

పతకాలు తెచ్చిన 'వీణ'

ఆ అమ్మాయి ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థిని. చదువుతూనే వీణ వాయిదాన్ని నేర్చుకుంది. తన ప్రావీణ్యంతో ఎంతో మంది ప్రశంసలు అందుకున్న **ఎప్పికట్ల దీప్తి** తాజాగా దేశనాయకులనీ మెప్పించింది. దీప్తిని మచిలీపట్నం విజయవాడ కేపిల్ యూనివర్సిటీలో ఇంజనీరింగ్ చివరి సంవత్సరం చదువుతోంది. తండ్రి ఆశ్వినీ కుమార్, తల్లి నాగలక్ష్మి ఈమెకో చెల్లి. నాన్న త్రొక్రాహంతో ఇద్దరూ శాస్త్రీయ సంగీతంపై ఆసక్తి పెంచుకున్నారు. చెల్లి సంగీతాన్ని ఎంచుకుంటే.. దీప్తి వీణ నేర్చుకుంది. ప్రముఖ సంగీత గురువు శ్యామసుందర శిష్యురాలిమే తన ప్రతిభతో జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో బహుమతులూ అందుకుంది. శ్రీ పొట్టి శ్రీరాములు విశ్వ విద్యాలయం సంగీత పరీక్షలో ప్రథమస్థానం సంపాదించింది. యూత్ ఫెస్టివల్, ఊది పురస్కారాలకు జిల్లా కలెక్టర్ల చేతుల మీదుగా... బాలోత్సవం, యువరెరటాలు, కళాశాలలు నిర్వహించే రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో మంత్రలు, నాయకుల చేతుల మీదుగా జ్ఞాపికలు అందుకుంది ఆల్ ఇండియా రేడియోలోనూ ఈమె కార్యక్రమం ప్రసారమైంది. తాజాగా రివల్వ్ డే పరేడ్లో పాల్గొనే అవకాశం అందుకుంది. 10వ ఆంధ్రా బెటాలియన్ ఎన్నిసీ



విద్యార్థుల్లో 10 వేలమందిలో దీప్తికి మాత్రమే ఢిల్లీ వెళ్లేందుకు అవకాశం లభించింది. రివల్వ్ డే పరేడ్లో ఆనంతరం పాల్గొన్న దీప్తికి రాష్ట్రపతి, భవనంలో ప్రదర్శననిచ్చే అవకాశం వచ్చింది. తన ప్రదర్శనతో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, కేంద్రమంత్రి రాజీవ్ గంగ్గస్ మెప్పించింది. బృందంతోనూ కలిసి త్రివిధ దశాధిపతుల వద్ద దేశభక్తి గేయం, వాద్యగోష్టితో ప్రదర్శన ఇచ్చి, జ్ఞాపికనూ అందుకుంది. ప్రదర్శన ఆనంతరం ప్రధాని ఇంటికి ఆహ్వానం అందుకుంది. దీప్తి సంగీతమే కాదు... కరాటేలోనూ రాణిస్తోంది. రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిల్లో బంగారు, వెండి పతకాలు అందు కుంది. 'దేశ నాయకుల ముందు వీణ వాయిచడం ఆనందంగా ఉంది. ప్రధాని మోడీ ఇంటికి ఆహ్వానించడం నమ్మలేక పోతున్నా' అని సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారా దీప్తి



డార్క్ నెక్..వీటితో చెక్!

అందంగాకనిపించాలని.. ఎక్కువమంది ముఖ సౌందర్యంపైనే శ్రద్ధ పెడతారు. కాళ్ళు, చేతులు, మెడ వంటి భాగాలను పట్టించుకోరు. దాంతో ఆయా ప్రదేశాలు నల్లగామారే.. అందవీహీనంగా



కనిపిస్తాయి. కాళ్ళు, చేతులను కవర్ చేసినా.. మెడపై ఉండే నలుపు (డార్క్ నెక్) ఎక్కువ ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అందంగా కని పించాలని.. ఎక్కువమంది ముఖ సౌందర్యం పైనే శ్రద్ధ పెడతారు. కాళ్ళు, చేతులు, మెడ వంటి భాగాలను పట్టించుకోరు. దాంతో ఆయా ప్రదేశాలు నల్లగా మారే.. అంద వీహీనంగా కనిపిస్తాయి. కాళ్ళు, చేతులను కవర్ చేసినా.. మెడపై ఉండే నలుపు (డార్క్ నెక్)తో ఎక్కువ ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఈక్రమంలో కొన్ని చిట్కాలు పాటేస్తే.. డార్క్ నెక్ నమస్కను ఇట్టే దూరం చేసుకోవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు అంటున్నారు. నల్లగా మారిన చర్మాన్ని తెల్లగా మార్చడంలో టమాటా, నిమ్మరసంతో ఉండే విటమిన్ సి సాయపడు తుంది. తేనెలో ఉండే సుగుణాలు.. చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తాయి. ఒక చిన్న గిన్నెలో కొద్దిగా టమాటా రసం, రెండుమూడు చుక్కలు నిమ్మరసం, కొంచెం తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మెడపై నల్లగా మారిన ప్రదేశంలో అప్లుయ చేయాలి. అర గంటపాటు అలాగే వదిలేసి.. ఆ తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేయాలి. అలుగడ్డలు క్లెన్సర్ గా పనిచేస్తాయి. నిమ్మ రసం.. అద్భుతమైన బ్లీచింగ్ ఏజెంట్ కూడా. డార్క్ నెక్ను తగ్గించడంలో ఈ రెండింటి మిశ్రమం సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.

ఎక్కువమంది ఇష్టపడే పానీయం.. కాఫీ! రోజునా ప్రారంభించాలంటే.. వేడి వేడి కాఫీ ఉండాలిండే! ఉదయం లేచింది మొదలు.. రాత్రి వడుకునే దాకా రోజుకు రెండుమూడు కప్పులైనా తాగించాల్సిందే! అయితే.. ఇదంతా సాధారణ మహిళల విషయంలోనే! 'గర్భధారణ సమయంలోనూ ఇలా కప్పులకు కాఫీ తాగడం.. ఆనక ఆరోగ్య సమస్య లను తెచ్చిపెడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. కాఫీలో ఉండే 'కెఫీన్'.. నాడీ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. మితంగా తీసుకుంటే ఫరవాలేదు. ఎక్కువైతేనే ఇబ్బంది. అందులోనూ గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు కెఫీన్ ను ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే.. కడుపులోని బిడ్డపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం పడుతుందట. కెఫీన్ ను సమర్థంగా



కాఫీకి నో చెప్పండి

ఇందుకు కారణమని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాకుండా.. ఆధిక మొత్తంలో కెఫీన్ కడుపులో చేరితే, శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుందట. మెదడు సర్క్యుట్లకు కెఫీన్ అంతరాయం కలిగిస్తుందని న్యూరోఫార్మకాలజీ ఇన్స్టిట్యూట్ పరిశోధనలో తెలింది. ఫలితంగా, భవిష్యత్లో బిడ్డ ఇబ్బందులు పడే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. గర్భంలో ఆధిక స్థాయిలో కెఫీన్ చేరడం వల్ల.. శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైడర్ యాక్టివిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని మరికొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గర్భాశయంతోపాటు మామిడిలో రక్త నాళాలు సంకోచించడానికీ కెఫీన్ కారణ మవుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఫలితంగా, పిండానికి రక్త సరఫరా తగ్గినదంతోపాటు పెరుగు దలనూ నిరోధిస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పిండం లో హార్మోన్లపై ప్రభావం చూపుతుందనీ, పుట్టిన తర్వాత పిల్లలు వేగంగా బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉందనీ అంటున్నారు. ఇక గర్భధారణ సమయంలో.. ప్రశాంతమైన నిద్ర అవసరం. కెఫీన్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. నిద్రలేమితో అలసట, ఒత్తిడితోపాటు ఇతర ఇబ్బందులూ కలిగి అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

విచ్చిసం చేయడానికి ఆవసరమైన ఎంజైములు పిండంలో లేకపోవడమే మొక్కజొన్న చేసే క్యాబేజీ తురుము చేసి పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు దపపు మ్యాషా అవుతుంది. పేష్టు పోసిగా చేసి మిశ్రమాన్ని పోయాలి. ఉల్లిపాక తురుము జతచేసి బాగా కలపాలి తర్వాత ఎనిమోగా నాగోయడమ్మేరుగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ తినాలనిపించదు కల లాభప్పుడు ఇది మహిళా ఉంటుంది. ఇరువు తగ్గలనుకునేవాళ్ళ ఈ సూచకం తరచుగా తీసుకోవచ్చు.

కార్న్ సూప్

కావలసినవి మొక్కజొన్నలు కప్పు నీళ్ళు అర లీటరు, స్వీట్ బర్నర్ రెండు టేబుల్ స్పూన్లు క్యారెట్, క్యాబేజీ తురుముమూడు టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, ఉప్పు సరిపోతుంది, వెనిగర్ టీస్పూన్, మిరియాలపొడిపూన్ చొప్పున, కార్న్ పండ్ థ్లోర్ టీస్పూన్, ఉల్లిపాయ తురుము మూడు తయారీ మొక్కజొన్న గింజలను మిక్సీ పట్టాలి కడాయిలో నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి. మొక్కజొన్న చేసే క్యాబేజీ తురుము చేసి పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు మ్యాషా అవుతుంది. పేష్టు పోసిగా చేసి మిశ్రమాన్ని పోయాలి. ఉల్లి పాక తురుము జతచేసి బాగా కలపాలి తర్వాత ఎనిమోగా నాగోయడమ్మేరుగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ తినాలనిపించదు కల లాభప్పుడు ఇది మహిళా ఉంటుంది. ఇరువు తగ్గలనుకునేవాళ్ళ ఈ సూచకం తరచుగా తీసుకోవచ్చు.



తురుము జతచేసి బాగా కలపాలి తర్వాత ఎనిమోగా నాగోయడమ్మేరుగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ తినాలనిపించదు కల లాభప్పుడు ఇది మహిళా ఉంటుంది. ఇరువు తగ్గలనుకునే వాళ్ళ ఈ సూచకం తరచుగా తీసుకోవచ్చు.

తురుము జతచేసి బాగా కలపాలి తర్వాత ఎనిమోగా నాగోయడమ్మేరుగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ తినాలనిపించదు కల లాభప్పుడు ఇది మహిళా ఉంటుంది. ఇరువు తగ్గలనుకునే వాళ్ళ ఈ సూచకం తరచుగా తీసుకోవచ్చు.

సమోసా

కావలసినవి మొక్కజొన్నలు కప్పు నీళ్ళు అర లీటరు, స్వీట్ బర్నర్ రెండు టేబుల్ స్పూన్లు క్యారెట్, క్యాబేజీ తురుముమూడు టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, ఉప్పు సరిపోతుంది, వెనిగర్ టీస్పూన్, మిరియాలపొడిపూన్ చొప్పున, కార్న్ పండ్ థ్లోర్ టీస్పూన్, ఉల్లిపాయ తురుము మూడు తయారీ మొక్కజొన్న గింజలను మిక్సీ పట్టాలి కడాయిలో నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి. మొక్కజొన్న చేసే క్యాబేజీ తురుము చేసి పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు మ్యాషా అవుతుంది. పేష్టు పోసిగా చేసి మిశ్రమాన్ని పోయాలి. ఉల్లి పాక తురుము జతచేసి బాగా కలపాలి తర్వాత ఎనిమోగా నాగోయడమ్మేరుగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ తినాలనిపించదు కల లాభప్పుడు ఇది మహిళా ఉంటుంది. ఇరువు తగ్గలనుకునేవాళ్ళ ఈ సూచకం తరచుగా తీసుకోవచ్చు.



మొక్కజొన్నతో ఎన్నో రుచులు

మొక్కజొన్న పొత్తులను ఏదో అలా నిప్పుల మీద కాల్చుకుని నీళ్ళలో ఉడకబెట్టుకుని తింటే మన ప్రత్యేకత ఏముంటుంది చెప్పండి. మన సృజన నలుగురికీ అర్థం కావాలంటే..కనీవీ ఏరగని మరెన్నో రకాలుగా వండి వార్చేయాలి. తిన్నవాళ్ళను ఆశ్చర్యానందాల్లో ముంచేయాలి. మరెందకాలవ్వం.

తయారీ, వెడల్పు గిన్నెలో మైదాపిండి, తప్పు చేసి వీటితో గట్టి చపాతి ముద్దు

కలపాలి. దింట్లో కాస్త వేసి నూనె వేసుకుంటే సమోసాలు కరకరలాడతాయి. ఇప్పుడు చిన్నగా ఉండలు చేసుకుని మూతపెట్టి పది నిమిషాలు పక్కన పెట్టియాలి వెడల్పు గిన్నెలో మొక్కజొన్న గింజలు తర్వాత పైన చెప్పిన మసాలా పొడులన్నీ వేసుకుని బాగా కలపాలి మైదాపిండి ఉండలను చపాతిలా చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి పాతీల మధ్యలో పిండివేస్తే అంటుకోకుండా ఇప్పుడు సమోసా మార్జిల్లో చపాతి మిశ్రమం పెట్టి మధ్యలో కార్న్ మసాలా మిశ్రమంతో మరో గింజలు వేసుకోవాలి. దీస్తే సమోసా చివర్లను అతికిస్తే విడిపోకుండా కషాయిలో నూనె పోసి బాగా వేడిచేసి సమోసాలు చేసి మధ్యస్థంగా ఉండేటటువంటి నాలుగైదు సమోసాలను గోధుమ రంగులోకి వచ్చే వరకు మంట వేసి తీయాలి చివరగా వేడి నూనెలో కొన్ని పచ్చిమిర్చిలను కూడా వేయించాలి. తీసుకుంటే సమోసాలతో తిండే రుచిగా ఉంటాయి.



అప్పాలు

కావలసినవి మొక్కజొన్న గింజలురెండు కప్పులు, బెల్లెంతురుము కప్పు, యాలకులపొడి, ఉప్పు, బేకింగ్ సోడా చిలికెడు చొప్పున నూనె వేయించడానికి సరిపడా. తయారీ: మొక్కజొన్న గింజలు, బెల్లెం తురుము, యాలకుల పొడిని మిక్సీజాలో వేసి పేస్టులా చేసుకోవాలి. మిశ్రమం మరే చలంగా ఉంటే కొంచెం బియ్యప్పిండి కలపాలి. ఇష్టమైతే ఎండు కొబ్బరి పొడి కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇది వేస్తే రుచి కూడా పెరుగుతుంది అనేకమంది నూనె రాసుకుని అప్పుల్లా చేత్తోనే ఒత్తుకోవాలి. వీటిని పాలిథిన్ కవర్ మీద పక్కన పెట్టుకోవాలి. కడాయిలో నూనె పోసి వేడిచేసి ఇప్పుడు బంగారు రంగులోకి వచ్చేవరకూ మెంచాలి. మంట మరే ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా మధ్యస్థంగా ఉంటే మార్చిపోకుండా ఉంటాయి. పిండి మిశ్రమంలో కాస్త వెన్న కలిపితే మరింత మత్తగా వస్తాయి. అలాగే ఎండిన మొక్కజొన్న గింజలతోనూ అప్పాలు చేసుకోవచ్చు.

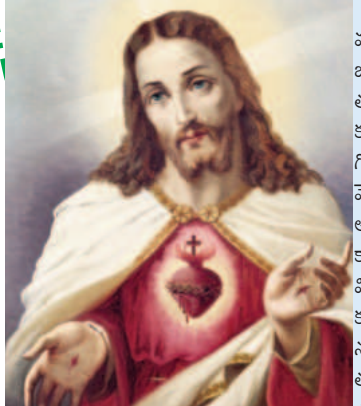


కావలసినవి బాస్మతి బియ్యం గ్లాసు, స్వీట్ బర్నర్ కప్పు, నియ్య, నూనె టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, జీలకర్రల అర టీ స్పూన్, బియ్యనీ ఆకులు రెండు యాలకులు మూడు, దాల్చిన చెక్క, చిన్నముక్కల వంగలలు ఆరు, మిరియాల నాలుగు, సన్నగా కోసిన పచ్చిమిర్చి రెండు, పొడవుగా కోసిన ఉల్లి స్పూన్, చిన్నగా కోసిన క్యారెట్, బంగాళదుంప, టోమాటో ముక్కలు కప్పు, గరంమసాలా పావు టీ స్పూన్, టీ స్పూన్ నిమ్మరసం పావు టీ స్పూన్ తయారీ నానబెట్టాలి. ప్రెవర్లకర్నల్లో నూనె, నియ్య వేడిచేసి మసాలా దినుసలను ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేయాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, అల్లం పేస్టు చేసి వచ్చిన పోషో వరకూ వేయించాలి. క్యారెట్, బంగలదుంప ముక్కలు, స్వీయాలి.. ఉప్పు వేసి మూత పెట్టి కాసేపు ఉడికించాలి. కడిగిన బియ్యం, గరం మసాలా వేసి బాగా పోసి కొద్దిగా కొత్తిమీర తురుము వేసి, అరకెక్కు నిమ్మరసం కలపాలి. దీనివల్ల పులావ్ పొడి పొడిగా వస్తుంది. ఒక్క విజిల్ రాగానే స్టాప్ అఫ్ చేసి మూత తీస్తే పులావ్ అంతా మల్లించడమే కాదు, పొడి పొడిగా మనలో కొత్త ఆలోచన లకు ఉంటుంది. కారణమవుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలా మనలో గాఢ కట్టుకున్న నెగిటివీటి బయటకు పోతుంది. కాబట్టి, ఈసారి మూడ్ బాల్దా... చక్కగా రెడీ అయిపోండి.

మూడ్ బాల్దా ?



వాటి రంగులు మనసుని మల్లించడమే కాదు, మనలో కొత్త ఆలోచన లకు ఉంటుంది. కారణమవుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలా మనలో గాఢ కట్టుకున్న నెగిటివీటి బయటకు పోతుంది. కాబట్టి, ఈసారి మూడ్ బాల్దా... చక్కగా రెడీ అయిపోండి.



అంతర్వాణి

మారుమనసు పొంది, బాప్తిస్మం తీసుకున్న తర్వాత, మళ్ళీ లోకంలో కలిసిపోతే, వారి నాశనం గొప్పది. కాబట్టి, దేవుడి వెంబడించడం అంటే అసామాన్య వ్యవహారం కాదు. దేవుడిని విశ్వసించడం అంటే ఏవో కష్టాలు వచ్చిన వప్పుడు, కష్టం, కష్టం తీరిన తర్వాత మళ్ళీ లోకంలో జీవించడం సరైంది కాదు. దేవుడిని నమ్మడం అంటే

-పి.వాణిపుష్ప

