

చినుకుల్లోనూ మెరుపులీనుతూ..

సీజన్ ఏదైనా.. ముఖం అందంగా మెరవాలనుకుంటాం. అయితే ఈ పర్వాలంటే తడిసినప్పుడు మేకప్ కరుగుతుంది. ముఖమంతా ప్యాన్లుగా కనిపించడంతో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. అలాకాకుండా ఉండాలంటే మేకప్లో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చాలంటున్నారని నిపుణులు. చర్మాన్ని ఈ సీజన్లో పొడారనివ్వకుండా జాగ్రత్తపడాలి. వాతావరణం చల్లగా ఉండటాన్ని సీజన్ తీసుకోకుండా ఉండకూడదు. శరీరానికి కావాల్సినంత నీటిని అందించాలి. అప్పుడే చర్మం ఆరోగ్యంగా తేమగా ఉంటుంది. ఇక మాయిశ్చరైజర్ విషయానికొస్తే మిగతా కాలాల్లో వాడే దానిని ప్రాధాన్యం ఇవ్వకూడదు. ఇది ముఖాన్ని జిప్పగా మారుస్తుంది. ఆ తరువాత ముఖంపై వేసే మేకప్నూ ప్రభావితం చేస్తుంది. బదులుగా నాణ్యమైన, నీటి ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్ను ఎంచుకుంటే సరి. ఇది మేకప్ను మంచి చేసి అవుతుంది. చినుకులు పడినప్పుడు కూడా ముఖంపై ప్యానెస్ అలా కనిపించనివ్వరు. ముగ్గురా కూడా వాటర్ప్రూప్ అయితేనే మేలు. కళ్లకు పెట్టిన వెంటనే తగ్గరా ఆరుతుంది. తడికి కరగకుండానూ ఉంటుంది. మేకప్ తీసేయాలనుకున్నప్పుడు గులాబీవేస్ట్లోనో కొబ్బరినూనెలోనో ముంచిన దూదితో తేలికగా శుభ్రం చేయొచ్చు.



కలుపుకోవాలి. మందపాటి ఫౌండేషన్ బ్రష్తో తేలికపాటిలేయర్స్ గా అప్లై చేయాలి. ఈ విధానంలో ముఖం తడిసినా ప్యానెస్ అలా కనిపించదు. సత్యమే... లిప్స్టిక్ గ్లాస్ గా కనిపించేది కాకుండా మ్యాట్ లుక్ ఇచ్చేది తీసుకోవాలి. అనుకోకుండా చినుకుల్లో తడిసినప్పుడు ఇది చెరగకుండా, పెదవులకు న్యూట్రల్ టోన్ ఇస్తుంది. ఎక్కువ సమయం తాజాగా కనిపించేలానూ చేస్తుంది. అంతేకాదు, పర్వాలంటే ఎంత తక్కువ మేకప్ వేస్తే అంత మంచిది. చెక్కిళ్లు, గడ్డం, ముక్కు చివర, కనుబొమల మధ్య మాసరంతం వాలర్ప్రూప్ కన్సెంట్రేట్ కాస్తంత స్ట్రైప్ చేయగలిగితే చాలా. చివరగా మేకప్ సెట్టింగ్ (స్పై) తప్పనిసరి. ఇది మేకప్ కరగకుండా కాపాడుతుంది. చినుకుల్లోనూ మెరిసే మోము నింజామవుతుంది. □

పాడర్ ఆధారితంగా.. ముఖ చర్మం మృదువుగా మెరిసేలా కనిపించడానికి ముందుగా వేసే ఫ్రైమర్ విషయంలో మ్యాట్ ఫినిష్ ఇచ్చేదాన్ని ఎంచుకోవాలి. మేకప్ చెరిగిపోకుండా ఇది నిలవగలగలగుతుంది. అలాగే మేకప్లో శ్రీమ్స్ వినియోగంకన్నా పాడర్ వాడితే మంచిది. ఈ సీజన్లో లైట్ వెయిట్ లిక్విడ్ ఫౌండేషన్లో ముందుగా కొంచెం వదులుగా ఉండే పాడర్

బద్వేల్ మున్సిపల్ కమిషనర్ నరసింహారెడ్డికి ఘనంగా వీడ్కోలు

పట్టణ ప్రగతిలో చెరగని ముద్ర. రూ.200 కోట్ల ప్రత్యేక నిధులతో అభివృద్ధి పనులు శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించిన అధికారులు, ప్రజా సంఘాల నాయకులు

బద్వేల్ అర్బన్, మే 29 (ప్రభాతపార్): బద్వేల్ మున్సిపల్ కమిషనర్గా సుదీర్ఘ సేవలందించి సెలవు పై వెళ్తున్న వాకముల్ల వెంకట నరసింహారెడ్డికి పట్టణంలో ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. దాదాపు ఒక సంవత్సరం 9 నెలల పాటు ఆయన బద్వేల్ మున్సిపల్ కమిషనర్గా భార్యతలు నిర్వహించారు. ఈ కాలంలో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా బద్వేల్ పట్టణాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించి, ప్రజల గుండెల్లో చెరగని ముద్ర వేసుకున్నారని పలువురు ప్రముఖులు కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన వీడ్కోలు సభలో అధికారులు, ప్రజా సంఘాల నాయకులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది ఆయనను శాలువలు, పూలమాలలతో ఘనంగా సత్కరించారు. కమిషనర్ నరసింహారెడ్డి తన పదవీ కాలంలో ప్రముఖుల సహకారంతో దాదాపు రూ.200 కోట్ల ప్రత్యేక నిధులను బద్వేల్ మున్సిపాలిటీకి కేటాయించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. ఈ నిధులతో పట్టణవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టారు. ఆస్వాధునిక డ్రైనేజీ వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేశారు. మున్సిపల్ సేవల నిర్వహణ కోసం కొత్త డ్రాఫ్ట్లు, జెసిబి వంటి అనేక రకాల యంత్రాలను అందుబాటులోకి తెచ్చారు.

పట్టణంలో పారిశుధ్య నిర్వహణ, ప్లాస్టిక్ నియంత్రణ, డ్రమ్స్ ఏర్పాటు మరియు నిరంతర నీటి సరఫరా వంటి ప్రాథమిక వసతుల కల్పనలో కమిషనర్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించారు. ప్రజలకు ఎక్కడా, ఎటువంటి అటంకాలు కలగకుండా మున్సిపల్ సేవలను నేరుగా ఇంటింటికీ చేర్చడంలో ఆయన విజయ సాధించారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా బద్వేల్లో అత్యుత్తమ పౌర సేవలు అందించినందుకు గానూ ప్రజలు, అధికారులు ఆయన సేవలను ముక్తకంఠంతో అభినందించారు.

స్థానిక ప్రముఖులు మున్సిపల్ అధికారులు సిబ్బంది పలువురు సహకారంతోనే దాదాపు 200 కోట్ల నిధులు తెప్పించగలిగారు. ఇప్పటికీ దాదాపు సుమారుగా సీసీ రోడ్లు ట్రైన్స్ వూర్తయ్యాయన్నారు, మున్సిపాలిటీ ఇంతటి డెవలప్మెంట్ కు నాకు సహకరించిన అధికారులకు మరియు పలువురు సిబ్బందికి వారు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు, తాము సెలవులపై వెళ్లడం జరుగుతుందన్నారు. బద్వేల్ ప్రాంత ప్రజల సేవలు ఎప్పటికీ మరువలేని అన్నారు, ఆనంతరం పలువురు అధికారులకు నాయకులకు మీడియా సోదరులకు వారు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు, ఆనంతరం కమిషనర్ సేవలను బద్వేల్ పట్టణ అభివృద్ధికి వారు అందించిన సహకారాన్ని సహోద్యోగులు సిబ్బంది కొనియాడారు, ఆనంతరం ఆర్డీవో తో పాటు పలువురు మున్సిపల్ కమిషనర్ అందించిన సేవలను కొనియాడారు ఈ కార్యక్రమంలో కె వి సుబ్బారావు, కాంట్లాక్టర్ ప్రవీణ్ కుమార్, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ రాజగోపాల్ రెడ్డి, పార్ల సారథి, పవై సుబ్బారెడ్డి, దుర్భుకూరు సత్యనారాయణ, పెద్దిరెడ్డి చిన్న కృష్ణారెడ్డి నాన్వాలంటరీ సేవలకు చెందిన మున్సిపల్ అధికారులు సిబ్బంది ప్రజా సంఘాల నాయకులు, మీడియా సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదర్శవంతమైన పాలన



అలయానికి వితరణ

పీఠేరు మే 29 ప్రభాతపార్: స్థానిక వితరణ రోడ్డులోని కరెంట్ సబ్ స్టేషన్ వద్ద వెలసిన పీఠేరు గ్రామపంచాయతీ అధ్యక్షులు తల్లి వారికి నిర్మిస్తున్న నూతన ఆలయ నిర్మాణానికి ఇరువురు భక్తులు శుక్రవారం

నగదును వితరణగా ఇచ్చారు పీఠేరు మోడల్ కాలనీకి చెందిన రఘునాథ్, లోకేశ్వర్ రంపతులు ఒక లక్ష రూపాయలను. అలాగే కడప జిల్లా జమ్మలమడుగు నియోజకవర్గం దక్షిణాది గ్రామానికి చెందిన గురు విష్ణు కుమార్ రెడ్డి, దివ్యకళ దంపతులు పదివేల రూపాయలను ఆలయ కమిటీ వారికి అందజేశారు. ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ దేవిరెడ్డి వెంకటరమణ రెడ్డి

ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ భక్తులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి ఆలయ నిర్మాణానికి వితరణగా నగదును ఇవ్వడం హార్దీకం దగ్గ విషయమని అన్నారు. గుడి నిర్మాణంలో మిగతా భక్తులు కూడా తమకు తోచిన సహాయాన్ని ఇచ్చి గుడి నిర్మాణానికి తోడ్పాటు అందించాలని కోరారు.

సహజంగా పరిమళిద్దాం..



పొట్టి, ఫంక్షన్ ఉంటే చాలు, అందంగా ముస్తాబు అయిపోతాం. తాజాదనం కోసం పెర్ఫ్యూమ్స్ వాడేస్తాం. అయితే వాటిల్లోని రసాయనాల కారణంగా కొన్నిసార్లు దుస్సలు పొడయ్యే అవకాశం ఉంది. అలా జరగకూడదంటే ఈ సహజ నూనెలు వాడాలి..

లావెండర్.. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మాన్ని ఇన్ఫ్లమేషన్ నుంచి కాపాడుతుంది. లావెండర్ ఆయిల్ సరాలను శాంతపరచి, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి సాయపడుతుంది.

పెప్పర్మింట్.. ఈ నూనెలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాల కారణంగా దీన్ని పెర్ఫ్యూమ్స్ గా వాడుకుంటే రోజంతా ఆహారంగా దీన్ని పెర్ఫ్యూమ్స్ గా వాడుకుంటే, రోజంతా ఆహారంగా ఉంటుంది.

గంధం మానె.. చందనం శీతలీకరణ గుణాలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. చర్మ సౌందర్యానికి ప్రసిద్ధి చెందిన గంధపు ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ను పెర్ఫ్యూమ్స్ గానూ ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచి తాజాదనాన్ని అందిస్తుంది. రోజు ఎసెన్షియల్ ఆయిల్.. ఉత్తేజపరిచే సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది యాంటీ

ఘోరన్..

కావలసినవి : మునగాకు-4 కప్పులు, కొబ్బరి తురుము- కప్పు, ఉత్తిపాయ ముక్కలు- కప్పున్నర, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా, ఆవాలు, జీలకర్ర, పసుపు, వెల్లుల్లి తరుగు- చెంచా చొప్పున, నూనె-2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండుమిర్చి-3, కరివేపాకు-2 రెబ్బలు.

తయారీ : మునగాకుకడిగి నీళ్లు లేకుండా వడకట్టాలి. మిక్సీ జార్లో కొబ్బరి తురుము, అరకప్పు ఉత్తిముక్కలు, పసుపు, వెల్లుల్లి తరుగు, ఎండుమిర్చి వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. కడాయిలో నూనె వేడయ్యాక, ఆవాలు వేయాలి. అవి చిలువల లాకుతున్నప్పుడు జీలకర్ర, కరివేపాకు, మిగిలిన ఉత్తిముక్కలను జోడించాలి. అవి కాస్త వేగ.. మునగాకు, ఉప్పువేసి మగ్గనివ్వాలి. మధ్యమధ్యలో కలియజెడుతూ.. పది నిమిషాల తర్వాత కొబ్బరి మిశ్రమం జత చేయాలి. ఇంకో ఏడు నిమిషాల తర్వాత దించేస్తే.. ఘనమునులాడే 'మునగాకు ఘోరన్' సిద్ధం.



అలూ మొలింగా సబ్బి

కావలసినవి : మునగాకు-2 కప్పులు, బంగాళదుంపలు-3, ఉత్తిపాయ-పావు కప్పు, నూనె-2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా, తరిగిన పచ్చిమిర్చి-టేబుల్ స్పూన్, వెల్లుల్లి తరుగు-చెంచా.



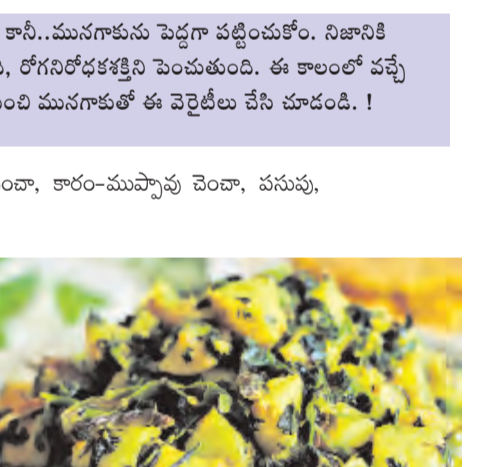
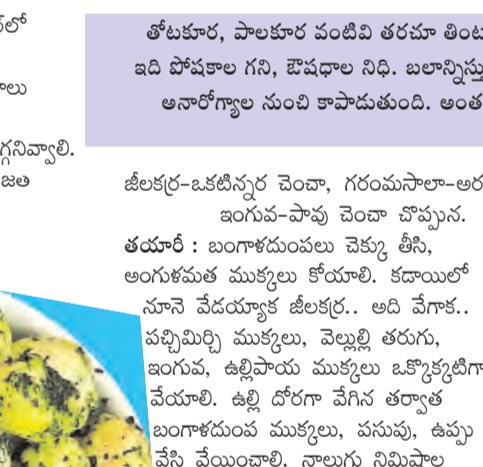
స్టీల్ సబ్బు



వాసన తినేటప్పుడు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. మరి దీనికి పరిష్కారం లేదా అంటే? ఎందుకు లేదు స్టీల్ సోప్ ఉందిగా. ఈ సబ్బుని ప్రత్యేకమైన స్టెయిన్లెస్ స్టీల్తో తయారుచేసింది. ఈ సబ్బుతో చేతుల్ని రుద్దినప్పుడు.. ఉత్తిపాయ, వెల్లుల్లి వంటివాటిలో ఉండే ఘటైన

మునగా మఖానా..

కావలసినవి : పుల్ల మఖానా- కప్పు, మునగాకు పొడి-టేబుల్ స్పూన్, నెయ్యి-రెండు చెంచాలు, ఛాట్ మసాలా-అర చెంచా, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా. తయారీ : కడాయిలో ముఖానాను కలియ తిప్పుతూ నన్ను సెగ మీద వేయించాలి. నాలుగైదు



గర్వం పతనానికి తొలిమెట్టు

దేవుడు అహంకారాలను ఎదిరించి దీనులకు కృప అనుగ్రహించును' (యాకోబు 4:6). దేవుడు అహంకారాలను ఎదిరించి దీనులకు కృప అనుగ్రహించును' (1 పేతురు 5:5). ఈ వాక్యం రెండుసార్లు కొత్తబిబియోలో పేర్కొనబడింది. ఎందుకని రెండుసార్లు ఒకేవిషయాన్ని చెప్పారంటే మనలో అహంకారం అన్నది ఉండకూడదని అర్థం. ఒకప్పుడు సీటి బస్సు ఎక్కాం. ఆమె తాను దిగాల్సిన బస్సును బస్సు ఎక్కానున్నప్పుడే డ్రైవర్ కు చెప్పింది. డ్రైవర్ ముందే ఆ అమ్మాయి ఈ బస్సు ఆ స్టాప్ లో ఆగదు అని చెప్పాడు. అయితే ఆ అమ్మాయి డ్రైవర్ తో కాస్త వాదన పెట్టారు. ఎందుకు ఆ బస్సు ఆ స్టాప్ లో ఆగదు అంటే చెప్పింది. అందుకు డ్రైవర్ ఏమీ అనలేదు. అయితే ఆమె తన స్టాప్ వచ్చున్నప్పుడే ముందుకొచ్చింది. డ్రైవర్ ఆమెను చెవిలో ఇయర్ బెట్స్ తీసి, సెలెఫోన్ ను బ్యాగులో పెట్టుకోమని చెప్పాడు. అందుకు ఆ అమ్మాయి ఆ

అహంకారం మారిపోయి, పాతాళలోకం, నరకాగ్నికి వారసుడిగా అయ్యాడు. సాతాను అహంకారం నేడు అనేకుల్లో ప్రవహిస్తోంది. అందుకే ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాల్సిందిపోయి, గర్వంతో పతనమై నరకాగ్నికి వారసులుగా జీవిస్తున్నారు. సర్వజ్ఞుని, ఆనందశక్తి, సందర్భ, ఆధిపత్యం, మహిమాప్రభావం గల దేవాలయాలను యేసుక్రీస్తు కూడా అన్నివిషయాలలో తండ్రికి విధేయత వహించాడు. తండ్రికి ఇష్టమైన పనులను ప్రభువు చేసాడు తప్ప, తనంతట తాను ఏదీ చేయలేదు. తండ్రికి ఏదీ ఇష్టమే యేసుప్రభువు దాన్ని చేశాడు. ప్రభువు అడుగుజాడల్లో మనం వయనించాలి. దేవుడు ప్రతి విశ్వాసికి ఏదో ఒక తలాంతు లేక వరం ఇస్తాడు. కొందరు బాగా దేవుడి వాక్యాన్ని



గర్వం పతనానికి తొలిమెట్టు

డ్రైవర్ తో కాస్త అహంకారంగా వాదించింది. దీంతో డ్రైవర్ ఆమె దిగాల్సిన బస్సులో బస్ను ఆపలేదు. ఆమె అడిగినా ఆపలేదు. ఆ అమ్మాయిలో ఉన్న గర్వమే ఆ బస్సు ఆగకపోయేందుకు కారణమని తోటిప్రయాణికులు అనుకున్నారు. దీన్నివల్ల ఆ అమ్మాయికి అమాల్ గమనం నయం వ్యక్తమైపోయింది. ప్రయాణంపెరిగింది. మనలో దాగి ఉన్న అహంకారం చాలాసార్లు మనకే అనేక సన్మాలకు గురిచేస్తుంది.

బోధిస్తారు, మరికొందరు పాలు బాగాపాడతారు, చక్కగా పని చేస్తారు. అయితే ఆ టాటోలను బట్టి పేరు, సంపద పెరిగేసరికి మొదట ఉన్న విధేయత, దీనత్వం ఉండదు. తమలో ఉన్న టాటోలను మార్గంలో నడిపించేందుకు బదులుగా గర్వంతో విగ్రహితుల పతనమైపోతున్నారు. తగ్గినంతమంది సన్మాలాన్ని మనం అలవర్చుకోవాలి. నాశనమునకు ముందు గర్వము నడచును, పడిపోవులకు ముందు అహంకారమైన మనస్సు నడచును' (సామెతలు 16:18). మనల్ని మనం ఎంతగా తగ్గించుకుంటామా, దేవుడు మనల్ని అంతగా పునాదింపాడు.

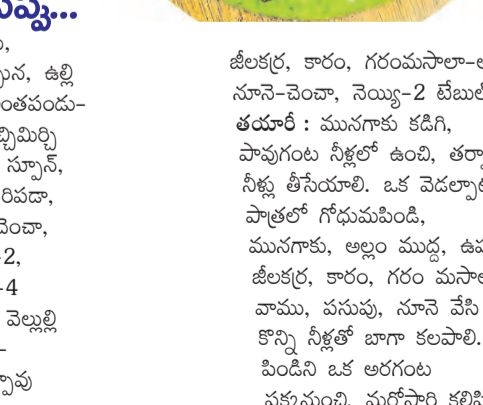
మునగాకు పచ్చడి..

కావలసినవి : మునగాకు, కొబ్బరి తురుము-కప్పు చొప్పున, పచ్చిమిర్చి-8, అల్లం ముద్ద- చెంచా, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా, నూనె-2 టేబుల్ స్పూన్లు, నిమ్మరసం-రెండు చెంచాలు, ఆవాలు, జీలకర్ర-చెంచా చొప్పున, కరివేపాకు-2 రెబ్బలు, ఇంగువ-పావు చెంచా, తయారీ : కడాయిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె కాగనిచ్చి పచ్చి మిర్చి, మునగాకులను ఒక నిమిషం వేయించాలి. ఎక్కువ వేగకూడదు. చల్లారిన తర్వాత మిక్సీ జార్లో వేసి.. కొబ్బరి తురుము, అల్లం ముద్ద, ఉప్పు, అరకప్పు నీళ్లు జోడించి మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి. మిగిలిన నూనె వేడిచేసి.. ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఇంగువలతో తాలింపు వేసి, నిమ్మరసం కలిపితే సరి.. వచ్చిన అనిసే మునగాకు పచ్చడి తయారైపోతుంది.



మునగాకు పప్పు..

కావలసినవి : కందిపప్పు, మునగాకు-కప్పు చొప్పున, ఉల్లి తరుగు- అరకప్పు, చింతపండు- నిమ్మకాయంత, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు-టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా, పసుపు-అర చెంచా, ఎండుమిర్చి-2, కరివేపాకు-4 రెబ్బలు, వెల్లుల్లి తరుగు- ముప్పావు చెంచా, ఆవాలు, శనగ



చెలి చిట్టా

నర్మపాదరసం అరగ్లను సీటిలో కరిగించి ఆ మిశ్రమంలో బంగాళు నగలను ఒక రాత్రంతా నాననిచ్చి తెల్ల వారక డ్రైవర్ తో శుభ్రపరచు కోవాలి. ఆ పిదప డ్రైవర్ తుడిచిపెట్టకోవాలి. □

అంతర్వాణి ఒకప్పుడు దేవుడి దూతగా ఉన్న లూసీఫర్

అశ్రుణులకు మురికి పడితే పాలిష్ పెట్టించు కూడదు.

కావలసినవి : గోధుమపిండి, మునగాకు-కప్పు చొప్పున, అల్లం ముద్ద-చెంచా, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా, వాము, పసుపు-పావు చెంచా చొప్పున, నూనె-చెంచా, నెయ్యి-2 టేబుల్ స్పూన్లు. తయారీ : మునగాకు కడిగి, పావుగంట నీళ్లలో ఉంచి, తర్వాత నీళ్లు తీసివేయాలి. ఒక వెడల్పాటి పాత్రలో గోధుమపిండి, మునగాకు, అల్లం ముద్ద, ఉప్పు, జీలకర్ర, కారం, గరం మసాలా, వాము, పసుపు, నూనె వేసి కొన్ని నీళ్లతో బాగా కలపాలి. ఈ పిండిని ఒక అరగంట పక్కనంచి, మరోసారి కలిపి.. చవారీల కంటే కొంచెం మందంగా రొట్టెలు

