



ఇంటర్వ్యూ యుగం.. ఆటలు, నేర్చుకోవడం అన్నీ ఆన్‌లైన్‌లోనే! మేగాన్ని అందిపుచ్చుకుంటున్నారట అనుకుంటున్నాం. కానీ ఓ అమ్మ కోణంలో చూడండి. పిల్లల కళ్ళు ఎక్కడ పాడవుతాయో.. అసలు వాళ్ళు చేసే కంటెంట్ వయసుకి తగ్గదేనా అన్న భయం! తల్లిగా ఆది రిచాకి పరిచయమే. అందుకే పరిష్కారం చూపి.. అమ్మల మనసునీ గెలుచుకుంటోంది.

ఓ రోజు తనతో పనిచేసే సహోద్యోగి. చాటుగా కళ్ళు తుడుచుకోవడం చూసింది రిచా. ఏమైందని కదిలిస్తే.. 'నా పాప నాకు దూరమవుతోంది' అంటూ భోరుమందామె. ఆమెకి పన్నెండేళ్ళమ్మాయి ఉంది. ఆన్‌లైన్ తరగతుల కోసమంటే ట్యాబ్ కొనిచ్చారు. ఆటలు, సినిమాలు అన్నీ దానిలోనే! కొన్ని అభ్యంతరకర సీన్లు వగైరా పన్నే ఇబ్బంది పడేదా తల్లి. సోఫల్ మీడియాలో తెలియని వాళ్ళతో మాట్లాడుంటోంటే భయమేసి,

సన్నివేశాలు, నెగటివిటీ చూశాక ప్రమాదం అనిపించిందామెకు. దీనికి పరిష్కారం కనుక్కోవాలి అనుకుంది రిచా. ఏడాదిపాటు ప్రమాదం అనిపించిందామెకు. దీనికి పరిష్కారం కనుక్కోవాలి అనుకుంది రిచా. ఏడాదిపాటు పరిశోధనలు, ప్రయోగాలు చేశాక 2022లో 'హ్యాపీనెట్స్' ప్రారంభించింది. కేవలం స్మార్ట్‌వేర్, యాప్‌లు సరిపోవడం లేదని నా పరిశోధనలో అర్థమైంది. అందుకే యూజర్ ఫ్రెండ్లీగా నేనుగా ఇంటర్వ్యూ రూటర్‌కి అమర్చేలా ఒక పరికరాన్ని తయారుచేశా. ఇది ఎఱు, మెషిన్ లెర్నింగ్ సాయంతో నాలుగు దశల్లో వెబ్‌సైట్లను పడపోస్తుంది. అన్ని విధాలా క్లౌడ్ అనుచున్నవే కనిపిస్తాయి. వెబ్‌వ్యాళ్ళ ఫోన్‌కి కనెక్ట్ అయ్యుంటుంది కాబట్టి,

పిల్లలు ఏదైనా యాప్‌ని ప్రయత్నించాలన్నా వాళ్ళ అనుమతి కావాలి. పిల్లలు వినియోగించే సమయాన్ని నిర్దేశించొచ్చు. దీంతో పిల్లలు ఏం చూస్తున్నారో అన్న జెం. ఎక్కువ సేపు ఫోన్ చూస్తున్నారట. మార్నింగ్‌వరకు ఎలాగన్న తలనొప్పి ఉండవు. చాలామంది తల్లులకు పిల్లలు దూరమవుతారన్న బెంగ పోయింది. మామధ్య ఇంటర్వ్యూలో సంబంధించి గొడవలు తగ్గాయి అని వాళ్ళ అంటోంటే చాలా ఆనందమేస్తోంది అంటోంది రిచా. ఈ పరికరం 11 కోట్లకుపైగా వెబ్‌సైట్లను మానిటర్ చేయడమేకాదు సురక్షితం కాని రెండు కోట్ల వెబ్‌సైట్లను ఖాళీ చేసిందట. రాబోయే తరాలకు ఆరోగ్యకరమైన సమాచారం అందించాలన్న

చదవడం అన్నా.. వ్యాసాలు రాయడమన్నా రిచాకి ఇష్టం. ఆ ఆసక్తితోనే ఖాగర్‌గా ఎదిగింది. లక్షల మంది ఫాలోయర్లను సంపాదించుకుంది. ఈమె టెడెక్స్ స్పీకర్ కూడా, దేశవ్యాప్తంగా ప్రముఖ కళాకారులు, వేదికలపై ప్రసంగాలనీ ఇచ్చింది. అంతేకాదు. ఖాగర్లు ఇన్‌ఫ్లయెన్సర్లను ఒక వేదిక మీదకి తెచ్చేలా 2016లో ఖాగ్‌చాటర్‌ని ప్రారంభించింది. దేశంలోనే అతిపెద్ద ఖాగర్ల కమ్యూనిటీ ఇది. ఖాగ్‌గింగ్‌పై ఆసక్తి ఉన్నవారికి మెంటార్‌షిప్, సోఫల్ మీడియా సంపాదన అవకాశాలు చూపడం. ఈ-బుక్ పబ్లిషింగ్, ఆన్‌లైన్ ఫెస్టివల్ నిర్వహణ వంటివెన్నో చేస్తుంది సంగ్. ఈ క్రమంలో ఎన్నో

పిల్లలు నెట్‌లో ఏం చూస్తున్నారు!

ఆమె ప్రయత్నం మంచి ఆలోచనే కదూ ! అంతర్జాలాన్ని అందిపుచ్చుకున్న తొలి తరం వాళ్ళలో రిచా సింగ్ ఒకరు. సాంకేతిక విద్యను అభ్యసించిన అమ్మాయి. దీనిలో భవిష్యత్తు తప్పక ఉంటుందని గ్రహించింది. ఆ నమ్మకమే దేశవ్యాప్తంగా ఆమెకి గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టింది. రిచాది ఎఱు. చదివించి మోకరికలో ఇంజనీరింగ్ అయినా కోడింగ్‌నీ నేర్చుకుంది. పుస్తకాలు

పుస్తకాలనీ అందుకుంది రిచా. ఓవైపు ఉద్యోగం చేస్తూనే ఇక్కడా విజయం సాధించిందిమె.



కాటుక ఇలా పెట్టుకోవాలట !



కాటుక వల్ల కంటి అందమే కాదు.. మోము సొందర్యం కూడా ద్విగుణీకృతమవుతుంది. మరి అలాంటి కాటుక వల్ల కళ్ళకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలున్నాయి? అసలు కళ్ళకు కాటుక ఎలా పెట్టుకోవాలి. పెట్టుకునేటప్పుడు గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశాలేంటి? తెలుసుకోవాలంటే ఇది చదివేయండి.

కంటికి చల్లదనం.... కాటుక.. కళ్ళను ప్లాస్టిక్ చేయడమే కాదు. కంటికి చల్లదనాన్ని కూడా అందిస్తుంది. రాత్రి పూట కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకొని పడుకోవడం వల్ల కంటిలో ఉండే మలినాలు తొలగి కళ్ళ శుభ్రపడతాయంటున్నారు నిపుణులు.

పెట్టుకునేటప్పుడు ఇలా కళ్ళకు కాటుక పెట్టుకోవడం కూడా ఓ కళ! కాటుక పెట్టుకునేటప్పుడు కొన్ని నియమాలు పాటించే మరంత ఆకర్షణీయంగా కనిపించవుంటున్నారని నిపుణులు.

- కాటుక పెట్టుకునే ముందు కళ్ళను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- తర్వాత కళ్ళను పొడిగా తుడుచుకొని మాయిశ్మరణింగ్ క్రీముతో కళ్ళ చుట్టూ మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఒకవేళ మీది అయిల్ చర్మం అయితే క్రీముకి బదులు ఫేస్ పౌడర్ ఉపయోగిస్తే సరిపోతుంది. లేదా టిష్యూ పేపర్‌తోనైనా కళ్ళ చుట్టూ నీటిగా తుడుచుకోవాలి.
- మొదట కంటి కింది రెచ్చుకు. తర్వాత పై రెచ్చుకు కాటుక అపై చేసుకోవాలి. దీనికోసం మనం ఉపయోగించే కాజల్ టిప్ గట్టిగా, గరుకుగా, కఠినంగా ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఎందుకంటే గరుకుగా ఉంటే కంటి లోపల గుచ్చుకునే ప్రమాదం ఉంది.
- కొంతమందికి కాటుక చేతనే పెట్టుకునే అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటివారు కాటుక పెట్టుకునే ముందు చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవడం మరచిపోవద్దు. అలాగే వేళ్ళకు గోళ్ళు

పొడవుగా లేకుండా చూసుకోవాలి.లేదంటే అవి కళ్ళల్లో గుచ్చుకుంటాయి.

- ఖాళీ జెల్ లైన్స్ పెట్టుకుంటే కంటి అందాన్ని మరింత ద్విగుణీకృతం చేసుకోవచ్చు.
- తక్కువ నాణ్యత గల కాటుకను ఉపయోగించడం వల్ల అందులో ఉండే హానికారక రసాయనాలు వివిధ రకాల కంటి సమస్యలను కలుగజేస్తాయి. కాబట్టి నాణ్యమైన కాటుకను ఎంచుకోవడం మంచిది.
- కాటుక పెట్టుకునే ముందు కళ్ళకు ఫేస్‌పౌడర్ అపై చేసుకోవాలి. దీనివల్ల కాటుకను ఫేస్ పౌడర్ గ్రహించి మరికెక్కడా అంటుకోకుండా, కంటి చుట్టూ ముఖమంతా విస్తరించకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.
- కనురెచ్చలు అయితేగా ఉండటం వల్ల కూడా కాటుక విస్తరించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే కాటుక పెట్టుకునే ముందే ఒక ఇయర్ బడ్స్ తీసుకున్న కనురెచ్చలపై తుడవాలి. ఫలితంగా అక్కడ జిడ్డుదనం పోయి కాటుక విస్తరించకుండా కళ్ళ ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి.
- కాటుక పెట్టుకున్న తర్వాత కళ్ళను నలవకూడదు. అలాగే కాటుక మరికెక్కడా అంటుకోకుండా ఉండాలంటే కాటుక పెట్టుకున్న భాగానికి కాస్త కింది భాగంలో లిక్విడ్ లైన్‌ని అపై చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కళ్ళకు మంచి లుక్ కూడా వస్తుంది.

వాకింగ్‌కి వెళ్తున్నారా ?



- వ్యాయామాలకు ముందు వార్మప్‌లు చేస్తే కదా! ఇది నడకకి వర్తిస్తుంది. వాకింగ్‌కి ముందు బిస్కెట్‌లపై ద్వివేలు చేయండి. ఇది శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడమే కాదు. నొప్పులు వంటివి దరిచేరకుండానూ కాపాడుతుంది. అలాగే వెంట నీళ్ళనిసాని మరచొద్దు. మధ్యమధ్యలో కొన్ని సీట్లని తాగితే నడక పూర్తయ్యాక నీరనం వంటివి దరిచేరకుండా ఉంటాయి. □

తేనె మిఠాయి

కావలసిన పదార్థాలు: బియ్యం- కప్పు, మినపప్పు-పావుకప్పు, బేకింగ్‌సోడా- పావుటీస్పూను, ఆరెంజ్ రెస్‌ఫుడ్‌కలర్- పావు టీస్పూను, పంచదార- పావుటీస్పూను,

గంటలు నానబెట్టాలి. సీక్స్ వంటివి మరీ మెత్తగా కాకుండా రుబ్బాలి. అందులోనే బేకింగ్ సోడా, ఫుడ్ కలర్ వేసి కలపాలి. ఓ గిన్నెలో పంచదార చేసి, సీక్స్ పోసి మరిగించాలి. సిమ్‌లో పదిమినిషులు ఉంచి, నిమ్మరసం కలిపి దించాలి. మరో స్టవ్‌మీద జాబ్బీ పెట్టి సూనెపోసి పరిగక పిండి ముద్దని చిన్న ఉండల్లా చేసి బూరల మాదిరిగానే వేయించి తీసి పాకంలో వేసి పది నిమిషాలు ఉంచి పంచదార లేదా కొబ్బరితురుములో దొడ్లించి తీయాలి. □

ఎవరైనా చేయవలసింది ఒక్కటే. వ్యాధినిరోధక శక్తిని బాగా పెంచుకోవడం. కరోనా వైరస్ సోకిన వారిలో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి లక్షణాలు ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. అయితే, శ్వాసకోశానికి సంబంధించిన వ్యాధి సోకినా ఈ లక్షణాలే కనిపిస్తాయి. అందువల్ల వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షల కనిపిస్తాయి. అందువల్ల వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షల ద్వారా వైరస్‌ను గుర్తిస్తే తప్ప అది కరోనావైరస్ అని నిర్ధారణకు రావడం సాధ్యం కాదు. వైరస్ సోకిన తర్వాత చికిత్సలు తీసుకోవడం అంతా చేరు. ఆసలు వైరస్ సోకుండా నిరోధించే ప్రయత్నం అన్నింటికన్నా ముఖ్యం. ఆ దృష్టితోనే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఒక హామీయో మందును ఆమోదించింది. □



ముగ్గులకు ఆహ్వానం: మా చిరునామా: ఎడిటర్, వార్త (చెలిడెన్స్), 396, డిజిఆర్ మిల్స్‌రోడ్, లోయర్‌ట్యాంక్‌బండ్, హైదరాబాద్- 500080.మెయిల్ : cheli@vaartha.com

24వ పాశురం

అన్ని ఇష్టాలకమకన్నాయో! అదిలేపోత్తి, చ్చెన్నంగు త్తెల్లెలంగ్గి తెల్లాయో! తిలలే పోత్తి, పాళ్ళు చ్చగడ ముత్తెతాయో! పుకళపోత్తి కన్ను కురైయా వెదుత్తాయో! గుణమేపోత్తి వెప్పుకన్ కెడుకుమ్మ నిన్కెయిల్ వేలేపోత్తి, ఎన్దెన్దన్ శవగమే యేత్తిప్పత్తై కొన్నాన్. ఇప్పు యామి వణ్ణోం ఇంగళో రెమ్మతాయో!

తెరుప్పావై

ఇరవై నాల్గవ పాట
అనాదు ఈ భూమివంత కొల్లి అద్భుతమునముందే, ఆ దివ్యపాదమున శ్రీమంగళం శౌర్య రూపము దాన్ని స్వర్ణలంకను చేరి, రాక్షసాదులు తుంచె, ఆ భుజ బలమునకు జయమంగళం కవటి శకటాదుల కాలితో తన్ని బంతలాడిన ఆ పైడి పాదములకు శుభమంగళం గోవర్ధనంబెత్తి గోటిన్ద నిలిపి గొడుగుగా పట్టిన గొప్పగుణామృతమున శ్రీమంగళం నీ చేతిబల్లెమునకు శుభమంగళం నీ నిలిమేపుష్కామి! నినుకొరి పచ్చితిమి కరుణతో మము చూడు కమలనాభ



మేము నోచిన మా నోము పండునట్లు.
దానము స్వీకరించి కొలిచిన నీ పాదములకు మంగళం. రామావతారములో దక్షిణ దిశ యందు అందమైన లంకానగరమును ధ్వంసమొనర్చిన నీ బలమునకు మంగళము. కృష్ణావతారములో శకటరూపములో సున్న రాక్షసుని కాలితో తన్ని వాని ప్రాణములు తీసిన కీర్తికి మంగళము. అదే అవతారములో దూడరూపమున సున్న రాక్షసుణ్ణి కాళ్ళతో పట్టుకుని వడిసెలలో రాయవలె విసిరి వెలగచెట్టు రూపమున సున్న మరొక రాక్షసుణ్ణి వడిసె నీ పాదములకు మంగళం. గోవర్ధన పర్వతమును ఎత్తి అందరినీ రక్షించిన నీ గుణమునకు మంగళము. గోవర్ధన పర్వతమును ఎత్తి అందరినీ రక్షించిన నీ గుణమునకు మంగళము. శత్రువులనందరినీ చంపిన నీచేతిలోని వేలాయుధమునకు మంగళము. నీ వీరచరితమును స్తుతిస్తున్నాము. 'వరదయన సాధనమును పొందుటకు వచ్చినాము. అనుగ్రహింపుము. **ఫలం:** శుభప్రదమైన జీవితం. □

ముత్యాల ముగ్గు

15 చుక్కలు
3 వరుసలు
3 వచ్చే వరకు
సరి చుక్కలు

యర్ర, పద్మావతి
బుచ్చిరెడ్డి పాలెం
నెల్లూరు జిల్లా

పద్మావతి గరిమాల

15 చుక్కలు
5 వరుసలు
అటు ఇటు వదిలి
5 వచ్చే వరకు

ప్రేమా.. మోసమో గుర్తించండి..

తమ ఆత్మాభిమానాన్ని చెబుతీసేలా, మానసికంగా కుంగదీసేలా ఉండటంతో ఇక ఆ బంధాన్ని ముగిపు పలకాలనుకుంటోంది. కొందరు ఆమ్మాయిలు.. ఇదే పరిస్థితి మీకు ఎదురైనా ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవడానికి వెనుకాడొద్దంటారు నిపుణులు. మనసుకి మునుగేసుకోవద్దు. స్వేచ్ఛగా ప్రేమ వక్షల్లా ఎగురుదామని కబుర్లన్నో చెప్పిన స్నేహితుడు నెమ్మదిగా ఆ స్వేచ్ఛనే వారించడం మొదలుపెడతాడు. తను చెప్పినట్లే వినాలని, లేదంటే మాట్లాడుట, కలవడం మానేస్తానని ఖాళీమొయిల్ ప్రారంభిస్తాడు. లేదా అప్పటివరకూ ఎంతో ప్రేమ చూపించిన వ్యక్తి ఆకస్మాత్తుగా దూరం పెడతాడు. అయినా సరే, ఆ బంధాన్ని వదులుకోలేక, మనసుకి మునుగేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు కొందరు. ఇలా చేయొద్దు. ఇది మీ భవిష్యత్తుకి మరింత ప్రమాదం. వాస్తవాల్ని అంగీకరించండి. వీలైనంత త్వరగా అతడి ఆలోచనల నుంచి బయటపడడానికి ప్రయత్నించండి.



ఆత్మాభిమానాన్ని వదిలిపెట్టొద్దు.. అప్పటివరకూ ప్రేమ కురిపించిన వ్యక్తి.. తిరస్కరిస్తుంటే తట్టుకోవడం కష్టమే. అలాగని అవమానాలు పడుతూ, ఆత్మాభిమానాన్ని చంపుకుంటూ ఎందుకుదాలో? ఇద్దరికీ ఒకరంటే ఒకరికి ఇష్టమే కాదు. నమ్ముకమూ ఉండాలి. అప్పుడే ఏ బంధమైనా నిలుస్తుంది. మీ ఖాళీదేవులు, ఆలోచనలకు విలువ నివ్వకపోవడం, మీ పళ్ళ అనుచితంగా ప్రవర్తించడం వంటివి చేస్తోంటే బేలగా మాం విడవకండి. మీ ఆత్మాభిమానాన్ని విడకుండా ఏదైనా వ్యావకంపై మళ్ళించుకుని అతడికి దూరమవుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు కావాలాకోండి . **పాపాలు గీయండి...** మానసికంగా ఒకరికొకరు దగ్గర ఉన్నప్పుడే ప్రేమ నిలబడుతుంది. తాత్కాలిక ఆకర్షణలు,

మూలమవుతాయి. మీ రిలేషన్ ఎలాంటిదో తరచి చూసుకోండి. ఎంత ఆభిమానం పెంచుకున్నా.. హద్దులు దాటొద్దు ఎమోషనల్‌గా మిమ్మల్ని నియంత్రించాలనుకునే అవకాశాన్ని ఇవ్వొద్దు. అవతలివారి ప్రవర్తన ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటే నికచ్చిగా గిరి గీయండి. అలాకాకుండా ప్రతి తప్పునీ క్షమిస్తూ, మీ మనసుకి కారణాలు చెప్పుకొంటూ మిమ్మల్ని మీరు మభ్యపెట్టుకుంటే మీ భవిష్యత్తు ఇబ్బందుల్లో పడొచ్చు. ఒకవేళ మీరు ఈ విష వలయం నుంచి బయటపడాలనుకుంటే కొన్ని లభ్య సాయమా తీసుకోవచ్చు. □

