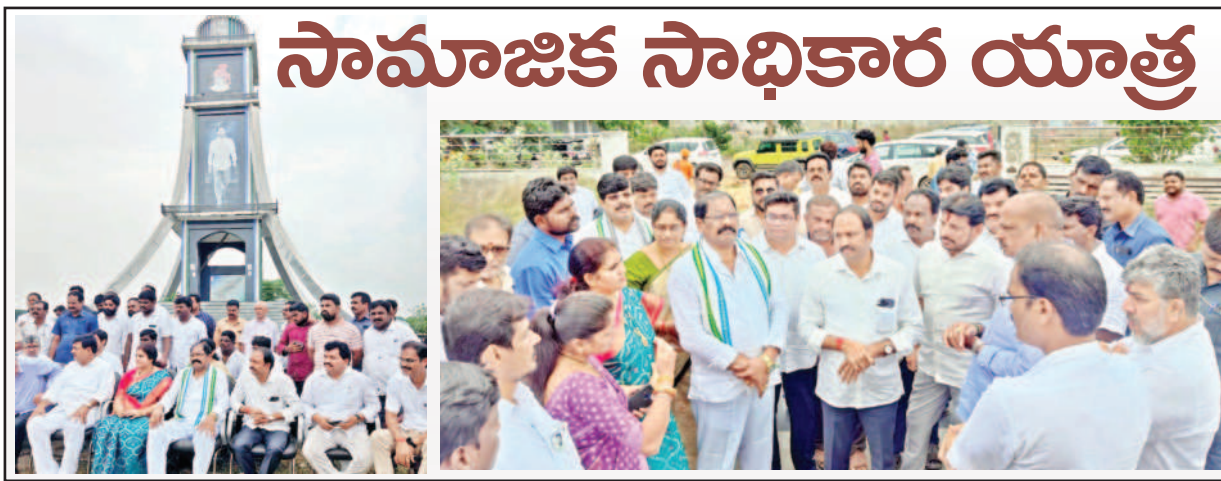




సామాజిక సాధికార యాత్ర

కాయల వెంకటరెడ్డి నిర్మించిన ఫైలాన్ వద్ద

విశాఖపట్నం అక్టోబర్ 25, ప్రభాతవార్త
సామాజిక సాధికార యాత్ర ఏర్పాట్లు పరిశీలనలో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ మార్టియన్ బోర్డు చైర్మన్ కాయల వెంకటరెడ్డి, శ్రీకాకుళం జిల్లా ఇచ్చాపురం నియోజకవర్గంలో నిర్మించిన ఫైలాన్ వద్ద గురువారం జరిగిన సామాజిక సాధికార యాత్ర ప్రారంభోత్సవ ఏర్పాట్లను మార్టియన్ బోర్డు చైర్మన్ కాయల వెంకటరెడ్డి శ్రీకాకుళం జిల్లా వైస్ ఆర్గనైజింగ్ అధ్యక్షులు మాజీ ఉపముఖ్యమంత్రి, నరసన్నపేట శాసనసభ్యులు ధర్మాన మిగతా 9లో



గురువారం, 26 అక్టోబర్, 2023

7

నిజం గెలిస్తే చంద్రబాబు శాశ్వతంగా జైల్లోనే

సామాజిక న్యాయాన్ని ప్రజలకు వివరించాలి : ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి



విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 25, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి
ఇప్పటికే స్కిల్ స్కామ్ నిజంమాత్రమే గెలిచిందని, మిగిలిన నిజాలన్నీ గెలిస్తే చంద్రబాబు శాశ్వతంగా జైల్లోనే శిక్ష జీవితం గడిచిపోతుందని రాజ్యసభ సభ్యులు వి.విజయసాయి రెడ్డి అన్నారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా బుధవారం చలువ ఆంశాలపై ఆయన స్పందించారు. స్కిల్ స్కామ్ నిజం గెలవడంతో చంద్రబాబు జైలుకెళ్లారన్నారు. ఓటుకు నోటు కేసు, అమరావతి అక్రమాలు, స్కిల్స్కామ్, ఫైబర్ నెట్, ఇన్సర్ రింగ్ రోడ్డు, అసైన్డ్ భూదోహదీ, టిడ్కో ఇళ్లలో అక్రమాలు ఇలా అనేక కుంభకోణాల్లో చంద్రబాబు అడ్డంగా దొరికిపోయారన్నారు. చంద్రబాబు కుంభకోణాల్లో నిజం గెలిస్తే ఆయన జైలుకే పరిమితం అవుతారన్నారు. గడిచిన 53 నెలల్లో సీఎం జగన్ చిత్తుపడితే సామాజిక మిగతా 9లో

విజన్స్ లో మొబైల్ సేవలు విస్తరణ

-రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జనహార్ రెడ్డి -తీరప్రాంత భద్రతా చర్యల్లో భాగంగా మత్స్యకారుల బోట్లకు ట్రాకింగ్ సిస్టం



ప్రతి ఒక్కరి సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది

జీపీఎంసీ కమిషనర్ సాయికాంత్ వర్మ, జాయింట్ కలెక్టర్ విశ్వనాథన్, ఆర్డీవో, పబ్లిక్ నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త ఆదారి



86వ వార్డులో శ్రీదుర్గాదేవి నవరాత్రుల సందర్భంగా అన్నసమారాధన



86వ వార్డు ఫకీర్ తకియాలో జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమం ఎమ్మెల్యే నాగిరెడ్డి, దామా సుబ్బారావు



పోలీసు అమరవీరుల వారోత్సవాలు

విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలు : జిల్లా ఎస్పీ కెవి మురళీకృష్ణ

అనకాపల్లి, అక్టోబర్ 25, ప్రభాతవార్త
పోలీసు అమరవీరుల వారోత్సవాలలో భాగంగా జిల్లా ఎస్పీ కెవి మురళీకృష్ణ ఆదేశాలు మేరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా పాతశాల విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించారు. వ్యాసరచన పోటీలలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్న పాతశాల విద్యార్థుల విద్యార్థులు సమాజం పోలీసులు చట్టాల మీద విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించానని వ్యాసరచన పోటీలు జిల్లా ఎస్పీ కె వి మురళీకృష్ణ నిర్వహించారు. సమాజంలో పోలీసులు చట్టాల మీద విద్యార్థులకు అవగాహన పెంచుకుంటున్నారని వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని జిల్లా ఎస్పీ మురళీకృష్ణ తెలిపారు. పోలీస్ అమరవీరుల వారోత్సవాలలో భాగంగా ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు అక్టోబర్ 25న బుధవారం జిల్లాలోని ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ ఎన్ ఓహెచ్ఎల వారి పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని

పాతశాలలను సందర్శించి సమసమాజ నిర్మాణంలో శాంతి భద్రతలు పరిరక్షణలో పోలీసులు పాత మహిళల పిల్లల రక్షణకు పోలీసులు తీసుకుంటున్న చర్యలు అమలుపరుస్తున్న చట్టాలు గురించి విద్యార్థులకు విపులంగా వివరించి లైంగిక వేధింపుల నుంచి మహిళలు పిల్లల రక్షణ సామాజిక పాత్ర అను అంశంపై విద్యార్థులకు వ్యాసరచనపోటీలు వ్యక్త పరిచినారు జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాలు అక్టోబర్ 31వరకు నిర్వహించడం జరుగుతుందని అందులో భాగంగా ఈరోజు జిల్లాలోని పాతశాల విద్యార్థుల విద్యార్థులకు లైంగిక వేధింపులు నుంచి మహిళలు పిల్లల రక్షణ సామాజిక పాత్ర అను అంశంపై పోలీస్ ఆధికారులు వ్యాసరచన పోటీలను నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ఈపోటీలలో పాల్గొన్న విద్యార్థులలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన వారిని మిగతా 11లో



ప్రాధాన్యత భవనాలు యుద్ధ ప్రతిపదికన పూర్తి చేయాలి : జిల్లా కలెక్టర్ రవిపట్టన్ శెట్టి



రాజ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను కలెక్టర్ మీటింగ్ హాల్లో మాట్లాడుతూ సమీక్షా సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రాధాన్యతా భవనాలైన గ్రామ సచివాలయాలు రైతు భరోసా కేంద్రాలు వైయస్సార్ హెల్త్ క్లినిక్ లు, వెట్రెస్ సెంటర్లు, డిజిటల్ లైబ్రరీస్ నిర్మాణాలలో నిర్లక్ష్యం విధనాలని, ఏమైన సమస్యలు ఉంటే వెంటనే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు. మండలాల వారి భవన నిర్మాణాల ఆలస్యానికి గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకొని పరిష్కారాలను సూచించారు. భవన నిర్మాణాల పనులు వేగవంతం చేయటకు తగు చర్యలు చేపట్టాలని పంచాయితీరాజ్ అధికారులను ఆదేశించారు. జలతీవన మిషన్, జగనన్న హౌసింగ్ కాలనీల పనులు పురుగుతిని ఆర్ డబ్ల్యుఎస్, హౌసింగ్ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పురోగతికి సంబంధించి సమాచారాన్ని ప్రతిరోజు తెలియజేయాలని పంచాయితీరాజ్, ఆర్డబ్ల్యుఎస్ హౌసింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. తనసమావేశంలో పంచాయితీరాజ్ ఆర్డబ్ల్యుఎస్ హౌసింగ్ అధికారులు డిజి ఏకలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీకన్యకాపరమేశ్వరి ఆలయంలో ముగిసిన వాసవీదేవి శరన్నవరాత్రులు

భారీ ఎత్తున ఊరేగింపు, నిమజ్జనం



బడుగు బలహీన వర్గాల వారికి పెద్దపీట వేసిన నాయకుడు జగనన్న భీమిలి ఎమ్మెల్యే ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు



బొంతువలస ఘాటీలో ఘోర రోడ్డుప్రమాదం

వివరాలకు వెళ్లి తిరుగు ప్రయాణంలో విషాదం... అదుపు తప్పి బోల్తాపడ్డ వ్యాన్ -ఇద్దరు మృతి అయిదుగురికి తీవ్ర గాయాలు - వివరాలు సేకరించి కేసు నమోదు చేసిన ఎస్ఐ అప్పలసూరి



పన్ను ముదింపు సక్రమంగా చేపట్టి నోటీసులు జారీ చేయండి



సృజనాత్మకంగా...



చిన్నారుల్లో జాబ్లం నుంచి సృజనాత్మకత పెంచడానికి ప్రయత్నించాలంటున్నారు నిపుణులు. ఇదే వారిని వివిధ రంగాల్లో నైపుణ్యాలను పెంచుకునేలా చేస్తుందని చెబుతున్నారు. పిల్లల గది గోడలకు అంతరిక్షం, రకరకాల జంతువుల బొమ్మల పోస్టర్లు వంటివి ఉండేలా ఏర్పాటు చేయాలి. ఇవి వారిలో ఆసక్తిని తీసుకు వస్తూ ఆలోచన మొదలయ్యేలా చేస్తాయి. తెలియని విషయాలను తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి పెరుగుతుంది. కొత్త విషయాలపట్ల ఆసక్తిని పెరిగేలా చేస్తాయి. క్రమేపీ

సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడం మొదలు పెడతారు. పిల్లల సందేహాలను తీర్చడానికి పెద్దవాళ్ళూ కొత్త విషయాలను తెలుసుకుంటూ ఉంటారు. అప్పుడే చిన్నారుల మెదడుకు కావాల్సిన సేతువు అందించగలుగుతారు. **విశ్లేషణ...** హోంవర్క్ చేసే బిల్లులకు భూగోళం బొమ్మను అమర్చాలి. గది గోడకు అట్లానీ ఉండాలి. దీంతో భౌగోళికపరంగా వారిలో ఎన్నో ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. వాటి గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి వస్తుంది. మనం నివసించే భూమి గురించి అది తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ, సూర్యుడి చుట్టూ తిరగడం వింతగా అనిపిస్తుంది. అట్లాంటి ప్రపంచదేశాలు, అయో భాషలు, ప్రాంతాల విశేషాలు వంటివన్నీ రోజురోజుకీ చెప్పాలి. అవన్నీ వారికి భూగోళం గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తిని పెంచుతాయి. ప్రతి చిన్న విషయంపై విశ్లేషణ ఇవ్వగలిగితే చాలు. వారి మెదడు చురుకుగా, సృజనాత్మకంగా మారుతుంది.

కానుకలు... ప్రత్యేక సందర్భాల్లో చిన్నారులకిచ్చే కానుకలు వారిని ఆలోచించవేసేలా ఉండాలి. తోటిపిల్లలకు ఇచ్చే కానుకలను పిల్లలతోనే తయారు చేయించాలి. అలా వారి మెదడులో ఆలోచనలొస్తాయి. దుకాణంలో కొన్న బొమ్మలకన్నా తమ చేత్తో తయారు చేసే వాటిపై పిల్లలకు ఎక్కువ ఆసక్తి పెరుగుతుంది. కాగితం అట్లు, క్లె పంటి వాటితో రకరకాల బొమ్మల ఆలోచనలు అందిస్తే చాలు. ఉత్సాహంగా నేర్చుకుంటారు. అలాగే క్లె పూర్తి చేయడం నేర్పాలి వెస్, కార్టర్మ్ వంటివి వారి మెదడును మరింత చురుకుగా పని చేసేలా సృజనాత్మకతను పెంచుతాయి. □

నటి అవ్వాలని కోరిక ! దానికోసం ప్రభుత్వోద్యోగాన్ని కాదనుకుని ముంబయి రైలైకింది. అక్కడకు వెళ్ళాక కానీ ఒక్క అవకాశం కోసం ఎన్ని పాట్లు పడారో అర్థం కాలేదామెను. కలలన్నీ కళ్ళముందే కుప్పకూలి పోతోంటే.. భరించలేక తీవ్ర కంగుబాటుకు లోనైంది. అలాంటి రిమాడాన్.. అస్సాల్ సహా అంతర్జాతీయ వేదికలెన్నింటిపైనో ఎలా మెరిసింది? అక్కే వయసులో సరదాగా వేదికనెక్కింది రిమా. ఆమెతోపాటే నటనపై ప్రేమా పెరుగుతూ వచ్చింది. సోషియాలజీలో పిజి అయ్యాక ప్రభుత్వ సంస్థల్లో కొలువుకు ఎంపికైంది. కానీ ఆమె మనసు సినిమా లపైనే మళ్ళింది. ఆసాంలోని చిన్న పల్లెటూరి అమ్మాయి. భవిష్యత్తును వెతుక్కుంటూ ముంబయి వెళతానంటే ఇంట్లో వాళ్ళ భయపడ్డారు. ఆమెమీ అనలేదు. స్కూలు కాలేజీల్లో సరదాగా నటించిన అనుభవమే! శిక్షణా తీసుకోలేదు. అయినా ఓ థియేటర్లో చేరి, కొన్ని నాటకాల్లోనూ నటించింది. ఎప్పుడో తప్ప రాని అవకాశాలు. ఇక తనను తాను నిరూపించుకునేదెలా? సినిమా అవకాశాలు

2013లో తన గ్రామంలోనే విత్తించిన ఈ సినిమా ముంబయి సహా పలు ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్స్ లో ప్రదర్శితమయింది. తన కజీన్ విత్తించిన విలేజ్ రాక్స్టార్స్ తో జాతీయ, అంతర్జాతీయ పురస్కారాలన్నీ అందుకుంది. అకాడమీ అవార్డులకు స్థానం సంపాదించిన తొలి భారతీయ చిత్రం కూడా, అస్సాల్ నామినేషన్స్ లోనూ స్థానం సంపాదించింది. తన బుల్ బుల్ తెన్ సింగ్, ఫర్ ఈన్ అదర్ వంటివి బొరంబో, ఇంటర్వెన్షన్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్స్ లో ప్రదర్శితమయ్యాయి. రాక్స్టార్స్ లో మధ్యతరగతి కుటుంబ వర్ణనలపై రిమా తీసిన 'తోరాన్ హాబ్బుడ్ కూడా బొరంబో, బూసాన్ వంటి అంతర్జాతీయ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్స్ లో ప్రదర్శితమైంది. తాజాగా ఇదే చిత్రానికి ఆసియా పసిఫిక్ స్ట్రీమ్ అవార్డుల్లో బెస్ట్ డైరెక్టర్ టెలుగిరితో ఎంపికైంది. చూస్తున్నంతసేపూ సినిమా అన్న సంగతే



కెమెరాతో పల్లె నుంచి అంతర్జాతీయ స్థాయికి ..

పొందేదెలా? ఇలా ఆలోచిస్తున్న రిమాని ఒత్తిడి, కంగుబాటు కమ్మేశాయి. జీవితమే వ్యర్థమన్న ఆలోచనలొచ్చాయి. వాటి నుంచి బయటపడటానికి మళ్ళీ సినిమాలపైనే ఆధారపడింది రిమా. ఈ సారి నటన కాదు. ఒక కథను ఎలా చెప్పాల్సివస్తే ఆలోచన మెదిలింది. దానికి అక్షరరూపమిచ్చి చిన్న హాస్యం 'కెమెరాతో 'పార్లా' తీసింది. బాగుందన్న ప్రశంసలొచ్చాయి. ఆ ప్రోత్సాహంతో ఫీచర్ ఫిల్మ్ 'అంతరిచ్ఛిష్ట మ్యాన్ విత్ ద బైనాక్యులర్స్' తీసింది.



మర్చిపోతాం. ప్రస్తుతంలో మమేకమైపోతాం. జీవితాలను తొంటిమాసిన అనుభూతిని పొందుతాం అంతర్జాతీయ ఫిలిం ఫెస్టివల్ వేదికపై రిమా అందుకున్న ప్రశంస ఇది. తన చిత్రాలకు కథ దగ్గర్నుంచి ఎడిటింగ్ వరకూ ఆస్సాల్ తనే చూసుకుంటుంది. ఎక్కడా నేర్చుకున్నది లేదు. తన గ్రామమే ప్రధాన లోకేషన్ తనకు తెలిసిన వారే నటులు. తోరాన్లో నటించింది తన అన్నాదదినలే !శిక్షణ తీసుకోలేదు కనుక కథను నాకు నచ్చిన కోణంలో చెప్పాలనుకున్నా. బయటకు చెప్పలేని నా భావాల్నినొందినో ఇక్కడ చూపిస్తా. అదే నన్ను ప్రత్యేకంగా నిలబెడుతోందనే రిమా 2018లో 50 మోస్ట్ ఇన్ఫ్ల్యుయెన్షియల్ యంగ్ ఇండియన్స్ జాబితాలో స్థానాన్ని సంపాదించింది.

కళ్ళకి యోగా !



వగైరా. అందుకే గుర్తిస్తున్నప్పుడు కనురెప్పల్ని 10 నుంచి 15 సార్లు వెంటవెంటనేకొట్టండి కాస్త విరామం తీసుకొని మళ్ళీ చేయండి. ఇలా నాలుగుసార్లు చేయాలి. **కళ్ళను నవ్వు** అవసరమైతే దిశల్లో చిల్లినన్నిసార్లు తిప్పాలి. కొద్దిసేపు విరామం తీసుకొని ఈసారి పైకి, కిందకి కొన్నిసార్లు చేయాలి. కాస్త విరామమిచ్చి మళ్ళీ మడమల్నిపి చేయాలి. ఇలా నాలుగు తడవలు చేయాలి. **ఒక వేలిని కళ్ళకు కొద్ది దూరంలో ఉంచి, కొద్దిసేపు దాన్నే ఊడండి. తర్వాత వేలిని కుడి, ఎడమ దిశల్లో తిప్పాలి. అప్పుడూ చూపు మాత్రం వేలిమీదే ఉండాలి. కొద్దిసేపు వక్రము చూసి మళ్ళీ కొనసాగించాలి. వీటిని రోజుకు రెండు సార్లు చేస్తే కళ్ళ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది.**

ఇప్పుడు ప్రతిదీ ఒక్క క్లిన్ దూరంలోనే. దీంతో బయటికి వెళ్ళడం కంటే భక్తనీ ఆధారపడేవాళ్ళ ఎక్కువ పరి కళు అతని పోకుండా ఉంటాయా? ఫలిమే పొడిచారడం, నొప్పి, ఇతరతా సమస్యలు దీనికితోడు మనం అలస్యంగా వడుకొని నిద్రలేస్తుంటాం. ఇదే కళ్ళపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఉపశమనం కలగాలంటే 'ఐ యోగా' ప్రయత్నించమంటున్నాడు నిపుణులు. **రెండు అరచేతుల్ని వేడెక్కి వరకూ రుద్ది మూసిన రెప్పల మీద ఉంచండి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, ఉదయం లేచిన తర్వాత ఇలా మూడుసార్లు తప్పక చేయండి. కళ్ళ అలసినాయినా ఇలా చేయవచ్చు.** **ఒకప్పుడసపు** పోన్ చూసినా, కంప్యూటర్ మాద పనిచేసినా రెప్ప వాల్చడం మర్చిపోతుంటాం. ఫలితమే పొడిచారడం, నొప్పి

కుంపోవు. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. **అల్లం...** అయిదారు గ్లాసుల నీటిలో 10 గ్రాముల అల్లన్నీ మెత్తగా చేసి వేసి పావుగంట మురిగించి చల్లాల్ని రోజంతా తాగాలి. దీనివల్ల జలబు, దగ్గు, తలనొప్పి, నెలనరినొప్పి వంటివి దరిచేరవు. అధికబరువు సమస్యను రానివ్వదు. రక్తపోటును సమస్యయం చేయడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెరగకుండా చూస్తుంది.

ఆరోగ్యానికి వాటర్ థెరపీ



ఉండుతాయి. తేనెలోని ప్రీరాడికల్స్ వృద్ధాప్యభయాలను తగ్గరగా దరిచేరనివ్వవు. **సాంపు...** రెండు చెంచాల సాంపును కప్పు వేడినీటిలో పది నిమిషాలు నాననిచ్చి చల్లాల్ని తాగాలి. నెలనరి నొప్పిల నుంచి ఉపశమనం అందుతుంది. నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తుంది. శిరోజాలు రాతే సమస్య ఉండదు. అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరిచి, రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. నేత్ర సమస్యలను దరిచేరనివ్వదు. □

నాస్తికునికి వైద్యం ..

ఈ విషయాన్ని వింటే మనకు చాలా ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఆపదలో నున్న ఎవరినైనా ఆదుకోవటమే మానవత్వం కదా అలాంటిది మహర్షుల నుంచి వచ్చిన ఆయుర్వేదం నాస్తికులకు వైద్యం చేయరాదంటుందా? వారేమి మహర్షులబ్ధా అని అంటాం. చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతీ స్వామివారు వివరిస్తారు. ఇలా 'ఆయుర్వేదం' అనే ఒక మాటనున్నట్లుగా ఉంది. అది నాస్తికునకు వైద్యం చేయవద్దనే ఘాటైన మాట వింటే ఇది చాలా క్రూరంగా అనిపిస్తుంది. దయ ఆణుమాత్రం వారితో లేదా అని ప్రశ్నిస్తారు కానీ నిజమంతాల్నిస్తే ఇది దయతో కూడిన మాటయే. నాస్తికుడు రోగం వల్ల బాధపడుతున్నాడు. బాధ నుండి విముక్తికై ఆటంపడుతున్నాడు. అసలు భగవంతుడనే వాడు ఉంటే, వేద

శాస్త్రాలు నిజమైతే అతడు నన్ను రక్షించాలి. అప్పుడు శాస్త్ర ప్రకారం నడుస్తానని అనుకోవటం కదా. అట్టి వానికి వైద్యం ముందీయకపోతే నాస్తికుడు భగవంతుని కైపు మళ్ళుతాడు. విశ్వాసం బాగా కుదిరినప్పుడు అట్టి నాస్తికుణ్ణి భగవానుడే రక్షింపవచ్చు. అప్పుడే వంటివారి జీవిత చరిత్ర చదివితే ఈ విషయం తెలుస్తుంది. వారు ముందు నాస్తికులుగా ఉండడం, ఈశ్వర సరకల్పానుగుణంగా వారికి రోగాలు రావడం, తర్వాత ఆస్తికులుగా మారడం, ఈశ్వర శక్తివల్ల రోగ విముక్తులు కావడం జరిగింది. ఇట్టివి పూర్వకాలంలోనేకాదు, ఈ నాటికి కొందరు నాస్తికులు వెంకటాచలమినో, గురువయ్యారప్పనో లేదా ఒక మహాత్ముని ఆనుగ్రహం వల్లనే భాగ్యం అందింది విముక్తులై పరమ ఆస్తికులైన సంఘటనలెన్నో ఉన్నాయి. ఒక నాస్తికుని వైద్యం చేయవద్దని ఆయుర్వేదం చెప్పింది వారి జీవితాన్ని పొడిగించిన కొద్ది ఇంకా నాస్తిక భావాలను వ్యాప్తి చేస్తాడనేకదా. దీర్ఘ జీవనం వల్ల వాడికి రాభం లేదు. ఇతరులకూ ఆనలు భగవంతుడనే వాడు ఉంటే, వేద

అధ్యాత్మికం - రాచమడుగు శ్రీనివాసులు.

మానోక్రొమ్ మేకప్..



వేడుకతోచ్చాయంటే పాగామా అంతా మనదే! మరి ప్రత్యేకంగా కనిపించాలనుకోవం సహజమే కదా. చాలామందికి కొట్లాటిస్ట్రప్టుగా కనిపించే మేకప్ నచ్చదు. అలాంటి వాళ్ళ కోసమే వచ్చింది మోనోక్రొమ్ మేకప్. తారలూ అనుసరి స్తున్న దీని గురించి మీరూ తెలుసుకోండి. . సాధారణంగా దుస్తులు, మేకప్ అధారంగా ఐ.లిమ్ మేకప్ అధారపడి ఉంటుంది కదా! మోనోక్రొమ్ విధానంలో ముఖం, కళ్ళు, పెదాలకు ఒకే రంగు ఉపయోగిస్తారు. ఒకరకంగా చేసినా సహజ లుక్ ఇవ్వడం దీని ప్రత్యేకత దీనిలోనూ రకాలున్నాయి. **ఎంక్...** పౌండేషన్, కన్నీల్ రాశాక లేత గులాబీ రంగు లిప్స్ కు వేసేయండి. బుగ్గల లేత గులాబీ బ్లష్ అద్ది. అదే రంగులో ఐ మేకప్ వేస్తే సరి. క్యూట్ లుక్ వచ్చేస్తుంది. **న్యూడ్:** మేడుక, సీజనలతో సంబంధం లేకుండా అన్ని సందర్భాలకూ, వేళలకీ సరిపోతుంది. ఏ

దుస్తులకైనా సప్పుతాయి. టేసిక్ ఐషాడోక్ ట్రాన్ షిమ్మర్ కలపండి. దీన్ని కనురెప్పలపై అద్ది, అలైసర్, మస్కారా వేస్తే సరి. ముఖానికి క్రీమ్ పౌండేషన్ ను మాయివళ్ళకైతే కలిపి రాయున్నా బిబి క్రీమ్ రాసినా సరిపోతుంది. న్యూడ్ కలర్ లిప్స్ క్లిక్. దాన్నే బుగ్గలపై బ్లష్ లా రాస్తే చాలు పూర్ణపుతుంది.

కోల్డ్... కాస్త ప్రత్యేకంగా కనపించాలనుకున్నప్పుడు దీన్ని ఎంచుకోవచ్చు. పౌండేషన్, కన్నీల్ రాశాక కోల్డ్ రంగు ఐషాడోని కళ్ళకు రాసుకోలి. లేదనిపిస్తే ఆ రంగు బ్లష్ నైనా పూయ్యచ్చు. పైన కాస్త లిప్స్ కైనా అద్దితే కళ్ళకు ప్రత్యేక మెరుపు వస్తుంది. పెదాలకు నారింజ రంగు క్రీమ్ మ్యాట్ లిప్స్ క్లిక్ రాస్తే లుక్ పూర్ణమైతే. □



నేలపై కోడిగుడ్డు పడి పగిలిపోయిందా! వెంటనే అక్కడ గుప్పెడు ఉప్పు పల్లండి. ఇదునిమిషాలయ్యాక పొడి పవ్వుతో తుడిచేయండి. నేల పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. దుర్వాసన సమస్య ఉండదు.

చీజ్ పరోటా



కాలినసవి : గోధుమపిండి-120 గ్రాములు, ఉప్పు-తగినంత, నూనె-సరిపడా, చీజ్-అరకప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయలు-పావుకప్పు, పచ్చిమిర్చి-రెండు, మిరియాల పొడి-అర టీస్పూన్, గోధుమపిండి-కొద్దిగా (పొడిపిండి అదృశ్యం కోసం) తయారీ విధానం : ఒక మిక్సింగ్ బౌల్ లో గోధుమపిండి తీసుకుని అందులో కొద్దిగా నూనె, ఉప్పు వేసి, తగినన్ని నీళ్ళు పోసుకుంటూ మెత్తటి మిశ్రమలా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని అరగంట పాటు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక ప్లేట్ లో తురిమిన చీజ్, తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, మిరియాల పొడి వేసి కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. పిండిలో నుంచి కొద్ది కొద్దిగా మిశ్రమం తీసుకుని రెండు చపాతీల్లా ఒత్తుకోవాలి. ఒక చపాతీపై చీజ్ మిశ్రమం పెట్టాలి. తరువాత దానిపై మరో చపాతీపెట్టి చివర్లు వేళ్ళతో ఒత్తాలి. పొడి పిండి అప్పుకుంటూ చపాతీ కర్రతో మిశ్రమం పెట్టాలి. తరువాత దానిపై మరో చపాతీపెట్టి చివర్లు వేళ్ళతో ఒత్తాలి. పొడి పిండి అప్పుకుంటూ రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి. సామ్యంత్రా స్పాన్స్ గా వలోటాలు నల్ల చేసు కోవచ్చు. □

వజ్రాల నగలు.. జర భద్రం



ముంచిన టూత్ బ్రష్ తో మృదువుగా రుద్దాలి. ఆ తర్వాత సాధారణ నీటిలో ముంచి మృదువైన పవ్వుతో ఒత్తితే చాలు. మురికి దూరమై మెరుపులీనుతాయి. అంతకాదు. ఆరు నెలలకోసారి సగం కొనుగోలు చేసిన దుకాణదారుడి వద్ద క్లీనింగ్ ఇవ్వడం మంచిది. సగలో పొడిగిన వజ్రాలు బిగుతుగా ఉన్నాయా లేదా అన్నది పరిశీలింపకోవాలి. **భద్రపరిచి...** వజ్రాల నగలను వేరే రాళ్ళ పొడిగిన లేదా మెటల్ తో తయారైన నగలతో కలిపి భద్రపరచకూడదు. ఎటువంటి సగలతోనూ కలపకుండా, ప్రత్యేక బాక్సు లో ఉంచాలి. అలాగే మృదువైన పవ్వుతో తయారుచేసిన పౌడోలోనూ ఈ ఆభరణాలనుభద్రపరచవచ్చు. వీటిని ఉంచిన బాక్సు లేదా ఫౌన్ టు పొడిగా, పల్లగా ఉండే ప్రాంతంలో ఉంచడం మంచిది. □

