

ఉచిత సేవలు అందిస్తూ..

అవకాశాలు లేక తమ వంట నైపుణ్యాలను ఇంటికే పరిమితం చేసే మహిళలు అనేకమంది. ఇలాంటి వారికి ఉచిత సేవలు అందిస్తూ... ఆర్థిక స్వేచ్ఛ సాధించుకునేలా చేస్తోంది. 'క్రేమింగ్' ఫ్లాట్‌ఫామ్. ఆ వివరాలు మనతో పంచుకున్నారు నిర్వాహకురాలు పీవీఎన్ఎల్ అనూ మాది హైదరాబాద్ వాక్స్ సేన్ యూనివర్సిటీలో ఎంబీఏ చేశాను. చేసే పని... మనకు మాత్రమే కాదు, నలుగురికీ ఉపయోగపడినప్పుడే దానికీ సార్వత్రికత. అందుకే, మహిళా సాధికారత కోసం పనిచేసే ప్రాజెక్టులో భాగం అయ్యా. వివిధ అవసరాలతో ఇతర ప్రాంతాలతో ఇంటి భోజనాన్ని



ఆస్వాదించలేని వారు కొందరు. అలానే, పాకశాస్త్రంలో పట్టు ఉన్నా... అవకాశాలు లేక తమ వంట నైపుణ్యాలను ఇంటికే పరిమితం చేసే మహిళలు ఇంకొందరు. వీల్చిడర్ మధ్య వారధిలా పనిచేయాలనే లక్ష్యంతో 'క్రేమింగ్'ను ప్రారంభించాం. మహిళలు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ పొందుటే మా నంకల్లు. ఇంటికి ఉండే అమ్మలు, అమ్మాయిలు... ఇలా వంట తెలిసిన వారు ఎవరైనా కుక్క మాలోచ్చు. మీలోని నైపుణ్యాలను వ్యాపారంగా మలచుకోవచ్చు. ఆదాయాన్ని పొందొచ్చు. ఫుడ్ డెలివరీ, మార్కెటింగ్ లాంటి సేవలను ఉచితంగా అందిస్తాం. హైదరాబాద్ కేంద్రంగా సాగుతోన్నా... దేశంలోనూ సేవలందిస్తున్నాం. తాజాగా ఇండియా బిజినెస్ అవార్డ్స్ 2025లో 'కమ్యూనిటీ ఇంపాక్ట్' అవార్డునూ అందుకుంది. పరిశుభ్రమైన ఇంటి భోజనం అందించడంతోపాటు, మహిళా సాధికారతకు కృషి చేయడమే ప్రస్తుత మా ధ్యేయం... □

మీన్ వరల్డ్ 2023 పోటీలు ప్రారంభ వేడుకల్లో... తెలంగాణ సంప్రదాయ నృత్యం పేరిట వీక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. ఆ తరువాత కూడా ఎక్కువ చూసినా దీనికోసమే చర్చ. 250 మంది యువ కళాకారులు దీనిలో పాల్గొన్నారు. అయితే వీరి ఎంపిక, సమన్వయం, మేకప్ తదితర అంశాల వెనక ఓ యువతి ఉంది. ఆమె ముల్లుంకర్ శర్వాణి శ్రీయా. అమ్మ శారద, ఉపాధ్యాయురాలు, నాన్న అశోక్ రాజ్ ప్రైవేట్ ఉద్యోగి. ఇద్దరికీ కళలంటే మక్కువే అందుకే నాకూ, చెల్లి గుణ స్మృతికీ ఆరేళ్ల వయసు నుంచీ పేరిటే నృత్యం నేర్పించారు. చాలా నృత్య రీతులు

చెల్లి నేనూ నాట్యగురువులుగా మలకేపేటలో ఇన్స్ట్రూక్టర్లుగా నడుపుతున్నాం. అయితే ఇది ప్రవృత్తి మాత్రమే. యూపీఎస్సీ నా కల. దాన్ని సాధించి, కళలు చదువుకు అడ్డుకాదు అని నిరూపించడమే. నా లక్ష్యం నెలరోజుల కష్టం... గబ్బిబోలెలో ప్రదర్శన అవకాశం తెలంగాణ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ సంఘాలకుల మామిడి హరికృష్ణ ద్వారా వచ్చింది. 250 మంది డ్యాన్సర్లు ఒకే వేదికపై ఉండాలన్నప్పుడు చాలా కంగారుగా అనిపించింది. ఇంతమందిని ఎంపిక చేసుకోవడం, వారందరినీ ఒక తాటిపైకి తేవడం సాధ్యమేనా అన్న ఆలోచనలో వద్దాం మా బృందమంతా. ఈ కళమీద మాకున్న ఇష్టం.. అవకాశాన్ని



సంప్రదాయ నృత్యం పేరిణితో..

ఉండగా ఇదే ఎందుకంటే.. నాన్నకు ప్రాంతీయ ఆభిమానం ఎక్కువ. తెలంగాణ ఖ్యాతిని దేశమదేశాల్లో మేం ప్రతిబింబించాలని కోరుకునేవారు. అలా పేరిణి నేర్చుకున్నాం. అన్నింటిలోనూ ప్రదర్శన ఇచ్చాం.



నర్సినియోగం చేసుకుని పేరిణి నృత్యాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిచయం చేయాలన్న ఆశే మమ్మల్ని నడిపించింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కళాకారులను ఎంపిక చేసుకున్నాం. ముందు 13 నుంచి 18 ఏళ్ల వయసున్న వాళ్లే అమకున్నాం. కానీ చిన్నపిల్లలు కూడా ఆసక్తి చూపించడం, ఇందుకు కావాల్సిన సామర్థ్యాలు వాళ్లలో ఉండటం మానీ వారిని తీసుకున్నాం. ప్రదర్శన కోసం జగల్గంబంధి థీమ్‌ను ఎంపిక చేసుకున్నాం. ఒకరు చేసే స్టెప్స్ ఇంకొకరితో కలకలపోవడం ఈ నృత్యం ప్రత్యేకత. అలా అని ఆగిపోరు. ఎవరికీ ఇష్టం స్టేప్ వాళ్లు ఏకకాలంలో చేస్తారు. నెలరోజులపాటు ఉదయం 9.30 నుంచి సాయంత్రం 5.30 వరకూ ప్రాక్టీసు చేశాం. వీళ్లందరి మధ్య సమన్వయానికి 18 మంది టీమ్‌గా ఏర్పడి బాధ్యతలు

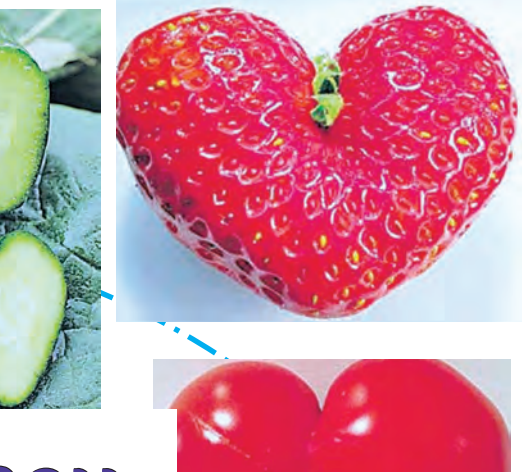
పంచుకున్నాం. అంతా సజావుగా సాగుతున్నప్పటికీ.. ప్రదర్శన ముందు రోజు కార్యక్రమంలో కళాకారులు నిల్చునే ఉండాలని చెప్పారు. టీమ్‌లో చిన్నపిల్లలు ఉన్నారని. దాదాపు రెండున్నర గంటలు నిల్చుని ఉండటం సాధ్యమే అనిపించింది. కానీ కళ పట్ల వాళ్లకు ఉన్న మక్కువ ఈ కష్టాన్ని దాటేలా చేసింది. ఇంత మందికి మేకప్ చేయడమూ కష్టమైంది. బయటి నుంచీ 10 మంది మేకప్ ఆర్టిస్టులు వచ్చారు. ఉదయం 10.30కి మేకప్ చేయడం మొదలుపెడితే.. సాయంత్రం ఇదైనా ఇంకా కళాకారులు మిగిలిపోయారు. అందుకే మేము మేకప్‌లో సాయం చేశాం. ప్రతిక్కరూ సోలో ప్రదర్శన ఇస్తే ఎంత చక్కగా ముసాబుతారో.. అంత అందంగా తీరినవడిద్దాం. ఇంతమంది కలిసి కట్టగా పనిచేశాం కాబట్టే.. కార్యక్రమం అంత విజయవంతంగా హద్దించేయగలిగాం. ఇది మా సమష్టి కృషి. □

టీ కంటే బ్లాక్ కాఫీ మేలు



మనలో ఎక్కువమందిమి కాఫీ కంటే టీ తాగటానికే ఇష్టపడతాం. వాయ్ మన జీవితంలో ఓ భాగమైపోయింది. పొద్దున్నే రెండు గుటకలు పడితేనే హాయిగా ఉంటుంది. ఇక ఆకృష్టింపి చిన్న చిన్న విరామాలలో రోజులో ఎన్ని కప్పులు సేవిస్తామో లెక్క ఉండదు. నిజానికి టీ కంటే బ్లాక్ కాఫీ మంచిదని సర్వేలు తెలియజేసునతన్నాయి. తరచుగా బ్లాక్ కాఫీ తాగటం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలంటే...
★. కాఫీలో వేసే పాలు, పంచదారలు హానికేస్తాయి. పౌడర్ కూడా ఎక్కువ పడుతుంది. బ్లాక్ కాఫీ అలా కాదు. చిటికెడు పొడి వేస్తే

సరిపోతుంది. ఆ రుచి వాసనా హుషారునూ తేటదనాన్ని ఇస్తాయి. ★ కాఫీ తాగటం వల్ల మధుమేహం నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ★ సరాల వ్యవస్థ సవ్యంగా ఉంటుంది. ★ ఏకాగ్రత నిలుస్తుంది. మెదడు మరుగ్గా పనిచేస్తుంది. సమస్యలను పరిష్కరించే మరుకుదనం, నైపుణ్యం అలవడతాయి. ★ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగదు. గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. ★. కాఫీ జ్వరకణ్డ్రీని పెంచుతుంది. ★ వ్యాయామం చేసేముందు ఓ కప్పు కప్పు కాఫీ తాగితే.. నీరసం అనేది రాదు. శక్తి, ఉత్సాహం కలుగుతాయి. □



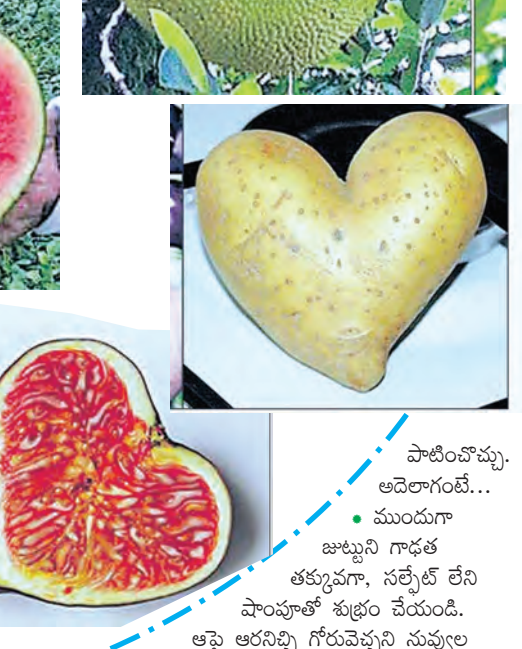
మనసుకు నచ్చేస్తాయి..

లవ్ సింబల్ మనందరికీ నచ్చేస్తుంది. ప్రేమను తెలియజెప్పడానికి వంద మాటల కంటే ఒక హృదయం గుర్తు పెస్తే. అందుకే పండ్లూ, మిఠాయిలకు సరదాగా హార్ట్ షేప్ ఇస్తుంటాం. ఆ సంగతలా ఉంటే.. కొన్ని కాయగూరలు సహజంగానే ఆ ఆకృతిలో ఉంటున్నాయి. ఇవ్వమైనవాళ్లకి ప్రేమగా ఇచ్చేద్దామా!



చెమటతో చిరాకు

పెరుగు ఎక్కువ తీసుకుంటే ఇంకా మంచిది. కాస్త చల్లగా ఉన్ననీటితో స్నానం చేయొచ్చు. లేదంటే సమానపాళ్లలో నీరు, యూపిల్ సిడార్ విసగర్ తీసుకుని ఆ మిశ్రమంతో చెమటపట్టే ప్రాంతాలను శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. బేకింగ్ సోడాలో తగినన్ని నీళ్లు కలిపి బాహుమూలల్లో రాసి, కొద్దిసేపయ్యాక కడిగేయొచ్చు. ఇవి చెమటను తగ్గించడమే కాదు, దుర్వాసననీ రానియ్యవు. కలబంద గుజ్జను రాసినా మంచిదే. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. ఇదీ చెమటకు కారణమే! □

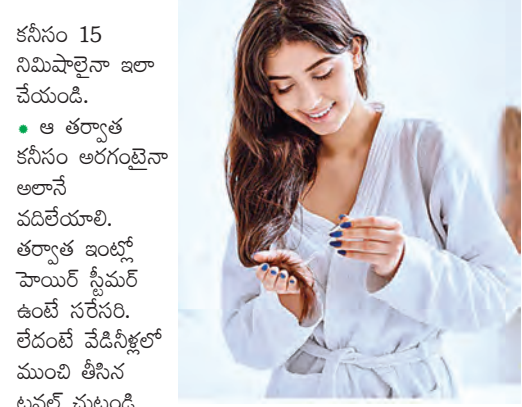


ఇస్తాయి. చర్మాన్ని ఊపిరి పీల్చుకునేలా చేస్తుంది. కాస్త వదులైన దుస్తులు వేసుకుంటే ఇంకా మేలు. దుర్వాసన అరికట్టడానికి దీనిదేరెంట్లు ఎక్కువగా వాడటం కదా! బదులుగా ప్రతి స్వరెంట్లు కోసం.

చెలి చిట్కా

కారణాలేవైనా కానీ... కొన్నిసార్లు జుట్టు నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంటుంది. జిడ్డుకారడం, చిట్కం, పొదా రడం, ముగ్గులు... ఇతరత్రా బోలెడు సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇలాంటిప్పుడు హెయిర్ స్పా వచ్చని పరిష్కారం. కానీ, అది ఖరీదైన వ్యవహారం కదా! ఏం పరవాలి? ఇంట్లోనూ నులువుగా ఈ రొటీన్

హెయిర్ స్పా ఇంట్లో సులువే!



కనీసం 15 నిమిషాలైనా ఇలా చేయండి.
● ఆ తర్వాత కనీసం అరగంటైనా అలానే వదిలేయండి. తర్వాత ఇంట్లో హెయిర్ స్ప్రేమర్ ఉంటే సరేనీరీ. లేదంటే వేడినీళ్లలో ముంచి తీసిన బువల్ వుట్టండి. ఇది పడుతుంది. కుదుళ్లు శుభ్రపడతాయి. ● అవకాశం తీసుకుని మెత్తగా చేయండి. దీనికి కాస్త పెరుగు, కోడిగుడ్డులోని తెల్ల సొన చేర్చి బాగా గిలకట్టండి. దాన్ని తలకు పూతలా వేయండి. చివరగా .. కండిషనర్ రాసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. ఈ క్రమం జుట్టుని రాలకుండా చేయడమే కాదు... బలంగానూ మారుస్తుంది. కాంతివంతంగా మెరిసేలా చేస్తుంది. □

అసలైన భక్తి

తలుపు చప్పుడైంది. అతడెళ్లి తలుపు తీస్తే ఓ వృద్ధుడు- అన్నం తిని వారమైంది అన్నాడు దీనిని. హృదయం ప్రవచి, అయ్యా! భగవంతుడి తరపున నా ఆతిథ్యం స్వీకరించి, అన్నగోహించా అన్నాడు. వృద్ధుడు భిక్ష ఆరగించి అన్నం పెట్టిన మీకు కృతజ్ఞతలు. కానీ భగవంతుడి ప్రస్తావన ఎందుకు మధ్యలో? అయినపై నాకు సమ్మతం లేదు అన్నాడు. అది విని భక్తుడు నిశ్చేష్టడయ్యాడు. పరమాత్మ ఉనికిని ప్రశ్నిస్తే బాధపడ్డాడు. వృద్ధుడు

వాషింగ్ మెషిన్‌ని ఎందుకు ఉపయోగిస్తారు? అదేం ప్రశ్న..బట్టలుఉతకడానికి అంటారా? అది నిజమే కానీ వాటితో పాటు మరికొన్ని వస్తువుల్ని సైతం ఇండుతో శుభ్రం చేయవచ్చు అన్నాడు నిపుణులు. అంతకీ అవేంటి? వాటిని మెషిన్‌లో వేసేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటి? తెలుసుకుందాం..
◆ పిల్లలు ఆడుకునే సాఫ్ట్ బాల్స్, క్లాత్ లేదా ఫర్ మెటీరియల్‌తో తయారుచేసిన బొమ్మలు త్వరగా మురికి పడతాయి వాటిని కూడా మెష్ బ్యాగ్‌లో వేసి 'క్విక్ వాష్' అప్లస్ ఎండుకుంటే బిల్డికెలో కొత్త వాటిలా మారపోతాయి.
◆ కెవినో తరచూ ఉపయోగించే స్పృజేలు, సిలికాన్ ట్రిచెప్స్ (వేడి గిన్నెల అడుగున వేసే మ్యాట్స్), వేడి గిన్నెల దింపడానికి ఉపయోగించే సిలికాన్ మిట్స్/అవెన్ మిట్స్ సిలికాన్ గ్లోజులు.. వంటివీ వాషింగ్ మెషిన్‌లో వేసి శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. అయితే వీటి కోసం మరీ వేడి నీళ్లుకాకుండా గోరువెచ్చని నీళ్లు వచ్చేలా ముందు



క్రమంలో వీటిని మెష్ బ్యాగ్‌లో ఉంచి మెషిన్‌లో వేయచ్చు. ◆. హెయిర్ టైస్, హెడ్ రబ్బర్ బ్యాండ్స్.. రబ్బర్ బ్యాండ్స్ వంటి హెయిర్ యాక్సెసరీస్ త్వరగా జిడ్డుగా మారి పోతాయి. అయితే వీటిని కూడా మెష్ బ్యాగ్‌లో వేసి వాషర్‌లో వేసేయొచ్చు. ◆. ప్రస్తుతం ఏ దుస్తులు వేసుకున్నా బెల్టు పెట్టుకోవడం వ్యావస్థపొయింది. కాబట్టి వీటిని ఉతకానుకున్నప్పుడు మెష్ బ్యాగ్‌లో వేసి వాషింగ్ మెషిన్‌లో వేసేయచ్చు. తద్వారా వాటికి ఉండే మెటల్ పార్టీకల్ పాడవకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. □

