



















# ఎడు గిస్టుస్ లికార్టులు ఆమె సోంతీ

ఈము ఈస్తి ఉన్న రంగంలో రాజింపడమే కాదు.. అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలని ఆరాటపడుతున్నారు. ఈతరం అమ్మాయిలు. చందీగేర్ టీవ్ జాస్ట్ జిందాల్ కూడా ఇదే కోపకు చెందుతుంది. ప్రీష్ట్ లేస్ స్క్రీటింగ్లో అధ్యాత్మాలు స్వస్థిస్టుస్ అమె.. ఒకబీ కాదు, రెండు కాదు.. ఏకంగా ఐదు గిస్టిస్ రికార్డ్లు తన పేరిట లిఫ్టించుకుంది. ఈ క్రీడలో భాగంగా ఐదు విభాగాల్లో ఉత్తమ ప్రదర్శన చేసి ఈ మనత సాధించిన అమె.. పీటికి సంబంధించిన రికార్డులను ఇటీవేలే అందుకుంది. దీంతో అమె సాధించిన విజయాలు గురించి ప్రవంపవ్వాస్తంగా తెలిసింది.

ఇలా ఐదు గిస్టిస్ రికార్డులు అందుకున్న ఆతిపిణ్ణు భారతీయ అమ్మాయిగా చరిత్ర లిఫ్టించిన జాస్ట్ అడ్వెంచర్ జర్నీ గురించి తెలుసుకుండాం!.. అందరిలా రొటిన్ లైష్ట్ ప్రైస్లే అలవాటు పడి పోకుండా.. సాహసాలు చేయడానికి ఇష్టపడుతంటారు కొండరు. జాస్ట్ కూడా ఇలాంటి ఆడ్వెంచర్ లవరే! స్కూల్లో అటు చుపుతో పాటు. ఇటు సాహస ట్రీడల పైనా ముక్కువ చూపేది. ఈ ఇష్టంతోనే నదిలో ర్యాఫీండ్, కొండలక్కడుం.. వంటి యాస్టివిటీల్లో తరచూ పాల్గొన్నది. మలోపై స్క్రీటింగ్ పైనా ఇష్టుం పెంచుకున్న జాస్ట్.. ఎనిమిమేళ్ పయసులోనే కాళ్కు రోలర్ స్క్రూట్ కట్టుకొని సాధన చేయడం

నాన్నే కోచ్! తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు అస్తి ఉన్న అంశాల్లో ప్రొట్ట హిస్తే వాళ్ళు అధ్యాత్మాలు సృష్టివారు. తన పేరంట్స్ కూడా తస్వ స్నేహిగోలో ఇలాగే ప్రొట్ట హించారిని చెబుతోంది జాన్సీ. ‘అప్పుడు నాకు ఎనిమిదేళ్లు. స్నేహిగోపై ఇప్పంతో నాకు రోల్ర స్టోర్ కొనివ్యమని మా నాన్నను అడిగా. వెంటనే కొనిచ్చాడు. అంతేకాదు.. నేను యూట్యూబ్ వీడియోలు చూస్తూ సాంతంగా ఈ క్రీడల్లో మెలకపలు నెర్చుకోవడం చూసి తనే నాకు కోవ్గా మారాడు. ఈ వీడియోల ద్వారానే రోల్ర ప్రీష్టల్ స్నేహిగో, ఇన్టల్న్ ప్రీష్టల్ స్నేహిగోలలో నాకు శిక్షణ ఇచ్చాడు. మొదట్లో వీటిని సాధన చేసే రోజుకి కనీసం 50 సార్కెనా కింద వడేఱాన్ని. అయినా ప్రాక్ట్స్ అపలేదు. కాళ్ళకు రోల్ర స్టోర్ కట్టుకొని మందూగా నా శరీరాన్ని బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడంపై దృష్టి పెట్టా. ఆపై స్నేహిగో చేస్తూ వివిధ విన్యాసాలు చేయడం నేర్చుమన్నా.. అంటోంది యువ స్టోర్,



# వర్షాకాలం వంటింట్లు !

అలాగే కూరగాయలను ముందుగా తడి లేకుండా  
పొడి వప్పుంతో తుదిచి గాలికి ఆరినివ్వాలి. ఆ  
తర్వాత పొడిగా ఉండే స్టేట్ కవరలో నింపి  
లోపల కాస్తుంత చోటు ఉండేలా వదులు చేసి  
అందులో తీప్పు ఉంచాలి. కవరను గాలి  
బోబడుకుండా ముండి వేయాలి. వీటని ఫ్రైజ్ లో  
ఉంచితే చాలు. కాయగూరల నుంచి వచ్చే  
తేమను తీప్పు వీల్యుకుంటుది. దీన్తో వారం  
రోజులపొటు కవరలో ఉన్నవి తాజాగా  
ఉంటాయి. అలాగే ఆకూరలను పేపర్టివల్ లో  
చుట్టి, ఆ తర్వాత పొడి స్టేట్ కవరలో ఉంచి  
ప్రైజ్ లో నిల్వ ఉంచితే చాలు. వారం రోజులైనా  
పాడవకుండా ఉంటాయి. అంతేకాదు, ఒ డబ్బులో  
అడగున తీప్పు పరిచి కరిపేపాకు లేదా  
ఇత్తిమీరి నిపాలి. తిరిగి షైన మరో పేపర్టివల్  
కప్పి డబ్బు మూత పెట్టాలి. భద్రపర్సై రెండు  
వారలకు షైగా తాజాగా ఉంటాయి.

అందులోనే ఉండి ఆహరాన్ని పాడమ్యులా  
చేస్తుంది. అలాగే ప్రై చేసిన ఆహరపదారాలు  
కం సెస్జన్లో త్వరగా మెత్తబడతాయి. అలా  
కాకుండా ఉండాలంటే అదుగున పేపర్టువల్  
పీల్చుకొని ఆహరపదారాన్ని మెత్తబడినివ్వకుండా  
ట్రైప్పిగా ఉంచుతుంది. అలాగే పశ్చిమినుసులు  
నిరపే డాచ్యూల్స్ ఒక ఎప్పుమిచ్చి లేదా బిరియానీ  
ఆకు వేసి మూత పెడితే మంచిది.  
వాతావరణంలోని తేమకు వురుగుపట్టదు.  
వంటింటి దిమ్మి, కబ్బోర్డుల వద్ద వరిపుభ్రత  
పాటించాలి. కడిగిన గిస్చెలను అరనిచ్చి పొడి  
పస్ట్రంతో తుడిచిన తర్వాతే అలమరలలో  
నర్స్యూకోవాలి. లేదంటే ఆ చెమ్ముకు బొందింకలు  
లేదా చిన్నచిన్న పురుగులు చేరతాయి.  
వంటగడికి ఎగ్గప్పి ఫౌన్ తప్పనిసరి. అప్పుడే  
వంటగడి పొడిగా పొడిగా ఉండి,  
బ్యాక్టీరియాలకు నివాసం కానివ్వదు. □

ప్రేసెను  
పూయడం వల్ల ఈ నలుపు తగ్గి మృదువుగా  
మారుతుంది. పరగడువున తేనె, నిమ్మిరసన కలిపి  
తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా నస్యబడే అవకాలు  
ఎక్కువ. ◆ రోజు తేనె తీసుకోవడం వల్ల రక్తశుద్ధి  
జరిగి చర్చుం కాంతులీనుతుంది.

# ರಕ್ತಹಾನತ ಲೆಕುಂಡಾ..



అంగోవ్యాని కీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది.  
 ఎలాగంటే.. + మహిళలు ఎక్కువగా  
 ఎదురొఱై రక్తప్రాణినత సమస్య నుంచి  
 రక్తిస్తుంది. రక్తాన్ని వ్యక్తిచేస్తుంది.  
 + దీన్ని తరచూ తీటిచే పేగులకు బలం  
 చేకూరుతుంది. + మూర్ఖపీండాల  
 సమస్యలను నివారించడానికి  
 తోడ్పుతుంది. + మూర్ఖపీండాల్ని  
 రాళ్ళను కరిగించడానికి సాయపడు  
 తుగిని + సక్కా తిట్టిపే ఐణాట్లు

ఎం తల్లో ఏమా? పిల్లలను సగికా వట్టించుకోదు.. నమయానికి వండి పెట్టడు.. అంత చిన్న వాళ్ళపై దెబ్బ ఎలా వేయాలనిపిస్తుందో.. వక్కవాళ్ల తమ చిన్నారు లతో ప్రవర్తించే తీరుపై ఇలా ఎప్పుడేకప్పుడు ఇంట్లో మాటల్లాడుకుంటానే ఉంటాం కదా? మన పెంపకంతో పోలీస్తే ఆ పిల్లలకు ఏదో అన్నాయిం జరిగి బోతోండని భావిస్తాం కానీ.. అది మనవాళ్లు చెడు ప్రథావం వడేలా చేస్తుడని తెలుసా? తమ పిల్లలు అర్థగ్ంగా, సంతోషంగా పెరగాలనే ఏ తల్లి అయినా కోరుకనేది. ఎంత కిఫికగా ఉండామనుకున్నా కోన్నిసార్లు శరీరం సహకరించకపోవడం, కుటుంబ పరిస్థితులు వాగ్రా సహాన్ని కోల్పోయేలా చేస్తాయి. దాంతో ఓ దెబ్బ వేస్తారు. పొనీ.. ఆఫీసులోనో, బయలుబేకి వెళ్లినప్పుడో ఆలస్యమవుతుంది. దీంతో కాన్త అలస్యంగా వండి పెట్టారు. ఇవన్నీ తప్పా ఒప్పా అన్నది వక్కన పెడితే. ఏటి గురించి వడే మాటలాడితే ఆ దుధువావం వడేది మీ పిల్లల

## వారిపై చెడు ప్రభావం పడేలా..



మీదే చిన్నారులకు అమృతాన్నలే తోలి మార్గదర్శకులు. వారా విషయాలు మిష్టుల్ని చూసే నేర్చుకుంటారు. మీరిలా వాళ్ళ తీరు బాలేదు అని అసహాన్ని చూపిస్తున్నాడు అనుమంటున్నారు కానీ. పిల్లలకీ ఆ అసహాన్ని తెలియకుండానే అలవాటు చేస్తున్నారు. దీంతో వాళ్ల అన్నకున్నది ఏది జిరగపోయినా దాన్నే ఇంట్లోనూ ప్రదర్శింపుంటారు. ఆ ఇంటి పరిశీతులు మనకు తెలియదు.. అయినా జ్ఞాని చేసేపైత్రం. అంటే అవశతివాళ్లకైపు నుంచి ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేదన్నది నేర్చున్నట్లేగా? ప్రాణా వాళ్లకి ఏది జవ్వకపోయినా మంచి అమృతాన్నలేనా అని ఆలోచిస్తారట. ఇతరుల తల్లిదండ్రులు అన్ని అమరుస్తుపే వాళ్లు సరైన అమృతాన్నలు అనీ భావిస్తారట. అంతేకాదు, చిన్న చిన్న విషయాలకే నెగటివ్వా ఆలోచించడం నేర్చుకుంటారీనీ చెబుతున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి, పిల్లల ముందు అరా ఇతర తల్లిదండ్రుల గురించి నిందిస్తూ మాటల్డాడ్డు. ఇంకా వీలుంపే వాళ్లు లేనప్పుడో, ఆలోగ్గం డాచేనప్పుడో వీలైనంత సాయం చేయండి. ఇతరులతో మంచిగా మెలగడం,

పొత్తులు నుబ్రంచేనే బ్ర్యాం

ఉదయం టీఫిన్లు, మధ్యావ్రాం భోజనం, రాత్రికి మళ్ళీ ఏ చపాతీలో, పుల్గైలో చేసుకుంటాం. ఇదంతా ఒక ఎత్తుయితే వంట అయిన తర్వాత పాత్రలు శుభరం చేసుకోవడమైతే పెద్ద ప్రవాసమే. గిన్నెలో డివైపాట్ లీక్సైడ్ బోసుకుని దాంట్లు స్ట్రాంజి మంచి పాత్రలను గట్టిగా రుద్దితే గానీ మరికిపోదు. ఈ పసుల్నీ ఎంత జాగర్తగా చేసినా.. లీక్సైడ్ అంటుకుని కొన్నాళకు మెతగా ఉండే



వున్నమి-వక్రం

మిక్కటం. నాగపంచమి ఈ



## వన్‌డెవిల్‌ క్లగ్జా అన్

వక్కడ... ఆ అను నా మందులు ఇవ్వా! కళజోడు ఎక్కడ... ప్రశ్నలు ప్రవహం. తీమ్మిశ్యద్యేదాకా ఎన్ని పనులో... అన్నీ ఒంట చేత్తే చక్కబెట్టి కాఫీ కన్ను పట్టుకని ఒక్క సిప్ తాగేసరికి ఆఫీసీలో ప్రాప్తిక్షు గుర్తొస్తుంది. మెయిల్ పంపాలి. డెవెల్పర్ దగ్గరాస్తాది అంటూ ఎన్ని ఆలోచనల్లు, తీరా కార్యాలయానికి వేరుచున్నాక... రిపోర్టలు, గ్రాఫిలు, బాస్ తిట్టు... అదో రసాఖాసు ఇప్పు తెచ్చే ఒత్తిడి ఒక్కపైతే... పిల్లలు తెఱ్పా లేదా... అన్న సందేహాలు మనసుని తేలిచేస్తుంటాయి. ఇది అను పరిస్థితి మాత్రమే కాదు. ఉండ్రోగ్నం చేస్తున్న ఆడవాళ్లరాలు ఎదుర్కొంచున్నాడే. ఇదంతా ఎంత ఒత్తిడి ఏర్పడిన్ని మాఘ్యాలంటే ఓ మంత్రం కావాలి కాదా! అదే నవ్వు... అవును రోజు ననికి ఎదురవుతున్న అందోళనలకు చక్కని నవ్వే నిపుణులు, అధ్యయనాల చెపుతున్న మాట ఇది. రోజులో కాసేపయినా ఏదో విధంగా నవ్వడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ మనసునికి ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఇందుకోసం పెద్ద పెద్ద టూస్కులు, ప్రణాలికలు ఎం అవసరం లేదు. ప్రయాణాల్నో, ట్రేక్ దోరికినప్పుడే... భోస్టో రిల్స్, కామడీ క్లిప్స్, మీమ్స్ లాంటివి చూస్తే చాలు, ఎందార్పిన్న విడుదలై అందోళన తగి, రోజంతా సాఫ్ట్‌గా సాగిపోతుంది. ప్రయత్నించారు. □



ప్రాణికాల



