











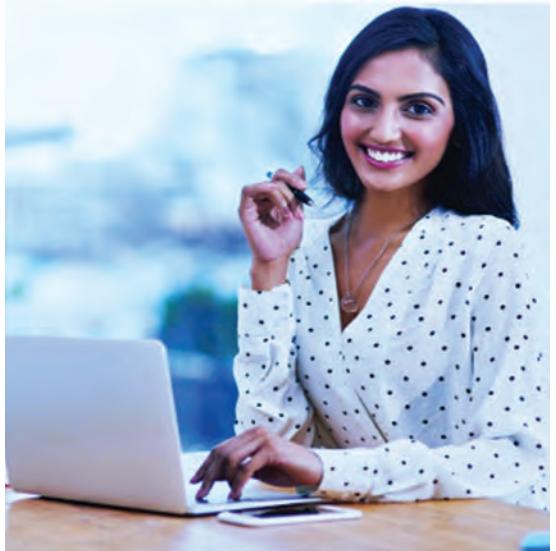






# చిన్న వయసులోనే ఉద్ధరించాలి..

చిన్న వయసులో ఉద్యోగమైస్తే సంతృప్తి వేరు.  
ఈ 2025 ఏళ్లకే మీకు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ లబించిదని,  
ఎవరిష్టైనా ఆదారపడకుండా తమ కీసిన అవసరాల  
తీవ్రుకొచ్చుని సంబరపడి పోతుంటారు  
చాలామంది. ఈ అత్యుత్స్వా హంతో తెలిసో  
తెలియకో కొన్ని పొరపాట్లు కూడా ఉంటాయి.  
ఫలితంగా భవిష్యత్తులో తమ కెరీర్పై ప్రతికూల  
ప్రాధారం పడుతుండిని అంటున్నారు నిపుణులు.  
అలా జరగుశాండంబే ఆ పొరపాట్లో తెలుసు  
కొన్ని సరిద్దుమంటున్నారు. వీలీలో మీరు ఎల్లప్పుడు  
టైప్ కొన్ని సంఘర్షణలో ఉంటారు. కాగానే...  
అటు ఉద్యోగమైస్తే స్థుంటుంది. ఇలా చిన్న  
వయసులోనే ఉద్యోగం సంపాదించిన వారిలో  
రెండు రకాలుంటారు. మొదటి రకం వారు  
అతీగా అంటిత్థావం చూపుతూ అన్ని వసనలు  
తామే పూర్తిచేస్తామన్న అత్యుత్స్వా హం ప్రదర్శిస్తారు



కాబట్టి నిత్య విద్యార్థిగా ఉంటా.. కొత్త సైన్సులైని  
 నేర్చుకోవడంతో పాటు కొత్త అవకాశాలను అందుకోవడానికి  
 ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండల్చిందే. అప్పుడే కెరీంలో  
 ఉన్నతి సాధించచ్చు.  
**ఆ రుజువులుండాల్చింది!** చిన్న వయసులో రావడంతో  
 పాటు జాబీలో ఉడ్డోగ్గంలో చేరిన కొత్తలో.. కెరీంకు  
 నంబంధించిన పూర్తి అవగాహన చాలామందిలో ఉండదు.  
 ఈ కోసం కొన్ని పొరపాట్లు చేస్తారు. ముఖ్యంగా తమ  
 స్పృజనాత్మక ఆలోచనలు, పనితీర్థి, చేరుకున్న లక్ష్యాలకు  
 నంబంధించిన వివరాలన్నీ.. తమ బృంద సభ్యులు,  
 బాస్కు వివరిస్తారు. అయితే ఈమెయిల్ రూపంలో మీకు  
 తెలియజేయడం, వాటికి నంబంధించిన సాప్లై కాపీలు  
 భద్రపరుచుకోవడం.. మీరు ఇలా చేస్తే మిమ్మల్ని మీరు  
 నిరూపించుకోవచ్చు ప్రతికూల సమయం ఎదురైనప్పుడు,  
 పనికి తగ్గ ప్రతిపథలం దక్కజపోయినా ఈ రుజువులే మీ  
 ఉడ్డోగానికి భరోసా కల్పిస్తాయి. ప్రోగ్రామ్ మీరు ఇలా  
 సిన్నియర్లు పనిచేస్తే.. భవిష్యత్తులో ఉన్నత  
 అవకాశాలూ మీ తలవు తడతాయి □

రంగు, రూపం, లింగం... ఇలా టెక్ రంగంలో మహిళలక్ష  
 ఎన్ని రకాల వివక్షలో! నిండలూ, అవమానాలూ వీచికి  
 అదనం. ప్రత్యుషంగా, వరోక్కంగా ఇప్పన్నీ చూపిన  
 శైత వేదులవల్లి... స్త్రీలకు సాకేతిక ఫలాలు  
 అందించాలనుకన్నారు. 'ఖిమెన్ ఇన్ క్లోడ్' ద్వారా ఆర్థిక  
 వ్యవస్థలో వాళ్ళను భాగం చేస్తున్నారు.  
 పెళ్లి తర్వాత అమెరికాలో అడుగుపట్టి... మూడేళ్ళు  
 ఇంట్లోనే ఉన్నా. అమృతానుస్తులు నన్ను అలానే  
 చూడాలనుకన్నారు. నాన్న మేజర్(రిటైర్డ్) కెవి.ప్రసాద్,  
 అప్పు శారద. గుంటూరు చెందినవాళ్ళమైనా, నాన్న  
 ఉండ్చేగం రీత్యా ఇండియాలోని నగరాల్లో పెరిాను.  
 బెంగళూరులో ఎల్క్ట్రిక్లర్ ఇంజెనీరింగ్ పూర్తిచేశా. 21  
 ఏళ్ళకే రాముక్కప్పతో పెళ్లి. అప్పటికే అమెరికాలో  
 స్థిరపడ్డారాయన మావారిని, ఇంజెనీ బాగా చూసుకోవడవే  
 నా పని. వంట బాగా చేసేదాన్ని. ఎందరు ఆతిథులు  
 వచ్చినా ఏ లోటూ లేకుండా వక్కగా ప్లోన్ చేసేదాన్ని.  
 టెక్ రంగంలోకి... నా

ఆలోచనలు, సాహసోబేతమైన వ్యాపోలు...  
సీనియర్ల నుంచి వారా నెర్చుకున్నా.  
**జలియన్ డాలర్ లక్ష్మం 'విక్'** ఒక దశలో  
రొటీస్ గొ అనిపించడంతో ఎండి పాటు సె  
తీసుకున్ని... ఇండియా కొన్స్యూటర్లన్నా, తిరిగి  
వెళ్లాక ఏం చేయాలనే స్పృష్టి కోసం సాంకే  
సనస్లతో మాటల్లాడాన్ని. పెద్ద కంపెనీలకు  
అర్థిక వసరలు ఉన్నాయి. వాళ్లి నూతన  
ఆలోచనలు, సేవలు అందించే సంస్థలు కా  
మహిళలకు ఆ సామర్థం ఉంది. కానీ వ్యా  
పరిచయం లేదు. వీళ్ల మధ్య అంతర్లాన్ని  
పూడ్చే లక్ష్మంతో పెట్టిందే విమన్ ఇన్ క్లౌడ్ స్టోర్జ్  
దీస్ వ్యాపారులూ, వ్యవస్థాపకులూ, ఉద్యోగాలు...  
గులూ... ఎవరైనా సభ్యులుగా చేరోచ్చు.  
మహిళా వ్యవస్థాపకులు తెచ్చిన ఉత్సత్తులను  
కంపెనీలకు పరిచయం చేసి, వ్యాపార ఒప్పు



# శ్రీలకు సాంకేతిక ఫులాలు అందించాలని..

దాల్చో సాయపడతాం. 2030 నాటిచి బీలియన్ డాల్స్ ఆర్థిక భవ్యందాలు 2018లో దీన్ని ప్రారంభించాం. ఇప్పటికే అందులో సగానికిచేరుకున్నాం. సినిమాలూ తీస్తున్నాం ... 'విక్' ద్వారా తక్కువ మొత్తానికి నాయకత్వ శిక్షణ, ఎప్ప ఇతర సైప్యూలను నేర్చిస్తున్నాం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 120 దేశాలకు చెంది 1.5 లక్షల మంది విక్సో భాగం. 150 మందికి పెట్టుబడుల్లోనూ సాయపడ్డాం. మొత్తంగా 5600 బహుమతులు అందించాము. వీటిని ఇండియాలోనూ ఇచ్చాం. సైప్యూ శిక్షణ 'భావ్ సఫలయాన్' ట్రైవింగ్ కమ్యూనిటీగా విస్తు మైక్రోసౌష్ట గుర్తించింది. సత్య నాదెళ్ల ప్రశంసలూ అందుకున్నాం. విక్ భాగస్వామ్యంతో సినిమాలూ తీస్తున్నాం. 'అమరికన్ వారియర్' నిర్మాణంలో భాగమయ్యాం. 'ఎర్వన్స్' సేవధ్యంలో మరొకటి తీస్తున్నాం. మేం నిర్మించిన 'పాన్స్' దాక్ష్యమెంటరీ ఆస్ట్రేలియా నామినేట్ అయింది. సినిమా నిర్మాణంలో ఎపని ఉపయోగించి

నిర్వాణ ఖర్చులను తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం.  
టెక్ మహిళల విజయాధిల్లి హ్యాండ్బ్లూ తెస్తున్నాం.  
**జీవితం మార్ఫాన్... లక్ష్మణ ప్రైంట్...** శైర్యం, ఆశ్చర్య  
విశ్వాసంలో నానుమ్ము అమ్ముమ్ము, అమ్మ స్వార్థి.  
నిజానికి ఎల్విర్స్టోన్స్ లో ప్లెలట్ కావాలన్నది నా లక్ష్మణం.  
అందుకు తగ్గట్టు సిద్ధమైనా కుదరలేదు. మాకు ఇద్దరు  
అభ్యాయాలు. నేను మైల్కోస్ట్ ఉన్నప్పుడే రామ వ్యాపా  
రంలోకి అడుగుపెట్టాను. ఎంటీమ్, ఎం.ఎస్. చేయలేదు  
కానీ సంగీతం, టెక్ అంశం.. ఏదో ఒక శైవభూత్యాన్ని ప్రతి  
నెలా నేర్చుకుంటా. విభిన్నంగా ఆలోచించడం, భారీ  
లక్ష్మాలు పెట్టికొపడం... నా బలాలు. క్లోడ్ కంప్యూటింగ్  
సేవల సంస్కరమేలాను స్నాఫింగా. విధిధ కంపెనీల్లో  
బోర్డు సభ్యులాగించానూ ఉన్నా పోర్ట్‌మ్ నెక్స్ట్ 1000  
జాబీతాలో చోటు డిగ్రోది. జీవితం మార్ఫాన్ లాంటిదే.  
కానీ లక్ష్మాలను స్ట్రింగ్లూగా భావించి పరుగు తీస్తేనే

# మామూలు బియ్యానికి బాస్తుతి ఫీవర్



పెట్టుకున్న బిర్చానీ వండలి అనుకున్నప్పుడు పద్మేదు కానీ.. మామాలప్పుడు హాడవుడిగా తాలింపు పెట్టులి అంటే అన్ని ఉండవు. ఇట్లో బోసాలి భాస్కృతి బియ్యమే ఉండవు! ఇలా సమయాల్లో మామాలు బియ్యంతోనే చేస్తాం. కానీ తెలుపొ.. ఇలా చేసినా భాస్కృతి లాంటి కమ్ముని వాసనను ఆ బియ్యానికి అందివ్వేచ్చు పండన్ అకులతో ఇది సౌధ్యమవుతుంది. వాటా అన్నపూర్ణ మొక్కగా పిలుస్తారు. కొన్నిపోట్ల దా అని అంటారు. దీని ఆకులు సన్గగా, పొడు చూడటానికి చెరకు ఆకుల్లా ఉంటాయి. వీటినీ ఇకికి బియ్యంలో వేస్తే ఎ రకం రైన్సి అయినా వాసన వస్తాయి. అక్కడ ఉండే టు అసటైల్ అనే పదార్థం వల్లజి సౌధ్యమవుతుందని విశా ఉద్యానవన వ్యవస్థాపకులు డా.రామమార్తి గ్రంతిల్లా అంతేకాదు ఈ లీమ్చు తో టీ కూడా మసాలా టీ దినుసు ల్లోనూ దీన్ని కలపాచ్చు ఉండుటానికి వీటినీ ఇట్లో ఉండుటానికి వీటినీ ఇట్లో ఉండుటానికి

తినోద్దు, తాగోద్దు. అన్నం, ఘలవర్షాలూ ఏపైనా  
వేడిగా తీసుకోవాలి. సూచ్ పాలు, టీ.. ఇలా  
ఏపైనా వెళ్గా తాగునుతుండే.. శాసన్కోర జన్మికను  
నుంచి ఉపస్థమనం కలుగుతుంది. శోంటి,  
ఏరిఎంపిక ఏర్పాటు చేసి నొచ్చి

ఇంకా మంచిది.  
ఇత్తన పుట్టు. ఆయా కాలాల్లో దొరికే వంపు  
తీంటుండాలి. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి ఎక్కువగా  
ఉన్న నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష కిందిల్లా లాంటివీ  
రోగినిలో దక్కని పెంచుతాయి. ఈ ఆమ్లవరాల్లో  
యాంటి జ్ఞమహేటరీ, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు  
ఎక్కువగా ఉన్నందున జలబు నంచి ఉపశమన  
కలిగిస్తాయి. తెనె రోజుా ఉదయాన్నే గ్రానుసు  
గోరుపెచ్చబీ నీళ్లలో చెంచా తేనె, పాపు చెంచా  
నిమ్మరసం వేసుకుని తాగుతుంటే పైన్సు బాద  
నంచి బయలుపడ్డచ్చు. సీళ్లు ఎత్త ఎక్కువ  
నీళ్లు తాగితే శరీరంలో ఉన్న కల్పాలు  
అంత తగిపోతాయి. లోజుకు 2  
లీట్లు చొప్పున నీళ్లు తాగుతుంటే  
పైన్సెన్ తగి అవశాలం ఉంది.  
అల్లం, వెల్లులి.... వీచిలోని యాంటి  
వంగల్, యాంటి భ్రాష్టిరిల్లు  
గుణాలు నొప్పి, వాపు,  
అలర్జీలను తగిస్తాయి. కను  
అల్లం, వెల్లులి నీరో

## వయసుతో పాటు అందమూ పెరుగుతుంది



నీల్చ  
నిల్వ ఉండిపోతాయి. వాటిల్లో మనం మందుగా  
వేసిన చెంచాలు అడగున ఉండిపోతాయి. ఆ  
ఎగిళ్లలో చేతులుపెట్టి తీయాలంచే  
జబ్బుందిగా ఉంటుంది.  
ఈ భోబ్బింగ్ కట్టర్లో ఆ బాధ  
ఉండడట. ఎందుకంటే ఈ  
చెంచాలు, గరిపెలు నీటిలో  
తేలతాయి. కాబట్టి. అంతేకాదు పెద్ద  
పాత్రల్లో సూపులు చేస్తున్నప్పుడు  
ాయి. విటిలో ఆ

ప్రోవీన్సే  
మో

వికాసానిని,  
ఇతరుల ప్రయోజనం  
కోసం నియూఱాత్మకమయిన  
వనులు చేయడంలో  
కార్బనిమగ్నులై ఉండండి.  
ఎందుకంటే దైవరాజులోకి  
ప్రవేశించాలనుకనేవారు ప్రతిరోజు  
ఇతరులకు మంచి చేయడానికి  
ప్రయత్నించాలి. మీరు ఈ సరణి  
అనుసరిస్తే మీ విచారగ్నస్తతును లి  
ఆనందాన్నిచేస్తే మానసిక, శారీరక  
పురోవిధ్వద్దిని మీరు అనుభూతి  
శిక్ష, శాస్త్రానుష్ఠాని కూడా చేస్తున్నావా.

## ಅಮ್ಮಾಯ ತಲಲ್ಕಿ ಹೇಗೆ?



కొబ్బరినూనె  
 మిక్కమాన్ని  
 పట్టించోచ్చు. వేవ,  
 ఆముదంలో ఉండే  
 రసాయనాలు, చేదు..  
 పేలు పారిపోయేలా  
 చేస్తాయి.  
**నిగనిగలాడేలా:** కొబ్బరినూనెలో  
 పచ్చి ఉసిరి ముక్కులు, కాసిన్ని  
 మెంతులు వేసి మరిగించండి. దీన్ని  
 తలస్నానం చేయడానికి ముంద  
 రానుకోండి. అలానే శీకాయ, కుంకుడు

గీతలు పెంపడంలో సహకరిస్తాయి.. అంతేకాదు.. చర్చాన్ని సాగే గుణాన్ని అందించి.. ముడతలు, గీతలు ఏర్పడకుండా చేసే గుణాలు ఈ పొడిల్ఫో పుష్టులంగా లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే మన దగ్గర కూడా కొంతమంది ముత్యశ్వ పొడిని ఫేపియ్లో జాగంగా వాడడం చూస్తుంటాం. కానీ చైనా యువతుల మాదిరిగా ఇతర బ్యాటీ త్రీట్మెంట్లలోనూ దీన్ని వాడడం వల్ల సమన్వయంగా మెరిసిపోవచ్చని సాందర్భ నిపుణులు నలపో ఇస్తున్నారు.

**అందానికి రైన్ వాట్ర్..**

బియ్యం కడిగిన సీటిని  
మనలో చాలామంది  
బయటవడేస్తుంటారు.  
కొంతమంది మాత్రం తమ  
శైలిందర్శ పోటుల్లో జాగరం



# స్వరూపాజ్యనికి దాలి

జీవితపు మర్యాదిన్ని ఛేదించడానికి మీరు ప్రతిరోజు  
 సరికొత్తగా పుట్టాలి. దీని అర్థమేమంచే ఎవో ఒక  
 విధంగా మిష్టైన్ మీరు ఆశిభ్రుద్ది చేసుకోవడానికి  
 ప్రతి రోజు ప్రయత్నించాలి. అన్నికి కన్నా జ్ఞాన  
 కోసం ప్రార్థించండి. జ్ఞానంతోపాటు ప్రతిది  
 వస్తుంది. ఆ విజ్ఞానం  
 కోసం ప్రార్థించండి.  
 జ్ఞానంతోపాటు  
 ప్రతిది వస్తున్నది.  
 ఆ విజ్ఞానంతో  
 సృజనాత్మక  
 ఆలోచనను,  
 కార్యనిమస్తకంతను  
 వృధి చేసుకోండి. మీ



ಮುದ್ರಣ ಚನುಕೊಂಡ. ಮಿ  
ಮಾನಸಿಕ

శార్యు కోపర్ వ్హెండ్



ఎన్నిసార్లు  
 తగితే అంత పుష్టారు. మనకు ఇంతగా  
 ఇష్టమైన చాయ్ మరింత ప్రత్యేకంగా ఉంటే  
 ఇంకెంత బాగుంటుందో కడూ! అందుకోసం  
 'చాయ్ మసాలా పొడి' ఉంటే చాలు.  
 ఎలా చేయాలంటారా.. కడాయిలో 50 గ్రాముల  
 యాలకులు, 30 గ్రాముల మిరియాలు, 25 గ్రాముల  
 లవంగాలు, రెండు అంగుళాల దాల్చినచెక్కు, ఒక  
 చేబులీస్సువ్వున్ సోంపులను తక్కువ సగ మీద..  
 మంచి వాసన వశేధాకా వేయించి, పశ్చెలోకి  
 తీయాలి. తర్వాత 40 గ్రాముల శౌంసిని కూడా అలా-  
 ఫుమాయించేడాకా వేగసిచ్చి, పశ్చెలో వేయాలి.  
 ఈసారి తలసి విత్తనాలు కంకులు 8, నంగం  
 ఏ వేయించాలి. అన్ని పల్లారక.. మెత్తగా గ్రిండ హేసి  
 వద చేసుకోవాలి. టీ కాచేటప్పుడు.. ఈపొడి కాస్ట  
 పేసే ఇక ఆ అడ్డుతమైన రుచి, పరిమళాల గురించి  
 మాటలు నరిపోవు.. అస్సుదీంచి  
 ఆనందించాల్చిందే. □

