

అది నిజంగా ప్రేమేనా ?

ప్రేమ, డేటింగ్.. నేటి యువతలో ఇవి కామస్థై పోయాయి. అయితే ఇవికీ కొన్ని విషయాల్లో మధుం 'మై'న ఇద్దరికీ అనుభూతుల్నే పంచినట్లు.. ఆ సందర్భం లో మాత్రం చేదు. జ్ఞానకాలను మిగుల్చుకుంటాయి. ఇందుకు మధ్య ఉండే భిన్నాభిప్రాయాలు, అసూయాద్వేషాలు, అపార్థాలు.. ఇలా ఎన్నో అంశాలు కారణం కావచ్చు. ఫలితంగా ఆనకోని గొడవలా వస్తుంటాయి. వీటివల్ల ఇద్దరూ మానసికంగానూ దీనివల్ల అవుతారు. ఒక్కోసారి ప్రేమ పేరుతో చోటు చేసుకునే ఉన్యాయం వల్ల ప్రాణాలకూ ముప్పు ఏర్పడుతున్న ఫలటను ఇటీవలి కాలంలో ఎన్నో చూస్తున్నాం. మరి, అలా జరగకుండా ఉండాలంటే.. ప్రేమ, డేటింగ్లో ఉన్నప్పుడు కొన్ని విషయాలు దృష్టిలో పెట్టుకోవాలని అంటున్నారు. నిపుణులు. అప్పుడే ఆ బంధం నిలబడుతుంది.

శాశ్వతమైన అనుబంధానికి దారి తీస్తుంది.

ప్రేమా? ఆవరణ! చాలామంది కొమారం, యుక్త వయసులో ఉన్నప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తిపై కనిపించే ఆకర్షణను ప్రేమగా నిర్వహిస్తారు. ప్రేమ మొదలైన తొలిసారిలో ఒకరిని విడిచి మరొకరు ఉండలేమన్నట్లుగా తమ మాటలు చేతల్లో చూపిస్తారు. నిజంగా ఎదుటి వ్యక్తిపై ప్రేమ ఉంటే వారు దూరంగా ఉన్నా వారిని మర్చిపోరు కాబట్టి మీ మధ్య ఉన్నది నిజమైన ప్రేమా, కాదో తెలుసు కోవాలంటే.. చాటింగ్ చేసినా నాతో పాటు ఇద్దరూ దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయండి. మీ జత వ్యక్తిపై ఉన్నది. ప్రేమా! ఆకర్షణ? అన్న విషయం అర్థమవుతుంది. దీన్ని బట్టి అడుగు వేయాలా, వద్దానని తెలుకోవచ్చు. ఒక ఆలోచనలది అభిప్రాయాలకు మరొకడు విలువనిస్తే ఏ బంధమైనా నిలబడుతుంది. కానీ, కొంతమంది తమకు నచ్చినవేత భాగస్వామి కూడా చేయాలను కుంటారు. కానీ ఒక్కసారి అవతలి వ్యక్తికి అది నచ్చకపోవచ్చు. మీ రేటింగ్ చేసే భాగస్వామిలో మీరూ ఇలాంటి దక్షణాలు గమనించాలా. అయితే ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోమంటున్నారు నిపుణులు ఒక మీతో స్వస్థి పలికితే మేలంటున్నాడు.

టైంపాస్ కోసం వచ్చు: చాలామంది టైంపాస్ కోసమే. అవతలి వ్యక్తి నన్నారతో వారితో మాట కలుపుతుంటారు. ఆ తర్వాత ప్రేమ, డేటింగ్ అంటూ టైంపాస్ చేసి, తర్వాత టైమ్ చేయిస్తుంటారు. దీనివల్ల ఇద్దరూ ఇబ్బంది పడతారు. కాబట్టి బదులుగా దీనికి అనలు మీ లక్ష్యాలేంటి? భాగస్వామిలో మీరు ఎలాంటి లక్షణాలను కోరుకుంటున్నార? వంటివన్నీ చెక్ చేసుకోని ముందుకెళ్ళుమంటున్నారు. నిపుణులు. ఈ విధంగా పరిచయం కాగానే అలా మీ వ్యక్తికే విషయాలు అవతలి వారితో పంచుకోవడం కూడా కరెక్ట్ కాదని గుర్తుంచుకోండి

వంటసోడా వాడేద్దామిలా !



పదార్థాల్లో వంట సోడా కీలకమని చెబితే కాదంటే? అనలు దీన్ని ఎన్ని రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు తెలుసా?
 ✦ రొట్టెలు, అప్పడాలు, కేకులు, బిస్కెట్లు... వీటి తయారీలో బేకింగ్ సోడా వాడటం వల్ల అవి కాస్త పులిసి పొంగుతాయి. త్వరగానూ ఊడుతుంటాయి.
 ✦ చెత్త బుట్ట, ట్రేజ్, ఇలా ఎక్కడి నుంచి అయినా దుర్వాసన

వంటగదిలో, ఇంటి పనుల్లో, మన శ్రమను తగ్గించే

వస్తుంటే.. ఆకర్షక కాస్త బేకింగ్ సోడా చల్లడమో, ఓ కప్పులో వేసి ఉండడమో చేయండి. వాసన ఇట్టే బోతుంది.
 ✦ గిన్నెలు తోముతుండగా ఒక్కసారి సింకు గొట్టంలో వుర్గాలు పేరు కుని నీళ్లు ఆగిపోతాయి. ఇలాంటిప్పుడు వేడి వేడి నీళ్లలో కప్పు బేకింగ్ సోడా వేసి అందులో పోయింది. సులువుగా పోతాయి.
 ✦ వంటగట్టు, పొయ్యి, దాని వెనక గోడ, అవెన్... వంటి చాటిని రోజూ శుభ్రపరిచినా సరే జిప్సం వట్టిస్తాయి. ఇలాంటిప్పుడు రెండు కప్పుల టీకింగ్ సోడా తీసు కుని కాస్త నిమ్మరసం కలిపి, రాసి ఆరినవ్వండి. ఆపై సీమంత గుడ్డ ద్వారా ఇట్టే తొలగిపోయి తళతళలాడతాయి.
 ✦ మట్టిలో తేను ఎక్కువ మొక్కలపై ఫంగల్ వ్యాధులు దాడి చేస్తున్నాయా? ఇలాంటిప్పుడు కప్పు బేకింగ్ సోడాను ఆకర్షక చల్లి వదిలివేయండి. సమస్య దూరమవుతుంది.
 ✦ దున్నులపై మరకలా? ఏం పరవాలేదు. ఆకర్షక కాస్త వంట సోడాను చల్లి వదిలివేయండి. ఆపై చెమ్మ చెక్కతో రుద్ది శుభ్రం చేస్తే నీరు ఇట్టే పదిలిపోతాయి.
 చూడి త్వరగా పోవాలంటే టీ స్పూన్ వంట సోడాను అరచేతిలో వేసి రెండు నిమిషాలు యుద్ధుడి రెండు రోజులు చేస్తే క్రమంగా ఫలితం దక్కతుంది.

వంటగదిలో, ఇంటి పనుల్లో, మన శ్రమను తగ్గించే

భారతదేశంలోనే కాక ప్రపంచమంతా వ్యాపించి ఉంది. ఇది నృపు మైన, నిస్సార్మైన మరియు మరణంలేని ప్రేమకు ఒక ఉదాహరణ. కృష్ణుడు, విష్ణువు ఎనిమిదో అవతారంగా ఉండగా, రాధా లక్ష్మీ దేవత అవతారంగా చెప్పుబడుతున్నది. కృష్ణునికి అనేక మంది భార్యలు ఉన్నా కానీ అతని అత్యు మార్తం ఎల్లప్పుడూ రాధనే. రక్షిం చడలో భాగంగానే అతను చాలా

రాధాకృష్ణుల ప్రేమ

మందిని వివాహం చేసుకున్నాడు. రాధా మరియు కృష్ణ అనే వధాలలో ఏ ఒక్కరి లేకపోయినా అసంపూర్ణంగానే ఉంటాయి. వారి దైవమే అసమానమైనది. మరియు వారి ప్రేమ ఈ భూమి ఉన్యంతకాలం నిలిచి ఉంటుంది అనడంలో ఆశ్చర్యంలేదు.ఎది ఏమైనా , రాధాకృష్ణులు ఒకరినొకరు పెళ్లి చేసుకోకపోవడం మాత్రం భక్తులను భావించే విషయమే. రాధా కృష్ణుల వివాహం జరగక పోవడానికి గల కారణాల గురించి చాలా కథలు ప్రబలంగా ఉన్నాయి. రాధా కృష్ణుల వివాహం జరగక

పోవడానికిగల కొన్ని కారణాలను ఇక్కడ పొందు పరచబడి నవి.బ్రహ్మవైవర్త పురాణం ప్రకారం, కృష్ణుడు మరియు రాధా వారి పూర్వ జీవితంలో గోకులంలో నివసించే వారు. కృష్ణుడి తన భార్య వీర్ణతో కలిసి తోటలో కూర్చున్నాడు.ఆ సమయాన రాధ ఆకర్షక లేదు. ఆమె వచ్చి, వారిద్దరిని చూసి చాలా బాధపడింది. ఆమె కోపంతో కృష్ణుడిని దుర్భాషలాడడం మొదలుపెట్టింది. ఈ పరిణామం వీర్ణకు నచ్చలేదు. అందుచేత ఆమె ఒక నదిగా మారి, ఎప్పటికీ కృష్ణుడి దరి చేరకూడదని అక్కడి నుండి దూరంగా వెళ్లి పోయింది. ఈ పరిణామంతో కృష్ణుడు చాలా నిరాశ చెందాడు. గిన్నెలో ఒకటిన్నర కప్పు నీళ్లు తీసి దీనిని నూనె, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి మరిగించాల్సి వేడి నీళ్లను పిండిలో వేసి బాగా కలిపి వడ్డారే వరకు పక్కనపెట్టాలి. చల్లగాన

కాదా కృష్ణుని తో మాట్లాడుటకు సంసిద్ధత వ్యక్తపరచలేదు. తద్వారా రాధా కృష్ణుల మధ్య అపూర్ణం పెరిగిపోయింది అని పురాణ కథ. ✦

ఆధ్యాత్మికం



ప్రేమలోని మామధ్యం ప్రేమించే మనసులకే తెలుస్తుంది. అంటూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేమికులు ఎంతో ఆనందంతో ఉత్సాహంతో జరుపుకునే పండుగ ప్రేమకుల దినోత్సవం. ఇది ప్రతి సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 14వ తేదీన జరుపుకుంటారు. రోమ నివాసి వాలెంటైన్ జ్ఞాపక చిహ్నంగా జరుపుకునే ప్రేమకుల దినోత్సవం వెనుక ఎంతో ఉత్సాహం భరిత కథ ఒకటి దాగివుందని ప్రపంచ ప్రేమికులందరూ చిక్కనిస్తారు. క్రీ.పూ 270లో రోమీని పరిపాలించే క్లాడియస్ ఈతరు వాలెంటైన్ అనే వ్యక్తి పట్ల ఆకర్షితురాలవుతుంది. వాలెంటైన్ చెప్పే ప్రేమ ఉపన్యాసనాలు యువతలో ఎంతో పేరు. ప్రభావుల పట్ల ఈర్ష్యద్వేషాలతో క్లాడియస్ యువతను చెడుదోష పట్టిస్తున్నాడని నేరం మోపి వాలెంటైన్ ను ఫిబ్రవరి 14న ఉరితీయడం జరిగింది. ఈ ఫలటన రోమీ చరిత్రలో ఒక అధ్యాయంగా లిఖించబడింది. ఈ సంఘటన జరిగిన 20 సంవత్సరాల తర్వాత అప్పటి పోప్ 'గెలసియస్' వాలెంటైన్ మరణించిన రోజుగా ప్రకటించటం జరిగింది. ప్రేమమృతం ఈ సృష్టిలో అణువు అణువు పరవశింపజేసేది ప్రేమ. ఆ రెండక్షరాలలోనే సృష్టి రహస్యం ఇమిడి ఉంది. ప్రేమ అనే ప్రవాహంలో పడి కొట్టుకుపోతూ తీరం చేరలేని అభాగ్యులు కొందరయితే, ప్రేమ బంధంతో జీవితాలను ముడి వేసుకోని జీవితము విలువలను అనుభవిస్తూ ప్రేమ చరిత్ర పుటల్లో చిరంజీవులుగా నిలిచి పోయేవారు మరి కొందరు. ప్రేమ అనేది ఉన్యాయంతో పలికే ప్రలాపన కాదు. ప్రేమ అనే రెండక్షరాలకున్న శక్తిని అంచనా వేయలేం. నృపుమైన ప్రేమ లేనిచోట మానవత్వం ఉండదు. ప్రేమ సహజంగా ప్రకృతి పులికించేలా వుట్టాలి. ప్రేమతత్వాన్ని ప్రేమలోని గొప్పతనాన్ని తెలుసుకోగలిగినవారే నిజమైన ప్రేమికులవు తారు. ఒకరిపట్ల ఒకరికున్న ప్రేమ, ఆప్యాయత, అనురాగాలను తీయని మాటల్లో వ్యక్త పరచినప్పుడు కలిగే ఆనందం వర్ణనాతీతం. ఒకరిపట్ల ఒకరికి పూర్తి విశ్వాసం ఉంటే ఆ ప్రేమ కలకాలం నిలుస్తుంది. జీవితంలో ప్రేమ ఒక మరుమరల్ మధుర ఫలం. ఆస్వాదిస్తున్న కొద్దీ ఆహ్లాదాన్ని అందించే అమృతభాండం. నిజమైన ప్రేమ ఇస్తుండేకానీ, ఏమీ కోరదు. బాధలను సహించేదేకానీ బాధ పెట్టదు. ప్రేమంటే ఒకరిమీద ఒకరికి ఉండే అపారమైన గౌరవం, నమ్మకం. ఒకరినొకరు మనస్ఫూర్తిగా ఆదరించిండుకోగలగాలి.



మనసులో ఉత్సాహాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపే ప్రేమ గురించి యువతీ యువకులు ఎన్నో కలలు కంటారు. కోరుకున్న వారితో ఎన్నో ఆనందానుభూతులు అనుభవించాలని ఉవ్విళ్ళూరుతారు. ప్రేమ రెండు మనసులనుకలిపే ఒక మధురమైన అనుభూతి. అది జున్నులా మెత్తగా వ్యాదయాన్ని చాటుకునే అత్యుభావం. ప్రేమ అంటే రెండు మనసులు నిజాయితీగా, నమ్మకంతో ఒకటవడం, ఆ సమ్మతాన్ని జీవిత కాలం నిలబెట్టు కోవడం. ఒకరు సాధించిన విజయాలను మరొకరు తనవిగా స్వీకరించగలిగితే, ప్రేమతో కూడిన ఆభిమానం ఏర్పడుతుంది. ప్రేమకులిద్దరూ ఒకరి తప్పని మరొకరు ఎత్తి చూపితే నరకాన్ని సృష్టించుకుంటారు. పరస్పరం క్షమాించుకునే స్వల్పానికి నిచ్చిన వేసుకుంటారు.



బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా గాలిలో తెలిపొతుంటారు. ప్రేమ చిహ్నమయిన గులాబీలను అందిస్తూ అనిర్వచనీయమైన

ప్రేమ ఎంత మధురం !



ప్రేమంటే, అనుబంధం పూసిన పుష్పయాగం, అనురాగం ఎగిసిన సుగంధ పరిమళం, సర్వమానవాళి శ్రేయస్సు కోరే శోభాయ మాన! గుండెల్లో నాదమై, కళ్ళల్లో వెలుగు దీపమై, అనుబంధపునా ప్రాణమై, నిరంతరం ప్రకాశించే ప్రణయ నాదం! తొలిచూపుల్లో ప్రేమ పుట్టడం, అది అంచెంచెలుగా ఎదుగుతూ చివరదాకా

అనుభూతిని పొందుతారు. కళ్ళల్లో మెరుపు, ముఖంలో తేజస్సు, పెదవులపై చిరునవ్వు వికారాలలో కలిగించే ప్రేమ నిత్యం పరిమళిస్తూ ఉంటుంది. రెండు మనసులు కలిస్తే ప్రేమ పుష్పం వికసిస్తుంది. పరిమళాలు వెదజల్లుతుంది. ప్రేమంటే, ప్రేమించే మనిషిని చూడగానే మనస్సులో స్పృహదన కలగాలి. జాలి, సానుభూతి, గౌరవం ఇలాంటి భావాలు కాదు. ప్రేమంటే గుండెల్లో కదలిక మనస్సులో అలజడి తీయని పులికింత. వీటి కలయిక ప్రేమ. ప్రేమకుల రోజు కేవలం యువతీ యువకులకే పరిమితం కాదు. నృపుమైన ప్రేమను పంచే అన్ని వయసులవారితోనూ ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ప్రేమ కలగవచ్చు. ఈ విధంగా ప్రకృతిలోని జీవులన్నీ ప్రేమకు అర్హులే! ప్రేమ 'వన్ స్పెషి లవ్' కాకుండా ఇరువైపులా ఉంటే, అది పవిత్రంగా ఉంటుంది. అలా కాకుండా ఒకవైపు ప్రేమ వుంటే, కోరి సమన్వయం తెచ్చుకున్నట్లు అవుతుంది. ఇరువైపులా పవిత్రమైన ప్రేమ ఉన్నవారే నిజమైన ప్రేమికులు, ప్రేమకు పద్మతులు, హృదులు, విలువలతో పాటు బాధ్యత లుండాలి. నృపుమైన ప్రేమ లేనిచోట మానవత్వం ఉండదు. ఒకరిపట్ల ఒకరికి పూర్తి విశ్వాసం ఉంటే ఆ ప్రేమ కలకాలం నిలుస్తుంది. - నాయల నాగేంద్ర

నిలిచి పోయేది నృపుమైన ప్రేమ. ప్రేమకు పద్మతులు, హృదులు విలువలతోపాటు బాధ్యతలు ఉండాలి., తన మనసు మెచ్చిన వారికి అందమైన కానుకలు, గ్రీటింగ్ కార్డులు అందిస్తూ ఆనందంతో

ప్రేమికులూ, దంపతులూ తమ ప్రేమనీ ఆప్యాయతనీ తెలపడానికి ఇచ్చివున్నావనే సులివెచ్చని బహుమతి. ఇంతకీ టెడ్డీని ఎందుకిస్తారో మీకు తెలుసా.. మనస్సైనవాళ్ళు దూరంగా ఉన్నప్పుడు సుత్రిమెత్తని టెడ్డీని హత్తుకోగానే దగ్గరగా ఉన్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అందుకే ప్రేమ వ్యక్తికరణకు టెడ్డీ అందమైన కానుక. అయితే గులాబీల్లానే టెడ్డీ రంగులకీ బోలెడు అర్థాలు. ఎరుపు ప్రేమ గాఢతనీ, గులాబీ అంగికారాన్ని తెలియజేస్తే, నారిజం రంగు టెడ్డీ ఆనందాన్ని త్వరలో ప్రపోజ్ చేయనున్నారని సూచిస్తుందట. ఆకుపచ్చ టెడ్డీ ఇస్తే మాత్రం మీ కోసం ఎంతకాలమైనా వేచి ఉంటానని అర్థం. నీలి రంగు టెడ్డీ ఇచ్చారంటే



అయినట్లే. ఇక, బ్రౌన్ కలర్.. మీరు అవతలి వాళ్ళ మనసును బాధపెట్టారనే దానికి సంతకం కాబట్టి మీరు అందుకునే లేదా ఇచ్చే టెడ్డీ రంగుల్లోని అంతర్ధాన్ని తెలుసుకుని మరొకరిని ఇవ్వండి. ✦

ప్రేమతో ఆప్యాయంగా.. స్టాండ్! ఎన్నెన్ని భావోద్వే గాలను ఎదుట వారికి వేరవే స్తుండో అందుకే వాలెంటైన్ డే దీనికి ఓ ప్రత్యేక రోజును కేటాయించారు. అవతలి వ్యక్తిపై ఉన్న ప్రేమనే కాదు. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న అనుబంధాన్ని సూచిస్తుంది. తలీవాళ్ళ మూడో మార్చేయగలదు. అందుకే... మీ బంధంలో దీనికి తప్పక మాటవచ్చుకుంటారు అనగరూలు అంటులేని ప్రేమ, ఓ చిన్న

పెడలా మీద ఇచ్చే ముద్దు లోతైన ప్రేమకి సంతకం కళ్ళమీద కనుమూల నో సారీ నా తోడు నీకెల్లప్పుడూ. నరిపోవనిపించినా ఆశ్రయించిందో ముద్దుని. దీనికి వయసుతోనూ సంబంధం లేదండోయే ఇంతకే ఈరోజు ఏ ముద్దు ఇవ్వాలనుకుంటున్నారా? ✦

కావలసినవి: రాగి పిండి: ఒక కప్పు, బియ్యపు పిండి: అర కప్పు, నూనె: ఒక టెబిల్ స్పూన్, పిండిని ముద్దలా చేయాలి. స్వేదమీద ఇడ్లీ పాత్ర

రాగి ఇడియప్పం

ఉప్పు: తగినంత . తయారీ విధానం స్వేదమీద పాన్ పెట్టి రాగి పిండి, బియ్యపు పిండి వేసి నన్నుని మంటల అయిదు నిమిషాలు వేయించాలి. ఒక గిన్నెలో ఒకటిన్నర కప్పు నీళ్లు తీసి దీనిని నూనె, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి మరిగించాలి. వేడి నీళ్లను పిండిలో వేసి బాగా కలిపి వడ్డారే వరకు పక్కనపెట్టాలి. చల్లగాన



నాకే ఎందుకీలా!

దీన్నుంచి ఎలాగైనా బయటపడాలి అనుకోవడమే ఈ అంగికరించడం లేదా వాస్తవాన్ని గ్రహించడం. ఈ తీరు బాధన తగ్గించడమే కాదు.. మనలో అత్యు విశ్వాసాన్ని పెంచు తుండంటే ఆపత్తి ఏవైనా జరిగినప్పుడు అక్కడే ఆగిపోవచ్చు. బాధపడుతూ కూర్చోవచ్చు. ఈ బాధ, ప్రస్తుత పరిస్థితి నుంచి ఎలా దాటాలి అని ఆలోచించినప్పుడే దాన్నుంచి బయటపడగలం అనుకుంటున్నా మరీ. ✦



పోనక్కర్లేదు. తప్పు చేసినా అవతలివారిని క్షమించాల్సిన పనిలేదు. ఇప్పుడీదీ పరిస్థితి..



