

సమాజంపై సానుకూల ప్రభావం చూపాలని..



సమాజానికి సానుకూలమైనది నాన్నని మానే నేర్చుకున్నానంటుంది త్రినా. ఈమెది కోల్కతా. తండ్రి వ్యాపారవేత్త. ప్రతివారం ధగ్గల్లేని పల్లెల్లో క్యాంపేలు నిర్వహించి, విద్య, వైద్య సేవలందించేవాడు. త్రినా ఆయనతోపాటు వెళ్లి, వీలైనంత సాయం చేసేది. ఓసారిలాగే ధగ్గల్లేని హాల్లో అనే గ్రామానికి వెళ్లింది. అక్కడ ఇంటర్ పిల్లలు ట్యూషన్ చెప్పమని కోరారు. అప్పటికే ఆమె బీటెక్ చదువుతోంది. తన ఖర్చులకూ వసూలైన కొంత మొత్తం తీసుకొని వచ్చింది. అది కాస్తా వ్యాపారమైంది. కొద్ది రోజుల్లోనే విద్యార్థుల్లో మార్పు కనిపించడంతో సంఖ్య పెరిగింది. దీంతో 'బి-జీనియస్' ప్రారంభించి ట్యూషన్లు కొనసాగించింది. ఏడాదిలోనే 1800 మంది విద్యార్థులయ్యారు. దీంతో కొందరు ఉపాధ్యాయులను నియమించుకుంది. ఇదంతా 2012లో అప్పుడే నెలకు రూ. 8-10 లక్షలు

ప్రారంభించింది. దీని ద్వారా కష్టమైన కాన్సెప్టులే కాదు ప్రాజెక్టు సాల్వింగ్, రీజనింగ్, పబ్లిక్ స్పీకింగ్ వంటి ఎన్నో నైపుణ్యాలలో శిక్షణ ఇచ్చేది. ఇక్కడ పాఠాలు చెప్పడానికి హార్వర్డ్, స్టాన్ఫోర్డ్, ఐఐటి వంటి ప్రముఖ విద్యాలయాల్లో చదివిన వారిని ఆహ్వానించింది. దాంతో ఈ సంస్థకు బాగా ఆదరణ పెరిగింది. లక్షల మంది విద్యార్థులను సంపాదించుకుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 130 సంపుటలతో కూడిన బిజినెస్ సూచి మెప్పునే కాదు. గ్రాంటీస్ అందుకుంది. అదే సమయంలో త్రినా స్నేహితులతో కలిసి 'బారెంట్ ల్యాబ్స్' ప్రారంభించింది. ఇదో హెచ్ఆర్ సంస్థ. రంగంలో సంబంధం లేకుండా మేనేజర్ నుంచి టెక్నిషియన్ వరకు ఉద్యోగులను అందించడం వీరి పని. ఏడాదిలోనే రూ. 20 కోట్ల టర్నోవర్ అందుకుంది సంస్థ.

సేవలు అందిస్తూ... కరోనా సమయంలో సెక్యూరిటీ గార్డులు, ఆఫీస్ బాల్బుస్ వంటి చిన్న ఉద్యోగులు ఎక్కువ ప్రభావితం అవ్వడం గమనించింది త్రినా. దీంతో దృష్టి మొత్తం వీరిపైనే మళ్లించింది. ఎందరికో తిరిగి ఉపాధి కల్పించగలిగింది. అయితే 2022లో వీళ్ల పనికి విలువ ఇవ్వకపోవడం. తక్కువ మొత్తం చెల్లించడం గమనించింది. దీంతో ఉద్యోగుల సరఫరా కాకుండా సంస్థలకు వారి సేవలను మాత్రమే అందించే 'గిగ్ఎయిన్' ప్రారంభించింది. ఇప్పుడా సంస్థ విలువ రూ. 102 కోట్లకు పైమాటే ! త్రినా వయసు 32 ఏళ్లు కాబట్టి తాబోతాలోనూ చోటు దక్కించుకున్నా ఆమె.. స్టార్టప్లకు పెట్టుబడి సాయాన్ని అందిస్తోంది.

సంపాదించిందామె. తర్వాత వేరే గ్రామాలు, పట్టణాల్లోనూ ప్రాంజెక్టులు ఏర్పాటు చేసిని త్రినా మూడేళ్లలో తన సేవలను నైజీరియా, సౌత్ ఆఫ్రికా, నేపాల్ వంటి 8 దేశాలకు విస్తరించింది. 2016లో ఎబోలా వ్యాధి సమయంలో ఆఫ్రికా దేశాల్లో స్కూళ్లు మూతపడితే.. విద్యార్థులకు ఉచితంగా బోధన కొనసాగించి, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు సాధించింది. గ్లోబల్ స్కూలెంట్ ఆంథ్రోపెనాన్స్ సహా ఎన్నో పురస్కారాలు అందుకుంది.

బజామా మెప్పు... హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ నుంచి మేనేజ్మెంట్లో పిజి చేసింది త్రినా. 2017లో విద్యావిధానాన్ని ఇంకా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని టీచింగ్ విత్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (టిఎఐ)

ఎండలోకి అలా వెళ్లిపోయే రోజు దప్పిక వేస్తుంటుంది. చల్లచల్లగా ఏదైనా తాగేయాలనిపిస్తుంది. చర్మం పరిస్థితి అంతే! తేమ తగ్గిపోవడమే కాదు ఎర్రగా కండడం, చెమటకు దుమ్ము చేరి యాక్నే వంటి ఇబ్బందులకూ దారి తీస్తాయి. దానికే చల్లదనాన్ని అందించేయండి...

• చిన్న ముక్క కీరదోసెకి చెండా చొప్పున కలబంద గుజ్జు, తేనె కలిపి మెత్తని మిశ్రమంలా చేసుకోవాలి. దాన్ని ముఖం, మెడకి పట్టింది. 15 నిమిషాలయ్యాక కడిగేస్తే సరి. చర్మానికి



ఈ కాలంలో ముఖానికి చల్లగా !

చల్లదనంతోపాటు కావాల్సిన తేమూ అందుతుంది. వాపు, ఎర్రబడటం వంటివి తగ్గుతాయి. • అయిదు స్క్రాప్ పెరుగుకు 5-10 పుడినా ఆకులు చేర్చి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాన్ని పావుగంటసేపు ముఖానికి రాసుకొని, గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. పుడినా చల్లదనాన్ని స్త్రీ పెరుగులోని లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రం చేసి, మెరుపునిస్తుంది.

• స్నూను గంధానికి తగినన్ని గులాబీగుళ్లు కలిపి, ముఖానికి పట్టింపండి. ఆకా చల్లని నీటితో కడిగేస్తే సరి. ఈ రోజునంతో చర్మతాపం తగ్గడమే కాదు.. తగినంత తేమ అందుతుంది. ఛాయా మెరుగుపడుతుంది. 4, 5 స్క్రాప్ గ్రీన్టీకి స్నూను తేనె కలిపి ముఖానికి రాయింది. గ్రీన్టీ చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు దానిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. తేనె తేమని అందిస్తూనే ఇన్ఫ్లేక్షన్ల బారి నుంచి రక్షిస్తుంది. అన్ ఈవెన్ టోన్స్ సరిచేస్తుంది. □

జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడే చదువుకోవడం, గట్టిగా ఉండే దుస్తులు, దిండ్లు, కాలు వస్త్రం, పోషకలేమి, సాంద్రత తక్కువ, సాధనాలు, సంరక్షణ లేకపోవడం.. ఇలా జుట్టు చిట్లకుంటే బోలెడు కారణాలు.. కురులు ఆరోగ్యంగా, చిట్లకుండా ఉండాలంటే

చివర్లు చిట్లకుండా !



పోషకాహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్, ఇనుము, ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలున్న వాద

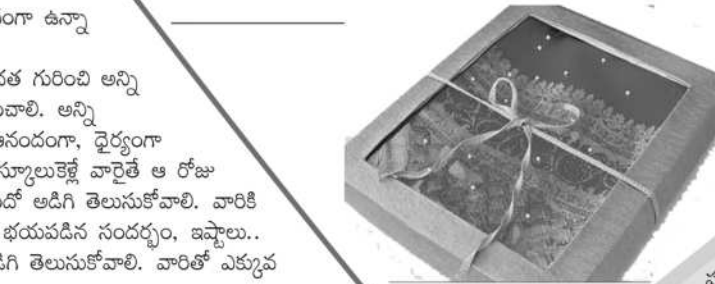
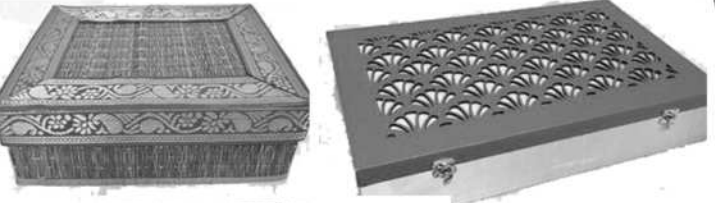
ర్థాలను తీసుకోవాలి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, చేపలు ఆకు కూరలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. - జుట్టుకు తప్పనిసరిగా పూతలు, కండిషనర్ వాడాలి. పూతలు కేసాలకు కావాల్సిన పోషణను అందించి తేమగా ఉంచుతాయి. మూడు నెలలకోసారి జుట్టు చివర్లను కత్తిరిస్తూ ఉండాలి. 4. తేనె, పెరుగు, అరటిపండు, బొప్పాయిలతో పూతలను ఇంట్లోనే ప్రయత్నించొచ్చు. వీటిని జుట్టుకు పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. పొంపూ చేసుకున్నాక కండిషనర్ వాడటం మరచొద్దు. □



పట్టుచీరలు దాచుకునే పెట్టె..



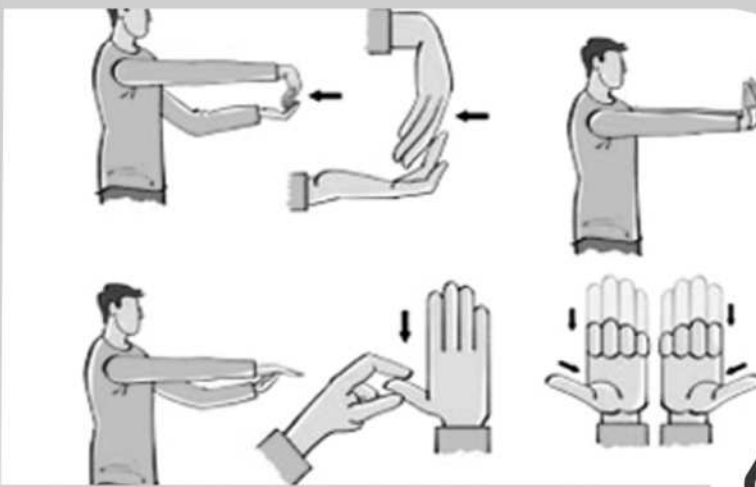
పెట్టి కోసం ప్రత్యేకంగా వేలు ఖర్చు పెట్టి కొన్న పట్టుచీరను కూడా కలోర్డ్లో కుక్కేస్తే మడతలు పడి, నాణ్యత దెబ్బతింటుంది కదా.. వాటికి ఏమైనా మరకలు పడితే వాటినిత తీసుకువచ్చి శుభ్రం చేయలేం. అందుకే మనసుకు నచ్చి కొనుక్కున్న పట్టు చీరలను అపురూపంగా దాచుకునేందుకు వచ్చినవే ఈ శారీర్యాలు. వివిధ పద్ధతల్లో, మెడల్లలో మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం మీరూ తెచ్చేసుకోండి.



అసలే 'డెస్క్' ఉద్యోగం.. ఆపై ఎడతెరిపిలేని పని ఒత్తదు.. ఇక వ్యాధిమానసిక తీరిక ఎక్కడుంటుందనకొనేవారికి ఇప్పుడు కావల్సిన సమయం. శరీరంపై నిజంగా శ్రద్ధ ఉండాలి..

బోటనవేలు బయటకు ఉండాలి. ఇప్పుడు ప్రతి వేలి కొన.. ఆ వేలి మొదట్లను తొలగించి వెంటనే చేయండి. అలా 30 నుంచి 50 సెకన్లు ఉన్న తరువాత వేళ్లు పదిలే యిండి

వేళ్లు బలంగా ఉండాలంటే..



పెద్ద గా సమయం, శ్రమ లేకుండానే ఫిట్గా ఉండవచ్చు. అలా పది నిమిషాల లోపే కానిచ్చేసి ఎఫ్ సెరైస్ అది. దీని వల్ల చేతి వేళ్లు, మణికట్టు బలంగా తయారవుతాయి. మణికట్టు : అరచిపైకి కనిపించేలా పెట్టా, కుడి చేతిని ముందుకు వాచండి. ఇప్పుడు అరచిని వెనక్కు వంచి, వేళ్లను మరో చేతి వేళ్లతో చట్టుకొని, నిదానంగా మీ వైపునకు లాగండి. బలప్రయోగం వద్దు. సాధ్యమైనంత వరకు వంచండి. ఐదు సెకన్లు అలాగే ఉంచుతూ, మూడుసార్లు ఇలా చేయండి. తరువాత చేతితో ఇదే విధంగా చేయాలి. వేళ్లకు కుడిచేయి ముందుకు వాలి, అరచిని నేలను చూస్తున్నట్లు పెట్టండి. బోటన వేలిని రెండో చేతి నెమ్మదిగా సాధ్యమైనంత సాగదీసి 25 సెకన్లపాటు ఉంచండి. ఇప్పుడు బోటనవేలిని అరచి వైపు వుట్ చేసి, 25 సెకన్లు ఆగండి. ఇలాగే అన్ని వేళ్లతో చేయండి. పంజాబ్: చేతులు ముందుకు వాలి, అంచేతులు ముమ్మల్ని చూసేలా వంచండి.

ఇలా నాలుగుసార్లు చేయండి. □

చిట్టితల్లికి వచ్చే సందేహ లన్నీ మాస్తూరు మీరే తీర్చాలి. వాళ్ల కలుగజ్జు ఊజు కొట్టాలి. ఎన్నో పనులున్నా.. వారి కోసం కాస్త ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి..

• ఆదివారం పార్కుకు తీసుకోతాం. పండగకు అమ్మమ్మవాళ్ల ఇంటికెళ్తాం.. అంటూ చిన్నారులకు అమ్మలు అప్పదప్పుడు చెబుతుంటారు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చెప్పడం కంటే వారికి నచ్చనివే చేసినప్పుడు మరింత ఆనందపడతారు.

• రోజులో ఎక్కువసార్లు చిన్నారుని దగ్గరకు తీసుకోవాలి. మీ వెళ్లని స్పర్శ వారికి వెయ్యి పనులకు బలాన్నిస్తుంది. మెప్పుకోలుగా చిన్న కొగిలంత, ఓ ముద్దు ద్వారా మీ ప్రేమను వ్యక్తపరుస్తూ ఉండాలి. ఇవి వారిలో మీ పట్ల ప్రేమను రెట్టింపు చేయడమే కాకుండా మీరున్నారనే భరోసా కలుగుతుంది. 3. కొందరు చిన్నారులు చురుగ్గా ఉంటారు. మరికొందరు ఏ పన్నైనా నెమ్మదిగా చేస్తారు. అలాంటివప్పుడు వారికి చదువు చెప్పే సమయంలో, పనులు అప్పగించేటప్పుడు మృదువుగా వ్యవహరించాలి. సరిగా చేయకపోతే మరోసారి బాగా చేయమని ప్రోత్సహించాలి తప్ప కోప్పడద్దు. వారికి చిన్నప్పటి నుంచే క్రమశిక్షణ అలవాటు

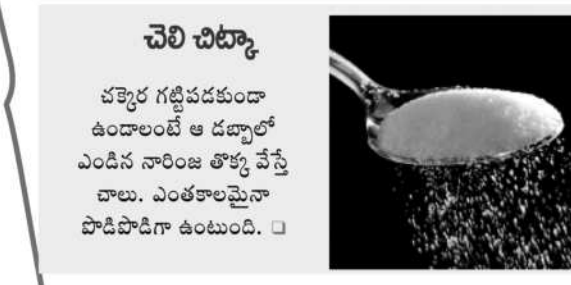
మంచి ఫ్రెండ్స్ మీరే !



సమయం గడపాలి. • వాతామంది తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డలను ఇతరుల పిల్లలతో లేదా తోబుట్టువులతో పోలుస్తుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఇలా చేస్తే వారిలో ఆత్మహ్యూనతా భావం పెరిగిపోతుంది. క్రమంగా ఎవరితోనూ కలవకుండా ఒంటరిగా ఉండేందుకు ఇష్టపడతారు. • టెన్సిన్, క్రేజీ, తాదాట, బంతాట.. ఇలా వారికి నచ్చిన ఆటను ఇద్దరూ కలిసి ఆడితే వారి ఆనందానికి అపరమం.. ఇలా చేస్తే మీరూ ఆనందం, ఆరోగ్యం రెండూ సొంతవుతాయి. □

అక్షరాభ్యాసం

విద్య బతుకు తెరువును చూపేది మాత్రమే కాక. బతుకు పరమార్థాన్ని తెలిపేది అని కూడా మన పెద్దల్ల అభిప్రాయం. ఈ దృష్టితోనే అక్షరాభ్యాసాన్ని ఒక పవిత్రమైన సంస్కారంగా మన వాళ్లు రూపొందించారు. పర్యవేక్షణ అక్షరాభ్యాసానికి అనువైనది. ముఖ్యంగా విజయదశమి, శరన్నవరాత్రుల్లో మూలా నక్షత్రం ఉన్న రోజు, శ్రీపంచమి వంటి పర్వదినాలలో ఈ కార్యక్రమం చేయటంవల్ల ఆ దేవతల ఆశీస్సు లూ ఆనుగ్రహమూ లభించి, విద్యాభివృద్ధికి దోహదం కలిగిస్తుందని మన నమ్మకం. సర్వసాధారణంగా అక్షరాభ్యాసం ఐదో ఏట చేస్తారు. ఆ వయస్సు వచ్చే సరికి విషయాన్ని గ్రహించి అర్థం చేసుకుని మనస్సులో నిలుపుకోనే శక్తి విద్యార్థికి లభిస్తుంది. ఈ కాలంలో దేశకాల పరిస్థితులను బట్టి మూడవయేటనే అక్షరాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఉదయం వేళ ఇంట్లోగోసి, దేవాలయంలోగోసి, పాఠశాలలోగోసి, పెద్దలు, గురువుల సమక్షంలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించవచ్చు. మన సంప్రదాయంలో విద్యాధిదేవతలు కొందరన్నారు. అక్షరాభ్యాసం నాడు ఆ దేవతలను పూజించి విద్యార్థిచేత అక్షరాలు దిద్దండటం సంప్రదాయం. సకల విప్లవాంసూ తొలగించే విషాయకుణ్ణి, విద్యల దేవత అయిన సరస్వతీ దేవిని అక్షరా లను విద్యార్థిచేత దిద్దిస్తారు. విద్యాధి దేవత సరస్వతి అయినా, జ్ఞాన స్వరూపుడు శివుడు కాబట్టి 'సమశ్చివాయ' అక్షరాలు దిద్దడంతో అక్షరా లను విద్యార్థిచేత దిద్దిస్తారు. విద్యాధి దేవత సరస్వతి అయినా, జ్ఞాన స్వరూపుడు శివుడు కాబట్టి 'సమశ్చివాయ' అక్షరాలు దిద్దడంతో అక్షరాభ్యాసం ప్రారంభమవుతుంది. విద్యార్థితో తొలి అక్షరాలను బియ్యంపై రాయడం ఆచారం కొన్నిచోట్ల ఉంది. ఆ చిన్నారుకి ఎప్పుడూ ధనధాన్యాలు సమృద్ధిగా చేకూరాలని దీపింపడమే ఇందులోని అంతరార్థం. □



చెలి చిట్కా

చర్మగర్భ గట్టిపడకుండా ఉండాలంటే ఆ దబ్బాలో ఎండిన నారింజ తొక్క వేస్తే చాలు. ఎంతకాలమైనా పొడిపొడిగా ఉంటుంది. □



అక్షరాభ్యాసం ప్రారంభమవుతుంది. విద్యార్థితో తొలి అక్షరాలను బియ్యంపై రాయడం ఆచారం కొన్నిచోట్ల ఉంది. ఆ చిన్నారుకి ఎప్పుడూ ధనధాన్యాలు సమృద్ధిగా చేకూరాలని దీపింపడమే ఇందులోని అంతరార్థం. □

ఆధ్యాత్మికం

