

స్నా తర్వాతా సంరక్షణ..



జుట్టురాలకుండా ఉండటానికి హాయిర్ స్నా ప్రయోజన కరమైన చికిత్స. ఇది దెబ్బతిన్న జుట్టును మరమ్మత్తులు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే చేయించుకున్న తర్వాతా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నాడు నిపుణులు. స్నా చేయించుకున్నాక బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు దుమ్ము, ధూళి జుట్టుపై పడకుండా స్నాన్సెల్ను వాడండి.

పెద్దపళ్ళ ఉన్న దువెన్నతో మాత్రమే దువ్వండి. వెంట్రుకలు తెగిపోకుండా, చిట్టిపోకుండా కాపాడుతుంది. స్నా తరువాత జుట్టు శుభ్రపరచు కునేటప్పుడు పొంపును కురులకు రాయకుండా నీళ్ళలో కలపాలి. తక్కువ గాఢత

కలిగిన కండిషనర్లను ఉపయోగించండి. **ఇలా చేయండి..** స్నా తర్వాత కనీసం రెండు మూడు రోజులు తలస్నానం చేయకూడదు. చేస్తే ప్రయోజనం ఉండదు. పోషకాలు అందవు. **హాయిర్ స్పెలింగ్ సాధనాలను** ఉపయోగించకూడదు. ఇవి కేసాలను మళ్ళీ నిర్మిస్తూ, పొడిగా మార్చేస్తాయి. సహజపద్ధతుల్లోనే జుట్టును ఆరబెట్టుకోవాలి. ఒకవేళ వీటిని ఉపయోగించాలి వస్తే అలోపాథి జెల్ లేదా కండిషనర్ ను రాశాక వాడొచ్చు. **సూనెలు** రాయకూడదు. ప్యాకెట్లు, మాస్కెలు వేయకూడదు. స్నా చూసిన సమయంలో కురులను దీవీకండిషనింగ్ చేస్తారు. కాబట్టి కొన్ని రోజులు వీటికి దూరంగా ఉండాలి. □

రికార్డ్' నిరంతరాయంగా ఎన్ని గంటలు చేయగలం? మహా అయితే గంట లేదా రెండు గంటలు! కానీ మహారాష్ట్రకు చెందిన పదహారేళ్ల **స్పష్ట సుదీర్ఘ** మాత్రం ఏక ధాటిగా ఇదు రోజులు స్పష్టం చేసింది. ఎందుకో తెలుసా? గల గిన్నిస్ రికార్డును బద్దలు కొట్టడానికి శాస్త్రీయ స్పష్టంలో ఆరేతరైన ఆమె.. తన డ్యాన్స్ నైపుణ్యాల్ని, దేశ సంస్కృతిని విశ్వవ్యాప్తం చేయాలని కంకణం కట్టుకుంది. ఆ ఆలోచనతోనే ఏకంగా ప్రపంచ రికార్డుకే గురిపెట్టిన ఆమె.. ఇటీవే సఫలీ కృతురాలైంది. 127 గంటలు ఏకధాటిగా డ్యాన్స్ చేసి.. 'లాంగెస్ట్ డ్యాన్స్ మారథాన్' (వ్యక్తిగత) విభాగంలో గిన్నిస్ రికార్డు స్పష్టం చింది. మరి, ఇంతటి సాహసం ఆమెకెలా సాధ్యమైంది? తెలుసుకుందాం..



ఏకధాటిగా ఐదు రోజులు డాన్స్



స్పష్టించి మహారాష్ట్రలోని లాతూర్. ప్రస్తుతం ఇంటర్నెట్లో చదువుతోన్న ఆమెకు చిన్న వయసు నుంచే కళలపై పట్టు ఎక్కువ. ముఖ్యంగా డ్యాన్స్, నటనపై మక్కువ చూపిన స్పష్ట, రాష్ట్ర స్థాయి జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించిన స్పష్ట పోటీల్లో 70కి పైగా అవార్డులు గెలుచుకుంది. అటు స్కూల్లోనూ, ఇటు పలు పోటీల్లోనూ ఏకప్రాతాభినయం చేస్తూ.. తన నటనతో సమాజంలోని వివిధ సమస్యలపై అందరిలో అవగాహన కల్పించేది. **'లవణ' డ్యాన్స్లో మేటి...స్పష్టికి పలు భారతీయ** శాస్త్రీయ, జానపద స్పష్ట కళల్లో ప్రవేశముంది. మహారాష్ట్రకు చెందిన జానపద స్పష్ట కళ అయిన 'లవణ' అందులో ఒకటి. తొమ్మిది గజాల నాచో చీర ధరించి.. సంప్రదాయబద్ధమైన పాటకు జానపద స్పష్టలేయడం ఈ డ్యాన్స్ ప్రత్యేకత! ఈ స్పష్ట కళలో పట్టు సాధించిన ఆమె. రెండేళ్ల శ్రీతం ఇందులో అరుదైన రికార్డు స్పష్టం చింది. ఈ క్రమంలో ఏకధాటిగా 27 గంటల పాటు స్పష్టం చేసి.. 'లాంగెస్ట్ లవణ డ్యాన్స్ మారథాన్' (వ్యక్తిగత) విభాగంలో 'ఎవియా బుక్ ఆఫ్

ప్రదర్శించిందామె. తద్వారా 'లాంగెస్ట్ డ్యాన్స్ మారథాన్' విభాగంలో గత గిన్నిస్ రికార్డును బద్దలుకొట్టి.. సరికొత్త రికార్డు సమాధు చేసింది. గతంలో ఈ రికార్డు నేపాల్కు చెందిన 18 ఏళ్ల అమ్మాయి బందానా పేరిట ఉంది.

15 నెలల కృషికి ఫలితమిది!... డ్యాన్స్ పై ఎంతో పట్టున్నా, సంపూర్ణ ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నా.. రోజుల తరబడి స్పష్టం చేయడమంటే మాటలు కాదు. నిద్ర, విశ్రాంతిని త్యాగం చేసి మరి ఈ సాహసంచేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఇందుకోసం 15 నెలల పాటు శ్రమించానంటోంది స్పష్ట. 'దేశ స్పష్ట కళను విశ్వవ్యాప్తం చేసినందుకు సంతోషంగా, గర్వంగా ఉంది. ఈ రికార్డు కోసమే ఎప్పుట్నుంచో కలలు కంటున్నా. సుమారు 15 నెలల నుంచీ దీని కోసం

సన్నద్ధమయ్యా. నిద్రను అదుపు చేసుకోవడానికి మా తాతయ్య సూచనలు మేరకు యోగనిద్ర సాధన చేశాను. రాత్రి 10కి పడుకొని ఉదయాన్నే 3 గంటలకు నిద్ర లేవేదాన్ని. రోజూ ఆరు గంటల డ్యాన్స్ సాధన, మూడు గంటలు వివిధ రకాల గౌరవావళి సాధన చేశాను. ఇక ఈ 127 గంటల డ్యాన్స్ మారథాన్లో భాగంగా.. కొన్ని గంటలకోసారి ఐదు నిమిషాల పాటు విరామం తీసుకునేదాన్ని. అది కూడా అర్థరాత్రి సమయంలోనే! రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండడానికి విరామ సమయాల్లో కొబ్బరి నీళ్ళు, చాక్లెట్.. వంటివి తీసుకునేదాన్ని తొలి నాలుగు రోజులు ఎంతో యాక్టివ్గా ఉన్నా. కానీ ఐదో రోజు మాత్రం నీరసించిపోయా. శరీరం బిగుసుకు పోయినట్లు, కాళ్ళలో నొప్పిలు వేధించాయి. అయినా మానసిక స్థైర్యంతో లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేశా. నేను చేసిన కఠోర సాధన ఈ సమయంలో నాకు జ్ఞాన ఉపహాసమేమిడింది. అలాగే నా విజయంలో అమ్మనాన్నలు, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం, సహకారం ఎంతో! అంటూ చెప్పుకోబోంది డ్యాన్సర్. □

చెలి చిట్టా

గోడపై పెన్సిల్, పెన్సిల్ మరకలు పోవాలంటే శుభ్రమైన పప్టాన్ని పాలలో ముంచి తుడిస్తే సరి. □

చిరుధాన్యాలు.. సరిగానే తింటున్నారా?



పుట్టిస్తుంది. కాబట్టి వేసవిలో దీనికి దూరంగా ఉండాలి. రాగి, కొర్ర జొన్న, సామలు, అరికెలను ఎంచుకుంటే చలవ చేస్తాయి. **♦ వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. గ్లూటెన్ ఉండదు. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాలను దూరంగా ఉంచుతాయి. అయితే ఆరోగ్యానికి మంచిది కదాని పూర్తిగా వీటికే మారిపోవడం మంచిది కాదు. ఎసిడటి, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు వస్తాయి. అల్పాహార వ్యాధిమయం తర్వాత స్పాన్స్, ఇలా తొలిరోజుల్లో కొద్దిమొత్తంలో తీసుకుంటూ క్రమంగా పెంచుకుంటూ వెళ్లడం ఉత్తమం. **♦ వీటిలోని గుణాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి, బరువును అదుపులో ఉంచుతాయి.****

వేడిని దూరం చేసి బరువును తగ్గిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల లేకుండా చేస్తాయి. చిరుధాన్యాలను ఎంచుకోవడానికి ఇలాంటి కారణాలెన్నో! అందుకే చాలామంది అమ్మాయిలు, మహిళలు తమ, ఇంట్లో వారి డైట్లో వీటిని చేరుస్తున్నారు. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ దక్కాలంటే వాటిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవాలంటున్నాడు పోషకాహార నిపుణులు.

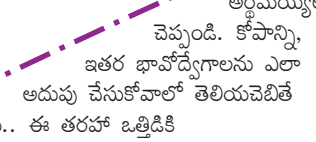
♦ ఒంటికి మంచిది అన్న మాట నిజమే కానీ.. కాలానికి తగ్గట్టుగా వీటి ఎంపికా ఉండాలి. ఉదాహరణకు మొక్కజొన్న తేలిగా జీర్ణమవుతుంది. అయితే వేడినీ

అలాగని పూర్తిగా వివిధ చిరుధాన్యాలను తినేస్తే.. పప్పులో కాలేసినట్లే. తగ్గడం మాట అటుంచి, తీవ్ర పరిణామాలు ఎదురవొచ్చు. ఇంకా వీటిని జ్ఞాన నానబెట్టి, మొలక కట్టి తీసుకోవాలంటే. ఇవి కాలేయ, రొమ్ము క్యాన్సర్లకు దూరం చేయగలవన్నది నిజమే. □



చినుకుల వేళ.. చిన్నారుల కోసం !

వర్షాకాలం వచ్చిందంటే మనకి తలనొప్పి! పిల్లలను నీటిలో తడవకుండా తీసుకురావాలని మనమెంత ప్రయత్నిస్తామో.. వాళ్ళంత తడవడానికి చూస్తారు. దీనినితోడు మాకి అంటే బురద, నానిన వాళ్ళతో మనకొచ్చే తిప్పలు ఇంతా అంతా కాదు. ఈ రెయిన్ మా తెప్పించండి. బురద అంటినా శుభ్రంగా కడిగేయొచ్చు. పిల్లల కాళ్ళు నీటికి నానతాయన్న బెంగా ఉండదు. పైగా వాళ్ళ మెచ్చేలా వివిధ డిజైన్లలోనూ దొరుకుతున్నాయి. బాగున్నాయి కదూ !



అర్ధమయ్యేలా చెప్పండి. కోపాన్ని, ఇతర భావోద్వేగాలను ఎలా అదుపు చేసుకోవాలో తెలియజేసే వాలు.. ఈ తరహా ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండగలరు.

2. అబద్ధాల వద్ద... కొన్ని విషయాలను దాచడానికి పిల్లల ముందే అబద్ధాలాడటం, వారితోనూ వాటిని చెప్పించడం చేస్తుంటారు. ఒక్కసారి ఈ తీరు అలాజితే ఈ విషయాన్ని చాలా తేలిగా తీసుకుంటారు. అంతేకాదు, వారు చేసే పొరపాట్లను కష్టపూర్వకపదానికి దీన్నే అయిదంగా

పిల్లల ముందు ఇలా చేయొద్దు !



వాడే ప్రమాదమూ ఉంది. **3. ఆ ప్రవర్తన వద్ద..** కొందరు బంధువులు, స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యుల ఎదుట ఒకలా.. వారి వెనుక మరోలా ప్రవర్తిస్తుంటారు. వారి పనుల్ని, ఆహార్యాన్ని, అలవాట్లనీ ఎగతాళి చేస్తుంటారు. దీనివల్ల వారికెమవుతుందో పక్కన పెట్టండి. ఈ తీరు మీ గౌరవాన్ని తగ్గించడమే కాదు. మీ పిల్లల్లో చెడు ఆలోచనలను నాటుతుంది. వారు భవవ్యక్తులలో మీ ధర్మ ఇలా చేసి అవకాశమూ ఉంది. □

తడిచిన బట్టల వాసన..

వాసన తడిచిన బట్టల నుంచి వాసన రాకుండా ఇలా చేయండి.. **ఇంటిపై...** **♦ వానా కాలంలో బట్టలను ఉతికాక కర్పూరం కలిపిన నీటిలో6 జాడించడం వల్ల దుమ్ముల నుంచి దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. **♦ ఆరి అరని దుస్తులను ఇల్లి చేసినా అదోవిధమైన వాసన వస్తాయి. అందువల్ల దుమ్ములు పూర్తిగా ఆరిన తర్వాతనే ఐరన్ చేయాలి. **♦ అల్పారాలో బట్టలను పెట్టేముందు అక్కడక్కడ కొన్ని కర్పూరం బిళ్ళలు ఉంచాలి. దీనివల్ల బిమటల వంటి కీటకాలు చేరుండా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా బట్టల్లో దుర్వాసన తొలగితుంది. □******

సత్కర్మఫలం

మంచి చేయబోతే చెడు జరిగిందంటారు కొందరు. మంచి చేస్తే మంచే జరుగుతుంది గానీ చెడు జరిగే అవకాశమే లేదు. కాకపోతే అప్పటికప్పుడు అది చెడుగా గోచరించవచ్చు అంతే. ఒక సారి శాతవాహనుడు వేటకు ఆడవిలోకి వెళ్ళాడు. శ్రోవతప్పి ఎకా అవగా ఒక భిల్లు అతన్ని చూసి తన గుడిపేట పిలుచుకొని పోయాడు. తనకైతాను వందకోన్న ఆహారాన్ని రాజుగారికి ఇచ్చి అకలి తీర్చాడు. నీరు ఇచ్చి ఆయన దప్పికను తీర్చాడు. గుడిని చిన్న దవటం వల్ల రాజుగారికి అందులో నీద్రవించడానికి చేతనైన ఏర్పాటు చేసి తాను బయట పడుకొన్నాడు. ఆ రాత్రంతా వర్షం కురిసింది. ఆ భిల్లు వర్షంలోనే పడుకొని అనారోగ్యం పాలై మరణించాడు. రాజు

భిల్లుకు వైభవంగా అంత్యక్రియలు జరిపించాడు. దూరగ్రామంలో వున్న అతని భార్యను పిలిపించి ఆమె పోషణకు దండిగా ధనమిచ్చాడు. అయినా ఆయనకు మనశాంతి చిక్కలేదు. తన మూలంగా ఆ భిల్లు మరణించాడని తన అస్థానంలోని వరరుచికి చెప్పాడు. వరరుచి రాజును తనవెంట ఒక శ్రీమంతుని ఇంటికి తీసుకెళ్ళాడు. అప్పుడే ఆ శ్రీమంతునికి జన్మించిన శిశువును చూపించాడు. రాజు వింటుండగా వరరుచి ఆ సవ శిశువుతో నీవు ఎవరవు? ఎందు ఈ ఇంట్లో జన్మించావు? అని అడిగాడు ఆ శిశువు. నేనే ఆ భిల్లును. రాజుగారికి చేసిన ఆ కానీంత సత్కర్మం వల్ల ఈ శ్రీమంతుని ఇంట్లో జన్మించానుని చెప్పాడు. ఇది శాతవాహనుని జీవితంలో జీరగిన సంఘటన దీని వల్ల ఏమి తెలుస్తుంది. మంచి పని చేసిన భిల్లుకే కాదు. ఆయన కుటుంబానికి మేలు కల్గింది. చెడుచేస్తే దాని ఫలితమూ అలాగే వుంటుందని గ్రహించి జీవించాలి.

- రాచమడుగు శ్రీనివాసులు

భార్యభర్తల మధ్య గొడవలు సాధారణం.

అలాగని ప్రతిసారి పిల్లల ముందు గొడవ పడుతుంటే మాత్రం వారి చిన్ని మనసులపై ప్రతికూల ప్రభావం వదొచ్చుని హెచ్చరిస్తున్నారని నిపుణులు.

1. ఆ తర్వాతే.. తొలి గురువులు తల్లిదండ్రులే కాబట్టి.. వారి ప్రవర్తన, అలవాట్లను పిల్లలు అనుసరించే అవకాశం ఉంది. అందుకే, క్రమశిక్షణ మొదట మీరే అలవాటు చేసుకోవాలి. వారికి మీరే చెబుతున్నారో దాన్ని మొదట మీరు పాటించండి. వారి ముందు మాట తూలడం, దూషించడం, అసభ్యకరమైన పదాలు వాడటం వంటివి మానేయండి. ఎలాంటి సమస్యనైనా కార్యని వరిపర్చిరిమకోవచ్చనే విషయాన్ని వారికి

