

పోలి పాడ్యమి.. కార్తీక అమావాస్య మర్నాడు వచ్చే రోజుని పోలి పాడ్యమి అంటారు. ఈ రోజు నుండి మార్గశిర మాసం ప్రారంభం అవుతుంది. కార్తీక మాసం శివుడిని పూజిస్తే.. మార్గశిర మాసంలో విష్ణుమూర్తిని పూజిస్తారు. పోలి పాడ్యమి రోజున మహిళలు, యువ తులు అరటి దోవలలో దీపాలు వెలిగించి.. నీటి కొలనులు, చెరువులు, నదుల్లో వసుపు కుంకుమలతో వదులుతారు. ఇలా ఎందుకు చేస్తారు ? దాని వల్ల కలిగే ఫలితాలేంటో తెలుసుకుందాం. కార్తీక మాసం పూర్తికాగానే గుర్తుచేస్తే కథ పోలి స్వర్గం. ఇంతకీ ఆవిడ ఎవరు ? ఎందుకు పూజిస్తారు ? అంటే ఆనక్తికరమైన కథలు చెప్పుంటారు. ఇది అసలు సిసలైన తెలుగువారి ఆచారం. ఒక ఊరిలో ఒక ఉమ్మడి కుటుంబం ఉండేది. ఆ కుటుంబంలో ఐదుగురు కొడుకులు, కోడళ్లు ఉండేవారు. అందరిలోకెల్లా చిన్నాకోడలైన పోలి అనే మహిళకు చిన్ననాటి నుండి పూజలన్నా, ప్రతాలన్నా ఆసక్తి. కానీ.. ఆమె మాస్తే అత్తగారికి కంటిగింపుగా ఉండేది. పూజలు చేయడంలో తనను మించి భక్తురాలు లేరని, అచారాలను పాటించే హక్కు తనకే

కనిపించకుండా దానిపై ఓ బుట్టును బోర్లించేది. కార్తీక మాసమంతా ఇలా నిర్విఘ్నంగా దీపాలు వెలిగించింది పోలి. ఆఖరిరోజైన అమావాస్య రానే వచ్చింది. ఆరోజు

పనస తొనలతో లక్షల్లో వ్యాపారం..

పెట్టింది రాణి. ఈ ఏర్పాటునే ఓసారి, మహిళా సాధికారత కోసం కేరళ ప్రభుత్వం నిర్వహించే 'కుటుంబ శ్రీ' అనే కార్యక్రమానికి హాజరైందామె. పెద్దయ్యాక వ్యాపార రంగంలోనే స్థిరపడాలనుకున్నా.. కానీ ఏ వ్యాపారం చేయాలో నాకు స్పష్టత లేదు. కుటుంబ శ్రీ హాజరయ్యాక ఈ విషయంలో స్పష్టత వచ్చింది. ఆనక్తి నేరుగా వంటకాల్లో భాగం చేసుకోవచ్చు..ఒకప్పుడు పనస వండ్లను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలియక వృథా చేసేవాళ్ళం. కానీ అదే ఇప్పుడు లక్షలు సంపాదించి పెడుతున్నాయి. మా పెరట్లో వందే పనస వండ్లతో పాటు ఇక్కడి రైతుల దగ్గర్నుంచి వీటిని కొనుగోలు చేస్తున్నాను. ప్రస్తుతం నా వ్యాపారంలో స్థానిక మహిళల్ని భాగం చేశాను. ఇలా మా వద్ద 10 మంది మహిళలు ఉపాధి పొందుతున్నారు. మేము తయారు చేసే వస్తువులను ఇక్కడి సూపర్ మార్కెట్లలో, స్థానిక స్టోర్లలో అందుబాటులో ఉండాము. అయితే ట్యూరంలోనే వెటెనెరీనూ ప్రారంభించబోతున్నా. అప్పే ఆన్లైన్లో మా ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తా.. అంటోన్న రాణి తన వ్యాపారంలో ప్రస్తుతం సుమారు రూ.8 లక్షల ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తోంది.

పనిలోనే ఆనందం! తనన, పట్టుదలతో వ్యాపారంలో రాణిస్తున్న రాణి..తనకు పనిలోనే ఆనందం దొరుకు తుందని, ఇదే ఇంటికెరెర్ని సమన్వయం చేసుకునే శక్తినిస్తుందని అంటోంది. మాది వ్యవసాయాధారిత కుటుంబం కావడంతో చిన్నతనం నుంచే నేను కష్టపడి పనిచేసేదాన్ని. ఉదయం 5 గంటలకే నిద్ర లేచి అమ్మకు ఇంటి పనుల్లో సహాయం చేసి స్కూలుకు వెళ్లేదాన్ని. ఇలా పనుల్ని సమన్వయం చేసుకోవడం నాకు చిన్నతనం నుంచే అలవడింది. చేసిన పనిలోనే ఒక ఆనందం నచ్చుతుంది. ఇదే ఎలాంటి ఒత్తిళ్లు మానసిక ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. ఇప్పటివరకే మహిళలతోనే సమాజంలో ఒక చక్కమైన చిన్న చూపు ఉంది. వ్యాపారం చేస్తామంటే నీ వల్ల అవుతుందా? అని నిరుత్సాహ పరిచే వారే ఎక్కువ మంది ఉన్నారు. అలాంటి వాళ్ళకు కనువిప్పు కలిగేలా చేయాలంటే. కష్టపడి పనిచేయమిక్కడే మార్గం! అంటూ ఔత్సాహిక మహిళా వ్యాపారవేత్తల్లో స్ఫూర్తి నింపుతోంది రాణి. మరోవైపు తోటి మహిళల్ని తమకు నచ్చిన రంగాల్లో రాణించేలా ప్రోత్సహిస్తోన్న ఆమె.. గతంలో 'కర్కశ శ్రీ' అవార్డు కూడా అందుకుంది.

పోలి పాడ్యమి విశిష్టత



ఉండన్న అహంభావాన్ని కలిగి ఉండేది. కార్తీక మాసంలో చిన్నకోడలు మినహా.. మిగతా కోడళ్లను కూడా తీసుకుని నడికి బయల్దేరేది. అక్కడ కోడళ్లతో కలిసి నదీ స్నానం చేసి.. దీపాలు వెలిగించి ఇంటికి వచ్చేది. తాను దీపం పెట్టి వచ్చేలోగా చిన్నకోడలు తనకంటే ముందుగా దీపారాధన చేస్తుండేవనని ఇంట్లో ఉండే పూజా సామానాలన్నింటినీ వెంట తీసుకెళ్లేది అత్తగారు. కానీ పోలి దీపం పెట్టకుండా చేసిన ప్రయాణాలు మాత్రం ఫలించలేదు. పెరటులోని పత్తి చెట్టు నుండి పత్తిని తీసి.. దానితో ఒత్తిని చేసేది పోలి. కన్నానికి ఉన్న వెన్నను ఆ ఒత్తికి రాసి దీపం వెలిగించేది. ఆ దీపం ఎవరికీ

నదీస్నానం చేసి.. దీపారాధన చేసేందుకు బయల్దేరింది అత్తగారు. వెళ్తూ వెళ్తూ పోలికి ఎక్కడలేని పనులన్నీ అప్పజెప్పి.. దీపాలు పెట్టే తీరిక లేకుండా చేసింది. కానీ పోలి ఎప్పుడీలాగే ఇంటిపనులన్నీ ముగించుకుని దీపాన్ని వెలిగించింది. భారతదేశంలో భక్తులు అత్యధికంగా సందర్శించే ఆలయాలు ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురైనా నిర్విఘ్నమైన భక్తితో అందుబాటులో ఉన్న పూజా సామాగ్రితో తనను పూజించిన పోలి భక్తికి మెచ్చి పుష్పక విమానాన్ని పంపుతారు దేవతలు. ఊరిజనమంతా హుస్సందగానే పోలి స్వర్గానికి వెళ్లేందుకు ఆ విమానంలో

ఎక్కుతుంది. తనకంటే ముందు పోలి స్వర్గానికి వెళ్లడం సహించలేని అహంకారి అత్తగారు.. పోలి కాలు పట్టుకుని కొందికి లాగుతుంది. మిగతా నలుగురు కోడళ్లు ఒకరి కాలు ఒకరు పట్టుకుంటారు. అగ్రహారాన్ని దేవతలు పోలితో వారికి పోలిక లేదంటూ కొందికి నెట్టేస్తారు. పోలమ్మ స్వర్గానికి చేరుకుంటుంది. అందుకే మార్గశిర పాడ్యమి నాడు అరటి దోవలలో దీపాలు వెలిగించి..పోలిని స్వర్గానికి పంపుతూ నీటిలో వదులుతారు. అలాగే తమకు పనుపు కుంకుమలు ఇవ్వాలని, తమకీ స్వర్గ ప్రాప్తి కలగాలని కోరుకుంటారు. ఇదీ పోలిపాడ్యమి వెనుక ఉన్న నిజమైన కథ.

పల్లీల పకోడి

ఒక కప్పు, బియ్యపు పిండి: పావు కప్పు, శనగపిండి: పావుకప్పు, కారం: ఒక టీస్పూన్, చాట్ మసాలా: అర టీస్పూన్, గరం మసాలా: అర టీస్పూన్, ఉప్పు: తగినంత, నిమ్మరసం: ఒక టీస్పూన్, నూనె: వెయిండానికి సరిపడా. తయారీ విధానం: ఒక గిన్నెలో పల్లీలు, బియ్యపు పిండి, శనగ పిండి, కారం, చాట్ మసాలా, గరం మసాలా, ఉప్పు, నిమ్మరసం చేసి బాగా కలపాలి. కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు చల్లుకుని పల్లీలకు పిండి బాగా పట్టేలా గట్టిగానే

కలుపుకోవాలి. స్టవ్మీద కడాయి పెట్టి, వెయిండానికి సరిపడా నూనెపోసి, వేడయ్యాక పిండితో ఉన్న పల్లీలను విడివిడిగా వేస్తూ దోగరా కాల్యకుంటే కరకరలాడే పల్లీల పకోడి సిద్ధం.

నిరక్ష వేస్తే అవి మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసి ప్రమాదం ఉంది. మధుమేహం జీవనశైలి వ్యాధి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోవడమే దయాబెటిస్. అయితే మధుమేహం అదుపులో లేకపోతే అది రోగి శరీరంలోని వివిధ అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. వీటిలో దంతాలు కూడా ఉండటం గమనార్హం. ముగిరి వల్ల దంతాలు ప్రత్యక్షంగా దెబ్బతినివు.

ముఖ నిర్వాణంలో దంతాలు కీలకం. ఆహారం నమలడానికి మాత్రమే కాకుండా దంతాలు మనిషి ఆరోగ్య నిర్వహణలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయని చాలామందికి తెలియదు. పంటినొప్పి వస్తే కనీసం మంచిదీరు కూడా తాగలేని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. అయితే, దంత సమస్యలను నిర్వహించే మార్గాలు చాలామందికి తెలియవు. పంటినొప్పి వస్తే కనీసం మంచిదీరు కూడా తాగలేని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. అయితే, దంత సమస్యలను నిర్వహించే మార్గాలు చాలామందికి తెలియవు.

పండ్లతో పళ్ల చెట్టు

జామ, సపోటా, మామిడి.. ఇలా ఏ చెట్టుకు ఆ పండ్లు కాయడం మామూలు. కానీ ఒక చెట్టుకు రకరకాల పండ్లు కాస్తే.. తినుబండారాలు కూడా కోసుకోవడానికి వీలుగా చెట్టు ఉంటే వాడే అనిపించే ఆ ఊహను వాస్తవం చేస్తే.. ఇదిరో ఇలా ఉన్నాయి. మనం కూడా ట్రై చేద్దామా మరి!

దంతాలకు షుగర్

దంతాలు మనిషి ఆరోగ్య నిర్వహణలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయని చాలామందికి తెలియదు. పంటినొప్పి వస్తే కనీసం మంచిదీరు కూడా తాగలేని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. అయితే, దంత సమస్యలను నిర్వహించే మార్గాలు చాలామందికి తెలియవు. పంటినొప్పి వస్తే కనీసం మంచిదీరు కూడా తాగలేని పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. అయితే, దంత సమస్యలను నిర్వహించే మార్గాలు చాలామందికి తెలియవు.

తీపి తినాలనుందా..

ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఎక్కువగా ఉడకే పీచు పదార్థం అధిక బరువు నియంత్రణకూ తోడ్పడుతుంది.

- ♦ చిరుధాన్యాలతో తయారుచేసిన మిఠాయిలు ఇప్పుడు విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని ఉపయోగించే శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందుతాయి.
- ♦ బిలగడపంపలను బెల్లంతో ఉడికించి తీసుకున్నా తీపి తిన్న అనుభూతి కలుగుతుంది.
- ♦ సహజసిద్ధమైన తీపితో నిండిన ఖర్జూరాలను హాయిగా ఆరగించొచ్చు. ఇవి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.
- ♦ పాలల్లో రెండు, మూడు రకాల వండ్లను కలిపి స్వాతి చేసుకుని తాగినా స్వీట్ క్రేవింగ్స్ తగ్గుతాయి.
- ♦ డ్రైఫ్రూట్స్ ను తీసుకున్నా తీపి తిన్న అనుభూతి కలుగుతుంది.

డీ హైడ్రేషన్ ను ఢీ కొందాం !

సమస్య అధికంగా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగానే వయసు పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో నీటి నిల్వలు తగ్గుతుంటాయి. దాహం వేయడం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరానికి నీరు అవసరం ఉన్నా.. వారితో దాహం వేయదు. దాంతో పెద్దవాళ్ళు నీటిని తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇది డిహైడ్రేషన్ కు దారితీస్తుంది.

2. వయసు పెరిగేకొద్దీ మూత్రాశయ సామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోతుంది. దీని ప్రభావం వల్ల మూత్ర విసర్జన సమయంలో ఎక్కువ నీటిని కోల్పోవాల్సి వస్తుంది.

3 టీబీ, మగ్గిలాంటి దీర్ఘకాలిక పడుతుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురకావద్దంటే.. తరచూ నీళ్లు తీసుకుంటూ ఉండాలి. దాహం వేయకున్నా.. గంటగంటకూ నీళ్లు తాగడం

ఆర్థిక అక్షరాస్యతా అవసరమే!

తరువాతి పద్యాలకు తమ పిల్లలకు చదువుతోపాటు ఆటలు, పాటలు.. ఇలా వారికి ఆసక్తి ఉన్నవాటిపై శిక్షణ ఇప్పిస్తుంటారు. కానీ, ఆర్థికపరమైన అంశాల గురించి ఎక్కువగా చర్చించరు. వాటిపైన పిల్లలకు అవగాహన కల్పించరు. కొందరెత్తే.. పిల్లలు అడిగినంత డబ్బులు ఇస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో పిల్లలకు ఆర్థిక అక్షరాస్యత అత్యవసరమని నూపొస్తున్నారు. ఆర్థిక చేసుకోండి: డబ్బు సంపాదించడం (ఆదాయం), పొదుపు, ఖర్చు, పెట్టు బడి.. ఆర్థిక నిర్వహణలో ప్రాథమికాంశాలు. ముందుగా మీ పిల్లలకు ఈ విషయాలపై పూర్తిగా అవగాహన కల్పించాలి.

ఆదాయం: పిల్లల ప్రధాన ఆదాయ మార్గాలు.. పాకెట్ మనీ, బహూమతులే! కొందరు టీనేజర్లు పార్ట్ టైమ్ ఉద్యోగం ద్వారా ఎంతో కొంత సంపాదిస్తూ ఉంటారు. అయితే, ఆ డబ్బు ఎక్కడినుంచి వచ్చిందో పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. ఆ డబ్బులను సమర్థంగా నిర్వహించడంలో సాయపడాలి.

ఖర్చు: తమ చేతికి వచ్చిన డబ్బును ఏయే వస్తువులపై ఖర్చు చేసుకోవాలి? కొందరు టీనేజర్లు పార్ట్ టైమ్ ఉద్యోగం ద్వారా ఎంతో కొంత సంపాదిస్తూ ఉంటారు. అయితే, ఆ డబ్బు ఎక్కడినుంచి వచ్చిందో పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. ఆ డబ్బులను సమర్థంగా నిర్వహించడంలో సాయపడాలి.

