

వేల బతుకుల్లో వెలుగులు..



ఆర్థమైంది. 12 ప్రాజెక్టులు... ఎనిమిదో తరగతి నుంచే మట్టుపక్కల పిల్లలకు చదవడం, రాయాడం తెక్కలూ నేర్పించేది. కాలేజీకొచ్చాక కొన్ని ఎన్జీఓలతో చేయి కలిపి పిల్లలకు బోధించి, చేతి వృత్తుల్లో శిక్షణ ఇప్పించేది. పర్యావరణ పాత మెన్స్ట్రువల్ ఉత్పత్తులు వాడేలా చేయడమే కాదు.. వాళ్లతో వాటిని తయారుచేయించి అమ్మించేది. నిధులు సేకరించి మట్టుపక్కల గ్రామంలో రెర్సింగ్ సెంటర్లు, టాయిలెట్లు, విద్యుత్ సదుపాయాన్ని కల్పించింది. తన కృషితో ప్రేరణ పొంది కొంతమంది యువకులు ఆమెతో చేతులు కలిపారు. అందరూ కలసి కూర్చుని చర్చించుకొని సమస్యల్ని పరిష్కరిస్తుంటారు. 2019లో 'టైబల్ కన్క్లె ఎన్జీఓను ప్రారంభించింది. అన్నపూర్ణ, లల్లి, గ్యాస్, హాట్ ప్లమ్ డాక్స్, మింగ్స్.. ఇలా 12 ప్రాజెక్టులను నిర్వహిస్తోంది. వృద్ధులకు దన్నుగా ఉండటం, ఆదాపిల్లలకు చదువు, వయోజన విద్య, పిల్లలకు నాణ్యమైన ఆహారం, ఇలా ఒక్కో అవసరాన్ని ఇవి తీరుస్తాయి.

కొంత మహిళలకు మొదట మొదలయ్యాయి. చర్చమంతా పోయింది. ఆకలి తగ్గింది. ఇవన్నీ జీవక్రియల వేగం తగ్గిందని చెప్పే సంతోషాలు అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సమస్య హార్వేస్ట్ అసమతుల్యతకా కారణమవుతుందని, అనర్థాలుగా మారే శరీరంలోని ఈ వ్యర్థాలను ఎప్పటికప్పుడు బయటకు వదిలివేసే అందం, ఆరోగ్యమని చెబుతున్నారు.

తరచూ అతిగా తినడం, వెచ్చళ్లు ప్రాముఖ్యత నివ్వడంతోపాటు నీటిని తక్కువగా తీసుకోవడంవల్ల శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోతాయి. ఎక్కువసార్లు కాఫీ, టీ తాగడం, చగటిపూట నిద్రపోవడం, అతి చల్లని, ఉడికించని ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వంటివి ఈ సమస్యను దరిచేస్తాయి. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీంతో వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లకుండా శరీరంలో పేరుకు పోతాయి. ఇవి చర్మాన్ని తీవ్రంగా



వ్యర్థాలతో అందానికి అనర్థం..

ప్రభావితం చేస్తాయి. అధికబరువుకు కారణమవుతాయి. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే ముందుగా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్, నూనెపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. రోజుకి ఏదైనామిది గ్లూను గేరువెచ్చని నీటిని తాగడం అలవరచుకోవాలి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, చర్మాన్ని తేమగా మారుస్తుంది. మనశా దానినుబట్టి నువ్వులనునానలో దోరగా వేయించిన తర్వాత వంటల్లో వినియోగించాలి. కూరగాయలు, పప్పుదినుసులు లేదా ఆకుకూరలు బాగా

ఉడికిన తర్వాత మిగతా వంట దినుసులు వేయడం మంచిది. పసుపు, ధనియాలుపొడి, అల్లం వంటివి వంటల్లో విరివిగా వాడటంవల్ల జీవక్రియల వేగం పెరుగుతుంది. ఉదయం, సాయంత్రం తాజా పండ్లకు ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. అలాగే అతివల్లని నీరు జీర్ణాశయంలో ఆమ్లాలు ఉత్పత్తిని బలపానం చేసి జీర్ణశక్తిని తగ్గిస్తుంది. అలాకాకుండా గేరువెచ్చని నీటికి, అప్పటికప్పుడు వండిన వేడి పదార్థాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తే శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుకుండా ఉంటాయి. ప్రతిరోజు అరగంటపాటు చేసే నడక, వ్యాయామంతో శరీరంలోని వ్యర్థాలు చెమట రూపంలో పోతాయి. కంటినిండా నిద్ర జీవక్రియలను సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. ఆహారవిధానాలతోపాటు జీవనశైలిలో ఈ తరహా మార్పులు చేసుకుంటే నిద్రైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. □

'చదువుకుంటేనే ఈ రోకలో నిలవగలం'.. ఈ విషయం అసస్యకు చిన్నతనంలోనే అర్థమైంది. అందుకే ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా చదువు కొనసాగించింది. అయితే ఆ అభివృద్ధి తనకే పరిమితం అవకూడదనుంది. తన వాళ్లందరికీ చేరాలనుకుంది. వేల బతుకుల్లో వెలుగులు నింపుతోన్న ఓ గిరిజన మహిళ స్ఫూర్తి కథనమిది.. సరైన ఆహారం, తాగునీరు, రవాణా సదుపాయాలు.. వంటి కనీస అవసరాలూ తెలియని ప్రాంతం అసస్య పాల్ దొడ్డునీ వాడేది. కాల్ బాటలను కొన్ని కిలోమీటర్లు వెళితే కానీ చదువు సాధ్యం కాదు. కానీ ఇదే తమ నుదుటి రాతను మార్చే మార్గమని అసస్యకు చిన్నతనంలోనే అర్థమైంది. అందుకే కష్టపడి చదివేది. ఈమెది ఆంధ్రలోని ఓ చిన్న గిరిజన గ్రామం. ఓసారి వాళ్ల నాన్నని ఎవరో కిద్దామీ చెశారు. అయిదు రోజులు చిత్రహింసలు పెట్టారు. తర్వాత ఆయన తప్పించుకొని ఇంటికొచ్చాను.. ఆ వారం రోజులూ ఆమె కుటుంబం ఆయన ఆహారానికి తెలియక నరకమే చవి చూసింది. తనకే కాదు మట్టు ఉన్నవాళ్లకీ ఏం చేయాలో, ఎవరిని సాయమడగాలో తెలియని పరిస్థితి. అప్పుడే అసస్య తన ప్రజల్లో మార్పు తీసుకురావడం ఎంత అవసరమో

కాజా చికెన్



కారం రెండు టీస్పూన్లు, పసుపు: పావు టీస్పూన్, ఉప్పు: తగినంత, అల్లం: వేల్చుల్లి పేస్ట్ : అర టీస్పూన్, మిరియాల పొడి: పావు టీ స్పూన్, తరం మసాలా, పావు టీస్పూన్, నూనె: సరిపడా, కరివేపాకు, కొత్తిమీర కొద్దిగా, పుడి కర్ర: చిటికెడు

ముందుగా చికెన్ ను బాగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలా కోసుకోవాలి. గిన్నెలో చికెన్, చికెన్, టీడి పప్పు, శనపిండి, మైదా, కార్బోనైడ్, తురిమిన పచ్చిమిర్చి, కారం మిరియాల పొడి, అల్లం వెల్చుల్లి పేస్ట్ పసుపు, ఉప్పు, గరం మసాలా, పుడికర్ర వేసి బాగా కలిపి అరగంట పాటు పక్కన పెట్టుకోవాలి. స్టవ్ మీద కదాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి, వేడయ్యాక చికెన్ మిక్సర్ ని విడిచిగా వేసుకుని ఎర్రగా వేయించుకోవాలి. పై నుంచి కరివేపాకు, కొత్తిమీర తురుము చల్లుకుంటే కరకరలాడే కాజా చికెన్ పకోడి సిద్ధం. □

ముఖంపై యాక్సెస్ తగ్గడం లేదు.. పిసిఎస్ వేధిస్తోంది. బరువు తగ్గే దారేదా? ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన వంటింట్లోనే ఉంది యాపిల్ సిదార్ వెనిగర్ రూపంలో. అదెలానే తెలుసుకోవాలని ఉందా? ..

వెనిగర్ ని రోజూ తీసుకుంటే..



పిసిఎస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా? అయితే రోజూ ఉదయాన్నే ఒక గ్లాసు గేరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా యాపిల్ సిదార్ వెనిగర్ ని కలిపి తాగి చూడండి. ఇది హార్వేస్ట్ సమస్యల్ని నియంత్రిస్తుంది. నెలసరలు క్రమంగా రావడానికి సహకరిస్తుంది. మెనోవాష్, ప్రీమెన్స్ట్రువల్ సమస్యల నుంచి యాపిల్ సిదార్ ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. బరువు తగ్గారా? అయితే ఆపిల్ సిదార్ వెనిగర్ ని తీసుకోండి అంటున్నారు నిపుణులు. ఎన్నో అధ్యయనాలూ దీన్ని రుజువు చేశాయి. ఆహారం లేదా నీటిలో కలుపుకొని ఈ వెనిగర్ ని తీసుకుంటే చాలాసేపటి వరకూ ఆకలి అనిపించదట. దీంతో తీసుకునే కేలరీల సంఖ్యా తగ్గుతుంది. అలా బరువు తగ్గడానికి కారణమవుతుంది. చర్మ వ్యాధి బాధించడం, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యలన్నీ వారికి ఈ వెనిగర్ మంచి ప్రత్యామ్నాయమట. యాక్సెస్ వ్యతిరేకంగానూ పోరాడుతుంది. దీనిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలేర్పడతాయి. అందుకే దీన్ని ఆహారాన్ని నిల్వ చేయడంలో ఎక్కువ వాడతారు. దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే సూక్ష్మజీవులతో పోరాడి, మున్నె ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది చర్మం

సమస్యల్ని దూరంగా ఉంటుంది. రక్తంలో చర్మరల స్థాయిని క్రమబద్ధం చేయడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే మధుమేహానికి దీన్ని

రోజూ తీసుకోమంటారు. జీర్ణక్రియ సాఫీగా పనితీరే ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా ఉండగలిగేది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకూ ఇది బెస్ట్ చెప్పగలదు అజ్మి, మల, బద్దకం, గ్యాస్ వల్లేయడం లాంటివి అనిపిస్తే ఓ గ్లాసు టేబుల్ స్పూన్ ఆపిల్ సిదార్ వెనిగర్ కలుపుకొని తాగడం వెంటనే సమస్య దూరమవుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే గ్లాసు నీటికి 1-2 టేబుల్ స్పూన్ల ఆపిల్ సిదార్ కలిపి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. అయితే గేరియ పద్ధతిలో రూపొందించిన వెనిగర్ తీసుకుంటేనే ప్రయోజనకరం అందుకే కొనే ముందు దీన్ని సరి చూసుకోవడం మంచిది. పనికి గుర్తింపే కాదు.. మరింత ఉత్సాహంగా ముందుకు సాగిలా చేసే ఆప్తం ప్రమోషన్. అందుకే ప్రతి ఉద్యోగి దానికోసం ఎందుకు చూస్తుంటారు. మీరూ దాని కోసం ఎందుకు చూస్తున్నారో కొన్ని అంశాలపై దృష్టి పెట్టాలి మరి.

ఒకటి రెండుసార్లు బాగా చేశావని అనిపించుకోవడంతో సరిపోదు. ఏడాది పొడవునా మీ ప్రదర్శనను అంచనా వేస్తారు. కాబట్టి నిరంతరం మెరుగైన ప్రదర్శనపై దృష్టి పెట్టండి. ఇంకా కొత్త సవాళ్లు, ప్రాజెక్టులు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండండి. చిన్న చిన్న ప్రశంసలు, సర్టిఫికేట్లు, అవార్డులు, చాలామంది మీకో చిన్న అంతాబుగానే పరిగిస్తారు. కానీ ఇవి మీవల్ల ప్రమాదం చేసుకోవడం వల్లనే రాకపోతే మీ పై అధికారికి మీ పనితీరును గుర్తుచేయడంలోనూ, నేనూ అర్జునాని అని చెప్పడంలోనూ ఇవి సాయపడతాయి. ఉపాధిమంకొని వెళితే చాలా అన్న ధోరణి ఉండటం సహజమే. అందుకోసమని కొత్త బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి వెనకాడతారు. అయితే అది మీరు చేయలేరన్న సంతకాన్నివ్యాప్తం. అలాంటప్పుడు పదోన్నతి ఆస్కారమేదీ? పదోన్నతి అంటేనే అదనపు బాధ్యతం. మీకు చేయగలను అన్న నమ్మకమున్న

ఒకే ఫర్వాలేదే భిన్న రకాలుగా ఉపయోగించడానికి.. ఈ తరహా డెకార్ ఓకే వడటమో కాకుండా తయారు పెద్ద అయ్యి నచ్చజెప్పి సరిపోతుంది. మనలో వారి చర్యల కంటే మన ప్రతిచర్యల వల్లే



సౌకర్యాన్ని అందించే ఫ్లోర్ సోఫా..

మధ్య ప్రాధాన్యం పెరిగింది. ఆ కోవలోనే వస్తుంది ఫ్లోర్ సోఫా.. ఇంట్లో ఏ గదికైనా సరే వస్తుంది. ముందుగదిలో కిటికీ పక్కగా ఫ్లోర్ సోఫా గదికి ప్రత్యేక అందాన్ని తెస్తుంది. పనయ్యాక కాళ్ళు చాచుకొని సాగిల పడి కూర్చోంటే హాయిగా అనిపిస్తుంది. ఇంకా థాళీ సమయాల్లో టీవి చూడటానికి లేదా అందరూ సరదాగా కాఫీ తాగడానికి ఇది చాలా అనుకూలం. కిటికీకి వేసే పరదాల వల్లంలోనే కుప్పన కవర్చుండేలా చూసుకుంటే చూడవచ్చుగా ఉంటాయి. కిటికీ నుంచి వచ్చే వెలుతురు, దీని పక్కగా చిన్న బల్బుల ఉంచే ఇండోర్ మొక్కలు ఫ్లోర్ సోఫాను ఆకర్షణీయంగా కనబడేలా చేస్తాయి. చిన్న బెడ్ అవసరం ఉన్నవారూ దీన్ని ఎంచుకోవచ్చు. పొడవైన, లేదా చతురస్రాకారంలో ఉండే కుప్పన సరే వాటికి పొడవైన, ప్రింటింగున్న కవర్లను గది గోడలకు సరిపోయేలా ఎంచుకుంటే చాలు. కూర్చోడానికి కాదు వున్నకం చదువుకోవడానికి నిద్రపోవడానికి కూడా పనికిస్తుంది. బాల్కనీలో మొక్కల పక్కగా పొడవుగా ఉండేలా ఫ్లోర్ సోఫాను అమర్చుకుంటే సాయంత్రం సమయాల్లో కూర్చుని విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సౌకర్యంగా ఉంటుంది. సరదాగా ఇంటిల్లిపాడు ఒకేచోట కాసేపు కూర్చోవడానికి అనువుగా ఉంటుంది. దీనిపై రెండుమూడు కుప్పన, వీటికి ముందు వర్షాల్లో ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన కవర్లతోపాటు, ఈ సోఫా వెనుకవైపు గోడకు చిత్రలేఖనాలు, డ్రైవర్లను అందంగా సరైన చాలు. మీ బాల్కనీ కొత్తగా మారిపోతుంది. □



మనిషి అనే భావన కలగదు కదా! అందాకా తనమట్టు తిరిగిని కొడుకు కోడలికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంలో.. ఏదో మిమ్మడి కోవతాపాలు వ్యక్తం చేసి ఉండచ్చు. అదేం శాశ్వతం కాదు. చిన్నపాటి ఉత్సాహమేనని అర్థం చేసుకుంటే సానుభూతి కలుగుతుంటే తప్ప ద్వేషం కాలగదు. నిజానికి అలాంటి పరిస్థితి తలెత్తకుండా ఇద్దర్నీ సమంగా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత కొడుకుది. కాస్తంత సత్తుకపోతే చాలు వాతావరణం కలుషితం కాదు. వయసు రీత్యా వచ్చే చిన్న చిన్న వాదనలకు అగ్రం తెచ్చేసుకుని బీభత్సం సృష్టించ కూడదు. అతను మామూలు అమ్మమ్మమ్మలూ అనుకుని చూడండి. అత్యగరిలో తక్షణం మార్చిస్తుంది. తానూ ఒకనాటి కోడలినేనని గుర్తుచేసుకుని ఆత్మీయ సంబంధాన్ని కొనసాగిస్తుంది. పనంతా అత్యగరి చేయాలనుకుంటే ఆ దౌర్జన్యంతో మిమ్మడి ప్రేమ ఇంకపోతుంది. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఒకరి తగ్గుతుంది కనుక తేలికైన పనులే చేయనివ్వండి కొన్ని భర్తకు అప్పగిస్తే ఎవరికీ భారమనిపించదు. □



పదోన్నతి కోసం..

సంబంధబాధవ్యాలూ కెరియర్లో మీ ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి, అందరితో స్నేహంగా మెలగండి. ఏ విషయంలోనైనా అభిప్రాయాలు తెలుపుకోవడానికి వసరం ఉండదు. ఏదో వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవచ్చు. ఇది వరకే ప్రమోషన్లు అందుకున్న వారిని దగ్గరగా గమనించండి. వాళ్ల వ్యక్తిత్వం విజయాల అలవాట్లు అన్నింటినీ పరిశీలించండి. అందరితో కలిసిపోవడం, అవసరమైన వారికి అడగకుండానే సాయమందించడం, పైవాళ్లతో అనుబంధం. ఇలా ఏదైనా అవ్వచ్చు. వాటిని మీరూ అనుసరిస్తే సరి. కెరియర్ పరంగా ముందుకు సాగడానికి ఏం చేయాలో తెలుస్తుంది. □



కొబ్బరిచిప్ప నుంచి కొబ్బరి నులభంగా రావాలంటే.. చిప్పని కాసేపు గ్లాస్ మంటపై అన్నవైపులా దోచగా కాల్చి చూడండి. ధ్యానం మన మనసుకు ప్రశాంతత చేకూరుస్తుంది. ధ్యానంఒక జ్ఞాన మార్గం మానవుడు ప్రతి నిత్యం తన దైనిందిక చయనంలో ఈ ధ్యానం గురించి కాస్త సమయం కేటాయింబాలి. శాశ్వతం కాని ఈ దేహం పై మోహం ఎందుకూ? ఈ శరీరం పరల సేవకే అంతం అన్న విషయం ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలి. ధ్యానం ఇహలోక పరమార్థం గురించి తెలియజేస్తుంది. మనిషిలో దాగివున్న ఒక విగ్రహమైన శక్తిని ధ్యానం ద్వారా మనకు బోధ పడగలదు. ధ్యానం వలన మన శరీరంలో అజ్ఞానం సంపూర్ణంగా తొలగిపోతుంది. విజ్ఞాన కాంతలు ప్రసరిస్తాయి. మనలో ఏవో తెలియని నూతన శక్తి ఈ ధ్యానం ద్వారా మనకు లభిస్తుంది. ధ్యానం అంటే శ్యాస మీద ధ్యాన లగ్నం చేయడమే. ధ్యానం ద్వారా మనిషి సమరీహృద్యశీతికి చేరుకుంటాడు. పూర్వయం నందనవనం కాగలదు శ్రీకృష్ణుడు తన దివ్యమైన గీతా ఉపదేశంలో అర్జునుడికి ఈ ధ్యానం గురించి కూడా ఒక అధ్యాయంలో వివరించడం జరిగింది. మానవ జీవితం సమస్యల వలయం ఈ సమస్యల చితుకు నుండి బయట పడేందుకు ధ్యానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ముద్దబగవానుడు ధ్యానం దాతాప్రశాంతత కల జీవితం పొందిన అనుభూతిని మనకు తన బొద్ద వార్తం ద్వారా ప్రభోధిస్తాడు. ఆ పరమార్థం గ్రహించిన వారికి ఈ పరమ సత్యం తెలియగలదు అందుకే ధ్యానం గురించి అవగాహన అందరికీ అవసరం.

జ్ఞాన మార్గం !

మహావిష్ణువుని ప్రసన్నం చేసుకోగలిగాడు. అత్యు ధ్యానం కోసం ధ్యానం యొక్క పరమార్థం గ్రహించడం ఎంతో అవసరం. ధ్యాన పరమార్థం గ్రహించిన మహనీయుడు రమణ మహర్షి ఈ లోకానికి అందించిన సందేశం మాన సిద్ధాంతం మరువలేనిది. - ఎల్ ప్రభుల చంద్ర

ఆధ్యాత్మికం

