

కలువలతో లాభసాటి వ్యాపారం..

చాలామంది గృహిణులకు ఒక్కోసారి ఖాళీ సమయాన్ని వృథాచేస్తున్నామనే బాధ ఉంటుంది. అయితే కేరళకు చెందిన విజ్ఞ అభి ఖాళీ సమయంలో తన మనసుకు నచ్చిన తోట పని చేస్తోంది. వందల రకాల లిలీలను పెంచుతూ నెలకు రూ.లక్షకు పైగా ఆదాయాన్ని అడుగుపెట్టగానే రకరకాల రంగుల లిలీలు స్వాగతమిస్తాయి. ఫుల్టైం గార్డెనర్ కాకుండా అమ్మ అకౌంటెంట్గా పనిచేసేదట.



పెంచుదామనుకుంది. ఇంటర్నెట్లో గార్డెనింగ్, ప్లాంటర్స్ సోఫల్ మీడియా గ్రూపుల్లో చేరి మొక్కల పెంపకానికి సంబంధించిన మెలకువలు నేర్చుకుంది. అలా ఇంటర్నెట్లో వాటర్ లిలీ అండ్ వాటర్ గార్డెనింగ్ సొసైటీలో చేరి, విదేశాల్లో ఉన్న గార్డెనర్ల సూచనలూ తీసుకునేది. ప్రస్తుతం వంద రకాలకు పైగా వాటర్ లిలీలను తన గార్డెన్లో పెంచడమే కాకుండా సొంతగా 'నింఫేయాత్రి' అనే కొత్త హైబ్రిడ్ రకాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. మార్కెట్లో వాటర్ లిలీలకు ఉన్న డిమాండ్ను తెలుసుకున్న విజ్ఞ, వాటిని 'ఫేసిబుక్ ద్వారా విదేశాలకు సరఫరా చేసింది. సిజన్లో అయితే నెలకు రూ.లక్షకు పైనే ఆదాయం వస్తోంది. 'ఇంట్లో కూర్చోని, నాకు నచ్చిన పనిచేసుకుంటూ ఆదాయాన్ని పొందుతున్నా. అంతకంటే కావాల్సినదేముంది' అంటారు విజ్ఞ. □



ఎంచుకుంది. అందులో బొగ్గెన్ విలియాల్లా, అర్చిడ్స్, గులాబీలూ పెంచేది. అప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాల్లో.. ఎంతోమందికి రకరకాల మొక్కలు కొనాననే ఆసక్తి ఉందని గమనించి, వాటర్ ప్లాంటర్స్ను

తమలపాకు పండింది..



అమ్మాయి ఆరవేయి.. ఎర్రగాపండి కనిపిస్తోంటే ఎంత అందమో కదా! వేడుకలప్పుడు చేతిపై ఆ అందం లేకపోతే బోసపోయినట్లే అనిపిస్తుంది. కానీ అస్తమానం గోరింటాకేకావాలంటే చాలామందికి కష్టమే. అయితే తమలపాకు తెచ్చేసుకోండి. దానితోనూ ఆరవేత ఎర్రదనం పండించుకోవచ్చు. ఎలాగంటే తాజా తమలపాకులు ఓ

పది తీసుకుని, కాడలు తీసేయండి. వాటికి అరన్నాను చొప్పున పసుపు, సున్నం కలిపి, మెత్తగా మిక్చి పట్టండి. నీళ్లు కలపొద్దు. నిల్వ ఉన్న ఆకుల్ని వాడొద్దు. తరవాత రసాన్ని వడకట్టి, బాగా ఎర్రగా ఉన్న కుంకుమ కలుపుకోవాలి. ఆ మిశ్రమంతో చేతిపై నచ్చిన డిజైన్లు వేసు కోండి. ఆరన తరువాత కడిగేసి చూసుకోండి. అప్పుడైనా గోరింటాకు లాగే వండు తుంది. మొత్తం ప్రక్రియకు ఎక్కువ సమయం కూడా పట్టదు. కావాలంటే ప్రయత్నించి చూడండి. □



ఆఫీసు వర్క్ చేస్తున్నప్పుడు ఆకస్మాత్తుగా మధ్యలో పని ఆపేయాలనిపిస్తుంది. రోజీనాగా అనిపించి తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దీన్నే బర్నవుట్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులోంచి బయటపడే మార్గాలను సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పనిలో వేగాన్ని పెంచుకోవడం అనివార్యమైంది.

బర్నవుట్ అవుతున్నారా ?



పోటీ కూడా పెరిగింది. అయితే ఈ వేగానికి అతిచేరువలోనే బర్నవుట్ పొంది ఉంటుంది. ఈ రెండింటి మధ్య సన్నని గీత ఉంటుంది. మొత్తం పనిని వేగంగా పూర్తిచేయాలని ప్రయత్నిస్తూ, తెలియకుండానే మెదడుకు ఒత్తిడి కలిగిస్తాం. పనిలో ఇలా కాస్తంత కూడా విరామం లేకుండా నిరంతరం వేగంగా కొనసాగించుకుంటూ పోతే క్రమేపీ అది అలసట. ఒత్తిడికి దారి తీస్తుంది. దీంతో పనిపే నిద్రవ్రత మొదలవుతుంది. ఆశ్చర్యచేస్తే ఈ స్థితి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీసి ప్రమాదం ఉంది.

విభజించాలి: విధుల్లో భాగంగా ఉత్పాదకత పెరిగేలా జాగ్రత్త పడుతూనే

వీటిని పూర్వహత్యకంగా, ప్రణాళికా బద్ధంగా చేయాలి. దీనికంటూ రోజూ కొంత సమయాన్ని కేటా యింపు కోవాలి. ప్రశాంతంగా పూర్తి చేసే పనుల్లో సత్ఫలితా లుంటాయి. **ప్రతిరోజూ..** ఆఫీసుకు రాగానే ఆ రోజూ చేయాల్సిన పనులను అత్యవసరం, అవసరం అంటూ విభజించు కోవాలి. వాటిని ప్రణాళికామేరకు పూర్తిచేయగలగాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా, వ్యాయామాలకు చోటివ్వాలి. □

తక్షణం కాకపోతే.. కొన్ని పనులు ముఖ్యమైనవే అయినా.. వెంటనే చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు కోసం పూర్తి చేయాల్సిన ప్రాజెక్టులుంటాయి. అక్కరాలు రాకపోయినా పిల్లలు బోమ్మలు గీయడం, రంగులు వేయడం వంటివి ఎంచక్కా చేసేస్తారు. ప్రీస్కూల్లోనే వీళ్ళకి ఇవి పరిచయం అవుతున్నాయి. అంటే పెన్సిల్స్ ఎంతముఖ్యమో రంగు పెన్సిల్స్, క్రేయాన్లూ అంతే అవసరమనేగా! మనమేమో. అరేరి ఎంత చక్కగా బొమ్మలు గీస్తున్నారో, ఎంత ముచ్చటగా రంగులద్దుతున్నారో

పిల్లలు బొమ్మలు వేస్తున్నారా!



అన్నింటినీ కలగావులగం చేస్తారు. అంతటితో ఆగుతారా? ఎంత ఖర్చు పెట్టి కొన్నవైనా వాళ్ళకి కొద్దిరోజుల్లోనే బోర్ కొట్టేస్తాయి. వాటిని విరిచేయడం, పరిచేయడం సరేసరి. ఇక్కడ రంగు లేకపోయినా వేయడానికి మళ్ళీ ఓ డబ్బా వెతకాలి. ఎందు కొచ్చిన శ్రమ ఇదంతా? పైగా డబ్బులూ వృథా వీటన్నింటికీ 'మినీ'నే ఉపయోగం. ఏం లేదండీ.. కలర్ పెన్సిల్స్, క్రేయాన్స్ చిట్టి సైజుల్లో దొరుకుతాయి. వాటిని తెచ్చేయండి. ఇవైతే చక్కగా డబ్బాల్లోనూ వస్తాయి. పసయ్యాక

బాదం, పిస్తా పలుకులు-పావు కప్పు. తయారే : వెడలనపటి గిన్నెలో గోధుమ పిండి, పాలపొడి, బేకింగ్ పౌడర్ వేసి, వేడి పాలతో కలపాలి. బాగా కలిపి, పిండి మెత్తగా అయ్యిందనుకున్నాక మందమైన పహోలా ఒత్తికోవాలి. సీసా మూత సాయంతో చిన్న చిన్న వృత్తాలా కట్ చేయాలి. వీటిని కాగుతున్న నూనెలో బంగారు రంగు వచ్చే వరకూ వేయించాలి. అడుగు భాగం మందంగా ఉన్న పాత్రలో వండదార, యాలకులు, రెండు కప్పుల నీళ్లు పోసి.. రెండు నిమిషాలు మరిగించి దించాలి. వేగిన సర్కిల్స్ను ఈ పాకంలో వేసి, రెండు గంటలు నాననివ్వాలి. వాటి మీద డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకులు చల్లితే సరి రుచికరమైన గోధుమ మిఠాయి రెడీ. □



వాణ్ణి దానిలో సర్దుకుంటారు. ఖర్చు తక్కువే కాబట్టి, పోగొట్టినా, బోర్ కొట్టాయన్నా కొనడానికి మనకీ ఇబ్బంది అనిపించదు ఏమంటారు? □

ఆ అపోహ వద్దు !

అందానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారిలో అమ్మాయిలే ముందుంటారు కదా! దానికోసం చేయని డైటింగులు, శారీరక వ్యాయామాలుండవు. అంతేకాదు, వారు బరువు పెరగకుండా ఉండేందుకు ఆహారాన్ని వాలవరకు పరిమితం చేసుకుంటారు. ఎంత బరువు తగ్గినా ఇంకా పెరిగిపోతున్నామనే భయం వీరిని వెంటాడుతుందట. దీనివల్ల తరవాత వారికి తినాలని ఆసక్తి కొద్ది తిన్నా పొట్టు కుంచించుకుపోయి, అహారం కాస్త ఎక్కువైనా వాంతులు అవుతుంటాయి. నెమ్మదిగా ఇదే వ్యాధిలా కూడా మారుతుంది.దీనినే

పాత్రలన్నింటిలోకెల్లా నాకు నచ్చింది శివగామి కాన్స్ట్రూమ్స్! **చీర కాన్స్ట్రూమ్!...** సినిమాకు కాన్స్ట్రూమ్స్ డిజైన్ చేసేటప్పుడు పాత్ర, పాత్ర చేస్తున్న వ్యక్తి, ఈ నేపథ్యం.. ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకొనే కాన్స్ట్రూమ్స్ డిజైన్ చేస్తుంటా. చేసే పనిని ఎంజాయ్ చేయడం నా కిష్టం. అంతేకానీ ఒత్తిడిగా ఫీలవ్వను. ఆపై ఇతరుల మాటలూ వట్టించుకోను ఇక చాలా మంది నన్నే ప్రశ్న అడుగుతుంటారు. ఇన్ని విభిన్న కాన్స్ట్రూమ్స్ డిజైన్ చేసే మీకు ఇష్టమైన కాన్స్ట్రూమ్ ఏంటి? అని! నాకు చీరలంటే చాలా ఇష్టం. ఏ చిన్న సందర్భమైనా చీరకట్టుకే ప్రాధాన్యమిస్తాను.



బులితెర సైనా! ... చాలామంది నేను కాన్స్ట్రూమ్స్ డిజైనర్గానే తెలుసు. కానీ నటనలోనూ నాకు ప్రవేశం ఉందని తెలిసిన వాళ్ళు చాలా తక్కువమంది ఉంటారు. నటిగా నాకు ఆ అవకాశం ఇబ్బంది 'అమృతం' సీరియల్ ఇందులో ఒక ఎపిసోడ్లో న్యూస్ రీడర్గా కనిపిస్తా. మరో ఎపిసోడ్లో నాకు ఇష్టమైన గృహిణి పాత్రలో నటించా. భార్య భర్తలంటే మనసులే తెలుసు.

ప్రతిష్టాత్మక ఆస్కార్ అకాడమీలో చేరాలంటూ..



కాదు. అభిరుచులు, అభిప్రాయాలూ కలిసినప్పుడు అది అందమైన బంధంగా మారుతుందనేది నా నమ్మకం. చాలామంది మా ఇద్దరి మధ్య ఓ పెద్ద ప్రేమకథ ఉందనుకుంటారు. కానీ అలాంటిదేదీ లేదు. మా లవ్స్టోరీ చాలా సింపుల్. కీరవాణి కజన్ రాజమౌళి. నా సోదరి పల్లితో కీరవాణి పెళ్లి జరిగింది. అప్పుడే రాజమౌళికి, నాకు పరిచయం ఏర్పడింది. మాది తొలి మాపు ప్రేమ కాదు. ఎన్నో ఏళ్ళుగా మా మధ్య ఉన్న పరిచయమే మమ్మల్ని ఒక్కటి చేసింది. నేను స్ట్రాంగ్ ఉమన్! మా అమ్మ సింగిల్ మదర్. నేను, పల్లి చిన్నతనంలో ఉన్నప్పుడే మా నాన్న పోయారు. మమ్మల్ని పెంచడానికి తనంతో కష్టపడింది. తను జీవితానికి ఎదురీడడం చూసి మేమూ స్ఫూర్తి పొందాం. మమ్మల్ని ఆత్మవిశ్వాసంతో ధైర్యంగా ఉండేలా పెంచింది. ఇలా అమ్మ ధైర్యం, దృఢత్వమే మా ఇద్దరికీ వచ్చాయి. కాన్స్ట్రూమ్స్ డిజైనర్గా కెరీర్కి ఎంత ప్రాధాన్యమిస్తానో.. ఇల్లాలిగా, భార్యగా, తల్లిగా ఉండడానికి అంతే ఇష్టపడతా! □

ఇవి పంచుకుంటున్నారా..

ఆపాదమస్తకం అందంగా మెరిసిపోవలసి అందరికీ ఉంటుంది. అందుకోసం మేకప్ ను కూడా ఆశ్రయిస్తూ ఉంటాం. ఈ క్రమంలో కొందరు మేకప్ ఉత్పత్తులు అందులో ఉపయోగించే బ్రష్లను సైతం ఇతరులతో పంచుకొంటూ ఉంటారు. మీరూ అంతేనా? అయితే జాగ్రత్త! ఆలా చేయడం వల్ల చర్మానికి హాని కలిగి అవకాశాలు చాలానే ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మురి, సౌందర్య సంరక్షణలో భాగంగా ఏదో ఉత్పత్తులను ఇతరులతో పంచుకోకూడదో తెలుసుకుందామా..



స్నేహితులు లేదా బంధువుల్లో ఎవరినైనా లిమ్స్టిక్/లిమ్స్టిక్/ మేకప్ నరమ్.. ఇలా ఏది కనిపించకపోయినా వెంటనే పక్కనున్న వాళ్ళ ఇదిగో.. నాది తీసుకో అంటూ అందించడం లేదంటే మనమే వాళ్ళను అడగడం సర్వసాధారణమే. అయితే ఆ క్షణానికి అందంగా కనిపించడానికి అది ఉపయోగ పడినా ముందు ముందు మాత్రం సౌందర్యపరంగా చాలా నష్టాలే ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. అందుకే సౌందర్య సంరక్షణలో భాగంగా కొన్ని ఉత్పత్తులను ఇతరులతో అప్పులు పంచుకోకూడదు.

షాడర్ రూపంలో ఉంటే.. మేకప్లో ఉపయోగించే ఫౌండేషన్, ఐ పౌడర్.. వంటివి కొన్ని షాడర్ రూపంలో కూడా ఉంటాయి. అయితే వీటిని ఒకరి కంటే

రూపంలో కూడా ఉంటాయి. అయితే వీటిని ఒకరి కంటే ఎక్కువమంది చేతితో తాకినా లేదా బ్రష్ తో అప్లై చేసుకున్నా అందులో బ్యాక్టీరియా చేరే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఫలితంగా మొటిమలు రావడం, చర్మ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు దరిచేరడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి షాడర్ రూపంలో ఉన్న ఉత్పత్తులను ఇతరులతో అప్పులు పంచుకోకూడదు.

లిమ్స్టిక్/లిమ్స్టిక్.. చాలామంది రంగు బాగుందనే లేక మంచి లుక్ ఇవ్వడంలో ఇతరుల లిమ్స్టిక్/ లిమ్స్టిక్ ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇతరులవి మనం ఉపయోగించడం వల్ల పాల్గొని ఉన్న బ్యాక్టీరియా మన అదరాల పైకి చేరే అవకాశాలు లేకపోలేవు. అలాగే మన అదరాలపై ఉన్న తేమలో ఉండే బ్యాక్టీరియా కూడా వాటికి తోడ్పడే పాదాలకు హాని కలిగించవచ్చు. కాబట్టి ఇవి కూడా ఎవరివి వారూ ఉపయోగించకోవడం శ్రేయస్కరం.

కళ్ల సంబంధిత ఉత్పత్తులు..... ఐ పౌడర్, మస్కారా, ఐ లైనర్.. వంటివి మేకప్ ఉత్పత్తులను చాలా జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. ముఖ్యంగా ఇతరుల గింవాల్ని ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇతరుల ఐ మేకప్ ఉత్పత్తులు ఉపయోగించేటప్పుడు వారికి ఏమైనా కళ్ల సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు ఉంటే అవి మనకు కూడా వచ్చే అవకాశాలు లేకపోలేవు. అలాగే ఆ ఉత్పత్తుల్లోని బ్యాక్టీరియా వల్ల కళ్ల ఎర్రబడడం, నీళ్లు కారడం, మందడం.. వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి.

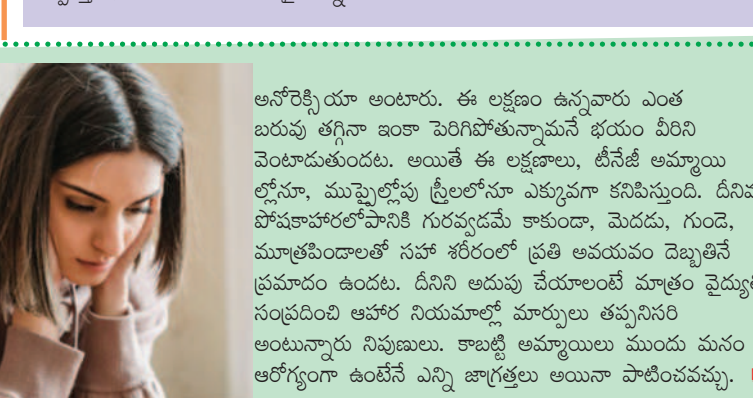
మూతలు ఉండేవి.. కొన్ని రకాల క్రీమ్లు, పౌడర్లు మూతలు ఉండే చిన్న చిన్న సీసాల్లో లభిస్తున్నవంటాయి. వీటిని కూడా ఇతరులతో పంచుకోకూడదు. అలా పేర్ చేసుకోవడం వల్ల వారు ఉపయోగించినప్పుడు వారి చేతుల్లో ఉండే హానికారక బ్యాక్టీరియా ఈ ఉత్పత్తుల్లోకి చేరుతుంది. అవి మనం వాడడం వల్ల మన చర్మానికి కూడా నష్టం వాటిల్లుతుంది.

మేకప్ బ్రష్లు... మేకప్ వేసుకోవడానికి ఉపయోగించే బ్రష్లను కూడా ఇతరులతో పంచుకోకూడదు. ఇతరులు వాటిని ఉపయోగించినప్పుడు వారి చర్మం మీద ఉండే బ్యాక్టీరియా, క్రీమ్లు వంటివి మేకప్ ఉత్పత్తుల్లోకి కాదు. వాటిని తిరిగి మనం ఉపయోగించినప్పుడు మన చర్మం మీదకు కూడా చేరతాయి. కాబట్టి మేకప్ వేసుకోవడానికి ఉపయోగించే బ్రష్లను ఎప్పుడీకప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవడంతో పాటు ఇతరులతో పంచుకోకుండా ఉండడం మంచిది.

ఇవి కూడా.. లిక్విడ్ ఫౌండేషన్, లిక్విడ్ ఐ లైనర్, క్రీమ్ రూపంలో ఉండే ఉత్పత్తులు, నెయిల్ పాలిష్, హెయిర్ బ్రష్లు, క్లెన్సింగ్ కి ఉపయోగించే సాప్లు మేకప్ వేసుకోవడానికి వాడే వఫ్లు, ఐ లాష్ కర్డర్, టీజింగ్, ప్లక్లర్స్, లిమ్బామ్, స్పానానికి ఉపయోగించే ఉత్పత్తులు, సాధనాలు.. మొదలైనవన్నీ ఇతరులతో పంచుకోకుండా ఉండడం మంచిది. □



అలోరెస్సీ యా అంటారు. ఈ లక్షణం ఉన్నవారు ఎంత బరువు తగ్గినా ఇంకా పెరిగిపోతున్నామనే భయం వీరిని వెంటాడుతుందట. అయితే ఈ లక్షణాలు, దీనినే అమ్మాయి లోన్సా, ముప్పైల్లోపు స్త్రీలలోనూ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనివల్ల పోవకపోవలోపానికి గురవ్వడమే కాకుండా, మెదడు, గండ, మూత్రపిండాలతో సహా శరీరంలో ప్రతి అవయవం డెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందట. దీనిని అదుపు చేయాలంటే మాత్రం వైద్యుల్ని సంప్రదించి ఆహార నియమాల్లో మార్పులు తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి అమ్మాయిలు మనం మనం ఆలోచించి ఉంటే ఎన్ని జాగ్రత్తలు అయినా పాటించవచ్చు. □



ఆధ్యాత్మికం

వీళ్ళేమో మేము దానాలు చేశాం మాకు



నాకు ఇన్నీ నీకు పుణ్యం కలుగుతుంది అని మన పురాణ గ్రంథాలలో. వివిధ మత సగ్రంధాలలో కూడ ఉంది. మొత్తానికి పున్న దానిలో దానంచేస్తే కలిగే ప్రయోజనాలు ఎన్నో.

- కనుమ ఎల్లారెడ్డి

