

'అట్లతద్దోయ్.. ఆరట్లోయ్..'

ఆశ్చర్యము బహుళ తదిదు నాడు వచ్చే పర్యదినం అట్లతదిదు. దీనినే ఉయ్యాల వండుగ, గోరింటాకు వండుగ మరియు చంద్రోదయ ఉమాప్రతం అని కూడా అంటారు. స్త్రీలంతా ముందులోనే గోరింటాకు పెట్టుకుని, అట్లకోసం పిండి సిద్ధం చేసుకునే పనిలో హడావిడిగా వుంటారు. అట్లతదిదు రోజు ఉదయాన్నే శుచిగా తయారై గోరింటాకు వది అట్లను నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. తరువాత ముత్రయందువులను పిలిచి అట్లను వాయసంగా సమర్పిస్తారు. ఆడవాళ్ళు



'అట్లతద్దోయ్.. ఆరట్లోయ్..'
అంటూ సరదాగా పాటలు పాడుతూ ఊయలలూగుతారు. ఆ రోజంతా స్నేహితులు, తోటి ఆడవాళ్ళతో ఆనందంగా తమ సంతోషాల్ని

పంచుకుంటూ ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. దీనివల్ల ఈ పర్వముతువులో ఇంటిపనులు చేసే ఆడవాళ్ళకు కారికం వంటి జబ్బులు రాకుండా అంటే ఎక్కువగా నీటిలో ఉండటం వల్ల అరిచేతులు అరికాళ్ళలో వచ్చే మంటలు రాకుండా గోరింటాకు చేస్తుంది. మినుములు రాహుపుకు, బియ్యం చంద్రునికి మరియు అట్ల కుజునికి ప్రీతికరమైనవిగా ప్రతీతి. కావున రాహు, చంద్ర, కుజ గ్రహ దోషములన్నీ తొలగిపోతాయని విశ్వసిస్తారు. మినుము తింటే ఇనుము తిన్నట్లు అంటారు. పెద్దలు ఎక్కువగా వంగటం, లేవటం వంటి పనులు దైనందిన పనుల్లో ఆడవాళ్ళకు ఎదురవుతుంటాయి. కాబట్టి సదుమునకు బలాన్నిచ్చేందుకు ఈ అట్లను తినటంగా అనుకోవచ్చు. ఈ వ్రతాన్ని స్వయంగా నారద మహాముని పార్వతీదేవికి చెప్పగా ఆమె శివునికోసం చేసినట్లు పురాణ గాథ. దీనికి సంబంధించిన కథగా ఒక రాజకుమార్తె తన సఖులైన మంత్రి, సైన్యాధికారుల కుమార్తెలతో కలిసి ఈ ప్రతం ఆచరిస్తుండగా, ఉపవాసదీక్ష పూర్తికాకమునుపే నీరించి పడిపోవడంతో ఆమె అన్నగారు చెల్లెలమీద ప్రేమతో చంద్రుడు వచ్చేసాడనిచెప్పి



ఆమెను ఆహారం స్వీకరించాచేసాడని, అందువల్ల ముని భర్త ఆమెకు లభించి దుఃఖిస్తుండగా పార్వతీదేవి అనుగ్రహంతో ఈ ప్రతమాచరించి అక్షింతలు అతనిపై చల్లగానే యువకుడైనట్లు చెప్పుకుంటారు. అయితే తార్కికంగా గమనిస్తే, ఆ రోజుల్లో ఆడవాళ్ళు అవిశ్రాంతంగా ఇంటిపనులతో తలమునకై వుండే వాళ్ళు. నలుగురిలో కలవాలన్నా అత్తగారు, భర్తల అనుమతి కావలసివచ్చేది. అయితే ఇలాంటి వతల పేరుతో అయితే కాదనలేకపోతారు కాబట్టి అనుకోవచ్చు. దాని వల్ల స్నేహితులను, బంధువులను కలుసుకుని మానసిక శారీరక ఆరోగ్యం పొందడానికి ఉద్దేశించినట్లు అర్థమవుతుంది.

- డేగల లలితాసూరి

ఇంట్లోనే సహజ క్లీనర్లు !



క్లీమలన్నీ పోవాలి.. ఇల్లు తళతళా మెరవాలని క్లీనర్లకు తెగ ఖర్చు పెడతాం కదా! కానీ వాటిల్లో రసాయనాలు మురిత ప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెడుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మరి పరిష్కారం? సొంతగా తయారు

శుభ్రపడతాయి.
► ఆరకప్పు వెనిగర్ కి 3 బేబుల్ స్క్వాష్ చొప్పున అలిపి నూనె, సబ్బిన్ ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ కలిపి ఓ గాజు బాటిల్లో పోసి ఉంచండి. ఏళ్లుగా వస్త్రం లేదా మీద దాన్ని పబ్బుకొని చెక్క ప్లస్టర్లని శుభ్రం చేయండి. క్లీములు దూరమవుడమే కాదు.. చెక్క, మెరుస్తుంది.
► బాత్‌రూమ్‌లో పసుపు పచ్చని మరకలా? కప్పు

వెనిగర్ కి నిమ్మకాయ రసం, రెండు స్క్వాష్ బేకింగ్ సోడా, సబ్బిన్ ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ రెండు బేబుల్ స్క్వాష్ చొప్పున కలిపి గోడలపై పిచికారీ చేయండి. అరగంట ఆయిల్ కు ప్రతి రుద్దుతూ కడిగితే సరి!
► కప్పు మరిగించిన నీటికి ఆరకప్పు వెనిగర్, కొన్ని మక్కల ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ కలిపి, ఇల్లు తుడిచే నీటిలోకల వండి. దీంతో తుడిస్తే ఫ్లోర్ తెలిగ్ శుభ్రమవు తుంది.

► మనసు బాగోలేవును తీయగా ఉండే కేకులు, పట్టీలు, వాక్లెట్లు తింటాం కదా! కానీ అవి దీర్ఘకాలంలో డిప్రెషన్ లోకి నెట్టేస్తాయట.

► ముఖంలో వయసు ఛాయలు కనిపి

పిల్లలు మేకప్ ఎక్కువగా వేసుకోవడానికి సిద్ధమవుతారు. తల్లి మేకప్ కిట్ ను తీసుకొని సొంతంగా క్లీంలు సహా లిప్ స్టిక్ ఏసుకోవడం మొదలు పెడతారు. ఇది బిచ్చారులకు పలురకాలు ఆనారోగ్యాలను తెచ్చిపెట్టే ప్రమాదం ఉండంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. మేకప్ సుంచి పిల్లలను దూరంగా ఉంచడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

పెద్దవాళ్ళ చర్మంతో పోలిస్తే, బిచ్చారులది చాలా సున్నితమైంది. మేకప్ ఉత్పత్తుల్లో వినియోగించే రసాయనాల వల్ల పెద్దవాళ్ళకన్నా, పిల్లలకు చెదు ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మేకప్ ఉత్పత్తుల్లోని ట్యాక్సిన్ బిచ్చారుల శరీరంలోకి తగ్గగా ప్రవేశిస్తాయి. పిల్లల్లో జీవక్రియరేటు శాతం పెద్దల్లో కన్నా అధికంగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాలు కూడా తేల్చి చెప్పాయి. ఇటువంటిప్పుడు బిచ్చారులు లిప్ స్టిక్ వంటివి వినియోగిస్తే వారి చర్మం పెద్దల్లోకన్నా 10 శాతం ఎక్కువగా పీల్చుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. లిప్ స్టిక్ తయారీలో వినియోగించే పలు రకాల రసాయనాలను పిల్లల చర్మం పీల్చుకుంటుంది. ఇవి శరీరంలోకి తేలికగా ప్రవేశించి, వారి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. అంతేకాదు, మేకప్ ఉత్పత్తులు పిల్లల సున్నితమైన చర్మాన్ని పొడిబారేలా చేస్తాయి. వీరి చర్మానికి బయటి

పిల్లలు మేకప్ సుంచి దూరంగా..



చర్మానికి హాని ప్రభావం తగ్గతుంది. లైటో మేకప్ వేసిన రోజు ముందుగా కొబ్బరినూనెతో తుడిచి, ఆ తర్వాత మైల్డ్ క్లెన్సర్ తో ముఖాన్ని శుభ్రపరచడం మరచకూడదు. చిన్నవయసులో మేకప్ అవసరం ఉండదని, సహజ సిద్ధంగానే ముఖచర్మం మెరుపులనుతుందినే అవగాహన వారిలో కలిగించడానికి ప్రయత్నించాలి. మేకప్ కు వీలైనంత

సగ్గుజియ్యం - పెరుగు వడలు

కావలసిన పదార్థాలు : పెరుగు రెండు కప్పులు, సగ్గుబియ్యం కప్పు, బియ్యం పిండి కప్పు, పసుపు చెంబా, ఉల్లిపాయలు రెండు, కొత్తిమీర కల్లు, కవేపాకు రెండు రెమ్మలు, పచ్చిమిర్చి నాలుగు, ఉప్పు తగినంత, జీలకర్ర చిటికెడు నూనె పావుతేజ్.

తయారుచేయు విధానం : సగ్గుబియ్యాన్ని పెరుగులో రెండు గంటల పాటు నానబెట్టాలి. తరువాత బియ్యం పిండి తీసుకుని నానిన సగ్గు బియ్యాన్ని పిండిలో కలిపి దానిని వడల



చిన్న వడలా చేసుకుని నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేయించి తీసివేయాలి. అంతే సగ్గుబియ్యం పెరుగు వడలు నోరొస్తూ సిద్ధం అవుతాయి.

నిత్య చదువులో ముందజులో ఉండేది. మంచి రాకుండు, అయిదంతెల జీవితం ఉద్యోగాన్ని సంపాదించింది. తీరా అక్కడ ఇమడలేక ఆఫీసికి వెళ్ళాలంటే ఆసక్తి లేనట్లు మారింది. పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని సందర్భానికి, సమయానికి తగినట్లుగా అడుగులేసే మానసిక పరిణతి (ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్) కొరవడటమే దీనికి కారణమంటున్నారని నిపుణులు.

చదువుద్వారా మంచి కెరీయర్లో స్థిర పడొచ్చు. పరిణతి ఉంటే ఎక్కువైనా ఎవరి మద్దతునైనా జీవించగలిగే సామర్థ్యాన్ని పొందొచ్చు. పరిణతి వలు అంశాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. మొదటగా స్వీయ అవగాహన అంటే మన లక్ష్యాలు, భావోద్వేగాలు, బలము, బలహీనతలపై పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. ఆ తర్వాత స్వీయ నిర్వహణ అంటే.. సందర్భాన్ని బట్టి స్పందించడం, మన సామర్థ్యాలను బయట పెట్టడం, సమయాన్ని సరిగ్గా వినియోగించు కోవడం అలవడతాయి.

అవగాహన.. మన ముఖ్య ఉన్న వాతావరణాన్ని గుర్తించగలగాలి. ఈ సామాజికపరమైన అవగాహనతో ఇతరుల భావోద్వేగాలు అర్థమవుతాయి. వాటికి తగినట్లుగా అడుగు వేయాలి. అలాగే ఇతరులతో బంధాలను కాపాడుకొనే నైపుణ్యం తెచ్చుకోవాలి. సానుకూల

తర్వాత ప్రయత్నిస్తుంటే తరస్కరణలు సాధారణమే. వాటికి ముందునుంచీ సిద్ధంగానే ఉన్నా. పరిశ్రమ పోకడలను బట్టి తగిన కోర్సులు నేర్చుకుంటూ వచ్చా. అయినా ఆర్థిక రంగంలో అటుపోట్ల కారణంగా సంస్థల మానవీత, విలీనాలు జరిగేవి. కెరీయర్లో నిలదొక్కుకోవడానికి కనీసం పనిచేసేదాన్ని. బాధ్యతలు తీసుకోవడంలో ముందుదేదాన్ని. ఈ తీరే హైసెయిన్ సారథిని చేసింది. ఎంబీఐ, స్టాన్ ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయాల నుంచి మేనేజ్మెంటు కోర్సు చేశా. ఇన్నోవేషన్ హైదరాబాద్, ఇండోర్ లకు హెచ్ఎన్ కూడా 2010లో హైదరాబాద్ విభాగంలో 23 మంది ఉద్యోగులం ఉండే వాళ్లం ఇప్పుడా సంఖ్య 40వేలకు పైనే ఉద్యోగ ప్రస్థానంలో పదిసార్లు ఎన్టీ రెన్స్ అవార్డుని అందుకున్నా. ఐఎస్బి, ఐఐఐటి, ఇక్యాయ విద్యార్థులకు ప్రసంగాలని ఇస్తుంటాను. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నుంచి 'విమెన్ ఆఫీసర్



లక్ష్మం వైపు సాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడొద్దు

పురస్కారాన్నీ అందుకొన్నా. ఎమీ.. హైసెయిన్? 30 ఏళ్ల క్రితం హైదరాబాద్లో ప్రారంభమైన ఈ సంస్థ ఐటీ పరిశ్రమ, చిన్న, మధ్యతరహా సంస్థల అభివృద్ధి, ఐటీ లీడర్ షిప్, సంబంధిత పాలసీలు మొదలైన అంశాలపై పనిచేస్తుంది. తెలంగాణలో దాదాపు 90 శాతం ఐటీ ఉద్యోగులకు ప్రతినిధి. కొవిడ్.. పెళ్లి, మెటర్నిటీ తర్వాతా ఉద్యోగాన్ని కొనసాగించే వీలును మహిళలకు కల్పించింది. వర్క్ ప్రమో హోమ్ విధానం వారికి కెరీయర్ డ్రైవ్ లేదా ఉద్యోగాన్నే వదిలే పరిస్థితి రాకుండా ఉద్బుతం. అయితే కొంత ఓత్తిడికి కారణమైందన్నది వాస్తవమే. నెట్వర్కింగ్, తోటివారి నుంచి నేర్చుకోవడం, ప్రొఫెషనల్ గా ఎదిగే వీలు లేకుండా పోయింది. అందుకే సంస్థలు హైబ్రిడ్ వర్క్ తిని ప్రవేశపెట్టాయి. హైసెయిన్ నుంచి మేమూ వివిధ స్థాయిల్లోని కనీసం వెయ్యి మంది మహిళల్లో స్వార్థిని నింపే ప్రోగ్రామను, ప్రజాశక్తికి రూపొందిస్తున్నాం.

స్వార్థిని నిలవాలని... హైసెయిన్ అధ్యక్షురాలిగా రెండేళ్ల వ్యవధిలో తెలంగాణలో ఐటీ పరిశ్రమ వృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషించాల్సినది నా డ్యేయం. ఇందుకోసం హైసెయిన్ సభ్యులు, ప్రభుత్వం, ఇతరులతో కలిసి పనిచేస్తున్నా. ఐటీలో అమ్మాయిల ప్రాధాన్యం పెరగడానికి కృషి చేస్తున్నా. కాలేజ్ పిల్లలతో

మాట్లాడి ఈ రంగంపై అవగాహనను కల్పిస్తున్నా. ఇప్పటివరకూ ఈ పదవిలో అమ్మాయిలెవరూ లేరు. నాదైన ముద్ర వేయడం ద్వారా మరింత మంచి అమ్మాయిలు నాయకత్వహోదాను అందుకునేలా స్వార్థినివ్వాలన్నది లక్ష్యం. చుట్టూ చూడండి.. అవకాశాలు బోలెడు.. ఆడవాళ్ళకి నేనె చెప్పేదొకటే. కలల్ని కడనానికి, లక్ష్యం వైపు సాగడానికి ఎప్పుడూ భయపడొద్దు. కానీ మనకు కెరీయర్ ను పక్కన పెట్టాల్సివచ్చే పరిస్థితులన్నీ! అలాంటిప్పుడు చుట్టూ చూడండి. ఎన్నో ప్రత్యామ్నాయాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని అందుకోలేక పరిస్థితుల్లో మార్పు వచ్చినప్పుడు తిరిగి కెరీయర్ ను చక్కగా కొనసాగించొచ్చు. కుటుంబం, బాధ్యతలన్నా మికంటూ కొన్ని ప్రాధాన్యాలను ఏర్పరచుకోండి. ఏ పని చేసినా మన ముద్ర వేసినప్పుడే విజయం సాధించినట్లు.

బుగ్గలకు గులాబీ అందం !

మరింత అందాన్ని స్థాయి కదా! అందుకే మేకప్ లో బ్లష్ కి ప్రాధాన్యమెక్కువ. అయితే ఆది సరిగ్గా సెట్ చేయడం అందం !
► మీది లేత రంగు చర్మమనుకోండి.. పిప్, రోజీ పింక్ మ్యాట్ లేదా పౌడర్ బ్లష్ లను ఎంచుకోండి. సహజ గులాబీ రంగు వచ్చేస్తుంది. పసుపు, బంగారు మేనిఫాయర్ ముదురు గులాబీ, లేత నారింజ, కావర్ రంగులను ఎంచు చర్మాలే. ఇవి చర్మం సాగే గుణాన్ని కొల్పోయేలా చేస్తాయి.
► వాపులు తరిగేలా, దంతాల ఆరోగ్యం పాడవడా నికీ, అజీర్తి సమస్యలకి కూడా ఎక్కువగా తీపి తినడమే కారణం. అందుకే శుద్ధి చేసిన చర్మార్థు అంటే పంచదార ఉండే స్వీట్స్ దూరంగా ఉండాలి. □



కుంటేసరి.
► బామన ఛాయ వారికి లేత రంగులు సప్లిన్.. సహజంగా కనిపించాలంటే నారింజ, బెర్రోకోట, ఇటుకపొడి రంగులు ఎంచుకోవడం మంచిదట. పిమ్మర్చి ఎంచుకుంటే మరింత మెరిసి పోవచ్చు. బాగా నలుపు చర్మమైతే ప్లమ్, బర్డం, మెరూన్, ఎరుపు రంగులు సప్టుతాయి. పౌడర్ వాటికంటే క్లీమ్ బ్లష్ లను ఎంచుకుంటే మేలు. □



అలోచనావిధానాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఇతరుల సామర్థ్యాలను గుర్తించగలగాలి. సమస్య వచ్చినప్పుడు మనవైపు నుంచే కాక అవతలి వారి కోణం నుంచి కూడా ఆలోచించగలగాలి. ఎదుటివారు చెప్పేది పూర్తిగా వినడం తెలిసినప్పుడే టీం లీడర్ గా స్థానాన్ని సంపాదించడమే కాదు, ప్రతి ఒక్కరికీ బాధ్యత తెలుపుతూ.. స్ఫూర్తిదాయకంగా ఎదుగుతాం.

సమయానికి తగినట్లు ..

నేర్చుకోవాలి. ... సహోద్యోగుల ప్రత్యేకతలను గుర్తించాలి. వారి నుంచి కొత్త విషయాల్ని నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అన్నీ నాకు తెలుసనే ఆలోచన మంచిది కాదు. ఎప్పుటిప్పుడు నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి ఉన్నవారే మానసిక పరిణతి సాధించగలరు. ఎదుటివారు తమ అభిప్రాయాలను చెబుతున్నప్పుడు వాటికి మార్గాధనివ్వాలి. వాటి వల్ల సరైన ఫలితాలు లేకపోతే మన అభిప్రాయాన్ని కూడా సున్నితంగా చెప్పగలిగే స్వీయ నియంత్రణ ఉండాలి. మన బలహీనతలను బలంగా మార్చుకోవడానికి కృషి చేయడంతో అవజయమే ఎదురవు తుంది. ఉద్యోగ బాధ్యతలను స్వీక రించి పూర్తిచేయడా నికీ సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటూ మరెన్నో కొత్తపాఠాలను నేర్చుకోవచ్చు. కెరీయర్లో విజయాలు సాధించొచ్చు. □



