



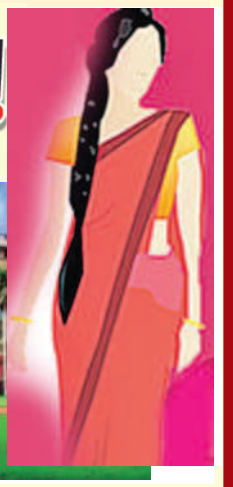
మతసామరస్యానికి ప్రతీకగా..

నేడు ఊరూరా గణపయ్య విగ్రహాలు కొలువైనవి. వాటి తయారీలో మహిళలు పాలు పంచుకోవడం చూస్తున్నాం అయితే కట్టాకట్టలో ఓ ముస్లిం మహిళా వినాయకులను తీర్చిదిద్దుతూ మతసామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తోంది. సుమన్ హానేరిది పెదకుటుంబం. పెరిగిందేమో కట్టాకట్టలోని హంగల్. పెళ్లయ్యాక బతుకుదెరువు కోసం వీళ్ల కుటుంబం హబ్బుల్లోకి మారింది. భర్తకు సాయంగా ఉండటం కోసం ఏదైనా పనిలో కుదురుకోవాలి. అనుకుంటున్న తనను గణపతి విగ్రహాలు తయారుచేసే చోట అవకాశమొచ్చింది. మొదట నేను చేయనన్నా. హిందూ దేవుళ్లను తయారు చేయడానికి సంతోషించి కాదు. నాకు దానిపై పూర్తి అవగాహన లేదన్న భయం. శిక్షణ ఇస్తామన్నాక సరేనన్నా. తొలిరోజుల్లో అందరూ విచిత్రంగా చూసినా నేను పట్టించుకునే దాన్ని కాదు. ఎంత సేపూ నా దృష్టి అందమైన దేవుని ప్రతిమను

సృష్టికి మూలం అమె. కానీ రాజకీయ యవనికపై చరిత్ర సృష్టించడానికి అమెకు మూడు దశాబ్దాలు పట్టింది. అవనిని అమ్మగా భావించే ఈ దేశంలో ఇంత పాత కొంతే. ఎలాగైతేనేం ఎట్టకేలకు ప్రజా సేవలో అమెకు మరింత ప్రాతినిధ్యం కట్టబెట్టే చట్టానికి ముందడుగు పడింది. అమ్మగా ఇంటిని చక్కబెట్టిన అమెకు పాలనలోనూ విస్తృతావకాశాలు కల్పిస్తే దేశమూ బాగుపడుతుంది. పాశ్చాత్య దేశాల చట్టసభల్లో ఎనాడ్ పాగా వేసిన మగవ అక్కడి రాజకీయాల్లో తెగువ చూపించిన సందర్భాలు అనేకం. దేశంలోని మెజారిటీ పార్టీల మధ్యనన్నప్పటికీ, చట్టసభల్లో మహిళలకు 33 శాతం సీట్లు ఇవ్వడానికి ఉద్దేశించిన ఈ బిల్లు 27 ఏళ్లుగా ఎదురు చూస్తున్న ఉంది. ఇది అమలయితే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చట్టసభల్లో స్త్రీలకు రిజర్వేషన్ కల్పిస్తోన్న 64 దేశాల్లో భారత ఒకటిగా నిలబడనుంది. 1951-2009 మధ్య లోకసభలో మహిళా సభ్యుల సంఖ్య రెండురెండు శాతాన్ని దాటలేదు. ఆ తర్వాతే ఇది 10 శాతానికి చేరుకుంది అమెనా.. మందకొడిగానే ఉంది. గతేడాది పరల్లే ఎకనామిక్ ఫోరంవిడుదల చేసిన గ్లోబల్ ఇండెక్స్ గ్యాప్ రిపోర్ట్ జాబితాలో మొత్తం 146 దేశాలకాగానూ భారత్ 135వ స్థానంలో ఉండటం లింగ అసమానతకు నిదర్శనం. దేశ రాజకీయ చరిత్రలో మహిళల్లో ఒక ప్రధాని (ఇందిరాగాంధీ), ఇద్దరు రాష్ట్రపతులు (ప్రతిభాపాటిల్, ద్రౌపది ముర్ము) మాత్రమే ఉన్నారు. 15మంది మహిళలు ముఖ్యమంత్రులయ్యారు. మమతాబెనర్జీ (పశ్చిమబెంగా), షీలాదీక్షిత్ (ఢిల్లీ), జయలలిత (తమిళనాడు) అత్యధిక కాలం పాలించిన ముఖ్యమంత్రులు. 17 రాష్ట్రాల్లో ఇంతవరకూ సార్వభౌమ పరిపాలనలో. సామాజికంగా వెనుకబడిన వారికి స్వాతంత్ర్యానంతరం రిజర్వేషన్ల రూపంలో కొత్త అవకాశాలు వస్తే భారతీయ మహిళలు మాత్రం ఉన్న రిజర్వేషన్లను కోల్పోయారు. అదెలాగంటే,

చట్టసభల్లో మగవ పాగా!

1935-భారత ప్రభుత్వ చట్టం రాష్ట్రాల చట్టసభల్లో 41 సీట్లు, సెంట్రల్ లెజిస్లేషన్లలో పరిమిత సీట్లను మతాల వారీగా వివాహిత మహిళలకు కేటాయించింది. అయితే, ఈ అవకాశం స్త్రీలను స్వాతంత్ర్యోద్యమం నుంచి దూరం చేయడానికి టిటిషన్లు చేసిన కుట్రగా భావించిన మహిళాసంఘాలు దీన్ని వ్యతిరేకించాయి. అప్పటి పెద్దల సభ లక్ష్యం 'భారత మహిళలకు కావాల్సింది సమానత్వమే తప్ప రిజర్వేషన్లు కాదంటూ పూర్తిగా వెనక్కి సరేజిని నాయకుడు, రేణుకా రేలు వాదించారు. అందుకే స్వాతంత్ర్యానంతరం జరిగిన రాజ్యాంగ నిర్మాణంలో దీన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. మన దేశంలో ఇలా.. ప్రస్తుతం లోక్సభ 543 మంది సభ్యులుంటే మహిళాసంపిల సంఖ్య 82 మాత్రమే! త్రిపుర



అసెంబ్లీలో అత్యధికంగా 15% మంది ఉంటే మిజోలోంలో ఒక్క మహిళా ఎమ్మెల్యే కూడా లేరు. ఇక, ఈ మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుతో అన్ని రాష్ట్రాల్లోనూ సమీకరణాలు మారు నున్నాయి. లోక్సభలో 181 సీట్లు స్త్రీలకే దక్కుతాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో.. తెలంగాణ అసెంబ్లీలో 119 సీట్లకు 40, ఎపిలో 175 సీట్లకు 58 అతివలకే



ఇంగువతో అందం..

ఇంగువ వంటల్లో వాడే మంచి సుగంధ ద్రవ్యం ఇది. ఆసఫోటిడా అని కూడా దీన్ని పిలుస్తారు. మన దేశీ వంటకాల్లో ఇంగువని చాలా విరివిగా వాడుతుంటారు. దీనిలోని సహజ లక్షణాలు అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి శిశువంతంగా పనిచేస్తాయి. ఇంగువను పూరాతన కాలం నుంచి ఆశీర్వాది ఇంటివైద్యంగా ఉపయోగిస్తున్నారన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇంగువను చర్మ సంరక్షణలోనూ ఉపయోగిస్తారన్న విషయం మీకు తెలుసా? మృతకణాలు తొలగించి ముఖం కాంతివంతంగా మారడానికి ఇంగువ ఉపయోగిస్తారు. ♦ రెండు స్పూన్ల ముల్తాని మట్టిలో స్పూను తేనె, చిటికెడు ఇంగువ, స్పూను రోజ్‌వాటర్ వేసి చక్కగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పూతలా వేసి ఇరవై నిమిషాలపాటు ఆరబెట్టాలి. తరువాత చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. ఈ ప్యాక్‌ను వారంలో రెండుసార్లు వేయడం వల్ల మొటిమలు, నల్లమచ్చలు, ముడతలు భార్యభర్తల బంధం బాగుండాంటే ఒకరిపై మరొకరికి ప్రేమ ఉంటేనే సరిపోదు. సర్దుబాట్లు కావాలి. సమస్యల్ని అర్థం చేసుకునే ఓర్పు, వాటిని చాకచక్యంగా పరిష్కరించుకోగలిగే నేర్లు ఉండాలి. అప్పుడే కలకాలం సంతోషంగా ఉండొచ్చు. ♦ ఉద్యోగాలు, పిల్లల చదువులు, ఇంటి పనలు.. చక్కబెట్టుకోవడంతోనే ఏళ్లు గడిచిపోతుంటాయి. ఈ క్రమంలో కొన్నాళ్లు జీవితం యాంత్రికంగానే సాగుతుంది. ఇలాంటిప్పుడు అభిద్రవత పాటు, అలకలూ, గొడవలూ ఏర్పడుతుంటాయి. మరి ఈ పరిస్థితిని అధిగమించి సంతోషంగా ఉండాలంటే బాధలకీ, బాధ్యతలకీ దూరంగా కాసేపైనా విశాంతంగా గడవడానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడు కేవలం మీకోసం మీరే మాట్లాడుకోండి. ఇది మీ మధ్య ఉన్న అసంతృప్తులను దూరం చేస్తుంది. ♦ భార్యభర్తలు అయినంత

పోతాయి. చర్మం పొడిబారడం తగ్గు ముఖం పట్టి కాంతిమంతమవుతుంది. ♦ తేనె ఇంగువ సూపర్ కాంబినేషన్. ఈ రెండింటిలోనూ యాంటీబాక్టీరియల్ లక్షణాలు వుప్పలంగా ఉంటాయి. దీన్ని క్లెన్సర్ గా ఉపయోగించడం వల్ల ముఖంపై ఉన్న ఆక్సిరయాను తొలగించవచ్చు. ఈ ఫేస్‌ప్యాక్ వల్ల చర్మంపై ముడతలు, మచ్చలు తగ్గి మూతాన ప్రతిదీ డిమాండ్ చేస్తూ మౌల్నాడటం సరికాదు. అలాగని ప్రతిసారీ ఒకే విషయాన్ని ఎత్తిచూపడమూ సరికాదు. ఇద్దరి మధ్యా చోట చేసుకున్న వాదన ఏదయినా సరే. అది నిజాయితీగా సాగాలి. స్పష్టత ఉండాలి. అయినప్పటికీ వాదన పెరుగుతోందనుకుంటే దానికి కొంత విరామ ఇవ్వండి. అప్పుడు మీకు అలోచనా శక్తి పెరుగుతుందని.

పరిష్కరించుకునే నేర్లు కావాలి !



ఈ గొడవల్ని ఇతరులతో చర్చించడం కంటే ఏకాంతంగా కూర్చుని ఆలోచించడం వల్లే సులువుగా పరిష్కరింపవ్వతాయి. ♦ సమస్య చిన్నదైనా.. భాగస్వామి చెబుతుంటే వినండి. పరిష్కారానికి సాయం చేయండి. పట్టించుకోకపోతే అది అహంకార మారొచ్చు. ఎదుటివారి బాధ మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే అవతలివారు చెప్పేది పూర్తిగా వినడం మంచిది. □

వినాయకుని వివాహం గురించి చక్కటి పౌరాణిక గాథ.. ప్రళయనేక శ్రీ మహావిష్ణువు నాథినింది వచ్చి తామరపువ్వుపై బ్రహ్మ అవతరించాడు. ప్రళయానంతరం విష్ణువు మేల్కొని జీవనస్పృష్టి ఆరంభించాడు. కానీ అంతా చక్కగా వుంది. అప్పటికే ఎన్నో కలాలలో సృష్టి చేస్తూ వస్తున్న బ్రహ్మకు ఈ పరిణామం అశ్చర్యం కలిగించింది.

ఇద్దరు భార్యలు ఎందుకంటే..

ఆలోచనలో పడ్డాడు. అప్పుడు నారదుడు కార్యారంభానికి ముందు వినాయక పూజ చేయనందువల్లే ఈ వైకలికము వచ్చిందని గణేశ అర్చనం చేయమని బ్రహ్మకు బోధించాడు. బ్రహ్మ వినాయకునికై కఠోర తపస్సు చేశాడు. ప్రత్యేకమైన వినాయ కుడు బ్రహ్మ అంతర్వాన్ని గ్రహించి జ్ఞానం, క్రియలనే శక్తులను ఉపాసించమని బోధించాడు. బ్రహ్మ ఆ ఉపాసన



చేశాడు. అప్పుడు ఆ రెండు శక్తులు సిద్ధి, బుద్ధి అనే రూపాలతో ప్రత్యక్షమయ్యాయి. బ్రహ్మ కౌరవ మేరకు వారిరువురూ ఆయన కుమార్తెలుగా జన్మించారు. ఆ తరువాత బ్రహ్మ చేసిన సృష్టి సకలముగా కొనసాగింది. సిద్ధి బుద్ధులు యౌవనవతులయ్యారు. వారి వివాహం చేయాలని బ్రహ్మ సంకల్పించాడు. ఈటా నారదుడు కథ నడిపి సిద్ధిబుద్ధులు గణేశుని కోరుతున్నారని ఆయనకు చెప్పాడు. వినాయకుడు అంగీకరించాడు. తరువాత గణేశకు మిమ్మల్ని కోరుతున్నాడని వారిద్దరికీ చెప్పాడు. బ్రహ్మ సమస్తంలో వినాయకుడికి పెళ్లి జరిగింది. సూతన పధాపరులను ఆశీర్వదించి నారదుడు వినాయకునివైపు ఆశ్చర్యంగా చూశాడు. అతని అంతర్వాన్నిగ్రహించిన వినాయకుడు నారదా! మా మధ్య కలహం వస్తుందని నీవు భావించావు. ఈ సిద్ధిబుద్ధి ఎవరోకాదు, నా అంతరంగిక శక్తులైన జ్ఞానం, క్రియ, అందుకే మేము మట్టి ఒకటయ్యాం. నీ కలహా చింతన లోకోపకారమైంది. భవిష్యత్ మానవుడు సిద్ధిబుద్ధి సమేతుడవైన సన్ను అలాగిస్తే వారికి సమస్త విఘ్నాలు తొలగి సఖిసంతతులు

కలుగుతాయని చెప్పాడు. ఇది వినాయకుడి పెళ్లికథ అంతర్వం.

ఆధ్యాత్మికం

గోళ్లు పాడవుగా పెరగాలంటే..

గోళ్లు.. పొడవుగా అందంగా ఉండాలని ప్రతి అమ్మాయి కోరుకుంటుంది. కానీ కొందరిలో కొద్దిగా పెరగగానే విరిగిపోతుంటాయి. కొంతమందికి అసలు పెరగవు. దీంతో నెయిల్ పెయింట్ వేసుకోవలంటే ఇబ్బంది, గోళ్లును చక్కగా పెంచే ఈ ఐదు చిట్కాలు పాటించి చూడండి. గోళ్ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో అలివీ అయిల్ ముందుంటుంది. దీనిలోని విటమిన్ 4 గోళ్లకు పోషణ అందించి చక్కగా పెరిగేలా చేస్తుంది. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కొద్దిగా అలివీ అయిల్‌ను గోళ్లమీద రాసి



మర్దన చేయాలి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల గోళ్లకు రక్తప్రసరణ చక్కగా జరిగి గోళ్లలో పెరుగుదల కనిపిస్తుంది. టీస్పూను యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో టీస్పూను వెల్లుల్లి తరుగు వేసి చక్కగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని గోళ్లపై రాసి పదినిమిషాల తరువాత కడిగేయాలి. క్రమం తప్పకుండా ఇలా చేస్తే గోళ్లు విరగకుండా చక్కగా పెరుగుతాయి. వెల్లుల్లి రెబ్బను రెండు ముక్కలు చేసి గోళ్లపై పదినిమిషాలపాటు రుద్దాలి. కొద్ది రోజుల్లోనే గోళ్ల పెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఆరోజే జ్యూస్‌ను గోళ్లకు పూతలా అప్లైచేసి పదినిమిషాలపాటు రుద్దాలి. తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. ఇది గోళ్లను అందంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇవన్నీ చేయలేకపోతే కొబ్బరినూనెను గోళ్లపై రాసి రోజూ మర్దన చేయాలి. కొబ్బరినూనెలోని ఫ్యాట్ అమ్లాలు, ఇతర పోషకాలు గోళ్ల పెరుగుదలకు దోహద పడతాయి. □

కొంత మందికి ఉదయం నిద్రలేచగానే కళ్లు ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తాయి. అయితే చల్లటి నీటితో ముఖం శుభ్రం చేసుకోగానే ఉబ్బిన కళ్లు మళ్ళీ మామూలుగా అయిపోతాయి.

కళ్లు ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తుంటే..



అయితే ఇలా చేసిన తర్వాత కూడా కళ్లు ఉబ్బినట్లుగానే ఉంటే ఏదో సమస్య ఉందని భావించాలంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు. ♦ ఈ చిట్కాలతో.. ♦ నీటి శాతం అధికంగా ఉండేకూరాయలు, వండన అవసరంలే భాగం చేసుకోవాలి. ♦ టీ, కాఫీ, కార్బోనేటెడ్ ఎనర్జీ డ్రింకులు, అల్కహాల్.. తదితర పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల కళ్లు ఉబ్బిపోయి అందవిహీనంగా తయారవుతాయి. కాబట్టి వాటికి సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండడం మంచిది. ♦ కొత్తిమీరను డైట్‌లో చేర్చుకోవడం వల్ల వేగంగా ఈ సమస్య నుంచి బయటకదవచ్చు. ఎందుకంటే కొత్తిమీర మూత్ర పిండాల ద్వారా వ్యర్థ



దోమల బెడదా !

ఈ కాలంలో దోమలు బాగా పెరుగుతాయి. అవి కుట్టాయంటే డెంగి, మలేరియా వంటివి వస్తాయని భయం. తరిమికంట్టి చిట్కాలివిగో.. ♦ నిమ్మకాయను కట్‌చేసి కొన్ని లవంగాలను అందులో గుచ్చాలి. వాటిని గదిలో లేదా హాల్‌లో పెట్టాలి. ఆ వాసనకు దోమలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. ♦ వెల్లుల్లి రెబ్బలను నీటిలో కొద్దిసేపు నానబెట్టాలి. మెత్తగా పేస్‌చేసి, దాని రసాన్ని బాటిల్‌లో పోసి గదిలో స్ప్రే చేస్తే సరి. వెల్లుల్లిలో ఉండే నల్లరి దోమలనే కాదు ఈగలు, కీటకాలను లోపలికి రానివ్వకుండా చేస్తుంది. ♦ కొన్ని కర్పూరం ముక్కలను వెడల్పాటి గిన్నెలో నీరు పోసి అందులో వేయండి. ఆ వాసనకు దోమలు బయట నుంచి ఇంటిలోనికి వచ్చే అవకాశం ఉండదు. ♦ పుడినా మొక్కలను గదిలో కానీ, హాల్‌లోకానీ ఉంచండి. కూరలకు గూఢాంశంపై తెచ్చే దీని సువాసన దోమలకు గిట్టదు. మింట్ అయిల్‌ను తెచ్చుకొని బ్యాగ్‌రినూనెలో కలిపి ఒంటికి రాసుకున్నా మంచిదే. □



పెసరపప్పుతో కాంతిమంతంగా..

చేయాలి. ఈ పేస్‌తో టీస్పూను ఆరోజే పీల్ పొడి, టీస్పూను గంధం పొడి వేసి చక్కగా కలపాలి. ఈ పేస్టుని ముఖానికి పూతలా వేసి పదినిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తరువాత కొద్దిగా నీటితో తడిచేసి మర్దన చేసి కడిగేయాలి. వారానికి మూడు సార్లు ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే ముఖం కాంతిమంతంగా అందంగా కనిపిస్తుంది. □



