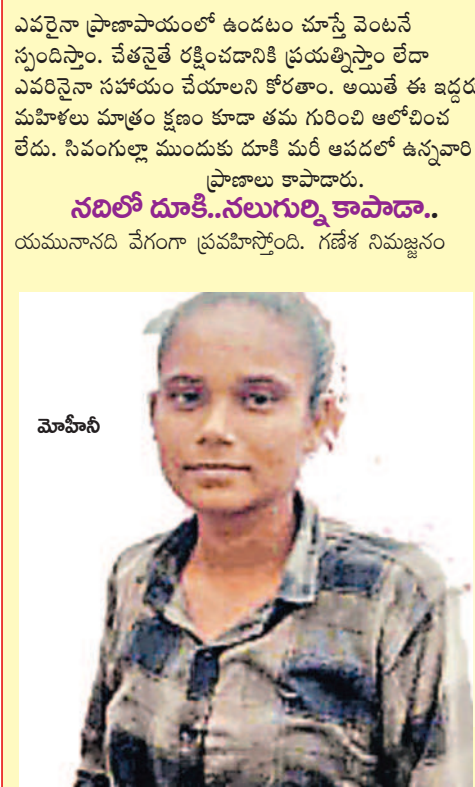


వారానికోసారి..

రోజూ అందం, ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టే సమయం ఉండకపోవచ్చు. కానీ వారానికి ఒక్కసార్లైనా ఈ విషయాలపై కొంత సమయం కేటాయించాలంటున్నారు నిపుణులు.

- ♦ వారానికి ఒక్కసార్లైనా హెర్బల్ నూనెలతో శరీరానికి మద్దన చేసుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది.
- ♦ తీరిక దొరికినప్పుడల్లా ముఖంలో పేరుకున్న మృతకణాలను తొలగించు కునేందుకు స్క్రబ్ చేసుకుంటూం.
- అలానే వారానికోసార్లైనా శరీరం మొత్తానికి అండ్.. వీపు, మెడ, కాళ్ళకు కూడా స్క్రబ్ అవసరం.డీప్ ష్రేస్సింగ్ మిల్క్ని అందుకోసం ఉపయోగించవచ్చు. పాలు, పంచదార ఉంటే.. సహజసిద్ధమైన పదార్థాలనూ వాడవచ్చు.
- ♦ చర్మంపై మృతకణాలు పోయి నిగారింపు రావాలంటే కనీసం అప్పుడప్పుడు ముఖానికి ఫేసియల్ అవసరం. అలాగని పార్శ్వకే వెళ్లాలని లేదు. ఇంట్లో వండ్ల గుజ్జలో కూడా ప్యాక్స్ మేనుకోవచ్చు. తద్వారా ట్యాన్ పోయి ముఖం తాజాగా కనిపిస్తుంది. □



నందడితో అంతా కోలాహలంగా ఉంది. వినాయకుడి విగ్రహాన్ని నిమజ్జనం చేస్తోన్న సమయంలో నలుగురు యువకులు ఒక్కసారిగా సీట్లలో మునిగిపోయారు. బయటకు రాలేక సహాయం కోసం కేకలేయడం మొదలుపెట్టారు. ఒప్పన ఉన్న వాళ్ళంతా వాళ్ళను రక్షించమని అరుస్తున్నారు తప్ప, నదిలోకి దూకడానికి ఆ కేకలు వినిపించాయి. అంతే రెప్పపాటులో ఆ ప్రవాహంలోకి దూకేసింది.నతీసి ఒడ్డుకు చేర్చింది. ఆమె ధైర్యానికి అక్కడున్న వారంతా ఆశ్చర్యపోతునే ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఆనీలంతకీ ఆమెకంటే ధైర్యం ఎలా వచ్చిందో అంటే.. మోహినిది ఆగ్రా. ఓ నిరుపేద

కుటుంబంలో పుట్టింది. ఎనిమిదో ఏటనే తండ్రిని కల్గేయింది. స్థానిక బాలికల పాఠశాలలో ఇంబర్ చదువుతోంది.చిన్నప్పుడే నాన్న చనిపోవడంతో అమ్మకు అన్నింటి లోనూ సాయం చేస్తుంటా. ఆర్థిక ఇబ్బందులెన్ని ఉన్నా కూడా అమ్మ నన్ను బాగా చదివించాలను కుంటోంది. ఎప్పుటికైనా పోలీసు కావాలనే నా కల కోసమే అమ్మ ఎంతో కష్టపడుతోంది.అందుకే స్కూల్ తర్వాత అమ్మతో కలిసి నేను కూడా యమునానది ఘాట్‌లతో పూలు, పూజాసామగ్రి విక్రయిస్తుంటా. అప్పుడే నలుగురు యువకులు నీటి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోవడం చూశా. నా కళ్లదుబే



పట్టాలపైకి దూకాడు. అక్కడే ఉన్న రెడ్డి క్లబ్‌లో, స్పందించింది. ఇలా జరుగుతుందని కలలో కూడా ఊహించ లేదు. నా పక్కనే నిలబడి ఉన్నాడు. అతన్ని చూసినప్పుడు ఎటువంటి అనుమానం రాలేదు. సరిగ్గా రైలు వచ్చే సమయంలో దూకడం చూశా. క్లబ్‌లో ప్లాట్‌ఫామ్‌పై ఉండే ఎమ్‌ర్‌సెస్ నల్లమే సిస్టమ్ (ఈటిఎస్) గుర్తొచ్చింది. ఈ విధుల్లోకి వచ్చేముందు ప్రమాదాల లవనయంలో ఎలా స్పందించాలో ముందుగా శిక్షణ ఇస్తారు. అందుకే వెంటనే ఆ బాక్సు వైపు వరుగు పెట్టా. దాని గ్లాస్‌డోర్

తెరిచే సమయం కూడా లేకపోయే సరికి చేతితో వగలగొట్టి బలనను యాక్టివేట్ చేశా. దాంతో ట్రాక్‌కు ఎలక్ట్రిక్ కరెంట్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. ట్రైన్ డ్రైవరుకూ ఈ సమాచారం అందింది. రైలు.. ఆగి పోయింది. బాక్సు వగలకొట్టడంతో నా చేతికి గాయాల య్యాయి. చీకట్లో ఇవి తగ్గుతాయి. అయితే ప్రాణాలు పోతేతిరిగి రావు కదా. అలా పట్టాలపైకి దూకిన వ్యక్తి ప్రాణాలు పోకుండా కాపాడగలిగినందుకు సంతోషంగా ఉంది. ఓ డ్రైవేటు సంగల్తో సేల్స్ మేనేజర్‌గా ఉన్న ఆ వ్యక్తి అప్పులు తీర్చలేక మనస్తాపానికి గురయ్యాడని, దాంతో అత్యుపాత్యకు ప్రయత్నించాడని తెలిసింది. సమస్యలు అందరికీ ఉంటాయి. అయితే అన్నింటికీ పరిష్కారాలు ఉంటాయి. ప్రతి సమస్యకూ జీవితాన్ని ముగించుకోవడం మాత్రమే పరిష్కారం కాదు అని చెబుతున్న రెడ్డి ధైర్యాన్ని మెచ్చుకోవాల్సివారంటూ లేరు. □



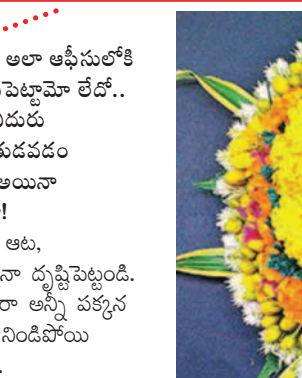
నేడు అలిగిన బతుకమ్మ

అడరు. □

బతుకమ్మ సంబురాలలో ఆరవ రోజు

తంగేడు, గునుగు, బంతి, చెమయి తదితర పూలను ఆరు వరుసల్లో పెట్టి, గోరమ్మను వాటిపై ఆవేశారు. అలిగిన బతుకమ్మగా

అలా ఆఫీసులోకి అడుగుపెట్టమో లేదో.. బోలెడు పని ఎదురు చూస్తుంటుంది. ఇక తుడవడం లాంటిపట్నీ పెట్టుకోవాలా? ఆయనా మా పని కాదు. అనిపిస్తోందా! కానీ ఒత్తిడి పెంచే వాటిల్లో ఇది ఒకటి ఆట, కాబట్టి.. అదనపు శ్రమ అనుకోకుండా దీనిపైనా దృష్టిపెట్టండి. అందుబాటులో ఉండాలి. అని ఫైల్స్, పేపర్లు వగైరా అన్ని పక్కన పెట్టుకుంటూ ఉంటాం. తీరా చూస్తేనేమో డెస్క్ అంతా నిండిపోయి కనిపిస్తుంది. గజిబిజి ప్రదేశం మనసునీ బీరాకు పెడుతుంది. కాబట్టి, వీటిని మార్చడం కష్టం అన్నవి మినహా మిగిలినవన్నీ తీసేయండి. సిస్టమ్ శుభ్రత క్లీనింగ్ డివైస్‌మెంట్‌ని అనేసుకుంటాం. బాగానే ఉంది కానీ.. పని మధ్యలో ఎప్పుడో వేళ్ళను చూసుకున్నప్పుడు మురిగిగా కనిపించడం, డెస్క్ మీద చిన్నవరక లాంటివి



పనుపు ముద్రతో గోరేదేవిని చేసి.. అందమైన పూల అలంకరణ మధ్య ఉంది.. ఆటపాటలతో అమ్మని పూజించడం దగ్గర్నుంచి తిరిగి సాగనంపడం వరకు ప్రతి ఘట్టాన్ని ఓ వేడుకలా జరుపుకొనే పంధగే బతుకమ్మ.. అందమైన ప్రకృతికి అర్పణ పట్టే ఈ పండుగలో గోరేదేవిని చూడవచ్చని బతుకమ్మలుగా అలంకరించడం తెలిసిందే. బతుకమ్మలేకాదు.. వాటిని తయారుచేసే పద్ధతి కూడా అందంగానే ఉంటుంది. అందమైన బతుకమ్మని తయారుచేసుకోవడానికి కావాల్సిన తంగేడు, గునుగు, గోరింట, పోకబంతి.. మొదలైన విభిన్న రకాల పూలు, గుమ్మడి లేదా సొరకాడు వంటి పెద్ద ఆకులు తెచ్చుకోవాలి. ఒక పళ్లెంలో ముందుగా గుమ్మడి ఆకుని పరిచి దాని మీద



శుభ్రతతో మనసుకు హాయి..

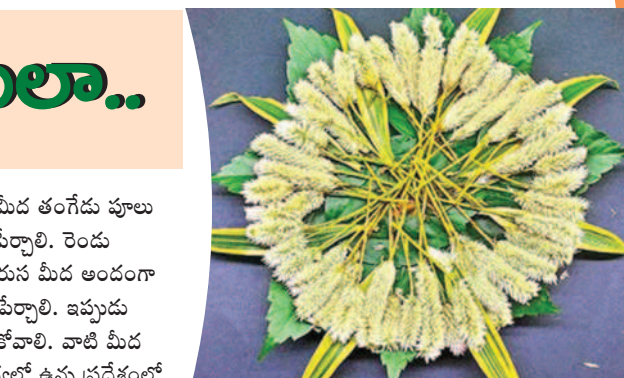


కనిపించినప్పుడు ఏమనిపిస్తుంది? పొరపాటున ముఖం మీద పెట్టుకున్నానా అనుకోవడం, దానిమీదకే దృష్టిమళ్లడం లాంటివి జరుగుతుంటాయి కదూ! టిమ్మూ, లేదా చిన్న వస్త్రాన్ని పెట్టుకోండి. రాగానే ఒకసారి తుడిచేసుకుంటే దృష్టిమళ్లదు. వాలా గుర్తుగా పెట్టాం అనుకుంటామా? తీరా అవసరానికి సరైనా పన్నుపల్లెన్ని ఎన్నిసార్లు తిరగేసినా కావాల్సిన ఫైల్ దొరకదు. ఆందోళన కమ్మేస్తుంది. ఇలా జరగొద్దంటే ఫలానా రోజు ఫలానాది అవసరం అనుకుంటూ ఒక వరస క్రమంలో పెట్టుకోండి. స్టాఫర్స్, పెన్, పెన్సిల్, పిన్నులు వంటివాటిని ఒకచోట, రిఫరెన్స్ మెటీరియల్లను మరోచోట ఇలా సర్దుకోండి. ఎంత తొందరలో ఉన్నా వాటిని అక్కడే పెట్టాలి అలవాటు చేసుకుంటే సరి. చేయమన్నార కదా అని గంటలొక్కటి రేటాయించొచ్చు. పని పెండింగ్‌లో పడుతుంది. రోజూ రాగానే ఓసారి చూసుకుని పనిలో పడిపోవాలి. వారంతాల్లో పూర్తయిన పైక్లను తొలగించడం, అనవసరమైన వాటిని కింది డ్రాలో పెట్టడం లేదా తీసేయడం వంటివి చేస్తే చాలు. పని ప్రదేశం శుభ్రం ఉంటుంది, మనసుకీ హాయి. □



బతుకమ్మను పేర్చేద్దామిలా..

గునుగు పూలను ఒక క్రమపద్ధతిలో గుండ్రంగా అమర్చుకోవాలి. తర్వాత గునుగు పూల మీద తంగేడు పూలు అమర్చుకుని వాటి మీద గులాబీ రంగులో ఆద్ర ఆరెజెట్టుకున్న ముత్యాల పువ్వుల్ని పేర్చాలి. రెండు విభిన్నమైన రంగుల్లో లభ్యమయ్యే బంతిపూలల్లో ఒక రంగు పూలను ముత్యాల పూల వరుస మీద అందంగా అమర్చుకోవాలి. బంతిపూల మీద నీలం రంగులో ముంచిన ముత్యాల పూలను మళ్లీ పేర్చాలి. ఇప్పుడు ఇంతకుముందు పేర్చుకున్న రంగు బంతులు కాకుండా వేరే రంగు బంతిపూలను పెట్టుకోవాలి. వాటి మీద అందమైన గులాబీలను పొందికగా సర్దుకోవాలి. ఇలా తయారుచేసుకున్న బతుకమ్మ మధ్యలో ఉన్న ప్రదేశంలో గోరేదేవిని పెట్టి పైన పూలు లేదా బంగారు లేనేతో అందంగా అలంకరించుకోవచ్చు. తల్లి బతుకమ్మకు తోడు పిల్ల బతుకమ్మని కూడా చూడవచ్చుగా సిద్ధం చేసుకుని బతుకమ్మ సంబరాలనిన ఆనందంగా మొదలు పెట్టడమే తరువాయి. ఆటకు తీసుకెళ్లే ముందు బతుకమ్మ మీద పట్టివట్టి చేసి, అంగరబట్టిలు గుచ్చి తీసుకెళ్లాలని చాలా మందికి తెలిసిన విషయమే. పూలతో బతుకమ్మని అలంకరించుకునే క్రమంలో తంగేడు, గునుగు, ముత్యాల పువ్వులతో పాటు మనకు అందుబాటులో ఉన్న పూలను కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. బతుకమ్మని పేర్చే క్రమంలో కింది భాగంలో చెడల్తుగా ఉంటూ పై భాగానికి వచ్చేసరికి గోపురంలా కనిపించేలా చేసుకోవాలి. వాటి మధ్యభాగంలో మిగతా పూలరెక్కలు, ఆకులు ఉపయోగిస్తూ నింపడం వల్ల చుట్టూ అమర్చిన పూలు అటూఇటూ కడలకుండా ఉంటాయి. □



చెలి చిట్కా

పనిపాపను వదిలేసి విభలకు వెళ్లాలంటే ఏ తల్లికి మనసొప్పుతుంది? ఇంట్లో వాళ్ళని చూసుకునేదుకు ఎవరూ లేకపోతే ఆ ఇబ్బంది వర్తనాతీతం. అలాగని కేరటకేరని నియమించుకున్నా ఎన్నో విట్యూలు. పాప అన్నం సరిగా తిందో లేదో నిద్రపోతుందో, ఆడుకుంటుందో.. అంటూ బోలెడు సందేహాలు, అనుమానాలు

ఇంటికి చేరుకుంటున్నారా? దొంగో పిల్లల్లో అభిప్రత చేరుతుంది. వాళ్ళతో గడిపే సమయం లేక మీకూ బెంగగా ఉంటుంది. సెలవురోజులే కాబట్టి.. వారిని ముందే నిద్రలేపండి. మీతోపాటు ఉదయపునడకకు తీసుకెళ్లండి. రోజంతా ఎలా గడిచిందో? తన అవసరాలు, అభిప్రయాలు.. అడిగి తెలుసుకోండి. వేసవి సెలవుల్లోనూ పిల్లల్ని ఇంట్లోనే వదిలి ఆఫీసుకెళ్లాల్సి వస్తోందా? ఇలాంటిప్పుడు స్నేహితులు, సరదాలు లేకపోతే వారు మరిత ఇబ్బందిగా ఫీలవుతారు. వీలైతే ఏ హాట్, క్లాసుల్లో చేర్చండి. ఇంట్లోనే ఉండి ఆన్‌లైన్ శిక్షణ తీసుకునేలా చేయండి. అప్పుడు మీకు కాస్త బెంగ తగ్గుతుంది. అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడూ, ఇతరత్రా అవసరాలు ఏర్పడి నప్పుడూ.. ఆఫీసు నుంచి తక్కువ సమయంలోనే వారిని చేరుకునేంత దగ్గరతో ఇల్లు తీసుకోండి. ఇరుగు పొరుగుతో, స్నేహితులతో సాన్నిహిత్యం ఉన్నప్పుడు కాస్త భగవదగ్రాహనూ ఉండవచ్చు. □

వస్తుంటాయి. దీనికి బెంగ ఎందుకు? ఇంట్లో రెండు హిషెన్ కెమెరాలు, రెండు సినీ కెమెరాలను బిగించుకోండి. ఒకవేళ దేశేర సెలబర్‌లో వదిలి వెళ్లినా.. అక్కడ ఆ సౌకర్యం ఉందో లేదో చూసి చేర్చండి. వాటిని మీ ఫోన్‌లో అనుసంధానించుకుంటే సరి. భరోసాగా ఉంటుంది. పిల్లలు లేచకముందే గడవడాటి, వాళ్ళ నిద్రపోయాక

ఇంటర్వ్యూలో కూర్చునే విధానం, హావభావాలు గమనించుకోండి అని చెప్పడం వినారా? చూలలే కాదు. ముఖ కవళికలు మన గురించి బోలెడు విషయాలు చెప్పేస్తాయి. అయితే తినే తీరూ మన వ్యక్తిత్వాన్ని బయటపెడుతుందని తెలుసా?

- ♦ ఒక్కో ముద్దు ఆస్వాదిస్తూ నెమ్మదిగా తింటారా? పనినీ మీరలాగే నెమ్మదిగా చేస్తారన్న భావన వక్రవారిలో ఉంటుం
- ♦ వేయడమే కాదు.. గడుపుకున్నా ముందు పని ముగిస్తారట. కాకపోతే పనిలో పడి వ్యక్తిగత జీవితాన్ని కోల్పోతారు అంటారు నిపుణులు.
- ♦ అన్నం మధ్యలోనే ఉండాలి. కర్ర రంగు మారకూడదు. ఇలా ప్రతీది పట్టించుకునేవారు అన్నీ ప్రణాళిక ప్రకారం సాగిలి అనుకుంటారట.

మనలో చాలామందికి ఒక్కరో ఉండాలంటే బోరింగ్. చేతిలో ఫోన్.. లేకుంటే ఎవరో ఒకరు తమతో మాట్లాడుతూ ఉండాలని, కబుర్లు చెబుతూ ఉండాలని అనుకుంటుంటారు. మీరూ అలానే ఆలోచిస్తున్నారా! ఇంటిపని, ఉద్యోగం.. ఏ పనులైనా సరే పరిపూర్ణంగా చేయాలంటే ఏకాంతం, పనిపై శ్రద్ధ ఉండాలి. ఇక ఈ డిజిటల్ యుగంలో మన దృష్టిని మరల్చే సాధనలే ఎక్కువ. మరి

పదాల్నిందే! కానీ వాళ్ళ వక్ర్యునంటే సమయమే తెలియదట. పనినీ, చుట్టుపక్కల వాళ్ళనీ డ్రైమిస్తారట. అయితే వీటన్నింటిలో పడి తుది గడువు మర్చిపోవడమే వీరిలో లోపం. శబ్దం చేస్తూ తినేవాళ్ళడి మీరే తరహానే. కాకపోతే వక్రవాళ్లే కాస్త వీరిని ఇష్టపడరు. ఇక కొత్తవి ప్రయత్నించేవారు జీవితంలో సవాళ్ళకు ఎదురెళతారు. రిస్కు తీసుకుంటారు.మీదే తరహా? □



అపరాధ భావం లేకుండా..

వస్తుంటాయి. దీనికి బెంగ ఎందుకు? ఇంట్లో రెండు హిషెన్ కెమెరాలు, రెండు సినీ కెమెరాలను బిగించుకోండి. ఒకవేళ దేశేర సెలబర్‌లో వదిలి వెళ్లినా.. అక్కడ ఆ సౌకర్యం ఉందో లేదో చూసి చేర్చండి. వాటిని మీ ఫోన్‌లో అనుసంధానించుకుంటే సరి. భరోసాగా ఉంటుంది. పిల్లలు లేచకముందే గడవడాటి, వాళ్ళ నిద్రపోయాక

తినే తీరులో తెలుస్తుంది..



ఇలాంటివారు చుట్టుపక్కల ప్రదేశాన్నే శుభ్రంగా ఉంచుకుంటారట. ఇక ఇది తినను, అది వడ్డని వంకలు పెడుతోంటే మిమ్మల్ని రిస్కు తీసుకోనీవారినినే వరిగజిస్తారు. వీళ్ళప్పుడూ ఓటమి భయంతో కొత్తవే ప్రయత్నించరట. కంప్యూటర్ నుంచి బయటికి రాకపోతే విజయాలెలా సాధిస్తారు మరి? ♦ కొందరు ఇంకా చిన్నపిల్లల్లానే ఎంత పెద్ద ఫేట్ అయినా ఇవ్వనీ..చుట్టూ మెతుకులు

వీటన్నింటినీ ఇయించా లంటే మనసు స్థిరంగా ఉండుకోవాల్సిందే. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అరిజోనా పరిశోధన ప్రకారం స్వజ్ఞానాత్మకంగా ఆలోచించేవాళ్ళు ఒంటరిగా ఉన్నా బోర్డు ఫీలవకుండా, తమ ఆలోచనలపై దృష్టి పెడతారట. కొత్తగా ఏం చెప్పాం అని ఆలోచిస్తుంటారు. అందుకే కొవిడ్ సమయంలో పరిస్థితులు ఎక్కువమందికి ఒత్తిడి కలిగిస్తే.. వీళ్ళ మాత్రం ఏ ఇబ్బంది లేకుండా ఉండగలిగారట. ఈ టెక్ ప్రపంచంలో మనతో మనం సమయం గడవగలిగి, ఆలోచనలపై దృష్టి పెట్టగలిగితే అనుకున్న లక్ష్యాలను తేలిగ్గా సాధింపగలం. □

