

ఆడపిల్లల్లో ధైర్యం, తెగువ నూరిపోస్తూ..



ఒక్క క్షణం గడిస్తే.. ఆమె మెదకు ఉరిపడేదే! కానీ ఆ ఒక్క క్షణంలోనే తన జీవితం మలుపు తిరిగింది. అత్తింటి వేధింపులు తట్టుకోలేక చనిపోదామనుకున్న **సమితా ప్రధాన్** ఇద్దరు పిల్లలతో ఒంటరి పోరాటం చేసింది. ఇఎస్ఎస్ సాధించి.. హిమ్మత్‌వాలీ లడ్డీయా పేరుతో నేటితరం ఆడపిల్లల్లో ధైర్యాన్ని, స్వేచ్ఛాన్ని సూరిపోస్తోంది..

తెలివైన ఐఎస్ఎస్ అధికారిగా గుర్తింపు. మధ్యప్రదేశ్‌లోని గ్యాటర్‌యర్, చంబల్‌కు అర్బన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ జాయింట్ డైరెక్టర్ హోదా. ఇది ప్రస్తుతం.. ఆకలికి తట్టుకోలేక లోడుస్తున్న రోడ్లను దామకుని బాతిరామ్‌లో గుట్టుగా తిన్న

చేదు గతం మరోవైపు. మధ్యప్రదేశ్‌లోని మండీ గ్రామం మాది. ఆదివాసీ కుటుంబం. అమ్మానాన్నలకు మేం ఏడుగురం నేను మూడో సంతానం. బిడి ఆకులు ఏరుతూ, కూలీ చేసుకుంటూ పొట్టు పోషించుకున్నాళ్ళం. చదివేనాలని లేకపోయినా నాకోచ్చే రూ.75 స్కాలర్‌షిప్ డబ్బులు. ఒక పూట జావ, జత యూనిఫాం కోసం పాఠశాలలో చేర్చారు. ఉద్దేశం ఏదైనా కష్టపడి చదివి పది పాసయ్యా. మా ఊళ్లో పది పూర్తి చేసిన మొదటి అమ్మాయినిని చాలా సంతోషించా. ఇంతలోనే పెళ్ళిన్నారు. నాకన్నా పదకొండేళ్ళు పెద్దవాడు. పెళ్ళిపూర్వంలోనే అతని దురుసుతనం బయటపడింది. నాకీ పెళ్ళిపద్దని చెబితే.. పెద్దింటి సంబంధమని నోరు నొక్కేశారు. అత్తింట్లో పరిస్థితి మరీ దారుణం. వాళ్ళకికావాల్సింది కోడలుకాదు, పనమ్మాయి అందరూ తిన్న తర్వాతే నేను తినాలి. ఒకవేళ ఏమీ మిగలకపోతే మళ్ళీ వండకూడదు. నలుగురికీ రాకూడదు. తలమీద చెంగు తీయకూడదు. నవ్వకూడదు. టివి చూడకూడదు. ఎదురు తిరిగితే రక్తం కారేలా

కొట్టేవాడు నా భర్త. నవ్వడం ఎప్పుడో మరిచిపోయా. అత్తూహత్య చేసుకుందామనుకొనే సమయానికీ.. గర్భవతిని అని తెలిసింది. అలాంటి సమయంలో కూడా సరిగా తిండి పెట్టేవారుకాదు. దాంతో ఆకలికి తట్టుకోలేక నాలుగు రోడ్లలు దొంగిలించి లోడుస్తున్న దామకుని రహస్యంగా స్నానాలగదిలో తీసిదాన్ని. ఇవన్నీ అమ్మకు చెబితే ఒక బిడ్డపడితే అంతా సర్దుకుంటుందిలే అంది. ఇద్దరు పుట్టారు. యుజ్జమ్, అధర్వ. పరిస్థితిలో ఏ మార్పు రాలేదు. ఆఖరి క్షణంలో.... ఈ కష్టాలతో విసిగిపోయి

ఉరిపోసుకోవడానికి సిద్ధమయ్యా. చీర ఫ్యాసిక్ బిగించా. మెదకు చుట్టుకునేటప్పుడు అనుకోకుండా నా చూపుకిటికీ వైపు పడింది. అక్కడ మా అత్తగారు నేను చేసేదంతా కన్నార్పకుండా చూస్తుండే తప్పు ఆవలేదు. కనీసం ఎందుకీలా చేస్తున్నావీ అని అడిగే ప్రయత్నం కూడా చేయలేదు. 'ఫీ ఇలాంటి వాళ్ళ కోసమా నేను చావాలనుకుంటుంది. అయినా నేను పోయాక పిల్లల పరిస్థితి ఏంటి? అన్న ఆలోచన వచ్చింది. పిల్లల కోసమైనా బతకాలి. బయటికెళ్ళి.. పాచిపని చేసుకున్నా నా బిడ్డల్ని సాకుతా తప్ప ఇక అక్కడ ఒక క్షణం కూడా ఉండకూడదని నిశ్చయించుకున్నా.

నాలుగవేల జీతం... రెండువేల రూపాయలతో ఇంట్లోంచి బయటకు వచ్చాను. ఓ బ్యూటీషియన్‌లో సహాయకారిగా చేరా. చిన్నపిల్లలకు ట్యూషన్లు చెప్పడం. ఇంట్లో వంటపనులు చేయడం. ఇలా దొరికిన పనల్లాచేశా. ఇవన్నీ చేస్తూనే బివి పరీక్షలు రాశా. ఎంఎ పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ చేశా. యూనివర్సిటీ ఫస్ట్, కొన్ని రోజులకి అమ్మ సాయం కూడా తోడ్చింది. చిన్న ఉద్యోగం వస్తే చాలకునిని దినపత్రికలు తిగేస్తోంటే.. యూపిఎస్సీ నోటిఫికేషన్ కనిపించింది. అందులో నాకు మొదట కనిపించింది మంచి జీతమే. ఎంతకష్టమైన సాధించాలన గట్టిగా అనుకున్నా రేయిబజవు చదివి మొదటి ప్రయత్నంలోనే విజయం సాధించా. 24 ఏళ్ళకే ఐఎస్ఎస్ ఆఫీసర్‌నయ్యా.

నా జీవితమే పాఠంగా.. ఇల్లాదిలి వచ్చినా నా కళ్ళపై నేను నిలబడినా నా భర్త వేధింపులు తగ్గలేదు. ఎక్కడంటే అక్కడకు వచ్చి కొట్టేవాడు. ఆఖరికి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసి అతన్నుంచి బీదాకులు తీసుకున్నా. నాకు నచ్చిన హార్వర్డ్ రిండ్ వివాహం చేసుకున్నా. నాదా మౌనంగా బాధలు భరించే ఆడపిల్లల కోసం హిమ్మత్ వాలీ లడ్డీయా (ట్రేన్ గర్ల్) పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానల్‌ను మొదలుపెట్టా. నా జీవితాన్నే వాళ్ళకి పాఠాలుగా చెబుతూ.. అమ్మాయిలకు ధైర్యం, తెగువ నూరి పోస్తున్నా. □

నాలుగు పదులు దాటగానే మొదలయ్యే తెల్ల వెంట్రుకలు.. ఇప్పుడు చిన్న వయసులోనే కనిపిస్తున్నాయి. జీవనశైలి మార్పులూ, పోషకాల లేమి, మెలనిన్ తక్కువగా ఉండటం వంటివన్నీ ఇందుకు కారణాలే. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి ఈ చిట్కాలు కొంతవరకూ తోడ్పడతాయి.

విటమిన్ మాత్రలతో.. సి.ఇ.బి.7, బి.9, బి.12.. వంటి విటమిన్స్ లోపం కారణంగా కూడా తెల్ల జుట్టు రావచ్చు. తీవ్రమైన ఐరన్, జింక్ లోపంతోనూ ఈ ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది.



మరిగించాలి. చల్లారాక వడపోసి దాన్ని మాడు నుంచి కుదుళ్ళ వరకు పట్టించాలి. గంట తర్వాత

తెల్ల జుట్టు తగ్గించే నూనెలు

ఇలాంటిప్పుడు వైద్యుల్ని సంప్రదించి.. సంబంధిత సస్టిమెంట్లను సూచిస్తా. ఆహారంతోనూ ఈ పరిస్థితిని అధిగమించవచ్చు.

ఉసిరి.. ఈ కాయల్లో యాంటానిక్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు నెరసిపోకుండా కాపాడతాయి. పెరుగుదలకూ సహాయపడతాయి. ఉసిరిని చిన్న ముక్కలుగా కోసం గ్లాస నీటిలో వేసి మరిగించాలి. సగం నీరయ్యాక దింబి చల్లారనిచ్చి మారుకు పట్టించాలి. అదగినా ఆగి మామూలు నీళ్ళతో తలస్నానం చేయాలి.

కొబ్బరినూనె.. జుట్టుకు సరైన పోషకాలు అందకపోవడం వల్ల కూడా తెల్లవెంట్రుకలు వస్తుంటాయి తలకు కొబ్బరి నూనెను రోజూ పట్టించాలి.

కంఠేపాకు నూనె : దీనిలో బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు సంరక్షణకు దోహదపడతాయి. ఇందుకు కప్పు కొబ్బరి నూనెలో గుప్పెడు కరివేపాకు మేసి

గాఢత తక్కువ ఉండే పొంపూతో తలస్నానం చేస్తే సరి. ఇలా నెలకు రెండుసార్లైనా చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

కలబంద గుజ్జ : క్యాల్షియం, సెలెనియం, జింక్, క్రోమియం వంటి పోషకాలు తల నెరవకుండా దోహదపడతాయి. ఇవన్నీ కలబంద గుజ్జలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ గుజ్జకి హెన్నా, కాఫీ, టీ డికాఫెన్ కలిపి తలకు రాస్తే క్రమంగా సమస్య తగ్గుతుంది.

భృంగరాజ్ ఆయిల్ : వీటిలో మెలనిన్ ఉత్పత్తికి దోహదపడే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టుకు సహజమైన మెరుపును అందిస్తాయి. భృంగరాజ్ నూనెను తలకు పట్టించి గంట తర్వాత గాఢత తక్కువ ఉండే పొంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఈ పొడికి నీటిని కలిపి పెన్నా తయారవేసి కూడా వాడుకోవచ్చు. □



మెడ, నడుము, మోచేతులు, మోకాళ్ళు ఇలా చర్మం ముడతలుపడే చోట కొద్ది సల్ఫర్ అవుతుంటుంది. కొండరలో ఎర్రబారి దడర్లు కూడా వస్తాయి. అందవిహీనతనూ, బాధనూ కలిగించే దీని నివారణ మన చేతిలోనే ఉంది.

చర్మం మంట నివారణకు..



లేదా మంటగా ఉంటుంది. అలాంటిప్పుడు రుద్దినా, గోళినా చేస్తే పుండ్లు పడతాయి. బదులుగా టాల్కం లేదా పెట్రోలి యం జెల్లి ఉపయోగించండి. దద్దుర్లు వచ్చిన ప్రదేశంలో హాయి డ్రయర్ సాయంతో వేడి గాలి ప్రసరించేయడం ద్వారానూ ఫలితం ఉంటుంది. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

► మోచేతులూ మోకాళ్ళకు క్రమం తప్పక కొబ్బరి నూనె రాసి మర్చనా చేస్తే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు వేసుకోవద్దు. చెమటపట్టే సింథటిక్ వస్త్రాలను బదులు నూలువి ధరిస్తే మంచిది. □

అందానికి గండభేరుండ డిజైన్లు

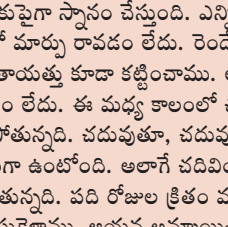
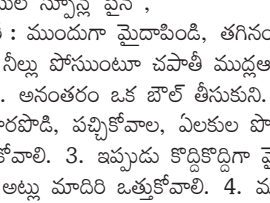
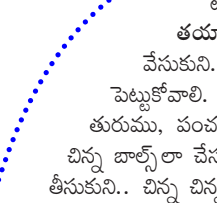
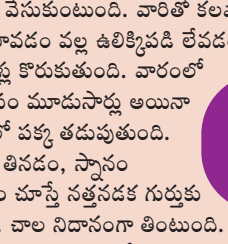
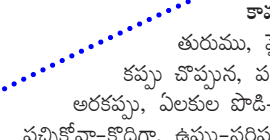
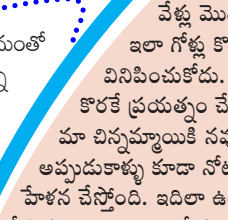
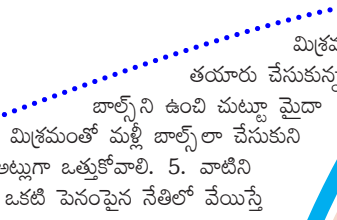
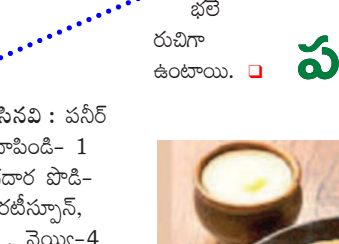
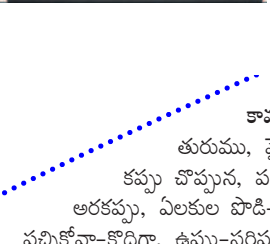


ఆధునికతను అందిపుచ్చుకోవడంలోనే కాదు.. సంప్రదాయ వైభవాన్ని ప్రాప్తించే రూపంలో చాటి చెప్పడంలోనూ ఈ తరం ఒకడుగు ముందే ఉంటుంది. అలా వైవిధ్యం కోరుకునే వారికోసం పాతకాలం నాటి డిజైన్లు ఇప్పుడు కొత్త సౌగంధ్యం కని మురిసిపోతున్నాయి. అలా నాగరింపా రూపావతారాల్లో ఒకటైన గండభేరుండ ఆకృతిలో చేసిన పెంచెంట్లూ, హారాల హవా నడుస్తోందిప్పుడు, కుండస్తూ, రాళ్ళు నవరత్నాలు పొదిగిన ఈ నగలు మగువల మనసు దోచేస్తున్నాయి.



గ్లాసు నీళ్ళలో చెంప మెంతులను నాన ఇల్లీ మర్చనా తాగడం వల్ల శరీరం లోని వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

చెలి చిట్కా



13 మార్చి 1924న హద్దా నుండి కృష్ణారావు నారాణరావు పౌరాణిక కుటుంబంతో సాయంకాలం సర్పదా నదీ తీరం చేరుకున్నారు. అప్పటికి కొంకణి చీకటి పడుతోంది. వారు ఆ సర్పదా నదిని దాటి ఆపలితీరం చేరాలి. వారు అసలు ఎప్పుడో అక్కడకు చేరుకుని ఉండవలసివది. దారిలో బండి చక్రం ఇరుసు ఊడిపోవడం వలన అంత అలసత్వం అయింది. కారణం ఇది అని చెప్పినా ఎవరూ నదిని దాటిస్తామని ముందుకు రాలేదు. డబ్బు ఎక్కువగానే ఇస్తామన్నారని అయినా ఒప్పుకోలేదు. అందరికీ నిరాశ ఏర్పడ్డది. వెనుకకు వెళ్ళిపోదాం అనే నిశ్చయానికి వచ్చారు కృష్ణారావు. ఈ లోగా ఎవరో ఫకీరు వచ్చాడు. వస్తూనే జబ్బుగొస్తా ఫకీరు మేము వగలంతా ఆటూ, ఇటూ తిరుగున్నాము. పద, మమ్మల్ని ఆపలి తీరం చేర్చు అన్నాడు. ఆ ఫకీరు కృష్ణారావు కుటుంబం ఉన్న చోటుకు వచ్చి మీరు

అడిగాడు. అవును అన్నార వారు. కారణం కూడా చెప్పారు ఫకీరుకు. పదవ వాడు రానన్నాడు. అప్పుడు ఆ ఫకీరు ఇక్కడ అజమానుషీ అంతా ఎవరు చేస్తారు? అని

కుదరదా? సరేలే!



నేను ఇప్పుడే స్వేచ్ఛనుకు వెళ్ళి ఉత్తర్యులు తీసుకువస్తాను అని ఆ ఫకీరు చెప్పి. ఆ పదవవాడు మిమ్మల్ని పదవలో ఆపలి తీరానికి తీసుకువెళ్తాను రండిఅన్నాడు కృష్ణారావు కుటుంబాన్ని చూసి. మనస్సు మార్పుకోవటానికి కారణం ఏమీ చెప్పలేదు ఆ పదవవాడు. ఇంకా ఆ పదవ వాడు తొందరగా

