

సేంద్రియ సంతోషాన్నిచ్చున్నాయే!



సేంద్రియ సాగు చేస్తున్న రైతులు పెరిగారు... వాటిని కొనేవారు ఎక్కువయ్యారు. సమస్యల్లా వీళ్ల మధ్య సమస్యమైన అనుసంధానకర్త లేకపోవడమే! విశాఖలో చి సంద్య ఆ పాత్రను పోషిస్తూ ఓ ప్రత్యేక సంతను ప్రారంభించారు.

అ ప్రయాణం వెనక కథ ఆమె వివరిస్తున్నారలా... బ్యూటీ అఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ (బీఎంఎల్)లో ఉన్నత హోదాలో పనిచేసినాన్ని, కానీ ఆనాటి గృహం కారణంగా 12 ఏళ్ల సర్వీసుకు 2021లో రాజీనామా చేశా. ఎన్ని మందులు వాడినా ఉపశమనంలేదు. తర్వాత సేంద్రియ ఉత్పత్తి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నా. రెండేళ్లలో చాలా సమస్యలు తగ్గడంతో వీటి వినియోగం పెరిగింది. కృషిచేయాలనిపించింది. ముందు మా ఇంటి దగ్గరే మిడ్లె తోటలు వేసి పలు రకాల ఆకుకూరలు సహజ పద్ధతుల్లో పండించేస్తామని మరొకరిని స్పృహించుతూ మొదలు పెట్టారు. మూడో వేం ఆకుకూరలూ, కూరగాయలూ ఇప్పుడున్నవన్నవన్నవ అయినా చాలా మిగిలేవి. వాటిని నగరంలోని బజారుల దగ్గర కారులో తీసుకువెళ్లి సేంద్రియ ఉత్పత్తులని బోర్డు పెట్టి ఉంచితే, గంటలో అయిపోయేవి. కొండపిండి,

మరింతమంది సేంద్రియ రైతులూ, వినియోగ దారులు పరివహించుతూ ప్రత్యేకంగా ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులు దొరికే మార్కెట్ ఏర్పాటుచేస్తే ఇరువైపులా వ్యయప్రయోజనాలు తగ్గుతాయనిపించింది.

అదివారం సంత: వాట్సాప్ ఇన్స్టాలో వీటిని ఎక్కడ అమ్ముతామో చెబుతూ ప్రచారం చేసేవాళ్లం. సేంద్రియ రైతులు, ఉత్పత్తి దారుల్ని వినియోగదారులకు పరిచయం చేసేవాళ్లం. ఫామీ టు ఫ్యామిలీ విధానంలో వినియోగదారులు తమకు కావాల్సిన ఉత్పత్తులను ఆడిగి రైతులతో పంపిణీ చేస్తూనే ఉన్నామని చెబుతున్నాం. దీనికి మంచి అదరణ వస్తోంది రసాయన రహితంగా సాగు చేస్తున్నది లేనిది తెలుసుకునేందుకు రైతులకు ముందుగా చెప్పకుండా ఒక బ్యూందం వెళ్లి వారి పొలాల్లో తనిఖీ చేస్తుంది. ప్రస్తుతం విశాఖలో ప్రతి ఆదివారం సేంద్రియ సంత నిర్వహిస్తున్నాం.

విశాఖ, అలలూరి సీతారామరాజు, ఆనకాపల్లి, విజయనగరం, శ్రీకాకళం జిల్లాలకు చెందిన వందల మంది రైతులు, ఉత్పత్తిదారులు ఇక్కడకు వస్తారు. అన్ని రకాలూ దొరికేలా.. సంతకు ఏ రైతు ఏ పంట తీసుకోస్తాలో ముందే తెలుసుకుంటాం. ప్రస్తుతం గురుద్వారా సమీపంలోని వసంతబాల విద్యా కేంద్రంలో సంత నిర్వహిస్తున్నాం. ఆదరణ బాగుంది. వానానికి సరిపడా పండ్లు, కూరగాయలు.. నెలకు సరిపడా పువ్వులు, 2-3 నెలలకు సరిపోయేలా దీర్ఘాయు తీసుకువెళ్తుంటారు. వేసవిలో మామిడి మేళా నిర్వహిస్తాం. ఇక్కడకు రాని రైతులు వారి సరకు పంపిస్తే అమ్మి పెడుతున్నాం. ఇంకా లాభాపేక్ష లేకుండా సేంద్రియ పంటల ప్రాధాన్యం పెరగాలనే వేస్తున్నా. ఇలాంటి సంతలే అన్నిచోట్లా ఉంటే ఆర్గానిక్ పంటలకు ఆదరణ పెరగడమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమూ అందుబాటులోకి వస్తుంది. □

అంతర్జాతీయ మహిళా వారోత్సవాల సందర్భంగా..

పునర్జన్మ, గలిజేరు, పొన్నగంటి, వామకు, పాలకూర... కలిపి ఒకటి కట్టుగా అమ్మేవాళ్లం. ఏరోజూ సరకు మిగిలిందిలేదు. ఈ క్రమంలో ముగిసే వరకు ఎన్ని కష్టాలు ఎదుర్కొన్నా, తనపైనే ఆధారపడి జీవిస్తున్న పురుషుడిని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటూ రావడం నిజంగా పురుషుల అధ్యక్షం. అందుకే ఆమెను ఆర్గానిక్ మహిళా అన్నాం. ఏ గృహంలో స్త్రీ కన్నీరు పెడుతుంటే అక్కడ సిరిసింపదలు తొలగిపోతాయంటారు. ఎక్కడయితే స్త్రీలు గౌరవంపడతారో అక్కడ దేవతలు కొలువయి ఉంటారని చెబుతారు. లిలింకే తల్లిగా, ప్రేమను పంచే అర్ధాంగిగా నేటి సమాజానికి స్ఫూర్తి, రేపటి సమాజానికి వెలుగు మహిళ. మానవ సమాజంలో మహిళల పాత్ర మహోన్నతమైనది.



అంటే ఓర్పు, సహనం, ప్రేమ, అణకవం, అప్యాయత, ఆత్మగర్వంలో ఉన్నప్పటినుంచి జీవితయాత్ర

వారి పాత్ర మహోన్నతమైనది..

తల్లిగా, భార్యగా, కూతురుగా, సోదరిగా మమతానురాగాలకు పెట్టింది పేరు. అయితే పురుషాధిక్య సమాజంలో అత్యవసరాలు, అత్యవసరాలు స్త్రీకి శాపాలుగా మారాయి. ప్రభుత్వాలూ ఎన్ని చట్టాలు చేసినా, ఎన్ని శిక్షలు వేసినా ఈ అగడాల వరంపరలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో దూసుకుపోతున్నారని చెప్పకునేందుకు గొప్పగా ఉన్నాని అత్యవసరాలకు, హింసకు, వివక్షకు గురవుతూ ఉండటం బాధాకరం. మహిళలపై అపరాధాలు, దాడులు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. మహిళలు తెగవలన మామీనడమే వీటన్నిటికీ పరిష్కారం. ఎవరిపైనా ఆధారపడకుండా తననుతాను రక్షించుకోవడానికి శక్తిని పొందాలి. సామాజికంగా, ఆర్థికంగా మహిళలకు పురుషులతో సమానంగా తగిన ప్రాధాన్యత పొందాలి. మనకు చట్టాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కానీ,



అంటే అంతా మహిళలు ప్రగతిపథంలో వయసించాలి. తమ హక్కులను నిలబెట్టుకోవడం కోసం నిరంతరం పోరాటం జరుపుతూనే ఉండాలి. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళలు అన్ని రంగాల్లో పురుషులకు ధీమాగా సమైక్య శక్తులుగా, సాహస మూర్తులుగా ఉద్వేగించాలని కోరుకుంటూ..

కాయల నాగేంద్ర.

భర్త బయటపనులు చూసుకుంటే భార్య ఇంటిపనులు చేయాలి. నాన్న ఉద్యోగం చేసి వస్తే, అమ్మ పంట చేసి పెట్టాలి. ఇప్పటివరకూ మనం చూసినవీ, వినినవీ ఇవే కానీ, రోజులు మారాయి కదా! భార్యభర్తలద్వారా జాబ్ చేస్తోన్న పరిస్థితి. మరి ఇలాంటివి బట్టకపోతే అన్ని పనులూ చేసుకోలేం. అది మనపై తెలియని భారాన్ని

వాడుకుంటే మీకు పనిభారం తగ్గడమే కాదు, ఒకరితో ఒకరు గడవడానికి సమయమూ మిగులుతుంది. .. నర్సుకుపోతేనే.. పనులు విభజించు కున్నాం కదా అని.. ఈ రోజు మీ దుబ్బిత మీరే చేయాలి అన్న

వారాపరణం ఎలా ఉన్నా సరే.. కొందరి చేతులు, కాళ్లు, పొడిబారిన పగులుంటాయి. ఇలాంటిప్పుడు ఈ సింపుల్ చిట్టాల్లు మేలు చేస్తాయంటున్నారు పొందకపోతే నిర్భయంగా కనిపిస్తుంది. అందుకే వాటిని తొలగించుకోవాలి. రాత్రి పడుకోవాలి. ఆ తర్వాత సాక్సులు వేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల పొడిబారిన చర్మం తిరిగి మృదువుగా మారుతుంది. ♦ గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా వంటనోదా, ఎవైనా కొన్ని మళ్లీ అత్యవసరం నూనెను చేయాలి. కొన్ని గులాబీ

పంచుకోవడమూ ప్రేమే!



మొండిపట్టు పట్టుకండి. ఒక్కోసారి అవతలి వారికి ఆఫీస్ నుంచి అనుకోని అసైన్మెంట్లు ఏవో రావచ్చు.. దాంతో ఆ పని మీరు చేయాల్సి రావచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సర్దుకుపోవడం, ఒకరికొకరు సహాయం ఉండటం చేస్తేనే ఆ బంధం బాగుంటుంది. అంతేకాదు, సమయంతోపాటు పిల్లల అవసరాలు, జీవనశైలి పద్ధతులు కూడా మారిపోతుంటాయి. వాటికి తగ్గట్టు పనులు విభజనలోనూ మార్పులు చేసుకుంటూరావాలి. ఇది నిరంతర ప్రక్రియగా ఉండాలి తప్ప కొద్ది రోజులు చేసి మానేసేలా ఉండకూడదు.

ప్రేమకు వివక్షాంశం ఏదీ ఉండకూడదు. గుంటూరులో ఉండే డిమాండ్ అంత ఇంకా కాదు. కానీ ప్రేమకు ప్రతి రూపంగా భావించే మరొకరిని పూల రకాలూ ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకుంటాం..

మోపదమేకాకుండా, భార్యభర్తల మధ్య ఒకరిపై ఒకరికి గౌరవాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలా కావాలి... చెప్పకుండా తెలియ... నేనే ఇంటి పనంతా చేసుకుని ఆఫీసుకి వెళ్తున్నా. ఆయన కొంచెం కూడా అర్థం చేసుకోరు. పనులు నేను కూడా చేస్తా అన్నప్పుడు.. అనుకుంటూ మనలో మనం బాధపడకపోతుంటాం. కానీ, అసలు విషయం మాత్రం వాళ్లకు చెప్పం. అదగడం అమ్మయినా పెట్టాడు. అన్నట్లు, చెప్పడం ఏ భర్త వచ్చి నాయం చేయరు. కాబట్టి, ఇంట్లో ఏమీ పనులున్నాయి? దానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? నేను ఎన్ని చేయగలను, ఎన్ని తనకు అప్పగించగలను.. ఇలా అన్ని కోణాల్లో ఆలోచించుకోవాలి. వాటిని భాగస్వామిత్వ స్పృహగా చర్చించాలి. ఈ సమయంలో కాస్త సంయమనాన్ని పాటించి, ఎదుటివారికి చెప్పే విషయాలి, అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడే ఇద్దరూ ఏ ఇబ్బంది లేకుండా పనులు విభజించుకోగలుగుతారు... జాబితా పెట్టుకుంటే.. క్లీనింగ్, లాండ్రీ, బెడ్మేట్లు మార్చడం.. ఇలా అన్ని పనులకీ జాబితా సిద్ధం చేసుకోవాలి. వాటిలో ఎవరికి ఏది వీలవుతుందో, ఏది చేయగలరో చూసుకోవాలి. అవసరమైతే ఒకరినొకరు మరొకరు తీసుకునేలానూ చూసుకోండి. రోజూ ఒకరి ఆ పనుల్ని చేయలేం అనుకుంటే.. అప్పుడప్పుడూ పనులను మార్చుకుంటూ ఉండండి. దాంతో భారీ కొట్టుడు, భారంగానూ ఆనీపించదు.

పాపాగ్ర అవసరమే.. ఏ బంధంలో అయినా సరే.. ఎదుటివాళ్ల శ్రమను గుర్తించడం కీలకం అంత. అది తన పనేకదా.. చేశాను. అందులో ఏముంది? అనుకోవద్దు.. పనులు పంచుకోవడమూ ప్రేమే మనం ఇచ్చే ఓ చిన్న ప్రతీకం బహుమతి లేదా చెప్పి భాగస్వామి.. ఇవన్నీ సంతోషాన్ని సంతృప్తిని ఇచ్చేవే. వాళ్ల ఇంత కష్టపడేది బంధాన్ని బలపరచడమే కాదు అన్న విషయం గుర్తుంచుకుంటే చాలా! సంసారం సాఫీగా సాగిపోతుంది. □

ప్రేమకు వివక్షాంశం ఏదీ ఉండకూడదు. గుంటూరులో ఉండే డిమాండ్ అంత ఇంకా కాదు. కానీ ప్రేమకు ప్రతి రూపంగా భావించే మరొకరిని పూల రకాలూ ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకుంటాం..

బిక్కలజీని వాడుకుంటాం.. ఇంటిపనులను మేనేజ్ చేసుకోవడానికి వీలు అనేక యానిలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటి సాయంతో మన పనిని తేలికగా ప్రాక్ట్ చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, ప్రస్తుతం అనేక రకాల హోమ్ ఆప్షన్లున్న అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వాసింగ్, వాసింగ్, వాసింగ్ కిచ్చినోలో సాయపడే అనేక పరికరాలు ఉన్నాయి. వాటిని ముగ్గురు స్నేహితులు అవలంబించే సమస్యన్నారు. అవలంబించే సమస్యన్నారు. హతాత్మకం పెట్టాలి ఎదురుపడింది. మొదటి వ్యక్తి

కలు రోజున జపాన్, కొరియా, చైనాలో ఎరువు రంగం వాసుతిన భాగస్వామికి కానుకగా ఇస్తారు.

ఈ పూలు ప్రేమను పంచుతాయి! ప్రస్తుతం లైలాక్ పొడగా మారి పోయింది. అందుకే లైలాక్ అనుకుంటున్నాం. తొలిప్రేమలోని భావోద్వేగాలకూ ప్రతీకగా భావిస్తారు. లాండ్రీ: ఈ పూలను కూడా ప్రేమకు ప్రతీకగా ఎంచుకుంటారు. యుకే, ఫ్రాన్స్ దేశాల్లో గులాబీ పూలకు బదులుగా వీటిని

జ్ఞానభక్తి, ప్రేమభక్తి

భయపడిపోతూ 'మిత్రులారా! మనకు కాలం తీరిపోయింది ఇక బతికి బహుకష్టాలకు అనాధ' అని నీరుగారిపోయాడు. రెండో వ్యక్తి 'భయపడవద్దు నీ పేరుతో. భగవంతుడున్నాడు. ఆయనని ప్రార్థిస్తే తప్పకుండా మనల్ని రక్షిస్తాడు అని భరోసా ఇచ్చాడు. మూడో వ్యక్తి 'జ్ఞానం చేసుకుని ఇంత చిన్న విషయానికి భగవంతుడికి ఎందుకు ఇబ్బంది పెట్టాలి? ఇదిగో ఈ చెట్టునెక్కి ప్రాణాలు కాపాడుకుంటాం అన్నాడు. గృహస్థులకు ఈ కథను చెప్పిన రామకృష్ణవరమహాన 'కాలం వీరిపోయింది' అని ప్రాణాలపై ఆశలు

వదులుకున్న వ్యక్తి నాస్తికుడు అడతేకి భగవంతుడి ఉనికి తెలియదు ప్రార్థించి రక్షణ కోరడమన్న వ్యక్తికి జ్ఞానభక్తి. భగవంతుడు ఉన్నాడని, సర్వవ్యాప్తి అయిన ఆయనే మనల్ని కాపాడతాడని తెలిసినవాడతను. పరమాత్మను ప్రేమిస్తూ, తనను రక్షిస్తాడన్న నమ్మకం ఉన్నప్పటికీ, ఆయన్ను కష్టపెట్టకూడదన్న భావనతో నల్లప్రయత్నానికి కూడా ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవాడిని ప్రేమభక్తి అంటూ వివరించారు. సాధారణ భక్తుల్లో చాలామంది జ్ఞానభక్తుల విభాగంలోకి, బృందావన గోపికల వంటివారు ప్రేమభక్తుల వర్గంలోకి వస్తారని ప్రవచించారు. జ్ఞాన భక్తులు పరమాత్మ రాజ ప్రాసాదం వరకు వెళ్లగలరు, కానీ ప్రేమభక్తి ఉన్నవాళ్లు ఆయన అంతఃపురంలోకి కూడా ప్రవేశించగలరని పరమహంస స్పష్టం చేశారు. □

కావలసింది మైండ్లో ఒకటిన్నర కప్పులు, యలకులపొడి, ఆర తీసుకుని, సోంపు తీసుకుని, పాము: ఒకటిన్నర కప్పులు, నెయ్యి వేయించడానికి సరిపడా, పాలపొడి లేదా కోవా : 3 టేబుల్స్పూన్ల పంచదార, పంచదార పాకం కోసం: పంచదార అరకప్పు, మంచినీళ్లు పావుకప్పు, నిమ్మరసం: 2 టీస్పూన్లు, ఉ



ఆధ్యాత్మికం

మాల్పూవా

పంచదార, మంచినీళ్లు పోసి మీడియం మంట మీద మరిగించి సన్నని తీగ పాకం రానివ్వాలి. తరవాత నిమ్మరసం కూడా కలిపి చిక్కబడకుండా వేడినీటి గిన్నెలో ఉంచాలి. బాణిలో నెయ్యి వేసి కాక గరిటో మాల్పూవాల్ని వేసి వేయించాలి. రెండువైపులా వేగం తీసి వీటిని పంచదార పాకంలో వేసి పది నిమిషాలు ఉంచి తీసి పిస్తా ముక్కల్లో అలంకరించాలి.



బాదం లడ్డూ కావలసింది: బాదం: కప్పు, బెల్లం తురుము: అరకప్పు, ఎండుద్రాక్ష: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, యలకులు: మూడు తయారుచేసే విధానం: మండపాటి బాణిలో బాదం వేసి సిమ్లో మెల్లగా వేయించాలి. అవి వేగం దించి చల్లారనివ్వాలి. ఇప్పుడు వాటికి ఎండుద్రాక్ష, యలకులు జోడించి మిక్చర్ వేసి మెత్తని పొడిలా చేయాలి. బివరగా బెల్లం పొడి వేసి మరోసారి తిప్పాలి. ఇప్పుడు వీటిని కోరని సైజులో అల్పాల్పా చుట్టాలి. □



