

మధురం, బెల్లె పోపులు, భవన మట్టి, పనికి ఆహార పదార్థం, పేతాట, క్రికెట్ బుల్లెట్, గంజాయి విక్రయాల్లో నల్లలు బిల్లులు పెట్టే దోచువ్వారూ పండించుతారు. ఇటీవల ఒక పాపెట్ల సైతం ప్రైవేటింగ్ అని పేరు వలన రాకపోవడంతో 'మేమే లంచాలు తీసుకున్నా ఆ బమ్మెట్లతో' అభివృద్ధి చేస్తున్నారని, స్టేడియం కట్టిస్తున్నారని ఇది చెప్పడానికి కూడా సిగ్గుపడదనడం ఆనడాన్ని గుర్తుచేశారు. ఎవరో ఒకరు చెప్పిన మాటతో తోగ్గి రెవెన్యూ అరిస్తున్నారని మీరు మీ

తల్లి కావోతున్నానని తెలిసినప్పట్టుంటే... బిడ్డ గురించి అమ్మకి ఎన్నో కలలో! ఎప్పుడెప్పుడు బిడ్డని చూస్తానా... తనివిటిరా ఎత్తుకుందామా అనిప్రతి తల్లి ఆరాటపడుతుంది. బిడ్డ కైవసం కోసం తీసుకునే జాగ్రత్తలకై కాదనే ఉండదు. మరి ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డగా ఎదగాలంటే అంతే జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. పాపాయి రాకకోసం అంతలా ఎదురుచూస్తామా.. చిన్న ముఖం, చిట్టి చిట్టి చేతులు, పాదాలతో ఆరచేతుల్లో పట్టే చిన్నారిని చూస్తే కాస్త సందేహం! ముట్టుకుంటే ఎక్కడ కందిపోతారో.. మరి గడ్డిగా ఎక్కడ పట్టేసుకుంటామో అన్న భయం మరికానీ అధ్యయనాలేం చెబుతున్నాయో తెలుసా.. పసివాళ్ళని కనీసం 2 గంటలైనా ఎత్తుకోవాలని. అప్పుడే భయం లేకుండా పెరుగుతారు. కాకపోతే మెడ కండరాలు ఇంకా గట్టిపడవు కాబట్టి, ఎత్తుకునేటప్పుడు మెడ కింద చేయి ఉంచి జాగ్రత్తగా ఎత్తుకోవాలి. ఈ విషయంలో నిపుణుల సలహా తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



మరీ మందమైన దుస్తులు వేసినా అతి వేడితో ఇబ్బంది పడతారు. గది వెచ్చగా, తక్కువ వెలుతురుతో ఉండాలి చూసుకుంటే హాయిగా నిద్రపోతారు. హ్యామీడిపయర్

శుభ్రత ముఖ్యం... పసివాళ్ళకి రోగనిరోధకత చాలా తక్కువ. దీంతో ఇన్ఫెక్షన్ల సోకే అవకాశాలు ఎక్కువ. కాబట్టి, పాపాయికి సంబంధించి ఏ వసలు చేస్తున్నా నిశ్చితాని, శానిటైజర్ తోకానీ చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం తప్పనిసరి. చిన్నారి రాక ఎవరికైనా ఆనందమే. అభినందనలతో స్నేహితులు, బంధువులు రావడమూ సహజమే. బయటి నుంచి వచ్చేవారు కాళ్ళూచేతులూ కడుక్కునేలా చూడండి.

ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డగా..

తోమ్మిడి నెలల ఎదురుచూపులు... పాపాయితో ఆడుకోవాలని చాలామందికి ఉంటుంది అలాగని వాళ్ళని పట్టి ఊపడం, నవ్వింపాలనే ప్రయత్నంలో ఎగిరేయడం రాండివి వద్దు... ప్రమాదం. నిద్ర లేవాలంటే పాదాలను మృదువుగా రుద్దండి... చాలు. అసలే... చలికాలం: పసివాళ్ళకి వెచ్చదనం చాలా అవసరం. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ ప్రకారం మనతో ప్రస్తుత పిల్లలకు మందమైన దుస్తులు వేయాలి. అందంగా కనిపించాలని బిగుతుగా ఉన్నవీ, చర్మానికి రాసుకుపోయేవి వేయొద్దు. మృదువుగా, గాలి తగిలే లాంటివి ఏంవాలి. అసలే చలికాలం.... అలాగని

వేడితే చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. జులుబు సమస్య ఉండదు. తల్లిపాలు పిల్లలను అనే అనారోగ్యాల నుంచి కాపాడతాయి. కాబట్టి, తల్లి ఆరోగ్యంగా, వారి రోగనిరోధకత పెంచేవి తింటే ఈ విషయంలో పథ్యం అంటూ కూర్చోక వైద్యుల సలహా మేలు. ఇవి చూసుకోవాలిచర్మసంరక్షణ కోసమని... తాజాగా అనిపించాలని శ్రీమీలూ పెర్ఫ్యూమ్మూ వాడుకుంటాం. కానీ వాటిల్లోని పరిమళాలు చిన్నారికి వాటిని కలిగిస్తాయి. అల్లీలకు కారణం. కాబట్టి పిల్లలు చిన్నగా ఉన్నప్పుడు వారివే కాదు మీరు ఉత్పత్తులూ పరిమళాలు, రసాయనాలు ఆయుండాల్సి. ఆస్తమామా వసాయి మార్చలేక ఇప్పుడు డైసర్లు వాడుతున్నవారే ఎక్కువ అయితే వాటిని ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవాలి. ఈ కాలం అవీ తర్రగా పిల్లలేవు. అసలే లేత శరీరం.. ఇన్ఫెక్షన్ల వస్తాయి.. ర్యాష్లేమీ దగ్గురంబుకోవాలి. పాపాయి ఆరోగ్యమే మన అంతిమ లక్ష్యం. అది నెరవేరాలంటే వ్యాక్సిన్లనూ సకాలంలో వేయించాలి. □

పిల్లల్ని ఉన్నత స్థానాల్లో నిలబెట్టారు..



నరైన ఉపాధి దొరక్క బిడ్డలు చుట్టే పని చేయడం మొదలు పెట్టారు. అది మొదలు 70 ఏళ్లుగా దాస్తే కొనసాగుతున్నారని.

బయటకు తీసుకురావడం ఓ కారణమైతే... బాధ్యతలు తీరి, సాంత్వన కోసం దారి మళ్లడం మరో కారణం. ఇన్నాక్స్ కష్టానికి ఓ గుర్తింపు ఉండాలి అనుకున్నారు అలంగలం గ్రామస్థులు. అక్కడ పునర్నిర్మిస్తున్న ఆలయ గోడలపై బిడ్డలు చుడుతున్న మహిళల శిల్పాన్ని నిర్మించారు. అంతేకాదు. అక్కల్ని ఆరణ్యం, చుట్టడం... వంటి వసల్ని ఆలయ గోడలపై తీర్చిదిద్దారు. పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి ఈ మహిళలు వడిన కష్టం రాతోయే తరాలకు తెలియాలి. నా తల్లి కూడా బిడ్డలు చుట్టే నన్ను ఈ స్థానంలో నిలబెట్టారు. మా తల్లుల శ్రమ చిరస్థాయిగా, చిరస్మరణీయంగా నిలిచిపోవాలంటే ఇలా చేశామని చెబుతున్నారు. అలయ నిర్మాణానికి కుమార్, నగరంతంజాపూరు, మహబలిపూర్, కార్వెక్కుడి తదితర జిల్లాల నుంచి శిల్పాలను తీసుకొచ్చారు. చేత చేసిన మేలుని మరచిపోకుండా... ఆ తల్లులకు చెరగని బహుమానం ఇచ్చిన గ్రామస్థుల ఆలోచనను మెచ్చుకోవాల్సిందే! □



తిండి లేదు. అనారోగ్యాల ఎక్కువయ్యాయి. ఈ పరిస్థితుల నుంచి బయటపడాలని మహిళలు నడుం బిగించారు. చుట్టపక్కల ప్రాంతాలనూ

బహుమతి ఏమిటంటే... ఇంటి ఖర్చులు, పెద్దల వైద్యం, పిల్లల్ని చదివించడం వంటి కారణాలతో ఈ వృత్తి మీద ఆధారపడిన మహిళలు చాలామందే. నాకు 25ఏళ్లు ఉన్నప్పటి నుంచే బిడ్డ చుట్టే పనిచేస్తున్నాను. కుటుంబ పోషణ గురించి దీన్ని ఎంచుకోవచ్చు. దీనిద్వారా నా పిల్లల్ని చదివించుకోగలిగారు అని గుర్తుచేసు కుంటారు వృద్ధురాలు చెల్లాయి. ఆ రెండు జిల్లాల్లో ఎవరిని కడివినా ఇలాంటి కథనాలే వెలుగు చూస్తాయి. అయితే పదేళ్ల క్రితం వరకు ఈ వృత్తి మీద ఆధారపడిన వారి సంఖ్య 7 లక్షలకు పైమాటే కానీ ఇప్పుడు అది 3.5 లక్షలకు తగ్గిపోయింది. ఉన్నత స్థానాల్లో స్థిరపడిన పిల్లలు... తల్లుల్ని దీస్తుంచి



మూంగ్ దాల్ చిల్లా

పెసరపప్పు మిక్స్ జార్లో వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లుపోస్తూ మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని తగినంత ఉప్పు, కొత్తిమీర తురుసు వేసి కలుపుకోవాలి. స్టవ్ మీద పెసరపెట్టి, బాగా వేడయ్యాక పప్పు మిశ్రమాన్ని దోళలా వేసుకుని చుట్టూ నూనె వేస్తూ కాల్చుకుంటే మూంగ్ దాల్ చిల్లా రెడీ. □



స్వీట్లతో దీపాలు

కావలసిన పదార్థాలు : పెసరపప్పు: ఒక కప్పు, అల్లం: రెండంగుళాల ముక్క, పచ్చిమిర్చి: ఐదు, ఉప్పు: తగినంత, కొత్తిమీర: కొద్దిగా, నూనె: కొద్దిగా. పెసరపప్పును బాగా కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నానబెట్టుకోవాలి. తగినంత అల్లం, పచ్చిమిర్చి, నానిన

ప్రశాంతత కోసం ..



బయటకు వెళ్లిపోతున్నట్లు ఊహించుకోండి. ఇలా ఐదు నుంచి పది నిమిషాలు చేస్తే చాలు. జీవితంలో ఎదురయ్యే దుస్సంఘటనల్ని ఎటుగా ఆపలేం. కాబట్టి వాటిని పట్టించుకోకపోవడం అలవాటుపెట్టుకోండి. వ్యతిరేక భావనలు మనసులోకి రాగానే గుండెల నిండుగా ఊపిరి తీసుకోండి ఎంత దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోగలిగితే అంతగా తీసుకుని, మెల్లగా వదలండి. ఇలా ఐదుసార్లు చేసి చూడండి. తేడా తెలుస్తుంది. అప్పటికే స్థిరంగా అనిపించకపోతే... మీకిష్టమైన పాపింగ్ మాల్ని నల్లని పార్కుతో వెళ్లి కానీ సరదాగా తిరిగి రండి. కచ్చితంగా మూడే మారి, ప్రశాంతత నెలకొంటుంది. □



దీపంలో ఉన్న కళ్ళ, కాంతి ఇంకెంతయోనైనా ఉంటుందా? ఇంబాబయటా దివ్యల వరుసలతో వెలుగులు చిందించే కార్తిక దీపాలను వర్ణించడానికి మాటలు సరిపోతాయా? దీపాలంటే ఇష్టం కొద్దీ స్వీట్లను కూడా అలా తయారుచేస్తున్నారు. ముచ్చటేస్తున్నాయి కదూ! మనమూ చేద్దామా మరి!



చెలి చిట్టా

ను చేర్చి కంటిలో వేసుకొనిన కన్నులు నిర్భలముగా పుండును. ఎలుక కాటుకు పట్టిఆకును పరగింపున కోసి నూరి ఇవ్వవలయును. ఉప్పుతో కాచిన కాళ్ళింతలు పోవును మజ్జిగలో నుద్ద (సున్నము) కలిపి రాసిన కాలినపుండ్లు మానును. □

మొదలవుతుంది. లేదా మనకు నచ్చనిదేదో

శివ, కేశవుల రూపంలో వేరైనా, నిజానికి అభిన్న స్వరూపులు. వారి మధ్య భేదాన్ని ఎంచుకూడదన్నది ఈ శ్లోకభావం. మధుర్వే శివ విద్యేషీ మధ్యేషీ శంకర ప్రియః తావుభో వరకం యాతి యావచ్చుద్ద దివాకరః నా భక్తుడు శివుణ్ణి ద్వేషించినా.. ప్రదోష సమయంలో కైలాసానికి వెళ్లి శివ తాండవం చూసి ఆనందిస్తాడట. ఇక మహాశివుడి గురించి చెప్పాలంటే. అతడు పరమేశ్వర్లు వైష్ణవోత్తముడు. ఆ ఇద్దరూ ఒకరినొకరు ధ్యానిస్తుంటారని పురాణకథనాలున్నాయి. ప్రముఖ శైవ శ్రేణులైన అరుణాచలం, కాంచీ పురం, చిదంబరం, తిరుచెందూరు తదితర



శివభక్తుడు నన్ను ద్వేషించినా.. వారికి సరక ప్రవేశం తప్పదు. సూర్య చంద్రాదులు ఉన్నంతవరకు వారక్కడే ఉంటారన్నది విష్ణుమూర్తి వచనం. పార్వతీదేవి విష్ణువుకు సోదరి. నారాయణుడే శివ పార్వతుల వివాహం జరిపించాడు. మధురై నగరంలో మీనాక్షి సుందరేశ్వరుల కర్మాణాన్ని ఆ దేవదేవుడే నిర్వహించినట్లు ఆలయ శిల్పాలు ఉన్నాయి. శివపూజ దురందరుడైన నారాయణుడు దేవాలయాల్లో విష్ణుమూర్తి విగ్రహాలను కూడా దర్శించవచ్చు. ఇక కాంచీపురం, కుంభకోణం, తిరుచ్చిరావల్లి, రామేశ్వరం, రాంబి పుణ్యస్థలాలు శివకేశవ శ్రేణులుగా అలరారుతున్నాయి. □

చర్మం ముడతలు పడకుండా యాంటీ ఏజింగ్ క్రియలను ఉపయోగించడం సహజం. ఏజింగ్ ఏజెంట్ గా పని చేస్తే మంచి కాఫీ చేస్తుంది. దీనికోసం రెండు కప్పుల కాఫీ గింజలకు ఒక కప్పు నీటిని, కొన్ని చుక్కలు టీటీ నూనెను కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జెండర్ తో బాగా కలిపి బ్రష్ తో ముఖానికి రాసుకోవాలి. కానీపటి తర్వాత వచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమ చర్మాన్ని బిగుతుగా మార్చడంతో పాటు చర్మం కొంచెం కాఫీ తాగితే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో! కాఫీ ప్రియులు తరచుగా వెచ్చే మాల ఇది. మూడ్ని ఉల్లాసంగా మార్చి కాఫీ సౌందర్య పోషణలోనూ ఉపకరిస్తుందంటున్నారు. నిపుణులు. కాఫీ పోడి/ గింజల వల్ల ఎన్నో సౌందర్యపరమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. కాఫీపోడి చర్మానికి మంచి స్క్రాబ్ గా పని చేస్తుంది. ఇది చర్మంపై ఉన్న మృతకణాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. ఫలితంగా నిగనిగాడే మెని మెరుపు సొంతమవుతుంది. స్నానం చేసే సమయంలో కాఫీపోడిని నేరుగా చర్మంపై రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. స్క్రాబింగ్ కోసం కాఫీ గింజలను నైతం వాడచ్చు. మీద పేరుకున్న మృతకణాలను కూడా తొలగిస్తుంది. కళ్ళ విషయం లో.. నిద్ర తక్కువ కావడం, ఒత్తిడికి



కాఫీతో చర్మం మృదువుగా..

ఔషధ గుణాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు, నిద్ర లేకపోవడం వల్ల అలసటకు గురైన కళ్ళను తిరిగి సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది. అలాగే కళ్ళ కింద వచ్చే నల్లటి వలయాలును తగ్గించుకోవడానికి మనం ఉపయోగించే క్రింలో మెత్తగా ఉంటే కాఫీనూ రాసుకోవాలి. అయితే

దాల్చినతో లాభాలెన్నో !



వెక్కును పొడిచేసి ఉదయాన్నే టీ, కాఫీలూ, స్నూడ్ లో పైన చల్లుకోవచ్చు. ఒత్తిల్లే, యోగ్లోనూ పైన వేసుకొని తీసుకోవచ్చు. టిగ్నోలు, కేకులు, పుష్పిన్ వంటి బెకర ఉత్పత్తుల్లో కలపొచ్చు. జాజికాయ, అల్లం, లవంగలతో కలిపి పొడిచేసి పంటకాల్చి వాడచ్చు. అరటి, బెల్లీన్ పైన చల్లుకుని తినొచ్చు. సలాడ్ లోనూ వేసుకుని తీసుకోవచ్చు. □

