

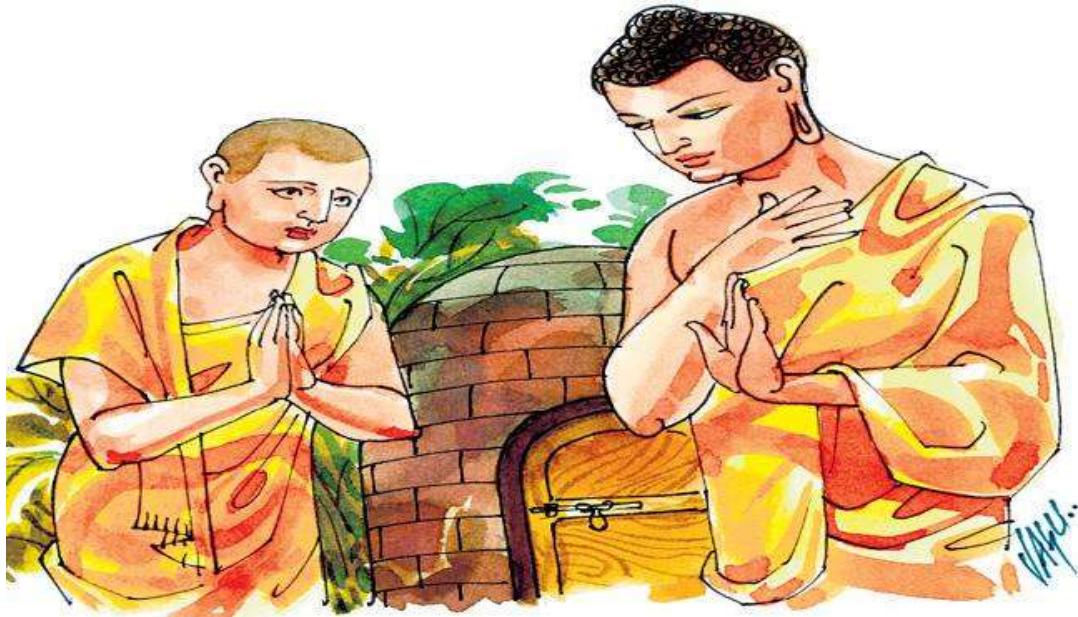
వింటర్ బ్యాన్ వెబ్‌స్టాటిస్.

శీతకలాలం రాగానే కొండరిలో తెలియని నీరసం ఆవహిస్తుంది. ప్రతి చలికలాలం ఇలానే జరుగుతుంటే.. సీజనల్ ఎఫెష్చివ్ డిజెర్టర్ (ఎన్సెప్ట్)కు గురువుతున్నట్టు లెక్క దీన్నే అంద్ధంలో ‘వింటర్ బ్లౌస్’ అంటారు. ఈ యగ్గత లక్షణాలు..మనసులో ఆకారణ భాధ, నిరుత్సాహం, నిరాసక్తత, అతిగా తినడం, వేగంగా బరువు పెరగడం, అధిక కార్బూప్లోడ్రెట్లు ఉన్న అపోరం తీసుకోవాలనే కోరిక కలగడం, అతి నిద్ర, అలసట.. సీజనల్ ఎఫెష్చివ్ డిజెర్టర్ను సూచించేవేచికాలంలో సూర్యకాంతి తగ్గడం వల్ల శరీరంలోని జీవగడియారం పని తీరుకు అంతరాయం కలుగుతుంది. దీన్నేక కారణంగా చెప్పువచ్చ, ఎండ తక్కువగా తగలడం వల్ల రక్తంలో సెరబోనిన్గా పిలిచి ఫీలగ్డ్ పార్టోన్ స్థాయిలు తగిపోతాయి. ఘలితంగా నిరుత్సాహం, కుంగబాటు ఆవహిస్తాయి. వంశ పారంపర్యంగానూ వచ్చే ఆస్కారం ఉంది. లోపం ఇదే.. ప్రధానంగా విటమిన్-డి తక్కువగా ఉండే ఆపోరం తీసుకునే వారు దీని బారిన పడతారు. జాగ్రత్త పడాల్చిందే.. శీతకలాలంలో వచ్చే ఈ సమస్యల్ని అప్రార్థ చేస్తే తీవ్ర అనారోగ్యానికి దారితీయవచ్చు. నలుగురిలో కలవ లేకపోవడం, ఆఫీసులో సగిగ్గా పనిచేయుటకోవడం ప్రధాన లక్షణాలు. ముద్యం, మాడక్టర్వాలకు అలవాటు పడవచ్చు. ఆకారణ రుఖిలు, ప్రతికూల ధోరణలు, అతపూర్వు ఆలోచనలు వెంటాడుతాయి. విటమిన్-డి మాత్రలతో పాటు యాంటీ



ఉసారు. వివిధ ధేరపీల ద్వారా వైద్యులు చికిత్స చేసారు. వ్యాయామం, సమ తలాపోరమూ ముఖ్యమే

అకుశలాలు చివరికి దుఃఖాన్ని తెచ్చిపెడతాయి..



కుశల కర్మలు అంటే మంచి పనులు. అకుశల కర్మలు అంటే చెడ్డ పనులు. ప్రతి మనిషి మనస్సులో, ఆలోచనల్లో ఈ రెండూ ఉంటాయి. పుట్టుకతోనే 'వీరు మంచివారు' 'వీరు చెడ్డవారు' అని విభాగించుకుని పుట్టరు. వ్యక్తిగా, సామాజికంగా పెరిగిన కొద్దీ మనలో ఈ భావాలు పెరుగుతాయి. కుశల ధర్మాలు మనకి శాంతిని ఇస్తాయి. అకుశలాలు చివరికి దుఃఖాన్నే తెచ్చి వెడతాయి. అయితే మనిషి దుఃఖంలేని కుశల మార్గంలోనే నడవడం ఏదోచక క్షణంలోనో, రోజులోనో జరిగే పని కాదు. ఎంత సాధన చేసి మంచిగుణాలు అలవర్యుకున్నా ఏదో క్షణంలో బుద్ధుడు చెప్పినట్లు చిట్టికి వేసినంత కాలంలో%--% అకుశలం వచ్చి ఆవహించేస్తుంది. కాబట్టి మనిషి కుశల చిత్రంతో మెలగాలంటే నిరంతరం అదే ధ్యానశో ఉండాలి. నడవాలి. ఒక్కరు కాదు, ఇంద్రరు కాదు ఎందరో భిక్షువులు ఎంతెంతో సాధన చేసినవారు కూడా ఆ చిట్టికిల కాలంలోనే దారి తేవేవారు. ఈ విషయంలో ఎందో బుద్ధుని దగ్గరకు వచ్చి... భగవాన్! మా చిత్రాన్ని నిలిపుకోలేకపోతున్నాం. ఏదో క్షణంలో చెడ్డ భావాలు స్నేహం చేయాలి. మంచివారిని అనుసరించాలి. మంచి కర్మల శీక్షణ పొందాలి. ఈ పది కార్యాల వల్ల మనిషిలో కుశల ఆలోచనలు పెరుగుతాయి. కుశల ధర్మాలు ఉధ్వమిస్తాయి. కుశలాచరణ కలుగుతుంది. అలాంటి వారికి సంపద నష్టం కాదు. కీర్తికి నష్టం రాదు. ప్రజు దిగజారించిదు. దుఃఖం దరికే రాదు. అని చెప్పాడు బుద్ధుడు. ఇలా ప్రతి వ్యక్తి తనను తాను తీర్చిదిద్దుకుంటే, అది వ్యక్తికి, సంఘానికి, దేశానికి, ప్రపంచానికి మేలు అని బోధించిన తథాగత బుద్ధునికి జేసేలు!

వచ్చి పదుతున్నాయి. వానినుండి ఎలా బైటపడగలం” అని అడిగేవారు. అప్పుడు బుద్దుడు... ‘మీరు అందుకోసం నిరంతరం పది సాధనా మార్గాల్లో ఉండాలి’ అంటూ వాటి గురించి చెప్పాడు. అప్పుమత్తంగా ఉండటం, సోమురితనంతో గడవడం, అతిగా కోరుకోవడం, ఎంత లభించినా ఇంకా, ఇంకా కావాలి అనే అసంతృప్తి నిరంతరం నిర్లక్ష్యంగా ఉంచే అజ్ఞాగ్రత్త, ఏ విషయానైనా లోతుగా గ్రహించకబోవడం వల్ల కూడా అవగాహనాలేమి, చెడ్డవారి స్నేహం, వీటితోపాటుగా జాగరూకతను నిరంతరం పెంచుకోకబోవడం చెడ్డవారిని అమనిరస్సా, అకుశల కర్చలే శిక్షపొందుతూ ఉంటే.. ఈ పది కార్యాల వల్ల మనిషితో అకుశల అలోచనలు పెరుగుతాయి. అకుశల ఆచరణలు జరుగుతాయి. అలాంటి వానికి సంపద నష్టం, కీర్తి నష్టం, ప్రజ్ఞ నష్టం, సకలం నష్టం. దీనివల్ల దుఃఖం. అలాగే కుశల ధర్మాలు పెరగాలంటే ప్రమత్తతను వీడి అప్పుమత్తతతో సోమరితనాన్ని వదిలి ఉండాలి. పట్టువదలని సాధనలో ఉండాలి. అభిధ కోర్చెల్చి వదిలి, బతకడానికి సరిపడు మిత్రును కోర్చెలు (అల్పచ్చ) కలిగి ఉండాలి. సంతృప్తి కలిగి, జాగరూకతతో మెలగాలి. ప్రతి విషయం పైనా మంచి అవగాహన పెంపాందించుకోవాలి.

ఈ తమ్ముడు ఏళ్ళి దార్శకాడు!



‘ఇమ్మగ వదువనిసేరును, అమ్మాయని పిలిచి అన్నమడగని నోరున్, తమ్ముల పిలువని నోరును...’ అన్న సుమతీ శతకంలోని పద్యం గురించి తెలుసుకుంటున్నాం. లోకంలో స్నేహితులు ఎక్కడికెళ్ళినా దొరుకుతారు. చిన్నతరగతులనుంచీ, కళాశాలలు ...ఆ తరువాత ఉద్యోగాల్లో ...అలా అన్ని స్థాయిల్లో, అన్ని ప్రాంతాల్లో, అన్ని వేళల్లో దొరుకుతారు. పెళ్ళిళ్ళు తదితరాలతో బాంధవాలు కలిసి బంధువులు కూడా కోత్తగా దొరుకుంటారు. పుట్టగానే పరమేశ్వరుడిచ్చిన బంధువ్మం మాత్రం అమ్మాన్నాన్నలతోనే వాళ్ళ అభరి ఉపిరి వరకు వాళ్ళు కోరుకునేది, నీవు వాళ్ళకు ఏదో చేయాలని కాదు, నీకు వాళ్ళం చేయగలరని!...’ ఆ ఆర్తి సహజంగా వాళ్ళకు తప్ప వేరెపరికి ఉండనే ఉండదు. అటుపంటి వాటిలో ఒకబట్టి అనుదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్ళతో ఉండే అనుబంధం. నాతో కలిసి పుట్టిన వాళ్ళతో అనుబంధం అపూర్ణం. నా తమ్ముడు ఈ జన్మకుంతటికీ వాడే నా తమ్ముడు. అక్క ఈ జన్మకు ఆమే అక్క నేను చాలామందిని చెల్లెళ్ళగా చూడవచ్చు. కానీ మా అమ్మాన్నాన్నల కషుపున నాతో కలిసి పుట్టిన చెల్లి అద్దొక్కతే. దానితో సమానం మాత్రం ఎవరూ కారు, కాలేరు. వాచికంగా. ఆమే నా చెల్లెత్తి తో సమానం అంటాం. కానీ ఆమే స్నానాన్ని భ్రంతి చేయడం మాత్రం సాధ్యం కాదు. తోడబుట్టినవాడు అంటే ఆ అనుబంధం మరొకరితో ఉండడుగాక ఉండదు. శ్రీ రామాయణం లో రావణసురుడు ప్రయోగించిన శక్తాయుధం ఒకబట్టిలక్ష్మణదిని తాకి అయిన కిందపడి మూర్ఖుల్లాడు. యిర్ధుల్లం ఉన్న రాముడు వెంటనే వచ్చి తమ్ముణ్ణి పట్టుకుని బాపురుమని ఏడ్వాడు. “దేశేదేశే కళిత్రాణి దేశేదేశే చ బాంధవః తం తూ దేశ నా పర్యామి యుత్త భ్రాత్ర సమోదరః” అన్నాడు. భార్య దొరుకుతుంది, బంధువులు ఎక్కడికెళ్ళినా దొరుకుతారు. కానీ వాడొక్కడే ఈ జీవితానికి. అంత అపురూపం రా అనుదమ్ములు. సువ్వే లేకపోతే నాకెంటుకురా ఈ రాజ్యాలు, ఈ సుఖాలు? నాకోసం అడవికి వచ్చావు, నా కోసం యుద్ధానికి వెళ్లావు, సువ్వే పడిపోయిన నాడు నాకు మిగిలిన సుఖాలు అన్ని ఏకవ్యు తిరిగి లభించినా, వాటిల్ల ప్రయోజనమేమిలీ?” అని అగించాడు. తోడబుట్టినవాడు వెళ్ళిపోయిన తరువాత బతుకు శూన్యమని భావించాడు. రాములక్ష్మణ భరత శత్రువులు నలుగురూ పట్టాభిషేఖ సమయానికి బతికే ఉన్నారు. వాలి సుగ్రీవుల్లో వాలి మరణించాడు. రావణ కుంభకర్ణులు ఇద్దరూ పోగా విభీషణుడొక్కడు మిగిలాడు. రాములక్ష్మణ భరత శత్రువుల పైశీంధం చూసి అక్కడే ఉన్న విభీషణుడు మేం మా సోదరులతో ఇలా బతకరేక పోయాం...’ అని చాటుగా కళ్ళొక్కుతున్నాడు. సుగ్రీవుడి కళ్ళు చెమర్చాయి. అన్నాగారు బాగా పెడవాడయి పోయిన తరువాత కూడా నెమ్మడిగా వాహనం దిగుతుంటే తమ్ముళ్ళు గబగబా వెళ్లి చెయ్యి ఆసరాగా ఇచ్చి ‘అన్నయ్యా! జూర్తు’ అంటూ తీసువుపుస్తంచే, ఏ విషయమైనా అన్నయ్యకు చెప్పి చేస్తుంటే. తమ్ముళ్ళ మంచివేడూ విచారించే అన్నయ్య ఎప్పుడూ వాళ్ళకు తోడుగా ఉంటే అసలు ఆ ఇంట ఎంత ఆరోగ్యం, ఎంత ఆయుర్లాయం ఉంటుందో...!! రక్తసుంబంధం ఉన్నవాళ్ళ కలుసుకోవడం ఎంత సంతోషంగా ఉంటుందో...!!!

దీమలు మన దగ్గరకే రాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలంటే?

సాయంత్రమైందంటే చాలు
పరుగిత్తుకొన్నాయి దోషులు.
చెవుల పక్కన చేరి వాటి
భాషలో హలో
చెబుతుంటాయి. కుట్టి కుట్టి
రక్కాన్ని వీలేస్తుంటాయి.
అంతచీత్తే అయి
పోతుందా.. లేనిపోని
రోగాలను కూడా అంటి
స్తాయి. అందుకే దోషు
తెరలు, ఆల్ అవటలు,
రకరకాల ప్రయాగాలతో
ఓంకుశి కూడా



ఆ ఉండరే ఓ సైన్యం..

କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା



గ్రంథాలయాన్ని నిర్వహిసున్నారు.
 గ్రామ యమవత్త పోటీ పరీక్షలు
 పుస్తకాలను అందుబాటులో
 గ్రంథాలయమే ఉద్యోగాల
 విజ్ఞానం పంచుతోంది. దేశాలలో
 పైనికులు సేవలందిస్తున్నారు.
 చేరకుని పారిపుట్టే పనులు
 రోడ్లు బాగుచేస్తున్నారు.
 పెంపొందిస్తున్నారు. అందుకే,
 భృగంగ కనిపుస్తుంది. స్వాతంత్ర్య
 ఘనంగా జరుపుతారు. దేవ
 వచ్చిన తొలినాళ్లో మిల
 భయవదేవారు. అప్పట్లో,
 ఉపాధ్యాయుడు యామల నే
 యమవత్తను ప్రోత్సహించారు.
 స్వామినాయుడు మిలటరీలో

A photograph showing a typical street scene in a low-income neighborhood in Hanoi, Vietnam. The street is narrow and paved with dirt, lined with simple concrete houses featuring corrugated metal roofs. Laundry is visible hanging from lines between buildings. A large palm tree stands on the left. The background is filled with more houses and trees under a hazy sky.

ఇందులో దినపుత్రికలతో పాటు
నిస్థవయ్యెందుకు అవసరమైన
ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ
ఘనకు భాసుటగా నిలుస్తోంది.
కే కాదు.. తమ గ్రామానికి
వివిధ పర్షణినాల్లో గ్రామానికి
ప్రహిస్తున్నారు. సొంత దబ్బులతో
ముక్కులు నాటి పచ్చదనాన్ని
గ్రామం ఎవ్వడు చూసినా పరిశు
త్ర్య, గణతంత్ర దినోత్సవాలను
భక్తిని ప్రదర్శిస్తారు. స్నాతంత్ర్యం
లీలో చేరేందుకు యువకులు
గ్రామానికి చెందిన విక్రాంత
మినాయుడు మలటిలో చేరేలా
సొంత భావమరిది కోట
చేరేలా శిక్షణ ఇచ్చారు. ఆయన

కల్పల్ స్థాయికి ఎదిగి గ్రామ యువతకు మార్గదర్శకంగా
నిలిచారు. సైన్యంలో చేరేలా యువతకు సూచిత్రమంతం
బోంచారు. అప్పటి నుంచి గ్రామ యువత దేశ సేవకు
పునరంకితమవుతునే ఉంది. ఆర్టీలో చేరడం గ్రంగం ఉంది.
వివిధ క్యాడరల్లో పనిచేశాను. ప్రస్తుతం రాజస్టాన్లోని కోటలో
సుబేదారుగా విధులు నిర్విశ్రస్తున్నా: నా తల్లిదండ్రులు
నిరక్కరాస్యులైనా..

చదువులో ప్రోత్సహించారు. వారిచ్చిన
వైతిక మధుతుతోనే పైన్యంలో చేరాను. వైమానిక దళంలో
పనిచేయడం నా అదృష్టం దేశరక్షణలో భాగంగా త్రివిధ దళాల్లో
ఒకటిన వైమానికదళంలో ఫిట్టర్సుగా, వర్క్స్ ఆఫ్సర్సుగా పనిచేసి
రిటైర్ అయ్యాను. కోర్కుండ పైన్ిక స్యాల్టో చదివిన వెంటనే
ఎయిర్బోర్న్సు సెలక్షయ్యాను. నా తండ్రి మత్తుసూర్యానాయిణ
మవ్రాన్లో డాక్టర్ కోర్స్ చదివారు. ఆయన ప్రోత్సహంతోనే
వైమానిక దళంలో చేరాను. దేశానికి సేవచేసే భాగ్యం కలగడం
నా అదృష్టం.

కావ్యన్నర్ పేపెంట్లు కోనం స్వాధుల్ మాయైమోసి..

ఉని వెనుక ఓ కస్తూరి గాధ!

లక్షల జీతం, లక్షమైన కుటుంబం ఉన్న వారికి స్వర్న తోడు వారకడం కష్టం అవుతున్నది. ఇక, క్యాస్టర్ లాంధి తీప్ వ్యాఘల మంచి కోలుకున్నపరికి, ఇప్పటికే దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలతో సొరాదుతున్నవారికి జీవిత భాగస్వామి లభించడం అసాధ్యమైన గ్రూపహరమే. చూసిచూసి ఎవరు మాత్రం కైర్యం చేస్తారు? అంతమాత్రాన ఆ జీవితాలు ఒంపటిగా గడిచిపోవటిందేన్నా? లేదు.. లేదు. మేమున్నాం' అంటున్నాయి 'ఆత్మన్ మృత్యుమొనియల్' లాంధి ఆత్మల్ని విఖా వేదికలు.

నినిమిదేండ్ల కింది ముఖ్యట 70% అప్పటికే నీర్లకు (మారుపేరు) ముఖ్యయ్యెండ్ల దాటాయి. సంబంధాలు చూస్తున్నారు. తమ కొడుకు పెంపి అంత సులువైన వని కాదని అతని తల్లిదండ్రులకు తెలుసు. నీర్ల ఐ రంగంలో పెద్ద సౌయలో ఉన్నాడు. కానీ ఎంబెక్ చదువుతున్నప్పుడే హోష్ట్స్ లింఫోమా అనే క్యాన్సర్ బారిన పడ్డాడు. దాంతో ఆ ఇర్వై మూడేండ్ల మువువకుడి జీవితం ఒక్కసారిగా తలకిందుల్లపైయింది. మూడేండ్లపాటు చికిత్స తీసుకున్నాడు. చాలా డబ్బు ఖర్చుయింది. నీనివల, నీర్ల వివాహ ప్రయత్నం వాయిదా పడింది. తన

వేస్తులతో పోలిన్నే ఆలస్యంగా ఉద్దేశగ జీవితం మొదలుపెట్టాడు. అలా 30వ ఏట పెంప్లి ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాడు. మార్కెచ్ బ్యారోలు, అస్ట్రేన్ వివాహ వేదికల్లో వివరాలు నమోదు చేసుకున్నాడు. అయితే తనకు పెంప్లి కూతురు దొరకడం కష్టమైనని నీలకు తెలుసు. దానికి మానసికంగా సంసిద్ధంగా ఉన్నాడు కూడా. “నేను దేస్తీ దాచి ఉంచాలని అనుకోలేదు. క్యాన్సర్ నుంచి కోలుకున్నానని నా బయాజెటాలో స్పెషణగా పేరీక్రమాను” అంటాడు నీల్. అయితే, దాదాపు ఏదెండ్లపొట్ల లీల్ ప్రొఫ్సెల్ పట్ల ఎవ్వరూ అసక్తి చూపలేదు. పోనీ తన లాంటిటాక్టే ఎవ్వరైనా దొరుకుతారేమానని ఆదిగా ప్రయత్నం మొదలుపెట్టాడు. మొత్తానికి ఎనిమిదేండ్ల నీరీక్షణ తర్వాత నీల్ అశ ఘలించింది. తనలుగా క్యాన్సర్ను జయించిన రియాలో (మారువేరు) అతని పెండ్లుయింది. అందుకే “క్యాన్సర్ ఏదైనా సంసే మీరు జీవితం గిలివేయవచ్చ. కానీ, పెంప్లి అంతకంటే ముఖ్యమైంది. తగిన తోడు ఉండాల్సిందే” అంటాడు నీల్. అసాధ్యమసుకున్న పనిని సుసార్యం చేసిపెట్టిన సంస్క ‘ఆత్మన్ మాయాటిమోనియర్లు’ వెబ్బిస్తు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న కోలుకుంటున్నపారికి సరైన తోడును వెత్తికి పెట్టే ఖారాన్ని తలకెత్తుకున్న ఈ సంస్క పుట్టుక కథ గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే.

ಸಾಂತ ಅನುಭವಂತ್ರೀ

‘ఆత్మన్ మ్యాట్రిమోనియల్’ వెబ్‌పైట్ క్యాన్సర్, పొచ్చణీ,



తలనేమియా, మధుమేహం, ఇతర అనారోగ్యాలు ఉన్నవ్యాష్టకు జీవిత భాగస్వాములను వెతికిపెడుతుంది. సుప్రియ పిండే, రాహుల్ పిండే దంపతులు దీనిని ప్రారంభించారు. ఈ దంపతులు తమ దగ్గరికి వచ్చేవారికి కొన్సెలింగ్ కూడా ఇస్తారు. పెండ్లయిన 15 రోజులకే రాహులకు క్రానిక్ మైలాయిడ్ లుకేమియా (సీఎంఎల్) అనే రక్త క్యాస్టర్ నిరాధరణ అయ్యాంది. దాంతే కొరంతకాలానికి తన భర్త క్లేముం కోసం సుప్రియ ఇతర క్యాస్టర్ లోగులు, వారి కుటుంబశ్యులతో సంప్రదింపులు మొదలు పెట్టింది. వారి అనుభవాలను అర్థం చేసుకుని భర్తకు సపర్యలు చేసింది. పుష్టిలోని దీనానాథ మంగేష్ట హస్పిటల్ అండ్ రీన్వీ సెంటర్లో కొన్సెలింగ్ సెఫ్సుకూ హోఃరయ్యాంది. విశ్వత అధ్యయనం తర్వాత తమలాందీ వారికి సాయం చేసే సంస్థలు అంతగా లేవని రాహుల్, సుప్రియ గుర్తించారు. అలా ఇతరుల సహయం కోసం చూడకుండా.. సొంతగా ఏదైనా చేయాలని సంకల్పించుకున్నారు. అలా మొదలైనదే ‘ఆత్మన్ మయ్యాటిమెన్స్’ వెబ్సైట్. దీని ప్రధాన కార్యాలయం పుట్టలో ఉంది. వెబ్సైట్లో పేరు, వివాహాలు నమోదు చేసుకుస్వారికి మొదట కొన్సెలింగ్ ఇస్తారు. ఏ జంటకెనా కలిసి ఉండటం ఇష్టప్పుతే తమ అభిప్రాయాలు, ఆరోగ్య వివరాలను పంచుకునే అవకాశం ఇస్తారు. ఆ జంట పెంటికి సమృతిస్తే ఇశ్రద్రి తరపు డాక్టర్లతో రెండు కుటుంబాలతో సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తారు. అలా ఒకరి గురించి ఒకరికి పూర్తి అవగాహన, నమ్మకం కుదిని

తర్వాత పెంచి జరిపిస్తారు. అలా ఇష్టివరకు ఎంతోమంది దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో భాధపడుతున్నవాళ్లు, వాటిని జయించి కోలుకున్న వాళ్లు ఒక్కటియూరు. కాకపోతే వేర్లు నమోదు చేసుకుంటున్న అమ్మాయిల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటున్నది. “నిజమే. ఈ ధోరణి కొంతభాధగా అనిపిస్తున్నది. అమ్మాయిల ఆరోగ్య విపరాలు చెప్పడానికి కుటుంబశ్థులు ఇఖ్యంది పడుతున్నారు. దీంతో సరైన సంబంధాలు అందించలేకపోతున్నాం” అంటారు సుప్రియ.

మరో సంస్కృత కూడా

‘డైవైన్ లిలెప్స్’ అనే వెబ్సైట్ కూడా దీర్ఘాలిక వ్యాధులతో పోరాటుతున్న వారికి, వాటిసుంచి కోలుకున్న వారికి అన్ని విధాలుగా తగిన సహాయం అందిస్తున్నది. దీనికి ఓ తండ్రి బాధ నేపథ్యంగా నిలవడం గమనార్థం. ఇండియన్ ఇంజిట్యూట్ అభిమౌలిక మేనేజమెంట్ - కలకత్తా పట్టభద్రుదైన వివేక్ శర్మ దీనికి ప్రారంభించాడు. 2014లో వివేక్ ఐఎండ్స్ కొడుకు అమెరిక మెదడులో రక్తస్రావమై చనిపోయాడు. దానికి కారణాలు తెలియదు. దాంతో ఆయన ముంబయిలో దీర్ఘాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న పిల్లల కుటుంబసభ్యులకు సాయం చేయడానికి, తమలాంటి వాళ్ళ ఒకరినొకరు కలుసుకోవానికి డైవైన్ రిలేషన్స్ ప్రారంభించాడు. 2016లో అమెరిక ప్రస్తుతసర్జు నవంబర్ 4న డివైన్ రిలేషన్స్ పురుడు పోసుకుంది.

వారసులకు ఆన్మలు ఇవ్వకవశయనా సరే..

ఆప్యులు పంచిద్ద అంటే ఇలా చేయండి!



మన పీటిలు ‘ఇది నాన్న ఇల్లు’, ‘ఇది నాన్న కారు’.. అని సగర్యంగా చెప్పుకోవాలే కానీ.. ‘ఇది నాన్న బికాయిపడిన లైడిట్కార్డు బిల్లు’, ‘ ఇది నాన్న ఎగొచ్చిన పరునల్ లోస్సి’ అంటూ తిట్టుకునే పరిసీతి ఉండుకూడదు. మనం ఉన్నా లేకపోయినా, మన అప్పులు మనమే తీర్చేయాలి. అందుకు తగిన ఏర్పాట్లు ఉన్నాయి.

రాంబాబు మధ్యతరగతి జీవి. వనస్పతిపురంలో అడ్డ ఫ్లాట్. బంజారాహీల్స్‌లో ఆఫీసు. భార్య గృహిణి. ఇద్దరు పిల్లల్ని చదివించాలి. ఇంటికి ఎంతోకంత పంపాలి. ఆస్తులు కొనకున్నాయి. అప్పులు చేయకుండా బిత్తికితే చాలనుకునే మనస్తత్వం. అంతలోనే తండ్రి మరణ వార్త. హుట్టాహుచీన ఊరికి వెళ్లాడు. అంత్యక్రియలు, దశదినకర్మ అస్వాదానాలకు ఉన్నంతలో ఖర్చు చేశాడు. తిరుగుప్రయాణానికి ఆన్‌లైన్‌లో టీకెట్ బిక్ చేస్తూ ఉండగా.. ఇద్దరు అపరిచితులు ఇంటిముందు వాలారు. తాము ఘలానా బ్యాంక్ ట్రిడిట్కార్డ్ విభాగం ఉద్యోగులమని చెప్పారు. ‘మీ నాస్కారికి మా బ్యాంక్ ట్రిడిట్కార్డ్ ఉండేది. రెండ్ట్ సుంచీ అనటు, వడ్డి బకాయి పడిపోయాంది. ఆయన మరణించారు కాబట్టి, చెల్లించాల్సిన బాధ్యత మీదే’ అని కాఫీ తాగుతూ తాపీగా చెప్పారు. కప్పలో చిక్కుకున్న ఈగ పరిశీతి రాంబాబుది. అపునసెలేదు. కాడనిలేదు. అంత డబ్బు తానెక్కడి సుంచి తెస్తాడు? ఆస్తులమైసి తీర్చర్దామా అంటే.. పల్లెలోని కొండ కూడా సొంంతం కాదు. వాటాలు వేసుకుని వదిలించుకోడానికి తోబట్టపులు కూడా లేరు. భద్ర కష్టం చూడలేని ఇల్లాలు కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. కన్నతల్లి మనసులోనే కుమిలిపోయాంది. వెంక్రూపు ఉధాహరణ కూడా ఇలాంటిదే. జూదానికి అలవాటు పడిపోయిన తండ్రి కుటుంబాన్ని అప్పుల కుపుల్లో వదిలేసి ఎక్కుడికో వెళ్లిపోయాడు. రుణదాతలు, ట్రిడిట్కార్డ్ కంపెనీవారు వెంక్రూపు ఇంటిమీద పడ్డారు. శాపనార్థాలు, పొచ్చరికలు, నోటీసులు.. ఆ ఒత్తిడికి ఆయనకు కుండెస్టేషన్, నీలి రూపం కుండి

శ్రీకావి ఉద్యోగాలు

కన్నపారి అప్పులకు పిల్లలు ఎంత వరకు బాధ్యులు అనేది రకరకాల అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తండ్రి లేదా తల్లి పిల్లల అనుమతితోనే, పిల్లల పూచీకర్తలోనే అప్పు చేసినట్టు ఆధారాలు ఉంటే మాత్రం హృద్రాగ బాధ్యత తీసుకోవాలిందే స్వయంగా పిల్లలే సహ-రుణగ్రహణతలు అయినప్పుడు కూడా తప్పించుకోలేని పరిస్థితి. కొడుకులు, మనవత్త, మునిమనవత్తలు, ఎవరిక్కొన్నా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. కానీ కొన్నిసార్లు ‘అప్పులు తీరకపోతే పెద్దల అత్య శాంతించచు. మీకు మంచి జరగు. ఏ తర్వాత మీ ఇష్టం’ అంటూ రుణదాతలు వారసుల్ని ఎమోషనల్గా దారికి తెచ్చుకుంటారు. దీంతో, బాధ్యత తీసుకుంటు లిఫీతపూర్వకంగా రాసిచేస్తారు కొంతమంది. అదే కన్న జిరిగితే, అరుసూర్ణాని చెల్లించాలిందే. ఇంటినో, పొలాన్నో తాకట్టుపెట్టి తీసుకున్న రుణాలను తనఫూ రుణాలు లేదా సెక్కులోన్నో అంటారు. నిర్మిత వ్యాఘరిలో ఆ అప్పు తీరకపోతే.. కొర్కె జోక్కుంతో జప్పు చేసి, వేలం వేసి బకాయాలును రాబట్టుకునే హక్కు బ్యాంకులకు, ఆర్థిక సంస్థలకు, వ్యక్తిగత రుణదాతలకు ఉంటుంది. అప్పు తీరగా మిగిలిన వేలం సౌమ్యును చట్టపరమై వారసులకు ఇచ్చేస్తారు. వారసులకు ఆస్తులు నిలుపుకొనే ఉద్దేశం. సంబంధితులతో మాట్లాడి సెలీర్ చేసుకోవడమే మార్గం, ఏ పూచీకర్తలోని వ్యక్తిగత రుణాలు, లైండ్ కార్డు చెల్లింపు విషయంలో మాత్రం వారసుల్ని వేధించడం ఆన్మేలికం. కాకపోతే.. ఆ సంస్కృతులను అశయంచినప్పుడు మాత్రం, విషయం న్యాయాస్థాన పరిధిలోకి వెళ్తుంది. అంతిమ తీర్పును ఇరువర్గాలూ శిరసావచ్చించాల్సి ఉంటుంది. ఆదాయపన్సు బకాయాలు మాత్రం చెల్లింపురారు మరణంతో పూర్తిగా

రధ్యపోతాయని గ

మనం లేకపోయా మన జీవితిల్లే సాముత్తో మన కుటుంబం నిశ్చింతగా బట్టికేయాలి. అప్పులేవైనా మిగిలి ఉంటే. సయాజైసోతో సహ తీర్చేయగలగాలి. సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మొత్తానికి టర్చ్ పాలనీ తీసుకున్నప్పుడే ఇదంతా సాధ్యమైన అవుతుంది. దాదాపు అన్ని బ్యాంకులు గృహరాశంలాంటి పెద్ద అప్పులకు అనుబంధంగా వివిధ బీమా సంస్థల సుంచి ఆ రుజు మొత్తానికి సమానమైన టర్చ్ పాలనీ ఇప్పుడ్నాయి. దీనివల్ల అనుకోని పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు.. బీమా సామున్న లోస్ అకోంట్కు జమ చేసుకుంటారు. ఫలితంగా కుటుంబానికి ఆర్థిక భాద్యత ఉండడు, బ్యాంకు మీద బరువూ పడదు. అప్పు తీసుకునే సమయానికి ప్రీమియం మొత్తం బలుపూగా అనిపించవచ్చు అనవసరమేమా అన్న భావనా కలగవచ్చు. కానీ, ఈ నిర్మయం దీర్ఘకాలంలో భర్యోసా ఇష్టుంది. ‘ప్రతి రుణానికి ఒక టర్చ్ పాలనీసి..’ సూత్రమూ అనుసరించవగినదే. ఏ కారణంతో అప్పు చేసినా సరే.. ఆ రుజు మొత్తానికి సమానంగా టర్చ్ పాలనీ తీసుకోవడం మంచి ఆరికి అలవాటు. దీనివల్ల వారసులు ఇఖ్యంది పడదు. తీర్చగలిగి స్టోచుత ఉంటే.. ఆస్తుల్ని తెగసమీ అయినా వదిలించుకునే అవకాశం ఉంటే.. రుజంబంధాని తెంపుకోవడమే న్యాయం, వైతికం. ఆదే సమయంలో.. తాను చేయని అప్పును నెత్తినేసుకుని భార్యాపిల్లల్ని వీధిపాలు చేయడమూ మంచిది కాదు. మన పెద్దల సంగతి ఎలా ఉన్నామనమూ ఇలాంటి పెద్ద తప్పు చేయకూడదు. వీతైతే, ఎన్నోక్కొన్ని ఆస్తులు వదిలిపోవాలే కానీ, వారసుల్ని అప్పుల్లో ముంచేసి మా మానాన మనం అనంత లోకాలకు ప్రయాణం కాకూడదు పిల్లల్ని ప్రేమించే ఏ కస్తువారూ ఇలా చేయరు.

మనం తీసుకునే జీవితచీమా.. మనం లేకపోయినా మన కుటుంబం నిశ్చింతగా బతకడానికి కాదు, మన అప్పులేవైనా

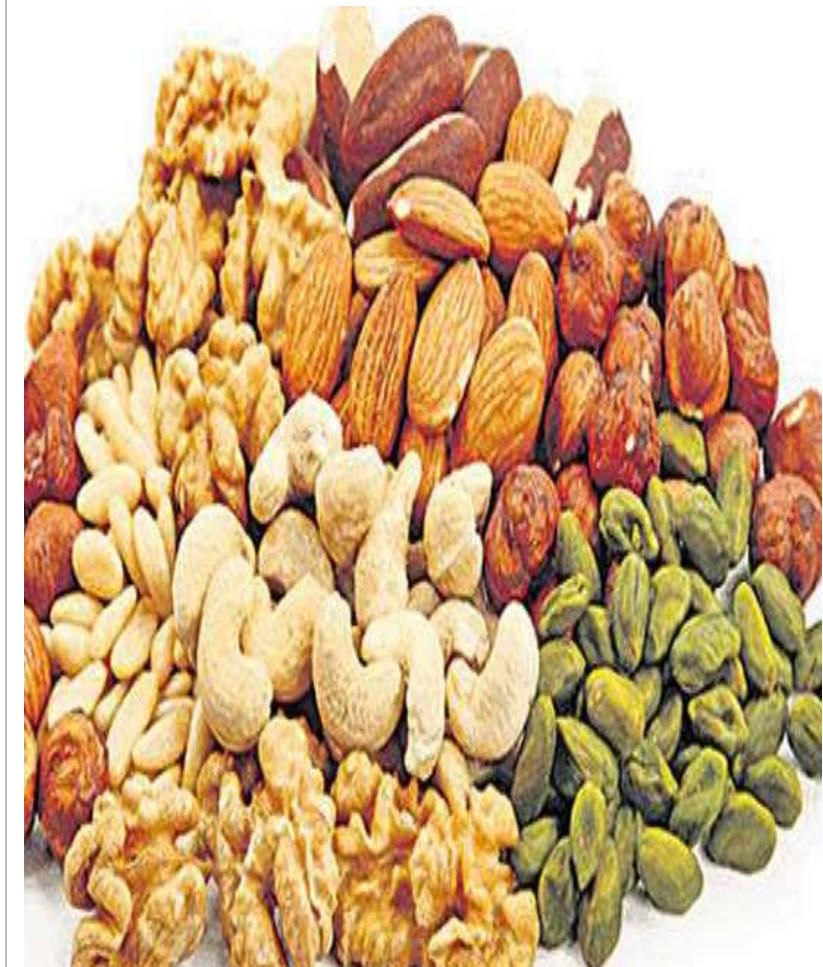
బర్యాన్ లాంటి స్టేషన్ మణిలో

నిమ్మరనం పిండుకుంటున్నారా..



సాధారణంగా నిమ్మకాయలో ఎన్నో జెప్పదు గుణాలుంటాయి. ఒంతల్లో వేడిని తగ్గించడానికి, దీప్మాట్రేషన్కు గుర్తెన బాడీని వెంటనే ప్లాట్రేట్ చేయడానికి నిమ్మరసాన్ని వినియోగిస్తుంటారు. పరగడుపైనే నిమ్మరసంతో పర్పుత్త చేసుకుని తాగితే కడుపులోని మలినాలు సులవుగా బయటికి పోతాయంటున్నారు. అదేవిథంగా కొన్ని రకాల ఆపర పదార్థాలకు కూడా నిమ్మ పులుపు తోడ్తే ఆ అపోరానికి కమ్మడనం వస్తుంది. కానీ, ఈ నిమ్మరసం కొన్ని రకాల ఆపర పదార్థాలతో కలిస్తే విషఫూరితం అయ్యే ప్రమాదం ఉండని ఆరోగ్య నిపుణుల చెబుతున్నారు. మరి నిమ్మరసంతో కలపకూడని ఆ పదార్థాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండా...పాల ఉత్పత్తులతో నిమ్మరసాన్ని కలపగూడదు. ఏ రకమైన పాల ఉత్పత్తులతో కూడా నిమ్మకాయను కలిపి తీసుకోకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇది ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుండంటున్నారు. పాలు, నిమ్మరసం ఒకిసారి తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరమని, దాంతో గుండెల్లో మంటగా ఆనిపించడం, వాంతులు అవడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు.

వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకుండా



కరోనా భయం రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతోంది. ఒక్క తుమ్ము వినిపిస్తే చాలు. ఆ తుమ్మును తుమ్మును వాళ్లు భయంగా చుట్టూ చూస్తున్నారు. ‘ఇది కరోనా తుమ్ము కాదు’ అని చెప్పాలని ఉన్నా ఆ మాట గొంతులోనే మింగీయాల్చి పడ్డింది. తమను నేరస్తులుగా చూస్తున్న పొరుగువారి చూపులు ఆ తుమ్ము తుమ్మును వారిని రోజులపాటు వెంటాడుతానే ఉంటున్నాయి. తుమ్మును వినువాళ్లు, పదుగులు కాదు ఇరవై అడుగుల దూరాన ఉన్నా సరే... పక్కన అఱబాంబు వేలినట్లు భయంకిపితులవుతున్నారు. ఆ క్షణంలోనే ఒక అద్భుత శక్తి ఏదో వచ్చి, ఇతరులెవ్వపరికీ కనిపించచి రక్షణ వలయాన్ని తమ చుట్టూ ఏర్పాటు చేస్తే బాపుళ్లని దేవుళ్లకు రఘ్నులు పెట్టుకుంటున్నారు. భయం మనిషిని భయంకిపితులను చేయడానికి కాదు, జ్ఞాత్రులు పాచించడం కోసమే భయం ఉండాలి. దేహంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచుకోగలిగితే... అదే మనకు మనంగా వీరురుచుక్కనే ఒక రక్షణ వలయం. గ్రీన్ టీ, భూక్ టీలు దేహంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి దోహదం చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే పాలిఫెనోల్స్, ఫైవాయిడ్, యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు దేహంలోని శ్రీ రాడికల్స్(ఈ శ్రీరాడికల్స్ దేహంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలను నశింపచేస్తునటాయి)సు నియంత్రిస్తాయి. కాబ్జెంజ్, పాలకూర, ఇతర ఆకు కూరల్లో ‘ఎ.సి, ఈ’ విటమిన్లలోపాటు పైబర్, యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ దేహంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచేవే. కాబ్జెంజ్ వీటిని సమృద్ధిగా తీసుకోవాలి. వండే ముందు ఆకు కూరలను వేడినిదిలో ముంచి కడగడం మంచిది. క్రైస్తవులు, నట్లో విటమిన్లు, ఖనిజలవాటాలుంటాయి. ఇవి దేహ నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి. సహజమైన కెర్కులు, ప్రోటీన్లు దేహానికి శక్తినిస్తాయి. స్పృష్టమైన పుల్లబీ పెరుగు కూడా దేహంలో ఇమ్మూనిటీని పెంచుతుంది. మన ఆపోరంలో ఉపయాగించే పసుపు, ఆవాలు, ఇంగువ, ధనియాలు, మెంతులు, లవంగాలు, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క వెల్లబీ, అల్లం, కరివేపాకు మంచి బెప్పథాలు. ఇవి దేహంలో నిల్వ చేరిన వ్యుత్తాలను, విపోలాను విసర్జింపచేస్తాయి. కాబ్జెంజ్ దేహం ఎప్పుకొండు పరిశుద్ధమవుతుంటుంది. దాంతో వ్యాధి నిరోధకత కూడా సమర్థంగా పని చేస్తుంది. కాబ్జెంజ్ రోజు ఆపోరంలో ఇవి ఉండేలా చూసుకోవాలి. కరోనా భయంతో మాంసాపోరం మీద భయం పట్టుకున్న మాట వాస్తవమే. కానీ ఆరోగ్యకరంగా వండిన మాంసాపోరాన్ని తినపచ్చ. మాంసాపోరంలో ఉండే ప్రోటీన్లు, జింక్, ఐరన్, ఐమేగా-3 తోపాటు ఇతర పోకాలు దేహానికి అవసరం. మాంసాపోరంలో ఔషధాగుణాలున్న సుగంధర్వయాలను వాడడం మంచిది. ఈ జ్ఞాత్రులన్నీ దేహానికి ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవడానికి. దేహం ఆరోగ్యంగా ఉన్నత కాలం బయటి నుంచి ఎదురయ్యే అంచేక కెర్కులు ఉచితించాలా కాదుకంటు కావే లోహాలేకాలి కనిపించాలి.

