# పొగ.. వదల్లేకపోతున్నారు!

'మధ్యలో వచ్చింది మధ్యలోనే పోతుంది' అని పెద్దల మాట. అలా మధ్యలో వచ్చేది దురలవాటైతే.. వీలైనంత త్వరగా పోవడం మంచిది. కానీ, ఈ తరం మగువలు మధ్యలో వచ్చిన కొన్ని అలవాట్లను అంత త్వరగా వదల్లేకపోతున్నారట. ముఖ్యంగా వ్యసనాల్లో పడితే.. పీకల్లోతుదాకా మునిగిపోతున్నారట. ఆ దురలవాట్ల బారినుంచి పురుషులు బయటపడినంత సులువుగా అతివలు తప్పించుకోలేకపోతున్నారని తాజా పరిశోధన ఒకటి వెల్లడించింది. మోడ్రన్ కల్చర్‌లో పురుషులతో సమానంగా పొగ తాగుతున్న మహిళలు ధూమపానాన్ని మానేయడానికి డక్కామొక్కీలు పడుతున్నారని కెంటకీ యూనివర్సిటీ (యూఎస్) అధ్యయనంలో తేలింది. మగవాళ్లతో పోలిస్తే స్మోకింగ్ మానేయడం వాళ్లకు కష్టంగా ఉందని ఆ అధ్యయన సారాంశం. నికోటిన్‌కు అడిక్ట్ కావడానికి మహిళల్లోని సెక్స్ హార్మోన్ ఈస్ట్రోజన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వెల్లడైంది. ఏదైనా కావాలనుకునే ఆశను వ్యక్తీకరించే మెదడులోని ఒల్ఫాక్టోమెడిన్ ప్రొటీన్ కూడా ఈ వ్యసనానికి కారణమని అధ్యయనంలో తేలింది. కాబట్టి, ఆధునిక మగువలూ.. కొత్త పోకడలకు పోయే ముందు కీడెంచి మేలెంచడం మంచిది!!



Fashion

## రుహానీ.. సుహానీ..

వలపు వల వేయడంలో అమ్మాయి నవ్వుని మించిన ఆయుధం మరోటి ఉండదు. గుండెకు గాలం వేసేందుకు ఆమె కురులూ మన్మథుడి బాణపు విరులవుతాయి. వాటిని వయ్యారంగా సరిచేసుకుంటూ... నవ్వులు రువ్వుతున్న ఈ అమ్మడు ఆపరేషన్ వాలంటైన్ సినిమా కథానాయిక రుహానీ శర్మ. తెలుగింటి పిల్లగా స్థిరపడ్డ ఈ హిమాలయ సౌందర్యం... కలంకారీ దుపట్టాతో జట్టు కట్టిన ఎరుపు రంగు చుడీదార్‌లో పక్కింటి అమ్మాయిలా పలకరిస్తున్నది.

**అక్షర జ్ఞానం అంతగా అబ్బలేదు. అదృష్టం అని ఒకటుంటుందని కూడా తెలియదు. ఆమెకు తెలిసిందల్లా.. తోటివారి కష్టం, దాన్ని ఎదుటివారికి అర్థమయ్యేలా చూపడం! నాసిక్ పట్టణంలో ప్రతి వీధీ ఆమెకు తెలుసు. ప్రతి గడపకూ ఆమె తెలుసు. చెత్త ఏరుకునే యువతిగా మొదలైన ఆమె ప్రస్థానం పదుగురూ మెచ్చుకునేంత స్థాయికి చేరింది. ఆమె పేరు మాయా ఖోద్వే. మహారాష్ట్రలో పేరెన్నికగన్న వీడియో యాక్టివిస్ట్ కథ ఇది..**

# ఆమె షూట్ చేస్తే.. సమస్య పరార్!

అప్పుడు మాయకు 14 ఏండ్లు. భర్తతో కొంగుముడి వేసుకొని నాసిక్‌లోని అత్త వారింటికి వచ్చింది. విశాలమైన ఆ నగరంలో ఇరుకైన మురికివాడలో ఉందా ఇల్లు. బెరుకుగా భర్త వెంట నడిచింది. పెద్ద ముత్తయిదువలు హారతి పట్టి నవ దంపతులను లోనికి ఆహ్వానించారు. ఒక గది దానికి అనుకొని వంటగది. అందులోనే అత్తామామ ఉంటారు. మిగతా ఇంట్లోవాళ్లకూ అదే నీడ. ఆ గదిని చూసి 'అయ్యో!' అనుకోలేదామె! అంతకన్నా చిన్నింటి నుంచి వచ్చిన మాయకు ఇది కాస్త గొప్పగానే అనిపించింది.

**మహారాష్ట్ర..** జాల్నా జిల్లాలోని ఓ కుగ్రామంలో మాయ పుట్టిపెరిగింది. తల్లిదండ్రులు, నలుగురు అక్కచెల్లెళ్లు, ఒక అన్నయ్య. చాలీచాలని సంపాదనతో అర్ధాకలితో పెరిగారు. తల్లి వ్యవసాయ కూలీగా పనిచేసేది. బడిలో చేరక ముందే తల్లితో పొలం పనులకు వెళ్లేది మాయ. పెండ్లి తర్వాత కూడా అదే పేదరికం. ఏడాది లోపే బిడ్డ పుట్టింది. అంతలోనే భర్తకు అనారోగ్యం మొదలైంది.

**తల్లిగారింట** తనతో పెరిగిన పేదరికం.. అత్తగారింటా ఉందని స్పష్టంగా అవగతమైంది. మాయ మామయ్య చెత్త ఏరుకునేవాడు. భర్త గ్యాస్ సిలిండర్ల లారీ డ్రైవర్‌గా పనిచేసేవాడు. అత్తతోపాటు తనూ ఇంట్లో కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకొంటే పేదరికం శాశ్వతంగా ఉండిపోతుందని మాయకు అర్థమైంది. ఉద్యోగం చేయాలనుకుంది. కానీ, అక్షరం దిద్దని ఆమెకు ఉద్యోగం ఎవరిస్తారు? పెద్ద సంచీ భుజాన వేసుకొని.. చెత్త సేకరణకు బయల్దేరింది. మొదటి రోజు రూ.30 గిట్టుబాటు అయ్యాయి. రోజులు దొర్లుతున్నాయి. చెత్త సేకరణ సమయంలో.. వీధిలోని పిల్లలు బడికి వెళ్తున్న దృశ్యాలు మాయ కంటపడేవి. వారి వంక అలా చూస్తూ శిలలా నిల్చుండిపోయేది. 'నేను బడికి వెళ్లి ఉంటే.. చదువుకొని ఉంటే.. బాగుండేది కదా!' అనుకునేది. అంతలోనే తేరుకొని కాలికి తగిలిన ప్లాస్టిక్ డబ్బా నాణ్యతను పరీక్షించి సంచిలో వేసుకునేది.

**మామ** సంపాదనకు కోడలు ఆదాయం కూడా తోడవ్వడంతో ఆ కుటుంబానికి ఒకపూట తిండి పుట్టింది. ఇంటికి వచ్చాక మాయకు పొద్దంతా తను తిరిగిన వీధులు, చూసిన ఇండ్లు, ఎదురైన మనుషులు గుర్తొచ్చేవారు. దారి వెంట కనిపించే చెత్త కన్నా.. ఆ మనుషుల మనసుల్లోనే ఎక్కువ వ్యర్థాలు ఉన్నాయనిపించేది. చాలామంది మహిళల జీవితాల్లో సమస్యలు గుట్టలా పేరుకుపోయాయని బాధపడేది. వాటిని తీర్చే శక్తి తనకు లేదని తెలుసు! కానీ, ఏదో చేయాలని మాత్రం ఆమె ఎప్పుడూ ఆరాటపడేది.

> ఏ స్థాయిలో ఉన్నా ఆడవారికి వేధింపులు తప్పడం లేదు. ముఖ్యంగా చిన్నాచితకా పనులు చేసుకునేవాళ్లంటే దారిన పోయేవారికీ అలుసే! చెత్త ఏరుకునే మహిళలపై ఆకతాయిల వేధింపులు తీవ్రంగా ఉండేవి. వారికి రక్షణ కల్పించాల్సిందిగా ఎన్నో పోరాటాలు చేశాం. మున్సిపాలిటీ అధికారులు చెత్త సేకరించే మహిళలకు గుర్తింపు కార్డులు ఇవ్వడంతోపాటు, వారు చేసే పనిని మానిటరింగ్ చేయడం వల్ల ఆగంతుకుల దాడులకు కళ్లెం వేసినట్టయింది.

**అనుకోకుండా** ఒక రోజు ఓ సామాజిక సేవా సంస్థతో మాయకు పరిచయమైంది. వారితో కలిసి నడిస్తే తను అనుకున్న దిశగా అడుగులు వేయొచ్చని అనుకున్నది. మురికివాడల్లోని మహిళల సమస్యలను తెలుసుకోవడమే పనిగా పెట్టుకుంది. సేవా సంస్థలోని పెద్దలకు వాటిని నివేదించి.. పరిష్కారాలను తెలుసుకునేది. మర్నాడు బాధితులకు తెలియజేసేది. అలా మాయ పెన్నూపేపర్ పట్టుకోకుండానే జర్నలిస్ట్‌గా మారింది. మరోవైపు కొవ్వొత్తుల తయారీ శిక్షణ తీసుకుంది. తన వీధిలోని మహిళలకూ కొవ్వొత్తుల తయారీ ఎలాగో నేర్పించింది. అక్షరం దిద్దింది, పదాలు రాసింది, పత్రికలు చదివేంత పరిజ్ఞానం సంపాదించింది. మహిళల కోసం ప్రభుత్వం చేస్తున్న చట్టాల గురించి పెద్దలను అడిగి తెలుసుకునేది. సేవా సంస్థల్లోని ఆర్థికవేత్తలు చెప్పే పొదుపు సూత్రాలను నేర్చుకునేది. డబ్బు ఆదా చేసే మార్గాలను అందరికీ చెబుతుండేది. రుతు క్రమంలో పరిశుభ్రత ప్రాముఖ్యాన్ని గురించి బస్తీలోని ఆడపిల్లలకు వివరించేది. 'ఏ ఉద్యోగం చేసినా.. అది సామాజిక సేవ చుట్టూనే తిరిగేది! అలాంటి కొలువులే నాకు చేయాలనిపించేది. ఉద్యోగంలో భాగంగా నలుగురికీ సాయం చేయడం కన్నా సంతృప్తి ఏముంటుంది?' అంటుంది మాయ.

**స్వచ్ఛంద** సేవా సంస్థల్లో చురుగ్గా పనిచేసిన మాయను కెమెరా విపరీతంగా ఆకర్షించింది. 'అభివ్యక్తి మీడియా ఫర్ డెవలప్‌మెంట్' సంస్థ సహకారంతో వీడియో రికార్డింగ్, ఎడిటింగ్‌లో మెలకువలు నేర్చుకుంది. అదే సమయంలో 'వీడియో వలంటీర్ ఇంటర్నేషనల్' సంస్థ గురించి ఆమెకు తెలిసింది. ఆదాయం లేని సామాజికంగా వెనుకబడిన వారికి జర్నలిజంలో శిక్షణ ఇస్తుందీ సంస్థ. దానికి మాయ దరఖాస్తు చేయడం, వాళ్లు ఒకే చెప్పడం రోజుల్లో జరిగిపోయింది. వీడియో షూటింగ్, ఎడిటింగ్, డాక్యుమెంట్ చిత్రీకరణలోనూ మాయ శిక్షణ పొందింది. తర్వాత కెమెరా చేతపట్టిన ఆమె మురికివాడను కేంద్రంగా చేసుకుంది. పారిశుధ్య కార్మికుల సమస్యలే కథా వస్తువులుగా ఎంచుకుంది. స్థానికుల సమస్యలను వారి అనుమతితో షూట్ చేసే వీడియో జర్నలిస్ట్‌గా అవతారం ఎత్తింది. సమస్య మూలాలను గుర్తించి, వాటిని చిత్రీకరించి, అధికారులకు, వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలకు చేరవేసి ఎన్నో పరిష్కారాలను చూపింది. ఎన్నో ప్రశంసలు అందుకుంది. ఆ సేవా దృక్పథమే ఆమెను చైనాలో జరిగిన ఓ అంతర్జాతీయ సదస్సుకు హాజరయ్యేలా చేసింది. కరోనా సమయంలో మాయ చూపిన తెగువ, తీసిన వీడియోలు అప్పట్లో సంచలనం సృష్టించాయి. మాయ గురించి ఓ ఆంగ్ల పత్రికలో వచ్చిన కథనం.. ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త సైరస్ పూనావాలాను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. ఆమె చేస్తున్న సేవకు గుర్తింపుగా మాయకు ఓ కారునే బహుమతిగా ఇచ్చాడాయన.

**ప్రస్తుతం** మాయ నాసిక్ జిల్లా పరిధిలోని పేట్, హర్సుల్, త్రయంబకం, మాలెగావ్, సుర్గానా తదితర ప్రాంతాల్లో వీడియో వలంటీర్‌గా సేవలు అందిస్తున్నది. నిరుపేద మహిళలకు ఇప్ప పువ్వుల నుంచి వివిధ ఆహార పదార్థాలను ఎలా తయారు చేయాలో శిక్షణ ఇస్తున్నది. వాళ్లు చేసిన ఉత్పత్తులను మార్కెటింగ్ చేయడంపై దృష్టి సారించింది. ఈ పేదింటి వీడియో యాక్టివిస్ట్ విజయ యాత్ర కొనసాగుతూనే ఉంటుంది! ఈ ప్రస్థానంలో ఆమె సాధించే ప్రతీ విజయం ఓ నిరుపేద మహిళ సమస్యకు పరిష్కారం చూపుతుంది అనడంలో సందేహం లేదు!!

.. పాసికంటి శంకర్, ముంబయి

# కొబ్బరి నీళ్లు ఎన్ని తాగాలి?

**ఎండాకాలం దాహం కోసమో, ఆరోగ్యానికి మంచిదనో కొబ్బరి నీళ్లు తాగుతుంటాం. అయితే ఇటీవల బోండాలతోపాటు బాటిళ్లలోనూ కొబ్బరి నీళ్లను అమ్ముతున్నారు. ఇలా ఒకేసారి లీటరు కొబ్బరి నీళ్లు తాగొచ్చా? దీనివల్ల కిడ్నీల మీద ఏమైనా భారం పడుతుందా! అసలు ఒక రోజులో, లేదా వారంలో ఎన్ని కొబ్బరి నీళ్లు తాగొచ్చు తెలియజేయండి?**

**• ఓ పాఠకురాలు**

**మయూరి ఆవుల**
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఫుడ్ సైన్స్

**శరీరంలో** ద్రవాల స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచేందుకు, ఎలక్ట్రోలైట్లను సమతౌల్యం చేసేందుకు కొబ్బరి నీళ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. సోడియం, పొటాషియం, మాంగనీసులాంటివి ఇందులో ఎక్కువగా ఉంటాయి. వడదెబ్బకు, డయేరియాకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి మందు. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి గుండె జబ్బులు, బీపీ ఉన్నవాళ్లకు మంచిది. ఇందులో ఉండే మీడియం చెయిన్ ట్రై గ్లిజరైడ్లు చర్మానికి, జుట్టుకి మేలు చేస్తాయి. జీర్ణశక్తికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. పొటాషియం శరీరంలోని విషతుల్యాలను బయటికి నెట్టేసేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. కాబట్టి కిడ్నీలకు కూడా మంచివి. అంతే కాదు కొబ్బరినీళ్లలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. ఇందులో విటమిన్లు, మినరళ్లు పోను 95 శాతం మంచి నీళ్లే ఉంటాయి. 20-40 ఏండ్ల మధ్య వయసున్న వాళ్లు రోజుకు లీటరు కొబ్బరినీళ్లు తాగొచ్చు. యాభై ఏండ్లు పైబడిన వాళ్లు ఏ ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు లేకపోతే చక్కగా వీటిని తాగొచ్చు. అయితే డయాబెటిస్ ఉన్న వాళ్లు మాత్రం రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయులను బట్టి తీసుకోవాలి. కాబట్టి, న్యూట్రీషనిస్టులను సంప్రదించి దానికి తగ్గట్టు తీసుకోవడం మంచిది.

# ఒకేలా ఆలోచిస్తేనే..

**'విజాతి** ధ్రువాలు ఆకర్షించుకుంటాయి' అని అయస్కాంత సూత్రాలు చెబుతాయి. ప్రేమ వ్యవహారాల్లోనూ, దాంపత్య సంబంధాల్లోనూ ఇదే నిజమని అనుకుంటారు. కానీ, ఇది అన్నివేళలా నిజం కాదని తాజా అధ్యయనం ఒకటి కనుక్కొంది. అదీ లక్షలాది జంటల నుంచి సమాచారం సేకరించిన తర్వాతే పరిశోధకులు ఈ నిర్ధారణకు వచ్చారు. మొత్తానికి నేచర్ హ్యూమన్ బిహేవియర్ పత్రికలో అచ్చయిన ఈ అధ్యయనం 'విభిన్న ధ్రువాలు ఆకర్షించుకుంటాయి' అనే నమ్మకాన్ని తోసిపుచ్చింది. రాజకీయాలు మొదలుకుని మొదటిసారి కలవడం, వివిధ అలవాట్ల వరకు అధ్యయనంలో పాల్గొన్న జంటల్లో 82 నుంచి 89 శాతం మంది పరస్పరం విరుద్ధమైన అభిప్రాయాల కంటే, ఒకే రకమైన అభిప్రాయాలు కలిగి ఉన్నారని ఈ నివేదిక విశ్లేషించింది. కేవలం 3 శాతం మంది మాత్రమే, అదీ అన్ని విషయాల్లో కాకుండా ఏవో కొన్నిటిలో మాత్రమే తమ భాగస్వాములకు విభిన్నంగా ఉన్నారట. కాగా ఈ అధ్యయనం కోసం జంటల జన్యుపరమైన వివరాలు కూడా పరిశీలించారు. మనుషుల కలయిక అనుకోకుండా జరుగుతుందని అనుకుంటాం. కానీ, ఒకేరకమైన ఆలోచన ఉన్నవాళ్లే కలవడానికి అవకాశం ఉందనేది ఈ పరిశోధన సారాంశం. ఇక అధ్యయనం కోసం విడాకులు పొందిన జంటలు, నిశ్చితార్థం జరిగిన వారు, పెండ్లయిన వారు, సహజీవనం చేస్తున్న వారిని పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. రాజకీయ, మతపరమైన, విద్యా స్థాయి, ఐక్యూ మొదలైన విషయాల్లో జంటలు ఒకే రకంగా ఉన్నారని వెల్లడైంది. ధూమపానం, మద్యపానం, మద్యం తాగనివారి విషయంలోనూ ఇదే సామ్యం కనిపించింది. ఇలా ఉంటే ఎత్తు, బరువు, ఆరోగ్యం, వ్యక్తిత్వం విషయాలు అంతగా సరిపోలకపోయినా, ఇవి కూడా జంటల్లో ఒకే విధంగా ఉన్నాయట. అయితే, ఇతరులతో కలవడం లాంటి కొన్ని విషయాల్లో మాత్రం ఫలితాల్లో పొంతన కనిపించలేదని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఈ అంశానికి సంబంధించిన అధ్యయనం తొలిసారిగా 1903లో జరిగింది.

# బుజ్జాయి బజ్జోవాలంటే

పిల్లలను నిద్ర పుచ్చడానికి చాలా సమయమే పడుతుంది. బుజ్జికన్నలు బజ్జొనేలా చేసేందుకు తల్లిదండ్రులు పడే కష్టాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. అయితే కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు తెలుసుకుంటే చంటిపాప కంటినిండా నిద్రపోయేలా చేయడం పెద్ద కష్టమేం కాదు. అదెలాగంటే..

**ఆవలింతలు వచ్చాయా..**

పిల్లలు గాఢనిద్ర పోవాలంటే.. వారి నిద్రవేళను గుర్తుంచుకోవాలి. నిదురమ్మ ముంచుకొచ్చే వేళ కళ్లను నలుపుకొంటారు. ఏడవటం, ఆవలించటం, చిరాకు వంటి సంకేతాలను ఇస్తారు. ఈ హావభావాలను అర్థం చేసుకోవటం ద్వారా వారు జోలపాట కోరుకుంటున్నారని అంచనాకు రావొచ్చు.

**పాలు ఇవ్వడం మరవొద్దు**

నిద్రవేళకు ముందు పిల్లలకు తల్లిపాలు పట్టేలా చూసుకోవాలి. కడుపు నిండా పాలు తాగితే కంటి నిండా నిద్రపోతారు. ఆకలి తీర్చకుండానే బజ్జోపెడితే.. సుఖంగా నిద్రించిన అనుభూతి పొందలేరు.

**ష్.. గప్‌చుప్**

పిల్లలకు గ్రహణ శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. చీమ చిటుక్కుమన్నా చటుక్కున లేస్తారు. ఏ సౌండూ లేని గదిలో హాయిగా నిద్రపుచ్చండి. ఏ అలికిడి లేకపోతే ఆదమరచి నిద్దురోతారు.

**ఓ కంట కనిపెట్టాలి**

పిల్లలను పడుకోబెట్టిన తర్వాత గానీ తల్లిదండ్రులకు పని చేసుకునే వీలు ఉండదు. ఎంత బిజీగా ఉన్నా.. వాళ్లను ఓ కంట కనిపెడుతూ ఉండాలి. అడపాదడపా గదిలోకి వెళ్లి చూడాలి. డైపర్ తడిగా మారితే అసౌకర్యానికి గురై నిద్ర లేస్తారు. అలా కాకుండా చూసుకోవాలి.