

తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు



నూతనోత్తేజం
 ప్రత్యేక సంచిక



COTTON
WHITE SHIRTS

WHERE
PERFECTION
MEETS
DIGNITY



Available @ Ramraj Showrooms &
All leading textile shops
Shop online @ www.ramrajcotton.in



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION



వినూత్నమైన ఆలోచనలు, నిత్యనూతన మార్పులతో,
ఓ గొప్ప ఉద్యోగంతో, ఈ నూతన సంవత్సరంలో, జీవితంలో ఉన్నత
శిఖరాలను అందుకునేందుకు అత్యుత్తమ మార్గాన్ని చూపించే

నూతనోత్తేజం ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని మీకు అందిస్తున్నందుకు
సంతోషిస్తున్నాము.



గౌరవనీయులకు...

నమస్కారం.

దేవుని దర్శించుకునే మనుషులు, ఆయన దగ్గర రకరకాలైన వరాలను కోరుతుంటారు. ఒక విభిన్నమైన వ్యక్తి దేవుడిని చూడాలను కుని, కఠోరమైన తపస్సు చేశాడు. దేవుడు అతని ముందు ప్రత్యక్ష మయ్యాడు. “ఇతరులలాగ నేను మీ దగ్గర వరాలను అడగబోవడం లేదు. మీకు నా దగ్గర నుంచి ఏదైనా విభిన్నమైన వరం కావాలా?” అని ఆ విభిన్నమైన వ్యక్తి అడిగాడు.

అతని వైపు చూసి చిరునవ్వులను చిందించిన దేవుడు, “నేను రూపొందించాలనుకున్నది ఈ ప్రపంచం కాదు. నేను కోరుకున్న మంచి ప్రపంచాన్ని రూపొందించేందుకు ప్రయత్నించు” అని చెప్పాడు దేవుడు. ఆ మాటలను వినగానే అతను భీతిల్లిపోయాడు. “స్వామీ! మీరు ప్రయత్నించినప్పటికీ, మంచి ప్రపంచాన్ని రూపొందించలేక పోయారు. నేను ఒక సాధారణ మానవుడిని. నేనెలా దానిని చేయ గలను? నేను చేయగలిగిన పనిని చెప్పండి” అంటూ అభ్యర్థించాడు.

అందుకు దేవుడు, “అది చాలా సులభమైన పని. ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా నువ్వొక మంచి మనిషిగా ఉండేవిధముగా ప్రయ త్నించు. అదే మంచి ప్రపంచాన్ని రూపొందించేందుకైన అత్యుత్తమ మైన శ్రీకారం” అని చెప్పాడు.

ఈ కథను చదివినప్పుడు, దాని యొక్క ఆరంభం, ముగింపు నాలో ఓ విధమైన నూతనోత్తేజాన్ని కలిగించింది. ‘ఒక మంచి ప్రారం భము, అత్యుత్తమ ముగింపును అందిస్తుంది’ అనే విషయాన్ని ఈ కథను చదువుతున్నప్పుడు, అవగతం చేసుకునేందుకు కుదిరింది. రెండు నిముషాలపాటు చదివిన ఓ కథ, నాలో కలిగించిన నూతనో త్తేజం, ఆ రోజును అత్యుత్తమంగా మార్చివేసింది. ఈ నూతనోత్తేజాన్ని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అవగతం చేసుకోవడం జరుగుతోంది.

స్వార్థచింతన లేకుండా చేస్తుండే సామాజిక సేవలలో కాస్తంత సేవను చేసినప్పటికీ, అది అందించే సంతోషానందాలు, నూతనోత్తేజం ఆ తదనంతర కార్యకలాపాలలో ఉత్సాహంగా కార్యనిర్వహణ చేసేం దుకు సాయపడుతుంటుంది. మనస్సు సంతోషంగా ఉన్నట్లుయితే, శరీరంలో నూతన రక్తస్పందన జరుగుతున్నట్లుగా నూతనోత్సాహంతో పనులను చేసేందుకు కుదురుతుంది. ఒక్కొక్క నెలలో, ఒకరోజు ప్రతాన్ని పాటిస్తూ, రోజూ స్వీకరిస్తుండే ఆహారాన్ని స్వీకరించకుండా, రోజంతా పండ్లను తినడం వలన శరీరానికి, మనస్సుకు నూతనోత్తేజం లభిస్తుంటుంది. ఈవిధంగా ఒక్కొక్కరికి నూతనోత్తేజాన్ని అందించే

విషయాలు విభిన్నంగా ఉండొచ్చు. అయితే, జీవితం ఆనందమయ ముగా ఉండేందుకు, మనం చేస్తుండే ఒక్కొక్క పనిని నూతనోత్సా హంతో చేయాలనేది అందరికీ చెందిన విషయం. నూతనోత్సాహం లేని రోజులలో, మనం చేస్తుండే పనులలో ఏ ఒక్క పనిని సరిగ్గా చేసేందుకు కుదరదు.

యుగయుగాలుగా ప్రకృతిమాత తనను తాను వినూత్నముగా మార్చేసుకుంటూ నూతనోత్సాహంతో క్రమపద్ధతిలో కార్యనిర్వహణ చేస్తోంది. వాడిపోయి నిలబడుతుండే వృక్షజాతులకు ఒక చిన్న వాన జల్లు నూతనోత్సాహాన్ని అందిస్తుంటుంది. ఆకులు రాలేకాలం తద నంతరం ప్రకృతి పొందుతుండే నూతనోత్సాహమే వసంతకాలం. రెండు ఋతువులకు మధ్యకాలంలో ప్రకృతి తనను తాను వినూత్నంగా మార్చేసుకుంటోంది. నూతనోత్తేజం, వినూత్నంగా మార్చేసుకోవడం అనే రెండు విషయాలు ఒకదానికొకటి దగ్గరి సంబంధాన్ని కలిగి వుంటాయి. మనలను మనం వరుసక్రమంగా వినూత్నంగా మార్చేసు కుంటున్నప్పుడే, నూతనోత్సాహంతో కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు కుదురుతుంది.

అడవికి రాజు సింహం అయితే, పక్షుల రాజు డేగ. మిగతా పక్షులన్నీ వానలు కురుస్తున్నప్పుడు, గూడులలోకి వెళ్ళి తలదాచుకుంటూ ఉంటాయి. డేగ మాత్రం వానలు కురుస్తున్నప్పుడు, మేఘాల పైకి వెళ్ళి గంభీరంగా ఎగురుతుంటుంది. దానికి అంతటి బలమైన రెక్కలు ఉన్నాయి. వేయి అడుగుల ఎత్తుకు పైన ఎగురుకుంటూ వెళ్ళా, నేలపై పాకుకుంటూ వెళ్ళండే తన ఆహారాన్ని చూడగలిగే తీక్షణమైన దృష్టి డేగ యొక్క ఇంకొక ప్రత్యేకత. మిగతా పక్షులకు లేని తన ప్రత్యేకతను దక్కించుకునేందుకు డేగ చేస్తుండే ప్రయత్నాలు అత్యంత ఆశ్చర్య కరమైనవి. అనితరసాధ్యంగా అనిపిస్తుంటాయి.

70 సంవత్సరాలు జీవిస్తుండే డేగ, 40 సంవత్సరాల వయస్సుకు పైన నూతనోత్సాహంతో కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు, బాధలను ఎదు ర్కొంటూ తనను తాను వినూత్నంగా మార్చేసుకుంటుంటుంది. 40 యేళ్ళ ప్రాయంలో డేగ యొక్క కాళ్ళ గోళ్ళు బలహీనపడిపోతుం టాయి. ఆహారాన్ని ఎత్తి పట్టుకునేందుకు కుదరదు. ముక్కు బాగా వంకర తిరిగి, బలహీనపడుతుంది. ఈకలు గట్టిపడి, బరువుగా మారి పోవడంతో ఎగరడమే కష్టంగా మారిపోతుంటుంది. అప్పటివరకు డేగకు బలంగా ఉన్న అంశాలన్నీ బలహీనమైపోతుంటాయి. మరలా తగినంత బలాన్ని పొందేందుకు, డేగ తన రెక్కలలోని కొన్ని ఈకలను



క్రింద పడేస్తుంటుంది. వంకరగా మారిను ముక్కును, బలహీనంగా మారిపోయిన గోళ్ళను, రాళ్ళపై మోదుతూ విరగ్గొట్టుకుంటుంది. కొన్ని నెలల తదనంతరం బలమైన కొత్త ఈకలు, ముక్కు, కాళ్ళవేళ్ళు కొత్తగా పెరగడం జరుగుతుంటుంది.

కొన్ని సంవత్సరాల శిక్షణతో అభివృద్ధి పరుచుకున్న ప్రతిభా పాటవాలు, అకస్మాత్తుగా ఏమాత్రం ఉపయోగపడని పాత ప్రతిభా పాటవాలుగా మారిపోతుంటాయి. 'కాలానికి తగినవిధంగా మారాలి' అనేదే డేగ చెబుతోన్న పాఠం. త్వరితంగా సమాచారాన్ని చేరవేసేందుకు ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉన్న టెలిగ్రాఫ్ సాంకేతికత, దూరవాణి రంగంలోకి వచ్చిన తదనంతరం కనుమరుగైపోయింది. కంప్యూటర్ వచ్చిన తర్వాత టైప్ రైటర్లు నిరుపయోగంగా మారిపోయాయి. కాలం మారుతూనే ఉంది. కాలానికి తగినవిధంగా మనం కూడ మారుతున్నామంటే, నూతనోత్సాహంతో కార్యనిర్వహణ చేస్తున్నామని అర్థం.

'పాతకాలపు వస్తుధారణ' అంటూ ఒకానొక కాలంలో యువకులు ప్రక్కకు నెట్టివేసిన పంచెను 'పారంపర్య వస్త్రం' అంటూ కీర్తిస్తూ ధరిస్తున్నారు. ఇందుకోసం రామ్ రాజ్ కాటన్ 42 సంవత్సరాలుగా అవిరళ కృషి చేస్తోంది. 'మన పారంపర్య వస్త్రానికి గౌరవమర్యాదలను కల్పించే పనిని చేస్తున్నాము. కొన్నివేలమంది చేనేత కార్మికుల జీవనాధారాన్ని బలపరుస్తున్నాము' అనే భావనే, నన్ను నిరంతర కార్యనిర్వహణలో మమేకమయ్యేట్లుగా చేస్తోంది.

లాభం మాత్రమే లక్ష్యంగా ఉన్నట్లయితే, నెంబర్ 1 సంస్థగా పురోగతిని సాధించిన తదనంతరం, 'ఇకమీదట చేసేందుకు ఏమీ లేదు' అనే నిరాశాభావం కలిగివుంటుంది. కొరోనా సమయంలో కూడ భద్రతను కల్పించే ముఖకవచాలు, యాంటీవైరస్ పంచెలు, ఇంట్లోనుంచే కార్యాలయ పనులను చేస్తోన్న పరిస్థితులకు తగినవిధంగా 'వేప్ టీ' అనే 'పంచె, టీషర్ట్ కాంబో' అనే కొత్త ప్రయత్నాలను చేయడం జరిగింది. వాడకందారుల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పనులను చేస్తున్నప్పుడు మనం అందుకునే నూతనోత్సాహం, రామ్ రాజ్ సంస్థ యొక్క నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను ధరిస్తున్నప్పుడు వాడకందారులు పొందే నూతనోత్సాహమే మా సంస్థ వరుసవిజయాలకు ప్రధాన కారణం.

మండుటండలలో కృషి చేసి అలసటతో నిలబడినప్పుడు, మన మీద వీస్తుండే చిరుగాలి అందించే నూతనోత్తేజాన్ని ఎంతటి ధర చెల్లించినప్పటికీ పొందేందుకు కుదరదు. విశ్రాంతి అనేది ఊరకనే ఉండటం లేదు. కొత్త పనులను చేసేందుకు ప్రయత్నించడమే తృప్తిని కలిగించే విశ్రాంతి. ఈ నూతన సంవత్సరంలో వినూత్న ప్రయత్నాలను నూతనోత్తేజంతో చేసి విజయశిఖరాలను చేరుకుందాం. మీ అందరికీ ఆంగ్ల నూతన సంవత్సరం మరియు సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు.

మీ క్షేమాన్ని కోరుకుంటూ,
కె.ఆర్. నాగరాజన్
 వ్యవస్థాపకులు - రామ్ రాజ్ కాటన్



నూతనాశ్రేణంతో

ఉదయం

వికసించాలి!

ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే మంచంపైనుంచి లేవకుండా మీ స్మార్ట్ఫోన్తో సమయాన్ని ఖర్చు చేస్తుంటారా? లేకపోతే, 'ఈరోజు ఇన్ని పనులను చేయాలి కదా!' అనుకుంటూ ఆరోజు చేయాల్సిన పనులను తలుచుకుంటూ ఆందోళన చెందుతుంటారా?

ఈవిధంగా ఉన్నట్లయితే, ఆరోజే వికాసం లేకుండా పోతుంటుంది. మనందరం చురుకుదనంతో పని చేస్తుండేది ఉదయం తొమ్మిది గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు మాత్రమే అని చెబుతుంటారు. ఆ తదనంతరం చేసే పనిలో కొంత మందగమనము ఎదురవుతుంటుంది. తొమ్మిది గంటలకు చురుకుదనంతో పనులను మొదలుపెట్టడానికి, అంతకుముందు ఉదయాన్నే పనులను ఏవిధంగా చేస్తున్నామనేది ముఖ్యాతిముఖ్యం.

► ఒక ఉదయం అందంగా వికసించేందుకు, కనీసం ఏడు గంటలపాటు బాగా నిద్రపోవాలి. ఉదయాన్నే చురుకుదనం అనేది రాత్రి నిద్రతో సంబంధం కలిగివుంటుందనే విషయాన్ని పలువురు అర్థం చేసుకోవడం లేదు. రాత్రిపూట రెండు గంటలపాటు అదనముగా నిద్ర పోకుండా ఉండటం వలన, మరుసటిరోజు మిమ్మల్ని నీరవ నిస్సత్తువలతో ఏ పనిని సరిగ్గా చేయనీయకుండా ఇబ్బందులు పెడుతుంటుంది. రోజూ ఏడుగంటలపాటు ప్రశాంతంగా నిద్ర పోయేవిధంగా జీవితాన్ని పథక రచన చేసుకోండి.

► నిద్ర లేస్తున్నప్పుడు కుడివైపుకు తిరిగి పడుకుని, ఆ తరువాత లేవడం మంచిది. దీర్ఘశ్వాస తీసుకుని, కొన్ని సెకన్లపాటు బిగబట్టి, తదనంతరం మెల్లగా నిచ్ఛ్వాస చేయాలి. ప్రశాంతంగా, నిదానముగా కార్యనిర్వహణ చేయాలి. పళ్ళు తోముకున్న తర్వాత చన్నీళ్ళు, వేడినీళ్ళను త్రాగకుండా మామూలు మంచినీళ్ళను త్రాగాలి.

► ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే పడక పైనుంచి ఆందోళనతో లేచి, అటు ఇటు తిరుగాడరాదు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు మన కండరాలు, వెన్నెముక క్వాస్తంబ బిగుతుగా ఉంటుంటాయి. నిద్ర లేవగానే మెల్లగా ఒళ్ళు విరుచుకుని, చేతులను, కాళ్ళను విదిలించుకుని, దీర్ఘశ్వాస తీసుకుంటూ కార్యాచరణలోకి దిగినప్పుడు, ఆరోజంతా చురుకుదనంతో పనులను చేసేందుకు కుదురుతుంది.

► నిద్ర లేవగానే పరగడుపుతో మొట్టమొదటగా కాఫీ లేక తేనీటిని స్వీకరిస్తున్నప్పుడు, జీర్ణాశయంలో ఆమ్లశాతం అధికమవుతూ ఉంటుంది. అయితే పాలు కలపని గ్రీన్టీని త్రాగవచ్చు.

► రాత్రి భోజనం ముగించిన తదనంతరం ఎక్కువసేపు కడుపు ఖాళీగా ఉంటుంటుంది. ఫలితంగా రక్తములో చక్కెర శాతం తగ్గడం వలన మనకు నీరసంగా అనిపిస్తుంటుంది. కాబట్టి నిద్ర లేచిన అరగంటలోపు ఏదో ఒక ఆహార పదార్థాన్ని స్వీకరించాలి. పంచదార కలిపిన తేనీరు లేక కాఫీ, బిస్కెట్లను తినకుండా బాదంపప్పు లేక పండ్లను తినడం మంచిది. ఫలితంగా రక్తంలో చక్కెరశాతం మెల్లమెల్లగా సమస్థితికి చేరుకుని చురుకుదనాన్ని అందిస్తుంటుంది.

► పలువురు ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే చరవాణిలో మెసేజీలను చూస్తుంటారు. మరికొందరు ఇ-మెయిల్స్ను చదువుతుంటారు. కొన్ని సార్లు ఆ యాసమాచారాలు మనలను ఆందోళనకు గురిచేయవచ్చు.



తత్ఫలితంగా రోజంతా మన మనస్సు అందోళనభరితమై పోతుంటుంది. ఉదయాన్నే ఈ ప్రపంచంలోని సమస్యలన్నింటినీ మీరు పరిష్కరించబోవడం లేదు. కాబట్టి, మిగతా విషయాల్ని నిదానంగా గమనించండి.

▶ నిద్ర లేవగానే కనీసం 20 నిముషాలు శారీరక వ్యాయామానికి, 20 నిముషాలు యోగ మరియు ధ్యానం కోసం, 20 నిముషాలు మనస్సును బలపరిచే విషయాలను చదివేందుకు ఖర్చుచేయండి.

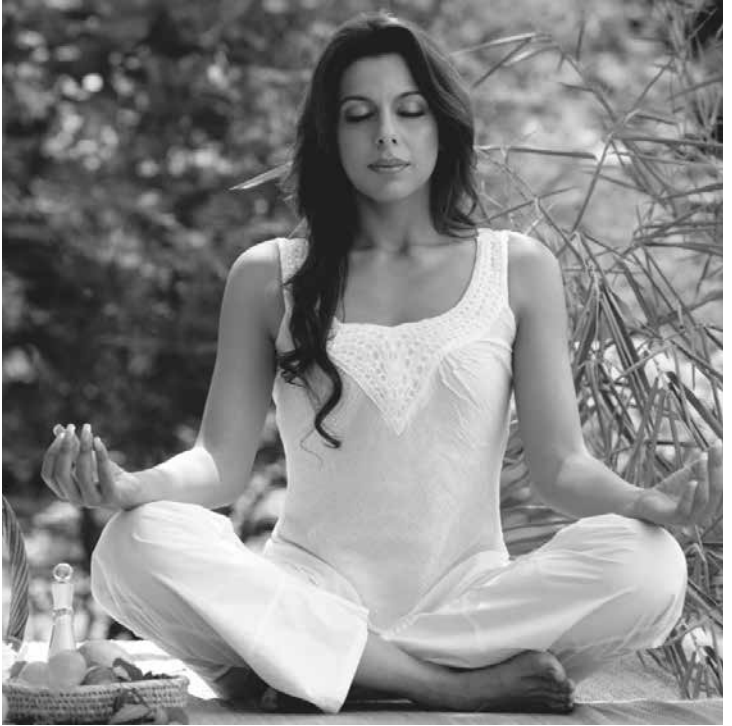
▶ శారీరక వ్యాయామం తరువాత కొన్ని కొన్ని ఇంటి పనులను చేయడం ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. ఇంటిని శుభ్రం చేయడం, పిల్లలకు పాఠాలను చెప్పడము, పిల్లలకు ఆటపాటలతో ఉత్సాహాన్ని అందించడం వంటి పనులను చేయవచ్చు.

▶ ఉదయాన్నే అల్పాహారాన్ని తప్పకుండా స్వీకరించాలి. తినకుండా ఉండిపోకూడదు. 11 గంటలకు పైన పోషకాలు ఏమాత్రం లేని చిరుతిండ్లను తింటూ ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకోవద్దు. కాబట్టి ఉదయాన్నే ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుండే పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. అదే సమయంలో మరి ఎక్కువగా తినడం వలన, ఆరోజు మందగమనంతో ముందుకు సాగుతుంటుంది.

▶ కుటుంబ సభ్యులకు ప్రేమాభిమానాలను పంచండి. ఇంట్లో నుంచి బయటపడుతున్నప్పుడు, ఎదురుపడుతుండే మనుషులను చూసి చిరునవ్వులను చిందించండి. వినేందుకు ఇది చాలా సాధారణమైన విషయంలాగానే అనిపించవచ్చు. అయితే అవిధంగా చేసినప్పుడు, అది అందించే మంచి ఫలితాలను ప్రత్యక్షంగా చూసేందుకు కుదురుతుంటుంది.

▶ కొంతమంది ఉదయాన్నే నిద్ర లేచిన మరుక్షణం నుంచి కోపావేశాలతో తమ చుట్టూవున్న పరిస్థితులను వేడివేడిగా మార్చేస్తూ ఉంటారు. ఇంట్లో పనులను చేస్తుండే పనిమనుషులను తిడుతూ, చరవాణిలో మాట్లాడుతుండేవారికి కోపంగా జవాబులు చెబుతూ, దారిలో ఎదురుపడుతుండేవారితో తగాదాలు పడుతూ, కార్యాలయంలోని సహోద్యోగులను రకరకాలుగా ఇబ్బందులు పెడుతూ, ఆరోజును శాపగ్రస్తమైన రోజులాగా మార్చేస్తుంటారు. పక్షుల కిలకీలారావాలు, శ్రవణానందకరమైన పాటలను వింటూ, ప్రాతఃకాలపు ఆహ్లాదకరమైన పరిస్థితులను చూస్తూ ఆనందించండి. ఆరోజు, కోపం అనే విషయం ఎట్టి పరిస్థితులలో మీ దగ్గరకు రాదు.

▶ కార్యాలయానికి సరైన సమయంలో చేరుకోవాలి. మీ పయనాన్ని అందోళనతో, అభిద్రతతో కూడినదిగా మార్చేసుకోవద్దు. ఇంటి నుంచి పదిహేను నిముషాలకు ముందుగానే బయలుదేరితే, నిదానముగా ఈ ప్రపంచాన్ని చూస్తూ, పయనించవచ్చు.



▶ కార్యాలయంలోని కుర్చీలో చక్కగా కూర్చోండి. చేయాల్సిన పనులను గురించిన పథక రచన చేయండి. ఆత్మవిశ్వాసం, చురుకుదనం వాటంతటకు అవే వచ్చేస్తుంటాయి.

ఒక వ్యాసంలాగ దీన్ని చదువుతున్నప్పుడు, ‘ఇంత క్రమశిక్షణతో మనం జీవించగలమా?!’ అనే సందేహం తలెత్తవచ్చు. జీవించవచ్చు. ‘ఒకపనిని వరుసగా 21 రోజులపాటు చేస్తే, అదే అలవాటుగా మారిపోతుంటుంది’ అనేది అనుభవజ్ఞుల మాట. ఉదయపు వేళను సంతోషభరితంగా ఉంచుకునేందుకు, వీటన్నింటినీ ఒక నెలపాటు వరుసగా చేస్తూ, అలవాటు చేసుకున్నట్లయితే, ఆ యా విషయాలు మీ జీవితంలో వదలిపెట్టలేని మంచి అలవాట్లుగా మారిపోతుంటాయి.

కారును నడిపేందుకు, కొత్తగా నేర్చుకోవాలనుకునేవారికి చెబుతున్నప్పుడు, “ఇన్నింటి పనులను ఒకేసారి చేసేందుకు కుదురుతుందా?” అని అడుగుతుంటారు. అయితే వరుసగా కారును నడుపుతుండటం వలన అదే అలవాటుగా మారిపోతుంటుంది. తద్వారా చేయి గేరును కదిలిస్తుంటుంది, చేతులు స్టీరింగ్ ను పట్టుకుంటుంటాయి. కాళ్ళు, బ్రేక్ పై, యాక్సిలేటర్ పై, క్లచ్ పై అటు ఇటు నాట్యం చేస్తుంటాయి. కళ్ళు రోడ్డును, అడ్డాన్ని చూసుకుంటూ, చక్కగా కారును నడపడం జరుగుతుంటుంది.

అదేవిధంగా ప్రాతఃకాలపు సంతోషాన్ని ఒక అలవాటుగా మార్చేసుకుంటే, మీ జీవితమే తీయనైనదిగా మారిపోతుంటుంది. ప్రాతఃకాలాన్నే మీ మనస్సులో అందమైన గులాబీ పువ్వులు వికసించి, సువాసనలను వ్యాప్తి చెందించేందుకు, తగిన ప్రయత్నాలను మీరే చేయాల్సివుంటుంది.

ఉదయం వికసించాలి...నూతనోత్తేజం పుష్పించాలి!! ●

సంతృప్తిని అందించే నూతనోత్తేజం!

ది క చిన్నారి బాలుడు చేతిలో ఒక జాడీతో వంటగది లోకి వచ్చాడు. వంటలు చేస్తోన్న తల్లి, కుమారుడిని ఆవిధంగా చూడగానే కోపగించుకుంది. “అది చాలా ఖరీదైన జాడీరా. దానిని పగులగొట్టబోతావ్. భద్రంగా అక్కడ పెట్టు” అంటూ అరిచింది.

అప్పుడు ఆ బాలుడు శోకతప్త హృదయంతో, “అమ్మా! నా చేయి ఈ జాడీలో ఇరుక్కుపోయింది. బయటకు తీసుకునేందుకు కుదరడం లేదు. అందుకే జాడీతోపాటు వచ్చాను” అని చెప్పాడు.

కొడుకు మాటలను విన్న ఆ తల్లి పరుగులు పెట్టుకుంటూ బాలుని దగ్గరకు చేరుకుంది. ఆ పిల్లాడి సగం చేయి భాగం జాడీలో ఇరుక్కు పోయింది. పిల్లాడి చేయి చిన్నదే. కానీ, సన్నగానున్న జాడీ మూతలో నుంచి చేయిని బయటకు తీసుకునేందుకు కుదరడం లేదు. కొడుకు చేతికి నీళ్ళు పోసి, సబ్బుతో రుద్ది మెల్లగా జాడీలోనుంచి బయటకు లాగేందుకు ఆ తల్లి ప్రయత్నించింది. నొప్పిని తట్టుకోలేకపోయిన ఆ బాలుడు భోరుమంటూ ఏడ్చాడు. ఆమె ప్రయత్నాలు ఫలించక పోవడంతో, తన భర్తను పిలిచింది.

ఆ పిల్లాడి తండ్రి కూడ రకరకాలుగా ప్రయత్నించినప్పటికీ, ఎటు వంటి ఫలితం లభించకపోవడంతో, తన కుమారునితో ఆవ్యాయ తానురాగాలతో మాట్లాడసాగాడు. “నువ్వే, నీ సొంత ప్రయత్నంతో ఎలాగైనా బయటకు లాగాలి. నువ్వు ఆవిధంగా చేస్తే, నువ్వు చాక్లెట్లను కొనుక్కునేందుకు 100 రూపాయలను ఇస్తాను” అని చెప్పాడు.

“నిజంగానే నాన్నా?!” అంటూ ఆ పిల్లాడు ఆశ్చర్యంతో ప్రశ్నిం చాడు. ఆ మరుక్షణమే ఆ బాలుని చేయి జాడీలోనుంచి బయటకు వచ్చేసింది. అప్పుడు జాడీలో చిల్లర నాణేల శబ్దాలు వినిపించాయి.

“ఆ శబ్దాలు ఏమిటి?” అని ప్రశ్నించాడు తండ్రి. “జాడీలో చిల్లర నాణేలున్నాయి. చాక్లెట్లు కొనుక్కునేందుకు ఆ చిల్లర డబ్బులను తీసు కోవాలని నా చేయిని జాడీలో పెట్టాను. అప్పుడే నా చేయి జాడీలో ఇరుక్కుపోయింది. మీరు 100 రూపాయలు ఇస్తాననగానే గుప్పెట్లోని చిల్లరను పడేశాన”ని చెప్పాడు ఆ బాలుడు.

జాడీలోని నాణేలను గుప్పెట్లోనే పెట్టుకున్నందువల్ల, ఆ బాలుడు తన చేయిని బయటకు తీసుకోలేకపోయాడు. ఈ విషయము ఆ తండ్రికి అవగతమయ్యింది.

జీవితంలో పలువురు ఈవిధంగానే చేస్తున్నారు. ఏదో ఒక సమ స్థ్యలో తమంతటకు తాముగా చిక్కుకుపోయి, శోక సముద్రములో మునిగిపోతూ, వేదనాభరితులైపోతూ, కోపావేశాలకు లోనవుతూ ఉంటారు. తాము, ఆ యా సమస్యల నుంచి బయటపడగలమనే విషయం తెలిసినప్పటికీ, సమస్యల నుంచి బయట పడేందుకు ప్రయత్నించరు. ‘సంతృప్తి’ అనే భావోద్వేగం లేకపోయినట్లయితే, జీవితం ఈవిధంగానే ఉంటుంది.

శీతాకాలంలో దుప్పటిని వెదుకుతున్న రాత్రివేళ, ‘ఎండలే ఫర్వాలేదు. ఎలాగోలా తట్టుకోవచ్చు’ అనే భావన తలెత్తతూ ఉంటుంది. ఎండలు మండుతున్నప్పుడు, వానాకాలంకోసం ఎదురుచూస్తుంటారు. వానాకాలంలో వరదలను శపిస్తుంటారు.

ఈవిధంగా ప్రకృతిసహజమైన ఋతువులనే కాదు, తమ వయ స్సుకు సంబంధించిన మార్పులను కూడ పలువురు అంగీకరించడం లేదు. బాల్యప్రాయంలో ఉన్నప్పుడు, ‘పెరిగి పెద్దవాడినై గౌరవమర్యా దలను అందుకోవాలి’ అని తపిస్తుంటారు. మరి పెద్దయిన తరువాత, ‘చిన్న పిల్లాడిలాగానే ఉన్నట్లయితే బాగుండేది కదా!’ అంటూ కవి తలు వ్రాస్తుంటారు. ఇరవైయ్యేళ్ళ ప్రాయంలో ‘ఎప్పుడు ఉద్యోగంలో చేరి, ఇల్లు కట్టుకుని, పెళ్ళి చేసుకుని, జీవితంలో స్థిరపడతాను?’ అని అనుకుంటుంటారు. మధ్యస్థ ప్రాయానికి చేరుకున్నప్పుడు, కోల్పోయిన యువప్రాయాన్ని తలుచుకుంటూ వేదన పడుతుంటారు.

దొరికినదానితో సంతృప్తి చెంది నట్లయితే, నిత్యం నూతనోత్సా హముతో, సంతోషానందా లతో జీవించవచ్చు అనేది నిజం. ●



మనం ఏవిధంగా ఆలోచిస్తూ, జీవితంలో ఒక్కొక్క సంఘటనను ఎదుర్కొంటున్నామో, ఆవిధంగా ఉంటోంది మన జీవితం. ఈక్రింది 10 విధులను పాటించినట్లయితే, నిత్యం నూతనోత్తేజంతో జీవించవచ్చు.

◆ 'ఈరోజు తీయనైన రోజు'.

ఈవిధంగా మనం భావించినట్లయితే, ఒక్కొక్కరోజు తీయనైన రోజు! 'ఇది మరచిపోలేని తరుణం', ఈవిధంగా భావించినట్లయితే, ఒక్కొక్క తరుణం మరచలేని తీయనైన జ్ఞాపకమే! ఈ విధమైన ఆశావహమైన భావనలే మన బలం!

◆ ఓ

హృదయం ఒక సారవంతమైన పొలం. మనం దేనినైతే నాటుతున్నామో, అది ఎన్నో రెట్లు పెరుగుతుంది. విరక్తి, భయం, కోపం వంటి విత్తనాల్ని నాటకుండా, ప్రేమాభిమానాలను నాటుదాము.

◆ మీ మాటలను

అందరికీ నచ్చేవిధంగా మాట్లాడండి. అందరూ మీతో మాట్లాడేందుకు ఇష్టపడేవిధంగా, ఏ విషయాన్నైనా చెవియొగ్గి శ్రద్ధగా వినడాన్ని నేర్చుకోండి.

◆ 'చీకటి' అంటూ ఏమీ

లేదు. వెలుతురు లేని ప్రదేశమే ఆవిధంగా తెలుస్తుంటుంది. 'సమస్య' అంటూ ఏమీ ఉండదు. మన దగ్గర తగిన పరిష్కారం లేకపోవడమే సమస్య.

◆ ఏ ఒక్కరిని గురించి

గభాల్ను ఓ నిర్ణయాన్ని తీసుకోకూడదు. కొందరిని గురించి తెలుసుకునేందుకు ఆలస్యం చేయవద్దు. ఆలస్యంతో మీకు సరైన సమాచారం లభించకపోవచ్చు.

◆ ఈర్ష్య అనేది

మనకు ఏమాత్రం అవసరంలేని ఓ తాళంచెవి వంటిది. అనవసరమైన పలు తలుపులను తెరిచి గందరగోళ పరిస్థితిని ఏర్పరుస్తుంటుంది.

◆ నిరాకరింపులు, ఏమరు పాటులు వేదనలో ముంచేయవచ్చు. జీవితంలో వేదనలు కూడ భరించగల శక్తిని అలవాటు చేసుకోండి. వ్యథా భరితమైన సందర్భాలలోనే, మనం పలు విషయాలను నేర్చుకుంటుంటాము.

◆ మన జీవితంలో సంతోషం అనేది, పలు సందర్భాలలో మనం కోల్పోయినట్లుగా భావించి, వెదుకుతుండే టీ.వి రిమోట్లాగానే ఉంటుంటుంది. రిమోట్ను సోఫాలో పెట్టి, దానిపైన కూర్చుని, ఆ పరికరం కోసం ఇల్లంతా వెదుకుతుంటాము. ఆవిధంగానే సంతోషాన్ని మన మనస్సులో దాచిపెట్టుకుని, దానికోసం బయట వెదుకుతుంటాము.

నూతనోత్తేజం
విధులు

10

◆ 'తను వస్తేనే నా జీవితం పరిపూర్ణమవుతుంది' అంటూ ఏ ఒక్కరిని గురించి ఆలోచించవద్దు. మిమ్మల్ని బాగా అర్థం చేసుకుని, ఆదరణ చూపించే బంధాలనే కోరుకోవాలి.

◆ నిజాయితీ మనుషులు చీకటికి భయపడటం లేదు. వెలుతురులో నిలబడేందుకు వెనక్కి తగ్గడం లేదు. అన్నింటినీ ఒకేవిధమైన దృక్కోణంతో చూస్తుండే వారి యొక్క నీడలో ఉండేందుకు మీ వంతు ప్రయత్నాన్ని చేయండి.

సంభాషణలో నూతనోత్తేజం!

‘రోజంతా మీ యొక్క నోరు నూతనోత్తేజంతో ఉండేందుకు దీనిని ఉపయోగించండి’ అనే పిలుపుతో ఎన్నో మౌత్ ఫ్రెష్నర్స్ విక్రయించబడుతున్నాయి. మన నోరు నూతనోత్తేజంతో ఉన్నట్లుగానే, మనం మాట్లాడే మాటలు కూడ నూతనోత్తేజంతో ఉండాలి. అందుకోసం ఈ క్రింది విషయాలను పాటించండి.

► గంజని వడకట్టిన అన్నాన్నే మనం ఇష్టపడుతుంటాము. పండ్లు మిక్సీలో రుబ్బిన తదనంతరం వడ కడితేనే పండ్ల రసాలు రుచిగా అని పిస్తుంటాయి. నీళ్ళను కూడ ఫిల్టర్ చేసినప్పుడే పరిశుభ్రంగా మనకు అందుతున్నాయి. జీవితములో ఈ విధంగా పలు విషయాలను వడ కడు తుండే మనం, మన మాటలను కూడ వడకట్టుకోవాలి.

► ఏదో ఒక తగాదాలో లేక వాగ్వివాదంలో గభాల్ల నోరు జారుతుంటాము. మాటలతో ఏర్పడే గాయాలను మ్రాన్సడం చాలా కష్టం. ఎదుటి మనస్సులు గాయపడే విధంగా మాట్లాడి, ఆ తర్వాత వేదనపడటం కంటే, ఒక విషయానికి సంబంధించి వెను వెంటనే రియాక్ట్ అవడాన్ని వదిలేయాలి.



► నేను ఈ మాటలను చెప్పడానికి వెనుకనున్న కారణం ఏమిటి? ఈ మాటలను విన్న వ్యక్తి యొక్క మనస్సును గాయపరచాలి అనే విషయామా? అలాగైతే, ఆ ఉద్దేశ్యము తప్ప, అటువంటి ఒక భావనే మనస్సులో తలెత్తకూడదు.



► నేను చెప్పాల్సిన విషయాన్ని ఈ మాటల ద్వారానే చెప్పేందుకు కుదురుతుందా? ఇంతకంటే, స్పష్టమైన, మర్యాదపూర్వకమైన మాటలతో చెప్పేందుకు కుదురుతుందా? ఒకవేళ అటువంటి మాటలు ఉన్నట్లయితే, ఆ యా మాటలను ఉపయోగిస్తూ, నేను చెప్పాల్సిన విషయాన్ని చెప్పాలి.

► విరోధి ఏదో చెప్పాడని, నేను రెచ్చిపోయి ఈవిధంగా మాట్లాడుతున్నానంటే, అతను తనవైపు న్యాయాన్ని వివరించేందుకు, అతను క్షమాపణ చెప్పేందుకు తగిన అవకాశాన్ని అందించేనా? అలాగ ఇవ్వనప్పుడు అతను తన తరపు న్యాయాన్ని వివరించేందుకు అతనికి మొదటి అవకాశాన్ని అందించాలి.



► అతను ఎందుకు ఆవిధంగా మాట్లాడాడు? ఆ విషయాన్ని అతని దృక్పథములో నేను చూశానా? ఆ విధంగా చూసిన తరువాతే, దానికి తగిన జవాబును చెప్పాలి.



► ఇటువంటి ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితి ఎందుకు ఎదురవుతోంది? అతను ఆవిధంగా మాట్లాడినందుకు వెనుకనున్న కారణాలు ఏమిటి? అతని భావోద్వేగాలను నేను అర్థం చేసుకున్నానా? ముందు దానిని చేయాలి.

► నేను మాట్లాడబోతోన్న విషయము అతడిని ఇబ్బందులు పెడుతోందా? దానిని గురించి ఇవ్వడం మాట్లాడవచ్చా? వేరే సమయంలో, వేరే ప్రదేశంలో నేను ఈ విషయాన్ని గురించి మాట్లాడవచ్చా? అలాగైతే ఆ పనిని ముగించుదాం.



► నేను మాట్లాడాలని అనుకుంటున్న మాటలు మర్యాదపూర్వకంగా ఉన్నాయా? ఈ మాటలనే వేరెవరైనా నాతో మాట్లాడినట్లయితే, నేను ఆ యా మాటలను ఏవిధంగా స్వీకరిస్తాను? అవి నన్ను వివరీతంగా గాయపరిచే విధంగా ఉన్నట్లయితే, అవే మాటలను నేను ఇతరులపైకి ఎట్టి పరిస్థితులలో విసిరేయను.

నూతన సంవత్సరంలో

2023



2024

వినూత్నంగా మారిపోండి!

కాత్రగా ఏవైనా శపథాలను చేసేందుకు మాత్రమే కాదు, నూతన సంవత్సరం. ఆరోగ్యవంతులైన అలవాట్లతో శరీరానికి, మనస్సుకు నూతనోత్తేజాన్ని అందించి, 'ఈరోజు కొత్తగా జన్మించాము' అనే భావనను ఆరోజు నుంచి మనస్సులో బలపరుచుకోవాలి. అందుకోసం ఈ క్రింది విషయాలను పాటించండి :

- ప్రాతఃకాలాన్నే నడక వ్యాయామాన్ని చేయడమనేది శరీరానికి మాత్రమే కాదు; జీవితానికి మంచిది. నడక వ్యాయామాన్ని చేస్తున్నప్పుడు మనుషులు దీర్ఘాలోచనలో మునిగిపోతుంటారు. ప్రకృతి వాతావరణ పరిస్థితుల మధ్య ఉండటం వలన మన మెదడు ఉత్తేజాన్ని పొందుతుంటుంది. ఆ సమయంలో పలు సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను గురించి ఆలోచించవచ్చు. మంచి నిర్ణయాలను తీసుకోవచ్చు.
- కొన్ని నిముషాలపాటు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని, దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిచ్ఛ్వాసాలతో ధ్యానం చేయడం మంచిది. ఒక కంప్యూటర్ ను రీస్టార్ట్ చేయగానే, అది అత్యుత్తమంగా పని చేసినట్లుగా, ధ్యానం మన శరీరాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంటుంది. రోజూ ఐదు నిముషాలపాటు ధ్యానం చేసినప్పటికీ, ఉత్సాహవంతులైన మానసికస్థితి, రోగనిరోధక శక్తి, మంచి నిద్ర అంటూ సమస్తం మంచిగా మారిపోతుంటుంది.
- శరీరానికి చెడు కలిగిస్తాయని తెలిసినప్పటికీ, కొన్ని విషయాలను అధికంగా చేయడం జరుగుతుంటుంది. కాఫీ, పంచదార, బేకరీ ఆహార పదార్థాలు, ఫాస్ఫేట్స్ అంటూ దేనినైనా ఒకరోజు అధికంగా తినినట్లయితే, ఆ తదనంతరం ఒక వారంపాటు దానిని తినడాన్ని మానేయండి, లేకపోతే తగ్గించుకోండి. శారీరక ఆరోగ్యానికి ఇదొక మంచి విషయం.
- అనవసరమైన కొన్ని అలవాట్లకు బానిసగా ఉన్నట్లయితే, వాటిని తరిమేందుకు తగిన సమయం ఇదే. ఉదాహరణకు మద్యపానానికి బానిసైన ఒకతను, దానికి సంబంధించి నూతన సంవత్సరంలో తగిన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవచ్చు. గత సంవత్సరంలో అందుకోసం ఖర్చు

చేసిన డబ్బులు, వృధాగా మారిపోయిన సమయం, చెడగొట్టుకున్న శారీరక ఆరోగ్యం అంటూ అన్నింటినీ గురించి ఆలోచించినప్పుడు, అపరాధన భావంతో ఆ యా అలవాట్ల నుంచి బయటపడవచ్చు.

- ఈ నూతన సంవత్సరంలో చరవాణి, కంప్యూటర్ వంటి ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలతో ఖర్చు చేసే సమయాన్ని తగ్గించుకుని, కాస్తంత ముందు నిద్రపోతాననుకుంటూ నిర్ణయాన్ని తీసుకోవచ్చు. ఆ నిర్ణయం మనస్సుకు నూతనోత్తేజాన్ని, ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంటుంది.
- పనులను చేయాల్సిన సమయంలో సరైన పనులను చేయండి. విశ్రాంతి సమయంలో మనస్సును తేలిక పరుస్తుండే కాలక్షేపాలలో పాలుపంచుకోండి. మిమ్మల్ని మనసారా నవ్వించే విషయాలే మీలో అత్యుత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంటాయి.
- స్నేహితులను, బంధువులను చరవాణి ద్వారా పలుకరించి యోగక్షేమాలను గురించి తెలుసుకోవడం, మెయిల్స్ మరియు మెసేజ్ లకు జవాబులను పంపించడం, కార్యాలయంలో మీ చోటును పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, పనులను వాయిదా వేయకుండా ఉండటం అంటూ ఒక్కొక్క మంచి విషయానికి సంబంధించి శపథాన్ని చేసుకుని, చక్కగా కార్యనిర్వహణ చేయండి. ఈవిధమైన కార్యనిర్వహణ మిమ్మల్ని ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిగా చూపిస్తుంటుంది.
- మీ కల ఏమిటి? ఈ సంవత్సరంలో దానిని ఏ స్థాయి వరకు మీరు సాధించబోతున్నారు? అందుకోసం మీ పథక రచన ఏమిటి? ఏమేమి నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నారు? మీ యొక్క ప్రతిభాపాటవాలను మెరుగుపరుచుకోవాలి. ఒక్కొక్క నెల ఏ యే పనులను చేయాలి? ఈవిధంగా అన్నింటినీ విభజించి చూసుకుని, ఆ ప్రకారం పథక రచన చేయండి. ఖచ్చితంగా మీరు పురోగమిస్తారు.
- ఈ ఎనిమిది విషయాలను ఖచ్చితంగా చేసే వ్యక్తికి జీవితంలో ఓ నూతనమార్గం ప్రారంభమవుతుంటుంది. కాబట్టి ఈ ఎనిమిది విషయాలను పద్ధతి ప్రకారం పాటించేందుకు ప్రయత్నించండి.



పువ్వులు అందించే నూతనోత్సవ పాఠం!

తరగతి గదిలో మాత్రమే లభిస్తుండేది చదువుకు సంబంధించిన పాఠం. అయితే జీవిత పాఠాలను ఎక్కడ నుంచైనా చదువుకోవచ్చు. సమాజం, పూర్వీకులు, బంధులికం, స్నేహబృందం అంటూ ఎవరినుంచి అయినా అనుభవ పాఠాలను నేర్చుకోవచ్చు. జీవన విధానం, పని చేసే చోటు, పుస్తకాలు అంటూ ఎక్కడి నుంచైనా సరే, మంచి విషయాలను స్వీకరించవచ్చు.

‘సమాజంతో కలిసిపోయి జీవించాలి; ఇతరులతో ప్రేమాభిమానాలను పంచుకోవాలి; జీవితములో ఏ సందర్భంలోనైనా సమస్యాయిని కోల్పోవకూడదు’ వంటి సాధారణమైన జీవన విధులను నేర్పించేందుకు ప్రకృతి ఒడిలో మనకు తగిన గురువులు ఎంతోమంది ఉన్నారు. పువ్వులను చక్కగా పరిశీలిస్తే, మనకు విలువైన పాఠాలు ఎన్నెన్నో లభిస్తుంటాయి.

❀ సూర్యుని వైపు వికసిస్తుండే పువ్వులు, ‘జీవితములో మంచి విషయాలపైనే మన యొక్క దృష్టి ఉండాలి’ అనే పాఠాన్ని మనకు నేర్పిస్తున్నాయి. సూర్యరశ్మి లేకపోతే, వృక్షజాతీ లేదు. ఆ సూర్యరశ్మి పలు రకాలైన పువ్వులను వికసింపజేసే విధముగా చేస్తుంటుంది. ‘సూర్యరశ్మి తమ జీవితం’ అనే విషయాన్ని అర్థం



చేసుకున్న పువ్వులు, సూర్యరశ్మి పట్ల శ్రద్ధాభక్తులతో ఉంటుంటాయి. మనం కూడ ఆవిధంగానే ఉండాలి. మనుషులకు వెలుగు అనేది కాంతి లేక సూర్యుడే కాదు. 'మన జీవితానికి అత్యంతావశ్యకమైన విషయాలు...సంతోషం, దయ, పట్టువిడుపులు, ధర్మం, మంచిభావనలు వంటివే! ఈ మంచి గుణాలపైనే మన మనస్సు కేంద్రీకృతమై యుండాలి. అప్పుడే నూతనోత్తేజాన్ని పొందగలము.

❀ జీవితం కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ఏమరుపాటు అనే చీకటి, మనలను ఆ చీకటిలో ముంచేయవచ్చు. 'ఇకమీదట మన జీవితంలో ప్రకాశమే ఉండదా?' అనే మానసిక ఒత్తిడితో వ్యధాభరితులైపోవచ్చు. 'రేపు సూర్యోదయం ఉంటుంది, ఖచ్చితంగా మనకు సూర్యరశ్మి లభిస్తుంది' అని పువ్వులు నమ్మినట్లుగా, మనుషులు కూడ తమ జీవితంపట్ల తగిన నమ్మకాన్ని కలిగివుండాలి.

❀ వికసించిన పువ్వులు తమ చుట్టూ సువాసనలను వ్యాప్తి చేస్తున్నట్లుగా మనం కూడ సంతోషానందాలను, ఆశావహభావనలను అందరికీ వ్యాప్తి చేస్తుండాలనేదే పువ్వుల దగ్గర్నుంచి మనం నేర్చుకుందాం. మన చుట్టూవున్నవారికి మనం ఏమి అందిస్తుంటామో, అదే మనకు తిరిగి లభిస్తుంటుంది. భావోద్వేగాలనేవి అంటువ్యాధుల వంటివి. మన చుట్టూవున్నవారు శోకసముద్రంలో మునిగివున్నట్లయితే, మనం కూడ ఎటువంటి కారణం లేకుండా ఆ శోకసముద్రంలో మునిగిపోతుంటాము. మన చుట్టూవున్నవారు సంతోషానందాలతో, ఆశావహ దృక్పథాలతో ఉన్నట్లయితే, మనం కూడ ఆ విధంగానే ఉంటుంటాము. ఇది మనకు పువ్వులు చెప్పే పాఠం.

❀ చిన్న మొక్కగా పుట్టి, పెరిగి, పరిపూర్ణతను పొంది, ఒక తీయనైన రోజు పువ్వులను వికసించజేసేందుకు మంచి పరిస్థితులు కావాలి. చలిలో, మంచులో, వానలో తడిసిపోతున్నప్పుడు, అవి పూర్తిగా వికసించడం లేదు. సూర్యరశ్మి తగినంతగా లభించినప్పుడే, అవి పూర్తిగా వికసిస్తూ, సంతోషిస్తున్నాయి. మనుషులకు ఇటువంటి ఉద్వేగం అవసరమవుతోంది. పుట్టినప్పట్నుంచి తల్లిదండ్రులు చూపించే ప్రేమాభిమానాలు, వాళ్ళ యొక్క ఆదరణే దీనిని అందిస్తుంటుంది. పెరిగి పెద్దయిన తరువాత బంధుమిత్రులు, సమాజం దీనిని అందించడం జరుగుతోంది. ఆరోగ్యవంతులు, సంతోషానందాలతో జీవించేందుకు ఒక్కొక్కరికి ఇది అత్యంతావశ్యకం. పువ్వులు ఈ విషయాన్ని అవగతం చేస్తున్నాయి. మనం ఇతరుల దగ్గర్నుంచి స్వీకరించినట్లుగా, అవన్నీ మనం కూడ తిరిగి అందించాలనే విషయాన్ని పువ్వులు మనకు అవగతం చేస్తున్నాయి.

❀ గులాబీ పువ్వు పలు రంగులలో కనిపిస్తుండటాన్ని చూసి మల్లెపువ్వు ఈర్ష్యపడటం లేదు. 'చామంతికి పూజలో చోటు దక్కుతోంది. మనకు ఆ అవకాశం లభించడం లేదే!' అంటూ మల్లెలు ఈర్ష్య

పడటం లేదు. 'మనలను ఏ ఒక్కరూ పట్టించుకోవడం లేదే! మరి అప్పుడు మనం ఎందుకు పుష్పించాలి?' అంటూ అడవిపువ్వులు భావించడం లేదు. తమ సహజ లక్షణాలను గురించి ఎటువంటి ఆత్మన్యూనతాభావం పువ్వులకు లేదు. 'ఎదుటివారు ఏమనుకుంటారో?' అంటూ అవి వ్యధాభరితమైపోవడం లేదు. ఇతరులు చూస్తున్నారనుకుంటూ తమ యొక్క సహజ లక్షణాలను మార్చుకోవడం లేదు. పుష్పించి, సువాసనలను వెదజల్లడం వాటి యొక్క సహజ లక్షణం. అందులో ఎటువంటి లోపాలు లేకుండా చూసుకుంటున్నాయి. ఒక్కొక్కరు తమకు లభించిన జీవితం పట్ల తృప్తి చెంది, తమ యొక్క ప్రత్యేకతల పట్ల గౌరవభావంతో, ఆరోగ్యవంతులుగా, సంతోషంగా జీవించాలి అనే విషయాన్ని పువ్వులు మనకు నేర్పిస్తున్నాయి.

❀ పూర్తిగా వికసించి తమ యొక్క అందాన్ని మనకు చూపిస్తున్నాయి పువ్వులు. అవి తమ అందాన్ని ఏమాత్రం మరుగుపరచడం లేదు. మన మనస్సులో ఉంటుండే భయం, బలహీనత, సందేహం అంటూ అన్నింటినీ వదిలేసి, మనలోనున్న మంచి గుణాలతో ఈ ప్రపంచం ముందుకు రావాలని పువ్వులు మనకు చెబుతున్నాయి. ఈ విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకుంటే చాలు, నూతనోత్తేజంతో జీవితాన్ని ఆనందమయంగా మార్చేసుకోవచ్చు.

❀ తమ ఆయుఃకాలం ఎంత అనే విషయమై పువ్వులు కలత చెందడం లేదు. కొన్ని నిముషాలలో వాడిపోయినప్పటికీ, కొన్ని రోజులు మాత్రమే ఉండగలమనే విషయం తెలిసినప్పటికీ, అందుకని వికసించడంలో ఎటువంటి పొరపాటును పువ్వులు చేయడం లేదు. అవి తమ లక్ష్యాన్ని చేరుకున్న తరువాత క్రిందికి రాలిపోతున్నాయి. జీవితంలో కలలు, లక్ష్యాలు, ఆశయాలు అంటూ మనం నిర్ణయించుకున్న వాటిని సాధించిన తదనంతరమే విశ్రాంతి తీసుకోవాలనే విషయాన్ని పువ్వులు మనకు స్పష్టంగా తెలియజేస్తున్నాయి.

❀ కొన్ని పువ్వులు కాయలు లాగా మారిపోతున్నాయి. కొన్ని పువ్వులు, విత్తనాలను అవే వ్యాప్తి చెందించి కొత్త మొక్కలు పెరిగే విధంగా చేస్తుంటాయి. కొన్ని పువ్వులు మహిళల తలలను అలంకరిస్తున్నాయి. కొన్ని పువ్వులు పూజలలో చోటును సంపాదించుకుంటున్నాయి. కొన్ని కొన్ని అరుదైన పువ్వులు ఐదు నక్షత్రాల హోటళ్ళ గడపలకు స్వాగత తోరణాలుగా అలంకరించబడుతున్నాయి. ఒక్కొక్క పువ్వు పుష్పించడానికి వెనుక ఒక అర్థం ఉన్నది. మనుషులకు కూడ ఈవిధంగానే ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరి జీవితానికి, పయనానికి వేర్వేరు లక్ష్యాలు ఉండొచ్చు. ఎదుటివారిని చూడకుండా, మన లక్ష్యాన్ని చూడాలనే విషయాన్ని పువ్వులు మనకు స్పష్టంగా నేర్పిస్తున్నాయి. ఈవిధముగా పువ్వులు మనకు నూతనోత్తేజాన్ని బోధిస్తున్నాయి. అవి చెప్పే పాఠాలను అర్థం చేసుకుంటే చాలు, నూతనోత్తేజం! ●



ఆహారము

నడక ద్వారా



అభిన్నుండే
గురిత్యనోత్తజం!

వురుషులా...మహిళలా...శారీరక ఆరోగ్యమే నిజమైన అందం. శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకునేందుకు జిమ్కు వెళ్ళాల్సిన అవసరమో, కఠినమైన శారీరక వ్యాయామాలు చేయాల్సిన అవసరమో లేదు. సమతుల్య పోషక పదార్థాలున్న ఆహార పదార్థాలను స్వీకరిస్తూ, తగినంత శారీరక వ్యాయామం లేక నడక వ్యాయామాన్ని చేస్తేనే చాలు.

అన్ని పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను

స్వీకరించడమే సమతుల్య ఆహార నియమం. భారతదేశంలో మధుమేహవ్యాధి, హృద్రోగాలు, శారీరక బరువు విపరీతముగా పెరుగుతుండటానికి, సమతుల్య పోషకాలతో కూడిన ఆహార పదార్థాలను తినకపోవడమే ప్రధాన కారణం. పిండి పదార్థం, మాంసకృత్తులు, పీచుపదార్థం, మంచి క్రొవ్యు, ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు మొదలైనవాటి కలయికే సమతుల్య ఆహారం. కాబట్టి ఆహార పద్ధతుల్లో మార్పులు తప్పనిసరి.

మన శారీరక గడియారం 24 గంటలపాటు చక్రభ్రమణం చేస్తూ ఉంటుంది. 12 గంటలపాటు మన శరీరానికి విపరీతమైన శ్రమ కలిగించినప్పటికీ, 12 గంటలపాటు శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతిని కల్పించాలి. చెప్పాలంటే, ఉదయం 8 గంటల 30 నిమిషాలకు అల్పాహారముతో మొదలుపెడుతుండే మనం, రాత్రి 8 గంటల 30 నిమిషాల తదనంతరం ఏమీ తినకుండా ఉండటం ఉత్తమం. 12 గంటల విశ్రాంతి సమయంలో శరీరం ఊరకనే ఉండిపోదు. శారీరక చర్యలను చక్క బెడుతూ, శ్రమిస్తూనే ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి కల్పించి, శరీరం చక్కగా శ్రమించేవిధంగా చేయాలి. లేకపోతే శరీరములో వ్యర్థాలు పేరుకుపోయి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఆ పరిస్థితి విపరీతమైన రోగాలవైపుకు శరీరాన్ని పిలుచుకెళుతుంటుంది.

రాత్రిపూట భోజన సమయాన్ని దాటిన పిదప ఏదైనా తినాలనే ఆత్రుత, ఆకలిగా అనిపించినట్లయితే, అది 15 నిమిషాలపాటే ఉంటుంది. ఆ విషయాన్ని తేలిగ్గా దారి మళ్ళించవచ్చు. చరవాణిలో ఏడున్నర నిమిషాలకు టైమర్ ను సెట్ చేసి, ఇంట్లో నుంచి బయట పడి కొంచె దూరం నడవండి. టైమర్ లో 'బీప్' శబ్దం వినిపించిన తదనంతరం, తిరిగి ఇంటికి చేరుకోండి. ఇప్పుడు ఆకలిగా అనిపించదు. ఆకుకూరలు, కేరట్, ముల్లంగి, చిక్కుడుకాయలు, క్యాబేజీ, బ్రోకోలీ మొదలైనవారిలో అన్నివిధాలైన పోషకాలు ఉంటాయి. మనలను కొన్ని రోగాల బారి నడకుండా రక్షిస్తుంటాయి. నిలువ చేయబడిన ఆహార పదార్థాలను, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ ను తినకుండా ఉండటమే మంచిది. చిరుతిండ్లను తినవచ్చు. అయితే వాటిలో మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, పీచుపదార్థం ఉండేవిధంగా చూసుకోవాలి. మొలకలెత్తిన పప్పుదినుసులు, బాదంపప్పు, పిస్తా వంటి వాటిలో, పండ్లలో పోషకాలు విరివిగా ఉంటుంటాయి.

రోజూ క్రమం తప్పకుండా నడక వ్యాయామాన్ని చేసినట్లయితే, మధుమేహవ్యాధి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. మొదట 20 నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడంతో ప్రారంభించండి. మెల్లమెల్లగా ఈ సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ఒక్కొక్కరోజూ 5 కి.మీ దూరం నడక వ్యాయామాన్ని చేసినట్లయితే, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. శారీరక వ్యాయామాన్ని చేసేందుకు తగినంత సమయంలేనివారికి దృఢమైన శరీరంలేనివారికి నడక వ్యాయామానికంటే మించిన శారీరక వ్యాయామము వేరొకటి లేదు. వ్యాయామం ఉదయాన్నే చేస్తున్నారో లేక సాయంత్రం చేస్తున్నారో, అదొక సమస్య కాదు. అయితే రోజూ నడక వ్యాయామం చేయడం మంచిది. సూర్యోదయ సమయంలో నడక వ్యాయామాన్ని చేస్తే, రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండొచ్చు. ప్రాతఃకాలపు సూర్యుడు మీ యొక్క మానసిక స్థితిలో మంచి మార్పును అందిస్తుంటాడు. మెదడులోని కణాలను ఉత్తేజపరిచి నూతనోత్తేజం ప్రకాశించే విధంగా చేస్తుంటాడు.

దగ్గర్లోన్న అంగడికి నడుచుకుంటూ వెళ్ళడం మంచిది. కార్యాలయంలో, ఇంట్లో మెట్లపై ఎక్కి, దిగడం కూడ మంచి వ్యాయామమే.

'లిఫ్ట్ లోనే వెళతాన'ంటూ మంచి పట్టు పట్టకుండా మెట్లు ఎక్కడం వలన రక్తస్రవణ మరియు శ్వాసక్రియ క్రమ పద్ధతిలో ఉండేందుకు సాయపడుతూ ఉంటుంది.

చరవాణి వచ్చిన తరువాత వుట్టినరోజు, పెళ్ళిరోజు, ముఖ్యమైన రోజులు, చరవాణిలోని సంఖ్యలు... ఆరోజు ఏయే

పనులను చక్కబెట్టాలనే విషయాలను జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిన అవసరం లేకుండాపోయింది. ఫోన్ నెంబర్ ను జ్ఞాపకంలో పెట్టుకుని, ఫోన్ ను డయల్ చేస్తుండే వ్యక్తులు నేటికాలంలో బహు అరుదుగా కనిపిస్తున్నారు. నేటి తరం పలు విషయాలను జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం లేదు. అయితే, జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడాన్ని అలవాటు చేసుకుంటే, మతి మరుపు వ్యాధి సోకే అవకాశం 33 శాతం తగ్గే అవకాశం ఉన్నదని పలు అధ్యయనాల సారాంశం.

మరీ ఎక్కువసమయం, దృశ్యశ్రవణయంత్రాన్ని చూస్తుండేవారు ఎక్కువగా అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు. సోఫాలో కూర్చోబెట్టి మేకులు కొట్టినట్లుగా కూర్చుండిపోయి, టీ.వి. రిమోట్ పై చేతివ్రేళ్ళతో నాట్యం చేస్తుంటాము. ఎటువంటి శారీరక కదలికలు లేకుండా ఈ విధంగా ఉండిపోవడం వలన శారీరక బరువు విపరీతంగా పెరగడం, మధుమేహవ్యాధి అంటూ అనారోగ్య సమస్యలు వరుసక్రమములో వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా గృహిణులు ఈ విషయంలో హెచ్చరికతో ఉండాలి. సీరియల్స్ మాత్రమే గతి అన్నట్లుగా ఉండిపోకుండా, 'ఒక రోజులో రెండు గంటలు మాత్రమే టీ.వి చూడటం, అది కూడ మధ్యలో కాస్తంత విశ్రాంతిని కల్పించుకుని చూడటం' అనే విధంగా అలవాటును మార్చేసుకోవాలి. అలాగే, ఖచ్చితంగా ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాలపాటు వ్యాయామం చేయాలి.

7 గంటలపాటు నిద్ర తప్పనిసరి. నిద్రించేందుకు అరగంట ముందుగా టీ.వి., కంప్యూటర్, సెల్ ఫోన్ అంటూ కాంతి ప్రజ్వలన తెరల నుంచి కళ్ళకు విశ్రాంతిని కల్పించండి. ఆవిధంగా చేసినట్లయితే, ఆరోజు మీకు 'గుడ్ నైట్' అనే విషయంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. బాగా నిద్ర పడుతుంది.

రోజూ ఐదు నిమిషాలపాటైనా మనస్సు ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చేయండి. ఈవిధంగా చేయడం వలన నిరాశావహ భావనలు, ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతుంటాయి. ఇది మీ యొక్క మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలకు మంచిది.

ఒక గ్రామంలో ఒక బిచ్చగాడు ఉన్నాడు. ఊరులో భిక్షాటన చేస్తూ, తన జీవితాన్ని కొనసాగించసాగాడు. చిరిగిపోయిన దుస్తులు, మురిగానున్న గుడ్డ సంచి, నల్లగా మురికి పట్టిన ఒక పళ్ళెం...ఇవే అతని సంపద.

ఒకరోజు ఆ గ్రామానికి ఒక సన్యాసి వచ్చాడు. పలు సమస్యలతో వస్తోన్న ప్రజలకు, ఆ సన్యాసి తగిన పరిష్కారాలను చెబుతున్నట్లుగా ఆ గ్రామ ప్రజలు మాట్లాడుకోసాగారు. ఆ సన్యాసి చుట్టూ ఓ పెద్ద గుంపు గుమిగూడింది. అందరూ ఏవేవో ఆ సన్యాసిని అడుగుతుండగా, ఈ బిచ్చగానికి సన్యాసిని ఏమని అడగాలో అర్థం కావడం లేదు. చివరకు సన్యాసి దగ్గరకు చేరుకుని, మురికి పట్టిన తన పళ్ళెన్ని ఆ సన్యాసి ముఖానికి దగ్గరగా పెట్టి, భిక్ష వేయమని అభ్యర్థించాడు.

అతడిని చూసి ముఖాన్ని చిట్టించిన ఆ సన్యాసి, కాసేపటి తరువాత ప్రశాంత వదనంతో, ఆ బిచ్చగాడిని, అతని చేతిలో నల్లగానున్న మురికి పళ్ళెన్ని చూశాడు. గభాల్లు ఆ బిచ్చగాడి చేతిలోనున్న మురికి పళ్ళెన్ని లాక్కున్నాడు. భయంతో వణికిపోయిన బిచ్చగాడు, 'ఇతను కూడ మనలాగ బిచ్చగాడే అనుకుంటా? మనం బిచ్చమెత్తుకునే పళ్ళెన్ని తను తీసేసుకుంటాడా?' అని గందరగోళానికి లోనయ్యాడు.

సన్యాసి ఆ మురికి పళ్ళెన్ని శ్రద్ధగా గమనించసాగాడు. అనంతరం బిచ్చగానివైపు చూసి, "ఈ పళ్ళెముతో ఎంతకాలం నుంచి బిచ్చమెత్తుకుంటున్నావు?" అని అడిగాడు. "మాతాత, నాన్న అంటూ మూడు తరాలుగా ఈ పళ్ళెన్ని ఉపయోగించుకుంటున్నాము. మాతాత, ఎవరో మహానుభావుని దగ్గర భిక్ష అడగా, ఈ పళ్ళెన్ని ఇచ్చి,



**ఆత్మగౌరవాన్ని
అందించే
నూతనోత్తేజం!**

‘దీనితో బ్రతుకు, పో’ అని చెప్పారంట’ అంటూ ఆ పళ్ళేన్ని గురించి గొప్పగా చెప్పాడు.

సన్యాసి కోపం తన్నుకొచ్చింది. “అరె, పాపిష్టుల్లారా! మూడు తరాలుగా ఈ పళ్ళేలో భిక్షాటన చేస్తున్నారా?” అని పెద్దగా అరుస్తూ అడిగాడు. భిక్షగాడికి ఏమీ అర్థం కాలేదు. ఆ సన్యాసి మెల్లగా సదరు మురికి పళ్ళేన్ని కత్తితో గీకటం మొదలుపెట్టాడు. భిక్షగాడు భయంతో, “అయ్యా! నా దగ్గరున్న ఒకే ఒక ఆస్తి ఈ పళ్ళేమే. మీరు భిక్ష వేయక పోయినా ఫర్వాలేదు. నా పళ్ళేన్ని నాకు ఇవ్వండి. అది అదృష్టాన్ని అందించే పళ్ళే. అది నన్ను ఒక్కరోజు కూడ పస్తులు ఉండేవిధంగా చేయలేదు. ఒక మహానుభావుడు ఇచ్చిన పళ్ళే. దయచేసి దానిని గీకుతూ పగులగొట్టవద్దు” అంటూ ఏడుస్తూ అభ్యర్థించాడు. సన్యాసి నవ్వుతూ, కత్తితో మరింత వేగంగా పళ్ళేన్ని గీకటం కొనసాగించాడు.

ఆ సన్యాసి పళ్ళేన్ని గీకేకొలది, ఆ పళ్ళేంపైనున్న నల్లటి మురికి తొలగిపోయింది. ఆ పళ్ళేన్ని నీళ్ళతో కడిగి, తుడవగానే, ఆ పళ్ళేం పసుపురంగుతో తళతళ మెరిసింది. బిచ్చగాడు ఆశ్చర్యంతో నోరెళ్ళ బెట్టాడు. స్వచ్ఛమైన బంగారంతో తయారుచేయబడిన పళ్ళేం అది. ‘ఇన్ని రోజులు ఈ బంగారుపళ్ళేంతోనే అడుక్కుని తిన్నామా?’ అనుకుంటూ ఆ బిచ్చగాడు, తనను తానే తిట్టుకున్నాడు. ఆ పళ్ళేం యొక్క విలువను తెలుసుకోకుండా, దానిని భిక్షాటన కోసం ఉపయోగించుకున్న తన పూర్వీకులను తిట్టుకున్నాడు.

బిచ్చగాని చేతికి పళ్ళేన్ని అందించిన ఆ సన్యాసి, వేదనాభరిత స్వరంతో, “ఆ మహానుభావుడు ఇచ్చిన పళ్ళేంతో మీరు ఈ ఊరులోనే గొప్ప ఐశ్వర్యవంతులుగా జీవించవలసినది. అంతటి విలువైన పళ్ళేన్ని భిక్షాటన కోసం ఉపయోగించారే? ఇకనైనా ఈ పళ్ళేంతో చక్కగా జీవించండి” అంటూ ఉపదేశం చేశాడు.

ఈవిధంగానే పలువురు, తమ యొక్క ప్రతిభాపాటవాలను, గౌరవ మర్యాదలను అవగతం చేసుకోకుండా, ఎదుటివారిని చూసి ఆత్మత పడుతుంటారు. తమ ప్రతిభాపాటవాలను పూర్తిగా ఉపయోగించుకోకుండా పురోగమించలేకపోతున్నారు. ఒక విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి... ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కటీ విలువైనదే!

◆ బంగారం ధర అధికమే. ఇనుము ధర తక్కువే. అయితే, ఇనుముతో చేసిన తాళాలే ఇంటికి భద్రతను కల్పిస్తున్నాయి. బంగారముతో తాళంబుర్రను చేస్తే, ఆ తాళం బుర్రనే కాపాడేందుకు కుదరదు. కాబట్టి బంగారం కంటే ఇనుము ఏమంత తక్కువైనదేమీ కాదు. కాబట్టి ఈ విషయాన్ని అవగతం చేసుకోవాలి.

◆ సింహాలాగ కుక్క ఏమంత గొప్ప జంతువేమీ కాదు. అయితే, ఇంట్లో మన భద్రత కోసం కుక్కలనే పెంచుతుంటాము. సింహాన్ని పెంచేందుకు కుదరదు.

◆ గంగానది నీరు పవిత్రమైనదే. అందుకని మన బావినీళ్ళు తక్కువేమీ కాదు. దాహంతో అల్లాడిపోతుండేవారికి మన బావినీళ్ళే దాహాన్ని తీర్చుతుంటాయి. గంగానది నీరు మన దరిదాపులలో లేదుగా!

◆ నెమలిలాగ కాకి ఏమంత అందమైనది కాదు. అయితే మన ఇంటి కీర్తిశేషులకు చేసే పిండప్రదానం కాకులకే పెడుతున్నాము. నెమలికి పెట్టడం లేదు.

◆ పట్టువస్త్రాలు అత్యంత ఖరీదైనవే. అయితే, ప్రతిరోజూ మనం వాటిని ధరించడం లేదు. ఎండలు ఎక్కువగా ఉంటూ ఉండే మన దేశంలో నూలు దుస్తులను ధరించడమే సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. అందుకే మన పూర్వీకులు మనకు సౌకర్యవంతంగా ఉండే విధంగా ప్రత్యేకమైన దుస్తులను తయారుచేశారు.

◆ చంద్రునిలాగ సూర్యుడు అందముగా కనిపించకపోవచ్చు. అయితే, ఆ సూర్యుడు, సూర్యరశ్మిని అందించకపోతే, భూమిపై జీవరాశి ఉండకపోవచ్చు. సూర్యరశ్మియే ఈ భూమిపైనున్న సమస్త జీవరాశికి జీవనాధారం.

◆ ఊరులోనున్న పలు భవంతులులాగ మన ఇల్లు బ్రహ్మాండంగా ఉండకపోవచ్చు. కానీ, ఎండ, వాన, చలికాలాలలో మనకు రక్షణ కల్పించేది మన ఇల్లే.

◆ నిన్నటిలాగ నేడు లేదు. ఈరోజులాగ రేపు ఉండదు. అయితే మనం ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవించినట్లయితే, ఒక్కొక్కరోజు అద్భుతమే. సదరు ఆత్మవిశ్వాసమే మనలను ముందుకు నడిపిస్తుంటుంది.

పలువురు ఈ నిజాన్ని అర్థం చేసుకోవడం లేదు. బంధువులు, స్నేహితుల మధ్య తనను తాను గొప్పగా చూపించుకోవడం, వారం దరికంటే ఉన్నతమైన వ్యక్తులుగా తమను తాము భావించుకోవడమే మానవ జీవిత లక్ష్యం అంటూ ఈ సమాజం తప్పగా చెబుతోంది. అన్నింటినీ వాళ్ళతో పోల్చి చూస్తూ, ‘వాళ్ళకంటే ఒక అడుగుగైనా పైన ఉండాలి. అప్పుడే మనకు మర్యాద’ అంటూ ఒక అసంపూర్ణమైన జీవితాన్ని జీవించడాన్ని తప్పనిసరి చేస్తోంది.

ఇంతమంది మధ్య ఎదురువుతుండే అవమానం, కోపం, గౌరవం మాత్రమే ఒకరిని బాధిస్తున్నాయి. ఇందుకోసం కొంతమంది కపట వేషాలను ఇష్టపడి ధరిస్తున్నారు. ఎందుకోసం ఈ నటన?! ఈ విధముగా నటించడం వలన ఏమిటి ఫలితం?

మన జీవితం అద్భుతమైనది. దానిని ఎవ్వరూ, ఏ విషయమై వృధా చేయకూడదు. జీవితం ఒకే ఒక్కసారి మాత్రమే. దానిని సహజముగా జీవించేందుకు ప్రయత్నించండి. ఎవరికీ చెబు చేయకుండా జీవిస్తే చాలు, ఆ జీవితం అందించే సంతోషం చాలు.

ఎదుటివారిని చూసి ఆత్మత పడుతూ, వాళ్ళకోసం మారిపోతూ, మీ సహజ లక్షణాలను కోల్పోవద్దు. మీరు, మీరుగానే ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ యొక్క గుర్తింపు ఎదైనప్పటికీ, దానికి సంబంధించి సిగ్గుపడటమో, వ్యధాభరితులైపోవడమో తగదు.

మీ యొక్క ప్రత్యేకత ఏమిటనే విషయాన్ని గ్రహించి, దానిని పూర్తిగా ఉపయోగించుకుంటూ జీవించండి. ఈ ప్రపంచం ఒకరోజు మీలాగ జీవించేందుకు ఆశపడుతుంది. మిమ్మల్ని ఒక ఉదాహరణగా స్వీకరిస్తుంది. ఆరోజు త్వరగా వచ్చేవిధంగా మీరు ఉండాలి. ●

విడదీయాలా?



వివరాలు?

తొడి నిర్వహించిన సంస్థకు ప్రధాన కార్యనిర్వాహక బాధ్యతలను చేపట్టేందుకు కుమారుడు వచ్చాడు. నిర్వహణ శాస్త్రాన్ని చదివినట్లుగానే, మనుషులను కూడ చదివిన ఆ యువకుడు, తమ యొక్క సంస్థలో కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఏ విధమైన పురోగతి లేదనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకున్నాడు. అదే సమయంలో, ఇంతకంటే అత్యుత్తమంగా సంస్థను నిర్వహించవచ్చనే విషయం ఆ యువకునికి అవగతమయ్యింది.

అందుకు తగిన కారణాన్ని అతను వెదికాడు. సంస్థలో విధులు నిర్వహిస్తోన్న పలువురు ఉద్యోగులు, 'మన శ్రమకు, ప్రతిభకు తగిన విధముగా జీతభత్యాల పెరుగుదల లేక పదోన్నతి లభించడం లేదు' అనే విరక్తి భావనను కలిగివుంటున్నారనే విషయాన్ని ఆ యువకుడు తెలుసుకున్నాడు. అటువంటి భావన, సదరు ఉద్యోగులను చక్కగా పనులను చేయకుండా అడ్డుకుంటోంది. 'మనకు ఇస్తోన్న జీతానికి ఈమాత్రం పని చేస్తే చాలు' అనే భావనలతో ఆ ఉద్యోగులు పనులను చేస్తుండటం వలన వాళ్ళూ అభివృద్ధిని సాధించలేదు; సంస్థ కూడ అభివృద్ధి చెందలేదు. ఈ పరిస్థితిని ఆ యువకుడు మార్చేయాలనుకున్నాడు.

విరక్తి భావనతోనున్న ఆ ఉద్యోగులకు ఒకరోజు ఉదయం, అకస్మాత్తుగా ఒక లేఖ అందినది. 'మీకు పదోన్నతి, జీతభత్యాల పెంపుదల లభించక పోవడానికి వెనుకనున్న కారణము ఎవరనే విషయాన్ని మేము కనిపెట్టాము. అతడిని గురించి మీరు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? మేడపైనున్న గదిలోకి రాగలరు' అంటూ ఆ ఉత్తరంలో వ్రాయబడివుంది.

ఉత్తరాన్ని చదివిన ఉద్యోగులకు సంతోషము. 'ఇన్ని రోజులకు మన పురోగతిని అడ్డుకుంటున్న మనిషిని కనిపెట్టారు. అతడిని నేరుగా చూసి, నాలుగు తిట్లు తిడితేనే మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఇకపై మనకు మంచికాలమే' అనుకుంటూ చాలా సంతోషించారు. అందరూ మిద్దెపైనున్న గదివైపు పరుగులు పెట్టారు.

అక్కడున్న కాపలాదారులు వాళ్ళను అడ్డుకుని, "ఒక్కొక్కరుగా గదిలోకి వెళ్ళండి. లోపలున్న తెరను తొలగించి చూడండి" అని చెప్పారు. వరుసగా నిలబడిన ఆ ఉద్యోగులు ఒకరి తరువాత ఒకరుగా లోపలకు వెళ్ళారు. గదిలోకి వెళ్ళి తెరను తొలగించి చూసిన ప్రతి ఒక్కరూ అదిరిపడ్డారు. లోపల నిలువెత్తు అద్దం ఉన్నది. అందులో వాళ్ళ ముఖమే కనబడుతోంది. ఆశ్చర్యం, అవమానంతో తలలు వంచుకున్న ఉద్యోగులు, గదిలోనున్న ఇంకొక ద్వారం నుంచి బయటపడ్డారు. వారికి విషయం అర్థమయ్యింది.

క్రిందనున్న హాల్లో అందరినీ కూర్చోబెట్టడం జరిగింది. అందరూ ఒకరి ముఖాన్ని ఒకరు చూసుకోలేక తలలు వంచి కూర్చున్నారు. అందరూ అద్దం పరిశోధనను ముగించి, వచ్చి కూర్చున్న తదనంతరం, కొత్తగా పగ్గాలను పట్టిన ఆ యువ కార్యనిర్వాహకుడు వచ్చాడు.

"మీ గురించి మీకు తెలియజేసేందుకే ఈ పరీక్ష. జీవితంలో మీరు ఏ స్థాయిలో ఉన్నారనే దానికి, మీరు తప్ప వేరెవ్వరు కారణం కాదు. పురోగతిని సాధించాలనుకుంటే, ఆ విషయమై ఆశించాలి. ఇతరులకంటే అధికంగా కృషి చేయాలి. కృషి చేస్తున్నప్పుడు 'ఇది చాలు' అని అనుకుంటే, మీరు ఎదురుచూసేది వాటిలో ఏ ఒక్కటి లభించదు. ప్రయత్నమే మీ జీవితంలో మార్పును తీసుకొస్తుంది" అంటూ సవివరముగా వివరించాడు.

ఉద్యోగులందరూ నూతనోత్తేజంతో విధులను నిర్వహించేందుకు బయలుదేరారు. ●

 **RAMRAJ**

 **LittleStars**[®]
KIDS DHOTIS • SHIRTS

**LET THE LITTLE
ONES SHINE IN
THE TRENDING
TRADITION.**





CULTURE CLUB®

MATCHING DHOTIS • SHIRTS

— DISCOVER THE —
POWER
OF A PERFECT SHIRT FOR YOUR
STYLE STATEMENT



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION



Available @ Ramraj Showrooms
& All leading textile shops
Shop online @ www.ramrajcotton.in

Steal The
Spotlight
with Style



Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in

SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY
HAPPINESS THIS FESTIVE
SEASON WITH WHITE AND
COLOUR LINEN PARK FABRIC,
SHIRTS & TROUSERS

**Available in 50+ Colours
as plain and printed.**



LINEN PARK®

SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



RAMRAJ®



Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



మీ ఇంటికే రావలెనా?
రావాలనుకుంటున్నారా?

తేటతెలుపు

చందాదారులుగా మారిపోండి!



‘ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి’ అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాపాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బోక్సెసంలాగ విరాజిల్లుతోంది.



ఒక సంవత్సర చందా రూ.200
రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు VENMAII అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనుక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారంత్ పాటు పంపించాలి.

- మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- రామ్ రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

VENMAII
10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :

ఫోన్ :

0421-4304106, 98422 74137

ఒకే నిమిషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను PhonePe G Pay Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.

UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు. వెన్మై UPI id: kvbupiqr.75626@ kvb



Bharat QR code సౌకర్యము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code - ను స్కేన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటు మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్యాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : 98422 74137

బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmaii
A/C No: 1809135000000299
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.



విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థిని విద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రూ. 200 రూ.125 మాత్రమే. | రెండు సంవత్సరాల చందా : రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.



సీనియర్ సిటిజన్స్ కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదీకి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రూ. 200 రూ.125 మాత్రమే. | రెండు సంవత్సరాల చందా : రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.

రామ్ రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.

నక్కల తగాదా!



కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన ఓ యువకుడు తన తండ్రి దగ్గరకు వచ్చాడు. “నాన్నా! నా స్నేహితుడు ఎవరు? విరోధి ఎవరు? అనే విషయాన్ని తెలుసుకో లేకపోతున్నాను. ఒక్కొక్కరూ ఒక్కోవిధంగా మాట్లాడుతున్నారు” అని అడిగాడు.

అందుకు ఆ తండ్రి, “బాబూ! మనందరిలో రెండు ఆకలితో అలమటించే నక్కలు ఉన్నాయి. వాటి మధ్య నిత్యం తగాదాలు జరుగుతుంటాయి. అందుకే మనం సందిగ్ధతలో మునిగిపోతుంటాము. కోపం, ఈర్ష్య, వ్యధలు, పేరాశ, అహంకారం, ఆత్మన్యూనతాభావం, గర్వం, తనపట్ల తను జాలిపడుతుండటం వంటి లక్షణాల గుర్తింపుగా చెడు నక్క గోచరిస్తుంటుంది. సంతోషం, ప్రశాంతత, ప్రేమ, గొప్ప మనస్సు, కరుణ, నిజం, నమ్మకం వంటి లక్షణాల గుర్తింపుగా మంచి నక్క కనిపిస్తుంటుంది” అని వివరించాడు.

“ఏ నక్క గెలుస్తుంది?” అని కుమారుడు అడిగాడు.

వెంటనే ఆ తండ్రి, “మనం దేనికి మేత పెడుతుంటామో, ఆ నక్కే జయిస్తుంటుంది. కాబట్టి మంచి నక్కకు ఆహారాన్ని అందించు” అని చెప్పాడు.

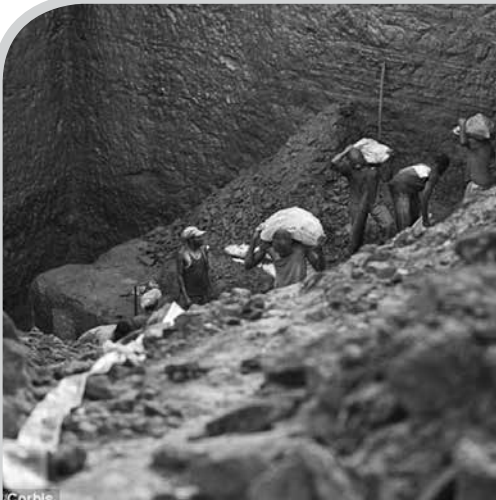
త్రవ్వని సొరంగం!

నిరంతర కృషితో సంపాదించిన ఒకతను, సున్నునుంచి తన జీవితాన్ని మొదలుపెట్టాడు. ఇల్లు కట్టుకున్నాడు. కొన్ని స్థలాలను కొన్నాడు. 60 యేళ్ళ ప్రాయంలో పదవీ విరమణ పొందాడు. ఆయన ఊరులో వజ్రపు గనులు ఉన్నాయి. ఆ వయస్సులో సదరు గనుల దగ్గరకెళ్ళి సంపాదించాలనే ఆశ, అతని మనస్సులో తలెత్తింది. అక్కడ గనులను కొనుక్కుని, ఐశ్వర్యవంతునిగా మారిపోవాలనే ఆశ, అతని మనస్సును పట్టి పీడించింది.

తన ఇంటిని, స్థలాలను విక్రయించి, వజ్రపు గనుల ప్రాంతంలో ఒక స్థలాన్ని కొనుక్కున్నాడు. అక్కడ పనివాళ్ళను నియమించి, త్రవ్వించడం మొదలు పెట్టాడు. కొన్నినెలలపాటు త్రవ్వించినప్పటికీ, ఒక్క వజ్రం కూడా లభించలేదు. సొరంగాలను త్రవ్వించే ఖర్చులకోసం అప్పులను చేయడం ప్రారంభించాడు. ఒక సంవత్సరంపాటు త్రవ్వించినప్పటికీ ఎటువంటి ఫలితం లేదు. చేసిన అప్పులకు వడ్డీలు పెరుగసాగాయి. వేరేదారిలేక తను కొనిన గనుల ప్రాంతాన్ని విక్రయించడం జరిగింది. అయినప్పటికీ అప్పులు ఏమాత్రము తీరలేదు. ఇంటిని, మిగతా స్థలాలను విక్రయించి అప్పులన్నింటినీ తీర్చివేశాడు. ఇప్పుడు అతని చేతిలో చిల్లిగవ్వ లేదు.

ఇతని దగ్గర గనుల ప్రాంతాన్ని కొనిన వ్యక్తికి ఒక నెలలో పెద్ద పెద్ద వజ్రాలు కొన్ని లభించాయి. అతను కోటీశ్వరునిగా మారిపోయాడు. ‘ఇంకొక నెలపాటు వేచియున్నట్లయితే, నేను కూడా కోటీశ్వరునిగా మారిపోయేవాడిని కదా!’ అంటూ సదరు స్థలాన్ని విక్రయించిన వ్యక్తి వేదనా భరితుడైపోయాడు.

ఒకటి, ‘ఇది చాలు’ అనే సంతృప్తి కావాలి. లేకపోతే లక్ష్యాన్ని అందుకోగల దృఢచిత్తం కావాలి. ఈ రెండూ లేనివారికి ఏమరుపాటే మిగులుతుంటుంది.



ఒక వ్రేలు అద్భుతము!

అమెరికాలోని బ్రూక్లిన్ వంతెన ఒక అద్భుతం. మధ్యలో ఎక్కువ స్తంభాలు లేకుండా ఇనుపచువ్వల అల్లికతో స్థిరంగా ఉంటుండే విభిన్నమైన వంతెన అది! జాన్ రోస్లింగ్ అనే ఇంజనీర్, దానికి తగిన రూపాకృతిని రూపొందించి, నిర్మించేందుకు పూనుకున్నాడు. 'ఇది సాధ్యం కాదు. ఈవిధంగా వంతెనను నిర్మించేందుకు కుదరదు' అంటూ పలువురు నిపుణులు అడ్డుకున్నారు.

అయితే రోస్లింగ్, అతని కుమారుడు వాషింగ్టన్ దృఢచిత్తంతో ఆ పనిని ప్రారంభించారు. వంతెనను నిర్మించే పని చురుకుగా సాగింది. అయితే, అకస్మాత్తుగా ఓ ఘోరమైన ప్రమాదంలో చిక్కుకుని, రోస్లింగ్ మరణించాడు. కుమారుడు వాషింగ్టన్ గాయాల్తో, ప్రాణాల్తో బయటపడ్డాడు. అయితే, అతను పడుకున్నచోటు నుంచి ఏమాత్రం కదిలేందుకు కుదరలేదు. మాట్లాడేందుకు కూడ కుదరలేదు. అయితే ఓ వ్రేలును మాత్రం కదిలించేందుకు కుదిరింది.

వాషింగ్టన్, సదరు ఒక వ్రేలు కదలిక ద్వారా తన భార్యకు సమాచారమార్పిడిని చేయగల యుక్తిని కనిపెట్టాడు. వ్రేలు ద్వారా అతను చూపించిన సైగలు, ఆయన భార్యకు అర్థమయ్యాయి. భార్యకు సైగలు చేస్తూ, విషయాన్ని వివరించి, ఇంజనీర్స్ ను రప్పించాడు. వాషింగ్టన్ వ్రేలుతో సైగలు చేస్తూ, విషయాన్ని వివరించగా, మరలా పనులు మొదలయ్యాయి. 13 సంవత్సరాలు... తన వ్రేలు ద్వారానే విషయాలను వివరించగా, వంతెన పూర్తిగా నిర్మించబడింది. 140 సంవత్సరాలు గడిచినప్పటికీ, గంభీరంగా కనిపిస్తోంది ఆ వంతెన.

'దారుణమైన సమయాలలో కూడ ప్రయత్నాన్ని వదిలేయకూడదు. నిరంతర కృషితో ఏదైనా సుసాధ్యమే' అనే విషయాన్నే బ్రూక్లిన్ వంతెన చెబుతోన్న పాఠం.



ఇష్టపడే బొమ్మ!

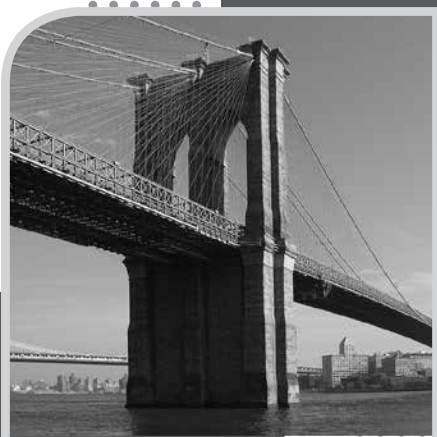
ఒక చిన్నారి బొమ్మలతో ఆడుకోసాగింది. తమ ఇంటికి వచ్చిన బంధువులకు ఆ చిన్నారి తన బొమ్మలను చూపిస్తుంటుంది. ఒక చేయి, కాలు విరిగిన బొమ్మతో మొదలుపెట్టి, పట్టు వస్త్రాన్ని ధరించినట్లున్న ఖరీదైన బొమ్మ వరకు, అనేక రకాలైన బొమ్మలున్నాయి.

"మీకు ఏ బొమ్మ నచ్చింది?" అని ఆ చిన్నారి అడిగింది. "నీకు ఏది నచ్చుతుందో, అదే నాకూ నచ్చుతుంది" అని జవాబు ఇచ్చాడు ఓ బంధువు.

"నాకు ఏ బొమ్మ నచ్చుతుందని మీకెలా తెలుసు?" అని ప్రశ్నించింది ఆ చిన్నారి. "అది కూడ నాకు తెలియదా? నీకు నచ్చినది ఈ బొమ్మేగా?" అంటూ ఖరీదైన బొమ్మను చూపించాడు ఆ బంధువు. అతను చెప్పిన సంగతిని నిరాకరించిన చిన్నారి, కాలు-చేయి విరిగిన బొమ్మను తీసి చూపించి, "ఇదే నాకు బాగా నచ్చిన బొమ్మ" అని చెప్పింది.

ఆ బంధువు ఆశ్చర్యంతో, "దీనికంటే ఎన్నోమంచి బొమ్మలు నీ దగ్గర ఉన్నాయి కదా?" అని అన్నాడు. ఆ చిన్నారి నిదానముగా, "ఉన్నాయి. కానీ, ఈ విరిగిన బొమ్మను నేను ఇష్టపడకపోతే, దీనిని ఇష్టపడేందుకు వేరే ఎవ్వరూ లేరుగా?" అని బదులు ఇచ్చింది. ఆ బంధువు ఆశ్చర్యంతో నోరెళ్లబెట్టాడు.

ఆవిధంగా సదరు బంధువుకు ఓ కొత్త ఆలోచనను అందించింది ఆ చిన్నారి. 'ఇతరుల లాగ సౌకర్యవంతంగా లేకుండా, కష్టాలలోనున్న సాధారణ వ్యక్తులను ఇష్టపడుతూ తగిన సాయాన్ని అందించండి' అనే పాఠాన్ని ఆ చిన్నారి చెప్పింది.



ఒక్కొక్క రోజుకు లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకోండి. ఆ యా లక్ష్యాలను సాధిస్తున్నప్పుడు, ఉత్సాహం, నూతనోత్తేజం లభిస్తుంటాయి.

కళ్ళు మూసుకుని, మనస్సును ఏకాగ్రతతో, దీర్ఘఉచ్ఛ్వాస నిచ్ఛ్వాసాలతో పనులను ప్రారంభించండి. మీ యొక్క శ్రద్ధాభక్తులు నిత్యం సదరు పనిపైనే కేంద్రీకృతమవుతుంటాయి.

ఈరోజు ఏ యే పనులను చేయాలనే విషయాన్ని మనస్సులో లేక కాగితంపై పట్టిక వేయండి. ఒక్కొక్క పనిని ముగిస్తున్నప్పుడు, ఉత్సాహంతో వేరొక పనిని చేయవచ్చు. కాబట్టి మీ కార్యనిర్వహణలో అభివృద్ధి!

ఒకేసారి రెండు, మూడు పనులను తలపైకెత్తుకుని చేయాలని అనుకోవద్దు. అటువంటి పరిస్థితులను వదిలేయండి. ఏకాగ్రత కుదరదు. ఏ పనినీ చక్కగా, ప్రతిభావంతంగా చేసేందుకు కుదరదు.

కఠినమైన పనులను హఠాపరుగా ఉదయాన్నే ముగించేందుకు ప్రయత్నించండి. అలసట మొదలవుతుండే సమయంలో సులభతరమైన పనులను చేయండి.

నాలుగైదు నిముషాలలో చేయగలిగిన పనులను అప్పడే వెనువెంటనే ముగించండి. 'తరువాత చూసుకుందాం' అనుకుంటూ వాయిదా వేయవద్దు. అనవసరమైన భారం పెరుగుతుంటుంది.

ఒక పనికి, ఇంకొక పనికి మధ్య కాస్తంత విశ్రాంతి తీసుకోండి. మనస్సు, శ్రద్ధాభక్తులు గభాల్ని మారకుండా ఉండేందుకు ఈ విశ్రాంతి సమయం అవసరం.

'ఈ పనిని ముగించేంత వరకు, నన్ను నేను ఇబ్బంది పెట్టను' అంటూ మనస్సులో అలారమ్ను సెట్ చేసుకోండి. మధ్యలో చరవాణి, సంభాషణ అంటూ మీ యొక్క దిశ ఎటువైపుకు తిరిగేందుకు కుదరదు.

మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరుచుకునేందుకు ఏవైనా ఆరోగ్యవంతమైన పానీయాలను స్వీకరించండి. గ్రీన్ టీ, పండ్లరసాలు వంటివి వెనువెంటనే తగినంత శక్తిని అందిస్తుంటాయి.

ఒక సమస్యకు తగిన పరిష్కారం తెలియక అల్లాడిపోతున్నప్పుడు, దాని గురించి ఆలోచిస్తూ, ప్రశాంతంగా ఎక్కడైనా నడక వ్యాయామాన్ని చేయండి. కొత్త పరిస్థితుల మధ్య కొత్త పరిష్కారాలు లభించవచ్చు.

చేతులు ఒక పనిని చేస్తున్నప్పుడు, మనస్సు ఎక్కడో తిరుగాడరాదు. పని చెడిపోతుంటుంది. మనః స్ఫూర్తిగా పని చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. అభ్యాసంతో అది సుసాధ్యం.

పని చేస్తోన్న చోటును చక్కగా ఉంచుకోవాలి. అన్నీ సక్రమంగా ఉన్నప్పుడు, ఆ పరిస్థితులు మనస్సును ఉత్సాహపరుస్తూ, అవిరళ కృషిని చేసేవిధంగా తోడ్పడుతుంటాయి. ●



ప్రతిరోజూ

నూతనోత్తేజం కోసం...

నూతనోత్తేజం నూతన సంవత్సరం!

'ఈ సంవత్సరంలో నూతనోత్తేజంతో
జీవించాలి' అని భావించినట్లయితే, అందుకోసం
మీరు చేయవలసిన విషయాలు :

▶ కొత్త సంవత్సరానికి విజయవంతమైన పథకాలను రూపొందించండి. ఏ పయనానికైనా ఒక ప్రారంభ దశ అంటూ ఉండాలి. గత సంవత్సరంలో మీరు చేసినవి, మిమ్మల్ని ఎక్కడ నిలబెట్టాయి. ఎక్కడ్నుంచి మీ పయనాన్ని ప్రారంభించాలనే విషయమై తగిన పరిశీలన చేయండి.

▶ కోల్పోయిన వాటిని తలుచుకుంటూ వేదనపడవద్దు. అనవసరమైనవాటిని భరించవద్దు. ఇంటిని, కార్యాలయాన్ని శుభ్రం చేస్తూ, నిరుపయోగమైన వస్తువులను విసిరేస్తున్నట్లుగా, అనవసరమైన వ్యథలను మనస్సులో నుంచి తుడిచి వేయండి.

▶ మీరు ఎవరు? మీ ప్రతిభ ఏమిటి? మీ ప్రత్యేకత ఏమిటనే విషయాలను పరిశీలించండి. మీ లక్ష్యం ఏమిటనే విషయాన్ని తీర్మానించుకునేందుకు ముందు, మీరు ఎవరనే విషయాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నాన్ని చేయాలి.

▶ ఈ సంవత్సరమంతా మీరు ఏం చేయబోతున్నారు, అది మిమ్మల్ని ఏవిధంగా మార్చేస్తుంది అని ఊహించుకుని చూడండి. ఇంచుమించు పగటికల్లో. కలలను కంటుండేవారే, ఆ యా కలలను నిజం చేసుకునే మార్గాలను వెదుకుతుంటారు. ఆ మార్గాలలో విజయాలను సాధిస్తుంటారు.

▶ ఒక్కొక్కరి యొక్క జీవితానికి ఒక్కొక్క అర్థం ఉంది. మీ యొక్క జీవితానికి సంబంధించిన అర్థం ఏమిటి? దేనిని సాధించేందుకు మీరు జన్మించారనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ యొక్క ఆసక్తి, ప్రతిభ కలగలిసే బిందువులో, మీ యొక్క భవిష్యత్తు వేచియుంటుంది.

▶ ఆత్మవిశ్వాసం మరియు భయం కలగలిసిన మిశ్రమములాగ మారిపోండి. అవసరమైన విషయాలకోసం భయపడండి. ఆ భయమే మీ యొక్క ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి పరుస్తుంటుంది.

▶ ఈ సంవత్సరం మీ యొక్క లక్ష్యాలు ఏమిటి? ఆ లక్ష్యాల పట్టికను వేసుకుని, మొదటిరోజు నుంచే ఆ లక్ష్యాలను సాధించేందుకు తగిన కృషిని ప్రారంభించండి.

▶ పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాలు అలసటను కలిగించవచ్చు. కాబట్టి వాటిని చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించుకోండి. ఒక్కొక్క దానికి ఒక గడువుతేదిన నిర్ణయించుకోండి. అనుకున్నవిధముగా ముందుకు సాగుతున్నామా లేదా అనే విషయాన్ని అప్పడప్పడు క్షణంగా పరిశీలించండి.

▶ మీలోని లక్షణాలు ఏమిటి? సోమరితనం, వాయిదాలు వేయడం వంటి చెడు లక్షణాలను తరిమేయండి. నిరంతర కృషి చేయడం, ఆలోచనావిధానంలో స్పష్టతను కలిగివుండటం వంటి లక్షణాలను పెంపొందించుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.

▶ డబ్బులను సంపాదించినట్లుగానే, మనుషులను సంపాదించుకోవడం కూడ ముఖ్యాతిముఖ్యం. పగ్గం కట్టిన గుఱ్ఱంలాగ పరుగులు పెట్టుకుండా, కుటుంబానికి, స్నేహితులకు, బంధులకాలకు తగినంత సమయాన్ని కేటాయించండి. మీపట్ల శ్రద్ధ కలిగిన బంధాలను కోల్పోవద్దు. కొత్త స్నేహ బంధాలకోసం వెదకండి. ఆ యా బంధాలు మీకు నూతనోత్తేజాన్ని అందిస్తుంటాయి.

కొన్ని సమయాలలో జీవితం మనలను ఒక కొండ శిఖరపు అంచుపైకి విసిరేస్తుంది. 'దీని నుంచి ఎలాగ బయటపడ తావు?' అంటూ సవాలు విసిరేస్తుంటుంది. కష్టమైన పనులు, కార్యాలయంలో ఉన్నత అధికారి నుంచి పని ఒత్తిడి, దగ్గరి బంధువులతో గొడవలు, తగినంత డబ్బులు లేకపోవడం అంటూ పలు సమస్యలు మనకు మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంటాయి.

ఇన్ని సమస్యలను దాటుకుని జీవితంలో నూతనోత్తేజాన్ని పొందాలనేది నిజం. పని, వ్యాపారం, పిల్లల చదువులు, కుటుంబానికి సంబంధించిన భవిష్యత్తు, వ్యక్తిగత జీవితంలో సాధించాల్సిన అభివృద్ధి అంటూ అన్నింటినీ గురించి తగిన పథక రచన చేయాలి. మామూలుగా చేస్తూ ఉండే పనులు ద్వారా మనము నూతనోత్తేజాన్ని పొందేందుకు కుదరదు. రోబోలు కూడ తగినంత బ్యాటరీ శక్తి లేకపోయినట్లయితే నిస్తేజంగా మారిపోతుంటాయి. కంప్యూటర్లు, చరవాణి పరి

కరాలకు అప్పుడప్పుడు 'రిఫ్రెష్' బటన్ ను నొక్కకుండా ఉన్నట్లయితే కాస్తంత ఇబ్బందులు పడుతుంటాయి.

జీవితంలో మనకు ఆవిధంగా ఒక రిఫ్రెష్ బటన్ లేదు. మన బాధ్యతలను వదిలేసి ఎటువైపుకు వెళ్ళేందుకు కుదరదు. ఎక్కువమంది తమ జీవిత పర్యంతం ఒకేవిధమైన పనులను చేయాల్సి వస్తోంది. తద్వారా అలసట, మానసిక ఒత్తిడి కలిగినట్లయితే, అప్పుడప్పుడు నూతనోత్తేజాన్ని పొందడం ఎలాగ?

ఆ విషయానికి సంబంధించి కొన్ని మార్గాలు...

◆ మీ స్టైల్ ను మార్చుకోండి. ఎప్పటిలా ఉండేవిధంగా కాకుండా మీ హాయి రిస్టైల్ ను మార్చుకోవడం, ఎప్పుడూ ధరిస్తుండే ఒకేవిధమైన రంగులతో కూడిన దుస్తులను ఓ ప్రక్కన పెట్టి, వినూత్నమైన వస్త్రాలను ధరించడం అంటూ మీ ఆకృతికి నూతనోత్తేజాన్ని కలిగించండి. ఈ విధమైన మార్పు మీకు ఒక కొత్త గుర్తింపును అందిస్తుంటుంది. మీ వస్త్రధారణను చూసి ఇతరులు అందిస్తుండే పొగడ్డలు, మీలో మరింత నూతనోత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంటాయి.

జీవితంలో నూతనోత్తేజం కోసం 15 మార్గాలు!



◆ రోటీన్గా వింటుండే పాటలను కాకుండా కొత్త పాటలను వినేందుకు ప్రయత్నించండి. ఎప్పుడూ చూస్తుండే చలన చిత్రాలను కాకుండా వేరే భాషకు చెందిన చలనచిత్రాలను తెలికించడాన్ని మొదలుపెట్టండి. ఎప్పుడూ ఇష్టపడి చూస్తుండే టీ.వి కార్యక్రమాలను దాటుకుని, కొత్తగా వేరే ఏదైనా కార్యక్రమాన్ని చూడండి. మనస్సుకు నూతనోత్తేజాన్ని కలిగిస్తుండే ప్రసంగాలు, కార్యక్రమాలు అంటూ యూట్యూబ్లో చూడండి. మీరు ఉత్సాహవంతగా మారిపోతుంటారు.

◆ ప్రస్తుతకాలంలో ఎక్కువమంది తమ సమయాన్ని చరవాణి పరికరంతోనే గడుపుతున్నారు. అది మారినట్లయితే, మీరు కూడ మారుతుంటారు. చరవాణి పరికరంలో రింగ్టోన్, దానియొక్క తెరపై కనిపిస్తుండే స్క్రీన్ సేవర్, వాటప్స్ ప్రొఫైల్ అంటూ అన్నింటినీ అప్పుడప్పుడు మార్చుతూనే ఉండండి. మీ మనస్సు నూతనోత్సాహంతో నిండిపోతుంటుంది.

◆ పుస్తకాలలాగ మనలో మార్పులను కలిగిస్తుండేవి వేరే ఏవీ లేవన్నది నిజం. కొత్త కొత్త పుస్తకాలను కొనుక్కుని, రోజూ కాసేపైనా ఆ పుస్తకాలను చదవండి. ఏ వయస్సులోనైనా చదవడం అనేది మనలను నూతనోత్సాహంతో ఉండేవిధంగా చేస్తుంటుంది.

◆ మన మనస్సును ఉత్సాహవంతంగా మార్చేయడంలో ఆహారానికి ముఖ్యమైన పాత్ర ఉంది. ఎప్పుడూ మీకు ఇష్టమైన ఆహారాన్నే తినండి. అది కడుపును మాత్రమే కాదు, మనస్సును కూడ తృప్తి కరంగా నింపుతూ నూతనోత్తేజాన్ని అందిస్తుంటుంది.

◆ మీకు అత్యంత ఇష్టమైన పని ఏమిటి? చిత్రలేఖనం, సంగీతవాయిద్యాన్ని వాయిచడం, చదరంగం ఆడటం, క్రికెట్ ఆడటం, వ్యాయామశాలలో శారీరక వ్యాయామాన్ని చేయడం అంటూ ఏదైనప్పటికీ, దానిని ప్రతిరోజూ కొన్నిగంటలపాటైనా చేయండి. రోజంతా అది మిమ్మల్ని నూతనోత్సాహముతో ముందుకు నడిపిస్తుంటుంది.

◆ ఇంట్లో మీ గది, హాలు అంటూ అప్పుడప్పుడు వాటిని కొత్తగా అలంకరించేందుకు ప్రయత్నించండి. తరుచుగా ఇంటిని శుభ్రం చేసేందుకు ప్రయత్నించండి. వస్తువులను మార్చి పెట్టినట్లయితే ఇల్లు నూతనంగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. మీ కార్యాలయములో మీ యొక్క మేజా బల్బును, కుర్చీని, ఇతర వస్తువులను చక్కగా శుభ్రముగా పెట్టుకోండి. మనస్సు నూతనోత్సాహంతో ఉంటుంది.

◆ ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా నూతనోత్తేజాన్ని పొందేందుకు, మీ ఇంటికి దగ్గర్లోనున్న ఉద్యానవనం లేక ఆలయానికి వెళ్ళవచ్చు. అక్కడకు వస్తోన్న జనాన్ని చూస్తున్నప్పుడు మనస్సు తేలికపడుతుంటుంది. ఇప్పటివరకు వెళ్ళని ఒక ఊరుకు యాత్రకు వెళ్ళి వస్తే, ఆ అనుభవం మిమ్మల్ని ఓ కొత్త వ్యక్తిగా మార్చేస్తుంటుంది.

◆ కొత్తగా ఏదైనా విషయాన్ని నేర్చుకోవడమనేది మిమ్మల్ని ఓ వినూత్నమైన వ్యక్తిగా మార్చేస్తుంటుంది. మీ పనికి అవసరమైనట్లయితే, కొత్త భాషను నేర్చుకోవడం, నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవడం అంటూ ఏది చేసినప్పటికీ, అది మీ జీవితానికి చక్కగా ఉపయోగపడుతుంటుంది. మీకు నూతనోత్తేజాన్ని అందిస్తుంది.

◆ ప్రాతఃకాలాన్నే నూతనోత్తేజముతో నిద్ర లేవాలనుకుంటున్నారా? మీ మంచపైనున్న బెడ్డును, దిండులను కొంతకాలం తరువాత మార్చేయండి. పడకగది పరిస్థితులను కొత్తగా మార్చేయండి. ప్రాతఃకాలాన్నే నిద్ర లేచి ఆ యా పరిస్థితులను చూడగానే మనస్సు ఉత్సాహభరితమైపోతుంటుంది.

◆ వాటప్, ముఖపుస్తకము, ఇన్స్టాగ్రామ్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలలో మునిగిపోతుండటమనేది మీకు మంచిని చేయవచ్చు; చెడును చేయవచ్చు. మంచి విషయాలను ఎంపిక చేసుకోండి. అది మీ చేతుల్లోనే ఉంది.

◆ మీ చుట్టూ ఎవరెవరు ఉండాలనే విషయాన్ని మీరే తీర్మానించుకుంటున్నారు. ఆశాపహ భావనలతో కూడిన మాటలతో మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరిచే వ్యక్తులు మీ చుట్టూ ఉండేవిధంగా చూసుకోండి. మీ మనస్సులో నిరాశావాదంతో కూడిన విత్తనాలను నాటుతుండే వ్యక్తులకు 'గుడ్ బై' చెప్పేయండి.

◆ రోజూ చేస్తుండే పనులను ఒకేమాదిరిగా చేస్తూ ఉండిపోవద్దు. కొన్ని విషయాలకు సంబంధించిన మార్పులను మీరు అమల్లోకి తీసుకుని రాగలరు. ఎప్పుడూ నడక వ్యాయామాన్ని చేసే మార్గంలో కాకుండా ఓ కొత్త మార్గంలో నడక వ్యాయామాన్ని చేయడం, కార్యాలయానికి వేరే వాహనంలో చేరుకోవడం, ఆహారపు అలవాట్లలో నచ్చినవిధంగా చిన్న చిన్న మార్పులను చేసుకోవడం అంటూ ఏదో ఒక విధంగా కొత్తదనాన్ని అలవాటు చేసుకోండి.

◆ పాత లక్ష్యాలు మీకు ఎటువంటి అభివృద్ధిని అందించలేదా? ఆ లక్ష్యాలను మార్చేసి, కొత్త లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకోండి. అవి మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఓ కొత్త మార్గంలో కార్యనిర్వహణ చేసేవిధంగా ప్రోత్సహిస్తుంటాయి. మీ యొక్క ఆలోచనలు కూడ నూతనోత్తేజంతో ఉంటుంటాయి. తత్ఫలితంగా మీరు విజయపథం వైపుకు దూసుకుపోవడం జరుగుతుంటుంది.

చేయాల్సిన పనులు అంటూ మీ దగ్గర ఓ పట్టిక ఉంటుంది. అందులో ఒక చిన్న పనిని అయినా చేసి ముగించండి. ఆ యా పనులు అందించే నూతనోత్తేజం, మిమ్మల్ని మరిన్ని పనులను చేసేవిధంగా ప్రోత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంటుంది.





ఉత్తేజాన్ని అందించే ఆహార పదార్థాలు!

మనం ఏమి తింటుంటామో, అవే మన ప్రవర్తనను తీర్మానిస్తుంటాయి. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మనలను మందగమనం వైపు నడిపిస్తుంటాయి. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మనలను నిద్రలోకి నెడుతుంటాయి. మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలు మనకు చురుకుదనాన్ని అందించి, నూతనోత్సాహంతో పనులను చేసే విధంగా ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంటాయి. విద్యార్థిని విద్యార్థులు చదువుకునేందుకు, పెద్దలు కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు ఈ ఉత్తేజం అత్యంతావశ్యకం. ఆవిధంగా శరీరానికి నూతనోత్తేజాన్ని అందించే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు...

● మన శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గుతున్నప్పుడు, మనకు నీరసముగా అనిపిస్తుంటుంది. కాబట్టి నీటిశాతం అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలను తింటే, నీరసనిస్తున్న పనులు కనిపించకుండా పోతుంటాయి. పుచ్చకాయలో నీటి శాతం అధికంగా ఉంటుంటుంది. దానిని అలాగే తినవచ్చు. ఒక కప్పు పుచ్చకాయ రసంలో 2 టీస్పూన్లు నిమ్మపండు రసం, ఒక టీస్పూన్ తేనెను కలుపుకుని, దానిపైనే సన్నగా కోసిన పుదీనాను చల్లి, పండ్లరసంలాగ త్రాగితే, అలసట అనేది కనిపించకుండా పోతుంటుంది.



● కీరదోసకాయలో పుచ్చకాయలాగానే నీటిశాతము అధికంగా ఉంటుంది. కీరదోసకాయను కోసుకుని అలాగే తినవచ్చు. లేకపోతే కీరదోసకాయ ముక్కలపై కొంచెం మిరియాలపొడిని చల్లుకుని, పుదీనా పచ్చడితో తినొచ్చు. ఇది మరింత నూతనోత్తేజాన్ని అందిస్తుంటుంది.

● అనాసపండు (పైనాపిల్) అత్యంత ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. దీనిని ముక్కలుగా కోసుకుని తినవచ్చు. రసంలాగ చేసుకుని త్రాగవచ్చు. ముక్కలుగా కోసుకున్న అనాసపండు ఒక కప్పు, కీరదోసకాయ ముక్కలు ఒక కప్పును మిక్సీలో వేసి బాగా రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో సగం నిమ్మపండు రసాన్ని పిసికి, కలుపుకుని త్రాగితే, అలసట అనేది మాయమైపోతుంటుంది.

● ద్రాక్షలో విటమిన్ - సి, విటమిన్ - కె, కాల్షియం మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యముగా నల్లద్రాక్ష పండ్లలో వీటి శాతం అధికం. శరీరానికి నీటిశాతం, పోషక విలువలను అందిస్తూ, నూతనోత్తేజాన్ని ద్రాక్షపండ్లు కలిగిస్తుంటాయి.

● బొప్పాయిపండు చురుకుదనపు సొరంగంలాగ సాయపడుతుంటుంది. బొప్పాయిపండులో అధికంగా ఉంటుండే పీచుపదార్థం, మరియు విటమిన్ - సి మొదలైనవి మెదడును ఉత్తేజపరిచి, మనకు చురుకుదనాన్ని అందిస్తుంటాయి. ఒక కప్పు బొప్పాయిపండును మిక్సీలో రుబ్బుకుని, దానిలో అరకప్పు పెరుగును కలపాలి. ఇందులో తగినంత తేనెను కలిపి, కొంచెం ఏలక్కాయ పొడిని చల్లుకుని త్రాగాలి. ఈ బొప్పాయి లస్సీని ఉదయం 11 గంటలకు త్రాగినట్లయితే, రోజంతా చురుకుదనంతో పనులను చక్కబెట్టవచ్చు. అదేవిధంగా ఇది శారీరక బరువును తగ్గించుకునేందుకు సాయపడుతుంటుంది.

● ఆపిల్ పండులో విరివిగా యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఉన్నాయి. ఇది మనలను రోజంతా ఆరోగ్యవంతంగా, చురుకుదనంతో ఉండేవిధంగా చేస్తుంటుంది. ఇదేవిధంగా కేరట్, అల్లం శరీరానికి నూతనోత్సాహాన్ని





అందిస్తుంటాయి. ఈ మూడింటి నుంచి నూతనోత్సాహాన్ని సంపూర్ణ ముగా పొందవచ్చు. ఒక ఆపిల్, చిన్న కేరట్ ఒకటి, ఒక చిన్న అల్లం ముక్క, ఈ మూడింటిని కలిపి, బాగా రుబ్బుకుని రసంలాగ త్రాగ వచ్చు. ఇది నూతనోత్సాహాన్ని అందించడంతోపాటు నడుము భాగ ములో కండరాలు అధికంగా పెరగడాన్ని అడ్డుకుంటుంది.

● ప్రాతఃకాలాన్నే నూతనోత్సాహాన్ని పొందాలని అనుకునేవారు, అల్లం -నిమ్మపండు రసాన్ని త్రాగవచ్చు. గోరువెచ్చుగా నున్న మంచి నీళ్ళలో 2 టీ స్పూన్ల నిమ్మపండు రసాన్ని కలుపుకోవచ్చు. ఇందులో ఒక టీస్పూన్ తేనెను కలిపి, కాస్తంత అల్లంను పిసికి, ఆ రసాన్ని కలుపుకుని త్రాగాలి. ఈ రసాన్ని రోజూ పరగడపుతో కాఫీ, తేనీటికి బదులుగా త్రాగవచ్చు. ఇది మన రక్తప్రసరణను సక్రమంగా ఉండే విధంగా సాయపడుతుంటుంది. రోజంతా ఉత్సాహముగా పనులను చేసేందుకు తగిన శక్తిని అందిస్తుంది.

● నూతనోత్సాహాన్ని అందించే ప్రకృతి సహజమైన పానీయం కొబ్బరిబోండాం నీళ్ళు. ఇవి శరీరానికి ఉత్సాహంతోపాటు శక్తిని అంది స్తుంటాయి. అదేవిధముగా కొబ్బరినీళ్ళు శరీరంలోని ఉప్పుశాతాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంటుంది. క్రొవ్వు అధికంగా ఉండదు కనుక శారీ రక బరువు కూడా అధికంగా పెరగడమనేది జరుగదు.

● విటమిన్ - బి, పొటాషియం, మాంసకృత్తులు ఉన్న ప్రకృతి సహజమైన ఆహారం మజ్జిగ. మజ్జిగను త్రాగడం వలన ఉత్సాహంతో పాటు చురుకుదనాన్ని పొందుతుంటాము. అదేవిధంగా మజ్జిగ జీర్ణ క్రియను సరిచేస్తుంటాయి. సహజమైన చల్లదనాన్ని అందిస్తూ, శరీరం లోని అధికమైన వేడిని తగ్గిస్తుంటుంది.

● ఆకుకూరలలో, అధికమైన నూతనోత్సాహాన్ని పుదీనా అంది స్తుంటుంది. పుదీనా వాసన మెదడులోని కణాలను ఉత్తేజపరిచి, చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తుంటుంది. సాధారణంగా పుదీనా శరీరానికి చల్ల దనాన్ని కలిగిస్తుంటుంది. నిమ్మపండు రసంలో పుదీనాను కలుపుకుని త్రాగితే, శరీరానికి చల్లదనం మరియు ఉత్తేజం కలుగుతుం టుంది. పుదీనా ఆకులను ఎండబెట్టి పొడిగా చేసు కుని, దానితో మింట్ టీని చేసుకుని త్రాగవచ్చు. శరీరానికి తగినంత శక్తి లభిస్తుంటుంది. కొంచెం పుదీనా ఆకులను నమిలినట్ల యితే నోటి దుర్వాసన తొలగి పోతుంది. కృత్రిమమైన మోత్ ప్రెషనర్లకు బదులుగా ప్రకృతి సహజమైన ప్రెషనర్ పుదీనాను ఉపయోగించుకోవచ్చు.



● రోజూ ఉదయాన్నే పళ్ళు తోముకోగానే నాలుగైదు తులసి ఆకులను నమిలితే, మంచి జీర్ణశక్తి, నూతనోత్సాహాన్ని పొందవచ్చు. నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. ప్రేగులు, జీర్ణాశయం, నోటికి సంబంధించిన సమస్యలను దగ్గరకు రావడమనేది జరగదు.

● పసుపు గుంటగలిజేరు రసాన్ని అప్పుడప్పుడు త్రాగినట్ల యితే, కంటిచూపు బాగా బలపడుతుంది. మెదడుకు చురుకుదనాన్ని అందించి, స్పష్టముగా ఆలోచించేందుకు సాయపడుతుంది. మల బద్ధకం వంటి సమస్యలు సులభంగా దూరమైపోతుంటాయి.

● గరికె రసం సర్వరోగనివారిణి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధీకరించి, నరా లకు నూతనోత్సాహాన్ని అందిస్తుంటుంది. నోటి దుర్వాసన, దంత సమస్యలు వంటి పలు వ్యాధులను నివారించి, చక్కగా శ్వాస తీసు కునేందుకు సాయపడుతుంటుంది. ఈ గరికె రసం ప్రేవులలో ఆమ్ల త్యాన్ని తగ్గిస్తుంటుంది. మలబద్ధకపు సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. శరీరంలోని క్రొవ్వు శాతాన్ని తగ్గించి, అధిక శారీరక బరువు తగ్గే విధ ముగా సాయపడుతుంటుంది.

● రోజంతా హుషారుగా ఉండేందుకు మందారపు తేనీరుని త్రాగ వచ్చు. మందారపు పువ్వులను ఎండబెట్టి, పొడిగా చేసుకుని, ఒక టీ స్పూన్, కొంచెం అల్లం కలుపుకుని ఒక కప్పు నీటిలో 10 నిము షాలు వేడి చేయాలి. దానిని వడకట్టి, కొంచెం తేనె కలిపి త్రాగాలి. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు, స్వీక రిస్తే నూతనోత్సాహాన్ని పొందగలరు. ●





దిశను తెలుసుకుని ముందుకెళ్ళండి!

ఒక యువకుడు భయంకరమైన విమాన ప్రమాదం నుంచి క్షణ మాత్రములో తప్పించుకున్నాడు. పారాచ్యూట్తో విమానం నుంచి బయటకు దూకిన అతను, ఒక అడవిలో పడిపోయాడు. ఆ అడవిలో ఏ దిశవైపుకు చూసినప్పటికీ, ఒకేమాదిరిగా కనిపించసాగింది. ఎటువైపుకు వెళ్ళితే, అడవి నుంచి బయటపడవచ్చనే విషయం ఏ మాత్రం అర్థం కావడం లేదు. సాయంత్రపు వేళ. త్వరగా చీకటి పడి పోయేవిధంగా ఉంది.

చుట్టుప్రక్కలకు తిరిగి చూశాడు. అక్కడ ఒక ప్రకటన ఫలకంపై 'అడవికి సంబంధించిన రెండు విధులు' అనే పతాక శీర్షికతో ఏదో వ్రాయబడి ఉంది. దగ్గరకు వెళ్ళి, ఆ సమాచారాన్ని చదివాడు.

మొదటి విధి : ఎవరైనా పొరపాటున ఈ అడవిలోకి ప్రవేశించి నట్లయితే, సరిగ్గా ఒక గంటలోపు క్రూరజంతువులు మనుషులున్న ప్రదేశానికి వచ్చేస్తుంటాయి. కాబట్టి ఒక గంటలోపు మీరు అడవి నుంచి తప్పకుండా బయటపడితే మంచిది.

రెండవ విధి : తూర్పు దిశకు వెళ్ళితేనే, ఈ అడవి నుంచి త్వరగా బయటపడేందుకు కుదురుతుంది.

ఆ యువకుడు భయంతో వణికిపోయాడు. తూర్పుదిశ ఏవైపు అనే విషయం అతనికి అర్థం కావడం లేదు. అతనికి ఏం చేయాలనే విషయం అర్థం కావడం లేదు. అడవిలోని క్రూరమృగాల ఆకలిని తీర్చే ఆహారంలాగ మారిపోతామా అనే భయం అతడిని పీడించింది.

సరిగ్గా అప్పుడు, ఆ ప్రదేశములో అకస్మాత్తుగా ఒక దేవత ప్రత్యక్షమయ్యింది. అతని పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని, రెండు వస్తువులను ఇచ్చేందుకు సిద్ధపడింది. ఒకటి, సమయాన్ని చూపించే గడియారం. ఒక గంటలోపు అడవి నుంచి తప్పించుకుని వెళ్ళేందుకు అది సాయపడుతుంది. అయితే, దానితో దిక్కులను తెలుసుకునేందుకు కుదురదు. ఇంకొకటి, దిశను సూచించే పరికరం. దాని సాయంతో తూర్పు దిశను చేరుకుని, అడవి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అయితే తప్పించుకునేందుకు ఎంత సమయం ఉన్నదనే విషయాన్ని ఆ పరికరము ద్వారా తెలుసుకునేందుకు కుదురదు.

“నేను నీకు సాయపడగలను. అయితే, ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒక పరికరాన్ని మాత్రమే నువ్వు తీసుకునేందుకు కుదురుతుంది. నీకు ఏ పరికరం కావాలి?” అంటూ దేవత ఆ యువకుని ప్రశ్నించింది. ఆ యువకుడు దిక్కులను చూపించే పరికరాన్నే ఎంపిక చేసుకున్నాడు.

అటువంటి పరిస్థితి మీకు ఎదురైతే, ఏ పరికరాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటారు? ఏది మీకు అత్యంత ముఖ్యమైనదిగా అనిపిస్తుంది? దిశ, సమయమా? వేగమా, మార్గమా? ఆ యువకునివలె మీరు కూడ దిక్కులను చూపించే పరికరాన్నే ఎంపిక చేస్తారు.

ఈ కథలో మాత్రమే కాదు, జీవితంలో కూడ ఇటువంటి పరిస్థితే. సమస్య ఎదురుపడుతున్నప్పుడు, జీవితంలో పురోగమించాలని అనుకుంటున్నప్పుడు, సరైన దిశలో వెళ్ళేందుకు తీసుకునే నిర్ణయమే అతి



తేటతెలుపు

భావనలు

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 6 సంచిక - 10

జనవరి, 2024

విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు

కె.ఆర్. నాగరాజన్

సంపాదకుడు

టి.జె. జ్ఞానవేల్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు

ఐ. అరుణ్

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ

తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్

నెం : 10/55, రాజా స్ట్రీట్,

వెస్ట్ మాంబళ్ళం, చెన్నై - 600033.

email: contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణ విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

Published by

K.R. NAGARAJAN

Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road
TIRUPUR-641604, TAMILNADU

Phone No : 0421- 4304106

Cell No : 98422 74137

పెద్ద విజయాన్ని అందిస్తుంటుంది. ఒకరు ఎంతటి ప్రతిభావంతునిగా ఉన్నప్పటికీ, వేగాతివేగంగా కార్య నిర్వహణ చేసే వ్యక్తిగా ఉన్నప్పటికీ, సరైన మార్గంలో వెళ్ళడం తెలియకపోయినట్లయితే, ఎట్టి పరిస్థితులలో లక్ష్యాన్ని చేరుకునేందుకు కుదరదు.

దేవుని దగ్గర వరం కోరుకోవాలనే ఆశతో ఒకతను ఎంతోకాలంపాటు తపస్సు చేశాడు. దేవుడు కూడ అతని ముందు ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ఎలాగైనా దేవుడిని బుట్టలో పడేసుకుని తన కోరికను తీర్చుకోవాలనుకున్నాడు అతను.

“దేవుడా! ఒక కోటి సంవత్సరాలను మీ స్వర్గలోకంలో ఎలా లెక్కబెడతారు?” అని ప్రశ్నించాడు. అప్పుడు దేవుడు, “మనుషులకు ఒక కోటి సంవత్సరాలు అనేవి మాకు ఒక నిమిషం మాత్రమే” అని చెప్పాడు. “ఒక కోటి రూపాయలను మీరు వివిధంగా చెబుతారు?” అంటూ ఇంకో ప్రశ్నను అడిగాడు. “మీకు ఒక కోటి రూపాయలు అనేవి స్వర్గలోకంలో ఒకే ఒక రూపాయి” అని బదులిచ్చాడు దేవుడు.

అతని మనస్సులో పేరాశ తలెత్తింది. “మీ లెక్క ప్రకారం, నాకు ఒక కోటి సంవత్సరాల ఆయుష్షు, ఒక కోటి రూపాయల డబ్బులను అందివ్వగలరు” అంటూ వరాన్ని కోరుకున్నాడు. దేవుడు చిరునవ్వులను చిందిస్తూ, “అలాగా? మా లెక్క ప్రకారం ఒక నిమిషం పాటు వేచియుండు” అని చెప్పి, అదృశ్యమైపోయాడు. అంటే, కోటి సంవత్సరాలు వేచియుండాలన్నమాట. పేరాశతో లేనిపోని కోరికలు కోరుకుని, ఒట్టి చేతులతో వెనక్కి తిరిగిడతను.

సమయాన్ని, దిశను అర్థం చేసుకుని కార్యచరణలోకి దిగాలి. కొత్త ఊరుకి రైల్లో వచ్చిన ఒకతను హోటల్ కు వెళ్ళేందుకు ఆటోవాళ్ళతో బేరాలాడాడు. “200 రూపాయలు అవుతుంది” అంటూ ఒక ఆటో డ్రైవర్ చెప్పాడు. “అన్యాయం, నేను నడుచుకుంటూనే వెళ్తాను” అంటూ బయలుదేరాడు. పెట్టె, దుప్పట్లు మూటలను మోసుకుంటూ చాలాదూరం నడిచాడు. ఆ బరువులతో మరింత దూరం నడవడం సాధ్యం కాదనే విషయం అర్థమయ్యింది.

సరిగ్గా అప్పుడు తను బేరం మాట్లాడిన ఆటో డ్రైవర్, వేరే సవారీకి వెళ్ళి తనకు ఎదురుగా వచ్చాడు. ఆటోను ఆపమని చెప్పి, “నేను సగం దూరం నడుచుకుంటూనే వచ్చాను. ఇప్పుడు 100 రూపాయలను తీసుకుని, నన్ను నేను చెప్పినచోట వదలిపెట్టు” అని అడిగాడు. “100 రూపాయలకు కుదరదు సార్. 300 రూపాయలను ఇవ్వండి” అని బదులిచ్చాడు సదరు ఆటో డ్రైవర్. ఆ ప్రయాణీకుని కోపం నషాళానికి అంటింది. “ఇంతకు ముందుకంటే మరి ఎక్కువగా అడుగుతున్నావే? ఏమనుకుంటున్నావ్? నువ్వోసలు మనిషి వేనా?” అంటూ అరిచాడు. సదరు ఆటో డ్రైవర్ నిదానంగా, “అయ్యా! మీరు కోపంతో దారి తెలియకుండా ఎదురు దిశకు వచ్చారు. మరలా మిమ్మల్ని వచ్చిన దారినే తీసుకెళ్ళి, మీరు చెప్పినచోట వదలాలి. అది మరింత దూరం” అని జవాబిచ్చాడు. సదరు ప్రయాణీకుడు ఇంకేమీ మాట్లాడకుండా ఆటోలో ఎక్కి కూర్చున్నాడు.

విజయం కోసం వేగాతివేగంగా పరుగులు తీయడంకంటే, సరైన దిశలో వెళ్ళడమనేది ముఖ్యాతిముఖ్యం. మీరు వెళ్ళాల్సిన దిశను, మార్గాన్ని సరిగ్గా తీర్మానించుకోండి. మీ పయనం విజయవంతం కావాలి!



నూతనోత్తేజ జీవితం కోసం మార్గాలు!



■ ఎవరికోసం, ఏ విషయం కోసమో మీ యొక్క ఆత్మగౌరవాన్ని కోల్పోవద్దు. మీ యొక్క విలువను గ్రహించి, ఆ ప్రకారమే జీవించండి. 'మీరు చేస్తుండే కొన్ని పనులను వేరెవ్వరూ చేయలేరు' అని చెప్పే స్థాయికి మీ యొక్క ప్రత్యేక ప్రతిభను చూపించండి. మీ ప్రత్యేక ప్రతిభను ఉపయోగించుకుంటూ నిరంతర కృషితో పురోగమించేందుకు ప్రయత్నించండి.

■ ఏ విషయంపట్ల మీ యొక్క ఆసక్తి అనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకోండి. సదరు ఆసక్తిని మెరుగుపరుచుకోండి. అదే మిమ్మల్ని విజయశిఖరానికి చేరవేస్తుంటుంది.

■ మీ లక్ష్యం ఏమిటనే విషయమై స్పష్టతను కలిగివుండండి. వాటిని చేరుకునేందుకు తగిన మార్గాలను వెదకండి. ఆ యా లక్ష్యాలను సాధించినట్లయితే, మీ జీవితం ఏవిధంగా మారుతుందనే విషయాన్ని గురించి ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. అది మీలో నూతనోత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంటుంది.

■ మనం అందుకునేది విజయమో, అపజయమో, దానికి మన మనస్సే ప్రథమ కారణకర్తగా ఉంటోంది. 'ఇది మనవల్ల కుదురుతుందా?' అంటూ సందేహంతో మొదలుపెట్టే ఏ పని అయినప్పటికీ, విజయాన్ని అందించదు. కాబట్టి, 'నేను జయించేందుకు పుట్టినవాడిని' అనే మనోభావనతో ఏ పనినైనా చేయండి. మీ ప్రతిభాపాటవాల పట్ల మీలో ఎటువంటి సందేహం తలెత్తదు. జీవితంలో ఎదురవుతుండే సహజమైన సమస్యలు ఏవీ మిమ్మల్ని బాధించవు. వాటిని చక్కగా పరిష్కరించే శక్తి మీకు ఉంటుంది.

■ మీరు చేయలేని పనులను గురించి 'చేయలేను' అని చెప్పేందుకు వెనుకాడవద్దు. మిమ్మల్ని వెదుక్కుంటూ వచ్చే పనులన్నింటిలో

కొన్నింటిని మీరు చేయలేకపోవచ్చు. ఒక స్థాయిని మించిన శ్రమ, మీ యొక్క ప్రతిభను ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. కాబట్టి మీరు చేయగలిగిన పనులను సమయానికి ఖచ్చితంగా ముగించండి.

■ ఒక పనిని స్వీకరించినప్పుడు, 'ఇతను చెప్పిన సమయానికి ఖచ్చితంగా ఈ పనిని చక్కగా ముగిస్తాడు' అనే నమ్మకాన్ని కలిగించండి. నమ్మకమే విజయానికి తగిన పునాది.

■ జీవితంలో విజయాలను సాధించిన పలువురి విజయ రహస్యాలను తెలుసుకోండి. వాళ్ళే మీకు తగిన మార్గదర్శకులు. మీరు మనఃస్ఫూర్తిగా విశ్వసించే వ్యక్తిని మీ యొక్క రోల్ మోడల్ గా భావించండి. ఆయన విజయమార్గాన్ని అనుసరించేందుకు మీకు సాధ్యమైనంతవరకు ప్రయత్నించండి.

■ ఒక పోటీలో 100 పరుగులను సాధించి, 10 పోటీలలో ఏమీ సాధించలేని వీరునికి క్రికెట్ జట్టులో స్థానం లభించదు. ఒకరోజు రుచి కరంగా వంటలు చేసి, ఒక వారంపాటు ఏమాత్రం రుచిగా వంటలు చేయనివారికి ఐదు నక్షత్రాల హోటళ్ళలో పనులు లభించవు. నాణ్యతను, కృషిని క్రమపద్ధతిలో వరుసగా అందించండి.

■ ఒక పనిని చేయకుండా ఉండటం మాత్రమే సోమరితనం కాదు. అనవసరమైన ఒక విషయానికి ఎక్కువ సమయాన్ని ఖర్చు చేయడం కూడ సోమరితనమే! మీ సమయం ఎంతో విలువైనది. సమయపాలనను చక్కగా పాటిస్తూ, మీ సమయాన్ని ఉపయుక్తమైన పనుల కోసం ఉపయోగించుకోండి.

■ జీవితంలో పలువురు మనకు నిచ్చినలాగ వుంటూ మనం పైకి ఎదిగేందుకు సాయపడుతుంటారు. ఆ నిచ్చినను ఎట్టి పరిస్థితులలో మరువరాదు. వాళ్ళకు అవసరమైన పనులను ఆలస్యం చేయ

కుండా ముగించేందుకు ప్రయత్నించండి. మన ఎదుగుదలకు ప్రక్క బలంగానున్న వారికి సాయం చేసే అవకాశం దొరకడమనేదే మనకు లభించే ఒక అరుదైన అవకాశం.

■ మీరు ఏ రంగంలో ఉన్నప్పటికీ, ఆ యా రంగాలలో ఏర్పడు తోన్నూ మార్పులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించండి. ఆ రంగంలో నిష్ణాతులైన వ్యక్తుల నుంచి కొత్త కొత్త విషయాల్ని నేర్చుకునేందుకు వెనుకాడవద్దు.

■ మీ బలం ఏమిటి? బలహీనత ఏమిటనే విషయాలను గ్రహించండి. బలహీనతలను సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నాలను చేయండి. మీ బలాన్ని మరింతగా మెరుగుపరుచుకునేందుకు తగిన ప్రయత్నాలకు సంబంధించి ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయవద్దు.

■ ఏ సమస్యకైనా మూలాల పద్ధతులలో పరిష్కారాన్ని వెదక కుండా, కొత్తగా ఆలోచించండి. అందరూ నిరాశావహంగా భావిస్తుండే ఒక విషయాన్ని మీరు ఆశావహదృక్పథంతో సరిచేయగల వ్యక్తిగా గుర్తింపును పొందండి.

■ మార్పులే మానవజాతిని నాగరిక సమాజంగా మార్చివేసింది. మార్పులను మనసారా స్వీకరించండి; వ్యతిరేకించవద్దు. ఏ మార్పులో నైనా మీకు తగిన అవకాశాలను గుర్తించండి.

■ మీకు ఇవ్వబడిన పనిని ప్రతిభాపాటవాలతో ముగించండి. అందులో ఎదురవుతుండే తప్పులకు మీరే బాధ్యత వహించండి. ఎట్టి పరిస్థితులలో ఇతరులపై నిందారోపణలు చేస్తూ, తప్పించుకో వాలని ప్రయత్నించవద్దు.

■ ఒక రోజులో ఏ సమయంలో మీ యొక్క అత్యుత్తమ కృషిని అందించేందుకు కుదురుతుందనే విషయాన్ని పరిశీలించండి. అది ప్రాతఃకాలమో, మధ్యాహ్నమో, రాత్రో, అధికమైన శ్రమ అవసరమవు తుండే కఠినమైన పనులను ఆ సమయంలో చక్కగా ముగించండి. ఈ విషయంలో వాయిదాలు వేయడం తగదు.

■ ఆత్మవిశ్వాసం లేనివారికి సులభమైన పనులు కూడ చాలా కష్టంగా అనిపిస్తుంటాయి. ఎప్పుడూ ఎదురుచూసిన దానికంటే అధిక మైన కృషిని చేయండి. రేపు చేయాల్సిన పనిని ఈరోజే ముగించి చూపించండి. మీ యొక్క అమ్మకాల లక్ష్యం 10 లక్షల రూపాయలు అయినట్లైతే, 20 లక్షలను చేరుకోండి. అత్యుత్తమ కృషికి ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గవద్దు.

■ రిస్క్ చేయని ఏ ఒక్కరికీ అకస్మాత్తుగా ఉన్నత శిఖరాలు అందడం లేదు. సాధక బాధకాలను గురించి పరీక్షించి, సరైన సమయ ములో రిస్క్ తీసుకోండి. దాని యొక్క ప్రతిఫలము మీరు ఎదురు చూసిన విధంగా లేనప్పటికీ, వేదనాభరితులైపోవద్దు.

■ విమర్శలను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు కృంగిపోవద్దు. ఆ విష యమై కోపగించుకోవద్దు. ఆరోగ్యవంతమైన విమర్శలను మనసారా స్వీకరించి, మారేందుకు ప్రయత్నించండి. తప్పుడు విమర్శలను ఏమాత్రం పట్టించుకోవద్దు.

■ కొత్త ప్రయత్నాలు, అధికంగా నేర్చుకోవడమే మీ పురోగతికి పునాది. ఈ రెండు పద్ధతులపట్ల ఏమాత్రం ఆలక్ష్యం తగదు. ఈవిధ ముగా వినూత్న ప్రయత్నాలతో అభివృద్ధి సుసాధ్యమే.

■ మీరు చేయాలనుకున్నది ఏదైనప్పటికీ, దానిని మీరు చేయ గలరనే నమ్మకాన్ని కలిగివుండండి. ఆ పనిని మీకంటే వేరే ఎవ్వరూ అత్యుత్తమంగా చేయలేరనే విషయాన్ని దృఢంగా నమ్మండి. 'దీనిని మీరు చేయలేరు' అంటూ నిరాశావాదముతో మాట్లాడుతుండేవారి నుంచి దూరంగా జరగండి.

■ నిరాశావహమైన సమాచారాన్ని, వార్తల్ని ఏమాత్రం పట్టించు కోవద్దు. మీ జీవితాన్ని బలపరిచే ఆశావహమైన సమాచారాన్ని వెదికి పట్టుకోండి. పుస్తకాలు, పత్రికలు, ఆకాశవాణి ప్రసంగాలు, వీడియోలు అంటూ అన్ని మాధ్యమాలలో నూతనోత్తేజాన్ని రేకెత్తించే సమాచారాన్ని వెదికి పట్టుకుని, మీ మనస్సును బలపరుచుకోండి.

■ అలవాట్లు, పద్ధతులే ఒకరి యొక్క జీవితాన్ని రూపుదిద్దు తుంటాయి. సదరు వ్యక్తి యొక్క భవిష్యత్తును తీర్మానిస్తుంటాయి. చెడు అలవాట్లకు బానిసగా మారిపోవద్దు. మంచి పద్ధతుల ద్వారా పురోగమించడమనేది సుసాధ్యం. కాబట్టి, మంచి అలవాట్లే మీ యొక్క గుర్తింపుగా ఉండేవిధంగా తగిన కృషిని చేయండి. ●



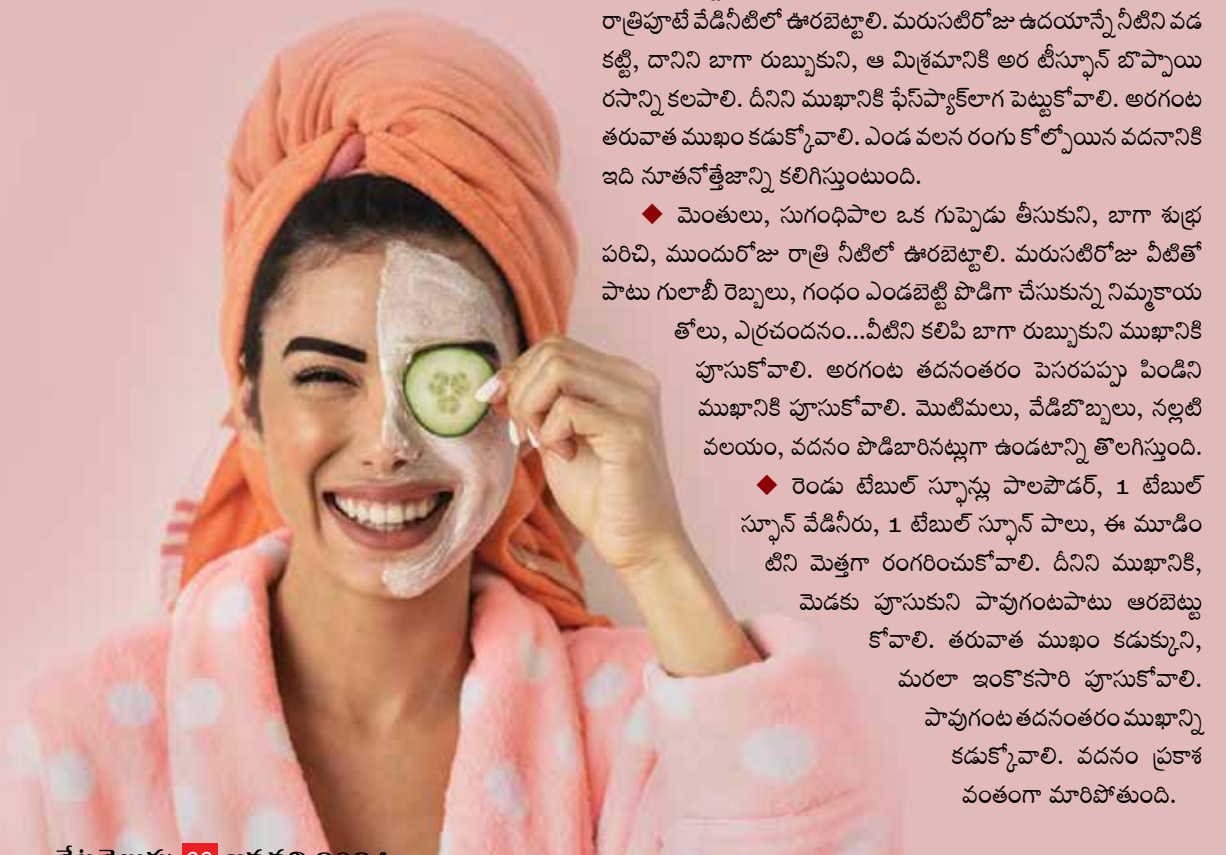
నూతనోత్తేజాన్ని అందించే వ్యక్తిత్వ శిక్షణ!

ప్ర కృతినహజంగా లభిస్తుండే పదార్థాలతో ఇంటర్నేట్ ఫేషియల్ ప్యాక్ తయారుచేసుకుని ముఖానికి నూతనోత్తేజాన్ని కలిగించవచ్చు. మీ వదనంలో ఆశ్చర్యకరమైన మార్పులను చూడవచ్చు. అటువంటి కొన్ని ఫేషియల్ ప్యాక్లను తయారుచేసుకునే విధానాలు మీకోసం...

◆ ఖర్జూరపు పండ్లు 2, ఎండుద్రాక్ష 10, రెండింటినీ మొదటిరోజు రాత్రిపూటే వేడినీటిలో ఊరబెట్టాలి. మరుసటిరోజు ఉదయాన్నే నీటిని వడ కట్టి, దానిని బాగా రుబ్బుకుని, ఆ మిశ్రమానికి అర టీస్పూన్ బొప్పాయి రసాన్ని కలపాలి. దీనిని ముఖానికి ఫేన్ ప్యాక్ లాగా పెట్టుకోవాలి. అరగంట తరువాత ముఖం కడుక్కోవాలి. ఎండవలన రంగు కోల్పోయిన వదనానికి ఇది నూతనోత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంటుంది.

◆ మెంతులు, సుగంధిపాల ఒక గుప్పెడు తీసుకుని, బాగా శుభ్ర పరిచి, ముందురోజు రాత్రి నీటిలో ఊరబెట్టాలి. మరుసటిరోజు వీటితో పాటు గులాబీ రెబ్బలు, గంధం ఎండబెట్టి పొడిగా చేసుకున్న నిమ్మకాయ తోలు, ఎర్రచందనం...వీటిని కలిపి బాగా రుబ్బుకుని ముఖానికి పూసుకోవాలి. అరగంట తదనంతరం పెసరపప్పు పిండిని ముఖానికి పూసుకోవాలి. మొటిమలు, వేడిబొబ్బలు, నల్లటి వలయం, వదనం పొడిబారినట్లుగా ఉండటాన్ని తొలగిస్తుంది.

◆ రెండు టేబుల్ స్పూన్లు పాలపొడర్, 1 టేబుల్ స్పూన్ వేడినీరు, 1 టేబుల్ స్పూన్ పాలు, ఈ మూడింటిని మెత్తగా రంగరించుకోవాలి. దీనిని ముఖానికి, మెడకు పూసుకుని పావుగంటపాటు ఆరబెట్టుకోవాలి. తరువాత ముఖం కడుక్కుని, మరలా ఇంకొకసారి పూసుకోవాలి. పావుగంట తదనంతరం ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. వదనం ప్రకాశవంతంగా మారిపోతుంది.





◆ కస్తూరిపసుపు పొడి 5 గ్రాములు, గంధపు పొడి 5 గ్రాములు, వసపొడి 2 గ్రాములు తీసుకోవాలి. అన్నింటినీ బాదంనూనెలో రంగరించి, ముఖానికి పూసుకుని, అరగంటపాటు అలాగే ఉంచుకోవాలి. తదనంతరం గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. వారానికి రెండుసార్లు ఈవిధంగా చేసినట్లయితే, ముఖం నూతనోత్తేజాన్ని పొందుతుంటుంది.

◆ ఎండబెట్టిన తంగేడు పువ్వులపొడి, ఎండబెట్టిన పుదీనా ఆకుల పొడి, సెనగపిండి, పెసరపిండి అన్నింటినీ సరిసమమైన కొలతతో తీసుకుని, ఆలీవ్ నూనెలో బాగా కలిపి, ముఖానికి పూసుకోవాలి. అరగంట తరువాత చన్నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. ఈ విధంగా అప్పుడప్పుడు చేసినట్లయితే, ముఖంపై మడతలు లేకుండా ఎప్పుడూ వదనాన్ని యోవనశోభతో ప్రకాశింపజేస్తుంటుంది.

◆ కీరదోసకాయ 2 ముక్కలు, నాటు రామములగ పండు (టమోటా) 1, పుదీనా కొంచెం తీసుకుని నీళ్ళు కలుపకుండా బాగా రుబ్బుకుని, ముఖానికి పూసుకోవాలి. 20 నిమిషాల తదనంతరం ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. ముఖంపై మడతలను తొలగించే ఈ వెజిటబుల్ ఫేషియల్ను ఉదయపువేళ చేసుకుంటే మంచిది.

◆ పెరుగు అర టీస్పూన్, నిమ్మపండు రసం ఒక టీస్పూన్, నారింజ రసం ఒక టీస్పూన్, కేరట్ రసం ఒక టీస్పూన్, రోజ్ హాటర్ ఒక టీస్పూన్, ఈస్ట్ పౌడర్ అర టీస్పూన్. వీటన్నింటినీ బాగా కలుపుకుని, ముఖానికి పూసుకుని, అరగంటపాటు అలాగే ఉంచుకోవాలి. తరువాత ముఖం కడుక్కోవాలి. ముఖానికి మంచి రంగు, కళ అందుతుంటుంది. వదనం ప్రకాశవంతంగా మారిపోతుంది.

◆ సుగంధపాల 10 గ్రాములు, ఎండిన గులాబీపువ్వు దళాలు 10 గ్రాములు, మెంతులు 2 టీస్పూనులు, గంధంపొడి 2 టీస్పూన్లు, ఎర్రచందనం 10 గ్రాములు, ఎండబెట్టిన నిమ్మపండు తోలు 10 గ్రాములు. వీటన్నింటినీ ముందటిరోజు రాత్రిపూట తగినంత నీటిలో నానబెట్టాలి. మరుసటిరోజు ఉదయాన్నే రుబ్బుకుని, ఇందులో కోడి

గ్రుడ్డు తెల్లసొనను కలుపుకుని, ముఖానికి పూసుకోవాలి. అరగంట తరువాత ముఖం కడుక్కోవాలి. చర్మ సమస్యలను అడ్డుకుంటుండే ప్రకృతిసహజమైన ఫేషియల్ ఇది.

◆ ముడిపెసలు 2 టేబుల్ స్పూన్లు, నడిమి ఈనెలు తీసేసిన రెండు నిమ్మ ఆకులు, వేప ఆకులు ఒక గుప్పెడు, నాలుగైదు తులసి ఆకులు, తెల్లపసుపు (కచ్చారాలు) 1, గులాబీ మొగ్గలు 2, గసగసాలు అరచిటికె. వీటన్నింటినీ తగినంత పెరుగులో ముందటిరోజు రాత్రే నానబెట్టాలి. మరుసటిరోజు రుబ్బుకుని, జిగురులాగ చేసుకుని, దానిలో ఒక చిటికెడు కస్తూరి పసుపుపొడిని కలపాలి. దీనిని ముఖానికి పూసుకుని ఒక గంట తరువాత స్నానం చేయాలి. ఇది వదనానికి కళను అందిస్తుంటుంది.

◆ పెసరపప్పు పావుకోల్, గసగసాలు 10 గ్రాములు, బాదం పప్పు 10 గ్రాములు, పిస్తా 10 గ్రాములు, తులసి 20 గ్రాములు, గులాబీ మొగ్గలు 20 గ్రాములు. వీటన్నింటినీ బాగా ఎండబెట్టి పొడిలాగ నూరుకోవాలి. ఆ పొడిని (పౌడర్) కొంచెం తీసుకుని, పాలలో బాగా కలుపుకుని ముఖానికి పూసుకోవాలి. అరగంట తరువాత చన్నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. వదనానికి కళను అందించే అద్భుతమైన ఫేషియల్ ప్యాక్ ఇది.

◆ 2 టేబుల్ స్పూనులు ఓట్మీల్, 2 టేబుల్ స్పూనులు పన్నీరు, అరకప్పు పాలు తీసుకోవాలి. పాలను వేడి చేసి, అందులో ఓట్మీల్ను కలగలిపి, జిగురులాగ మారగానే పన్నీరును కలపాలి. ఇది గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే ముఖానికి పూసుకోవాలి. అరగంట తదనంతరం ముఖం కడుక్కోవాలి. ముఖంలోనున్న మడతలను మాయం చేసి, వృద్ధాప్యపు లక్షణాలను అడ్డుకునే ఫేషియల్ ఇది.

◆ ఆపిల్ పండు తోలును తీసి బాగా పిసకాలి. దానితో కాస్తంత తేనె, ఓట్స్ పౌడర్ను కలిపి, జిగురులాగ తయారు చేసుకుని వదనానికి పూసుకోవాలి. అరగంట తరువాత ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. పొడిగా మారుతుండే చర్మానికి శోభను అందించే చికిత్సావిధానం ఇది. ●



జీవితం యొక్క అర్థాన్ని అవగతం చేసుకున్నారా?

ఒక పనిని ఇష్టపడి చేస్తుండే ఒకతను, దానిని గాఢంగా ఇష్టపడుతుంటాడు. ఉదాహరణకు సంగీత దర్శకునికి తను స్వరపరిచిన పాట నచ్చుతుంది. చిత్రకారునికి తను చిత్రించిన చిత్రం నచ్చుతుంది. ఒక గణిత మేధావికి అంకెలు, సమీకరణాలంటే ప్రాణం. ఒక పారిశ్రామికవేత్తకు వ్యాపార విషయాలను గురించి మాట్లాడటమే ఇష్టం. ఒక చిన్నారి ఈవిధంగా భవిష్యత్తులో ఏ పనిని ఇష్టపడి చేయబోతున్నదనే విషయాన్ని గ్రహించి, క్రమపద్ధతిలో ముందుకు నడిపించడం ఎలాగ?

“మనం పాఠశాలల్లో ఎక్కువగా తప్పుడు ప్రశ్నలనే అడుగుతుంటాము” అని చెబుతున్నాడు ఆత్మవిశ్వాస ప్రసంగకర్త కెన్ రాబిన్సన్. “ఒక్కొక్క చిన్నారికి పలు పాఠాలలో పరీక్షలను పెట్టి, మార్కులను వేస్తున్నాము. ఒక చిన్నారి ఒక పాఠాన్ని సరిగ్గా నేర్చుకోకపోతే, తనకు తెలివి తక్కువ అని భావించుకుంటున్నాము. అది తప్పు. ఒక చిన్నారిని ‘నువ్వు తెలివిగలవాడివా?’ అంటూ ప్రశ్నించకూడదు. ‘నువ్వు ఏ విషయంలో తెలివైనవాడివి?’ అని అడగాలి. ఎందుకంటే, ఒక్కొక్కరికి ఏదో ఒక ప్రత్యేకించిన విషయంపై సాటిలేని తెలివితేటలను కలిగివుంటారు” అని చెబుతున్నాడు కెన్.

జపాన్ జీవనశైలిలో "Ikigai" అనే భావన ఉంది. ఆ పదానికి ‘జీవితపు అర్థం’ అని అర్థం. ఒక్కొక్కరు తమ యొక్క జీవితం ఉపయుక్తమైనదిగా, ఆ జీవితంలో సంతృప్తిని పొందేందుకు, సంతోషానందాలతో కూడిన జీవితాన్ని జీవించేందుకు ఆ భావన చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఒక్కొక్కరి జీవితంలో నాలుగు విషయాలు ముఖ్యాతిముఖ్యం. మీరు దేనిని ఇష్టపడుతున్నారు? దేనిని మీరు అత్యుత్తమంగా చేయగలరు? దానికి ఎంత ఆదాయం లభిస్తోంది?

ఈ ప్రపంచానికి అది అవసరమా?

ఈ నాలుగు విషయాలను గురించి ఆలోచించినప్పుడే ఒకరికి పురోభివృద్ధి సుసాధ్యం. వీటిలో ఏదైనా ఒకటి లోపించినప్పటికీ ఆ కార్యచరణ అర్థవంతమైనదిగా ఉండదు. ఉదాహరణకు ఒకతను, జపానీయ వంటలను వండటాన్ని ఇష్టపడుతుంటాడు. ఆ యా వంటలను అతను ఎంతో చక్కగా వండగలడు. అయితే జపానీయ వంటకాలను ఏమంతగా ఇష్టపడని ఒక నగరంలో అతను భోజనశాలను ప్రారంభించినట్లయితే, అతనికి ఏమాత్రం లాభం లభించదు. ఆ నగర ప్రజలకు సదరు ఆహార పదార్థాలు అవసరం లేదు. ఎక్కడ తన ప్రతిభకు గౌరవమర్యాదలు లభిస్తాయనే విషయాన్ని గ్రహించి, ఆ ప్రదేశంలో వృత్తికి సంబంధించిన పనులను ప్రారంభించినట్లయితే, తప్పకుండా విజయం లభిస్తుంది. లేకపోతే, ఆ నగర ప్రజలకు జపానీయ వంటల రుచులను అవగతం చేసి, తనకంటూ ఓ వాడకం దారుల వలయాన్ని అతను రూపొందించుకోవాలి.

ఈవిధంగా తను ఇష్టపడుతుండే ఒక పనిని అత్యుత్తమంగా చేసి, అది ఈ ప్రపంచానికి అత్యంతావశ్యకమయ్యేవిధంగా రూపొందించి, తద్వారా మంచి ఆదాయాన్ని పొందాలి. ఇదే ఒకరికి, జీవితంలో నూతనోత్తేజాన్ని అందించే విషయం.

కెన్ రాబిన్సన్ "The Element" అనే ప్రసిద్ధి చెందిన గ్రంథాన్ని రచించాడు. ‘సహజమైన మీ యొక్క ప్రతిభాపాటవాలు, మీలోని ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి కలుస్తుండే బిందువే ఎలిమెంట్’ అని చెబుతున్నాడు కెన్ రాబిన్సన్. ఒకరు తన ఎలిమెంట్ (ప్రధాన అంశము) ఏమిటనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి.

అందరిలో ఒక ఎలిమెంట్ ఉంటుంది. మీరు దేనిని ఇష్టపడుతున్నారు, మీరు ఏ విషయమై అధికమైన ప్రతిభాపాటవాలను కలిగి వున్నారనే విషయాన్ని గ్రహించినట్లయితే, ఏ వయస్సులోనైనా మీ యొక్క విజయపథాన్ని ప్రారంభించవచ్చు.



Thrive with strength, conviction and comfort

This Makar Sankranti, flourish in everything you do with conviction in your mind, the strength in your hearts and the perfect comfort for your personality with Ramraj inner wear.

Inners for Winners



BANIANS BRIEFS • TRUNKS

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION

SUKRA SUPER FINE COTTON VESTS	ROMEX SUPERIOR BANIANS	RISE-UP PREMIUM BANIANS	ACOSTE LUXURY INNERWEARS	Breeze Eye Let Vests	WinStripe STRIPED BANIANS	ARCHERY GYM VEST	COMPACT PREMIUM COTTON RIB VESTS
---	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	----------------------------	--

suriya HIGH WAIST BRIEF	udaya MID WAIST BRIEF	minor FINE COTTON BRIEF	merc LOW WAIST MERCERISED BRIEF	target SUPER COTTON FINE TRUNKS	softex BIP FINE TRUNKS	imaxs RIB POCKET TRUNKS	ARROW SAFETY POCKET RIB TRUNKS	VINTRACK SUPER COTTON MINI TRUNKS
-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---	---	----------------------------------	-----------------------------------	--	---

Available @ Ramraj Showrooms & All Leading Textile Shops | Shop Online @ www.ramrajcotton.in



కాటన్ భారతీయ సంస్కృతి

పండుగఅంటేనే రామ్ రాజ్ నిరంతరం!!

మారని మనసంస్కృతి సంప్రదాయాలు...!
సర్వదా రామ్ రాజ్ నిరంతరం!!
ఈ సంక్రాంతి పర్వదినంలో
కుటుంబంలోని పురుషులందరమూ
పంచెను ధరించి వేడుక చేసుకుందాం
సంతోషానందాలను వ్యాప్తి చేద్దాము!!

 **తీయనైన సంక్రాంతి
శుభాకాంక్షలు!** 



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION