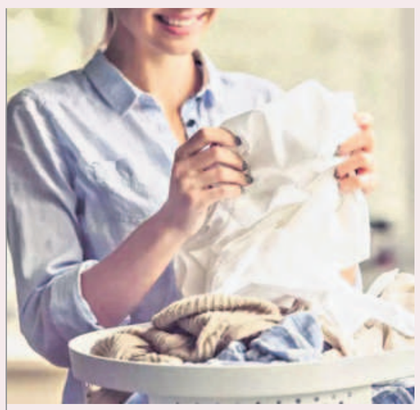
వైట్ వాష్ చేసేద్దామా!



తెలుపు స్వచ్ఛతకు గుర్తు. శాంతికి నిదర్శనం. రంగురంగుల దుస్తులు ఎన్ని ఉన్నా.. పిండివెన్నెలంటి వన్నెతో మెరిసిపోయే తెల్లటి దుస్తుల ముందు అన్నీ దిగదుడుపే! అయితే, తెల్లటి దుస్తులు వేసుకోవడం చాలామందికి ఇష్టమే! కానీ, వాటి నిర్వహణ మాత్రం చికాకు తెప్పిస్తుంది. రవ్వంత దుమ్ము అంటినా.. మరక కొట్టొచ్చినట్టు కనిపిస్తుంది. తెల్లటి తెలుపు తెల్లబోయేలా చేస్తుంది. పైగా అన్ని దుస్తుల్లానే.. తెల్లటి వస్త్రాలనూ ఉతికి ఆరేస్తామంటే కుదరదు! మీ చొక్కా తెలుపు మెరుపు కన్నా మెరుగ్గా మెరవాలంటే ఈ టిప్స్ ఫాలో అవ్వండి.

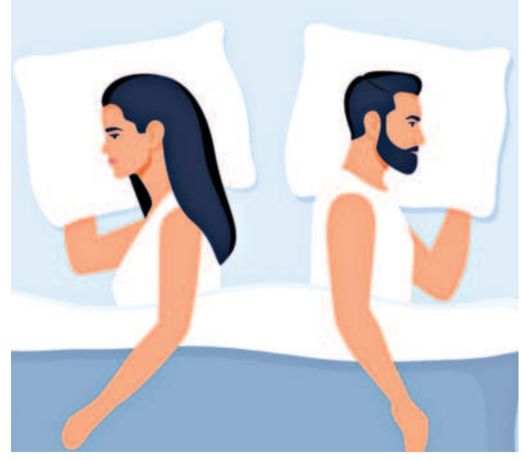
నీళ్లలో అరకప్పు వెనిగర్ వేసి దుస్తులను అర గంట నానబెట్టాలి. తర్వాత, డిటర్జెంట్ సోప్‌తో ఉతికితే మంచి రంగు తేలుతుంది. మరకలు ఉన్నచోట వెనిగర్ రాసి, రుద్ది చల్లటినీళ్లలో కాసేపు నానబెట్టి, పిండితే కొత్త డ్రెస్‌లా మారిపోతుంది.

తెల్లటి దుస్తులను శుభ్రం చేయడంలో బేకింగ్ సోడా చక్కగా పనిచేస్తుంది. బేకింగ్ సోడా వేసిన నీళ్లలో దుస్తులు నానబెట్టి పిండితే.. కొత్తవాటిలా మెరిసిపోతాయి.

ఆలుగడ్డ రసం మరకలపై రాసి.. 20 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. తర్వాత యథావిధిగా పిండితే.. డ్రెస్ మీద మరక అడ్రస్ గల్లంతు అవుతుంది.

వాషింగ్ మెషిన్ ఉపయోగించేవాళ్లు.. తెల్లటి దుస్తులన్నీ ఒకేసారి వేయడం మంచిది. అంతేకాదు, మీ వాషింగ్ మెషిన్‌ను రెండు నెలలకు ఒకసారి శుభ్రం చేయడం కూడా చాలా అవసరం. లేకపోతే యంత్రంలోని డోమ్ అంచులకు ఉన్న మురికి.. మీ దుస్తులకు అంటుకునే ప్రమాదం ఉంది. ఎక్కువ డిటర్జెంట్ వాడకం కూడా తెల్లటి దుస్తులకు మేలుచేయదని గుర్తుంచుకోండి.

కలివిడిగా నిద్ర



ఆధునిక సాంకేతిక ప్రపంచంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు వస్తున్నట్టే.. మానవ సంబంధాల్లోనూ పెను మార్పులు సంభవిస్తున్నాయి. మిగతా బంధాల సంగతేంటో కానీ, ఆలుమగల అనుబంధంలో వింతవింత పోకడలు పొడ చూపుతున్నాయి. తాజాగా స్లీపింగ్ డైవర్స్ ట్రెండ్‌ను ఫాలో అవుతున్నాయి యంగ్ జంటలు. నిద్రవేళలో విడాకులు అన్నమాట! వినేవాళ్లకు ఇది విడ్డూరమే కానీ, ఆయా జంటలు 'ఇది మా మంచికే' అని చెబుతున్నాయి. పొద్దంతా కలివిడిగా ఉండే జంటలు సైతం.. రాత్రయ్యాక విడిగా ఒంటరి నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్నారట. పడగ్గదిలో 'మాకు మేమే మీకు మీరే..' అని పల్లవి ఎత్తుకుంటున్నారట. ఎందుకని ఆరా తీస్తే.. ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. ఐటీ ఉద్యోగాలు చేస్తున్న దంపతుల జీవితాలు కృతకంగా మారిపోతున్నాయి. టార్గెట్లు, మీటింగులతో బుర్ర హీటెక్కిన వాళ్లకు కాస్త ప్రశాంతత కుదిరేది నిద్రలోనే! ఆదమరచి నిద్రపోతున్న వేళ, అనుకోకుండా శ్రీవారి చేయి తగిలిందా.. ఆమె కస్సుమనడం ఖాయం. ఆయనగారు గురక పెడితే.. పాపం ఈవిడకు నిద్రాభంగం. తెల్లారితే మళ్లీ ఉరుకులు, పరుగులు. ఈ సమస్యకు జోలపాడుతూ నయా తరం ఎంచుకున్న మార్గమే 'స్లీపింగ్ డైవర్స్'. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో.. ఆ ముచ్చట తీరేవరకు విడాకులకు విడాకులు ఇచ్చేసి, మళ్లీ ఎవరి గదిలోకి వాళ్లు తుర్రుమంటున్నారట. ఎంత బిజీగా ఉంటే మాత్రం.. ఇవేం పాడుబుద్ధులు అని పెద్దవాళ్లు బెంబేలెత్తిపోతున్నారు. భౌతికంగా బలమైన బంధం లేకుంటే.. మానసికంగా దగ్గరయ్యే అవకాశాలు తగ్గుముఖం పడతాయి. ఉద్యోగం, ఒత్తిళ్లకు ఉపశమనంగా..'స్లీపింగ్ డైవర్స్' ఎంచుకుంటున్నారు కానీ, గాఢంగా కౌగిలించుకుని పడుకున్నప్పుడు కలిగే అనుభూతి ముసుగుతన్ని, ముడుచుకొని పడుకున్నా రాదని కొందరి అభిప్రాయం.

నగ ధగలు: నలుపు వలపు

నలుపంటే చాలామందికి కంటగింపు. కానీ, కాటుక వెతుక్కొని మరీ బుగ్గమీద దిష్టి చుక్క దిద్దుకుంటారు. తుమ్మెద వరుసల్లాంటి కురుల్లో ఒక్క తెల్ల పోగు కనిపించినా 'అన్నన్నా..' అనుకుంటూ హెన్నా పెట్టేస్తారు. అదే, ఆభరణాల దగ్గరికి వచ్చేసరికి నలుపును అంతగా పట్టించుకోరు. కానీ, ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో మన్నికైన రంగుగా పేరున్న నలుపు నగనిగల్లో ధగధగ తళుకులీనుతున్నది. రంగురంగుల రాళ్లతో తయారు చేసే వాటికన్నా నల్లని బీడ్స్, రాళ్లు పొదిగిన ఆభరణాలే ముద్దంటున్నారు ఈ తరం ముద్దుగుమ్మలు.

సాధారణంగా ఆభరణాల్లో నలుపు వాడకం చాలా తక్కువ. వివాహితలు నల్లపూసలు మాత్రమే ధరిస్తారు. అంతేతప్ప నల్లటి ఆభరణాలు ధరించడానికి ఇష్టపడరు. కానీ, అయిదోతనానికి గుర్తుగా మంగళసూత్రంలోనూ నల్లపూసలు జతచేస్తారు. అయితే ఈ సంప్రదాయానికి భిన్నంగా ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్ ప్రపంచాన్ని ఏలుతున్నాయి బ్లాక్ జెమ్ జువెలరీ. నల్లటి బీడ్స్, రాళ్లు పొదిగిన ఆభరణాలు రెట్టింపు మెరుపుతో మహిళల మేనిపై అందంగా మెరిసిపోతున్నాయి. ఈ బ్లాక్ జువెలరీలో బంగారానికి బదులు వెండి, జిర్కోనియం వంటి లోహలను వాడుతున్నారు. దీంతో సరసమైన ధరలకే ఇవి లభ్యమవుతున్నాయి. చోకర్లు, కంఠాభరణాలు, పెండెంట్లు, ఉంగరాలు, చెవికమ్మలు, గాజులు, బ్రేస్‌లెట్లు, వాచ్‌బెల్టులు, గొలుసులు ఇలా అతివలు ముచ్చటపడే నగలన్నీ నిండైన నలుపు మెరుపులతో సిద్ధంగా ఉన్నాయి. సంప్రదాయ దుస్తులపై ధరించేందుకు వీలుగా పెద్దపెద్ద చోకర్లు, హారాలతోపాటు వెస్టర్న్ వేర్‌పై నప్పేలా సన్నటి, చిన్న చిన్న నగలూ దొరుకుతున్నాయి. పైనుంచి కిందివరకు ఒకే థీమ్‌తో అలంకరించుకునేలా కాంబో ఆఫర్లు కూడా ఉన్నాయండోయ్! ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఒకసారి ట్రై చేయండి!

సర్కారు బడిలో టీచర్లు పాఠాలు ఏం చెప్తారులే! అనుకుంటారు చాలామంది. కానీ, ప్రామాణికమైన బోధనతో జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయురాలు **ఉప్పనూతల మాధవి**. దుబ్బాక మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని లచ్చపేట ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఎస్జీటీగా పనిచేసిన ఆమె 'మై లిటిల్ వరల్డ్' పద్ధతితో పాఠాలు చెబుతూ పిల్లలకు గుణాత్మకమైన విద్యను అందిస్తున్నారు. ఎస్‌సీఈఆర్టీ 2024-25 ఆధ్వర్యంలో 'హార్బింజర్స్ ఆఫ్ చేంజ్ పుస్తకం'లో చోటు దక్కించుకున్నారు. 'ఇంట గెలిచి రచ్చ గెలవాలి' అన్న సామెత ఈ లచ్చపేట పంతులమ్మకు అతికినట్టు సరిపోతుంది.

రచ్చ గెలిచిన లచ్చపేట పంతులమ్మ

ఉపాధ్యాయ వృత్తిని కొందరు గురువులు జీవనోపాధిగా భావించరు. తమ విద్యార్థులకు బంగారం లాంటి భవిష్యత్తు కల్పించాలని పరితపిస్తుంటారు. బోధనను తపస్సుగా భావిస్తారు. పాఠాలను మంత్రాల్లా వినిపిస్తారు. ప్రత్యేక పద్ధతులను ఎంచుకొని విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకతను వెలికి తీసేందుకు నిరంతరం శ్రమిస్తారు. లచ్చపేట ప్రాథమిక పాఠశాలలో సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్‌గా పనిచేస్తున్న మాధవి పాఠం చెబితే పిల్లలు ఎప్పటికీ మర్చిపోరు. కూడికలు చెప్పినా, ఎక్కాలు నేర్పించినా, పర్యావరణ పరిరక్షణ పాఠాలు బోధించినా.. ఏ అంశాన్ని ప్రస్తావించినా వినూత్న పద్ధతిలో బోధిస్తారు. ఆ విభిన్న బోధనే ఆమెను ప్రత్యేకమైన ఉపాధ్యాయురాలిగా నిలబెట్టింది. జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టింది.

తోలుబొమ్మలాటతో బోధన

పాఠాలు చెప్పడంలోనే కాదు, ఆటలు, పాటలు, నాటికలు.. అన్నిటా విద్యార్థులను భాగం చేస్తున్నారు మాధవి. ఎనిమిదేండ్లుగా ఇదే బడిలో పనిచేస్తున్నారామె. ఒకటి నుంచి ఐదో తరగతి దాకా తెలుగు, ఆంగ్లం బోధిస్తున్నారు. పిల్లలకు పాఠ్యాంశాలను చందమామ కథ కన్నా గొప్పగా చెబుతారు. ఇంట్లో, బడి పరిసరాల్లో లభించే అట్టపెట్టెలు, ఇతర వస్తువులు (లో కాస్ట్.. నో కాస్ట్) ఆధారంగా బోధన పరికరాలను ముందుగా సమకూర్చుకుంటారు. వాటి ఆధారంగా పాఠ్యాంశాన్ని ఆటగా, పాటగా బోధిస్తారు. కఠినంగా అనిపించే పాఠాలను తోలుబొమ్మలాటతో సరళంగా చెబుతారు. ఒక పెద్ద అట్టడబ్బాను ప్రదర్శనశాలగా ఏర్పాటుచేశారు. అందులో జంతువులు, పక్షులు, చెట్లు, మనుషులు లాంటివి అట్టముక్కలతో తయారుచేసి, వాటితో (పప్పెట్ షో మాదిరిగా) పిల్లలకు పాఠం చెబుతారు. మాధవి రూపొందించిన పప్పెట్ షో

విధానాన్ని గుర్తించిన ఎస్‌సీఈఆర్టీ (రాష్ట్ర విద్యా పరిశోధన మరియు శిక్షణ సంస్థ) ఈ విద్యా సంవత్సరానికి గాను ఆమె సక్సెస్ స్టోరీని 'హార్బింజర్స్ ఆఫ్ చేంజ్' పుస్తకంలో ప్రచురించింది. మాధవి ఒకే సమయంలో మండల, జిల్లా స్థాయి ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలుగా అవార్డు అందుకోవడం విశేషం. అరుదైన బోధనతో విద్యార్థులకు ఆడుతూపాడుతూ పాఠాలు చెబుతున్న మాధవి.. పిల్లల తల్లిదండ్రులు, సహోపాధ్యాయులు, విద్యాధికారుల మన్ననలు అందుకుంటున్నారు.

టీచరమ్మపై నమ్మకంతో..

మాధవి స్వగ్రామం కూడా లచ్చపేటే! ఆమె టీచర్‌గా పనిచేస్తున్న బడిలోనే ఆమె బాల్యంలో అక్షరాలు దిద్దింది. పాఠాలు నేర్చుకుంది. భవిష్యత్తుకు బాటలు పరుచుకుంది. ఇప్పుడు అదే బడిలో పంతులమ్మగా ఎనిమిదేండ్లు పనిచేసింది. తన ఊరి పిల్లలకు అండగా నిలిచింది. 'నేను చదువుకున్న బడిలోనే పనిచేయడం గర్వంగా ఉంది. నాపై నమ్మకంతో మా ఊళ్లోవాళ్లు తమ పిల్లలను ప్రైవేటు బడులకు కాకుండా ప్రభుత్వ పాఠశాలకు పంపించారు. ఇటీవలే గంభీర్‌పూర్ ప్రాథమిక పాఠశాలకు బదిలీ అయ్యాను. సర్కారు బడి అంటే పేద విద్యార్థులే ఉంటారు. వారికి గుణాత్మక విద్యను అందించాలన్న లక్ష్యంతో ప్రయోగాత్మకంగా బోధిస్తున్నా. అట్టముక్కలతో బొమ్మలను తయారుచేసి, వాటితో ఆటపాటలతో పాఠ్యాంశాలను వివరిస్తున్నాను. ఈ విధానం ద్వారా పిల్లల్లో ఆలోచన శక్తి పెరుగుతుంది. వారిలో సృజనాత్మకత వెలికితీయొచ్చు. నేను బోధిస్తున్న విధానాలపై, పప్పెట్ షో పై ఎస్‌సీఈఆర్టీలో ప్రత్యేక కథనం ప్రచురించడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఇందులో 'మై లిటిల్ వరల్డ్' అనే థీమ్ ఉంటుంది. లిటిల్ (ఎల్‌ఐటీటీఎల్‌ఈ)లో ఎల్ అంటే లుక్ , ఐ–ఇమేజ్, టీ–టచ్, టీ–టెల్, ఎల్– లర్న్, ఈ –ఎంజాయ్ అంశాలతో విద్యార్థులకు బోధన అందిస్తున్నాను. పుట్టిన గడ్డకు ఇంత కన్నా సేవ చేసే భాగ్యం ఇంకేముంటుంది' అంటారు మాధవి.

... అవధూత బాల్‌రాజు

లాభాల విరిబాల

'నాకు నచ్చిందే చేస్తాను' అంటుంటారు చాలామంది. కానీ, పరిస్థితులకు తలొగ్గి వచ్చిన ఉద్యోగంలో కుదురుకుంటారు. అమెరికాకు చెందిన వియన్నా హింట్జ్ కూడా అలాగే అనుకుంది. కానీ, పరిస్థితులు ఆమెను ఉద్యోగినిగా మార్చేశాయి. మనసు చంపుకొని కొన్నాళ్లు విధులు నిర్వర్తించింది. కానీ, ఏదో వెలితి. అసంతృప్తితో రోజులు భారంగా గడవసాగాయి. ఇక లాభం లేదనుకొని ఓ మానసిక వైద్యుణ్ని కలిసింది. హింట్జ్ కథంతా విని 'ఉద్యోగం మానేసి.. నీకు నచ్చిన వ్యాపారం చేస్తే గానీ, నీ మానసిక స్థితి బాగుపడదు' అని హెచ్చరించాడు. మార్కెటింగ్ అండ్ అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ రంగంలో చేస్తున్న ఉద్యోగానికి తక్షణం రాజీనామా చేసింది హింట్జ్.

చిన్నప్పటి నుంచి ఆమెకు పూలంటే వల్లమాలిన ప్రేమ. విరిబాలలను చూడగానే ఆమె ముఖం వికసించేది. తనకు కావాల్సిన ఆనందం పూదోటలో ఉందని నిశ్చయానికి వచ్చింది. పూల వ్యాపారం మొదలుపెట్టింది. పూలున్న చోటే ముళ్లూ ఉంటాయి కదా! కోటి ఆశలతో కుసుమాలు తాకగానే.. ఆమెకు ముళ్లు గుచ్చుకున్నాయి. మొదటి ఆరు నెలలు వరుసగా నష్టాలే ఎదురయ్యాయి. అయినా ఆమె పట్టుదల ఆవిరి కాలేదు. కొమ్మకు పూసిన పూలన్నీ.. పూజకు అంకితం కాలేవుగా! అలాగే ఆమె వ్యాపారం కూడా మొదట్లో ఒడుదొడుకులకు గురైంది. ఇష్టమున్న చోట కష్టాలు ఎంతకాలం ఉంటాయి? హింట్జ్ విషయంలోనూ అదే జరిగింది. మరింత ధైర్యంగా ముందడుగు వేసింది. పూల పరిమళాలు ఒకే చోట ఉంటే లాభం లేదనుకుంది. ఓల్డ్ ట్రక్ ఒకటి కొనుగోలు చేసింది. దానికి 'మెయిన్ స్ట్రీట్' అని పేరుపెట్టింది. బండి నిండా విరులు నింపింది. నచ్చిన దోవలకు ఆ పూలతావిని మోసుకెళ్లింది. సీజనల్ పూలు

గంపలు గంపలు తీసుకెళ్లింది. రెండు నెలలు గడిచాయి.. హింట్జ్ పూల రథం ఎప్పుడొస్తుందా అని అందరూ ఎదురుచూసే పరిస్థితి వచ్చింది. ఎగబడి ఆమె దగ్గర పూలు కొనుగోలు చేయడం మొదలైంది. వాడిన తరులు వికసించినట్టు... హింట్జ్ వ్యాపారానికి వసంతం వచ్చింది. ఇబ్బడిముబ్బడిగా అమ్మకాలు కొనసాగాయి. నెల తిరిగేసరికి గల్లాపెట్టెలో పదమూడు లక్షల రూపాయల లెక్క తేలింది. మూడు నెలల్లో ఏకంగా అరకోటి దాకా ఆర్జించింది. మొత్తానికి మనసు చంపుకొని చేసిన కార్పొరేట్ ఉద్యోగానికి చరమగీతం పాడటమే.. తన విజయానికి శంఖారావం అంటున్నదామె. ఉద్యోగార్జితం కన్నా రెండింతలు సంపాదిస్తూ యంగ్ ఆంత్రప్రెన్యూర్లకు ఆదర్శంగా నిలిచింది వియన్నా హింట్జ్. తెలిసిన వాళ్లంతా ఆమెను లాభాల విరి'బాల' అని పొగడ్తలతో ముంచెత్తుతున్నారు.

వర్కవుట్ కావడం లేదా..!

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో మనం తినే ఆహారం, చేసే వ్యాయామం ముఖ్యమైనవి. కొందరికి వ్యాయామం చేయడానికి సమయం దొరకదు. మరికొందరికి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా వర్కవుట్లు చేసే పరిస్థితి ఉండదు. అయితే, వ్యాయామం చేయడానికి వీలుపడని మహిళలు కొన్ని ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం, అలవాట్లు మార్చుకోవడం చాలా అవసరం. పరిస్థితులు డిమాండ్ చేసినా.. అతిగా తినొద్దని గుర్తుంచుకోండి. తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ తగినంతగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. వేపుళ్లకు నో చెప్పాలి. ఆవిరికి ఉడికించిన పదార్థాలు భేషుగ్గా తినొచ్చు. స్కిన్‌లెస్ చికెన్, చేపలు, అప్పుడప్పుడు రెడ్ మీట్ తీసుకోవచ్చు. కూల్‌డ్రింక్స్, చక్కెర పానీయాలను దూరం పెట్టాలి. హెర్బల్ టీ తాగడం మంచిది. ఉపాహారంలో బీన్స్, తృణధాన్యాలతో చేసినవి, నానబెట్టిన బాదం తీసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన పోషణ అందుతుంది. కాబట్టి, తగినంత శారీరక శ్రమ చేయలేనప్పుడు.. జిహ్వా చాపల్యాన్ని వీడి, పక్కా డైట్ ఫాలో అయిపోతే.. ఏ సమస్యా ఉత్పన్నం కాదు.

ఏఐ టీచర్ జిందాబాద్!

కృత్రిమ మేధతో ఐటీ ఉద్యోగాలు లక్షల్లో గల్లంతయిపోతాయని ఐటీ పండితులు ఎప్పట్నుంచో హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏఐ రోబోల రంగ ప్రవేశంతో కార్మికుల ఉపాధికి గండి పడుతుందని గగ్గోలు పెడుతున్నారు. కృత్రిమ మేధకు పుట్టుకొచ్చిన ఓ రోబో ఇప్పుడు టీచరమ్మ అవతారమెత్తింది. కేరళ రాజధాని తిరువనంతపురంలోని ఓ ప్రైవేట్ పాఠశాలలో చక్కగా పాఠాలు చెబుతున్నది. విద్యార్థులు సందేహాలు అడిగితే ఓపికగా నివృత్తి చేస్తున్నది. మార్కర్‌ల్యాబ్ ఎడ్యుటెక్ సంస్థ అభివృద్ధి చేసిన ఈ ఏఐ టీచర్ పేరు ఐరిస్. ఈ పంతులమ్మ మూడు భాషలు

మాట్లాడగలదు. వివిధ విషయాలపై అనర్గళంగా ప్రసగించనూ గలదు. చక్రాల పాదాల సాయంతో క్లాస్ రూమ్ అంతా కలియ తిరుగుతుంది కూడా! రోబో చెబుతున్న పాఠాలను పిల్లలు శ్రద్ధగా వింటున్నారట. ఈ టీచరమ్మ క్లాస్ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారట. ఐరిస్ మనదేశంలో మొట్టమొదటి ఏఐ టీచర్‌గా గుర్తింపు పొందింది.