Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org

ప్రభాత
వెలుగు లైఫ్
04. మంగళవారం
30.04.2019
www.v6velugu.com

జ్ఞాపకం

అప్పట్లో ఆడోళ్లకు.. పనులే వ్యాయామం

ప్రస్తుతం స్త్రీలు చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం బారిన పడుతున్నారు. డాక్టర్ దగ్గరకు పోతే.. ఉదయాన్నే యోగా చెయ్యి, నడువు, ఎక్సర్‌సైజులు అవసరం అని చెప్తున్నారు. అసలు ఒకప్పుడు స్త్రీలు చేసే పనుల్లోనే వ్యాయామం ఉండేది. పొద్దున నిద్రలేచింది మొదలు పడుకునే వరకు చేసే ప్రతి పని శరీరానికి చక్కగా ఉపయోగపడేది.

వడ్లు దంచడం

వడ్లు ఆడించే మరలు లేని కాలంలో స్త్రీలే వడ్లు దంచి బియ్యం చేసేవాళ్లు. పొలం నుంచి వడ్లు వస్తే చుట్టు పక్కల ఆడవాళ్లంతా కలిసి దంచే వాళ్లు. ఆ శ్రమను మర్చిపోవడానికి పాటలు పాడే వాళ్లు. అలా పుట్టినవే దంపుళ్ల పాటలు. ప్రతి ఇంట్లో రోలు, రోకలి కచ్చితంగా ఉండేది. వారానికి, పదిహేను రోజులకు సరిపడా వడ్లు దంచి ఇళ్లలో పెట్టుకునేవాళ్లు. వడ్లు దంచేటప్పుడు రోకటిపోటు ఒక క్రమపద్ధతిలో జరిగేది. శ్వాసను గట్టిగా తీసుకుని పనికి అనుగుణంగా వదిలేవాళ్లు. దాంతో చేతులకు, భుజాలకే కాకుండా ఊపిరితిత్తులకు కూడా మంచి వ్యాయామం అందేది. దీనివల్ల నడుము దగ్గర కొవ్వు చేరే అవకాశం ఉండదు.

చెరగడం

వడ్లు దంచిన తర్వాత పొట్టు పోవడానికి చేటల్లోకి తీసుకుని చెరిగేవాళ్లు. వడ్లతోపాటు చిరుధాన్యాలను బాగు చేయాలన్నా చేటతో చెరిగి, మట్టి రాళ్లు, పొట్టు... లాంటి వాటిని వేరు చేసేవాళ్లు. చిన్నప్పుడు ఆడపిల్లలు ఇంట్లో పెద్దవాళ్ల దగ్గర చెరగడం నేర్చుకునేవాళ్లు. చెరిగేటప్పుడు చేట కింద రెండువైపులా వేళ్లతో ఒక శబ్దం రిథమిక్‌గా వస్తుంది. చెరిగేటప్పుడు చేతులకు, వేళ్లకు, భుజాలకు మంచి వ్యాయామం లభించేది. చెరిగేటప్పుడు స్త్రీలు గొంతుక కూర్చునేవాళ్లు, లేదా ఒక కాలు ముందుకు చాపి, మరోకాలు మడిచి చెరగడానికి అనుకూలంగా కూర్చునేవాళ్లు. కాళ్లు నొప్పి పుట్టినప్పుడు కాళ్లు మార్చుకునే వాళ్లు. వడ్లు చెరిగేటప్పుడు కూర్చునే భంగిమ, చెరగడం, శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట దగ్గర కొవ్వు కరిగిపోయేది.

పిండి విసరడం

బియ్యంతోపాటు సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు.. లాంటి చిరుధాన్యాలను ఆ రోజుల్లో ఎక్కువగా తినేవాళ్లు. అయితే వాటిని పిండి చేసుకోవడానికి ఇప్పటిలా గ్రైండర్లు లేవు. తిరగలి సాయంతో విసిరేవాళ్లు. కొయ్యముక్కను ఒకచేత్తో పట్టుకుని తిరగలిపై బండను తిప్పి పిండి విసిరేవాళ్లు. ఇలా ధాన్యాన్ని విసరడం స్త్రీలకు మంచి వ్యాయామం. కుడి చెయ్యి నొప్పి పుట్టినప్పుడు ఎడమ చేయికి మార్చుకుని విసిరేవాళ్లు. దీని వల్ల చేతులకు మంచి వ్యాయామం లభించేది. ఎక్కువసేపు కూర్చొని ఉండటం, ముందుకు వంగి ధాన్యం తిరగలిలో పోయడం, పనిపై ధ్యాస పెట్టడం వల్ల.. స్త్రీలకు కావాల్సినంత మానసిక, శారీరక వ్యాయామం అందేది.

నీళ్లు తోడడం.. తీసుకురావడం

పూర్వం స్త్రీలంతా పొద్దున్నే చేద, బిందెలు తీసుకుని వీధిలో ఉన్న బావి నుంచి నీళ్లు తోడుకుని, ఇంటికి మోసుకొచ్చే వాళ్లు. కొన్ని నేలబావులు ఉండేవి. మరికొన్ని బావుల చుట్టూ ఎత్తుగా కట్ట ఉండేది. గిలకబావులు కూడా ఉండేవి. చిన్నచిన్న బొక్కెనల్లతో బావిలోంచి నీళ్లు తోడడం, వాటిని కడవల్లో పోసుకోవడం స్త్రీలకు మంచి వ్యాయామం. నీళ్లను ఇంటికి తెచ్చేటప్పుడు తలపైబిందెలను పెట్టుకొని తెచ్చేవాళ్లు. దీనివల్ల మెడ, తలకు మంచి వ్యాయామం అందుతుంది. బావిపై వంగి నీళ్లు చేదడం వల్ల పొట్ట, నడుముకు చక్కటి వ్యాయామం చేసినట్లయ్యేది.

కళ్లాపి చల్లి, ముగ్గులు వేయడం

ఇప్పటికీ గ్రామాల్లోని స్త్రీలు ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ఇంటి ముందు కళ్లాపి చల్లి, ముగ్గులు వేస్తారు. దీనివల్ల నడుముకు మంచి వ్యాయామం. వెన్నుకు సంబంధించిన నొప్పులు రావు. రాత్రి పడుకున్న సమయంలో వెన్ను నిటారుగా ఉంటుంది. ఉదయం లేవగానే కళ్లాపి చల్లడం, ముగ్గులు వేయడం వల్ల నడుము వ్యాయామం చేసినట్లవుతుంది. కళ్లాపి చల్లేటప్పుడు, ముగ్గు వేసేటప్పుడు స్త్రీలు అనేకసార్లు వంగి లేస్తారు. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలంలో నడుము నొప్పులు రావు.