

















ఆత్మ విశ్వాసంతో గెలుపు..



సినిమా.. ఓ రంగుల లోకం దానిలోకి ఎలా అడుగుపెడదామో అని ఆలోచించేవారే ఎక్కువ అలాంటిది విజయవంతమైన నటి అని పేరు తెచ్చుకుని, రాజీవ్ కుమార్ దాస్ నుంచి బియ్యటికి రావాలని ఎవరైనా అనుకుంటారా? కానీ కీర్తన అలా చేశారు ఎందుకంటే..

తొమ్మిది నెలల రోదసిలో బిక్కుబిక్కుగా ఉండే సమయం విలియమ్స్, ఐస్ విల్సన్ తో సహా మరో ఇద్దరు వ్యక్తులను సురక్షితంగా భూమికి చేరుకున్నారు. సునీతా విలియమ్స్.. ధీరత్వానికి మరో పేరు! లేదంటే ఒక వారం పాటు అంతరిక్షంలో వెళ్లడం ఏమిటి? 9 నెలల తర్వాత (286 రోజులు) తిరిగి రావడమేంటి? అనుకున్న సమయానికి భూమికి తిరిగి రాలేనని తెలిసి కూడా నిరుత్సాహపడలేదా? అందుకు శారీరకంగా, మానసికంగా సిద్ధమయ్యాడు. అమె ఈ తొమ్మిది నెలల వ్యవధిని సద్వినియోగం చేసుకుంది మరియు అమె కెరీర్లో మరింత అనుభవం మరియు నైపుణ్యాలు సంపాదించుకుంది. అదే సునీతా!.. అందుకే ప్రపంచం మొత్తం ఆమెను కొనియాడుతోంది. తన సుదీర్ఘ అంతరిక్ష ప్రయాణంతో సహా సానుకూలంగా ఎదుర్కొనగలసిన నిరూపించిన సునీత జర్నీ ఎందరికో స్ఫూర్తి.

నింగి నుంచి నేలకు బిగి వచ్చిన!

సవాళ్లకు భయపడకండి... వాటిని మన లక్ష్యసాధనకు సోపానాలుగా మార్చుకుంటే మనల్ని మనం ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు అన్నదానికి సునీత స్పెన్ జర్నీ నిదర్శనం. నిత్య విద్యార్థిలా! వ్యోమగామిగా దాదాపు పాఠశాలకంటే అనుభవం గడించిన సునీతకు.. అంతరిక్ష రంగంలో తెలియని విషయాలంటూ ఉండకపోవచ్చు. అయినా ఎంత ఎదిగినా ఒదిగి ఉండాలనే సిద్ధాంతాన్ని నమ్మిన ఆమె.. తన కెరీర్ కు ఈ సూత్రాన్ని అప్పే చేసుకున్నారు. అందుకే నిత్య విద్యార్థిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతానంటూ పలు సందర్భాల్లో చెప్పుకోవచ్చు. అంతేమీ.. తన తొమ్మిది నెలల సుదీర్ఘ అంతరిక్ష యాత్రలో కూడా ఇదే విషయం నిరూపించారు సునీత. తిరిగి భూమికి చేరుకున్న వెళ్లిన అన్న ఆలోచన మానేసి.. నానా తనకు అప్పగించిన పలు విధుల్ని సమర్థంగా నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో ఐఎస్ఎస్ నిర్వహణ బాధ్యతలు మానుకోవడం, ఏవైనా రిపేర్లు అవసరమంటే చేయడం, అంతరిక్షంలో వ్యవసాయం-భారతీయ ప్రదేశంలో శారీరక ఆరోగ్యం తదితర సుమారు 150 అంశాలపై ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు చేశారు. వీటి నుంచి తన కెరీర్ అభివృద్ధికి కావాల్సిన బోలెడన్ని విషయాలు నేర్చుకున్నారు. సునీత ద్వారా ఎంతోమందికి కెరీర్ మార్గనిర్దేశం చేశారు.



సునీత విలియమ్స్ కు స్పెన్ సెంటర్ కుటుంబం అందారు. అమె ఫ్యామిలీ మెంబర్స్. అమెకు ఏది ఇష్టమో తమకు అదే ఇష్టం అనే చెబుతారు. తండ్రి దీప్ కే పాండ్య, తల్లి ప్రియా లీన్ బోస్ పాండ్య వారి ముగ్గురు సంతానం.

నయా మీనాకారి నగలు



నేటి తరాలు మారినా కొన్ని మాత్రం బోర్ అనిపించవు. వాటిలో మీనాకారి నగలు ఒకటి. అందుకే పెళ్లయినా వేడుకలైనా చాలామంది మనవల మనసు వీటిపై మళ్లీ మళ్లీ చూస్తుంది. సంప్రదాయ లుకీ ఇన్నూవే థారిటీనాన్ని అందించడం మీనాకారి ప్రత్యేకత. అసలు దీని అర్థమేంటి తెలుసా? పర్షియన్ భాషలో 'మీనా' అంటే స్వర్ణం అని అర్థమవుతుంది. మొత్తంగా స్వర్ణపు అందాన్ని పొడగడమనే భావం స్ఫురిస్తుంది. అక్కడే ఆ అందం మొగలుల కాంతిలో దేశాన్ని పరిచయమైంది. శతాబ్దాల నాటిదైనా ఇప్పటికీ అలరిస్తూనే ఉంది. బంగారం, వెండి, కావర్ లోపాలు పై బిస్కరంగుల ఎనామిల్స్ తీర్చిదిద్దడం మీనాకారి ప్రత్యేకత. పూలు, నెమలూ, ఖాస్కో మోటిఫ్ లో ఇమిడి నగలే ప్రత్యేకత తెస్తుంది. ఇప్పుడు వివాహాలేపు. బంగారం, వెండి ధరలూ.. ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. ఇలాంటిప్పుడు వీటి ప్రస్తావన ఎందుకు అనిపిస్తోందా? మనస్సులైనా, సందర్భమైనా ఎన్నో కొన్ని నగలు మేనిస్ట్రు మెరవాలిసనందే కదా! పైగా ఇప్పుడంతా కాంపెంపర్ ఫ్యాషన్ జ్యూవెలరీలదే హవా. తాజాగా మీనాకారి వాటిలోకి అడుగు పెట్టింది. ఈ నగలన్నీ అదే. దిద్దులు జూంకాలు, చెయ్యిపు, ఉంగరాలు, డ్రైస్, నెక్లెస్లు.. అంతేమీ.. రోజువారీ సల్లహానల్సినా ఇలా బ్రెండిగా అమరిపోయింది. జిర్కాన్ వంటి సెమీ ప్రీషియస్ రాళ్లు నగలకు మరింత అందాన్ని తెచ్చిపెట్టాయి కదా! నేటితరం అమ్మాయిల మనసుని బిట్టెట్టి దృష్టిలో పెట్టుకొనిమరి కావర్, తేలికపాటి వెండి, రోజ్ గోల్డ్ తీసుకొస్తున్నారు. ఈ నయా అందాలు మీ మనసు దోచినట్లున్నాయే! ఇంకేం బ్రెండి నగలతో మేనిస్ట్రు మెరపించేదే మరి.

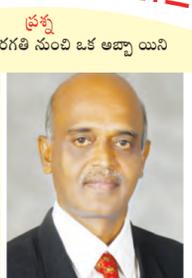
కలర్ ఫుల్ క్యారెట్ లడ్డు



మామూలుగా రవ్వ లడ్డు, డ్రై ఫ్రూట్ లడ్డు చాలాసార్లు చేస్తారు. ఈ రెండూ కలిపి చేస్తే దానికి క్యారెట్ కూడా వేస్తే బాగుంటుంది ఎప్పుడూ పాతది కాదు.. కొంచెం. ప్రయోగాలు చేస్తే ఇంట్లో ఉన్నవన్నీ ఉంటారు. అందుకే ఇలా ప్రయత్నించండి. ఇంకొకసం ముందుగా అరకప్పు జీడివన్నె, మరో అరకప్పు బాణసంచులను నేతిలో వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. కడాయిలో సరిపడా నెయ్యి వేసి కప్పు రవ్వ వేసి, కప్పు క్యారెట్ తురుము వేసి వేయించాలి. వచ్చి వాసన పోయిన తర్వాత.. అరకప్పు కొబ్బరి, ఒకటిన్నర కప్పు పంచదార, అర చెంచా విషయాలు ఈ మధ్య తెలిసాయి. అయినా నా పళ్లె చాలా ప్రేమగా ఉన్నాయి. మొత్తంకా అప్పుడప్పుడు కలసి సినిమాకు వెళుతుంటాము. కొన్ని సందర్భాల్లో శారీరకంగా కూడ దగ్గర అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఇద్దరం పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాము. అయితే మా విషయం మా అమ్మ నానలకు తెలిసిపోయింది. దీంతో వారు నన్ను మందలించారు. అయితే మజిలీన అయిన నేను నాకు ఇష్టం అయిన వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకుంటాను. అంటూ పట్టుపడ్డాను. దీంతో మా అమ్మ నాన్న బలవంతంగా చదువు మానించి నన్ను దాదాపుగా అంటిలో బందీగా చేశారు. బయటటి వెళ్ళనివ్వడం లేదు. సెల్ ఫోన్ తీసుకున్నారని ఆ అమ్మాయిలకు తెలిసినప్పుడు ప్రయత్నించగా నిరోధించారు. 10 రోజుల క్రితం అతను రహస్యంగా మా ఇంటికి వచ్చాడు. ఆ సమయంలో అమ్మ, నాన్న పెళ్లికి వెళ్ళారు. నన్ను తనతో వచ్చేయమని బలవంతం చేశారు. అయితే నేను భయపడి వెళ్లడానికి నమ్మకంలేదు. మా పెద్దవారిని వచ్చింది పెళ్లి చేసుకుంటానని ఒట్టుపెట్టారు. దీనితో అతని నమ్మకం వెళ్లిపోయారు. మరునాటి రోజు అమ్మకు చెప్పి ఒప్పించే ప్రయత్నం చేశాను. అమె నసేమీ సమ్మతించలేదు. అతనికి చదువు, సంస్కారం లేదని పైగా వ్యవసాయం అయిన అతనితో కలిసి సుఖ పడటం కష్టమని చెప్పింది. మా నాన్న

యాలుకులపాడి, రుచ్చిన జీడివన్నె, బాదామి, పిస్తా.. ఈ మిశ్రమం కాస్త పెప్పర్ గా ఉండగానే నిమ్మకాయ సైజు ముక్కలుగా మట్టకోవాలి. అనే.. అరగబుట్లో డ్రై ఫ్రూట్స్, క్యారెట్, రవ్వ లడ్డు రేడి..ఇది బలమూ రుచి కాదు.. పిల్లలకు ఆకర్షణీయం గానూ కనిపిస్తుంది.

నేను తొమ్మిదవ తరగతి నుంచి ఒక అబ్బాయిని ప్రేమిస్తున్నాను. నేను ఇప్పుడు బిజెక్ అఖరు సంవత్సరం చదువుతున్నాను. అతను ఇంటర్ ఫెయిల్ అయ్యారు. గంజాయి వ్యవసాయానికి అలవాటు పడ్డాడు. అలాగే గంజాయి కూడ అమ్ముతున్నారు. ఈ ప్రేమగా ఉన్నాయి. మొత్తంకా అప్పుడప్పుడు కలసి సినిమాకు వెళుతుంటాము. కొన్ని సందర్భాల్లో శారీరకంగా కూడ దగ్గర అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఇద్దరం పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాము. అయితే మా విషయం మా అమ్మ నానలకు తెలిసిపోయింది. దీంతో వారు నన్ను మందలించారు. అయితే మజిలీన అయిన నేను నాకు ఇష్టం అయిన వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకుంటాను. అంటూ పట్టుపడ్డాను. దీంతో మా అమ్మ నాన్న బలవంతంగా చదువు మానించి నన్ను దాదాపుగా అంటిలో బందీగా చేశారు. బయటటి వెళ్ళనివ్వడం లేదు. సెల్ ఫోన్ తీసుకున్నారని ఆ అమ్మాయిలకు తెలిసినప్పుడు ప్రయత్నించగా నిరోధించారు. 10 రోజుల క్రితం అతను రహస్యంగా మా ఇంటికి వచ్చాడు. ఆ సమయంలో అమ్మ, నాన్న పెళ్లికి వెళ్ళారు. నన్ను తనతో వచ్చేయమని బలవంతం చేశారు. అయితే నేను భయపడి వెళ్లడానికి నమ్మకంలేదు. మా పెద్దవారిని వచ్చింది పెళ్లి చేసుకుంటానని ఒట్టుపెట్టారు. దీనితో అతని నమ్మకం వెళ్లిపోయారు. మరునాటి రోజు అమ్మకు చెప్పి ఒప్పించే ప్రయత్నం చేశాను. అమె నసేమీ సమ్మతించలేదు. అతనికి చదువు, సంస్కారం లేదని పైగా వ్యవసాయం అయిన అతనితో కలిసి సుఖ పడటం కష్టమని చెప్పింది. మా నాన్న



ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి సైకాలజిస్టు

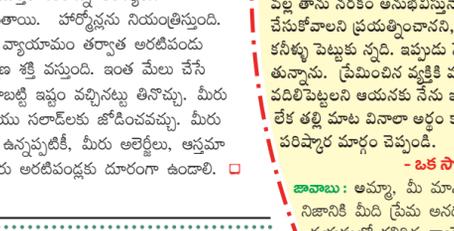
అరటిపండు ఎంత మంచిదో!



ఏడాది పొడవునా అందుబాటులో ఉండేది. ఇది ఎంత మేలు చేస్తుందంటే, ఇది ఖచ్చితంగా అరటిపండు, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, రిబోఫ్లేవిన్, ఫోలేట్, కొవ్వు, బి6, సిటిమినిలతో కూడిన మంచి పోషకాహారం. ఇది ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేస్తుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. గుండె జబ్బులు రానివ్వవు, మనసుకు సంతోషాన్నిస్తుంది. ఇది జ్వరకణ్ణి పెంచుతుంది. ఇందులోని యాంటి

ఆక్సిడెంట్లు, సెల్ ఫోన్, వాట్సాప్ తగ్గిస్తాయి. ఇవి మొత్తం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. హార్మోన్లను నియంత్రిస్తుంది. అరటిపండు కిక్కి సమస్యలను నివారిస్తుంది. వ్యాయామం తర్వాత అరటిపండు తినడం అలవాటు చేసుకుంటే నీరసం తగ్గి తక్షణ శక్తి వస్తుంది. ఇంత మేలు చేసే అరటిపండు కూడా చాలా రుచిగా ఉంటుంది కాబట్టి ఇష్టం వచ్చినట్లు తినొచ్చు. మీరు దీన్ని ఓట్ మీట్, మిల్క్ షేక్స్, స్మూతీస్ మరియు సలాడ్లకు జోడించవచ్చు. మీరు స్వీట్లు కూడా చేయవచ్చు. ఈ ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, మీరు అలెర్జిక్, ఆస్మా తా సైన్స్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే, మీరు అరటిపండ్లకు దూరంగా ఉండాలి.

వ్యవసాయ పరుడిని మరచిపోండి!



ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పటికీ అతనికి ఉన్న తాగుడు వ్యవసాయం పట్ల తాను నరకం అనుభవిస్తున్నాని చెప్పింది. చాలా సార్లు అత్యుపాధ్య చేసుకోవాలని ప్రయత్నించాననీ, అయితే నా కోసమే బలమవుతున్నానని కనిపిస్తున్నట్లు చెప్పింది. ఇప్పుడు నేను మానసిక సంఘర్షణకు గురవుతున్నాను. ప్రేమించిన వ్యక్తికి వ్యవసాయ ఉన్నత మాత్రా వదిలిపెట్టాలని ఆయనకు నేను ఇచ్చిన మాట వేసిన ఒట్టు మరచాలా? లేక తల్లి మాట వినాలా అర్థం కాకందా ఉంది. ఈ దశలో నాకు పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.

అనంతపురం రైలు కలితే వరకు మాట్లాడుకునే వారు.

అనంతపురం రైలు కలితే వరకు మాట్లాడుకునే వారు. అదేమీ చిరతమో గాని మళ్ళీ రెడ్డిస్సామి కేశవయ్య స్టేషన్ వరకు వెళ్ళారు. ఇక రైలు కలుస్తుంది అనగా 'నాయి బాబాను పూజించు', నీ కప్పాలు తీరును ఆనాడు. మల్లరెడ్డి మొదటిసారిగా సాయిబాబా పవిత్ర నామం ప్రథమంగా ఆ రోజే విన్నారని స్వామి కేశవయ్యగారు. సాయిబాబా గూర్చి ఆలోచిస్తూనే పూజ చేద్దా అన్నారు. అక్కర్లేం ఆ రాత్రి సాయి స్వప్నంలో ప్రత్యక్షమై నాలుగైదు నిమిషాలు దర్శనమిచ్చారు. ఆయనకు బ్రహ్మసంధం కలిగింది. మరునాడే షిరిడి నుంచి సాయి అంస్కాన్ వారు పంపిన సాయి ఫోటో వచ్చింది. మరో రెండు రోజులకు షిరిడి వచ్చింది. అసలు నంస్కాన్ వారికి అప్పటివరకు స్వామి కేశవయ్యయ్య ఎవరో తెలియదు. అయితే షిరిడి నుండి సాయి పలము, ఊడి ఎలా వచ్చాయి? అదే సాయి పలము!

స్వరణమాత్ర ప్రసన్నాయ



ఉంటుంది. ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతే మాట్లాడటం జరుగుతుంది. వీసం ఎక్కువ, తక్కువ పలకటం జరగదు. ఒక సాయి భక్తుడు వేరెవరైనా బాధలలో ఉంటే, సాయిని గూర్చి తెలుపటం జరుగుతుంది. అలా తెలుపటం కూడా సాయి నిర్ణయమే. అనంతపురంలో సుప్రసిద్ధ వీటిలు శ్రీమల్లి రెడ్డి. ఈయన చాలా కాలం నుండి సాయి భక్తుడే. మల్లరెడ్డి సాయి భక్తుడు కాక ముందు నుంచే స్వామి కేశవయ్య సర్వ రిజిస్ట్రార్ గా పని చేసే వారు. అవినీతి పరులైన ఉద్యోగులంటే ఆయనకు గిట్టేది కాదు. అటువంటి వారిని సహించే వారు కాదు. తోటి ఉద్యోగులలో చాలా మందికి వీరంటే సరిపడేది కాదు. కుటుంబంలో ఆనారోగ్యం, ఉద్యోగులతో శతృత్వంతో ఈయనకు మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. మల్లరెడ్డి దర్శనం వెళ్లినప్పుడు దర్శా ఆయనలో స్వేచ్ఛకు వెళ్లి

అనంతపురం రైలు కలితే వరకు మాట్లాడుకునే వారు. అదేమీ చిరతమో గాని మళ్ళీ రెడ్డిస్సామి కేశవయ్య స్టేషన్ వరకు వెళ్ళారు. ఇక రైలు కలుస్తుంది అనగా 'నాయి బాబాను పూజించు', నీ కప్పాలు తీరును ఆనాడు. మల్లరెడ్డి మొదటిసారిగా సాయిబాబా పవిత్ర నామం ప్రథమంగా ఆ రోజే విన్నారని స్వామి కేశవయ్యగారు. సాయిబాబా గూర్చి ఆలోచిస్తూనే పూజ చేద్దా అన్నారు. అక్కర్లేం ఆ రాత్రి సాయి స్వప్నంలో ప్రత్యక్షమై నాలుగైదు నిమిషాలు దర్శనమిచ్చారు. ఆయనకు బ్రహ్మసంధం కలిగింది. మరునాడే షిరిడి నుంచి సాయి అంస్కాన్ వారు పంపిన సాయి ఫోటో వచ్చింది. మరో రెండు రోజులకు షిరిడి వచ్చింది. అసలు నంస్కాన్ వారికి అప్పటివరకు స్వామి కేశవయ్యయ్య ఎవరో తెలియదు. అయితే షిరిడి నుండి సాయి పలము, ఊడి ఎలా వచ్చాయి? అదే సాయి పలము!

అనంతపురం రైలు కలితే వరకు మాట్లాడుకునే వారు. అదేమీ చిరతమో గాని మళ్ళీ రెడ్డిస్సామి కేశవయ్య స్టేషన్ వరకు వెళ్ళారు. ఇక రైలు కలుస్తుంది అనగా 'నాయి బాబాను పూజించు', నీ కప్పాలు తీరును ఆనాడు. మల్లరెడ్డి మొదటిసారిగా సాయిబాబా పవిత్ర నామం ప్రథమంగా ఆ రోజే విన్నారని స్వామి కేశవయ్యగారు. సాయిబాబా గూర్చి ఆలోచిస్తూనే పూజ చేద్దా అన్నారు. అక్కర్లేం ఆ రాత్రి సాయి స్వప్నంలో ప్రత్యక్షమై నాలుగైదు నిమిషాలు దర్శనమిచ్చారు. ఆయనకు బ్రహ్మసంధం కలిగింది. మరునాడే షిరిడి నుంచి సాయి అంస్కాన్ వారు పంపిన సాయి ఫోటో వచ్చింది. మరో రెండు రోజులకు షిరిడి వచ్చింది. అసలు నంస్కాన్ వారికి అప్పటివరకు స్వామి కేశవయ్యయ్య ఎవరో తెలియదు. అయితే షిరిడి నుండి సాయి పలము, ఊడి ఎలా వచ్చాయి? అదే సాయి పలము!

