

ఆత్మ న్యూనత ..

.దీనినే ఇంగ్లీష్‌లో ఇనిఫిరియారిటీ కాంప్లెక్స్ అంటారు. ఈ భావన పెరగడానికి కారణం మన తల్లి తండ్రులు,బంధువులు, స్నేహితులు మొదలైన వారు. ప్రతి దానిని ఒకరితో పోల్చడం, లేదా ప్రతికూల విమర్శలు చేయడం.ఇవి ఎంతగా మనిషి మనసు మీద ప్రభావం చూపుతాయంటే ,ఒక్కొక్క సారి ఆత్మహత్య చేసుకునే వరకు వెళ్తాయి.వారికి తాము ఏమి చేయలేము అనే భావన మహా వృక్షం లాగా పెరిగిపోతుంది.జీవితం వ్యర్థం అనుకుంటారు. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో ఒకరు బాగా చదివి మంచి మార్కులు తెచ్చుకుంటే,ఇంకొకరు అత్యంత సరి మార్కులు తెచ్చుకుంటారు.దానితో తల్లితండ్రులు చదువు విషయంలో పోల్చడం,మనసు బాధపడేలా మళ్లాడటం ,ఇతరుల దగ్గర కూడా వారిని పోలుస్తూ మాట్లాడటం చేస్తుంటారు.ఇవి ఎంత గుర్తు చేసుకోకూడదు అనుకున్నచేద పురుగుల మనసుని తొలుస్తూ ఉంటాయి.ఇక ఆడపిల్లల విషయంలో అయితే చెప్పనవసరం లేదు,అంద చందాలు,రంగు రూపులతో పోలుస్తూ ,మేని భారూ తక్కువ అయితే నల్లపిల్ల అంటూ, శారీరక ఎదుగుదల తక్కువగా ఉంటే పొట్టిది అంటూ వారి మనసులో భావన కలిగేలా చేస్తారు.ఇలాంటి మాటల వల్ల ఆ పిల్లల్లో ఆత్మ న్యూనత భావన క్రమంగా పెరిగి ,తమ బాధను ఎవరికి చెప్పకోలేక కుంగిపోతుంటారు.దీనిని ఆధిగమించాలంటే తమతో స్నేహంగా, ఆత్మీయంగా ఉండే వారిని ఆడిగి తెలుసుకోవాలి.వారు నిజాయితీగా తమలోని

అమ్మమ్మా.. ఆ చంద్రుడేంటి నేనెక్కడికి వెళ్తే అక్కడికి వస్తున్నాడు? 'నిన్ను తన దగ్గరికి రా వచ్చని పిలుస్తున్నాడు లేమా' చిన్నారి అడిగిన ప్రశ్నకు భాష్యు ఇలా సరదాగా సమాధానమిచ్చింది. కానీ ఆ పాప మాత్రం దాన్ని సరదాగా తీసుకోలేదు. అంతరిక్షంలోకి అడుగుపెట్టాలి. చుక్కల అంచులను తాకాలి అనుకుంది. అనుకున్నట్లుగానే కల నిజం చేసుకుంటోంది. **జాహ్నవి దంగేటి..** తాజాగా అంతరిక్ష యాత్ర చేసే అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది తెలుగమ్మాయి 'అమ్మమ్మా' మాట. తను చెప్పే చంద్రుడు-పెదరాని పెద్దమ్మ కథల పుణ్యమాని చంద్రుడిపై ఆసక్తి కలిగింది. అక్కడికి వెళ్లి, పెదరాని పెద్దమ్మ ఇచ్చే బహుమతులు తెచ్చుకోవాలి అనుకునేదాన్ని. పెద్దయ్యాక ఏమవుతావని ఎవరడిగినా చంద్రుడి మీదకు వెళ్లినదాన్ని ఒక పెద్ద సినిమానతో ఎక్కడా అని చెప్పేవదాన్ని. అలాంటి నాకు 11 ఏళ్ల వయసులో నానా పరిచయమైంది అని గుర్తు చేసుకుంటుంది జాహ్నవి. ఈమెది వశ్చిమగోవావరి జిల్లా పాలకొల్లు. అమ్మనాన్నలు శ్రీనివాస్, పద్మశ్రీ. ఆస్ట్రోనాట్ అవ్వాలన్న లక్ష్యం ఏర్పడ్డాక దాని గురించి సమాచారం సేకరించడం మొదలు పెట్టింది జాహ్నవి. 16 ఏళ్ల వయసులో ఇన్సెపర్లో స్పేస్ వీక్‌లో పాల్గొంది. అక్కడ ఎంపికైన 2000 ప్రాజెక్టుల్లో తనది ఒకటి. అలా తన కల దిశగా ప్రయాణం ప్రారంభించింది. ఆస్ట్రోనాట్‌లకు అవసరమని సూర్యుడూ డైమెంట్‌ని ప్రయత్నించిందంటే తన పట్టుదలేదంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, దేశంలోనే పిన్న ఆడ్విన్స్‌డ్ సూర్యుడూ డైమెంట్‌నూ నిలిపింది. ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్ చదివింది జాహ్నవి. బీటెక్ చేస్తున్నప్పుడే నానా పదిరోజుల ప్రోగ్రామ్‌కి ఎంపికైంది. ఆ అవకాశం అందుకున్న తొలి భారతీయురాలు. మిషన్ డైరెక్టర్‌గా మిని రాకెట్, అండ్ వాటర్ రాకెట్ లాంచర్లో భాగమింది. ఆ అనుభవం 2022లో పోలాండ్‌లో లూనార్ మిషన్‌లో పాల్గొనే అవకాశాన్ని ఇచ్చింది. అక్కడ అచ్చం చంద్రుడిపై ఉండే

జియాలజీ శిక్షణకు ఎంపికైన తొలి భారతీయురాలు

వాతావరణమే ఉంటుంది. కాకపోతే మానవ నిర్మితం, 12 రోజులపాటు ఆ వాతావరణంలో గడిపా. అయిదేళ్లనాటి నా కల అలాగా అలా నిజమైంది అంటుంది జాహ్నవి. అతిపిన్న అనలాగ్ ఆస్ట్రోనాట్‌గా గుర్తింపు పొందిన జాహ్నవి.. ఐసెలాండ్‌లో జరిగే జియాలజీ శిక్షణకు ఎంపికైన తొలి భారతీయురాలు .

రెండు సూర్యోదయాలు, రెండు సూర్యాస్తమయాలు

2023 ఆస్ట్రోనాటికల్ సైన్స్ లో చేరే అవకాశం వచ్చింది. ఇదివరకే ఒకసారి తిరస్కరణకు గురైన జాహ్నవికి అది గొప్ప అవకాశం. అక్కడ సిమ్యులేట్ ఫైట్ ఎక్స్‌ర్ సైజెస్, మిషన్ డ్రిల్స్ వంటి అనేక అంశాల్లో నిపుణుల వర్తవేక్షణలో శిక్షణ తీసుకున్నారు. తాజాగా అంతరిక్షంలోకి అడుగుపెట్టే అందు కుంది. ఆమెరికాకు చెందిన డ్రెవేలు అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ 'టైటాన్ స్పేస్ ఇండస్ట్రీస్' చేపట్టిన 'టైటాన్ స్పేస్ మిషన్' ఆస్ట్రోనాట్ క్యాంపిడేట్ జాహ్నవి ఎంపికైంది. దీనికోసం మూడేళ్లపాటు వ్యవస్థాపి జిక్షణలో పాల్గొంటుంది. ఫైట్ సిమ్యులేషన్, స్పేస్ ట్రాక్స్ ప్రొసీజర్లు, సర్వైవల్ ట్రైనింగ్, మెడికల్, సైకలాజి

పనీర్ రుచే వేరు

ఉండదు. వాసన చూస్తే తెలిసీ తెలియనట్టుగా కొద్దిగా పాల మిఠాయి వాసన వస్తుంది. అలా కాకుండా గాఢమైన లేదా పుల్లటి వాసన వచ్చిందంటే స్వచ్ఛంగా లేదన్నమాట. పనీర్ ముక్కను నీళ్ల గ్లాసులో వేస్తే.. మంచిదైతే మునిగిపోయి, అదుగున చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది. కల్లీది కరిగిపోతుంది లేదా విరిగిపోతుంది. పనీర్ ముక్కను నూనె లేకుండా పెంస మీద వేడి చేయండి. మంచిదైతే ఆకారం మారదు. కొద్దిగా తేమ బయటికొస్తుంది. నవ్వునట్టుగా అదే కల్లీ పనీర్ అయితే చేస్తూ వెళ్లండి. కరిగిపోతుంది లేదా అందులోంచి చాలా నీరు వస్తుంది. పాస్ట్ బీట్ ఉన్నవాటినే ఎంపకోవాలి. ఈ క్రి స్టైల్ డ్యాన్స్ 250 వరకూ కెలోరీలను కరిగించగలరు. ఫ్లెక్సిబిలిటీని పెంచుతుంది. డిప్రెషన్ అలెట్ తగ్గించే శక్తి నృత్యానికి ఉండదు. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలే. ఇంకేం కాలు కదిపి చూడండి. హులా హూహ్ ప్రయత్నించండి పొట్టనే కాదు బరువు తగ్గించడంలోనూ ఇది సాయపడుతుంది. ఫ్లెక్సిబిలిటీ,

వన్నె చిన్నెలున్న గ్లాసు

చల్లచల్లని పానీయాలు తాగే వారు వాటిని సాదాసాదా గ్లాసుల్లో తాగేస్తామా ఏంటి? చూద్దానికి ఇలా వన్నెచిన్నెలున్న గ్లాసులని ప్రయత్నించండి ముచ్చటగా ఉంటాయి. పార్టీలకు డైనింగ్ టేబుల్స్‌కి కొత్తదనం మోసుకొస్తాయి.

సరదాగా చేయండి..

చేయాల్సిందే అని అనుకుని మొదట పెడతాం. కొన్ని రోజులకే తోడు లేరనో, కష్టంగా ఉందనో పదిలేస్తాం. ఈసారి నుంచి ఆరగంటపాటు వీటిని ప్రయత్నించండి. సరదాగా చేయండి.. ఆరోగ్యం కోసం చేసే మనకల తెలిసిన విషయమే. తప్పనిసరిగా

అసలైన భక్తి

తలుపు చప్పుడైంది. అతడెళ్లి తలుపు తీస్తే ఓ వృద్ధుడు- అన్నం తిని వారమైంది అన్నాడు దీనంగా. హృదయం ప్రవహిం, అయ్యా! భగవంతుడి తరపున నా ఆతిథ్యం స్వీకరించి, అనుగ్రహించా అన్నాడు. వృద్ధుడు భిక్ష ఆరగింది 'అన్నం పెట్టిన మీకు కృతజ్ఞులు. కానీ భగవంతుడి ప్రస్తావన ఎందుకు మధ్యలో? ఆయనపై నాకు నమ్మకం లేదు అన్నాడు. అది విని భక్తుడు నిశ్చేష్టదయ్యాడు. పరమాత్మ ఉనికిని ప్రశ్నిస్తాడేంటి

జాగ్రత్తలు అవసరం

మహిళలు ప్రతి ఉదయం వ్యాయామంలో భాగంగా ఆరగంటపాటు పరుగుపెడతారు. అయితే తరచూ కీళ్లనొప్పి వస్తుండటంతో వైద్యులను సంప్రదిస్తే చికిత్స తప్పనివస్తుంది. పరుగు పెట్టేటప్పుడు మనం చేసే కొన్ని పొరపాట్లవల్ల ఆరోగ్యానికి బదులుగా మరీన్ని ఆనారోగ్యాల మట్టుమట్టే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు. హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి కొన్ని జాగ్రత్తల తో వీటి నుంచి తప్పిం

