



కంటిచూపు లేకపోయినా..

ఆమె కళ్ళతో ఈ ప్రపంచాన్ని చూడలేదు. కానీ మనసులను తేలికపరచే చక్కటి పాటలను పాడగలదు. ప్రతి మదిలో భక్తిభావాన్ని రగల్పగలదు. పత్రికల్లో మామోయిస్తున్న కంప్యూటర్లోని పోలంపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఆ బాలికను అందరూ 'సుకా' అలా మంగివల్లి అని పిలుస్తుంటారు. ఆమె పేరు సోధి వీరే. పుట్టిన కొన్నేళ్ళలో ఆమె కంటిచూపును కోల్పోయింది. పేదరికం కారణంగా తల్లిదండ్రులు వెంటనే వైద్యం చేయలేకపోయారు. దీంతో సోధి వీరేకు శాశ్వతంగా కంటిచూపు దూరమైంది. ఆకారం చెందిన గురుకుల పాఠశాల

లో ఆమెను చదివించారు. అక్కడ సాధారణ విద్యతో పాటు సంగీతాన్ని నేర్పించారు. అక్కడే పాటలు, గేయాలను అద్భుతంగా అలవించడాన్ని సోధి నేర్చుకున్నారు. ప్రస్తుతం సుకాలోని పీఎం శ్రీ స్కూల్లో ఆమె ఇంటర్ ఫస్ట్ యర్ చదువుతున్నారని తెలుసుకున్నాం. కష్టాలను ఎదుర్కొంటూ, పేదరికం, వైకల్యంతో పోరాడుతున్నప్పటికీ సోధి వీరే ఎన్నడూ ఆత్మ స్వేచ్ఛాన్ని కోల్పోలేదు. పోలంపల్లి చుట్టూ ఉన్న అడవులు ఒకప్పుడు మామోయిస్తులకు కంపకేట. ఈ అడవుల్లో గతంలో ఎన్నో ఎన్నోటర్లు జరిగాయి.

రక్తపాతం సంభవించింది. తుపాకీ కాల్పుల మోతలవల్ల ఇక్కడి ప్రజల మనసుల్లో భయాలు నాటుకుపోయాయి. ఈ భయాలు, ఆందోళనలను పటాపంతులు చేసే మహాత్మర ఆస్రంగా సోధి వీరే గొంతుకొని వచ్చింది. 'అవో గాయే' మహిమా భారతీయ కీ రాంటి ఎన్నో భక్తి గీతాలతో గ్రామస్థులను ఆమె వైకల్యవంతం చేస్తున్నారు. ఈ పాటలు విన్నవారు ఎవరైనా సరే సోధి వీరేకు కంటిచూపు లేదంటే అన్నీలు నమ్మురు. మ్యూజిక్ టీచర్ కావాలనేది సోధి వీరే జీవిత లక్ష్యమని, ఆమెకు సంగీతపరంగా మరింత శిక్షణ అందించే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, స్థానికులు సహకారాన్ని అందించాలని వారు నిర్ణయించారు.



టీ బదులు ఇది తాగండి !

చేపుడు కూరలు తినొచ్చు, కాదుగూరలను ఉడికించి తాగించు పెడితే మంచిది అంటున్నారు ఆహార నిపుణులు. అలా కూరగాయల్ని ఉడికించాక.. ఆ నీటిని పారబోస్తూనూ! ఆ నీళ్ళి తాగటం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలున్నాయో తెలుసా..

- ◆ కూరగాయలు ఉడికించిన నీళ్లలో లిటికెడు ఉప్పు కలిపి తాగారంటే శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఐనికాలు అందుతాయి. ఇంకా రుచిగా ఉండాలంటే కాస్తంత మిరియాల పొడి జోడిస్తే సరి.
- ◆ ఈ నీరు తేలిగా జీర్ణమై వెంటనే శక్తి కలుగుతుంది.
- ◆ వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగితే.. అలసట పోయి ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.

- ◆ తోడు పెట్టిన పెరుగు మరీ ఎక్కువ ఉలియకుండా ఉండాలంటే.. అందులో చిన్నగా తరిగిన రెండు కొబ్బరిమక్కలు వేయాలి. అలానే ఇడ్లీ, దోశ పిండి త్వరగా పులిసిపోకుండా ఉండేందుకు పిండిలో ఒకటో, రెండో తమలపాకులు వేస్తే సరిపోతుంది. ❖ బియ్యం, మైదా, శనగపిండితో ఎక్కువగా స్నాక్స్ బటను చేస్తా కదా.. అవి కరకటలాడాలంటే బాగా వేడి వేడి నూనెలో కాకుండా కొంచెం చల్లారిన నూనెలో నెమ్మదిగా వేయించుకుంటే సరిపోతుంది.

పెరిగే

మెనోపాజ్ కి మరో కోణం !



అయితే దీన్ని ఒకసారి సానుకూలంగా ఆలోచించి చూడాలా?

భయం. ఇక ఆ సమయంలో ఉండే నొప్పి, చికాకు సంగతి సరేనరే. భావోద్వేగాలన్నీ చుట్టూముడతాయి. వీరియదే మైగ్రేన్ ఉన్నవారి సంగతైతే చెప్పనక్కర్లేదు. ఎక్కడికి వెళ్తున్నా ప్యాన్డ్ మోసకరణ్ణి. వేడుకలు, పందగల వేళ వచ్చిందా.. సంబరాలు, పూజలున్నంటికి దూరంగా ఉండాలిండే. మెనోపాజ్ తో నెలసరి గొడవ వదిలిపోవండి. అంటే ఈ సమస్యన్నీ పోయినట్లేగా! వేడుకెల్లెనా

ఎప్పుడైనా సిద్ధమైపోవచ్చు. పెళ్లి కాకముందు చదువు, ఉద్యోగాలంటూ పరుగు. పెళ్ళయ్యాక ఇంటి బాధ్యతలు, పిల్లల చదువులతో తీరకుండు. మెనోపాజ్ దశకు చేరుకునేసరికి పిల్లలు వాళ్ళ పనులు వారు చేసుకునే స్థాయికి చేరుకుంటారు. అంటే మనకోసం సమయం దొరికినట్లే. ఇప్పుడైనా ఇతరుల కోసం ఆలోచించక 'నాతో కావాలి' అని ఆలోచించండి. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం ఈ సమయంలో మహిళలు ఇంతకాంత తమలో

బయటపెడుతుంటారు. మీకూ అలా అనిపించిందా చేయండి కానీ.. నచ్చినట్టుగా ఉండండి. నచ్చింది చేయండి. భావోద్వేగాలూ అదుపులో ఉంటాయి. మీకూ సంతృప్తి. యువనంలో ఏదైనా చేసేయగలమన్న ధైర్యం ఉంటుంది. ఆ భావన మెనోపాజ్ కూడా తిరిగిస్తోందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. తిరిగి తెలియరేకే చేరతారా? వ్యాపారం ప్రారంభిస్తారా? ఒంటరి ప్రయాణాలను ఆస్వాదిస్తారా.. ఎందుకని చేసేయండి. యాభైల్లో రాణిపూర్వవారి జాతిలో మీరూ చేరొచ్చు.

చెలి చిట్కా

వండుగ ఇది ద్వారాయగుంలో ప్రారంభమైన పూజ, అంతకు ముందు ఈ పూజను 'ఇంద్రయాగం' అనేవారు. ఇదా పేరుకు ఇంద్రయాగం కానీ ఏ విధమైన యాగాలు నిర్వహించరు. ఇంద్రుని పోడకోవలాలతో పూజించి నివేదనలు సమర్పిస్తారు. కార్తీకమాస ఆరంభంలో ఈ పూజ నిర్వహిస్తారు. ఈపూజకు ఆధార్యవైపం ఇంద్రుడు. ఇంద్రుడు తూర్పుదిశ్యాలను. వర్షకారకుడు, వర్షాల కురిస్తే పంటలు బాగా పండుతాయి. అందుకే ఈ వండుగనాడు ఇంద్రుని పూజిస్తారు. ఇది ముఖ్యంగా రైతుల వండుగ. ఈ వండుగనాడు పలురకాలైన తీపి వదార్లూ, రుచిగల

గోవర్ధనపూజ

వంటకాలు, అన్నపురాతులు.. గుట్టలు గుట్టలగా వండి ఇంద్రునకు నివేదనగా సమర్పిస్తారు. అందుకే ఈపూజకు 'అన్నకూటం' అని మరో పేరుకూడా ఉంది. శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీమహావిష్ణువు అవతారమని ఇంద్రునకు తెలిసినా.. మానవుడుగా జన్మించాడు కనుక శ్రీకృష్ణుడు కూడా తనను పూజించాలని భవించాడు ఇంద్రుడు. అది గ్రహించిన శ్రీకృష్ణుడు, ఇంద్రుని గర్వం అణచాలని సంకల్పించి, ఎప్పటిలాగే



అధ్యాత్మికం

రావణుడ్ని సంహరించి రాములోను సీతమ్మను గెలుచుకున్నది విజయ దశమి నాడే! అర్జునుడు గాంధీవం ధరించి.. కురు సేనలను తరిమికొట్టి కురుక్షేత్ర సంగ్రామ విజయానికి నాంది పలికింది విజయ దశమి రోజే! ఇదే విజయ దశమి సందర్భంగా ఈ ఆడబిడ్డ గొప్ప గెలుపును అందుకుంది. ఈ విజయ తీరానికి ఆమె అలవాకా చేరుకోలేదు! ఎదురైన ప్రతి అటంకాన్నీ దీక్షగా చాటింది. అవకాశం వచ్చిన ప్రతిసారి పట్టుదలతో ప్రయత్నించింది. అవరోధాలను నిరోధించి, అపరాజితంగా నిలిచి.. డీఎస్సీగా గెలిచిన అరైపు మోనిక విజయగాథ ఇది..

ములుగుకు పద్మాలుగు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది మల్లంపల్లి. మోనిక అదే ఊళ్లో ఓ ప్రైవేట్ బడిలో పది దాకా చదివింది. ఆమె తండ్రి సమ్మయ్య పంక్తర్ పాస్ నడుపుకోంటాడు. తల్లి సరోజన సాధారణ గృహిణి. ఈ దంపతులకు ఇద్దరు కూతుళ్ళు. తాము ఎంత కష్టపడ్డా పిల్లలు బాగా చదువుకోవాలని వాళ్ళ ఆరాటం. అందుకు తగ్గట్టే మోనిక, ఆమె చెల్లెలు మానస చక్కగా చదివేవారు. టెన్త్ తర్వాత మానసకోడల్ ఇంటర్ ఎంపీసీలో చేరింది మోనిక. 985 మార్కులతోని కాలెజ్ టాపర్ గా నిలిచింది. 'మా మేనమామలు సాఫ్ట్ వేర్ ఫీల్డ్ లో పని చేస్తున్నారు. వాళ్ళ వనిగంటలు, టాగ్ బోలు తెలుసు. జీతం ఎక్కువే! కానీ, సంతోషం తక్కువ. గవర్నమెంట్ జాబ్ లో ఒత్తిడి ఉన్నా సంతృప్తి ఉంటుంది. నాకు గుర్తింపు రావాలంటే ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించడమే మార్గం అనుకున్నా! అదే చెబితే.. ఇంట్లోవాళ్ళూ అందుకు ఒప్పుకొన్నారు అని నేడు తాను అందుకున్న విజయానికి భూమికను చెప్పుకొచ్చింది మోనిక.

లక్ష్మం దిశగా... సివిల్స్ సాధించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న మోనిక.. డిగ్రీలో ఆర్ట్స్ తీసుకోవాలనుకుంది. ఆ విషయం తెలిసి.. అందరూ ఇంజనీర్లు అయితేంటే.. ఆర్ట్స్ చదివి ఏం చేస్తావ్? అని ఎందరో వింతగా చూశారు. అర్జునుడు వడ్డీ మోనిక తన దృష్టంతా సివిల్స్ పైనే సాధించింది. మేనమామ సలహాతో డిగ్రీ కోసం హైదరాబాద్ బేగంపేటలోని నయింట్ ఫ్రాన్స్ ని కాలేజీలో జాయిన్ అయ్యింది. నగరంలో చదువంటే.. ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం. అమ్మనాన్నకు భారమవుతారా అనుకుంది. బిడ్డ దిగులు చూసే.. భరోసా ఇచ్చారు తల్లిదండ్రులు. మా చెక్కలు అడిగితే కాం.. నువ్వు ఎగరుతానే ఉంటావు తల్లీ అన్నారు. ఈ అటంకాన్నీ అధిగమించింది. హాస్టల్ లో ఉంటూ.. కాలేజీకి వెళ్లి మోనిక. బిడ్డకు ఏమాదూ కష్టం రావొద్దని. రెక్కలు ముక్కలు చేసుకునేవాడు సమ్మయ్య. ఎకరం కన్నా తక్కువ ఉన్న చెలకలో సరోజన చెమట చిందించేది. బిడ్డ చదువు ఆగిపోవడనే అటంకం పోరాటమే చేశారెద్దరూ! బిడ్డల కోసం చాల కష్టపడేది. ఏదైనా ఇబ్బందైతే నా అన్నలు, తమ్ముళ్ళు

ఆదుకునేటోళ్ళు. ఈ అక్కకి కాదు.. అక్క బిడ్డలకూ అందైనారు అంటుంది సరోజన. ఆ సాయం చేసిన తన అక్క, చెల్లె బిడ్డలే సరోజనకు ఆదర్శం. చక్కని చదువుకోవడం వల్లనే కదా.. మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు

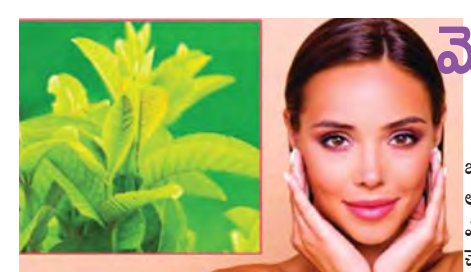


అనుకునేది. తన బిడ్డ కూడా వాళ్ళలా ఉన్నతంగా ఎదగాలని ఆశపడేది. **ఇదాదే పాఠశాల....** కాలేజీలో అయితే చేరింది.. కానీ, ఇక్కడ మోనికకు పెద్ద అవరోధమే ఎదురైంది. చిన్నప్పటి నుంచి తెలుగు మీడియం చదివిన ఆమెకు.. ఇంగ్లీష్ లో పాఠాలు బోధిస్తుంటే అర్థం కాక దుఃఖమొచ్చేది. క్లాస్ మేట్స్ తో కలవడానికి మొహమాటపడేది. వాళ్ళ కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ చూసి.. తనూ అలా మాట్లాడాలనుకునేది. కానీ, ఇంగ్లీష్ అంతగా రాకపోవడంతో ఆత్మనాన్యతకు లోనయ్యేది. పాఠంలో ఏదైనా బాల్ వచ్చినా.. వచ్చినా ఇంగ్లీష్ తో క్లాస్ లో అడగలేక, అర్థమైందన్నట్టుగా తలూపేది. ఓ ఆరు నెలలు పుస్తకాలతో కుసి పట్టింది. అర్థం కాని విషయాలను హాస్టల్ మేట్స్ ని అడిగి తెలుసుకునేది. క్లాస్ లో కాకుండా.. లెక్చరర్ ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు వెళ్లి తన సందేహాన్ని వెలిబుచ్చేది. చదువుపై మోనిక కనబరిచే శ్రద్ధ చూసి అధ్యాపకులూ ప్రోత్సహించేవారు. మా ఎకనామిక్స్ లెక్చరర్ అలీన్ మేడం నాతో సబ్జెక్ట్ ఉందని ఎంతగానో ఎంతోకే

అవరోధాలను నిరోధించి, అపరాజితగా నిలిచి..

చేసేది. ఎన్నాళ్ళని ఇంగ్లీష్ భయపడటం అనుకున్నా. హాస్టల్ ఫ్రెండ్స్ తో మాట్లాడి ఇంగ్లీష్ నేర్చుకున్నా. ఆ భాష మీద గ్రేడ్ వచ్చాక.. సబ్జెక్టులపై పట్టు సాధించగలిగాను. ఓ ఏడాదిపాటు కష్టపడ్డాను అని తన వెనుకబాటుని గెలిచిన తీరును చెప్పుకొచ్చింది మోనిక. ఎదిగిన అడపిల్ల ఇంటి దగ్గర కనిపించగానే.. పెండ్లి ఎప్పుడు చేస్తావ్? ఇంకో బిడ్డ కూడా ఎదుగుతున్నది.. తొందరపడండి అన్న మాటలు మొదలయ్యాయి. వారికి సరోజన మంచి సమాధానం చెప్పేది. నా బిడ్డలకు ఉద్యోగాలోభి నానాకనే పెండ్లి చేస్తా! అది సదువుకుంటాంది. మంచి ఉద్యోగం చేస్తానంటాంది. అది ఏవో సాధించాలని కలలు కంటాంది. నా బిడ్డ గెలిచిన తర్వాతనే పెండ్లి సంగతి అని అందరి నోళ్ళూ మూయింది. తండ్రి కూడా అదే మాటమీదున్నడు. తల్లిదండ్రుల ఆందందలు మోనికకు వెయ్యి ఏనుగుల బలాన్నిచ్చాయి. సివిల్స్ అనే ఏనుగు కుంభస్థలాన్ని కొట్టాలంటే.. ముందుగా గ్రూప్స్ సాధించాలని నిశ్చయించుకుంది.

కలలు పండిన రోజు... హైదరాబాద్ లో కోవిడ్ సెంటర్లు మళ్ళీ తెరిచేదాకా ఇంట్లోనే టీసేర్ అయింది మోనిక. 2022లో గ్రూప్స్ నోటిఫికేషన్ వచ్చింది. పట్టుదలతో చదివి గ్రూప్స్ ని సాధించింది. మేం చదువుకోలే. మీర్సినా మా కలలు నెరవేర్చండి అన్న సరోజన మాటలను ఇద్దరు బిడ్డలు నిజం చేశారు. మోనిక గ్రూప్స్ లో విజయం సాధించింది. డీఎస్సీగా ఎంపికైంది. ఎంపీఐ చదివిన చిన్న బిడ్డ బతికే పోవేలో కొలువు సాధించింది. ఇక్కడితో నా విజయం పరిపూర్ణం కాలేదంటున్నది మోనిక. సివిల్స్ సాధించి.. కలెక్టర్ కావాలన్నదే తన లక్ష్యం అని నిశ్చయించుకుంది. విశాఖలో చెబుతున్నది. అడపిల్ల చదువుకి కావాల్సింది డబ్బు కాదు. పట్టుదల ముఖ్యం. అమ్మనాన్నల ఆందందలతోనే ఈ విజయం సాధ్యమైంది. వాళ్ళ కండ్లల్లో ఆనందం చూసి గర్వంగా ఫీలవుతున్నా అంటున్న మోనికను ఎన్నెన్నో అటంకాలు పలకరించాయి. అన్నీదీని అధిగమించి ఆమె సాధించిన గెలుపు మరెందరో అడపిల్లలకు విజయ దిశను చూపిస్తుంది అనడంలో సందేహం లేదు! ❑



మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ పోవాలంటే..

తెలిసిందే. అయితే జామకాయలే కాదు.. జామకాయల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటితో మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్యలకు చెక్ పెట్టుకోవచ్చునని నిపుణులు.

జామకాయలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న విషయం జామకాయలు ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే మరో సమస్య బ్లాక్ హెడ్స్, వీటికి జామకాయ, కలబందతో చెక్ పెట్టచ్చు. దీనికోసం ఒక టేబుల్ స్పూన్ జామకాయ పేస్ట్ ని తీసుకోవాలి. దానికి అంతే మెత్తంలో కలబంద గుజ్జు, చిటికెడు చనపుని కలపాలి. ఇలా కలపగా వచ్చిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకోవాలి. అలా 20 నిమిషాల పాటు ఉంచిన తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వారానికి మూడుసార్లు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ❑



టపాసులు కాదండోయ్ !

ఇంటింటా దివ్వల కాంతులు, వీడివీడిలో టపాసుల హోరు. చండుగ అందచందాల్ని వర్ణించడానికి మాటలు సరిపోతాయా? భూచక్రాలు, విష్ణుచక్రాలు, చిమబుడ్లు, మతాబులు, కాకర పూవోళ్ళు, సీమ టపాకాయలు, రాకెట్లు.. ఎన్నెన్ని వెలుగులు ఎంతెంత ధ్వజం.. వాటి మీద మోజు కొద్దీ స్వేచ్ఛా, చాక్లెట్లను త్రాకర్నలా చేశారు. నచ్చితే మీరూ ఇలాంటివి కొనుక్కోండి.



