



ముంబయి. ఛార్జ్డ్ అకౌంటెంట్గా ఎనిమిదేళ్ల అనభవం. సింగపూర్లో ప్రముఖ సంస్థల్లో పనిచేసి, 2010లో దేశానికి తిరిగివచ్చారు. 'మొదట స్థానిక అంగన్వాడీలకి వెళ్లి. ఆర్థిక చాలామంది టీచర్లకు సరైన శిక్షణ లేదు. ఇక పిల్లలెలా నేర్చుకుంటారు? 'స్పర్చ్' పేరుతో ఎన్ఐజీ ప్రారంభించా. దాని ద్వారా ప్రత్యేక కరిక్యులమ్ తయారీతో

అందిస్తాం. ఆనందంగా, భవిష్యత్తుకు సాయపడే అంశాలు నేర్పించడం మా ప్రాధాన్యం. అది నచ్చి 400కుపైగా పట్టణాల్లోని 3వేలకు పైగా స్కూళ్లు మాతో పనిచేస్తున్నాయి. 25వేలకు పైగా ఉపాధ్యాయులు శిక్షణ తీసుకున్నారు. 12 లక్షలమంది విద్యార్థులకు చేరువయ్యాయి. ఎంతోమంది మమ్మల్ని నమ్మి పెట్టుబడులూ పెట్టారు. ఈ ఏడాది యూనికార్న్ హోదాని (రూ.8300కోట్లు) అందుకున్నాం. అలాగని కుటుంబాన్ని ఆశ్రయ చేయలేదు. నా పిల్లలు, 'లీడ్ ఛాప్యత' రెంటినీ సమానంగానే చూశా. ఉదయం,

ఈ యేడాది ఏమేం చేయాలో నిర్ణయించుకుని ఉంటారు కదూ! మరి పిల్లల గురించి ఏం ఆలోచించారు.
► మీ చిన్నారులకు స్వాగతం ఇయ్యాలని ఆసక్తికరంగా చిన్న అవగాహన కలిగించండి. వాళ్ళ సంకల్పం వారితో కాదు. కుటుంబసభ్యులందరికీ సంతోషానిస్తుంది.
► లక్ష్యం ఆవరణ సాధ్యంగా ఉండాలి. ముందే పది మైళ్లు పరిగెత్తాలని ఆసక్తికరంగా చిన్న దూరంతో మొదలు పెట్టుమనండి.
► లక్ష్యాన్ని సాధిస్తే మీరివ్వబోయే బహుమతి గురించి చెప్పండి. అది చిన్నారులలో ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది.
► చెప్పింది చేయలేకపోతే అమ్మ నాన్న శిక్షిస్తారనే భయం

చిన్నారు సంకల్పం



సహజం. శాయశక్తులా పనిచేయడమే మన వంతుని, ఫలితం గురించి ఆలోచిస్తూ బెంగిటిల్లకూడదని చెప్పండి. దాంతో లక్ష్యం నెరవేరకున్నా నిందించరనే భరోసా ఉంటుంది.
► ముఖ్యతో కాలక్షేపం చేస్తోంటే బదులుగా ప్రముఖుల జీవిత చరిత్రలు, సైన్స్ గెలాక్సీ, దూ ఇటీ యువసెల్ఫీ లాంటివి చదవమనండి.
► పిల్లల్లో వేళకు నిద్రపోని వాళ్ళే అధికం. నిద్రలేమితో ఎన్ని అసర్లలో చెప్పి, వీడియోలు చూపి ఈ రోజు నుంచి ఆ అలవాటు మార్చుకునేలా ప్రోత్సహించండి.
► సమయం, డబ్బు, టిండి, ప్రతి దాంట్లో ప్రాధాన్యతలు ఉండాయని.. ఆ ప్రకారం నడుచుకుంటే సమస్యలు రావని చెప్పండి. కొత్త సంవత్సరం సందర్భంగా కొంత డబ్బు ఇచ్చి, కొన్ని అవసరాలు తీరాంటే దేనికెలా భర్తీపెట్టాలి, ఎంత మిగులుస్తోందో చెప్పండి. ఒకరోజులో ఏయే పనులు చేయవచ్చు, ఎలా వినియోగిస్తారో- లాంటి పరీక్షలు పెట్టండి. దీనివల్ల సమస్యలను, సద్వినియోగం తాయి. అప్పుడంటే పరిపక్వతతో ఆలోచించి, ఆవరిస్తారు.

క్యాఫ్ఫీకమ్ బజ్జీ



పొసుకుంటూ... బాగా కలుపుకుని వక్రగన పెట్టుకోవాలి.
► ఆనంతరం ఒక్కో క్యాఫ్ఫీకమ్ తీసుకుని.. శగనపిండి మిశ్రమంలో ముంచి.. నూనెలో పై చేసుకోవాలి.
► చల్లారాక చావుతో ఒక గ్రెప్ కట్ చేసుకుని.. అందులో క్యారెట్ ముక్కల మిశ్రమాన్ని నింపుకుని సర్వీ చేసుకుంటే భలే రుచిగా ఉంటాయి ఈ బజ్జీలు. □

లక్షలమంది విద్యార్థులను అభివృద్ధి దిశగా..

పాటు అంగన్వాడీ టీచర్లకు శిక్షణాభ్యాసం, ఫలితం బాగుండటంతో మరో 16 కేంద్రాల్లోనూ మార్పు తెచ్చా. అదిబ్బిన సమ్యక్తంతో మావారు సుమీతే మోహితో కలిసి 2012లో గుజరాత్లోని ఓ పల్లెలో 'లీడ్ స్కూల్' ప్రారంభించా. మొదటిరోజు 14 మంది విద్యార్థులొచ్చారు. ఆ రోజును మర్చిపోలేదను. సన్న సేనియా మెరుగుపరచుకోవాలి. అనుకున్నా. హార్వర్డ్ నుంచి కొన్ని కోర్సులు చేశా. దేశంలోని ప్రముఖ స్కూళ్లు, ఫినిలాండ్, సింగపూర్ వంటి దేశాల్లో బోధన పద్ధతులను గనమించాం. వాటి ఆధారంగా కరిక్యులమ్తో మార్పులు చేశాం. బోధనలో సాంకేతికతనూ చూపించాం. ఇక్కడా విజయం సాధించడంతో మహారాష్ట్రలోని చిన్న పట్టణాల్లో మరిన్ని స్కూళ్లను ప్రారంభించాం. అప్పుడే ఇలా ఎన్ని స్కూళ్లను ప్రారంభించగలమన్న సందేహమెట్టింది. ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య కల ఇలా సాధ్యం కాదనిపించింది. దీంతో మైవేటు స్కూళ్లతో బైఅప్ చేసుకోవడం ప్రారంభించా' మంటారు స్థిత్. 'లీడ్ పేరుతో నామమాత్రపు ఫీజులు తీసుకునే స్కూళ్లకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఉపాధ్యాయులకు సులభ బోధన పద్ధతుల శిక్షణ దగ్గర్నుంచి పాఠశాలలకు అవసరమైన కరిక్యులమ్, సాఫ్ట్వేర్లు, పదజ్ఞ పత్రాలు, సాధన పుస్తకాలు వంటివన్నీ

సాయంత్రాలు కుటుంబానికి, మధ్యలో 'లీడ్ పని' అని నవ్వేస్తారామె. ఈ ఏడాది ఫోర్స్ సెల్ఫ్మేడ్ విమెన్ జాబ్బితాలో చోటు దక్కించుకున్న స్థిత్ 'పవర్ ఆఫ్ విమెన్ మార్చా-22' సహా ఎన్నో అవార్డులూ అందుకున్నారు. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేస్తున్నారు. రానున్న మూడేళ్లలో తమ సేవలను 26 కోట్ల మంది విద్యార్థులకు చేరువ చేయడమే లక్ష్యమంటున్నారు.
మన ప్రతి విజయానికి వెనుక కుటుంబం, భర్త ఎవరో ఒకరు తోడుంటే ఉత్సాహంగా, ధైర్యంగా ముందడుగు వేయగలం. దాన్ని సంతోషించడం. అందుకు అవసరమైన నమ్మకాన్ని కలిగించండి. ముందు మీపై మీకు నమ్మకం ఏర్పడనిప్పుడే ఇవన్నీ సాధ్యం. దాన్ని పెంచుకోండి. గెలుపు ఖాయం. □

చిలి చిల్కా

పిల్లల లండ్ బాక్స్ లను రెండు మూడు రోజులకోసారి నిమ్మ చెక్కతో రుద్ది కడిగితే



నేనే సుఖం పద్ధతులను వెతికి మా పాపానికి నేర్పించడం మొదలుపెట్టా. మూడేళ్లు నిండేనాటికే ఎన్ని నేర్చేసుకుందో. అది చూశాక ఇతర పిల్లలకూ సాయపడాలనుకున్నా' అంటారు స్థిత్ దియారా. ఈమెది దుర్గా సనలు రాకుండా ఉంటాయి.



కుంకుమపువ్వు వ్యాధినిరోధకం

పండంటి బిడ్డ పుట్టాలంటూ గిర్విణులతో కుంకుమపువ్వు తినిపించడం తెలిసిందే. ఔషధగుణాలు పుష్కలంగా ఉండే ఇది శిశుకాలంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలిచ్చి ఇస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు దీనిలో మొదలు. తరచూ తీసుకుంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగు తుంది. నరాల వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపి అందోజన్, ఒత్తిడులను దరిచేరనియదు. శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఎప్పుటికప్పుడు బయటకు పంపి, జీర్ణవ్యవస్థనుమెరుగుపరుస్తుంది. అధికబరువుకూ చెక్ పెట్టగలదు. జలుబు, దగ్గు వంటివి దరికి చేరవు.

వయసును దాటి...

కుంకుమపువ్వు చర్మసౌందర్యాన్ని పెంచి ముఖంపై ముడతలు, ఇతర వృద్ధాప్య చావులను త్వరగా రానివ్వదు. రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు గోరుచెప్పని పాలలో కుంకుమ పువ్వు కలిపి తీసుకుంటే.. క్యాన్సర్ స్థాయిలు తగ్గలా చేసికంటే నిండా నిద్రపట్టడానికి దోహదపడుతుంది. రెండు

కుంకుమపువ్వు రేకలను రాత్రింతా పావుకప్పు నీటిలో నానబెట్టి పరగడుపున తీసుకుంటే చాలు నీలసరిలో వచ్చేకడుపు నొప్పి, మూడే స్వీంగ్స్ దూరమవుతాయి. వీటి రేకలను పాలు లేదా హెచ్చల్లోలో కానీ నాననిచ్చి తాగితే, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖంపై పిగ్మంటేషన్ మచ్చలు, గీతలు దూరమవుతాయి. సూర్య కిరణాలు దుష్ప్రభావాల నుంచి కాపాడుతుంది. చర్మానికి మృదుత్వాన్ని అందిస్తుంది. ఇలా రోజు చేస్తే పదేళ్ల వయసు తగ్గినట్లుగా ముడతల్లేకుండా ముఖం మెరుపులను తుంది. □



శీతకాల సోయగం

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు. జరిగిందే, స్వెట్టర్లకి పనిచెబుతాం. కాస్త మందంగా, ఏవో కొన్ని రంగుల్లోనే దొరికే వీటి మాటున మీ ఫ్యాషన్ అభిరుచులు మరుగున పడిపోతున్నాయని బాధ పడుతున్నారా? మీకా సమస్య లేకుండా చేస్తున్నాయి క్విక్డ్రెడ్ జాకెట్లు, కుర్తీలు, చీరలు, ఆధునిక డ్రెస్లపైనా నమ్మేలా వీటిని తయారు చేస్తున్నారు. చూద్దానికి బాగుంటాయి.

చలి నుంచి రక్షణ.



సాయిబాబాను గూర్చిన సమాచారం సేకరించటం సగటు మనిషి కూడా చేయగలిగిందే. అయితే ఆ సమాచారములోని సత్యానత్యాలును గ్రహించి అనత్యాన్ని తీసివేయటం చాల కష్టమవుతుంది. ఈ విషయంలో శ్రీబి.వి. సరోనింహస్వామి గారు చేసిన అభినందనీయం, ఆయనకు హోనూర్ పత్రం దొరికనంత సంబరం కలిగింది కూడావే అనే సాయి భక్తుని అనుభవాలును సేకరించినప్పుడు. కూశాభావే పూర్తి పేరు కృష్ణాజీ కాశీనాథ్ జోషి, ఈయన గురువు దత్త మహారాజ్. ఈ గురువు వద్ద అనేక విద్యలను నేర్చుకున్నాడు కూశాభావే-మారణం, ఉక్తాబలం, వశీకరణం మొదలవల్లించి. మంత్రాన్ని చదివితే మిళాయిలు వచ్చి పదేమీ చేతిలో, ఈయనకు రక్షణ ఒక ఇనుప పల్లెయొద్దే ఉంటుంది. ఆ శక్తులను కూశాభావే స్వాధీనం చేసుకోలేదు. దత్త మహారాజ్ కాశీకి పోతూ తన జేష్ఠ సోదరుడైన సాయిబాబా వద్దకు వెళ్ళుతున్నాడు కూశాభావేని. గురువాజ్ఞ ప్రకారం సాయి నాథుని దర్శించి ఆయన ఆసతి మేరకు మంత్ర, తంత్రాలను, చేతి ఇనుప కడియమును త్యజించాడు కూశాభావే. అప్పుడు అతను అనాధ. పిరిడీలో ఆయనకు నివాసం లేదు. పగలు మట్టిలో దాన బోధను పరిచించు రాత్రులందు ఎక్కడ చోటు లభిస్తే అక్కడ నిద్రించే వాడు ఆయన సాయిని గూర్చి అనేక విషయాలు చెప్పాడు. ఒక ఏడాదికి నాడు సాయిబాబా 'ఇవిగో ఉల్లిపాయలు, తిందావా?' అన్నాడు. మీరు తింటే నేను తింటాను అన్నా కూశాభావే. వెంటనే సాయి ఉల్లిని తిన్నాడు. కూశాభావే కేదా తిన్నాడు. సాయి అప్పుడు అందరినీ పిలిచి



నేను తిన్నది చలగడ దుంపలు చూడండి అని సాయి మనము చేసి చూపించారు.

కూశాభావే వెంటనే ఆ ఉల్లిపాయ మహా ప్రసాదంగా తిన్నాడు. దానితోసాయి వృద్ధయం ప్రదించింది. ఇదిగో! నీవు నన్ను తలచుకోగానే ఈ క్షణం నుండి ధునిలోని ఊడి నీ చేతిలోకి వస్తుంది. కొద్ది వారికి ఉచితంగా ఇచ్చిన సాయి. ఈ విషయయాత్ర శ్రీ బి.వి.సరోనింహ స్వామి గారు నిరూపించుకున్నా కూశాభావే కనులు మేనుకొని దోసిలి పట్టునే ఊడితో దోసిలి నిండిపోయింది. ఈ లీలను శ్రీ బి.వి.

సరళింహస్వామితో పాటు అవన్నీ గారు కూడా చూసి ధన్యత చెందారు. కూశాభావే ఫిబ్రవరి 19, 1944 మహా సమాధి చెందాడు. సాయి ఊడిని విశ్వవ్యాప్తం చేసి కూశాభావే ధన్యుడు.

ద్వారాకామాయి నుండి ఊడి



'చూడండి, ఈ బ్రాహ్మణుడు ఏకాదశినాడు ఉల్లిపాయలను తిన్నాడు' అన్నారు. 'బాబా తింటే నేనూ తిన్నాను' అని అన్నాడు కూశాభావే.

ఆధ్యాత్మికం

సమస్యకు పరిష్కారం అన్వేషించండి..



అలవర్చుకోవాలి. ప్రేమ, అనురాగం వంపాలి. అయితే కొన్ని మానసిక రుగ్మతలు ఉన్నవారు ఇవేమీచేయలేరు. సిగ్నల్స్, డిజాస్, సైకోసిస్, శాడెం, అనుమానపు రుగ్మత, అబ్జెక్టివ్ కంపల్సివ్ డిజాస్ తదితర కొన్ని రుగ్మతలు ఉన్నవారు ఎన్ని చెప్పినా వినరు. కొందరు కొన్ని లింగీకు సహకరించరు. కొందరు చికిత్సకు సమ్మతించరు. అలాంటి కుటుంబ సభ్యులను సైకాలజిస్టు అయినా, డాక్టరయినా మాటలతో మార్చలేరు. సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు బలవంతంగా అయినా

చికిత్స చేయించక తప్పదు. కాబట్టి ఆత్మనిండ, దురదృష్టం అన్న భావాలు మీద పరిష్కారమార్గాలు అన్వేషించాలి. ఇక కుటుంబంలో ఒకరికి మానసిక రుగ్మత ఉన్నంత మాత్రాన మరొకరికి వస్తుందని భయపడవలసిన పనిలేదు. ఎక్కడో కొద్ది శాతం మందిలో జన్మస్థోపాల వల్ల రుగ్మతలు ఆవహించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే సమస్యలకు పరిష్కారాలు వెదకడం మంచి మార్గం అని గుర్తించండి. ఇంబ గెలవలేం, పెరటి చెట్టు వైద్యానికి పనికిరాదు అన్నది కూడా తప్పుడు అభిప్రాయం అని గుర్తించండి. □

వ్యధ

- యం.పి.సాయిరామ్

