

వైభవికి చేతన జన్మవిస్తే.. ఆమెకు పునర్జన్మనిచ్చింది వైభవి. అదెలాగంటారా.. కర్మాటకలో ఓ ఆటో ప్రమాదంలో తల్లిని కాపాడింది వైభవి. పన్నెండేళ్ల ఆ చిన్నారు అంత పెద్ద ఆటోను అమాంతం పైకి లేపి కింద పడిన అమ్మను రక్షించిన ఆ సాహసం దృశ్యం వైరల్ అయ్యింది. మంగళూరు పరిసరాల్లో కిన్నెగోలికి చెందిన వైభవి ఏడో తరగతి చదువుతోంది. వైభవిని అమ్మ చేతన బైకెఫై ట్యూబస్ సెంటర్ దగ్గర దించి తర్వాత తీసుకెళ్తుంటుంది. ఓ రోజు సాయంత్రం రోడ్డుకు అవతల బైక్ నిలబె.. వైభవిని తీసుకువెళ్లడానికి చేతన రోడ్డు దాటుతుండగా వేగంగా దూసుకొచ్చిన ఆటో డీకొంది. కళ్లముందే అమ్మ ఆటో కింద పడిపోవటంతో ఎవరి సాయం కోసం ఎదురుచూడకూడరా పరుగున వచ్చింది వైభవి. ఆటోలోపల ముగ్గురున్నా తన బలమంతా ఉపయోగించి పైకెత్తి అమ్మను రక్షించింది. కానీ



తల్లికి పునర్జన్మ ఇచ్చింది !

దెబ్బలు బలంగా తగలటంతో లేవలేని స్థితిలో ఉన్న అమ్మను పైకిలేపుతూ గట్టిగా అరిచింది వైభవి. ఆ వెంటనే చుట్టపక్కలున్నవారు స్పందించి ఆమెను



ఆస్పత్రిలో చేర్చించారు. వైభవి ఏ మాత్రం అలస్యం చేసినా ఆటో కింద ఉన్న చేతనకు మరింత బలమైన గాయాలు అయ్యేవే. ప్రాణాలతో బయటపడిన చేతన ఆస్పత్రిలో కోలుకుంటోంది. దాదాపు 500 కిలోల బరువుండే ఆటోను 30 కిలోల కూడా లేచి వైభవి

పైకి ఎత్తింది. ఆ క్షణంలో అమ్మని కాపాడాలన్న ఆత్మతే తప్ప ఆటోను ఎత్తగలనా లేదా అని ఆలోచించలేదు అని చెబుతోంది వైభవి. రవీంద్రవారి, చేతనల ఇద్దరు కూతుళ్లలో వైభవి చిన్నది. రవీంద్ర భవన నిర్మాణ కార్మికుడిగా, చేతన బెలర్ గా పనిచేస్తుంటారు. ఆ రోజు సాయంత్రం రవీంద్ర కూడా బైక్ మీద వచ్చి రోడ్డుకు అవతలివైపు నిల్చున్నారు. అంతలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. రవీంద్ర రోడ్డు దాటే లోపలే తన తల్లిని కాపాడింది వైభవి. ఆమె సాహసం దృశ్యాన్ని కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య ఎక్స్ లో పోస్టు పెట్టారు. రోడ్డు ప్రమాదాల సమయంలో ఆదుకోవాల్సినవారు మొదటగా వాటిని చిత్రికరిస్తుంటారు. కానీ వైభవి ఎవరి సాయం కోరకుండా ఎంతో ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి సమాజానికి ఓ సందేశాన్నిచ్చింది. ఇలాంటి సంఘటనల్లో సమయం ఎంతో విలువైనది. మానవత్వాన్ని మరచద్దని చెప్పారు. □

ఓటమిని సవాలుగా తీసుకుని..

హీరోయిన్లకు అభిమానులు ఉండటం సాధారణమే! కానీ తమ పనితీరులో.. ఆకట్టుకునే మాటలతోనూ కొందరు అధికారిణులు ఆ తరహా గుర్తింపును తెచ్చుకుంటారు. అలాంటి ఐపీఎస్ అధికారిణి **అప్పా చౌదరి**. అయితే ఆమె అభిమానులను సంచలనం చేసిన ఐపీఎస్ అయ్యారు. ఆ తరవాత మరింత మంది ఫోలోవర్లను పెంచుకున్నారు. వైరల్ అవుతోన్న ఆమె కథేంటంటే..

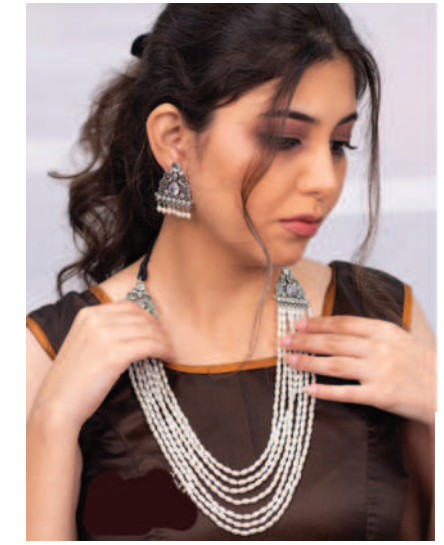
డిగ్రీ పూర్తయిన అమ్మాయి. అందరిలాగే కార్పొరేట్ కొలుపు కోసం ప్రయత్నించింది. ఇంటర్వ్యూ వరకూ వెళ్లేదు. ఆ తరవాతా ఇదే పరిస్థితి. ఇక ఇది మనవల్ల కాదు.. సివిల్స్ నే ప్రయత్నిద్దామనుకున్నారట అప్పా. ఆ విషయమే ఇంట్లో చెప్పినప్పుడు వాళ్లమ్మ పాక్ అయ్యారట. దుందుడుకు మనస్తత్వం ఉన్న అమ్మాయి. అంత ఓపికగా ఎక్కడ సన్నద్ధమవుతుందన్నది తల్లి అభిప్రాయం. సందేహాస్తానే ప్రోత్సహించారు. వీళ్లది ఉత్తరప్రదేశ్ లోని పిల్లగా అనే చిన్న ఊరు. నాన్న డాక్టర్ అజిత చౌధరి ప్రొఫెసర్. అమ్మ ఇందూ సింగ్. మొదట్నుంచి అప్పా మంచి విద్యార్థి. ఇంట్లో అంతా బాగా చదువుకున్న వాళ్లే. దీంతో ఈమె కూడా ఏ ప్రొఫెసర్, రిసెర్చ్ రోల్ అవుతుంది అనుకున్నారుంతా. హ్యూమానిటీస్ లో ఇంటర్ పూర్తయ్యాక ఢిల్లీ లేడీ శ్రీరామ్ కాలేజ్ నుంచి ఇంగ్లీష్ లిటరేచర్ లో డిగ్రీ చేరారు. సామాజిక సేవపైనా ఆప్యోకి ఆసక్తి. దీంతో పేద పిల్లలకు విద్యావసరాలను అందించే ఓ ఎన్ జిఓలో చేరి, మరెన్నో సేవా

కార్యక్రమాలనీ చేపట్టారు. చదువు, సేవలో పడి నిశ్శబ్దంగా జీవితం సాగించాలనుకునే తీరు కాదు అవిదది. సోపాల్ మీడియాలో చురుగ్గా ఉంటారు. కొత్త ఫ్యాషన్లు, తను వివేరానికి వెళ్లిన ప్రాంతాల గురించి వంతుకుంటూ ఉంటారు. అలా అభిమానులు వచ్చారు. అందానికి అందం, మంచి ఎత్తు.. ఇంకేం కొన్ని సంస్థలకు మోడలింగ్ అవకాశాలిచ్చాయి.

రెండున్నర మార్పులతో చేజారింది.. సివిల్స్ నిర్ణయం తీసుకున్నాక మోడలింగ్ ని పక్కన పెట్టారు. సొంతంగా సన్నద్ధమై 2019లో సివిల్స్ రాష్ట్ర.. ట్రిలిమ్స్ లోనే హాయింది. ఆ సమయంలో డిసీకి పసికిరానా అని బాధపడ్డారట అప్పా. ఇంట్లోవాళ్లూ దీన్ని వదిలేస్తారని అనుకున్నారు.కానీ ఒక్క ప్రయత్నానికే ఎందుకు వెనదిగారి అనుకుని రెండోసారి రాష్ట్ర 2.5 మార్పులతో ట్రిలిమ్స్ లోనే మళ్లీ చేజారింది. ఈసారిమె దిగులుపడలేదు. తక్కువ మార్పులతో హాయిందంటే నేను నరైన మార్గంలో పోతున్నట్లేగా అనుకుని ఉత్సాహంగా ప్రయత్నించి 2022లో ఏకంగా 116వ ర్యాంకు తెచ్చుకున్నారు. ఓవైపు ఇంటర్వ్యూవల్ లెవెల్స్ లో హ్యాప్సర్స్ చేస్తేనే సివిల్స్ కి సన్నద్ధమయ్యారు. అదీ ఎలాంటి కోవిడ్ లెక్కదా! అలాగని ఆ సమయంలో తన అభిరుచి అయిన వివేరాలను పక్కన పెట్టలేదు. సన్నద్ధత మధ్యలో



విరామాల తీసుకుని మరి వెళ్లివచ్చారు. ఆ వివరాలతోపాటు స్ఫూర్తినిపే అంశాలన్నా ఇన్ స్టాలో పంచుకునేవారు. అలా ఫోలోవర్లు పెరిగారు. **తిరస్కరించిన చోటే..** ఉద్యోగం కోసమని జోష్ ట్యాక్స్ వెళ్లితే తిరస్కరించారు. ఉద్యోగానికి వెళ్లిన అదే చోటకి అతిథిగా వెళ్లి నా కథ ద్వారా ఇతరుల్లో స్ఫూర్తిని నింపా. అందుకే ఓటమికి ఎప్పుడూ భయపడొద్దు. దాన్నే సవాలుగా తీసుకోండి. పొరపాట్లు నుంచే పాఠాలు నేర్చుకుని తిరిగి ప్రయత్నించండి. గెలుపు తప్పక అనుసరిస్తుంది. అనే అప్పా తన సివిల్స్ ప్రయాణం, సన్నద్ధత, అనుసరించిన పూర్వశాల వివరాలను ఇన్ స్టా, యూట్యూబ్ లో పంచుకుంటూ ఉంటారు. స్ఫూర్తి కలిగించే మాటలతో హాజ్ లో ధైర్యాన్ని నింపుతుంటారు. అందుకే అవిడ ఇన్ స్టాకి 2.7 లక్షలకుపైగా ఫోలోవర్లున్నారు. చిన్న పట్టణం నుంచి వచ్చిన అమ్మాయి.. వరుస వైఫల్యాలను దాటింది. సవాళ్లను ఇష్టంగా దాటి కష్టమనుకున్న ప్రయాణంలో గెలిచి చూపింది. మరి అలాంటి కథ స్ఫూర్తిదాయకమే కదా.. అందుకే ఆమె ప్రయాణం ఎంతోమందిని ఆకర్షిస్తోంది. □

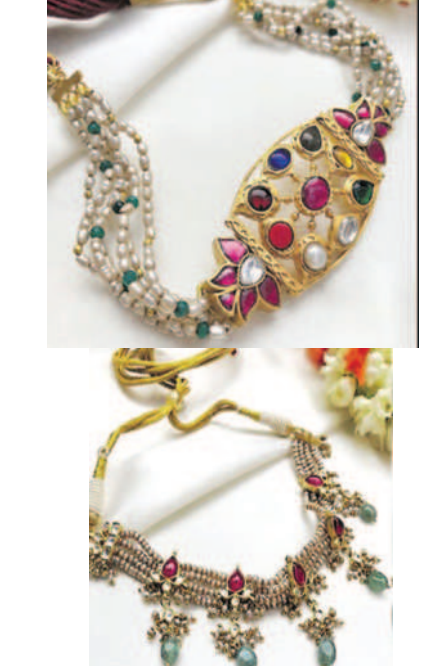


అల్పాహారంతోనే ఆనందమట !

పిల్లలు పొద్దున్నే కడుపునిండా తిని బడికెళ్లాలని అందరం కోరుకుంటారు. కానీ ఆలస్యంగా నిద్రలేవడమో, సమయానికి వంట పూర్తికాకపోవడమో.. ఇలా పలు కారణాల వల్ల అది అన్ని రోజులూ సాధ్యంకాకపోవచ్చు. పిల్లలు తినలేదని యువదంపతులు బాధపడుతుంటే కొందరు పెద్దవాళ్లు మా చిన్నప్పుడు టిఫిన్ తినే అలవాట్లు లేవు. సూర్యుడు



తెలుసా! అనేస్తారు. ఇలాంటి అపోహలపైనే సరికొత్త పరిశోధన చేశారు ఇంగ్లండ్ అంగ్రియా రిస్కెన్ యూనివర్సిటీ, మెక్సికో యూనివర్సిటీ దాదీ లాస్ అమెరికాన్ సంస్థల శాస్త్రవేత్తలు, ఇందుకోసం 42 దేశాల్లోని, లక్షన్నర మంది 10-17 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న విద్యార్థుల ఆహారపుటలవాట్లని వాళ్ల మానసికస్థితిపై పరీక్షించారు. అందర్నీ చూశాక ట్రైఫాస్ట్ తినకూర్చా అన్న వసూలా మరుగ్గా చేసి పిల్లలున్నారు. కానీ వాళ్లలో మానసికానందం లేదు. సదా చిరునవ్వు చిందించే తత్వం కనిపించదు. అదే అల్పాహారం తినేవాళ్లలో ఆ ఆనందంపాలు ఎక్కువ. సహానం కూడా మెండుగా ఉంటోంది. ట్రైఫాస్ట్ తిననివాళ్లలో పోలిస్తే వీళ్లు మానవ సంబంధాల్లోనూ రాణిస్తున్నారు అని తేల్చారు శాస్త్రవేత్తలు. కాబట్టి, పక్కవాళ్ల మాటలు పట్టించుకోకుండా పిల్లలు అల్పాహారం తినడం తప్పనిసరి చేయబడుతున్నారు. □



ముత్యాలు యాంటిల్యుక్లో..

ముత్యాల మెరుపూ, దానితో రెట్టింపయ్యే సోగసూ చూసి మురిసిపోని మగువలుండరంటే అతిశయోక్తి కాదేమో! అమ్మమ్మలూ, వారి అమ్మమ్మల కాలం నాటి నుంచే ముత్యాల నగల హవాఉన్నా.. ఏటికేడు యువతరాన్ని ఆకట్టుకోవడానికి కొత్తదాలను చుట్టుకుని వచ్చేస్తుంటాయి. అందుకే, అవి అంతగా ఆదపిల్లలకు దగ్గరైపోయాయి. మరి ఇప్పుడేంటి ప్రత్యేకత అంటారా? ఇప్పుడివి బూడిదరంగులో మెరిసిపోతూ యాంటిల్యుక్ అదరగొట్టేస్తున్నాయి. సాధారణంగా ముత్యాలంటే పాల మీగడ రంగులో ఉంటాయనుకునేవారే ఎక్కువ. కానీ, వీటిల్లోనూ ఎన్నెన్నో ఛాయలుంటాయి.కానీ, అంతా వాటిని అరుదుగానే వాడుతుంటారు.కానీ, ఈ గ్రేమూస్ పైన పెరల్స్ ని ఇండియన్ యాంటికన్ పెండ్లెంట్స్, గొల్డెన్ డిజైన్స్ తో ఇవిచ్చిన గొలుసులు, హారాలని మాత్రం తెగ ఇష్టపడుతున్నారు. కుండస్సు, పచ్చలు, పోర్టోలతో రూపొందించిన కొన్ని డిజైన్లు ఇవి.. ఓ సారి ఇటు చూడండి. మీకూ నచ్చేయొచ్చు.



కొందరికి తీపి ఇష్టం. ఇంకొందరికి కారం ఇష్టం రెండూ కాకుండా కాస్త తియ్యగా కాస్త కారంగా ఉంటే పిల్లలకు

కొంచెం తీపి.. కొంచెం కారం



బాగా నవ్వుతాయి. ముఖ్యంగా వేసవి సెలవుల్లో ఖాళీ దొరికి.. చిరుతిళ్ల మీడికి ధ్యానపోతుంటుంది కదా! అలాంటప్పుడు చేయడానికి 'మక్రమ్ లాలిపాప్స్' చాలా బాగుంటాయి. ఒకసారి ప్రయత్నించి చూడండి. కావలసినవి : పుట్టగొడుగులు-15, మైదా-కప్పు, ధనియాల పొడి-చెంచా, పసుపు-పావు

చెంచా, ఖాట్ మసాలా, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్-టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, మిరియాలపొడి-అర టేబుల్ స్పూన్, మొక్కజొన్నపిండి-2 టేబుల్ స్పూన్లు, ట్రెడ్ పొడి, ఓల్డ్ మైదా-అర కప్పు చొప్పున. ఉప్పు-రుచికి తగినంత, నూనె-వేయించేందుకు సరిపడా. **తయారీ :** ముందుగా పుట్టగొడుగులను కడిగి, 5 నిమిషాలు వేడి నీళ్లతో ఉంచి, ఆ నీళ్లు తీసిని పక్కనంచాలి. ఓ వెడల్పాటి గిన్నెలో మైదా, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉప్పు, ఖాట్ మసాలా, ధనియాల పొడి, పసుపు, మిరియాల పొడి వేసి, తగినన్ని నీళ్లతో పేస్ట్ లా కలపాలి. ఇది మరి చిక్కగా, మరి జారుగా ఉండకూడదు. ఇలా మైదా మ్యూరినేషన్ సిద్ధం చేసుకోవాలి. మరో గిన్నెలో మొక్కజొన్నపిండి, ట్రెడ్ పొడి, ఓల్డ్ పొడి వేసి కలపాలి. కదాయిలో నూనె కాగనిచ్చి.. ఒక్కో పుట్టగొడుగును పుల్లకు (టూత్ పిక్ వంటిది) గుచ్చి.. మైదాపిండిలో ముంచి తీసి, ట్రెడ్ పొడి మిశ్రమంలో పొర్లించిన తర్వాత నూనెలో వేయించాలి. అంతే పుట్టగొడుగు లాలిపాప్స్ రేడి. వేడివేడిగా టామాటో సాస్ లేదా చిల్లీసాస్ తో తిని ఆనందించండి. □

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి..



చదువు 35 సంవత్సరాలు కాబట్టి శారీరక రుగ్మతలు ఉండక పోవచ్చు. మేనేజరుగా పని చేస్తున్నందున ఒత్తిడి పెరిగి ఈ సమస్య ఉత్పన్నం అయి ఉంటుంది. కాబట్టి సైకాలజిస్టును కలిసి కొన్ని లింగ్ తీసుకోండి. ఒత్తిళ్ల నిర్మూలనై దృష్టిపెట్టండి. సమతుల ఆహారం సరైన స్వయం సరిపడా నిద్రపోయేందుకు ప్రయత్నించండి. □

సాయిబాబా మహా సమాధి చెందక పూర్వము తనకును, నాందేడ్ మౌలానాకును అభేదమని నాందేడ్ కు చెందిన తరంజీ వాడియాకు నిదర్శన పూర్వకముగా తెలిపారు. సాయిమహా సమాధి చెందారు. అయితే సాయికి ఇతర సత్పురుషులకును అభేదము అభేదమునా? భిన్నముగా ఉందా? అన్న ప్రశ్న ఉదయించును. దీనిని తనకు జరిగిన అనుభవ పూర్వకముగా రేగే జూన్ 11, 1936న వెల్లడించాడు. ఈ సంఘటన 1928వ సంవత్సరములో రేగిన జరిగినది. రేగే తీర్థ యాత్రలు చేయించు దక్షిణేశ్వరమునకు వెళ్లాడు. అది రామకృష్ణ ధ్యాన భూమి. ఆయన పరమహంసగా రూపొందిన స్థలము. రేగేకు ఆగ్రిదున్న రాంలాలా విగ్రహాన్ని చూడమని కోరిక మిక్కిలిముగా నున్నది. రాంలాలా లేదా బాల రామచంద్రుడు అనేది ముద్దులొలుకు నోక చిన్న లోహా మిగిలినా. జటాధారి అనువారు రాంలాలాను పసిబిడ్డ వరి సాకుతూ రామ దర్శనాన్ని పొందిన భాగ్యశాలి. ఆ జటాధారి ఆ రాంలాలాను రామకృష్ణులకు అప్పగించారు. ఇక రామకృష్ణులకు రాంలాలా తోటే లోకము. ఉపాసనా దైవమును. ఒక రోజు రూంలాలా ఏదో తినాలని మొందికేకాదు. రామకృష్ణులు పొట్టుతీయని అటుకులను ఇచ్చారు. ఆ అటుకులు తిని రాంలాలా నాలుక గీరుకు

భక్తుని కోరిక



పోయింది. అది చూచి రామకృష్ణులు పడిన బాధ వర్ణనాతీతం. అయో! తల్లి కౌన్సల్ వెన్ను మీగడలను పెట్టే నీ నోటిలోనికీ వెంటా మద్యాన్ని పెట్టాను గదా! తండ్రి ! అని రామకృష్ణులు విల విలలాడి పోయారు. రాంలాలా ఒక చిన్న లోహా విగ్రహమా? చూచు వారలడియే. కాని నజీబ్ చిన్ని రామదే రామకృష్ణులకు, అట్టి రాంలాలాను తనివీటలా చూడమని రేగే కోరిక. రాంలాలా విగ్రహమును చూపమని గైదును కోరగా ఒక పెద్ద విగ్రహమును చూపి అదే రాంలాలా అని వాదించెను. రేగే మనస్సు బాధ పడెను. అంతలోని ఒక పూజారి వచ్చి దక్కను ప్రాంతము నుండి వచ్చినది ఎవరు? అని అడిగి రేగేకు రాంలాలాను చూపెను. తనకు అంతకు ముందు రాత్రి స్వప్నములో దక్కను ప్రాంతము నుండి వచ్చినతనకి అన్నీ దగ్గర ఉండి చూపమని ఆదేశము వచ్చినదని తెలిపి రేగేకు అన్నీ దగ్గర ఉండి చూపించెను. స్వప్నములో ఆదేశించిన రామకృష్ణ పరమహంసా? కావచ్చును. సాయిబాబానా?కావచ్చును. ఎవరైనను ఒకటియే గదా! భక్తుని కోరిక మహానీయులకు సంతసము గదా!

అధీనులో బద్ధకంగా ఉంటోంది. నా పరిశ్రమకూడా మందగిస్తోంది. ఈ పరిస్థితి నుంచి బయటపడే మార్గం చెప్పండి. - ఒక సోదరి, బెంగళూరు. **జవాబు :** అమ్మ అతిగా ఆకలి వేయడానికి కొన్ని మానసిక శారీరక అలోగ్య సమస్యలు కారణం నిర్లక్ష్యం మానసిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ వల్ల కొందరిలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే బులిమియా అన్న మానసిక రుగ్మత ఉన్న వారు అతిగా తింటుంటారు. చూచుకోవాలి ఉన్నావారు స్పెషియల్ల వాడే వారిలోను ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటే అవకాశాలు ఉన్నాయి. సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు, ఈజ్మోషన్ తగ్గడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఒత్తిడి వల్ల

చదువు 35 సంవత్సరాలు కాబట్టి శారీరక రుగ్మతలు ఉండక పోవచ్చు. మేనేజరుగా పని చేస్తున్నందున ఒత్తిడి పెరిగి ఈ సమస్య ఉత్పన్నం అయి ఉంటుంది. కాబట్టి సైకాలజిస్టును కలిసి కొన్ని లింగ్ తీసుకోండి. ఒత్తిళ్ల నిర్మూలనై దృష్టిపెట్టండి. సమతుల ఆహారం సరైన స్వయం సరిపడా నిద్రపోయేందుకు ప్రయత్నించండి. □

వ్యధ

