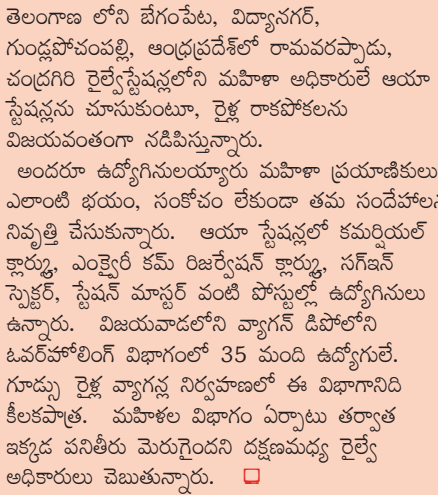


కూ..చుక్ చుక్.. అన్నీ మనమే!



తెలంగాణ లోని జేగంపేట, విద్యానగర్, గుండ్లపోవంపల్లి, ఆంధ్రప్రదేశ్లో రామవరప్పాడు, పండ్లగిరి వంటివి మహిళా అధికారులే ఆయోజ్యవన చర్యనుకుంటూ, రైల్వే రాకపోకలను విజయవంతంగా నడిపిస్తున్నారు.

ఆంధ్రా ఉద్యోగినులయ్యారని మహిళా ప్రయోజికలు అందరి జరుగు, నరేపం తెలంగా తను నడపేవారు నివృత్తి చేసుకున్నారు. ఆయా స్టేషన్లలో కమిషియల్ క్లార్కు, ఎక్సైజ్ కమీ రిజిస్ట్రేషన్ క్లార్కు, నగ్గెన్ స్ట్రక్, స్టేషన్ మువార్డర్ వంటి పోస్టులలో ఉద్యోగినులు ఉన్నారు. విజయవాడలో 35 గిరి డిపోలో ఓటర్ హోలింగ్ విభాగంలో 39 మంది ఉద్యోగినులే. గూడు రైల్వే వ్యాగన్ల నిర్వహణలో ఈ విభాగానిది కేలకంటే. మహిళా డిపాగం ఏర్పాటు తర్వాత జగ్గన్ల పరిశీలన మెరుగైనది దక్షణమధ్య రైల్వే అధికారులు చెబుతున్నారు. □

ఇక్కడ విశేషమైన అంశం... ఆ
రైల్వే స్టేషన్లో బుకింగ్ క్లాక్కు నుంచి భద్రత చూసే
పోలీసుల వరకు... మాస్టర్ నుంచి విచారణ సిబ్బంది
వరకు అంతా మహిళలే. దక్షిణ మధ్య రైల్వే పరిధిలో

మహిళలు ఇంటిల్లిపాది ఆకలిని తీరుస్తూ కానీ, తమ శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలు తగినంతగా అందుతున్నారా లేదా అన్నది గమనించండి. దీనివల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. వీటిని సులువుగా అధిగమించాలంటే పృథివిజ్ఞానాలతో చేసిన మొలకలు చక్కగా ఉపయోగపడతాయి. అదెలాగో తెలుసుకుందామా!

రాగా, నష్టం, జ్ఞానము, కోర్కెలు... వంటి విరుద్ధాన్తర మొలకల్లో
ఘోరిలే, ఇనుము, విటమిన్ సి, జింకే, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్...
ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మొలకల్లో ప్రత్యేకం... ఫైటిక్ యాసిడ్
స్థాయులను తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం ఈ పోషకాలను సులువుగా
గ్రహిస్తుంది. పెరితంగా మహాశయ్యలో రోగినీరోపకర్త, శక్తి
స్థాయులు పెరుగుతాయి. జీవనంలో రేటు మెరుగు
పడుతుంది. ★ మొలకల్లోని విరుద్ధాన్తరల్లో వయస్సు
యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు (ఫీనోలిక్ రోగ్యం) !
నమ్మకాలూ, ప్రేమనాయుడు
అధికంగా ఉంటాయి.
ఇవి ఆక్సిడెంట్
ఒత్తిడిని

కివానో
 గురించి ఎప్పుడైనా
 వినారా!
 దక్షిణాఫ్రికాకి చెందిన ఈ
 వయస్సులోనే బిపి, రక్తంలో కొవ్వులు,

పండ్లను ఇలా రకరకాల
నమీబియా, అనా
బోత్స్వానా, రోగ్యాల



జాంబీయా, జింబాబ్వే, మోజాంబిక్, అంగోలా దేశాల్లోనూ పండిస్తున్నారు. ఇది దోస, కర్బుజా, పుచ్చ జాతులకు చెందినది. ముళ్ళ కనుక ఉంటాయి 'హార్ మెలన్', ఆఫ్రికన్ హార్

[illegible]

అంక దత్తాత్రేయ
దత్తాత్రేయుడు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల అంకలతో
అవతారమెత్తిన దివ్యవర్ణుడు. ఆ
స్వామి మేడ చెట్టు (బెదురబర)
నీడలో కొలువై ఉంటాడు. మామ
శిరస్సులు, ఆరు చేతులు కలిగిన
దత్తాత్రేయుని భక్తుడు రూపం

అపహరణ నాశనానికి ప్రతీక నదా
ఆయనను వెన్నంటి ఉండే గోవు
ధరణికి, శునకాలు వేదాలుకు
ఉపసాహిత భాషిస్తారు. వేదాలు,
ప్రతినివృత్తులు, బ్రహ్మ పురాణం,
రామాయణం, భారత,
భాగవతాల్లో దత్తాత్రేయుని
ప్రస్తావన ఉంది. ముఖ్యంగా
శ్రీగురు చరిత్రలో దత్తాత్రేయుని
అవతారాలు గురించి వివరంగా లి
ఖితమైంది. అత్యాత్మిక ప్రేరణ
కలిగితే ఈ గ్రంథంలో దత్తాత్రేయు
గురుత్వం, ధైర్యం, అత్యాత్మిక
బోధనలు ఉన్నాయి. దత్త
జయంతిని పురస్కరించుకొని భక్తు
శ్రీ గురుచరిత్ర పారాయణ చేస్తూ

10. తేనెటీగ 11. తేనెటీగల పెంపకందారుడు
13. సముద్రం 14. చివ
15. ఏనుగు 16. జింక
18. వేళ్ళ 19. శివుడు
21. సర్పం 22. మిలుకా
సాలీడు 24. గొంగళిపు
దత్తాత్రేయుని ఆలయాలు
చేశంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో
యుని ఆలయాలు ఉన్నాయి.

రణాని, మాహుర్, కారంజా జెడుంబర్, మొమ్మెదైన్ ప్రముఖ ముని ఆలయాల్లో గంగంబర్ శ్రీపాద భక్తుల చెంగు పైటించు భాగ్యం తెలుగో

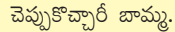
ആദ്യം

కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడానికి వరుసనుతో వసేమంది?
అందువల్ల కేవలం మహిళలు. ఈ కోరికనే లేదు
వరుసనుతో తపస్వ ప్రశ్నించు చాలుతూ అందరికీతూ బెం
డాకో అనిపించుకుంటున్నారు. కేరళకు అందరినీ మణి అమ్మ
అయినాని రాధామణి అనే దేవీ కోవకు పాదాశీర్వాదా. ప్రస్తుతం
74 ఏళ్ళ వయసున్న ఈ బామ్మ పం చాచానానా బ్రాన్డెన్
నడిచేయడం వల్ల. ఇప్పటికి 11 కలర డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు
సంపాదించి.. ఎక్కువ లైసెన్సులు హిందస మహిళా
పేరే సంపాదించేవారు. ఇక అందుకు మరోసారి
మార్పు నిలబాలో గ్రాని. నడిచేట బామ్మలో రోల్స్ రాయిస్
కారు నడిచి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు రాధ. ఈ
మీదేమూ సోపర్ మీదేమిటో పంతులు ఈ ప్రస్తుతం అందరి
లెదలెదలవుతోంది. ఈ వయసులోనూ ఆమె ప్రభుత్వ,
సంధెన అత్యధికాన్ని నడిజన్మ ప్రశంసెస్తున్నారు.

భర్త ప్రాణత్యాగంతో.... రాధామణికి కేరళలోని తొమ్మిదవ అసే ప్రాంతం. ఆమె భర్త లలన 1970లో తొమ్మిదవ అసే ప్రాంతం నుండి కేరళలోని కుమరనాగూరు. అక్కడే తొమ్మిదవ అసే ప్రాంతం కేరళ మొదలైంది. ఆమె మొదట కారు నడిపారు. అప్పటికి ఆమె వయసు 30 సంవత్సరాలు. అంటే నలభైవేలకు క్రితం అన్నమాట. నిజానికి ఆ సమయంలో అదేరాధామణికి తొమ్మిదవ అసే ప్రాంతం చూసేవారు. అయితే రాధామణికి కూడా మొదట ఇలాంటి చేదు అనుభవాలనే ఎదురయ్యాయి. అయినా భర్త ప్రాణత్యాగంతో, జీవనమంతా కారు నడిపారు. అది ఆస్తితో, బిజులు వంటి భార వాహనాలను నడపడం కూడా నేర్చుకున్నారు. అలా 1988లో 33 కిలోమీటర్ల దూరం పొదు బిజులు నడిపి భార వాహనాలను నడిపే లైసెన్సు పొందుకున్నారు. కేరళ రాష్ట్రంలోనే పాపి మోకాట లైసెన్సు పొందిన మొదటి మహిళగా గుర్తింపు పొందారు.

రాధా వాహనాలూ... రాధామణి దంపతుల జీవితం ప్రైవేట్ న్యూట్లోనే ఉంది. గడిచిన పన్నెండు సంవత్సరంలో ఆమెకు అనుకోని సంఘటన జరిగింది. 2004లో ఒక ప్రమాదంలో రాధామణికి భర్త లలన మరణించారు. నిస్సాతులై చేశారు. ఈ కాలానికి తాను క్రైస్తవు, బ్రతుకులు, ప్రాక్టీసులు, రోడ్ రోడ్లు... ఇంటి భార వాహనాలను నడపడం నేర్చుకున్నారు. ఇలా బిజులీవరకు 11 రకాల వాహనాలను నడుపుతూనే ఉంది.

లైసెన్స్ లను సొంతం చేసుకున్నార్లు మణి అమ్మ, వయసు సహకరించి ఉంటే విమాన ఫైలట్, లోక్ ఫైలట్ వంటి లైసెన్స్ లు కూడా సంపాదించేదానిని ఓ సందర్భంలో



దుడూచీ లో... రోడ్డు రాయిలేలో! కేవలం ఇక్కడ భారీ వాహనాలు నడిపేందుకు కావాల్సిన లైసెన్స్ లు పొందడమే కాదు... మీదేశాలు వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ వాహనాలు నడిపేందుకు కావాల్సిన ఇంటర్నేషనల్ డ్రైవింగ్ పర్మిట్ (వడ్డీ)నూ సొంతం చేసుకుంది. ఈ అపరాలపైనే ప్రస్తుతం దుడూచీ డ్రైవింగ్ ఉన్న ఆమె.. అక్కడి రోడ్ రోల్స్ క్యాన్యూ మ్యూజ్ కారులో చక్కర్లు కొట్టారు. తెలుపు కంం కనాపు డెడ్ ధరించి, తన వడ్డీపీని చూపిస్తూ, అపై డర్బాగా కారు నడుపుతూ.. ఇలా తన దుడూచీ డ్రైవింగ్ బిడ్డీ ఓ పన్నీ మీడియా రూపంలో ఇన్ సైడ్లో హోస్ట్ చేసుకుంది. ప్రస్తుతం ఈ మీడియా సైన్ కార్ హోంరోడ్. చాలామంది నువచలం.. తన వయసులోనూ ఆమె డ్రైవింగ్ ప్రతిభ, అత్త్య విశ్వాసాన్ని

వాహనమేదైనా.. చోడక శక్తితో..

ప్రశంసనిస్తున్నారు. వయసుతో నలభదింధం లేకుండా జీవితాన్ని మనకు నచ్చినట్లుగా ఆస్వాదించడమదాలో ఈ బాహుమతి మానీ నేర్పు కోవమ్ము.. అంటూ వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు.

మహేంద్రా ప్రశం: తన డ్రైవింగ్ నైపుణ్యాలతో ఎంతోమంది దృష్టిని ఆకర్షించిన ప్రశం. ఓసారి ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త అసోసియేట్ మహేంద్రా ప్రశంను అందుకున్నాడు. ఆమె తన డ్రైవింగ్ వీడియోని తరచుగా ఇన్స్టాలో పోస్ట్ చేయడంతో ఓ వీడియో మహేంద్రాను ఆకట్టుకుంది. ఆమె తన 'మండ్రి మోటివేషన్' అంటూ రాధను ప్రశంనల్లో ముంచెత్తిన ఆమె దృష్టి సాధించాలన్న కోరిక. తనే నా మండ్రి మోటివేషన్ అంటూ ఎక్స్ ప్రో రాసుకోచ్చారో బీజినెస్ మ్యాన్. అబుద్ధ్ధ్ క వార్త ట్రెండింగ్లో నిలిచింది.

స్వామీ నడవడమే ఇష్టం ..! రాధామణి ప్రస్తుతం ఆటూ డ్రైవింగ్ స్కూల్లో థాడ్స్‌వర్క్‌లు చూసుకుంటున్నా.. ఇటు నడవడం చేపునప్పుడుల్లా స్ట్రీటోరు బట్టుకుంటున్నారు. ఆమెకు ఇద్దరు కుమారులు. మరో ఆస్పత్రికిమైన వివియమేంటంటే ఆమె కారు 10 ఏళ్ల తర్వాత డ్రైక్ నడవడం నేర్చుకుంటుంటే. అయితే ఇన్ని థాల్ వాహనాలు నడిపిన తనకు స్వామీ తోలడమంటేనే ఎక్కువగా ఇష్టమంటూ ఓ సందర్భంలో సందరాగా చెప్పిపోయారామె. ఇలా తన డ్రైవింగ్ నైపుణ్యాలంటే అంతోమందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుంటే ఈ గ్రాని.. ఈ రంగంలో మహిళలకు అనేక ఉపాధి అవకాశాలున్నాయి యును.. వాటిని అందిపుచ్చుకుంటున్నామని మహిళలు ధైర్యంగా ముందుకు రావాలంటూ వాళ్లతో స్ఫూర్తి నింపుతున్నారో 11 డ్రైవింగ్ లైసెన్స్‌లతో 'ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్'లో చోటు సంపాదించిన రాధామణి.. 'ఇన్‌స్పైర్‌మెంట్' పర్సనాలిటీ ఆఫ్ ది ఏప్రిల్ 2022' అవార్డును గెలుచుకుంటుంది. 



హుజూరాబాద్ ఎంత ముఖ్యమో, మనం ఎంచుకునే
స్థానం అంతే ముఖ్యం. అందుకే, కాంతులిచ్చే
ఈ శ్రద్ధ పెడుతున్నాడు. అందులో భాగంగానే...
ఎండ్ అవుతున్నప్పుడు. అటు వింటేజ్ లిక్చరీపాటు,
హంగులు ఉండటమూ దీనికి ఓ కారణం.
నగల వస్తులు, సున్నితమైన ఛైర్ వర్గ,
నిషింగ్తో ఉంటే ఈ వంజరపు దీపాలు...
లింగ్ తెన్నయనడంలో నందహం లేదు.
నేలేటెలు, టెబుల్ ల్యాంపులు, పాండ్లీయర్లు...
హూడాలో ఇంటింటికి భాగమవుతున్నాయి.
నా, డైనింగ్ ఏరియా, లింగ్రూమ్...

స ఉంపినా సరే, అక్కడి వాతావరణాన్ని
మార్చేస్తాయి. మీకూ నచ్చాయా? ఇంకేం,
టీరియర్ డిజైన్లో క్రేజ్ ఉన్న ఈ కేజ్
ల్యాంపులను మీ ఇంట్లోకి
తెచ్చేయండి మరి...



గుమ్మడి
ను మిఠాయిల్లో వేస్తాం కానీ.
గా పెద్దగా తినం. నిజానికి
ఇవి కూడా బాదం,

జీడిపప్పుల్లానే బలాన్నిస్తాయి. వీటిలో
భాస్కరం, పొటానియం, మెగ్నీషియం,
కాల్షియం, బరన్, జింక్, సోడియం,
మాంగనీస్, కాపర్, ఫాస్ఫేట్
యాసెడ్స్, విటమిన్స్ ఉన్నాయి.
గుప్పొడి గింజలు తినడం
వల్ల రోగనిరోధకశక్తి
పెరుగుతుంది.
రక్తపోటు
క్రమబద్ధంగా

ఉంటుంది. బైస్ 2 మధ్యమేహం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గండే జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. ఊబకాయం రాను. ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వీటిలోని పీచు జీర్ణపక్రియను మెరుగుపరిస్తే ట్రిప్టోఫాన్, ఆమినో యాసిడ్స్ చక్కగా నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది. గమ్యుడి



గింజలు రోమ్బు క్యాన్సర్లు నివారించడంలో తోడ్పడతాయి. ఎముకలు, దంతాలు దృఢంగా ఉంటాయి. వీటిలో ప్రోటీన్ల శాతం ఎక్కువగా ఉండటాన తగినంత మోతాదులోనే తినాలి. ఒక్కోసారి ఇవి గొంతులో అడ్డుపడి ఉపిరాడకుండా చేసే అవకాశం ఉంది. కనుక నెమ్మదిగా తినాలి. ఈ గింజలను వచ్చిగానూ తినుచ్చు, వేయింది తినుచ్చు, స్వీట్లు, కూరలు, సలాడ్స్, సూర్యస్తో చేసే అదనపు రుచి, బలం. □

పాంపూ వేసి చన్నీటితో శుభ్రం చేయాలి. మునుపటివలె
వట్టుబీరలను హ్యాంగర్లకూ తగిలించివేస్తు. కానీ హ్యాంగర్లకు ఒక్క చిన్న
చీరే ఉండాలి. వేరే హ్యాంగర్లకు మధ్య దూరం ఉండేలా చూసు చిన్న
కాగిత ట్యాంబులను మధ్య హ్యాంగర్లకు కట్టించి వట్టుబీరలను వేరు వేరుగా వేసు

పాటిస్తే మనసుకు
నచ్చిన చీరలను ఏళ్ల
తరబడి పదిలంగా
రూపకోపవచ్చు.
గాగనో...చట్టు
న ఏళ్ల తరబడి
కాపాడు
...
దానిన చీరను రెండు
సేపు నీడలో గాలి
ఆ తరువాత పైట
మడతపెట్టాలి.
అట్లే మంచిది. పొడిగ

పూ వేసి చన్నీటితో శుభ్రం చేయాలి. బుట్టచీరలను హ్యాంగర్లకూ తగిలించివేద్దు. కానీ హ్యాంగర్లకు ఒక్క ఉండాలి. వేరే హ్యాంగర్లకు మధ్య దూరం ఉండేలా చూసుకోవాలి. శ్రీనివాసాచార్య వ్రాసిన హాంబర్గర్ల చరిత్ర పుస్తకం తెలుగులో మరలవచ్చు.

