

నాగ పంచమి విశిష్టత



నాగదేవతను పూజిస్తే.. జీవితంలో అన్ని కష్టాలు తొలగిపోతాయని భక్తులు విశ్వసిస్తారు. పూజాల ప్రకారం.. నాగపంచమి కర్త కృష్ణుడితో ముడిపడి ఉంది. శ్రీకృష్ణుడు తన స్నేహితులతో కలిసి బంతి ఆట ఆడుకుంటుండగా.. బంతి నదిలో పడింది. ఇతే ఆ నదిలో కాళియనాగ్

శాస్త్రాల ప్రకారం.. నాగపంచమి నాడు ఉపవాసం చేయాలి. అలాగే నాగ మంత్రాన్ని జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రాహు, కేతు దోషాల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. హిందూ సంప్రదాయంలో నాగ పంచమి పండగకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత, విశిష్టత ఉంది. ప్రతి ఏటా శ్రావణ మాసంలో శుక్లపక్ష పంచమిని నాగుల పంచమిగా జరుపుకుంటారు. నాగపంచమి రోజు మహిళలు నాగదేవత అలయాలకు వెళ్లి పూజలు చేస్తుంటారు. పుట్టలో పాటు పోస్తుంటారు. నాగపంచమి ప్రాముఖ్యతను అనేక గ్రంథాల్లో కూడా వివరించారు. జ్యోతిష్షం దృష్ట్యా కూడా ఈ రోజులకు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. నాగపంచమి రోజున పూజలు చేస్తే, కాలసర్ప దోషం తొలగిపోతుందని పూజాల్లో చెప్తారు. జాతకంలో కాల సర్పదోషం, రాహు దోషాలు ఉన్నవాడు. నాగపంచమి రోజు శివాలయానికి వెళ్లి రుద్రాధీశులకు చేస్తారు. శివుడికి అధీపేతం చేసిన తర్వాత..

ఉంటాడు. ఆ విషయం తెలియక శ్రీకృష్ణుడు బంతి కోసం నదిలోకి దూకుతాడు. నదిలోకి వచ్చిన కృష్ణుడిపై కాళియ నాగుదాడిచేస్తుంది. కానీ శ్రీకృష్ణుడు దానిని ఎదుర్కొని గట్టి గుణపాఠం చెబుతాడు. ఆ తర్వాత కాళియనాడు శ్రీకృష్ణుడికి క్షమాపణలు చెప్పింది. ఇకపై ఎవరికీ హాని చేయాలని హామీ ఇస్తుంది. కాళియ నాగుపై కృష్ణుడు సాధించిన విజయాన్ని నాగపంచమిగా జరుపుకుంటారు. స్కంద పూరాణంలో నాగ పంచమి విశిష్టతను వరకు శివుడు కూడా వివరించాడు అదేకేమని సేవకు సంకేషించిన శ్రీమహావిష్ణువు ఓ వరం కోరుకోమని ఆడుగుతాడు. తాము ఉద్య వించిన పంచమి రోజు నాడు సృష్టిలోని మానవాళి అంతా సర్ప పూజలు చేయాలని అదేశిస్తుంది కోరుకుంటాడు. అదేకేమని కోరికని మన్నించిన విష్ణుదేవుడు శ్రావణ శుద్ధ పంచమి రోజున సర్ప పూజలు చేస్తారని అనుగ్రహించారట. అప్పటి నుంచీశ్రావణ మాసంలోని శుక్ల పక్ష పంచమిని నాగుల పంచమిగా జరుపుకుంటున్నారట. □

చదువుకోవాలని ఉన్నా కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులు సహకరించలేదామెకు. తమ్ముళ్ళ చదువు కోసం తాను స్కూల్ మానేసింది. అంతలోనే పెళ్లి! వ్యవసాయాధారిత కుటుంబంలోకి అడుగుపెట్టిన ఆమెకు అసలు వ్యవసాయమంటేనే తెలియదు. ఎప్పుడూ పంట పొలాల్లోకి అడుగుపెట్టింది లేదు. అలాంటి పరిస్థితుల నుంచి ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకొని.. తోటి మహిళా రైతులకు వ్యవసాయ పాఠాలు చెప్పే స్థాయికి ఎదిగింది సవితా డాక్టర్. మహిళా రైతుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఫేస్ బుక్ కమ్యూనిటీల్ని ప్రారంభించిన ఆమె. దేశవ్యాప్తంగా సుమారుగా ఏడు లక్షల మంది మహిళా రైతుల్ని సేంద్రియ వ్యవసాయం దిశగా ప్రోత్సహిస్తోంది. ఏదైనా సాధించగలమన్న ఆత్మవిశ్వాసమే మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తుందంటోన్న సవిత తమ్ముళ్ళు చదువంటే సవితకు చాలా ఇష్టం. ఈ మక్కువతోనే స్థానిక పాఠశాలలో చేరిన ఆమె కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులు సహకరించక మధ్యలోనే చదువు మానేయాల్సి వచ్చింది. నాన్న ఔరంగాబాద్ లోని ఓ కంపెనీలో పనిచేసేవాడు. ఉన్నట్టుండి కంపెనీ మూతపడడంతో నాన్న ఉద్యోగం పోయింది. కుటుంబ భారమంతా భుజాలపై వేసుకున్న అమ్మ కూపకాయలమ్మతూ ఇల్లు నెట్టుకోవచ్చింది. ఓ రోజు టీవీ నన్ను పిలిచి రూ.వెయ్యి చెల్లించి యూనిఫాం, పుస్తకాలు తీసుకోమంది. అసలే ఇంటి పరిస్థితులు అంతంతమాత్రంగానే ఉన్నాయి. ఇలాంటి స్థితిలో ఈ విషయం ఎవరికీ చెప్పకుండా దాచిపెట్టా. ఆ తర్వాత ఈ విషయం నాన్నకు తెలిసి ఎంతో భాధపడ్డాడు. పిల్లల్ని చదివించలేకపోతున్నందుకు కుమిలిపోయాడు. అయితే కొన్నాళ్ళకు మా ఇద్దరు అక్కల పెళ్లిళ్ళయిపోవడంతో అమ్మనాన్న మా ఊరికి వెళ్లిపోయారు. అక్కడే మార్కున్న వ్యవసాయ భూమిలో వ్యవసాయం చేద్దామని నిర్ణయించుకున్నారు. ఇక నేను చదువు మానేసి.. తమ్ముళ్ళ చదువుకోసం ఓ పాఠశాల సంస్థలో ఉద్యోగంలో చేరాను. సరిగ్గా రెండేళ్ళ పూర్తయ్యాక నా 17వ ఏట నాకు పెళ్లింది. అప్పటికే నా పెళ్లి ఉరించి ఇరుగుపొరుగు వాళ్ళ ఊత్తిళ్ళ పెరిగిపోవడంతో వివాహానికి అంగీకరించక తప్పలేదు. అంటూ తమ్ముళ్ళుగారి సవిత.

నేర్చుకోవడానికి అంతే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కూడగట్టుకున్నా. మావారి ప్రోత్సాహం, సహకారంతో నెమ్మదిగా.. పొలాన్ని నిధ్యం చేయడం, నాట్లు వేయడం, పంటకు నీళ్ళు పెట్టడం, ట్రాక్టర్ నడపడం.. ఇలా ఒక్కొక్కటి నేర్చుకున్నా. మొదట్లో రోజుకు పది కిలోల పత్తితీసిన నేను..కొన్నాళ్ళకు రోజుకు 80 కిలోల పత్తి తీసే స్థాయికి చేరుకున్నా. అంటూ తాను వ్యవసాయ నైపుణ్యాల ఒంట బట్టించుకున్నా విధానాన్ని వివరించింది సవిత.

మలుపుతిప్పిన మీటింగ్ అయితే ఓ రోజు ఆ గ్రామంలో 'స్వయం ఉపాధి మహిళా సంఘం ఓ మీటింగ్ ని ఎర్పాటు చేసింది. గ్రామీణ మహిళల్ని స్వయం ఉపాధి దిశగా ప్రోత్సహించడమే దీని ముఖ్యద్దేశం. ఈ సమావేశం గురించి తెలిసిన



మహిళా రైతుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఫేస్ బుక్..

సవిత. అందులో పాల్గొనడానికి వెళ్ళానంటే అత్తమామలు ససేమిరా అన్నారు. అయినా వారిని ఎలాగోలా ఒప్పించి మీటింగ్ మీటింగ్ కి హాజరయ్యానంటోందామె. ఆ రోజు



కూలీ డబ్బులు రావన్న ఉద్దేశంతో మీటింగ్ లో పాల్గొంటానంటే మా అత్తమామలు వద్దన్నారు. కానీ మావారు కలగజేసుకొని వారిని ఒప్పించారు. దాంతో ఆ మీటింగ్ లో పాల్గొన్నా. అప్పై సంస్థలో సభ్యత్వం కూడా లభించింది. ఈ క్రమంలోనే మొదలై ఫోన్ వినియోగం, సోఫ్ట్ మీడియా వాడకం.. వంటి అంశాలపై పట్టు సాధించా. ఆ సమయంలో పెళ్లికి ముందు మా నాన్న నాకిచ్చిన జియో ఫోన్ నా వద్ద ఉండడంతో దాంతోనే మరెన్ని సౌకర్యాల మెలకువలు నేర్చుకున్నా. అయితే నేను ఇలా ఫోన్లో ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటే మాసేవాళ్ళంతా తప్పుగా అర్థం చేసుకునేవారు. కానీ నేను అవేమీ

పట్టించుకోకుండా నా పని నేను చేసుకుపోయాడాన్ని.. అంటున్న సవిత. ఈ మీటింగ్ లో పాల్గొన్నా.. తనకున్న వ్యవసాయ పరిజ్ఞానం, సాంకేతిక మెలకువల్ని మరింతమంది మహిళా రైతులకు చేరవ చేయాలన్న ఆలోచన వచ్చిందంటోంది.

ఫేస్ బుక్ వేదికగా..... ఈ ఆలోచనతోనే 2017లో 'విమెన్ ఇన్ ఆగ్రికల్చర్' పేరుతో ఓ ఫేస్ బుక్ కమ్యూనిటీని ప్రారంభించింది సవిత. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళా రైతుల్ని ఈ వేదిక పైకి తీసుకురావాలన్న ముఖ్యోద్దేశంతో దీన్ని ప్రారంభించిన ఆమె.. ఇప్పటివరకు లక్షల మంది మహిళా రైతులకు చేరువైంది. ప్రస్తుతం ఈ ఫేస్ బుక్ గ్రాఫ్ లో 7 లక్షల మంది పైగా మహిళా రైతులు సభ్యులుగా ఉన్నారు. మహిళలు ఇతరులపై ఆధారపడకుండా సాధికారత సాధించాలి. నా ఫేస్ బుక్ కమ్యూనిటీలో భాగమైన మహిళా రైతులకు నేను ఇదే విషయం చెబుతుంటా. ప్రస్తుతం ఈ వేదికగా సాంప్రదించే వ్యవసాయ పద్ధతులు, విభిన్న కాలాల్లో వివిధ రకాల పంటలు పండించడం, కలుపు వేసే పద్ధతులు, పంటకు తగ్గ ధర లభించేలా పలు మార్కెటింగ్ టెక్నిక్స్.. వంటి వాటిపై మహిళా రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నా. నా సేల్స్ గురించిన ఫేస్ బుక్ 2018లో నన్ను గురుగ్రామలోని వాళ్ళ ఆఫీసుకు ఆహ్వానించింది. అప్పుడు మొదటిసారి విమానంలో ప్రయాణించా. ఆ అనుభవాలు ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. వాళ్ళ నాకు ఓ స్పార్ట్స్ షో బహుమతిగా ఇచ్చారు. ఇక నాకున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో బిల్లు చెల్లింపులు కూడా ప్రస్తుతం ఆన్ లైన్ లోనే చేస్తున్నా. ఇలా స్పార్ట్స్ షో వినియోగానికి సంబంధించిన పలు ప్రాథమిక అంశాల్ని కూడా మా కమ్యూనిటీలోని మహిళా రైతులకు వివరిస్తున్నా. అంటూ చెప్పుకోవచ్చింది సవిత. పెద్దగా చదువుకోవాలన్నా. దేశవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది మహిళల్లో స్వార్థి నింపుతోన్న ఆమె.. తన ఇద్దరు పిల్లలకూ ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. □

చినుకులతో చుండ్రు పెరగకుండా..

వర్షాకాలంలో వాతావరణంలోని చెమ్మ, తేమ మూడుపై ఉత్పత్తి అయ్యే సహజసూచక సమస్యయాన్ని భంగపరుస్తుంది. మూడును జిడ్డుగా మార్చి మృతకణాలను పెంచి మండ్రుకు దారితీసేలా చేస్తుంది. పరిష్కారమేంటో తెలుసుకుందాం..



5. శిరోజాల చివర్లు చిట్టినట్లు ఉంటే తరచూ ట్రీమ్మింగ్ చేసుకోవడం మంచిది. లేదంటే జుట్టు పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. అలాగే తలస్నానం చేసిన తర్వాత డ్రయర్ వినియోగించకుండా సహజంగా ఆరనివ్వాలి. డ్రైయిటర్, కర్లర్ వాడకం తగ్గించాలి.

అప్పుడే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

6. తడి జుట్టుతో ముడులు చేయడం, జడలు అల్లడం వంటి చేయకండి. ఇది తల్లో వాసనకు కారణ మివు తుంది. ఫంగస్ చేరి మండ్రు ఇబ్బంది పెడు తుంది. ఇక, అలానే బయటకు వెళ్తే

ఈ సీజన్ లో తలస్నానం చేసిన మరుసటి రోజుకే మూడు జిడ్డుగా మారుతుంది. శిరోజాల చివర్లు చిట్టతాయి. అలాకాకుండా ఉండాలంటే వారానికి కనీసం మూడు నుంచి నాలుగుసార్లు కోరవెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. నీళ్ళ బాగా వేడిగా ఉంటే మూడున్న సహజసూచక దూర్మై వెంట్రుకలు పొడిపోతాయి. తలా దురదపడుతుంది.

2. తలస్నానం చేసేటప్పుడు పొహన్న వ్యర్థాలు, మృతకణాలు, మండ్రు వంటివి తల్లో పేరుకోకుండా దువ్వెన లేదా బ్రష్ తో రుద్దితే సరి. ఇవి తొలగిపోతాయి. రక్తప్రసారం సక్రమంగా జరుగుతుంది.

3. చినుకులకు తడిచినప్పుడు పూర్తిగా ఆరనివ్వండి. మరుసటి రోజు తప్పనిసరిగా తలస్నానం చేయండి. తర్వాత కుడ్డకు నుంచి చివర్ల వరకు కండిషనర్ రాయడం మరిచిపోవద్దు. అప్పుడే శిరోజాలు పొడవవుతాయి తేమ సమస్యయం చేస్తుంది. అలానే, మూడుపై జిడ్డును పెంచే జెల్, వ్యాక్స్ వంటివి ఈ కాలంలో వినియోగించకపోవడమే మంచిది.

4. కురులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పై పూతల అవసరంతోపాటు పోషకాహారమూ తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా జుట్టు ఎందుగడ్డలా మారకుండా సరిపడా నీటిని తాగాలి.

వాతావరణంలోని దుమ్ము, ధూళి జుట్టుపైకి తేలికగా చేరతాయి. ఇన్ ఫ్లెక్సన్లు మట్టుముడతాయి. మరొకరి దువ్వెన, హాయిలిబ్రమ్, యాక్సినరీన్ వంటి వినియోగించకూడదు. □

మిల్క్ మైసూర్ పాక్



కావల్సినవి : చిక్కటిపాలు, పుట్టాల పప్పు-2 కప్పుల చొప్పున, పండ్లదాడ - 2 కప్పులు (పెండుకోవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు), జీడిపప్పులు- 10, నెయ్యి - 5 లేదా 6 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎలకులు-2 (అభిరుచిని బట్టి). తయారీ విధానమిలా : ముందుగా స్టవ్ ఆన్ చేసుకుని ఒక పాత్రలో పాలు వేడి చేసుకుని అందులో పుట్టాల పప్పు వేసుకుని గరిటెతో తిప్పుతూ, చిన్న మంట మీద, పాలను ఒక పొంగు రానివ్వాలి. వెంటనే మరోసారి కలిపి.. స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. పాలు చల్లారాక ఆ మిశ్రమాన్ని

మిక్సీ వట్టుకుని మెత్తగా చేసుకోవాలి. అందులోనే జీడిపప్పు, పండ్ల దాడ, ఎలకులు వేసుకుని మరోసారి మెత్తగా చేసుకోవాలి. మిక్సీ చేసుకునేటప్పుడు అవసరమైతే కొద్దిగా పాలు లేదా నీళ్ళు పోసుకోవచ్చు. మరోసారి స్టవ్ ఆన్ చేసుకుని.. ముందు వాడిన పాత్రను ఒకసారి క్లీన్ చేసుకుని స్టవ్ మీద పెట్టుకోవాలి. అందులో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి వేసు కుని.. వేడి కాగానే పాలు, పప్పు మిశ్రమాన్ని అందులో వేసుకుని గరిటెతో తిప్పుతూ ఉండాలి. మధ్యమధ్యలో నెయ్యి వేసుకుంటూ దగ్గర వడే వరకూ తిప్పుతూ ఉండాలి. దగ్గర పడగానే స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. చివరిగా మిగిలిన కాస్త నెయ్యి కూడా వేసుకుని బాగా కలపాలి. అనంతరం సభిన పాత్రకు కొద్దిగా నూనె లేదా నెయ్యి రాసి, ఈ మొత్తం మిశ్రమాన్ని అందులో వేసి చదును చెయ్యాలి. కానీపటికి ముక్కలు కట్టే చేసుకుని సర్వీ చేసుకోవచ్చు. □

పాలు సంపూర్ణ ఆహారం



తీసుకుంటే వీటితో ఇబ్బందేమీ ఉండదు. అయితే చిక్కటి పాలు, గడ్డ పెరుగు వంటివి ఎక్కువెక్కువగా తీసుకుంటూ.. వ్యాయామం, శరీరక శ్రమ చేయకపోతే ఒంట్లో కొల్లెస్ట్రాల్ పెరిగి ప్రమాదం లేకపోలేదు. ► పాలు తాగితే జలుబు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. నిజానికి పాలలో రోగనిరోధక శక్తి ఇనుమడిస్తుంది. ఫలితంగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, వంటివి వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. పాలతో వేడి చేస్తుందని కొందరు అనుకుంటుంటారు. ఇందులోనూ నిజం లేదు.

తీసుకుంటే వీటితో ఇబ్బందేమీ ఉండదు. అయితే చిక్కటి పాలు, గడ్డ పెరుగు వంటివి ఎక్కువెక్కువగా తీసుకుంటూ.. వ్యాయామం, శరీరక శ్రమ చేయకపోతే ఒంట్లో కొల్లెస్ట్రాల్ పెరిగి ప్రమాదం లేకపోలేదు. ► పాలు తాగితే జలుబు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. నిజానికి పాలలో రోగనిరోధక శక్తి ఇనుమడిస్తుంది. ఫలితంగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, వంటివి వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. పాలతో వేడి చేస్తుందని కొందరు అనుకుంటుంటారు. ఇందులోనూ నిజం లేదు.

పిల్లలు కుయుక్తులు చేస్తున్నారా..

కొంత మంది పిల్లలు అప్పటివరకు బాగానే ఉంటారు. స్కూల్ కు టైం అవుతున్నప్పుడు ఆకస్మాత్తుగా కలుపు నొప్పి అని ఏడుస్తాడు. తీరా స్కూల్ బస్ వెళ్లితే తర్వాత మామూలుగా ఉంటారు. ఇలాంటి ప్రవర్తన వెనుక ఉండే కారణాలను తల్లిదండ్రులు గుర్తించి, పిల్లలకు లైన్ నిజమైన సమస్యలను పరిష్కరించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చదువులో బాగా అలసినట్లు అనిపించినా, పాఠశాలలో ఆసక్తరంగా ఉన్నా, టీవీ వద్ద లేదా సహ విద్యార్థులతో ఇబ్బంది ఎదురైనా పిల్లలు స్కూల్ కు వెళ్లడానికి ఇష్టపడరు. వారి సమస్యలను చెప్పడం తెలియక అబద్ధం అడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఏది చెబితే అమ్మ ఆగిపోతుందో ఆ దిశగా నడిస్తారు. లేదా ప్రణాళికగా సమయాన్ని చూసి మరీ కొత్త ప్యాన్ చేయడానికి సిద్ధపడుతుంటారు. అలా వీరి ప్రవర్తన వెనుక కారణాలను పెద్ద వాళ్ళ కనిపెట్టగలగాలి. దానికి తగిన పరిష్కారాన్ని అందిస్తే క్రమేపీ ఈ తరహా ఆలోచన నుంచి పిల్లలు బయటపడతారు.

నిజమేమో ... కొన్ని సందర్భాల్లో పిల్లలు ఆరోగ్యవరంగా నిజంగానే ఇబ్బంది పడుతుండొచ్చు. ఇంట్లో ఆరోగ్యాన్ని తీసుకోవడమే కాదు. స్కూల్ కు తీసుకెళ్ళ



తున్న లంఛనం తింటున్నారా లేదా కనుక్కోవాలి. అలాగే పెద్దవాళ్ళకు తెలియకుండా వాళ్ళట్నీ వంటి తీపి పదార్థాలకుక్కంటా తీసుకున్నా కూడ కడుపునొప్పి రావడం సహజం. ఈ కేణంలో కూడా తల్లిదండ్రుల పరిశీలన చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యవరంగా వారిలో వచ్చే మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ, వాతావరణానికి తగిన ఆహారాన్ని అందించాలి. మంచి ఆహారపుటలపాట్లను అలవరచాలి. అప్పటికి ఈ సమస్య ఉంటే నైపుణ్యాలను సంప్రదించి మంచిది.

స్నేహితులు... పిల్లల ప్రవర్తన ఇంట్లోలా బయట ఉండకపోవచ్చు. స్నేహితుల ప్రభావంతో వారిలో మార్పు రావడానికి అవకాశం ఉంది. చదువు, క్రీడలపై ఆసక్తి ఉండే స్నేహితులైతే సమస్య లేదు. అలా కాకుండా చదువంటేనే శ్రద్ధలేని పిల్లలతో మీ చిన్నారులు స్నేహం చేస్తే మాం ఆ ప్రభావం వారిని తప్పుదోవ పట్టిస్తుంది. అబద్ధాలు అడటం, చదువులో వెనుకబడు తున్న విషయం ఇంట్లో తెలియకుండా ఉండటానికి రకరకాల కుయుక్తులు మొదలు పెడతారు. అదిలేనే దీన్ని గుర్తీస్తే, పిల్లలను అందులోంచి బయటకు తేవచ్చు. తెలిసి తెలియని పయసులో వారు వేసే తప్పుటదుగులను గుర్తించి, వారిపై కోపాన్ని ప్రదర్శించకుండా, సున్నితంగా మాట్లాడాలి. భవిష్యత్తుపై అవగాహన కలిగించి మార్పుదానికి కృషి చేయాలి. అదే ఒక రోజు రాయ. ఓర్పుతో క్రమంగా వారిలో మార్పు తేవడానికి ప్రయత్నించాలి. □

