



'ఉత్తమ శకట' రూపశిల్పి ఆమె..

కిరణ్ బేడి స్ఫూర్తితో యూనిఫాం సర్వీసులో చేరాలని చిన్నప్పుడే నిర్ణయించుకున్నా. **లక్ష్మినాగ్ని ప్రాంతాంతో....** ఎలక్ట్రానిక్స్, కమ్యూనికేషన్ లో ఎంట్రీ చేశా. ఆయనా కేంద్ర సాయుధ సిఆర్పిఎస్ లో చేరాలన్న కల మాత్రం అలానే ఉండేది. సాధారణంగా ఏ కుటుంబంలోనైనా ఇలాంటి సవాళ్లతో కూడుకున్న వృత్తిలోకి ఆదపిల్లల్ని పంపించడానికి ఆలోచిస్తారు. కానీ మా అమ్మానాన్న మాత్రం నన్ను ప్రోత్సహించారు. నా లక్ష్యాన్ని తెలుసుకొని వెన్నుతట్టారు. యూపిఎస్సీ నిర్వహించిన పరీక్షలో మొదటిసారి విఫలమయ్యా. ఆయనా పట్టుదలతో మరోసారి ప్రయత్నించి విజయం సాధించా. ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాష్ట్రం జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కాటారంలో 58వ బెటాలియన్ లో ఆసిస్టెంట్ కమాండెంట్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్నాను.

దేశరక్షణలో నాటికేని చాటి ఆ శకటాన్ని రూపొందించడమే కాదు.. ముందుంటే సడిపించారామె. ఇటీవల ఢిల్లీలో జరిగిన గణతంత్ర వేడుకల్లో ప్రజాదరణ పొందిన 'ఉత్తమ శకటం'గా ప్రశంసలందుకొన్న దీని రూపకర్త.. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలో కాటారంలో 58వ బెటాలియన్ లో సిఆర్పిఎస్ ఆసిస్టెంట్ కమాండెంట్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న కోమల్ ప్రీత్ కార్. తన చిన్ననాటి కలని నిజం చేసుకున్న వైనాన్ని తెలుసుకుందాం. నేను పుట్టి పెరిగిందంతా హరియాణాలోని రతియా పట్టణంలో నాన్న కళాశాల ప్రిన్సిపల్. అమ్మ లెక్చరర్. ఇద్దరూ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులే. నేను, తమ్ముడు ఇదే మా కుటుంబం. చిన్నప్పుడు గణతంత్ర వేడుకల్లో వివిధ సాయుధ బలగాలు చేసే విన్యాసాలు, మార్చ్ లని టివిలో చాలా ఇష్టంగా చూసేవాన్ని. ఆ జ్ఞాపకాలు నాలో బలంగా నాటుకుపోయాయి.

గొప్ప అనుభూతి... ఈసారి గణతంత్ర వేడుకలు నాటికేని ప్రతిబింబించేలా జరిగాయి. కేంద్ర హోంమంత్రిత్వశాఖ ఆధ్వర్యంలో తొలిసారిగా సిఆర్పిఎస్ తరపున మహిళలతో మార్చ్, శకటాల ప్రదర్శన చేపట్టాం. సాయుధ బలగాల్లో మహిళలు మగవారితో సమానంగా రాణించగలరనే ఉద్దేశంతో 'సిఆర్పిఎస్ లో నాటికే' అనే ఇతివృత్తంతో శకట ప్రదర్శన నిర్వహించాం. దీనికి నాయకత్వం

వహించడం, దేశాధినీతల ముందు ప్రదర్శన చేయడం మరిచిపోలేని అనుభూతి కలిగించింది. **సామాజిక సేవలో....** ఆదవారు ఏ వృత్తిలోనైనా రాణించగలరు. వారి లక్ష్యాలను చేరుకోనేరా తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహిస్తే చాలు జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తారు. నా వంటు కృషిగా విద్యార్థులు, మహిళలు వారి కళ్లమీద వారే నిలబడేలా ఆత్మ సైన్యాన్ని నింపుతున్నా. వీరైనప్పుడల్లా పాఠశాల, కళాశాలల్లో సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ అవగాహన కల్పిస్తున్నా. ఈ నెల 26 నుంచి 28 వరకూ గణతంత్ర దినోత్సవాల్లో పాల్గొన్న శకటాలకు.. మైగేజ్ ఇన్ ఆధ్వర్యంలో పోటీలు నిర్వహించారు. నచ్చిన శకటానికి ఓటు వేసి ఆవకాశం కల్పించారు. అలా ఈ పోటీల్లో సిఆర్పిఎస్ నాటికే అత్యంత ప్రజాదరణ కలిగిన ఉత్తమ శకటంగా మొదటి స్థానంలో నిలిచి అందరి ప్రశంసలు అందుకుంది.



నల్ల నువ్వులు
✦ నల్ల నువ్వులతో లడ్డులు తయారుచేసుకోవడం, వీటిని నలాన్ గాల్లో గార్నిష్ కోసం వాడడం, టైడ్-స్కూటిస్-సూప్స్ తయారీలో భాగం చేయడం. ఇలా నల్ల నువ్వులకు ఎన్నో రకాలుగా వాడవచ్చు.
✦ రోజు 2. గ్రాముల చొప్పున వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.
✦ ఇక ఇందులో ఉండే కొన్ని సమృద్ధులు

వీటి వల్ల ప్రయోజనాలెన్నో !

నలుపు, నీలం.. మొదలైన రంగుల్లో ఉండే కొన్ని పదార్థాలను భౌతిక షుద్ధిగా చెప్పకోవడం తెలిసిందే. ఆంధోసయన్స్ అనే పిగ్మెంట్లు వీటిలో అధికంగా ఉంటాయట. వీటిలో ఉండే పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించి వివిధ అనారోగ్యాల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. నల్ల ద్రాక్ష, నల్ల నువ్వులు కూడా ఇదే కోవకు చెందుతాయి. ఈ క్రమంలో వీటి వల్ల కలిగే కొన్ని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం...



నల్ల ద్రాక్ష.....
పుల్లపూగ-తియ్యతియ్యగా ఎంతో రుచిగా ఉండే నల్ల ద్రాక్ష వండల్లో ఎన్నో పోషకాలు నిండి ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు.
✦ ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
✦ కొవ్వులు కూడా చాలా తక్కువగా ఉండడం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారు, గుండె జబ్బులున్నవారు వీటిని తీసుకోవచ్చు.
✦ వీటిని నేరుగానైనా తినవచ్చు. నలాన్స్, స్కూటీస్, జామ్స్, రూపంలోనైనా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.

క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు.. వంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా కాపాడతాయి.
✦ నల్ల నువ్వుల్లో విటమిన్ బి, జింక్, మెగ్నీషియం, కాపర్, ఆస్కానియోట్ టెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జాతింతల్లో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి.
✦ ఎండ వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా ఉండాలన్నా జాబ్బు ఒత్తిగా పెరగాలన్నా నల్ల నువ్వుల్ని ఆహారంలో చేర్చుకోవడంతోపాటు దీంతో తయారుచేసిన సూసెస్ కూడా ఉపయోగించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.



అందానికి మీనాకారి !

మీనా అంటే పర్షియన్ భాషలో స్వర్ణం అని అర్థం. మీనాకారి అంటే నేరుగా స్వర్ణం నుంచి దిగవచ్చిన అందం అని అర్థం. నీలిరంగుని ప్రత్యేక పద్ధతిలో సగలపై అద్దే ఈ కళ మొగలుల ద్వారా ప్రాచీనంలోకి రావడంతో.. మొగల్ మీనాకారి అయ్యింది. ప్రస్తుతం ఈ మొగల్ మీనాకారి పనితనంతో చేసిన గాజులు, సగలు ట్రెండుగా మారాయి. చూడముచ్చటైన అందాలతో అమ్మయల మనసు దోచుకుంటున్నాయి.

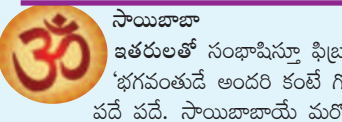


పంచరత్న హల్వా ..



పలసినవి : ఖర్జూరాలు : 20, ఎండుద్రాక్ష : పావు కప్పు, బెల్లంతరము : అరకప్పు, పంచదార : పావుకప్పు, బాదం, జీడిపప్పు : 2 టీస్పూన్లు
తయారు చేసే విధానం : ఖర్జూరాల్లో గిజలు తీసి ఓ బాణలిలో వేయాలి. అందులో ఎండుద్రాక్ష కూడా వేసి అవి మునిగేవరకూ నీళ్లు పోసి మెత్తగా అయ్యేవరకూ ఉడికించి దించాలి. మిక్సీలో బాదం, జీడిపప్పు వేసి క్రాన్ గరుకుగా ఉండేలా పొడి

చేయాలి. ఇప్పుడు దీన్ని విడిగా తీసి ఉంచాలి. అదే మిక్సీలో పల్లారిన ఖర్జూరాలూ ఎండుద్రాక్ష వేసి మెత్తగా రుద్దాలి. తరువాత బాదం, జీడిపప్పు పొడ కూడ వేసి ఓ తీయాలి. బాణలిలో బెల్లం, పంచ దార వేసి అవి మునిగేవరకూ నీళ్లు పోసి గరివితో తిప్పుతూ చిక్కని ఉండ పాకం వచ్చేవరకూ ఉడికించాలి. ఇప్పుడు అందులో కిబ్బిరి, రుట్టిన ఖర్జూర మిశ్రమం వేసి, నెయ్యి కూడా వేసి బాగా తిప్పుతూ ఉడికించాలి. మిశ్రమం దగ్గరగా బాగా చిక్క బద్దాక గగనగోలు పల్లాలి. ఇప్పుడు దీన్ని మరో సారి కలిపి నెయ్యి రాసిన ప్లేట్ లో వేసి అలాక ముక్కలుగా కోయాలి.



సాయిబాబా ఇతరులతో సంభాషిస్తూ ఫిబ్రవరి 20(1912)న 'భగవంతుడే అందరి కంటే గొప్పవాడు' అన్నారని వదే వదే. సాయిబాబామే మరణానంతరం 'ఎవరైతే గురువు యొక్క మహిమను, గొప్పతనమును గ్రహించెదరో, ఎవరైతే గురువుని హరిహర బ్రహ్మల (త్రిమూర్తుల) అవతారమని గ్రహించెదరో వారి దస్యలు' అంటారు. గురువు ఎప్పుడూ తాను భగవంతుని కంటే అధికదనని చెప్పాడు. సాయి అనేక దివ్య లీలలను ప్రదర్శించినా అప్పటి తన గురు ప్రసాదమని, భగవంతుని కృప అన్నారని తన గొప్పతనమని ఎలాడూ చెప్పలేదు. అన్ని మతాలలోనూ అంతే. ఒక ఉదాహరణ : ఫరీదుద్దీన్ గంజ్ శకర్ గురువు కుతుబుద్దీన్ భక్తియారీ కాకీ. గురాజీ ఒకసారి ఫరీద్ గృహానికి వచ్చేవాడు. ఆ గురువుకి



కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవటం అలవాటు ఫరీద్ ఆ ఏర్పాట్లు చేస్తాడు. ఆ రోజు రాత్రి వాన కురుస్తోంది. కళిక బీజిడి కమ్మిపోయింది. ఎక్కడా దీపమే లేదు, ఫరీద్ గృహంలో నిప్పులేదు. తెల్ల వారగానే గురువుకి వేడి నీరు ఎలా సరఫరా చేసేది? వాన తగ్గగానే నిప్పుకోసం వెట మొదలెట్టాడు. అతడు కారణం చెప్పాడు. 'అయితే అందుకు ఖరీదు చెల్లించాలి' అంది ఆమె. నా దగ్గర డబ్బులు లేవు అన్నాడు అతడు. నీకు నిప్పు కావాలంటే నీ రెండు కళ్లల్లోని ఒక కంటి గుడ్డు కావాలి అంది. అతను వెంటనే కత్తితో తన కంటి గడ్డును తీసి ఇచ్చి ఆమె ఇచ్చిన నిప్పుతో ఇంటికి వెళ్లాడు. తెల్లవారుతోంది గురువు గారికి వేడి నీటిని సిద్ధం చేస్తాడు. అన్నాడు. అదీదైనానికి గురువు ఇచ్చే గౌరవం.

'ఎదో మంట గా ఉండి నీరు కారు తోంది. అందుకే కట్టుకట్టాను అని సమాధాన మిచ్చాడు. అంతా బాగానే ఉన్నది. ఏది కట్టు విప్ప అది గురువు అదేశం. శిష్యుడు కట్టు విప్పాడు. పోయిన కన్ను స్థానంలో కన్ను వచ్చింది. అశ్చర్యపోయాడు శిష్యుడు. ఇది భగవంత్ గురులీల. ఇప్పుడు వచ్చి కన్ను కొంచెం చిన్నగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే దైవతో సమానంగా అత కన్ను ఇవ్వకూడదు గదా! అన్నాడు. అదీదైనానికి గురువు ఇచ్చే గౌరవం.

దుమ్ముతో తిప్పలా?



ఆవిరి పీల్చినా ఉపశమనం ఉంటుంది. అల్లర్ల లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు ఆహారంలో ఎక్కువ మొత్తంలో నెయ్యిని చేర్చుకోండి. దీనిలోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమటరీ గుణాలు కూడా సమస్యను తగ్గిస్తాయట. అయితే కళ్లు తిరగడం, గుండె మీద రాన్స్ సరి. వేడి నీటిలో కొన్ని చుక్కలు వేసి,

శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు పుడినా చక్కటి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. జలుబూ, గొంతునొప్పి లాంటి వాటిని వెంటనే తగ్గిస్తుంది. ఒక గిన్నెలో వేడినీటిని తీసుకుని దాంట్లో కొన్ని చుక్కల పుడినా నూనె వేసి అవిరి పట్టుకున్నా ఉపశమనం అభిస్తుంది.

చెలి చిట్టా

మా అమ్మాయికి 18 ఏళ్లు. మాది పల్లెటూరు. మాకు ఒక్కతే అమ్మాయి. అప్పుడే పంపించాం. అమ్మాయి పట్టణానికి వెళ్లి చదువుకోవాలంటే భయపడుతున్నది. కొద్ది ఆలస్యంగా ఇటీవల ప్రభుత్వ కళాశాలలో దీగ్గి చేర్చించాం. అక్కడ హాస్టల్ పెట్టాం. అయితే ఆమె హాస్టల్లో ఉండనని ఏడుస్తోంది. అమ్మను వదిలి ఉండలేనని, పట్టణంలో ఒక ఇల్లు తీసుకుని అమ్మ తోడుగా ఉంటే చదువుకుంటానని చెప్పుతున్నది. లేదంటే ఇంటికి వచ్చి పాఠశాలలో ఉన్న కాలేజీలో చదువుతానని మొండికేస్తోంది. ఆమె పట్టణంలో చేరిన గ్రూపు మా పాఠశాల కాలేజీలో లేదు. పైగా ఇక్కడ ఆరోగ్యపరమైన, చాలీచాలని లెక్కరకతో కాలేజీ జరిగే జరగకుండా ఉంది. మేము కూలి పనులు చేసి జీవనం సాగిస్తుంటాం. పట్టణంలో బాడుగ ఇల్లు తీసుకుని బిడ్డను చదివించే స్థానం లేదు. ప్రభుత్వ కాలేజీ దానికి అనుబంధంగా ఉన్న హాస్టల్ అయితే ఖర్చు లేకుండా చదివించవచ్చు. బాగా చదువుకుని ఉద్యోగం వస్తే ఆమె జీవితం బాగుపడుతుందని ఆశపడుతున్నాం. అయితే తాను హాస్టల్లో ఉండి చదువుకోలేనని ఏడుస్తోంది. కాలేజీ పేరుపెత్తితే ఏడుస్తున్నది. చేతులు చల్లబడిపోతున్నాయి. ఆకలి మందగించి అన్నం తినడం కూడా తగ్గించి వేసింది. ఒక్కసారి గుండెదడ వస్తోంది. ఆమె మొండితనం చూసి విసిగిపోయిన మా ఆయన రోజు కొట్టి భయపెట్టి కాలేజీకి పంపించాలని చూస్తున్నాడు. వదలమిది ఏళ్ళు వయస్సు వచ్చిన అమ్మాయికి ఈ భయం ఏమిటో అర్థం కావడం లేదు. చిన్న పిల్లలను కొట్టి భయపెట్టి స్కూలుకు పంపడం మాత్రం కాని ఇలా వయసుకు వచ్చిన పిల్లలను భయపెట్టి కాలేజీకి పంపడం ఎక్కడా చూడలేదు. ఇంతకు ముందు అమ్మాయిని ఒప్పించి కాలేజీకి పంపడం సాధ్యమవుతుందా లేదా అన్నది అర్థం కావడం లేదు. మాకు తెలిసిన వారిని అడిగితే సైకాలజిస్టుకు చూపిస్తే మంచిదన్నారు. సైకాలజిస్టు అయితే హిప్పాలిజం ద్వారా అమ్మాయిని మారుస్తారని చెప్పారు. అది నిజమేనా లేక ఇంకేదైనా మార్గం ఉందా? చెప్పగలరు. - ఒక సోదరి, నెల్లూరు.

ఆమెలో భయాన్ని పోగొట్టండి..



ఆందోళనను దూరం చేయవచ్చు. ఇవన్నీ శాస్త్రీయ, సాంకేతిక పద్ధతులు కావడం వల్ల అనుభవం ఉన్న సైకాలజిస్టుల ద్వారా ఆచరింపజేయడం మంచిది. ఇక కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఈ సమస్య పట్ల అవగాహన పెంచుకుని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అనవసరంగా నిందించడం మంచిది కాదు. భయానికి మరో భయం విరుగుడు అనుకుని కొట్టి భయపడితే సమస్య మరింత జీడలయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఆమె భయాన్ని, అందుకు గల కారణాలను శ్రద్ధగా విని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆమె బాధలు పూర్తిగా చెప్పకోనివ్వాలి. ఆదరించి, ప్రోత్సహించి ధైర్యం చెప్పాలి. దీనితోపాటు ఆమెకు ఇష్టమైన పనులు, వ్యాపకాలు, అభిరుచులు తెలుసుకుని అందులో సమయం గడిపేలా చేయాలి. దీని ద్వారా సమస్య నుంచి కొంత ఉపశమనం చేయాలి. అలాగే ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను నేర్పిస్తే తట్టుకునే శక్తి పెంచుకుంది. యోగ, ధ్యానం లాంటివి ఆచరించడం వల్ల కూడా మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. కాగా ఆమెలో అర్థం నిర్దిష్టం, ఆ లక్ష్య సాధన పట దృష్టి నిలిపేలా చేస్తే మనసు డైవర్ట్ అవుతుంది. అలాగే ఆమె చదువులో ఏదైనా సమస్య ఉన్నాయా, హాస్టల్ రూములో ఉన్నవారిపట్ల ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా అన్నది కూడా తెలుసుకుని పరిష్కరించాలి. సమస్య మరీ తీవ్రంగా ఉంటే మాత్రం సైకియాలిస్టును కలిసి చికిత్స చేయిస్తే మంచిది.

వ్యధ

