



ప్రేమించడంతో సరిపాడు..

ప్రేమబంధంలో మనసులు కలిశాయనుకుంటే సరిపోదు. దాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి ఇద్దరూ కృషి చేస్తేనే ఆ బంధం శాశ్వతం అవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. కొందరు లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ సైట్ అంటూ తేలికగా ప్రేమలో పడిపోతారు. వారి మనసునీ తమ ప్రేమతో ముడిపడేలా చేయ గలరు. మరికొందరు అవతలివ్యక్తి గురించి తెలి సిన తర్వాత ప్రేమించడం మొదలు పెడతారు. ప్రేమికులుగా ఆ సమయంలో ప్రేమంత మధుం మైది మరేదీ ప్రపంచంలో లేదనిపిస్తుంది. ఒకరి కొకరు తమ గురించి అవతలివారికి చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఎదుటివారి గురించి తెలుసుకోవ డానికి ఉప్పెళ్లారతారు. ఇరువురి నడుమ ప్రతి చిన్న విషయమూ తీయగా అనిపిస్తుంది. చిన్న చిన్న తగవులు కూడా ఆ ప్రేమికులను మరింత దగ్గర చేస్తాయి. ఒకరితో మరొకరు ఎక్కువ సమయం గడపడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

కృషిలో.. ఎడమగులు నడిచిన తర్వాత కొత్త కాపురాన్ని తీయగా ప్రారంభించడంతో ఆ నూతన దంపతులకు జీవితం రంగుల మయంగా అనిపిస్తుంది. మధురమైన ఆ ప్రేమ బంధానికి రెండో భాగం మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాత దాన్ని శాశ్వతం చేసుకోవాల్సిన బాధ్యత ఇరువు రిది. మొదట్లో ఉండే ప్రేమను కలకాలం ఉండేలా

నిలబెట్టు కోవడానికి భార్యభర్తలిద్దరూ కృషి చేయాలి. ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకోవడం ప్రారంభించాలి. వారి బలాలు, బలహీనతలను గుర్తించి గౌరవించాలి. బలాలను ప్రశంసించక పోయినా ఫరవాలేదు. బలహీనతలను మాత్రం విమర్శించకూడదు. అలా చేస్తే వారిని అవమా నించినట్లుగా భావించే ప్రమాదం ఉంటుంది. **పంచుకొని..** మనసుకు నచ్చినవారిని ప్రేమించేలా చేసుకోవడంలో చట్ట కష్టం కన్నా, ఆ బంధానికి కట్టుబడి, దాన్ని శాశ్వతం చేసుకోవడానికి మరెన్నో రెట్లు కష్టపడాల్సి ఉంది. ఇరువురూ తమకంటూ సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. సంతోషాన్ని మాత్రమే కాకుండా, జీవితంలో వివిధ దశల్లో వచ్చే సవాళ్లను కూడా కలిపి ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. సమస్త వచ్చినప్పుడు అది ఏ ఒక్కరిదైనా ఇరువురిది అనుకోవాలి. తమ బాధ్యతగా స్వీకరించి పంచుకొని, చర్చించాలి. కుటుంబ సమస్యలను సున్నితంగా పరిష్కరించు కోగలాలి. అప్పుడే ఇరువురి మనసులూ.. ఒకేలా ఆలోచించడం మొదలు పెడతాయి. ఒకరి కోసం మరొకరు అన్నట్లు మనసులు ముడిపడి, ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ బంధం శాశ్వతమవుతుంది. □

గిరిజన మహిళలకు చేయూతనివ్వాలని..

ఉద్యోగభాద్యతల తర్వాత గిరిజన మహిళలకు చేయూతనివ్వాలనుకుంది ఓ మహిళాబృందం. ఆ ఆశయమే 'కమలి బ్రెడ్స్' సేవాసంస్థగా మారింది. చదువుకోవాలనే కలను వీడి, ఉపాధి కోసం కూలిగా మారే యువతుల ఆశయాలును బతికిస్తోంది. 'పేదరికంలో మగ్గుతున్న వేల మంది గిరిజన మహిళల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఆ మహిళాబృందం సృష్టి తెలుసుకుందాం..

రివా ఫోర్వార్డుకు టీవీలో అవ్వాలనికల. రాళ్లు పగలగొట్టే చోట తండ్రి కూలిగా పనిచేసేవాడు. చదువుకోని కుటుంబానికి ఆర్థికంగా అందగా నిలవాలనుకున్న రివాకు వదో తరగతిలోనే అనుకోని అవాంతరమొచ్చింది. తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురై తండ్రి మందాన పడ్డాడు. దీంతో రివా చదువు మానేసి కూలిగా మారింది. అప్పుడే తనకు 'కమలి బ్రెడ్స్' గురించి తెలిసింది. హస్తకళల్లో శిక్షణనిచ్చి ఉపాధి కల్పిస్తున్నట్లు తెలుసుకోంది. 18 ఏళ్ల పూర్తిమది కూడా ఇలాంటి కథే. తల్లిదండ్రుల సంపాదన కుటుంబానికి సరిపోక, చదువుకు దూరమైందిమ. ఉన్నతవిద్యాభ్యాస కలను పక్కనపెట్టి, కూలి

అయ్యింది. ఇలా చదువు మానేసికూలిలుగా మారుతున్న మహిళలందరికీ చేయూత నిస్తోంది 'కమలి బ్రెడ్స్'. **బృందంగా ఏర్పడి..** గిరిజన మహిళల సామాజికాభివృద్ధి కోసం తమవంతు సేవనందించాలనుకున్నారు కొందరు వదాన్యులు. వారే సరళ ముంద్ర, డాక్టర్ రాధిక, క్రాంతి మాధుర్, కుసుం బోర్డియా, శ్యామల వెర్రియా, విమలా ముంద్ర, సరోజ్బాపాన్. వీరంతా వివిధ పుత్తులు, వ్యాపారాల్లో రెండు దశాబ్దాలకుపైగా అనుభవజ్ఞులు. విద్య వంటివి అందించడంలో సేవలందిస్తున్న 'రాజస్థాన్ వనవాసి కల్యాణ్ పరిషత్ (ఆర్సీకేపీ)' అనే ఎన్టీఆర్తో ఏడేళ్లక్రితం చేయి కలిపి, 'కమలి బ్రెడ్స్' ప్రారంభించారు. ఈ మహిళా బృందం చేయూతతో ఉదయోధ్ధురీ చుట్టు పక్కల భిత్, సహారీయా, మీనా, గరాసీయానీ, దామోర వంటి ప్రాంతాల్లో వెయ్యిమందికిపైగా మహిళలిప్పుడు ఆర్థికంగా నిలబడ్డారు. రివా, పావెల్ వంటి యువతులు ఇక్కడ పని చేస్తూనే ఉన్నత విద్యాభ్యాసాన్ని.. పూర్తి చేస్తున్నారు. నచ్చిన రంగాల్లో ఆదుగు పెడుతున్నారు.



వర్క్ షాపులతో.... ఫైనాన్స్ లో మాస్టర్స్ చేసిన సరళా ముంద్ర వీఫ్ డిజైనింగ్ కమలి బ్రెడ్స్ లో మహిళలకు వలురకాల హస్తకళల్లో శిక్షణనిస్తున్నారు. 'కాగితాలతో' బొమ్మలు, కవర్ల తయారీ, మట్టి పాత్రలపై పెయింటింగ్, హ్యాండ్ డ్రెస్ ప్రింటింగ్, పోటీ బ్యాగులు కట్టడం, కుషన్ కవర్లపై ఎంబ్రాయిడరీ, పూసల ఆభరణాలు వంటి 65 రకాల ఉత్పత్తుల తయారీలో శిక్షణనిస్తారు. వీరికందరికీ ముడిసరకును ఇప్పించడమే కాకుండా 15 మందిని ఒక బృందంగా చేసి దానికి వారిలోనే ఒకరిని నేతృత్వం వహించేలా శిక్షణనిస్తారు. అలా ప్రతి బృందాన్ని ఆ హాట్



పర్యవేక్షిస్తుంటారు. తయారీ నుంచి మార్కెటింగ్ వరకు కావాల్సిన నైపుణ్యాలు అందిస్తున్నారు. పలు ప్రాంతాల్లో వర్క్ షాపులు నిర్వహించి కాంకా, క్రాస్ స్ట్రీట్ తదితర ఎంట్రామెంట్లో శిక్షణనిస్తున్నారు. కమలి బ్రెడ్స్ ద్వారా ప్రతి మహిళ నెలకు కనీసం రూ.5 నుంచి రూ.10వే అదాయాన్ని అందుకుంటూ ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు వేస్తున్నారు. చదువుపై ఆసక్తి ఉన్నవారు ఇందులో పనిచేస్తూనే ఉన్న విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నింటినీ ఆన్లైన్ ద్వారా విక్రయిస్తున్నారు. కమలి బ్రెడ్స్ వార్షికాదాయం రూ.50 లక్షలు. అలాగే కొత్తట్రెండ్ డిజైన్స్ కోసం స్టై డిజైనింగ్ తో కలిసి పనిచేస్తూ, వాటిని గిరిజన మహిళలకు నేర్పుతున్నారు. ఈ సంస్థ ద్వారా మరెందరికీ ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యాన్ని కల్పించా లనే లక్ష్యంతో ఉన్నాం' అంటున్నారు సరళాముంద్ర. □

క్యాప్పింగంలో భలే పోషకాలు..



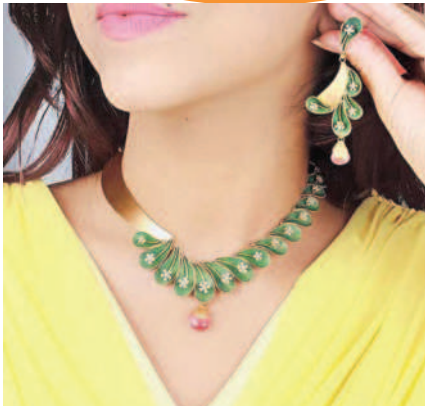
సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరికీ కొన్ని కూరగాయలు నచ్చవు. దాంతో వంటకం చేస్తే అన్నలు నోట్స్ పెట్టుకోలేం. అలా మీరు క్యాప్పింగం లేదా బెల్ పేప్పర్ తినడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నారా? దీని ప్రయోజానాలు తెలిస్తే అన్నలు వడరులు.

- ♦ సలాడ్స్, ఫార్మ్ ఫుడ్ వంటకాల్లో వీటిని ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గ్యాస్ట్రిక్, మూత్రాశయ, గర్భాశయ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. అలానే ఇవి ఫీరాడికల్స్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. చర్మ సంస్కలను తగ్గిస్తాయి.
- ♦ వృద్ధాప్య సంతోతాలను నియంత్రిస్తాయి.
- ♦ ఇందులో విటమిన్ సి పుష్కంగా ఉంటుంది. ఇది బలమైన కొలజెనీని నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే మహిళలకు ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోగి నోరోథక శక్తిని కల్పించి అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.
- ♦ క్యాప్పింగంలో లైకోపెన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. □

మగువలకు వైవిధ్యమైన నగలు



తరాలెన్ని మారినా, యుగాలెన్ని గడిచినా.. మగువలకు నగలపై మక్కువ తీరనిది. అందుకే తయారీదారులు ఎప్పటికప్పుడు నయా ట్రెండ్లెన్నో సృష్టించి వారిని మెప్పిస్తూ ఉంటారు. అలాంటివే ఈ ఎనెమెటికల్ నెక్లెస్లు కూడా. విభిన్నమైన డిజైన్లనూ, ఆభరణాలనూ కలగలిపి తయారు చేసిన ఆ ఆభరణాలు..అమ్మాయిల మెడ సోయగాన్ని మరింత పెంచేస్తున్నాయి. వాటిని మీరు ఓసారి చూసేయండి.



కాన్సెలింగ్తో ప్రవర్తన మార్చవచ్చు !

కోలేకపోయాము. ఆయన చనిపోయిన తరువాత మా నాన్న సహాయంతో చిన్న కొట్టుపెట్టుకుని పిల్లలను పోషించుటకు బతుకుబండిని పగులుతున్నాను. నా కుమారుడు రెండేళ్ల క్రితం ఇంటర్ ఫయలయ్యాడు. ఇక చదవడం తనవల్ల కాదని చెప్పాడు. తాను తన తండ్రి లాగా డ్రైవర్ అవుతానన్నాడు. మా ఆయన అనుభవం వల్ల ఆతనికి డ్రైవింగ్ నేర్చుకుండా, కొద్ది విస్తరించిన మా పాపను చూసుకోమన్నాను. అయితే అతను పాపులో డబ్బు తీసుకుని సినిమాలు, షికార్లు వెళ్లడం చూసి భయమేసింది. దీంతో తెలిసిన వారి వద్ద పనికి కుదిర్చాను అక్కడా సరిగా పనిచేయడం లేదు. అతన్ని ఎలా భాగచేయాలో ఆర్థంకాని పరిస్థితుల్లో నా కూతురి నిర్వాకం నెత్తిన బండలా మారింది. ఆమె ఒక ఆశ్వాసుతో వెళ్లిపోయింది. పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేస్తే మూడు రోజులు వెదికి పట్టుకున్నారు. ఆశ్వాసు కూడ మైనర్ కావడంతో పోలీసులు ఇద్దరికీ కొన్సెలింగ్ చేసి పంపేశారు. అయితే ఆ ఆశ్వాసు సరిగా పోతూ ఎప్పుటికైనా మా అమ్మాయిని తన భార్యను చేసుకుంటానని సవాలు చేశాడు. దీంతో భయపడి ఆమెను కాల్చే మాస్ట్రొంచేశాను. మా అమ్మ, నాన్న ఇతర పెద్దలు బుద్ధిమాలాలు చెప్పి ఆమెను మార్చే ప్రయత్నం చేశారు. అయినా ఆమె ప్రవర్తనలో మార్పురాలేదు. తాను మేజర్ కాగానే వెళ్లి రోయి అతన్నే పెళ్లి చేసుకుంటానని అంటున్నది. ఆమె కోసం తప్పిస్తున్న సన్న విమర్శిస్తున్నది. నా గర్వభీతనం వల్లనే మావారు తాగుబోతు అయ్యారని అంటున్నది. భర్తను బ్రతింకుకోలేని దడమృ అంటు ఈనడిస్తున్నది. ఇంట్లో కూర్చుని పని పాటా లేకుండా సెలెబ్రిటీ చూసుకుంటు కాంం



దావా సరిదిద్దవచ్చు. ఉద్యోగ లోపాలను ఒక స్థాయి వరకు తగ్గించవచ్చు. ప్రవర్తనా లోపాలకు ఆలోచనలో లోపం, పరిస్థాల ప్రభావం, పెంపక లోపాలకు ఆలోచనలో లోపం, పరిస్థాల ప్రభావం, పెంపక లోపం లాంటివి కారణం. ఉద్యోగలోపాలకు వీటిలోపాలు చక్కోన్న లోపము ఉండవచ్చు. మీవారు తాగడం, దానివల్ల ఆయన లివర్ పాదపటం మరణించడం దురదృష్టంగా మీరు భావిస్తారు. అయితే మొదటే మేల్కొని ఆయనకు చికిత్స చేయించి మందు మాస్ట్రొంచి ఉంటే సమస్య వచ్చేది కాదు. చేతులుకాని తరువాత ఆకులు పట్టుకున్నట్లు, చాల మంది అలానే బాధపడుతుంటారు. మీ భర్త వ్యవసాయ వల్ల మీరు ఒంటరిగా మిగిలారు. మీ పిల్లల్లో ప్రవర్తనా లోపాలు తలెత్తాయి. సహజంగా ఎదిగే వయసులో సరైన నియంత్రణ లేకపోతే కొందరు పిల్లలు దారితప్పే అవకాశం ఉంటుంది. ఒంటరి మహిళలో పెంపకంలో పెరిగిన వారిలో లోపాలు తలెత్తే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి అనుభవం ఉన్న సైకాలజిస్టు దావా కొన్నేలింగ్ చేయస్తే మీ సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. మీ అమ్మాయి విషయంలో మరింత జాగ్రత్త అవసరం. ఆమెకు సైకాలజిస్టు వద్ద చికిత్స సరిపొగిందంటే, పిల్లలు ఇద్దరికీ సానుకూల ప్రేరణ, మంచి లక్ష్యాల నిర్దేశం అవసరం. సైకాలజిస్టు కాగ్నెటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ, ఉపశమన మార్గాల ద్వారా వారిలో మార్పు తీసుక వస్తారని నమ్ముండి. □

చెలి చిట్కా
ఎంత ముచ్చటపడి చేయించుకున్నా.. కమెట్లలు కొద్ది కాలానికే కళ తప్పిపట్టగా తయారవుతాయి కదా! ఒక గెనెల్ కోట్లూని నూనె తీసుకుని, పచ్చ తో తుడవండి. మట్టి కొత్తవాటిలా మెరిసి పోతాయి. □



సాయి భక్తుడు సాయి బాబానే పూజిస్తాడు. అర్చిస్తాడు. సాయి తెలివిన పారాయణ గ్రంథాలు పారాయణ చేస్తాడు. ఇలా ఎన్నో మార్గముల ద్వారా సాయిని మదిలో నిలపుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. సాయి తప్ప వేరెవరినీ ధ్యానించదు. ప్రార్థించదు. అంటే కేవలం సాయికే ఆరితేగ్గెనంటారు. బెంగళూరు నివాసి శ్రీ ఎం.రామారావు. ఆయన సాయి పరిధిలోనికి వచ్చాడు. ఆయన కుమార్తె అత్తవారు మధ్య సాంప్రదాయానికి చెందిన వారు. ఆయన మనమరలా అంటే కూతురు, కూతురు చిన్న బిడ్డ, రామారావుగారి వద్దే ఉంటోంది. ఒకసారి ఆ బిడ్డకు సంతాప ఉన్నది. రామారావుగారి భార్య, భర్తను రామవేంద్ర స్వామి మఠమునకు పోయి మనమరాలికి నవగ్రహ తాయత్తును తెచ్చుని చెప్పింది. రామారావు ఎప్పటికప్పుడు వాయిదా వేస్తావచ్చాడు. ఆ తాయత్తును తేవటానికి. ఎందుకంటే తాను సాయిని నమ్మినాడు. వేరొకరి వద్దకు పోయి తాయత్తును తెచ్చుట సాయి భక్తికి భంగమవుననే ఉద్దేశ్యంతో తెచ్చుట లేదు. కాని ఒకసారి తెచ్చుట తప్పనిసరి అయింది. అది మార్చి 11న 1986లో జరిగింది. అలా ఆయన తాయత్తును తెచ్చుట

మీమాంస



సమంజసమా? కాదా? అనే మీమాంసలో పడినాడు. ఎటు తేల్చు కొనలేకపోయినాడు ఆయన. ఆ పరిసర ప్రాంతముల వద్ద నుంచు శ్రీ టి.కే. ఆర్యుం గార్ అనే సత్పురుషుని తాను చేసినది సబబా? కాదా? అని ప్రశ్నించాడు. ఆయన ఉన్నది ఒకటేనని, అంతా ఏకత్వమనే అభిప్రాయాన్ని చెప్పారు. వివరకు సాయి భక్తురాలైంది. ఏ యోగి చెప్పినా, యోగులందరూ ఒకటే అనే భావన కలుగుతుంది. నా ప్రయాణంలో కాని తీరం చేరుకున్నాను, తీరా చూస్తే, ఆ తీరంలో ఉన్నది నీవే.. అనే భావన కలిగితే చాలు.

- యం.పి.సాయినాథ్

