





# గిరిజన బద్ద.. ఐఐటి సాధించింది !

జెఇ.. ప్రతిష్టాత్మక కళాశాలల్లో ఇంజనీరింగ్ ప్రవేశానికి నిర్వహించే ప్రవేశపరీక్ష, దీనికి దేశవ్యాప్తంగా లక్షల్లో పోటీపడతారు. అందుకే చాలామంది ప్రత్యేకంగా కోటింగ్ తీసుకుంటారు. అయినా వెనకబడి వారందరికీ అలాంటిది ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో చదివే... ఐఐటి బాంబేలో సీటు సాధించింది.. **బాబోతు నవ్వు !**

ఖమ్మం జిల్లా కాసుమంచి మండలంలోని గగబండ తండా నవ్వుది. అమ్మానాన్నలు మోతీలాల్, సరోజ. ముగ్గురు సంతానంలో నవ్వు పెద్దది. వీళ్ళది వ్యవసాయంపై ఆధారపడి బతికే గిరిజన రైతు కుటుంబం. స్థానిక మండల పరిషత్తు ప్రాథమిక పాఠశాలలో నాలుగో తరగతి వరకు చదివింది నవ్వు. అదీ తెలుగు మాధ్యమంలో! ఉన్నత పాఠశాల కోసం 3కి.మీ. దూరంలోని మండల కేంద్రానికి వెళ్ళాలి. అమ్మానాన్నలు చదువుకోలేదు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంతమాత్రమే. అయినా నవ్వు ఆసక్తిని కాదలనలేదు. అయితే అయిదు నుంచి ఆంగ్లమాధ్యమం. కాస్త తడబడినా పట్టుదలగా చదివి వదో తరగతిలో 9.5 గ్రేడ్ సాధించింది. ఆపై వికారాబాద్ జిల్లా పరిగిలోని గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల కళాశాలలో ఇంటర్ ఎంపీసి విభాగంలో చేరింది. ఇకనక్కడా 964 మార్కులు సాధించింది. అతేకాదు ప్రతిష్టాత్మక జెఈఈ ప్రవేశపరీక్షలో ర్యాంకు సాధించి, ఐఐటి బాంబేలో సీటుని సాధించింది.

కళాశాలలో పాఠాలే కాదు.. జెఈఈకి సంబంధించిన శిక్షణని ఇచ్చారు. రెండింటికీ ప్రాధాన్యమిస్తూ వచ్చా. ఇంటర్ పరీక్షలు అయ్యాక పూర్తిగా జెఈఈపైనే దృష్టిపెట్టా. నవ్వువద్దతే 16 గంటలు కేటాయిండా. లెక్కరట్ట నేర్చిన మెలకువలూ సాయపడ్డాయి. కాబట్టే, ఎస్సీ విభాగంలో 1251వ ర్యాంకు సాధించా. ఈ క్రమంలో ప్రధానాచార్యులు నమతి ప్రోత్సాహాన్ని మర్చిపోలేదు. ఇందియన్



ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (ఐఐటి) బాంబేలో సీటు సాధించింది. మెటల్లర్జీలో ఇంజనీరింగ్ అండ్ మెటీరియల్ సైన్స్ ఎంబీబీఎస్సీ మారుమూల గిరిజన అమ్మాయిని ఇక్కడివరకూ వెళ్ళడం, నాన్న నమ్మకానిన నిలబెట్టడం ఆనందంగా ఉంది. అయితే నా లక్ష్యం మాత్రం ఐఐఐఐ అవ్వడం అని చెప్పుకొచ్చింది నవ్వు. □

వాళ్ళవరకు ఎంబీబీఎస్ చదివి వ్యాపారంలో అడుగుపెట్టిన వాళ్ళ కాదు. అనుభవాలనే పాఠాలుగా మార్చుకున్నా వాళ్ళు. సవాళ్ళతోనే మెలకువలు నేర్చుకున్న ఈ గిరిజన బిడ్డలు శానిటర్ న్యూస్పిల్ల తయారీలో రాజీవున్నారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో ఆదివాసీ మహిళలు సాధించిన విజయమిది. ఆ రోజు కూలి పని దొరికితే సరే సరి. లేదంటే ఆకలితో ఉండాలిసరిందే! అలాంటి పరిస్థితి నుంచి మార్పులోకి మెలకువలతో వ్యాపారాన్ని కొత్తపుంతలు తొక్కించే స్థాయికి ఆదివాసీ మహిళలు వెళ్ళారంటే గొప్పవిషయమే! లలిత, వెంకటలక్ష్మి, మంగా మీణ, నమ్మక్క, సుకృమ్మ వంటి వారంతా పరిశ్రమ లోకి రాకముందు రోజువారీ కూలిగా



## అనుభవాలనే పాఠాలుగా నేర్చుకుని..

ఉండేవారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో తగిన ఉపాధి లేక ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డారు. వీళ్ళ జీవితాల్లో మార్పు రావాలి 2016లో ఐఐఐఐ అధికారులు శానిటర్

హైదరాబాద్, ముంబయి, ఢిల్లీ తదితర ప్రాంతాల్లో నాస్పిన్ తయారీ ఎలా ఉంటుందో అధ్యయనం చేయించారు. శిక్షణ ఇచ్చారు. మహిళల్లో ఆసక్తిని మెప్పించారు. ప్రభుత్వ 2018లో ఆధునిక మెషిన్లని సమకూర్చారు. ప్రభుత్వ ఆధునిక మెషిన్ల తాము దాచుకున్న సొమ్ముని పెట్టుబడిగా పెట్టారు. అలా 2020 నుంచి న్యూస్పిల్ల ఉత్పత్తి మొదలైంది. గిరిజన సహకార సంస్థ (జిసిసి) సాయంతో మార్కెటింగ్ పైసా పట్టుసాధించారు. మొదట్లో



ఆశ్రమ పాఠశాలలకు ఈ న్యూస్పిల్లను సరఫరా చేసేవారు. ఆ తరువాత కళాశాలలు, ఎస్సీ, ఎస్టీ గురుకులా, జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలకు నెలకు 60 వేల వరకూ న్యూస్పిల్ల తయారుచేసేవారు. అంతా బాగుండుకుంటే కోవిడ్ ముందుకొచ్చింది. ఆర్డర్లు లేవు. పరిస్థితి మొదటికొచ్చింది. ఆ స్థితి నుంచి కోలుకోవడానికి నమయం పట్టి నాస్పిల్లలో రాజీపడకుండా తిరిగి ఆర్డర్లు సంపాదించారు. ప్రస్తుతం ఉమ్మడి ఖమ్మం, వరంగల్, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లోని విద్యాసంస్థలకు తమ ఉత్పత్తులను అందిస్తున్నారు. ఒక్కో మహిళా నెలకు సుమారు రూ.10-15వేల వరకు సంపాదిస్తున్నారు. వీరిన ఇఊసీ మరెవరూ చిన్న పరిశ్రమల స్థాపనకు ముందుకొస్తున్నారని అధికారులు చెబుతున్నారు. □

పుట్టుకుచ్చులా అందంగా, పొడవుగా ఉండే కురులు.. కోరుకోని అమ్మాయి ఉంటుందా? కానీ ఈ కాలువ్యానికి ఊడటమే కానీ పెరగడం ఎక్కడుంది? ఈ చిన్న చిట్టలను పాటించండి. వేగంగా పెరుగుతాయి అంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో చూద్దామా?



## కురులు వేగంగా పెరగాలా?

★ తల ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తరచూ దాన్ని శుభ్రం చేయడం తప్పని సరి. కానీ ఆరబెట్టడమే పెద్ద పని. అందుకే చాలామంది డ్రెయిర్ని వాడుతుంటారు. కానీ దాని వేడి కురుల పెరుగుదలను ఆపుకుంటుందని తెలుసా? స్టైలింగ్, స్టైలింగ్, స్ట్రెయినింగ్ కోసం వాడేవే కాదు.. ఎండలో అతిగా తిరగడం, జడను లాగివేయడం, తువాయిలో తడిపోవాలని కొట్టడం వంటివి చేటు చేసేవే. వీటికి దూరంగా ఉండండి.

★ కండిషనర్ వెంట్రుకలకు బాగా పడుతుంది. ఇప్పుడైతే చిక్కులు బాగా వస్తాయి. అని తడి తలమీద దువ్వెన ఉపయోగిస్తున్నారా? మేలు చేయడం మాట అటుచిత్తే కుదుళ్ళకు హాని. ఫలితమే కురులు రాండం. కాబట్టి, తడి వెంట్రుకలు ఆరేవరకూ ఆగండి. తరచాతే దువ్వండి.

★ ఒకప్పుడు సమస్యవైనా నిపుణులను సంప్రదించేవారు. మరి ఇప్పుడు? అరవేతిలోనే సమాచారం. దాని సలహాతో ఇప్పారీతిన సప్లిమెంట్లను వాడేస్తున్నారు. మీదీ అదే ధోరణి? ఇవి మేలు చేయకపోతే చేటు చేస్తాయి. వాటి ప్రభావం తొలుత పడేది చర్మం, కురులపైనే! నిపుణుల సలహా లేనిదే వాడకపోవడమే మేలు. ★ త్వరగా పెరగవు అని చాలామంది కురులను కత్తిరించడానికి వెనకాడతారు. కానీ రెండు నెలలకో సారైనా ట్రీమ్ చేసుకోవాలి. చిట్టడం, చివర్లు పొడిబారడం కూడా కురుల పెరుగుదలకు అవరోధంగా మారతాయి. కాబట్టి, వాటిని తొలగించడం తప్పనిసరి.

★ జిడ్డు, సమయం లేదని బద్ధకించక వారానికి రెండుసార్లు గోరువెచ్చని నూనెతో తలకు మర్చనా చేయండి. మామిడి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. అలాగే కండిషనర్ వాడకం కూడా తప్పనిసరి. ఇది వాతావరణ పరిస్థితుల నుంచి కురులకు సంరక్షిస్తుంది.

★ దిండు కూడా కేశాల పెరుగుదలపై ప్రభావం చూపుతుందని తెలుసా? సరైన గ్రేటులును వాడకపోతే అవి కురుల్లోనే సహజ నూనెలను పీల్చేయడమే కాదు, రాపిడికి గురిచేసి వెంట్రుకలు తెగకాసూ చేయగలవు. కాబట్టి, శాటిన్ రకాలనే ఎంచుకోండి. చిన్నవే కదూ.. అందమైన, ఆరోగ్యకరమైన కురుల కోసం పాటించండి మరి. □

## గోంగూర బోటీ

కావాల్సినవి : శుభ్రం చేసిన బోటీ-300గ్రా, గోంగూర కట్టలు-రెండు, నూనె-మూడున్నర చెంచాలు, ఉల్లిపాయలు-రెండు, ఉప్పు,



పసుపు, కారం పట్టింబి ఓ అరగంబాటు పక్కన పెట్టేయాలి. స్నా వెలిగించి కడాయి పెట్టి నూనె పోసి దాల్చినచెక్క, యాలకులు, పొజీర, లవంగాలు వేసి తక్కువ మంట మీద వేడిచేతాక ఉల్లిపాయముక్కలు, మిర్చి, ఉప్పు వేసుకుని బోరగా వేయించుకోవాలి. తర్వాత అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వచ్చిన వాసన పోయాక మెంతాకు వేసుకోవాలి. దానిలో నీరు పోయిదగ్గరకు వచ్చేవరకూ ఆగి. తర్వాత మారినేట్ వేసి పెట్టుకున్న మటన్ వేసి మూతపట్టి పదినిమిషాలు ఉడికించుకోవాలి. కూరలోని నీరంతాపోయి పొడిగా అయ్యాక కప్పు నీళ్ళ పోసుకుని మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. చివరిగా గరంమసాలా, ధనియాలపొడి వేసుకుంటే రుచికరమైన మేటి మటన్ రెడి.

## చుక్కకూర చిక్కినీ..

కావాల్సినవి : చికెన్-అరకేజీ, చుక్కకూర-నాలుగు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి-మూడు, నూనె-ఇదు చిన్నచెంచాలు, కారం-ఒకటిన్నర చెంచా, ఉప్పు-తగినంత, పసుపు-పావుచెంచా, ఉల్లిపాయ-ఒకటి, ధనియాలపొడి-ఒకటిన్నర చెంచా, గరంమసాలా-చెంచా, కొత్తిమీర తరగు-రెండు చెంచాలు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్-రెండు చెంచాలు. తయారీ : చికెన్కి అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్, కారం, పసుపు, ఉప్పు పట్టింబి అరగంబాటు పక్కన పెట్టేయాలి.

## ఆకుకూరలతో నాన్ వెజ్ రుచులు

ఒట్టి ఆకుకూరలంటే కష్టమేమో కానీ.. వాటికి సరైన నాన్ వెజ్ జోడి దొరికితే అదిరిపోతూ! గోంగూర పచ్చిరొయ్యలు, గోంగూర మటన్ అలాంటి రుచులే. అవేకాదు మరెన్నో భిన్నంగా ఆకుకూర నాన్ వెజ్ రుచులు ప్రయత్నిద్దాం..

స్నాపై కడాయి పెట్టి వేడెక్కాక నూనెపోసుకుని ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పవినపచ్చిమిర్చిలను బాగా వేయించు కోవాలి. తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి, వేగం మారినేట్ వేసి పెట్టుకున్న చికెన్ వేసి అందులోని నీరంతా పోయేవరకూ ఉడికించుకోవాలి. అప్పుడు కప్పున్నర నీళ్ళపోసి, ఉడుకుతున్నప్పుడు చుక్కకూర ధనియాలపొడి, గరంమసాలా, ఉప్పు వేసుకోవాలి. చివరిగా కొత్తిమీర వేసుకొని దిండుకోవాలి.

## సోయకూర లివర్ పై

కావాల్సినవి : తరిగిన సోయకూర-కప్పు, మటన్ లివర్-150గ్రా, ఉల్లిపాయ-ఒకటి, పచ్చిమిర్చి-మూడు, టోమాటో-1, జీలకర్రపొడి-చెంచా, ధనియాలపొడి-చెంచా, గరంమసాలా-చెంచా, కొత్తిమీర-కొద్దిగా, నూనె మూడు చెంచాలు, ఉప్పు, కారం-తగినంత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్-చెంచా, కారం-చెంచా. తయారీ : స్నాపై కడాయి పెట్టి, వేడెక్కాక అందులో నూనె పోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయ ముక్కలు, ఉప్పు వేసి వాటిని బాగా మగ్గనివ్వాలి. ఆ తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, పచ్చిమిర్చి-కాయలు వేసుకుని వచ్చి వాసన పోనివ్వాలి. అప్పుడు కానీ నీళ్ళ పోసుకుని దానిలో లివర్ మటన్ వేసుకోవాలి. దాన్ని గరితేతే కలుపుతూ కారం, ధనియాలపొడి, జీలకర్రపొడి, పసుపు, గరంమసాలా వేసికాసేపు మగ్గనివ్వాలి. అవి కూడా ఉడికాక కొద్దిగా నీళ్ళ పోసి, సోయకూరని సన్ననగా తరిగి కూరలో వేసి మూతపట్టేయాలి. మరో ఐదునిమిషాలకు కూర దగ్గరకు వచ్చి సోయకూర లివర్ పై రెడి అవుతుంది.

## తోటకూర కాడలు-రొయ్యల పులుసు ..

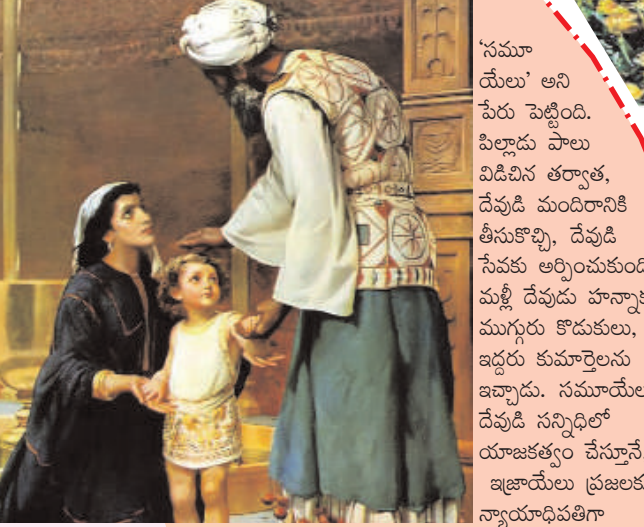
కావాల్సినవి : తోటకూర కాడలు-రెండు కప్పులు, రొయ్యలు-కప్పు, ఉల్లిపాయలు-రెండు, అల్లం-చిన్నముక్క, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- ఎనిమిది, పచ్చిమిర్చి- మూడు, కరివేపాకు-రెబ్బలు, నూనె-తగినంత, ఉప్పు-తగినంత, ఎండుమిర్చి-రెండు జీలకర్రపొడి-చెంచా, ధనియాలపొడి-చెంచా, గరంమసాలా-చెంచా, కారం-చెంచా. తయారీ : స్నా వెలిగించి కడాయి పెట్టి వేడెక్కాక నూనె పోసి, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చిని తుంచి వేసి బాగా వేగనివ్వాలి. అందులో తరిగిన తోటకూర కూర కాడల్ని వేసి మూత పెట్టి బాగా మగ్గనివ్వాలి ఇప్పుడు మిక్సీ.ఆరోలో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, అల్లం, గరంమసాలా, జీలకర్రపొడి, ధనియాలపొడి వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టాలి. ఈ మసాలాని ఉడికిన తోటకూర కాడల్లో వేసుకోవాలి. అవి ఉడకతున్నప్పుడే ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి బాగా మగ్గనివ్వాలి. ఇందులోనే రొయ్యల్ని వేసుకుని గరితేతే తిప్పుతూ ఉడకే రొయ్యల నుంచి నీరు వస్తుంది.

## కత్తెర ఒక్కటే కానీ..

పరికలతో పని తేలికయ్యే మాట నిజమే.. కానీ ప్రతి పనికి ఒక పరికరాన్ని కొనలేం కదా! ఇదిగో ఈ మల్లీ ఫంక్షనల్ కత్తెర ఒకటి మీ దగ్గర ఉంటే ఐదారు పనులు సులభంగా చేసుకోవచ్చు. రెండు వైపులా పడుకు ఉండే ఈ కత్తెరతో చికెన్, కావాల్సిన పరిమాణంలో ముక్కలు చేసుకోవచ్చు. చేపపొయ్యలు తీసుకోవచ్చు.కాయగూర తొక్కటని వటివే పీలర్గానూ ఉపయోగం వుంటుంది. వాల్ నెట్ వంటి కఠినమైన గింజలని పగలకొట్టడం తేలిక చేసక భాగాన్ని బాటిల్ ఓపెనర్ గా మలుపు కోవచ్చు. ఎక్కడ పెట్టాం అని వెతుక్కోవాల్సిన అవసరం లేకుండా ప్రజెటి తగిలించుకోవచ్చు.

హాన్నా.. బహుముఖాకాంతు అర్పిస్తాను అంది. అన్నట్లుగా హాన్నాకు దేవుడు ఒక కుమారుడిని దయచేయగా, అతనికి

‘సమా యేలు’ అని పేరు పెట్టింది. వీల్డూడు పాలు విడిచిన తర్వాత, దేవుడి మందిరానికి తీసుకొచ్చి, దేవుడి సేవకు అర్పించుకుంది. మల్లీ దేవుడు హాన్నాకు ముగ్గురు కొడుకులు, ఇద్దరు కుమార్తెలను ఇచ్చాడు. సమూయేలు దేవుడి సన్నిధిలో యాజకత్వం చేస్తూనే, ఇజ్రాయేలు ప్రజలకు న్యాయాధిపతిగా ఉన్నాడు. సమూయేలు ఒక ప్రవక్తగా, యాజకుడిగా, న్యాయాధిపతిగా వర్తించాడు. హాన్నా దేవుడు తనకు ఇచ్చిన సంతానాన్ని దేవుడి సేవకు అర్పించు కుంది. నిజమే మనం యధార్థంగా ప్రార్థన చేసినప్పుడు దేవుడు తప్పనిసరిగా ప్రార్థనలకు జవాబు ఇస్తాడు. ‘మీరు నన్ను వెదకినయెడల, పూర్వమనస్సుతో నన్ను గూర్చి విచారణ చేయవలెదల మీరు నన్ను కనుగొందుడు’ (యెర్మయా 29:13). దేవుడు హాన్నా ప్రార్థన చేసి, సంతానం ఇచ్చాడు. ఇలాంటి విశ్వాసం మనకు ఉండాలి. మనం దేనిగురించి అయితే ప్రార్థిస్తున్నామో దేవుడు తప్పనిసరిగా సాయం చేస్తాడనే విశ్వాసం ఉండాలి. ఇలాంటి విశ్వాసంతో ముందుగా సాగిపోదాం.



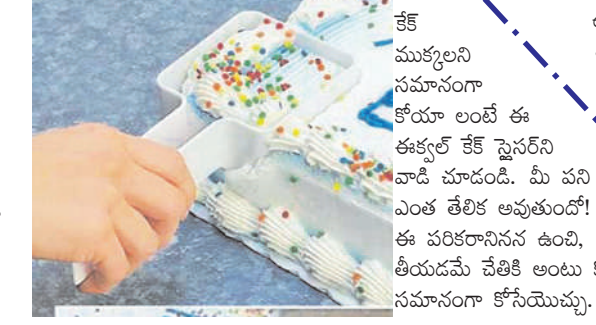
## ప్రార్థనకు జవాబు

కాలం పక్కాల్లేదుకానీ, పూర్వదినాల్లో పిల్లలు లేని ఇల్లాని చాలాహీనంగా మానేసారు. ఇలాంటి అవమానంలో హాన్నా జీవించింది. హాన్నాకు సంతానం లేనికారణంగా భయపడలేని బాధ, వేదనతో ఉండేది. అయితే హాన్నా పిల్లలతో ఉన్న దేవుని సన్నిధిలో బహుగా ఏడుస్తూ, దుఃఖిస్తు ప్రార్థించింది. హాన్నా మనసలా కోరికలు కోరలేదు, కానీ దేవుడితో ఒక నిబంధన చేసుకుంది. తనకు మనసంతానం ఇస్తే, ఆ పిల్లాడిని దేవుడి సేవకే

విక్రొస్తుంది. ఒకటి పెద్దది. ఒకటి చిన్నది. ఇలా జరిగితే పిల్లలు పేటి పెట్టినా పెడ తారు. ఆ

## సమానంగా కోసేయండి..

కేక్ ముక్కలని సమానంగా కోయాలంటే ఈ ఈక్వల్ కేక్ పైసర్ని వాడే చూడండి. మీ పని వంట తేలిక అవుతుందో! కేక్ పై ఈ పరికరానిన ఉంచి, నొక్కి తీయడమే చేతికి అంటు కోకుండానే సమానంగా కోసేయచ్చు. □



## పాస్ పోర్టు పోయినది

అవులకుంటు ఈశ్వరమ్మ, భర్త అవులకుంటు అంజనేయులు, డోర్ నెం. 12-19, జె.వడ్డె పల్లి, పండ్లపల్లె, లక్ష్మిరెడ్డిపల్లె మం. అన్న మయ్య జిల్లా, 516257, నా పోస్టోఫీస్ నెం. X0580729 గల పాస్ పోర్టు పోయినది. దొరికినచో ఈ క్రింది అడ్రెస్ కు గాని, ఫోన్ నెం. 6301679766కు తెలపగలరు.







