

ఆ గ్రామంలోని వృద్ధులు తమ పని తామే చేసుకుంటారు. ప్రభుత్వకార్యాలయాలు, బ్యాంకులు, అంటా ఎక్కడికెక్కడా... ద్రువ ప్రతాప సంతకాలు చేయడం నుంచి దరఖాస్తులను పూరించడం వరకు ప్రతీది వాళ్లకు తెలుసు. ఇలా వీళ్లకు అవగాహన పెంచేందుకు మాత్రం 28 ఏళ్ల రాజీవ్ రెడ్డి. వయోజన విద్య అందించడానికి ఈ మేరకు చేసిన కృషి ఫలితమే.



మెన్, బీమా, ఆస్తివత్రాలవంటి ద్రువప్రతాప గతంలో వీళ్లంతా వేలిముద్ర వేసేవారు. ఈ పరిస్థితి సమరాలంటే వీళ్లకు చదవడం, రాయడం రావాలి. అందుకే ఈ కృషి చేశామే.

మాజీరిలో నిరక్షరాస్యులు ఉండకూడదనేదే నాలక్ష్యం అని చెప్పే రాజీవ్ రెడ్డి పంజాబ్ లోని బియా గ్రామం. విద్య అనేది ఉద్యోగాలకే పరిమితం కాదు, వృద్ధులకూ వాళ్ల జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కారం ఇవ్వాలి అంటుంది. ఇప్పటివరకు పుస్తకం పట్టిన వృద్ధులందరికీ చదవడం, రాయడం నేర్పడానికి టీచర్ గా మారింది. సర్కార్ గుర్తుపట్టింగే సేవాసమితి సొసైటీ స్థాపించిన ద బెబ్బి బాబుల్ సూల్స్ 50 ఏళ్ల దాటిన వృద్ధులందరినీ తరగతికి రప్పిస్తోంది. ప్రస్తుతం వందమందికిపైగా

అక్కడ వృద్ధులంతా స్కూల్ కెకతారు..



కామే వద్ద పాఠాలు నేర్చుకుంటున్నారు. సామాజికపరమైన అడ్డంకులు. తల్లిదండ్రులు విద్యకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకపోవడంవంటివెన్నో కారణాలు వీళ్లకు చదువుకోనివ్వకుండా చేశాయి. ఇలాంటి వాళ్లందరికీ చదువు చెప్పాలనుకున్నప్పుడు ఈ మలివయసులో చదువేంటి అన్నవారు లేకపోలేదు. అయితే ఇప్పటికీ వీరికి చదువు అవసరం ఉంది.

నైపుణ్యాలు అందించాలంటే నా ప్రయత్నం ఫలిస్తోంది. వీళ్లలో కొందరు ఇప్పటికే వేలిముద్ర నుంచి సంతకం పెట్టే స్థాయికెళ్లారు. మరికొందరు మాతృభాషలోపాటు ఆంగ్లం కూడా నేర్చుకోవడానికి ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఇంకొందరైతే విడిచిపోతే ఉన్న తమ పిల్లలను కలుసుకోవడానికి వెళ్లటంపై ఆయాప్రాంతాల్లో సంతకాలు పెడుతున్నారు. వీరి పురోగతి చూస్తుంటే మా ప్రయత్నం సాక్షాత్మంది అనిపిస్తోంది. సంతకం పెట్టడం, ద్రువప్రతాప హరివేయడం స్థానిక చేసినవారికి రివార్డు, నగదుబహుమతి కూడా అందిస్తాం. దీంతోపాటు ఈ సూల్స్ లైబ్రరీలో పిల్లలను, వృద్ధులను కలిపి ఇంటర్ జనరేషన్ క్లబ్ అవుతాం. ఒకరికోకరు తెలియని వాటి వలన ఇది ఉపయోగపడు తుంది. దీనివల్ల పిల్లల్లో పెద్దవాళ్లపట్ల గౌరవమర్పాడు, వృద్ధుల్లో ఉత్సాహం పెరుగుతోందని చెబుతున్న ఈ టీచర్లకు కృషి మెచ్చుకోవాలి కదూ!

ఎదురైన రాజనూ, ముళ్లనూ దాటుకుంటూ..

సాగర మథనం జరిగినప్పుడు.. ముందు వివమే పుట్టింది. ఈమె వ్యాపారం మొదలుపెట్టినప్పుడూ.. ముందుగా నష్టమే పలకరించింది. రూ.10వేలతో ప్రారంభించిన ప్రయాణంలో.. ఆదిలోనే హంసపాదు ఎదురైంది. ఒక్క దారి తప్పితే.. మరో దారిని ఎంచు కున్నది. ఎదురైన రాజనూ - ముళ్లనూ దాటుకుంటూ.. రైల్వే ముందుకు సాగింది. ప్రస్తుతం తన వ్యాపారాన్ని రూ.4,100 కోట్ల సామాజ్యంగా మలిచింది. ఒంటి చేత్తోనే వేలకోట్ల వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తున్న ఆ మహిళా వ్యాపాం వేత్తే. శశి సోని! మరి ఆమె సక్సెస్ తెలుసుకుందాం.. ముంబైకి చెందిన మహిళా వ్యాపారవేత్త శశి సోని జీవితం.. ఆసాధారణం. సామాన్యరాలిగా మొదలై. ఆసామాన్యరాలిగా ఎదిగిన ఆమె విజయగ్రాం.. ఎంతోమందికి మార్గదర్శకు. పాకిస్తాన్ లోని రాహోర్ పట్టణంలో.. 1941, మందిర్ సినిమా పేరుతో ఏప్రిల్ 4న జన్మించారు శశి సోని. దేశ విభజన తర్వాత వారి కుటుంబం దిల్లీ నగరంలో స్థిం పడింది. అక్కడే తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేశారు శశి. అయితే, తోటి వాళ్లలా పెళ్లి చేసుకుని గృహిణిగా స్థిరపడాలని ఆసక్తి లేదామె. వ్యాపారవేత్తగా ఎదగాలనీ, తన సత్యా ఏమిటో ప్రపంచానికి చాటాలని నిర్ణయించుకున్నారు. కేవలం రూ.10 వేల పెట్టుబడితో.. తన వ్యాపారానికి పునాది

వేశారు. ప్రస్తుతం రూ.4,100 కోట్ల వ్యాపార సామాజ్యాన్ని నిర్మించారు. అయితే, ఈ ప్రయాణంలో ఎన్నో ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొన్నారు. మొదట్లో నష్టాలు పలకరించినా వెనకడుగు వేయలేదు. ఎక్కడెక్కడ రాణాలు వస్తున్నాయో నిశితంగా గమనించారు. ఆయా చోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టి విజయం సాధించారు. తదబద్ధ తొలి అడుగులు.. 1971లో తొలిసారిగా రూ.10వేల పెట్టుబడితో ట్రాన్స్ పోర్ట్ వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టారు శశి సోని. దీని ట్రాన్స్ పోర్ట్ నష్టాలవైపు నడవడంలో.. నాలుగేళ్ల తర్వాత సినిమా థియేటర్ వ్యాపారంలోకి వచ్చారు. 1975లో ముంబైలోని ములంద్ ప్రాంతంలో 'దీప్' మందిర్ సినిమా పేరుతో ఏప్రిల్ 4న జన్మించారు శశి సోని. దేశ విభజన తర్వాత వారి కుటుంబం దిల్లీ నగరంలో స్థిం పడింది. అక్కడే తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేశారు శశి. అయితే, తోటి వాళ్లలా పెళ్లి చేసుకుని గృహిణిగా స్థిరపడాలని ఆసక్తి లేదామె. వ్యాపారవేత్తగా ఎదగాలనీ, తన సత్యా ఏమిటో ప్రపంచానికి చాటాలని నిర్ణయించుకున్నారు. కేవలం రూ.10 వేల పెట్టుబడితో.. తన వ్యాపారానికి పునాది



అందరినీ అడుగులు.. 1971లో తొలిసారిగా రూ.10వేల పెట్టుబడితో ట్రాన్స్ పోర్ట్ వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టారు శశి సోని. దీని ట్రాన్స్ పోర్ట్ నష్టాలవైపు నడవడంలో.. నాలుగేళ్ల తర్వాత సినిమా థియేటర్ వ్యాపారంలోకి వచ్చారు. 1975లో ముంబైలోని ములంద్ ప్రాంతంలో 'దీప్' మందిర్ సినిమా పేరుతో ఏప్రిల్ 4న జన్మించారు శశి సోని. దేశ విభజన తర్వాత వారి కుటుంబం దిల్లీ నగరంలో స్థిం పడింది. అక్కడే తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేశారు శశి. అయితే, తోటి వాళ్లలా పెళ్లి చేసుకుని గృహిణిగా స్థిరపడాలని ఆసక్తి లేదామె. వ్యాపారవేత్తగా ఎదగాలనీ, తన సత్యా ఏమిటో ప్రపంచానికి చాటాలని నిర్ణయించుకున్నారు. కేవలం రూ.10 వేల పెట్టుబడితో.. తన వ్యాపారానికి పునాది



మరింత.. లాభాల బాట! ఆస్తి జన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అందించిన లాభాలతో శశి జక వెనెతిరిగి చూడలేదు. అదే ఉత్సాహంతో సాంకేతిక రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. 2005లో జస్టిస్ లిమిటెడ్ పేరుతో ఓ సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీని స్థాపించారు.



మూంగ్ దాల్ చిల్లా

మిక్సీ జ్వాలలో వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లుపోస్తూ మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మిక్సీలో ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని తగినంత ఉప్పు, కొత్తిమీర తురుము వేసి కలుపుకోవాలి. స్టవ్ మీద పెనపెట్టి, బాగా వేడయ్యాక పప్పు మిక్సీలో దోశలా వేసుకుని చుట్టూ నూనె వేస్తూ కాల్చుకుంటే మూంగ్ దాల్ చిల్లా రెడీ.



ప్యాకింగ్ తో తయారైన పాల దబ్బాల్లో దబ్బాల్లో శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. కారణాలను అన్వేషిస్తే.. పాలను శుద్ధిచేసిన తరువాత వాటిని డబ్బాల్లో నింపడానికి వినియోగించే మెషిన్ల ఇందుకు కారణమని తెల్పారు. ఇందులో భాగంగా మిల్కి ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లలో పాల శాంపిళ్లను తీసుకుని పరీక్షించారు. వారం తరవాత వాటిల్లోని పాలు 30



స్వీట్లతో దీపాలు

కావలసిన పదార్థాలు : పెసరపప్పు : ఒక కప్పు, అల్లం : రెండంగుళాల ముక్క, పచ్చిమిర్చి : ఐదు, ఉప్పు : తగినంత, కొత్తిమీర : కొద్దిగా, నూనె : కొద్దిగా. పెసరపప్పును బాగా కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నానబెట్టుకోవాలి. తరిగిన అల్లం, పచ్చిమిర్చి, నానిన పెసరపప్పు పాలతో పరిపూర్ణ మవుతుంది. అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో తాజా పాలు దొరకడం కొంచెం కష్టమే. దాంతో చాలామంది.. ముఖ్యంగా పట్టణాలూ, నగరాల్లోని వాళ్లు ప్యాకెట్ పాలను వాడటానికి మొగ్గు చూపుతుంటారు. అయితే వీటి ఎంపికలో ఏ మాత్రం అజాగ్రత్త గా ఉన్నా అనారోగ్యాలు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. దీని మీద కార్బల్ యూనివర్సిటీ చేసిన పరిశోధనలో ఎన్నో అత్యుత్తర విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. పేపర్ బర్న్ రు లేదా టెట్రా

పిల్లలకు తాజా పాలు..



దారిలోనోంది. ఈ మెషిన్లను మరొక శ్రద్ధతో శుభ్రం చేయాలనీ, అవసరమైతే వాటి డిజైన్ లోనూ మార్పులు చేయాలనీ ఆయా సంస్థకు సూచిస్తున్నారని పరిశోధకులు. వినియోగదారులు ఈ టెట్రా ప్యాకెట్లను, పేపర్ బర్న్ రు కంటైనర్లను వినియోగించడంలో తగిన గ్రాత్రలు తీసుకోవాలంటున్నారు. ముఖ్యంగా గర్భిణులూ, పిల్లలూ వీటిని వాడటంపై అప్రమత్తంగా ఉండాలట. పిల్లల పోషణ.. పాలతో పరిపూర్ణమవుతుంది. అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో తాజా పాలు దొరకడం కొంచెం కష్టమే. దాంతో చాలామంది..



దీపంలో ఉన్న కళ, కాంతి ఇంకెందులోనైనా ఉంటుందా? ఇంటిబయటూ దివ్యల వరుసలతో వెలుగులు బిందుచే కార్తిక దీపాలను పర్వించడానికి మాటలు సరిపోతాయా? దీపాలంటే ఇష్టం కొద్దీ స్వీట్లను కూడా అలా తయారుచేస్తున్నారు. ముచ్చటేస్తున్నాయి కదూ! మనమా చేద్దామా మరి!



చెలి చిట్టా సు చేర్చి కంటిలో వేసుకోవడం కన్నులు నిర్మలముగా వుండను. ఎలుక కాటుకు పట్టితీసుకు వరగడుపున కోసి నూరి ఇవ్వవలయును. ఉప్పుతో కాచిన కాఫీ తీతలు పోపును మజ్జిగలో నుద్ద (సున్నము) కలిపి రాసిన కాల్చినపుండ్ల మానును. □

శివ, కేశవులు రూపంలో వేరైనా, నిజానికి అభిన్న స్వరూపులు. వారి మధ్య భేదాన్ని ఎవరూకూడదననది ఈ క్షోభాపాదం. మధ్యకే శివ విద్యేషి మద్యేషి కళంక ప్రియః తావుభా వరకం యాతి యావచ్చున్ దివాకరః నా భక్తుడు శివుణ్ణి ద్వేషించినా..

ప్రదోష సమయంలో కైలాసానికి వెళ్లి శివ తాండవం చూసి ఆనందిస్తాడట. ఇక మహాశివుడి గురించి చెప్పాలంటే. ఆ ఇద్దరూ ఒకరినొకరు ధ్యానిస్తుంటారని పురాణకథనాలు న్నాయి. ప్రముఖ శైవ శ్రేణులైన అరుణాచలం, కాంబీ పురం, బిదంబరం, తిరుచెందూరు తదితర

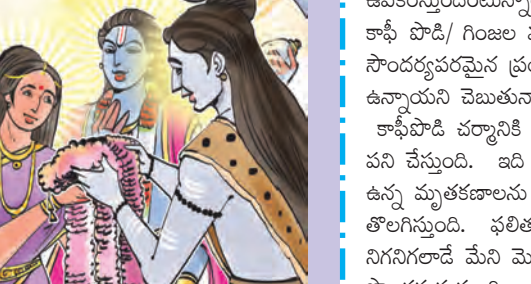
చర్మం ముడతలు పడకుండా యాంటీ ఏజింగ్ క్రిమీలను ఉపయోగించడం సహజం. ఏజింగ్ ఏజెంట్ గా పని చేస్తే మంచి కాఫీ చేస్తుంది. దీనికోసం రెండు కప్పుల కాఫీ గింజలకు ఒక కప్పు నీటిని, కొన్ని చుక్కలు టీటీ నూనెను కలపాలి. ఈ మిక్సీమాన్ని బ్లెండర్ తో బాగా కలిపి బ్రష్ తో ముఖానికి రాసుకోవాలి. కాఫీపటి తర్వాత పల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిక్సీ చర్మాన్ని బిగ్గుతూ మార్చడంతో పాటు చర్మం కొంచెం కాఫీ తాగితే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో..! కాఫీ ప్రియులు తరచుగా చెప్పే మాట ఇది. మూడ్ని ఉల్లాసంగా మార్చే కాఫీ సౌందర్య పోషణలోనూ ఉపకరిస్తుంటున్నారని. నిపుణులు. కాఫీ పోడి/ గింజల వల్ల ఎన్నో సౌందర్యవరమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. కాఫీపాడి చర్మానికి మంచి స్ట్రాక్ డ్ గా పని చేస్తుంది. ఇది చర్మంపై ఉన్న మృతకణాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. ఫలితంగా నిగనిగలాడే మేని మెరుపు సౌందర్యమవుతుంది. స్నానం చేసిన సమయంలో కాఫీపాడిని నేరుగా చర్మంపై రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. స్ట్రాబెర్రీ కోసం కాఫీ గింజలను సైతం వాడచ్చు. మీద పేరుకున్న మృతకణాలను కూడా తొలగిస్తుంది. కళ్ల విషయంలో.. నీటి తక్కువ కావడం, ఒత్తిడికి

అలసిన మనసుకు, శరీరానికి నిద్రను మించిన ఉపశమనం లేదు. కంటి నిద్రా నిద్ర పోయిన మర్నాడు మనసు తేలికపడుతుంది. శరీరం కొత్త శక్తిని పుంజుకున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. కునుకు పొట్టు లేకుండా హాయిగా ఉండాలంటే ఇదిగో ఈ సూచనలు పాటించండి. లోజూ

హాయిగా నిద్రపోవాలంటే.. కనీసం 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోవాలని చెబుతారు నిపుణులు. అయితే, ఏ సమయంలో నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్నా మన్నది చాలా ముఖ్యం. ఒక్కోరోజు ఒక్కో సమయంలో పవళింపు సేవ చేస్తూ పోతే జీవగడియారం గతి తప్పదు. అలా జరగకూడదంటే నిద్రాదేవిని నిర్దేశిత సమయంలోనే అప్రసానించడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి. నిద్ర సుఖమెరుగ్గు అంటారు. బాగా అలసి పోయినప్పుడు ఇది వర్తిస్తుందేమో కానీ, ధైర్యం ఉంటే జీవితంలో కునుకుమ్మ కంటి మీదికి చేరాలంటే పరిసరాలు బాగుండాలి. గది శుభ్రంగా ఉండాలి. దోపలు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గాలి చక్కగా ఉండాలి. అప్పుడే గాడ్ నిద్రలోకి జారుకోవచ్చు. ఇంకొందరు అటూ ఇటూ పొర్లాడుతూ కుస్తీ పట్టినా కునుకు రాదు. నిద్రకు ఉపక్రమించిన తర్వాత 20 నిమిషాల్లోగా నిద్ర పట్టేదా సరి! లేకపోతే కాసేపు అటూ ఇటూ నడిచి, పది నిమిషాలు పుస్తకం చదవడమో, శ్రావ్యమైన సంగీతం వినడమో చేసి పడుకుంటే ఇట్టే నిద్ర పట్టేస్తుంది. పడుకునే ముందే మొబైల్ ఫోన్లు వక్కన పెట్టేయండి. సినిమాలు చూస్తూ పడుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే కలత నిదురే మిగులుతుంది. ఇదిలాగే కొనసాగితే కండ్లు దెబ్బతినే ప్రమాదమా ఉంది. □

శివకేశవులను ద్వేషిస్తే కరకమే..

శివభక్తుడు నన్ను ద్వేషించినా.. వారికి సరక ప్రవేశం తప్పదు. సూర్య చంద్రులు ఉన్నంతవరకు వాళ్లకెక్కడే ఉంటారన్నది విష్ణుమూర్తి వచనం. పార్శ్వతీర్థ విష్ణువుకు సోదరి. నారాయణుడే శివ పార్శ్వతుల వివాహం జరిపించారు. మధురై నగరంలో మీనాక్షి సుందరేశ్వరుల కార్యణాన్ని ఆ దేవదేవుడే నిర్వహించినట్లు ఆలయ శిల్పాలు ఉన్నాయి. శివపూజ దురంధరుడైన నారాయణుడు



కాఫీతో చర్మం మృదువుగా..

బొవడ గుణాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో పాటు, నిద్ర లేకపోవడం వల్ల అలసటకు గురైన కళ్లను తిరిగి సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది. అలాగే కళ్ల కింద వచ్చే నల్లటి పలయాలను తగ్గించుకోవడానికి మనం ఉప యోగించే క్రింద మెత్తగా ఉండే క్యానా రాసుకోవాలి. అయితే

పాటుగా మార్కెట్లో దొరికే వాటిని కూడా వాడుతూ ఉంటాం అంటే ఒకసారి కాఫీపాడిని కూడా ప్రయత్నించి చూడచ్చు. కాఫీలో

పప్పుడూ కాఫీ పోడిని సేరుగా మాత్రం కళ్ల కింద రాసుకోవడం. కురుల ఆరోగ్యాని పెంచేలా.. జాబ్బును సురక్షితం చేయడానికి మనం అనేక రకాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తాం. మరి కాఫీ వల్ల జాబ్బుకి కలిగే ప్రయోజనమేంటి అనుకుంటున్నారా? ఇది మంచి కండిషన్ గా పనిచేసే జాబ్బును మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది. □

