

ప్రభుత్వ బడిలీ మెరుగైన విద్య



తమ్మువు. ఇక్కడికి టీచర్లు రారు. వచ్చిన వాళ్ళోం మాటల్లదేవారో మాకు అర్థమయ్యెది కాదు. పైగా ఇంటి మీద దిగులు. ‘హదువుకోకి నేనిలా ఇన్ని కష్టాలు పడుతున్నా’ అని అమ్మ చేపే మాటల్ని ఛెర్చంగా గుర్తుచేసుకొనేదాన్ని.

అందస్క మనీ యనికే...
 నా చదువంతా ప్రభుత్వ పారశాలల్లోనే గడిచింది. ఇక్కడ
 పిల్లలు వడే కష్టాలు నాకు తెలుసు. పెద్దయూక తీసర్
 కావాలని నిర్జయించుకుండి అందుకే... నాలా ఆరిక
 స్థిరత్వం లేణి చాలామంది ప్రభుత్వ సూళ్ళకు వస్తారు.
 వారికి మెరుగైన విద్య అందాలనే లక్ష గ్రామాలలో ఈ
 వృత్తిని ఎంపిక చేసుకున్నా. 2014లో అనుకున్న లక్ష్మణ్ణి
 సాధించా. ప్రస్తుతం విశాఖపట్టం పెందుర్లిలోని పినాడి
 మందల వరిష్టత పారశాలలో వసిచేస్తున్నారు. అప్పటికీ
 ఇప్పటికీ ఎన్నో మార్పులు. పిల్లలు లేక ప్రభుత్వ బడుల్లో
 మూసేయాల్సిన పరిస్థితి. డబ్బు ఉన్నా లేకున్న ప్రివేటు
 సుగ్గును ఆశయాన్ని వారి సంభ్య పెరుగుతోంది. మేం
 ప్రతి ఏడాడి ఆధ్యాత్మిక సమయంలో ఊరంతా తిరిగి మా
 బడిలో పిల్లల్లి చేర్చుకొని చెబుతాం. ఒక్కొక్కర్ల నుంచి ఒక్కొ
 స్పృహదనస. అందులో చాలామంది... మేం చదివే సుగ్గుల్లో
 చాలా యాకినిటిలు చేస్తారు... ఇంగ్లీష్ మాట్లాడతారు.
 ఇక్కడ ఉంటే పిల్లలకి అవేషి తెలియదు అన్నారు. అప్పుడే
 అనిపించింది... మనం ఎందుకు అలా చేయకాడదు అని.
 అందుకే పిల్లలకి... కమ్యూనికేపన్, ఇంగ్లీష్, డెస్ట్రిక్ట్,
 నడవడిక లాంటి పారాల్చి ఆటలుగా చేసి చెప్పడం
 మొదలుపెట్టాం. బిడివరకే పరిమితుమైతే గ్రామంలో ఎలా
 తెలిసేది. ఇప్పుడంతా వాటాన్ని స్టేట్స్ కడా... అందుకే
 వీడియోలు తీసి స్టేట్స్ పెట్టాడన్ని. అప్పుడే మా
 స్నేహితురాలు ఒకామె... ఇన్స్ట్రాలో వీడియోలు చేయండి...
 ప్రభుత్వ సూళ్ళలోను టీచర్లు ఇంత బాగా చెబుతున్నారనే
 సంచేరం అందరిలోకి వెళుతుండని సూచించింది. అప్పుడే
 'మనీ యనికీ' పేజీను మొదలు పెట్టా, ప్రారంభించిన
 మాడు నెలర్లోనే మంచి స్పందన వచ్చింది. ఊర్లోనూ
 చాలామంది మాక ఫాలోయర్లు ఉన్నారు. వాళ్ళంతా మా
 ప్రయత్నాన్ని అర్థం చేసుకుని, ఈ ఏడాడి మా బడిలో
 చేరేవారి సంభ్య పెరిగితే... మా శ్రవము విజయం దక్కినట్లే
 అనే నుధి. మాట్లాడ్, సబ్జెక్టుల్లి పిల్లలందరికి అర్థమయ్యేలా
 జీవ్ అండ్ ట్రైన్స్ తో చెబుతున్నారు. ప్రతి సబ్జెక్టులోని
 మెలకువల్లి ఆటల రూపంలో నేర్చుతున్నారు. అంతేకాదు,
 గుడుటవ్, బ్యాడ్చిట్ పారాలూ బోధస్తున్నారు. □

ఈ బుల్లెజ్స్ వన్ వల్ ఈ రోజు ప్రవంచం ఓ కుగ్రామంలా
మారిపోయాంది. ప్రయాణ సౌకర్యాలు పెరగడంతో దేశాల
సరిహద్దులు దాటడం సాధారణ అంశమైంది.

ఈ చదువు, ఉంగ్రోవాలు కోసమే కావుండా ప్రావెలింగ్
చేయడానికి కూడా విదేశాలకు వెళ్లే వారి సంఘ్య
పెరిగింది. అలాగే విదేశాల నుంచి మన
దేశానికి వచ్చి వివిధ ప్రాంతాలను సందర్శిస్తే
వారి సంఘ్య పెరుగుతోంది. అలా మనదేశానికి
వచ్చిన కొంతమంది మహిళలు ఇక్కడి సంస్కృతికి
ముగ్గులవడమే కాతుండా శాశ్వతంగా ఇక్కడే
ఉండడానికి ప్రణాళికలు వేసుకుంటున్నారు.
ఇవీవలే ఓ అమెరికన్ మహిళ తన పిల్లలను
కోరుకుంటున్నట్లు చెప్పడంతో ఇక్కడ వార్లల్లో
నిలిచింది. తాజాగా డెన్యూర్చు చెందిన యాస్ట్‌డ్యూ
ఎస్చ్‌రూల్ అనే అమ్మాయి కూడా ఇలాంటి అభి
ప్రాయాన్నే చెబుతూ ఇన్‌స్ట్రోగ్రామ్ పోస్ట్ చేసింది.
అది కాస్ట్ షైర్లీగా మారింది. ఇంతకి ఈ
అమ్మాయి ఇండియాలో ఎందుకు సిటీల్

మూడుప్రింట్. మార్పు కోసం
ఓధించిన యూష్టిస్ తన
అభిరుచులకు ఇందియా సరిగ్గా
రసితోతుడని భావించింది.
అయితే ఎలాంటే ప్రజాళికలు
ఇచ్చుకుండానే భారత్తలో ఆమె
అడుగుపెట్టిందట.

ప్రపంచాన్ని వరకు 10 నెలల
పాటు మన దేశాల్లోనీ వివిధ
ప్రాంతాలను సందర్శించిన ఆ
శాసు సరైన నిర్ణయాల్లో ఇదీ
కడని అంటోంది. గేపొ
చీనీలు, మంబయి మార్కాలు
పేర్కశ అదాలాలతోపాటు
ప్రింకెప్టోని ఆర్థాత్విక
ప్రాంతాలనూ సందర్శించింది.
తన అనుభవాలను ఇన్స్ట్రోక్రా
రంచుకునే యాస్ట్రింగ్.. తాజా



ಇಂಡೀಯಾ ಚಾಲಾ ನಟ್ಟಿಂದ

చేసిన పోత్తు వైరలగా మారుడంతో వార్తల్లో 10
నిలిచిపోయింది. ‘ఇప్పుడు సంఘపుంగా ఉండి.
ఈ ప్రయాణంలో ఇద్దియా నాకు ఎన్నో దారులన
చూపించింది దేవసౌరోని బిశ్వాస్తుం, వస్తు
సంపదని చూసి మొదల్కొనే ఆక్రితురాలినయ్యా..
ఆ తర్వాత ఇక్కడ ప్రజలు, సంస్కృతి, ప్రకృతి
ప్రేమలో పడిపోయా. ఈ సమయంలో భారత్
సన్మి నేను కొత్తూ ఆవిష్కరించుకోవడానికి కొత్త
దారులు చూపించింది. అంతేకాదు.. నా
ప్రయాణంపై సమ్మక్కం కలిగించింది. కర్మ
సిద్ధాత్మానికి సంబంధించిన వివిధ వార్షపాలను
జక్కడే తెలుసుకోగలిగారు. వీటన్నింటికి నేను
కృతజ్ఞురాలిని. మరోనెల పాటు జక్కడే ఉండి,
సమ్మర్చి యూరప్పు గడువుతాను. మళ్ళీ వరాళు
తూర్పుత ఇంపియాకు వచ్చేను. మీలో
ఎవరైనా ఇండియాలో ఉంటే ఆలస్యం

చేయకడి. భారత్ నా జీవితాన్ని ఎంతో మార్చింది అంటూ భారతపై ఉన్న ప్రేమను వ్యక్తపరిచింది. ఈ పోలీట్ దాదాపు 4 లక్షల వీళ్ళలు రావడం గమనార్థం.

ಯೋಗಾಸನಾಲು ವೇಸ್ತೂ

యూస్కిడ్స్ భారతపై ఎల మక్కువ ఉందో అమె వేనే యోగానునాలే చెప్పిస్తాయి. 2014 నుంచి యోగా సాధన చేస్తోన్న అమె.. ఇక్కడికి పచ్చిన తర్వాత సంప్రదాయ యోగాక సంబంధించి శిక్షణ కూడా తీసుకుంది. ఈ క్రమలో కలిపిన యోగానునాలు కూడా సులువుగా వేస్తోంది. ఇందుక సంబంధించిన ఫొల్టోలను ఎప్పిలీకప్పుడు అభిమానులతో పంచుకోవడమే కావుండా పలు రకాల టీఎస్స్ ని కూడా వేర్ చేస్తుంటుంది. □



పానీపూర్ల ఎప్పుడంటే అప్పుడే.

కొనుక్కేవచ్చు కానీ.. పానీ ఎల్లా అనుకుంటున్నారా? అదెందుకు విషయముగా కాదు, తెలిగ్గా ఇంట్లో చేసుకొవచ్చు. ఎల్లా పాశులం పాశులం రమాచారం నేనే బంధం ఉంటే లేషన్సివీవ్ అని గంటూరా.. దెండుకు అంటే రోజుంతూ టైట్లీనారి విన్నాను

స్వాస్త ఎండిన పుదీనా ఆకుల పొడి, రెండు
బేబుల్ స్వాస్త వేయించిన జీలకర్, చెంచా
చోపున మిరియాల పొడి, సైంధవ లవణం,
ధనియాల పొడి, అర చెంచా చోపున శోంతి
పొడి, ఆమ్మార్ పేడర్, పంచదార, కాస్త
ఇంగువ, చికిటెదు సిట్రిక్ యాసిన్ త్రిపుల్న్ ను
తీసు కోవాలి. చెయుడం కూడా మహిసులభం..
వీటన్నిచీనీ కలిపి ట్రైం చేస్తే చాలు
ఘుమఘుమలడే ‘పీసీపుర్ మసాలా’
ఆయారైపోతుంది. పొడి మాత్రం బరకగా
లేకుండా చాలా మెత్తగ ఉండాలి. లేదంటే
సరిగ్గ కలవదు. దీన్ని తడి లేని సీసాలో
మాత్రం బరకగా లేకుండా చాలా మెత్తగా
ఉంచాలి. లేదంటే సరిగ్గ కలవదు.
దీన్ని తడి లేని సీసాలో భద్రం
చేసుకుంటే పీసీపుర్
తినదలచినపుడు కప్పు
సీళ్లలో అర చెంచా
చోపున కలిపితే
సరిపోనుగారి

పనులతోనే ఆరోగ్యం

వ్యాయామం అవసరం. అయితే కొండరు పుహిళు.. ఇంటి పనులూ, జూబ్భతలునే నుమయం అంతా అయిపోతుంది. వర్గవుట్టు చేసే తీరిక పూకెక్కడిది అంటారు. వ్యాయామం అనగానే జిమ్స్కో, యోగా తరగతులకో పెల్లనశక్తిద్దు. సులువుగా ఇంట్లోనే చేయగలిగి కొన్ని కసరత్తులు ఉన్నాయి. వాచిని మీ రోజువారీ పనులతోనే పూర్తి చేయుమ్మ. అదెలాగంటారా?

- ◆ ఇంటీని ఎంత శుఫ్రంగా ఉంచినా.. ఎక్కుడో ఒక చోట సర్దాల్చినవి కనిపిస్తునే ఉంటాయి. వండగలు, ప్రత్యేక సందర్భాలూ తరచూ వస్తునే ఉంటాయి. పీటికోసం ఓ రోజు ప్రత్యేకంగా పెట్టుకనే బయలు. రోజు కానేపు ఇందుకోసం సమయం కేటాయించండి. పైనున్న అరల్లోనీ వస్తువుల్ని తుదిచి పెట్టడానికి కుర్చ్చల్కొద్దు. కాలి మనివ్వేష్టపై నిలబడి చేతులు పైకెత్తి అల్లురాలను ఖుప్పరచండి. ఇలా పది నుంచి వదిపోను నిమిపోలి పాటు సమయాన్ని దీనికోసం కేటాయించుకోండి. ఇలా చేసే శరీరానికి ప్లెస్టిక్ బిలిటీ ఉపాయాలో పోల్పాలు, టీఎస్స్ లు, ఎపిక్రిస్టి పోల్పాలు, ఎప్పోసి



మాట్లాడోద్దు. వీతైనంతవరకూ అటూ ఇలూ నాలుగు అడుగులు వేస్తే మంచిది. అంతగా టిపి చూస్తే ఊబకాయం పెరుగుతుందిని అనేక అధ్యయనాలు ఇప్పటికే వెల్లడించాయి. దీనికి కారణం కడలకుండా కూర్చోవడం, అందులో లీనిమై అభికంగా తీసడం వంటివే. మరి అలా కాకూడనుకుటే ఓ పనిచేయండి. ఈ సారి టిపి చూసేటప్పుడుచేతిలో రిమాయ్ లేకుండా చూసుకోండి. దాంతో ఛానెల్ మార్చాలనుకున్నప్పుడల్లా లేచి నాలుగుడుగులు వేసేస్తారు. అలానే మీపు దగ్గర్లో స్కూల్ సీసాను పెట్టుకుంటే తినడానికి బదులు నీళ్లు తాగడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.
 ◆ రోజు ఉదయాన్నే పశ్చ తోమిన తరవాత అర్థంలో చూస్తూ పెద్దగా నవ్వండి. నిటారుగా నిలబడి వెనక్కి తలను వంచి ఇంటి పైకప్పును చూస్తూ ఓ పదిసార్లు పెద్దగా నోరు తెరవడం. మాయడం చేస్తుండాలి. దీని వల్ల డబుల్చిన సమస్య దూరమవుతుంది. మెడనొప్పులు, సాంగిలైటిస్

గుర్తించలేరు.. నిపుణులు. ఇటువంటి ఆలోచనల నుంచి స్వీయ ప్రయత్నాలో తెలిగ్గానే బయట వడొచ్చుటటున్నారు.

గుర్తించలేక.. ఈ సమస్య ఉన్నపారు తమలోని ప్రతిభ, సైపుణ్యాలను గుర్తించలేరు. ఇతరుల అంచనాలకు తగ్గట్టు జీవించలేకపోతున్నామనే వేదన కూడా ఏర్పిని ఎంటాడుతంది.

ఇందుకు ఆ మహిళలు పెరిగిన వాతావరణం, బాల్యాల్ందో ఎదుర్కొన్న అనుభవాలు కూడా కారణం కావోచ్చు అంటున్నారు మాసిక నిపుణులు. అలాగే పనిచేసే చోట లింగవివక్ష, ఆడవాళ్ల ఎక్కువ పనిచేయలేరంటూ తక్కువ బార్దులు అప్పాడెప్పుడం వంటివీ వారిలో ఇంపోస్టర్ సిండోమ్కు దారి తీస్తాయట.

బయట వడొచ్చు.... మనల్ని ప్రభావితం చేస్తున్న భావేద్వేగాలను ముందుగా గుర్తించాలి. గతంలో సాధించిన విజయాలను వరసగా పుస్తకంగా రాయడం ద్వారా అది మన పరఫార్మాన్స్ ట్రీగా మారుతుంది. అప్పుడప్పుడు దాన్ని పునఃపరిశీలన చేస్తుంటే ఆ విజయాలన్నీ మన ప్రత్యేకతను గుర్తుచేస్తుంటాయి. స్వీయ ప్రశంస నేర్చుకుంటే ఆత్మవిశాసాన్ని పెంపాడించుకోవచ్చు. అలాగే భావేద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ధ్యానం యోగా వంటివీ చేస్తే క్రమంగా ఈ సమస్యను దూరంగా ఉండోచ్చు. □

శ్రీ చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతి

చేస్తాడు. లోకంలో అణగారిపోతున్న ధర్మాన్ని పునరుద్ధరించ టానికి వారి మాధ్యమంగా అవారం ధరిస్తాడు. కలియుగం లో పరమాత్మనీ దివ్య తేజోమయ నిజ స్వారూప దర్శనం సాధ్యం కాదు. అది యుగ ధర్మం. అందుకే దైవాంశ సంభాషులు జ్ఞానంచి లోకోపకారానికి కృషి చేస్తారు.

కంచి పరమా చార్యులుగా కీర్తి గడించారు. శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్ర మరియు మహాలక్ష్మీ దంపతులకు అనురాగా సక్తుతము లో 1894 మే 20 వ తేదీన తమికనాట విల్లుపుర గ్రామము నందు చంద్రశేఖ రెంట్రులు జ్ఞానంచారు. లమ 13వ ఏట కంచి కామకోటి పీరానికి 64వ అధిపతిగా నియుక్తశారు. మతాన్ని ప్రాథమిక వాక్యుగా గుర్తింపజేసిన మహానీయులు పరమా చార్యులు.

కోగలం. ఈ రోడ్ లైట్‌ల్లో జగద్రువులు చంద్రేశ్‌రెండ్ నరస్తు స్టోమి వారి అరాధనలో భాగంగా వారిని సృంపించుకుంటే, వారు సనాతన ధర్మానికి చేసిన కృషికి కృతజ్ఞత తెలిపినవారమౌతాము. వర్షింపనలవిాని అనేక లీలులు వారి జీవితంలో కాన వస్తాయి. సదా గోసవలో తరింపేవారు. వారు ఎక్కువ సమయం గోశలలో గడిపేవారు. 1994 జనవరి 8న స్టోమి ఇవ సాస్నిధ్యం చెందారు. వారు ప్రత్యుషంగా, భౌతికంగా మన మర్యాద లేకపోయినప్పటికీ వారి అనంత లీలా విభూతులు ఇప్పటికీ అనేక మంది భక్తులకు అనుభవయ్యామే. లీట్రిక్ చంద్రేశ్‌రెండ్రుల దివ్య ఆశిస్యాలు మనందరిపై ఉండాలని కోరుకుంటా..

ప్రాతి
అనుకూల
గురవుతార
ఈ సమస్య ను
నిపుణులెం చె

కొంత మంది
అమ్మాయిలు ఆఫీసులో

బాధ్యతలన్నీ
సత్కమంగా
నిర్వహిస్తారు.
ప్రాజెక్టు
పనులన్నీ
సమయానికి

పూర్తి చేస్తారు.
అయినా తను సరిగ్గా
కింది కింది

ఎనచయిలదన
పాథపడుతారు.
మర్మానీ

యుండలైకపోతున్న
యా కుంగుబాటుకు
ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్సగా పిలిచే
బయట వడచూసికి
మన్నారంపే..

A medium shot of a woman with dark hair and glasses, wearing a white button-down shirt. She is seated at a desk, looking slightly to her left with a thoughtful expression. Her right hand is raised near her face, fingers partially open as if gesturing or emphasizing a point during a conversation.

ఆఫీసు	గుర్తించ
వనుల్లో	మైపుణ్ణె
తాము	జీవించలే
చెప్పినంత	ఇందుకు
గొప్పగా	అనుభవాన
ఫలితాలను	నిపుణుల
చూపించలేక	పనిచేయ
పోతు	బయట
న్యామనే	ముందు
ఆలోచన,	పుస్తకం
వేదన	మారుతున్న
మగవారికన్నా	విజయాలు
స్వాధారు సరిగ్గ	నేర్చుకున్న
చి తీయడం	భావచ్ఛిన్
ఉన్నాగ్గుం	వంటివి
స్వేచ్ఛ అంటున్నారు	

