

ఆత్మ న్యూనత ..

.దీనిని ఇంగ్లీష్ లో ఇనిఫిరియారిటీ కాంప్లెక్స్ అంటారు. ఈ భావన పెరగడానికి కారణం మన తల్లి తండ్రులు, బంధువులు, స్నేహితులు మొదలైన వారు. ప్రతి దానిని ఒకరితో పోల్చడం, లేదా ప్రతికూల విమర్శలు చేయడం. ఇవి ఎంతగా మనిషి మనసు మీద ప్రభావం చూపుతాయంటే, ఒక్కొక్క సారి ఆత్మహత్య చేసుకునే వరకు వెళ్తాయి. వారికి తాము ఏమీ చేయలేము అనే భావన మహా వృక్షం లాగా పెరిగిపోతుంది. జీవితం వ్యర్థం అనుకుంటారు. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో ఒకరు బాగా చదివి మంచి మార్కులు తెచ్చుకుంటే, ఇంకొకరు ఆతర్ఫణ ని మార్కులు తెచ్చుకుంటారు. దానితో తల్లితండ్రులు చదువు విషయంలో పోల్చడం, మనసు బాధపడేలా మాట్లాడటం, ఇతరుల దగ్గర కూడా వారిని పోల్చుస్తూ మాట్లాడటం చేస్తుంటారు. ఇవి ఎంత గుర్తు చేసుకోకూడదు అనుకున్నా, చదవ పురుగుల మనసుని తొలుస్తూ ఉంటాయి. ఇక ఆడపిల్లల విషయంలో అయితే చెప్పనవసరం లేదు, అంద చందాలు, రంగు రూపులతో పోల్చుస్తూ, మేని భార్య అక్కడ అయితే నల్లపిల్ల అంటూ, శారీరక ఎదుగుదల తక్కువగా ఉంటే పొట్టి అంటూ వారి మనసులో భావన కలిగితే అక్కడ చావు. ఇలాంటి మాటల వల్ల ఆ పిల్లల్లో ఆత్మ న్యూనత భావన క్రమంగా పెరిగి, తమ బాధను ఎవరికి చెప్పకోలేక కుంగిపోతుంటారు. దీనిని ఆధిగమించాలంటే తమతో స్నేహంగా, ఆత్మీయంగా ఉండే వారిని ఆడిగి తెలుసుకోవాలి. వారు నిజాయితీగా తమలోని



లోపాలని చెప్పినప్పుడు, తమని తాము ప్రశ్నించుకోవాలి, నేను ఎందుకు ఇలా ఉన్నాను?, ఎందుకు ఇలా చేస్తున్నాను? ఎందుకు ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నాను?, ప్రవర్తనలోని కారణాలను వెతికి, ఆ కారణాలు ఆత్మ న్యూనత భావన వల్లనే అని అనుకున్నాక, అసలు ఈ ఆత్మ న్యూనతకు కారణాలు ఆలోచించి ఆది పోవడానికి పరిష్కారం ఆలోచించాలి. సమాజంలో తమలాంటి వారు దీనిని ఎలా ఆధిగమించారు?, అందుకు ఎవరెవరు సహకరించారు? తెలుసుకోవాలి. లేదా తమకు ఆత్మంత సన్నిహితులైన వారి సాయంతో, తమ భావాలను పంచుకుంటూ సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచుకుంటూ జీవితంలో ముందుకు సాగాలి. నిత్యం ఇటువంటివి ఇంచుమించు చాలా కలుగుతాయి. మానవులను, పిల్లల మనసులు చాలా సున్నితం. వారిని ఒకరితో పోల్చడం సరికాదు. ఒక్కొక్కరి ఒక్కొక్క వైపున ఉంటుంది. అది గుర్తించి వారిని ప్రోత్సహిస్తే అందుతాయి చేయగలరు.

- పాలవర్తి సంద్యారాణి

అమ్మమ్మా.. ఆ చంద్రుడికి నేనెక్కడికి వెళ్లి అక్కడికి వస్తున్నాను? సన్నతన దగ్గరికి రాకమునుపే మిలుస్తున్నాను లేదా? చిన్నాది అడిగిన ప్రశ్నకు భాష్యు ఇలా సరదాగా సమాధానమిచ్చింది. కానీ ఆ పాప మాత్రం దాన్ని సరదాగా తీసుకోలేదు. అంతరిక్షంలోకి అడుగుపెట్టాలి. చుక్కల అమలను తాళాలి అనుకుంది. అనుకున్నట్లుగానే కల నిజం చేసుకుంటోంది. **జాహ్నవి దంగడి..** తాజాగా అంతరిక్ష యాత్ర చేసే అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది తెలుగమ్మాయి అమ్మమ్మా మాట, తను చెప్పే చంద్రుడు-పెదరాని పెద్దమ్మ కథల పుణ్యమాని చంద్రుడికి ఆసక్తి కలిగింది. అక్కడికి వెళ్లి, పెదరాని పెద్దమ్మ ఇచ్చే బహుమతులు తెచ్చుకోవాలి అనుకునేదాన్ని. పెద్దమ్మకు ఎవవుతావని ఎవరడిగినా చంద్రుడి మీదకు వెళ్ళేసినదాన్ని ఒక పెద్ద నిచ్చినతో ఎక్కడానే అని చెప్పినదాన్ని. అలాంటి నాకు 11 ఏళ్ల వయసులో నానా పరిచయమైంది అని గుర్తు చేసుకుంటుంది జాహ్నవి. ఈమెది పశ్చిమగోదావరి జిల్లా పాలకొల్లు. అమ్మాయిన్నలు త్రీనివాస్, పద్మశ్రీ. ఆస్ట్రోనాట్ అవ్వాలన్న లక్ష్యం ఏర్పడక దాని గురించి సమాచారం సేకరించడం మొదలు పెట్టింది జాహ్నవి. 16 ఏళ్ల వయసులో ఇస్రోవల్లో స్టేజీ వీకోలో పాల్గొంది. ఆకర్షణ ఎంపికైన 2000 ప్రాజెక్టుల్లో తనది ఒకటి. అలా తన కల దిశగా ప్రయాణం ప్రారంభించింది. ఆస్ట్రోనాట్ అవుతున్న సూక్ష్మ డైవింగ్ ప్రయత్నించడం తన పట్టుదలతోనే అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, దేశంలోనే పిన్న ఆడిస్పెన్స్ సూక్ష్మ డైవింగ్ నాని నిలిచింది. ఎలక్ట్రానిక్ ఇంజనీరింగ్ చదివింది జాహ్నవి. బీటెక్ చేస్తున్నప్పుడే నానా పదిలోజుల ప్రోగ్రామిక్ ఎంపికైంది. ఆ అవకాశం అందుకున్న తొలి భారతీయురాలు. మిషన్ డైరెక్టర్ గా మిసి రాకెట్, అండ వాలర్ రాకెట్ లాంచర్లో భాగమంది. ఆ అవకాశం 2022లో పోలాండ్ లో లూనా మిషన్ లో పాల్గొనే అవకాశాన్ని ఇచ్చింది. ఆకర్షణ అచ్చం చంద్రుడిపై ఉండే

వాతావరణమే ఉంటుంది. కాకపోతే మానవ నిర్మితం, 12 రోజులపాటు ఆ వాతావరణంలో గడిపా. అయిదేళ్లనాటి నా కల ఆనాడు అలా నిజమైంది అంటుంది జాహ్నవి. అతిమిన్న అనలాగ్ ఆస్ట్రోనాట్ గుర్తింపు పొందిన జాహ్నవి.. ఐస్ లాండ్ లో జరిగే జియాలజీ శిక్షణకు ఎంపికైన తొలి భారతీయురాలు .

జియాలజీ శిక్షణకు ఎంపికైన తొలి భారతీయురాలు



రెండు సూర్యోదయాలు, రెండు సూర్యాస్తమయాలు
2023 ఆస్ట్రోనాటికల్ సైన్స్ లో చేరే అవకాశం వచ్చింది. ఇదివరకే ఒకసారి తిరస్కరణకు గురైన జాహ్నవికి అది గొప్ప అవకాశం. ఆకర్షణ సిమ్మలై ఫైట్ ఎక్స్ ప్లెన్ సైజెన్, మిషన్ డ్రిట్ వంటి అనేక అంశాల్లో నిపుణులు వర్తవేక్షణలో శిక్షణ తీసుకున్నారు. తాజాగా అంతరిక్షంలోకి అడుగుపెట్టే అందుకుంది. అమెరికాకు అనుకుంటూ సాగించి జాహ్నవి. అంతేకాదు, పట్టుదల ఉండాలి కానీ ఏదీ అసాధ్యం కాదని యువతలో స్ఫూర్తిని నింపే తోందంటే 23 ఏళ్ల అమ్మాయి. అంగారకుడిపై అడుగుపెట్టాలి, భవిష్యత్ అంతరిక్ష ప్రోగ్రాముల్లో దేశం తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహించాలన్నవి తన లక్ష్యాలు. అల్ ర బెస్ట్ చెప్పేదామా మరి!



అనిమ్మెంట్లు ఇందులో భాగంగా ఉంటాయి. ఇది పూర్తయిన తర్వాత 2029లో 5గం. పాటు ఆర్టర్ స్పేస్ షెడ్యూల్ సరఫరా చేయబడుతుంది. మానవ అంతరిక్ష ప్రయాణంలో ఇది ముందడుగు. ఈ ప్రయాణంలో రెండు వాహన సూర్యోదయాలు, సూర్యాస్తమయాలు గమనించనున్నాం. ఈ అవకాశాన్ని అందుకోవడం గొప్పగా 'బావిస్తున్న' అంటోన్న జాహ్నవి తన ప్రయాణంలో ఎన్నో గుర్తింపులు, అవార్డులు అందుకుంది. అస్సెంబ్లీ స్టాఫ్ లో రికార్డులు సృష్టించింది. అలాగని తన ప్రయాణమేమీ సులభం కాదు. "అమ్మలకు సులువు కాదు మాటలు, రోజులపాటు శిక్షణ భాగంగా ప్రవహించి, అయినవారకు దూరంగా ఉండాలి, సరైన ఆహారమూ ఉండదు కానీ ఇవన్నీ కల సాధనం మామూలే అనుకుంటూ సాగించి జాహ్నవి. అంతేకాదు, పట్టుదల ఉండాలి కానీ ఏదీ అసాధ్యం కాదని యువతలో స్ఫూర్తిని నింపే తోందంటే 23 ఏళ్ల అమ్మాయి. అంగారకుడిపై అడుగుపెట్టాలి, భవిష్యత్ అంతరిక్ష ప్రోగ్రాముల్లో దేశం తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహించాలన్నవి తన లక్ష్యాలు. అల్ ర బెస్ట్ చెప్పేదామా మరి!



పనీర్ రుచే వేరు

ఉండదు. వాసన చూస్తే తెలిసి తెలియనట్లుగా కొద్దిగా పాల మిఠాయి వాసన వస్తుంది. అలా కాకుండా గాఢమైన లేదా పుల్లటి వాసన వచ్చినట్లంటే స్వచ్ఛంగా లేదన్నమాట. పనీర్ ముక్కను నీళ్ల గ్లాసులో వేస్తే.. మంచిదైతే మునిగిపోయి, అడుగున చెక్కవెదరకుండా ఉంటుంది. కల్చి కరిగిపోతుంది లేదా విరిగిపోతుంది. పనీర్ను నూనె లేకుండా పెనం మీద వేడి చేయండి. మంచిదైతే ఆకారం మారదు. కొద్దిగా తేమ బయటికొస్తుంది. నచ్చినట్లుగా అది కల్చి పనీర్ అయితే చేస్తూ వెళ్లండి. కరిగిపోతుంది లేదా అందులోంచి చాలా నీరు వస్తుంది. ప్యాస్ట్ ఉన్నవాటినే ఎంచుకోవాలి. ఈ ట్రీ సైల్ డ్రాస్ట్ 250 వరకూ కెలోరీలను కలిగించగలదు. ఫ్లెక్సిబిలిటీని పెంచుతుంది. డిప్రెషన్ అంటే తగ్గించే శక్తి న్యూట్రానిక్ ఉండదు. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలే. ఇంకేం కాలు కదిపి మాడండి. హులా హులా ప్రయత్నించండి పొట్టనే కాదు బరువు తగ్గించడంలోనూ ఇది సాయపడుతుంది. ఫ్లెక్సిబిలిటీ, అయితే చేస్తూ వెళ్లండి.

సరదాగా చేయండి.. ఆరోగ్యం కోసం చేసే పనులకు తెలిసిన విషయమే. తప్పనిసరిగా సరదాగా చేయండి.. ఆరోగ్యం కోసం చేసే పనులకు తెలిసిన విషయమే. తప్పనిసరిగా



వన్నె చిన్నెలున్న గ్లాసు

చల్లవల్లని పానీయాలు తాగే వారు వాటిని సాసీదా గ్లాసుల్లో తాగేస్తామా ఏంటి? చూడడానికి ఇలా వన్నెచిన్నెలున్న గ్లాసులని ప్రయత్నించండి ముప్పట్లా ఉంటాయి. పార్టీలకు డైనింగ్ టేబుల్ కి కొత్తదనం మోసుకొస్తాయి.



చెబి చిట్కా

వెన్నెనొప్పికి దారి తీస్తుంది. వానామంది రన్నర్లు ఓవర్ డ్రైట్ రన్నింగ్ గా అడుగులు దూరంగా వెళ్తు పరుగుపెడుతుంటారు. దీనివల్ల మోకాలిపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇది మోకాలిపై చీలమండపై నా చెడు ప్రభావం పడేలా చేస్తుంది. కాల్షియం అందజేసే వేగంగా నడిచినా లేదా పరుగు పెట్టినప్పుడైనా అడుగుల మధ్య సహజమైన దూరాన్ని పాటించడం మంచిది. అధికబరువు తగ్గిన, లేదా నిత్యం వ్యాయామం చేయని వారు ఆరోగ్యకరమైన నియమాన్ని పాటించడానికి పరుగుపెడు పుడు ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకూడా సౌకర్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా ఓ పది మైలులపై తాయి. పరుగుపెట్టేటప్పుడు ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకూడా సౌకర్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా ఓ పది మైలులపై తాయి. పరుగుపెట్టేటప్పుడు ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకూడా సౌకర్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా ఓ పది మైలులపై తాయి.

సరదాగా చేయండి..

చేయాల్సింది అని అనుకుని మొదలు పెడతాం. కొన్ని రోజులకే తోడు లేరనో, కష్టంగా ఉండనో వదిలేస్తాం. ఈ సారి నుంచి అధిగమించాలి అంటే ప్రయత్నించండి. సరదాగా చేయండి.. ఆరోగ్యం కోసం చేసే పనులకు తెలిసిన విషయమే. తప్పనిసరిగా

సరదాగానూ తోస్తుంది, వ్యాయామంగా కూడా అనిపిస్తుంది. మొక్కలు పెంచే యుండి. గుంతలు తీయడం, మొక్కలు నాటడం, వాటికి నీళ్లు పోయడం, కలుపు తీయడం... తెలియకుండానే బోలెడంత శ్రమ. ఒకరకంగా డ్రైవింగ్ సమానమే. మొక్కల మధ్య గడవడం కొన్నింటి ఆనంద స్థాయిల్ని తగ్గించి, ఇస్తుంది. అందుకే దీన్నే డ్రైవింగ్ నా చెబుతారు. సచ్చిన పాటలు పెట్టుకోండి. మిఠాయి చక్కగా డ్రాస్ట్ చేయండి. 'నాకు రాదుగా...' అన్న బెంగ్ అక్కర్లేదు. ఇక్కడ మనమేం పోటీలకు వెళ్లలేదు కదా!

అసలైన భక్తి

తలుపు చప్పుడైంది. అతణ్ణి తలుపు తీస్తే ఓ వృద్ధుడు- అన్నం తిని వారమైంది అన్నాడు దీనంగా. చూడడం ప్రవించి, అయ్యా! భగవంతుడి తరఫున నా ఆతిథ్యం స్వీకరించి, అనుగ్రహించాడు అన్నాడు. వృద్ధుడు భిక్ష ఆరగించి 'అన్నం పెట్టిన మీకు కృతజ్ఞులు. కానీ భగవంతుడి ప్రసాదం ఎందుకు మధ్యలో? అయినపై నాకు సమ్మతం లేదు అన్నాడు. అది విని భక్తుడు నిశ్చిన్మడయ్యాడు. పరమాత్మ ఉనికిని గుర్తించాలి



జాగ్రత్తలు అవసరం మరోవార్షికి చెబుతున్నాడు. ఆవేంటి చూడాలి. పరుగుపెట్టేటప్పుడు ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా, అటువంటిప్పుడు అనారోగ్యాలేంటి అనుకోకూడదు. వేగంగా పరుగుపెట్టేటప్పుడు కొన్నిసార్లు చీలమండ వెజికడం, ఒత్తిడి పెరగడంవంటి సమస్యలకు గురవుతుంటారు. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి. కొంచెం నోపే కదా.. పరుగు పెడుతుంటే అదే తగ్గుతుందనుకుంటే క్రమేపీ కండరాల భిక్షణ మొదలుపెట్టండి. ఇది దీర్ఘకాల సమస్యగా మారి, మరోవార్షికి చెబుతున్నాడు. ఆవేంటి చూడాలి. పరుగుపెట్టేటప్పుడు ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా, అటువంటిప్పుడు అనారోగ్యాలేంటి అనుకోకూడదు. వేగంగా పరుగుపెట్టేటప్పుడు కొన్నిసార్లు చీలమండ వెజికడం, ఒత్తిడి పెరగడంవంటి సమస్యలకు గురవుతుంటారు. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి. కొంచెం నోపే కదా.. పరుగు పెడుతుంటే అదే తగ్గుతుందనుకుంటే క్రమేపీ కండరాల భిక్షణ మొదలుపెట్టండి. ఇది దీర్ఘకాల సమస్యగా మారి, మరోవార్షికి చెబుతున్నాడు.



కాకరకాయ పెరు వెతికే వాలు కొందరు అయిష్టంగా ముఖం పెడతారు. అందులో పంచ దార వేసిన చెడుగానే ఉంటుంది దూరం పెట్టేస్తారు. కానీ కాకరలో బోల్లన్ని మందులు గుణాలు న్నాయి కనుక మొదలవు తాయి. పరుగుపెట్టేటప్పుడు ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకూడా సౌకర్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా ఓ పది మైలులపై తాయి. పరుగుపెట్టేటప్పుడు ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకూడా సౌకర్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా ఓ పది మైలులపై తాయి. పరుగుపెట్టేటప్పుడు ఎటువంటి సమస్యలు తలెత్తకూడా సౌకర్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా ఓ పది మైలులపై తాయి.



