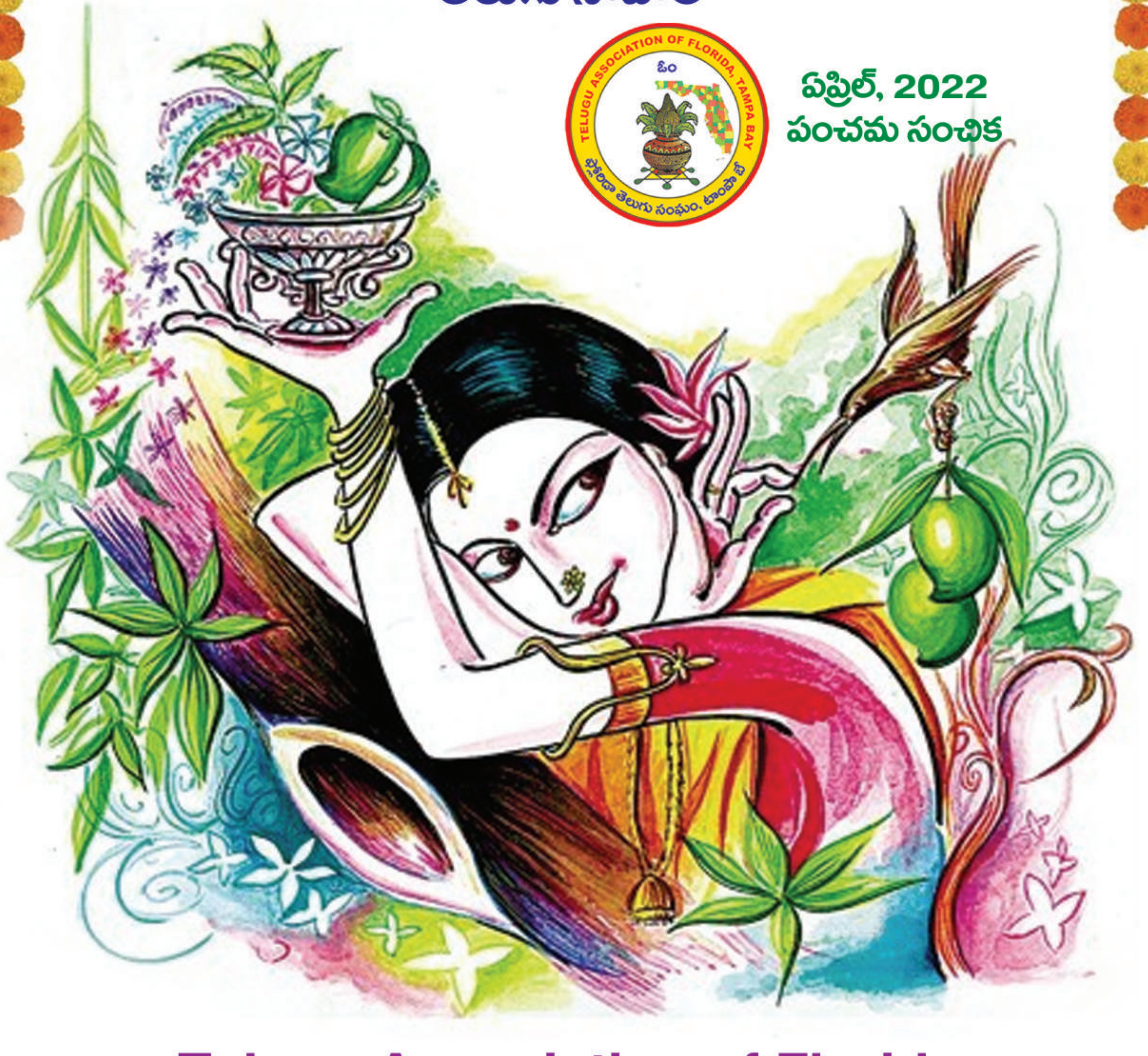
ఫ్లోరిడా తెలుగు సంఘము, టాంపా బే

తెలుగు సాహితి

ఏప్రిల్, 2022
పంచమ సంచిక



Telugu Association of Florida

Tampa Bay

www.taftampa.com

అంకితం

DEDICATED TO

Dr. Rammohan Rao Gudapati

డా॥ గూడపాటి రామమోహన్ రావు గారు టాంపా తెలుగు వారికి చేసిన సేవలకు,
ఈ శుభకృతు "తెలుగు సాహితి' సంచికను అంకితం చేస్తున్నాము

This 2022 issue of 'Telugu Sahiti' is being dedicated to
Dr. Gudapati for the yeoman service he did for Tampa Telugu community.

ముందుమాట

టాంపా తెలుగు సాహితీ బంధువులకు,
టాంపా తెలుగు సంఘం తరఫున నమస్సుమాంజలు.

యుద్ధాలు, ప్రకృతి ప్రళయాల వంటి సంఘటనల తరువాత ప్రజల ఆలోచనా రీతులలోను, ప్రవర్తనలలోను మార్పు రావడం సహజం. 'జీవిత పరమావధి ఏంటి?' లాంటి ప్రశ్నలు రావడమూ సహజం. గత రెండేళ్లుగా ప్రపంచ మానవాళి ఎదుర్కున్న కోవిడ్ మహమ్మారి అలాంటి ఓ ప్రకృతి ప్రళయమే. ఆప్తులను కూడా దూరం నుంచే, ముసుగుల వెనుక కళ్ళ తోనే మాట్లడగలిగే ఓ కొత్త కళ మనమందరం నేర్చుకోవాల్సిన పరిస్థితులలో, మనుష్యులు దగ్గరవ్వడాని అంతర్జాలం వల్ల సాధ్యమైనది. ఐ పాడ్, స్మార్ట్ ఫోన్ ల మీద జూమ్ వంటి ఆప్ ద్వారా మాట్లడుకోగలిగాము.

టాంపా తెలుగు సంఘం కూడా ఇలాంటి సాంఘిక ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా సభ్యులతో గత రెండు ఏళ్లుగా పని చేయగలిగింది. దీపావళి సంబరాలు మికీ ఫార్మ్ ఆవరణలో చేయడంతో టాంపా వాసులు తిరిగి ముఖాముఖి గా కలవడానికి వీలైనది. మళ్లీ కోవిడ్ ఒమిక్రాన్ దెబ్బతో సంక్రాంతి సంబరాలకి కలుసుకోలేక పోయాము. ఈ సారి 'తెలుగు సాహితి' సంచిక కు సంఘ సభ్యులు, ముఖ్యంగా పిల్లలు తమ కథలు, చిత్రాలు పంపి పాల్గొనడం ముదావహం. ఈ సంవత్సరం నుంచి 'తెలుగు సాహితి' పూర్తిగా డిజిటల్ మాధ్యమం ద్వారానే విడుదలవ్వడం మరో విశేషం. అలా చేయడం వల్ల సభ్యులు సంవత్సరం పొడవునా, తెలుగు సాహితి తమ వ్యాసాలు, కథలు, చిత్రాలు, ఫోటోలు పంపించవచ్చు. డిజిటల్ పత్రిక కాబట్టి ప్రముఖులతో ఇంటర్వ్యూలు, సంఘం సంబర విశేషాలు వీడియోల ద్వారా, తెలుగు సాహితి ప్రచురించే అవకాశాలున్నాయి.

కోవిడ్ మహమ్మారి, ప్రపంచవ్యాప్తంగా, అతి పెద్ద అంటువ్యాధిగా ప్రభలించడంవల్ల మనందరం కొన్ని చేదు సంఘటనలను చవిచూడాల్సి వచ్చింది.

ఈ మహమ్మారి వాత వల్ల ఆప్తులను చివరి చూపు కూడా నోచుకోకుండా కోల్పోవడం మనమెన్నడూ ఊహించని చేదు సంఘటన!

టాంపా తెలుగు సంఘానికి మూలస్థంభం ఐన డాక్టర్ గూడపాటి రామ మోహన రావు గారు డిసెంబర్ 2021లో పరమపదించడం మనల్ని మరింత దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. డా. రామ్మోహనరావు గారు మన తెలుగు సంఘానికి చేసిన సేవలను గుర్తిస్తూ ఈ 'తెలుగు సాహితి' ఏడవ వార్షిక సంచిక వారికి అంకితం చేస్తున్నాము.

శుభకృత్ ఉగాది సంబరాలతో, టాంపా వాసులు ఈ మహమ్మారిని జయించి, వినూత్న జీవిత విలువలతో, ఓ కొత్త శకం ఆరంభిస్తారని, టాంపా తెలుగు సంఘం ఆశిస్తున్నది.

ప్రెసిడెంట్ మెస్సేజ్

తెలుఁగ దేల నన్న దేశంబు దెలుఁగేను
తెలుఁగు వల్లభుండఁ దెలుఁ గొకండ
యెల్ల నృపులగొలువ నెరుఁగ వే బాసాడి
దేశభాషలందుఁ తెలుఁగు లెస్స

- శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు

If you ask me why in Telugu, I am the Telugu Ruler of the Telugu Land, All the kings serving under you being Telugu, you shall know that Telugu is the greatest of all the languages here

- Sri Krishnadevarayulu

టాంపా బే లోని తెలుగు వారందరికీ శుభకృతు నామ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు. ముందుగా మన తెలుగు సంఘంకు మీ ఆశీస్సులు, సహకారం, ప్రోద్భలం ఇస్తున్న అందరికీ ధన్యవాదములు. గత రెండు ఏళ్లుగా మన ప్రపంచాన్ని పట్టి పీడించిన కోవిద్-19 మహమ్మారి నుంచి బయటపడి నూతన ఉత్సాహంతో రాబోవు రోజులు శుభకృతు సంవత్సర నామానుగుణంగా అన్నియూ మంచి రోజులు అనే నమ్మకంతో మీ అందరికీ శుభాభివందనాలు. అలాగే ఈ మహమ్మారి చేతిలో మీ ఆప్తులు కోల్పోయిన వారికీ నా నమస్సుమాంజలి.

గత ఉగాది పండుగ నాడు అధ్యక్షుడుగా ఎన్నుకొనబడినా, నేను ఈ మహమ్మారి వలన మీకు అంతర్జాలం లోనే కలవటం వీలైనది, అయినా మీ అందరు సహృదయం తో పాల్గొని నాకు మీ అభినందనలు తెలిపినందుకు ధన్యవాదములు.

ఈ ఏడాది ప్రారంభములో కోవిద్ -19 కారణంగా మన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నెమ్మదిగా ప్రారంభించినా దసరా-దీపావళి పండుగ సందర్భముగా జరిపిన కార్యక్రమాలకి మంచి స్పందన వచ్చింది. ఈ కార్యక్రమము జరుగుతుందా లేదా, మన వాళ్లు వస్తారా లేదా అనే సందేహం వున్న వారికి మనము జరుపుకున్న కార్యక్రమం ఎంతో ఉత్సాహం, ఉత్తేజం ఇచ్చింది.

అలాగే ప్రతి సంవత్సరం మనము జరుపుకునే కొన్ని సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ జనవరి నెలలో మన సాంఘిక సేవా బృందం ఆధ్వర్యంలో హోప్ చిల్డ్రన్స్ హోంకు దైనిక వాడుక వస్తువులను మన సంఘం తరపున దానం చేయడం జరిగింది.

అదే ఊపు తో మనము సంకల్పించిన సంక్రాంతి కార్యక్రమము అనుకోని ఓమిక్రాన్ మహమ్మారి వలన ఆటంకం ఏర్పడి కార్యక్రమం చేయలేదనేందుకు చింతిస్తున్నాము.

దైవానుగ్రహం తో మన ఈ 2022 ఉగాది సంబరాలు, ఆకాశ అంబరాన్ని తాకే విధంగా మీ తెలుగు సంఘం కార్యవర్గ సభ్యులు మరియు బృంద సభ్యులు ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నారని తెలియజేయుటకు సంతోషిస్తూన్నాను. ఈ సంబరాలు లో హస్తకళ, వ్యాసరచన, నృత్య, సంగీత కార్యక్రమాలు జరుపుకునేందుకు సర్వ సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి.

ప్రతి కార్యక్రమంలో సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్న వారందరికీ నా ధన్యవాదములు. ముఖ్యంగా మన సంఘం బృందాలైనసాంస్కృతిక, సభ్యత, కార్యక్రమ, సాహిత్య, సంఘసేవ, అంతర్జాలం మరియు నిధుల సేకరణ కార్యకర్తలకు నా అభినందనలు. ఏ సంఘానికైనా వారి యొక్క కార్యవర్గ సంఖ్యే వారి బలము. మన టాంపా తెలుగు సంఘానికి ఇంత మంది కార్యకర్తలు సహాయ సహకారాలు అందించడం మన అదృష్టము.

అలాగే మనము జరుపుకునేకార్యక్రమాలకి ఆర్ధిక చేయూత ఇస్తున్న మన మహా దాతలకు, దాతలకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. మనము అంబరాన్ని అంటే సాంఘిక కార్యక్రమాలు చేయగలుగుతున్నా మంటే ఈ దాతలు ఇచ్చే ఆర్ధిక సహాయత అలానే ఈ కార్యక్రమాలని విజయవంతం చేయటానికి తోడ్పడిన ప్రేక్షక మహాజనులందిరికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

ఈ సంవత్సరం తెలుగు సాహితి పత్రిక విజయవంతముగా మీ ముందుకు తీసుకొని రావటానికి సహకరించిన పత్రిక సంపాదకులకు, వ్యాస రచయితలకు నా హృదయ పూర్వక అభినందనములు.

చివరిగా మన సంఘం వ్యవస్థాపకులైన డాక్టర్ గూడపాటి రామమోహన్ రావు గారు గత ఏడాది డిసెంబర్ నెలలో పరమపదించారుఅను తెలియ చేస్తునందుకు చింతిస్తున్నాము. అయన మన సంఘం ప్రారంభం నుంచి అయన కాలాంతరం చేసేవరుకు నిత్యం మన సంఘం కార్యకలాపాలలో పాల్గొని సభ్యులందరినీ ఉత్సాహ పరుస్తూ సంఘం అభివృద్ధికి ఎంతో గాను కృషి చేసారు. వారి ఆత్మ కు శాంతి చేకూరాలని ప్రాధిస్తున్నాము.అలాగే ఈ సంవత్సర తెలుగు సాహితి పత్రిక అయన జ్ఞాపకార్ధంఅంకితం చేయుటకు సంతోషిస్తున్నాము.

ఈ ముందు మాట ముగించే ముందు చిన్న విన్నపము.

మన భాషని గౌరవించండి
మన సంస్కృతిని కాపాడుకోండి
మన ఐక్యతను బలపర్చండి
మనము తెలుగు వాళ్ళం అని గర్వపడండి

ఎల్లపుడూ లానే మీరందరు మన టాంపా తెలుగు సంఘం కి సహాయ సహకారాలు అందిస్తారని ఆశిస్తూ, మన సంఘం మరింత ఎదగాలని కోరుకుంటూ..

భవదీయుడు,
మీ
ప్రసాద్ కొసరాజు

అమ్మ

డా॥ సత్యసాయి కురకుల

అమ్మకి ఇష్టం అందరితో కలిసిమెలిసి ఉండాలని
తమ్ముళ్లు చెల్లెల్లు అంటే వల్లమాలిన
ప్రేమ అభిమానం
భరించగలదు క్షమించగలదు
అవమానము
అత్తమామలకు తలలో నాలుకగా
ఆడపడచులకి మరిదికి ఆదర్శముగా
ఎల్లపుడు ఉంది భర్తకు తోడునీడగా భాద్యతగా అణకువగా చనువుగా
పిల్లలకి మనవళ్ళకు మనవరాళ్ళకు కోడళ్ళకి పంచింది అమితమయిన ప్రేమ
ఎంతపని అయినా చేయగలనన్న ధీమా
వంటలలో నల భీమా
స్నేహితురాళ్లకు అనురాగముగ
బంధువులకు ప్రేమమూర్తి నిష్టన్న అన్నపూర్ణగా
ఆమితమయిన నిశ్చల భక్తితో
స్వామికి సేవకురాలుగా
కలుపుతోంది అందరిని అన్నములో పులుపు తీపితో కూరగాయలతో
కూడిన సాంబారుల
ఇంక చెప్పాలంటే నాకు ఈజన్మ సరిపోదుగా
అదృష్టము అమ్మతో సహవాసము జన్మజన్మలకి
కావాలి తన మనసులో నివాసము

వీకెండ్ విహారయాత్ర

భాస్కర్ పులికల్

టాంపాబేలో నివసించగలగడం అదృష్టమే. మరీ వేడి, మరీ చలికానీ ఏసీలో ఉన్నామా అనిపించేట్టు వాతావరణం, డిస్నీ, యూనివెర్సల్, బుష్గార్డెన్స్ లాంటి థీము పార్కులు, ఎప్పుడూ అమీలియా, స్టార్జ్లో జరిగే పేరు పొందిన వారి కన్సర్టు, ఫుట్బాల్తోబాటు కన్సర్ట్లు, రెసెల్మేనియాలు వేసి వేలకొద్దీ ప్రేక్షకులకు ఆనందాన్ని అందించే రేమండ్ జేమ్స్ స్టేడియం ఒకటంటే ఏమిటి అనేక ఆకర్షణలు మనకు.

ఈ ఆకర్షణలు మన టాంపా వారికే కాక టూరిస్ట్లకు పెద్ద ఆకర్షణలే. దానితో వీటికి విపరీతమైన జనసందోహం రోజూ తరలిరావడం ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమీ కాదు.

అలా సెయింట్ పీట్, క్లియర్ వాటర్ బీచ్ల జనాలకు, డాలి మ్యూజియంలోని జనాలకు దూరంగా మన టాంపావాసులు ఆనందంగా కుటుంబసమేతంగా తిరుగగలిగే కొన్ని వీకెండ్ గెట్ అవేస్ లను పరిచయం చేయడానికే ఈ ప్రయత్నం. ఈ మీ విహార యాత్రలు మీకు కూడా నాకు ఇచ్చినంతే ఆనందాన్ని ఇస్తాయని ఆశిస్తూ, ఇక ఆలస్య మెందుకు మన యాత్ర ఆరంభిద్దాం...

1. ఫోర్ట్డిసోటపార్క్

Fort de Soto beach (bhaskar pulikal)

టాంపాబేలో దక్షిణంగా సెయింట్ పీట్ బీచ్కు ఇంకా దిగువగా ఉన్న ఆణిముత్యం ఈపార్క్. 19 వశతాబ్దం అమెరికా స్పెయిన్ యుద్ధాలు చరిత్రతో ముడిపడిన ఈ బీచ్, పార్క్లో ఉన్న చిన్న కోట, ఫిరంగులు అదనపు ఆకర్షణలు. అందమైన సముద్రతీరం, సముద్రంలోకి చొచ్చుక పోయే రెండు పియర్లు చేపలు పట్టే వారికోసం, నడవాలనుకొనే వారికి ట్రైల్స్ ఒకటేమిటి సమయం ఇట్టే గడిచి పోవడానికి చాలా మార్గాలే ఉన్నాయి.

బోనస్ – సన్ షైన్ స్కై వే వంతెన పార్క్ సముద్రతీరం నుంచి కనిపిస్తుంది. వీలైతే, ఇంటికి 1275 తీసికొని స్కైవేబ్రిడ్జి మీదప్రయాణం చేసి 1-75 మీదుగా తిరిగి రండి.

పార్కింగ్ కావలసినంతస్థలం – పార్క్ ఎంట్రన్స్కు ఎకనామినల్ ఫీ – రెస్టారెంట్లు ఉన్నాయి

2. కాలడేసి బీచ్

యంత్రాలు, కార్లు, ఇంతమంది జనాలు లేని రోజుల్లో సముద్రతీరాలు, ఈ చిన్నిద్వీపాలు ఎలా ఉండేవో అన్నప్రశ్నకు సమాధానం కోసం ఓ టైం మెషీన్లో ఓ రెండొందల ఏళ్ళు వెనక్కి వెళ్ళితే ఈ బీచ్ కనిపిస్తుంది. ఓ అరవై ఏళ్ళ క్రితం తూఫాన్ ఈ ద్వీపాన్ని మరో ద్వీపం నుండి వేరు చేయడంతో వెళ్లాలంటే రెండే మార్గాలు, ఒకటి హనీమూన్ ఐలాండ్ వరకు కారులో పోయి అక్కడి నుంచి ఓ ఫెర్రీ తీసుకొని కాలడేసి చేరుకోవడమే. రెండోది క్లియర్ వాటర్ నుంచి రెండు మైళ్ళ కాలి నడక. బీచ్‌లు ట్రైల్స్ ఉన్న ద్వీపం, ప్రకృతి ఆరాధకులకు ఓ దేవతే.

పార్కింగ్ హనీమూన్ ద్వీపం ఫ్రీ
హనీమూన్ పార్క్ ఎంట్రన్స్‌కు ఎకనామినల్ ఫీ
హనీమూన్ ద్వీపం నుంచి కాలడేసి ద్వీపం ... పోయి తిరిగి రావడానికి 16 డాలర్లు.
రెస్టారెంట్లు రెండు ద్వీపాలలో ఉన్నాయి

3. హొవార్డుపార్క్

ఉత్తరంగా పోతే, టార్పాన్స్ప్రింగ్స్ తీరంలో ఉన్న పార్క్ ఇది. పార్క్ నుంచి ఓ చిన్న ద్వీపాని కారులో ఓ మైలు దూరం పోతే (కారు పార్కులో ఉంచేసి కాలినడకన పోవచ్చు) ఈ సముద్రతీరం వస్తుంది. అక్కడక్కడ పామ్ చెట్లు చుట్టూ సముద్రం చూడముచ్చటగా ఉంటుంది. వీలైతే పక్కనే ఉన్న సన్ సెట్ బీచ్ అక్కడ ఉన్న అడ్వెంచర్ ఆక్టివిటీస్ కూడా ఓ సారి ప్రయత్నించండి.

పార్కింగ్ స్టేషన్ ఉంది
పార్క్ ఎంట్రన్స్ ఫ్రీ
రెస్టారెంట్ ..టార్పన్స్ప్రింగ్స్లో చాలామంది గ్రీక్ దేశం నుంచి వలస వచ్చినవారే. అక్కడే టౌన్‌లో ఉన్న గ్రీక్ రెస్టారెంట్లో తప్పక గ్రీక్ తిండి చవిచూడండి.

4. మ్యూజియం

సెయింట్ పీట్లో బోలెడన్ని మ్యూజియంలు ఉన్నాయి. మచ్చుకు ఒకటి...

డంకన్మాక్కెల్లాన్గ్గాలరీ

పాత ఇండ్ల, మధ్య అనుకోకుండా తారసపడే మ్యూజియం ఇది. ఎక్కువ జనం ఉండరు కానీ గ్లాస్ కలెక్షన్ అందంగానే అమర్చారు. గ్లాస్ బ్లోయింగ్, అక్కడే పనిచేస్తున్న కళాకారులను కూడా మీరు పోయే సమయంబట్టి చూడొచ్చు.

మ్యూజియం ఫీ ఫ్రీ

డోనేషన్ ఇస్తే సంతోషం. తొందర పెట్టరు.

మేము చూసింది తక్కువే. ఇంకా ఫ్లోరిడా తీరాలు ఓ కోన నుండి మరో కోన వరకు తీరికగా చూసి ఆనందించాలి. మా ప్రయాణం కోనసాగుతూనే ఉంటుంది. మీకు మన టాంపా, ఫ్లోరిడా అందాలపై ఓ ఆసక్తి కలిగించానంటే, తప్పకుండా ఓ వీకెండ్ విహార యాత్రలో, మిమ్మల్ని కలిసి తీరుతాను, ఆనందిస్తాను.

Waking up early: Good or Bad?

A Comprehensive review by
Ishitha Panguluri

Waking up early can hold a beneficial stance to making good decisions throughout the day. Rather than waking up at noon to have less than the half of the day to prioritize your time.According to a former interviewee Leo Babauta -who has been waking up before 6 for almost a year-substantial aspect of receiving a bright outcome of waking up early such as Productivity, and better physical results.

Productivity is one of the major effects of waking up early. To check emails, start a schedule or even get a head start in work. According to the Upbuild"Waking up earlier provides a cushion between your relaxed sleep state and your hurried awake state. Having a substantial amount of time before you begin work allows you to gradually transition into the workday. You're able to sip on your coffee, sit, meditate, and just enjoy the morning. This ramp-up period is thought to help reduce stress, allowing you to start your day on a positive note rather than a stressed one." This source provides a stance to where earlier mornings is the key to a bright day. When you wake up before 7 is the morning you can have time to catch up on work that was not finished in the night before, or even clear up your stash of mails in all types. According to the CNBC news many of our founding leaders today to who we look up to wake up as early as 4:00 am. Many of which are known today as Tim Cook, Kevin O'Leary, and Richard Branson. Even our very own Donald Trump, Ex. President typically wakes up before 6am to get his office hours and concede with his presidential matters. A glimpse at Trump's daily schedule, as shown in detailed copies obtained by Axios, reveals that he's an early riser but prefers a later start at the office.Trump typically wakes up before 6 a.m., sources tell Axios, and the first five hours of his mornings are devoted to "executive time." According to Axios, that's anything from watching or reading the news, making calls, checking in with members of Congress, friends, administration officials and informal advisers.As being productive and managing time go hand in hand,having time before your day starts to work out aethicalscheduleto help scheme a better plan to use your 15 hours in the day. The source "LifeSkills" it portrayed that "Another advantage of waking up early is that we have time to plan our day. Most people are reactive when it comes to managing their day. They handle things as they come along rather than plan ahead of time how they are going to spend their valuable time. Having the time to plan how we are going to navigate our day allows us to prioritize our tasks and complete them in the most logical and efficient way." As I previously stated, time management uptakes an important role alongside to having a healthy lifestyle.

Waking up early helps improve a mechanism to stay healthier and have a fresh start with a fresh feeling. The Sleep Advisor stated that "People who wake up early (learn how to do it) tend to eat breakfast, while later risers are often rushing out the door and have to grab something convenient (i.e. unhealthy), or they skip the meal altogether. The problem with skipping breakfast is that it leads to poorer eating habits later in the day. If you're hungry because you missed a meal, the doughnut in the break room may be too tempting to resist." As this source has mentioned, having a healthier breakfast rather than skipping the meal can lead to undesirable eating habits. Waking up early is a better option than risking your health which can turn into much of a harmful situation. "One of the biggest benefits of waking up early is the ability to go to sleep early. If you wake up at 5 a.m. and you're productive throughout the day, you'll be more tired by the end of the night, making it easier to sleep. This creates a better sleep cycle. And sleep is important for your health"-this was according to Ayo, the Author. Having a healthy sleep schedule with 8 hours of sleep is the best way to take care of your health without making risky decisions.

Although some may believe that waking up early does not impact their life for the better good, as according to the author of TheMuse they stated that "I'm sure you've seen some of the many articles about all the successful people who wake up at 4 AM. I've seen them too and they bother me. Primarily because for the last six months, I've dragged myself out of bed at 4 AM every weekday and it hasn't magically transformed my career into Tim Cook's. Changing my working hours didn't supercharge my productivity, but it did teach me all the pitfalls of an early wake-up time. Before you commit to reconfiguring your schedule to match a business trend that's not actually a one-size-fits-all solution." If you can catch on, waking up early would only work if you had a reason or a plan.Having more time is not the same thing as using that time. If it were, insomniacs would be the most productive people alive, this statement was by Ilana Gordon who spoke from experience. Another source side-by-side has stated that Vanderkam says the key to optimizing your day has less to do with sticking to some predetermined wake-up time and more to do with tailoring your morning routine to prioritize tasks that are personally important to you. "If you need to be at work at 9 AM, and you wake up at 7:20, run for 30 minutes, then shower and get in the car for work, you've got a good morning routine. If you're a student whose first class is at 10 AM and you choose to wake up to study from 8-9:30 instead of sleeping in until 9:45, you also have a good morning routine," she told me. "No 4 AM wake-up required." Alongside, waking up without a purpose can bring unrighteous intentions. We might be looking at our role models and leaders thinking they are waking up early for the early good and to tell you the truth those are facts. As I mentioned in my second paragraph, I quoted Trump and Brooks one of the many leaders of today.But the successful people cited in this genre of the paragraph aren't getting up at 4 AM to write their novels or work on their passion projects. Most are CEOs or high-ranking executives with incredible demands on their time. Some are getting up early to work without interruption or to align their schedules with associates working in different time zones. Others are rising early to exercise and spend additional time with their families because they know that if they don't prioritize their personal lives, they won't get to enjoy them at all.

Some may say that waking up early has no effect towards their lifestyle, but from the information that was portrayed I can define that waking up early can help smooth out a time frame as well as to managing more time in the day .If we find the right purpose as to why we have to wake up early, we can find a way to substantially implement growth day by day.

Bibliography:

1. Breathe. “Zen Habits.” *Zen Habits RSS*,

https://zenhabits.net/10-benefits-of-rising-early-and-how-to-do-it/

2. Polk, Michelle, et al. “Waking Up Early: An Experiment in Productivity.” *UpBuild*, 6 Nov.

2018, www.upbuild.io/blog/waking-up-early-an-experiment/.

3. Vannamle. “Donald Trump’s Workday Starts at 11 A.m. - Here’s How His Morning Routine Stacks up against 7 Other Millionaires.” *CNBC*, CNBC, 14 Feb. 2019, www.cnbc.com/2019/02/13/donald-trumps-workday-starts-at-11-am-heres-how-it-compares-to-other-millionaires.html.

4. Clarke, Jodi. “Want to Be More Productive and Confident? Develop a Morning Routine.” *Verywell Mind*, Verywell Mind, 17 Mar. 2020, www.verywellmind.com/morning-routine-4174576.

5. Naidu, David. *Benefits of Waking Up Early*, www.skilledatlife.com/benefits-of-waking-up-early/.

6. Ilana, and Gordon. “I Wake Up At 4 AM and It Doesn’t Make Me Successful.” *The Muse*, The Muse, 14 Oct. 2019, www.themuse.com/advice/wake-up-early-4am-doesnt-make-me-successful.

7. Book:What most successful people do before breakfast by: Laura Vanderkam

Obesity, Diabetes and Cardiovascular disease in South Asian Indians.

Prasanthi Yerramesetty
Sr. Dietician / Diabetes Educator

The incidence of diabetes and its related complications is growing at an alarming rate in the subcontinent as well as migrant South Asian population. Due to modern day indulgence in carbohydrate-rich foods, we are now seeing an epidemic of diabetes and obesity. When Indian physicians in 1500 BCE noticed ants being drawn to certain urine, they described this urine as "madhumedha" or translated, "honey urine." I do not think they ever imagined the global epidemic that we face today.

Diabetes, Obesity and Cardiovasular diesease is highly prevalent in South Asians. When I was a medical resident, my mother was diagnosed with diabetes at the age of 52. My father was diagnosed with diabetes at the age of 59. My paternal grand mother died aged 55 due to complications of uncontrolled diabetes. She had a massive stroke. My maternal grandfather has diabetes with heart disease. There are numerous uncles and aunts on both my mother's and father's side who have diabetes. Diabetes and heart disease is very common in my family, and so is it in many other South Asian families. It is so common that during my last visit to Hyderabad, India, I had treated atleast four of my family members including my maternal uncle for diabetes and its related complications.

So, the question is, why is diabetes and obesity so common in South Asians?This increasing prevalence of diabetes in South Asians is multifactorial – due to both genetic and lifestyle factors. South Asians have increased visceral adiposity (fat around internal organs like liver and pancreas), insulin resistance (a condition where the body does not respond to insulin), impaired ß-cell function (cells which secrete insulin in the pancreas), and a genetic predisposition that leads to increased risk of Diabetes. Additionally, urbanization across India is leading to decreased physical activity, increased intake of dietary carbs and processed foods and increased mental stress which amplify the effects of insulin resistance and abdominal obesity. Higher intake of simple carbs in south Asians like rice leads to obesity and diabetes.

Migration to more affluent countries where processed food is abundant has further contributed to the increasing prevalence of diabetes. South Asians, with a 3-fold higher prevalence of diabetes, have an increased incidence of Cardiovascular disease (CAD) compared to Caucasians. Several studies have shown that compared to other ethnic groups, South Asians with diabetes have a higher mortality rate.

An interesting study showed that Asian Indian vegetarians, who tend to eat a lot of rice had significantly higher insulin levels compared to American vegetarians both in the fasting state and after an oral glucose load and a higher insulinogenic index. What this basically means is that despite having comparable diets, Asian Indians were more likely to be insulin resistant, leading to more incidence of diabetes. Also, Asian Indian tend to be more insulin resistant than Caucasian independent of truncal and generalized adiposity implying a metabolic defect. For a given Body mass index(BMI), South Asians have a higher amount of total body fat compared to Caucasians. This finding led to the concept of the thin-fat or “skinny fat”Indian. For this reason, for south Asians, BMI above 25 is considered to be obese, compared to above 30 for Caucasians.

Now that I have shown above that South Asians are more predisposed to Obesity, diabetes and heart disease, what can we do about it?

As an endocrinologist, I've been involved in treating many patients with diabetes and obesity over the years. As a physician, my challenge is to make patients aware of how important leading a healthy lifestyle is in preventing the onset of diabetes and diabetes complications.Centuries ago, Hippocrates said, “Let food be thy medicine, thy medicine shall be thy food”—this applies more today than ever before. I recommend you do your best to lead a healthy lifestyle. Any effort is better than none, and studies have shown that even small changes go a long way and inspire better quality of life and increased longevity.

Sugar-laced, white-flour-based foods, white rice should be your last choice when eating starchy food. Refined white flour and enriched wheat flour are not whole grains. These only contain the grain's starchy part and lack most of the nutrients present in their whole-wheat counterparts. Quinoa, brown rice, whole wheat tortillas, and 100% whole-wheat bread are all examples of whole grain foods.

The Plate Method

I encourage you to use the plate method when planning your meals. It's not only highly recommended, but easy to do! The plate method uses a simple, 9-inch plate to ensure your well-balanced meal remains within your allowance of calories and carbohydrates. Fill half of this plate with two servings of non-starchy vegetable (e.g., tomatoes, peppers, spinach, cucumber, broccoli, asparagus, and lettuce), fill one-quarter of the plate with a starch or whole grain (e.g., brown rice, quinoa), and fill the last quarter with about 3 cooked ounces of lean protein (e.g., lentils, chick peas, black beans, chicken breast, fish). The ideal recommendation is to eat plantbased protein as much as possible.

The American Diabetes Association has also laid out a detailed seven-step process designed to help you create a healthy plate. It's simple and effective for both managing diabetes and losing weight. By creating your plate, you can still choose foods you want but at healthier portion sizes. You get larger portions of non-starchy vegetables and smaller portions of starchy foods. And, unlike other diet tools, when you grow bored of certain foods, the plate method lets you try and experiment with new foods within each food category.

Using your dinner plate, put a line down the middleof the plate. Then on one side, cut it in half again so you'll have three sections on your plate.

1. Fill the largest section (half the plate) with non-starchy vegetables.
2. In one of the small sections (a quarter of the plate), put grains and starchy foods. Examples of whole grains are quinoa, amaranth, millets and buckwheat.
3. In the other small section, put your protein.
4. Add a serving of fruit, a serving of dairy, or both (if your meal plan allows).
5. Choose healthy fats in small amounts. Try nuts, seeds, avocado, and vinaigrettesas healthy additions to salads.
6. To complete your meal, add a low-calorie drink such as water, unsweetened tea, or coffee.

Plate Method Tips

Liven up your plate with a variety of colorful vegetables. Since half your plate is vegetables, I encourage you to get creative. If you're still hungry after you finish your plate, you can curb your appetite and boost your vegetable serving count with a leafy green salad and low-calorie dressing.

Milk and Juice

Choose juice with no added sugar or low-fat milk as beverage options. Although these have more carbohydrates and calories than the other recommended drinks, they also contain desired minerals and vitamins. Milk is also a good protein source. As with most foods, portion size is important. If you drink too much, the calories and carbohydrates can quickly add up. Be sure to pay attention to the amount you drink of these higher calorie and carb beverages.

Account for the additional calories and carbs in your meal plan and select skim or low-fat 1% milk instead of whole or 2%. In addition to valuable calcium and vitamin D, there are roughly 80 calories and 12 grams of carbohydrates in 8 ounces of skim milk. For lactose-free options, choose almond milk, rice milk, or fortified soy milk.

Always read juice container labels. Check to ensure you purchase 100% juice with no added sugar. There are typically 50 or more calories and 15 grams of carbs in a 1/2 cup of juice.

If you want to cut back on carbohydrates, vegetable juice is a good alternative to fruit juice. An 8-ounce cup of vegetable juice has roughly 50 calories and 10 grams of carbs.

Tip

To enjoy a refreshing, flavorful drink, try adding a bit of lime or lemon juice to a glass of water.

These drinks have few or no carbohydrates and calories. Their alternatives, sugary drinks, will increase blood glucose and add unwanted calories—sometimes several hundred in one serving! Examples of sugary drinks include sweet tea, energy drinks, fruit drinks, fruit punch, and regular soda. One 12-oz can of soda contains 10 teaspoons of sugar, about 40 grams of carbohydrates, and roughly 150 calories! But don't be fooled, sugary fruit drinks such as fruit punch contain almost as much, with 30 grams of carbohydrates and 100 or more calories.

If you're bored by the thought of only drinking water, mix it up with some refreshing unsweet tea. There are several varieties of tea—herbal, green, and black—and each can be served hot or iced. Sparkling and infused water are also enjoyable alternatives to water. You can make infused water at home by adding cucumbers, strawberries, or herbs (e.g., mint), to water and cooling it in the refrigerator.

You can find other low-calorie drinks and drink mixes in a variety of flavors. These can act as healthier substitutes for traditional versions of fruit punch, lemonade, or flavored iced teas. Like diet sodas, these beverages replace added sugar with low-calorie sweeteners. Most have fewer than 10 grams of carbohydrates and just 5 to 10 calories per serving.

Exercise

Lack of activity destroys the good condition of every human being, while movement and methodical physical exercise save it and preserve it. -- Plato

After nutrition, physical activity is the most important tool in diabetes management. Regular aerobic exercise and resistance training improve feelings of well-being, functional ability, blood pressure, lipid levels and glucose control. They also decrease the risk of fractures and falling. Not surprisingly, the more active we are, the more weight we lose. Strength or resistance training should be combined with about 150 minutes a week of moderately intense aerobic activity, such as fast walking. For most, a fast walk is a pace of about 15 to 20 minutes per mile. Whenever you begin a new exercise regimen, start slowly and then gradually increase duration and intensity as you grow more comfortable with the exercises. Establish achievable goals and learn correct technique to stay motivated and avoid injury. If you've had trouble sticking with a program in the past, try a structured activity or group classes. If you are obese, have diabetes, or both, you should work with a professional to create an exercise prescription around your specific limitations and goals.

My journey to treat Diabetes, Obesity and its complications including Cardiovascular disease started 15 years ago. Having worked with many patients including my parents and relatives with these above mentioned conditions including Diabetes, it is very much possible to lead a normal healthy life using some of the tips mentioned above. For further details read my book titled "Diabetes Time travel, past to the future". I am also providing a few articles for your reference.

I wish you all the best. I sincerely hope that you'll instill the same inspiration in those around that has led you to your new healthy and joy-filled life.

Ten Tips to Lead a Healthy Life

1. Eat healthily, including lots of fruits and vegetables.
2. Exercise at least 30-45 minutes a day. Stretching, walking, swimming, and lifting weights are all great exercise.
3. Drink lots of water, at least 2.5–3 liters per day.
4. Meditate 10–15 minutes a day by taking deep breaths in and out.
5. Smile and laugh!
6. Have a positive attitude.
7. Have faith in yourself and those around you.
8. Do volunteer work.
9. Keep yourself socially active.
10. Sleep well - six to eight hours a night - and avoid intoxicants.

Face Eve Teasing – Being Bold - Especially Girls of today.

- Aiswarya Guggilla

It is a live experience which happened to me when I was about 10years old.

I was biking on the main road from my school and I was on the lane of bikers, Buses in those days and these days run like this….

Even if there is space inside these school going kids don't push in, rather end up taking risk in life.

one such day, One of the students pulled my hair bow when I has just in my bike lane, he stretched his arms and pulled my bow, I balanced somehow and dint fall, but my senses asked me to take immediate action and make sure the other kids are not affected with the same situation….I immediately followed the bus and went ahead when the bus stopped in the bustop, went to nearby police station asked police to take me and asked him to warn that student, likely he was caught on the next stop and the parents were informed and case was taken.

Moral of this scene-1 is be brave fight how much ever you could to protect yourself and the society.

Scene 2.

I was 6yrs old when I was sharpening a pencil in the patio, all my family members were inside house, it was 7pm in the night -dark,in Inida, I was looking from 2nd level of the apartment, down in the patio,

I suddenly was calling my mom-"Mommy there is a teddy bear which has come to ground floor garden and is moving around".

My mom said - Finish your pencil sharpening and come back inside , don't dream of your book(Just 1hr back I read the story of Masha and the bear).

I – Mommy no really the bear is moving in the garden, then saw it was wearing yellow checked shirt, and that was a person and he looked at me up and said, shhhh….

I – My mom dint call and I went inside and brought her to show, that person left to some other hiding spot. So, my mom went inside, but I still remained in the patio searching was that bear…

Now there were cops searching in the street for that thief , I spontaneously shouted at cops telling there is a person here moving are you searching for him, immediately all surrounded the garden and caught the thief, and cops came to my house and thanked me and carried me in their arms and said I saved and found a persons stolen purse which had huge money and gold.

Moral-Even if its not your wealth and feel something fishy happening please be cautious and help the community too, also make sure you are safe at the same time.

Scene 3.

Now I am 37yrs old, I had two recent instances.

My son who is 11yrs old lost his very new bike, which was taken to school, while on his return after school his bike was stolen and that someone had taken it.

My son calls me-Mommy I lost my bike, how should I come home.

Me-Better find the bike and come home.

My Son- Everybody left the school mommy, no one is in the school.

Me-Walk back home.

After one hour, I went back to the school and found the bike of my son, but how do you recognize? while he left home in the morning, I marked writing three alphabets at one spot in the bike with a permanent marker. Now went and checked if that bike had that, now it had.

The person who stole the bike came for a word on word fight bringing all his friends, I dint leave it there , I called the cops and gave all the proofs of the bike, and then, those thieves were given a lesson by the cop and I took the bike and came home.

Moral-Fight till you can , never let it go.

రావి చెట్టు - The Speaking Tree

శ్రీవాణి సంధ్య గోనెల్ల

అనగనగా టాంపాపురం అనే ఊరు. ఆ ఊరిలో పచ్చటి పంట పొలాలు, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం, ఎంతో అందమైన సెలయేళ్ళు, జలపాతాలు చూసిన వారెవరైన వారిని వారు మరచిపోతారు.ఆ ఊరులో సరిత అనే అమ్మాయిని బాగా చదివించాలని 10 ఏళ్ళ వయసులో తన తల్లిదండ్రులు పట్నంలో ఉండే తన మావయ్య దగ్గరికి పంపిస్తారు. ఆ అమ్మాయి ఎంతో తెలివైనది. బాగా చదువుకోవాలని పట్టుదల ఉన్న పిల్ల. తన తల్లితండ్రుల ఆశ మేరకు తను ఇంజనీరింగ్ ఎన్విరాన్మెంటల్ సెక్షనులో పట్టా తీసుకుని తన ఊరికి బయలుదేరుతుంది. ఊరిని చేరే దారిలో తన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలన్ని నెమరు వేసుకుంటుంది. పచ్చని పంట పొలాలు, వీధిలో కూర్చుని మాట్లాడుకునే బామ్మలు, అప్పుడే చెట్టు మీద నుంచి దుంపిన కొబ్బరి బోండాలు, తాటి ముంజలు, చెరువులోని తామర పువ్వులు, వీధికి ఒక గుడి, అమ్మవారి జాతరలు, తన స్నేహితులతో చేసిన అల్లరి పనులు అన్నీ గుర్తుతెచ్చుకొని ఎంతో సంతోషపడుతుంది. అంతలో ఊరు రానే వచ్చేసింది.

బస్ స్టాప్ లో ఉన్న బడ్డి కొట్టు అతను, ఎవరీ పిల్లా ఊరుకి కొత్తా అని అడిగితే, గవర్నమెంట్ స్కూల్ టీచర్ కృష్ణ గారి అమ్మాయిని అని చెప్పుతుంది. అతను చిన్నప్పుడు ఎప్పుడో చూశాను, బావున్నావా అమ్మా అని అడిగాడు. సరిత బావున్నాను తాత, నువ్వు ఎలా ఉన్నావు ఊరి సంగతులు ఏంటి అని అడిగింది. తాత దిగాలుగా ఏమి చెప్పమంటావు తల్లీ ఊరి పరిస్థితి ఏమి బాలేదు పిల్లలకి, పెద్దవాళ్ళకి విష జ్వరాలు, నిమోనియాలు, డయేరియా వచ్చి చాలా మంది చనిపోయారు.ఎవ్వరూ పట్టించుకునే నాధుడే లేడు అని వాపోతాడు. సరిత ఇదంతా విని భాధతో ఊరిలోకి బయలదేరుతుంది.

ఊరు చూస్తే మంచి నీటి కాలువ కాస్తా మురికి కాలువగా మారిపోయింది. చెరువు గట్టు అంతా కుప్పలా చెత్త వేసి ఉన్నది. మనుషలను చూస్తే ఎక్కడా శుభ్రం కనపడ్లేదు. ఊరిలో ప్రభుత్వ టాయిలెట్ చాలా అశుభ్రంగా, అసహ్యంగా, వాసనతో ఉంది. సరిత మనసుకి చాలా భాద అనిపించింది. ఇంటికి చేరుకుని, తల్లితండ్రులని కలిసి ఆనందపడి ఊరు పరిస్థితి కనుక్కుంటుంది. ఇది ఇలాగే ఉంది గత 5 సం॥లుగా అని చెప్పారు.

రాత్రి అయింది, సరిత ఇలా వదిలెయ్యకూడదు ఈ పరిస్థితిని మార్చాలని ఆలోచించి నిదురలోకి జారుకుంటుంది. ఉదయాన్నే ఊళ్ళోవాళ్ళు ఒక రావి చెట్టు కింద ఉన్న రచ్చబండ దగ్గర గుంపుగా ఉన్నవారిని కలిసి ఊరిలో పరిస్థితి ఇలా ఉండడానికి కారణం శుభ్రంగా ఉండకపోవడం, బాత్‌రూంలు వాడకపోవడం, చెత్త ఎపుటికపుడు డ్రై వేస్ట్ అండ్ వెట్ వేస్ట్‌గా విడి విడిగా చేసి వెయ్యడం అనేది అలవాటుగా చేసుకోవాలని చెపుతుంది. అందరూ ఏమాత్రం వినే ఇంట్రెస్ట్ చూపించక అమ్మా పొలం పనులు చేసుకోవాలి అని కొందరు, ఇంట్లో పనులు చేసుకోవాలని చెప్పి కొందరు వెళ్ళిపోతారు. రోజు ప్రయత్నించిన విని అర్ధంచేసుకోవడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. ఇక సరిత కి విసుగు వచ్చి ఈ ఊరిని, ఈ మనుషుల ఆలోచనలని మార్చలేమని అనుకుని వారందరికి వెళ్తున్నానని చెప్పి పట్నానికి వెళ్ళిపోతుంది.

ఇదిలా ఉండగా, ఊర్లో పిల్లలకి విష జ్వరాలు తగ్గట్లేదు అని అందరు ఆడవాళ్ళు రావి చెట్టు కింద ఉన్న రచ్చబండ దగ్గర కలిసి ఒకరి ఇంటి గురించి ఒకరు చెప్పుకుంటు బాధపడ్డారు. ఇంతలో ఆ రావి చెట్టు నుంచి ఒక సందేశం "నేను ఈ ఊరి గ్రామ దేవతను, నా బిడ్డలు కష్ట పడ్డం నేను చూడ్లేను. ఈ పరిస్థితి మారాలంటే నన్ను ఆనంద పరచండి. మీరు పొద్దున్నే

లేచి తల స్నానాలు చేసి పిల్లలకి చేయించి, మీ ఇంటి గవాక్షాలకి పసుపు రాసి, ఆవుపేడతో ఇళ్ళు అలికి, వాకిలి శుభ్రం చేసి ముగ్గులు వేసి నాకు రోజు మూడు పూట్ల ఎవరి ఇంట్లో వారు మహా నైవేద్యం పెట్టండి" అని వినిపించింది .అందరు భయభ్రాంతులై ఆ రావి చెట్టుకి దణ్ణాలు పెట్టి, ప్రదక్షిణలు చేసి అమ్మా మమ్ము కరుణించు మేము తప్పక నువ్వు చెప్పినట్టు చేస్తాం అని సాష్టాంగ నమస్కారాలు పెడతారు.

అమ్మవారు చెప్పినట్టు అందరు ఏ పూటకి ఆ పూట వంట చేసి, ఇళ్ళు చుట్టూ పక్కలంతా శుభ్రం చేస్కుని మహానైవేద్యం పెడతారు. ఇలా చేయగా ఊరిలో విష జ్వరాలు తగ్గి కొంత పరిస్థితి సద్దుమణుగుతుంది. ఊరికి రావి చెట్టు అమ్మవారి మీద నమ్మకం పెరుగుతుంది.

ఊరంతా కలిసి రావి చెట్టు దగ్గరికి వెళ్ళి ప్రదక్షిణలు చేసి దణ్ణాలు పెట్టుకుని ఎంతో సంతోషపడతారు. ఈ మార్పుకి అమ్మవారే కారణమని అందరు ఇక ఒకరికొకరు వారి కష్టాలు చెప్పుకుంటారు. కొంత మంది అమ్మా ఇంకా కొంత మందికి డైయేరియా తగ్గట్లేదు, మమ్మల్ని కనికరించు అమ్మా అని వేడుకుంటారు. అప్పుడు మళ్ళీ ఇంకో సందేశం ఇలా వినిపిస్తుంది. "ఆ చెరువు దగ్గర వాస్తు బాలేదు, అక్కడ చెత్త ఏ మాత్రం వేయరాదు. ఊరి చివర ఉన్న ఖాళీ ప్రదేశంలోనే వెయ్యండి, ఈ ఊరంతా నా ఇల్లు నా ఇంట్లో ఎక్కడ పడితే అక్కడ అశుభ్రం చేయరాదు, నన్ను అడిగి మీరు ఇవి పాటించకపోతే మళ్ళీ నా ఆగ్రహానికి లోనుకావాల్సి వస్తుంది" అని వినిపిస్తుంది. అందరూ భయపడి తప్పకుండా అమ్మా నీకు ఆగ్రహం రానివ్వం అని దణ్ణాలు పెట్టుకుంటారు. ఊరి సర్పంచ్ కూడా ఇది తెలుసుకుని అమ్మవారి మీద భయంతో ఊరి ప్రజలు చెప్పినట్టు చెరువు దగ్గరి చెత్త తీయించి ఊరి చివర వేయిస్తారు. అందరూ బాత్రూములు వాడుతూ శుభ్రంగా ఉంటారు. నెమ్మదిగా అందరూ ఏ రోగాలు లేకుండా ఆనందంగా ఉండసాగారు.

సరిత ఉద్యోగంలో సెలవులకి ఊరికి వస్తుంది. ఊర్లో మార్పులు చూసి ఎంతో సంతోషపడుతుంది. ఇంటకి వెళ్ళేసరికి తన తల్లి తండ్రులు ఎంతో ఆనందంతో స్వాగతం పలుకుతారు. వారు ఆమెను దగ్గరకు తీసుకొని నీ లాంటి ఆదర్శమైన కూతిరిని కన్నందుకు మాకు ఎంతో గర్వముగా ఉంది అని ఇలా అంటారు "నువ్వు ఆ రోజు నిరాశతో నిజంగా పట్నానికి బయలుదేరి ఉంటే ఈ రోజు ఇంత మంది ఇంత సంతోషంగా ఉండరు. నువ్వు పట్నానికి వెళ్ళకుండా ఊరి మీద ప్రేమతో రావి చెట్టు తొర్రలో నుండి వారికి చెప్పే విధంగా సూచనను చేసి వారిలో మార్పుకి కారణమయ్యావు" అని అంటారు. సరిత ఎంతో సంతోషించి ఈ మార్పుకి కారణం తను అయినా ఈ విషయం ఎవరికి చెప్పకూడదని తన తల్లితండ్రులకి చెపుతుంది.

మనిషికి మనిషి చెప్పే దానిమీద కన్నా దేవుడి మీద నమ్మకం ఎక్కువ. దేవుడిని అడ్డం పెట్టుకుని మంచి చేస్తే దాని వలన ఇంత మంది సంతోషంగా ఉంటే నిజాన్ని చెప్పకుండ ఉండడం మంచిది అని అనుకుంటుంది. స్వచ్ఛ భారత్ లాంటి కార్యక్రమాలు ఎన్ని చేపట్టిన మార్పు ప్రతి పౌరుడిలో రాకపోతే ఏది సాధించలేము. జీవితం అంటే కేవలం మనం సంతోషంగా ఉండడం మాత్రమే కాదు మనకి ఒక సామాజిక భాధ్యత కూడా ఉండాలి అని ప్రతి ఒక్కరు అనుకుంటే ఏ దేశమైన అభివృద్ధి సాధిస్తుంది.

The Celestial Mango Tree

Back then, when your great, great, grandparents were alive, there was a cave near a village called “Mamidipalli”. Legend says, there was a celestial mango tree at the end of a cave called”Aasha Guha”, on the other side of a small desertnear the village. If someone can go through the desert and walk inside the cave and get to the end, there will be the celestial mango tree.

Whoever can bring a mango from that tree home, will never experience poverty or hunger in that home. So many people really wanted to get one of those mangoes and put in their house. But here is the catch. That cave is full of jewels, gold and precious metals. If one gets greedy while walking through the cave and tries to bring those jewels with them, the snakes guarding the cave, probably 50 ft long each,will bite them. If someone can find a way to sneak their way out of the cave with the jewels, the snake will somehow find them and bite them. So,the only way to not get bitten by the snake is to not take any jewels at all.So many who went inside did not return alive. Only those who had the power to resist the jewels, will get out alive.

There was a young man named Krishna that lived in this village. Krishna wasa wise young 18 years old boy. His family was very poor. His father was very sick and so they needed money. Krishna and his parents came to know about this cave. They debated whether or not they should go.They talked about the dangers of the journey there. After some debate, they thought that Krishna should go. They knew how dangerous it would be for Krishna.The cave was actually hiddenand it was hard to find it, so it would require a long journey and a lot of effort to arrive there. The cave could be located south, and Krishna could be going north. After all, there was no map to the cave.He packed his water bottles, his mother cooked somerotis, he got some fruits and stepped out. He set out to go on this long and dangerous journey. He knew he might get lost on his way, so he brought some red and blue pebbles with him to make a trail.

He just couldn’t imagine how it would be possible to finish the journey. Some time passed and he reached the desert. Krishna started making a trail of the pebbles as he walked through the desert. Ashe trotted along, he had to be careful of the snakes and coyotes. There had been some stories of people trying to get to the cave who died on their first day of the journey itself,by becoming lunch for blood thirsty coyotes. Krishna had confidence in himself so he knew he was wise enough to resist the jewels. But he was mainly concerned about

arriving there. He started thinking of the journey one more time. He thought while coming back all he has to do was just follow the pebbles back. But he hoped they wouldn't get lost or covered by sand, or else hewould get stranded on this desert, for who knows how long.

About an hour later, he got thirsty and his legs were tired. Thankfully, he saw a tree, climbed up and rested. He drank his water, and the purity of it brought Krishna back to life. What he didn't know was that he sat on a spider web and any time soon, the spider would return and try to bite him. He ate one roti that he brought and started to take a nap. Due to the heat, he dozed off way longer than expected. He woke up at night. And this is when the dangers of the deserts came to life. He felt something on his back, he turned around, and saw a Black Widow crawling around on it. He was frightened to death and due to the fear, he fell off the tree and right into the sand. He fell on his backand the spider got crushed. He got lucky. He realized he was hungry again so he ate another roti and drank some more water. As it was too dark to continue to travel, he went back up to the tree, but this time he made sure he was not stepping or sleeping on any spider webs or anything like that. He continued to sleep on the tree peacefully.

The cool and pleasant, yet bright morning sun woke him up. Krishna got all his energy back and was ready to take off on his quest again. As he continued walking, he saw a flock of birds soar past. And the sand was not as hot as it was yesterday, and Krishna could happily take his shoes off and keep walking. He liked the feel of the sand burying his feet with each step he took. Every once in a while, a lizard would scurry on his feet and continue running. While walking, he non-stop thought about the holy mango that could bring him some good luck. The thought of it motivated himand he happily walked on.

Another 3 hours passed and Krishna thought “Am I even going the right way?” He read in a book that there are land marks, like an occasional skull lying in the sand, or a massive oasis that has a sign that says ‘Traveler's Oasis’. Thankfully there was a shop in the desert, so if he was depleted of supplies, he could refill them. If he saw one of the land marks, he would know where he was going. He got hungrier than everand he ate two rotis, a fruit and some water. He started to realize he was running out of supplies for the journey. He walked for another ten minutesand then he found a shop, that said, ‘Supplies’! He felt relievedand made his way into the store. He bought 3 rotis, 2 water bottles, 2 apples, and a book about the animals that find the desert as their home.

“Are you traveling to Aasha Guha for the holy mango?”,the lady at the store asked. “Yes,” Krishna replied. “Be warned, many who godo not return!” the lady said. Krishna nodded thoughtfully and continued walking. The next morning came, and Krishna felt happier than ever because he saw the Traveler's Oasis! Seeing this, he sprinted without looking where he was going. About a minute later he fell, but regained his energy and kept

running. Then he saw it- “Aasha Guha”. He entered the cave and saw that there were so many jewels, diamonds, rubies, sapphires,pearls, and gold! He was so tempted to snatch them all up! But he was wise. He knew that if he took anything, all this work would be for nothing. He chanted in his head like a mantra, “Do not take the jewels,”and proceeded. To his surprise, he actually saw a person with jewels in his hand running away from the cave, in fear of being the snake’s lunch. Krishna hoped he wouldn’t be one of those people. He saw a lump of gold, and he put so much effort in resisting. Off in the distance, he saw a shining light- it was the holy mango tree. He also saw a couple of bones scattered around. He knew it was from dead people, unwise dead people. He finally reached the mango tree. The sight of the tree made him the happiest person ever. He gently reached to one mango and carefully plucked it off the tree. He knew that if he took more than one, he would be the snake’s lunch.He also read that in a book. He started to walk back and continued to resist the urge to grab some jewels. Out he hopped the cave. The cave doors shut behind him.He could not wait to go home and share all the stories with his parents. Krishna got his luck by not being greedy and wise. The unwisegot punished.

Moral: Greed will not fetch one success, but being wise will.

THE MYSTERIOUS BOX

శ్రేయషి బొడక

Panacea…believe…Dad… These were the words swirling through my head that night. It was a wonder my head didn't burst with all those thoughts, plans, and ideas.

That strange delivery changed my life.When the doorbell rang, I was reading. I dashed to the front of the house, swung open the door, to find …*a box.* With worn, peeling tape, paired with a neat**HANDLE WITH CARE** stamped on the side, it looked odd. Intrigued, I carried the enormous box inside.

Once inside, I carefully sliced the tape off. Cautiously, I opened the box. What I found was a sheet of cardboard,propped up by something, with one all capital lettered word: PANACEA. A quick Google told me that this was the ultimate cure. Enraptured, I lifted it up, only to be disappointed by what lay before me. A single glass bottle, with a paper inside, sat in the box. *What kind of panacea is this? Am I supposed to throw it in the ocean and hope someone finds it 100 years later?*, I thought. Then I read the paper in the bottle. It was one simple word, and that was ***believe***.

My first thought was, "Oh my god, I should send this to the Department of Health and Human Services, or maybe the FBI so they can decipher it."Then I remembered Dad, and how he died…

"Bye Kaisha, I'm going to work!"

"Bye Dad!" *Suddenly, he burst into a coughing fit, his pristine white shirt now stained with a splash of bright red. I pulled out my phone, punched in 911, and waited for the operator to pick up. Two days later, my family sat in his hospital room.Crying, overwhelmed with tears, because he had died. The doctor told us that the procedure was unsuccessful, but we later found out that there was no operation. The doctor was merely greedy and kept the money for it.*

That was when I realized that people were selfish, so I decided to keep the cure from the package a secret between me and my family.

***

The next day, I sat mymom and my brother, Brandon, in the living room and told them about the box. “It’s a good thing you kept this to yourself,” Mom said,”Here in Los Angeles, the media would have been all over this in seconds!”

“But what should we do? This could help our entire community, our entire nation!” I replied.

“What about the World Health Organization?” My brother chimes in. I decided that maybe sharing it wasn’t such a bad idea after all and agreed.

“That’s an excellent idea. Let’s submit a request.” Mom said.

Later, we received a letter.Our request had been approved. We did our happy dances, then settled to work. Our presentation was ready a week later, with me at the head. It started like this:

“We received a package which presented us with a panacea. This was a bottle containing a piece of paper with the single solitary word, believe. We wish to give this to our community in hopes of helping them through their battles with illnesses.” I stated.

But they simply laughed in our face.

“What a ridiculous proposition! If we were looking for everyday words, we would have checked the dictionary, not met with you!” they replied.

With a heavy heart, we left the room. Surprisingly, after that rejection, I felt a glimmer of hope, a hardening of my resolve, and I knew that with or without help, I had to show this to the people that so desperately needed it. With that, I began to mass produce pages and pages, all with that solitary word on it. I visited centers for homeless people, sick people, anyone that needed that lifeline in their life, I gave it to them.People were unexplainably grateful;the news even covered my project to spread the word so that more people could be helped. Then the FDA found out.

A couple of weeks after my story was aired, we got a letter from the FDA ordering us to immediately stop giving the bottles out and claiming they would cure any disease.They basically gave me the option of the easy way, or the hard way. I wasn’t going down without a fight, so I chose the hard way:a scientific battle.Theysaid that if I could find evidence proving that our “panacea” was

effective, I could continue distributing it. However, “insufficient evidence will lead to incarceration”, as they put it.I began going back to every center I had visited and asked for statements made by everyone that my panacea had helped. Ninety percent said that my simple efforts had saved their lives. Once I organized this into a presentation, thinking to myself, *trial two, here we go again!,* I went to the nearest office and presented my case. This time, however unlikely, it worked! My panacea was approved, and they apologized for doubting me.

The final ordeal was, in fact, a good one. I received notice that my presence was requested in an elaborate library.*What’s up with all this fancy wording?* Confused, I showed this to Mom, and her jaw dropped.

“This can only mean one thing Kaisha! You’re being given the Humanitarian Award!” Mom exclaimed.

“Who - Me?” I sputtered.

She quickly prepared for the upcoming event.

***

“May I now present the Humanitarian Award to Kaisha Williams!” The president announced.

Applause filled the room as I stepped on the stage behind the podium.

“Thank you for such a prestigious award. I would like to thank my father, for without him, none of this would have been possible. I wish he were here today to see the effect he had on all of us.” I delivered my practiced speech.

That panacea changed my life and my community in unimaginable ways. I was inspired by my dad to take action, and because they believed, so many people gained hope when there was none.

MORO

***74-01-09 " 16:58:45** Lunar standard time,

Kepler base(Earth time May 26th, 2040 11:45 UT)

Vivek has been excitingly watching the **Solar eclipse a few yards from his camp site, at Kepler base on the Moon. The earth completely shawdowed the Sun.His home planet was well lit with diffracting light. He remembered watching the eclipses on the Earth with his mother. It is a surreal experience. Watching the opposite effect on the Moon is a dream come true. He could not stop wondering at the supreme nature that is powering this whole universe. His belief in God is what his mother taught him. He believed more in Einstein's statement, "God does not play dice with the universe". Einstein's idea of God was at best someone formulated the laws and then left the universe alone to evolve according to these laws.

Vivek setup a private stream of the whole eclipse for his family back home. His grand father is in ecstacy watching the Solar eclipse stream from the moon. His grand father has no chance of making any lunar mission as the age limit for colonizing humans is set between 20-40 years. International court of justice upheld the age limit for all lunar mission humans. Vivekarrived on mission-3 to help doctors and study robotic health management on themoon. He brought two robots and an assisting quantum computer for his work. He is a biomedical engineering research student at the Massachusetts Institute of Technology.His work in robotic neuro surgerymade him a natural choice for a government sponsored lunar mission. The USA plannedcolonizing the moon into several phases. First mission dropped essential supplies at the Apollo and Kepler bases. Second mission brought in humans. They have setup camp sites with small constructions for raising plants, temporary transport that will move the excavated ice into a mini tanker that is setup in day light to make liquid water, connected solar panels every hundred yards for essential power supply. It's been two lunar days (60 earth days roughly) since humans from hishome country, United States,arrived. Along with USA, Russia and couple of other countries also set up bases.Russia is still conductingexperiements with their rotating team of cosmonotsthat begana year ago. All the bases are set in the middle of Sun lit area towards the South pole. Vivek reluctantly started walking back to his home site. Even with a heavier space suite, his pace is slower.

* * *

One lunar cycle before the eclipse time

74-01-08 " 09:00:40 (Earth timeMay 25th, 2040 4:17 UT)

Vivek's watch buzzed. Three messages arrived on hiscomputer. He woke up from his sleep. He used wet wipes to refresh himself, a water sachet and a power brush for cleaning his teeth.Looked at a bio-degradable sachet for the daily business and skipped it. He has not become comfortable yet to use the sachet and place it in a container for a special disposal later on. He quickly glanced at his qunatum computer with a protein snack munch. The messages are not from his orbiting lunar module nor from the earth commnad base. They were intercepted radio messages. His computer cracked the encrypted messages. His quantum computer was specially built by IBM

that can even crack AES-256 encryption in 1.2 earth days. He looked at the intercepted messages. First and the third are long and gibberish.His eyes glued to the second. It read ….

NUKESITE K

His thoughts raced. Does K mean kepler base? Who could have sent it?Is there something meaningful in the first and third messages? Russia is having another lunar mission in 3 earth days. Are they planning something to dominate the moon ?Did it originate from LeonovRussian base half a kilometer apart from theKepler base? What are they up to? The cold war conditions revived in the last ten years. They reluctantly joined the Lunar Colonizing committee to cooperate with supplies and emergency mutual assistance. They argued for veto power to all the advanced space technology countriesmaking India and Japan as their allies. Vivek set to investigate this puzzle alone. Even though there are no security safe guards, each base is respecting the privacy of the others and would not tresspass.

In about a moon hour he is meeting with a Russian team for robotic health check up. He devised a scheme to execute in two steps. He rehearsed his plan in the head multiple times. The eclipse time would present a perfect time to conduct his investigation.

Russian team walked in to his site. He demonstrated them how his robot can run health checks. He let them come in one by one for his robot to examine and record the data. At the end of the examination, he told the Russian team that their chemist would be needed for further study and needed to remain with him for a moon cycle. The chemist stayed back at Vivek's camp site. Vivek plugged him with the robot for another 30 moon minutes and at the end sedated him with a shot convincing him for further study.

* * *

Current Lunar cycle with solar eclipse at the totality. 74-01-09 " 16:58:45 LST

Vivek could not take back his eyes from the bluish black hued marble with the Sun completely blocking the earth. He entered the third layer in the base which is a space-suit-free area. Each base is able to construct such an area with the plan to make it self sustaining with growing trees and reduced need on mechanized oxygen supply.He quickly removed his suit and wore the Russian space suit. He did not forget to shove a torch light. He pulled the rover and started driving to Leonov base.

The totality would last another 30 moon minutes roughly. He stopped a few yards before the base. All the base members are enjoying the eclipse about hundred yards away. His Russian suit would not raise any suspicision in the low light. He was helped by the fact that the solar lights were not set to auto-on to conserve power. He was able to walk to the base in the diffracted terristrial light. He successfully entered layer 2 in the Leonov base. He moved around with the flash light and found a label that said something in Russian. He quickly translated the words on his smart goggles to read 'Moro Lab'. He found a metal cage outside the lab area. It looked like an animal cage. No animals are permitted on moon according to Lunar treaty for the first 2 years. Animal protection agencies are fighting a case in International court to stop using animals for lunar survival experiemtns. What did Russians do here ? Did they bring a dog? What was it? Another *Laika*-the first dog that was sent to space? He tried to push through the card board door but felt a push and fell on the floor. It was not hard but felt someone pushed him. With space suit it's not easy to get up. It took him two minutes to come back to normal. He did not find anyone behind him. So, what was the push? He realized, it was a moonquake! Moonquakes like

earthquakes are not uncommon on the moon but their impact is not as hard as we'd see on the earth. He was able to move into the area pushing the cardboard separation. The solar lights are bright in that section. He found a laptop in one corner. The cursor flashing. He found the same messages on the laptop as his computer intercepted in last lunar cycle. The puzzle solved. Did it really? The question still remained why? He felt someone jumping on him. Without space suit, he'd have freaked out. It was a baby monkey. Oh boy, they did bring an animal to the moon. Now, he was to able to figure out the word 'Moro'. It means baby in Greek. It did not take him long to understand that the baby monkey was responsible for all the three messages. The gibberish messages now make sense but the second message was just an unbelievable accident!!

---

*This is Year-Day-Cycle "Hour:Minute:Second. The date and time are separated by the Lunar symbol ("), and so it is a suffix to the date and a prefix to the time. The Lunar year consists of twelve days, named after the first men who walked on the Moon. Each day is divided into 30 cycles of time, with each cycle being divided into 24 moon-hours. Each moon-hour then has 60 moon-minutes, which in turn of course are made up of 60 moon-seconds each. Moon is tidaaly locked with Earth. The spin time of moon is same as the orbit time around the Earth. You have about 15 days of continuous daylight (and then 15 days of total darkness). So, a "day" on the Moon, would correspond to about 29.5 Earth-days. About a month. once every 29 days or so, you have a full moon, which is "noon" on the center of the disk. So, on the Moon, a day, counting from noon to noon, lasts about 29.27 to 29.83 Earth days. It is not a constant. The mean value, roughly is 29.530589. Over time it will be longer. We've to add a leap second or two in future. To fit 30 moon cycles into 29.53 or so Earth days a moon second is defined as 29.530589/30. The moon time measurement started from the time Neil Amstrong set his foot on the moon on July 21, 1969 02:56:15 UT.

**Eclipses will be opposite on the Moon. A total lunar eclipse on earth becomesa total solar eclipse for moonlings.

Bringing individuality among Growing Kids, Youth, Teens.

ఐశ్వర్య గుగ్గిల్ల

Born from a middle-class family, I am gifted to be born as the last child of my talented family along with my elder sister and elder brother, my dad was highly qualified with 6 completed degrees, my mom an masters graduate with all multi-talented skills of art, craft and cooking. I love both my parents the most as they molded me the best for whom I am today 37yrs old lady .I was 5yrs old when I started to do things on my own, I used to pack my backpack, do my home works on my own, when I return back from school, I bath myself and change fresh clothes and go down to play in the streets with my friends, the same cleanliness I used to follow the same rules after I return home from play. Might be my mom taught me only once or twice in that age and I followed the directions. When I was 15yrs old things changed and I still maintained the habits of cleanliness, and more burden increased in studies, I had to put in more efforts, from my childhood till I was 15yrears old I was an athlete and loved sports, my and dad and me used to watch sports of any games that came up in TV. No body taught me or forced me to enter into the world of sports, I was a self-learner. Those days of 1980's we never had electronic gadgets or no phones or no electricity at times. I used to paint and do art work when I am bored and then back to play with my toys, I used to go for music singing classes, I practice music on my own. My parents took so much pains to put me in a good college and give best education, my dad who is a average income earner had to take care of four of us with such a little salary, my sister could not be admitted to a medical college though she got in merit was we dint have funds, my brother came out as an chemical engineer. My dad who had took so much pains to educate the three kids and also get food for the family suddenly fell ill with heart problem, which had disturbed the entire family routine, my mom most of the time used to be with my dad taking care of him in hospital and my sister and brother took care of me when they both were away, the days ran fast that I graduated from the college and joined my master in the same college, I stood for elections in college for general secretary and did my UG in physics to pursue astrophysics in future, but we dint have so many options for girl child those days and boundaries were freezed because of girl child protection. Though I dint have option to pursue in astrophysics I had opted my alternative as master's in business administration. My parents had struggled to put me into the masters as the entire fee was over burden for my family, and that they had to giveaway certain assets for my education. According to my parents education is important and rest comes everything, just because of that thinking today I am able to earn my own money and stand up not dependent on anyone. This is all because of strong you were groomed and how strong you take things.

These days kids are free birds, the world has become in such a way that you need to push your kids for everything that needs to be done for their growth. You probably need to find an assistant for them at this age,
My dear younger generation…
Watching several hours in TV-just think for a moment and realize, what are you going to gain ?
Playing video games-Don't you think your health is getting spoiled, don't you think instead of you playing the game why don't you create a game and think in those terms, life is not about just playing, today in this competitive world all you need is focus, determination..
Learn to be independent and you can reach higher goals.
Do multitasking and focus what you could do.
The world is big, loads of resources to explore on a particular topic, never depend on your parents.
Support your siblings and teach them to walk on a good path.
Don't leave your passion just for others sake, do what you feel like doing.
Just question yourself, how far do you need your parents and others support, life long? NO, the world is crazy.
Life is short enjoy every moment of it…………cherish it…………

A sample diet for Covid and omicron

Prasanthi Yerramesetty
Sr. Dietician / Diabetes Educator
Mob : 813 476 1120

Morning Breakfast :
Bread scrambled / paneer toast 1 slice
Fruit 4 pieces of apple or pears
Honey lime ginger water with a small pinch of turmeric 1 small glass (acts as anti-inflammatory).

12 noon (multivitamin capsule)
Salt water gargle for sore throat 2 times a day Or as required.

Lunch :
Rice + quinoa (mixed proportion)- 1 Katori rice / 1/2 cup.
dal / tomato rasam / egg curry / soya / bell peppers as it is rich in vitamin c rich foods.

4 clock or night -Immune Fizzy drink 1 cup (vit c requirement 1000 mg for additional supplements during covid).

Dinner (7pm) :

noodles(egg) / soya granules / paneer sautéed fried rice

diet kichidi with plain white rice /broken wheat /quinoa/millets with lots of veggies loaded

Egg drop /chicken/ tomato soup.

With plenty of water warm if possible more than 3 Lts on average per day consumption

Lots of Protein +fiber+vitamin c rich foods should be taken to fight or defend against.

Moong dal has more protein than other dals

So substitutes like moong dal can be used for higher protein content.

Digestion is at a slower pace hence consume food more frequently at intervals.

Dr. Ekkirala Krishnamacharya (Master E.K.)

Dr. Ekkirala Krishnamacharya (Master E.K.), born on 11 August 1926 in Bapatla (India), was a university lecturer for Vedic and oriental literature at the Andhra University in Visakhapatnam. Besides this activity, he founded numerous spiritual centres in India and Western Europe as well as schools and more than 100 homoeopathic dispensaries in India, where the sick are treated for free.

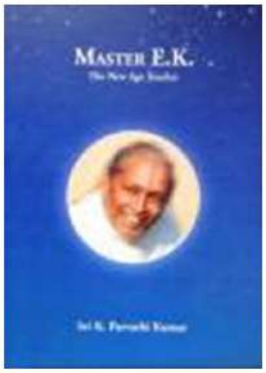
He made the work for the well-being of society the centre of his teaching and his life. He lead thousands onto the path of yoga, to a way of life and balance between spirit and matter and of harmony between man and cosmos.

In his 24th year Master CVV appeared to him while meditating. This opened the Path in his life. He identified himself with the work of world goodwill and the Planetary Hierarchy in 1953. He was linked up with the Hierarchy of the Masters of Wisdom in 1958. The magnum opus "Spiritual Astrology" was given out by him in 1965. In 1971 he founded The World Teacher Trust for the spiritual fusion of East and West and he travelled extensively all over the globe spreading the message of Eternal Wisdom and Universal Love. His main work was to sow the seeds of the Aquarian Energy, which was received by Master CVV, who transmitted the energy around the etheric plane of the globe to enable faster individual transformations and the consequent growth.

Dr. Ekkirala Krishnamacharya was also entrusted with the age-old teaching and healing work, which is the main work of the Hierarchy. He was a healer of a higher order. His visits to the sick enlivened them, his healing touch alleviated the suffering. He chose homoeopathy as an excellent means of service. He not only practised homoeopathy, but also conducted many classes and thus awakened homoeo-consciousness. However, he did not despise other branches of medical sciences, and at several instances he sought the help of allopathy to save the life of the patients.

He authored many books in English and in Telugu. His writings cover wide ranging topics of Veda, yoga, astrology, homoeopathy, ancient wisdom, spiritual practice, modern novels, drama, poetry, among others. He had a deep insight into esoteric astrology as well as mundane astrology. At periodical intervals he conducted classes on astrology explaining in detail the correspondence of man and the cosmos.

The work of group building commenced in a very significant way from 1977. Wherever he went, taught, and healed, groups emerged to follow the Path, which the Master was indicating both through teaching and healing. The groups work with the age-old formula of meditation, study, and service.



In all this activity of teaching, healing, and group building, he remained impersonal and a witness to all manifestations of work. He was simple and spread simplicity. His way of normal living with human and spiritual values is itself a good demonstration of the teachings he spread. He was a multi-cut diamond shedding forth love and light.

He left his physical sheath on 17 March 1984, on Pisces full moon day. It was 30 years of work teaching, healing, writing, and molding the lives of people in tune with the Plan.

By

Swapna Ravipati

A Supplication

Mrs. Ramana Amar.

Let me not tread this planet again,
So that I can become part of this earth,
For future generations to thrive on.
Let me not breath this air again,
So that I leave it pure,
For those that follow.
Let me not take up this space again,
For we have no more room to spare.
Let me not deplete the waters of this earth again,
For they are already scarce.
Above all when I leave
Let this fire in me merge with the eternal flame,
Which is the warmth and sustenance for all.

Sahana's Lullaby

Sahana Metla, 4 Years

Baby Sleep, Baby Sleep. Its night time, night time. Please Please don't be late.
I will feed you so so fast, as I could, so I could sleep.

Baby could you please sleep.
Baby could you please sleep.
Baby could you please sleep, every nighjt, every night
Every morning you could wake up.
It's good if you wake up so good every morning.
Because that's the way, that you sleep and wake up in the morning.
In the night wolves say Wo Wo Wo.
You can sleep every day. Seeing the night and you can sleep every day.
In the morning there is a very good day.
Or will be a snorting day.
It could be winter, it could be fall, it could be any day.

Maimu

- భాస్కర్ సోమంచి

*** 74-01-09 ? 16:58:45 లూనార్ ప్రామాణిక సమయం, కెప్లర్ బేస్**

(భూమి సమయం మే 26, 2040 11: 45 UT)

వివేక్ తన క్యాంప్ సైట్ నుండి చంద్రునిపై కెప్లర్ బేస్ వద్ద కొన్ని గజాల దూరంలో లిలి సౌర గ్రహణాన్ని చూస్తూ ఉన్నాడు. భూమి సూర్యుడిని పూర్తిగా ఆవరించింది. అతని స్వగ్రహం భూమి ఒక నల్లని బంతిలా ఉంది. చుట్టూ కరోనా కాంతితో మెరుస్తోంది. చంద్రుడి మీద గోధుమ రంగు కాంతి అలుముకుంది. తన తల్లితో భూమిపై గ్రహణాలు చూడటం అతనికి జ్ఞాపకం వచ్చింది. గ్రహణం ఒక నమ్మశక్యం కానీ అద్భుతం. చంద్రుని భూమి పై ఉన్న గ్రహణానికి వ్యతిరేక గ్రహణం చూడడం ఓ కల నిజమవ్వడమే. ఈ విశ్వాన్ని నడిపిస్తున్న శక్తకి అతను జోహార్లు అర్పించకుండా ఉండ లేక పోయాడు. దేవునిపై అతని నమ్మకం అతని తల్లి అతనికి నేర్పిందే. ఐన్స్టీన్ యొక్క ఆలోచనను అతను ఎక్కువగా నమ్మాడు, "దేవుడు విశ్వంతో పాచికలు ఆడడు". ఆయన ఆలోచన ప్రకారం దేవుడంటే ఎవరో ఒకరు సిద్ధాంతాలను ఏర్పరిచారు. ఆ సూత్రాల ప్రకారం విశ్వాన్ని సంచరించడానికి వదిలివేసారు.

వివేక్ తన స్వ గ్రహం లో ఉన్న కుటుంబం కోసం చంద్రుడి మీద జరుగుతున్న గ్రహణం స్ట్రీమ్ ని ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేశాడు. అతని తాత చంద్రుని మీద సౌర గ్రహణాన్ని చూస్తూ పారవశ్యంలో ఉన్నాడు. బైట చక్కని చంద్ర గ్రహణం. గోధుమ రంగులో చంద్రుడు. తన మనమడు పంపిస్తున్న సూర్య గ్రహణం. అది ఒక అధిక వాస్తవిక అనుభవం. అతని తాతకు భవిష్యత్తులో చంద్రుడి మీదకు వచ్చే అవకాశం లేదు. వివేక్ వైద్యులకు సహాయం చేయడానికి, చంద్రునిపై రోబోటిక్ ఆరోగ్య నిర్వహణను అధ్యయనం చేయడానికి నాసా మిషన్ –3 లో వచ్చాడు. అతను తన పని కోసం రెండు రోబోట్లను మరియు సహాయక క్వాంటం కంప్యూటర్ ను తీసుకువచ్చాడు. అతను మసాచుసెట్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో బయోమెడికల్ ఇంజనీరింగ్ లో పీహెడీ చేసాడు. రోబోటిక్ న్యూరో సర్జరీలో అతను చేసిన కృషికి నాసా అతనిని ఎంపిక చేసింది. యుఎస్ఎ చంద్రుడి మీద అనేక దశలుగా వలసరాజ్యం ఏర్పాటు చేసింది. మొదటి మిషన్ లో ఒక ఆర్బిటాల్ బేస్ ను ఏర్పాటు చేసింది - IMS - ఇంటర్నేషనల్ మూన్ స్టేషన్. అది చంద్రుడి చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. అది భూమి నుంచి వచ్చే ఆవశ్యక వస్తువులను చంద్రుడి మీదకు చేర్చింది. మిషన్ – 2 లో సోలార్ పానెల్స్ను, చిన్న నిర్మాణానికి అవసరమైన పరికరాలను IMS ద్వారా అపోలో మరియు కెప్లర్ స్థావరాల వద్దకు పంపించారు. మిషన్ –3 మనుష్యులను తీసుకువచ్చింది. వారు మొక్కలను పెంచడానికి చిన్న నిర్మాణాలు, తాత్కాలిక రవాణా, తవ్విన ఐస్ ను మినీ ట్యాంకర్ లోకి తరలించే క్యాంప్ సైట్ లను, ద్రవ నీటిని తయారు చేయడానికి సోలార్ నిర్మాణా న్ని ఏర్పాటు చేశారు. విద్యుత్ సరఫరాను కూడా ఏర్పాటు చేసారు. అతని స్వదేశమైన యునైటెడ్ స్టేట్స్ నుండి మానవులు వచ్చినప్పటి నుండి ఇది రెండు చంద్ర రోజులు (సుమారు 60 భూమి రోజులు). యుఎస్ఎతో పాటు, రష్యా మరియు ఇతర దేశాలు కూడా స్థావరాలను ఏర్పాటు చేశాయి. రష్యా ఇప్పటికీ ఒక సంవత్సరం క్రితం ప్రారంభించి వారి రొటేటింగ్ కాస్మోనోట్లతో ప్రయోగాలు చేస్తోంది. అన్ని స్థావరాలు దక్షిణ ధ్రువం వైపు ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి.

ప్రస్తుత చంద్ర రోజు లో వాటికి సూర్య కాంతి అందుతోంది. వివేక్ అయిష్టంగానే తన సైట్ కు తిరిగి వేగంగా నడవడం ప్రారంభించాడు.

గ్రహణం సమయానికి ఒక లూనార్ సైకిల్ కాలం ముందు ....

74-01-08 ? 09:00:40 లూనార్ ప్రామాణిక సమయం (భూమి సమయం మే 25, 2040 4:17 UT)

వివేక్ వాచ్ మోగింది. అతని కంప్యూటర్ లో మూడు సందేశాలు వచ్చాయి. అతను నిద్ర లేచాడు. అతను రిఫ్రెష్ అవడానికి వెట్ నాప్కిన్స్ తో తుడుచుకుని, నీటి సాచెట్ మరియు పవర్ బ్రష్ తో పళ్ళు శుభ్రం చేసుకున్నాడు. రోజువారీ కాల కృత్యానికి బయో-డిగ్రేడబుల్ సాచెట్ ను చూసి దాన్ని పక్కన పడేసాడు. సాచెట్ ను ఉపయోగించడం, తరువాత ప్రత్యేక కంటైనర్ లో ఉంచడం అతనికి ఇంకా సౌకర్యంగా లేదు. అతను ప్రోటీన్ స్నాక్ తో తన క్వాంటమ్ కంప్యూటర్ ను త్వరగా చూశాడు. ఆ సందేశాలు అతని కక్ష్యలో ఉన్న చంద్ర మాడ్యూల్ నుండి లేదా ఎర్త్ కమాండ్ బేస్ నుండి కాదు. అతని కంప్యూటర్ ఎన్క్రిప్టెడ్ సందేశాలను మార్చ గలిగింది. అతని క్వాంటం కంప్యూటర్ ప్రత్యేకంగా ఐబిఎమ్ చేత నిర్మించబడింది, ఇది 1.2 భూమి రోజులలో AES-256 ఎన్క్రిప్షన్ ను కూడా మార్చగలదు. అతను ఆ మెసేజ్ లను చూశాడు. మొదటి మరియు మూడవది చాల పెద్దగా తలా తోక లేకుండా ఉన్నాయి. అతని కళ్ళు రెండవదానికి అతుక్కుపోయాయి. ఆ మెసేజ్ .... .

SMASH K SITE

అతని ఆలోచనలు వేగంగా సాగాయి. "K అంటే కెప్లెర్ బేస్ ? ఎవరు పంపించి ఉండచ్చు ? మొదటి , మూడవ మెసేజెస్ లో ఏమైనా ఉందా ? మరో రెండు రోజులలో రష్యా మిషన్ ఉంది. చంద్రుడి మీద ఆధిపత్యం కోసం ఏమైనా ప్లాన్ చేస్తున్నారా ? " అతను ఉన్న కెప్లెర్ బేస్ కి కొద్ది దూరం లో లియోనోవ్ రష్యన్ బేస్ ఉంది. గత ఇరవై ఏళ్లగా రష్యా తో కోల్డ్ వార్ నడుస్తూనే ఉంది. స్పేస్ కి సంబంధించి నాసా తో పని చేస్తున్నా అంతంత మాత్రమే. వివేక్ ఈ పజిల్ ని తానే సాల్వ్ చేయాలని అనుకున్నాడు. అక్కడ సరి హద్దులు లేక పోయినా ఎవరికి వారు పక్క దేశం వాళ్ళ ప్రైవసీ ని గౌరవిస్తున్నారు. అతను ఒక ప్లాన్ ని ఆలోచించాడు. రెండు దశలుగా అది చెయ్యాలనుకున్నాడు. మొదటిది ఇప్పుడు. కొద్దీ సేపటిలో అతను రష్యన్ టీం ని కలవ బోతున్నాడు. అతని రోబోట్ దగ్గరకు నడిచాడు.

రష్యన్ టీం కెప్లెర్ బేస్ లో వివేక్ ని కలిసింది. అతను రోబోటిక్ హెల్త్ చెక్ ఎలా పనిచేస్తుందో చూపించాడు. ఆ రోబోట్ చంద్రుడి మీద వాతావరణ పరిస్థితులను సేకరించి మనుషుల ఆరోగ్య స్థితిని లెక్క కట్టి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో నిర్ణయిస్తుంది. అతను వాళ్ల టీం లో కెమిస్ట్ ను ఇంకా అధ్యయనం చేయాలనీ రోబోట్ చెప్పిన సమాచారాన్ని చూపించాడు. ఆ కెమిస్ట్ అక్కడే ఉండి పోయాడు. గ్రహణానికి ముందు రోబోట్ ద్వారా కెమిస్ట్ ని మత్తులోకి పంపించాడు.

ప్రస్తుత లూనార్ సైకిల్, సంపూర్ణ సూర్య గ్రహణ సమయం 74-01-09 ? 16:58:45 లూనార్ ప్రామాణిక సమయం (భూమి సమయం మే 26, 2040 11: 45 UT)

వివేక్ అయిష్టంగా నల్లని బంతి లాంటి భూగోళం దృష్టి నుంచి పక్కకు తిరిగి, నడుచుకుంటూ మూడవ బేస్ స్టేజి లో ప్రవేశించాడు. అక్కడ తన స్పేస్ సూట్ తీసివేసి రష్యన్ కెమిస్ట్ స్పేస్ సూట్ వేసుకున్నాడు. అందులో రెండు మైక్రో చిప్స్ ఉన్నాయని అంతకు ముందే గుర్తించాడు. ఒక చిన్న టార్చ్ లైట్ పెట్టుకున్నాడు. బయటికి వచ్చి రోవర్ లో

కూర్చున్నాడు. డ్రైవ్ చేసి లియోనోవ్ బేస్ కి కొద్దీ దూరం లో ఆపాడు. సంపూర్ణ గ్రహణం ఇంకా 30 లూనార్ నిముషాలు ఉంది.

ఆ టీం వాళ్ళందరూ గ్రహణాన్నిచూస్తూ ఉన్నారు. వివేక్ నెమ్మదిగా లియోనోవ్ బేస్ లో కి ఎంటర్ అయ్యాడు. అతని రష్యన్ సూట్ లో ఉన్న మైక్రోచిప్స్ వల్ల ఎక్కడా స్కానర్ ఇబ్బంది పెట్టలేదు. కొద్దిగా చీకటిగా ఉన్న చోట ఒక చిన్న బాక్స్ ఛాంబర్ లాగా కనపడింది. తన టార్చ్ లైట్ తో చూడగా దాని మీద Maimu అని వ్రాసి ఉంది. వివేక్ ఆ పేరు గురుంచి దృష్టి పెట్టకుండా ఆ చిన్న సెపరేటర్ ని తోసుకుని లోపలి కి వెళ్ళాడు. అక్కడ ఒక పెట్ కేజ్ తెరుచుకుని ఉంది. చంద్రుడి మీద ఎటువంటి జంతువులు ఉండ కూడదని ప్రస్తుతం రూల్ ఉంది. రెండు సంవత్సరాల వరకు జంతువులని ఇక్కడ ప్రయోగాల కోసం వాడకూడదని అంతరిక్ష అంతర్జాతీయ కూటమి లో చంద్రుడి వలస దేశాలు అన్నీ సంతకం చేసాయి. వివేక్ ఆలోచనలో పడ్డాడు. రష్యన్ లు లైకా ని అంతరిక్షం లో కి పంపినట్టు ఇప్పుడు ఏమి తీసుకుని వచ్చిఉండచ్చు ? ఒక పక్క మానిటర్ ఉంది, దాని మీద అతనికి అంతకు ముందు లూనార్ సైకిల్ లో అతనికి వచ్చిన మెసేజెస్ కనబడ్డాయి. ఒక్కసారి ఎవరో మీద పడ్డట్టయ్యి పక్కకి జరిగాడు. చుస్తే ఒక కోతి !! గట్టిగ అరవబోయి ఆగాడు. ఇప్పుడు అన్ని విడి వడ్డాయి. రష్యన్ లు తెచ్చిన కోతి కంప్యూటర్ తో ఆడుకుని కొన్ని మెసేజెస్ పంపింది. ఇప్పుడు అతనికి తట్టింది - మైము అంటే గ్రీక్ లో కోతి అని. రెండవ మెసేజ్ చక్కగా అర్ధమయినట్టు రావడం యాదృచ్ఛికం !!

ఇది సంవత్సరం-రోజు-చక్రం ? గంట:నిమిషం:సెకండ్. తేదీ మరియు సమయం చంద్ర చిహ్నం (V నబ్లా) ద్వారా వేరు చేయబడ్డాయి, కనుక ఇది తేదీకి ప్రత్యయం మరియు సమయానికి ఉపసర్గ. చాంద్రమాన సంవత్సరం పన్నెండు రోజులను కలిగి ఉంటుంది, చంద్రునిపై నడిచిన మొదటి పన్నెండు మనుషుల పేరు పెట్టారు. ప్రతి రోజు 30 కాల చక్రాలుగా విభజించబడింది, ప్రతి చక్రం 24 చంద్ర-గంటలుగా విభజించబడింది. ప్రతి చంద్ర-గంటకు 60 చంద్ర-నిమిషాలు ఉంటాయి, అవి ఒక్కొక్కటి 60 చంద్ర-సెకన్‌లతో రూపొందించబడ్డాయి. చంద్రుడు భూమితో టైడల్ లాక్ చేయబడింది. చంద్రుని స్పిన్ సమయం భూమి చుట్టూ తిరిగే సమయానికి సమానంగా ఉంటుంది. దాదాపు 15 రోజుల నిరంతర పగటి వెలుతురును కలిగి ఉంటారు (తర్వాత 15 రోజులు మొత్తం చీకటి). కాబట్టి, చంద్రునిపై ఒక “రోజు”, దాదాపు 29.5 భూమి-రోజులకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. దాదాపు ఒక నెల. ప్రతి 29 రోజులకు ఒకసారి, పౌర్ణమి ఉంటుంది, ఇది డిస్క్ మధ్యలో “మధ్యాహ్నం” గా ఉంటుంది. కాబట్టి, చంద్రునిపై, ఒక రోజు, మధ్యాహ్నం నుండి మధ్యాహ్నం వరకు లెక్కించబడుతుంది, సుమారు 29.27 నుండి 29.83 భూమి రోజుల వరకు ఉంటుంది. ఇది స్థిరమైనది కాదు. సగటు విలువ, సుమారుగా 29.530589. కాలక్రమేణా అది పెరుగుతూ ఉ ంటుంది. భవిష్యత్తులో లీప్ సెకండ్ లేదా రెండు జోడించాలి. 30 చంద్ర చక్రాలను 29.53 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ భూమి రోజులలో అమర్చడానికి చంద్రుని సెకను 29.530589/30గా నిర్వచించబడింది. నీల్ ఆమ్‌స్ట్రాంగ్ చంద్రునిపై జూలై 21, 1969 02:56:15 UT లో కాలు పెట్టినప్పటి నుండి చంద్రుని సమయ కొలత ప్రారంభమైంది.

http://lunarclock.org/lunar-standard-time-formats.php

గ్రహణాలు చంద్రునిపై వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి. భూమిపై ఏర్పడే సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం చంద్ర వాసులకు సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణం అవుతుంది.

తల్లిదండ్రుల ప్రేమ

- నాగ చైతన్య అత్చుల

ఓ 80 సంవత్సరాల వయస్సు గల వ్యక్తి తన 40 సంవత్సరాల వయసున్న విద్యావంతుడైన కొడుకుతో తన ఇంటిలోని సోఫాలో కూర్చున్నాడు.

ఇంతలో వారి కిటికీలో ఒక కాకి వచ్చింది. తండ్రి తన కొడుకుని "ఇది ఏమిటి?" అని అడిగాడు. కొడుకు "ఇది కాకి" అని చెప్పాడు.

కొన్ని నిమిషాల తరువాత, తండ్రి తన కొడుకుని ఇంకోసారి "ఇది ఏమిటి"? అని అడిగాడు.

కొడుకు, నాన్న, నేను ఇప్పుడే మీకు "ఇది కాకి" అని చెప్పాను.

కొద్ది సేపటికి తరువాత తండ్రి మళ్ళీ తన కొడుకుని 3వ సారి అడిగాడు "ఇది ఏమిటి?"

ఈ సారి కొడుకు తన తండ్రితో మందలించినట్లు కోపముతో చిరాకు పడుతూ "ఇది కాకి, కాకి, కాకి" అని చెప్పాడు.

కొడుకు తన తండ్రిపై ఇలా అరిచాడు. మీరు ఇదే ప్రశ్నను మళ్ళీ మళ్ళీ ఎందుకు అడుగుతన్నారు, నేను మీకు చాలా సార్లు చెప్పినప్పటికీ "ఇది కాకి" అని, మీరు అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నారు?

కొద్ది సేపటి తరువాత తండ్రి తన గదికి వెళ్ళి, పాత పడిపోయిన డైరీతో తిరిగి వచ్చాడు, తన కొడుకు పుట్టినప్పటి నుండి అతను దానిని వ్రాయడం మొదలుపెట్టాడు. ఒక పేజీ తెరిచినప్పుడు, అతడు తన కొడుకుని ఆ పేజీని చదవమని కోరాడు.

కొడుకు చదివినప్పుడు, ఈ విధంగా డైరీలో వ్రాయబడి ఉంది.

"ఈ రోజు నా కొడుకుకి 3 సంవత్సరాల వయస్సు. నాతో సోఫాలో కూర్చున్నాడు. ఒక కాకీ కిటికీ మీద కూర్చొని ఉంది. ఇది ఏమిటని నా కొడుకు నన్ను 25 సార్లు అడిగాడు, నేను నా కొడుకుకి 25 సార్లు కాకి అని చెప్పాను. ప్రతి సారీ నా కొడుకు నన్ను అదే ప్రశ్నను 25 సార్లు అడిగిన ప్రతిసారీ నేను ప్రేమతో కౌగిలించుకున్నాను.

నా పసిబిడ్డ పట్ల నాకు అప్యాయత అనిపించింది. చిన్న పిల్లవాడు అతనిని 25 సార్లు సమాధానం ఇవ్వడంతో తండ్రికి ఎలాంటి చిరాకు కలగలేదు. మరియు ఈ రోజు తండ్రి తన కొడుకుని అదే ప్రశ్నను కేవలం 3 సార్లు అడిగినప్పుడు కొడుకు చిరాకు మరియు కోపంగా ఉన్నాడు.

ఈ రోజు నుండి గట్టిగా చెప్పండి, "నేను నా తల్లిదండ్రులను ఎప్పటికీ సంతోషంగా చూడాలనుకుంటున్నాను. నేను చిన్నపిల్లగా ఉన్నప్పుటి నుండి వారు నన్ను చూసుకున్నారు.

తల్లిదండ్రుల ప్రేమ అనేది నిజంగా నిస్వార్థంగా క్షమించే ఏకైక ప్రేమ మనం తల్లిదండ్రులు అయ్యేవరకు మనకు ఎప్పుడు తల్లిదండ్రుల ప్రేమ తెలియదు.

మన తల్లిదండ్రుల కంటే భూమిపై ఎవ్వరూ మనల్ని ఎక్కువగా ప్రేమించలేరు.

చెప్పుడు మాటలు

- అనీష్ నెల్లూరి

అన్నవరం అనే గ్రామంలో రాము, సోము అనే ఇద్దరు మంచి స్నేహితులు ఉండేవారు. ఇరుగు పొరుగు ఇళ్ళలో ఉండటం వలన కలిసి మెలిసి ఆడుకోవడం, చదువుకోవడం చేసేవారు. రాము, సోము ఆ గ్రామంలో ఉన్న ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 6వ తరగతి చదువుకునేవారు. రాము చదువులో, ఆటలలో చాలా చురుకు. సోముకు అన్నింటిలో రాము సహాయం చేసేవాడు. వారిని తరగతిలో ఉపాధ్యాయురాలు ఎప్పుడూ పొగుడుతూ అందరూ విద్యార్థులు వీళ్ళలాగా ఉండాలని చెప్పేవారు.

అదే తరగతిలో ఉన్న చందుకు రాము, సోము స్నేహంగా ఉండటం నచ్చలేదు. ఎలాగైనా వారి స్నేహాన్ని చెడగొట్టాలని అనుకున్నాడు. ఆ సాయంత్రం అందరూ తరగతి బయట చెట్లుక్రింద ఆడుకుంటుండగా, సోము మంచినీళ్ళ కోసం లోపలకి వెళ్ళాడు. తన బాటిల్లో నీళ్ళు అయిపోవడం వలన రాము పుస్తకాల సంచిలో ఉన్న బాటిల్లో నీళ్ళు త్రాగాడు.

బయటకు వచ్చి రాముకి తన బాటిల్లో నీళ్ళు త్రాగిన విషయం చెప్పాడు. రాము సరే అన్నాడు.

ఇదంతా గమనించిన చందు ఎవరు చూడకుండా లోపలికి వెళ్ళి రాము పుస్తకాల సంచిలో పుస్తకాలు చింపి మరియు బాటిల్ మూతని తీసి వేసాడు. పుస్తకాల సంచి అంతా పుస్తకాలతో సహా తడిచిపోయింది.

పిల్లలంతా లోపలకి వచ్చారు. రాము తన పుస్తకాల సంచి చూసి చాలా బాధపడ్డాడు. చందు మాత్రం రాముతో సోము పుస్తకాల సంచిలో బాటిల్‌ను మూత పెట్టకుండా పెట్టడమే కాకుండా, పుస్తకాలను చింపడం తను స్వయంగా చూసానని చెప్పాడు. అంతే కాకుండా, రాము తెలివికలవాడు అవడం వలన సోముకు అసూయ అని అందుకే పుస్తకాలు చించాడని కూడ చెప్పాడు చందు. రాము, చందు మాటలని నమ్మాడు. చివరగా రాము మాత్రమే తన పుస్తకాల సంచి తాకడం మరియు చందు స్వయంగా చూసానని చెప్పడం వలన సోము మీద కోపంతో మాట్లాడటం మానేసాడు. సోము నిజం చెప్పడానికి ప్రయత్నించినా రాము వినలేదు.

కొన్ని రోజుల తరువాత చందు తన తోటి విద్యార్థితో, రాము, సోమల గురించి చెప్పాడు. ఎంతో గొప్పగా వాళ్ళ స్నేహాన్ని పాడు చేయడానికి నేనే చాడీలు చెప్పాననీ అనడం రాము విన్నాడు. చందు చెప్పుడు మాటలు విని సోమును దూరం పెట్టానని చాలా బాధపడ్డాడు.

వెంటనే వెళ్ళి సోముకు క్షమాపణ చెప్పాడు. అప్పటి నుంచి ఎంతో స్నేహంగా మెలిగాడు.

నీతి : చెప్పుడు మాటలు వినరాదు. వినినా దానిలో నిజా నిజాలు తెలుసుకోవాలి.

ELA (AMAZING)

- Nikhil

Chapter 1

A man named Jake went to an vending machine near walmart. Jake is the present. He payed for a pepsi. Then the screen

Chapter 2

Said wait I'm giving something you would like. So he waited. then it gave time machine. Then he said Yay first he did was to to the future.

Chanpter 3

Then it zapped. His favorite thing was he is driving an McLaren pl and it is for free and he owned it and did n't drive it before. He drove it, he had some entertainment. Then drove mile he then zapped the time machine. and took the Mclarn pl too! and the went to the past.

Chapter 4

He went to the 1st Century. There he saw Dinosauras. Then he saw stegosouras. Then he drove. 217 miles per hour but the dino was faster goodluck. he had an nitro and used it.

Chapter 5

He discovered and then he took McLaren and Zapped. The invention time machine! and he went to the vending machine. The 1st question he asked the vending machine was "are you an time machine"? and it said "yes". After that he went home and took 10 minutes rest. After that he.

Chapter 6

Wake up he read a book. Then somehow a man named Steve got to know that Jake traveled 250 million year ago. and 15000 in the future. From that day on Steve and Jake were best friends. Jake got an gold medal, gold trophy and every day he got 1,00,000 diamond bucks, golden bucks, normal bucks, and 50,00,000 costly cars.

The End

How Can Students Utilize Resources, Such as Mentorship And Technology.

Ishitha Panguluri
Founder of My First Mentor International
https://myfirstmentor.org

A factor that plays into success in academics, is getting the right educational resources such as mentorship, academic advising- this is one thing that is lacking a lot in communities of schools.

Being a student, it would be in your best interest to succeed in the academic atmosphere of your journey. Being one of 3,000-4,000 students in my high school, most of us have the same drive and passion to seek higher academia, and sometimes we are not provided the equal resources to pursue higher academic endeavors. Being in high school, I have always had my moments where I ask my guidance counselor questions about college, and my classes. One thing I noticed is how generalized some responses will be when asking questions as such. What I am really infatuated with from mentorship is that it is peer to peer (not as stressful), and it is more personalized to what you need. Especially when your mentor has gone through the same situations and scenarios, it gives you more confidence to proceed. Around 15%-30% of these students are those with a neurodivergence, and schools may not be able to fund or find programs for these students and their education

Neurodivergence is the umbrella term for those with ADD, ADHD, Dyslexia, Autism, Downs Syndrome, and so forth. This shows the inclusivity of the variations of learning differences that I see with the students at school. As I compare the learning resources I get as a student and the resources these neurodivergent students get, I can see how much the factors in this academia can differ. We are living in a time of increased neurodiversity and awareness about ADHD, Dyslexia, Autism, and other neurological states. In fact, one in eight people are considered neurodiverse but fewer than 50 percent know it.

With this number of students that are diagnosed with a neurodivergence, resources are not sufficient for them to succeed in school. I have been having the struggle of finding the adequate amount of resources of quality for me to explore different opportunities in my education.

This is not a problem only in my high school, this is a global conflict that is occurring all around the world. This inequity of resources is a problem for the students of this generation, and the generations thereafter. The stigma puts a restriction on these students from pursuing higher academic endeavors. That was when I decided to establish a non-profit organization, My First Mentor. To provide a common platform for students with various abilities and challenges, I have initiated My First Mentor, a non-profit organization, so that students can find appropriate information from a right mentor. Specifically neurodivergence students, because of the very few resources and programs that are designed for their needs. This student-led organization (by student, for student) will help build leadership, and youth advocacy for all students who want to immerse themselves in service to the community.

Mentorship is an important resource in terms of needing assistance with academic advising and career tools. For some, these tools are not made accessible to all students and their communities. Those who are diagnosed with a neurodivergence may not be receiving the adequate

amount of information needed to look into finding a career or going to college. I was able to develop the model so that this mentorship program, and the other tools offered in the organization are accessible for all students, regardless of race, religion, financial status, etc. In this growing society of such diversity of groups and people, I learned that it is important to keep an open-mind, and build an inclusive environment.

Mentorship is something that is not utilized enough, and this program shows how important advice and guidance is to decision making. The program is set to have a variety of options for mentorship, such as sports, career, classes, academics, extracurriculars, and more. What makes this program stand out is the fact that this is also very inclusive to all students from Autism, Down Syndrome, ADD, ADHD, Anxiety, and other learning differences.

Moving forward, I have been working on a program called Mentor in Tech, where students are able to get more exposure to the different aspects that are related to coding, programming, game design/ modeling, and cryptocurrency. Being a young female in technology (in STEM overall), it is integral to bring the generation and all the students into this community of strong, determined leaders, and young innovators, because STEM in the future. Empowering others to learn about what it has to offer is only the beginning of a revolution. Therefore, I encourage those who can help in creating a change to be a first mentor to someone in need. Join My First Mentor, and together, let’s create a movement in education.

పట్నం చదువు

- నీలిమ నెల్లూరి

అప్పుడే చిన్నగా తెలవారుతుంది. ఆరుబయట మంచం మీద పడుకుని ఉన్న చంద్రంకు గుడిలో నుండి మైకులో సుప్రభాతం వినిపిస్తుంది. ప్రక్క వీధిలో నున్న నర్సయ్య తాతగారు, ఆవులను తోలుకెళుతున్నారు కాబోలు. ఆవు దూడ మెడలోని గజ్జెల శబ్దం మంచంకు దగ్గరగా అవుతూ ఉంది. ప్రక్క మంచాల మీద ఉన్న అందరూ ప్రక్కలు సర్దుకుని లోపలకి వెళ్ళడం తెలుస్తుంది కానీ చంద్రంకు మంచం దిగాలని అనిపించడం లేదు.

చంద్రం 10వ తరగతి పాసై ఒక నెల పూర్తయింది. ఆడుతూ, పాడుతూ అదే ఊరిలో చదువుకున్న చంద్రంతో, సిటీకి పంపించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నామని అమ్మ, నాన్న చెప్పడంతో గుండెల్లో గుబులు మొదలయింది. చంద్రం పార్వతమ్మ, శివయ్య గార్ల ఏకైక కొడుకు. చాలా అల్లారు ముద్దుగా పెంచుకున్నారు. వాళ్ళు మధ్యతరగతి కుటుంబం, వ్యవసాయం మీద ఆధారపడటంతో చంద్రం అయినా బాగా చదువుకొని పట్నంలో ఉద్యోగం తెచ్చుకొని సుఖపడాలని వారి కోరిక.

నాలుగు సంవత్సరాలుగా అతివృష్టి, అనావృష్టిలతో పంట చేతికి రాక చాలా ఇబ్బందుల్లో ఉన్నారు. చంద్రం చాలా తెలివిగలవాడు, వారి ఇంటి విషయంలో అవగాహన కలవాడు. అందుకే పట్నం వెళ్ళి చదవాలంటే అయ్యే ఖర్చు గురించి ఆలోచనలతో అతనికి చాలా ఆందోళనగా ఉంది. తల్లిదండ్రులకు ఎలా వివరించాలో అర్థం కాలేదు. ఆర్థిక ఇబ్బందులే కాకుండా పట్నం వాతావరణం గురించి తన స్నేహితుడు చెప్పిన మాటలు కూడా అతనిని మరింత ఆలోచనలో పెట్టాయి.

చంద్రంతో పాటు చదివిన రాజు పోయిన సంవత్సరం పట్నంలో హాస్టల్‌లో చేరాడు. ఎంతో ఉత్సాహంతో వెళ్ళిన వాడు దసరా సెలవలకు ఇంటికి వచ్చాడు. చూడటానికి వెళ్ళిన చంద్రంకు వాడి మొహంలో విచారం స్పష్టంగా తెలిసింది. ఇద్దరూ నడుచుకుంటూ వెళ్ళి గుడి బయట ఉన్న అరుగు మీద కూర్చున్నారు. చిన్నగా మాటలలో పెట్టి విషయస్త్రం అడిగాడు చంద్రం. రాజు చెప్పిన మాటలు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగించాయి. నాలుగు గంటలకు అలారం మోత, వార్డన్ గట్టిగా అరవడం, పిల్లల పరుగులు. బాత్‌రూంల కోసం, కునుకుపాట్లు పడుతూ ఒక గంట చదువు, చల్ల నీటితో మరియు నిండా లేని బకెట్ వాటర్‌తో స్నానం, పరుగులతో లైన్‌లో నిల్చోవడం అల్పాహారం కోసం సాయంత్రం వరకు బ్రేక్ ఇవ్వని తరగతులు చిన్న విరామం తరువాత మరలా చదువు రాత్రి గం॥ 9-00 వరకు పెట్టని భోజనం, 11.00 గంటలకు నిద్ర. క్రమశిక్షణ పేరుతో రోజును పరుగుపెట్టించడం పల్లె జీవితానికి అలవాటు పడిన రాజుకు చాలా కష్టంగా ఉంది. కోడి కూతతో లేవడం, అమ్మ ఆప్యాయంగా లేపడం, చెరువుకు నీళ్ళు తీసుకురావడానికి వెళ్ళి, వేప పుల్ల నోట్లో పెట్టుకొని ఒక మైలు దూరం స్నేహితులతో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ, కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, చెరువులో ఈతకొట్టుకొని వచ్చి, చిక్కని పాలు త్రాగి హోమ్ వర్క్ చేసికొని, వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేసి అమ్మ పెట్టిన చద్దన్నం తిని, మధ్యాహ్నం ఇంటికి వచ్చి అన్నం తిన్న తరువాత మొదటి బెల్ వినిపించే వరకూ గోళీలు, చదరంగం ఆటలు ఆడి,

సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చి అల్పాహారం, ఆటలు తరువాతనే చదువు. 9 గంటల కల్లా అందరం ఆరుబయట మంచాల మీద కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రలోకి జారడం. ఈ జీవితం, పట్నం జీవితానికి ఎక్కడా పొంతన లేదని, ఇలా ఉండటం మనస్సుకు చాలా కష్టంగా ఉందని, యాంత్రిక జీవితానికి అలవాటు పడలేక పోతున్నానని చెప్పాడు రాజు. చంద్రంకు అందుకే అంత ఆలోచన పట్నం వెళ్ళాలంటే చదువులకు.

మంచం దిగిన చంద్రంకు లోపల అమ్మ, నాన్న మాటలు వినిపించాయి. రాజు రాత్రి చెప్పకుండా హాస్టల్ వదిలి వెళ్ళిపోయాడని వారికోసం పోలీసులు మరియు బంధువులు వెతుకుతున్నారని, చాలా ఆందోళనగా ఉన్నారని మాట్లాడుకుంటున్నారు. చంద్రంకు విషయం అర్ధం అయ్యింది. పోటీ పేరుతో పట్నం చదువు రాజును ఇంకా భయభ్రాంతులకు గురిచేసిందని, ఇంటికి వచ్చి తలిదండ్రులను నిరాశపరచలేక వెళ్ళిపోయాడని అనుకున్నాడు. వెంటనే తన అమ్మ, నాన్నలకు విషయాన్ని వివరించాడు. వాళ్ళతో కలసి రాజు ఇంటికి వెళ్ళాడు. చంద్రంను చూసిన రాజు తల్లి భోరున ఏడ్చింది. తన బిడ్డకు మంచి స్నేహితుడవడం వలన రాజు ఎక్కడ ఉండటానికి అవకాశం ఉందో తెలుపమంది. చంద్రంకు ఆలోచన వచ్చింది. చిన్నప్పటి నుండి ఇద్దరూ దాగుడు మూతలు ఆడుకొనేటప్పుడు వాళ్ళ పెరడుకు ఆనుకొని ఉన్న సన్నజాజి పొదవెనుక విశాలమైన గోడ వెనుక రాజు ఎక్కువగా ఉండేవాడు. పొద చాలా చిక్కగా ఉండటం వలన ఎవరకూ కనిపించదు. చంద్రం పెరడు వెనక ఉన్న గోడ ఎక్కి చూసాడు. రాజు అక్కడ ప్రశాంతంగా నిద్ర పోతున్నాడు. చిన్నగా లేపి క్రిందకు తీసుకువచ్చాడు. అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. రాత్రి ఇంటికి వచ్చిన రాజు, భయంతో అక్కడ దాక్కొని నిద్రపోవడం వలన ఎక్కడకో పారిపోయాడని అందరూ వెతికారు.

చంద్రం తన తల్లిదండ్రులను, రాజు తల్లిదండ్రులను కూర్చుపెట్టి పల్లె వాతావరణం, పట్నం వాతావరణం విడమర్చి చెప్పాడు. యాంత్రిక జీవనం పిల్లలకు ఎంతో మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తుందని, అదే ఊరిలో ఉన్న ప్రభుత్వ కళాశాలలో చదివికూడా ప్రయోజకులం అవగలమని, వయస్సు పెరిగి, మానసిక పరిపక్వత వచ్చిన తరువాత ఇంకా పెద్ద చదువులకి వెళతామని మంచిగా వృద్ధిలోకి వచ్చి వారి పేర్లు నిలబెడుతామని హామీ ఇచ్చాడు. అర్ధం చేసుకున్న తల్లిదండ్రులు వారి ఆలోచనలని సమర్ధించారు. ఇంటర్ చదివి, తరువాత వారికి నచ్చిన కళాశాలను ఎంచుకొని స్థిరపడ్డారు రాజు, చంద్రం.

ప్రతి తల్లిదండ్రులు పిల్లలను ఒత్తిడికి గురిచేయకుండా, వారి సామర్ధ్యాలకు అణుగుణంగా ప్రోత్సహించడం వలన వారిని అలజడి, ఆందోళనలకు గురికాకుండా చూడుగలం.

ప్రశ్న

గాయత్రి రామక

అలారం కొట్టింది. ఏడు గంటలైంది. నాకు లేవాలనిపించలేదు. కానీ తప్పదు. ఇవ్వాళ వర్క్‌లో మీటింగ్స్. అన్ని ఇంపార్టెంట్, అన్ని అర్జెంటు. ప్రక్కన చూస్తే హరి లేడు. కింద ట్రెడ్మిల్ చప్పుడు వినపడుతుంది. అప్పుడే తను లేవడం, వర్కౌట్ అన్ని అయిపోతున్నాయి. గబ గబ బాత్రూంలోకి దూరాను నేను.

ఈవాళ మీటింగ్ కంపెనీలో లీడర్స్ తోటి. త్వరగా తయారయ్యాను. హరి కాఫీ త్రాగేశాడు. తాను ఎప్పుడు అంతే, ఏమి చెయ్యడు. అనుకొని నేను కాఫీ కలుపుకొని, తాగేసి, ఒక అరటి పండు తీసుకొని బయలుదేరాను. వర్క్‌లో మీటింగ్స్, టీంతో డిస్కషన్స్, మళ్లి మీటింగ్స్, టైం చూస్తే సాయంత్రము ఐదు అయ్యింది. లంచ్ చేయలేదు అన్న సంగతి గుర్తు కొచ్చింది. బ్రేక్ రూమ్‌లో ఒక కాఫీ త్రాగేసి, మళ్ళీ ఈ మెయిల్స్‌కి రిప్లై ఇచ్చేసి, రేపు మీటింగ్స్ చూసుకొని కార్ దగ్గర కొచ్చాను. ఇంటికి వెళ్తూ ఆలోచనల్లో పడిపోయాను.

పెళ్ళై రెండు ఏళ్ళు అయ్యింది. ఇంకా హరికి తాను, తనకి హరి అర్థం కాలేదు. హరి కూడా చాలా బిజీ. ఎప్పుడు తన మీటింగ్స్, డెడ్ లైన్స్, అంతే. హరి ది ఒక లైఫ్ స్టైల్ అండ్ తన ది ఒకటి. ఇద్దరు చదువుకోడానికి అమెరికా వచ్చారు. ఇద్దరు బాగా కష్టపడి మాస్టర్స్ ముగించారు. మంచి ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. హరి తనని చాలా సపోర్ట్ చేస్తాడు. తాను వర్క్‌లో బిజీగా ఉంటే, డిన్నర్ రెడీ చేస్తాడు. కానీ, రోజు హెల్ప్ చెయ్యడు. అదే తను ఎక్స్క్యూజ్ చేస్తుంది. వర్క్‌లో కూడా చాలా హెల్ప్ చేస్తాడు. విమెన్ ఎంపవర్మెంట్ అంటే హరికి చాలా ఇష్టం. ఆడవాళ్ళు ఎప్పుడు వర్క్ ఫోర్స్‌లో ఉండాలి అంటాడు. వాళ్ళ పిన్నమ్మగారు బాగా చదువుకున్నారు. కానీ ఇంట్లోనే ఉండి పోయారు. హరికి ఆడవాళ్ళు అంటే అమితమైన గౌరవం. ఎప్పుడు చిన్నచూపు చూడడు.

పెళ్లి కూడా తల్లితండ్రులు చూసి చేసిందే. పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లి. ఎంతో గ్రాండ్‌గా జరిగింది. ఎంతో మంది వచ్చారు. జంట చూడ ముచ్చటగా వుందని తెగ మెచ్చుకున్నారు. కొత్త ట్రెండ్‌కి తగ్గట్టుగా ఐదు రోజుల పెళ్లి. మొదటి రోజు హరి, వాళ్ళ అమ్మ, నాన్న, వాళ్ళ బంధువులు వచ్చి, నిశ్చయం చేసుకున్నారు. వాళ్ళ కుటుంబానికి మా కుటుంబం చాలా నచ్చింది. జాతకాలూ బాగా కుదిరాయి. అమ్మ, నాన్న సంతోషానికి అవధుల్లేవు. తమ్ముడు వికాస్ ఇంజనీరింగ్ మొదటి సంవత్సరం. వాడు, వాడి ఫ్రెండ్స్, ఇల్లంతా సందడి. నిశ్చితార్థం అయ్యింది. పెళ్లి మంచి ఫంక్షన్ హాల్ హైదరాబాద్‌లో. పత్రికలూ అచ్చు వేశారు. నాన్నే ఇంట్లో పెద్ద. బాబాయ్, అత్తయ్య, పిన్ని, మామయ్య, వాళ్ల పిల్లలు, ఒకటే హడావిడి, సందడి. రెండో రోజు మెహిన్ది, సంగీత్. తెలుగు వాళ్ళకి ఆ పద్ధతి లేదు. కానీ కజిన్స్ అందరు పట్టు పట్టి చేశారు. అమ్మ, నాన్న, సరే అన్నారు. ఒకతే కూతురని. నానమ్మ, తాతయ్య కాదనలేదు. వాళ్ళు పాత తరం వాళ్ళు కానీ అన్ని కొత్త ఆలోచనలు. పరిస్థితులు బట్టి మారాలంటాడు తాతయ్య. నాన్నమ్మకి నలుగురు వస్తారని ఆశ. మూడోరోజు పెళ్లి కూతురుని చేసారు. హరిని పెళ్ళి కొడుకుని చేసారు. వాళ్ళింట్లో. హరి ఒక్కడే మగ పిల్లవాడు. కానీ కజిన్స్ చాలా మంది. వాళ్ళ బాబాయి కూతురు వచ్చింది. నన్ను పెళ్లికూతురుగా చూడడానికి. వదిన అంటూ మాట కలిపేసింది. తను కూడా ఇంజినీరింగ్ వికాస్ కాలేజి అని అప్పుడే తెలిసింది. ఇంకా వికాస్, వాడి ఫ్రెండ్స్‌కి అసలు మాటలేదు. అందరు కలిసి ఒకటే గోల. నాల్గవ రోజు పెళ్లి. అందరము ముందు రోజు రాత్రే కళ్యాణ మంటపానికి

బయలుదేరాము. పొద్దున్నే ఎనిమిదికి ముహూర్తం. పెళ్లి ఘనంగా జరిగింది. నా స్నేహితులు, హరి స్నేహితులు, బంధువులు, చుట్టాలు, నాన్న కొలీగ్స్, అమ్మ ఫ్రెండ్స్, ఆంటీలు, హరి తరపు వాళ్ళ రిసెప్షన్. అప్పటికి అమ్మకి టెన్షన్, నాన్నకి అలసట, వికాస్‌కి ఆత్రుత తగ్గి, బాగా ఎంజాయ్ చేసారు. నానమ్మ, తాతయ్య, అమ్మమ్మ, తాతయ్య కూడా అన్ని ఫంక్షన్లు దగ్గర ఉండి చూసారు. మరి మా ఇంట్లో మొదటిది కదా.

పెళ్ళి జరిగిన పది రోజులకు అమెరికా వచ్చేసాము. కొత్త కాపురం. ఎవరికీ వారే అని వున్నా, బాగానే ఉండింది. రాగానే హరి వర్క్‌లో చాలా బిజీ అయిపోయాడు. నేను కూడా వర్క్ క్యాచ్ అప్ చేయాలనీ ఎక్కువ టైం వర్క్ చేయడం స్టార్ట్ చేశాను. మొదట్లో వారానికి రెండు సార్లు లేట్‌గా రావడము నుండి మెల్లగా అది నాలుగు సార్లు అయ్యింది. ఇద్దరమూ ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి ఏడూ దాటి పోయేది. డిన్నర్, మళ్ళీ వర్క్‌తో టైం అయిపోయేది. ప్రతి రోజు రొటీన్ అయి పోయింది. మెల్లగా మా మధ్యన దూరం పెరిగసాగింది. హరి మారాలని నేను, నేను మారాలని హరి ఎక్స్పెక్ట్ చేయడము మొదలయింది. ఏమీ గొడవల్లేవు కానీ అలాగని సంతోషంగా లేదు. ఏదో వెలితి…

ఆలోచనలతో ఇంటికి వచ్చేటప్పటికీ హరి కిచెన్‌లో ఏదో చేస్తున్నాడు. వాళ్ళ కొలీగ్ హోమ్మస్ రెసిపీ ఇచ్చాడంట, అది ట్రై చేస్తున్నాడు. ఇద్దరం కాసేపు వర్క్ గురించి మాట్లాడి హ్మస్‌తో పాటు కారట్స్ తినేసి, కొంచెం అన్నము, క్యాబేజీ కూరతో డిన్నర్ అయ్యిందనిపించాము. హరి చాల మంచివాడు అలాగని అన్ని పనుల్లో ముందుకి వచ్చేయడు. ఎవరి స్పేస్ వాళ్ళకి ఉండాలంటాడు. నేను హరి మీద ఆధారపడవచ్చా అన్న ప్రశ్న కలిగేది మదిలో.

ఆ రోజు రాత్రి తొమ్మిదిన్నర ప్రాంతంలో మా అత్తయ్య కూతురు, శారద ఫోన్ చేసింది. తాను నా కంటే ఏడేళ్ళు పెద్ద. ఎంబిబిఎస్, ఎండీ చేసి మంచి డాక్టర్ అని పేరు తెచ్చుకుంది. తనే ఒక ఆసుపత్రి కట్టుకొని ప్రాక్టీస్ చేస్తోంది. శారదా వాళ్ళ ఆయన డాక్టరే. ఇద్దరు అనురాగంగా ఉంటారని అమ్మ చెప్తుంది. ఇంతకీ కాల్ చేసింది ఎందుకంటే వాళ్ళ బాబుకి తొమ్మిది ఏళ్ళు వచ్చాయని, అందుకని ఉపనయనము చేస్తున్నామని, దాంతో పాటే వాళ్ళ అత్తయ్య, మామగారికి షష్టిపూర్తి అని, మే నెల 15కి ముహూర్తం పెట్టారని, నేనూ హరి తప్పక రావాలని మరీ మరీ చెప్పింది. వస్తాము అనే వరకు వదల్లేదు. హరికి విషయం చెపితే, టికెట్స్ చూస్తాలే అన్నాడు. మే 7వ బయలుదేరి 28వ వరకు ప్లాన్ చేసాడు. మూడు వారాలు సెలవు తీసుకోవాలని ప్లాన్.

మరుసటి రోజు, టికెట్స్ బుక్ చేసాడు హరి. లీవ్ కూడా అప్రూవ్ అయ్యింది. ఇద్దరికీ. ఇంకా వారమే ఉందనగా షాపింగ్ అంతా ముగించాము. హరి నాన్నకి ఐఫోన్ కొత్త మోడల్, వికాస్‌కి ఎయిర్ పాడ్స్, అమ్మకి మంచి పెర్ఫ్యూమ్ కొన్నాడు. నేను అత్తయ్యకి మంచి కంఫర్టర్, మామయ్యకి మంచి వాచ్ కొన్నాను. అత్తయ్యకి నా సెలక్షన్ చాలా నచ్చుతుంది. హరి వాళ్ళ కజిన్స్‌కి కూడా వాళ్ళ వయసుకి తగ్గట్టు కొన్నాము. ప్యాకింగ్ చేసేసాము.

ప్రయాణం రోజు ఎయిర్పోర్ట్‌లో అన్ని అయ్యి విమానం ఎక్కాము. మన వాళ్ళతోపాటు, వేరే దేశాల వాళ్ళు ఉన్నారు. విమానం ఎక్కి తరువాత, మా సీట్లో కూర్చున్నాము. ఒక జంట నన్ను ఆకర్షించింది. నా వయసే ఉంటుంది ఆవిడకి. ఇద్దరు పిల్లలు. ఒకడు చంటి వాడు. విమానం ఎగిరిన కాసేపటికి వాళ్ళ ఆయన నిద్దురపోయాడు. ఒక్కతే ఇద్దరినీ చూసుకుంది. చాల ఆశ్చర్యం వేసింది. కొంచెము ఆయన మీద కోపం వచ్చింది. హెల్ప్ చేయ వచ్చుకదా అని. తరువాత నేను నిద్రపోయి లేచి నప్పటికీ, ఆవిడ పడుకుంది. ఇద్దరినీ ఆయన చూసుకున్నాడు. అప్పుడు అర్థం అయ్యింది. నాకు. భార్య భర్తలన్న తరువాత బరువు బాధ్యతలని కలిసి పంచుకుంటారని. ఇద్దరు ఎవరి పని వాళ్ళు చేసినా

కుటుంబ బాధ్యత ఇద్దరిది అని. ఆయన్ని నమ్మింది కాబట్టే తాను ప్రశాంతంగా నిద్ర పోయింది. ఆవిడ మీద గురి కాబట్టి అతను ప్రశాంతంగా పడుకోగలిగాడు.

హైదరాబాద్‌లో దిగ గానే అమ్మ, నాన్న, అత్తయ్య, మామయ్య, వికాస్ వచ్చారు. ప్లాన్ ఫస్ట్ అమ్మ వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్లి, మూడు రోజుల తరువాత అత్తయ్య వాళ్ళింట్లో మకాం. అత్తయ్య, మామయ్య అమ్మ నాన్నని కూడా రమ్మన్నారు అప్పుడు. సరే అనే వరకు వదల్లేదు. మా ఇంట్లో హరికి నాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా గడిచింది. అమ్మ ఎన్నో రకాల వంటలు చేసింది. నేను నానమ్మ, తాతయ్యల తోటి ఎన్నో కబుర్లు చెప్పాను. అమెరికా గురించి నా కంటే వాళ్ళకే ఎక్కువ తెలుసు. యూట్యూబ్‌లో చూస్తారట. టెక్నాలజీ అన్ని తరాలని కలుపుతోంది.

ఇంటి దగ్గర మిరపకాయ బజ్జి అంటే నాకెంతో ఇష్టం. వికాస్ ఎవరికీ తెలియకుండా ఒక నాలుగు బజ్జీలు తెచ్చాడు. చిన్నప్పుడు నేను వాడు చేసింది అదే. ఇద్దరం మేడ మీదికి వెళ్లి తిన్నాము. మరుసటి రోజు అత్తయ్య వాళ్ళింటికి వెళ్ళాము. అమ్మ, నాన్న, నాన్నమ్మ, తాతయ్య, వికాస్ కూడా వచ్చారు. వాళ్ళు మారేడుపల్లిలో ఉంటారు. ఒక ముప్పై నిమిషాలు ప్రయాణం మాకు. వెళ్లిన తరువాత భోజనాలు. మా అత్తయ్య అన్ని నాకిష్టమైనవే చేసింది. అందరు మాట్లాడుకుంటుండంగానే ఎందుకో తలనొప్పి, జ్వరం వచ్చాయి నాకు. ఫుడ్ పాయిజిన్ అయ్యిందని డాక్టర్ చెప్పాడు. హరి తాను చూసుకుంటాని చెప్పి అందరిని పడుకోమన్నాడు. తరువాతి మూడు రోజులు ఏమయ్యిందో తెలియలేదు. నాల్గవ రోజు కళ్ళు తెరిచాను. అమ్మ ఉంది పక్కన. అమ్మ నిద్దరపోకుండా తానే దగ్గర ఉండి చూసుకుంది. అమ్మ చూసి వెంటనే అత్తయ్య గారిని పిలిచింది. ఇద్దరు నెమ్మదిగా కూర్చోపెట్టి, వేడి వేడి కాఫీ ఇచ్చారు. నెమ్మదిగా లేచి స్నానం అవీ కానిచ్చాను. హాల్ లోకి రాగానే మామయ్య ఎలా ఉందని అడిగారు. బాగానే ఉందని తలా ఊపి కూర్చున్నాను. ఇంతలో మా అత్తయ్య గారింట్లో పనిమనిషి వచ్చింది. దాని పేరు సరోజ. అది చూసి అమ్మాయిగారు మీరు అదృష్టవంతులు అనింది. అర్ధం కాలేదు ఎందుకో. హరి ఈ మూడు రోజులు నన్ను కంటికి రెప్పలా చూసుకున్నాడని చెప్పింది. ఒక్కసారి హరి అంటే నమ్మకం కుదిరింది. నాకు ఏమైయినా హరి చూసుకుంటాడు. అది ఖచ్చితంగా తెలిసింది.

ఆపై వారం శారదా వాళ్ళింటికి వెళ్ళాము. అత్తయ్య వాళ్ళు, అమ్మా వాళ్ళు, అందరు వచ్చారు. ఇంట్లోనే చేస్తున్నారు. రెండు కార్యక్రమాలు మొదటి రోజు ఉపనయనం. పొద్దున్నే వాడిని పెళ్ళి కొడుకుని చేసారు. ఆ తరువాత హోమాలు, గాయత్రీ మంత ఉపదేశము, భిక్ష జరిగాయి. పెళ్లి భోజనం పెట్టారు శారదా వాళ్ళు. అరటి ఆకులు వేశారు. పాలకూర పప్పు, దోస ఆవకాయ, టమాటోపచ్చడి, దొండకాయ వేపుడు, పులిహోర, పాయసం, ఆలు బోండా, టమాటోరసం, బాదుషా పొట్టపగిలేలా తిన్నాను. తరువాత తమలపాకులు, త్రివేణి వక్కపొడి కూడా పెట్టారు ఒక ట్రేలో.

మధ్యాహ్న భోజనాల తరువాత అందరము కూర్చొని ఉండగా చూశాను. శారదా, వాళ్ళాయన ఉపనయనము ఎంతో బాగా చేశారు. వాళ్ళిద్దరి మధ్యలో ఎవరి మాట నెగ్గింది అని కాదు. ఫంక్షన్ సవ్యంగా జరిగిందా, అంతే. శారద కూడా అన్నయ్య అంటే చాలా గౌరవంగా చూస్తుంది. తనే డాక్టర్ అయినా మర్యాదగా నడుచుకుంటుంది. ఎంతో బిజీగా ఉన్న, వంట అంతా తనే చేస్తుంది. అన్నయ్య కూడా శారదాకి ఫుల్‌గా సపోర్ట్ చేస్తారు. నాకు అర్ధం అయ్యింది. హెల్ప్ అవసరము ఉన్నప్పుడు చేస్తే చాలు. లేకపోతే ఎవరి విలువ వారికి తెలియదు. ఒక రకంగా ఆధారపడి పోతారు మనుష్యులు.

మరుసటి రోజు షష్టిపూర్తి. శారదా అత్తయ్య మామయ్య వాళ్ళది. ఎంతో బాగా జరిగింది. అందరు వాళ్ళ కాళ్ళకు దండం పెట్టి ఆశీర్వాదాలు తీసుకొన్నారు. అలా చేస్తే దంపతులకు మంచిదని అత్తయ్య చెప్పారు. ఆ తరువాత శారదా వాళ్ళ మామయ్య రెండు మాటలు మాట్లాడారు. అందరు అడిగారని, సంసారం, కుటుంబం అన్నవి పెళ్లయిన కొన్నేళ్ళకి గాని తెలియవు. భార్య భర్తలకు మొదట కావాల్సింది ఒకరి మీద ఒకరికి గౌరవం. ఎవరి విలువ వారికి ఉంటుంది. ఎవరి పరిధిలో ఉండి, కావాల్సిన అప్పుడు సహాయం చేసుకొంటూ, ఒక మాట మీద ఉండడమే సంసార రహస్యం. ఒక ఇంట్లో ఎన్నో విభిన్న అభిప్రాయాలు ఉండవచ్చు. కానీ ఆ ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్ళేది ఒకే మాట. చివరగా చెప్పేది ఏంటేంటే, కుటుంబం అంటే ఒక త్రాటి మీద ఉండి నడిచే ఒక జుట్టు లాంటిది. ఇంట్లో ఎవరి ప్రాముఖ్యత వాళ్ళకి ఉంటుంది. అలా ఉన్నప్పుడే అది కుటుంబం. నాకు నా ప్రశ్నలకి సమాధానం దొరికిందినపించింది.

నాకు పెళ్లి, దాని విలువ, నమ్మకం, భార్యభర్తల మధ్య అనురాగం, ఎవరు గొప్ప ఎవరు కాదు అన్న విషయాలు బాగా అర్థం అయ్యాయి ఈ మూడు జంటలవల్ల. ఆ తరువాత మిగిలిన ఏడు రోజులు ఎంత త్వరగా గడిచాయో తెలీయలేదు. అమెరికా వచ్చేసాము. ఇప్పుడు నేను చాల సంతోషంగా ఉన్నాను. వర్క్ నుండి ఆరింటికే ఇంటివచ్చి ముప్పయి నిమిషాలు వర్కౌట్, తరువాత హరితో సంతోషంగా గడపడము దినచర్యలు అయ్యాయి. హరి కూడా వర్క్ గురించి ఇంట్లో మాట్లాడాము మానేసాడు. నాకు సహాయం అవసరం అయితేనే సహాయం చేస్తాడు. లేకపోతే లేదు. అది ఇప్పుడు నన్ను బాధించదు.

కుటుంబం అంటే ఎవరు గొప్ప అని కాదు. ఒక వ్యక్తిగా ఉంటూ సమిష్టిగా ఎలా కలిసి ఉంటున్నాము అని … అది అర్థం చేసుకుంటే గృహస్థాశ్రమం ప్రశాంతంగా గడుస్తుంది.

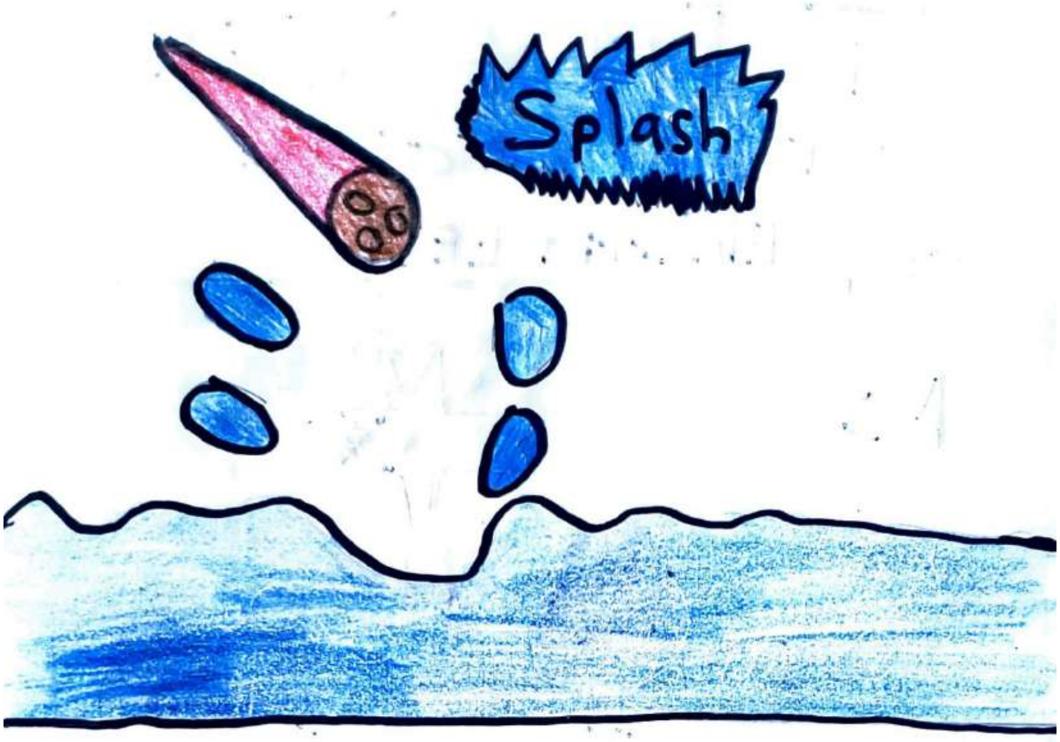
TIM Power
The Attack of the Electric EEL56

Susmith Raj Chiluka

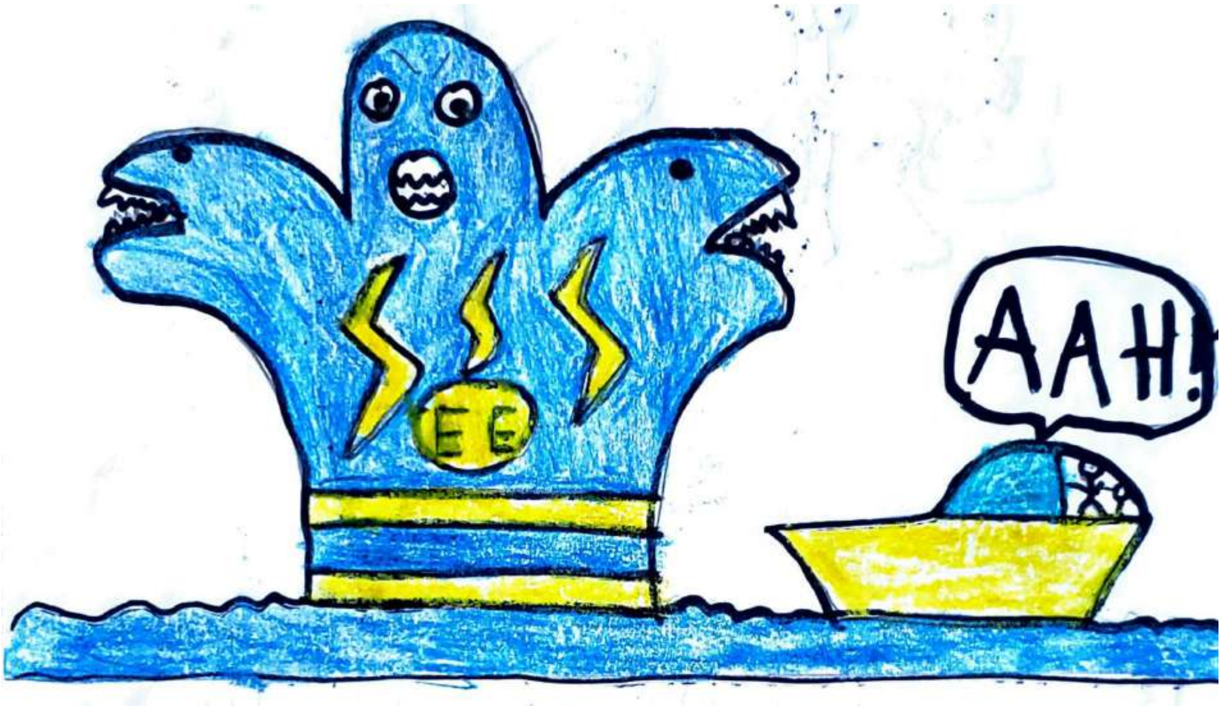
One day Tim was digging up rocks. When he saw a Meteorite Crash on Earth. Tim went to the crash site to check it out.

Tim found this really cool rock and he found a note and it said "This Meteor has a weapon that is really powerful. Protect it from Monsters. "Then TIM took the Meteor home.

Tim took the Meteor to his room. Tim started to wonder what the weapon was. He thought it was a Sword. Later that day another meteor crashed in the sea.

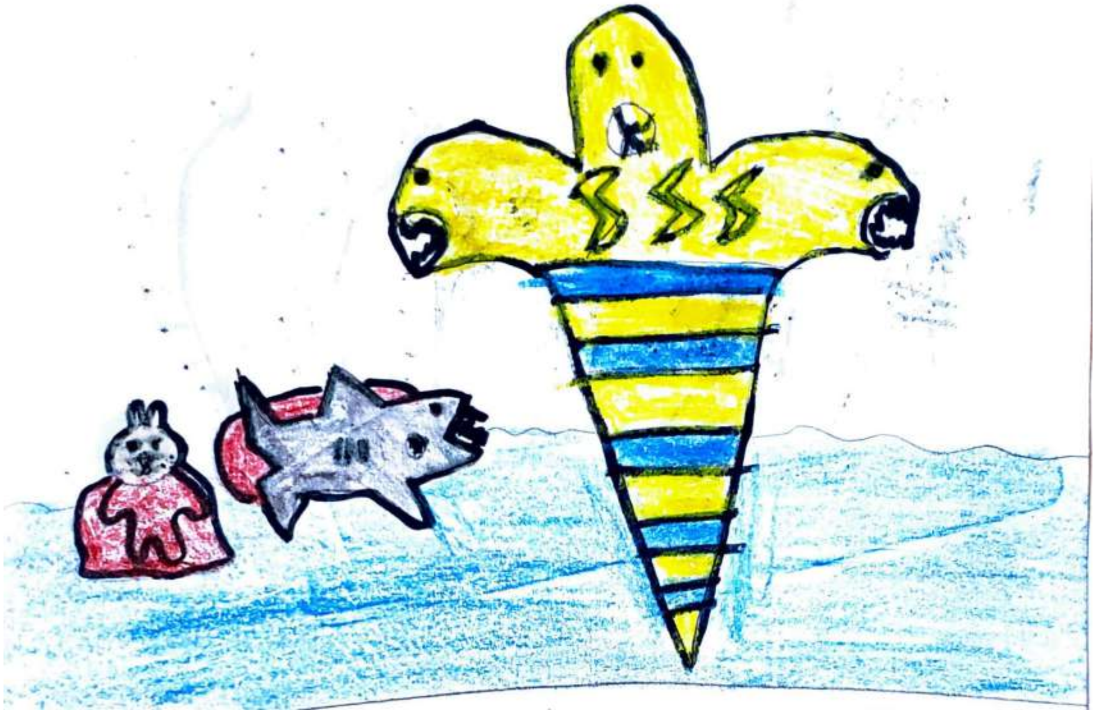


A few hours later, A monster awakened from the Meteor right in front of A Boat!

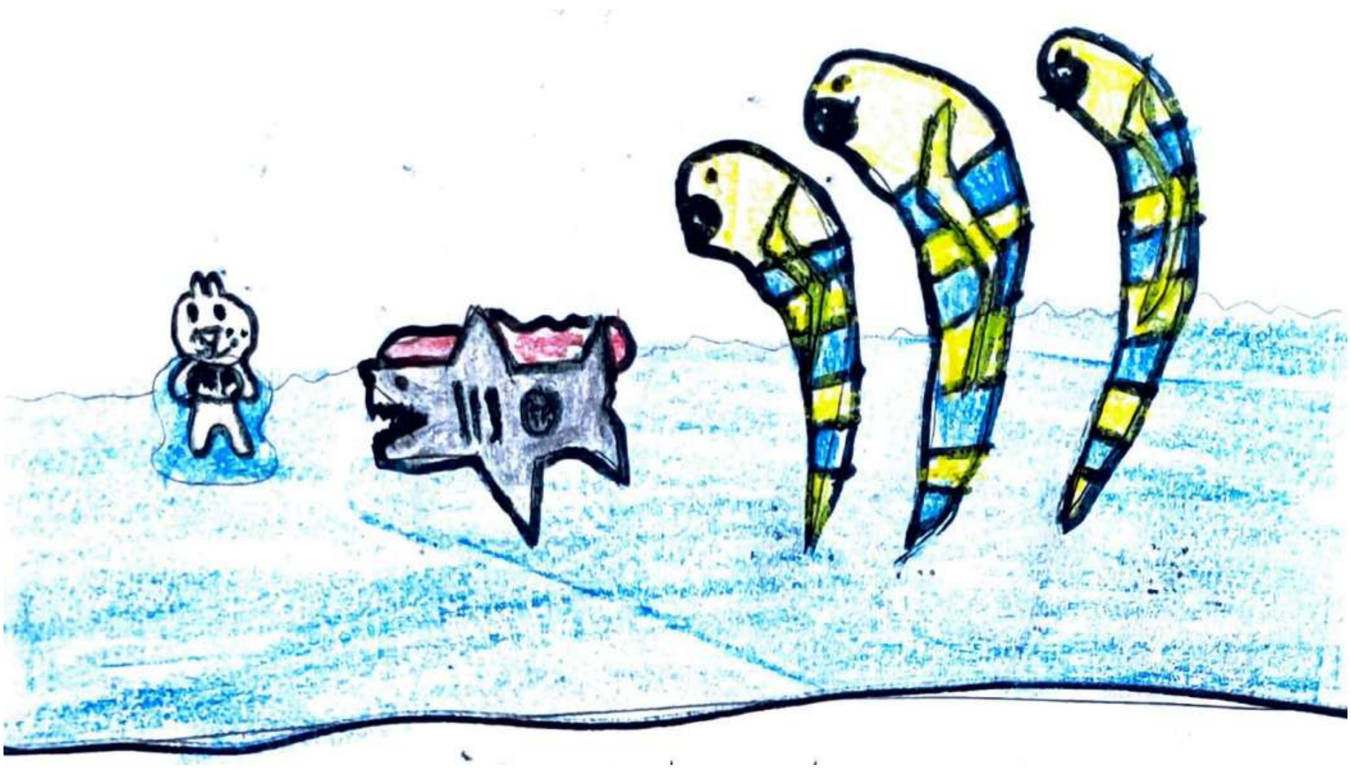


Tim Saw Electric EEL and quickly took his amulet and rushed over to the Electric EEL.

But Tim couldn't Swim! Then Something happened. He got a new power.
He could turn into any Sea naimal. Tim turned into a Shark.

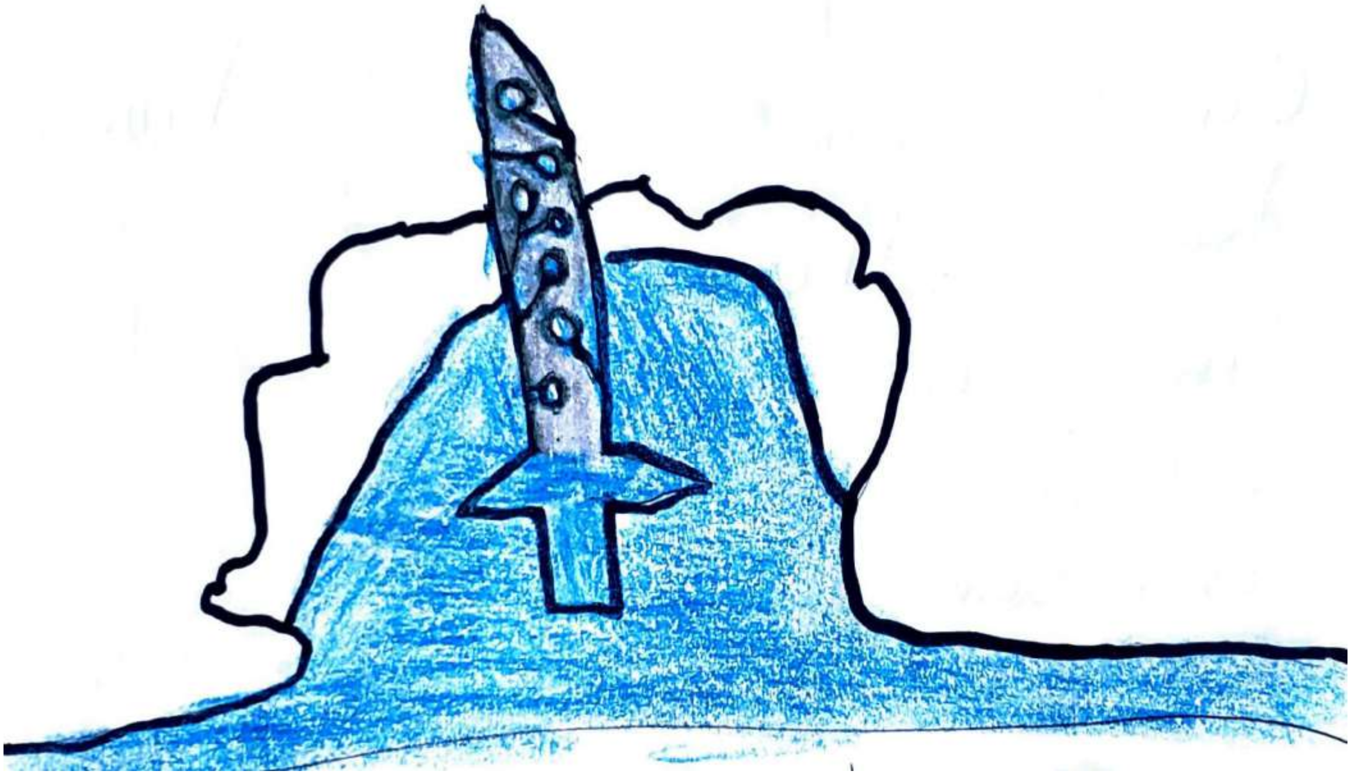


Tim changed the giant Eletric EEL is tail. Then it split into Seperate EELS.
Tim swan away.

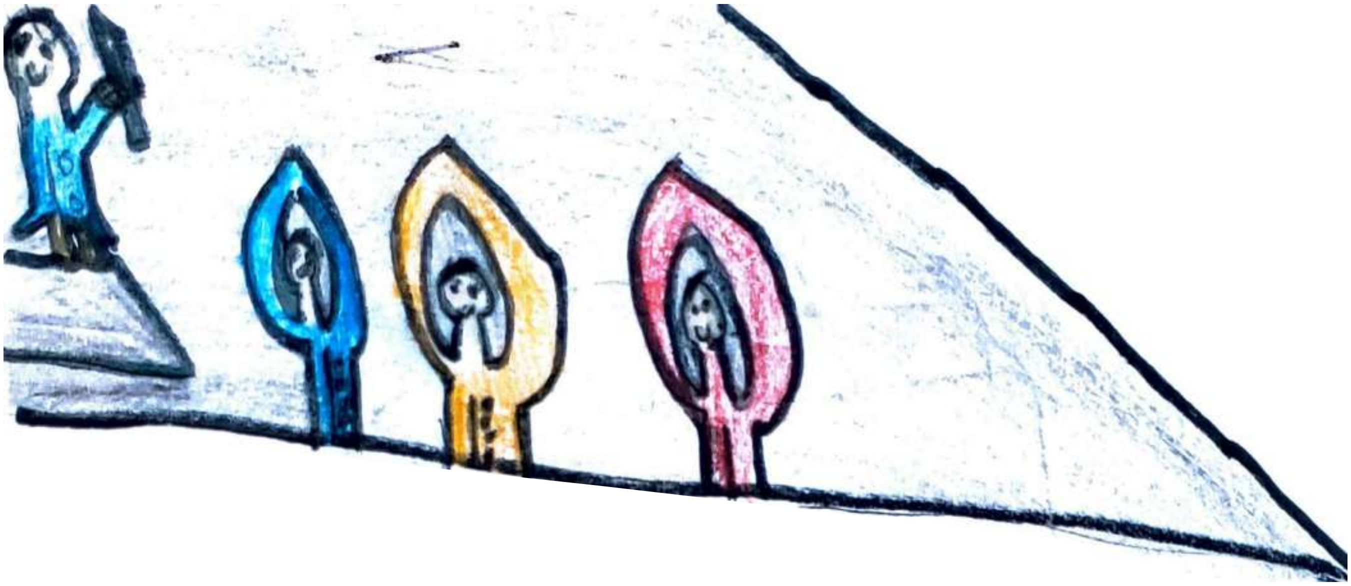


When Tim reached his house he got a new idea. He went to the kithen and got a hamer and crushed the Meteorite.

Inside was a legendary water SWORD!



On the side were symbols. Tim deciphered the Symbols and found a legend.

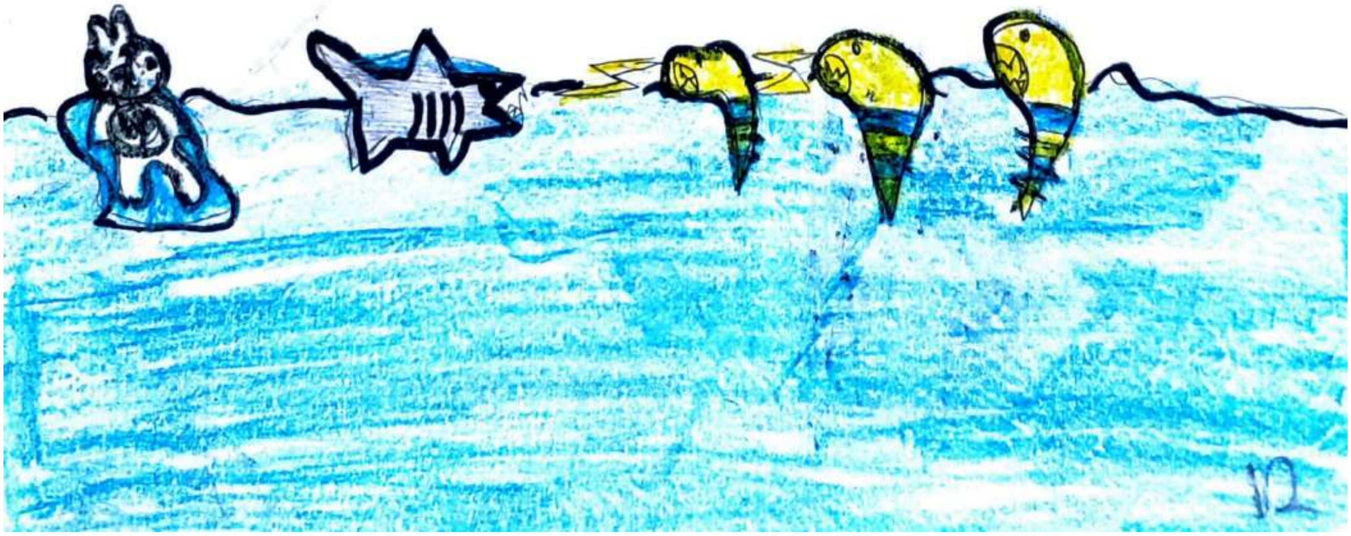


It say, "A Long Time Ago A Indian King Lived in a Village Called "Korutla" (Kor-u-tla). Where the King was the Protector of the Sword. But one day a villager stole it and he sent it into space. It is said that one day a boy that will help the world, will wield it.

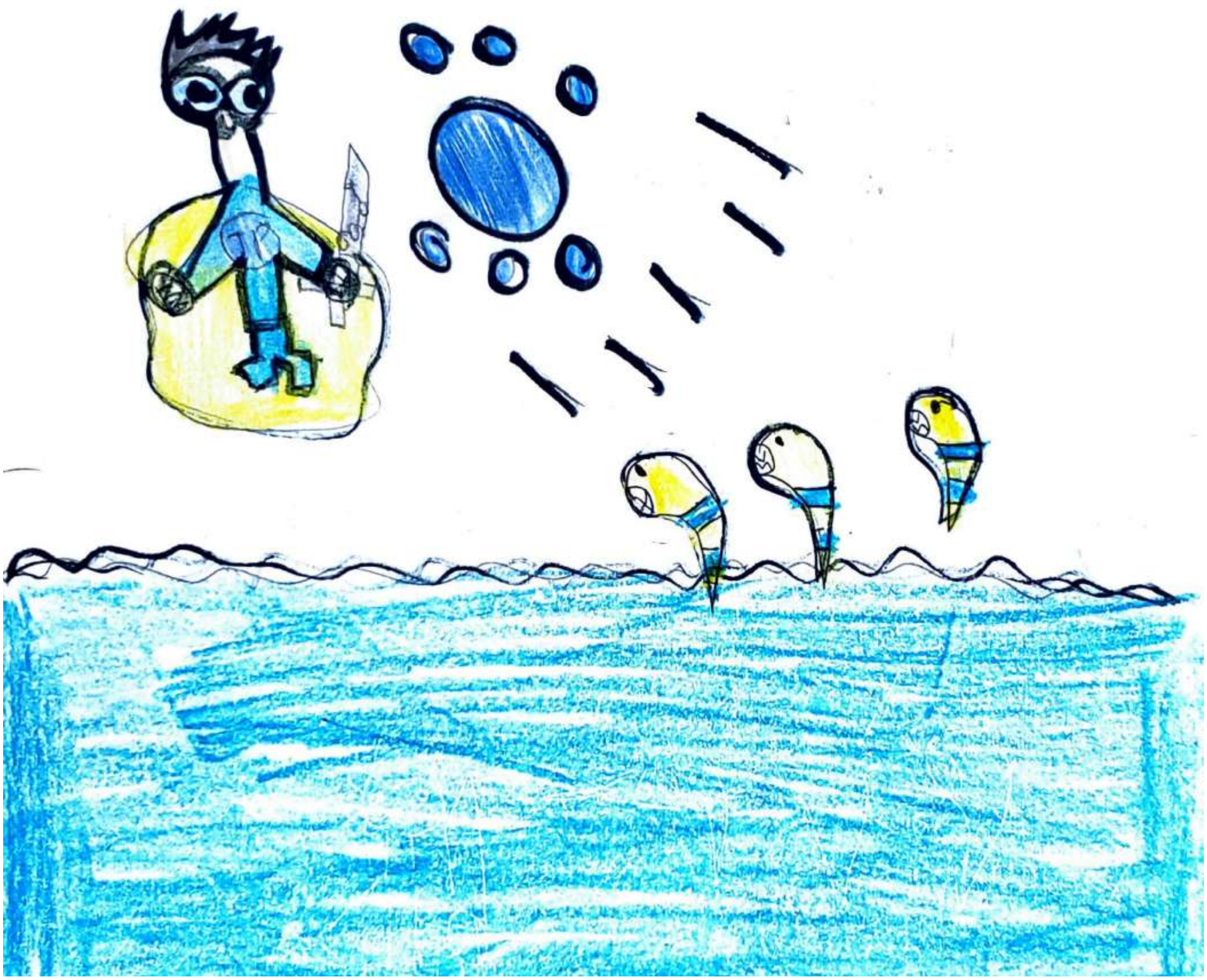
When tim was running he realized only after y electric bolts it will activate,.
He dedcided he would lures in the EEL into using its Lightning bolts y times.

When he ran to the Ocean he turned into a Shark, and the electric EELs did a double attack of lightning bolts.

The Eels shot another two lightning bolts and hit the Sword.

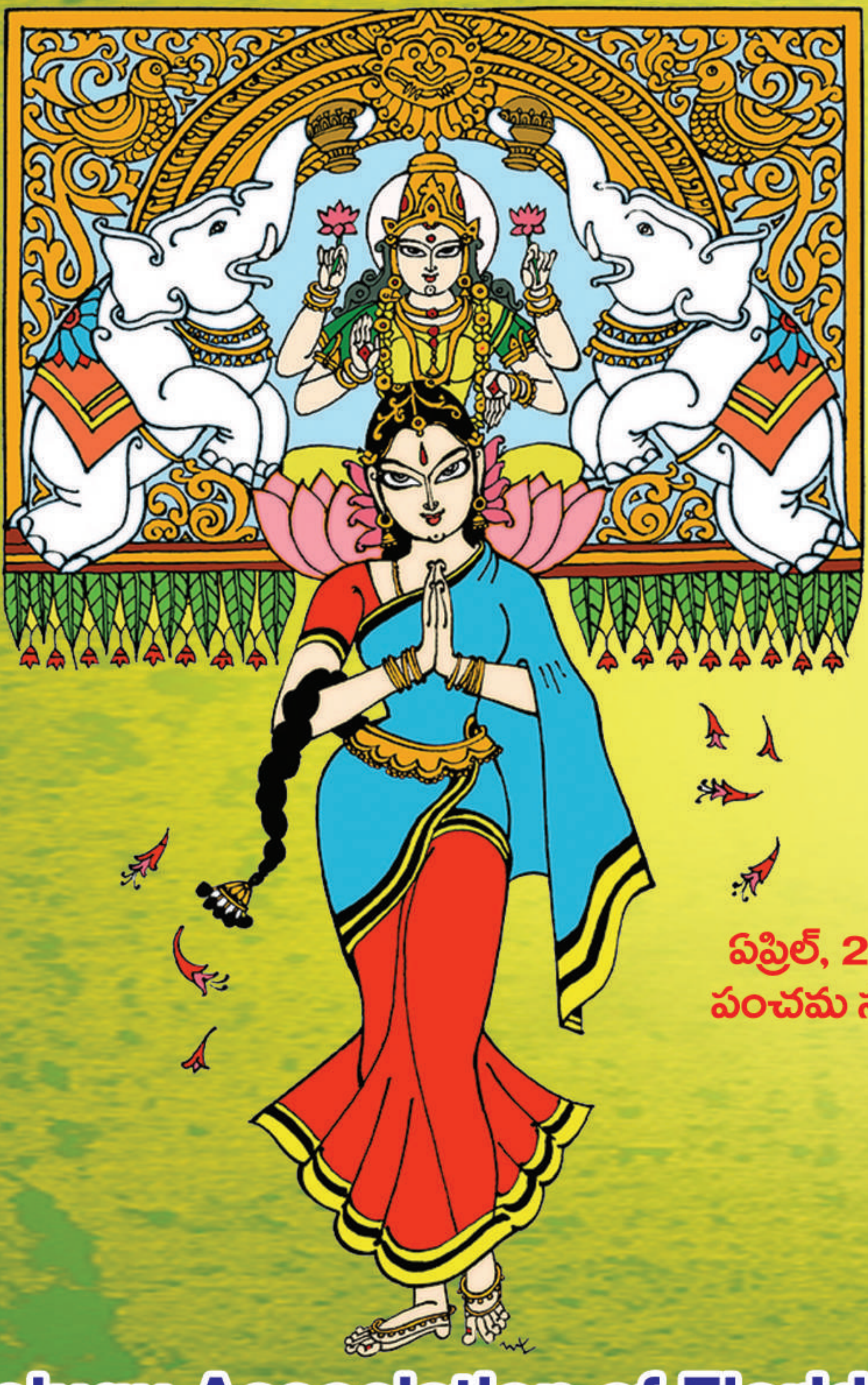


Then Tim transformed into a human and deatt the deciding blow and the electric EELS were defeated.
The End...



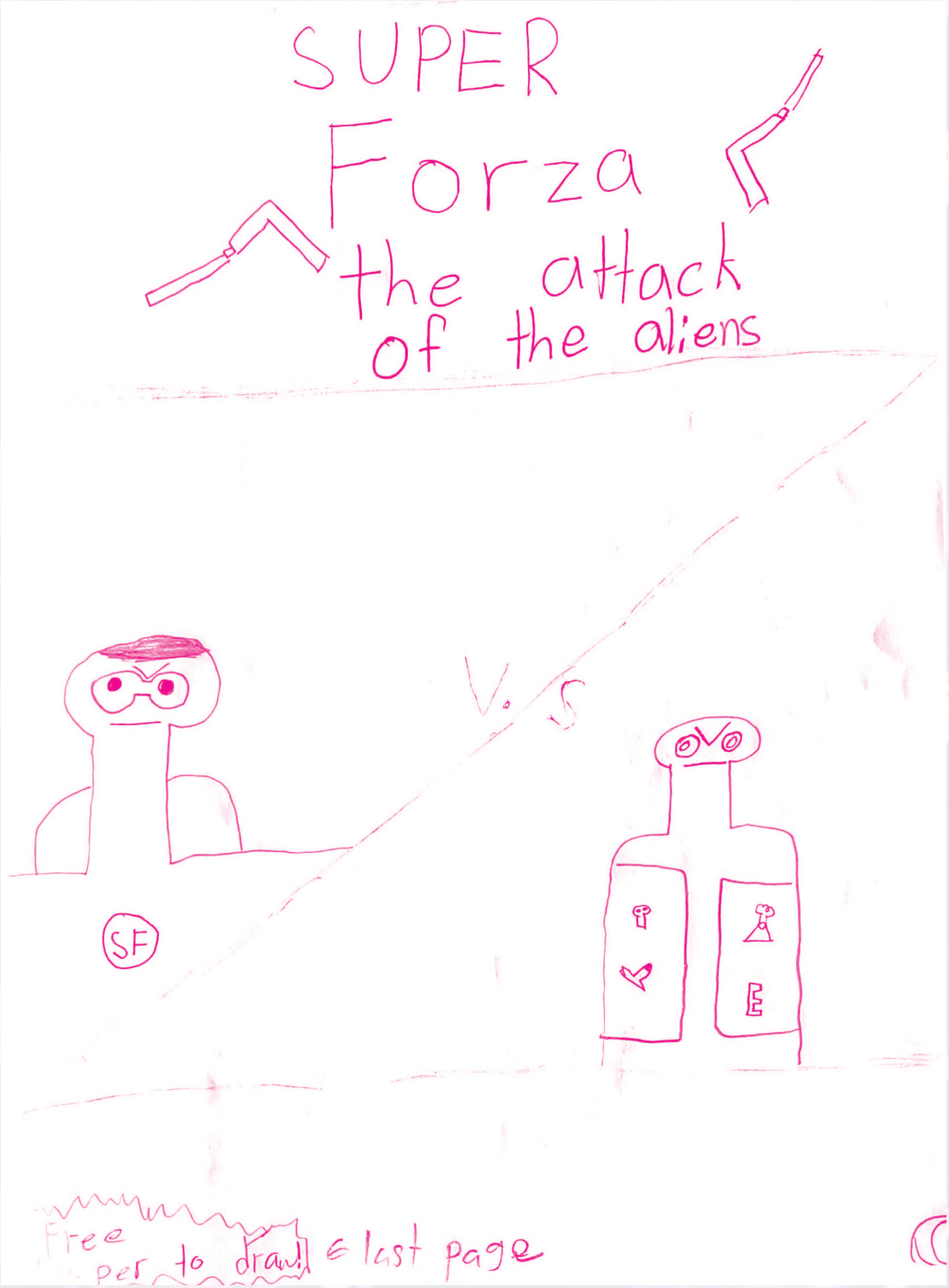
ఫ్లోరిడా తెలుగు సంఘము
టాంపా బే

తెలుగు సాహితి

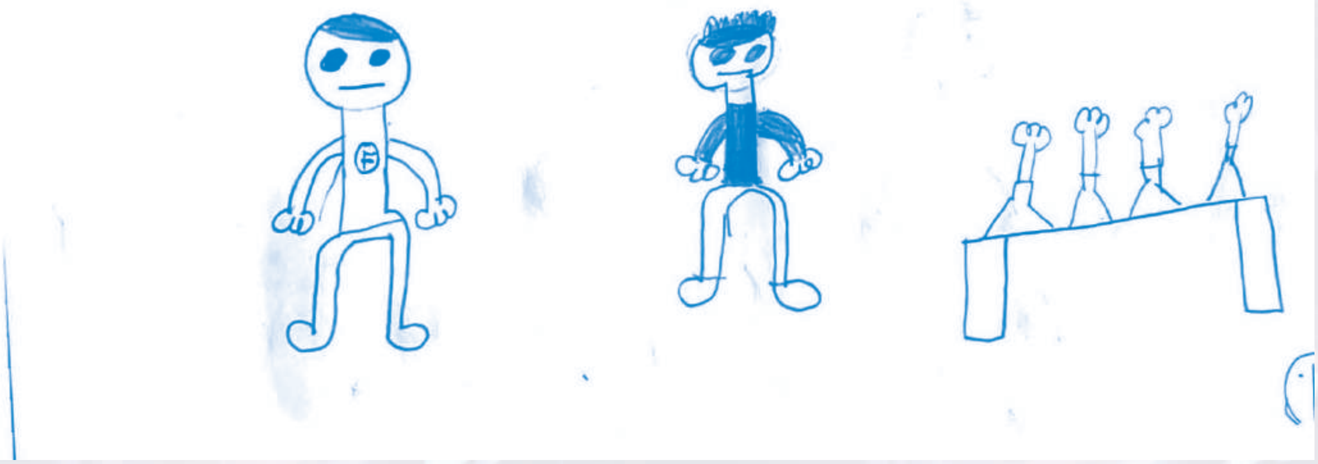


ఏప్రిల్, 2022
పంచమ సంచిక

Telugu Association of Florida
Tampa Bay
www.taftampa.com

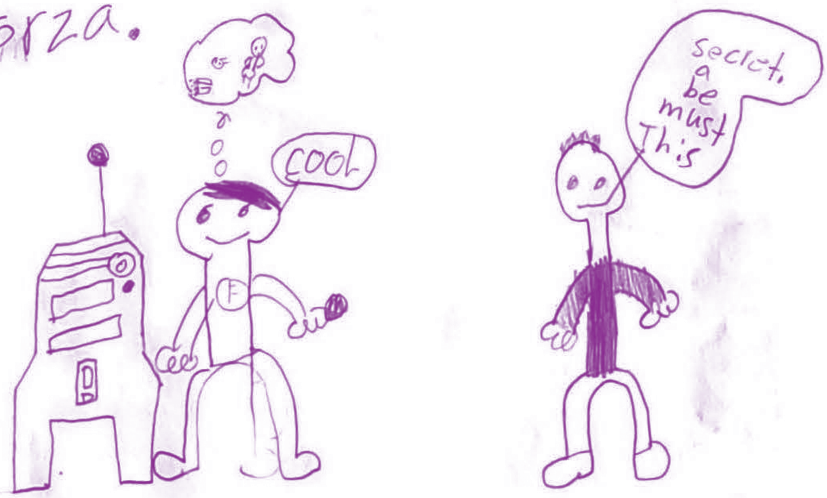

SUPER
Forza
the attack
of the aliens
V.S
SF
E
Free
per to draw!
← last page

Onece opon a time... there was a kid called Forza. One time he went on a walk in the forest he fell on the and he slided on a slide and ended up in a underground lab he saw a mad sientist.



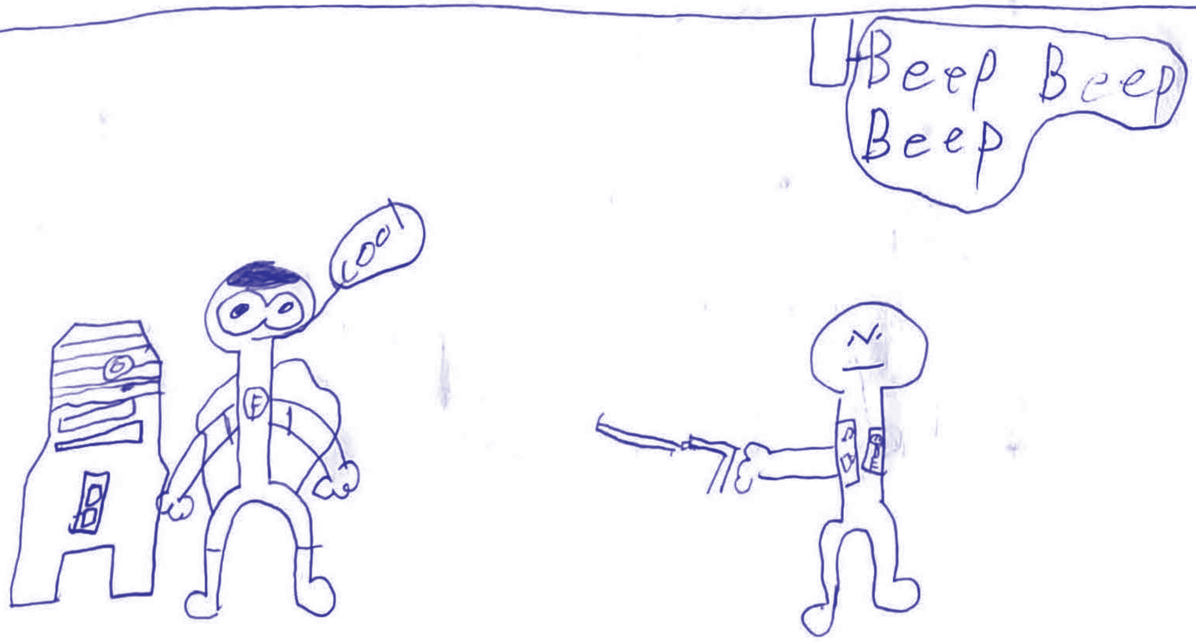
The sientest said "Hello Forza"
Forza didn't know who he was
the sientist said "follow me" so
Forza followed him he saw
three sidekicks the sientist told
him to "pick a sidekick". One
of the were BB-8, R2-D2, and Yoda.
Forza picked R2-D2. R2-D2 said "Yess
sss"!

he Sientist gave Forza R2-D2 and he gave Forza a gem. He told him it was for him to super powers. Forza said "cool"! The sientest told him to eat it so Forza ate and he got super power the sientist told him "this is a secret" Forza agreid. He got lazer eyes, super blasters, and he could fly. R2-D2 was next to Forza.

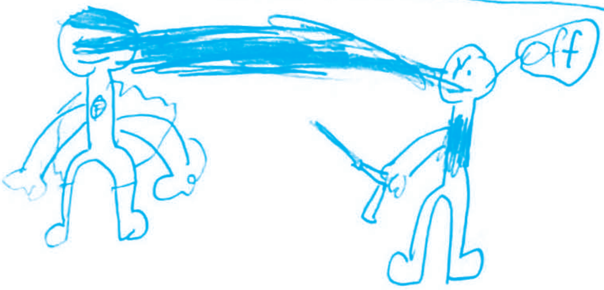


So Forza used his flying powers and blasted out of the underground lab but the Sientest didn't tell him how to stop so Forza got luanched into Space

he didn't know his way back but he saw a alien headqaters and he went inside it he said "cool But then he heard a "beep beep beep beep" and all the aliens started attacking.

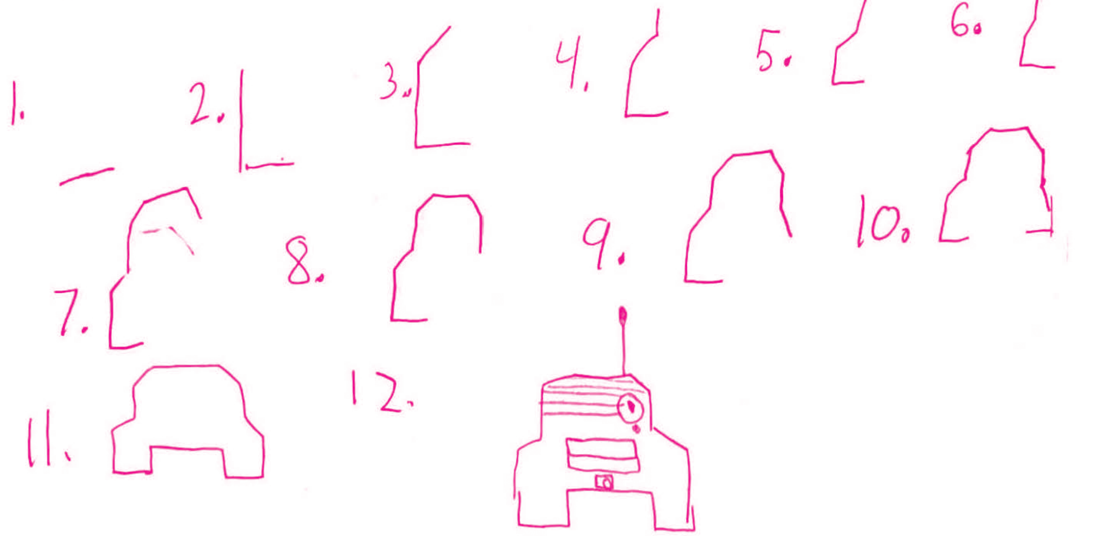


Forza relizied he had lazer eyes so he used them R2-D2 didn't have any so Forza got a new power that he could send any of his powers to some else. R2-D2 said Yessss!

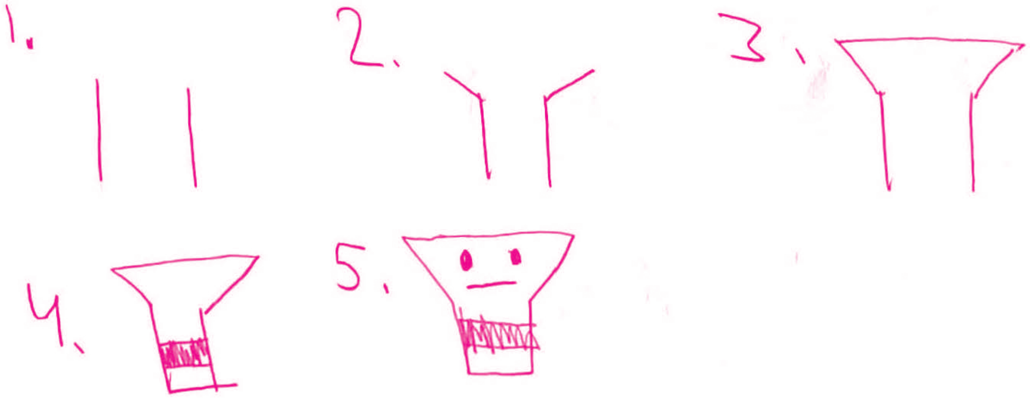


And they defeated all of them there super powers were gone. So they used there Rocket ships and went back to earth. The End

How to draw R2-D2

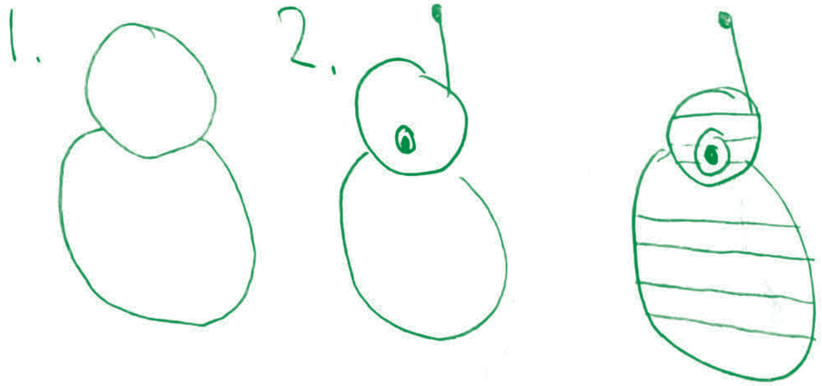


You Finished R2-D2



You finished Yoda

BB8



You finished BB-

Super Forza Whole thing

You finished SuperForza!

And Remember if you want any more storys call 202-256-4549.
And Emeil addres is san.chilwka@gmail.com

Grand Sponsor

Dr.Madhavi & Dr.Sekharam Kotha

Grand Sponsor

Smt.Janaki & Sri.Srinivas Guthikonda

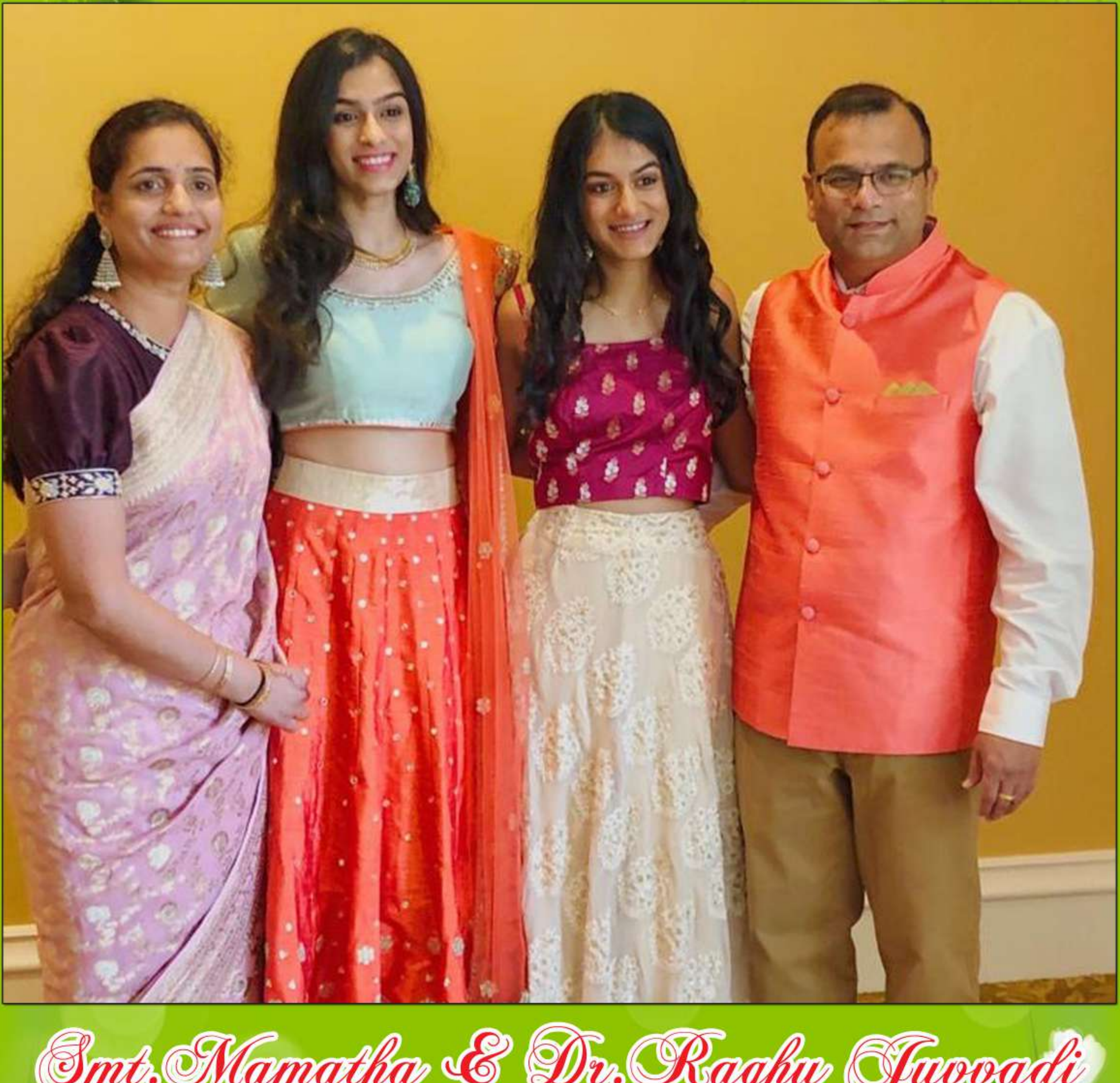
Grand Sponsor

Dr. Sandhya & Dr.Sree Reddy Kanuganti

Grand Sponsor

Dr.Anupama & Dr. Kesav Ramireddy

Grand Sponsor



Smt.Mamatha & Dr.Raghu Juvvadi

Grand Sponsor

Smt.Satya & Sri.Prasad Kosaraju

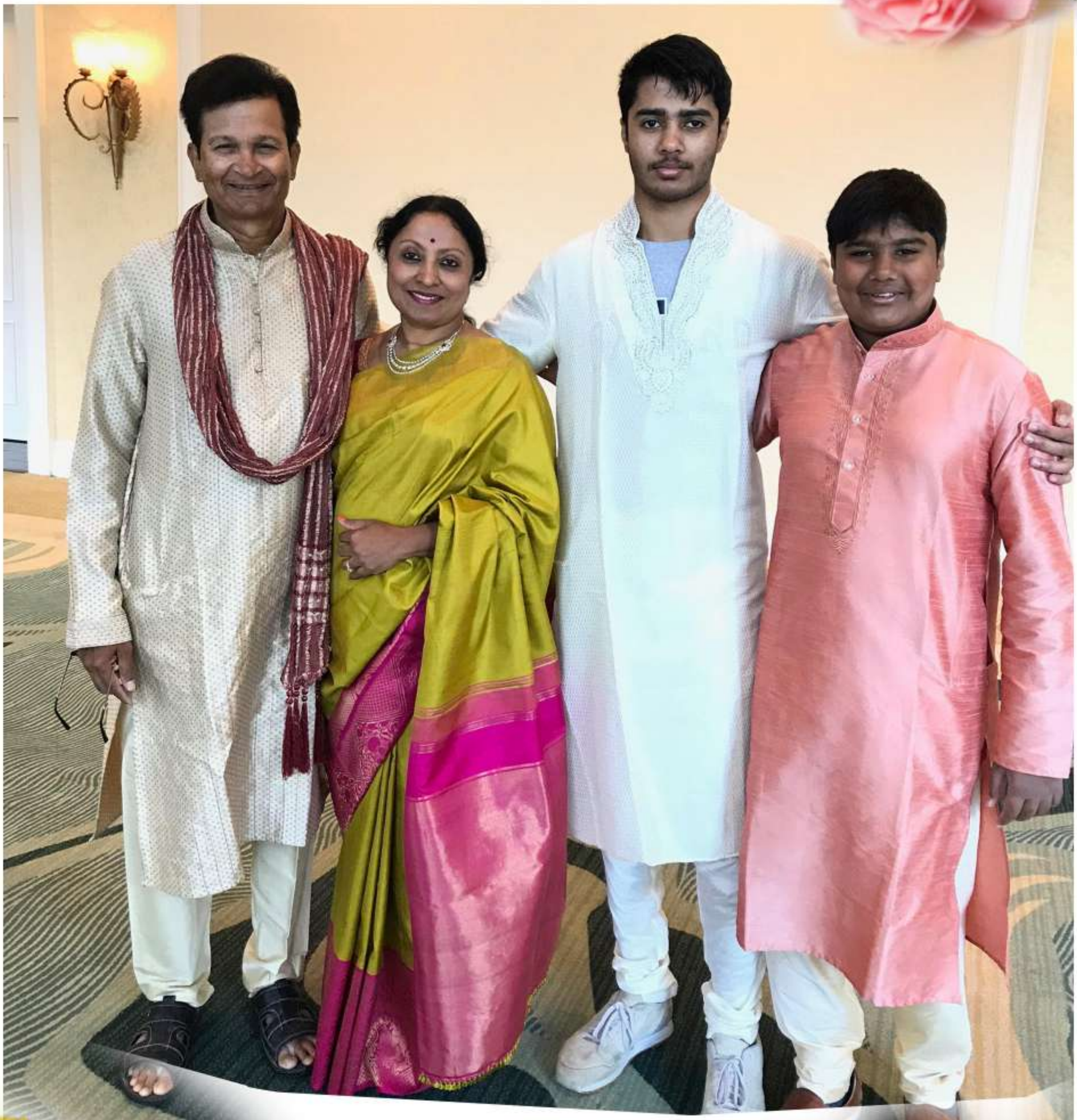
Grand Sponsor

Smt.Madhavi

&

Sri.Sekhar Yenamandra

Platinum Sponsor



Smt. Tara &

Dr. Purna Bikkasani

Platinum Sponsor

Dr. Neeraja &

Sri. Ravi Ainpudi

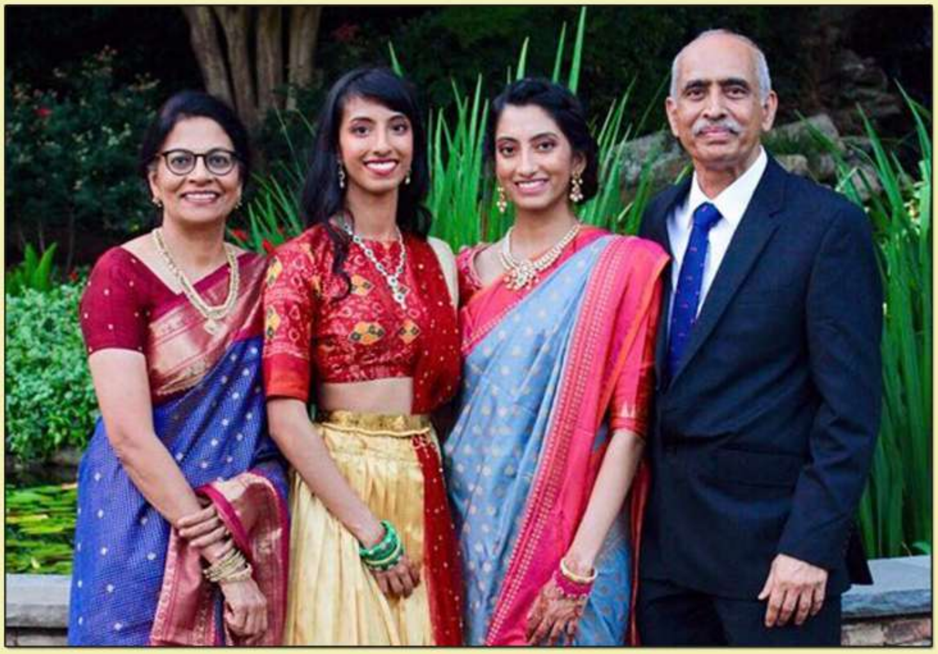
Gold Sponsor

Smt.Radha & Dr. Ramkrishna Kanuri

Dr.Sonie & Dr.Srinivas Tammineedi

Gold Sponsor

Smt.Rajasri & Sri.Bhanuprakash Dhulipalla



Smt.Sujatha & Sri.Chinnappa Reddy Neelam

Gold Sponsor

Dr.Suvarna
&
SriJeevan Nomula

Smt. Shalini
&
Sri.Prasanth Pinnamaneni

Gold Sponsor

Dr. Anala Panchumarti
&
Sri. Sri Ranga

Smt. Bhavani
&
Sri. Murty Yalla

Gold Sponsor

Smt. Jyothi
&
Sri. Seetharam Bhavanam

Silver Sponsor

Smt.Anitha
&
Dr.Srinivas Nagabandi

Dr.Mamatha
&
Sri.Raja Ponnaganti

Silver Sponsor

Smt.Lakshmi &
Dr.Sunil Bandarupalli

Smt. Hema &
Sri. Manohar Bikkasani

Dr. Mahati &
Sri. Manish Reddy

Dr. Sujatha &
Sri. Rammohan Borra

Silver Sponsor

Smt.Rani
&
Sri.Mohan Nemani

Smt.Janaki
&
Sri.M.L. Narayanan

Dr.Madhavi
&
Sri.Laxman Venigalla

శ్రద్ధాంజలి

డాక్టర్ రామమోహన రావు గూడపాటి గారు ఇక మనతో లేరు. డిసెంబర్ 10, 2021 న పరంపదించారు. టాంపాబే లో రామమోహనరావుగారు తెలియని తెలుగువారు లేరు. తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఫ్లోరిడా (టాఫ్) కు ఆయన మూలస్థంభము. 1997లో మొదలుపెట్టిన దగ్గరనుంచీ ఈనాటివరకు టాఫ్ కు సేవలు అందిస్తూనే ఉన్నారు.

తెలుగువారన్నా, తెలుగుతనమన్నా, తెలుగు సంస్థలన్నా వారికి ఎంతో ఇష్టం. తెలుగు పాటలంటే మరీ ఇష్టం. "చిగురాకులలో చిలకమ్మా" లాంటి పాటలు పాడి అందరినీ రంజింపజేసేవారు.

తీరికలేని డాక్టర్ గా పనిచేస్తూనే తెలుగువారికోసం ఎంతో సమయం వెచ్చించేవారు. రిటైర్మెంట్ తీసుకుని మనవళ్ళు, మనవరాలితో గడపటం కోసం ఈమధ్యనే నార్త్ కెరొలినాలో రాలీ కి మారారు. రామమోహన రావు గారి సతీమణి భారతి గారికి, పిల్లలకు, మనవళ్ళు, మనవరాలికి మన అందరితరఫున సంతాపం వ్యక్తపరుస్తూ, భౌతికంగా ఆయన మనతో లేకపోయినా ఆయన చేసిన కృషివల్ల టాంపాబే లో తెలుగువారందరితో ఉంటారని చెప్పగలం. డాక్టర్ రామమోహన రావు గూడపాటి గారి ఆత్మకు శాంతి కలుగుగాక.

- మీ టాంప తెలుగు సంఘం

Dr. Rammohan Rao Gudapati is no longer with us. We are sad to announce his demise on 10th December, 2021.

Dr. Rammohan Rao Gudapati is a renowned personality among the Telugu community of Tampa Bay. He has been a pillar of strength for the Telugu Association of Florida (TAF) since its inception in 1997 and was unwavering in his commitment and services towards TAF.

He had a deep admiration for everything that Telugu represents, the people, the culture, the organizations. He was an even greater connoisseur of Telugu songs and was an avid singer who enterntained us with songs like "ChiguraakulaloChilakamma" and many other movie melodies.

Post retirement, he moved to Raleigh, North Carolina to spend quality time with his grandkids. Our sincere condolences to Bharathi Gudapati, Dr. Rammohan Rao's wife and their extended family. Though he isn't with us anymore, his kindness, warm wishes will always be remembered by the Tampa Bay Telugu community.

May god give sadgati to his soul.