నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ

చిన్నప్పుడు 'పెద్దయ్యాక నువ్వు ఏమవుతావ్' అని ఆమెను ఎవరు అడిగినా తడుముకోకుండా 'ఐపీఎస్ ఆఫీసర్ అవుతా' అని చెప్పేది. ఆ ఆశకు, ఆశయానికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు అడ్డం నిలిచాయి. అయినా వెనకడుగు వేయలేదు. బడికి వెళ్లే రోజుల్లోనే ఎన్‌సీసీలో చేరి శారీరకంగా ఫిట్‌నెస్ సంపాదించింది. బీటెక్ చదివి సాంకేతికంగా రాటుదేలింది. బీటెక్ తర్వాత ఐటీ కొలువు వచ్చినా కాదనుకొని సీఐఎస్ఎఫ్ కానిస్టేబుల్‌గా ఎంపికైంది. ఇప్పుడు తెలంగాణ గడ్డమీద కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగం సాధించింది. 1,211 మంది మహిళా కానిస్టేబుళ్ల పరేడ్‌కు తనే నాయకురాలైంది. తనే జనగామ బిడ్డ ఉప్పునూతల సౌమ్య. ఐపీఎస్ సాధించడమే తన లక్ష్యం అంటున్న సౌమ్య సక్సెస్ జర్నీ ఇది.

నా లక్ష్యం ఐపీఎస్

మాది జనగామ జిల్లా పాలకుర్తి మండలం, తిరుమలగిరి. నేను వరంగల్ కమిషనరేట్ నుంచి కానిస్టేబుల్‌కు సెలెక్ట్ అయ్యాను. అమ్మానాన్నలు అరుణ, మల్లయ్య వ్యవసాయం చేస్తారు. కాకతీయ యూనివర్సిటీలో బీటెక్ చేశాను. పోలీస్ కావాలన్నది నా చిన్ననాటి కల. అందులోనూ ఐపీఎస్ కావాలన్నది నా లక్ష్యం. బీటెక్ పూర్తయ్యాక క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొన్నాను. రెండుమూడు సంస్థల నుంచి ఆఫర్ లెటర్స్ వచ్చినా.. తిరస్కరించాను. ఎలాగైనా పోలీసు కావాలని సీఐఎస్ఎఫ్ పోస్టుకు దరఖాస్తు చేశాను. సొంతంగా ఎలాంటి కోచింగ్ తీసుకోకుండా.. ఇంట్లోనే యూట్యూబ్‌లో క్లాసులు వింటూ, పాఠాలు రాసుకుంటూ, ఫిజికల్ ఈవెంట్స్ కోసం సిద్ధమయ్యాను. అలా మొదటి నోటిఫికేషన్‌లోనే సీఐఎస్ఎఫ్ (సెంట్రల్ ఇండస్ట్రియల్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్) కానిస్టేబుల్‌గా ఉద్యోగం సాధించాను.

నాన్న కోరిక..

ఢిల్లీలో సీఐఎస్ఎఫ్ కానిస్టేబుల్‌గా కొన్నాళ్లు ఉద్యోగం చేశాను. అయితే నాన్న నాతో.. 'తెలంగాణకు వచ్చి ఇక్కడే గట్టిగా ప్రయత్నం చేయ్' అన్నారు. ఇంటి దగ్గర అమ్మానాన్నలు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, వారికి చేదోడు వాదోడుగా ఉందామనుకుంటున్న సమయంలో కానిస్టేబుల్ నోటిఫికేషన్ పడింది. ఆలస్యం చేయకుండా.. సీఐఎస్ఎఫ్ ఉద్యోగాన్ని వదులుకొని, కానిస్టేబుల్ పరీక్ష రాశాను. దీనికి కూడా ఎలాంటి కోచింగ్ తీసుకోకుండా ఇంట్లో కష్టపడి చదుకున్నాను. ప్రిలిమ్స్ పాసైన తర్వాత నాలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. క్రమం తప్పకుండా ఫిజికల్ ఈవెంట్స్ ప్రాక్టీస్ చేశాను. చివరికి కానిస్టేబుల్‌గా ఎంపికయ్యాను. ఇక్కడ దాదాపు 9 నెలల పాటు కఠోర శిక్షణ తీసుకున్నా. శిక్షణలో బెస్ట్ ఆల్‌రౌండర్, బెస్ట్ ఇండోర్‌లలో ట్రోఫీలు వచ్చాయి. వీటితో పాటు 1,211 మంది ఉన్న మహిళా ట్రైనీలకు పరేడ్ కమాండర్‌గా వ్యవహరించాను. అది నాకు చాలా గర్వంగా ఉంది. నాది బీటెక్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ కాబట్టి సైబర్ నేరాల తీరుపై అధ్యయనం చేశాను. వీటితో పాటు సెల్ఫ్ డిఫెన్స్‌లో కరాటే, యోగా, వెపన్ హ్యాండిలింగ్ లాంటివి నేర్చుకున్నాం. కొత్త క్రిమినల్ చట్టాల గురించి తెలుసుకున్నాం. ఇన్వెస్టిగేషన్, పర్సనల్ సెక్యూరిటీలో పట్టు సాధించాను. అందుకే బెస్ట్ ఇండోర్ ట్రోఫీ వచ్చింది. మరోమాట మా గ్రామంలో మొదటిసారిగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించిన అమ్మాయిని నేనే. అది నాకు గర్వకారణం.

నా బిడ్డ నచ్చిన ఉద్యోగాన్ని సాధించడమే కాదు, వెయ్యి మంది మహిళా కానిస్టేబుళ్లకు నాయకురాలై పరేడ్ నడిపించిడం గొప్ప అనుభూతిని ఇచ్చింది. రాష్ట్ర పోలీసు బాస్ నుంచి మా సౌమ్య ట్రోఫీ అందుకుంటుంటే.. మా ఆనందానికి అవధుల్లేవ్. పెద్ద పెద్ద పోలీసు ఉన్నతాధికారులు మా బిడ్డను మధ్యలో ఉంచుకొని ఫొటోలు దిగుతుంటే పొంగిపోయాం. ఆమె కోసం మేం పడిన కష్టమంతా మర్చిపోయాం.

• సౌమ్య తల్లిదండ్రులు

అన్నయ్య అగ్రికల్చర్ డ్రోన్ ఆపరేటింగ్‌లో లీడ్‌పైలెట్‌గా ఉన్నారు. నాన్నకు ఐదు ఎకరాల పొలం ఉంది. అమ్మకు, నాన్నకు చదువంటే చాలా ఇష్టం. వాళ్ల కుటుంబ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో చదువుకోలేకపోయారు. అందుకే నన్ను, అన్నయ్యను బాగా చదివించారు. మంచి సపోర్ట్ ఇచ్చేవారు. అమ్మాయి అని ఎలాంటి ఆంక్షలు పెట్టకుండా.. ప్రతి విషయంలోనూ ప్రోత్సహించారు. నా స్కూలింగ్ జెడ్‌పీహెచ్ఎస్ గూడూరులో జరిగింది. నాకు చిన్నప్పట్నుంచి ఎన్‌సీసీ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ఉంది. ఇంటర్ శివానీ జూనియర్ కాలేజీ, బీటెక్ కాకతీయ యూనివర్సిటీలో చేశాను. ప్రస్తుతం గ్రూప్-1 కొట్టి డీఎస్పీ కావాలని, తర్వాత సివిల్స్ రాసి ఐపీఎస్ సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా. నేననుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధిస్తానన్న నమ్మకం ఉంది.

... రవికుమార్ తోటపల్లి

పల్లెటూరి వాసన తెలియకుండా పెరిగిందామె! కానీ, ఇప్పుడు పల్లెదనాన్ని పరిచయం చేస్తూ ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా రాణిస్తున్నది. ప్రకృతి ఆరాధకుడైన తన భర్త కలలను సాకారం చేస్తూ.. ఆతిథ్య రంగంలోకి అడుగుపెట్టింది. పచ్చని పొలాలు, పండ్ల తోటల నడుమ మండువా లోగిలి నిర్మించి.. అతిథులకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నది. పశుపక్ష్యాదుల పలకరింపులతో అలరారే ఈ సంప్రదాయ గృహాన్ని జాయ్‌ఫుల్ వీకెండ్ డెస్టినేషన్‌గా నిలిపింది. పంటపొలాలు లేనివాళ్లు, పల్లెలకు దూరంగా వచ్చినవాళ్లు.. వారాంతంలో ఇక్కడికి వచ్చి ఆనందాన్ని వెతుక్కుంటున్నారు. ఏనాడూ పల్లె వాతావరణం తెలియని ఆమె.. పట్నవాసులకు గ్రామీణ వాతావరణాన్ని అందిస్తున్నది. వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని వ్యాపార కేంద్రంగా మలిచిన గ్రీన్ ఎకర్స్ వ్యవస్థాపకురాలు తల్లా అనిత స్టార్టప్ స్టోరీ ఆమె మాటల్లోనే..

స్టార్టప్ స్టోరీస్

ఈ ప్రకృతి విడిది మనమూ బుక్ చేసుకోవచ్చు

నేను పుట్టింది హైదరాబాద్‌లో. ఇక్కడే పెరిగాను. ఏనాడూ సిటీ దాటింది లేదు. పల్లెటూరు ఎలా ఉంటుందో కూడా తెలియదు. ఉద్యోగరీత్యా కొన్నాళ్లు అమెరికాలో ఉన్నాం. మా ఆయన తల్లా వెంకటేశ్వర్‌కు వ్యవసాయం అంటే చాలా ఇష్టం. ఆయనతో కలిసి వ్యవసాయక్షేత్రంలోకి అడుగుపెట్టాను. అదే గ్రీన్ ఎకర్స్ వీకెండ్ హోమ్‌కు బీజం వేసింది. 1999లో సన్నిహితులతో కలిసి కొనుగోలు చేసిన ఐదు ఎకరాల భూమిలో ఆర్గానిక్ వ్యవసాయం మొదలుపెట్టాం. అలా గ్రీన్ ఎకర్స్ కార్యకలాపాలు మొదలయ్యాయి. ఆర్గానిక్ ఫార్మింగ్ చేసినా అంతగా గిట్టుబాటు కాలేదు. ప్రత్యామ్నాయ ఆదాయ మార్గాలను అన్వేషిస్తున్న క్రమంలో గ్రీన్ ఎకర్స్ ఫార్మ్ స్టే ఆలోచన వచ్చింది. అలా పదేండ్ల కిందట మా వ్యవసాయ క్షేత్రంలో అర ఎకరం విస్తీర్ణంతో తాతలనాటి మండువా ఇల్లు కట్టించాం. చుట్టూ ఆరు ఎకరాల్లో తోటలు పెంచి వీకెండ్ డెస్టినేషన్ హోమ్‌గా దీనిని తీర్చిదిద్దాం. నిత్యం బిజీగా ఉంటూ, ఎక్కడెక్కడో స్థిరపడిన వారంతా కలుసుకోవడానికి ఓ అందమైన వేదిక ఇది. మా ఆయన సహకారంతో మా వ్యవసాయక్షేత్రాన్ని ఎకో ఫ్రెండ్లీ విహార కేంద్రంగా మలిచాను.

ఇల్లే అర ఎకరం

కేరళ, కొచ్చి లాంటి ప్రాంతాలను సందర్శించినప్పుడు అక్కడ కనిపించే మండువ లోగిళ్లు నాకెంతో నచ్చాయి. వాటిని ఆదర్శంగా తీసుకొని దీనిని రూపకల్పన చేశాను. వీకెండ్‌లో సరదాగా పంటపొలాలు, పచ్చని చెట్ల నడుమ స్వచ్ఛమైన ప్రాణవాయువుతో పునరుత్తేజం కలిగించే ఫార్మ్ స్టే హోమ్ నిర్మాణం కోసం ఎంతగానో అధ్యయనం చేశాను. ఎన్నో పర్యాటక ప్రాంతాలను సందర్శించి అరుదైన కళాకృతులు సేకరించా. నిర్మాణ శైలిలోనూ ప్రత్యేకత కనిపించేలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా. కనుచూపు మేరలో చిక్కటి పచ్చదనంతో దీనిని తీర్చిదిద్దాం. అర ఎకరంలో విస్తరించిన ఈ ఇంట్లో ఆరు పడక గదులు, విశాలమైన సిట్ అవుట్, ఓపెన్ జిమ్ ఏర్పాటుచేశాం. ఒకసారి గ్రీన్ ఎకర్స్‌లో అడుగుపెడితే.. ప్రపంచాన్ని మర్చిపోయి సరదాగా కాలం గడిపేయొచ్చు.

పసందైన విందు

యాంత్రిక జీవనంతో పోటీపడుతూ బంధాలకు దూరమైన ఎంతోమంది ఈ పచ్చని పొలాలు, పక్షుల రాగాల నడుమ సేదతీరుతున్నారు. కాంక్రీట్ జంగిల్‌లో బతుకుతున్న ఈ తరానికి మన మూలాలను పరిచయం చేయాలన్న మా సంకల్పం దీంతో నెరవేరింది. గ్రీన్ ఎకర్స్ చుట్టూ పది ఎకరాల విస్తీర్ణంలో పూర్తిగా సేంద్రియ విధానంలో పంటలు సాగు చేస్తున్నాం. ఇక్కడ పండించిన వాటినే అతిథులకు భోజనంగా అందిస్తున్నాం. గ్రీన్ ఎకర్స్‌కు ఒకసారి వచ్చిన వారంతా మళ్లీ మళ్లీ రావడానికి ఉత్సుకత చూపుతున్నారు. పంట పొలాల మధ్య హాయిగా కాలం గడుపుతున్నారు. హైదరాబాద్‌తోపాటు బెంగళూరు నుంచి కూడా గ్రీన్‌ఎకర్స్‌లో గడిపేందుకు ఔత్సాహికులు వస్తున్నారు. విదేశాల్లో స్థిరపడి, స్వదేశానికి వచ్చినవాళ్లు... తమ బంధువులతో ఇక్కడ గెట్ టుగెదర్ జరుపుకొంటున్నారు.

అచ్చెరువొందేలా..

ఈ స్టే హోమ్ నిర్మాణ శైలి ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. దీనికోసం దక్షిణ భారతంలో కొన్ని పర్యాటక ప్రాంతాలను సందర్శించి, అక్కడ నుంచి పురాతన ఫర్నీచర్ సేకరించాను. ఈ లోగిలిలో కిటికీలు, ప్రధాన ద్వారాలు, తలుపులు, స్తంభాలన్నీ కూడా వంద సంవత్సరాల కిందట డిజైన్ చేసినవాటి శైలిలో ఉంటాయి. ఇంటి ఆవరణ, పరిసరాలు కూడా ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. పిల్లగాలికి ఊగుతూ చిన్నారులను జోలపుచ్చే ఊయలలు, నులక మంచాలు, పడుకునేందుకు పెద్ద పీటలు ఇలా ఇక్కడున్నవన్నీ అచ్చెరువొందిస్తాయి. యూఎస్‌లో స్థిరపడిన మా పిల్లలు కరోనా సమయంలో ఇక్కడికి వచ్చారు. మూడు నెలలు గ్రీన్ ఎకర్స్‌లో మేమంతా హాయిగా గడిపాం. అదే ఆనందాన్ని నాతోపాటు మరెన్నో కుటుంబాలకు అందిస్తున్నాను. ఇంతకీ మా గ్రీన్ ఎకర్స్ ఫార్మ్ స్టే హోమ్ ఎక్కడున్నది చెప్పలేదు కదూ! తెలంగాణలో ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా విరాజిల్లుతున్న యాదగిరిగుట్ట క్షేత్రానికి దగ్గర్లో, కూనురు గ్రామ సమీపంలో ఈ ప్రకృతి నిలయం ఉంది.

... కడార్ల కిరణ్

పైనాపిల్ కేక్

కావలసిన పదార్థాలు

పైనాపిల్ ముక్కలు: ఒక కప్పు, **మైదా:** ఒక కప్పు, **నూనె:** అరకప్పు, **గుడ్లు:** రెండు, **చక్కెర:** అరకప్పు, **బేకింగ్ పౌడర్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **బేకింగ్ సోడా:** అర టీస్పూన్, **పైనాపిల్ ఎసెన్స్:** నాలుగు చుక్కలు, **ఉప్పు:** చిటికెడు

తయారీ విధానం

పైనాపిల్ ముక్కల్ని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో నూనె, చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. చక్కెర పూర్తిగా కరిగాక గుడ్లు, మైదా, పైనాపిల్ గుజ్జు, బేకింగ్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా, ఉప్పు, పైనాపిల్ ఎసెన్స్.. ఒక్కొక్కటీ వేస్తూ బాగా కలపాలి. మిశ్రమాన్ని నూనె రాసిన కేక్ మౌల్డ్‌లో వేసి కుక్కర్‌లోగానీ, ఓవెన్‌లో గానీ 40 నిమిషాలపాటు ఉడికించుకుంటే ఘుమఘుమలాడే పైనాపిల్ కేక్ సిద్ధం.

రాత్రికీ రొటీన్ ఉండాల్సిందే!

ఉదయంతో మొదలయ్యే రోజు రాత్రికి పూర్తవుతుంది. కొన్ని మనం అనుకున్న విషయాలు, కొన్ని అనుకోని సందర్భాలతో ముగుస్తుంది. చాలాసార్లు అంతా రొటీన్ అనీ అనిపిస్తుంది. అలా కాకుండా మలిసంధ్యను... మరునాటికి ఉత్సాహాన్నిచ్చేదిగా, మంచి విజయానికి మెట్టుగా మార్చుకొనేందుకు విజేతలు పాటించే కొన్ని చిట్కాలున్నాయి.

- పనులన్నీ పూర్తయ్యాక సాయంసంధ్య వేళ ఓ పది నిమిషాలు ఆ రోజు ఎదురైన సవాళ్లను ఓసారి అవలోకించాలి. అందులో మనం ఎంత వరకూ కృతకృత్యులం అయ్యామో, ఎక్కడ అంచనా తప్పామో అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. కాస్త అవలోకిస్తే మరునాటికి కొన్ని మంచి ఆలోచనలు జమ చేసుకోవచ్చు.
- ప్రతి రోజూ కొంచెమైనా మనకు మంచి జరుగుతుంది. ఆరోజు మీరు అనుకున్నవి అనుకున్నట్టు పూర్తి చేసిన పనులు, వాటికి సహకరించిన వ్యక్తులు, మీ శరీరం, ఈ భూమి... ఇలా అన్నింటి పట్లా కృతజ్ఞత తెలిపేలా గ్రాటిట్యూడ్ జర్నల్ రాయడం అన్నది మరో రోజుకి పాజిటివ్ దృక్పథాన్ని పోగేసుకోవడమే.
- మంచినిద్ర కూడా మానసిక ప్రశాంతతకు దోహదం చేస్తుంది. తద్వారా చక్కటి నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం. కాబట్టి నిద్రకు ఒక టైమ్‌ను నిర్ణయించుకోండి. చక్కగా పక్కను సర్దుకుని రోజూ ఆ సమయానికి వాలిపోండి.

- సాయంత్రం వేళల్లో ఇంట్లో నలుగురినీ ఒక దగ్గర చేర్చి వాళ్లతో పాటు కబుర్లు చెప్పడానికి ప్రాధాన్యమివ్వండి. బంధాలు బలోపేతం అవ్వడమే కాదు, మీరూ ఉత్సాహంగా ఉంటారు.
- తెల్లవారాక ఏం పనులు చేయాలి అనుకుంటున్నారో ముందురోజే రాసుకోవడం వల్ల కన్ఫ్యూజన్ లేకుండా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. దానివల్ల ప్రొడక్టివిటీ పెరుగుతుంది.
- ఇక రోజును ఎలా ముగించామన్నదీ ముఖ్యమే. తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడం, నిద్రకు చాలా ముందే గ్యాడ్జెట్లను పక్కన పెట్టేయడం, కెఫీన్‌కు దూరంగా ఉండటం లాంటివి నైట్ రొటీన్‌గా మార్చుకుంటే అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించడం ఎంతో సులువు.

ఆడపిల్లలూ.. ఆటాడి గెలవండి!

అమ్మానాన్నలూ... ఆడపిల్లలతో కాసేపు ఆడండి. కుదరకపోతే వాళ్లనే ఆడుకోనివ్వండి. ఎందుకంటే నేటి బాలలే రేపటి లీడర్లు కదా! నాయకులకు, ఆటలకు సంబంధం ఏమిటనే కదా మీ సందేహం! బాల్యంలో బాగా ఆటలాడితే ఆ ప్రభావం వల్ల యవ్వనంలో నాయకత్వ లక్షణాలు అలవడతాయట. పెద్దయ్యాక ఆ నాయకత్వ సామర్థ్యం వల్ల ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు, రాజకీయాల్లో అతివలు రాణిస్తారని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మహిళల జీవితంలో క్రీడల ప్రభావం గురించి తెలుసుకునేందుకు ఉమెన్ స్పోర్ట్స్ ఫౌండేషన్ ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది. సుమారు మూడువేల మంది మహిళల అలవాట్లు, సామర్థ్యం, వ్యక్తిగత విజయాల గురించి విశ్లేషించింది. ఇందులో భాగంగా 20 ఏళ్ల నుంచి 70 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు ఉన్న మహిళల వివరాలు సేకరించారు. వీరిలో బాల్యంలో, టీనేజ్‌లో ఆటల్లో చురుగ్గా ఉన్నవాళ్లు వివిధ వృత్తుల్లో మిగతావారి కన్నా ఎక్కువగా రాణిస్తున్నారని గుర్తించారు. ఆటలు ఆడటం వల్ల 67 శాతం మంది మహిళలు చదువులో చురుగ్గా ఉండటమే కాకుండా నలుగురిలో చొరవ చూపే సామర్థ్యాలు ఎక్కువగా కలిగి ఉంటున్నారని తేల్చారు అధ్యయనకారులు. క్రీడల్లో పాల్గొనడం వల్ల యవ్వనంలో చురుగ్గా ఉన్నట్టే పెద్ద వయసులో మిగతా వారికంటే ఆరోగ్య విషయాల్లో మెరుగ్గా ఉన్నారని ఈ నివేదిక చెబుతున్నది. బాల్యం, యవ్వనంలో ఆటలు ఆడిన మహిళల్లో ఆత్మవిశ్వాసం, శారీరక దృఢత్వం, పట్టుదల, అంకిత భావం, సహనం, ప్రతికూల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వ్యవహరించడం, ధైర్యం కలిగి ఉండటం లాంటి గుణాలు కనిపించాయని ఈ అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఆటలంటే కేవలం సరదాగా కాలక్షేపం చేస్తూ అలసిపోవడం కాదు. సంతోషంగా సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటూ ఎదగడం. అందుకే ఆడపిల్లల్ని ఆటల్లో ప్రోత్సహించాలి.