నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ

హైదరాబాద్ | బుధవారం 4 అక్టోబర్ 2023 www.ntnews.com

వార్తల్లో మహిళ

మహిళా మెంటలిస్ట్

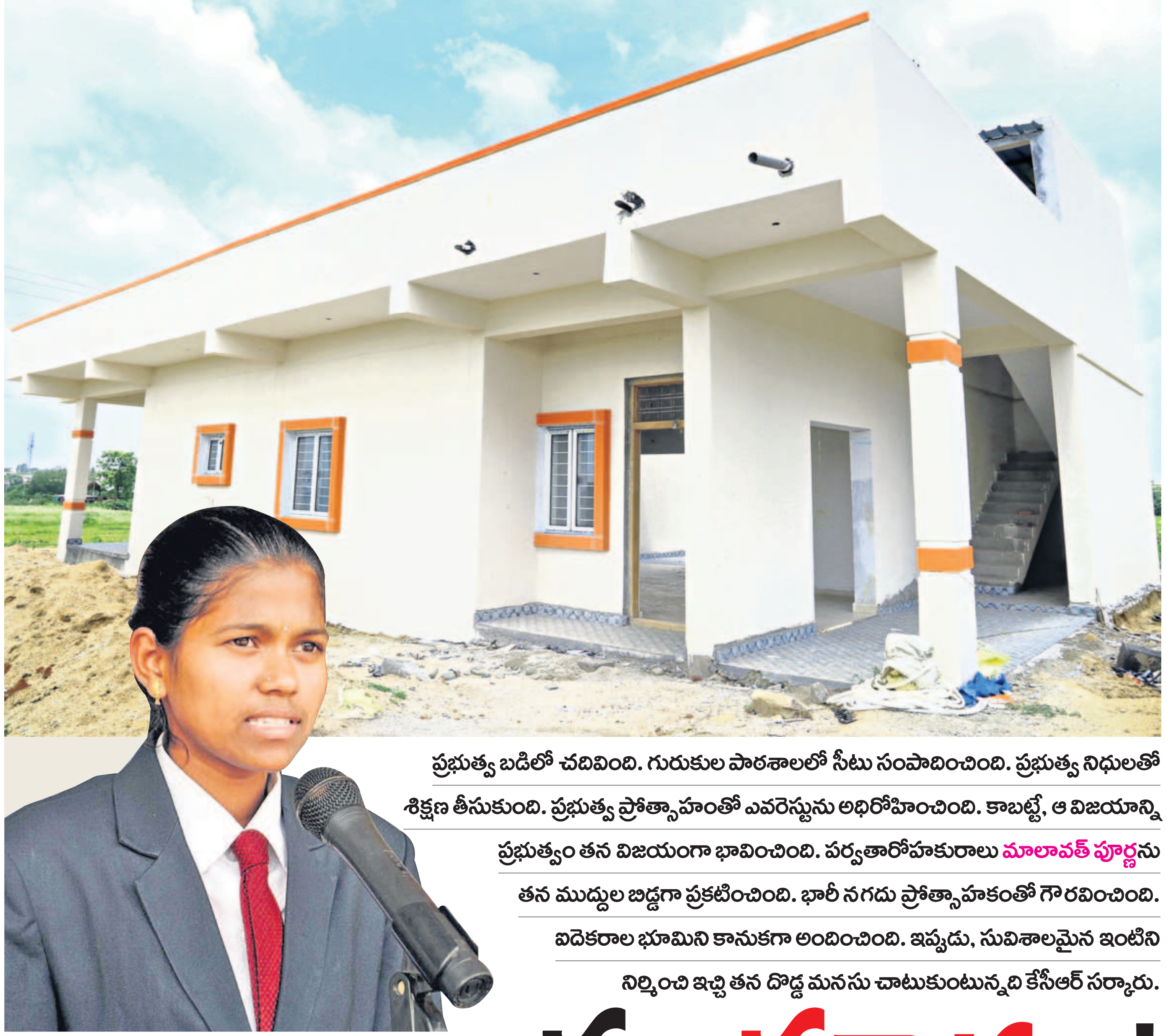
సుహానీ షా.. తొలి భారతీయ మహిళా మెంటలిస్ట్. ఎదుటి మనిషి మనసును పుస్తకంలా చదివేయడం మెంటలిస్ట్ ప్రత్యేకత. ఇందులో మేజిక్ కూడా కలగలిసి ఉంటుంది. ఆరేండ్ల వయసులో సుహానీ తన తండ్రితో కలిసి సొంతూరు ఉదయ్‌పూర్‌లో ఓ మేజిక్ షోకు వెళ్లింది. ఇంటికి రాగానే.. తాను ఇంద్రజాలికురాలు అవుతానని ప్రకటించింది. కన్నవారూ ప్రోత్సహించారు. హైస్కూల్ స్థాయిలోనే చదువు ఆపేసి.. దేశమంతా తిరిగి ప్రదర్శనలు ఇచ్చింది. 'అరవైమంది విద్యార్థులలో ఒకదానిగా క్లాస్ రూమ్‌లో కూర్చోవాల్సిన వయసులో.. అరవైవేల మంది వీక్షకులకు వినోదాన్ని పంచాను' అని గర్వంగా చెప్పుకొంటుంది సుహానీ. ఆ పరుగులో పడిపోయి ఇంగ్లిష్ మీద ధ్యాసపెట్టలేదు. తన పరిధిని విస్తరించుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నప్పుడు ఆ కొరత తెలిసింది. వెంటనే ఇంగ్లిష్, గణితం, సైన్స్ మీద దృష్టిపెట్టింది. ఏ మెంటలిస్ట్ అయినా ఎదుటి మనిషి ఆలోచనల్ని పూర్తిగా చదవలేరు. కొంతమేర తెలుసుకుంటారు. దానికి సైకాలజీ జోడిస్తారు. ఇంద్రజాలాన్ని కలగలుపుతారు. ప్రేక్షకులను అబ్బురానికి గురి చేస్తారు. 'పురుషాధిక్య ప్రపంచంలో మహిళా మెంటలిస్ట్‌గా, మెజీషియన్‌గా నా ప్రయాణం ఏమంత సాఫీగా సాగలేదు. నాకు గైడ్‌గా, మెంటర్‌గా ఉండటానికి ఏ పురుషుడూ ముందుకు రాలేదు. కారణం.. ఓ అమ్మాయిని తమంత ఎత్తుకు తీసుకెళ్లడం ఏ మగవాడికీ ఇష్టం ఉండదు. అందుకే, నా దారి నేనే నిర్మించుకున్నాను' అంటుంది సుహానీ.

Fashion

📷 పి.ఎం. శ్రీధర్

'వైరల్' విశాలాక్షి!

ఈషా రెబ్బా.. పేరులో ఉత్తరాది వాసనలు కనిపిస్తున్నా.. మాటలో మాత్రం తెలంగాణ ఘాటు తెలిసిపోతుంది. తను ఓరుగల్లు బిడ్డ. అయితేనేం, పరిధులు గీసుకోలేదు. అందుకే తమిళ, మలయాళ పరిశ్రమలో కూడా పేరు తెచ్చుకుంది. వెబ్‌సిరీస్‌కూ ఓకే చెబుతున్నది. తాజా చిత్రం.. మామా మశ్చీంద్ర! ఇందులో తన పేరు 'వైరల్ విశాలాక్షి' అని తెగ వైరల్ అవుతున్నది.



ప్రభుత్వ బడిలో చదివింది. గురుకుల పాఠశాలలో సీటు సంపాదించింది. ప్రభుత్వ నిధులతో శిక్షణ తీసుకుంది. ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహంతో ఎవరెస్టును అధిరోహించింది. కాబట్టే, ఆ విజయాన్ని ప్రభుత్వం తన విజయంగా భావించింది. పర్వతారోహకురాలు మాలావత్ పూర్ణను తన ముద్దుల బిడ్డగా ప్రకటించింది. భారీ నగదు ప్రోత్సాహకంతో గౌరవించింది. ఐదెకరాల భూమిని కానుకగా అందించింది. ఇప్పుడు, సువిశాలమైన ఇంటిని నిర్మించి ఇచ్చి తన దొడ్డ మనసు చాటుకుంటున్నది కేసీఆర్ సర్కారు.

సొంతింటి కల.. సంపూర్ణం!

మట్టిలో మాణిక్యాలను గుర్తించడంలో, ఆదరించి ప్రోత్సహించడంలో తెలంగాణ సర్కారు ఎప్పుడూ ముందుంటుంది. నైపుణ్యం ఉన్నా.. ఆర్థిక పరిస్థితి అనుకూలించని క్రీడాకారులను భుజం తట్టి బంగారు భవిష్యత్తును అందించిన సందర్భాలు అనేకం. మాలావత్ పూర్ణ సంగతే తీసుకోండి. ఎక్కడో మారుమూల గ్రామానికి చెందిన గిరిజన బాలిక. ఆమె ప్రతిభ గురించి తెలుసుకున్న సీఎం కేసీఆర్ అడుగడుగునా ప్రోత్సహించారు. ఆ ఉత్సాహంతోనే.. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తయిన ఎవరెస్టు శిఖరాన్ని పిన్న వయసులోనే అధిరోహించింది పూర్ణ. అంతేనా, ప్రపంచ రికార్డునూ నెలకొల్పింది. అంతటి ఖ్యాతిని సాధించినా.. తనకంటూ ఓ పక్కా ఇల్లు లేని కొరత పూర్ణను వేధించేది. ఆమె విజ్ఞప్తి మేరకు తెలంగాణ సర్కారు కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో.. ఉచితంగా స్థలాన్ని కేటాయించింది. అందులో సువిశాలమైన గృహాన్ని నిర్మించి ఇస్తున్నది. త్వరలోనే, ఇంటికి సంబంధించిన హక్కు పత్రాలను అధికారికంగా అందించనున్నారు.

రూ.47 లక్షలతో ..

ఎవరెస్టును అధిరోహించి.. తెలంగాణ ఖ్యాతిని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన మాలావత్ పూర్ణ స్వస్థలం నిజామాబాద్ జిల్లా సిరికొండ మండలం పాకాల గ్రామం. పల్లెలో ఆమె కుటుంబానికి ఓ పూరిల్లు ఉంది. అది ఏమంత నివాస యోగ్యం కాదు. ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలోని కామారెడ్డి పట్టణమైతే రాజధాని హైదరాబాద్‌కు కాసింత దగ్గరగా ఉంటుందనే ఉద్దేశంతో పూర్ణ ఆ ప్రాంతంలో తనకు నివాసాన్ని కేటాయించమని ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. ఆ విజ్ఞప్తికి ముఖ్యమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. 44వ నంబరు జాతీయ రహదారి సమీపంలో.. ఎల్లమ్మ ఆలయం ఎదురు గల్లీలో 300 గజాల ప్రభుత్వ స్థలాన్ని కేటాయించారు. ఇక్కడే రూ.47 లక్షలతో గృహాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. తక్షణం నిధులు మంజూరు అయ్యాయి. నిపుణులు రంగంలో దిగారు. ముచ్చటైన మూడు పడక గదుల ఇంటిని కట్టారు. రోడ్లు, భవనాల శాఖ పర్యవేక్షణలో నిర్మాణం తుది దశకు చేరుకుంది.

ఇందల్వాయిలో ఐదెకరాలు..

మాలావత్ పూర్ణ ఘనతకు మెచ్చిన ప్రభుత్వం తొలుత రూ.25 లక్షల నగదు ప్రోత్సాహకాన్ని ప్రకటించింది. అనంతరం నిజామాబాద్ జిల్లా ఇందల్వాయి మండలంలో 5 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిపై హక్కును అందించింది. మంత్రి కేటీఆర్ చొరవతో ఆ భూమిని సాగుకు అనుకూలంగా తీర్చిదిద్దారు. పూర్ణ కన్నవారు.. మాలావత్ దేవీదాస్, లక్ష్మి దంపతులు పాకాల గ్రామంలోనే నివసిస్తున్నారు. వీరి మొదటి సంతానం నరేశ్ బీటెక్ పూర్తి చేసి ఉద్యోగ ప్రయత్నంలో ఉన్నాడు. కూతురు పూర్ణ ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఎంఏ పొలిటికల్ సైన్స్‌లో పీజీ పూర్తి చేసింది. సాహస క్రీడలకు సన్నద్ధమయ్యే వారికి శిక్షణ, సలహాలు అందిస్తూ రేపటి పర్వతారోహకులను తయారు చేస్తున్నది. తమకు అందిన సహకారం పట్ల పూర్ణ కుటుంబం సంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తున్నది. ఏ కష్టమొచ్చినా తెలంగాణ ప్రభుత్వం అండగా నిలిచిందని గుర్తు చేసుకుంటున్నది.

> **ఎవరెస్టును** అధిరోహించేందుకే కాదు, ఆ తర్వాత కూడా ప్రభుత్వం అండగా నిలిచింది. నగదు బహుమతి, సాగు భూమి, సొంతిల్లు.. సమకూర్చింది. ఈ విషయంలో నేను కేసీఆర్ సార్‌కు ఎంతో రుణపడి ఉంటాను.
>
> • **మాలావత్ పూర్ణ**

పూర్ణమ్మ ఘనత...

పిన్న వయసులోనే ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తయిన శిఖరం.. ఎవరెస్టును అధిరోహించి ప్రపంచ రికార్డును సృష్టించింది మాలావత్ పూర్ణ. తెలంగాణ ప్రభుత్వ గురుకుల విద్యాలయంలో విద్యను అభ్యసిస్తూ, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహంతో ఎవరెస్టును అధిరోహించింది. తద్వారా ప్రపంచానికి తెలంగాణ ఘనతను, దేశ గౌరవాన్ని చాటిచెప్పింది. ఎవరెస్టును అధిరోహించిన స్ఫూర్తితోనే.. అనేక శిఖరాగ్రాలకు చేరుకొని రికార్డులను తిరగరాసింది. 2014 నుంచి 2022 వరకు వివిధ ఖండాల్లో పేరొందిన శిఖరాలను అధిరోహించింది. మొదటగా ఆసియా ఖండంలోని ఎవరెస్ట్‌ను, ఆఫ్రికాలోని మౌంట్ కిలిమంజారోను, యూరప్‌లోని మౌంట్ ఎల్‌బ్రస్‌ను, దక్షిణ అమెరికాలోని మౌంట్ అకోన్‌కగువాను, ఓషియానియాలోని మౌంట్ కార్స్‌టెన్స్‌ను, అంటార్కిటికాలోని మౌంట్ విన్‌సన్‌ను అధిరోహించింది. 2022, జూన్ 5న ఉత్తర అమెరికాలోని మౌంట్ డెనాలిని అధిరోహించి అతి తక్కువ సమయంలో, అదీ అతి పిన్న వయసులో ఏడు ఖండాల్లోని ఎత్తయిన శిఖరాలను పాదాక్రాంతం చేసుకుని కొత్త చరిత్రను లిఖించింది పూర్ణ. తన సాహస గాథ ఇతివృత్తంగా తీసిన 'పూర్ణ.. కరేజ్ హ్యాజ్ నో లిమిట్' చిత్రం ఎంతోమందికి స్ఫూర్తినిచ్చింది.

... ✍ జూపల్లి రమేశ్ రావు

📷 కాకర్ల శేఖర్

ముక్కులో నుంచి రక్తం వస్తే?

జిందగీ క్లినిక్

నా వయసు పాతికేండ్లు. గర్భిణిని. ప్రస్తుతం ఆరో నెల. ఇటీవల ముక్కు నుంచి రెండుమూడు సార్లు రక్తస్రావం అయ్యింది. డాక్టర్ దగ్గరికి వెళితే మందులిచ్చారు. అసలు, ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది. ఇదేమైనా ప్రమాద సంకేతమా?

• **ఓ పాఠకురాలు**

గర్భిణుల్లో కొందరికి ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ స్థాయిలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా ఇలా జరుగుతుంది. అంటే ముక్కు లోపలి భాగం ఈ హార్మోన్‌కు తీవ్రంగా స్పందించడంతో ముక్కులోంచి రక్తం కారుతుంది. మీ విషయంలో కూడా ఇలానే జరిగి ఉంటే అదేమీ ప్రమాదకరం కాదు. డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులు వాడితే సరిపోతుంది. ఈఎన్‌టీ డాక్టర్‌ను కూడా ఒకసారి కలవండి. ముక్కుకు సంబంధించి ఇతర సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అన్నదీ తెలుసుకుంటే మంచిది. అలాగే ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగినా కొన్నిసార్లు ముక్కు నుంచి రక్తస్రావం అవుతుంది. బాగా జలుబు చేసినప్పుడు.. గట్టిగా చీదితే నాసికం లోపలి సున్నితమైన నరాలు చిట్లినట్టు అయిపోయినా ఇలా జరగవచ్చు. ఇవన్నీ ఒకసారి సరిచూసుకుని, మీ విషయంలో కారణమేంటో తెలుసుకుని, మందులు వాడితే సరిపోతుంది. భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

పెరుగు థెరపీ

డయేరియా.. వానకాలంలో చాలామందిని ఇబ్బంది పెట్టే రుగ్మత. నీటి కాలుష్యం, ఆహార కాలుష్యం ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. దీనివల్ల ఒక్కసారిగా మనిషి నీరసపడిపోతాడు. ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడైతే నరకమే. దీనికి విరుగుడు పెరుగే. పెరుగులో ఉన్నన్ని ఔషధ గుణాలు ఎందులోనూ ఉండవేమో! అది ప్రోబయాటిక్ పదార్థం కూడా. డయేరియాతో బాధపడుతున్నవారికి పెరుగు తిరుగులేని మందు. నేరుగా తీసుకున్నా మంచిదే. ఇందులోని సూక్ష్మ పోషకాలు సమర్థంగా పనిచేసి తక్షణ ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి. పెరుగులో అల్లం పేస్ట్ కలుపుకొని తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పరిశుభ్రం అవుతుంది. పెరుగులో బియ్యపు గంజి కలిపి తాగితే.. శరీరానికి తక్షణం హైడ్రేషన్ వస్తుంది. కాసిన్ని వేయించిన మెంతులు, జీలకర్ర పొడిచేసి.. పెరుగుతోపాటు తీసుకుంటే చిన్నాచితకా ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్నా వదిలిపోతాయి.

బాల్యానికి.. డిజిటల్ శత్రువు

బాల్యం ఆన్‌లైన్ ఉచ్చులో చిక్కుకుపోతున్నది. పసితనాన్ని సామాజిక మాధ్యమాలు మింగేస్తున్నాయి. పిల్లలు రోజూ కనీసం మూడు గంటలసేపు ఎలక్ట్రానిక్ తెరల వైపు కళ్లప్పగించి చూస్తున్నట్టు తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అందులో యూట్యూబ్ వీడియోలు, ఓటీటీలదే కీలక పాత్ర. ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టా లాంటి సోషల్ మీడియాలకూ అలవాటు పడుతున్నారు. ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ బారిన పడుతున్నవారి సంఖ్యా తక్కువేం కాదు. కన్నవాళ్ల బ్యాంకు వివరాలతో బెట్టింగ్ జోలికి వెళ్లి లక్షలు పోగొట్టుకున్న ఉదంతాలూ ఉన్నాయి. 'లోకల్ సర్కిల్స్' అనే సంస్థ ఎనిమిది వేలమంది పట్టణ ప్రాంత తల్లిదండ్రులను సర్వే చేసి మరీ ఈ గణాంకాలను వెల్లడించింది. సగానికి సగం మంది తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లలు చూడకూడని సైట్స్ చూస్తున్నారని కానీ, వాడకూడని యాప్స్ వాడుతున్నారని కానీ తెలియదు. ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలు ఓ వ్యసనంగా మారిపోవడం వల్ల పిల్లల్లో అసహనం, ఏకాగ్రత లోపించడం, జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, కుంగుబాటు, ఒత్తిడి తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తున్నట్టు మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గోడలపై.. ఘోరారణ్యం!

బాల్కనీలో తోటలనూ, కుండీల్లో మొక్కలనూ పెంచడం కాదు.. గోడల మీద ఏకంగా అడవుల్ని సృష్టించండి. అతిథులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేయండి. ఇదీ ఓ కళే. ఓ చిన్న ఫ్రేమ్‌తో సరిపెడతారా, మొత్తం గోడకు విస్తరిస్తారా అన్నది మీ ఇష్టం. 'మోస్ వాల్ ఆర్ట్' ఇప్పుడు ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్‌లో సరికొత్త ట్రెండ్. కార్పొరేట్ ఆఫీసుల ముస్తాబులోనూ భాగం అవుతున్నది. మొక్కలు, ఎండు కొమ్మలు, చిన్నచిన్న రాళ్లు, ఎండిన వేళ్లు, పూలు.. ఇవే ముడిసరుకు. అంత ఓపిక లేనివారికి ఆన్‌లైన్‌లో రెడీమేడ్‌గానూ దొరుకుతున్నాయి. వీటివల్ల ఇంటికి కొత్త అందం వస్తుంది. ఆహ్లాదంగానూ అనిపిస్తుంది.