నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ


హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 20 అక్టోబర్ 2023 www.ntnews.com

## సౌదీ యోగా గురువు

నారీ మణి

**నవ్వాఫ్ అల్మరీ..** సౌదీ అరేబియాలో తొలి యోగాచార్యురాలు. యోగా దినోత్సవం నాడు పదివేల మందితో పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవం నిర్వహించి రికార్డు సృష్టించారు. సౌదీ ప్రజలు స్వతహాగా ఫిట్‌నెస్ ప్రియులు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దీంతో తన పని సులభమైందని చెబుతారు నవ్వాఫ్. 'యోగా మనసును శుద్ధి చేస్తుంది. హింసాత్మక ఆలోచనలను బుర్రలోంచి తొలగిస్తుంది. ఆధునిక సమాజానికి అవసరమైంది ఇదే' అని వివరిస్తారామె. తను చేపట్టిన యోగా ప్రచార ఉద్యమానికి గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం 2018లో పద్మశ్రీ పురస్కారంతో గౌరవించింది. నవ్వాఫ్ దృష్టిలో మత విశ్వాసాలకు, దేశాల సరిహద్దులకు అతీతమైంది యోగా. 'సౌదీ తర్వాత భారతదేశమే నా మాతృభూమి. ఈ దేశం నాకు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించింది. నాలోని నన్ను తెలుసుకునే అవకాశం ఇచ్చింది' అని ఉద్వేగంగా చెబుతారు. సౌదీ ప్రభుత్వం తమ దేశంలో యోగా క్లాసులను అనుమతించడానికి ముందు చాలా కసరత్తు చేసింది. అనేక అధ్యయనాల తర్వాతే.. పచ్చజెండా ఊపింది. 'ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని సౌదీ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలన్నది నా ఆలోచన. నా తదుపరి ప్రయత్నం ఆ వైపుగానే ఉంటుంది' అంటూ భవిష్యత్ ప్రణాళిక వివరిస్తారు నవ్వాఫ్. తాజా భారత పర్యటనలో భాగంగా ఆమె కోణార్క్‌లోని సూర్య దేవాలయాన్ని సందర్శించారు. ఆ శిల్ప కళా సంపదను రాతితో మలిచిన కావ్యంగా అభివర్ణించారు.

## తూరుపు దిక్కున ఉయ్యాలో..

**పాడినవారు :** దయ్యాల భాగ్య
**సెల్ నెం :** 76598 50362
(గూడూరు, మహబూబాబాద్)

**తూర్పుదిక్కున ఉయ్యాలో..**
తులసి వాన కురిసె ఉయ్యాలో..
పడమటి దిక్కున ఉయ్యాలో..
పాలవాన కురిసె ఉయ్యాలో..
ఆ వాన ఈ వాన ఉయ్యాలో..
చెరువు నిండిపాయే ఉయ్యాలో..
చెరువు నిండిపాయె ఉయ్యాలో..
కట్ట దెగిపాయే ఉయ్యాలో..
కట్టమీది మైసమ్మ ఉయ్యాలో..
ఏమని వరమడిగె ఉయ్యాలో..
నీ పెద్ద కొడుకును ఉయ్యాలో..
ఇస్తవ ఓ రాజ ఉయ్యాలో..
పెద్దకొడుకునిస్తె ఉయ్యాలో..
పేరుకెవ్వరు లేరు ఉయ్యాలో..
నీ నడిపి కొడుకును ఉయ్యాలో..
ఇస్తవ ఓ రాజ ఉయ్యాలో..
నడిపి కొడుకునిస్తె ఉయ్యాలో..
నడకకెవ్వరు లేరు ఉయ్యాలో..
నీ చిన్న కొడుకును ఉయ్యాలో..
ఇస్తవ ఓ రాజ ఉయ్యాలో..
చిన్నకొడుకుస్తె ఉయ్యాలో..
చిలిపికెవ్వరు లేరు ఉయ్యాలో..
నీ పెద్ద కోడల్ని ఉయ్యాలో..
ఇస్తవ ఓ రాజ ఉయ్యాలో..
పెద్ద కోడల్నిస్తె ఉయ్యాలో..
ఇంటి బాధ్యతలెట్ల ఉయ్యాలో..
నీ నడిపి కోడల్ని ఉయ్యాలో..
ఇస్తవ ఓ రాజ ఉయ్యాలో..
నడిపి కోడల్నిస్తె ఉయ్యాలో..

### జిందగీలో..
### పాటల పల్లకి!

క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి.. ఎన్నో బతుకమ్మ పాటలు వినండి.

నారుమడులెట్ల ఉయ్యాలో..
నీ చిన్న కోడలి ఉయ్యాలో..
ఇస్తవ ఓ రాజ ఉయ్యాలో..
చిన్న కోడల్నిస్తె ఉయ్యాలో..
ఇంటి పనులెట్ల ఉయ్యాలో..

ఇంకా ఉంది..

..పూర్తి పాట వినడానికి స్కాన్ చేయండి.

## టీనేజ్ పేరెంటింగ్.. ఓ సవాలు

**తొమ్మిది నెలలూ మోయడం, జన్మనివ్వడం, పాలుపట్టడం, ముద్దలు పెట్టడం, నడక నేర్పడం, మాటలు పలికించడం, బడికి పంపడం వరకూ ఒక ఎత్తు. ఒక్కసారి పిల్లలు కౌమారంలోకి రాగానే.. అంతకు పదిరెట్ల సవాలు ఎదురవుతుంది కన్నతల్లికి.**

**పిల్లలు** టీనేజ్‌కు చేరుకోగానే అమ్మకు కొత్త కష్టం మొదలవుతుంది. ఒక్కసారిగా స్వతంత్ర గానం వినిపిస్తారు, ధిక్కరించడం ఆరంభిస్తారు. మంచి చెప్పినా, చెడు గురించి హెచ్చరించినా 'లెక్చర్లు వద్దు మమ్మీ!' అంటూ మొహం మీదే అనేస్తారు. దీంతో అమ్మ మనసు చిన్నబోతుంది. కన్న పేగు కలుక్కుమంటుంది. 'నాకు తెలుసు. నేను నిర్ణయించుకుంటాను. నన్ను పసి బిడ్డలా చూడొద్దు ప్లీజ్!' అంటూ ఆమె

ప్రేమపూర్వక చొరవను అడ్డుకుంటారు. 'ఇప్పటి వరకూ నా మీద పెత్తనం చేసింది చాలు' అన్నట్టుగా వ్యవహరిస్తారు. ఇదంతా వాళ్ల తప్పు కాదు. మెదడులో చకచకా జరిగిపోయే రసాయన చర్యల ప్రభావం. హార్మోన్ల హార్మోనియం. పాత పట్ల అయిష్టతకు, కొత్తదనం పట్ల ఆసక్తికి కారణమూ అదే. పిల్లలకు తగినట్టు కన్నవారు మారకపోతే ఇంట్లో పెద్ద యుద్ధమే జరుగుతుంది. ఆ పరిస్థితుల్లో అమ్మ ఏం చేయాలి? ఎలా వ్యవహరించాలి?

### ఆమోదించాలి

పిల్లల జీవితంలో అదో తాత్కాలిక దశ మాత్రమే. చివరిదాకా ఇలానే ఉంటారని అనుకోకండి. అన్నిటికంటే ముందు వాళ్లను యథాతథంగా ఆమోదించండి. ఆ కోపం, ఆ అసహనం.. కేవలం రసాయన చర్యల ఫలితమే అని గుర్తించండి. దయచేసి వాటిని నెగెటివ్‌గా తీసుకోకండి. ఓపిగ్గా, చిరునవ్వుతో స్పందించండి.

### కమ్యూనికేషన్ ముఖ్యం

వాళ్లు చెప్పేది సావధానంగా వినండి. జడ్జిమెంట్ వద్దు. వ్యాఖ్యానాలు చేయొద్దు. బిడ్డ ప్రతి పాజిటివ్ ఆలోచనకూ మీ మద్దతు తెలపండి. లోపాల గురించి సున్నితంగా చెప్పే ప్రయత్నం చేయండి. అదీ నేరుగా కాకుండా.. ఉదాహరణలు ఎంచుకోండి.

### సరికొత్త ప్రపంచానికి వెళ్లండి

తను ఇష్టపడే సంగీతం, చదివే పుస్తకాలు, చూసే టీవీ షోలు, ఉపయోగించే యాప్స్.. వీటితో మీరూ పరిచయం పెంచుకోండి. దీనివల్ల ఆ కౌమార బాలలతో మాట్లాడటానికి ఓ టాపిక్ దొరుకుతుంది. బంధాన్ని బలోపేతం చేసుకోడానికి ఓ అవకాశమూ లభిస్తుంది. బెస్ట్ ఆఫ్ లక్!

# అందరి కోసం.. ఓ యంగ్ సైంటిస్ట్!

*Karpuram Govathi Nikhila*

**ఉస్మానియా క్యాంపస్ నుంచి ఆడియాలజీలో పీజీ చేసిందో అమ్మాయి. గురుగ్రామ్‌లోని మేదాంత హాస్పిటల్‌లో రీసెర్చ్ చేసే అవకాశమూ దక్కించుకుంది. ఆ అనుభవాన్ని నిరుపేదల సేవకు ఉపయోగిస్తున్నది. అంతేకాదు, డిస్‌ఫేజియా అనే వ్యాధి మీద పరిశోధన చేస్తూనే.. హైదరాబాద్‌లోని వైద్య విద్యార్థులకు తాను తెలుసుకున్న విషయాలను బోధిస్తున్నది. ఆ సేవలకు గాను ఇటీవల ఢిల్లీ ప్రభుత్వ పెద్దల చేతుల మీదుగా యంగ్ సైంటిస్ట్ పురస్కారాన్ని అందుకున్న డాక్టర్ కర్పూరం గోవతి నిఖిల తన ప్రయాణాన్ని 'జిందగీ'తో పంచుకున్నదిలా...**

**ఆడపిల్లలను** గౌరవంగా చూసే వృత్తిలోనే స్థిరపడాలని చిన్నప్పటి నుంచీ ఉండేది. అంతటి గౌరవం వైద్యులకే దక్కుతుంది. డాక్టరు కనిపిస్తే జనం చేతులెత్తి మొక్కుతారు. మా తాతయ్య కూడా 'నువ్వు డాక్టర్ కావాలి. నేను నీకు తలుపు తీయాలి...' అని ఎప్పుడూ చెప్పేవారు. డాక్టర్ అయితే లేనివాళ్లకు సాయపడవచ్చనీ అనేవారు. అలా నా మనసులో వైద్యవృత్తి మీద గొప్ప భావన ఏర్పడింది. అయితే, ఎంబీబీఎస్ చదవడం కష్టమని నా తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయం. నాకేమో మెడికల్ ఫీల్డ్‌కు రావాలని కోరిక. అందుకే, ఎలాగోలా ఇంట్లో వాళ్లను ఒప్పించి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఆడియాలజీ కోర్సులో చేరాను. అక్కడే పీజీ కూడా పూర్తి చేశాను. వెంటనే, మేదాంత హాస్పిటల్స్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. మన దేశంలో ఎయిమ్స్ తర్వాత అంత పెద్ద దవాఖాన అదే. ఉద్యోగమే కాదు, రీసెర్చ్ చేసేందుకు కూడా ఎన్నో అవకాశాలు ఉంటాయి. కానీ అది ఢిల్లీ సమీపంలోని గురుగ్రామ్‌లో ఉంది. అంత దూరమంటే ఇంట్లో ఒప్పుకోరని భయం. అందుకే, ఢిల్లీ చూద్దామన్నట్టు అమ్మమ్మను తీసుకొని వెళ్లాను. అక్కడికి వెళ్లాక ఆ వాతావరణం నాకెంతో నచ్చింది. దాంతో, అమ్మానాన్నలను ఒప్పించి చేరిపోయాను.

### ఆరువేల మందికి సేవ..

మేదాంత నా కెరీర్‌ను మలుపు తిప్పింది. రకరకాల సమస్యలతో పేషెంట్లు వచ్చేవారు. ముక్కులో నుంచి ఆహార పైపులు వేసుకున్న వాళ్లూ కనిపించేవారు. వాళ్లలో చాలామంది డిస్‌ఫేజియా అనే సమస్యతో బాధపడుతున్నారని అక్కడికి వెళ్లాకే తెలిసింది. డిస్‌ఫేజియా అంటే మింగడంలో ఇబ్బంది. నరాల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు, హృద్రోగులు, క్యాన్సర్ పేషెంట్లు... ఇలా చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఇలాంటి ఇబ్బందినే తన చివరి దశలో తాతయ్య కూడా అనుభవించారు. పక్షవాతం వచ్చాక ఆహారాన్ని మింగలేకపోయేవారు. ఇలాగే పైపు వేయాల్సి వచ్చింది. మేదాంతలోనూ అలాంటి వాళ్లు కనిపించేసరికి సమస్య మూలాలు తెలుసుకోవాలనే ఆత్రుత పెరిగింది. సంబంధిత కోర్సు చేశాను. తాతయ్యలాంటి చాలా మందికి సేవ చేసే అవకాశం వచ్చింది. ఆ బాధ్యతలకు న్యాయం చేస్తూనే.. డిస్‌ఫేజియాకు సంబంధించి 35 దాకా పరిశోధన పత్రాలు సమర్పించాను. అవన్నీ వివిధ వైద్య పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యాయి. ఈ రీసెర్చ్ చేసే క్రమంలో పరిచయాలూ పెరిగాయి. వాటిని సమర్థంగా ఉపయోగించుకుని నలుగురికీ సాయం చేయాలనే ఆశయంతో గోవతి హెల్త్‌కేర్ ఫౌండేషన్ ఏర్పాటు చేశాను. కొవిడ్ సమయంలో ఎన్నో ఆసుపత్రులకు ఉచితంగా ఆక్సిజన్ సిలిండర్లు అందించాను. నాన్న సికింద్రాబాద్ సీతాఫల్‌మండిలో రేషన్ డీలర్ కావడంతో, ఆ సర్కిల్ మొత్తంలోని డీలర్లకు కొవిడ్ కిట్స్ అందించాను. మిత్రుల సాయంతో వంద దాకా ఉచిత కంటి ఆపరేషన్లు చేయించాను. గుండె, మోకాళ్ల చికిత్సలకు, ప్లాస్టిక్ సర్జరీలకు సాయం చేశాను. మా నాన్న దగ్గరికి వచ్చేవాళ్లంతా పేదలు కాబట్టి, వాళ్ల అవసరాలను బట్టి రకరకాల హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తాను. మొత్తంగా నా ఫౌండేషన్ ద్వారా ఇప్పటికి ఆరువేల మందికి పైగా సేవలందించాను.

### అదే నా ఆశ

సెలవులకు ఇంటికొచ్చిన ప్రతిసారీ నేను మేదాంతలో నేర్చుకున్న వివిధ అంశాలను హైదరాబాద్‌లోని మెడికల్ స్టూడెంట్స్‌కు బోధిస్తుంటాను. ఉస్మానియా కాలేజీ, హెలెన్ కెల్లర్, స్వీకార్ ఉపకార్, ఏవైజేఎన్ఐహెచ్‌హెచ్‌లాంటి ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ ఇందులో ఉన్నాయి. డిస్‌ఫేజియా చికిత్సలో ఏ వైపు నుంచి ఏ అవసరం ఉన్నా ఫోన్‌లో అందుబాటులో ఉంటాను. నాదైన రంగంలో ప్రతిభ కనబరిచినందుకు యంగెస్ట్ రీసెర్చర్ ఇన్ డిస్‌ఫేజియాగా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లో నాకు చోటు దక్కింది. ఢిల్లీకి చెందిన ఎన్జీవోలు ఇచ్చే భారత గౌరవ రత్న అవార్డు, యంగ్ సైంటిస్ట్ అవార్డు సహా చాలా పురస్కారాలు అందుకున్నాను. మన రాష్ట్రంలో డిస్‌ఫేజియాకు సంబంధించి ఒక ప్రభుత్వ విభాగం పెడితే.. దాని ద్వారా రోగులకు సేవలందించాలని నా ఆశ. దానివల్ల మరింత మందికి నా పరిశోధన ఫలితాలు అందుతాయి. అదే కనుక సాధ్యమైతే, నాకు దక్కిన అతి పెద్ద పురస్కారంగా దాన్ని భావిస్తాను. అంతకు మించిన ఆత్మసంతృప్తి ఉండదు.

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

## పాలైస్‌ప్రెన్యూర్!

**ఆకాంక్ష** గాంధీది పక్కా ఐస్‌క్రీమ్ కుటుంబం. తండ్రి, తాత, ముత్తాత.. అంతా ఐస్‌క్రీమ్ వ్యాపారులే. డైనింగ్ టేబుల్ మీద రోజూ ఆ చర్చలే జరిగేవి. అమ్మమ్మ, అమ్మ, పిన్ని.. ఆ ముచ్చట్లే చెప్పుకొనేవారు. దీంతో తానూ ఐస్‌క్రీమ్ గాళ్‌గా మారిపోయింది. ఇప్పుడు, వాడీలాల్ ఐస్‌క్రీమ్స్.. పరివారానికి నవతరం ప్రతినిధి ఆకాంక్ష. అహ్మదాబాద్‌లో సోడా దుకాణంతో మొదలైంది ఆ కుటుంబ వ్యాపారం. ఆ తర్వాత చేత్తో ఐస్‌క్రీమ్‌లు చేసి విక్రయించడం ప్రారంభించారు. ఆకాంక్ష వాళ్ల తాతయ్య ఆవిష్కరించిన 'కసాటా ఐస్‌క్రీమ్'కు ఆదరణ పెరగడంతో.. ఒక్కసారిగా దశ తిరిగింది. వాడీలాల్ ఐస్‌క్రీమ్స్ ఓ బ్రాండ్‌గా అవతరించింది. అహ్మదాబాద్ చుట్టుపక్కల పది ఔట్‌లెట్స్ వెలిశాయి. తరువాతి తరం పబ్లిక్ ఇష్యూకు వెళ్లింది. వ్యాపారం కోట్లకు చేరుకుంది. 'తరాలనాటి విలువలను కాపాడుకుంటూనే.. వ్యాపారాన్ని బహుళజాతి సంస్థలకు దీటుగా తీర్చిదిద్దాలన్నదే నా ఆశయం' అంటుంది ఆకాంక్ష. కంపెనీ మార్కెటింగ్, బ్రాండింగ్ వ్యవహారాలు పర్యవేక్షిస్తుంది తను. సోషల్ మీడియాలో విస్తృత ప్రచారం కల్పించడం, ఆన్‌లైన్ వ్యాపారాన్ని పెంచడం ఆమె తక్షణ లక్ష్యాలు. ఈ మధ్య కనిపిస్తున్న ఐస్‌క్రీమ్ కెఫేల ఏర్పాటు ఆలోచనా తనదే. కొత్తతరాన్ని ఆకట్టుకోవడానికే ఈ ప్రయత్నాలన్నీ. ఫ్రాంచైజీ మాడల్‌లో దేశమంతా విస్తరించే ఆలోచనలూ ఉన్నాయి తనకు. వాడీలాల్ ఐస్‌క్రీమ్స్ గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో తొమ్మిది వందల కోట్ల ఆదాయాన్ని సమకూర్చుకుంది. ఆ అంకెలను రెట్టింపు చేసే పనిలో ఉంది ఆకాంక్ష.

ఫుడ్ సైన్స్

# సీతాఫలం.. మధుమేహం

**ఇది సీతాఫలాల సీజన్. చాలా మందికి ఈ పండ్లంటే ఇష్టం. అలాంటివారు నచ్చినన్ని తినొచ్చా? వీటివల్ల గుండెల్లో శ్లేష్మం చేరుతుందంటారు నిజమేనా? ఈ పండులో పోషక విలువలు ఉన్నాయా? సీతాఫలం తినాలనిపిస్తే షుగర్ పేషెంట్లు ఏం చేయాలి?**

**• ఓ పాఠకురాలు**

**సీజనల్‌గా** దొరికే ఏ పండు అయినా మంచిదే. ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలూ లేనివాళ్లు రోజూ ఒకటి రెండు సీతాఫలాలు చక్కగా తినొచ్చు. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ఇవి శరీరాన్ని యవ్వనంగా ఉంచేందుకు, రోగ నిరోధక శక్తిని బలపరిచేందుకు తోడ్పడతాయి. ఇందులోని అమైనో ఆమ్లాలు చర్మాన్ని తాజాగా, కాంతిమంతంగా ఉంచేందుకు సాయపడతాయి. విటమిన్-ఎ కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తుంది. పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. ఈ పండులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు మలేరియా, డెంగ్యూలాంటి జ్వరాలను దూరం పెడతాయి. ఐరన్ రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. గర్భాశయ ఆరోగ్యానికి సీతాఫలం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గర్భిణులు క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ లాంటి సమస్యలు ఉన్న వారికి సీతాఫలం మరీ మంచిది. ఇందులో క్యాన్సర్‌ను తగ్గించే గుణాలూ ఉన్నాయి. కడుపుబ్బరం, పులితేన్పుల లాంటి సమస్యల్ని అరికట్టి జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పార్కిన్సన్ వ్యాధి చికిత్సలోనూ పనికొస్తుందని ఇటీవలి పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇందులోని పోషకాలు పిల్లల ఎదుగుదలకు ఎంతగానో సహకరిస్తాయి. షుగర్ పేషెంట్లు కూడా తప్పకుండా తీసుకోవచ్చు. కాలానుగుణంగా వచ్చే ఈ పండ్లలోని పోషక విలువలను పొందవచ్చు. అయితే మిగతా ఫలాలతో పోలిస్తే ఇందులో సహజ చక్కెరల శాతం కాస్త ఎక్కువ కాబట్టి, సీతాఫలం తినే రోజు మిగతా ఆహారాన్ని సరిచూసుకుంటే చాలు. వారానికి ఒక పండు వరకూ ఫర్వాలేదు. డైటీషియన్‌ను సంప్రదిస్తే మన ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి ఈ పండును ఎలా, ఎంత తీసుకోవచ్చో చెబుతారు. ఇక, బరువు తగ్గాలనుకునేవారు మిగతా ఆహారంలో కేలరీలు తగ్గించుకున్నాకే తినాలి. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువ మొత్తంలో కేలరీలు, కొంచెం కొవ్వులు ఉంటాయి. సీతాఫలం తింటే శ్లేష్మం చేరుతుందన్నది కేవలం అపోహే. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్ అన్నట్టు... ఏదైనా శ్రుతి మించకపోతే మంచిదే!

**మయూరి ఆవుల**
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com