మేటి మహిళ.. టేలర్ స్విఫ్ట్

టైమ్ మ్యాగజైన్ ముఖచిత్రంగా కనిపించడమే ఓ జీవితకాల విజయం, అతిగొప్ప అనుభవం. అదనంగా 'ఈ ఏటి మేటి వ్యక్తి'గా గుర్తిస్తే.. చెప్పేదేముంది? ఆ అరుదైన ఖ్యాతిని దక్కించుకున్నారు ప్రముఖ పాప్ గాయని టేలర్ స్విఫ్ట్. తన పన్నెండో ఏట అనుకోకుండా సంగీత ప్రపంచంలో అడుగుపెట్టిన టేలర్... ఆ తర్వాత వెనుదిరిగి చూడలేదు. ఆమె గాత్రానికి లోకమంతా దాసోహమంది. అందుకు తాజా సాక్ష్యం.. టేలర్ ఈ ఏడాది మొదలు పెట్టిన 'ఎరాస్ టూర్'. ఈ యాత్రలో అడ్వాన్స్ టికెట్లే 100 మిలియన్ డాలర్లను సంపాదించి పెట్టాయి. టేలర్‌ను 'పర్సన్ ఆఫ్ ది ఇయర్'గా గుర్తిస్తూ రాసిన వ్యాసంలో టైమ్ పత్రిక 'తన చరిత్రను తానే లిఖించుకున్న అరుదైన వ్యక్తి టేలర్' అని కీర్తించింది. 'ఎరాస్ టూర్' సాధారణ కచేరీ కాదు. కొన్ని గంటల పాటు ప్రేక్షకులకు ఏకబిగిన ఆటపాటలను, వినోదాన్ని అందిస్తుంది. ఈ తరహా ప్రదర్శనను 'కాన్సర్ట్ ఫిల్మ్' అంటారు.

అందమే ఆలంబన

అరబ్‌లో పుట్టిపెరిగిన కేరళ కుట్టి.. పవిత్ర నాయర్‌కు చాలా కళలే తెలుసు. మాడల్‌గా ర్యాంప్ మీద గ్లామర్‌తో మెరిసిపోయింది. సాఫ్ట్‌వేర్ కొలువులో ప్రోగ్రామింగ్ నైపుణ్యంతో వెలిగిపోయింది. చిత్రకారిణిగా.. ఓ బృంద చిత్రం గీసి గిన్నిస్ రికార్డు సృష్టించింది. అనేక తమిళ, మలయాళ, కన్నడ చిత్రాలలో నటించింది. ప్రస్తుతం 'ఆలంబన' అనే తెలుగు సినిమాలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నది. 'నా నాటన, నా అందమే నాకు ఆలంబన' అని చెబుతున్నది పవిత్ర.

ఫ సి.హెచ్. ప్రవీణ్

సంచార సరస్వతి!

Rajyalakshmi

నిప్పులపై ఉక్కును వంచే విద్య తెలిసినవారు. కత్తులకు సానపట్టి పదును పెట్టే కళ లో ఆరితేరినవారు. కత్తులు దూసే యుద్ధ విద్యలో నిపుణులు. రాజ్యాలు ఏలినవారు. వాళ్ల గతమెంతో ఘనం. వర్తమానం నిండా దైన్యం. అవిద్య, పేదరికం తప్ప ఇంకేమీ మిగలని గాడియా లోహార్ తెగలో పుట్టిన బిడ్డ ఆమె. అయితేనేం, సొంతకాళ్లపై నిలబడి, దూరవిద్యలో చదువులకు దగ్గరై పట్టాలు, అవార్డులు సాధించారు డాక్టర్ రాజ్యలక్ష్మి. ఆ సంచారి జీవన సారం..

మేము గాడియా లోహార్ సంచార జాతి వాళ్లం. ఎడ్లబండిపై సంచరిస్తూ.. రహదారుల పక్కన కత్తులు, కటార్లు తయారు చేసుకుంటూ బతికేవాళ్లం. సుమారు రెండు వందల ఏళ్ల క్రితం మా పూర్వికులు తెలంగాణ ప్రాంతానికి వచ్చారు. మా తాతయ్యది ఏదో ఊరు. నాన్నది మాత్రం తాండూరే. అక్కడే స్థిరపడ్డారు. నాదేమో హైదరాబాద్. మా పెద్దలు మేవాడ్ ప్రాంతానికి చెందిన రాజపుత్రులు. పేరుకే రాజులం. భూములేవు. ఆస్తుల్లేవు. ఉన్నదంతా అవిద్య, పేదరికం. మా సామాజిక వర్గంలో చదువులకు ప్రాధాన్యం లేదు. నాన్న ఎంతోకొంత చదువు కోవడం వల్ల సీఐఎస్ఎఫ్‌లో ఉద్యోగం వచ్చింది. అలా నాకూ చదువుకునే వీలు చిక్కింది. నాన్న హైదరాబాద్, చెన్నై, కటక్, కోల్‌కతాలో పనిచేశారు. ఆయా ప్రాంతాల్లోని కేంద్రీయ విద్యాలయాల్లో చదివాన్నేను.

చదువు.. సంసారం

పది తర్వాత ఇంటర్ చదవాలని ఉండేది. 'మనుమరాలి పెండ్లి కళ్లారా చూస్తాను. సంతోషంగా చచ్చిపోతాను' అంటూ తాతయ్య పోరు పెట్టాడు. పెండ్లి వద్దు, చదువుకుంటానని చెప్పినా ఒప్పుకోలేదు. మాటలు బంద్ చేశారు. ఇంటికి రావడం మానేశారు. ఆ ఒత్తిడి భరించ లేక నా వివాహం చేశారు. మా ఆయన నా మేనత్త కొడుకే. నా ఇష్టాలకు ఆయనెప్పుడూ అడ్డుపడలేదు. పెండ్లయిన రెండేళ్లకు... ఢిల్లీ ఓపెన్ స్కూల్‌లో ఇంటర్మీడియట్ చేరాను. ఫస్ట్ ఇయర్ పూర్తి చేశాను. ఆ తర్వాత, గర్భ స్రావంతో ఆరోగ్యం సహకరించ లేదు. కొంత కాలం విశ్రాంతి తీసుకున్నాను. రెండేళ్ల తర్వాత సెకండ్ ఇయర్ పరీక్షలకు ఫీజు కట్టాను. మళ్లీ చదవడం మొదలుపెట్టాను. ఇంట్లో ట్యూషన్లు చెబుతూ.. దగ్గర్లో ఉన్న కంప్యూటర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో ఇన్‌స్ట్రక్టర్‌గా చేరాను. ఇంటర్ తర్వాత అంబేద్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో బీకామ్‌లో చేరాను. అప్పుడూ, ఫస్ట్ ఇయర్ తర్వాత బ్రేక్ వచ్చింది. అబ్బాయి పుట్టాడు. కొత్తగా ఇల్లు కట్టాం. మూడేళ్ల తర్వాత డిగ్రీ కొనసాగించాను. పట్టా చేతికి రాగానే.. డిగ్రీ కాలేజ్‌లో ఇంగ్లిష్ లెక్చరర్ ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేశాను. రెండు డెమో క్లాసులు తీసుకున్నాను. బాగా చెప్పానని పీజీ లేకున్నా అవకాశం ఇచ్చారు.

నాకు నేనే బాస్

'ఊళ్లో ఆస్తి ఉంది. మీ ఆయనకు పోలీస్ ఉద్యోగం ఉంది. మంచి జీతం. తిని హాయిగా కూర్చోవచ్చు కదా? ఎందుకు ఈ కష్టాలు?' అని మా బంధువులు సలహాలిచ్చారు. 'బాగా చదువుకో..' అన్నవాళ్లే లేరు. ఇతరులు ఏమను కుంటారో అని ఆలోచించను. నాకు చదువు అవసరం లేదని, పిల్లల్ని చూసుకోమని ఇంట్లో చెప్పినా ఆగిపోలేదు. పాసైన తర్వాత మా వాళ్లకు సర్టిఫికెట్ చూపిస్తాను. 'అరె.. నువ్వు పాసయ్యావా!' అంటారు. చిన్నపాటి అభినందన కూడా ఉండదు. అయినా నిరాశపడ కుండా.. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ నుంచి ఎంఏ ఇంగ్లిష్ చేశాను. ఇక్కడ మాత్రం ఎలాంటి బ్రేక్ రాలేదు. రాజస్థాన్‌లోని జేజే టీయూ యూనివర్సిటీ నుంచి 'ఎన్‌హాన్సింగ్ ఇంగ్లిష్ లాంగ్వేజ్ విత్ రిఫరెన్స్ టు సాఫ్ట్‌స్కిల్స్' అంశంపై పరిశోధన చేశాను. ఆ సమయంలో అమ్మ నా పిల్లల్ని చూసుకుంది. మూడున్నర ఏళ్లలో డాక్టరేట్ వచ్చింది.

నాలుగు ఉద్యోగాలు

ట్యూషన్లు, కంప్యూటర్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్ బాధ్యతలు, కాలేజీలో లెక్చరర్ ఉద్యోగం.. వీటితోపాటు జిమ్‌లో ట్రెయినర్‌గానూ చేస్తాను. అదనంగా ఇప్పుడు ఇంకో కోర్సు చదువుతున్నాను. పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా సమయం కేటాయించాల్సిన అవసరం రాకుండా జాగ్రత్త పడతాను. వాళ్లు నాతోనే జిమ్‌కు వస్తారు. ఇంటికి వచ్చాక అందరం కలిసి వంట చేసుకుంటాం. మానసికంగా సిద్ధపడితే ఎవరైనా, ఎంత కష్టమైన పనైనా చేయగలరు. మా గాడియా లోహార్ కమ్యూనిటీలో ఆడపిల్లల కష్టాలు చూసిన దాన్ని నేను. కాబట్టి చదువుకునే అమ్మాయిల్ని ప్రోత్సహిస్తాను. ఏడాదిలో ఒక నెల జీతాన్ని ఆడపిల్లల చదువులకు ఇస్తాను. చదువు కోసం నేను చేసిన పోరాటాన్ని, ఇతరుల చదువులకు అందిస్తున్న ప్రోత్సాహాన్ని చూసి సావిత్రిబాయి పూలే ఫౌండేషన్ వాళ్లు బెస్ట్ సోషల్ యాక్టివిస్ట్ అవార్డు ఇచ్చారు. టీ హబ్ 'బెస్ట్ ఎడ్యుకేషన లిస్ట్ 2022' అవార్డు ప్రదానం చేసింది. నా అకడమిక్, టీచింగ్ ప్రొఫైల్‌కు గుర్తింపుగా ఏషియన్ కాలేజ్ ఆఫ్ టీచర్స్ (బ్యాంకాక్) బెస్ట్ ఎడ్యుకేషనలిస్ట్ అవార్డు ఇచ్చింది. ఎదగాలనుకున్న ప్రతి మహిళకు నేనొక గెలుపు పాఠం కావాలి.

...✍ నాగవర్ధన్ రాయల

📷 జి.భాస్కర్

వార్డ్‌రోబ్ చిత్రాలు!

వార్డ్‌రోబ్ తెరవగానే కాళ్ల మీద పడే బట్టలు, మడత పెట్టడం పూర్తయినా ఎక్కడ సర్దాలో తెలియని దుస్తులు.. మనల్ని చికాకుకు గురిచేస్తాయి. ఈ ఇబ్బందిని పరిష్కరించి వస్త్రాల అరను అందంగా, సౌకర్యంగా మార్చే పద్ధతి ఒకటుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేరు పొందిన 'మేరీ కొండో' విధానాన్ని ఈ కొత్త సంవత్సరం ప్రయత్నించి చూడండి!

ఊహించుకోండి

మీ వార్డ్‌రోబ్ ఎలా ఉండాలో ముందుగా మనసులో ఊహించుకోండి. తలుపులు తెరవగానే ఎలా కనిపించాలి అన్నదే కాదు, అలా కనిపించడం వల్ల మీ మనసుకు ఎంత హాయిగా అనిపిస్తుంది.. అనే కోణంలోనూ ఆలోచించండి. వార్డ్‌రోబ్‌లో సాధ్యమైనన్ని తక్కువ దుస్తులు, యాక్సెసరీస్ ఉండాలి. అందులోంచి ఏం ధరించినా మీకు పర్‌ఫెక్ట్‌గా ఫిట్ అయ్యేలా ఉండాలి. ఇదే కొలమానం. అందులో ఉన్నవన్నీ ఒక చోట పోగేయండి. అంత పెద్ద కుప్పను చూడగానే.. తక్షణం వీటిని ఒక గాడిన పెట్టాలన్న బలమైన సంకల్పం మొదలవుతుంది.

మెరుపు మెరిసిందా

వార్డ్‌రోబ్‌లో ఉన్న ప్రతి వస్తువు, ప్రతి వస్త్రం మనం ఏరికోరి, బోలెడంత డబ్బు వెచ్చించి కొన్నవే. కాబట్టి, పక్కకి తీసేయడం కష్టం. అయినా సరే, ఆ క్షణంలో వాటిని చూడగానే మనసుకు ఆనందం కలిగితేనే ఉంచుకోండి. లేకపోతే నిర్దాక్షిణ్యంగా తొలగించండి. ఒక టాప్‌నో, చీరనో చేతికి తీసుకోగానే మీ కళ్లల్లో మెరుపు మెరిస్తేనే నిజమైన ప్రేమ ఉన్నట్టు.

సర్దడం చివర్లోనే..

ముందుగా తీసేయాల్సిన వాటి మీదే దృష్టి పెట్టండి. కొత్త ఏడాదిలో కొత్తగా కనిపించేందుకు ఏమేం కావాలో అవే ఉంచుకోండి. ఆ తర్వాతే, సర్దే పనికి శ్రీకారం చుట్టండి.

సరైన స్థానం ఇవ్వండి

మీరు వాడే ప్రతి వస్త్రానికి, వస్తువుకు వార్డ్‌రోబ్‌లో తగిన స్థానం కల్పించండి. అన్నిటినీ నిర్దాక్షిణ్యంగా కుక్కడం మానేసి, వాటికి ఎంత స్థలం అవసరమో అంతా ఇవ్వండి. రాజీ వద్దు. ఏది ఎక్కడ ఉండాలో అక్కడ లేకపోతే మళ్లీ వార్డ్‌రోబ్ గందరగోళంగా తయారవుతుంది. ఈ పద్ధతులన్నీ ఫాలో అయితే మీ వార్డ్‌రోబ్‌కి కొత్త లుక్ ఖాయం. అరగంట, పావుగంట అయినా సరే.. మీ సమయం మిగలడమూ ఖాయమే.

సంపన్న దేశాల్లోనూ సమస్యే

గర్భధారణ సమయంలో తగినన్ని పోషకాలు తీసుకోకపోతే, కాబోయే తల్లి ఆరోగ్యం మీద తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. అంతేనా! పుట్టబోయే బిడ్డ రోగ నిరోధక శక్తి దెబ్బతినే ఆస్కారమూ ఉంది. ఈ విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయినా మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తూనే ఉంటామని పరిశోధకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ విషయాన్ని నిరూపించేందుకు బ్రిటన్, న్యూజిలాండ్, సింగపూర్‌లోని 1,700 మంది గర్భిణుల ఆరోగ్యాన్ని విశ్లేషించారు. పేద దేశాల గర్భిణుల్లోనే పోషకాల సమస్య అధికమనే అపోహ ఉంది. నిజానికి, ధనిక దేశాల్లో కూడా పోషక విలువల లోపం కనిపిస్తుంది. విటమిన్-బి12, బి6, డితో పాటు రైబోఫ్లావిన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ లాంటి పోషకాలూ లోపిస్తున్నట్టు తేలింది. ఏకంగా 90 శాతం మందిలో ఏదో ఒక పోషక లోపం బయటపడింది. ఇందుకు కారణమూ స్పష్టమే. సంపన్న దేశాల గర్భిణులు జంక్‌ఫుడ్ వలలో పడిపోయి.. మాంసాహారం, పాల పదార్థాల నుంచి వచ్చే ప్రత్యేక పోషకాలను తీసుకోవడం లేదు. ఫలితంగా అన్నీ ఉన్నా ఒకరు, ఏమీ లేక మరొకరు.. పోషకాల సమస్యలపాలు అవుతున్నారు.

చిలుకలు వాలిన కప్పు!

గృహాలంకరణ కొత్తపుంతలు తొక్కుతున్నది. అంతర్జాతీయ దిగ్గజం 'ల్యాడ్రో' పక్షి జాతుల నమూనాలతో అందమైన పోర్స్‌లిన్ బొమ్మలు తయారు చేస్తున్నది. అన్నీ చేతితో ప్రాణం పోసినవే. ఎక్కడా యంత్రాలు ఉపయోగించలేదు. అందుకే అంత సహజత్వం, ఇంత జీవకళ సాధ్యమైంది. వీటికి పెట్టిన పేరు 'ప్యారెట్ కలెక్షన్'. బహుమతిగానూ ఇవ్వొచ్చు. ధరలు లక్షల్లోనే. సంస్థ వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో కూడా విక్రయిస్తారు.

డెలివరీ తర్వాత జుంబా?

జిందగీ క్లినిక్

డాక్టర్ గారూ నమస్తే. నాకు 20 రోజుల క్రితం నార్మల్ డెలివరీ అయ్యింది. జుంబా డ్యాన్స్ సాయంతో ప్రెగ్నెన్సీ తర్వాత ఫిట్‌నెస్ తిరిగి పొందవచ్చని నా స్నేహితులు చెబుతున్నారు. ఎప్పటినుంచి నేను జుంబా తరగతులకు వెళ్లొచ్చు. దీనివల్ల నిజంగానే ఉపయోగం ఉంటుందా? సిజేరియన్ అయితే, ఎన్నో నెల నుంచి డ్యాన్స్ మొదలు పెట్టవచ్చు. మీ సలహా కావాలి.

• ఓ పాఠకురాలు

జుంబా డ్యాన్స్‌ను చాలామంది బరువు తగ్గే వ్యాయామంగా చూస్తారు. అది నిజమే. లావు తగ్గితే చక్కటి ఆకృతిని సొంతం చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగానే కాదు, ప్రసవం తర్వాత కూడా ఇది పనికొస్తుంది. అయితే గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, ప్రసవ సమయంలో నడుము, పొట్ట, కటి ప్రాంతాల్లో చాలా మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. అవన్నీ తిరిగి మామూలు స్థితికి రావడానికి కొన్ని వారాల సమయం పడుతుంది. అందుకే ప్రసవమైన ఆరు వారాల తర్వాత నుంచి నడకతో పాటు, యోగా, చిన్న పాటి వ్యాయామాలు ప్రారంభించవచ్చు. జుంబా కాస్త ఎక్కువగా శరీరాన్ని కదిలించే ప్రక్రియ. అందుకే కనీసం మూడు నెలల తర్వాత నుంచీ మొదలు పెట్టడం మంచిది. తొలి దశలో చిన్నచిన్న స్టెప్స్ చేస్తూ క్రమంగా ముందుకు వెళ్లవచ్చు. నార్మల్, సిజేరియన్.. ఏ డెలివరీ అయినా సరే ఇలా చేయడమే మంచిది.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్