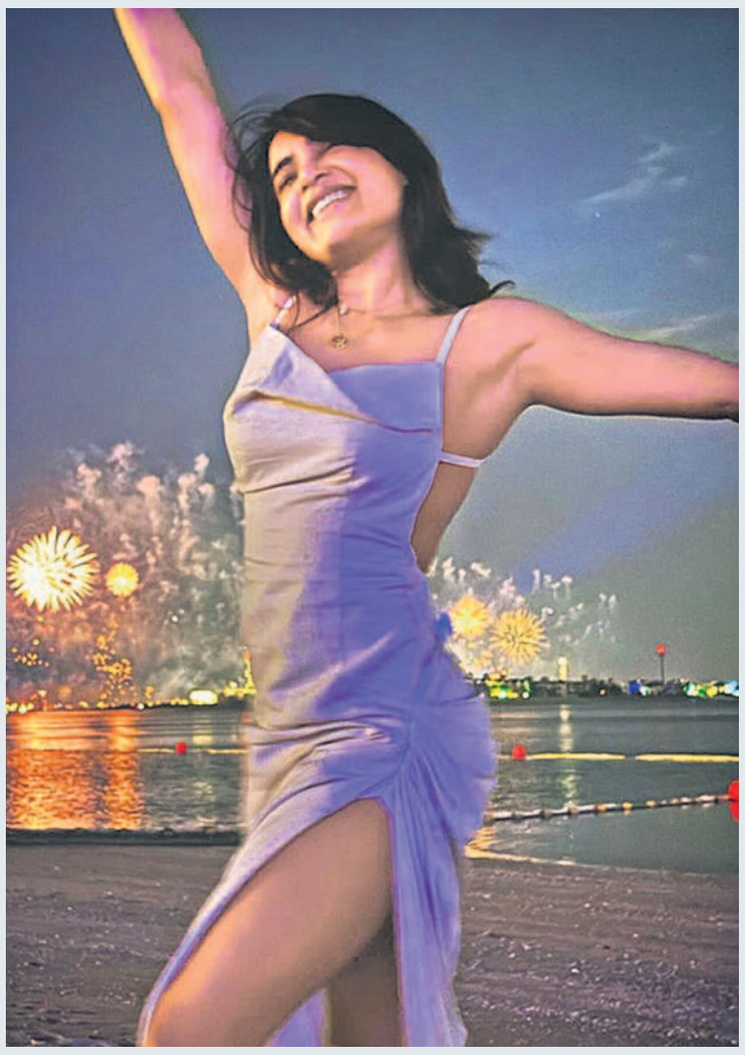
వార్తల్లో వ్యక్తి

మనసు తెలిసిన వైద్యురాలు

వైద్య రంగంలో స్పెషలైజేషన్ చేయాలి అనుకున్నప్పుడు మానసిక శాస్త్రాన్ని ఎంచుకున్నారు కన్నడ వనిత ప్రతిమ మూర్తి. కానీ అది తనకు నప్పుతుందా, అందులో రాణించగలనా అనే సందేహం కలిగింది. ఆ విషయం తెలుసుకునేందుకు మూడు నెలల పాటు సీరియస్‌గా చదివారు. ఆ తర్వాతే, మానసిక వైద్యురాలిగా స్థిరపడాలని నిర్ణయించుకున్నారు. మూడు నెలల గడువు కాస్తా మూడు దశాబ్దాల ప్రయాణంగా మారింది. మానసిక శాస్త్రంలో నిష్ణాతురాలిగా ఐక్యరాజ్య సమితి, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సహా పలు ప్రతిష్ఠాత్మక వేదికలపై పనిచేశారు ప్రతిమ. ఆ తర్వాత, బెంగళూరులోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ అండ్ న్యూరో సైన్సెస్‌లో చేరారు. ఇది దేశంలోనే అతిపెద్ద మానసిక వైద్యశాల. ఆమె ప్రతిభను గుర్తించిన ప్రభుత్వం రెండేండ్ల క్రితం డైరెక్టర్‌గా నియమించింది. నిజానికి, ఆ సమయంలో కొవిడ్ వల్ల పరిస్థితులు అల్లకల్లోలంగా ఉన్నాయి. నిమ్‌హాన్స్‌లోని రోగుల మానసిక ఆరోగ్యాన్నే కాదు.. కొవిడ్ ప్రభావాన్నీ ఎదుర్కోవాల్సిన గడ్డుకాలం. అయినా నిబ్బరంగా సంస్థను నడిపారు ప్రతిమ. మద్యపాన డీ-ఎడిక్షన్ ప్రక్రియలో తను సిద్ధహస్తురాలు. 'మొదట్లో వ్యసనం నుంచి ఓ వ్యక్తిని బయటికి తీసుకురావడం అసాధ్యంగా అనిపిస్తుంది. కానీ అంతిమ ఫలితం తర్వాత, ఆ శ్రమంతా మాయమైపోతుంది' అంటారు డాక్టర్ ప్రతిమ మూర్తి.



ప్రతి ఉదయం.. నా హృదయం!

'ప్రతి ఉషోదయం లేలేత కిరణాలతోపాటు సరికొత్త అద్భుతాలను మూటగట్టుకుని రావాలి. దేవకాంతలు, దివ్య పురుషులు మన చుట్టూ పరిభ్రమించాలి'.. నటి సమంత కొత్త సంవత్సర ఆకాంక్ష ఇది!

Fashion

ఆమె పేరు దేరంగుల నారాయణమ్మ. కొండలు పగలేసి, బండలు తవ్వే వడ్డెర వృత్తిలో ఒడలు వంచి పనిచేసేది. ఖాళీ సమయంలో తీర్థయాత్రలు చేస్తూ దేశమంతా తిరిగేది. కానీ, ఎక్కడా దేవుడు కనిపించలేదు. గుడిలో లేని పరమాత్మ దేహంలో ఉన్నాడని అర్థమైపోయింది. అంతే, కర్మయోగిగా మారింది. తనలోని దేవుడిని ఆరాధిస్తూ, తన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను తన ఆత్మలాగే స్వచ్ఛంగా ఉంచుతున్నదా పారిశుద్ధ్య కార్మికురాలు. బంజారాహిల్స్‌లోని ఓ ఖరీదైన కాలనీ ఆమె చీపురు చప్పళ్లతోనే మేల్కొంటుంది. అక్కడి వీధులు ఆమె చెమటతో స్నానం చేస్తాయి. ఆమె పాదధూళిని పొడరులా రాసుకుంటాయి. నిండైన నిబద్ధతతో 'జాతీయ కర్మచారి అవార్డు-2024' గెలుచుకున్న నారాయణమ్మ బతుకు ప్రయాణం ఆమె మాటల్లోనే..

సూపర్ స్వీపర్!

బావులు తవ్వినం. బావులకు తెట్టెలు కట్టినం. (బాయితెట్టె).. భూములకు రాతిగోడలు కట్టినం.. మా ఆయన సివిల్ కాంట్రాక్టర్. ఎటు పనికి పోయినా 100 మందిమి పోతుండె. పనిలేకుంటే మేమిద్దరం తీర్థయాత్రలు చేసేది. దేశంలోని పుణ్యక్షేత్రాలన్నీ తిరిగొచ్చినం. శ్రీలంకకూ పోయొచ్చినం. పిల్లలు పుట్టాక వాళ్లని కూడా తీస్కపోయినం. దేవుని అనుగ్రహం దొరుకుతుందని 20 ఏండ్లు యాత్రలు చేశినం. పోని తీర్థం లేదు. సూడని గుడి లేదు. ఆ ఖర్చులకే అంతా పోయింది. ఏమీ మిగల్లే. ఏడ చూశినా మనిషి కట్టిన గుడి.. మనిషి చెక్కిన విగ్రహమే. మనిషే దీపం పెట్టాలె. 'శిలను ప్రతిమ జేసి చీకటింటను బెట్టి.. మొక్కుదురేల వెర్రి మూర్ఖులారా... జీవులందె కాని శిలలందు లేడయా విశ్వదాభిరామ వినురవేమ' అని వేమన యోగి చెప్పినట్టు రాతి విగ్రహాలల్ల దేవుడు లేడని తెలిసొచ్చింది. జమ్మికుంట దగ్గరున్న శ్రీరాములపల్లి పోయి గురుబోధలో చేరినం. నిత్యానంద రాజేశ్వరార్యులు, విమలాంబ వద్ద శిష్యరికం చేశినం. అప్పటి నుంచి నా పేరును నిశ్చలాంబ దేరంగుల నారాయణమ్మగా మార్చుకున్న. ఆధ్యాత్మిక చింతనతో జీవిస్తున్న. పనిలో పరమాత్మను చూస్తున్న.

గుంటెడు జాగ కోసం..

మా సొంతూరు రంగారెడ్డి జిల్లా యాచారం మండలంలోని మాల్. మా ఆయన ఉన్నప్పుడే హైదరాబాద్ వచ్చినం. ఆడా ఈడా ఉన్నం. ఆఖరికి వినాయక నగర్ బస్తీ పడుతుందంటే వచ్చి గుడిసె ఏసుకున్నం. ఈ బస్తీలో ఫస్ట్ గుడిసె మాదే. పనిచేసే రోజుల్లో మా ఆయన బాగా తాగెటోడు. లివర్ పాడైంది. దవాఖానకు పోతే క్యాన్సరన్నరు. మూడేండ్లు బాధలువడ్డం. కొడుకు, బిడ్డని ఊళ్ల ఉంచి ఏడాది ఉస్మానియా దవాఖానల ఉన్నం. అంత కష్టపడ్డా బతకడన్నరు. ఇంటికి తీస్కపోయిన. 15 రోజులకు సచ్చిపోయిండు. సావు దినాలు అయినయ్. అప్పులున్నయ్. వినాయక నగర్ (ఫిల్మ్ నగర్‌లో) గవర్నమెంట్ ఇచ్చిన 50 గుంటల జాగ, అందులో చిన్న గుడిసె ఉన్నది. లీడర్లు కమిషన్ల కోసం జాగా అమ్మాలని ఒత్తిడి చేసింద్రు. నేనే అమ్మి అప్పులు తీర్చిన. ఇంకో జాగా చూపిస్తమంటే లీడర్లని నమ్మి వాళ్ల చేతిల డబ్బులు పెట్టిన. రెండేండ్లయినా జాగా రాలే. వాళ్ల మీద కేసు పెట్టిన. నారాయణమ్మకు న్యాయం చేయాలని పేపర్ల వార్త వచ్చింది. ఆర్డీవో లక్ష్మి మేడం నా సమస్య తీర్చమని చెప్పింది. ఎమ్మార్వో చంద్రకళ మేడం, వీఆర్‌వో వచ్చి.. ఖాళీ జాగా చూపిస్తే ఇస్తమన్నరు. అక్కడ ఒక బోడు ఉంటె సూపించిన. బండల్ని బ్లాస్ట్ చేపించిన. చెట్లన్నీ కొట్టిపిచ్చిన. సదును చేయించి చిన్న గుడిసె వేసుకున్న. ఆ జాగా మీద కూడా లీడర్ల కన్నువడ్డది. కంటిమీద కునుకు లేకుండ జేసింద్రు. పట్టా రాకుండ చేసిన్రు. అయినా గుడిసె ఏసుకుని ఆడనే ఉంటున్న.

పాటతో పాపులర్

గిదిగో గీ చిన్న కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగం చేసుకుంట బతుకుతున్న. నెలకు 14 వేలు చేతిల పడుతయ్. కొడుకు లారీ డ్రైవర్ పని చేస్తున్నడు. నా బిడ్డ నా లెక్కనే స్వీపర్. ఫిల్మ్ నగర్‌ల (బాల్‌రెడ్డి నగర్) ఉంటాంది. పొద్దునే లేసుడు. రోడ్లు ఊడ్వనీకి పోవుడే నా పని. బంజారాహిల్స్ రోడ్ 12, వేమిరెడ్డి ఎన్‌క్లేవ్ ఏరియాల పని చేస్తున్న. యూట్యూబ్‌లల్ల ఈ మధ్య చానా మంది పాటలు పాడతున్నరు. నాకు పాటలు, తత్వాలు, పద్యాలు వస్తయ్. నేనూ పాడతా అని ఓ ఛానల్ వాల్లతోని అంటే పాడ మన్నరు. పాడితే.. మస్త్ పాపులర్ అయిన. అయి జూసి లోకమంతా ఎరుకయ్యింది. ఇంకొన్ని ఛానళ్లు వచ్చినయ్. మున్సిపాలిటీ ఆఫీసర్లంతా మన డిపార్ట్‌మెంట్‌ల ఇంత టాలెంట్ ఉన్నోళ్లున్నరని మస్త్ ఖుషీ అయింద్రు. జీహెచ్‌ఎంసీ అడిషనల్ కమిషనర్ ఉపేందర్ రెడ్డి సార్ నన్ను పిలిచి సన్మానం చేసిండు. పోలీసోళ్లు డీజీపీ ఆఫీసుకు తీస్కపోయిండ్రు. అక్కడ పెద్ద సారు.. వందల మంది పోలీసుల ముందు నాకు సన్మానం చేసిండు. ఢిల్లీల అవార్డు ఇస్తమని ఆఫీసర్లు పిలిచిండ్రు. 24వ తారీఖున పోతున్న. జెండా వందన రోజున అవార్డు అందుకుంట.

> **పనిలోనే నేను.. పరమాత్మను చూస్త!**
>
> **మా** అమ్మ స్వీపర్ పని చేస్తుండేది. ముసల్దయినంక ఎందుకీ కష్టమని మా తమ్ముడు వద్దన్నడు. 'బిడ్డా నా పని నువ్వు తీసుకో' అని మా అమ్మ నన్ను ఈ పనిల వెట్టింది. అట్ల వచ్చి 22 ఏండ్ల నుంచి రోడ్లు ఊడ్చుకుంట బతుకుతున్న. ఏ పని సేసినా భగవంతుడిని మరువలే. పొద్దుగాల మూడు గంటలకు లేస్త. ముఖం కడిగి, స్నానం చేసి, అనుష్ఠానం చేస్త. తర్వాత ధ్యానం. ఇగ చాయ్ చుక్క తాగి పనికి బయలెల్లుత.

..✍ నాగవర్ధన్ రాయల

📷 సి.ఎం. ప్రవీణ్

దూరం పాటించాల్సిందే

నమస్తే డాక్టర్. చలికాలం బాలింతలు, పసిబిడ్డల గురించి ప్రత్యేకంగా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పాతతరం పాఠాలకు, కొత్తతరం పద్ధతులకు ఎంతో అంతరం ఉంటున్నది. ఈ పరిస్థితుల్లో కొత్తగా మాతృత్వాన్ని ధరించిన వాళ్లు ఆహార, విహారాల్లో ఎలాంటి మార్పులు చేసుకోవాలి?

• ఓ పాఠకురాలు

జిందగీ క్లినిక్

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

ప్రసవమైన ఆరు వారాల వరకూ బాలింతగా పరిగణిస్తాం. బాలింతలు చలికాలంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే. పసిబిడ్డనూ ఈ సమయంలో భద్రంగా చూసుకోవాలి. ఒకప్పుడు పురిటి గదిలోకి ఎవరూ వెళ్లేవారు కాదు. పసిబిడ్డను ముట్టుకునే వాళ్లు కూడా కాదు. అది మంచి పద్ధతి. ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. అందరూ తల్లీబిడ్డలను తాకుతున్నారు. దీనివల్ల వీళ్లు జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువ. మామూలుగా బాలింతలకు రోగ నిరోధక శక్తి చాలా తక్కువ. అందువల్ల, తలగుడ్డలాంటివి కట్టుకోవడం ద్వారా చల్లగాలి సోకకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఈ సమయంలో న్యుమోనియాలాంటివి సోకితే చాలా ప్రమాదం. బాలింతలు కాచి చల్లార్చిన నీళ్లే తాగాలని చెబుతుంటారు. అలా తాగడం

కష్టమే. దీంతో తాగాల్సినన్ని నీళ్లు తాగరు. దీనికితోడు, నీళ్లు ఎక్కువ తాగితే పొట్ట వస్తుందన్న అపోహ ఉంది. అందువల్ల కాచి చల్లార్చినవే కాదు, శుభ్రమైన నీళ్లూ ఎక్కువగా తాగాలి. అలాగే, ఆరువారాల లోపు పసిబిడ్డను నిరంతరం వెచ్చగా ఉంచాలి. మనకు భిన్నంగా వాళ్ల శరీరంలో ఉండే బ్రౌన్ ఫ్యాట్ త్వరగా కరిగిపోతుంది. అందువల్ల చలి వాతావరణానికి లోనైతే గబగబా శరీరం చల్లబడిపోయే హైపోథార్మియా... అనే ప్రమాదకర పరిస్థితి తలెత్తవచ్చు. అందుకే ఈ సమయంలో గోరువెచ్చని నీళ్లలో వస్త్రాన్ని ముంచి ఒళ్లు తుడిస్తే చాలు. స్నానం చేయించినా ఎండపడ్డాకే. చలిగాలికి ఎక్కువగా తిప్పకూడదు. మూత్రానికి వెళ్లినా, దొడ్లోకి పోయినా వెంటనే డైపర్ మార్చాలి. ఈ జాగ్రత్తలు శ్రద్ధగా పాటిస్తే చలికాలం సమస్యలను సులభంగానే దాటేయొచ్చు.

రంగుల రాణి పీచ్ ఫిజ్!

ప్రతి ఏడాదికి ఓ అధికారిక రంగు. ఆ రంగుకు తనదైన హంగు. మూడువందల అరవై ఆరు రోజులూ (లీపు సంవత్సరం) ఆ వర్ణానిదే ఆధిపత్యం. డిజైనర్లు ఆ వన్నెకే ఓటేస్తారు. మాడల్స్ ఆ రంగు కోకలు చుట్టుకుని సీతాకోక చిలుకల్లా మెరిసిపోతారు. సౌందర్య ప్రియుల వార్డ్‌రోబ్ రాత్రికి రాత్రే.. పాత రంగుల్ని వదిలించుకుంటుంది. పీచ్ ఫిజ్ వర్ణపు చీరలు, బ్లౌజ్‌లు, స్కర్ట్‌లు.. సగర్వంగా వచ్చి చేరతాయి. ఆభరణాల తయారీ సంస్థలు కూడా ఈ ఏటి మేటి రంగును నగలలో ఎలా జోడించాలా అని బుర్ర బద్దలుకొట్టుకుంటారు. ఆ లెక్కన ఈ ఏడాది పీచ్ ఫిజ్ రంగుదే రాజ్యం. ఈ రాచ వన్నె ఆశావాదం, సృజనాత్మకత మోసుకొస్తుందని వర్ణ విశ్లేషకుల నమ్మకం.

రుతు ఆహారం!

కౌమారం ఓ సవాలు. హార్మోన్ల ప్రభావంతో వచ్చే మానసిక, శారీరక మార్పులను తట్టుకోవడం బాలికలకు పెద్ద ఇబ్బంది. అందులోనూ రుతుస్రావంతో నీరసించిపోతుంటారు. ఇలాంటి సమయంలో కొన్ని పోషకాలు తప్పనిసరి. అవి...

ఐరన్: బహిష్టు సమయంలో కోల్పోయే రక్తాన్ని భర్తీ చేసుకోడానికి, ఒంట్లో తగినంత ఐరన్ ఉండాలి. రక్తహీనతను పాలకూర, మాంసం అడ్డుకుంటాయి.

క్యాల్షియం: ఎదిగే వయసులో క్యాల్షియం అవసరాలకు పాలు, పాలపదార్థాలు తీసుకోవాలి.

జింక్: రెడ్ మీట్, సిరి ధాన్యాల ద్వారా లభించే జింక్ వల్ల శరీరం ప్రొటీన్లను సమర్థంగా ఉపయోగించుకోగలుగుతుంది. జన్యు నిర్మాణానికీ జింక్ అవసరం.

ప్రొటీన్స్: కండరాలు దృఢంగా ఉండేందుకు తగినంత ప్రొటీన్ తప్పనిసరి. కోడిగుడ్లు లాంటి ఆహారం ద్వారా ఈ ప్రొటీన్ అందుతుంది.

పీచు పదార్థాలు: పీచు ఎక్కువగా లభించే ఆహారం వల్ల జీర్ణశక్తి మెరుగుపడటమే కాకుండా, కౌమారంలో అధిక బరువు సమస్యను కూడా ఎదుర్కోగలం.

..వీటితోపాటు కార్బొహైడ్రేట్స్, విటమిన్-ఎ, సి, ఫోలేట్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను కూడా పళ్లెంలో చేర్చుకోవాల్సిందే.

సోషల్ ముగ్గులు

సామ స్వప్న

రంగవల్లికా ప్రపంచం.. dheepika_rangolis. ఆమె ఇన్‌స్టా అకౌంట్‌లో న్యూ ఇయర్, కార్తిక మాసం, దీపావళి, దసరా.. ఇలా ప్రతి సందర్భానికీ ప్రత్యేకమైన ముగ్గులు దర్శనమిస్తాయి. సంప్రదాయానికి ఆధునికత జోడించినట్టు ఉంటాయా రంగవల్లికలు. స్వప్నకు యూట్యూబ్ చానల్ కూడా ఉంది. 'ఒక్కసారి మా ఇన్‌స్టా పేజీలో పేరంటానికి వచ్చి వెళ్లండి ప్లీజ్' అని ఆహ్వానిస్తున్నారు స్వప్న.