విజయానికి ప్రతినిధి

రుచిర కంబోజ్... ఐక్యరాజ్య సమితిలో భారతదేశం తరపున శాశ్వత ప్రతినిధి. ఆ హోదాను అందుకున్న తొలి మహిళ కూడా. రుచిర ఉద్యోగ పర్వాన్ని గమనిస్తే, ఇదేమీ ఆశ్చర్యంగానో, అసాధ్యంగానో అనిపించదు. ఇండియన్ ఫారిన్ సర్వీస్ ఆఫీసర్‌గా రుచిర తన ప్రస్థానాన్ని ఫ్యాషన్ నగరం ప్యారిస్ నుంచి మొదలుపెట్టారు. విదేశాంగ శాఖ కార్యదర్శిగానే కాదు.. ఐక్యరాజ్య సమితిలో వివిధ హోదాల్లో పనిచేశారు. యునెస్కోలో భారత ప్రతినిధిగా మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాల పట్ల ప్రపంచానికి అవగాహన కలిగించారు. 'నాకు అప్పగించిన ప్రతి బాధ్యతా భిన్నమైందే. ప్రతిచోటా సవాళ్లు ఉంటాయి. కష్టపడే తత్వమే ఎలాంటి సమస్యనైనా అధిగమించేలా చేస్తుంది' అంటారు రుచిర. సాధారణంగా ఉత్తమ ర్యాంకర్లు ఐఏఎస్‌నే ఎంచుకుంటారు. తను మాత్రం, బ్యాచ్ టాపర్ అయినా సరే పట్టుబట్టి ఐఎఫ్ఎస్‌లోకి వచ్చారు. ఐరాస శాశ్వత ప్రతినిధిగా అరుదైన స్థానానికి చేరుకున్నారు. రుచిర లక్నోలో పుట్టి పెరిగారు. భర్తపేరు దివాకర్ కంబోజ్. పేరున్న వ్యాపారవేత్త.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | బుధవారం 10 జనవరి 2024 www.ntnews.com

Fashion

షెర్లాక్ షర్మిల!

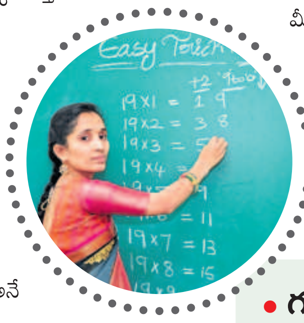
షెర్లాక్ హోమ్స్ కథల్లో కొస మెరుపులే ఉంటాయి. 'శ్రీకాకుళం షెర్లాక్ హోమ్స్'లో అయితేనా ప్రతి ఫ్రేమ్‌లోనూ మెరుపులే.. అంటున్నది ఆ సినిమాలో షర్మిల పాత్రధారి అనన్య నాగళ్ల. 'మల్లేశం'తో పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టిన ఈ మల్లెతీగ పాల నురగ రంగు చీరలో.. పాల బుగ్గల పోజులో.. పదునైన చూపులతో.. కుర్రకారు గుండెలను వెయ్యి నాగళ్లతో దున్నేస్తున్నది.

📷 సి.ఎం. ప్రవీణ్

లెక్కలంటే.. లెక్కేలేదు!

నాలుగో తరగతి తెలుగు వాచకంలో 'సొంతలాభం కొంతమానుకు.. పొరుగు వారికి తోడుపడవోయ్' అన్న గురజాడ గేయం ఉంది. పాఠం చెప్పగానే సరిపోదు. 'గట్టి మేల్ తలపెట్టవలనోయ్' అని కూడా అనుకున్నారు కామారెడ్డి జిల్లా గాంధారిలోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక బాలికల పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు. గణిత సమస్యల చిక్కుముడులు విప్పేందుకు ట్రిక్కులెన్నో చెప్పడం మొదలుపెట్టారు ప్రధానోపాధ్యాయిని బొంపెల్లి భవాని. ఆమెతో మిగతా టీచర్లు.. సుజాత, భాగ్య, నిఖిత చేతులు కలిపారు. విద్యార్థుల కోసం.. ఉపాధ్యాయుల కోసం.. ఉద్యోగార్థుల కోసం బడిలో చెప్పిన పాఠాల్నే యూట్యూబ్‌లోనూ అందుబాటులో తెచ్చారు. ఆ కష్టం ఫలించింది. లక్షల్లో వ్యూస్!

ఎక్కాలు వస్తే ఎంతపెద్ద లెక్కలైనా చిటికెలో పని. ఎక్కాలు లెక్క తప్పితే మాత్రం.. గంటసేపు కుస్తీ పట్టినా ఫలితం తేలదు. చిక్కు వీడదు. అందుకే బడి పిల్లలు ఇరవై వరకూ ఎక్కాలు బట్టీ పట్టేస్తారు. గుణించేప్పుడు, భాగించేప్పుడు అంతకన్నా పెద్ద ఎక్కాలతో పెట్టుకుంటే మాత్రం తడబాటు తప్పదు. అలాంటి లెక్కల్ని కూడా వేగంగా పరిష్కరించడం నేర్పుతున్నారు భవానీ టీచర్. ఈ హెడ్మాస్టరమ్మ బోర్డుపై లెక్క రాస్తుండగానే పిల్లలు సమాధానాలు చెప్పేస్తున్నారు. అంత హుషారుగా ఉంటాయి క్లాసులు. రేఖల మధ్య తొక్కుడు బిళ్ల ఆడుతూ రేఖా గణితాన్ని ఓ ఆటలా నేర్పిస్తారు భవాని. రెక్కలొచ్చిన సీతాకోక చిలుకల్లా పిల్లలు గెంతుతుంటే, ఎవరికైనా.. 'ఆడుతున్నారా? చదువుతున్నారా?' అనే సందేహం కలుగుతుంది. ఆ కిటుకులన్నీ ఏ పాఠశాల విద్యార్థులైనా నేర్చుకునేలా.. ఆమె సహోద్యోగులు భాగ్య, నిఖిత రికార్డు చేసి, ఎడిట్ చేస్తున్నారు. ఆ వీడియో పాఠాలు Bompelly Bhavani అనే యూట్యూబ్ ఛానెల్‌లో అప్‌లోడ్ అవుతాయి.



చదువుల షూటింగ్.. ఛలో ఛలో

ఈ ఛానెల్ మొదలుపెట్టడానికి ఓ బలమైన కారణం ఉంది. అదేమిటో భవానీ టీచర్ మాటల్లోనే.. ''నాకు చిన్నప్పటి నుంచీ డ్యాన్స్ అంటే ఇష్టం. కాకపోతే నేర్పేవాళ్లే లేరు. నేర్చుకున్నా ప్రదర్శించే అవకాశాలు రాలేదు. ఆ సమస్య స్టూడెంట్స్‌కు రాకూడదని మా కోరిక. సుజాత టీచర్ స్వయంగా పిల్లలకు డ్యాన్స్ నేర్పించారు. పిల్లలు నేర్చుకున్నది ప్రదర్శించడానికి స్కూల్ డే నిర్వహించాం. అంతా అందమైన దుస్తుల్లో ముస్తాబై వచ్చారు. సంతోషంగా సంబురాలు చేసుకున్నారు. మా బడిలో చాలామంది పేద పిల్లలే. ఈ సంతోషాల్ని వారు పెద్దయ్యాక కూడా చూసుకునేలా Bompelly Bhavani పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానెల్ పెట్టాం. ఇలా ఓ ముచ్చట తీరింది. మేం లెక్కలతోపాటు ఇంగ్లిష్, తెలుగు, పరిసరాల విజ్ఞానానికి ఆటపాటలు జోడించి రకరకాల బొమ్మలు తయారు చేశాం. కళ్లకు కట్టినట్టు చెబుతుంటే పిల్లల రెప్పలార్పకుండా చూస్తారు. చూసింది మర్చిపోరు. మాడల్ లెసెన్స్ (కాంప్లెక్స్ మీటింగ్)లో మేం పాఠాలు చెబితే 'మాకు షేర్ చేస్తే మేమూ నేర్చుకుంటాం' అన్నారు తోటి టీచర్లు. 'మీ ఛానెల్ ఉంది కదా! అందులో పెడితే మాకు హెల్ప్ అవుతుంది' అని సలహా ఇచ్చారు. అందరికీ ఉపయోగపడే వీడియోల్లో క్వాలిటీ ఉండాలనే ఉద్దేశంతో మంచి కెమెరా, స్టాండ్, మైక్ కొన్నాను. మా ఆయన కూడా వీడియో ఎడిటింగ్‌కు సహకరిస్తున్నారు. వీడియో పాఠాలతో పిల్లల్లో చాలా మార్పు వచ్చింది. యూట్యూబ్‌లో తమ పిల్లలు కనిపిస్తున్నారని తల్లిదండ్రులు సంతోషిస్తున్నారు. పిల్లలు కూడా శుభ్రమైన దుస్తుల్లో, అందంగా ముస్తాబై వస్తున్నారు. పరిశుభ్రత పెరిగింది. వినయమూ పెరిగింది. మా ఛానెల్ 2023 ఏప్రిల్‌లో మొదలైంది. తొమ్మిది నెలల్లోనే 80 వేల మందికి పైగా ఫాలోవర్స్ ఏర్పడ్డారు. ఈ వీడియోలు చూసి అంతా అభినందించారు. 'మా పిల్లలకు ఆన్‌లైన్ క్లాస్ చెబుతారా?' అని మెసేజ్‌లు పంపుతున్నారు'' అని సంతోషంగా చెబుతారామె.

• గణిత చిట్కాలు

'సబ్‌స్క్రైబ్ చేయండి. లైక్ చేయండి. షేర్ చేయండి. గంట కొట్టండి' అంటూ ఎపిసోడ్ ఎపిసోడ్‌కు సోది చెప్పకుండా సూటిగా స్టార్ట్ చేస్తారు భవానీ టీచర్. నచ్చిన వాళ్లు ఎటూ చూస్తారని నేరుగా లెక్కల్లోకే పోతారు. ప్రాథమిక తరగతుల్లో చతుర్విధ ప్రక్రియలు తెలుసుకుంటే గణితంలో ఆరితేరినట్టే! ఇవి కూడా రాని పిల్లలు చాలా బడుల్లో ఉన్నారు. ఈ లెక్కలను నేర్చుకుంటే సరిపోదు, వేగంగా చేయడం సాధన చేస్తేనే పోటీ ప్రపంచంలో దూసుకుపోతారు. ఆ వేగాన్ని అందుకునేలా గణితంలో ఎన్ని చిట్కాలున్నాయో.. అన్నీ నేర్పిస్తున్నారు భవానీ టీచర్.

సుజాత, భవాని, నిఖిత

సర్కారు బడికి సై

ఐదేండ్ల క్రితం.. గాంధారి బాలికల ప్రాథమిక పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య యాభై లోపే. బడి శిథిల స్థితిలో ఉండేది. ఓ దాత ఇరవైవేలు, భవాని భర్త మరో ఇరవై వేలు విరాళంగా ఇచ్చారు. దీంతో బడికి రంగులేశారు. రంగురంగుల బొమ్మలు, వర్ణమాల, అంకెలు గోడలపై గీయించారు. బడి రూపురేఖలే కాదు పాఠాల తీరునూ మార్చేశారు. దీంతో, పిల్లల సంఖ్య పెరిగింది. గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ స్వచ్ఛందంగా ఇద్దరు విద్యా వలంటీర్లను నియమించింది. ఇప్పుడు 150 మంది విద్యార్థులున్నారు. ఈ స్కూలు 'మన ఊరు మన బడి'కి ఎంపికయ్యాక లేని సౌలత్ లేదు! 'ప్రైవేటు స్కూళ్ల కంటే ఈ గవర్నమెంట్ బడే బాగుంది. మీరెందుకు ప్రైవేటు బడికి పంపుతున్నరు' అని ప్రశ్నిస్తారు ఐదో తరగతి విద్యార్థిని శ్రీజ తల్లి లక్ష్మి. మిగిలిన తల్లిదండ్రులూ ఆమెతో గొంతు కలుపుతారు. మద్దతు పలుకుతారు.

... ✍ నాగవర్ధన్ రాయల

మీసాలు, గడ్డం పోయేదెలా?

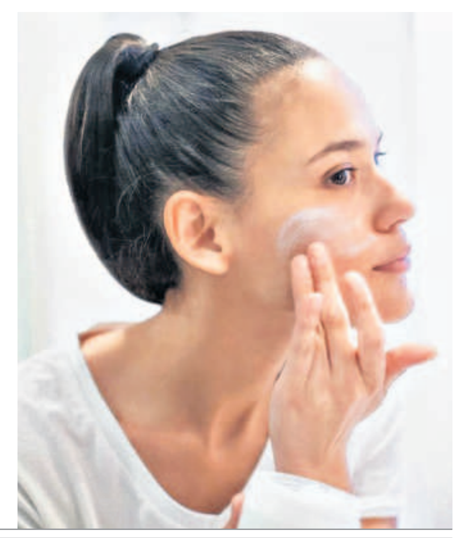
నా వయసు ఇరవై నాలుగు. సాధారణ బరువుకంటే పది కిలోలు ఎక్కువే ఉంటాను. పీసీఓఎస్ సమస్య ఉంది. మగవాళ్లలా మీసాలు, గడ్డాలు పెరుగుతున్నాయి. వారానికి, పదిహేను రోజులకు వ్యాక్సింగ్ చేసుకోవడం అంటే ఇబ్బందే. పీసీఓఎస్ తగ్గితే అవాంఛిత రోమాలు ఆగిపోతాయా?

• ఓ పాఠకురాలు

జిందగీ క్లినిక్

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

పాలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్) తగ్గాలంటే ముందు మీరు బరువు తగ్గాలి. అందులో 75 శాతం డైట్ వల్ల, మిగతా 25 శాతం ఎక్సర్‌సైజ్‌వల్ల తగ్గుతారు. బరువు నియంత్రణ, తద్వారా పీసీఓఎస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవడం అనేది జీవితకాల పోరాటం. ఆపకుండా కొనసాగించాల్సిందే. శరీరంలో ఇన్సులిన్ పనిచేయకపోవడం వల్ల మగవాళ్లలో మాత్రమే ఉండే హార్మోన్లు శరీరంలో అధికమై మీకు ఇలా గడ్డాలు, మీసాలు పెరుగుతున్నాయి. పీసీఓఎస్ అదుపులో రాగానే .. అప్పటికే వచ్చిన వెంట్రుకలు మాయమై పోవు. కొత్త వెంట్రుకలు రాకుండా ఉంటాయంతే. ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే లేజర్ ట్రీట్‌మెంట్‌తో తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది కాస్త ఖర్చుతో కూడుకున్నదే. అలాగే, సమయం కూడా పడుతుంది. ఇక, పీసీఓఎస్‌తో ఇదొక్కటే సమస్య కాదు. సమర్థంగా నియంత్రించ లేకపోతే బీపీ, షుగర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, గర్భాశయ క్యాన్సర్, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌లాంటి వ్యాధులు దాడి చేసే ప్రమాదం ఉంది. నిపుణులను సంప్రదిస్తే.. యాంటీ ఆండ్రోజెనిక్ హార్మోన్స్ ఇస్తారు. ఇవి మీ శరీరంలోని మగ హార్మోన్లను నియంత్రణలో ఉంచుతాయి.



మారుతుందా.. మగబుద్ధి!

అనుమానం పెనుభూతం. దానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. బుద్ధితో కానీ, బంధంతో కానీ పన్లేదు. ఇందుకు సాక్ష్యంగా నిలుస్తున్నాడు గుజరాత్‌లోని జుహాపురాకు చెందిన ఓ వయోధికుడు. ఈ పెద్దాయనకు డెబ్బై ఏండ్లు వచ్చాయి. వ్యాపారం నుంచి రిటైర్ అయిపోయి.. కృష్ణా రామా అనుకునే సమయంలో భార్యతో విభేదాలు మొదలయ్యాయి. చిలకాగోరింకలు కాస్తా ఉప్పూనిప్పులా మారిపోయారు. వ్యవహారం విడాకుల వరకూ వెళ్లింది. డైవోర్స్ సంగతి తేలేదాకా, విడివిడిగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఓ రోజు భార్య తన సొంత కారును గ్యారేజ్‌కు తీసుకువెళ్లింది. ఆ బండిలో జీపీఎస్ డివైజ్ ఉన్నట్టు గుర్తించాడు మెకానిక్. ఆ విషయం ఆమెకు చెప్పాడు. ఇది తన భర్త పనే అని గ్రహించడానికి, ఆ ఇల్లాలికి ఎక్కువ సమయం పట్టలేదు. వెంటనే మొగుడి మీద సైబర్ కేస్ పెట్టింది. పోలీసుల విచారణలో కూడా ఇది ఆ చాదస్తపు భర్త చర్యే అని తేలింది. తన భార్యకు అక్రమ సంబంధం ఉందేమో అనే అనుమానంతో.. ఆమె ప్రతి కదలికనూ కనిపెట్టడానికి ఈ చర్యకు పాల్పడ్డాడు. పెద్దాయన తన తప్పును బుద్ధిగా ఒప్పుకొన్నా, కేసు తప్పలేదు. శిక్షా తప్పకపోవచ్చు!

చింత ఎందుకు?

చింతపండు లేని భారతీయ వంటకాల్ని ఊహించడం కష్టం. మనవైన షడ్రుచులలో చింతపండు పులుపునకు ప్రతీక. ఆ పులుపే దాని ఔషధ గుణాలకు కారణం కూడా. చింతపండులోని పైరాజిన్, లిమనీస్ లాంటి పదార్థాలకు అనేక ప్రత్యేకతలు..

మలేరియా: చింతపండు కషాయంతో మలేరియాను ఎదుర్కొనే విధానం సంప్రదాయ వైద్యంలో కనిపిస్తుంది.

పసరికలు: చింతాకులను మరిగించి, ఆ నీరు తాగితే పచ్చకామెర్లు దూరం అవుతాయని నమ్మకం.

మలబద్ధకం: ఈ సమస్యను సరిదిద్దే గుణం చింతపండులో అపారం. ఇది విరేచనకారిగా పనిచేసి కడుపును శుభ్రం చేస్తుంది.

కొలెస్ట్రాల్: చెడు కొవ్వును తగ్గించి, గుండెను పదిలంగా ఉంచే లక్షణం చింతపండుకు ఉంది.

క్యాన్సర్: చింతపండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వల్ల క్యాన్సర్ కారకాలు వృద్ధి చెందవు.

ఇంతేనా! చింతపండుతో ఇన్ఫెక్షన్లు దూరం అవుతాయి. ఊపిరితిత్తులు, కళ్లు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నొప్పులు, జ్వరాల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మోతాదుకు మించకుండా, వంటలో భాగంగా వాడే కాస్తంత చింతపండు... ఆరోగ్యపరమైన చింతలన్నిటినీ దూరం చేస్తుంది. కాకపోతే, వైద్యుల సలహా తప్పనిసరి.

సోషల్ ముగ్గులు

అందమైన ముగ్గు వేయడం సులభం కాదు. అలా అని కష్టమూ కాదు. రాకెట్ సైన్స్ అనలేం కానీ, కొన్నిసార్లు రాకెట్ సైంటిస్టులకూ ఆ ఒడుపు తెలియక పోవచ్చు. సరికొత్త డిజైన్లతో ముంగిళ్లను ముస్తాబు చేసుకోవాలని అనుకునేవారికి rangoli_nation కొత్త ముగ్గులు నేర్పుతుంది. ముగ్గు పిండి ఒక్కటేనా? వివిధ వస్తువులతో రంగవల్లికల అలంకరణ అలవాటు చేస్తుంది.