అందాన్ని మెరుగులు దిద్దుకోండిలా

అందాన్ని అందరూ కోరుకుంటారు. అందు కోసం భారీగా ఖర్చు చేసేస్తుంటారు కూడా! అయితే, చిన్నచిన్న పొరపాట్ల వల్ల ఆ ఖర్చంతా బూడిదలో పోసిన పన్నీరుగా మారుతుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే.. ఇలా చేయండి. సన్‌స్క్రీన్ లోషన్స్ బయటికి వెళ్లినప్పుడే రాసు కోవాలని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ, ఇంటిలోపల కూడా యూవీ కిరణాల ప్రభావం ఉంటుంది. అందువల్ల ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా సన్‌స్క్రీన్ లోషన్స్ వాడటం మంచిది. అలాగే.. మేకప్ బ్రష్‌లను రెగ్యులర్‌గా శుభ్రం చేస్తుండాలి. లేకుంటే, అందులో బ్యాక్టీరియా చేరి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఇక మరి కొందరైతే రాత్రిపూట మేకప్ తీయకుండానే పడుకుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మరంధ్రాలు మూసుకుపోయి.. మొటిమలు, డల్ స్కిన్‌కు దారితీస్తుంది. అందుకని పడుకునే ముందు మేకప్ తీయడం ఉత్తమం. ముఖాన్ని ఎక్కువసార్లు కడగడం కూడా ఇబ్బంది తెచ్చిపెడుతుంది. చర్మంలోని సహజసిద్ధమైన నూనెలను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. దీనివల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది. అందువల్ల రోజుకు రెండు సార్లు మాత్రమే ముఖాన్ని కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోండి. మరో విషయం.. ఎక్స్‌పైరీ డేట్ అయిపోయిన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగం లేకపోగా.. చర్మానికి హాని కలుగుతుంది కూడా! అందుకే, వాటిని వాడటం ఏమంత మంచిది కాదు.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 13
హైదరాబాద్ | శనివారం 14 సెప్టెంబర్ 2024 www.ntnews.com

గజి'బిజీ' కావొద్దమ్మా!

మగవారితో పోలిస్తే.. మహిళలే పనిభారం అధికంగా మోస్తున్న రోజులివి! ఇల్లాలిగా ఇంటి పనులు చేస్తూనే.. ఉద్యోగ బాధ్యతలనూ సమర్థంగా నిర్వహిస్తున్నారు. రెండు పడవలపైనా ప్రయాణం చేస్తూ.. పోటీ ప్రపంచంలో దూసుకెళ్తున్నారు. అయితే.. ఈ గజి'బిజీ' లైఫ్‌లో తమకంటూ సమయాన్ని కేటాయించుకోలేక పోతున్నారు. గంటలకు గంటలు వంటగదిలో గడుపుతున్న తల్లులు.. సమయాన్ని ఆదా చేసుకోవాలంటే.. కింది టిప్స్ పాటించాల్సిందే!

రేపటి వంట కోసం ముందురోజు రాత్రే.. పిల్లలు పడుకున్న తరువాత కూరగాయలను తరుక్కోవాలి. వాటిని గాలి చొరబడని డబ్బాలో పెట్టి.. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచడం వల్ల మరుసటిరోజు వంటపని చిటికెలో పూర్తవుతుంది. అయితే, ఆకుకూరలను ఇలా ముందే తరిగి పెట్టుకుంటే.. వాటిలో పోషక విలువలు తగ్గిపోతాయి. అందుకే, అలాంటివాటిని నీళ్లలో కానీ, ఆలివ్ ఆయిల్‌లో కానీ 'ఫ్రీజ్' చేసేయండి. మీకు కావాల్సినప్పుడు డీప్ ఫ్రిజ్‌నుంచి బయటికి తీసి ఉపయోగించుకోండి.

పిల్లలకు బిస్కెట్స్ లాంటి స్నాక్స్ చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు వెన్నను ఉపయోగించాల్సి వస్తుంది. అయితే, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన వెన్న కరగడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అలా కావొద్దంటే.. వెన్నను ముందుగానే తురిమి నిల్వ చేసుకోండి. దీనివల్ల తొందరగా కరిగిపోయి.. సమయం ఆదా అవుతుంది.

కొందరైతే వంట హడావుడిలో ఉప్పు డబ్బా తీయబోయి, చక్కెర డబ్బా ఓపెన్ చేస్తారు. అందుకే.. కిచెన్‌ను ఓ క్రమపద్ధతిలో సర్దుకోండి. ఏయే బాక్సుల్లో ఏమేం ఉన్నాయో ఇట్టే తెలుసుకునేందుకు.. కంటైనర్ బాక్సులపై లేబుల్స్ అతికించండి. దీనివల్ల పదార్థాలను వెతుక్కునే సమయం కలిసొస్తుంది.

తీపి తినాలనిపిస్తుందేం?

చాలామందిలో తరచూ తీపి తినాలన్న కోరికలు (స్వీట్ క్రేవింగ్స్) కలుగుతూ ఉంటాయి. అలా తినడం అనారోగ్యం అని తెలిసినప్పటికీ వాటిని నియంత్రించుకోలేరు. అసలు ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది. స్వీట్ క్రేవింగ్స్ కలిగినప్పుడు ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా ఉండేలా ఏం తినొచ్చు.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

మన శరీరంలో ఏమైనా పోషకాహార లోపాలు ఉన్నప్పుడు శరీరం వాటికి సంబంధించిన పదార్థాలను కోరుకుంటుంది. శరీరానికి నీరు కావాలంటే మనకు దాహం వేస్తుంది కదా! ఈ క్రేవింగ్స్ కూడా అలాంటివే. మన ఒంట్లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, బి గ్రూప్ విటమిన్లు, క్రోమియం లాంటి ఖనిజాలు తక్కువగా ఉంటే... మనకు తరచూ తీపి తినాలన్న కోరిక కలుగుతూ ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ వాళ్లకు పంచదార తినాలనిపిస్తుంది. అంటే తీపి తినకుండా వాళ్లను దూరం పెడుతున్నారు కాబట్టి, మనసు లాగడం కాదు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వాళ్లకి సరిగ్గా ఉండవు. అలాంటప్పుడు బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సరైన విధంగా ఉంచుకోవడానికి శరీరం తీపిని కోరుకుంటుంది.

అలాగే రాత్రిపూట కూడా కొందరికి ఇలాంటి కోరికలు వస్తుంటాయి. ఒత్తిడి కారణంగా విడుదలయ్యే కార్టిసోల్ హార్మోన్ పెరిగితే, తక్షణ శక్తి కోసం శరీరం తీపి కోరుకుంటుంది. అంటే మనం ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు పోరాడు లేదా పారిపో (ఫైట్ ఆర్ ఫ్లైట్) అన్న స్థితికి శరీరం సిద్ధం అవుతుంది. అలాంటప్పుడు ఎక్కువ చక్కెరలు కోరుతుంది.

కొంతమందికి తిన్న తర్వాత స్వీట్ తినే అలవాటు ఉంటుంది. అది మానసికమైన విషయం. వాళ్లకు అది లేకపోతే తినడం పూర్తయినట్టు కాదు. వీళ్ల మెటబాలిజమ్ భిన్నంగా ఉంటుంది. స్వీట్ తిన్నప్పుడు వెంటనే పెరిగే శక్తి స్థాయిలు ఆహారం జీర్ణమవడానికి తోడ్పడతాయి. వాళ్లను అలా తిననివ్వడమే మంచిది.

పీరియడ్స్ సమయంలో కూడా కొందరికి స్వీట్ క్రేవింగ్స్ వస్తాయి. ఈ సమయంలో శరీరంలో ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గి, ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ పెరుగుతుంది. దీంతో నెలసరి వచ్చే ముందు, వచ్చాక తొలి రోజుల్లో ఈ ఈస్ట్రోజెన్ కారణంగా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పడిపోతాయి. నెలసరిలో తీపి తినాలన్న కోరికకు కారణం ఇదే.

ఏం తినాలి...

ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా తీపి తినాలన్న కోరికను కాస్త చల్లబరచాలంటే... ముందుగా పండ్లను ఎంచుకోవాలి. పండ్లు సహజంగా తియ్యగా ఉంటాయి. అలాగే విటమిన్స్, మినరల్స్ కూడా దొరుకుతాయి. అందులోనూ స్ట్రాబెర్రీ లాంటి తియ్యగా పుల్లగా ఉండేవైతే కాస్త నోటికి రుచిస్తాయి. అలాగే చాక్లెట్ తినాలంటే... 75 పర్సెంట్ కొకోవా ఉన్న డార్క్ చాక్లెట్ తీసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే పాలీఫినాల్స్ క్రేవింగ్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. బెల్లంతో చేసిన పల్లీ చిక్కీ, నువ్వుల లడ్డు, ఖర్జూరాలు తినొచ్చు. బెల్లం సున్నుండలు, కిస్‌మిస్, పీనట్ బటర్‌లాంటివీ మంచివే. వీటిలో చాలావరకు షుగర్ ఉన్నవాళ్లూ పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక పోషక లోపాలున్న వారికోసం... పాలలో కాల్షియం, అరటిపండులో మెగ్నీషియం, బఠాణీలు, బ్రౌన్ రైస్, సింగిల్ పాలిష్ రైస్, తృణధాన్యాలు, చిరుధాన్యాల్లో బి గ్రూప్ విటమిన్లు, గింజల్లో క్రోమియం దొరుకుతాయి. చక్కటి సమతులాహారం తీసుకుంటూ, వ్యాయామం చేస్తూ, సకాలంలో నిద్ర పోతే... ఏ రుగ్మతలూ దరిచేరవు.

అక్కడ అతివకే అందలం!

మనదేశంలోని అనేక కంపెనీల్లో మహిళలపై వివక్ష కొనసాగుతూనే ఉన్నది. 'సమాన పనికి సమాన వేతనం' అనే సిద్ధాంతం కాగితాలకే పరిమితమైంది. ఉద్యోగాలు చేస్తున్న మహిళల్లో 23 శాతం మంది తక్కువ జీతాలతో సరిపెట్టుకుంటున్నారనీ, 16 శాతం మంది మహిళా ఉద్యోగులు వివక్షను ఎదుర్కొంటున్నారని ఇటీవలి సర్వేలోనూ వెల్లడైంది. అయితే, కొన్ని సంస్థలు మాత్రం.. అందుకు భిన్నంగా అతివలను అందలం ఎక్కిస్తున్నాయి. పురుష ఉద్యోగుల కన్నా ఎక్కువ జీతాలిస్తూ.. వారి జీవితాలకు కొత్త బాటలు వేస్తున్నాయి. అలాంటి సంస్థల్లో జొమాటో, పేటీఎం, డెలివరీ, మామాఎర్త్ లాంటి సంస్థలు ముందున్నాయి. ఇక్కడ పురుషుల కన్నా మహిళా ఉద్యోగులకే ఎక్కువ జీతాలు వస్తున్నాయి. ఆయా సంస్థల వార్షిక నివేదికల్లో ఈ విషయం వెల్లడైంది. ఆయా సంస్థల్లో పనిచేస్తున్న పురుష సహచరులకంటే.. మహిళా ఉద్యోగుల సగటు వేతనం 160 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలిసింది.

ఏఐ నమ్ముకుంటే..

చదువుల్లో, ఉద్యోగాల్లో, వ్యాపారాల్లో అంతటా పోటీ వాతావరణమే. ఈ పోటీ ఇప్పటి వరకు మనుషుల మధ్యే! కానీ, భవిష్యత్తులో మన పోటీదారు ఎవరో తెలుసా? ఇప్పుడు మనం వాడేందుకు ఎంతగానో ఇష్టపడే ఏఐ. అవును.. ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ మన తెలివిని తెల్లారిపోయేలా చేస్తున్నది. మనల్ని బద్ధకస్తుల్ని చేసేస్తున్నది. ఎంతలా అంటే.. మన గురించి మనం చెప్పుకోవడం మానేసి.. ఏఐని చెప్పమనే స్థితికి వచ్చేశాం. అందుకే.. తాజాగా కొన్ని కంపెనీలు ఓ ట్విస్ట్ ఇస్తూ ప్రకటనలు జారీ చేశాయి. ఏఐతో క్రియేట్ చేసిన రెజ్యూమెలను నమ్మేంత పిచ్చోళ్లం కాదంటున్నాయి. అలా జెనరేట్ చేస్తే రిజెక్ట్ చేస్తామని కుండబద్దలు కొడుతున్నాయి. ఎందుకిలా అంటే.. ''టెల్ అజ్ అబౌట్ యువర్ సెల్ఫ్?' అని అడిగితే.. మీరు చెబుతారా? ఏఐ వచ్చి చెబుతుందా?' అని అభ్యర్థుల్ని ప్రశ్నిస్తున్నాయి. బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్షియల్, టెక్నాలజీ, టెలికమ్యూనికేషన్స్, లాజిస్టిక్స్.. లాంటి రంగాల్లో ఈ రకమైన ఏఐ రెజ్యూమెల వడపోత పక్కాగా అమలు చేస్తున్నాయి కంపెనీలు. తమ స్కిల్స్‌ని అభ్యర్థులు స్వయంగా రాసినట్టుగా అనిపిస్తే మాత్రమే ఆ రెజ్యూమెలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటున్నాయి. ఏఐ టూల్స్‌తో డెవలప్ చేసినవి బుట్టదాఖలు చేస్తున్నాయి. కొన్ని సర్వేల ప్రకారం ఏఐ టూల్స్ వాడి రెజ్యూమెలు రాస్తున్నవారి శాతం పెరుగుతున్నదట. అమెరికాలో 28 శాతం మంది ఏఐని విరివిగా వాడుతున్నారట. జెనరేషన్ 'జెడ్' ఏఐ టూల్స్ వాడకంలో ముందు వరుసలో నిలుస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో వ్యక్తిగత విషయాలను వెల్లడించడానికి కూడా ఏఐపై ఆధారపడుతున్న వాళ్లలో ఏపాటి స్కిల్స్ ఉంటాయో అన్న అనుమానం కొద్దీ.. కంపెనీలు కాస్త కఠినంగానే వ్యవహరిస్తున్నాయి. ఏది ఏమైనా.. కెరీర్‌కి కీలకమైన రెజ్యూమెను క్రియేట్ చేయడంలో ఏఐ సాయం తీసుకున్నప్పటికీ చివరగా.. మీరే క్షుణ్ణంగా రీరైట్ చేసుకుని స్పష్టంగా, సెన్సిబుల్‌గా ఉండేలా జాగ్రత్తపడటం అవసరం!

పరేడ్‌కు భాగ్యరేఖ

బిడ్డలు.. కన్నవారి కలలు నెరవేరుస్తారు. ఈ ఆడకూతురు అంతకుమించి! తల్లిదండ్రుల స్వప్నాన్ని సాకారం చేసింది. కట్టుకున్న వాడు అందుకోలేకపోయిన లక్ష్యాన్ని ఆమె చేరుకుంది. గోదావరి ఒడ్డున బుడిబుడి అడుగులు వేసిన ఒకనాటి చిన్నారి.. నేడు ఎస్సై క్యాడెట్ల దీక్షాంత్ పరేడ్‌లో అందరినీ ముందుకు నడిపించింది. ఇది చూసి ఆమె పుట్టిన సారపాక మనసారా పొంగిపోయింది. ఆమెకు జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులు, తోడుగా నిలిచిన శ్రీవారు అందరూ ఉప్పొంగిపోయారు. 'చీఫ్ మినిస్టర్స్ రివాల్వర్ బెస్ట్ అండ్ బెస్ట్ ఆల్ రౌండర్', 'హోం మినిస్టర్ బాటెన్ విత్ సిల్వర్ ఎండ్ ఫర్ బెస్ట్ ఇండోర్' క్యాడెట్‌తోపాటు టాపర్ ఆఫ్ ద 2024 ఎస్సై బ్యాచ్ బెస్ట్ క్యాడెట్‌గా ఎంపికైన విజయ స్ఫూర్తి.. భాగ్యశ్రీ కథ ఇది.

2019లో భాగ్యశ్రీ పెండ్లయింది. 2021లో పండంటి బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ఆ మరుసటి ఏడాది ఎస్సై నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. పాలుతాగే పసిపాప ఒడిలో ఉండగా.. ఎస్సై పోస్టుకు ఎవ్వరూ కూడా అప్లయ్ చేయడానికి సాహసించరు. ఆమె మాత్రం పట్టుబట్టి పరీక్షకు సిద్ధమైంది. గట్టిగా కసరత్తులు చేసింది. బెస్టుగా పరీక్ష రాసింది. శిక్షణ పూర్తయ్యేసరికి ఫస్టుగా నిలిచిన భాగ్యశ్రీ విజయగాథ ఆమె మాటల్లోనే..

మాది భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండలం సారపాక. ప్రాథమిక విద్య ఖమ్మంలోని గురుకుల విద్యాలయంలో.. ఇంటర్, ఇంజినీరింగ్ కొత్తగూడెంలో పూర్తిచేశాను. మా నాన్న పల్లి నాగేశ్వరరావు పెండ్లిళ్లకు వంటలు చేస్తుంటారు. అమ్మ సారపాకలో బడ్డీకొట్టు నడుపుతుంటుంది. మేము ముగ్గురు సంతానం. చదువు ఒక్కటే జీవితాన్ని మార్చే ఆయుధమని అమ్మానాన్నలు బలంగా నమ్మారు. అందుకే, ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా మమ్మల్ని పెద్ద చదువులు చదివించారు. వారి ప్రోత్సాహంతో అక్క, తమ్ముడు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్లుగా స్థిరపడ్డారు. బీటెక్ తర్వాత నా పెండ్లి చేశారు. మా ఆయన పవన్‌కుమార్ హైదరాబాద్‌లో ఓ కంపెనీలో అకౌంటెంట్‌గా పనిచేస్తున్నారు. పెండ్లికి ముందు కూడా ఉద్యోగం చేశాను. చదువుకొని ఉద్యోగం చేయకపోతే ఆడబిడ్డకు విలువ ఉండదని అమ్మానాన్న ఎప్పుడూ చెబుతుండేవారు. అందుకే ఎలాగైనా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించాలని భావించేదాన్ని. 2018లో ప్రభుత్వం ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్లలో గ్రూప్-4 ఉద్యోగానికి ఎంపికయ్యాను. 2020లో జూనియర్ అసిస్టెంట్‌గా ఉద్యోగంలో చేరాను.

పాలు తాగే బిడ్డను వదిలేసి

మా బంధువుల్లో పోలీసులెవరూ లేరు. మా వాళ్లం దరికీ మార్గదర్శిగా ఉండాలనుకున్నా. ముఖ్యంగా నా కూతురి ముందు విజేతగా నిలవాలనే ఉద్దేశంతోనే పోలీసు ఉద్యోగం వైపు అడుగులు వేశాను. నేను ఉద్యోగానికి ఎంపికయ్యే నాటికి నా బిడ్డది పాలు తాగే వయసు. ఓ అమ్మగా బాధ ఎంత భారంగా ఉంటుందో నాకు తెలుసు. కానీ, నాకది తప్పని పరిస్థితి. నేను శిక్షణలో ఉన్న ఏడాదంతా మావారు, అమ్మానాన్నలు, అత్తమామలు నా చిట్టి తల్లి ఆలనాపాలన చూసుకున్నారు.

టాపర్‌గా నిలవాలని

నా దృష్టంతా లక్ష్యంపైనే ఉండేలా మా ఆయన స్ఫూర్తినిచ్చారు. సివిల్స్ టాపర్స్ పరేడ్‌ను లీడ్ చేసే విధానంపై ఎప్పుడూ మాట్లాడుతుండేవారు. 'వందలాది మంది ఉన్నా.. పరేడ్‌ను లీడ్ చేసే అవకాశం కేవలం ఒక్కరికి మాత్రమే వస్తుంది. అందుకోసం ఎంతో కష్టపడాలి. ఇండోర్, అవుట్‌డోర్ ఈవెంట్లలో, సబ్జెక్టుల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబర్చిన వారికి మాత్రమే ఈ అవకాశం వస్తుంద'ని చెప్పేవారు. ఆ మాటలు నాపై మంత్రంలా పనిచేశాయి. ఆ ఉత్సాహంతోనే ఎస్సై ప్రిలిమ్స్, ఫిజికల్ ఈవెంట్స్, ఫైనల్ ఎగ్జామ్స్‌లో నా బెస్ట్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఇచ్చాను. ఎస్సైగా ఎంపిక కావడంతోనే నా టార్గెట్ పూర్తయిందని ఊరుకోలేదు. పరేడ్ కూడా లీడ్ చేయాలనుకున్నా. ఇండోర్, అవుట్‌డోర్ ఈవెంట్లలో చక్కటి ప్రతిభ కనబర్చాను. చివరికి పరేడ్ లీడ్ చేసే అరుదైన అవకాశాన్ని అందుకున్నాను. పైగా ముఖ్యమంత్రి చేతులమీదుగా 'చీఫ్ మినిస్టర్స్ రివాల్వర్ బెస్ట్ అండ్ బెస్ట్ ఆల్ రౌండర్ ఎస్సై', 'హోం మినిస్టర్ బాటెన్ విత్ సిల్వర్ ఎండ్ ఫర్ బెస్ట్ ఇండోర్' అవార్డులు అందుకోవడం గర్వంగా ఉంది. ఇవి నా బాధ్యతను నిరంతరం గుర్తు చేస్తుంటాయి.

చిన్ననాటి మాట..

ట్రైనర్ ఆయనే

2021లో మాకు ఆడబిడ్డ పుట్టింది. ఆ మరుసటి ఏడాది ఎస్సై నోటిఫికేషన్ పడింది. మా వారికి పోలీసు ఉద్యోగం అంటే చాలా ఇష్టం. యూనిఫాం సర్వీసుల్లో చేరాలని ఎప్పుడూ అనుకునేవారు. కానీ, ఆర్థిక పరిస్థితుల వల్ల తను అనుకున్న లక్ష్యాన్ని అందుకోలేకపోయారు. ఆయన కోరిక నేను నెరవేర్చాలని అనుకున్నా. ఆయన కారణంగానే పోలీసు ఉద్యోగంపై నాకు ఇష్టం పెరిగింది. నేను ఎస్సై పోస్టుకు అప్లయ్ చేస్తానని చెబితే.. ఆయన ఎంతో సంతోషించారు. పరీక్షకు సన్నద్ధం కావడంలో అండగా నిలిచారు. తనకు తెలిసిన మెలకువలు నేర్పారు. రోజూ ఇద్దరం గ్రౌండ్‌కు వెళ్లేవాళ్లం. దగ్గరుండి కసరత్తులన్నీ నేర్పారు.

వుకుంటూ సొంతంగా మెటీరియల్ తయారు చేసుకున్నా. అమ్మ ఎంతో ప్రోత్సహించింది. మొత్తానికి అనుకున్నది సాధించాను. ఆ కష్టానికి ఫలితమే 'చీఫ్ మినిస్టర్స్ రివాల్వర్ బెస్ట్ అండ్ బెస్ట్ ఆల్‌రౌండర్', 'హోం మినిస్టర్ బాటెన్ విత్ సిల్వర్ ఎండ్ ఫర్ బెస్ట్ ఇండోర్' అవార్డులు. అక్క చార్టెడ్ అకౌంట్, తమ్ముడు డెలాయిట్‌లో జాబ్ చేస్తున్నారు. మొత్తానికి నా సక్సెస్‌ను వాళ్లు కూడా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు.

• **సౌమ్య,** బెస్ట్ ఆల్‌రౌండర్

గన్ పట్టడంపైనే నా ఆసక్తి

నా పేరు మమత. మాది నల్లగొండ జిల్లా బండవారిగూడెం. ఎంటెక్ చేశాను. అమ్మా నాన్నలు ఇందిర, రంగారెడ్డి. భర్త ఈశ్వర్ రెడ్డి. మా బాబుకు ఎనిమిదేండ్లు. నేను నాలుగో తరగతి చదువుతున్నప్పుడు అనుకుంటా.. ఓ ల్యాండ్ ఇష్యూలో ఓ పోలీసు అధికారి వచ్చి.. తన క్యాప్ నా తలపై పెట్టి.. 'నువ్ పోలీసు అవుతావా' అన్నారు. అప్పట్నుంచి పోలీసు కావాలని అనుకునేదాన్ని. నేను మూడో ప్రయత్నంలో ఎస్సై సాధించాను. రెండు ప్రయత్నాల్లో రాకపోవడంతో ఇదే చివరిసారి అనుకొని శిక్షణ తీసుకున్నా. గతంలో చేసిన తప్పులు చేయకుండా గ్రాండ్ టెస్ట్‌లు రాశాను. ఫిజికల్ ఈవెంట్స్

సమయానికి నాకు ఆపరేషన్ అయింది. మూడు నెలలు అదే నొప్పితో లక్ష్యం కోసం 800 మీటర్లు పరుగెత్తాను. గత నోటిఫికేషన్ 7 మార్కులతో ఎస్సై ఉద్యోగం మిస్ అయింది. ఆ బాధ నుంచి కోలుకొని మళ్లీ బరిలో నిలిచి గెలిచాను. నాకు ఫైరింగ్‌లో డైరెక్టర్ మెడల్ వచ్చింది. రేంజ్ సెట్ చేసుకోవడం, ట్రిగ్గర్ ఆపరేషన్, సైట్ ఎలైన్‌మెంట్ ఇవన్నీ సెట్ చేయడం అనుకున్న తేలికేం కాదు. పైగా వెపన్స్ బరువు ఉంటాయి. హిట్ ఇచ్చినప్పుడు వెనక్కి పడిపోతుంటారు. కాగా, మొదట చిన్న వెపన్‌తో చేసిన ప్రయత్నం నాలో ఆసక్తి పెంచింది. ఆ తర్వాత నమ్మకం పెరిగింది. ఆ నమ్మకమే నన్ను ప్రత్యేకంగా నిలిపింది.

• **బి. మమత,** డైరెక్టర్ ట్రోఫీ గ్రహీత

...✍ రవికుమార్ తోటపల్లి