మనసుకూ ఓ యాప్!

ముంబైలోని కింగ్ ఎడ్వర్డ్ మెమోరియల్ హాస్పిటల్‌లో పనిచేస్తున్న నీనా సావంత్ సైకియాట్రిస్ట్. మానసిక చికిత్సలో ఆమెకు మూడు దశాబ్దాల అనుభవం ఉంది. ఆ నైపుణ్యాన్ని జోడించి ఓ మంచి ప్రయత్నానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఎవరికి వారు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకునేలా, పరిరక్షించుకునేలా 'సక్షం' అనే మొబైల్ యాప్‌ను రూపొందించారు. యాప్ మూడు అంచెల్లో పని చేస్తుంది. వివిధ ప్రశ్నల ద్వారా మన మానసిక స్థితిని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. కొన్ని రకాలైన సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కోవచ్చు అనే విషయంలో సూచనలు ఇస్తుంది. పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా అనిపిస్తే... సమీపంలోని నిపుణుల పేర్లు, ఫోన్ నంబర్లు అందిస్తుంది. చాలా సందర్భాల్లో మనకో, మన ఆత్మీయులకో, మన చుట్టుపక్కలవారికో మానసిక సమస్య ఉందంటే ఒప్పుకోం. ఒప్పుకొన్నా, ఆ సమస్యను నిపుణుల దాకా తీసుకెళ్లం. '..అలాంటివారికి అవగాహన కలిగించే ప్రయత్నమే సక్షం' అంటారు నీనా సావంత్. ఈ యాప్‌ను ఉపయోగించిన వారినుంచి సానుకూల స్పందన వస్తున్నదని చెబుతారు నీనా.

Fashion

నా సామి.. రంగీ!

పండగ వస్తుందంటే సంబరం. పండక్కి ఓ మంచి సినిమా విడుదల అవుతుందంటే సంబరం. అందులో అందాలతార కనువిందు చేస్తుందంటే సంబరం. ఇంకేముంది, ఈ సంక్రాంతి సీజన్‌లో సంబరాలన్నీ కలిసి మనల్ని అంబరం ఎక్కిస్తాయి. నాగార్జున కథానాయకుడిగా తెరకెక్కిన 'నా సామి రంగ'పై ఆషిక రంగనాథ్ చాలా ఆశలే పెట్టుకున్నది.

📷 సి.ఎం. ప్రవీణ్

స్టార్టప్ స్టోరీస్

'ఇంటి ఆవరణలో తోటలు పెంచడం, రుచికరమైన వంటలు చేయడం ఆమె అభిరుచి. ఆ ఇష్టాన్నే వ్యాపారంగా మలుచుకున్నారు. తొలుత 'కలగూరగంప.కామ్' పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానెల్ ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత మార్కెటింగ్‌లో అడుగుపెట్టారు. అదే బ్రాండ్‌తో సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించిన ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తున్నారు. ఆన్‌లైన్ ఆర్డర్లతో దాదాపు 400 రకాల ఉత్పత్తులను పద్నాలుగు దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా చిలుకూరుకు చెందిన పట్లోళ్ల శ్రీదేవి విజయ పరంపర ఆమె మాటల్లోనే..

కలల..కలగూరగంప!

అమ్మ వాళ్లది వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి మండలంలోని పల్లెటూరు. నా బాల్యమంతా గ్రామీణ ప్రాంతంలోనే గడిచింది. అమ్మానాన్న టీచర్లు అయినా, స్థూలంగా మాది వ్యవసాయ నేపథ్యమే. బడికి సెలవులొస్తే పొలానికి వెళ్లేదాన్ని. సేద్యం పనులన్నీ తెలుసు నాకు. ఉద్యోగాల వల్ల తల్లిదండ్రులకు తీరిక లేకపోతే.. పిల్లలు కోల్పోయేదేమిటో చిన్నప్పుడే గ్రహించాను. అందుకే, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉద్యోగం చేయకూడదని పదో తరగతిలోనే నిర్ణయించుకున్నాను. ఎమ్మెస్సీ తర్వాత కూడా నా అభిప్రాయం మారలేదు. నేను ఉద్యోగం వైపు వెళ్లలేదు. కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం, కొత్త ప్రయోగాలు చేయడంపైనే నాకు ఆసక్తి. నేను ఎంచుకున్న ఆ మార్గమే నేడు, నాతోపాటు ఓ పదిమందికి ఉపాధి చూపుతున్నది.

సవాళ్లు దాటుకుని..

ఎమ్మెస్సీ క్లాస్‌మేట్ కల్యాణ్‌తో పరిచయం .. ప్రేమగా మారింది. ఇరువైపుల పెద్దలను ఒప్పించి పెండ్లి చేసుకున్నాం. హైదరాబాద్ విద్యానగర్‌లోని అద్దె ఇంట్లో కాపురం పెట్టాం. ఏదో ఒకటి చేయాలి కాబట్టి, బ్యాంక్ లోన్ తీసుకుని బ్యూటీపార్లర్ పెట్టాను. అదే సమయంలో మావారు ఎంటెక్‌లో చేరారు. ఆయన చదువులకూ నా బ్యూటీపార్లరే ఆధారమైంది. నెలకు మహా అయితే మూడువేల ఆదాయం వచ్చేది. ఇంటి అద్దె, అప్పు వాయిదా పోనూ ఆరేడు వందలు మిగిలేవి. ఉన్నంతలోనే సర్దుకుని బతికాం. మా వారు ఐటీ ఉద్యోగంలో చేరాక ఆర్థిక ఇబ్బందులు తీరాయి. నా ఐడియాలతో అనేక వ్యాపారాలు ప్రాంభించినా.. రకరకాల కారణాలతో పూర్తిస్థాయిలో కొనసాగించలేకపోయాను. దానికితోడు, రూ.కోటి ఇరవై లక్షలతో ప్రారంభించిన చీరల వ్యాపారంలో నష్టాలొచ్చాయి. ఆర్థికంగా చితికిపోయాం. ఆ సమయంలో మావారు ఎంతో మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి కుదుటపడుతున్న సమయంలోనే యూ ట్యూబ్ ఛానెల్ ప్రారంభించాను. వ్యవసాయం, వంటలు, సౌందర్య పోషణ, ఆరోగ్య సూత్రాలు.. సాధారణంగా ఒక్కో ఛానెల్‌లో ఒక్కో అంశమే ఉంటుంది. కానీ, మా ఛానెల్‌లో అన్నీ కలగలిసి ఉంటాయి. ఛానెల్‌కు ఏ పేరు పెడితే బాగుంటుందని నా కూతురు అడిగినప్పుడు 'ఏదో ఒకటి కలగూర గంపలెక్క పెట్టరాదూ..' అని జవాబిచ్చాను. చివరికి అదే స్థిరపడింది. పొలం దున్నిన దగ్గర్నుంచి నారు వేసి..నీరు పోసి.. పంట పండించి.. ఇంట్లో వండే వరకు అంతా మా ఛానెల్‌లో కళ్లకు కట్టినట్లు వివరిస్తాను. పల్లె సంస్కృతిని దేశదేశాలకు పరిచయం చేస్తాను. నా బాల్య జ్ఞాపకాలను అన్వయిస్తూ చెబుతాను కాబట్టి, నా వీడియోలు నోస్టాల్జియాను తలపిస్తాయి. మా ఛానెల్‌కు 5.4 లక్షల మంది సబ్‌స్క్రైబర్స్ ఉన్నారు.

> **నేనే బ్రాండ్ అంబాసిడర్**
>
> **నాకు** ఇద్దరు కూతుళ్లు. పెద్దమ్మాయి యూఎస్‌లో గ్రాడ్యుయేషన్ చేస్తున్నది. రెండో కూతురు ఐదో తరగతి. చిలుకూరులో సొంతిల్లు కట్టుకున్నాం. రాబోయే రోజుల్లో ఈ ప్రాంతంలో పెద్ద నర్సరీ ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు వ్యాపారాన్ని మరింత విస్తరించాలని అనుకుంటున్నా. నా వ్యాపారానికి నేనే బ్రాండ్ అంబాసిడర్. వచ్చే ఐదేళ్లలో రూ. 500 కోట్ల టర్నోవర్ సాధించాలన్నది నా లక్ష్యం.

లాక్‌డౌన్‌లో కొత్తదారి

అవి లాక్‌డౌన్ రోజులు. మా ఉత్పత్తులను సూపర్ మార్కెట్‌లో పెట్టడం వల్ల పెద్దగా మిగులుబాటు కనబడలేదు. దీంతో నా ఛానెల్‌లోనే పరిచయం చేయాలని అనుకున్నా. జుట్టు నల్లగా మారేందుకు నీలి ఆకుతో తయారు చేసిన ఉత్పత్తిని అలా జనంలోకి తీసుకెళ్లాను. చాలా మంది కనెక్ట్ అయ్యారు. పోస్ట్ చేసిన గంటల వ్యవధిలో రెండువేల వరకు ఆర్డర్లు వచ్చాయి. ఒక్కరోజులోనే రూ. 28 లక్షలు నా బ్యాంక్ అకౌంట్‌లో జమ అయ్యాయి. ఇది ఊహించని స్పందన. కస్టమర్లు నాపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకునేందుకు నా వంతు ప్రయత్నం చేశాను. సకాలంలో డెలివరీ చేశాను. వ్యాపారం విస్తరించడంతో మా ఆయన ఉద్యోగం వదిలిపెట్టి నాకు మద్దతుగా నిలిచారు. సుభాష్ పాలేకర్ శిక్షణ తరగతులకు హాజరై సేంద్రియ వ్యవసాయం గురించి కూడా ఆకళింపు చేసుకున్నాను. కలగూరగంప.కామ్‌లో ప్రస్తుతం 400 వరకు ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తున్నాం. పద్నాలుగు దేశాలకు మా ఉత్పత్తులు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. కూకట్‌పల్లి, ఎల్బీనగర్, చిలుకూరులో ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్స్ ఏర్పాటు చేశాం. దాదాపు వందమందికి ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించాం. నా కలల ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్ ప్రయాణం సంతృప్తికరంగా సాగుతున్నది.

... ✍ గంజి ప్రదీప్ కుమార్

📷 ఉప్పర శివ

అప్పటి ఆరోగ్యమేదీ?

మన పెద్దవాళ్లు చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. మరీ పెద్ద సమస్య అయితే తప్ప దవాఖానకు వెళ్లేవారు కాదు. ఇంజెక్షన్ అంటేనే తెలియదు. కానీ నేటి పరిస్థితి అందుకు భిన్నం. పోషకాహార సలహాలు మొదలు అన్నిటికీ డాక్టర్ల మీదనే ఆధారపడుతున్నారు. ఈ మార్పులకు కారణం ఏమిటి?

• ఓ పాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

పూర్వీకులు ఇప్పట్లా ఫాస్ట్‌ఫుడ్ తినలేదు. జంక్‌ఫుడ్ జోలికి వెళ్లలేదు. సుబ్బరంగా ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్నే ఆస్వాదించేవారు. ఆ తయారీలో కూడా స్థానికంగా దొరికే కూరగాయలు, దినుసులే వాడేవారు. అమ్మలూ, అమ్మమ్మలూ పూర్వకాలం నుంచీ వచ్చిన పద్ధతుల్లోనే వంటలు చేసేవారు. మనవాళ్లు వంటింట్లో ఉండితీరాలి అని చెప్పిన పదార్థాలకు ఎన్నో సుగుణాలున్నాయి. ఉదాహరణకు పోపులో వాడే ఇంగువ ఆహారానికి రుచిని అద్దడమే కాదు, జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. అలాగే వంటల్లో జోడించే అల్లం జీర్ణకోశ సమస్యలను నివారిస్తుంది. పైత్యాన్ని, కీళ్ల నొప్పుల్నీ తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో క్యాన్సర్‌ను నివారించే సుగుణాలున్నాయి. హైబీపీని నియంత్రించడంలోనూ పనికొస్తుంది. దాల్చిన చెక్క కూడా వాపుల్ని తగ్గించే స్వభావం ఉన్నదే. షుగర్ నియంత్రణలోనూ ఇది సహకరిస్తుంది. అంతెందుకు, వాసన కోసం వేసుకునే బిర్యానీ ఆకు జలుబు ఉపశమనానికి ఉపకరిస్తుంది. ఇందులో ఉండే సీనియోల్... సైనసైటిస్ వల్ల తలెత్తే అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుదీనా ఆకు శ్వాసను తాజాగా ఉంచడమే కాదు, ఇరిటబుల్ బావెల్ సింట్రోమ్‌ను తగ్గించడంలోనూ తోడ్పడుతుంది. ఇవేనా? పసుపు, మిరియాలు, జీలకర్ర, నువ్వులు, మెంతులు.. ఇలా మన వంటింట్లోని ప్రతి దినుసూ మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేదే. ఏది ఎంత మోతాదులో వేయాలో కూడా వాళ్లకు తెలుసు. కాబట్టే, ఆరోగ్యకరమైన వంటల రూపంలో వాటిని అందించారు పూర్వీకులు. మనమే నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

వెండిపూల వన్నెలు

అష్టోత్తర నామాలతో పాటు అష్టోత్తర పుష్పాలనూ సమర్పించడం మన పూజా విధానంలో భాగం. నిత్యపూజ కోసం అన్ని పువ్వులు సమకూర్చుకోవడం కష్టమనే ఉద్దేశంతో కొంతమంది రజత పుష్పాలను ఎంచుకుంటారు. నూట ఎనిమిది వెండిపూలు ఓ సెట్టుగా కలువ మొగ్గల ఆకారంలో.. వెండి రంగులో లభించేవి ఇన్నాళ్లూ. ఇప్పుడు, అసలు పువ్వులకు దీటుగా ఎన్నో వన్నెల్లో తయారు చేస్తున్నారు స్వర్ణకారులు.

నగ ధగలు

సువర్ణ, రజతాలకు మన సంప్రదాయంలో పవిత్ర స్థానం ఉంది. ఒకప్పుడు మహారాణులు బంగారు పువ్వులతో పూజలు చేసేవారని అంటారు. కలవారి కోడలిని ఉద్దేశించి, 'బంగారు పువ్వులతో పూజ చేసుకున్నట్టుంది. ఎంత గొప్ప జీవితం అనుభవిస్తున్నదో!' అనుకునేవారు. ఇక, ఈ రోజుల్లో బంగారం ప్రియం కావడంతో వెండిపూల సెట్లు ఆ స్థానాన్ని భర్తీ చేస్తున్నాయి. అచ్చంగా వెండి రంగులోనే కనిపించేవే కాదు, బంగారు పూత పూసినవీ వస్తున్నాయి. వాటిలోనూ వైవిధ్యాన్ని కోరుకునేవారి కోసం 'ఎనామిల్ ఫ్లవర్లు' ముస్తాబవుతున్నాయి. రకరకాల ఆకృతుల్లో, చూడచక్కని వర్ణాల్లో ఎనామిల్ పువ్వుల్ని తయారు చేస్తున్నారు. గులాబీ వన్నెలు చిందించే తామర పూలు, వింత రంగుల్లో విరిసే గన్నేరులు, ఎరుపు, పసుపు వర్ణాల్లో మందారాలు.. ఇలా అనేకరకాల పుష్పాలు వస్తున్నాయి. విభిన్న ఆకృతుల్లో ఆకట్టుకునేలా.. వీటిని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. అర్చనకు వాడే నూట ఎనిమిది పువ్వుల సెట్లే కాదు, దేవుడి అలంకరణకు పనికొచ్చేందుకూ రకరకాల పువ్వుల్ని రూపొందిస్తున్నారు.

ఒక ఫ్రేమ్ కథ

ఇల్లు ఓ కల. దాన్ని ఎంత చక్కగా అలంకరించుకుంటే, అంత అందమైన కలలా మారుతుంది. గృహాలంకరణ కోసం వైవిధ్యమైన వస్తువులు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. వాటిలో చెప్పుకోవాల్సింది 'నేచర్ రివేర్' గురించి. లోహంతో రూపొందించే ఈ ఫ్రేమ్స్‌లో సీతాకోకచిలుకల నుంచి పూలరెమ్మల వరకు రకరకాల ఆకృతులను రూపొందిస్తున్నారు. వాటికి అనువైన రంగులద్ది, సహజమైన రూపాన్ని తీసుకొస్తారు. అడవులు, సముద్రాలు, నదీనదాలు, ఆకాశం... ఎంత పెద్ద దృశ్యమైనా, ఈ చిన్నపాటి ఫ్రేమ్‌లో ఇమిడిపోవాల్సిందే. వేదాస్ ఎక్స్‌పోర్ట్స్ అందిస్తున్న ఈ ఫ్రేమ్స్‌ను చేయితిరిగిన కళాకారులు డిజైన్ చేస్తున్నారు. ఫ్రేమ్స్ మాత్రమే కాకుండా... ప్రకృతిని పోలిన టేబుల్ టాప్స్, వాల్ హ్యాంగింగ్స్ లాంటివీ తయారు చేస్తున్నారు. రెండున్నర వేల నుంచి పదివేల వరకు ధర పలికే ఈ ఆకృతులు ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

సోషల్ ముగ్గులు

rangoli_with_geetha .. రంగవల్లికల చిత్రకారిణి గీతా సురేశ్ గీతల జగత్తు. ఆమె పని గట్టుకుని రంగులు పులమరు. ఆర్భాటాలకు ఆస్కారం ఇవ్వరు. గీతా సురేశ్ ముగ్గుల అల్లికలో తనదైన మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. అవన్నీ మన అమ్మలు, అమ్మమ్మలు వేసిన అచ్చమైన రంగవల్లులు. ముగ్గుపిండి తప్పితే మరో ముడిపదార్థం వాడిన దాఖలాలు కనిపించవు. ఆ నిరాడంబరతలోనే నిజమైన అందం ఉంది.