సి.ఎం. ప్రవీణ్

ఉత్తరాఖండ్.. కలకండ!

నేహా సోలంకి.. సో లక్కీ. చకచకా అవకాశాలు కొట్టేస్తున్నది. బిరబిరా గ్లామరస్ తారల జాబితాలో చేరిపోతున్నది. గతంలో అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా చేసింది కాబట్టి.. టేక్ విలువ తెలుసు. బ్రేక్ ఎలా తెచ్చుకోవాలో కూడా తెలుసు. 'గేమ్ ఆన్' మూవీ ట్రెయిలర్ కోసం ఇదిగో ఇలా.. నీలవర్ణ అవతారమెత్తింది నేహా.

రుచుల రచయిత్రి

ఓ ప్రాంతానికే పరిమితమైన ప్రత్యేక రుచి గురించి తెలియాలంటే అక్కడి స్ట్రీట్ ఫుడ్ ఆస్వాదించాలి. పానీపూరీ నుంచి మసాలా వడ వరకు.. ప్రతి ఊళ్లోనూ ఏదో ఓ స్ట్రీట్ ఫుడ్ ఉండనే ఉంటుంది. ఆకలి తీరుస్తూనే, ఆత్మారాముడినీ సంతృప్తి పరచడం ఈ వంటకం ప్రత్యేకత. ఫుడ్ బ్లాగర్స్, వ్లాగర్స్ పుణ్యమాని మారుమూల స్ట్రీట్ ఫుడ్ కూడా ఇప్పుడు అందరికీ పరిచయం అవుతున్నది. ఈ విషయంలో మరికాస్త చొరవ చూపిస్తున్నారు సోనాల్ వేద్. ఆమె తాజా రచన 'ఇండియా లోకల్'. సోనాల్ ఇంతకుముందే ఆహార శాస్త్రం మీద అనేక పుస్తకాలు రాశారు. టిఫిన్స్ పేరుతో ఏకంగా 500 అల్పాహారాల వివరాలు అందించారు. ఇక 'ఇండియా లోకల్'లో కశ్మీర్ నుంచి డార్జిలింగ్ వరకు వైవిధ్యమైన 140 స్ట్రీట్ ఫుడ్స్ పరిచయం చేశారు. ఒకేలా కనిపించే, ఒకే పేరుతో విక్రయించే ఆహార పదార్థాల రుచి సైతం ప్రాంతానికి, ప్రాంతానికి మారిపోతూ ఉంటుందని చెబుతారు సోనాల్. వాటి వెనుక ఉండే భిన్నమైన దినుసుల కథలు తెలుసుకోవడం ఆమెకు మహా ఆసక్తి. సోనాల్ ప్రయాణం ఇక్కడితో ఆగ లేదు. పూర్తి శాకాహార రుచుల గురించీ, ప్రసాదాల గురించీ కూడా పుస్తకాలు రాయాలని అనుకుంటున్నారు. మొత్తంగా భారతీయ ఆహారం మీద ఓ డాక్యుమెంటరీ రూపొందించే ఆలోచనలోనూ ఉన్నారు.

నాలెడ్జ్ మెనూ

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | బుధవారం 24 జనవరి 2024 www.ntnews.com

ఓవరీ తీసేశారు ఎలా?

మా అమ్మాయి వయసు ఇరవై ఒకటి. కడుపులో కణుతులున్నాయనీ, వెంటనే ఆపరేషన్ చేయాలనీ డాక్టర్లు చెప్పారు. కానీ సర్జరీలో ఒక ఓవరీ కూడా తీసేశారు. దీనివల్ల, మా అమ్మాయి గర్భం ధరించే అవకాశం ఉందా? వరుడికి ఈ విషయం చెప్పాలా, వద్దా?

• ఓ పాఠకురాలు

జిందగీ క్లినిక్

మీ అమ్మాయికి ఆపరేషన్ తర్వాత.. నెలసరి సక్రమంగా వస్తున్నదా? వస్తున్నట్టు అయితే.. భయపడాల్సిన పన్లేదు. అయితే గర్భం విషయంలో స్పష్టత రావాలంటే, ముందు మరో అండాశయం పరిస్థితి ఏమిటన్నది పరిశీలించాలి. ఆ ఓవరీలో ఎన్ని గుడ్లు ఉన్నాయి, ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయనేది పరీక్షించి చూడాలి. వాటి సంఖ్య, నాణ్యతను బట్టి గర్భధారణ అవకాశాలను నిర్ధారిస్తారు. మరో అండాశయం ఆరోగ్యంగా ఉంటే సాధారణంగానే గర్భం ధరించవచ్చు. కాబట్టి, రిపోర్టులు తీసుకుని మంచి గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించండి. ఇక, పెండ్లి విషయానికి వస్తే.. ఆపరేషన్ సంగతి ముందుగానే చెప్పండి. తప్పక అర్థం చేసుకుంటారు.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

'పిల్లల డాక్టర్ అంటే గబగబా మందులు రాసి పంపడం కాదు. అసలు పిల్లలకు ఆ సమస్యలు ఎందుకు వస్తాయో తల్లిదండ్రులకు వివరించాల్సిన బాధ్యత కూడా తనదే. బిడ్డలు మొట్టమొదట తమ సమస్యలు చెప్పకొనేది తల్లిదండ్రులతోనే. కాబట్టి, చిన్నచిన్న ఇబ్బందులు తలెత్తినప్పుడు ప్రథమ చికిత్స ఎలా చేయాలో తల్లి దండ్రులకు డాక్టర్లే నేర్పించాలి. పెద్దలకు ప్రథమ చికిత్స తెలిసి ఉంటే పిల్లలకు సకాలంలో సహాయం చేయగలరు' అంటారు ప్రథమ చికిత్స ఉద్యమకారిణి డాక్టర్ శివరంజని సంతోష్.

ప్రథమ బాధ్యత కన్నవారిదే!

పిల్లలకు ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు చాలా మంది తల్లిదండ్రులకు ఏం చేయాలో తెలియదు. ఏం చేయకూడదో అసలు తెలియదు. పిల్లల జబ్బుల కంటే, తల్లిదండ్రుల అవగాహన రాహిత్యమే అత్యంత ప్రమాదకరం. ఆరు నెలల నుంచి మూడేళ్లలోపు పిల్లల ఆకస్మిక మరణాల్లో ఎక్కువ శాతం.. గొంతులో ఏదైనా అడ్డుపడి ఊపిరాడకపోవడం వల్లే సంభవిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు.. గొంతులో ఏదైనా అడ్డుపడితే వెంటనే ప్రథమ చికిత్స చేయాలి. దీనివల్ల సగం ప్రమాదం తప్పుతుంది. ఆ విషయం తెలియక బిడ్డను భుజానికి ఎత్తుకుంటారు. అప్పుడు గొంతులో అడ్డుపడిన ఆహారం లేదా వస్తువు కిందికి జారి వాయునాళానికి అడ్డు పడుతుంది. దీంతో ఊపిరాడదు. మరణించే ప్రమాదమూ ఉంది. ఇదే కాదు, అనేక సమస్యల నుంచి పిల్లల్ని ప్రథమ చికిత్సే కాపాడుతుంది.

జ్వరం వస్తే..

జబ్బొచ్చినప్పుడు.. డాక్టర్లపైనే ఆధారపడకూడదు. నా వరకు నేను మూడు రోజులపాటు జ్వరం ఉంటేనే రమ్మని చెబుతాను. ఆరేండ్ల లోపు పిల్లలకు జ్వరం వస్తే ఫిట్స్ ఇబ్బందిపెట్టే ప్రమాదం ఉంటుందని వివరిస్తాను. ఫిట్స్‌కు ప్రథమ చికిత్స నేర్పించి పంపుతాను. పిల్లల ఎదుగుదల సమయంలో.. ఆహారం విషయంలో ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారో ప్రమాదాల బారిన పడకుండా అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకోవాలి. పిల్లలకు పేరెంట్సే మొదటి వైద్యులు. 90 శాతం సమస్యలకు ఇంట్లోనే పరిష్కారం ఉంది. రుగ్మతలకు మందులే మార్గం కాదు. అలా అని, ఒక్కసారే అన్ని రకాల ఫస్ట్ ఎయిడ్ జాగ్రత్తలు చెప్పలేను. అతి ముఖ్యమైనవి మొదటగా చెబుతాను. చనుబాలు ఇవ్వడంలో కొంతమందికి ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అప్పుడేం చేయాలో చెబుతాను. సాధారణంగా పిల్లలకు జలుబు, జ్వరం, దగ్గు వస్తుంటాయి. అప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో నేర్పిస్తాను. ఆరేళ్ల లోపు పిల్లలకు జ్వరంతోపాటు ఫిట్స్ రావొచ్చు. అప్పుడు ఏం చేయాలి, ఏం చేయకూడదో కూడా గుర్తుండేలా చెబుతాను. ఊపిరి తీసుకోవడం, గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోయినప్పుడు కార్డియోపల్మనరీ రిససిటేషన్ (సీపీఆర్) నేర్పిస్తాను. అందుకే, మందులు రాయడమే కాదు.. తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించడాన్ని కూడా వైద్యంలో భాగం చేసుకున్నాను.

విలువల కోసం పోరాటం

మెడికల్ షాపుల్లో ఓఆర్ఎస్ఎల్ టెట్రా ప్యాక్‌లు పుష్కలంగా దొరుకుతున్నాయి. జనమూ యథేచ్ఛగా వాడుతున్నారు. నిజానికి, వాంతులు, విరేచనాలు అవుతున్న పిల్లలకు తాగించకూడదు. విరేచనాలతో బాధపడేవాళ్లకు ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ఓఆర్ఎస్) ఇవ్వాలి. కానీ ఓఆర్ఎస్ఎల్ తాగిస్తున్నారు. డాక్టర్లు కూడా రాసేస్తున్నారు. తల్లిదండ్రులు దీనిని ఓఆర్ఎస్ అనే భ్రమపడుతున్నారు. ఓఆర్ఎస్ఎల్ తాగితే విరేచనాలు పెరుగుతాయి. ప్రాణాలు పోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ పానీయాలకు ఆ పేరు ఎలా అనుమతించారని కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖకు నాలుగేళ్ల నుంచీ లేఖలు రాస్తూనే ఉన్నాను. ఆ పోరాటం వల్ల ఆ టెట్రాప్యాక్‌లపై 'విరేచనాలతో బాధపడేవాళ్లకు తాగించకూడదు' అని అతిచిన్న అక్షరాల్లో రాస్తున్నారు. అది ఎవరికీ కనిపించదు. దానివల్ల లాభం లేదని మళ్లీ సర్కారుకు లేఖలు రాశాను. దీంతో, ఆ ఉత్పత్తుల పేరు కింద 'దిస్ ఈజ్ నాట్ ఓఆర్ఎస్' అని ముద్రించాలని ఆదేశాలిచ్చారు. ఇప్పుడు ఆ మాట వేస్తున్నారు.

బస్తీల్లోనూ

నా వరకూ రాలేని పేద తల్లిదండ్రుల కోసం బస్తీలకు వెళ్లి ప్రాథమిక చికిత్స నేర్పించాను. పాఠశాలలు, హోటళ్లలో కూడా సీపీఆర్ బోధించాను. బొమ్మల సాయంతో తల్లిదండ్రులతో ప్రాక్టీస్ చేయించాను. ఏదైనా సమస్య వచ్చి బిడ్డ శ్వాస తీసుకోవడం కనుక ఆగిపోతే.. ఈ పద్ధతిలో పిల్లల్ని బతికించుకోవచ్చు. జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, విరేచనాలు, ఫిట్స్, పాము కాటు, గొంతులో, ముక్కులో ఏదైనా అడ్డంపడటం, పిన్నీసులు, గుండీలు, బటన్ బ్యాటరీలు మింగటం.. సర్వ సాధారణం. అలాంటప్పుడు ఏం చేయాలో అవగాహన కల్పిస్తున్నాను. ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో కూడా సీపీఆర్, పిల్లల ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రథమ చికిత్స శిక్షణ ఇచ్చాను. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలని Dr Sivaranjani's Easy Health పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానెల్ ప్రారంభించాను. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో Dr Sivaranjani Santosh హ్యాండిల్ ద్వారా వివరిస్తున్నా. సినీ నటులు ప్రకాశ్ రాజ్, నాని, అల్లరి నరేశ్ లాంటివారు కూడా వాటిని షేర్ చేశారు. సెలెబ్రిటీల వల్ల నేను చెప్పే విషయాలు ఎక్కువమందికి చేరాయి.

ఇంకేం కావాలి?

నా దగ్గర ఒక మహిళ సీపీఆర్ నేర్చుకుంది. వాళ్ల కుటుంబం అమెరికాకు మారింది. ఓ రోజు ఆమె భర్త గుండెపోటుతో హఠాత్తుగా కింద పడిపోయాడు. వెంటనే తను సీపీఆర్ చేసి కాపాడుకుంది. 'ఈ రోజు నా బిడ్డకు తండ్రి ఉన్నాడంటే మీ వల్లే' అని మెసేజ్ పంపింది. హైదరాబాద్‌లో ఒకబ్బాయి ఆడుకుంటూ ఆడుకుంటూ నీళ్లలో పడిపోయాడు. వాళ్లమ్మ నన్ను యూట్యూబ్‌లో ఫాలో అవుతుంది. ఆ పరిజ్ఞానంతో బిడ్డను బతికించుకుంది. ఒక చంటిబిడ్డ మెడకు చీర చుట్టుకొని శ్వాస ఆగిపోయింది. తల్లి కంగారు పడకుండా సీపీఆర్ చేసి కాపాడుకుంది. ఆమె నా దగ్గరే సీపీఆర్ నేర్చుకుంది. పత్రికల్లో ఇలాంటి వార్తలు చూసి ఎంత సంతోషిస్తానో!

• డాక్టర్ శివరంజని సంతోష్

... నాగవర్ధన్ రాయల

యాదగిరి గౌడ్

నమస్తే తెలంగాణ

ముల్కనూరు ప్రజా గ్రంథాలయం వారి

ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం

[ముల్కనూరు, భీమదేవరపల్లి (మం), హనుమకొండ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం

సంస్కృతి, చరిత్ర, సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల, వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో కథ ఉండాలి. నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన కథలలో ఉత్తమమైన కథలను ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతుల వివరాలు

బహుమతి పొందిన కథలు నమస్తే తెలంగాణ 'బతుకమ్మ'లో ప్రచురితం అవుతాయి.

పది కథలను సాధారణ ప్రచురణ కోసం స్వీకరిస్తాం. ఈ కథలకు వెయ్యి రూపాయలతోపాటు, జ్ఞాపికలు అందజేస్తాం.

బహుమతి పొందిన కథలను పుస్తక రూపంలో అచ్చు వేసే అధికారం పోటీ నిర్వాహకులకు ఉంటుంది.

ప్రథమ బహుమతి (ఒక్కరికి) రూ. 50,000

2 ద్వితీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 25,000

3 తృతీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 10,000

6 కన్సొలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 5,000

నియమ నిబంధనలు

ఇంతకుముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో కానీ, వెబ్ పత్రికలలో కానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో కానీ, సోషల్ మీడియాలో కానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్హం.

పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.

ప్రచురణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

ఒకరు ఒక కథను మాత్రమే పంపాలి.

రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు తప్పనిసరిగా హామీపత్రంలో రాయాలి.

కథ అనువాదం, అనుకరణ, అనుసరణ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.

పోటీలో బహుమతి పొందిన ఏ కథనైనా, ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.

బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నిర్ణేతలదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వారైనా కథలు పంపవచ్చు.

పంపాల్సిన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి. పదాల్లో అయితే 1500 పదాలకు మించకూడదు. **ఈ పరిధిని దాటితే, పరిశీలనకు స్వీకరించబడవు.**
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్‌లో వర్డ్‌ఫైల్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్‌లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజ్‌మేకర్‌లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు యూనికోడ్ ఫైల్‌ను, పీడీఎఫ్‌ను కూడా జతచేసి ఆ రెండిటినీ ఈ-మెయిల్‌లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- కథలను ఆన్‌లైన్‌లో పంపేవారు దిగువ తెలిపిన ఐడీకి మాత్రమే మెయిల్ చేయాలి.
- కథల ప్రతులపై రచయిత/రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రంపై మాత్రమే పేరు, ఫోన్ నంబరు, ఈ-మెయిల్ ఐడీ రాయాలి.

ముల్కనూరు లేదా హైదరాబాద్‌లో బహుమతుల ప్రదాన కార్యక్రమం ఉంటుంది.

కథల పోటీ ఫలితాలు 'నమస్తే తెలంగాణ' బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

కథలు మాకు అందాల్సిన చివరి తేదీ **ఫిబ్రవరి 15, 2024**

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

బతుకమ్మ, కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
 # 8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 500 034.
ఈ-మెయిల్ ఐడీ
ntmulkanoorkatha2024@gmail.com

పైనాపిల్ ఫ్రై

కావలసిన పదార్థాలు

పైనాపిల్ ముక్కలు: ఆరు, **నూనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **కారం:** అర టీస్పూన్, **జీలకర్ర పొడి:** అర టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత.

తయారీ విధానం

పైనాపిల్ ముక్కలపై కారం, ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి చల్లి రెండు వైపులా పట్టేలా బాగా కలుపుకోవాలి. స్టవ్‌పై పాన్ పెట్టి, నూనె వేడయ్యాక ఒక్కొక్క పైనాపిల్ ముక్కనూ పేర్చి రెండు వైపులా దోరగా కాల్చుకుంటే తియ్యగా, కారంగా నోరూరించే పైనాపిల్ ఫ్రై రెడీ.