



డబుల్ ధమాకా..

క్రాపిటామ్.. ఫ్యాషన్లో ఎప్పుడూ టాప్. ఇక అది జోడు రంగుల కలనెకలో వస్తే అది డబుల్ ధమాకా అదరగొడుతుంది. వక్రరంగు వస్తేలో నటి మధుమిత ధరించింది ఆ తరహా క్రాపిటామ్ లెహంగానే. మెరిసి శాటిన్ వస్తూ మీద ఎరుపు రంగు ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన ఇది పరఫెక్ట్ పార్టీ డ్రెస్ అనిపించేలా ఉంది. నడుం చుట్టే మీద బచ్చిన బంగారు రంగు వర్క్ డ్రెసికీ ప్రత్యేక లుక్ తీసుకొచ్చింది. ఇక, దీనికి నగలు జోడిస్తే వగల రాజీ మీరే అన్నంత అందంగానూ ఉంటుంది.

నాకు వచ్చేందేండ్లు ఉన్నప్పుడు అమ్మానాన్న విడాకులు తీసుకున్నారు. ఇద్దరూ ఉద్యోగులే. దీంతో ఎవరి బతుకు వారు బతుకుతున్నారు. నేను అమ్మ దగ్గరే ఉంటాను. అప్పుడప్పుడూ నాన్న ఇంటికి వెళ్తుంటాను. ఆయనతో నాకు సత్సంబంధాలు ఉన్నాయి. నన్ను ప్రేమగా చూసుకుంటారు. తరచూ బహుమతులు ఇస్తారు. ఫోన్ చేసి నా యోగక్షేమాలు తెలుసుకుంటారు. చదువు, కెరీర్ విషయంలో సాయం చేశారు. ఓ సారి నేను వెళ్లేసరికి నాన్నతో పాటు ఓ మహిళా ఉంది. ముప్పై ఏండ్లు ఉంటాయి. ఆకర్షణీయంగా ఉంది. ఆమెను పరిచయం చేస్తూ 'ఈమె నా స్నేహితురాలు. చాలా కాలం నుంచి తెలుసు. బాగా చదువుకుంది. తనను పెండ్లి చేసుకునే ఆలోచన ఉంది' అని చెప్పారు. అదొక పెద్ద షాక్. ఈ వయసులో వివాహం ఏమిటి? అందులోనూ తనకంటే ఓ ఇరవై ఏండ్లు చిన్నదైన మహిళతో? అమ్మకు తెలిస్తే ఎలా స్పందిస్తుందో అని భయంగా ఉంది. అసలే తను హార్ట్ పేషెంట్. ఇప్పుడు నేనేం చేయాలి?



నిజమే. ఉద్యోగపరంగా చాలా ఇబ్బందికరమైన సందర్భమే. అటు అమ్మ, ఇటు నాన్న మధ్యలో ఓ మహిళ. ఎటూ తేలుకోలేని కూతురు స్థానంలో మీరు. ఒకసారి జరిగిన విషయాలన్నీ ఒక కాగితం మీద రాసుకోండి. మీకు తోచిన పరిష్కారాలతో ఓ చిట్టా తయారు చేసుకోండి. మరొక్క మాట.. ఇప్పటికే మీ నాన్న విడాకులు తీసుకున్నారు. చాలాకాలం నుంచి ఒంటరిగా జీవిస్తున్నారు. వయసులో కొంత వ్యత్యాసం ఉండవచ్చు. కానీ, ఇప్పటికైనా తనకంటూ ఓ తోడు దొరికింది. ఎంతో కొంత సంతోషించాలన్న విషయమే ఇది. తెగతెంపులు చేసుకున్న భర్తకు మీ అమ్మ గారి మనసులో ఇంకా స్థానం ఉండనే అనుకుంటున్నారా? అదే నిజమైతే, ఇద్దర్నీ కలిపే ప్రయత్నం ఎందుకు చేయలేదు. ముందుగా ఆమెతో మాట్లాడండి. సమాజం అంటారా? కొద్దిరోజులు మాట్లాడుకుంటారు, చర్చించుకుంటారు, సవ్యంకంటారు. ఆ తర్వాత వాళ్ళే మరిచిపోతారు.

వీసీఓఎస్ కోసం ఓ యాప్

హార్వర్డ్ అసమతౌల్యం వల్ల ఏర్పడే సమస్య. పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (వీసీఓఎస్). ఈ ఇబ్బంది గురించి ఈమధ్యకాలంలో చాలా వార్తల్లో వీసీఓఎస్ వచ్చాయి. అవగాహన కూడా పెరుగుతున్నది. రుతుక్రమంలో మార్పులు, సంతానలేమితి కూడా ఇదొక కారణమని చెబుతున్నారు. తొలిదశలో లక్షణాల్ని కనిపెట్టడం కష్టం కాబట్టి.. చాలా మంది వెద్దగా పట్టించుకోరు. ఈ మధ్య ప్రత్యేకమైన క్లినిక్స్ కూడా ఏర్పాటు అవుతున్నాయి. అలాంటిది చెప్పికి చెందిన THREOS. ఈ సంస్థ ఓ యాప్ను కూడా విడుదల చేసింది. ఈ యాప్ ద్వారా ఆడియో లేదా వీడియో కన్సల్టేషన్ పొందవచ్చు. సంస్థ అందించే వివిధ ఉత్పత్తులను కొనుక్కోవచ్చు. ఇతర సభ్యులతో మన అనుభవాలను పంచుకోవచ్చు. సమస్యను ఎప్పటికప్పుడు గమనించుకునేలా ఓపులేషన్ ట్రాకర్, వ్యాయామాన్ని బేరీజు వేసి యాక్టివిటీ ట్రాకర్ లాంటి ఎన్నో ఫీచర్స్ ఇందులో ఉన్నాయి.



రోజువారీ జీవితంలో ఆందోళనలకు గురవుతున్నారా... ఒత్తిడి మీ జీవితాన్ని చిత్తు చేస్తున్నా... అయితే ఈ డైరీ గురించి తెలుసుకోవాలి. సాధారణంగా శారీరక ఇబ్బందుల తీవ్రతను తెలుసుకోడానికి వాడే ఈ డైరీ. మానసికమైన బాధలను కొలిచేందుకు, తద్వారా ఉపశమనం పొందేందుకు కూడా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా డిప్రెషన్ లాంటి సమస్యలతో బాధ పడేవారు, తాము ఏ సందర్భంలో ఏ సమయంలో ఎక్కువ బాధకు గురవుతున్నారో, ఆ బాధ కలగడానికి కారణమైన అంశాలంటి, అసలు ఆ రోజు మొత్తంగా మూడ్ ఎలా ఉంది.. ఇలా వివిధ అంశాలను ఈ పెయిన్ డైరీలో పొందుపరచాలి. ఇవాళ సంతోషకరమైన రోజు, బాధాకరమైన రోజు. ఫర్వాలేదు.. ఇలా ప్రతిరోజునూ టీకే చేయడం వల్ల లేదా వివిధ రంగులను వాడి తమ మూడ్ ను డైరీలో ప్రతిబింబించడం వల్ల కొద్ది రోజులు గడిచేసరికి అసలు జీవితం ఎలా సాగుతున్నది అనే సమాచారం ఒక చోట దొరుకుతుంది. ఎక్కడ ఇబ్బంది పడుతున్నాం, ఎందుకు ఇబ్బంది పడుతున్నాం, పడేపడే ఒకేపని చేస్తున్నామా... లాంటి విషయాలను తెలుసుకోవడం ద్వారా మనసును ఇబ్బంది పెట్టే వాటిని దూరం పెట్టి, కెరీర్ మీద దృష్టి పెట్టే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. తద్వారా మానసికంగా మెరుగుపడవచ్చని చెబుతున్నారని సైకాలజిస్టులు. సాధా నోట్సు లేదా ప్రత్యేకమైన డైరీలోనూ వీటన్నింటినీ పొందుపరచుకోవచ్చు. మనసును బాధించే నొప్పుల నుంచి బయటపడొచ్చు. మానసికమైనదైనా నొప్పి నొప్పి కూడా మరి!



బాధల్లో.. పెయిన్ డైరీ!

సేవ.. అడయార్!

తేలికగా దొరికేది అంటే ఎవరికైనా చులకనే. అందుకు ఉదాహరణ నీరు. నీటి వృధా ఓవైపు, జల కాలుష్యం మరోవైపు.. ఆ అమాల్కమైన వనరును తరిగిపోయేలా చేస్తున్నాయి. ఈ విషయమై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని అనుకున్నారు చెన్నైకి చెందిన పార్వతి నాయర్. ఆమె ఓ కళాకారిణి. దేశంలోనే అత్యుత్తమ విజయలక్ష్మి అవార్డు గ్రహీత. పార్వతి ప్రాణంపోసిన కళాఖండాలు సింగపూర్ నుంచి ఆస్ట్రేలియా వరకు ఎన్నో దేశాల్లో, అనేక మ్యూజియంలలో కనిపిస్తాయి. సామాజిక అంశాల మీద ఎక్కువగా కళాకృతులు రూపొందించే పార్వతి దృష్టి చెన్నైలోని అడయార్ నది మీద పడింది. ఒకప్పుడు అది అరుదైన జీవ వైవిధ్యానికి నిలయానా. సాగులో, తాగులో చెన్నై పరిసర ప్రాంతాలకు అండగా నిలిచిన జీవనది. ఆ అడయార్ ఇప్పుడు మురికిబావుగా మారడం చూసి పార్వతి చలించిపోయారు. అందులో ఎక్కువగా కనిపించే ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్, బియ్యం లాంటి వ్యర్థాలతో ఓ కళాకృతిని రూపొందించారు. తన పంతుగా ప్రజలకు ఓ హెచ్చరిక చేశారు. 'నీరు లేకపోతే నాగరికత లేదు. నీరు లేకపోతే మీరు లేరు' అని సూటిగా చెబుతారామె.



వార్తల్లో.. సుమిత్రా

నమస్తే తెలంగాణ

జంబగే

11

హైదరాబాద్ | శనివారం 3 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com



సక్సెస్.. ఎంతో రుచి రా!

కొన్ని ఆసక్తులు అంటే! మనం ఏం చదువుతున్నా, ఎలాంటి కెరీర్ ను ఎంచుకున్నా.. అడుగులు అటువైపు పడతాయి. మహాకష్టం చెందిన అదితి దుగర్ ఇందుకు ఉదాహరణ. బాల్యం నుంచీ తనకు పంటలంటే ఇష్టం. బీకామ్ తర్వాత సీఎఫ్ఎస్ చేసి పైనాన్స్ రంగంలో ఉద్యోగం చేస్తున్నా కూడా.. ఓ హోటల్ నిర్వహించాలనే ఆసక్తి తగ్గలేదు. సరికదా, ఉద్యోగమే మానేసేంతగా ప్రేమించింది. దీంతో ముంబైలో సేజ్ & సాఫ్రాన్ పేరుతో ఓ రెస్టారెంట్ ప్రారంభించారు. ఆ విజయం కూడా ఆమెకు సంతృప్తిని ఇవ్వలేదు. కష్టమధ్య రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన పంటకాలను అందించాలనే తపనతో ఆసియా, ఐరోపా ఖండాలు చుట్టొచ్చారు. పాకాస్థానంలో ప్రావీణ్యం సంపాదించారు. 2018లో ముంబైలో మాన్య అనే రెస్టారెంట్ ప్రారంభించారు. ఓ జాతిగా ప్రకారం ఆసియాలోనే రుచికరమైన రెస్టారెంట్లలో 21వ స్థానంలో ఉంది. వీటితోపాటుగా 'అరకు కెఫె' లాంటి గొలుసుకట్టు హోటల్స్ నూ నిర్వహిస్తున్నారు.



డియర్ జంబగే! నువ్వు పెండ్లి చేసుకో



రాజస్థాని యువతి ప్రయాణి మారుదల అవ్వడానికే నిర్మాణం చేయించుకుంటున్నారని తెలుసుకుంటే.. అమ్మ, నాన్న.. ఇద్దరూ ఉన్నత విద్యార్థులకు. ఐటి కోటికి ప్యాకేజీ కోట్లాలో పుట్టి పెరిగారు ప్రయాణి. 'బాల్యం నుంచీ నాకంటూ కొన్ని కలలు ఉండేవి. ఉద్యోగమనే చల్లలో అడుక్కుపోవద్దని ముందే వాళ్ళ వాళ్ళ కూడా నా కలల్ని అర్థం చేసుకున్నారు. ఎంతో ప్రోత్సాహించారు' అంటూ తన సహ్యాన్ని వివరిస్తారు ప్రయాణి.



వెల్డన్.. డ్రోన్ ప్రెస్మార్!

రాజస్థాని యువతి ప్రయాణి మారుదల అవ్వడానికే నిర్మాణం చేయించుకుంటున్నారని తెలుసుకుంటే.. అమ్మ, నాన్న.. ఇద్దరూ ఉన్నత విద్యార్థులకు. ఐటి కోటికి ప్యాకేజీ కోట్లాలో పుట్టి పెరిగారు ప్రయాణి. 'బాల్యం నుంచీ నాకంటూ కొన్ని కలలు ఉండేవి. ఉద్యోగమనే చల్లలో అడుక్కుపోవద్దని ముందే వాళ్ళ వాళ్ళ కూడా నా కలల్ని అర్థం చేసుకున్నారు. ఎంతో ప్రోత్సాహించారు' అంటూ తన సహ్యాన్ని వివరిస్తారు ప్రయాణి.

భవిష్యత్తు అంతా.. మెరుగైన ఇంజనీరింగ్ నైపుణ్యాలు, అంతుకమించిన మానవ వనరులు, విస్తరించిన సాంకేతికత డ్రోన్ రంగంలో భారత్ కీలక పాత్ర పోషించేందుకు వీలు కల్పిస్తున్నది. ప్రధానంగా ఐటీ, ఫార్మా, డిఫెన్స్ వంటి రంగాలకు చిరునామాగా మారిన హైదరాబాద్ డ్రోన్ ప్రెస్మార్ కు ఓ వేదికగా నిలుస్తున్నది. రానున్న రోజుల్లో ఈ రంగంలో మరిన్ని పెట్టుబడులు రానున్నాయని గట్టి సమ్మతంతో చెబుతారామె. అయితే పెరుగుతున్న డిమాండ్ కు అనుగుణంగా పరిశోధన కూడా జరగాలంటారు.

ఇంజనీరింగ్ అనంతరం మాస్టర్స్ కోసం డ్రోన్ల ఐటీ - హైదరాబాద్ లో చేరారు. ప్రస్తుతం ఇక్కడ ఓహెచ్ డీ చేస్తున్నారు. మహా నగరం ఐటీ రంగంలో దూసుకుపోతున్న తీరు ఆమెను అబ్బురపరిచి గురిచేసింది. కేసీఆర్ సర్కారు ఆంధ్రప్రదేశ్ లకు అందించిన ప్రోత్సాహం గొప్పగా అనిపించింది. 'దేశంలో ఓ పందే స్ట్రాట్జీ ప్రాణం పోసుకుంటే.. అందులో అద్వైత వరకూ హైదరాబాద్ లో పుట్టికొచ్చినవే. పెద్దపెద్ద కలలతో చిన్నగా అడుగులు వేయడం ప్రారంభించిన ఎంతోమంది స్వామికులు పరిచయం అయ్యారు. ఘన విజయాలు, వైఫల్యాలు ఎక్కడా దూరం ఉండేవి. వాటిని దాటుకుని ముందుకు వెళ్లేటోనే మన ప్రతిభ ఉంటుంది' అంటారామె. ఆ గాఢలక్ష్మి వినూత్న, కళా చూశాక ఆంధ్ర ప్రెస్మార్ డివీజన్ వైపు అడుగులు వేయాలనే నిర్ణయం తీసుకున్నారు. భవిష్యత్తును శాసించగలిగే శక్తి డ్రోన్ టెక్నాలజీకి ఉండేది అమె. ఆచ్యంగా అప్పటికే తనకు పట్టున్న కంప్యూటర్ సైన్స్ లో టెక్నాలజీకి జోడిస్తే కనుక.. కొత్తపుంతలు తొక్కించవచ్చనే అభిప్రాయానికి వచ్చారు. 'అజ్ఞాపాక్' (ఐఐఎన్ఎస్ఎక్) స్థాపనకు ఆ దారి ఇవ్వబడింది. అందులోనూ, ఇటీవలి కాలంలో డ్రోన్స్ వినియోగం పెరిగింది. ప్రతిచోటా పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యాన్ని ఓ మార్కెట్ అవకాశంగా మలు

మోవలను భావించారు ప్రయాణి. అనుకున్నదే అలస్యం, ఆలోచనలకు కార్యరూపం ఇచ్చారు. సులువ దెలివరి నుంచి వ్యవసాయం, రూపాయిలు, నీటి పారుదల, రక్షణ, రైల్వే, పవనశక్తి, జాగ్రూకత సర్వేలోనూ డ్రోన్స్ వినియోగానికి ఊత మచ్చేలా తన కంపెనీని తీర్చిదిద్దారు. ఆచ్యంగా తనలానే ఆలోచించే కాజల్ సంక్షేపను తన ఆంధ్ర ప్రెస్మార్ డివీజన్ ప్రయాణంలో భాగస్వామిగా చేసుకున్నారు. వన్ ఫ్లస్ వన్ ఈజ్ ఈ కల్లో టు టూ.. లెక్కలకే పరిమితమైన ఫార్ములా. రెండు ఆలోచనలు కలిస్తే, ఇద్దరి భావాలు ఏక



కడార్ కిరణ్