నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

కరీంనగర్ | బుధవారం 21 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com

వార్తల్లో మహిళ

అందరి కోసం.. అప్నా క్లబ్

ఆన్‌లైన్ కొనుగోళ్లు మొదలయ్యాక కిరాణా దుకాణాలకు కష్టకాలం ఆరంభమైంది. ఏ వస్తువునైనా నిమిషాల వ్యవధిలో తెప్పించుకోవచ్చు. ధర తక్కువ. డిస్కౌంట్లు ఎక్కువ. విస్తృతమైన బ్రాండ్స్ అందుబాటులో ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆన్‌లైన్‌కు అదనపు హంగులే. అలా అని కిరాణా కొట్టుకు కాలం చెల్లిపోయినట్టు కాదు. తక్షణ అవసరాలకు.. ఇంటి పక్కనో, సందు చివరనో ఓ దుకాణం కనిపించి తీరుతుంది. చిరునవ్వుతో పేరుపెట్టి పలకరించే చిరు వ్యాపారి దర్శనమిస్తాడు. ఇప్పటికీ మనదేశంలో 90 శాతం చిల్లర వ్యాపారం వీరి ద్వారానే జరుగుతున్నది. దేశంలో 1.3 కోట్ల కిరాణా దుకాణాలు ఉన్నాయని అంచనా. ఈ కీలక వ్యవస్థకు సేవలు అందించడం కూడా ఓ వ్యాపారమే అని గ్రహించారు శ్రుతి. ఢిల్లీ ఐఐటీలో చదువుకున్న ఈ యువతి 'అప్నా క్లబ్' పేరుతో టోకున సరుకులు సరఫరా చేసే సంస్థను ప్రారంభించారు. దీనివల్ల కిరాణా వ్యాపారులు ఎక్కడికో వెళ్లి తెచ్చుకునే అవస్థ తప్పుతుంది. రవాణా చార్జీలు మిగులుతాయి. సమయం కలిసొస్తుంది. ఇప్పటి వరకు 55 వేలమంది కిరాణా యజమానులకు అప్నా క్లబ్ ద్వారా లక్షలాది ఉత్పత్తులు అందాయి. సొంతంగా గిడ్డంగులను ఏర్పాటు చేసుకుంటూ విస్తరణ దిశగా సాగుతున్నది అప్నా క్లబ్. శ్రుతి తండ్రి ఐఏఎస్ అధికారి. దీంతో, బీహార్‌లో పుట్టినా దేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో పెరిగారామె.

Fashion

అందాల హ్రితిక

ఈ చూడచక్కని అమ్మాయికి వెండితెరతో దగ్గరి చుట్టరికమే ఉంది. బాపు బొమ్మ ఆమనికి తను మేనకోడలు అవుతుందట. ఆ ప్రకారంగా.. తెలుగు మహా ప్రేక్షకులకు మరదలి వరుసే. హ్రితికకు తన భవిష్యత్తు పట్ల అపార నమ్మకం ఉంది. నేచురల్ స్టార్ నానితో నటించాలనేది తన ఆశ. నిజమే, కలలకు 'హద్దు లేదురా..'

ఇదీ వ్యాయామమే..

అద్దం ముందు నిలబడిన ప్రతిసారీ పశ్చాత్తాపం దహిస్తుంది. ఎంతకీ బరువు తగ్గడం లేదనే బాధ వేధిస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు, ఏదో ఓ వ్యాయామాన్ని దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం మంచిదే. కసరత్తు కుదరనప్పుడు ఈ ప్రయత్నాలూ చేయవచ్చు..

- ఉదయాన్నే వ్యాయామం లేదా వాకింగ్‌కు అవకాశం లేకపోతే.. కనీసం ఓ పదినిమిషాలు యోగాసనాలు వేయవచ్చు. ఒంటికి చెమట పట్టేలా గార్డెనింగ్ లాంటి పనులు చేసినా మంచిదే.
- బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఆ రోజుకు సరిపడా ఇంధనాన్ని ఇస్తుంది. కాబట్టి అల్పాహారాన్ని తప్పించి లేదా తగ్గించి బరువు తగ్గాలనుకోవడం అపోహే. పైగా అది మరింత ఆకలికి, మరింత తిండిపోతుతనానికి దారితీస్తుంది.
- రోజూ ఓ రెండు గంటలైనా ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ గడిపేస్తాం. అదేదో అటూ ఇటూ నడుస్తూ ముచ్చట్లు పెడితే వాకింగ్ అయినట్టే కదా!
- చూయింగ్ గమ్ నమలడం ముఖ కండరాలకు మంచి వ్యాయామం. ఇలాంటి అలవాటు ఉన్నవారు చిరుతిళ్ల జోలికి వెళ్లరని ఓ అధ్యయన సారాంశం.
- రాత్రివేళ త్వరగా తినేసి, తొందరగా నిద్రకు ఉపక్రమించడం అధిక బరువును దించుకోడానికి ఉత్తమ మార్గమని చెబుతున్నారు నిపుణులు.
- వాటర్ బాటిల్ పక్కన పెట్టుకోకుండా.. అప్పుడప్పుడూ కిచెన్ వరకూ వెళ్లి నీళ్లు తాగడం కూడా చిన్నపాటి వ్యాయామమే. దీనివల్ల శరీరానికి సరిపడా తేమ అందుతుంది.

Sathwika

అద్భుతం జరిగేటప్పుడు ఎవరూ గుర్తించరు. జరిగాక ఎవరూ గుర్తించాల్సిన పన్లేదు. ప్రమాదాలూ అంతే. ఫలానా సమయంలో, ఫలానా విధంగా జరుగుతాయని ఎవరూ ఊహించలేరు. ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత లోపాన్ని గుర్తించినా, కారణాన్ని విశ్లేషించినా నయాపైసా లాభం లేదు. జరగాల్సిన ప్రాణ నష్టం, ఆస్తి నష్టం జరిగిపోయే ఉంటాయి. లోపాలు ఎవరి పాలిటా శాపాలు కాకూడదనే ఉద్దేశంతో సేఫ్టీ మేనేజ్‌మెంట్ ఎక్స్‌పర్ట్‌గా మారారు సాత్వికా గుప్తా. ఈ రంగంలో.. ఆసియాలోనే తొలి మహిళా నిపుణురాలైన సాత్విక 'జిందగీ'తో అనేక విషయాలు పంచుకున్నారు.

సేఫ్టీ ఫస్ట్!

ఎవరైనా బయటికి వెళ్తున్నప్పుడు 'క్షేమంగా వెళ్లి లాభంగా రండి!' అంటాం. కానీ.. ఉత్పాదక రంగాల్లో పనిచేసే కూలీలు పనికి వెళ్లి తిరిగి వచ్చేటప్పుడు 'ఎంతమంది సురక్షితంగా వస్తున్నారు? పని ప్రదేశాల్లో ఏమాత్రం భద్రత ఉంటుంది' అని అడిగితే మాత్రం.. 'క్షేమం కంటే ప్రమాదమే ఎక్కువ' అంటారు సాత్వికా గుప్తా. దేశంలో నిత్యం ఏదో ఓ మూల, ఏదో ఓ ప్రమాదం జరుగుతున్నది. ఎంతో మంది కార్మికులు అగ్ని కీలల్లో, భవన శిథిలాల్లో చిక్కుకుని ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. 'దీనికి ప్రధాన కారణం.. యాజమాన్యాలకు భద్రతా ప్రమాణాల పట్ల అవగాహన లేకపోవడమే' అని వివరిస్తారు సాత్విక. దేశంలో ఇప్పటికీ ఫైర్ స్టేషన్ల కొరత ఉంది. అగ్ని ప్రమాదాల సమయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఏయే మెలకువలు పాటించాలి అనే విషయం 90 శాతం సంస్థలకు తెలియదు. రోజూ సగటున ముగ్గురు కార్మికులు అగ్ని ప్రమాదాల వల్ల చనిపోతున్నట్టు కేంద్ర ప్రభుత్వ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ చిన్నపాటి ఉదాహరణ చాలు.. దేశంలో భద్రతా ప్రమాణాల పట్ల సంస్థలకు, కార్మికులకు, సాధారణ ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తించడానికి. కాబట్టే, ఆ బాధ్యత తాను తీసుకున్నారు సాత్విక.

తొలి మహిళ..

సేఫ్టీ మేనేజ్‌మెంట్‌లో ఇప్పటికీ పురుషులదే పెత్తనం. అలాంటి రంగంలో ధైర్యంగా అడుగుపెట్టి.. తన కంటూ ఓ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు సాత్వికా గుప్తా. ఆసియాలోనే తొలి మహిళా సేఫ్టీ ప్రొఫెషనల్ ఆమె. సాత్విక తండ్రి ఫైర్ సేఫ్టీ రంగంలో పనిచేసేవారు. ఆయన ఆలోచనలన్నీ కార్మికుల భద్రత చుట్టే తిరిగేవి. కూతురితోనూ చర్చించేవారు. ఆ వాతావరణమే సాత్వికను తండ్రి మార్గంలో నడిపించింది. ఇంటర్ అయిపోగానే.. తన మనసులోని మాట చెప్పారామె. ఆయన సంతోషంగా అంగీకరించారు. బ్రిటిష్ సేఫ్టీ కౌన్సిల్ నిర్వహించే ఆక్యుపేషనల్ సేఫ్టీ అండ్ హెల్త్ పరీక్ష రాయమని సలహా ఇచ్చారు. సాత్విక సులభంగానే ఉత్తీర్ణత సాధించారు. ఆసియాలో ఆ పరీక్ష పాసైన మొదటి మహిళగా రికార్డు సృష్టించారు. ఆ తర్వాత కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ నుంచీ ఫైర్ సేఫ్టీ మేనేజ్‌మెంట్‌లో డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. ఫైర్ సేఫ్టీలో లెవెల్ 7 అర్హత సాధించిన తొలి మహిళ కూడా తనే. ఆ ప్రతిభకు మెచ్చి ప్రభుత్వ దవాఖానలో హెల్త్ అండ్ సేఫ్టీ ఆఫీసర్ కొలువు వరించింది. అక్కడ కొన్నిరోజులు పనిచేశాక హైదరాబాద్ వచ్చేశారు సాత్విక. ఇక్కడ ఓ ఫైర్ సేఫ్టీ కంపెనీని ప్రారంభించారు. నిర్మాణంలో ఉన్న భవనాలు, ప్రాజెక్టుల దగ్గరికి స్వయంగా వెళ్లి భద్రతా ప్రమాణాల గురించి ఇంజినీర్లకు, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్లకు, కార్మికులకు వివరిస్తారామె. సెమినార్లు, అవగాహన సదస్సులు ఏర్పాటుచేస్తారు. సెంట్రో, గుబ్బా, జీవీకే వన్, ఆకాశవాణి, ఎయిరిండియా, వండర్‌లా, మానేపల్లి జువెలర్స్, బోస్టన్ లివింగ్, శ్రీకృష్ణ సిల్క్స్, కావేరి సీడ్స్ తదితర కంపెనీలు సాత్విక సేవలు అందుకుంటున్నాయి. సివ్వ సేఫ్టీ సొల్యూషన్స్ (Sivva Safety Solutions) ఛత్రం కింద దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించారు సాత్విక. 'ప్రమాదం అంటే.. అగ్ని ప్రమాదమే కాదు. రోడ్ సేఫ్టీ, కెమికల్ సేఫ్టీ, రోబోటిక్ సేఫ్టీ, న్యూక్లియర్ సేఫ్టీ, ఫుడ్ సేఫ్టీ గురించి కూడా ఆలోచించాలి. ఆ మేరకు ప్రతి సంస్థా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి' అని వివరిస్తారు.

> ప్రాణం ఎవరికైనా విలువైనదే. అందులోనూ కుటుంబ యజమాని మనుగడ మీద అనేక ప్రాణాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇల్లు క్షేమంగా, భార్యాపిల్లలు సంతోషంగా ఉండాలంటే.. ఇంటి యజమాని పని ప్రదేశంలో భద్రంగా ఉండాలి. చిన్నపాటి నిర్లక్ష్యాలు ప్రాణాంతకం కాకూడదనే లక్ష్యంతో మా సంస్థ పని చేస్తున్నది. ఆ ప్రయత్నంలో ఎక్కడికి పిలిచినా వెళ్తాను. భద్రతా ప్రమాణాల గురించి అర్థమయ్యేలా అవగాహన కల్పించడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను.
>
> ■ **సాత్వికా గుప్తా,** మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, సివ్వ సేఫ్టీ సొల్యూషన్స్

పోలీసు అమ్మల కోసం..

కష్టాలెప్పుడూ ఒంటరిగా రావు. మూకుమ్మడిగా దాడి చేస్తాయి. వాటిని దాటుకుని, జీవితాన్ని పునర్నిర్మించుకోడానికి చాలా ధైర్యం కావాలి. సోనీ బిస్త్‌లో ఆ తెగువ పుష్కలం. ఆమె భర్త నీరజ్ సింగ్ సిపాయి. పెండ్లయిన నెల రోజులకే రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించాడు. ఆ వార్త విన్న కన్నతల్లి గుండెపోటుతో మంచం పట్టింది. ఈలోగా సోనీ తమ్ముడు పక్షవాతంతో కదల్లేని స్థితికి వచ్చాడు. విధి పగబట్టినట్టుగా సాగిన ఈ వరుస సంఘటనలతో సోనీ తల్లడిల్లిపోయింది. కానీ కుంగిపోలేదు. ఓ సైనికుడి కూతురిగా, మరో సైనికుడి భార్యగా.. జీవితమనే యుద్ధానికి సిద్ధమైంది. ఆర్మీ వితంతువులకు పోలీసుశాఖలో కొద్దిపాటి రిజర్వేషన్ ఉంటుంది. అలా అని ఆ ఎంపిక నల్లేరు మీద బండి నడకేం కాదు. ఎన్నో కఠిన పరీక్షలు దాటాల్సిందే. ఎంతోమందితో పోటీ పడాల్సిందే. వాటన్నిటినీ ఎదుర్కొని పోలీసు కానిస్టేబుల్ కొలువు సంపాదించింది సోనీ. ఖాకీ ఉద్యోగంలోనూ సాధక బాధకాలు ఉంటాయి. వేళాపాళా లేని సమయాలు వాటిలో ఒకటి. చిన్న పిల్లల తల్లులకు అది పెద్ద పరీక్షే! పిల్లల్ని సరిగా చూసుకోలేక పోతున్నామనే కారణంతో ఉద్యోగానికి దూరమయ్యే అమ్మలు ఎందరో. ఆ తర్జనభర్జనను అర్థం

చేసుకున్నారు ఐపీఎస్ ఆఫీసర్ స్వప్న. అందుకనే బీహార్‌లోని ఔరంగాబాద్‌లో పిల్లల కోసం ఓ బాలమందిర్ ప్రారంభించారు. రోజూ ఉదయం తొమ్మిది గంటల నుంచి సాయంత్రం ఐదు గంటల వరకు పనిచేసే ఈ 'పాలనా ఘర్'లో పదిహేను మంది మహిళా కానిస్టేబుల్స్ తమ పిల్లల్ని ఉంచుతున్నారు. ఆ తల్లులు సీసీ టీవీ ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు పిల్లల్ని గమనించుకోవచ్చు. ఏడాది నుంచి ఐదేళ్లలోపు బాలబాలికలకు సమయానికి పౌష్టికాహారం వడ్డించడంతో పాటుగా, వయసుకు తగిన చదువులు కూడా చెబుతారు. స్వప్న మేడమ్ చొరవ కారణంగా సోనీలాంటి పోలీసమ్మల సమస్యకు పరిష్కారం దొరికింది.

నెలసరి చికాకు?

నా వయసు పాతికేండ్లు. ఇటీవల నెలసరికి ముందు చాలా ముభావంగా ఉంటున్నా. ఏ పనీ సరిగ్గా చేయలేక పోతున్నా. కుంగుబాటు, నిరాశ అధికం అవుతున్నాయి. విపరీతమైన చికాకు. ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ (పీఎంఎస్) ఇంత ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందా? ఆ తీవ్రత తగ్గించుకునే మార్గం ఉందా? • **ఓ పాఠకురాలు**

జిందగీ క్లినిక్

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

మీరు చెప్పిన లక్షణాల ఆధారంగా దీన్ని 'ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ డిస్ఫారిక్ డిజార్డర్'గా చెప్పవచ్చు. ఇది ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ కంటే భిన్నమైంది. అండం విడుదల తర్వాత శరీరంలో స్రవించే ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ కూడా కొన్నిసార్లు డిప్రెషన్‌కు కారణం అవుతుంది. దానివల్ల మనసు మనసులో ఉండదు. అలసట, చికాకు, నిరాశ కలుగుతాయి. గైనకాలజిస్టును కలిస్తే దీనికి కొన్ని మందులు సూచిస్తారు. అవసరమైతే సైకాలజిస్టునూ సంప్రదించమని సూచిస్తారు. మానసిక నిపుణులు కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ ఇస్తారు. తొలి దశలో మందులు వాడకుండానే మనసును ఎలా నియంత్రించుకోవచ్చు అనే విషయంలో తగిన సూచనలు చేస్తారు. అలా కుదరని పక్షంలో ఔషధాలు సిఫారసు చేస్తారు. కాబట్టి, నెలసరికి ముందు తీవ్రమైన చికాకు ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడు తప్పక డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

బంగారు కానుక

బహుమతుల ఎంపిక ఎవరికైనా ఓ సవాలే. ఏం కొనాలి? అనే ప్రశ్న స్థిమితంగా ఉండనీయదు. గంటల తరబడి ఆలోచించినా పరిష్కారం దొరకదు. అలాంటి సమయంలో మనల్ని ఆదుకునే బంగారం లాంటి ఐడియా.. గోల్డెన్ ఫ్రేమ్ ఫొటోగ్రాఫ్. కొంచెం ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకుంటే.. 'డివినిటీ' అనే సంస్థ ఆ ప్రయత్నంలో మనకు సాయపడుతుంది. ఫొటో ఫ్రేమ్, లోపలి ఫాయిల్స్.. స్వచ్ఛమైన బంగారంతో తయారు చేయించి ఇస్తుంది. ఇందుకు యాభైవేల పైచిలుకు ఖర్చు అవుతుంది. అయితేనేం, మహా గ్రాండ్‌గా కనిపిస్తుంది. ఆత్మీయులు మురిసిపోతారు. బంధాలు బలపడతాయి. అందుకోగానే అటకెక్కించకుండా.. షోకేస్‌లో అలంకరించుకుంటారు. నలుగురికీ గొప్పగా చెప్పుకొంటారు. సంస్థ వెబ్‌సైట్‌లోకి వెళ్లి ఫొటో అప్‌లోడ్ చేస్తే.. ఆ ఫ్రేమ్‌లో మనవాళ్ల ఛాయాచిత్రం ఎలా ఉంటుందో కళ్లారా చూసుకోవచ్చు.