సార్థక మహిళ

చెట్టంత సంకల్పంతో..

విలేజ్ రాక్‌స్టార్స్.. ఈ సినిమా పేరు చాలామందికి గుర్తుండే ఉంటుంది. అప్పట్లో ఆస్కార్ అవార్డు కోసం మన దేశం తరపున అధికారిక ఎంట్రీ పొందిన చిత్రం ఇది. ఆ హోదాను సాధించిన తొలి అస్సామీ సినిమా కూడా. ఆస్కార్ తప్పినా ఎన్నో జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు వరించాయి. ఈ సినిమాకు కథ, దర్శకత్వం, నిర్మాణం, ఎడిటింగ్, ఛాయాగ్రహణం.. ఒకటేమిటి సకల బాధ్యతలూ నిర్వర్తించారు రీమాదాస్. తన బహుముఖ ప్రజ్ఞ వెండితెరకే పరిమితం కాలేదు. చుట్టూ ఉన్న సమస్యలను గుర్తించి, వాటిని సమాజం దృష్టికి తీసుకెళ్లడంలోనూ చురుకైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు రీమా. అసోంకు చెందిన రీమా ఓసారి హైవే మీద ప్రయాణిస్తుండగా.. అటూ ఇటూ పెద్దపెద్ద పురాతన వృక్షాలు కనిపించాయి. వాటికి వేసిన గుర్తుల్ని చూడగానే.. కొట్టేయబోతున్నారేమో అనే అనుమానం కలిగింది. వెంటనే సామాజిక మాధ్యమాల్లో తన ఆందోళన పంచుకున్నారు. రీమా అనుమానం నిజమే అయ్యింది. జాతీయ రహదారి విస్తరణ కోసం సర్కారు వాటిని కూల్చేయడం మొదలుపెట్టింది. దీంతో రీమా మరింత దూకుడుగా వ్యవహరించారు. ఆ గొంతుకకు మరిన్ని స్వరాలు తోడయ్యాయి. ఆందోళన నేషనల్ గ్రీన్ ట్రైబ్యునల్ వరకూ చేరింది. ఆ సంస్థ విచారణ మొదలుపెట్టింది. వృక్షాలకు గండం తప్పింది. రీమా కృషికి ఫలితం దక్కింది.

'జీవితం ఎంతో విలువైంది. ఫెయిల్యూర్ దగ్గరే ఆగిపోవద్దు. సంపాదన, హోదా కంటే.. ప్రజలకు సేవ చేయడంలోనే నిజమైన సంతృప్తి ఉంది' అని యువతకు సూచిస్తారు **జొన్నలగడ్డ స్నేహజ**, ఐఎఫ్ఎస్. మూడు వైఫల్యాలు నేర్పిన పాఠాలతో నాలుగో ప్రయత్నంలో జాతీయ స్థాయిలో 103వ ర్యాంక్ సాధించి ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ఇండియన్ ఫారిన్ సర్వీస్ సాధించారు స్నేహజ. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ రీజినల్ పాస్‌పోర్ట్ అధికారిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్న స్నేహజ కెరీర్ ప్రయాణంలో ఎన్నో మలుపులు. అవన్నీ ఆమె మాటల్లోనే..

నాన్న కల.. నా గెలుపు కథ!

నేను పుట్టిపెరిగింది హైదరాబాద్‌లోనే. చదువంతా ఖైరతాబాద్‌లోని నాసర్ స్కూల్‌లో సాగింది. అప్పట్లో మేం సోమాజిగూడలో ఉండేవాళ్లం. నాన్న జె. వెంకటేశ్వర్ చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్. ఇంటి పక్కనే ఆఫీస్. నన్ను స్కూల్‌కు తీసుకెళ్లడం, తిరిగి తీసుకురావడం నాన్న బాధ్యతే. ఎన్ని పనులున్నా నాకంటే ముందే సిద్ధంగా ఉండేవారు. అమ్మ సుజాత ప్రభుత్వ ఉద్యోగి. ఏపీ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ మెంబర్‌గానూ వ్యవహరించారు. చిన్నప్పటి నుంచీ నాన్న సామాజిక, రాజకీయ విషయాలు చెప్పేవారు. సమాజంలో ఎలాంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయి? వాటికి పరిష్కార మార్గాలేమిటి? అనే కోణంలో చర్చించేవారు. స్ఫూర్తిదాయక వాక్యాలు వినిపించేవారు. చదువు విలువను ఉదాహరణలతో వివరించేవారు. ఆ స్ఫూర్తితోనే నేను స్కూల్ టాపర్‌గా నిలిచాను. స్కూల్ కెప్టెన్‌గా ఎంపికయ్యాను. నా విజయాలను చూసి అమ్మానాన్న సంబరపడేవారు. ఒక్కగానొక్క కూతుర్ని కావడంతో ప్రేమంతా నా మీదే కురిపించేవారు. నాకు మా స్కూల్‌తో విడదీయరాని బంధం ఉంది. ఇప్పటికీ స్కూల్ టీచర్లతో టచ్‌లో ఉంటాను. ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు పతకాలు అందిస్తూ ప్రోత్సహిస్తుంటాను. నాన్న ప్రభావంతో నేనూ సీఏ చేశాను. కోర్సు పూర్తికాగానే ఖైరతాబాద్‌లోని విజయ ఎలక్ట్రికల్స్‌లో ఇండస్ట్రియల్ ట్రెయినింగ్ తీసుకున్నాను.

కల సాకారం..

నాన్నకు సివిల్స్ అంటే ఆసక్తి. కానీ గైడెన్స్ ఇచ్చేవారు లేక లక్ష్యానికి దూరంగా ఉండిపోయారు. ఆ వెలితిని నాతో పంచుకునేవారు. ఆ సమయానికి నేను సీఏ విద్యార్థులకు ఆడిటింగ్, స్ట్రాటజిక్ మేనేజ్‌మెంట్ పాఠాలు చెప్పేదాన్ని. దాంతోపాటే ఓ ఆడిట్ కంపెనీలో ఉద్యోగం చేసేదాన్ని. నాకు సమాజ సేవపై ఆసక్తి ఉండేది. దీంతో చిన్నారుల సంరక్షణకు కృషిచేసే ఓ ఎన్జీవోతో కలిసి పనిచేశాను. అప్పుడే 'నాన్న ఆశయాన్ని నేను ఎందుకు పూర్తి చేయకూడదు?' అనిపించింది. మన నైపుణ్యం మనకే కాదు, సమాజానికీ ఉపయోగపడాలి. అలా సివిల్స్‌పై దృష్టి సారించాను. మొదటి రెండు ప్రయత్నాలు ప్రిలిమ్స్ కూడా క్లియర్ కాలేదు. బాధగా అనిపించింది. అమ్మానాన్న ధైర్యం చెప్పారు. నాతో పాటు సీఏ చేసినవాళ్లంతా అప్పటికే పెద్దపెద్ద కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. 'మీ అమ్మాయి సివిల్స్ కోసం సమయం ఎందుకు వృథా చేసుకుంటున్నది' అనేవారు మా పేరెంట్స్‌తో. ఆ సమయంలో నాన్న నాకు మద్దతుగా మాట్లాడేవారు. నాకు కాన్ఫిడెన్స్ ఇచ్చేవారు. మూడో ప్రయత్నంలో ఇంటర్వ్యూ వరకూ వెళ్లాను. కానీ, ఆర్మ్‌డ్ ఫోర్సెస్ హెడ్ క్వార్టర్స్‌లో గ్రూప్ బీ సర్వీస్ వచ్చింది. నేను జాయిన్ కాలేదు. నాలుగోసారి జాతీయ స్థాయిలో 103వ ర్యాంకు సాధించాను. పెద్దల ఆనందానికి అవధుల్లేవు. అప్పటి దాకా విమర్శించినవారే ప్రశంసించారు. 2016 బ్యాచ్ ఐఎఫ్ఎస్ (ఇండియన్ ఫారిన్ సర్వీస్) అధికారిగా నా ప్రయాణం మొదలైంది.

కుటుంబమే బలం

మా వారు రోహిత్. ఇండియన్ ఇన్ఫర్మేషన్ సర్వీస్ (ఐఐఎస్) అధికారి. ఢిల్లీలో కొలువు. పాప పేరు సహస్ర. ఇండియన్ ఫారిన్ సర్వీస్ ఉద్యోగిగా నేను ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. రోహిత్ అండతో కెరీర్‌లోని సవాళ్లను అధిగమిస్తున్నాను. మా అత్తమ్మ, మామయ్య ప్రోత్సాహమూ మరువలేనిది. చైనాలో సెకండ్ సెక్రటరీగా విధులు నిర్వర్తించాను. కరోనా సమయంలో వుహాన్ నుంచి భారతీయులను రప్పించే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నాను. ఢిల్లీలో డెస్క్ ఆఫీసర్ (బంగ్లాదేశ్-మయన్మార్)గా పని చేశాను. విజిలెన్స్ విభాగంలో విధులు నిర్వర్తించాను. ఇప్పుడు హైదరాబాద్ రీజినల్ పాస్‌పోర్ట్ అధికారిగా.. సామాన్య ప్రజలు సైతం ఎలాంటి ఇబ్బందులూ పడకుండా, మధ్యవర్తుల బెడదే లేకుండా.. పాస్‌పోర్ట్ పొందేందుకు నా వంతు సహకారం అందిస్తున్నా. ఫేక్ డాక్యుమెంట్లకు అడ్డుకట్ట వేస్తున్నా. సివిల్ సర్వీసెస్.. సామాజిక బాధ్యతతో కూడిన కెరీర్. ఈ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నందుకు గర్వంగా ఉంది.

▪ విద్యతోనే విజయం

విద్య.. తిరుగులేని ఆయుధం. చదువుతోనే మహిళలు జీవిత లక్ష్యాలను చేరుకోగలరు. డాక్టర్ జేమ్స్ ఎమెన్యూయెల్ క్వెగ్యిర్ 'యు ఎడ్యుకేట్ ఏ ఉమెన్. యు ఎడ్యుకేట్ ఏ నేషన్' నినాదాన్ని నేను గట్టిగా నమ్ముతాను. ఆడవారికి కావాల్సింది బంగారమో, డబ్బో కాదు.. ధైర్యం. ప్రతి మహిళకూ ఆ శక్తి అందాలి. సివిల్స్ ప్రక్రియ నన్ను వాస్తవంలోకి తీసుకొచ్చింది. ప్రతి హోదా గొప్పదే. ప్రతి బాధ్యతా కీలకమైందే. మనం ఆ స్థానాన్ని ఎంత గౌరవిస్తున్నాం అనేదే ముఖ్యం.

... ఇడుమాల కిరణ్ కుమార్

📷 భాస్కర్

చర్మానికి ఆయుర్వేదం

వేసవి అయినా, చలికాలమైనా.. పొడిబారిన చర్మమైనా, జిడ్డోడే మేను అయినా.. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే అందరూ కోరుకుంటారు. అందుకు ఆయుర్వేదంలో ఉత్తమ ఉపాయాలున్నాయి.

దాడిమాదిఘృతం: దాడిమి అంటే దానిమ్మ. ఘృతం అంటే నెయ్యి. ఆవునెయ్యి, దానిమ్మ గింజలతో చేసే ఈ ఔషధాన్ని సేవిస్తే కనుక.. అందులోని విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్ల వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.

ఆయుర్వేద టీ: తులసి, వేప, ఉసిరి, పసుపులాంటి ఔషధ వనరుల మిశ్రమంతో చేసిన పొడిని మరిగించి వడగట్టాలి. ఆ తేనీరు తీసుకుంటే చర్మం కాంతిమంతం అవుతుంది.

ఫేస్ మాస్క్: మందార, గులాబీ, చందనం, మంజిష్ట, పసుపు, కుంకుమ పువ్వు.. లాంటి పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే ఫేస్‌మాస్క్ వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కుంకుమ పువ్వు: ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ చర్మం యవ్వనంగా ఉండేందుకు సాయపడితే, కెరోటినాయిడ్స్ ఒంటి మీది మచ్చలు తొలగించి చర్మపు కాంతి పెరిగేలా చేస్తాయి.

ఐదు నిమిషాలు ప్లీజ్!

'ఒక్క ఐదు నిమిషాలమ్మా..' ఈ మాట ప్రతి ఇంట్లో ప్రతి ఐదు నిమిషాలకు ఒకసారి వినిపిస్తూ ఉంటుంది. బ్రష్ చేసుకోవడం, స్నానం చేయడం, బ్రేక్‌ఫాస్ట్.. అమ్మ దేనికి పిలిచినా 'ఫైవ్ మినిట్స్ ప్లీజ్' అంటూ వాయిదా వేస్తుంటారు పిల్లలు. ఆ ఐదు నిమిషాలు అక్కడితో ఆగదు. అరగంట, గంట వరకూ సాగుతుంది. ఈ సమస్యను ఎలా అధిగమించాలో చాలామంది అమ్మలకు తెలియదు. దీనికో పరిష్కారం ఉంది. 'ఒక్క ఐదు నిమిషాలమ్మా!' అంటూ పిల్లలు ముద్దుగా రిక్వెస్ట్ చేయగానే.. 'సరే కానీ, నీకూ గుర్తుండాలి కదా' అంటూ పక్కనే ఓ స్టాప్ వాచ్ పెడితే సరి. మొదట్లో విసుక్కుంటారు, తిట్టుకుంటారు, గొణుక్కుంటారు. క్రమంగా స్టాప్‌వాచ్ అవసరమే లేకుండా పోతుంది. వాయిదాలకు ఫుల్‌స్టాప్ పడిపోతుంది. సమయం, డబ్బు, చదువు, క్రమశిక్షణ.. ఏ విషయంలో అయినా పిల్లలకు వాటి విలువ తెలియజెప్పడం కన్నవారి బాధ్యత.

థైరాయిడ్‌తో సంతానలేమి?

జిందగీ క్లినిక్

ఇటీవల చాలామందిలో థైరాయిడ్ సమస్య కనిపిస్తున్నది. ప్రత్యేకించి, హైపో థైరాయిడిజం గురించి నాకో సందేహం ఉంది. సెక్స్ పట్ల అయిష్టత, సంతాన సాఫల్య సమస్యకు ఈ రుగ్మతతో ఏమైనా సంబంధం ఉందా? నేను కూడా హైపో థైరాయిడిజంతో బాధపడుతున్నా. ఓ పరిష్కారం చెప్పండి ప్లీజ్.

• ఓ పాఠకురాలు

థైరాయిడ్ గ్రంథి అనేది సంతానలేమి విషయంలో చాలా పెద్ద పాత్ర పోషిస్తుంది. దానికి వెంటనే చికిత్స అందించాలి. ఇలాంటి వాళ్లు గర్భం ధరించినప్పుడు మొదటి మూడు నెలల్లో గర్భస్థ పిండం థైరాయిడ్‌ను తయారు చేసుకోలేదు. అలాంటి సమయంలో తల్లికి థైరాయిడ్ డోస్ ఎక్కువ ఇస్తాం. ఎందుకంటే ఇది తల్లి నుంచి బిడ్డకు వెళ్లాలి. న్యూరలాజికల్ డెవలప్‌మెంట్.. అంటే మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ లాంటివి తయారయ్యేందుకు కూడా థైరాయిడ్ చాలా ముఖ్యం. థైరాయిడ్ సమస్య వల్ల సమయానికి అండం విడుదల కాదు. సక్రమంగా నెలసరి రాదు. థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోతే ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ ఎక్కువ అవుతుంది. ఫలితంగా, నెలసరిలో అధిక రక్తస్రావం అవుతుంది. సంతాన సమస్యలు ఏర్పడతాయి. నెలసరి ఎగుడు దిగుడుల వల్ల చాలామంది దీన్ని పాలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్)గా పొరబడతారు. అలాంటి అనుమానం వచ్చినప్పుడు థైరాయిడ్ టెస్ట్ చేయించుకోవాలి. అలా అని, ఇది కంగారు పడాల్సిన విషయం ఏమీ కాదు. కాలుష్యం వల్ల శరీరంలో అయోడిన్ తక్కువైనా ఇలా జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అయోడిన్ చాలా ముఖ్యం. అందుకే అయోడైజ్డ్ ఉప్పును సూచిస్తుంటాం. ఇక, సెక్స్ విషయంలో విముఖతకు, థైరాయిడ్‌కు పెద్దగా సంబంధం లేదనే చెప్పవచ్చు. పరీక్షల ద్వారానే కారణాన్ని నిర్ధారించగలం.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

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

ఇంతకు ముందు 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 హామీ పత్రంలో 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 29, 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