డాక్టర్ కేక్స్

వృత్తి వేరు, ప్రవృత్తి వేరు. కొందరు తమ ప్రవృత్తినే వృత్తిగా మలుచుకుంటారు. కానీ, మరికొందరు వృత్తిపరంగా ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్నప్పటికీ తమ ప్రవృత్తిలోనూ రాణిస్తుంటారు. హైదరాబాద్‌కు చెందిన అలగాని అన్విక ఈ కోవకే చెందుతుంది. ఒకవైపు మెడిసిన్ చదువుతూనే తనకెంతో ఇష్టమైన కేకులు, కుకీస్ చేస్తూ బేకర్‌గానూ రాణిస్తున్నది. హైదరాబాద్‌లో బీహెచ్ఎంఎస్ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న అన్వికకు చిన్నప్పటి నుంచీ వెరైటీ వంటకాలు చేయడం అంటే ఇష్టం. స్కూల్ డేస్ నుంచే తన స్నేహితులకు, కుటుంబ సభ్యులకు రకరకాల కేకులు, కుకీలు, పేస్ట్రీలు, స్వీట్స్ చేసి రుచి చూపిస్తూ ఉండేది. తిన్నవాళ్లంతా మెచ్చుకునేవాళ్లు. వారందరి ప్రోత్సాహంతో మెడిసిన్ చదువుతూనే.. 'బేకింగ్ ఎంటర్‌ప్రైజ్ ఆన్ బేక్స్'ను స్థాపించింది. సోషల్ మీడియా ద్వారా తన స్టార్టప్‌ని విజయవంతంగా నడిపిస్తున్నది. కేకుల రుచి, నాణ్యత గురించి సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం కావడంతో.. క్రమంగా ఆర్డర్లు పెరుగుతూ వచ్చాయి. 'మెడిసిన్ చదవడం సవాళ్లతో కూడింది. ఆ ఒత్తిడి నుంచి రిలాక్స్ కావడానికి ఆటవిడుపుగా బేకరీ ఫుడ్ తయారు చేస్తుంటా. బేకింగ్ నా క్రియేటివిటీ అవుట్‌లెట్. ఇది ఇంత సక్సెస్ అవుతుందని ముందు అనుకోలేదు. ఇప్పుడు నా కల నిజమైంది' అంటున్నది అన్విక.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | బుధవారం 10 జూలై 2024 www.ntnews.com

ఆమె నడుం బిగిస్తే..
ఏదైనా సాధ్యమే!
ఆమెకు ఆమె తోడైతే..
అద్భుతాలు ఆవిష్కృతం అవుతాయి.
మిట్టపల్లి మహిళలూ అంతే!
పరస్పర సహకారంతో తమ కలలు సాకారం
చేసుకున్నారు. పసుపులు పట్టించి..
కారం దట్టించి.. దండిగా లాభాలు ఆర్జిస్తున్నారు.
ఈ వనితల విజయగాథ.. అందరికీ ఆదర్శం.

మిట్టపల్లి కారం దంచికొట్టారు!

సాధారణంగా గ్రామ సమాఖ్య సభ్యులు నెలకోసారి భేటీ అవుతారు. తీసుకున్న రుణానికి వాయిదాలు చెల్లించి.. పిచ్చాపాటీ మాట్లాడుకొని ఇండ్లకు తిరుగుముఖం పడతారు. సిద్దిపేట నియోజకవర్గం పరిధిలో ఉండే మిట్టపల్లి గ్రామ సమాఖ్య మహిళలు ఇందుకు మినహాయింపు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అందించిన ఆదరువును తమ బతుకుదెరువుగా మార్చుకున్నారు. గ్రామానికి చెందిన 11 మంది మహిళలు దుర్గాభవాని, శ్రీరామ అనే రెండు బృందాలుగా సంఘటితమయ్యారు. 2021 జనవరిలో శ్రీరామ దుర్గాభవాని పసుపు, కారం పొడి ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్‌ను నెలకొల్పారు. నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను అందిస్తూ అంచెలంచెలుగా ఎదిగారు. వ్యాపారంలో రాణిస్తూ పదిమందికీ ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు.

ఐక్యతే వీరి బలం

వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టాలనే లక్ష్యంతో మొదట ఒక్కో సభ్యురాలు రూ.15వేల చొప్పున జమ చేసుకున్నారు. వారి ఐక్యతను చూసి మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీశ్‌రావు అండగా నిలిచారు. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటుకు చొరవ తీసుకున్నారు. అధికారులతో మాట్లాడి రుణ సదుపాయాన్ని కల్పించారు. పావలా వడ్డీ కింద బ్యాంకు నుంచి సుమారు రూ.47 లక్షల రుణం మంజూరు కావడంతో.. వారి లక్ష్యానికి మార్గం ఏర్పడింది. ఆ మొత్తంతో పసుపు, కారం పొడి తయారీకి కావాల్సిన యంత్రాలను, ఇతర సామగ్రిని కొనుగోలు చేశారు మిట్టపల్లి మహిళలు. ఒక షెడ్ ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. నాణ్యమైన పసుపు, కారంపొడి తయారుచేసి స్వయంగా ప్యాకింగ్ చేసి మార్కెట్ ధరకు విక్రయిస్తున్నారు. ఆ నోటా ఈ నోటా ఈ కారం ఘాటు ప్రచారం కావడంతో... చాలామంది ఉత్పత్తి కేంద్రానికి వచ్చి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. సిద్దిపేట రైతు బజారులో సైతం ఒక స్టాల్ ఏర్పాటు చేసి అమ్మకాలు కొనసాగిస్తున్నారు.

> **వరంగల్ మిర్చి.. నిజామాబాద్ పసుపు..**
>
> **కారం** పొడి తయారీకి వరంగల్ ఎనుమాముల మార్కెట్ నుంచి ఎండు మిర్చి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ఇతర ప్రాంతాల్లో నాణ్యమైన మిర్చి దొరుకుతుందని తెలిస్తే.. అక్కడి నుంచి తెప్పించుకుంటున్నారు. నిజామాబాద్ మార్కెట్ నుంచి పసుపు కొమ్ములు తెస్తున్నారు. ఒకేసారి 10–15 క్వింటాళ్ల వరకు మిర్చిని కొనుగోలు చేస్తారు. దానిని బాగా ఎండబెట్టి, కూలీలతో తొడిమెలు తీయించి.. కారం పొడి తయారీకి పూనుకుంటారు. కిలో కారం పొడి రూ.300, కిలో పసుపు రూ.260కి విక్రయిస్తున్నారు. ప్రతి రోజూ సుమారు 20 కిలోల చొప్పున పసుపు, కారం పొడి అమ్ముతూ ఘనమైన లాభాలు గడిస్తున్నారు.

రుణం సగం తీరింది

ఇంటాయన అప్పు చేస్తే ఇల్లాలికి మనసున పట్టదు. వీలైనంత త్వరగా అప్పు తీర్చమని పోరుపెడుతుంది. అలాంటిది ఇంతులంతా ఒక్కటిగా చేరినప్పుడు ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోవచ్చు. వచ్చిన లాభాలను చూసి మురిసిపోకుండా.. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్‌పై ఉన్న కొండంత అప్పును వీలైనంత త్వరగా తీర్చేయాలని నడుం బిగించారు. ఈ క్రమంలో రూ.47 లక్షల రుణానికి గానూ రూ.23 లక్షలు బ్యాంకుకు తిరిగి చెల్లించి అదుర్స్ అనిపించుకున్నారు. కారం పొడి, పసుపు విక్రయాల ద్వారా వచ్చిన లాభాల నుంచి ప్రతినెలా బ్యాంకుకు కిస్తీలు కడుతున్నారు. ఇందులో పనిచేస్తున్న మహిళలు రోజుకు రూ.250 చొప్పున నెలకు ఒకసారి వేతనంలా తీసుకుంటారు. మిగిలిన డబ్బును బ్యాంకు ఖాతాలోనే జమ చేస్తారు. ఈ మొత్తం నుంచి ముడిసరుకు కొనుగోలు చేస్తారు. బ్యాంకు రుణం తీరిపోయాకే లాభాలు పంచుకుంటామని చెబుతున్నారు మిట్టపల్లి అతివలు. ఈ సమాఖ్య స్ఫూర్తి చుట్టు పక్కల జిల్లాలకూ విస్తరించింది. వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన మహిళలు మిట్టపల్లికి వచ్చి వీరి వ్యాపార దక్షతను ప్రత్యక్షంగా చూసి తెలుసుకుంటున్నారు. వ్యాపారం విషయంలో ఈ అతివల అంకిత భావానికి సలాం చేస్తున్నారు. ఇక్కడ నేర్చిన పాఠాలను తమ గ్రామాల్లో అమలు చేయడానికి ఉద్యుక్తులు అవుతున్నారు.

... కత్తుల శ్రీనివాస్‌రెడ్డి

జిందగీ క్లినిక్

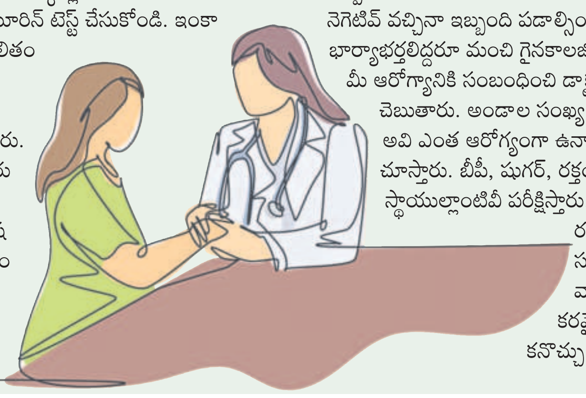
ఇప్పుడు కలవవద్దా?

నమస్తే మేడం. నా వయసు 37 సంవత్సరాలు. మా వారి వయసు 41. ఈ మధ్యే పెండ్లయింది. పిల్లల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం. నాకు 28 రోజుల సైకిల్. ఇటీవల వారం రోజులు ఆలస్యం అయింది. నేను నెల తప్పానా. ఈ సమయంలో మేం కలవచ్చా?

● ఓ పాఠకురాలు

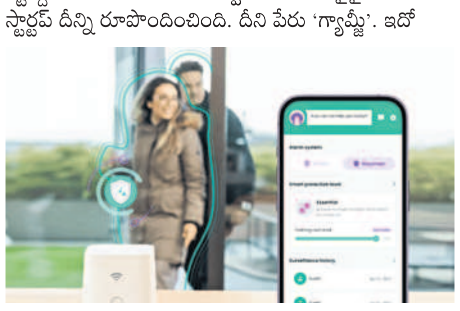
డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

మీరు వెంటనే పిల్లలు కావాలనుకోవడం మంచి విషయం. వారం రోజులు నెలసరి ఆగింది అంటున్నారు కాబట్టి, మార్కెట్లో దొరికే కిట్ సహాయంతో ముందుగా యూరిన్ టెస్ట్ చేసుకోండి. ఇంకా కచ్చితమైన ఫలితం కోసం బీటా హెచ్‌సీజీ అనే రక్త పరీక్ష చేస్తారు. అందులో మీరు నెల తప్పారా, లేదా అన్న విషయానికి సంబంధించి దాదాపు కచ్చితమైన ఫలితం దొరుకుతుంది. దాని ఆధారంగా డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. ఈ పరీక్షల్లో పాజిటివ్ వస్తే కనుక, మీరు ఇప్పుడు కలవకపోవడమే మంచిది. ఎందుకంటే ఈ వయసులో వచ్చే గర్భం చాలా బలహీనంగా ఉంటుంది. ఇరవైల్లో వచ్చేదానికి ఇది పూర్తి భిన్నం. అందుకే, పిండం పరిస్థితి ఏంటి అన్నది డాక్టర్ల ద్వారా తప్పకుండా తెలుసుకోవలసిందే. ఇక, ఈ పరీక్షల్లో నెగెటివ్ వచ్చినా ఇబ్బంది పడాల్సింది ఏమీ లేదు. భార్యాభర్తలిద్దరూ మంచి గైనకాలజిస్టుని కలవండి. మీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించి డాక్టర్ కొన్ని పరీక్షలు చెబుతారు. అండాల సంఖ్య ఎంత ఉంది, అవి ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయి అన్నది చూస్తారు. బీపీ, షుగర్, రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయుల్లాంటివీ పరీక్షిస్తారు. ఫలితాల ఆధారంగా మందుల్ని సూచిస్తారు. వాటిని వాడుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డని త్వరగా కనొచ్చు. ఆల్ ది బెస్ట్!



ఈ వైఫై..
చూస్తుంది.. చెబుతుంది

వైఫై మహా అయితే డేటా సిగ్నల్స్ ఇస్తుంది. చూడటమేంటి? చెప్పడమేంటి? అనుకుంటున్నారా! ఇక ఈ వైఫై నిఘా వ్యవస్థలా కూడా పని చేస్తుంది. కాదూ.. కూడదని.. నా ఇగో హర్ట్ అయ్యిందని ఇంట్లోకి ప్రవేశిస్తే.. సిగ్నల్స్ మిమ్మల్ని స్కాన్ చేస్తాయి. వెంటనే ఇంట్లో వాళ్లని అలర్ట్ చేస్తాయి. 'ఇదేం దయ్యా.. ఇది! ఇదెప్పుడూ నేను చూడలా!!' అని నోరెళ్లబెట్టొద్దు. ఎందుకంటే.. ఇది తర్వాతి జనరేషన్ వైఫై. డచ్ స్టార్టప్ దీన్ని రూపొందించింది. దీని పేరు 'గ్యామీ్జ'. ఇదో



అలారం వ్యవస్థ. ఇంట్లో ఉన్న వైఫై నెట్‌వర్క్‌తో కనెక్ట్ అయ్యి పనిచేస్తుంది. ఇంటిల్లిపాది బాడీ ప్రింట్స్‌ని స్కాన్ చేసి పెట్టుకుంటుంది. పెంపుడు జంతువుల్ని కూడా ఇది గుర్తిస్తుంది. ఎవరైనా కొత్తవాళ్లు ఇంట్లోకి ప్రవేశిస్తే.. వెంటనే హెచ్చరిస్తుంది. ఈ అలారం సిస్టమ్‌ని ఇన్‌స్టాల్ చేశాక.. మొదటి రెండువారాలు ట్రైనీ వ్యవస్థలా పనిచేస్తుంది. ఇంట్లోవాళ్లని.. రెగ్యులర్‌గా ఇంటికి వచ్చి వెళ్లేవారిని రికార్డు చేసుకుంటుంది. ఆ తర్వాత ఇంట్లోకి కొత్త వ్యక్తి ఎవరొచ్చినా అలర్ట్ చేస్తుంది.

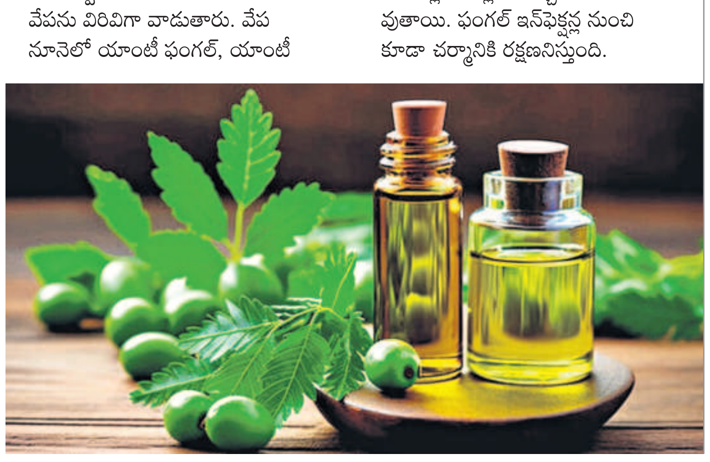
వృద్ధులకు నీడగా..

'ఇగో వై–ఫైలా ఎప్పుడూ నా వెంటే ఉంటుంది' అనే డైలాగ్ ఇప్పుడు ఇంట్లో పెద్దలకు సరిపోతుంది. ఎందుకంటే.. ఈ అలారం వ్యవస్థ వయసుమళ్లిన పెద్దల చుట్టూ తిరుగుతూ.. వారికి రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది. అనుకోకుండా.. హాల్లోనో.. బాత్‌రూమ్‌లోనో వాళ్లు జారిపడితే.. వెంటనే అలర్ట్ చేస్తుంది. వారు పడిపోయిన విషయాన్ని ఇంట్లోవాళ్లకి తెలిపి అప్రమత్తం చేస్తుంది. ఈ మొత్తం అలారం వ్యవస్థని ఫోన్ నుంచే మానిటర్ చేయొచ్చు. అందుకో ప్రత్యేక యాప్ కూడా ఉంది. దాన్ని ఇన్‌స్టాల్ చేసుకుంటే చాలు.. వైఫై సిగ్నల్స్‌ని వాడుకుంటూనే ఇంటిపై ఓ కన్నేయొచ్చు. ఇక ప్రైవసీ విషయానికొస్తే.. గ్రహించిన మొత్తం మోషన్ డేటాని ప్రాసెస్ చేసి ఇంట్లోని రూటర్స్‌లో భద్రం చేస్తుంది. ఎలాంటి క్లౌడ్ స్టోరేజ్‌తో పనిలేదు. సో.. యూజర్ల ప్రైవసీ, సెక్యూరిటీకి ఎలాంటి ఢోకా ఉండదు. ప్రస్తుతం ఫండింగ్ దశలో ఉన్న ఈ నిఘా వ్యవస్థ త్వరలోనే మార్కెట్‌లోకి రానుంది.

చేదు నూనెతో చమక్కు

చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా విధానాలు పాటిస్తుంటాం. బోలెడంత డబ్బు ఖర్చు చేసి రకరకాల క్రీములు కొంటాం. అయితే, వాటిలో ఉండే కెమికల్స్ కారణంగా అందం పెరగకపోగా, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అలా కాకుండా సహజంగా లభించే నూనెలతో తయారయ్యే ఉత్పత్తులను వాడితే సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడంతోపాటు చర్మ సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్తపడొచ్చు. చర్మ సౌందర్యాన్ని ఇనుమడింపజేయడంలో వేప నూనె బెస్టుగా పనిచేస్తుంది. పాలతో గానీ, తేనెతో గానీ వేప నూనె కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకుంటే.. మంచి గుణం కనిపిస్తుంది.

- ఆయుర్వేద మందుల తయారీలో వేపను విరివిగా వాడుతారు. వేప నూనెలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలను తొలగించడంలో సాయం చేస్తాయి.
- వేప నూనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కణాల విచ్ఛిన్నానికి కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను దూరం చేసి చర్మం నిగనిగలాడేలా చేస్తాయి.
- ఇందులోని కెరోటినాయిడ్స్.. కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో సాయపడతాయి. వేప నూనెలోని నేచురల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చర్మంపై ఉండే సెబమ్ ఉత్పత్తిని బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. వేప నూనె కలిపిన ఫేస్‌ప్యాక్ వాడటం వల్ల ముఖంపై ఏర్పడిన తెల్లని, నల్లని మచ్చలు మాయమవుతాయి. ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి కూడా చర్మానికి రక్షణనిస్తుంది.



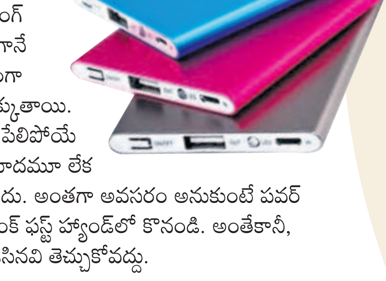
ఉచితంగా ఇచ్చినా వద్దు

సెకండ్‌హ్యాండ్ సరుకు అంటే కొందరికి విపరీతమైన మోజు ఉంటుంది. తక్కువ ధరకు వస్తుందనే ఆశతో మంచి, చెడు బేరీజు వేసుకోకుండా వాడిన వస్తువుకు జై కొడుతుంటారు. ఏదైనా సెకండ్ హ్యాండ్‌లో కొనొచ్చు కానీ, స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్లు మాత్రం కొనకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఊరించే ఆఫర్ ఉందని వీటిని కొనుగోలు చేస్తే అసలుకే ఎసరొచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాదు ఉచితంగా ఇస్తామన్నా సున్నితంగా వారించండి. బలవంతంగా అంటగట్టే ప్రయత్నం చేస్తే గట్టిగా మందలించండి.

మరీ దగ్గరి వారి దగ్గరైనా సరే సెకండ్ హ్యాండ్‌లో స్మార్ట్‌ఫోన్ కొనుగోలు చేయొద్దు. మనిషి, నమ్మకం మధ్య భూమి ఆకాశమంత దూరం వచ్చేసింది. ఈ రోజుల్లో ప్రతి విషయంలోనూ కీడెంచి మేలు ఎంచాల్సిందే! అయినవారి దగ్గరే వద్దు అన్నప్పుడు ప్రైవేట్ దుకాణాల్లో పాత సెల్‌ఫోన్లు కొనడం మరింత ప్రమాదం. మాల్‌వేర్, బగ్ ఇన్‌స్టాల్ చేసి వాటిని మీకు అంటగట్టే ప్రమాదం ఉంది. మీరు వాడటం మొదలుపెట్టగానే మీ జీవితం అంతా అమ్మినవారికి తెరిచిన పుస్తకం అయిపోతుంది.

స్మార్ట్‌వాచ్, స్మార్ట్ డోర్ లాక్స్, ఇతర స్మార్ట్ గృహోపకరణాలు సెకండ్స్‌లో కొనుగోలు చేయొద్దు. స్మార్ట్ అసిస్టెంట్స్‌ను ముందుగానే హ్యాక్ చేసే ప్రమాదం ఉంది. వాటిని రీసెట్ చేసినా అందులో బగ్ తొలగిపోదు. ఇవేవీ తెలుసుకోకుండా స్మార్ట్ ఉపకరణాలు సెకండ్స్‌లో కొంటే దొంగ చేతికే తాళం చెవి ఇచ్చినట్టు అవుతుంది.

పవర్ బ్యాంకులు సెకండ్‌హ్యాండ్‌లో కొంటే ప్రమాదాన్ని ఇంటికి తెచ్చుకున్నట్టే! బాగా వాడేసిన పవర్ బ్యాంకులు చార్జింగ్ పెట్టగానే వేగంగా వేడెక్కుతాయి. అవి పేలిపోయే ప్రమాదమూ లేకపోలేదు. అంతగా అవసరం అనుకుంటే పవర్ బ్యాంక్ ఫస్ట్ హ్యాండ్‌లో కొనండి. అంతేకానీ, వాడేసినవి తెచ్చుకోవద్దు.



లంచ్ బాక్సుల్లో ఆరోగ్యం

వానాకాలం రాగానే 'హమ్మయ్య ఎండల బాధ తప్పింది' అనుకుంటూ సంతోషిస్తాం. కానీ, ఏ కాలానికి ఉండే కష్టాలు ఆ కాలంలో ఉంటాయి. వానలతోపాటే జలుబు, జ్వరాలు వస్తాయి. పిల్లలు తరచూ అస్వస్థతకు గురైతే వాళ్ల ఎదుగుదలకే కాదు చదువుకూ ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్యకు లంచ్ బాక్స్ పరిష్కారంగా ఎంచుకోండి. మీ చిన్నారుల ఎదుగుదలకు కావాల్సిన ప్రొటీన్లు, ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండేలా లంచ్ బాక్స్‌ని సిద్ధం చేసుకోవాలి.

- తాజా పండ్లు, కూరగాయల్లో బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లను ఎదుర్కొనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. క్యారెట్, బొప్పాయి, మామిడి, ఆపిల్, అరటి, జామ, దానిమ్మ, సపోట వంటివి లంచ్ బాక్స్‌లో చేర్చాలి.
- పిల్లల శారీరక ఎదుగుదలకు ప్రొటీన్ అవసరం. చేపలు, గుడ్లు, పప్పులు, పల్లీల వంటి అధిక ప్రొటీన్ ఉండే పదార్థాలు బాక్స్‌లో ఉంచాలి. ఇవి రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచడానికి కూడా దోహదపడతాయి.
- రక్త హీనత సమస్యకు పరిష్కారంగా ఐరన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం ఇవ్వాలి. ముడిబియ్యం, దానిమ్మ, గుడ్డు, పాల ఉత్పత్తులకు లంచ్‌బాక్స్‌లో చోటివ్వండి.
- నిల్వ ఆహారం, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ తినడం వల్ల పిల్లల జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. స్వీట్లు, చిప్స్‌లో రుచి కోసం, రంగు కోసం హానికరమైన రసాయనాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటిని వీలైనంత వరకు పిల్లలకు దూరంగా ఉంచండి.