నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ

పరిష్వంగాల్లో తేలిపోండి

అలసిన మనసుకు మంచిమాట సాంత్వనను ఇస్తుంది. అదే బడలిన శరీరానికి కౌగిలింత కన్నా గొప్ప ఉపశమనం లేదంటున్నారు ప్రాజ్ఞులు. హద్దుల్లేని హగ్గిస్తే నాలుగు పెగ్గులు వేసుకున్నంత కిక్ వస్తుందట పురుషుడికి. శ్రీవారి ఆత్మీయ కౌగిలింత శ్రీమతికి మతిపోగొడుతుందట. అంతేకాదు.. రేయంతా ఒకరి కౌగిట్లో మరొకరు తనువు దాచుకుంటే.. శారీరక, మానసిక సమస్యలు కరిగిపోతాయని నిపుణుల మాట. జీవిత భాగస్వామిని కౌగిలించుకుని పడుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వాళ్లు చెబుతున్నారు.

ఆలుమగలు గాఢంగా హత్తుకొని నిద్రిస్తే ఉభయుల శరీరంలో ఆక్సిటోసిన్ అనే హార్మోన్ విడుదల అవుతుందట. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. అంతేకాదు... ఒకరినొకరు ఒత్తిగిలి పడుకున్నప్పుడు రేగే వెచ్చని నిట్టూర్పులు నిద్రాదేవిని ఆవాహన చేస్తాయట. ఆవిడగారి ఒంపుల వైఖరిలో ఇమిడిపోతూ ఒద్దికగా ఈయనగారు జరిగేకొద్దీ మైండ్ రిలాక్స్ మోడ్‌లోకి వెళ్లిపోతుందట. ఈ కౌగిలింతలో వింత వింత భంగిమలు ప్రయత్నించిన వారికి బోనస్‌గా గుండె లయబద్ధంగా ఆడుతుందట. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుందట. ప్రేమను, అభిమానాన్ని వ్యక్తపరచడానికి ఇచ్చిపుచ్చుకునే ఆలింగనంతో ఎన్ని లాభాలు ఉన్నాయో చదివారుగా! ఇంకేం.. పరిష్వం'గాల్లో' తేలిపోండి.

షేక్ చేస్తే.. సేఫ్టీ

అభివృద్ధి పరుగులు పెడుతున్నా.. టెక్నాలజీ కొత్త పుంతలు తొక్కుతున్నా.. మహిళలపై అఘాయిత్యాలు ఆగడం లేదు. దేశంలో ఏదో ఒకచోట వారిపై దారుణాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో టెక్నాలజీని వాడుకుని మహిళలను సురక్షితంగా ఉంచేందుకు పలు కంపెనీలు రకరకాల యాప్‌లను అభివృద్ధి చేస్తున్నాయి. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పోలీసులు, స్నేహితులు, ఆత్మీయులు, తల్లిదండ్రుల సాయం కోరేందుకు, వారు ఉన్న ప్రదేశాన్ని ట్రేస్ చేసేందుకు సాయపడేలా వీటిని రూపొందిస్తున్నాయి. అందులో భాగంగా రూపొందించినదే షేక్2సేఫ్టీ. కొన్ని అత్యవసర సమయాల్లో నంబర్ టైప్ చేసే పరిస్థితి ఉండదు. కాల్‌లిస్ట్ వెతికే అవకాశం కూడా దొరకదు. అలాంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో బ్రహ్మాస్త్రంలా పనిచేస్తుంది షేక్2సేఫ్టీ. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మొబైల్ షేక్ చేసినా, పవర్ బటన్‌ను నాలుగుసార్లు క్లిక్ చేసినా యాప్‌లో ఎంపిక చేసుకున్న నంబర్లకు అలర్ట్ మెసేజ్ వెళ్తుంది. మీరున్న పరిస్థితికి సంబంధించిన ఆడియో కూడా ఎమర్జెన్సీ నంబర్లకు చేరుతుంది. ఎస్ఓఎస్ మెసేజ్ పంపడానికి సైరన్ బటన్ కూడా జతచేసుకోవచ్చు. గూగుల్ ప్లే స్టోర్‌లో ఈ అప్లికేషన్ అందుబాటులో ఉంది.

ఉషా చిలుకూరి

కమలా హ్యారిస్

జేడీ వాన్స్ ఉషస్సు

అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పెద్దగా చెప్పుకోదగ్గ విధానపరమైన చర్చల్లేవు. హామీలూ లేవు. ప్రపంచానికి ఆసక్తీ లేదు. ఎప్పుడైతే మాజీ అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌ని హత్య చేసేందుకు దుండగుడు కాల్పులు జరిపాడో అప్పటినుంచి ఎన్నికల ప్రచారం ఓ మలుపు తిరిగింది. ప్రపంచమూ ఆ ఎన్నికల వైపు చూసింది. కాల్పుల తర్వాత ట్రంప్ గురించే కాదు ఉపాధ్యక్ష అభ్యర్థి కూడా రంగంలోకి వచ్చాడు. ఈ కాల్పులకు అధ్యక్షుడు బైడెన్‌కి సంబంధం ఉందంటూ ఆరోపణలు చేసిన జె.డి. వాన్స్‌ని రిపబ్లికన్ పార్టీ ఉపాధ్యక్ష అభ్యర్థిగా ట్రంప్ ప్రకటించాడు. వాన్స్ తెలుగింటి అల్లుడు కావడంతో భారతీయులూ తన అభ్యర్థిత్వం పట్ల ఆసక్తి చూపుతున్నారు. వాన్స్ భార్య ఉషా చిలుకూరి ప్రవాస తెలుగమ్మాయి.

> ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని తణుకు పట్టణానికి మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోని వడ్లూరు ఉషా చిలుకూరి పూర్వీకుల ఊరు. వాళ్ల తాత చిలుకూరి రామశాస్త్రి స్వగ్రామం ఇది. మద్రాస్ ఐఐటీ స్థాపించినప్పుడు ఆయనకు ప్రొఫెసర్ ఉద్యోగం వచ్చింది. అలా ఆ కుటుంబం మద్రాస్‌లో స్థిరపడింది. డెబ్బయ్యో దశకం చివరి రోజుల్లో ఉష తల్లిదండ్రులు అమెరికా వలస వెళ్లారు. ఉష అమెరికాలోనే పుట్టి, పెరిగింది.

అతనికి ఆమే అండ

ఉష శాండియాగోలోని మిడిల్ క్లాస్ కమ్యూనిటీలో పెరిగింది. యేల్ యూనివర్సిటీ నుంచి గ్రాడ్యుయేషన్ చదివింది. కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఎంఫిల్ పూర్తిచేసింది. యేల్ లా స్కూల్‌లో న్యాయశాస్త్రం చదివేప్పుడు... 'సోషల్ డిక్లైన్ ఇన్ వైట్ అమెరికా' అనే కార్యక్రమంలో వీరిద్దరూ పాల్గొన్నారు. ఆ సమయంలో ఉషకు జేడీ పరిచయం అయ్యాడు. ఆ పరిచయం ప్రేమగా మారి, పెండ్లికి దారిచూపింది. వాన్స్ క్యాథలిక్ మతాన్ని అనుసరిస్తాడు. ఉష హిందూ మత విశ్వాసాలను ఆచరిస్తుంది. ఉష అమెరికా సుప్రీంకోర్ట్ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జాన్ రాబర్ట్స్ దగ్గర కొంతకాలం క్లర్క్‌గా పనిచేసింది. ప్రస్తుతం లాయర్‌గా ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నది. చదువు, ఉద్యోగాల్లో మంచి ప్రతిభ చూపిన ఆమె రాజకీయాల్లో భర్తకు అండగా ఉంటూ మంచి పేరు తెచ్చుకుంది. ఉషను యేల్ యూనివర్సిటీ 'ఆధ్యాత్మిక గురువు'గా ఆమె భర్త అభివర్ణిస్తుంటాడు. ఎందుకని ప్రశ్నించినవాళ్లకు 'నాకు కూడా తెలియని ప్రశ్నలను ఆమె అర్థం చేసుకుంటుంది' అని బదులిస్తాడు. ఓహియో సెనేటర్‌గా ఉన్న వాన్స్ పలు ఇంటర్వ్యూల్లో 'నా భార్యే నా ధైర్యం' అని చెప్పాడు.

'నేను ఊహల్లో ఉన్నప్పుడు వాస్తవంలోకి తీసుకొచ్చే గైడ్‌గా ఉష నాకు సాయపడుతుంటుంది' అని భార్య మేలుని వాన్స్ తలుచుకున్న సందర్భాలు అనేకం. 'నేను చాలా తెలివైనవాడినని గర్వంగా ఫీలైనప్పుడు ఆమె గుర్తుకొస్తే ఆ గర్వం నీరుగారిపోతుంది. ఎందుకంటే ఆమె నాకంటే తెలివైనది. ఆమె వెయ్యి పేజీల పుస్తకాన్ని కొన్ని గంటల్లోనే చదివేయగలదు' అని వాన్స్ ఉషను పొగిడిన సందర్భాలెన్నో. ఇప్పుడూ ఎన్నికల సభల్లో, ఇంటర్వ్యూల్లో ఉష తెలివిని, సమయస్ఫూర్తిని ప్రశంసిస్తున్నాడు. ఈ అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ట్రంప్ గెలిచి, జేడీ వాన్స్ ఉపాధ్యక్షుడు అయితే.. అతగాడి నిర్ణయాల్లో ఉషోదయం పొడచూపకుండా ఉండదనేది కాదనలేని వాస్తవం.

ప్రపంచాన్ని అమెరికా శాసిస్తున్నది! ఆ అమెరికాను భారతీయ మేధ పాలిస్తున్నది!

రెండు దశాబ్దాల క్రితం.. 'అమెరికా అధ్యక్షుడి రాకే మహాభాగ్యం' అనుకున్నది భారతదేశం.

ఇప్పుడు రెండడుగులు ముందుకేసి.. వైట్‌హౌస్ అధికారానికి వారసుల్ని అందిస్తున్నది!

శ్వేతసౌధంలో భారతనారి

అమెరికా రాజకీయాల్ని శాసించే రిపబ్లికన్, డెమొక్రటిక్ పార్టీలు శ్వేతసౌధంలోకి వెళ్లేందుకు నల్లజాతి మహిళలకు ఎన్నడూ అవకాశం ఇవ్వలేదు. ఆ అవకాశం దక్కిన తెల్లజాతి మహిళలు గెలిచిందీ లేదు. రెండు వందల ఏండ్ల ప్రజాస్వామ్యం అని చెప్పుకోవడమే కానీ, ఆ చరిత్రలో మహిళ లేదు. దాన్ని తిరగరాసిన మహిళ కమలా హ్యారిస్. ఓ మహిళ శ్వేతసౌధంలో అధికారం చేపట్టిన తర్వాత జరుగుతున్న మరో ఎన్నిక ఇది. అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో ప్రత్యర్థులైన ట్రంప్, బైడెన్‌ల సామర్థ్యాల గురించి చర్చ జరుగుతున్న వేళ ట్రంప్ తెంపరితనానికి కమలా హ్యారిస్ సరైన ప్రత్యర్థి అనే వాదన వినిపిస్తున్నది. ఇప్పుడు ఆమె అధ్యక్ష అభ్యర్థిగా బరిలో దిగే అవకాశాలూ కనిపిస్తున్నాయి. 'నా ధీమా, ధైర్యం మా అమ్మే. నా ప్రయాణం ఇంత దూరం వస్తుందని తను అప్పుడు ఊహించి ఉండకపోవచ్చు. కానీ, మా అమ్మ ఢిల్లీ నుంచి ధైర్యంగా అమెరికా చేరుకోవడం వల్లే నేను ఈ రోజు ఈ స్థాయిలో ఉన్నాన'ని అమెరికా ఉపాధ్యక్షురాలిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన రోజే చెప్పింది కమల. ఈ ఉపాధ్యక్షురాలు గెలుపు బావుట ఎగురవేయడానికి వాళ్లమ్మ ఏనాడో శంఖం పూరించిందన్నమాట!

శ్యామల సంధ్యారాగం

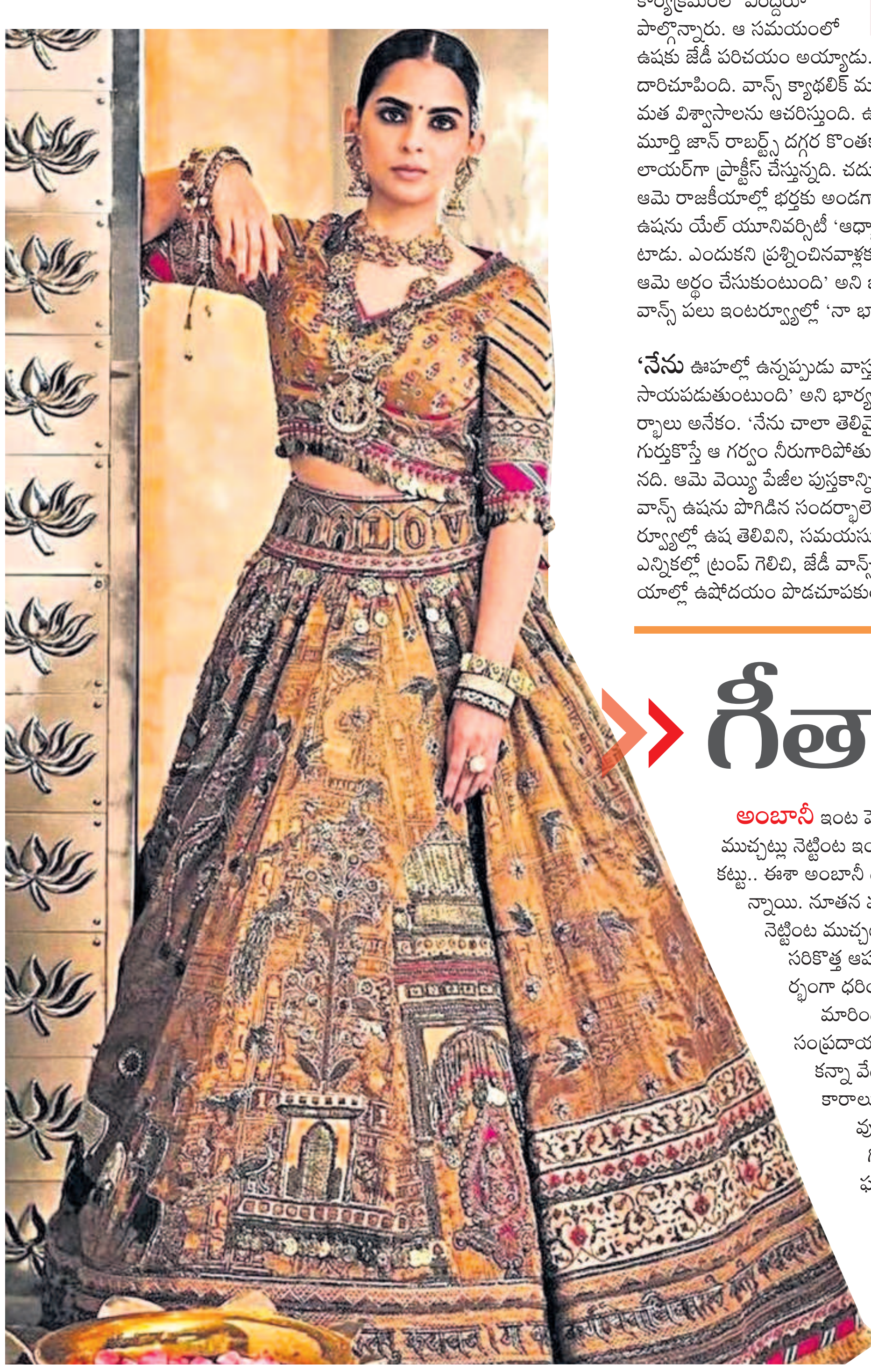
కమల తల్లి పేరు శ్యామల. 19 ఏండ్ల వయసులో ఉన్నత విద్య కోసం అమెరికా వెళ్లింది. ఆ రోజుల్లో ఆ కుటుంబానికి అమెరికాలో తెలిసిన వాళ్లు కానీ, సాయం చేస్తామన్న వాళ్లూ కానీ ఎవరూ లేరు. న్యూఢిల్లీలోని లేడీ ఇర్విన్ కళాశాలలో హోమ్‌సైన్స్ చదువుతూ ఇంట్లో ఎవరికీ తెలియకుండా శ్యామల అమెరికాలో పై చదువుకు దరఖాస్తు చేసింది. కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయంలో సీటు వచ్చింది. స్కాలర్‌షిప్ వచ్చింది. శ్యామల వాళ్ల నాన్న సెంట్రల్ సెక్రటేరియట్ ఉద్యోగి. తండ్రి అంగీకారంతో తమిళనాడు నుంచి అమెరికా బయలుదేరింది శ్యామల. కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయంలో ఎండోక్రైనాలజీలో పీహెచ్‌డీ పట్టా సాధించింది. అక్కడే (బ్రిటిష్) జమైకా నుంచి అమెరికా వచ్చిన ఎకనామిక్స్ విద్యార్థి డొనాల్డ్ జె. హ్యారిస్ ఆమెకు పరిచయం అయ్యాడు. ఆ తర్వాత వాళ్లిద్దరూ ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. ఇల్లినాయిస్ యూనివర్సిటీలో ఇద్దరూ ఉద్యోగాల్లో చేరారు. ఆ తర్వాత వేర్వేరు విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తూ ప్రయాణాలు చేశారు. ఈ దంపతులకు రెండో సంతానంగా కమలా హ్యారిస్ పుట్టింది. అమెరికాలో పెరిగినా అమ్మమ్మ ఊరైన మద్రాస్‌తో హ్యారిస్‌కు అనుబంధం ఉంది. చాలా సార్లు ఇక్కడికి వచ్చింది.

అమ్మ చూపిన గెలుపు బావుట

న్యాయం కోసం.. న్యాయం వైపు

కమల చిన్నప్పటినుంచి చదువుల్లో చురుకు. హోవర్డ్ యూనివర్సిటీ, కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ, హేస్టింగ్ కాలేజ్ ఆఫ్ లా విద్యాసంస్థల్లో ఉన్నత విద్య అభ్యసించింది. న్యాయశాస్త్ర విద్య పూర్తయ్యాక అలమెడా కౌంటీకి జిల్లా అటార్నీ అధికారిగా ఉద్యోగ జీవితం ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో నగర అటార్నీగా పదోన్నతి పొందింది. అమెరికా సుప్రీంకోర్టులోనూ ఉద్యోగిగా పనిచేసింది. కొన్నాళ్ల తర్వాత.. అటార్నీ జనరల్ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియాగా ఎన్నికైంది. 2014లో మరోసారి అదే పదవికి ఎన్నికైంది. 2021లో అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల సమయానికి అమెరికాలో నల్లజాతి ప్రజలు హక్కుల కోసం ఆందోళనలు చేస్తున్నారు. ఆ సమయంలో కాలిఫోర్నియా అటార్నీ జనరల్‌గా ఉన్న కమల.. నల్లజాతి ప్రజలు సంయమనం పాటించాలని కోరారు. ప్రజాస్వామికంగా, శాంతియుతంగా పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆఫ్రో అమెరికన్లపై పోలీసుల అరాచకాలకు వ్యతిరేకంగా దేశవ్యాప్తంగా అల్లర్లు చెలరేగడంతో డెమొక్రటిక్ పార్టీ నల్లజాతి మహిళను ఉపాధ్యక్ష అభ్యర్థిగా ఎంచుకుంది. దేశ పరిస్థితుల పట్ల డెమొక్రాట్ల అంచనా తప్పలేదు. కమలా హ్యారిస్ గెలిచింది.

పదేండ్ల కిందట హ్యారిస్ కాలిఫోర్నియా సెనేటర్‌గా గెలిచింది. అమెరికా చరిత్రలో సెనేటర్‌గా గెలిచిన మొట్టమొదటి దక్షిణాసియా– అమెరికన్‌గా, రెండో ఆఫ్రికన్–అమెరికన్‌గా చరిత్రకెక్కింది. నేటి ఎన్నికల్లో బైడెన్ ఆరోగ్యం, సామర్థ్యం విషయంలో సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి. సొంత పార్టీలోనే గందరగోళం ఏర్పడింది. బైడెన్.. వద్దు బాబోయ్ అంటున్నారు. హ్యారిస్ కావాలంటున్నారు. డెమొక్రటిక్ పార్టీ అధ్యక్ష అభ్యర్థిగా కమల ఎంపికైతే అధ్యక్ష స్థానానికి పోటీపడ్డ తొలి నల్లజాతి మహిళగా చరిత్ర సృష్టిస్తుంది. ఇక గెలిస్తే మరో చరిత్రే!



గీతా గాగ్రా

అంబానీ ఇంట పెండ్లిసందడి ముగిసి వారం గడిచినా.. ఆ వేడుక ముచ్చట్లు నెట్టింట ఇంకా చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. నీతా అంబానీ చీరకట్టు.. ఈశా అంబానీ ధరించిన జాకెట్టు.. ఇవన్నీ ఇంకా వైరల్ అవుతున్నాయి. నూతన వధూవరుల కన్నా ఈ తల్లీకూతుళ్ల ముస్తాబుపైనే నెట్టింట ముచ్చట్లు నడుస్తున్నాయి. ఈ వేడుకలో పూటపూటకూ సరికొత్త ఆహార్యంతో అలరించిన ఈశా.. శివశక్తి పూజ సందర్భంగా ధరించిన లెహంగా టాక్ ఆఫ్ ద సోషల్ మీడియాగా మారింది. ఈ కార్యక్రమానికి అంబానీ పరివారమంతా సంప్రదాయ దుస్తుల్లో హాజరైంది. ఈశా ఆగ్రా తాజ్‌మహల్ కన్నా వేడుకైన గాగ్రా ధరించింది. దీనిపై అలనాటి అలంకారాలు, భారతీయ సంప్రదాయాన్ని చాటిచెప్పే చిత్తరువులు ముద్రించారు. ఈ ప్రత్యేకతలు చాలవన్నట్టు గీతాసారాన్ని చాటిచెప్పే 'కర్మణ్యేవాధికారస్తే మా ఫలేషు కదాచన, మా కర్మ ఫలహేతుర్భూః మా తే సంగోఽస్త్వకర్మణి' అనే శ్లోకం కూడా గాగ్రాపై లిఖించి ఉంది. 'పని చెయ్.. ఫలితం ఆశించకు' అని ఈ శ్లోకార్థం. సిరిగలవారు ఏం చేసినా చెల్లున్! అయితే, ఒంటిమీద ధరించే దుస్తులపై గీతాశ్లోకం రాయడం ఏంటని కొందరు నెటిజన్లు పెదవి విరుస్తున్నారు.

పుదీనా తిందాం.. తేనె వేసుకుందాం!

చిన్నచిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దవాఖానకు పరుగులు తీస్తుంటారు చాలామంది. సమస్య ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిదే! అయితే, ప్రతి చిన్న విషయానికీ మందులు వాడటం అంత మంచిది కాదనే విషయాన్నీ గుర్తుంచుకోవాలి. తరాలుగా వస్తున్న కొన్ని సంప్రదాయ చిట్కాలు పాటించి చిన్నాచితకా సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు. ఔషధాల వల్ల వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

నోటి దుర్వాసన, చిగుళ్ల సమస్యలు చాలామందికి ఎదురవుతూ ఉంటాయి. ఎన్నిరకాల పేస్టులు వాడినా సమస్య పరిష్కారం కాదు. ప్రతి రోజూ నాలుగైదు పుదీనా ఆకులను తినడం వల్ల ఈ ఇబ్బంది నుంచి బయటపడొచ్చు.

రెండుమూడు రకాల మందులు వేసుకున్నా.. పడిశం ఓ పట్టాన లొంగదు. ఇలాంటప్పుడు మిరియాల చారు భేషుగ్గా పనిచేస్తుంది. పాలలో మిరియాల పొడి వేసుకొని తాగినా గుణం కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు ఆహారంలో మిరియాల పొడి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టే సమస్య కూడా దూరమవుతుంది.

రక్తపోటు సమస్యకు సరైన వైద్యం తీసుకోవాలి. బీపీ నియంత్రణలో ఉండాలంటే మునగాకు పొడి తరచూ తీసుకోవడం మంచిది. ప్రతి రోజూ చిటికెడు మునగాకు పొడి తీసుకుంటే.. బీపీ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.

రక్తహీనత సమస్యకు తేనె చక్కని పరిష్కారం. చక్కెర వినియోగాన్ని తగ్గించి... టీ, కాఫీ, ఇతర ఆహార పదార్థాల్లో తేనెను ఉపయోగిస్తే రక్తహీనత నుంచి బయటపడొచ్చు.

రక్తనాళాలు మందంగా ఉండి సమస్యలను ఎదుర్కొనే వాళ్లు బీట్‌రూట్ రసాన్ని రోజూ తాగితే మంచిది. అప్పుడు రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. గుండె సమస్యలు కూడా దరిచేరవు.