నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | బుధవారం 18 సెప్టెంబర్ 2024 www.ntnews.com

టర్మ్.. టర్న్ అయ్యింది!

ప్రస్తుతం ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న పేరు.. 'టర్మ్ ఇన్సూరెన్స్'. ఒకవేళ కుటుంబ పెద్ద మరణిస్తే.. తనపై ఆధారపడిన కుటుంబానికి దీనిద్వారా పెద్దమొత్తంలో డబ్బులు అందుతాయి. అందుకే, ఇన్నాళ్లూ మగవాళ్లే ఎక్కువగా ఈ పాలసీలను తీసుకుంటూ వస్తున్నారు. కానీ, ఇప్పుడు 'టర్మ్ ఇన్సూరెన్స్' ఆడవాళ్లవైపు టర్న్ తీసుకుంది. తాజాగా 'పాలసీబజార్' నిర్వహించిన సర్వేలో.. 'టర్మ్ ఇన్సూరెన్స్' తీసుకుంటున్న మహిళల సంఖ్య గత రెండేళ్లలో 80 శాతం పెరిగినట్టు వెల్లడైంది. అంతేకాదు.. పెద్దమొత్తంలో బీమా పరిహారం అందేలా పాలసీలను ఎంచుకుంటున్న మహిళలు 120 శాతం పెరిగారు కూడా. వీరిలో ఉద్యోగాలు – వ్యాపారాల ద్వారా డబ్బు సంపాదించే మహిళలు 55 నుంచి 60 శాతం ఉన్నట్లు తెలిసింది. గృహిణులు 40 శాతం ఉన్నారట. వర్కింగ్ ఉమెన్ తీసుకుంటున్న పాలసీలు కూడా రూ.రెండు కోట్లు, ఆపై కవర్ చేసేవే ఎక్కువ. ఇందులోనూ 30 ఏళ్లకు అటూ ఇటుగా ఉన్నవారే పాలసీలు తీసుకోవడానికి ఎక్కువ ఉత్సాహం చూపుతున్నారు.

పల్లీలే.. పరమౌషధం!

పల్లీలు.. 'పేదవాళ్ల బాదం'గా గుర్తింపు పొందాయి. ఖరీదైన బాదం గింజల్లో లభించే అన్ని రకాల పోషకాలు.. ఈ పేదోళ్ల పల్లీల్లోనూ దొరుకుతాయి. ఒకరకంగా చూస్తే.. తక్కువ ధరలో, ఎక్కువ లాభాలు అందించేవి.. పల్లీలే! బాదం, పల్లీలు.. రెండిటిలోనూ క్యాలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. 100 గ్రా. బాదం గింజల్లో 579 క్యాలరీలు లభిస్తే.. అదే 100 గ్రా. పల్లీలు తింటే 587 క్యాలరీలు శరీరానికి అందుతాయి. పల్లీల్లో 16% ప్రొటీన్లు ఉంటే.. బాదంలో 14% కనిపిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్.. పల్లీల్లో 71% ఉంటే బాదంలో 73% ఉంటుంది. ఇక కార్బొహైడ్రేట్ల విషయానికి వస్తే.. రెండిటిలోనూ సమానంగా 13 శాతం లభిస్తాయి. ప్రొటీన్లు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు.. పల్లీలు, బాదం రెండిట్లోనూ ఇంచుమించు సమానంగానే లభిస్తాయి. అన్నీ సమానంగా ఉన్నా.. ధరలో మాత్రం బాదంతో పోలిస్తే పల్లీలు అగ్గువకు దొరుకుతాయి. కాబట్టి, రోజూ బాదం తినలేనివారు.. దాని స్థానంలో నానబెట్టిన పల్లీలు తీసుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతోనే.. బాదంతో సమానమైన లాభాలను పొందొచ్చు.

ఇంటిని ఇలా శుభ్రం చేద్దాం!

వాన కురిస్తే.. బయటి వాతావరణం ఎంత ఆహ్లాదంగా ఉంటుందో, ఇంటి లోపల అంత అపరిశుభ్రంగా తయారవుతుంది. ఎప్పుడూ తడితడిగా.. చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. అంతేకాదు.. తేమ ఎక్కువుంటే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు, ఫంగస్ లాంటివి పెరిగిపోతాయి. వీటిని నివారించాలంటే.. వానకాలంలో 'ఇంటి శుభ్రత'పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాల్సిందే!

గదుల్లో డీ హ్యుమిడిఫయర్లను వాడుకోవాలి. ఇవి గదుల్లో ఎక్కువగా ఉండే తేమను తొలగిస్తాయి. ఎక్కడైనా తడి ఎక్కువగా ఉందనిపిస్తే.. పొడివస్త్రంతో ఒకసారి తుడిచేస్తే సరి.

మార్బుల్, గ్రానైట్ తరహా ఫ్లోర్‌లపై ఏదైనా మరకపడితే.. వెంటనే గట్టిపడుతుంది. దాన్ని వదిలించడం కష్టమవుతుంది. అందుకే వీటిపై మార్బుల్ సీలర్ వేయడం మంచిది. లేకుంటే, ఫ్లోర్ పాలిషింగ్ చేసినా మెరుగైన ఫలితం ఉంటుంది.

వర్షకాలంలో బాత్‌రూములు, టాయిలెట్లలో క్రిమికీటకాలు ఎక్కువగా వృద్ధి చెందుతాయి. కాబట్టి వాటి శుభ్రత విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి. టాయిలెట్ క్లీనర్, బాత్రూమ్ క్లీనర్‌తోపాటు టాయిలెట్, సింక్ షవర్‌ను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.

ఇంట్లో అన్ని గదులనూ క్లీన్ చేయడం ఒకెత్తయితే.. కిచెన్ ఫ్లోర్‌ను శుభ్రం చేయడం మరో ఎత్తు! వంట చేసేటప్పుడు నూనె చిందడం వల్ల.. గోడలకు ఉండే టైల్స్‌తోపాటు ఫ్లోర్ కూడా జిడ్డుగా మారుతుంది. అది తొలగిపోవాలి అంటే.. వేడినీటిలో వెనిగర్, కొంచెం ఉప్పు వేసి.. మాప్‌తో శుభ్రం చేయాలి. తర్వాత పొడివస్త్రంతో తుడిస్తే సరిపోతుంది.

వేగం వీళ్ల ఫార్ములా!

'మా అమ్మాయ్ ఎంత చెప్పినా తక్కువే.. క్షణాల్లో 100 మందికైనా వంట రెడీ చేసేస్తుంది.. చిటికెలో ఇంటిని అద్దంలా మార్చేస్తుంది.. అన్ని పనుల్లోనూ స్పీడ్ ఎక్కువే!!' అని చెప్పడం వినే ఉంటారు. ఇప్పుడు ట్రెండు మారింది... అతివలు వారి చుట్టూ ఉన్న చట్రాన్ని రేస్ ట్రాక్‌లా మార్చేస్తున్నారు. స్టీరింగ్ కేవలం అబ్బాయిలు మాత్రమే తగిలించుకునే రింగ్ కాదనీ.. ధైర్యంగా వారి చేతుల్లోకి తీసుకుంటున్నారు. స్టీరింగ్‌ని స్టడీగా తిప్పేస్తూ.. మెరుపువేగంతో దూసుకెళ్తున్నారు. అబ్బాయిలు కూడా వాళ్ల వేగాన్ని అందుకోవడం కష్టమేమో!!

అవకాశం ఇస్తే.. మహిళలు అద్భుతాలు చేస్తారన్నది పాతమాట. ఇప్పుడు తమకు నచ్చిన రంగంలో అవకాశాలు సృష్టించుకొని మరీ రాణిస్తున్నారు. ఫార్ములా వన్ రేసులు, మోటో జీపీ లాంటి అంతర్జాతీయ రేసింగ్ పోటీల్లో మహిళలు మచ్చుకైనా కనిపించే వారు కాదు. ముఖ్యంగా మనదేశంలో అయితే అది అత్యంత అరుదు. కానీ, ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిస్థితి మారింది. మిగతా క్రీడల మాదిరిగా మోటార్ స్పోర్ట్స్‌లోనూ మహిళలు తనదైన ముద్ర వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సంఖ్యాపరంగా వీళ్లు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ.. మగవాళ్లతో సమానంగా తమ డైనమిజాన్ని చూపిస్తున్నారు. అలా.. మోటార్ స్పోర్ట్స్‌లో దూసుకెళ్తున్న భారత టాప్ మహిళలు వీళ్లు! లెట్స్ రేస్ అంటూ ట్రాక్‌పై దుమ్మురేపుతున్న 'చోదక శక్తు'లు ఎందరికో ఆదర్శం.

ఫార్ములా 1 లక్ష్యంగా..

సాల్వా మార్జన్... ఈ పేరుతో గూగుల్ చేయండి. కళ్లనిండా ధైర్యాన్ని నింపుకొన్న ఓ రేసర్ కనిపిస్తుంది. ఆమె లక్ష్యం ఒక్కటే ఫార్ములా 1 రేసింగ్‌లో అడుగుపెట్టడం, దేశంలో తనలాంటి అమ్మాయిలకు ప్రేరణగా నిలవడం. కేరళలోని పెరాంబ్ర పట్టణంలో పుట్టిన సాల్వాకు చిన్నప్పటినుంచి మోటార్ రేసింగ్ అంటే మక్కువ. మైకెల్ షూమాకర్, లూయిస్ హామిల్టన్.. లాంటి ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఫార్ములా 1 రేసర్లే ఆమెకు ప్రేరణ. రేసర్ అవ్వాలంటే ఏం చేయాలో మధ్యతరగతి కుటుంబంలో పుట్టిన సాల్వాకి తెలుసు! అందుకే ఓ వైపు చక్కగా చదువుకుంటూనే ప్రణాళికతో రేసింగ్ వైపు అడుగులు వేసింది. బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తిచేసి పలు ఉద్యోగాలు చేసింది. తను సంపాదించే డబ్బుతో ఎఫ్4 రేసింగ్ శిక్షణకు వెళ్లింది. ఈ రేసింగ్ గురించి ఆమె తల్లిదండ్రులకు కనీస అవగాహన లేదు. వాళ్లకు.. సాల్వా తన శిక్షణ వీడియోలు చూపిస్తే షాక్ అయ్యారట. 'అమ్మాయిలకు ఈ రేస్‌లు సూట్ అవ్వవు.. సురక్షితమూ కాదని అందరిలాగే మా అమ్మానాన్నా చెప్పారు. అదే సమయంలో 'నీ సంకల్పం అదే అయితే ముందుకు వెళ్లు' అని ప్రోత్సహించారు. వాళ్ల మద్దతుతోనే నేను ఇక్కడికి వచ్చాను' అని చెబుతుంది సాల్వా. 2018లోనే తన రేసింగ్ కెరీర్‌ని స్టార్ట్ చేసిందామె. క్రమశిక్షణ, పట్టుదలతో 2023 ఎఫ్4 యూఏఈ చాంపియన్‌షిప్‌లో పాల్గొన్నది. 40 డిగ్రీల వేడి పుట్టే కారులో మెరుపువేగంతో ప్రయాణించడం పెద్ద చాలెంజ్ అంటుంది సాల్వా. ఇప్పుడు ఆమె దృష్టంతా ఫార్ములా 1 పైనే. 2025 జనవరిలో జరగనున్న ఈ రేస్ కోసం అకాడమీలో శిక్షణకు సిద్ధమవుతున్నది. భారత్ తరఫున ఫార్ములా 1లో ప్రాతినిధ్యం వహించడమే తన లక్ష్యం అంటున్న సాల్వాకు మనమూ ఆల్ ద బెస్ట్ చెబుదాం!!

ట్రాక్‌పైనే కాదు.. గాల్లోనూ..

స్నేహ శర్మ.. రేస్ ట్రాక్‌పైనే కాదు.. గాల్లోకి వెళ్లి తన వేగానికి ఆకాశమే హద్దు అని చాటింది. 'ఒక్కసారి తలకి హెల్మెట్ పెట్టాక.. ఆడ, మగ అనే తేడా ఉండదు. జస్ట్ రేస్ కార్ డ్రైవర్‌లా మారిపోవాలంతే!!' అని చెబుతున్నది. ముంబయికి చెందిన స్నేహ శర్మ 16 ఏండ్ల వయసునుంచి రేసింగ్ చేస్తున్నది. వరుస ఈవెంట్లలో రికార్డులు నెలకొల్పుతున్నది. రోటాక్స్ కార్టింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో తరచూ కనిపించే 29 ఏండ్ల స్నేహ.. 'వోక్స్‌వాగెన్ డీ పోలో కప్' విజేతగా నిలిచింది. అంతేకాకుండా టొయోటా ఇటియోస్ మోటార్ రేసింగ్, రోటాక్స్ రూకీ రేసింగ్, జేకే టైర్ ఫోర్ స్ట్రయికింగ్ చాంపియన్‌షిప్ పోటీల్లోనూ సత్తాచాటింది. అయితే ఇప్పుడు స్నేహ రేసర్‌గా కొనసాగడం లేదు. ప్రస్తుతం ఇండిగో ఎయిర్‌లైన్స్‌లో పైలట్‌గా పనిచేస్తున్నది.

మా తాతకు అంకితం!

మీరా ఎర్డా.. నేటితరం వారికి సుపరిచితమైన పేరే. రేసింగ్ రంగంలో అడుగుపెట్టిన పిన్న వయస్కురాలు. 2010లో మోటార్ స్పోర్ట్స్‌ను కెరీర్‌గా ఎంచుకున్న మీరా అప్పటినుంచి ఈ క్రీడలో చురుగ్గా పాల్గొంటున్నది. జేకే టైర్ ఎంఎస్ సీఐ నేషనల్ రేసింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో విజేతగా నిలిచింది. 2017లో యూరో జేకే సిరీస్‌లో పాల్గొని ఈ ఘనత దక్కించుకున్న తొలి భారతీయ మహిళగా రికార్డు సృష్టించింది. మోటార్ స్పోర్ట్స్‌లో ఆసక్తి ఉన్న బాలికలకు డ్రైవర్ కోచ్‌గానూ వ్యవహరిస్తుంది. తండ్రి ప్రోత్సాహంతో 8 ఏండ్ల వయసులో రేసింగ్ ట్రాక్‌పై అడుగుపెట్టింది మీరా. డచ్ ఫార్ములా వన్ రేసర్ మాక్స్ ఎమిలియన్ ఆమెకు స్ఫూర్తి. ఈ ఏడాది తాను గెలిచిన ఇండియన్ నేషనల్ కార్ రేసింగ్ చాంపియన్‌షిప్ ట్రోఫీని తన తాతకు అంకితం ఇచ్చింది. మగవాళ్లతో పోటీపడి గెలిచిన ఈ రేస్ తనకెంతో స్పెషల్ అంటున్నది మీరా. 'మనం కనే కలలపై మనకు నమ్మకం ఉంటే ఏదైనా సాధ్యమే! ఈ తరం అమ్మాయిలు అదే ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి' అని చెబుతున్నదామె.

రేసింగ్ గరిమా

ఆసక్తి, శక్తి ఉండాలేగానీ.. ఏ రంగంలోనైనా దూసుకెళ్లొచ్చు అని నిరూపిస్తున్నది గరిమా అవతార్. ఢిల్లీకి చెందిన గరిమా పెండ్లి అయ్యి, పిల్లలు పుట్టాక కూడా రేసింగ్ కొనసాగిస్తున్నది. ర్యాలీ రేసింగ్ డ్రైవర్‌గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న గరిమా ఎన్నో మెడల్స్ గెలుచుకుంది. 2011లో తొలిసారిగా ర్యాలీ రేసులో పాల్గొన్నది. ఈ మధ్యే 'డీఎన్‌ఏ విమెన్ అచీవర్స్ అవార్డు'ని అందుకుంది. గరిమా కేవలం రేసర్ మాత్రమే కాదు.. ఫ్రీలాన్స్ ఆటోమొబైల్ జర్నలిస్ట్‌గా పనిచేస్తున్నది. టెడెక్స్ స్పీకర్ కూడా. అంతేకాదు.. 'ద గరిమా అవతార్ షో' పేరుతో వెబ్ పాడ్‌కాస్ట్ నిర్వహిస్తున్నది. ఇందులో స్పోర్ట్స్ సైకాలజీ, మోటివేషన్ పాఠాలు చెబుతుంటుంది.

ఇక అందరూ ఇస్మార్ట్ శంకర్లే!

అదెట్టా?

బుర్రలో చిప్ పెట్టుకుని తిరిగే ఇస్మార్ట్ శంకర్లను ఇప్పటివరకూ తెలుగు సినిమాల్లో చూశాం. ఇకపై మన చుట్టూనే ఉండొచ్చు! ఎందుకంటే.. బ్రెయిన్ కంప్యూటర్ ఇంటర్‌ఫేస్‌లు (బీసీఐ) వచ్చేస్తున్నాయ్. ఓ చిన్న చిప్‌ని మెదడులో పెట్టేస్తారు. ఇక అన్నీ అదే చూసుకుంటుంది. సమాచారాన్ని అదే ట్రాన్స్‌ఫర్ చేసేస్తుంది. కనీసం కదిలే అవసరం కూడా లేదు. మెదడులో ఆలోచన రాగానే బుర్రలోని చిప్ దాన్ని గ్రహించి.. కమాండ్‌లా తీసుకుంటుంది. ప్రాసెస్ చేసి కమాండ్ రూపంలో కనెక్ట్ చేసి డివైజ్‌లకు పంపేస్తుంది. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన సింకోన్ అనే సంస్థ అలాంటి చిప్‌ని తయారుచేసింది. కదల్లేని స్థితిలో ఉన్న ఓ 64 ఏళ్ల వయసు పెద్దాయన బుర్రలో దీనిని పెట్టింది. చిప్‌ని అమెజాన్ వాయిస్ అసిస్టెంట్ 'అలెక్సా'కి అనుసంధానం చేశారు. దీంతో ఆ పెద్దాయన కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని తన ఆలోచనలతోనే సిస్టమ్‌ను యాక్సెస్ చేయగలిగాడు. తనకు కావాల్సిన వాటిని అమెజాన్‌లో షాపింగ్ చేయగలిగాడు కూడా. అంతేకాదు.. ట్రయల్ రన్‌లో భాగంగా బీసీఐ టెక్నాలజీని ఐఫోన్, ఐప్యాడ్ పైనా ప్రయత్నించారు. దీంతో పక్షవాతానికి గురైన రోగులు ఈ గ్యాడ్జెట్స్‌ను తాకకుండా కేవలం ఆలోచనలతోనే వాటిని ఉపయోగించగలిగారు. బ్రెయిన్ కంప్యూటర్ ఇంటర్‌ఫేస్‌ను ఇలా వాయిస్ అసిస్టెంట్‌లకు అనుసంధానించి వాడటం ఇదే తొలిసారి అని రూపకర్తలు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రయోగాత్మక దశలో ఉన్న ఈ బ్రెయిన్ కంప్యూటర్ ఇంటర్‌ఫేస్‌లు త్వరలోనే పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానున్నాయట. దీంతో శరీరంలో చలనం కోల్పోయిన ఎంతో మందికి ఈ బీసీఐ తోడుగా నిలుస్తుంది అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

అంధులు.. అద్భుతాలు!

కళ్లు లేవని వాళ్లు కలత చెందలేదు! తమకున్న అసాధారణ స్పర్శ జ్ఞానంతో.. అద్భుతాలు చేస్తున్నారు. 'రొమ్ము క్యాన్సర్'ను ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తిస్తూ.. వేల మరణాలను ఆపుతున్నారు. ప్రాణాంతక వ్యాధిని పసిగట్టడంలో.. అంధ మహిళలు ప్రధానపాత్ర పోషిస్తున్నారు.

మనదేశంలో ఏటా సుమారు 75,000 మంది రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో మరణిస్తున్నారు. ఇందుకు కారణాలు అనేకం.. భారతీయ మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్‌పై సరైన అవగాహన లేకపోవడం ఒక కారణమైతే.. ఈ వ్యాధిని గుర్తించే 'మమోగ్రఫీ పరీక్ష' చేయడానికి కావాల్సిన పరికరాల కొరత ఇంకోటి! ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువ! ఫలితంగా.. రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను మూడు లేదా నాలుగో దశలోనే గుర్తిస్తున్నారు. దాంతో సరైన చికిత్స అందకపోవడంతో వేలమంది మరణిస్తున్నారు. ఈ సమస్యకు అంధ మహిళలు అద్భుతమైన పరిష్కారం చూపుతున్నారు.

ఆ చేతుల్లోనే అంతా!

'రొమ్ము క్యాన్సర్ కణితిని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే.. అంత మంచి చికిత్స అందించవచ్చు!'.. జర్మనీకి చెందిన గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్.ఫ్రాంక్ హాఫ్‌మన్ చెప్పేమాట. ఆయన ఆలోచనల్లోంచి పురుడుపోసుకున్నదే.. 'డిస్కవరింగ్ హ్యాండ్స్'. ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేని ఈ సంస్థ.. జర్మనీతోపాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరిగిపోతున్న రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులను ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించడంలో సాయపడుతున్నది. ఇందుకోసం వైద్యులకు సహాయక సిబ్బందిగా అంధ మహిళలకు ప్రత్యేక్ష శిక్షణ ఇప్పిస్తున్నది. వారే ఎందుకంటే.. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే దృష్టిలోపం ఉన్నవారిలో 'స్పర్శ జ్ఞానం' ఎక్కువ. అంతేకాకుండా.. వారి విద్యాభ్యాసం అంతా 'బ్రెయిలీ'లోనే సాగుతుంది. ఈ చుక్కల లిపిని చేతులతో తడుముతూ.. పదాలను గుర్తించగలుగుతారు. అలా వారిలో 'స్పర్శ జ్ఞానం' ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెంది ఉంటుంది. ఈ అనుభవాన్నే రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడానికి వాడుతున్నారు. తమ చేతి స్పర్శ ద్వారా.. ప్రారంభ దశలలో ఉన్న సూక్ష్మ కణతులను కూడా వీరు స్పష్టంగా గుర్తిస్తున్నారు. వైద్యులు 1 నుంచి 2 సెం.మీ. గడ్డలను కనుగొంటే.. దృష్టి లోపం ఉన్న మహిళలు 0.5 సెం.మీ. కణతులనూ గుర్తించగలుగుతున్నారు.

వందలమందికి శిక్షణ..

'డిస్కవరింగ్ హ్యాండ్స్' సంస్థ ద్వారా భారతదేశంలోని పలు నగరాల్లో 'రొమ్ము క్యాన్సర్'ను గుర్తించడంపై అంధ మహిళలకు శిక్షణ ఇస్తున్నారు. తొమ్మిది నెలల శిక్షణలో.. ఆరు నెలలు స్టడీకోర్స్‌తోపాటు మూడు నెలలు ఇంటర్న్‌షిప్ అందిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా.. వీరు మహిళల శరీరం గురించి ముఖ్యంగా రొమ్ము అనాటమీపై ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకుంటారు. ట్రైనింగ్ తర్వాత ప్రముఖ ఆసుపత్రుల్లో వైద్యులకు సహాయకులుగా, లేదా ఫ్రీలాన్స్ మెడికల్ టాక్టయిల్ ఎగ్జామినర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. వీరు చర్మానికి అనుకూలమైన టేప్‌ను ఉపయోగిస్తూ.. రోగి ప్రతి రొమ్మునూ నాలుగు జోన్లుగా విభజిస్తారు. చేతివేళ్లతో సున్నితంగా పరిశీలించడం, వివిధ రకాల పద్ధతులను ఉపయోగించి రొమ్ములో ప్రతి అంగుళాన్నీ నిశితంగా పరిశీలిస్తారు. అక్కడి కణజాలాల్లో జరుగుతున్న మార్పులను వైద్యులకన్నా 30% మెరుగ్గా గుర్తిస్తున్నారు. కేవలం 35 నుంచి 40 నిమిషాల్లోనే రోగిని పరీక్షించి.. రొమ్ము క్యాన్సర్ కణతులను కనిపెడతారు. 2023 రికార్డుల ప్రకారం.. భారత్‌లో నిర్వహించిన 'డిస్కవరీ హ్యాండ్స్' ప్రోగ్రాం ద్వారా 1,338 మంది మహిళల్లో ఈ ప్రాణాంతక క్యాన్సర్‌ను ప్రాథమిక దశలోనే కనుగొన్నారు.