



'నాన్నా ఎన్నిసార్లు ఆపరేషన్లు చేయిస్తారు? ఈ నొప్పిని మళ్లీ మళ్లీ ఎంతకాలం భరించాలి? ఒకేసారి నన్ను చంపేయండి.

ఈ నొప్పి నుంచి విముక్తి కలిగించే మందు చావు ఒక్కటే నాన్నా' అని ఆపరేషన్ భయభ్రష్టణి వెళ్లే ముందు తండ్రిని వేడుకుంది ఓ బిడ్డ. ఏడాది

జీతమంతా ఆమె వైద్యానికి ఖర్చు చేసినా అమెకల్ని గుల్ల చేసి ఆమె రోగాన్ని మాత్రం తగ్గించలేకపోయాడూ తండ్రి. అయితేనేం నిరంతరం మానసిక స్థాయిర్యాన్ని అందిస్తూ

ఆమెను ప్రయోజకురాలిని చేశాడు. అందమైన బొమ్మలు చేస్తూ కళాకారిణిగా ఎదిగిన ఆమెను, అడ్మిషన్ ఇమ్మంటే నిరాకరించిన పాఠశాలలు, కళాశాలలే జీవిత పాఠాలు చెప్పాలంటూ

అహ్వనిస్తున్నాయి. ఇటీవలే ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఆహ్వానం అందుకున్న ఆ భిశాలి పేరు రాధిక. ఊరు కోయంబత్తూరు. ఆమెకు అంత పేరుప్రఖ్యాతులు ఎలా వచ్చాయో తెలుసా?

కుర్చీకి ఏరిమితమే..

కళకు అంకితమే

కొన్ని జన్మలు మందులకు తగ్గితాయి. కొన్ని మాత్రం వైద్యానికి లోంగకుండా మనిషి కుంగిస్తాయి. రాధికది రెండో రకం సమస్య. తమిళనాడులోని కొయంబత్తూరుకు చెందిన రాధిక అందరు అమ్మాయిల్లా ఆడుతూ పాడుతూ పెరగలేదు. ఎదిగే వయసులో ఆమె ఎముకలు బలహీనమైపోయాయి. అయిదేళ్ల ప్రాయంలో మొదటిసారి రాధిక ఎముక విరిగింది. అప్పుడు ఆమెకు శస్త్ర చికిత్స చేశారు. సగ్గరి తర్వాత మూడు నెలలు బెడ్ రెస్ట్ తీసుకోవల్సి వచ్చింది. తొమ్మిది నెలలు గడిచిన తర్వాత అదే కాలు మరో చోట విరిగింది. ఏడాది తర్వాత ఇంకొకసారి విరిగింది. ఎముకలు పెటనబారో వ్యాధి ఉన్నట్లుగా వైద్యులు గుర్తించారు. ఏ చిన్న పనిచేసినా ఎముకలు విరిగిపోయే పరిస్థితి వచ్చింది. చాలా అరుదుగా వచ్చే ఈ వ్యాధి రాధిక బాల్యంలోనే ఇంటికే పరిమితం చేసింది. బడి కూడా మానేసింది.

జీతమంతా దానితో...
ఇంట్లో ఉన్నా రాధికకు బాధలు తప్పలేదు. కదిలే ప్రయత్నం చేస్తే ఎముకలు విరిగేవి. భయంతో నడవడం మానేసింది. మంచం మీదే కాలం గడిపేది. కిటికీలోంచి వీధుల్లో ఆడుకునే స్నేహితుల్ని చూస్తూ ఉండేది. అందరూ పొద్దున బడికి, సాయంత్రం బ్యాంక్కు పోకుంటే, తన మాత్రం హాస్పిటల్ కు వెళ్తుండేది. రోజంతా వీల్ చెయ్యలేనంత అవసరమైతే వాకర్ సాయంతో చిన్నగా ఇంట్లోనే అడుగులు వేసేది. ఈ రోగం పూర్తిగా నయం కావడం సాధ్యం కాదని కూడా వైద్యులు చెప్పారు. వాళ్ల నాన్న బిక్టర్ మిట్టల్ సూపర్వైజర్ గా పని చేసేవారు. ఆయన ఏడాదికా సంతోషించిన జీతం మొత్తం ఆమె సగ్గరిలకే ఖర్చయ్యేది. వాటిని భరిస్తూ... రాధిక ఇంటి పట్టునే ఉంటూ ఇంటి వరకు చదువుకుంది. ఎన్నోసార్లు ఈ బాధలు పడలేక చనిపోయినా బాగుండునన్న ఆలోచనలు చేసేది.

కాగితం బొమ్మలు...
పిల్లలకు బొమ్మలేయడం అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. అలాగే తనూ పెన్సిల్ తో చిత్రాలు గీయడం మొదలుపెట్టింది రాధిక. కొన్నాళ్లకు అందులో ఆసక్తి పెరిగింది. టీవీలో పిల్లల కోసం వచ్చే వినోద కార్యక్రమాల్లోని కొన్ని యానిమేటెడ్ బొమ్మలు ఆమెకు బాగా నచ్చాయి. రాధిక ఆసక్తి గమనించిన వాళ్ల అన్నయ్య రాజ్ మోహన్ యూట్యూబ్ లో కొన్ని ఆఫ్ లైవ్ బొమ్మలూ చూపించాడు. అవి ఎంత

గానో సభ్యులతో, పేపర్ తో వాటికి ప్రతిరూపాలను తయారు చేసేది. ఆ ప్రయత్నమే ఆమె జీవితాన్ని మలుపుతుంది. ఒక్క కాగితంతోనే కాదు, లోహపు తీగలతోనూ ఆఫ్ లైవ్ బొమ్మలను తయారు చేయడం ప్రారంభించింది. వాటికి వాళ్ల అన్నయ్య రంగులద్దాడు. ఆ బొమ్మలు ఎంతో ముప్పటగా ఉండటంతో ఇరుగుపొరుగు వాళ్ల కొనడం మొదలుపెట్టారు. పాపిలే మనీతో రంగులు కొని, బొమ్మలు తయారు చేస్తూ చిన్నగా వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టింది. రాజ్ మోహన్ స్నేహితుడు ఈ బొమ్మల పట్ల ఆసక్తితో తన స్టాల్లో వాటిని ప్రదర్శనకు పెట్టాడు. వారం రోజుల్లోనే పాతిక బొమ్మలు అమ్మడయ్యాయి. ఇక అప్పుటి నుంచి ఆమె వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. తన చేసిన బొమ్మలు అమ్మడం కోసం 2018 నుంచి ఇన్ స్టా గ్రామ్, ఫేస్ బుక్, లింక్ ఇన్ లాంటి వేదికల్ని ఉపయోగించింది. సోషల్ మీడియాలో ఈ బొమ్మలు చూసి ఊటీ లోని ఓ వ్యాపారి పాతిక బొమ్మలు ఆర్డర్ చేశాడు. అది కూడా చిన్న బొమ్మలు కాదు మూడున్నర అడుగుల బొమ్మలు. ఆ బొమ్మలను తన హోటల్ అలంకరణకు ఉపయోగించాడు. అప్పుటి నుంచి ఆమెకు ఆర్డర్లు వస్తూనే ఉన్నాయి. వాటిని చేస్తూ కొత్తగా తన కళను ఎప్పటికీ పుణ్య అభివృద్ధి చేసుకుంటూ పోయింది రాధిక. పెరుగు తున్న ఆర్డర్లకు తగ్గట్టు పనిచేస్తూనే విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ వచ్చింది. బొమ్మలు చేసే పేపరు నాణ్యమైనది ఉండాలని అంటుందామి. 'నేను



చేసే బొమ్మలు నా ఎముకల్లా పెటనబారు ఉండకూడదు. ఆ బొమ్మ విరిగిపోకూడదు' అంటూ దాన్ని బలపరుస్తుంది. వినియోగదారుల ఇన్ స్టాల్ ని బట్టి కస్టమైజ్డ్ బొమ్మలు చేస్తుంది. ప్రతి నెల 30 నుంచి 50 బొమ్మలదాకా చేస్తుంది. ఈ పనుల్లోనూ ఆమె రోగాన్నే మరిచిపోయి గంటల తరబడి బొమ్మల తయారీలో గడుపుతున్నది. రాధిక వయసు ఇప్పుడు 28 సంవత్సరాలు. పేపర్ బొమ్మల తయారీలో ప్రత్యేకమైన శైలిని సాధించింది. క్యారికేచర్ లాంటి తన బొమ్మలతో అనేక ప్రయోగాలు చేసింది. వివిధ వృత్తులు, వాళ్ల ఆహారం, ఉపకరణాలను జోడించి మరిన్ని అద్భుతాలను ఆవిష్కరిస్తున్నది.

జీవితమే లాకడౌన్...
'లాకడౌన్ సమయంలో అందరూ ఇళ్లలో ఉండిపోయారు. కొద్ది రోజులు ఇంటిపట్టున ఉండడానికే ఆనాడు ఎంతో బాధపడ్డారు. కానీ, నా జీవితమే లాకడౌన్. నేనెంత బాధపడి ఉంటానో అర్థం చేసుకోండి. ఇంట్లోని టీవీతోనే కాలక్షేపం. ఇంట్లో ఎప్పుడూ కూర్చుని ఉండడం వల్ల నా వెన్నెముక వంగి పోయింది. దానిని ఆపరేషన్ చేసి సరి చేశారు. ఎముకలు విరగకుండా చాలా గుండ్రం రేకులతో తయారు చేసిన తొడుగులను కాళ్లకు తొడిగి, కర్ర సాయంతో నడుస్తున్నాను. నేను ఏ ప్రాంతానికీ, ఏ దేశానికీ పోలేకున్నా నా బొమ్మలు పోతున్నాయి. అందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది' అంటున్నది రాధిక. ఇరుగింటి వాళ్లతో మొదలైన బొమ్మల వ్యాపారం ఇప్పుడు ఆమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, ఇండోనీషియా, శ్రీలంక, అరబ్ అండ్ ఇస్రేల్ కు వ్యాపారం చేశారు. దేశంలోని 24 రాష్ట్రాలతోపాటు ఆరు దేశాలకు తన ఆఫ్ లైవ్ బొమ్మలు ప్రయోజించాయి. ఆమె పట్టులకు, ఉత్సాహాన్ని ప్రభుత్వం గుర్తించింది. ఇటీవలే తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.జయలలిత నుంచి ఆహ్వానం అందుకుంది రాధిక. ఆయనను కలిసినప్పుడు ఆఫ్ లైవ్ పేపర్ బొమ్మలను కానుకగా ఇచ్చింది. విద్యార్థుల్లో మనోచైత్ర్యం నింపడానికి తన సూద్ధివంతమైన ప్రయోజాన్ని వివరించేందుకు రాధికను పాఠశాలలు, కళాశాలలు ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఒక పుణ్యం తన శారీరక పరిస్థితిని చూసి చేర్చుకునేందుకు నిరాకరించిన పాఠశాలలు కూడా ఆమెను పిలిచి ఉపవస్య నింపమని అడుగుతున్నాయి. అవమానం ఎదుర్కొన్న చోట్ల గౌరవం పొందిన రాధిక తనపైన బొమ్మల ప్రపంచాన్ని నిర్మించుకుంటూ, వ్యాపారంలో రాణిస్తూ.. ఎందరికీ స్ఫూర్తినిస్తున్నది.

అరటి పప్పు

కావలసిన పదార్థాలు
అరటికాయ: ఒక కప్పు, బద్దికొబ్బరి తురుము: పావుకప్పు, ఉప్పు: తగినంత, జీలకర్ర: అర టీస్పూన్, ఎండుమిర్చి: నాలుగు, నూనె: కొద్దిగా.
తయారీ విధానం
ముందుగా బియ్యం కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నాన బెట్టాలి. అరటికాయను చెక్కుతీసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. మిక్సి గిన్నెలో బియ్యం, అరటికాయ ముక్కలు, కొబ్బరి తురుము, జీలకర్ర, ఉప్పు, ఎండుమిర్చి వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోస్తూ రుబ్బుకోవాలి. స్ట్రెయిన్ చేసి వేడయ్యాక పిండి మిశ్రమాన్ని పలుచని దోశల్లా వేసుకుని రెండు మైపులా నూనె వేస్తూ కాలాకుంటే కరకరలాడే ఫలహారం సిద్ధం.



నమస్తే తెలంగాణ జిందగీ

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 6 డిసెంబర్ 2024 | www.ntnews.com 11

చలికాలం.. చల్లగానే గడ్డుకాలం. చల్లదనానికి చర్మం పొడిబారుతుంది. మెరుపును కోల్పోతుంది. దీనికి విరుగుడు 'సున్నిపిండి'. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు, చిన్నారుల సున్నితమైన చర్మానికి 'సున్ని పిండి' ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. సున్నిపిండి తయారీలో ఉపయోగించే శనగ పిండి, పెసర పిండి, బియ్యపుపిండి.. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. పసుపు, తులసి ఆకులు, వేపాకుల్లోని యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు.. చర్మంపై ఉండే ఫంగస్, బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తాయి. సున్నిపిండిలో వాడే గులాబీ రేకులు.. ట్యూన్స్ తగ్గిస్తాయి. నిమ్మరసం, పాలు.. చర్మం జిడ్డుగా మారకుండా కాపాడుతాయి. దీనిలో వాడే సహజ నూనెలు.. మాంసకృత్ లైజింగ్ పనిచేస్తాయి. చర్మాన్ని సున్నితంగా మారుస్తాయి. 'సున్నిపిండి' తో చర్మాన్ని రుద్దడం వల్ల మురికి తొలగిపోవడంతోపాటు రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగు పడుతుంది. చర్మం కొత్తకాంతిని సంతరించుకుంటుంది. ప్రతిరోజూ సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం వల్ల చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. మొటిమలు, ముడతలు తగ్గి.. చర్మం యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.



కావల్సిన పదార్థాలు	తయారీ విధానం
శనగ పప్పు - పావు కేజీ	ముందుగా సేకరించిన పప్పులన్నిటిని ఎండలో బాగా ఎండబెట్టాలి. తరువాత మెత్తని పిండిలా మర పట్టించి.. అన్నిటిని కలగలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత బాదం పప్పులు, వేపాకులు, మెంతులు, తులసి ఆకులు, గులాబీ రెక్కలు, నారింజ తొక్కలు, ముల్తాని ముట్టిని కూడా ఎండ బెట్టి.. మెత్తని పొడిగా చేసుకోవాలి. పిట న్నిటితోపాటు గోధుమ పిండిని కూడా ఒకసారి జల్లేడ పట్టుకోవాలి. వీటికి బియ్యపుపిండి జతచేయాలి. పొడులన్నీ బాగా కలుపుకొని.. గాజు సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి.
పెసర పప్పు - పావు కేజీ	
ముల్తాని మట్టి - పావుకేజీ	
పసుపు - 50 గ్రా.	
వేపాకులు - 50 గ్రా.	
తులసి ఆకులు - 50 గ్రా.	
గులాబీ రెక్కలు - 50 గ్రా.	
నారింజ తొక్కలు - 50 గ్రా.	
మెంతులు - 30 గ్రా.	
బియ్యపుపిండి - 50 గ్రా.	
గోధుమ పిండి - 50 గ్రా.	
బాదం పప్పులు - నాలుగు	

సున్నిపిండితో: సున్నితంగా..

అసూయ అనేది ప్రతి మనిషిలోనూ ఎంతో కొంత ఉంటుంది. ఆడైనా.. మగ్నైనా.. అసూయ పడటం కామన్. అయితే, 'మహిళలు - పురుషులు'.. ఒకరిపై ఒకరు ఎలా అసూయపడతారో ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం విశ్లేషించింది. 'ప్రాంటియర్స్ ఇన్ సైకాలజీ'లో ప్రచురితమైన ఈ పరిశోధన అనేక విషయాలను వెల్లడించింది.



అతిమధురంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అయిచ్చేద వైద్యులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా, చలి కాలంలో వేధించే ఎన్నో సమస్యలకు.. ఈ ఔషధంతో చెట్ పెట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. అయిచ్చేదంతో చాలా ప్రాధాన్యం కలిగిన అతిమధురం ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా వాడాలి వివరిస్తున్నారు.

అందరిలోనూ.. అసూయ

మహిళల్లో..
ఆడవాళ్లపై సాధారణంగా ఉండే అసూయ, కట్టుబాట్లు.. వారిని మానసిక క్షేత్రకు గురిచేస్తున్నాయి. అందుకే, ఎక్కువమంది మహిళలు కనీసం ఒక్కరోజైనా మగవాడిలా జీవించాలని కోరుకుంటున్నారు. భద్రతాకారణాల వల్ల రాత్రి సమయాల్లో తమను ఇంటికి పరిమితం చేయడం, తాము ఎక్కడికి వెళ్లవద్దననే విషయంతోపాటు భద్రంగానే ఉన్నామని ఇంట్లో వారికి ఎప్పుడో పుణ్యం తెలియజేయడం లాంటివి.. కొందరిని ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి.

వాళ్లు ముందుండటం, ఉద్యోగాల్లో ఆడక జీవనం పొందడం, కెరీర్ లో ముందుకెళ్లడానికి మెరుగైన అవకాశాలు ఉండటం కూడా ఆడవాళ్లలో అసూయను పెంచుతున్నాయి. మరోవైపు ఇంటి బాధ్యతలు, పిల్లల సంరక్షణ భారం లేకుండా.. మగ వాళ్లు జీవితాన్ని గడపుతుండటం కూడా ఆడవాళ్లలో ఈర్ష్యను కారణమవుతున్నది. ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే.. రుతు స్రావం, ప్రసవం లాంటి సవాళ్లను విధిమణి పొంది ప్రాధాన్యం కలిగిన అతిమధురం ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా వాడాలి వివరిస్తున్నారు.



పురుషుల్లో..
ఆడవాళ్లలో అందం, ఆకర్షణ.. మగ వారిని అసూయ పడేలా చేస్తున్నాయి. ఈ రెండు ప్రత్యేక ఆధికారాలతో ఆడవాళ్లు ఏ పనిచేసినా సులభంగా చేయగలుగుతారని మగాళ్లు భావిస్తారు. అందుకే ఆడవాళ్లలో అసూయ పెరుగుతుంది. మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉండే దయా గుణం కూడా మగవారిపై ప్రత్యేకంగా సాధిస్తున్నది. ఈ సదృశంతో ఆడవాళ్లు అందరి మన్ననలూ పొందడం.. పురుషులను ఈర్ష్య పడేలా చేస్తున్నది. ఖాసాగా మగవారిపై మగ వ్యక్తి

కరెంట్ సైక్ల తమకు లేదని మగ వాళ్లు భావిస్తున్నారు. ఈ విషయంలో ఆడవాళ్ల ముందున్నారు. **ఒకే** సమయంలో అనేక బాధ్యతలను సులువుగా నిర్వహించే సామర్థ్యం ఆడవాళ్లలో ఎక్కువ. వారి సామర్థ్యం పురుషుల్లో ఈర్ష్యకు అడ్డం పోస్తున్నది. ఈ ప్రపంచంలోకి ఒక కొత్త ప్రాణిని తీసుకువచ్చే మహిళల ప్రత్యేక ఆడవాళ్లు అందరి మన్ననలూ పొందడం.. పురుషులను ఈర్ష్య పడేలా చేస్తున్నది. ఖాసాగా మగవారిపై మగ వ్యక్తి

అతిమధురం.. ఆరోగ్యానికి వరం!

అయిచ్చేదంతో ఎక్కువ ఔషధ గుణాలు కలిగిన మూలికగా 'అతిమధురం' గుర్తింపు పొందింది. శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు తగ్గించడంలో ఇది ముందుంటుంది. ఇందులో యాంటి ఆక్సిడెంట్, యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటి మైక్రోబియల్ గుణాలు అధికం. ఇవి శీతాకాలంలో వేధించే దగ్గు, జలుబు, గొంతునొప్పి, ఊపిరితిత్తు సమస్యలు, చర్మ సంబంధ ఇన్ ఫెక్షన్లను సమర్థవంతంగా నిర్మూలన చేస్తాయి. శ్వాసకోశ ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలోనూ అతిమధురం వేర్లు సాయపడతాయి. ఇన్ ఫెక్షన్లు, వ్యాధుల రిస్కును తగ్గిస్తాయి. ఇక తీవ్రమైన మెరుగుపరచడం భరోసా ఇస్తుంది. నోట్లో శ్రీమలను తొలగించడంతోపాటు దుర్వాసనను దూరం చేస్తుంది. అతిమధురం అనేక రకాలైన తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వేరును నేరుగానూ నమలవచ్చు. జలుబు, దగ్గు వేధిస్తుంటే.. అతిమధురం వేరు నమలితే తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. అతిమధురం వేరు, అల్లం తయారు చేసిన 'టీ' తాగితే.. గొంతు నొప్పి తగ్గుతుంది. దాల్చిన చెక్క పొడి, మిరియాల పొడి, తులసి ఆకులు వేసి తయారుచేసిన అతిమధురం డిశాక్టన్ తీసుకుంటే.. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, గొంతు ఇన్ ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే, అతిమధురం ఏ మోతాదులో ఉపయోగించాలి వైద్యులను అడిగి తెలుసుకోవడం మంచిది.

