

పాక్ ఉగ్రవాదంపై గళమెత్తిన ధీర

పహలాం ఉగ్రవాదికి సమాధానంగా భారత్ చేపట్టిన 'అవరేషన్ సింధూర్' విజయవంతమైన విషయం తెలిసిందే ! ఈ క్రమంలో పాకిస్తాన్ ఓడ్రపు మన దేశంపై దాడులు చేస్తూనే.. మరోవైపు తమకేమీ తెలియదంటూ నక్కజిత్తులు ప్రదర్శించారు. ఇలాంటి పాక్ మానవహారిత వైఖరిని ప్రపంచం ముందు బట్టబయలు చేశారు భారత్ దౌత్యవేత్త **అనుపమా సింగ్**. 'ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎస్) తాజాగా జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో పాక్ ఉగ్రవాదంపై గళమెత్తారామె. తూటాల్లాంటి మాటలతో శత్రుదేశంపై విరుచుకుపడ్డారు. ఇలా ఆమె చేసిన ప్రసంగం ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఇంతకీ ఎవరి అనుబంధం? తెలుసుకుందాం..

సింధూ జలాల ఒప్పందంపైనే కట్టుకథలు అల్లుతోంది.. అని నిర్ధారించిన తర్వాతకథలు ప్రచారం చేస్తోంది. ఈ సందర్భంగా ఆమె చేసిన ప్రసంగం ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించింది. దీనికోసం సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. దీనితో పలువురు అనుపమా స్పీచ్ ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. ఇలా ఇప్పుడే కాదు. గతేడాది మార్చిలో 'ఇక్రూరాజ్య' సమితి మానవ హక్కుల మండలి (యుఎన్ హెచ్ఆర్ఎస్) వేదికగా జరిగిన ఓ సదస్సులోనూ.. జమ్మూకశ్మీర్ పై పాక్ చేసిన ఆరోపణల్ని తనదైన ప్రసంగంతో తీర్చిదిద్దారామె. అప్పుడూ ఆమె స్పీచ్ నెట్టింట్లో వైరల్ అయింది. అధికారిక ఉద్యోగాన్ని కాదని! డిప్లీకి చెందిన అనుపమా చిన్నతనం నుంచి చదువు, ఇతర వ్యావహారిక చర్యలు ఉండేవి. సివిల్ చదవాలని, దేశానికి సేవ చేయాలని చిన్నతనంలోనే సంకల్పించుకున్న ఆమె.. మొదట్లో టీటీ పూర్తిచేసింది. చదువు పూర్తికాగానే ఓ ప్రకటన సంస్థలో కస్టోడియన్ గా చేరిన ఆమె.. తనదైన పనితీరుతో అనేక కాలంలోనే సీనియర్ కస్టోడియన్ గా పదోన్నతి పొందింది. నిజానికి ఆమె అంతిమ లక్ష్యం ఇది కాదు.. ఈ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి.. యూపీఎస్సీకి సన్నద్ధమవడం ప్రారంభించింది.



2014లో తన కలను నిజం చేసుకున్న అనుపమా.. అదే ఏడాది 'లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి దౌత్యవేత్తగా పనిచేస్తోన్న ఆమె.. తనదైన పనితీరు, ప్రసంగాలతో ఎప్పటికప్పుడు ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. పైగానే విభాగంలో ఎంపిల పట్లా కూడా అందుకున్న అనుపమా. సివిల్లో చేరకముందు 'ఇక్రూరాజ్య' పైగానే అనేక ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసింది. కార్పొరేట్ పైగానే వాల్ట్యుయేషన్, పోస్ట్ గ్రామీణ నిర్మాణం.. వంటి అంశాల్లో అనుపమాకు పట్టుంది. □



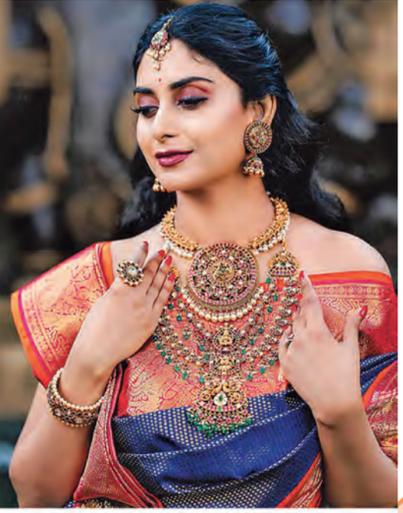
ఆమె ఎంపి, ఎంఐడి, ఆయన ఎమ్మెస్సీ, బిఇడి.. ఇది అయిదు దశాబ్దాల కిందట. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించినా,

ప్రయత్నిస్తే సాధించలేనిది లేదు..

వలసవెళ్లి ప్రైవేటు కాలేజీల్లో చేరినా ఆర్థికంగా ఎలాంటి ధోళి కుండదు. కానీ ఆమె సాధికారత కోసం కలలు కన్నారు. ఆ విషయాన్ని భర్తతో పంచుకోగా ఆయనా మద్దతు తెలిపారు. వారు స్థాపించిన పాఠశాల స్వల్పభూవాలను చేసుకుంది. తెనాలికి వెందిన రంగల్లో ఎంపి చేసిన అసంతకం విద్యార్థిలావత్ ఎంపి చేశారు. భర్త దానిని వెంటకటప్రకాశ రావు ఎమ్మెస్సీ(మాట్), బీకెడీ చేశారు. ఎక్కడో ఉద్యోగాలు చేయటంకన్నా తమ ప్రాంతంలోనే పాఠశాలను ఏర్పాటు చేద్దామన్న భార్య ఆలోచనకు మద్దతునిచ్చారు ప్రకాశరావు. 1973లోనే తెనాలిలో నెహ్రూనికేట్ ఆంగ్ల మాధ్యమ పాఠశాలను కలిగి ఉంది. అప్పట్లో తెనాలిలో ఒకట్రెండు ప్రైవేటు పాఠశాలలు ఉండేవి. అయినా తమదైన విద్యలో పాఠశాలను నడపాలనుకున్నారు. 12 మంది విద్యార్థులతో చిన్న గదిలో స్కూలుమంది ఉన్నారు.



నిర్వహణను చూస్తున్నారు. భర్త, కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో విజయం సాధించగలిగాం. నాటితో నేడు మహిళా ప్రస్థానం చాలా మెరుగ్గా ఉంది. ప్రతి మహిళా తనకు నచ్చిన రంగంలో ముందుకు న్నాలి. ఇందుకు క్రమశిక్షణ, నమ్మకం, ప్రణాళిక, పట్టుదల ఉండాలి. కష్ట పడటంతో పాటు కుటుంబ సభ్యుల నమ్మకం, వారి సహకారాన్ని పొందటం అవసరం. ఆ విధంగా ప్రయత్నిస్తే సాధించ లేనిది లేదు అని చెబుతారు రంగల్పట్టి. □



గోధుమ మెరిపిస్తుంది

ముఖాన్ని మెరిసేలా చేయగలిగే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరెన్నో పోషకాలు గోధుమ పిండిలో మెండుగా ఉంటాయి. మరీ దీన్ని సౌందర్య సాధనంగా ఎలా ఉపయోగించాలో చూద్దామా.. చర్మం మెరుపు తగ్గినప్పుడు లేదా మృదుత్వం దూరమైనప్పుడు గోధుమపిండి మరొక పదార్థాన్ని కలిపిన మిశ్రమంతో సమస్యను తరిమేయొచ్చు. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల మెత్తని గోధుమపిండి, టేబుల్ స్పూన్ల తాజా మిల్క్ ట్రీమ్ తీసుకోవాలి. దానికి తగినంత గులాబీ నీటిని కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పూత చేసి పావుగంట ఆరనివ్వాలి. ఆపై గోరువెన్ను నీటితో శుభ్రంపెన్నే చాలు. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే మెరిపావో దగ్గరపడు తున్నప్పుడు ఎదురయ్యే పిగ్మెంటేషన్ సమస్య, అలాగే ఎండవల్ల ఏర్పడే మచ్చలకు నివారణ

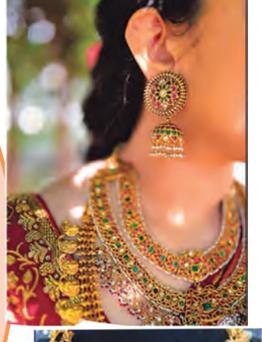


చర్మ పీచావే స్థాయిలను సమస్యయం చేసి స్కిన్ టోన్ ను మెరుగుపరుస్తుంది. మృతకణాలను తొలగించడమే కాదు, మాయిశ్చరజిల్ పనిచేసి డ్రైస్కాన్లను దూరం చేస్తుంది. **ముచ్చల దూరం..** రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చొప్పున గోధుమపిండి, పెరుగు తీసుకుని టేబుల్ స్పూన్ల తేనె, తగినన్ని నీళ్ళు కలపాలి. ముఖాన్ని శుభ్రంగా ఈ మిశ్రమాన్ని రాసి పదినిమిషాలపాటు ఆరనివ్వాలి. ఆపై కడిగిస్తే సరి. చర్మం తేమగా, మృదువుగా మారుతుంది. ముఖంపై గీతలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే రెండు టేబుల్ స్పూన్ల గోధుమపిండికి విడివిడి పసుపు, అయిదుగురుకుల నిమ్మరసాన్ని కలిపి ముఖానికి అప్లై చేయాలి. పావుగంట తర్వాత కడగాలి. ఎండవల్ల లేదా చర్మనూరిత్యా వచ్చే మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్ మార్నింగ్ దూరమవుతాయి. ముంపు మెరుగుస్తుంది. □

మెడ నిండుగా రత్నాల హారం !



కాలంతో పాటు అమ్మాయిల ఆభరణాలు మారిపోతుంటాయి. ఒకప్పుడు యువతరం మెడలో కనిపించినవి నగల్గి చేసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపించేవారు. ఇప్పుడు మాత్రం మిగిలిన సందర్భాలు ఎలా ఉన్నా.. వేడుకలూ, పండుగలప్పుడు మాత్రం సంప్రదాయంగా మెరిసిపోవాలనుకుంటున్నారు. ఆ సమయంలో పట్టుక జతగా ఆడంబరంగా ఆభరణాలు ధరించడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అందుకే, ఇప్పుడు హావీ జ్యువెలరీ హవా. అందులోనూ మెడ నిండుగా కనిపించేలా రెండు మూడు పరుసల్లో చేయించుకోవడమే ట్రెండు. అసలే బంగారం రేటు పెరిగింది... మరి అంత పెద్ద పుత్రడి కొని చేయించుకోగలమా అంటారా? ఇప్పుడా అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఇవి బంగారు పూతతో అలంకరించిన సిల్వర్ లోనూ, 18, 14 క్యారెట్ల పసిడి రకాలుగానూ వస్తున్నాయి. ముత్యాలు, పచ్చలు, రూబీలు, కుండ్లనూ.. వంటి నవరత్నాలను కూడా పొదుపుకొని పరుసల్లో తయారై మెరిపిస్తున్నాయి. అలాంటివాటిల్లో కొన్ని డిజైన్లు ఇవి మీకు నచ్చేవా? □



చెలి చిట్కా

ప్రశ్న : మా అమ్మాయి ఒక్కోసారి విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తోంది. అనవసరంగా కోపం ప్రదర్శిస్తుంది. చదువులో వెనుక బడుతున్నది. అప్పుడప్పుడు అలిగిపోతుంది. అలిగినప్పుడు తెలిసిన వారి ఇంట్లో లేక బంధువుల ఇంటికో వెళ్లిపోయేది. కొద్ది పదును వచ్చిన తరువాత ఇతర ఇంటికి వెళ్ళడం మానేసింది. ఎవరితోనూ మాట్లాడకుండా తన గదిలోనే గడుపుతుంది. అయితే ఈ సంవత్సరంలో రెండు సార్లు తిరువలకు వెళ్లి పోయింది. ఆర్మీడ సత్కారం పడకుండా అన్నదాన క్యాంటీన్లో భోజనం చేసేది. రెండు సార్లు పోలీసుల సాయంతో ఆమె ఫోన్ సిగ్నల్స్ ఆధారంగా తిరువల వెళ్లి తీసుకుని వచ్చాము. కారణం అడిగితే సమాధానం చెప్పదు. తనకు అలా అనిపించినది మాత్రం చెప్పదు. ప్రస్తుతం ఆమె బి.టెక్ మాడవ సంవత్సరం చదువుతోంది. చదువు 20 ఏళ్ళు. ఎత్తు 160 సెంటిమీటర్లు ఉంది. బరువు మాత్రం 37 కిలోలు ఉంది. చిన్నప్పటి నుంచి చాలా సన్నగా ఉంది. ఇప్పటికీ తగినంత ఆహారం తీసుకోదు. పండ్లు, కూరగాయలు తినదు. ఉదయం రెండు ఇడ్లీలు తింటుంది. మధ్యాహ్నం, రాత్రి చాలా తక్కువగా తింటుంది. మల బద్ధకంతో బాధపడు తున్నది. తరచు తలనొప్పి వస్తోంది. రుతుక్రమంలో తేడాలు ఉన్నాయి. బిటెక్



ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి సైకాలజిస్టు

అనోరెక్సియా నోర్నా అంటారు. మీ అమ్మాయి వయసు, ఎత్తుకు తగినబరువు లేదు. మరీ తక్కువ బరువు ఉంది. దీని వల్ల హార్మోన్ల సమస్యలు తలెత్తతాయి. ఏకాగ్రత, జ్ఞానకశ్మి లోపిస్తుంది. కోపం, చింత, అలక, విసుగు లాంటి ప్రవర్తనా లోపాలు తలెత్తతాయి. సైకాలజిస్టును కలిస్తే ఇమెలోని మానసిక

తిండి మనిషిని బతికిస్తుంది. కానీ ఏది పడితే అది తిండి అదే చిన్న చిన్న మన ప్రాణాల్ని తీసేస్తుంది హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ఆహారం ఏంటి? అధ్యయనాలు ఏం చెబుతున్నాయో తెలుసుకుందామా.. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి రోజూ సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. అప్పుడే ఎలాంటి అనారోగ్యాలు దరచేరవు. కానీ ఈ మధ్యకాలంలో అందరూ రుచుల పేరుతో అల్లా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ని ఎక్కువ ఇష్టపడు తున్నారు. వీటిని తినడం వల్ల అనేక

అతిగా తింటున్నారా..



దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు వస్తున్నాయని ఇటీవల బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్ 30 ఏళ్లపాటు జరిపిన పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అయితే వీటిని ఎక్కువ రోజులు నిలువ చేయడానికి, రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగించే మసాలాలు, కృత్రిమ రంగులు, ప్రశ్నోత్తే నిరవేయాలి. టెస్టింగ్ సాల్ట్, హైడ్రోజెనేటెడ్ ఫ్లావోర్స్ ని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. దీంతో దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల బారిన పడుతున్న వాళ్ల సంఖ్య పెరుగుతోంది. అంతేకాదు, ఈ ఆహార పదార్థాల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే విటమిన్లు, పీచుపదార్థాలు లేకపోవడంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ఓ. అధ్యయనం ప్రకారం వారానికి రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువసార్లు ఇన్ స్టాబిల్ నూడుల్స్ తిన్నవారిలో బైపె-2 దయాబెటిస్, రక్తపోటు, ఊబకాయం మరింత పెరగే అవకాశం ఉంది. గుండె పోటు వచ్చే అవకాశం 28 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. అందుకే చాక్లెట్లు, ఇన్ ఫ్రీమ్, బేకర్ల బటర్లు వంటి వాటికి దీర్ఘకాలిక దూరంగా ఉండాలి. వీటితో పాటు ప్రోజెస్ట్ బిరెస్, మటన్, సీఫుడ్స్ కూడా అపహేళన పొందాలి. □

అది 1917 జూలై నెల 4వ తేదీ - అంటే అది గురువారము రోజు. సాయిబాబాను సద్గురువుగా ఎందరో సేవించారు ఆ రోజున ప్రత్యేకంగా. దహను గ్రామానికి వెందిన హరి శార్మిక్ సాయిని ఆరాధించాడు. ఇక తన సద్గురువు వద్ద సెలవు తీసికొని ద్వారకామాయి మెట్ల దిగుతున్నాడు. అకస్మాత్తుగా అతనికి తన సద్గురువు సాయికి మరో రూపాయి దక్షిణా సమర్పిద్దామనే కోరిక కలిగింది. అతనిని మెనుదిరిగి సాయి వద్దకు రావద్దని ముందుకు సాగిపోవద్దని శ్యామా సైగ చేశారు. ఒకసారి సాయి వద్ద సెలవు తీసుకొన్న తరువాత తిరిగి సాయిని దర్శించటం సాంప్రదాయం కాదు. అది పిడిలోని ఒక సాంప్రదాయం. అతడు తిరిగి రాకుండా ముందుకే వెళ్లిపోయాడు. తన ఊరికి పోతూ నాసిక్ కు వెళ్ళాడు. అక్కడ కాలారాం మందిరం విఖ్యాతమైనది అది అవసరమి ప్రాంతంలో ఉన్నది. శ్రీ రంగారావు ఓడేకర్ ఆ ఆలయ నిర్మాత. ఒకసారి శ్రీరాముడు స్వప్నంలో దర్శనమిచ్చి తాను నల్లని విగ్రహ రూపంలో గోదావరిలో ఉన్నాని తెలిపాడు. వెంటనే ఆ సర్కారు నల్లని 'కాలా' రాముని కొరకు ఆన్వేషించగా రాముని విగ్రహంతో పాటు సీతా, లక్ష్మణుల విగ్రహాలు దొరికాయి. ఆ విగ్రహ మూర్తులు లభించిన ప్రదేశం రాముకుండం అని అంటారు. తన 14 ఏండ్ల వనవాసంలో రాముడు కొద్దికాలం అక్కడ నివసించాడు. రాముడు నడయాడిన పవిత్ర స్థలంలో కాలా రాముని మందిరం దక్షిణ సీకరంబి, హరిభావ కోరికను తీర్చారు సాయి. దక్షిణ ఎవరికిస్తే ఏం? - యం.పి.సాయినాథ్



నిర్మితమైంది. ఈ మందిరంలో అనేక మహనీయుల గాథలు ముడిపడి ఉన్నాయి. చక్రవర్తి న్యామి, ఎకనాథ మహారాజ్, సమర్థ రామదాసు ప్రస్తుతం సాయి సమకాలినులైన గజానన్ మహారాజ్, నర్సింహ మహారాజు ఈ ఆలయాన్ని దర్శించారు. నర్సింగ్ మహారాజ్ అవధాత. ఈయన జనన వివరాలు తెలియవు. ఆయన ఆ మందిరంలో ధునిని వెలిగించే వాడు. ఇతరుల నుండి ఏమి ఆశించడు. ఎవరితోనూ మాట్లాడడు. అటువంటి ఆయన హరి భావ శార్మిక్ ఆ ఆలయాన్ని దర్శిస్తున్నప్పుడు శార్మిక్ చేతి మణికట్టును పట్టుకొని ' నా రామాయి నా కిష్ట' అని అడిగాడు. మరుక్షణంలో తాను సాయికి దక్షిణ ఇద్దామనుకున్న ఆలోచన జ్ఞాపకం వచ్చింది. మనసులోని సంకల్పం సాయికి చెప్పినవసరం లేదు. తన మరో రూపమైన నర్సింగ్ మహారాజ్ ద్వారా

ప్రవర్తనా లోపాలు సరిదిద్దండి

మొదటి సంవత్సరం అన్ని సజ్జెక్షన్లు పాపింది. రెండు సంవత్సరం ఒక సజ్జెక్షన్ ఫైయింట్ అయ్యింది. తరువాత పరీక్ష రాసి పాసయ్యింది. ఇప్పుడు చదువులో మరింత వెనుకబడింది. గత వారం అలిగి తిరువలకు వెళ్ళిన సమయంలో సహాయం చేసిన పోలీసు సి.ఐ. ఆమెకు కొన్నెలింగ్ చేయించమని సలహా ఇచ్చారు. అలిగి వెళ్ళిపోవడం, సరిగా తినకపోవడం కూడా మానసిక సమస్యలేనా? అన్న అనుమానం కలుగుతోంది. బి.టెక్ చదువుతున్న అమ్మాయికి ఆ మాత్రం జ్ఞానం ఉండదా? మామూలుగా పెద్దవారు చెబితే చాలదా? అన్న సందేహాలు ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి. కాబట్టి మా అమ్మాయి సమస్యలు, పరిష్కార మార్గాలపై తగిన సలహాలు ఇవ్వండి. - ఒక సోపం, తిరుపతి.



లోపాలును సరిదిద్దు తాయి. అలాగే సైకాలజిస్టును కలిసి చికిత్స చేయించడం మంచిది. నెమ్మదిగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకునేలా అలాంటి చేయండి. రోజూ కొంత సమయం వ్యాయామం చేయించడం అవసరం. పండ్లు, కూరగాయలు, అలకకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం చూపండి. □

