

గర్భిణులకు సురక్షిత ప్రయాణం కోసం..

రిక్షతది ఒడిశాలోని భువనేశ్వర్. చిన్నప్పటి నుంచి నిరుపేదలకు సాయం చేయాలనుకునే రిక్షత హైస్కూల్ స్టూడెంట్ నిరుపేదల సేవకు చేసి ఎన్నోసార్లు కలిసి పనిచేయడం ప్రారంభించింది. తమ ఇంట్లో సహాయకురాలిగా ఉండే మహిళా సొంతానికి ప్రయాణమైంది. సరిగ్గా లేని రోడ్డు మార్గంలో బస్సులో ప్రయాణించడంతో ఆమెకు గర్భస్రావమైంది. ఇలా రెండుసార్లు జరిగిందని తెలిసి గర్భిణులకు సురక్షిత ప్రయాణాన్ని అందించేలా ఏదైనా చేయాలనుకుంది. రహదారులు గోతులుగా ఉన్నప్పుడు ఆ వాహనంలో గర్భిణులున్నారని డ్రైవరు గుర్తిస్తే కాస్త జాగ్రత్తగా డ్రైవ్ చేస్తారనిపించింది రిక్షతది. అలాగని ఎక్కిన ప్రతి ఒక్కరి గురించి డ్రైవరు తెలుసుకోవడం కష్టమైన విషయం. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా ట్రాక్ చేసి విధానం మంచిదనిపించింది. అందుకే బస్సులోని సాంకేతికతను అనుసంధానం చేస్తూ బయోమెట్రిక్ పరికరాన్ని రూపొందించింది. గర్భిణులు, వృద్ధులు, వికలాంగులకు సంబంధించిన ప్రభుత్వ డేటాబేస్ ఈ సిస్టమ్ కు



అనుసంధానమవుతుంది. ఇందులోని కెమెరా డేటాబేస్ ద్వారా ప్రయాణితుల గుర్తింపును సాగ్న చేస్తుంది. జీపిఎల్ఎస్ షీల్డ్ ద్వారా బస్సు డ్రైవర్, కంప్యూటర్ ప్రయాణంలో అందరినీ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి హెచ్చరికను పంపుతుంది. దీంతో ఆయా వ్యక్తులకు అనుకూలమైన సీటింగ్ ఏర్పాటు చేస్తారు. గర్భిణులకు సురక్షితమైన ప్రయాణం పేరుతో రూపొందించిన ఈ ప్రాజెక్టు బస్సు ప్రయాణాలలో మహిళల్లో గర్భస్రావం కాకుండా ఉండేలా చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. రిక్షత రూపొందించిన ఈ పరికరానికి డాక్టర్ అబ్దుల్లా అబ్దుల్లా డిప్యూటీ సీనియర్ ఆఫీసర్ గ్రేటర్ క్రీయాటివిటీ అవార్డు దక్కింది.



మిగిలిపోతుండేమో అనుకుంది సంధ్య. కానీ ఆమె భర్త కూడా ప్రొఫెషనల్ డ్రైవర్ కావడంతో తన భార్య ఆసక్తి తెలుసుకుని ఆమెనూ ఇదే దిశగా ప్రోత్సహించాడు. నా భర్త ప్రొత్సాహంతోనే తొలుత నాలో కాదు నడవడం ప్రాక్టీస్ చేశా. ఆమె తన నాకు ఓ సెకండ్ హ్యాండ్ కారు కొని బహుమతిగా ఇచ్చాడు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఇది నా జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. ఖాళీ దొరికితే చాలు ఈ కారులో లాంగ్ డ్రైవ్ వెళ్లేదాన్ని. ఇలా కఠినమైన రోడ్లు, ములుపులున్న చోట ఎలా వాహనం నడపాలో నేరున్నా

ప్రభుత్వశాఖలో తొలి మహిళా డ్రైవర్

మనసుకు నచ్చిందే చేస్తామంటున్నాడు నేటి మహిళా క్రమంలో తమను తాము నిరూపించు కోవడమే కాదు.. ఒడిశాకు చెందిన సంధ్యకాంతి మామీ ఇదే కోవకు చెందుతుంది. చిన్నతనం నుంచి డ్రైవింగ్ ని ఇష్టపడిన ఆమె.. దీన్నే తన వృత్తిగా మార్చుకోవాలనుకుంది. ఈ పట్టుదలే నేడు ఆమెను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టింది. ఇటీవలే ఒడిశా ప్రభుత్వ శాఖలో డ్రైవర్గా చేరిన ఆమె.. ఈ ఘనత సాధించిన తొలి మహిళగా నిలిచింది. ఈ నేపథ్యంలో సంధ్య డ్రైవింగ్ జర్నీ గురించి తెలుసుకుందాం.. చిన్నాటి కల! చిన్నతనం నుంచి ఏ విషయంలోనైనా డ్రైవింగ్ వ్యవహారం చేసే సంధ్య.. డ్రైవింగ్ పై ఇష్టాన్ని పెంచుకుంది. అదేంటలా అంటే.. స్కూల్ బస్లో వెళ్తూ, ఏదైనా బ్రేక్ పై ప్రయాణించినా డ్రైవర్ నడిపే తీరును ఆసక్తిగా గమనించేది. నేను ఎక్కడై ఏ వాహనమైనా సరే.. డ్రైవర్ సీట్లో కూర్చున్నప్పుడు డ్రైవింగ్ సిగ్నల్స్ ని సునిశితంగా పరిశీలించేదాన్ని. అతడు స్పీరింగ్ ఎలా చేస్తున్నాడు? బ్రేక్ తొలగా మేస్తాడా? క్లచ్ ఎలా వేగొస్తున్నాడు? ఆయా ప్రదేశాల్ని బట్టి వేగాన్ని పెంచుతూ తగ్గించే విధానం.. ఇలా ప్రతి విషయాన్నీ గమనించేదాన్ని. ఇది నాలో డ్రైవింగ్ పట్ల ఆసక్తిని మంచిగా పెంచింది. అంటేన్న సంధ్య గ్రామ్యయోజన పూర్వకం డ్రైవింగ్లో మరిన్ని మెలకువలు నేర్చుకుంది.



ఓ జాబ్ ఆఫర్ వచ్చిందట. అయితే వివిధ కారణాల రీత్యా దాన్ని స్వీకరించలేక పోయానంటోంది. వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల మంచి ఉద్యోగావకాశాన్ని కోల్పోయా. అయినా నిరుత్నా హృదయం ఉండే మంచి ఆఫర్ వస్తుండేమో అన్న నమ్మకంతో ముందుకు సాగా. ఈ క్రమంలో స్కూల్ బస్ డ్రైవర్గా చేరా. కొన్నాళ్లు గడిచాక.. ఒడిశా ప్రభుత్వ శాఖలో డ్రైవర్గా కావాలన్న నోటిఫికేషన్



మాశా. వెంటనే దానిక అమ్మ చేశా. నాకున్న అనుభవం, నైపుణ్యాలు మానీ వాళ్లు నన్ను ఈ ఉద్యోగానికి ఎంపిక చేశారు. ఇటీవలే ప్రభుత్వ వాహనం డ్రైవర్గా విధుల్లో చేరా.. అంటేన్న సంధ్య.. ఒడిశా ప్రభుత్వ శాఖలో పని చేసే తొలి మహిళా డ్రైవర్ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ప్రస్తుతం ఆమె.. ఆ రాష్ట్ర వాణిజ్య, రవాణా, గృహనిర్మాణ, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి అయిన ఉషా పథికి ఆధికారక డ్రైవర్ గా కొనసాగు తోంది. ఈ క్రమంలోనే ఉష.. సంధ్యను ప్రశంసించిన అమెతో దిగిన ఫోటోను ఎక్కోచో ఫోటో చేయగా.. ఈ టీవీ ప్రస్తుతం వైరల్ గా మారింది. పలువురు ఆమెను ప్రశంసిస్తున్నారు. ఇక్కడితో ఆగిపోను... జీవితంలో ఎంత సాధించినా.. ఇంకా చేరుకోవాలి అని అనిపిస్తూ బోలెడు ముఠాయంటోంది సంధ్య. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వోద్యోగం సాధించినా ఇక్కడితో ఆగిపోనని చెబుతోంది. భవిష్యత్తులో భారీ వాహనాలు నడపాలన్న కోరిక ఉంది. అయితే ఇదంత సులభం కాదని నా సోదరుడు నన్ను హెచ్చరించాడు. అయినా నేను వెనక్కి తగ్గను. □

సానుకూలంగా మెలుగుతూ..

ఉద్యోగినులకు ఇంటి పనులకు బయటికి తోడ్పడే ఒత్తిడి పెరిగి పోతుంటుంది. ఇది ప్రత్యక్షంగానే, పరోక్షంగానే భాగస్వామిలో విభేదాలకి దారితీస్తుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే సానుకూలంగా మెలుగుతూ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలి. పనులన్నీ పకాపా చేసేయాలన్న తొందరపాని, సులువుగా చేసుకునే మార్గాలెంట్ తెలుసుకోవాలి. వాటిని అవలంబించే పెట్టె త్వరగా అలసిపోయి, ఏదైనా ప్రాధాన్యతా క్రమంలో చేస్తే సరి. ఇంటి పట్టు నుండే మహిళలు అన్ని పనులూ తాము చేసుకోవాలి అనుకుంటారు. అలాకాకుండా భర్తకి, పిల్లలకి కాస్త పనులు చెప్పండి. వారు నాకు చేతకాదు అంటే.. పనులన్నీ ఒక్కదాన్నే చేసుకోవడం కష్టం

అవుతొందన్న విషయాన్ని వివచనపరి చెప్పండి. వాళ్లూ అర్థం చేసుకుంటారు. మొదటిసారి కాస్త అటు ఇటుగా చేసినా క్రమంగా నేర్చుకుంటారు. ఆఫీసులో అలసిపోయి ఇంటికి వస్తే కాస్తయినా విశ్రాంతి తీరాలి. ఎవరి పనులు వారు చేసుకోవడం అలవాటైతే.. మీరు ఒత్తిడి ఉండదు. ఇందుకోసం ఇంటిల్లిపాడికి పని విభజన చేసేయండి. తక్కువ ఎవరేం చేశారో పైపైనే పరిశీలించుకుంటే సరి. ఏ పనిలోనూ ఎవరూ నిపుణులు అంటుంది. ఇది కాదు. క్రమంగా ఆఫీస్ వారే పెంచి.. తరచూ అనారోగ్యాల జారినపడ కుండా కాపాడు తుంది. అంతేకాదు ఈ విటమిన్ తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. వీటిల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ప్రీరాడికల్స్ బారి నుంచి శరీరాన్ని కాపాడతాయి. కాస్ట్ గర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. వీటిల్లో ఉండే ఆధిక పోషకాంశం గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. గుండెపోటుకు గురికాకుండా సానుకూలంగా ఉండే కారకాలును నియంత్రించడానికి

విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది పెంచి.. తరచూ అనారోగ్యాల జారినపడ కుండా కాపాడు తుంది. అంతేకాదు ఈ విటమిన్ తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. వీటిల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ప్రీరాడికల్స్ బారి నుంచి శరీరాన్ని కాపాడతాయి. కాస్ట్ గర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. వీటిల్లో ఉండే ఆధిక పోషకాంశం గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. గుండెపోటుకు గురికాకుండా సానుకూలంగా ఉండే కారకాలును నియంత్రించడానికి



పేదవాడి యాపిల్

గింజలు తీస్తుంది. ముక్కలు కోస్తుంది! మామిడిపండు, పువ్వుకాయ, యాపిల్ లాంటి పండ్లు మహా రుచిగా ఉండే వీటిలో పోషకాలు ఎక్కువే. పేదవాడి యాపిల్ గా పిలిచే వీటిల్లో ఉండే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు నాల్గో.. వీటిల్లో తోడ్పడుతుంది. జామ కాయల్లో ఉండే పోషకాలు రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సాయపడతాయి. ఎక్కువగా ఉండే పీచు పదార్థం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. పీచు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల త్వరగా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అందువల్ల బరువు తగ్గలనుకునేవారికి ఇవి సరైన ఎంపికకాగలవు. వీటిల్లో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వ్యాధ్యుల లక్షణాలను అలవ్వం చేస్తాయి. □

కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అందువల్ల బరువు తగ్గలనుకునేవారికి ఇవి సరైన ఎంపికకాగలవు. వీటిల్లో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వ్యాధ్యుల లక్షణాలను అలవ్వం చేస్తాయి. □



అందమంతా 'అల్లిక'లోనే..

ఇప్పటికీ చిట్టి చిట్టి క్రోషే బూటీలు, మిటెస్టు, స్వెటర్ల వంటి వాటిని బుజ్జాయిలకు వేసి మురిసిపోతుంటారు చాలామంది అమ్మలు. ఆ తరువాత వాటిని అపురూపంగా దాచుకుంటారు. కూడా. మనతో అనుబంధాన్ని పెనవేసుకుంటాయి. అందుకేనేమో... కాలం మారినా, అనేక రకాల గృహాలకరణలు రూపొందించినా, ఇప్పటికీ ట్రెండ్ గా నిలుస్తున్నాయి. అందమైన కర్రెస్టు, టేబుల్ రన్నర్లు, మ్యాట్లు, కోస్టర్లు... ఇలా ఒక్కటిమిటి కాదే 'క్రోషే' కళకు అనర్థం అన్నట్లుగా భిన్న రకాల్లో అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. స్వజాతీయత, వ్యక్తిగత ఆభరణాల మేళవింపుతో పాటు.. ఆధునిక హంగులు అద్భుత పన్నులతో ఓటెస్తున్నారూ చాలామంది ఆడవాళ్లు. ఇంట్లో వాడే ప్రతి చిన్న పన్నులకు ఉండటమేకాదు, అది నయనానందకరమైన భావనని అందించాలనుకుంటున్నారు. కాబట్టి, ఆతరం, ఈతరం అనే తేడాలేకుండా ఏకైక క్రోషేనే ఎంచుకుంటున్నారు. అందమైన డిజైన్లు ఉన్న పన్నులు బోలెడు దొరకొచ్చు.... కానీ, మనసు తెలుసుకుని మన కోసమే ప్రత్యేకంగా అల్లికలొందే వీటిని ప్రేమించనివారెవరు? రంగురంగులు పూలు, అలలు, సున్నితమైన అల్లికం... ఎవరినైనా మంత్రముగ్ధుల్ని చేయాల్సిందే... ఏ ఆధునిక యంత్రాలకూ అందని క్లిష్టమైన అల్లికలోని స్వజాతీయ ముచ్చటకొచ్చిందే. అందుకే, అల్లిక పన్నులు ఒకటి, రెండో ఉండటం కాదు, సాధ్యమైనన్ని రూపాల్లో ఒక భాగం అయ్యేలా చూస్తున్నారు. మనమూ ప్రయత్నిద్దామా ఈ కోత్ క్రాండ్స్.. □



మాంగల్య ప్రదాత శ్రావణగౌరి

ప్రారంభించి వరుసగా ఐదు సంవత్సరాలు ఈ ప్రతం ఆచరించి, ఉద్యాపన చేసుకోవాలి. ఈ శ్రావణ మాంగళ్యారోమును పెళ్లిన టీలు మొదటిసంవత్సరం పుట్టింటాని అత్తంటాని విడిగా ఉన్నా కూడా చేసుకోవచ్చు. తల్లి ఆధ్వర్యంలో జరిపించుకోవడం చెప్పదగిన సూచన. అందుబాటులో లేనట్లు అయితే ఆ నోము వివరాలను, విశేషాలను అనుభవజ్ఞులైన పెద్ద ముత్తైదువుల నుండి చేసుకోని అవగాహన పొందవచ్చు. ముందురోజు అనగా సోమవారం శుభ్రై సగలను వినియోగించి తలుచుకుంటూ నీటిలో నానబెట్టాలి. సోమవారం రాత్రి పళ్లెలకు ఆచరించాలి. తలపెట్టాలి. తలపెట్టాలి. విజయవంతంగా ఐదు సంవత్సరాలు పూర్తిచేసి, ఉద్యాపన చేయించి అవార్డును పొందేలా ప్రార్థనలు చేసుకోవాలి. పూజా విధానం, - దేవులపల్లి పద్మజ

సంప్రదాయంలో శ్రావణం విశేషమైన మాసం. హిందూ వివాహసంకరం మహిళలు సాధారణం, సంసార సౌఖ్యం, ఉత్తమ సంతానం కొరకు శ్రావణమాసంలో వస్తే మాంగళ్యారం ప్రతం చేపడతారు. భర్తకి ఆయురారోగ్యాలను ప్రసాదించ మని కోరుకుంటూ పంచవర్ష మాంగళ్యారాన్ని ప్రతం కథ అప్పోతర నామాలుతో, అలాగే తోరసరంగి పూజ మదలైన వివరాలతో ఉన్న పుస్తకం అందుబాటులో ఉండకపోతే, ప్రతాన్ని ఆచరించే మహిళలు మాంగళ్యారం ఉదయమే తలంటుకుని, శుభ్రమైన వస్త్రధారణతో కుంకుమ, కాటుక, కాళ్ళకు పారతీ అలంకరించుకుని, మాంగళ్యారాన్ని పూజకు సిద్ధం చేసుకునే స్థలంలో ఆవుపేదతో, కురదక పోతే పనులను చేయాలి. నోము పట్టిన సంవత్సరం ఐదు, రెండవ సంవత్సరం పది ఇలా పెంచుకుంటూ ఐదు సంవత్సరం ఇరవై ఐదు బియ్యం పిండితో పద్యాల ముగ్గులు వేసుకోవాలి. చిన్న చిన్న సంఖ్యలో మానుకుని వేసుకోవాలి. వాటిపై పీతం వేసి, గోరడేవిని ఇత్తడి, రాగి, వెండి లేదా పెళ్లికి ముందుగా పూజచేసిన గోరడేవిని స్నాన చేయాలి. న ఈ గోరడేవి తనతోపాటు వివాహసంకరం తెచ్చుకునే సంప్రదాయం ఉంటుంది. బెల్లం, బియ్యపు పిండిని ఆవునీయితో కలిపి, జోళ్ళులు తెలిగించుకుని వీలుగా కుందిలాగ పైనే ముగ్గుల సంఖ్య మార్చి ఐదు, పది, పదిహేను ఇరవై, ఇరవై ఐదు ఇలా క్రమంగా పెంచుకుంటూ తరచూ చేసుకుని ఆవునీయితో దీపాలు సిద్ధం చేసుకోవాలి. పసుపు గణపతిగాని, గణపతి విగ్రహంగాని ఇత్తడి పళ్ళెంలో బియ్యంపోసి మధ్యలో విగ్రహం ఉంచి ముందుగా పోడకనామాలుతో గణపతిని అర్చించి గోరడే తలపెట్టాలి. విజయవంతంగా ఐదు సంవత్సరాలు పూర్తిచేసి, ఉద్యాపన చేయించి అవార్డును పొందేలా ప్రార్థనలు చేసుకోవాలి. పూజా విధానం, - దేవులపల్లి పద్మజ

అల్పాహారం తినండి

తనని తాను రిపేర్ చేసుకుంటూ ఉంటుంది. అందుకే ఆడి, మెదడు తిరిగి చురుగ్గా మారాలంటే ఉదయాన్నే సరైన పోషకాహారం అందించడం తప్పనిసరి. ఉదయాన్నే బద్ధకం వదులుతుంది. బుద్ధిగా పనిచేయమనీ టీ, కాఫీలను ఆశ్రయించుకోకుండా? ఈసారి నుంచి వేడినీటిలో నిమ్మరసాన్ని తేనెతో కలిపి తాగండి. కావాలంటే అల్పాహారమే పండే తిన్నాక టీ, కాఫీలతో కలిపి వెళ్లండి. వసల అల్పాహారం తినే వీలు లేదనిపిస్తే పండ్లు, నల్లని, గుడ్డు పంటివి తిన్నా మంచిది. ఒక పూట తినినకపోతే బరువు తగ్గామని చాలామంది భావిస్తారు. అది బ్రెక్ ఫాస్టింగ్ వర్ణం. పైగా మనసు చిరుతిళ్ళ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే జంక్ ఫుడ్ మళ్లీ తుంది. అంతేకాదు, మనసు నిండక మామూలు దానికంటే ఎక్కువగా తినేస్తామట. అదికాస్తా బరువు పెరగ దానికి కారణం

అవుతుంది. త్వరగా అయిపోతుందని ట్రెడ్, జామ, స్వీట్స్ లాంటివి ఎక్కువగా ఉండే టిఫిన్, సెన్సెటివ్ తిన్నా హానీ త్వరగా తినేయమనీ అని తినుకునే హెల్థీ, బ్రెక్ ఫాస్టింగ్ కాలిబరాలు అంత మంచివి కావు. వాటిల్లోనూ అధికమోతాదులో చక్కెరలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. కాల్షియం, ట్రోన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, డైట్ అన్ని ఉన్నదాన్ని ఉదయం తీసుకోవాలి. సంప్రదాయం ఇట్టి, దోశ వంటివి తినండి. అయితే వాటికి కారుగరలు చేర్చుకోండి, ఒక పండ్లు, నల్లని, ట్రోన్, గుడ్డు, క్రమీకల చక్కెరలు లేని టిఫిన్, మిల్కెట్ వంటి వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అంటే తినకపోయినా, ఏదో ఒకటి అని కడుపులో వేసుకున్నా మనకి మనం చేయ చేసుకున్నట్లే, కాబట్టి, ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకునేలా తినండి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండండి. సమయం సరిపోవట్లేదు అనిపిస్తే ముందుకోనే కాస్త పండ్లు కూరగాయలు వగైరా సిద్ధం చేసుకుంటే సరి ఏముంటారు? □

హుమ్మస్ టిఫిన్ చట్నీ

వడకట్టి దాంట్లో సుప్లులు, వెల్లుల్లికలలు వేసి మెత్తగా మిక్చీ పడతారు. చివరగా కాస్త నిమ్మరసం పిండుతారు. అలాగే ఉడికించిన సెసెగట్లో బీటెరూట్ కలిపితే గులాబీరంగు హుమ్మస్ సిద్ధమవుతుంది. దీంట్లో పాలకూరను కలిపితే పచ్చనిపచ్చగా, చూడమచ్చటగా ఉండి కనువిందు చేస్తుంది. రుచికరమైన రంగులు, రుచుల్లోని హుమ్మస్ లు ఇప్పుడు అమెరికా సూపర్ మార్కెట్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. అయినా కమ్మగా, రుచిగా ఉండే సెసెగట్ పచ్చడి పాశ్చాత్యులు మనసులను దోచేయడంలో ఆశ్చర్యం ఎప్పుడూ చెప్పండి. □



