









# వైద్యసేవలకు డైరెక్టర్‌జనరల్

కార్న్లు విభాగంలో  
ఆమె జూయన్  
ఆయుర్, లెఫ్టినెంట్  
జనరల్ నాయర్  
విభిన్, ఆర్థతల  
కూడా పొందారు  
స్వామి మెడిసిన్లో  
బిజి, ప్రసూతి, శిశు  
ఆరోగ్య విభాగాల్లో  
డిప్యూటల కూడా  
సాధించారు. ఎయిమ్స్లో  
మెడికల్ ఇన్‌సర్పెక్షన్  
రెండ్రెడ్జుమెట్  
కూడా పొందారు.









# ఇంటి వద్దకే బైలర్

సమయానికి బైలర్ లేకపోవడం.. ఉన్నా ఇస్తామన్న సమయానికి దున్నులు ఇవ్వకపోవడం.. ఫిట్టింగ్ బాగోలేకపోతే మళ్ళీ వాళ్ళ దగ్గరికి వెళ్లాల్సి రావడం.. దున్నులు కుట్టించుకునేవారికి ఎదురయ్యే సమస్యలే ఇవి. ఇలాకాకుండా ఇంటికే సేవలందిస్తే అని ఆలోచించారు ఉష. అందుకే స్ట్రీట్ కార్డీను తీసుకొచ్చారు. దీని ప్రత్యేకతలేంటంటే...

స్ట్రీట్ కార్డీని ఆన్‌లైన్‌లో సంప్రదించి చాలు. వాళ్లే ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లి, కస్టమర్ దగ్గర్నుంచి కొంతలు, డిజైన్..వివరాలన్నీ స్వయంగా తీసుకుంటారు. కుట్టడం పూర్తయ్యాక వాళ్లే తిరిగి గుమ్మం ముందుకు తీసుకొచ్చి ఇస్తారు. అంతేకాదు, వీళ్ళకి ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసుకున్న వ్యాన్ ఉంటుంది. దానిలో దున్నులు సరిగా సరిపోయామో లేదో మేనుకొని చెక్ చేసుకోవచ్చు. మార్కులైమైనా ఉంటే ఆక్రడే చేసివేస్తారు. అలా మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగాల్సిన శ్రమ తగ్గిస్తారన్నమాట. ఈ ఆలోచన వేసింది



బ్రెండస్ గమనించి కుట్టేవారట. ఆమెకు ఆదాయం వచ్చింది. మరింతమందికి నేర్పిస్తే వాళ్ళూ బాగుపడతారు కదా అనుకున్నారు ఉష. అందుకే కాంటిన్యూలో 1979లో ఉష బైలరింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ (యూటిఐ) ప్రారంభించారు. ఓ వైపు నేర్పిస్తూనే కుట్టడానికి ఆర్డర్లూ తీసుకునేవారు. కొందరు బైలర్లను నియమించుకుని వాళ్ళ ఇంటి నుంచే కుట్టించే వీలు కల్పించారు. ముంబయి వంటి నగరాల నుంచి వీరలు తెప్పించి, డిజైనర్ ప్రాక్టులు కట్టి అమ్మేవారు.అలా చుట్టపట్టల ఆమెకుంటూ గుర్తింపు సాధించుకున్నారు. 2002లో యూటిఐ అఫీషియల్ ట్రైనింగ్ సంస్థగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. దాని ద్వారా స్వయం సహాయక సంఘాలకు శిక్షణనిస్తారామె. ఎప్పుడూ బీజీగా ఉండే విద్యార్థినులు, ఉద్యోగినులకు బైలరింగ్ సేవలను అందుబాటులోకి తేవాలని స్ట్రీట్ కార్డీను తీసుకొచ్చారు. వెటోనెట్, యాపెనీ రూపొందించుకున్నారు. దీనికి గుర్తింపు రావడంతో ప్రాంబైజీలనూ ఇస్తున్నారామె. నచ్చిన పనిని ప్రేమిస్తూ, నూతన పోకడలను తెలుసుకుంటూ ముందుకు సాగితే గుర్తింపు తెచ్చుకోవడం సులువే అనిపించబట్టేదా..! ఉష ప్రయాణం మాన్పిందే? □



చెన్నైకి చెందిన ఉష సూర్య ప్రకాష్. వయసు 60కి పైచాటి! ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా! ఇలా మోడరన్‌గా ఆలోచించడం ఆవిడకి మాత్రం కొత్తకాదు. కుటుంబ ఆర్థిక అవసరాల కోసం బైలరింగ్ మొదలు పెట్టారామె. అప్పట్లోనే ఫ్యాషన్

కమలా హోస్.. అమెరికా ఉపాధ్యక్షురాలు. త్వరలో జరగబోయే అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో డెమోక్రటిక్ పార్టీ తరపున డ్రెసిడెంట్ అభ్యర్థిగా దాదాపు ఖాయమైనట్లే. అమెరికా ఉపాధ్యక్షురాలైన తొలి మహిళగా, సోత్ ఎషియన్‌గా, నల్లజాతియురాలిగానూ ఇప్పటికే రికార్డు సృష్టించారేమె. రానున్న ఎన్నికల్లో గెలిస్తే, వైట్‌హౌస్‌లో అడుగుపెట్టిన మొదటి మహిళా అధ్యక్షురాలిగానూ సరికొత్త రికార్డు సృష్టిస్తారు. అయితే , సందర్భమొచ్చిన ప్రతిసారి తాను ఇంత దృఢమైన మహిళగా ఎదగడంలో తన తల్లి 'శ్యామల గోపాలన్ హోలినే' పాత్ర ఎంతో ఉండటం కమల. ' మా అమ్మ (భారత్), నాన్న (ఇప్పకా).. ప్రపంచ పటంలో ఎంతో దూరంలో ఉన్నా వాళ్ళిద్దరినీ కలిపింది మాత్రం అమెరికానే. ఉన్నత చదువుల కోసం ఈ దేశానికి వచ్చిన వీళ్ళు 1960లో జరిగిన పౌర మార్కులు ఉద్దమంలో మొదటిసారి కలుసుకున్నారు. అలా ఒకరినొకరు ఇష్టపడి 1963లో పెళ్లి చేసుకున్నారు. వాళ్ళు మార్చిలో పార్లమెంట్ సమయంలో సన్ను స్ట్రోలర్‌లో పడుకోబెట్టి తీసుకెళ్లేవారట. మా ఇంట్లోనూ అనేక అంశాలపై, ప్రధానంగా సామాజిక న్యాయం గురించిన చర్చే ఎప్పుడూ జరుగుతుండేది అని తన బాల్యాన్ని గుర్తుచేసుకుంటారు కమల. అయితే, కమల, మాయలు పుట్టిన కొన్నేళ్లకు అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తడంతో శ్యామల దంపతులు విడిపోయారు. దాంతో తన ఇద్దరు కూతుళ్లనూ ఒంటరిగానే పెంచారు శ్యామల. ఇప్పటికీ ఇలాంటి నిర్ణయాల తీసుకోవడానికి ఎంతో ధైర్యం కావాలి. కానీ, అమ్మ భయపడలేదు. అయితే, ఆ సమయంలోనూ వాళ్ళిద్దరూ డబ్బు కోసం వాదింపకలేదు. కానీ, పుస్తకాలు ఎవరికీ దక్కాలనే విషయంలో మాత్రం పోట్లాడుకున్నారు అంటారు కమల.

**మాతృభూమిలోనే....** అమెరికాలో మాకెవరూ లేని సమయంలో నల్లజాతియులు కమ్యూనిటీనే అమ్మకు స్వాగతం పలికింది. ఇక్కడ మేము ఆత్మవిశ్వాసంతో పెరిగిలా చేసింది అమ్మే. ప్రేమైనా, కోపమైనా అమ్మ తన మాతృభూష తమిళంలోనే మాట్లాడేది. నేను తన కూతురిగా పుట్టినందుకూ, తన చేతిలో పెరిగినందుకూ రోజూ గర్వంగా, కృతజ్ఞతగా ఫీలవుతుంటాను. అమ్మే సన్ను భయం అంటే ఎరగని, దృఢమైన వ్యక్తిగా తయారుచేసింది. మా అమ్మ ఐదు అడుగుల ఎత్తు కూడా ఉండదు. కానీ, ఆమెతో కాస్తపు మాట్లాడతే చాలు. తన ఆలోచనా విధానం, దృఢమైన వ్యక్తిత్వాలకు అందనంత ఎత్తులో ఉన్నట్లు

కనిపిస్తుంది అంటారు కమల. **పరిశోధకురాలి...** అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయంలో న్యూట్రీషన్ అండ్ ఎండోక్రినాలజీలో పిహెచ్‌డి పూర్తిచేశారు శ్యామల. మహిళలపై హోర్మోనుల ప్రభావం, రోమ్ము క్యాన్సర్‌పై పరిశోధనలు చేసేవారు. దాంతోపాటే యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇల్లినాయిస్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ విస్కాన్సిన్‌లో పాఠశాల చేపట్టారు. ఆ తరువాత బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ స్పెషల్ కమ్యూన్‌లోనూ బాగుమయ్యారు. రోమ్ము క్యాన్సర్‌పై అనేక పరిశోధనలు చేసిన శ్యామల.. 70 ఏళ్ల వయసులో 2009లో పేగు క్యాన్సర్‌తో మరణించారు. ఆ తరువాత కమలా హోస్ ఆమె అస్థికలను చెన్నైలో కలిపారు. **అది 1958..** ఆ రోజుల్లో మనదేశంలో చదువుకునే అమ్మాయిల సంఖ్యే తక్కువ. అందులోనూ విదేశీ చదువులంటే మరి అరుదు. కానీ, తమిళనాడులో ఓ మధ్య తరగతి కుటుంబంలో జన్మించిన శ్యామల గోపాలన్ లక్ష్మణ వేరు. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ



# స్మార్తినిచ్చే అమ్మ మాటలతో..



పూర్తి చేసిన ఆమె. ఎన్నో అద్దంకులను దాటుకుని ఉన్నత చదువుల కోసం 19 ఏళ్ల వయసులోనే అమెరికా వయనమయ్యారు. అప్పటికి మనదేశంలో ఫోన్ల సదుపాయం చాలా తక్కువ. ఉత్తరాలు (ఎరోగ్రామ్స్) మనదేశం చేరేటప్పటికి రెండు వారాల సమయం పట్టేది. అయినప్పటికీ కుటుంబానికి దూరంగా ఉన్న శ్యామల.. తరచూ ఉత్తరాలు రాస్తూ ఆక్కడి పరిస్థితులను చెప్పేవారట. స్మార్తినిచ్చిన అమ్మ మాటల్లో కొన్ని... మీరు భారతీయులు, నల్లజాతియులు అందులో సిగ్గుపడాల్సిందేమీ లేదు. ఇతరులకు చేసే సేవ మన జీవితానికి అర్హాన్నిస్తుంది. సమాజంలో అందరి కష్టనష్టాలూ అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రజాసేవ గొప్పతనాన్ని తెలుసుకోవాలి. సామాజిక న్యాయం కోసం పోరాడాలి. కష్టపడి పనిచేయడం, చదువు రెండూ అతి ముఖ్యమైనవి. కలలు కనడమే కాదు, వాటిని సాకారం చేసుకునే బాధ్యతా మనదే. సమస్యల గురించి ఫిర్యాదులు చేయొద్దు. దాన్ని మార్చడం కోసం నవ్వేం చేస్తున్నావో ఆలోచించు. □

బలహీనంగా ఉన్నవారు అంజీర్ తింటే కొన్ని రోజుల్లోనే ఆశించిన మార్పు వస్తుంది అంటారు డాక్టర్లు. ఎందుకంటే.. అంజీర్‌లో పీచు, ఎ.బి.సి,ఇ.కె విటమిన్లు, సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నీసియం, మాంగనీస్, కాల్షియం, జింక్, ఫోలేట్, రిబోఫ్లేవిన్, భాస్వరం విస్తారంగా ఉన్నాయి మరి. అంజీర్ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్యలు,

లేదా మూడు వరకూ తినివచ్చు. వీటితో ఆకలి తీరి, శక్తిని కలుగుతుంది కనుక ఇంకా తినాలనే ఆరాటం ఉండదు. దాంతో ఊబాకాయం నుంచి తప్పించుకున్నట్లువుతుంది. ఇన్ని లాభాలు ఉన్నప్పటికీ మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు, అల్లర్ల సమస్య ఉన్నవారు అంజీర్ తినకపోవడమే మంచిది. □

బరువు పెరగకూడదు. కండ మాత్రం పెరగలి అనుకుంటున్నారా? అయితే మీరు ఈ మజిలీ ఫుడ్ గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే! **అవినెలు :** శరీరం కొవ్వుతో నిండిపోయి ఓ ఆత్మతంటూ లేకుండా బరువు పెరిగేవారు తగ్గే క్రమంలో అవినె గింజలకి ప్రాధానీయం ఇవ్వాలి.



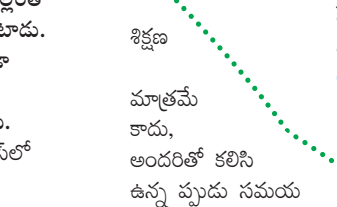
ఎందుకంటే ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులని పంచే ఒమెగా త్రి ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఈ గింజలతో చేసే స్మూతీలు, లడ్డులు మేలు చేస్తాయి. **చీనీస్ :** శాకాహారలకు బి విటమిన్ మొదలుకుని ప్రోటీన్లు, పీచుని అందించి చక్కని కండ బలానినన అందించే ఆహారం చీనీస్ గింజలు.

# కండ బలానికి..



**చికెన్:** మసాలాలు వేసి వేపుళ్ల రూపంలో ఉన్న చికెన్‌ని కాకుండా.. మసాలా తగ్గించి నలదా వధతిలో తింటే మంచిది. కండబలం పెరుగుతుంది. **పెరుగు:** పెరుగే కదా అని తక్కువ అంచనా వేయొద్దు. జీర్ణకృతీ పెరగాలన్నా బరువు తగ్గాలన్నా ప్రోటీన్ అందాలన్నా పెరుగు తినడమే మేలైన మార్గం. **గుడ్డు :** ఆరు గ్రాముల ప్రోటీన్ తో పాటు వ్యాధి నిరోధక శక్తివంతమైన పెంచే జింక్, క్యాల్షియం, లూటీన్, జియోలిన్ వంటివన్నీ పుష్కలంగా అందిస్తుంది గుడ్డు. □

పాలన, సమయస్ఫూర్తి పిల్లలు నేర్చుకుంటారు. గుంపులో తనూ ఒకరుకావడమే కాదు, వారందరినీ తనతో కలుపు కోవడం వల్ల కలిగే సంకల్పి అంటే ఎంతో అర్థం చేసు కుంటారు. ఇదే వారికి ఎక్కడ, ఎవరితో ఎలా ప్రవర్తించాలో నేర్చుకుంది. **✦** స్కూల్ లేదా మైదానంలో కొత్తగా కలిసినవారితో తమని తాము పరిచయం చేసుకోవడం, వారితో కలిసి పడవడం లేదా



# పిల్లలకు ఈ నైపుణ్యాలున్నాయా!



కలుగుతుండంటూ పిల్లలను అంట్లోనే బంధించకూడదు. తోటివారితో కలిసి పిల్లల్లో సామాజికపరమైన నైపుణ్యాలు పెరుగుతాయంటుంది ఆటోనల్ ఛైల్డ్ సైకాలజీ జర్నల్‌లో ప్రచురించిన ఓ అధ్యయనం వెబ్‌సైట్‌లో జరిగే యాక్టివిటీస్‌లో క్రమం తప్పకుండా పిల్లలు ఉండాలి చేయాలి. **✦ తోటి**

# అంజీర్ తింటున్నారా?



శ్యాసలో ఇబ్బందులను తొలగిస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. ఫైల్ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిద్రలేమిని దూరం చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. చర్మానికి అంత వస్తుంది, ముడతలు పడదు. అల్లిమర్చి తో బాధపడేవారు వీటిని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.వీటిని అలాగే తినొచ్చు. మిల్క్ షేక్, హల్వా లాంటివి చేసుకోవచ్చు. అంజీర్‌ను ముందు రోజు రాత్రి నీళ్లలో నానబెట్టి, ముర్మాడు పరగడపున ఆ నీళ్ళు పాలబోసి తింటే చాలా

గొప్ప ఫలితాన్ని ఇస్తుండటం. అందుకే ధ్యానం చేయడం ధ్యానలకు ఉత్తమం భగవద్గీతలో ధ్యానం యోగం గురించి వివరించడం జరిగింది. శరీరంలో సరికొత్త ఉత్తేజం ఈ ధ్యానం ద్వారాభిస్తుంది. ఆరోగ్యం వికసిస్తుంది.



# ధ్యానమే మనిషికి పరమార్థం !

రోగాల నుండి విముక్తి కల్గిస్తుంది. పూర్వం ధ్యానం ద్వారా మునులు దివ్య లోకాలను సందర్శన చేసేవారు. యోగము సిద్ధించే గొప్ప శక్తి వంతమైనది ధ్యానం ఒక పరమార్థం. దివ్యమైన యోగ మార్గం ఈ ధ్యానం అదే దివ్య జ్ఞానం కాగలదు. ధ్యానం ఒక పరమార్థం. ధ్యానం పవిత్రం, ధ్యానం పవిత్రం, ధ్యానం మహాయోగం, భోది వృక్షం దగ్గర బుద్ధుడు ధ్యానం ద్వారా మహాయోగ కాగలిగాడు. శ్రీ రామకృష్ణపరమ హంస, శారదాదేవి ధ్యానం ద్వారా యోగులు కాగలిగారు స్వామి వివేకానంద ధ్యానం ఒక సందేశం అంటారు. తేడకదగ్గంతో విశ్రాంతి చేసే ఈ ధ్యానం

ఆయురారోగినయం అభి వృద్ధి చెంద గలదు. అందుకే ధ్యానం చేయడం మానవ కర్తవ్యంగా, ధ్యానం ఒక పరమార్థంగా భావించాలి. విశ్వశాంతికి మూలం ధ్యానం. సకల మానవాళికి ధ్యానం ఒక సందేశం కావాలి! ఆరుబాహులలో రమణ మహర్షి మౌనంగా ధ్యానం చేసికైలాసం వాసి అయిన ప్రపంచ శివుణ్ణి ప్రసన్నం చేసుకోగలిగారు. ప్రపంచస్థాయిలో ధ్యానంనకు గొప్ప ప్రాముఖ్యత వుంది. జీవాత్మ, పరమాత్మ, ఆత్మ జ్ఞానం నుండే మనకు నాజ్మాత్వారం కలుగుతుంది. అది

**ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఒకేసారి** చేయడం లాభం, సురక్షితం అని మీకు అనిపించవచ్చు. కానీ, దానివల్ల ఒక్కోసారి మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆర్థికంగానూ ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి రావొచ్చు. ఇలా రెండు పనులు ఒకేసారి చేసకంటే ఏదో ఒక దానిమీదే సమయం వెచ్చించడం మంచిది. ఒకేకే మీరు వ్యాపారంలోనే కొనసాగి అనుకుంటే ముందుగా కొన్ని విషయాలు ఆలోచించుకోండి.



# వ్యాపారమా.. ఉద్యోగమా?

మీ వ్యాపారం పట్ల మీకు ఎంత పాషన్ ఉంది? అందులో వచ్చే లాభనష్టాలను భరించగలరా? క్లిష్టపరిస్థితుల్లో గైడ్ చేయడానికి వెంటాట్టు ఉన్నారా? మార్కెటింగ్, ఫైనాన్స్ వంటి విషయాలపై మీకు ఎంత పరిజ్ఞానం ఉంది? కొత్తగా ఎంత వరకూ నేర్చుకోగలరా? కుటుంబ మద్దతు ఎంతవరకూ ఉండొచ్చు? లాంటివి ఆలోచించుకోండి. పైగా వ్యాపారమంటే నిర్ణీత సమయాల్లోనే పని ఉండదు. కాబట్టి, వీటినినసరించీ దృష్టిలో ఉంచుకుని తగిన నిర్ణయం తీసుకోండి. □

