

వేలమందినిదాటి పరిశోధనలో పురస్కారం



స్టైమ్ రంగాల్లోకి వేలమంది మహిళలను సడిపి.. ప్రతిష్టాత్మక 'ఏమెన్ ఆఫ్ ఇంపాక్ట్' పురస్కారాన్ని అందుకున్నారని హిమానీ ఎర్నేని. బయాలజీలో పిహెచ్డీ అందుకోవాల్సి వస్తోంది. కంప్యూటర్స్ వైపు ఎందుకొచ్చారు? ల్యాబ్లో పరిశోధనలు సాగుంటే స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలపై ఎలా పనిచేస్తున్నారు? ఆ ప్రయోగం ఆవిడ మాటల్లోనే.. నాన్నలా డాక్టర్ అవ్వాలనుకున్నా. కానీ కుదరక డిగ్రీలో చీరా. డాక్టర్ అనిపించుకోవాలని బలంగా కోరుకున్నానేమో పిహెచ్డీ వరకూ వెళ్లా. పెళ్లయ్యా అమెరికా వెళ్లడంతో అదీ పూర్తవలేదు. మాది గుంటూరు జిల్లా తడికెలపూడి. మావారు డాక్టర్ కిరణ్కుమార్ అమెరికాలో రిసెర్చ్. దీంతో నేనూ ఆక్సఫర్డ్ రిసెర్చ్ కోససాగింజొచ్చు అనుకున్నా. కానీ అసాధ్యమని తేలింది. కారణం..

మావారిది బయోకెమిస్ట్రీ. నాదేమో బయాలజీ. మొక్కలపై పరిశోధనలే అరుదక్కడ. ఏడాది ప్రయత్నమే కాదు. చదువే వృథా అయ్యింది అనిపించింది. పోనీ ఆక్సఫర్డ్ ఆదరణ ఉన్నదే నేర్చుకుందాం అనుకున్నప్పుడు 'ఐటి' కనిపించింది. ఎంఐఎస్ అనే కోర్సులో చేరా. అంటే బయాలజీ నుంచి కంప్యూటర్ ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థినియ్యా అన్నమాట. తొలి విజయం... పేరుకు చేరా కానీ ఈ తెల్లవాళ్లతో పోటీపడగలనా అన్న సందేహం. అందుకే అందరూ గంట చదివితే నేను 5 గంటలు కష్టపడేదాన్ని. అదనపు అసైన్మెంట్లని చేసేదాన్ని. ఎలాగైతేనేం కోర్సు పూర్తయ్యేనాటికి టాపర్గా నిలిచా. నేనూ ఎవరికీ తీసిపోనన్న నమ్మకమొచ్చిన సందర్భమది. చదువు పూర్తవుతూనే ఉద్యోగమొచ్చింది. లిన్క్డెన్ లీమన్ బ్రదర్స్ వంటి ప్రముఖ సంస్థల్లో వివిధ హోదాల్లో పనిచేశా. అప్పట్లో వాల్ స్ట్రీట్ సన్స్థల్లో పనిచేయడం గొప్ప. దానిలో చేరాలని ఎప్పుటికప్పుడు నన్ను నేను మెరుగుపరుచుకున్నా. చివరికి 2008లో లీమన్ బ్రదర్స్లో చేరడం ద్వారా ఆ కల నెరవేర్చుకోవడమే కాదు.. వైస్ ప్రెసిడెంట్ స్థాయికి ఎదిగా. అదీ అంత సులువుగా కాలేదు. వివరీతమైన పోటీ. అందుకే అదీ నా ప్రయాణంలో పెద్ద విజయమే. ప్రస్తుతం 'ఎకె స్పీజీ'లో క్యాబిటీ అస్యూరిన్స్ మేనేజర్గా చేస్తున్నా. ట్రేడింగ్ అనగానే బిఎస్ఇ, ఎస్ఎస్ఇ గుర్తిస్తాయి కదా! అలాంటి 40 స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలను ఒకే వేదికపై తెస్తూ సాఫ్ట్వేర్ తయారు చేశాం. దాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో సంస్థలు ఉపయోగిస్తున్నాయి. దాని పనితీరు గమనించుకోవడం, లోపాలు తరిమితే సరిచేయడం మా పని.

వాళ్లకి సాయపడాలని... 'భలేగా కొత్త కెరియర్లో స్థిరపడ్డావ్.. ఉద్యోగంలో చేరిన కొత్తల్లో చాలామంది నుంచి ఈ మాట వినేదాన్ని. అప్పుడే అమెరికా వచ్చాక చదివిన చదువు పనికిరాక ఖాళీగా ఉండిపోయిన మహిళలు చాలామంది ఉన్నారు అన్నది. వాళ్లకు సాయపడాలనుకున్నా 2004 నుంచి ఆసక్తి ఉన్నవారికి వారంతాల్లో బోధన ప్రారంభించా. శిక్షణాత్మక ఉద్యోగాలూ చూపిస్తా. ఇన్సైట్లో నేను సాఫ్ట్వేర్ రంగంలోకి సడిపిన మహిళలు 3 వేలకు పైబడితే! కెరియర్లో పైకి వెళ్లే కొద్దీ మీటింగ్ రూముల్లో, కాన్ఫరెన్సుల్లో ఒక్కడాన్నే మహిళని ఉండేదాన్ని. ఇల్లు, పిల్లల బాధ్యతల కోసం ఆడవాళ్లే కేరియర్ త్యాగం చేస్తున్నారు. తీరా బాధ్యతలు పూర్తయ్యాక వద్దామన్నా మీలుపడదు. లేదా వెనకపడిపోతారు. ఆలా కాకుండాని ఎవరైనా కొలుపు మనోరూపనుకుంటే ప్రత్యామ్నాయాలు చూపుతూ, వీలైనంత సాయమూ చేస్తుంటా. ఓ రోజు 'ఏమెన్ ఇంపాక్ట్' ప్రతినెలకు నుంచి పోస్ట్చింది. అమెరికాలో స్టైమ్ (స్టైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, మేక్స్) రంగాల్లో మహిళల ప్రాతినిధ్యాన్ని పెంచుతాన్నా మందికి ఏడా పురస్కారాలు అందిస్తుంది సంస్థ. అయితే ఎవరికివారు నామినేట్ చేసుకోలేరు. నన్ను నా విద్యార్థులు చేశారట. వీని ఆశ్చర్యపోయా. అదనపు సమాచారం తీసుకున్నాక కాన్ఫరెన్స్కి ఆహ్వానించారు. అప్పటికా సంగతే మర్చిపోయానేను. ఎందుకంటే వాళ్లు ఈ ప్రక్రియంతా పూర్తి చేసుకోవడానికిక, సమాచారం రూపి చేసుకోవడానికి, వడపోతలకి రెండేళ్లు పట్టింది మరి. అప్పటికి అవార్డు దక్కతుందన్న నమ్మకం లేదు చాలా మంది సీఇఒలే. తీరా నా పేరు పిలవగానే ఆశ్చర్యపోయా 23 ఏళ్ల ప్రయాణం.. నన్ను నిరూపించుకోవాలి, ఇతరులూ నిలబోకున్నారేలా చేయాలనుకున్నా. కానీ అమెరికా వ్యాప్తంగా వేలమందిని దాటి యాభైమందితో ఒకరిగా పురస్కారం అందుకోవడం సంతోషమేగా మరి! ▢

మనసు ఆహ్లాదంగా ఉంటేనే మొహం మెరుస్తుంది. అల సట లేని అందం కావాలంటే.. హ్యుండ్స్-ఫ్రీ హెడ్ మసాజర్ మీ ఇంట్లో ఉండాలి. ఈ ఎలక్ట్రీక్ స్కాల్ప్ మసాజర్.. మొత్తం నాలుగు వైద్రేషన్ మోడ్స్ తో పని చేస్తుంది. దీన్ని తలకు పెట్టుకుంటే.. రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి దూరమై.. హాయిగా నిద్రపడుతుంది. అలసట మాయమవుతుంది. ఉద్యోగులు, డ్రైవర్లు, క్రీడాకారులు, పుష్పలు, అలసటతో ఉన్నవారు కార్మికులు, తలనొప్పి లేదా ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న



ఒత్తిడితో బాధపడేవాళ్లకి ఇన్ స్టంట్ ..

వాళ్లందరికీ ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. యాక్టివ్ మోడ్, రిలాక్స్ మోడ్, బ్యూటీ మోడ్, స్లీప్ మోడ్ ఇలా.. ప్రతి మోడ్ భిన్నంగా ఉంటుంది. కావల్సిన ఆవస్థను ఈజీగా ఎంచుకోవచ్చు. చూడటానికి సాల్టెరుగులా ఉన్న ఈ మసాజర్ పొడవాటి పది ప్లెక్సీబుల్ టూల్స్.. చేతి వేళ్ల మాదిరిగా తలను పట్టి ఉంచుతాయి. లోపలి భాగంలో బాల్స్ లాంటి మెత్తటి నాలుగు టూల్స్ ఉంటాయి. వాటన్నిటి నుంచి తలకు వ్యూహపైస వైద్రేషన్ లభిస్తుంది. సుమారు 15 నిమిషాలు

దీన్ని వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అన్ని తెలిసిన స్ట్రెస్ టెక్నిక్స్.. ఆవస్థ పెద్దవాళ్లకూనా దీని వాడడం సులభం. మేమీన్స్ స్ట్రెస్ చేయడానికి లేదా షట్ డౌన్ ఏయడానికి ఇవవర్ బటన్ ను 3 సెకన్లు పాటు నొక్కి ఉంచాలి. మోడ్ మారడానికి అదే బటన్ ఉపయోగపడుతుంది. హైక్వాలిటీ సిలికాన్ తో రూపొందిన ఈ డివైజ్ చాలా తేజకా. ఎక్సలెంట్ తీసుకోవడానికి ఈజీగా ఉంటుంది. డిజైన్ ను బట్టి దీని దర ఉంటుంది.



చీరకి జోడీ పెప్లమ్ బ్లావుజులు

కుచ్చలుతో చిన్నపాటి షర్టులా వచ్చే పెప్లమ్ బ్లావుజులు పలాజో, లాంగ్ స్లీవ్ లకు భలే సప్పుతాయి కదూ! ఈసారి పంతు చీరలది. వేడుకలేవైనా మన మగువల మనసు ముట్టి చీర మీదకే! వాటికి ఆధునిక టచ్ ఇవ్వాలంటే పెప్లమ్ బ్లావుజును ఎంచుకోండి. డ్రిస్టిన్డ్ శారీల నుంచి పట్టు చీరల వరకూ ప్రతిదానికి కొత్త లుక్ ఇచ్చేస్తున్నాయిలా. అందుకే తారలూ మనసు పారేసుకుంటున్నారు. మరి.. మీ సంగతేంటి?

ఏడు కొండలపై ఆనంత స్వర్ణమయమైన ఆనందనిలయంలో ఆఖిరాంధ కోటి బ్రహ్మాండ నాయకుడు, అదిమధ్యాంతరహేతుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కొలువై, కోట్లాది మంది భక్తుల పాలిట కొంగు బంగారంగా కీర్తింపబడుతున్నాడు. తిరుమల శ్రీనివాసుడు ఉత్సవాల దేవుడు. తెల్లవారుఝామన మూడు గంటలకు సుప్రభాత సేవ నుంచి అర్చరాత్రి 12.30 గంటలు ఏకాంతసేవ వరకు ఎన్నో విశేష ఉత్సవాలు తిరుమలలో శ్రీవారి నిర్వహిస్తారు. అలవైకుంఠలో సాక్షాత్తు శ్రీమహావిష్ణువే కలియుగంలో

తిరుమల శ్రీనివాసుడు



శ్రీనివాసుడు. ఎంతో దివ్య మనోహర రూపం స్ఫురించే కళ్యాణ చక్రవర్తి నిత్యమూ సేవలే! కలియుగంలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుడే ప్రత్యక్ష దైవం. భక్తుల ఆరితో పలికే దైవం తెలుగువారి ఇలవేల్పు అయిన శ్రీనివాసుడు అనగానే స్వామి కొలుచుదినం సప్తగిరులు, తిరుమల క్షేత్రం, ఆనంద నిలయం గుర్తుకు వస్తాయి. ఒక్కసారైనా తిరుమల క్షేత్రాన్ని దర్శించుకోవాలనీ, ఆ స్వామిని కన్నులారాచూడాలనీ అనుకోని భక్తులు ఉండరంటే అశీశయోక్తికాదు. భక్తుల కోరికలను తీర్చడంలో పారిజాతం వంటివాడు. అందరికీ సులభంగా ప్రసన్నుడయ్యే అవతారమూర్తి శ్రీవేంకటేశ్వరుడు. శ్రీవారిని దర్శించి అలయంలో కొద్దిసేపు గడవడం వల్ల మనస్సిక ప్రశాంతత కలుగుతుందని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. మానసిక ప్రశాంతతను ప్రసాదించే స్వామివారిని దర్శించిన భక్తులు దివ్యానుభూతులు పొందుతారు. ఆనంద నిలయంలో కొలువై ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు కోట్లాది మంది భక్తుల పాలిట ఆపద మొక్కలవాడిగా కీర్తింపబడుతున్నాడు. ఆయన కరుణాకళాకాండవల్ల చిన్న గ్రామమైన తిరుపతి నేడు మహానగరంగా రూపుదిద్దుకుంది.

ఆధ్యాత్మికం

ఓట్స్ రోజూ తింటే..



మినరల్స్ విటమిన్ బి6 ఒత్తిడిని దూరంచేసి, సెలకోనిన్ ను ప్రేరేపిస్తాయి. దీంతో మనసుకి తేలిక పడతూ భావన కలుగుతుంది. సెలకోనిన్ సమయంలో ఉండే కడుపుబ్బరం మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలూ తగ్గిస్తుంది. మెనోపాజ్ లో సీరసం, థావోడ్యోగల్లో మార్పులు మొదలైన ఎన్నో సమస్యలకూ చెక్ పెడుతుందట. దీన్ని బిస్కెట్, మీల్, వేఫర్.. ఇలా ఏ రూపంలోనైనా తీసుకోవచ్చు. తోడుగా పండ్లు, మల్టీగ్రెయిన్స్, తేనె, పాలు వంటివి జోడించుకుంటే ఆదనపు ప్రయోజనాల్ని పొందొచ్చు. ▢

తగ్గలనుకునేవారికి సూచించే వాటిలో ఒట్స్ ఒకటి. వీటిని రోజూ తినడం వల్ల బరువు అడుపులో ఉండటమే కాదు. ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలన్నాయని తెలుసా?
 • మీటిలో ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువ. ఇవి త్వరగా అరగవు. దీంతో ఎక్కువ సమయం ఆకలిని వించదు. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఫైబర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించడమే కాదు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిలకడగా ఉంచుతుంది. రక్త పోటునూ దరిచేరినప్పుడు.

పిల్లల్లో దంత సమస్యలు -2



పిల్లలు పుట్టాక సహజం గానే మన ఎముకల్లో క్యాల్షియం తగ్గిపోతుంది. దీనిలోని మినరల్స్ ఎముకల ఆరోగ్యానికి సాయపడతాయి. మెనోపాజ్ తర్వాత చాలామంది మహిల్లో ఎదురయ్యే ఆస్టియోపోరోసిస్ నూ అడ్డుకుంటుంది.
 • అందరూ తినాకర్ తినడం, అలసంగా పడుకోవడం మనకలవాటి! దీనికితోడు మరునటిరోజు చేయాల్సిన పనులతో బుర్రతా నింపేసుకుంటాం. దీంతో గాఢనిద్ర త్వరగా దరిచేరదు. ఉదయానికి నీరసం. అందుకే ఉదయమే ఒట్స్ తీసుకోండి. సత్తువనిస్తుంది. సాయంకాలం స్నాక్స్ గా తీసుకుంటే. దీనిలోని అప్రెసోయిన్ టెన్, ఇతర న్యూట్రీయంట్లు మెలటోనిన్ ను విడుదలయ్యేలా చేస్తాయి. ఇది గాఢనిద్రను అందిస్తుంది. దీనిని మిశ్రమం తీసుకుని రెండు చపాతీల్లా ఒత్తుకోవాలి. ఒక చపాతీపై బీజ్ మిశ్రమం పెట్టాలి. తరువాత దానిపై మరో చపాతీపెట్టి చివర వేళ్లతో ఒత్తాలి. పొడి పిండి అడ్డుకుంటూ చపాతీ కర్రతో నెమ్మదిగా ఒత్తుకోవాలి. నెవ్వరై పెనం పెట్టి ఈ పరోజాను



కాల్సుకోవాలి. కొద్దిగా నూనె వేసుకుంటూ రెండు వైపులా కాల్సుకోవాలి. సాయంత్రం స్నాక్స్ గా ఈ పరోజాను సర్వే చేసుకోవచ్చు. ▢

చీజ్ పరోజా

