

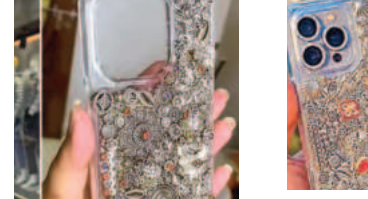
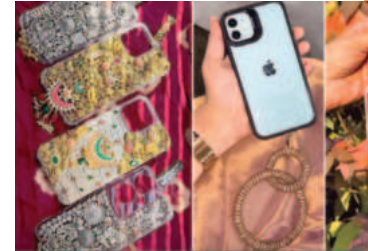
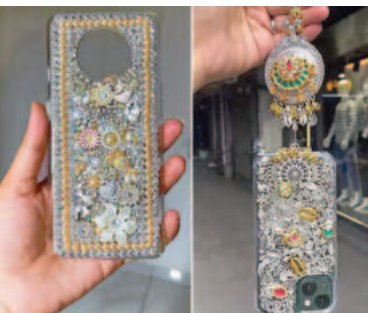
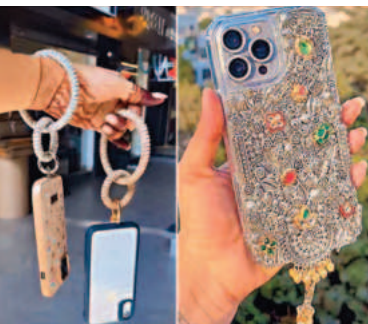
ఫోటోమాట్ అంటే పెద్ద పెద్ద లైట్ల మధ్య చిరునవ్వుతో వయ్యారంగా మోడల్స్ అడుగులు గుర్తొస్తుంది. కానీ ప్రముఖ మోడల్ పియూరా ఆంటోన్యో సమద్రంలోపల చేసిన మోట్ చూస్తే గగుర్పాటుకు గరవడం కాయం ఇది గిన్నిస్ కార్డులోనూ నమోదైంది ఫోటోమాట్ అట్లాంటిక్ సముద్రంలో 161.38 అడుగులు (సుమారు 50 మీటర్లు) లోతు ప్రాంతమిది. 1857లో స్పాన్ యార్డు లాగుతున్న డ్రేడ్జర్ మునిగిన ప్రాంతం కూడా అదే అక్కడికెళ్లాలంటే ఓ సాహసమే ఇంత లోతులో ఊపిరి తీసుకోవడమూ కష్టమే. అటువంటి చోట ఆ నీటి అడుగున శ్వేతవర్ణం గౌనలో పియూరా ఫోటోమాట్ కు భోజనం లిచ్చింది. ఈ మాట్ ప్రపంచరికార్డు సృష్టించింది. సవాళ్లతో కూడిన సాహసమే ఈ రికార్డు. దీనికోసం ఎంతో శిక్షణ



సాహసానికి గిన్నిస్ రికార్డు

నైపుణ్యాలను పెంచుకున్నా పావుగంటలో దీన్ని ముగించాలనే నియమం పెట్టుకున్నాం. అయితే లోతైన డైవ్ సాంకేతిక అంశాలు చాలా ముడిపడి ఉంటాయి. మా భద్రత కోసం ఆక్సిజన్ ట్యాంకులు, పైకి వచ్చే ప్రతిసారి లైట్లతో లానుకాకుండా ఉండడానికి ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, హీలియంల మిశ్రమాన్ని సంపదన ప్రత్యేక ట్యాంకులు వినియోగించబడతాయి. మాట్

సమయం తక్కువే అయినా దీనికి సిద్ధం కావడానికి పదినే కష్టం చాలా ఎక్కువ నీటి అడుగున కావడంతో చూపు నిలకడ ఉండదు. అలాగే రెండునిమిషాల్లో ట్యాంకు నుంచి గాలి పీల్చుకున్న ప్రతిసారి డీలావంతతున్నాం. వీటన్నింటికన్నా బైగన్ పార్కులలో ఇబ్బంది ఎదురవుతోంది. చివరలో హైనింగ్ కాటుకు అవసరమైన చికిత్సతో ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడ్డాడు 'సామాన్యుల జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనలతో వీడియోలు తీస్తూ, చివర్లో హాస్యం తెప్పించే ట్యూన్స్ పెడతా పాపులర్ పాటలు, బయట ప్రపంచంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకుంటూ పార్క్ చేస్తూ. మీకంటూ ఒక ప్రత్యేకత ఉంటే ఒరిజినల్ కంటెంట్ సృష్టించండి. ట్రెండ్స్ ఫాలో అవుతూ, నిరంతరం వీడియోలు అప్లోడ్ చేస్తే విజయం సాధించవచ్చు అంటూ తన అనుభవాల్ని చెబుతుంది. ప్రయాల్. వీటన్నింటినీ అధిగమించి చివరకు హైనింగ్ గిన్నిస్ రికార్డులో తన మాట్ ను చేర్చగలిగాడు. నా స్నేహితుడు పారాగ్ ద్విరత్ కావడంతో త్వరలో పైనుంచి వేలాడుతూ ఫోటోమాట్లో పాల్గొనాలనుకుంటున్నా అంటోంది సాహసాల మోడల్. □



వేడుకలకు అందమైన ఫోన్

పెళ్లిళ్ల సీజన్... పట్టుబీర, నగలు అన్నీ సిద్ధం చేసుకుంటాం. మరి ఫోన్ మాటేంటి? దాన్నే రెడీ తీసిపారేయండి. వేడుకనబట్టి వాటిని తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. తగ్గట్టుగా ఫోన్ కేసులు దొరుకుతున్నాయి. అలా వచ్చినవే ఈ వింటేజ్ ఫోన్ కేసులు, బంగారం, వెండి పూతల్లో ముత్యాలు, కుండలను జోడించుకుని అచ్చం నగలే అద్దినట్లు లేవా? అన్నట్లు ఇవి మన ఇబ్బందిని తొలగిస్తాయి. అదెలాగంటే... వేడుకల్లో బాగా ముస్తాలు అవుతాం కదా నాలుగు ఫోటోలూ క్లిక్ మనిషిస్తాం. వేడుక ఇంట్లో అయితే ఏవో ఒక వసలు తప్పనిసరి. బంధువులదైనా, స్నేహితులదైనా పలకరింపులు ఎలాగూ ఉంటాయి.. వీటన్నింటి మధ్య ఇబ్బందిగా అనిపించేదేంటి... ఫోన్ కదూ సంప్రదాయ దుస్తుల్లో ఉంటాం కాబట్టి, జేబు ఉండదు. చేతిలో వట్లకుని ఉండలేం, ఎవరికో ఒకరికే ఇవ్వలేము. అందుకే గాజుల చేతికి తొడుక్కునేలా, తాళాల గుత్తిలా నడుముకు దోపుకోనేలా... అంతెందుకు, నగల మెడలో ధరించేలానూ ఈ ఫోన్ కేసులు వస్తున్నాయి. అంటే హంగులతో మెరవడమే కాదు... వేడుకనా ఎంజాయ్ చేస్తూన్నమాట. భలేగున్నాయి కదూ! మరి మీరేది ఎంచుకుంటున్నారు?

'ఎక్స్ ప్లెజ్ స్మార్ట్' చేద్దామా?



పేరు విని వ్యాయామం చేసే సమయంలో పూర్వయ్యాక ఈమధ్య బాగా బరువు పెరిగా... ఎలాగైనా తగ్గించాలి, రేపట్టుంచి అరగంట వ్యాయామం తప్పక చేస్తా... అనుకోవడానికే చాలానే అనుకుంటాం. ఉద యాన్నే ఆలారం మొగగానే వదులుకుంటాం. ఇంకొందరైతే ఆవేశంగా

వ్యాయామానికి కావాల్సిన దుస్తులు, పరిసరాలూ కొంటారు. ఓ రెండు మూడుకోజులు చేసేస్తారు కూడా ఆ తరవాత పని ఉంది. 'సీపులు... ఇలా కారణాలు వెతుక్కుంటూ నెమ్మదిగా వక్రన పెట్టుకుంటారు. వీర కట్టినప్పుడు పొట్టు కనిపించినా, స్నేహితుల్లో ఇంట్లోవాళ్లు కాస్త లావయ్యోపని అన్నా... 'అరేరే వ్యాయామం కొనసాగించలేకపోయామే' అని గిల్లిగా ఫీలవుతాం. అరగంటపాలో, గంటపాలో ఏకదాటిగా సమయం లేదాయెంతంటేనే ఇబ్బంది. దాన్ని విభజించుకోవడమే ఈ ఎక్స్ ప్లెజ్ స్మార్ట్ అంటే భోజనానికి భోజనానికి మధ్య కలిగే చిరు ఆకలిని పోగొట్టుకోవడానికి నాట్స్, వండ్లు, చిప్స్ తీసుకుంటాం కదా! ఇది అలాగే పనిమధ్యలో కాస్త మగతగా అనిపించినా, అదేపనిగా కుర్చీలో కూర్చున్నా, ఫోన్ మాట్లాడుతున్నా... ఇలా ఎప్పుడు ఖాళీ దొరికినా వ్యాయామం చేయడమన్నమాట. నడక, జాగింగ్, జంపింగ్ జాక్స్ ప్లాంట్... 30 సెకన్ల నుంచి 5 నిమిషాల వరకు ఇలా ఏదైనా చేయొచ్చు. ఆరే బాగుండే... అదుతూ పాడుతూ చేయొచ్చు అనుకుంటున్నారేమో! ఏది చేసినా గుండె వేగం పెరిగితే తీవ్రత ఉండాలి మరి అప్పుడే ఫలితం ఉంటుంది. ఇంకేం ఆన్ లైన్ లో ఆహారం వేడెక్కిల్లో జంపింగ్ జాక్స్ పని మధ్యలో వక్రన వెళ్లి వేగంగా నడక, టీవీ చూస్తూ, ఫుట్బాల్... ఇలా నవ్వింది చేయండి. □



చేసుకోవాలి వచ్చింది. సాయిబాబా మహా సమాధి వెందారు. గంగాధర విష్ణు క్షీరసాగర్ సోనా వాడీకి బదలి అయ్యాడు. సోనా వాడీ పిరిడి-నాసిక్ మార్గంలో ఉన్నది. అప్పటి నుండి గంగాధరు పిరిడి వెళ్లి సాయి మందిరంలో క్షీరనలు చేసినాడు. ఆ రోజు జూన్ 27, 1935. ఆ రాత్రి గంగాధరలో స్వప్నం వచ్చింది. ఆ స్వప్నంలో సాయి దర్శనమే వచ్చింది. సాయి ఇంకా నిద్ర పోతున్నావా? ఈ రోజు నీ పొలం నీ స్వంతం చేస్తూ కోర్టు ఉత్తర్వు ఇచ్చింది. పిరిడిలో జాతర జరుగుతుంది. రాత్రి భోజనం చేయి అని గంగాధరునికి చెప్పి అద్భుతమయ్యాడు. గంగాధరుని ఆస్తి కోర్టు కేసులో ఉన్న మాట వాస్తవమే. ఆ రోజే గంగాధరుని సోదరుని వద్ద నుంచి నుండి ఉత్తరం వచ్చింది. ఆ ఉత్తరంలో అహమ్మద్ నగర్ జిల్లా కోర్టు గంగాధర సోదరులకు అనుకూలంగా తీర్పు ఇచ్చిందని, ఆ తీర్పు ఇచ్చిన తేది జూన్ 27, 1935 అని ఆ ఉత్తరంలో ఉన్నది. అయితే కోర్టు ఉత్తర్వు ఇచ్చిన దినం, సాయి స్వప్నంలో ఆ విషయం తెల్పిన దినం ఒక్కటే! ఎక్కడ ఏది జరిగినా అదివెంటనే సాయికి తెలిసి పోతుంది. అది సాయి స్వీడ్ పోస్ట్!

తల్లిదండ్రులలో ఒకరు సాయి భక్తులయితే చాలా, వారి సంతానం కూడా సాయి భక్తి పరులవుతారు. గంగాధర విష్ణు క్షీరసాగర్ తల్లి దండ్రులు సాయి భక్తులు. వారు పిరిడి వెళ్లి సాయిని

సాయి స్వీడ్ పోస్ట్

దర్శిస్తుండే వారు. వారు తమ పొలాన్ని సాయిబాబా భక్తుడైన బాలాజీ నేనాస్కర్ కు కేటాకు ఇచ్చాడు.కొంత కాలం బాగానే గడచింది. గంగాధర తండ్రి మరణించాడు. నేనాస్కర్ ఆ పొలానికి తానే హక్కుదారునని ప్రకటించుకున్నాడు. అయితే ఈ సమస్యను సాయిబాబా మందు పరిష్కరించుకుంటాం అని నేనాస్కర్ చెప్పటంతో అందరూ సాయి సన్నిధికి చేరారు. వారు ద్వారకాయా మెట్టు ఎక్కుతుండగానే సాయి నేనాస్కర్ తో 'ఎందుకు నా బిడ్డలను ఆపవ పెడతావు? ఆ పొలాన్ని వారికి స్వాధీనం చేయి అని సలహా ఇచ్చారు. ఇక అందరూ వెళ్లిపోతారు సాయి మాటలు విని. కానీ నేనాస్కర్ మాత్రం పొలాన్ని గంగాధరకు స్వాధీనం చేయలేదు. కోర్టు ద్వారా వారు ఆ పొలాన్ని స్వాధీనం

యున్ లో భారత్ తొలి మహిళా సీఎబి



ధీల్లీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ లో 'ఎలక్ట్రికల్ అండ్ ఎలక్ట్రా ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ పూర్తిచేశారు.

అమెరికాలోని 'చెందిన అప్పర్ స్కూల్ ఆఫ్ నుంచి పైన్నాన్స్ ఆఫ్ ఆమె అక్కడే స్థిరపడ్డారు. అసలు అమెరికా వెళ్లారని, అక్కడే ఉద్యోగం చేస్తానని, స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకుంటానని కలలో కూడా అనుకోలేదు. నేను ఇంజనీరింగ్ చదివేటప్పుడు మా నాన్నకు ప్రపంచ బ్యాంకులో ఉద్యోగంకోసం నేనూ అమెరికా వెళ్లి టెక్సస్ స్కూల్లో ఎంట్రీ సీటు సంపాదించడమే కాదు.. విషయాల నాకు నేర్పింది. ఆధునిక నైపుణ్యాలు అవసరమైనా నెట్వర్కింగ్ పరిధిని పెంచుకున్నా ఇవన్నీ లిసెలా చేశాయి. అంటూ ఆర్థిక నిపుణులు.

ఉద్యోగ పేట... తప్పలేదు మ రంగంలోనైనా ఉన్నత స్థాయికి చేరిన వాళ్లను చూసి.. వీళ్లకు ఎలాంటి కష్టాలు తెలియవని అనుకుంటారు చాలామంది. ఉద్యోగమూ సునాయా సంగా వస్తుందని భావిస్తున్నారు. కానీ తాను ర్యాంక్ అయినా.. తనకూ పలు ఉద్యోగ తిరస్కరణలు తప్పలేదంటున్నారు గుంజన్. ప్రతిష్టాత్మక యూనివర్సిటీ నుంచి ఎంట్రీ పట్టా పుచ్చుకున్నా ర్యాంకు సాధించిన ఉద్యోగం కోసం ఎన్నో పాట్లు పడ్డాను. చదువు పూర్తికాగానే చేతిలో ఎంట్రీ సర్టిఫికేట్ ఉంది కదా.. జాబ్ కొట్టడం తేలికే అనుకున్నా. కానీ గ్రేడ్ కార్డు లేకపోవడంతో కొన్ని ఉద్యోగ అవకాశాలు చేజాగాయి. అయినా పట్టుపడలేదు. వరుసగా ఇంటర్వ్యూలకు హాజరయ్యే దాన్ని.. నా పేరు పిలుస్తారేమోనని ఆఫీసు రిసెప్షన్లో గంటల తరబడి ఎదురుచూసిన ఎన్నో రోజులూ! చివరకు నా కష్టం ఫలించి.. 'ఉద్యోగం సంపాదించా' అంటూ ప్రతిభతో పాటు పట్టుద, అంకితభావం ఉన్నప్పుడే విజయం సాధింపగలమని చెప్పకనే చెబుతున్నారు గుంజన్. మూడు దశాబ్దాల నుద్దర్ కెరీర్లో బ్యాంకింగ్, పైన్నాన్స్ రంగాల్లో అపార నైపుణ్యాలు సొంతం చేసుకున్న గుంజన్.. అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ అభివృద్ధిలో తనదైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ ఎంట్రీ నేపల అవార్డులు, రివార్డులు సొంతం చేసుకున్నారామె. అలాగే 'బ్యాంకింగ్ అండ్ పైన్నాన్స్ జాబ్ టాలో' అత్యంత శ్రేష్ఠమంతమైన మహిళా అమెరికన్ బ్యాంకర్ గా ఏడుసార్లు బోటుదొంగుకున్న గుంజన్.. బ్యాంక్ పత్రిక విజయం చేసిన యూఎస్ పైన్నాన్స్ జాబ్ టాలో వంద మంది అత్యంత ప్రభావశీలరైన మహిళల్లో ఒకరిగా స్థానం సంపాదించారు □

మరింత పెరిగిందంటున్నారామె 'నాప్త సమ్యక్మంచి ఈ ప్రతిష్టాత్మక సంస్థను నడిపించే బాధ్యతల్ని అప్పగించినందుకు గర్వపడుతున్న సంస్థ నాప్త పెట్టుకున్న సమ్యక్మంచి వమ్ము చేయను. ప్రస్తుతం ఈ పదవిలో ఉన్న అడినీ ఆదర్శంగా తీసుకొని సంస్థను లాభాల బాట పట్టించేందుకు, బ్యాంకు సేవల్ని మరింతగా విస్తరించేందుకు కృషి చేస్తా.' అంటూ తన ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. గుంజన్. అవి కలలో నైనా అనుకోలేదు! ప్రస్తుతం అమెరికాలో స్థిరపడ్డ గుంజన్ ఢిల్లీ, ఇక్కడే ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం పూర్తిచేసిన ఆమె. 'దిల్లీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ లో ఎలక్ట్రికల్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ పూర్తిచేశారు. అమెరికాలోని 'Carnegie Mellon Unny'కి చెందిన టెక్సర్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజీ నుంచి పైన్నాన్స్ ఎంట్రీ చేసిన ఆమె.. ఆఫ్త అక్కడే స్థిరపడ్డారు.

అది కలలోనైనా అనుకోలేదు. ప్రస్తుతం అమెరికాలో స్థిరపడ్డ గుంజన్ ఢిల్లీ, అక్కడే విద్యా ప్రాథమికభ్యాసం పూర్తిచేసినమె

వంకాయ దమ్ బిర్యానీ



తరుగు పావుకప్పు తయారీ: బిర్యాన్ను అరగంట నానబెట్టాలి. ఉల్లి, మిర్చిలను తరగలి. వంకాయలు కడిగి, పూర్తిగాతెగకుండా నాలుగు చీలికలు చేసి స్టీల్లో వేయాలి. కాదుల కత్తిరించండి. అడుగుభాగం మందంగా ఉన్న పాతలో నూనె చేసి.. సన్న సెగ మీద వంకాయలను వేయించండి. వాటిని పళ్లెంలోకి తీసి.. ఉల్లి తరుగు, అది వేగక.. పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, ధనియాలు పొడి, జీలకర్ర పొడి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, గరం మసాలా, పసుపు జోడించండి. రెండు నిమిషాల తర్వాత నిమ్మరసం, పెరుగు, పుదీనా, కొత్తిమీర తరుగు, వేయించిన వంకాయలు జతచేసి మగ్గనిప్పుండి ఉల్లోగా నానబెట్టిన బిర్యాన్లో ఉప్పు, నెయ్యి, బిర్యానీ ఆకులు, పొజీరా, లవంగాలు, యాలకులు, దాల్చినచెక్క వేసి ఉడికించాలి. 70 శాతం ఉడికాక స్టప్ ఆఫ్ చేయండి. మిగిలిన నీటిని వంపిసి, వంకాయ మసాలాలో చేర్చండి. సన్న సెగ మీద ఉంచి అవిరి బయటకు పోకుండా మూత మీద బరువు ఉంచి ఉడికించండి. దిలిన తర్వాత మూత తీయకుండా పావుగంట సేపు ఆలా వదిలేయండి. అంతే.. వారిచా అనిపించే భివంకాయ దమ్ బిర్యానీ వేడివేడిగా తినండి. □



ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి సైకాలజిస్టు

నది, కాబట్టి దీనికి దీర్ఘకాలం మందులు వాడక తప్పదు. కాబట్టి మానసికంగా సంసిద్ధం కావడం మంచిది. మధుమేహం, రక్తపోటు,

పెళ్లికి ప్రతిబంధకం కాదు..

ప్రారంభించాము. మా అమ్మాయి భ్రమలు, త్రాంతులకు గురవుతున్న దని చెప్పి మందులు ఇస్తున్నారు. అయినా సమస్య పూర్తిగా నయం కాలేదు.యోగ ధ్యానం చేసిన సమయంలో కొంత తగ్గినప్పుడు ఎక్కువ అవుతున్నది. డాక్టరును అడిగితే ఇంకా కొన్నాళ్లు మందులు వాడాల్సి ఉంటుందని అంటున్నాడు తప్ప ఎప్పటికీ తగ్గి తుండే చెప్పలేకపోతున్నాడు. ఈ దశలో మా అమ్మాయికి పూర్తిగా నయం కావడానికి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలో తెలుపగలరు.



అలాగే పెళ్లి చేస్తే చరవాలేదా, సంసార జీవితానికి ఇబ్బంది ఉండదా తెలుపండి. - ఒకనాడరి, కర్నూలు జనాభా : అమ్మాయి మీ అమ్మాయి సైకియోలాజిస్ట్ చెప్పినట్లు భ్రమలు, త్రాంతులకు గురవుతున్న మానసిక రుగ్మతల్లో ఇదొక తీవ్రమైన రుగ్మత భావింపకతప్పదు.సహజంగా సిగ్నల్ డైరెక్టర్ రుగ్మత ఉన్నవారిలో ఉన్నాయి. ఈ రుగ్మతకు దీర్ఘకాలిక చికిత్స అవసరం. ప్రాథమిక దశలో గుర్తించి తగిన చికిత్స అందిస్తే త్వరగా నయం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే మీరు మెడల్స్ కోరితే నిర్లక్ష్యం వహించడం వల్ల రుగ్మత తీవ్రమై

శైరాయిడ్ లాంటి కొన్ని శారీరక రుగ్మతలకు జీవిత కాలం మందులు వాడు తుంటారు. అలాగే ఒక్కో సారికొన్ని మానసిక రుగ్మతలకు జీవితకాలం మందులు వాడవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి తరచు సైకియోలాజిస్టును కలసి ఆయన సలహా మేరకు మందులు వాడండి. ఇక వివాహ జీవితానికి సంసారానికి ఈ సమస్య పెద్ద ప్రతిబంధకం కాదు. అయితే వచ్చే భర్త సర్దు కోకపోతే సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు. కాబట్టి ముందే విషయం పూర్తిగా తెలిసి పెళ్లి చేస్తే మంచిది. కాగా యోగ, వ్యాయామాలు, ధ్యానం సమతుల్య ఆహారం తగిన నిద్ర ఉత్తీర్ణ నిర్వహణ వల్ల కొంత మంచి ఫలితం ఉంటుంది. □

- యం.పి.సాయిరాధ్

వ్యధ

