मन की बात 100
MANN KI BAAT 100
2023

మన్ కీ బాత్

వాల్.7

MANN KI BAAT
VOL.7

Authors
Sarda Mohan and Tanushree Banerji

Illustrations and Cover Art
Dilip Kadam

Assistant Artist
Ravindra Mokate

Production
Amar Chitra Katha

Colourists
Prakash Sivan and Prajeesh V. P.

Layout Artist
Akshay Khadilkar

Published by
Amar Chitra Katha Pvt. Ltd

TELUGU

ISBN – 978-81-19596-53-9

Amar Chitra Katha Pvt. Ltd, November 2023

© Ministry of Culture, Govt of India, November 2023
All rights reserved. This book is sold subject to the condition that the publication may not be reproduced, stored in a retrieval system (including but not limited to computers, disks, external drives, electronic or digital devices, e-readers, websites), or transmitted in any form or by any means (including but not limited to cyclostyling, photocopying, docutech or other reprographic reproductions, mechanical, recording, electronic, digital versions) without the prior written permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

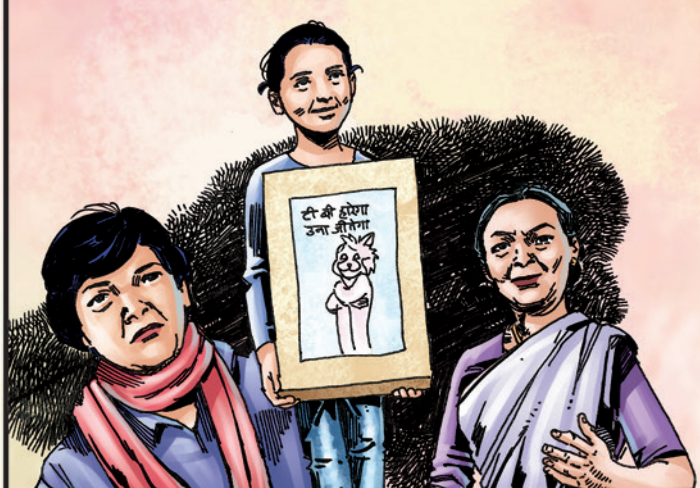
You can now get ACK stories as part of your classroom with **ACK Learn**, a unique learning platform that brings these stories to your school with a range of workshops. Find out more at **www.acklearn.com** or write to us at **acklearn@ack-media.com**.

పిల్లలారా,

'ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం' అనే సామెత మీరందరూ వినే ఉంటారు. నిజానికి, ప్రపంచం మొత్తం కోవిడ్-19 మహమ్మారి నుంచి కోలుకుంటున్నప్పుడు, అది ఎంతవరకు నిజమో మనందరికీ అర్థమయింది. కానీ మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి మద్దతు అవసరం. ఆ మద్దతు మీ కుటుంబం, ఇరుగుపొరుగు వారు, వైద్యులు, లేదా మీకు అసలు తెలియని వాళ్ళ నుంచి వచ్చినా సరే, అది మీ జీవితం యొక్క నాణ్యతను మార్చగలదు.

సంజన గోయల్ మరియు ఆమె సోదరులు వాళ్ళ బాల్యం నుండే మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీతో బాధపడుతున్నారు. సంజన తల్లితండ్రులు దాని గురించి బాధపడే బదులు తమ పిల్లలకు అండగా నిలిచారు,
వారిలో సానుకూల భావాన్ని నింపారు. ఫలితంగా, సంజన మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ కోసం ఆసియాలో అతిపెద్ద ఆసుపత్రి మానవ్ మందిర్‌ను స్థాపించింది.

ఒక గ్రామానికి చెందిన ప్రధాన్ సింగ్ వరకు, సాధారణ ప్రజలు టిబి రోగులకు అండగా ఉంటున్నారు మరియు వారి జీవితాలను మెరుగుపరుస్తున్నారు.



మరికొందరు ఉచిత ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించి, ఆరోగ్య శిబిరాలను కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

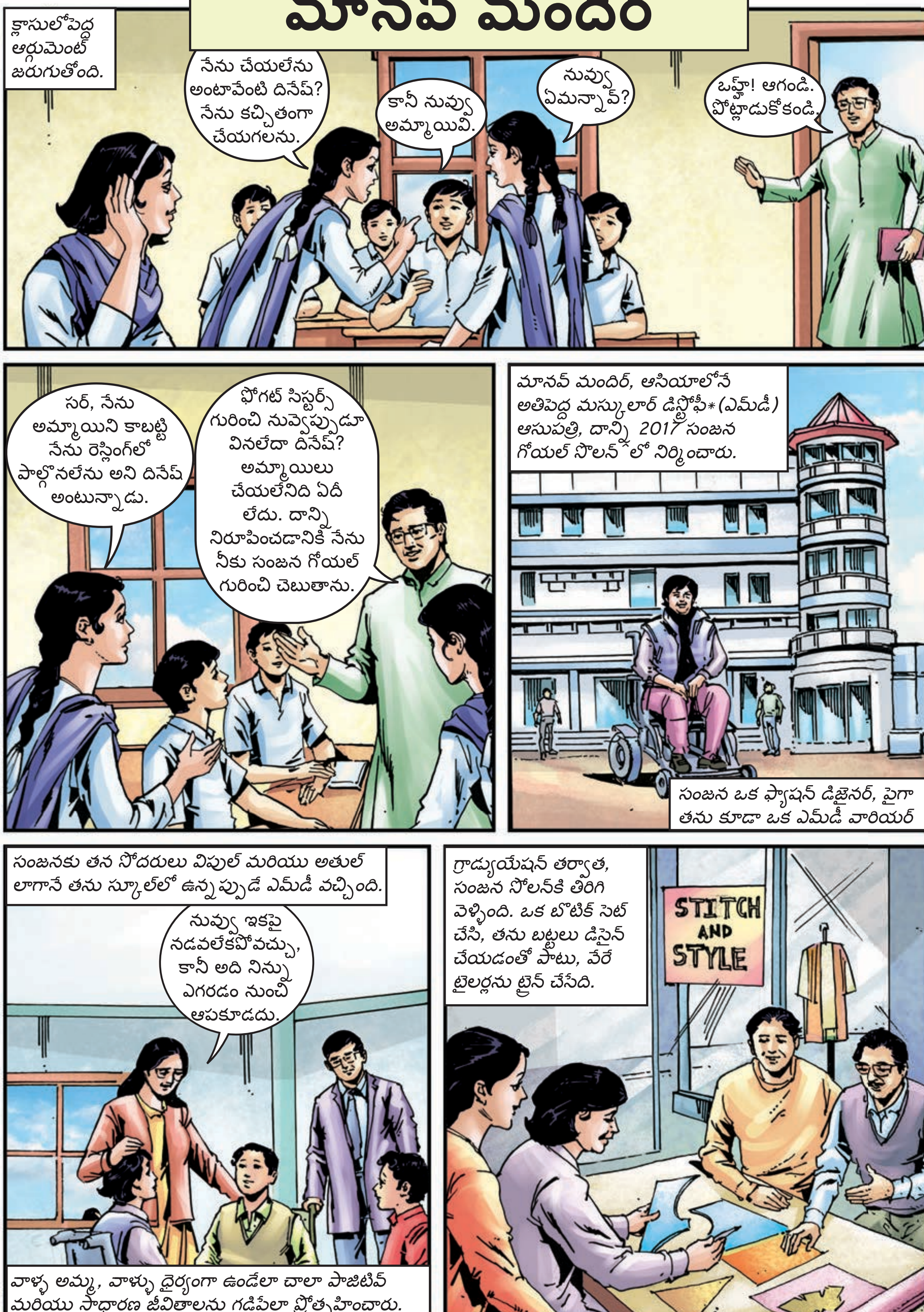
ఈ ప్రజలందరిలో ఉన్న భావన ఒకటే, కష్టాలతో పాటుగా వాళ్ళకి జీవితం ఇచ్చే బహుమతులను కూడా గుర్తించడం, మరియు అలాంటి కష్టాలను ఎదుర్కొంటున్న ఇతరులకు సహాయం చేయాలన్న సంకల్పం ఉండటం.

జీవితంలో మీకు లభించే ఆదరణను సమాజానికి తిరిగి ఇవ్వడానికి మీరు కూడా ప్రేరణ పొందాలని నా హృదయపూర్వక ఆకాంక్ష.

కంటెంట్స్

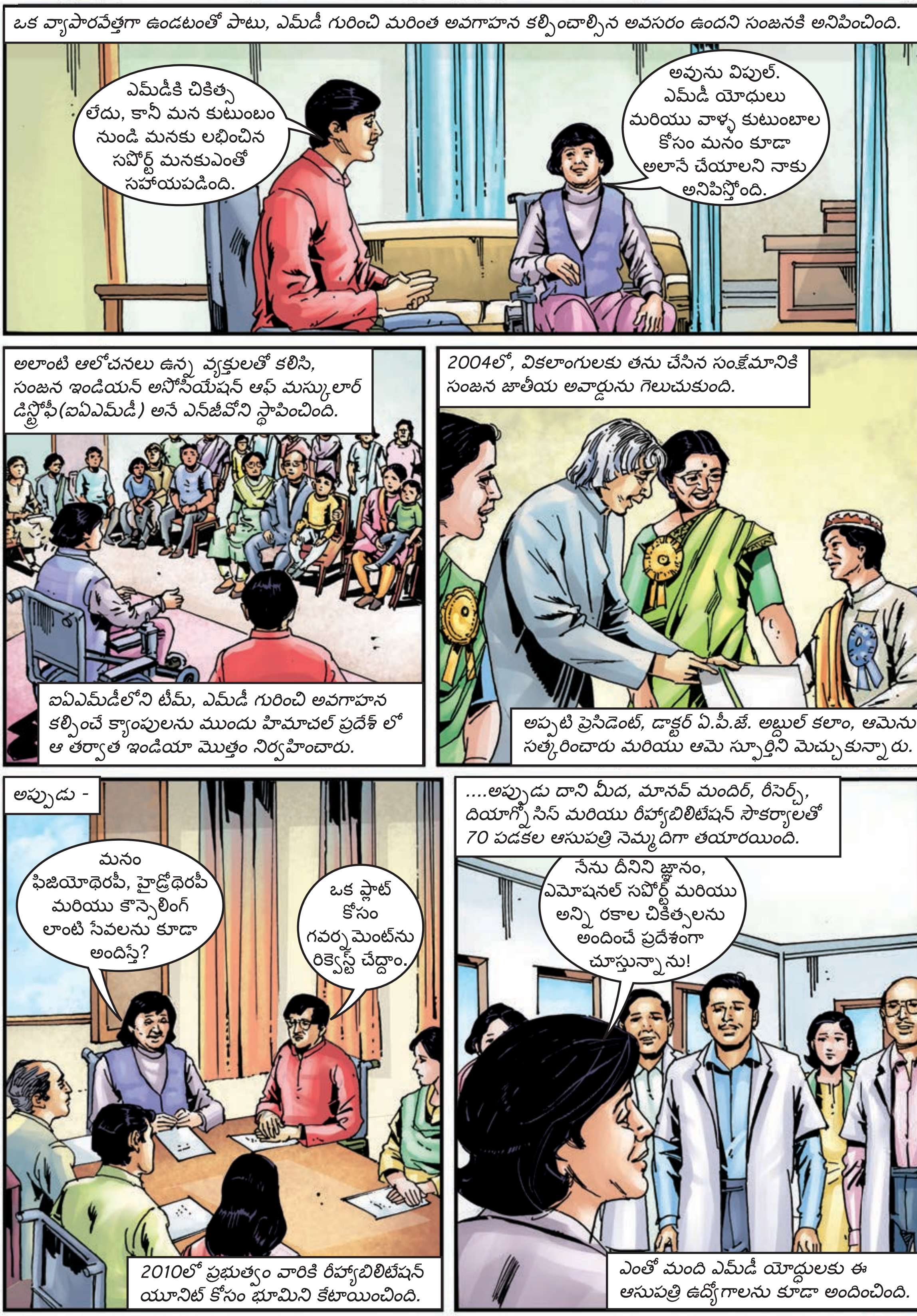
1	మానవ్ మందిర్	3
2	దికర్ సింగ్ మేవారి	6
3	పూనమ్ నౌటియాల్	9
4	సంకల్ప్ 95	12
5	సర్పంచ్ బల్బీర్ కౌర్	15
6	అజిత్ మోహన్ చౌదరీ	18
7	మిల్లెట్స్ కేఫ్	21
8	సైదుల్ లస్కర్	23
9	నళిని సింగ్	26
10	లక్ష్మికుట్టి	28
11	రామ సుబ్బా రెడ్డి	31

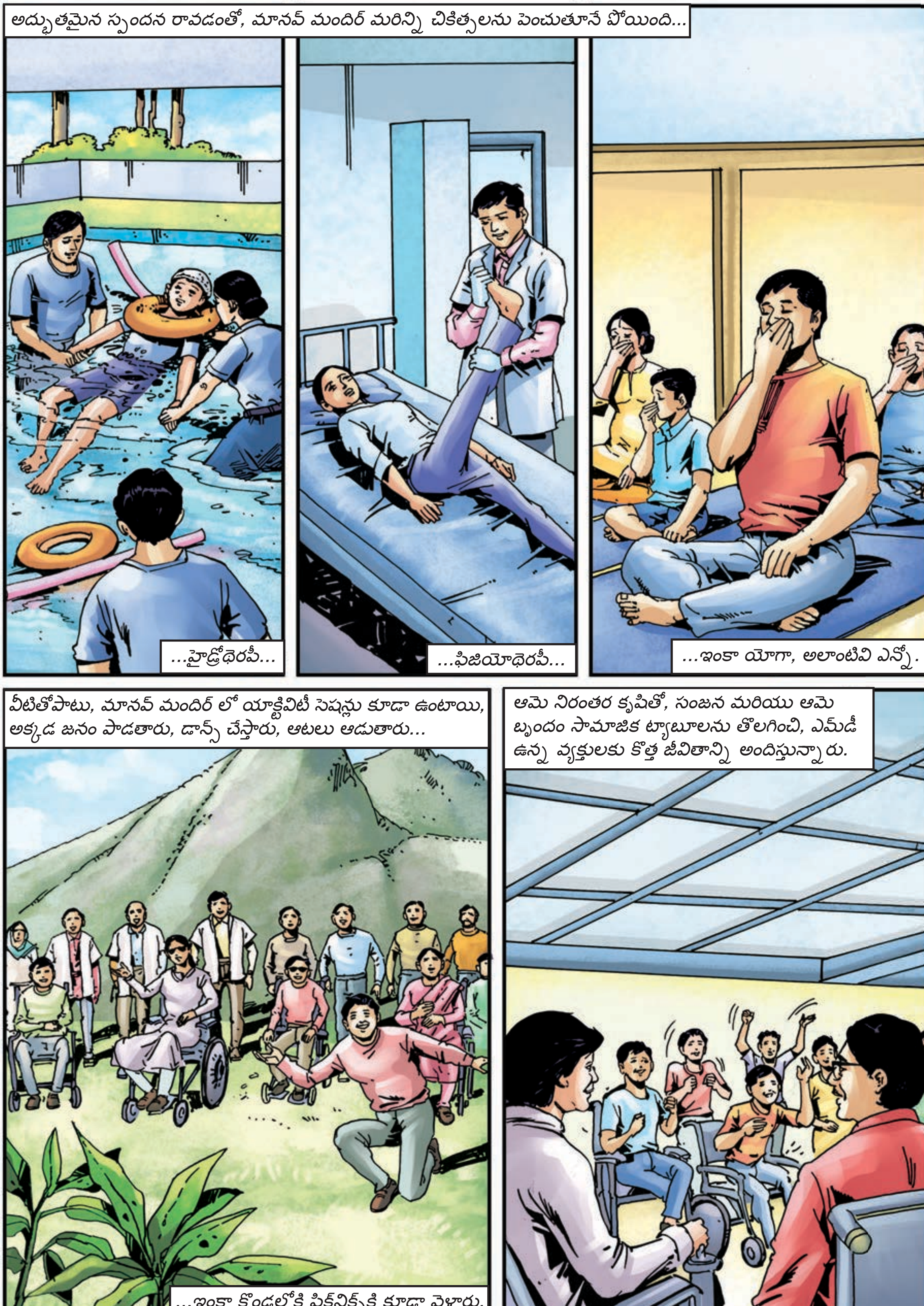
మానప్ మందిర్



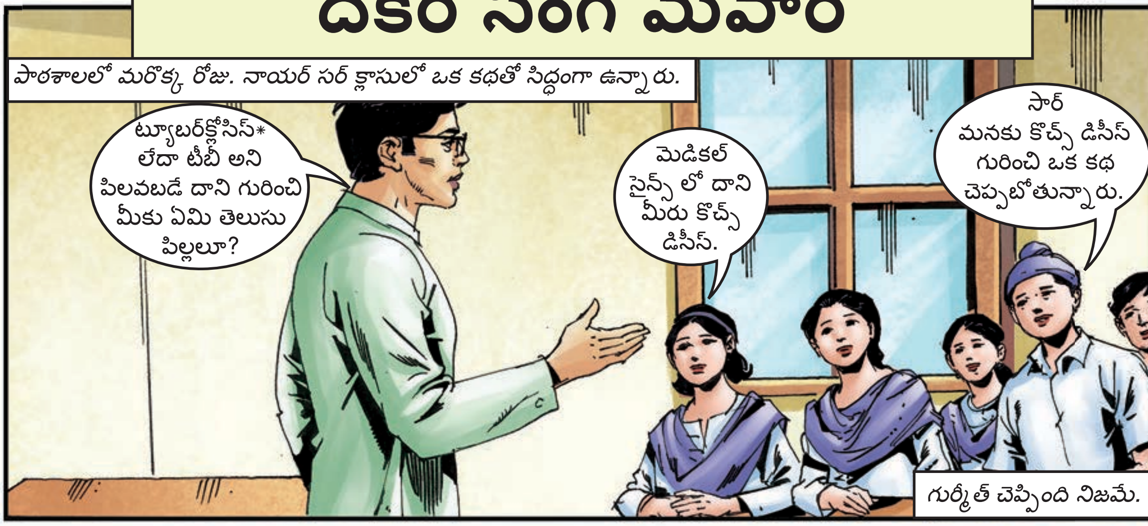
*ప్రోగ్రెసివ్ వీక్‌నెస్ మరియు మజిల్ డీజెనరేషన్ అయ్యేలా చేసే కొన్ని వ్యాధులు

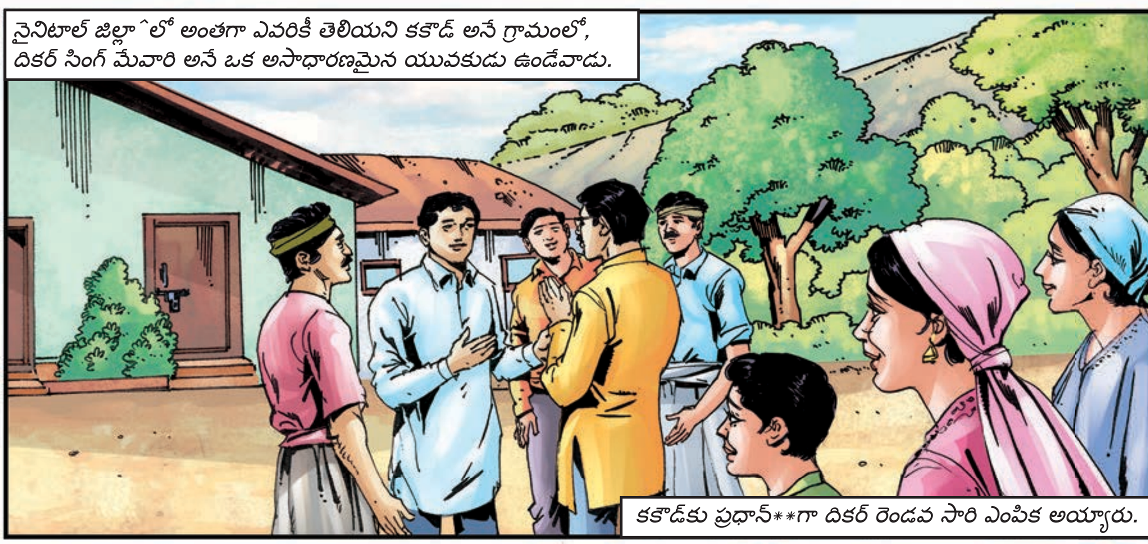
^హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో

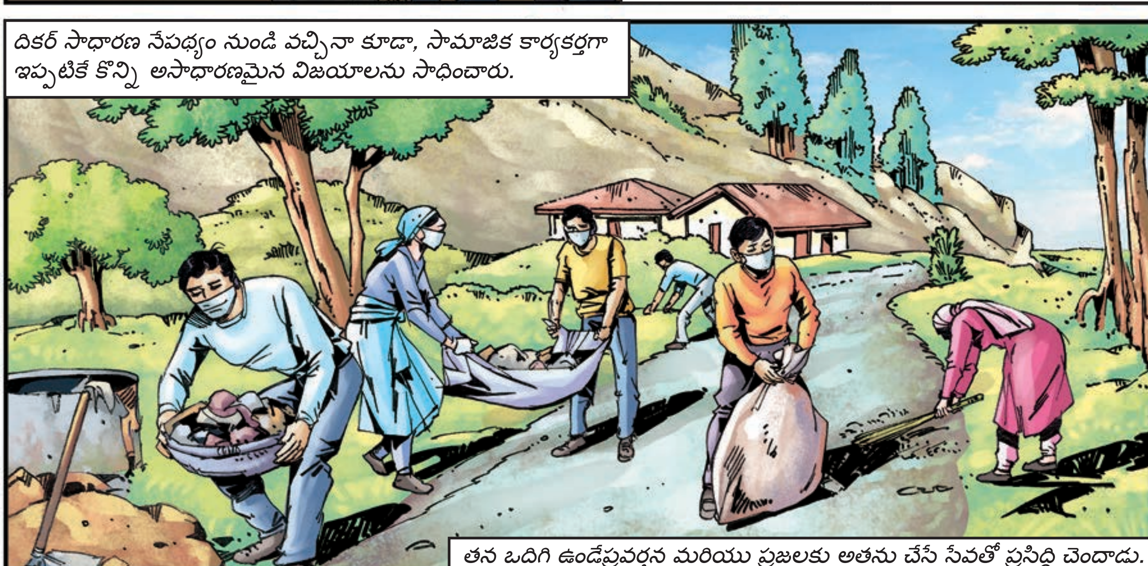

ఒక వ్యాపారవేత్తగా ఉండటంతో పాటు, ఎమ్‌డీ గురించి మరింత అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని సంజనకి అనిపించింది.
ఎమ్‌డీకి చికిత్స లేదు, కానీ మన కుటుంబం నుండి మనకు లభించిన సపోర్ట్ మనకుఎంతో సహాయపడింది.
అవును విపుల్. ఎమ్‌డీ యోధులు మరియు వాళ్ళ కుటుంబాల కోసం మనం కూడా అలానే చేయాలని నాకు అనిపిస్తోంది.
అలాంటి ఆలోచనలు ఉన్న వ్యక్తులతో కలిసి, సంజన ఇండియన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ మస్కులార్ డిస్ట్రోఫీ(ఐఏఎమ్‌డీ) అనే ఎన్‌జీవోని స్థాపించింది.
ఐఏఎమ్‌డీలోని టీమ్, ఎమ్‌డీ గురించి అవగాహన కల్పించే క్యాంపులను ముందు హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో ఆ తర్వాత ఇండియా మొత్తం నిర్వహించారు.
2004లో, వికలాంగులకు తను చేసిన సంక్షేమానికి సంజన జాతీయ అవార్డును గెలుచుకుంది.
అప్పటి ప్రెసిడెంట్, డాక్టర్ ఏ.పీ.జే. అబ్దుల్ కలాం, ఆమెను సత్కరించారు మరియు ఆమె స్ఫూర్తిని మెచ్చుకున్నారు.
అప్పుడు -
మనం ఫిజియోథెరపీ, హైడ్రోథెరపీ మరియు కౌన్సెలింగ్ లాంటి సేవలను కూడా అందిస్తే?
ఒక ప్లాట్ కోసం గవర్నమెంట్‌ను రిక్వెస్ట్ చేద్దాం.
2010లో ప్రభుత్వం వారికి రీహ్యాబిలిటేషన్ యూనిట్ కోసం భూమిని కేటాయించింది.
....అప్పుడు దాని మీద, మానవ్ మందిర్, రీసెర్చ్, డయాగ్నోసిస్ మరియు రీహ్యాబిలిటేషన్ సౌకర్యాలతో 70 పడకల ఆసుపత్రి నెమ్మదిగా తయారయింది.
నేను దీనిని జ్ఞానం, ఎమోషనల్ సపోర్ట్ మరియు అన్ని రకాల చికిత్సలను అందించే ప్రదేశంగా చూస్తున్నాను!
ఎంతో మంది ఎమ్‌డీ యోధులకు ఈ ఆసుపత్రి ఉద్యోగాలను కూడా అందించింది.


అద్భుతమైన స్పందన రావడంతో, మానవ్ మందిర్ మరిన్ని చికిత్సలను పెంచుతూనే పోయింది...
...హైడ్రోథెరపీ...
...ఫిజియోథెరపీ...
...ఇంకా యోగా, అలాంటివి ఎన్నో.
వీటితోపాటు, మానవ్ మందిర్ లో యాక్టివిటీ సెషన్లు కూడా ఉంటాయి, అక్కడ జనం పాడతారు, డాన్స్ చేస్తారు, ఆటలు ఆడుతారు...
...ఇంకా కొండల్లోకి పిక్‌నిక్స్‌కి కూడా వెళ్తారు.
ఆమె నిరంతర కృషితో, సంజన మరియు ఆమె బృందం సామాజిక ట్యాబూలను తొలగించి, ఎమ్‌డీ ఉన్న వ్యక్తులకు కొత్త జీవితాన్ని అందిస్తున్నారు.

దికర్ సింగ్ మేవారి

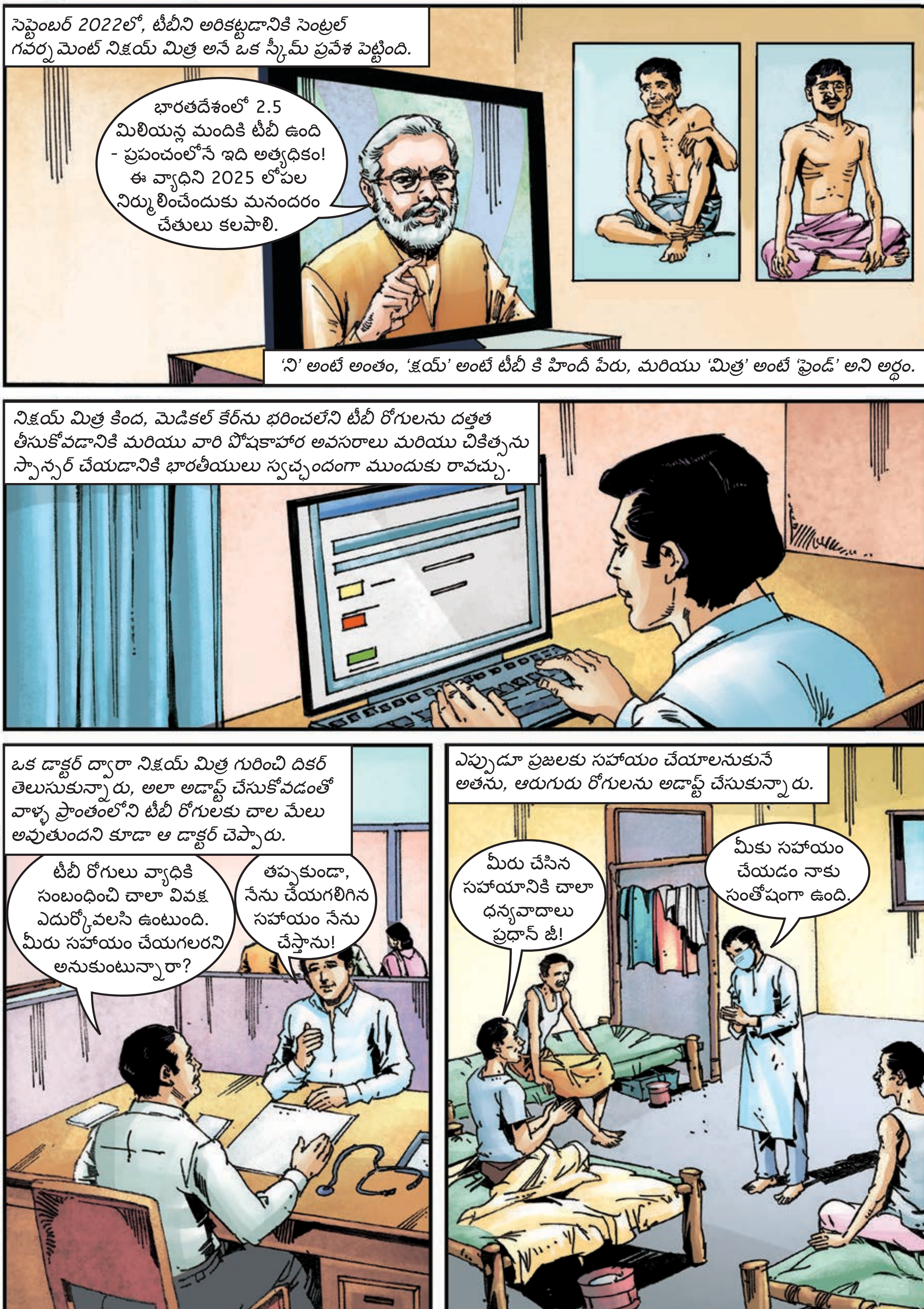


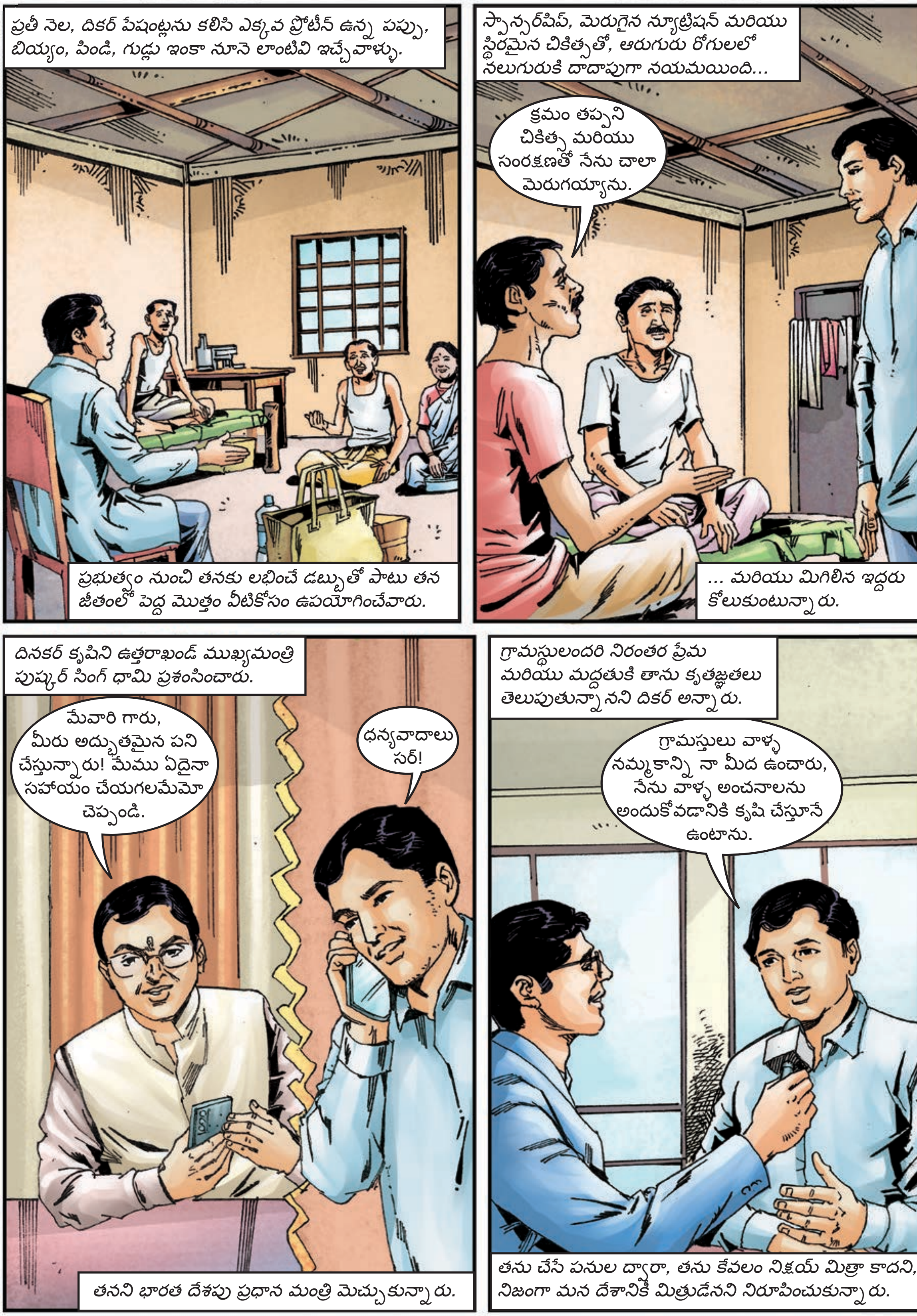




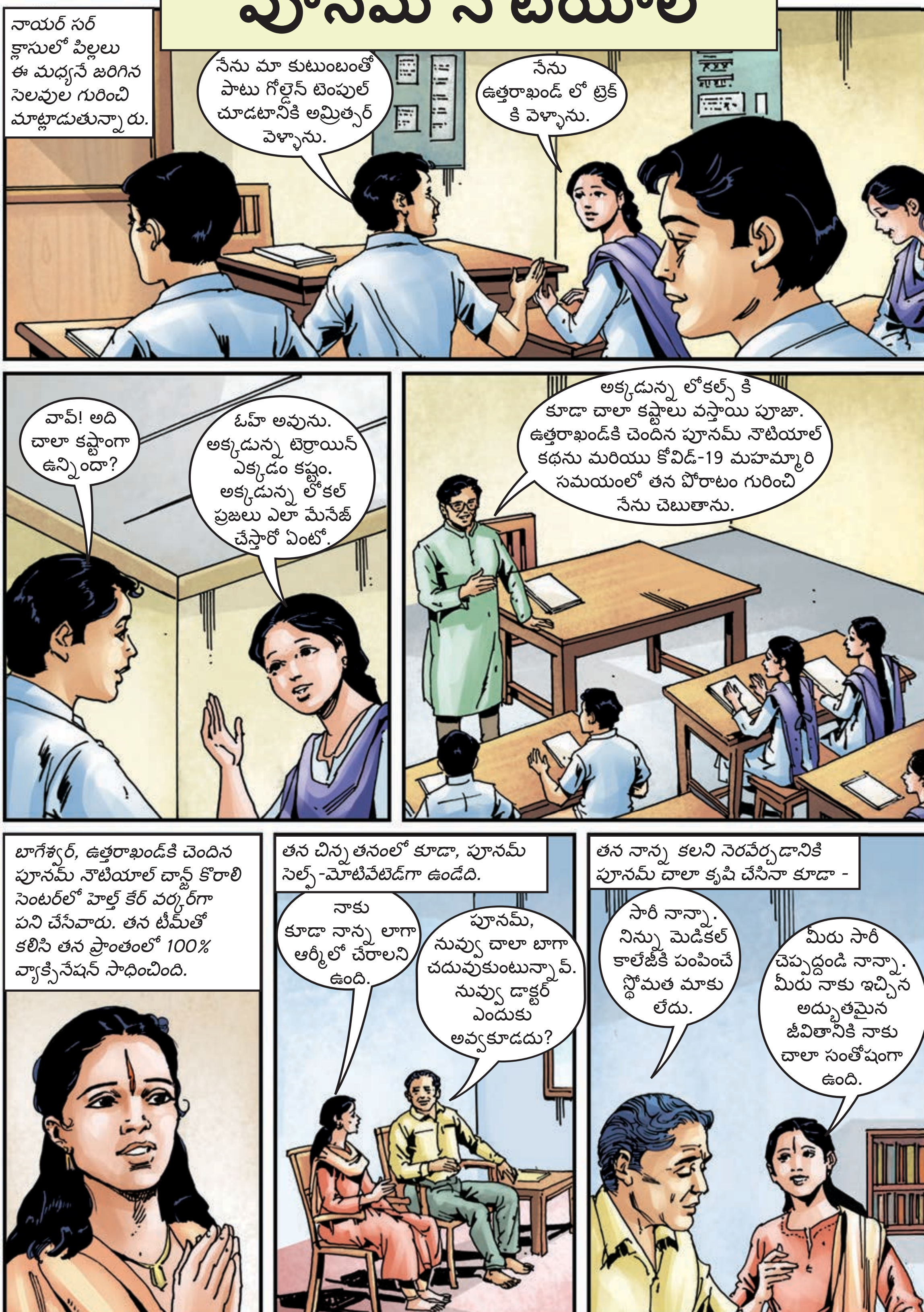
*ఒక అంటువ్యాధి, కానీ నయం చేయగల వ్యాధి

^ఉత్తరాఖండ్‌లో

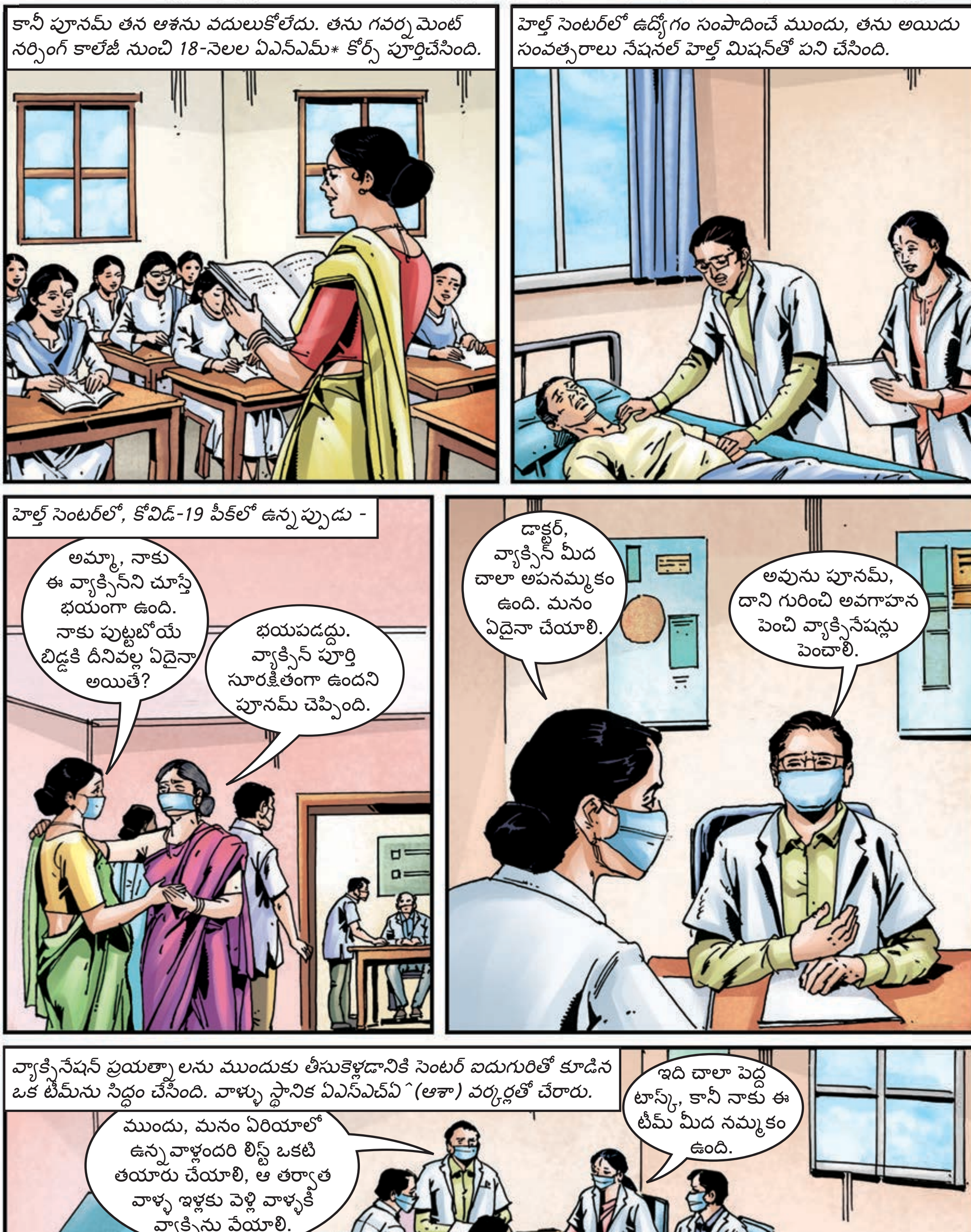

సెప్టెంబర్ 2022లో, టీబీని అరికట్టడానికి సెంట్రల్ గవర్న మెంట్ నిక్షయ్ మిత్ర అనే ఒక స్కీమ్ ప్రవేశ పెట్టింది.
భారతదేశంలో 2.5 మిలియన్ల మందికి టీబీ ఉంది - ప్రపంచంలోనే ఇది అత్యధికం! ఈ వ్యాధిని 2025 లోపల నిర్మూలించేందుకు మనందరం చేతులు కలపాలి.
'ని' అంటే అంతం, 'క్షయ్' అంటే టీబీ కి హిందీ పేరు, మరియు 'మిత్ర' అంటే 'ఫ్రెండ్' అని అర్థం.
నిక్షయ్ మిత్ర కింద, మెడికల్ కేర్‌ను భరించలేని టీబీ రోగులను దత్తత తీసుకోవడానికి మరియు వారి పోషకాహార అవసరాలు మరియు చికిత్సను స్పాన్సర్ చేయడానికి భారతీయులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావచ్చు.
ఒక డాక్టర్ ద్వారా నిక్షయ్ మిత్ర గురించి దికర్ తెలుసుకున్నారు, అలా అడాప్ట్ చేసుకోవడంతో వాళ్ళ ప్రాంతంలోని టీబీ రోగులకు చాల మేలు అవుతుందని కూడా ఆ డాక్టర్ చెప్పారు.
టీబీ రోగులు వ్యాధికి సంబంధించి చాలా వివక్ష ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు సహాయం చేయగలరని అనుకుంటున్నారా?
తప్పకుండా, నేను చేయగలిగిన సహాయం నేను చేస్తాను!
ఎప్పుడూ ప్రజలకు సహాయం చేయాలనుకునే అతను, ఆరుగురు రోగులను అడాప్ట్ చేసుకున్నారు.
మీరు చేసిన సహాయానికి చాలా ధన్యవాదాలు ప్రధాన్ జీ!
మీకు సహాయం చేయడం నాకు సంతోషంగా ఉంది.


ప్రతీ నెల, దికర్ పేషంట్లను కలిసి ఎక్కవ ప్రోటీన్ ఉన్న పప్పు, బియ్యం, పిండి, గుడ్లు ఇంకా నూనె లాంటివి ఇచ్చేవాళ్ళు.
ప్రభుత్వం నుంచి తనకు లభించే డబ్బుతో పాటు తన జీతంలో పెద్ద మొత్తం వీటికోసం ఉపయోగించేవారు.
స్పాన్సర్‌షిప్, మెరుగైన న్యూట్రిషన్ మరియు స్థిరమైన చికిత్సతో, ఆరుగురు రోగులలో నలుగురుకి దాదాపుగా నయమయింది...
క్రమం తప్పని చికిత్స మరియు సంరక్షణతో నేను చాలా మెరుగయ్యాను.
... మరియు మిగిలిన ఇద్దరు కోలుకుంటున్నారు.
దినకర్ కృషిని ఉత్తరాఖండ్ ముఖ్యమంత్రి పుష్కర్ సింగ్ ధామి ప్రశంసించారు.
మేవారి గారు, మీరు అద్భుతమైన పని చేస్తున్నారు! మేము ఏదైనా సహాయం చేయగలమేమో చెప్పండి.
ధన్యవాదాలు సర్!
తనని భారత దేశపు ప్రధాన మంత్రి మెచ్చుకున్నారు.
గ్రామస్థులందరి నిరంతర ప్రేమ మరియు మద్దతుకి తాను కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నానని దికర్ అన్నారు.
గ్రామస్తులు వాళ్ళ నమ్మకాన్ని నా మీద ఉంచారు, నేను వాళ్ళ అంచనాలను అందుకోవడానికి కృషి చేస్తూనే ఉంటాను.
తను చేసే పనుల ద్వారా, తను కేవలం నిక్షయ్ మిత్రా కాదని, నిజంగా మన దేశానికి మిత్రుడేనని నిరూపించుకున్నారు.

పూనమ్ నౌటియాల్

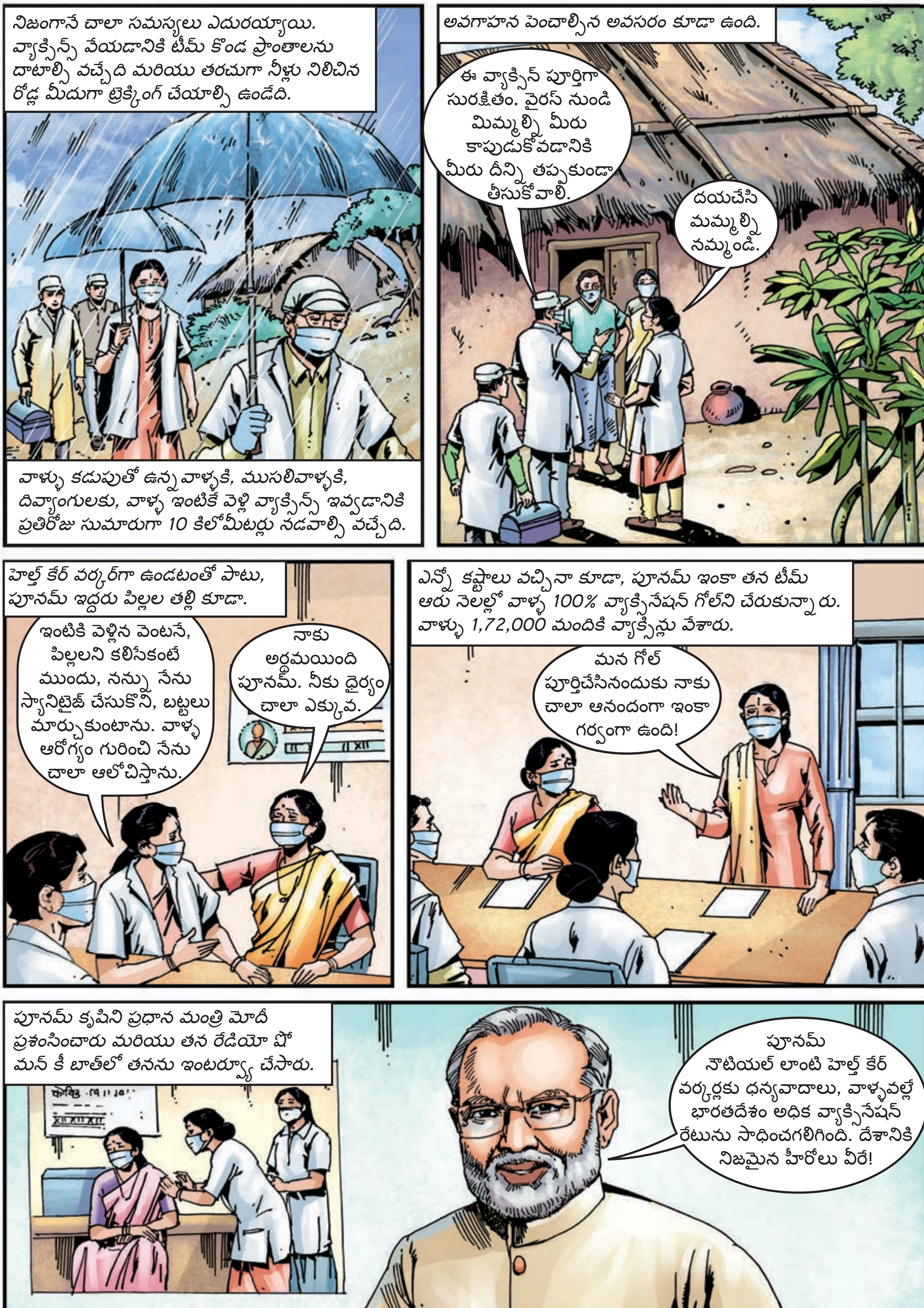


నాయర్ సర్ క్లాసులో పిల్లలు ఈ మధ్యనే జరిగిన సెలవుల గురించి మాట్లాడుతున్నారు.
నేను మా కుటుంబంతో పాటు గోల్డెన్ టెంపుల్ చూడటానికి అమ్రిత్సర్ వెళ్ళాను.
నేను ఉత్తరాఖండ్ లో ట్రెక్ కి వెళ్ళాను.
వావ్! అది చాలా కష్టంగా ఉన్నిందా?
ఓహ్ అవును. అక్కడున్న టెర్రాయిన్ ఎక్కడం కష్టం. అక్కడున్న లోకల్ ప్రజలు ఎలా మేనేజ్ చేస్తారో ఏంటో.
అక్కడున్న లోకల్స్ కి కూడా చాలా కష్టాలు వస్తాయి పూజా. ఉత్తరాఖండ్‌కి చెందిన పూనమ్ నౌటియాల్ కథను మరియు కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో తన పోరాటం గురించి నేను చెబుతాను.
బాగేశ్వర్, ఉత్తరాఖండ్‌కి చెందిన పూనమ్ నౌటియాల్ చాన్జ్ కొరాలి సెంటర్‌లో హెల్త్ కేర్ వర్కర్‌గా పని చేసేవారు. తన టీమ్‌తో కలిసి తన ప్రాంతంలో 100% వ్యాక్సినేషన్ సాధించింది.
తన చిన్నతనంలో కూడా, పూనమ్ సెల్ఫ్-మోటివేటెడ్‌గా ఉండేది.
నాకు కూడా నాన్న లాగా ఆర్మీలో చేరాలని ఉంది.
పూనమ్, నువ్వు చాలా బాగా చదువుకుంటున్నావ్. నువ్వు డాక్టర్ ఎందుకు అవ్వకూడదు?
తన నాన్న కలని నెరవేర్చడానికి పూనమ్ చాలా కృషి చేసినా కూడా -
సారీ నాన్నా. నిన్ను మెడికల్ కాలేజీకి పంపించే స్తోమత మాకు లేదు.
మీరు సారీ చెప్పద్దండి నాన్నా. మీరు నాకు ఇచ్చిన అద్భుతమైన జీవితానికి నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది.

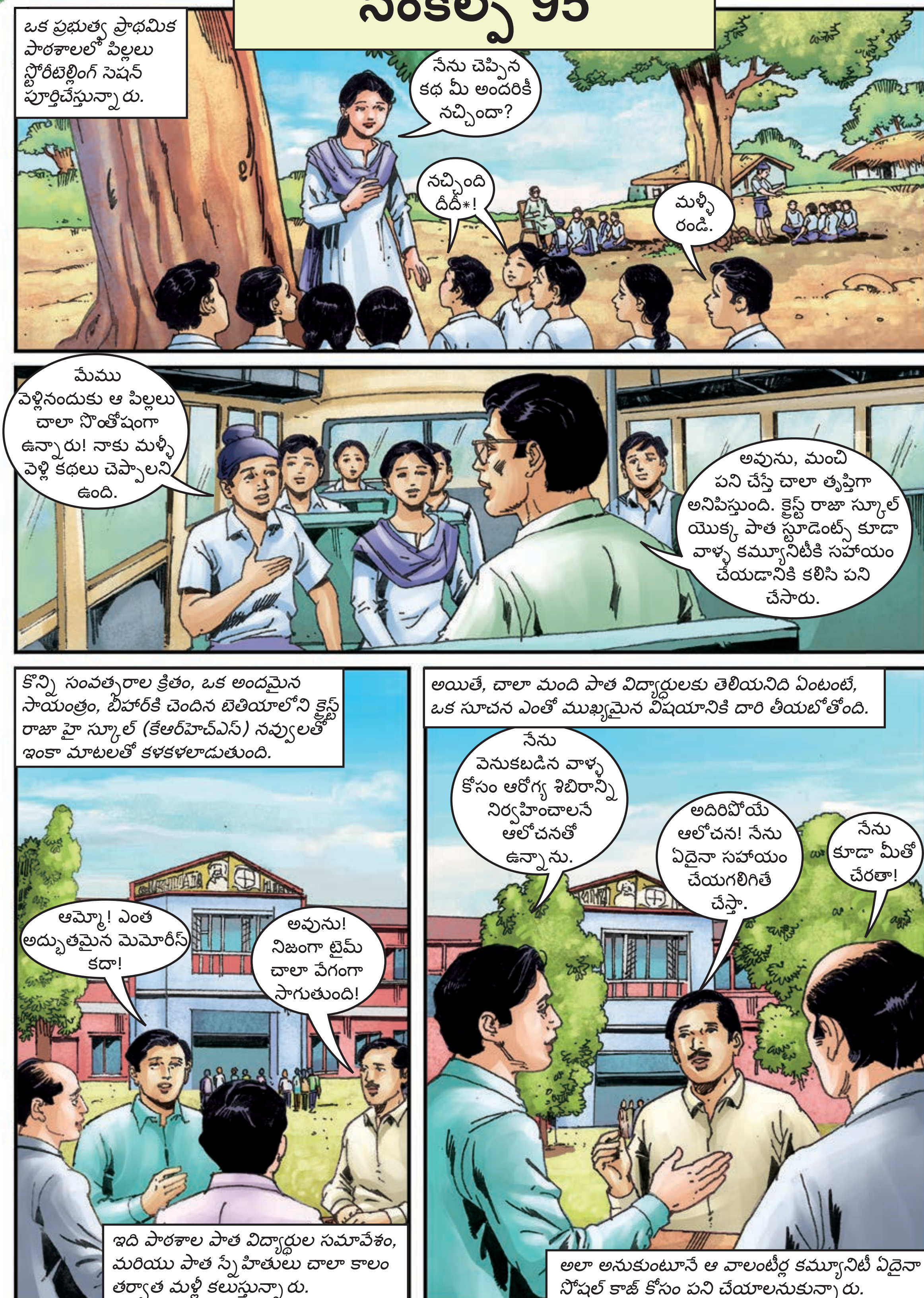


*ఆక్సిలియరీ నర్స్ మిడ్‌విఫెరీ

^ఎక్రెడిటెడ్ సోషల్ హెల్త్ యాక్టివిస్ట్

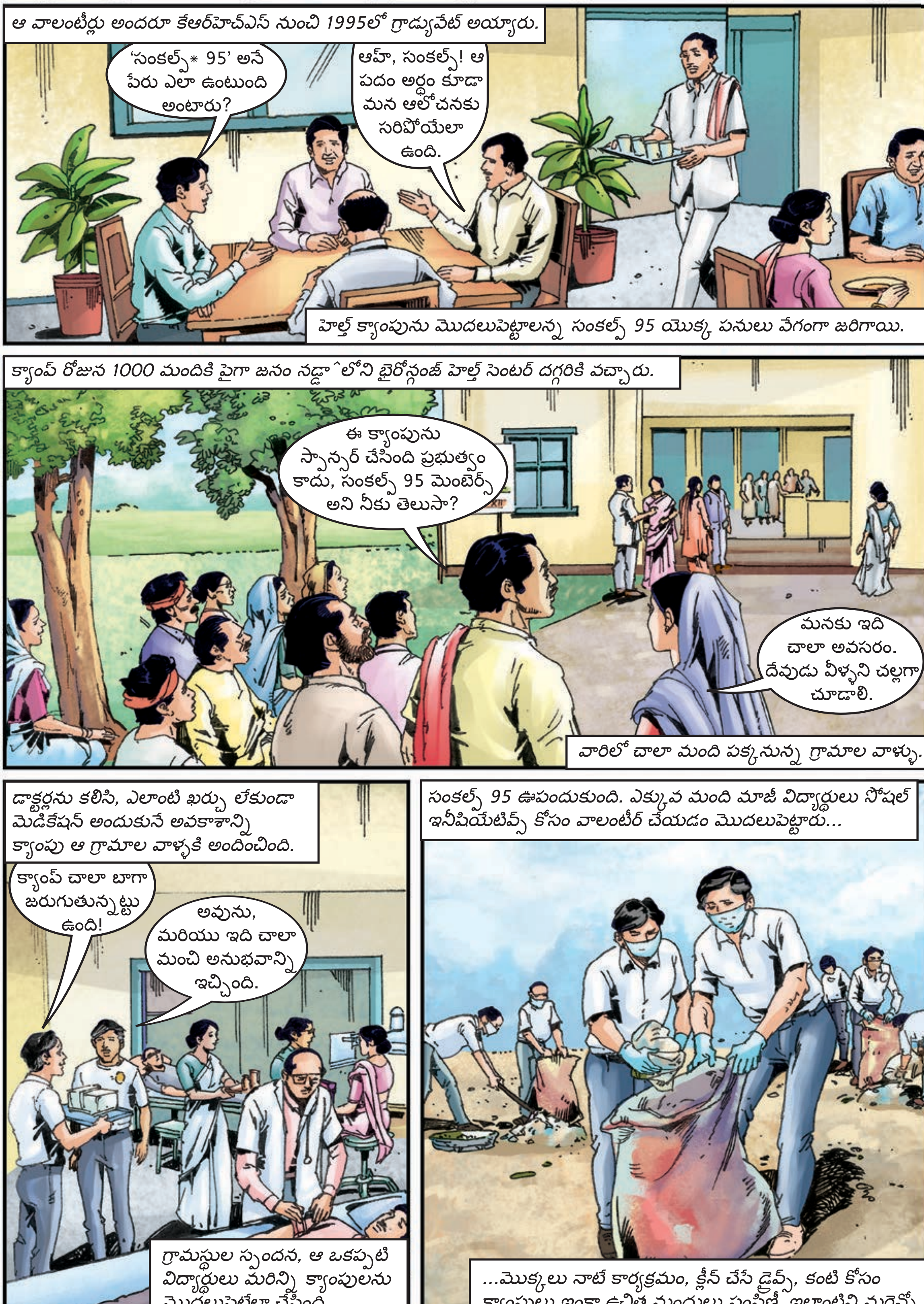

నిజంగానే చాలా సమస్యలు ఎదురయ్యాయి. వ్యాక్సిన్స్ వేయడానికి టీమ్ కొండ ప్రాంతాలను దాటాల్సి వచ్చేది మరియు తరచుగా నీళ్లు నిలిచిన రోడ్ల మీదుగా ట్రెక్కింగ్ చేయాల్సి ఉండేది.
వాళ్ళు కడుపుతో ఉన్న వాళ్ళకి, ముసలివాళ్ళకి, దివ్యాంగులకు, వాళ్ళ ఇంటికే వెళ్లి వ్యాక్సిన్స్ ఇవ్వడానికి ప్రతిరోజు సుమారుగా 10 కిలోమీటర్లు నడవాల్సి వచ్చేది.
అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది.
ఈ వ్యాక్సిన్ పూర్తిగా సురక్షితం. వైరస్ నుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపుడుకోవడానికి మీరు దీన్ని తప్పకుండా తీసుకోవాలి.
దయచేసి మమ్మల్ని నమ్మండి.
హెల్త్ కేర్ వర్కర్‌గా ఉండటంతో పాటు, పూనమ్ ఇద్దరు పిల్లల తల్లి కూడా.
ఇంటికి వెళ్లిన వెంటనే, పిల్లలని కలిసేకంటే ముందు, నన్ను నేను స్యానిటైజ్ చేసుకొని, బట్టలు మార్చుకుంటాను. వాళ్ళ ఆరోగ్యం గురించి నేను చాలా ఆలోచిస్తాను.
నాకు అర్థమయింది పూనమ్. నీకు ధైర్యం చాలా ఎక్కువ.
ఎన్నో కష్టాలు వచ్చినా కూడా, పూనమ్ ఇంకా తన టీమ్ ఆరు నెలల్లో వాళ్ళ 100% వ్యాక్సినేషన్ గోల్‌ని చేరుకున్నారు. వాళ్ళు 1,72,000 మందికి వ్యాక్సిన్లు వేశారు.
మన గోల్ పూర్తిచేసినందుకు నాకు చాలా ఆనందంగా ఇంకా గర్వంగా ఉంది!
పూనమ్ కృషిని ప్రధాన మంత్రి మోదీ ప్రశంసించారు మరియు తన రేడియో షో మన్ కీ బాత్‌లో తనను ఇంటర్వ్యూ చేసారు.
పూనమ్ నౌటియల్ లాంటి హెల్త్ కేర్ వర్కర్లకు ధన్యవాదాలు, వాళ్ళవల్లే భారతదేశం అధిక వ్యాక్సినేషన్ రేటును సాధించగలిగింది. దేశానికి నిజమైన హీరోలు వీరే!

సంకల్ప్ 95



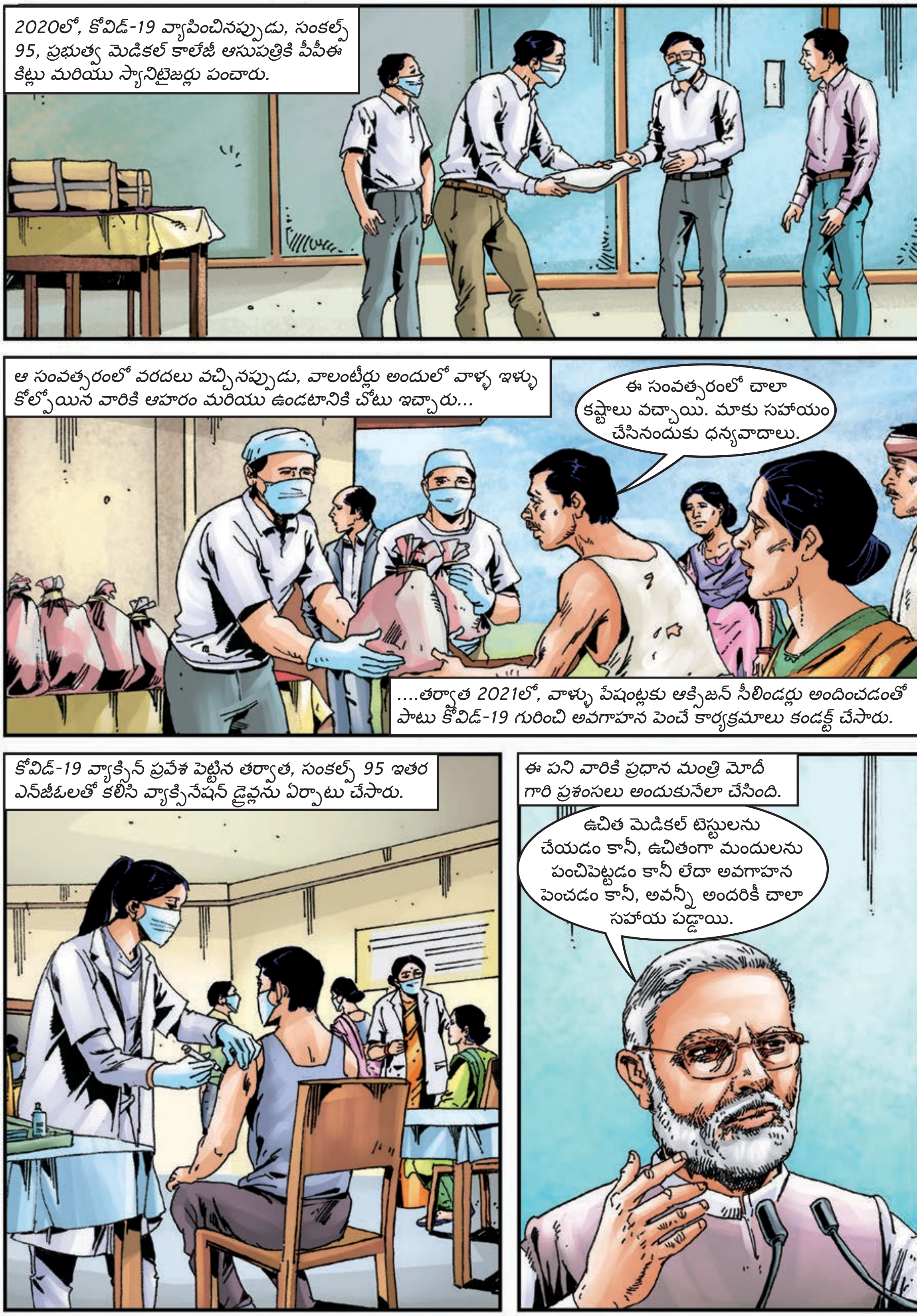
ఒక ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో పిల్లలు స్టోరీటెల్లింగ్ సెషన్ పూర్తిచేస్తున్నారు.
నేను చెప్పిన కథ మీ అందరికీ నచ్చిందా?
నచ్చింది దీదీ*!
మళ్ళీ రండి.
మేము వెళ్లినందుకు ఆ పిల్లలు చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు! నాకు మళ్ళీ వెళ్లి కథలు చెప్పాలని ఉంది.
అవును, మంచి పని చేస్తే చాలా తృప్తిగా అనిపిస్తుంది. క్రైస్ట్ రాజా స్కూల్ యొక్క పాత స్టూడెంట్స్ కూడా వాళ్ళ కమ్యూనిటీకి సహాయం చేయడానికి కలిసి పని చేసారు.
కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం, ఒక అందమైన సాయంత్రం, బీహార్‌కి చెందిన బెతియాలోని క్రైస్ట్ రాజా హై స్కూల్ (కేఆర్‌హెచ్ఎస్) నవ్వులతో ఇంకా మాటలతో కళకళలాడుతుంది.
ఆమ్మో! ఎంత అద్భుతమైన మెమోరీస్ కదా!
అవును! నిజంగా టైమ్ చాలా వేగంగా సాగుతుంది!
ఇది పాఠశాల పాత విద్యార్థుల సమావేశం, మరియు పాత స్నేహితులు చాలా కాలం తర్వాత మళ్ళీ కలుస్తున్నారు.
అయితే, చాలా మంది పాత విద్యార్థులకు తెలియనిది ఏంటంటే, ఒక సూచన ఎంతో ముఖ్యమైన విషయానికి దారి తీయబోతోంది.
నేను వెనుకబడిన వాళ్ళ కోసం ఆరోగ్య శిబిరాన్ని నిర్వహించాలనే ఆలోచనతో ఉన్నాను.
అదిరిపోయే ఆలోచన! నేను ఏదైనా సహాయం చేయగలిగితే చేస్తా.
నేను కూడా మీతో చేరతా!
అలా అనుకుంటూనే ఆ వాలంటీర్ల కమ్యూనిటీ ఏదైనా సోషల్ కాజ్ కోసం పని చేయాలనుకున్నారు.

*అక్క

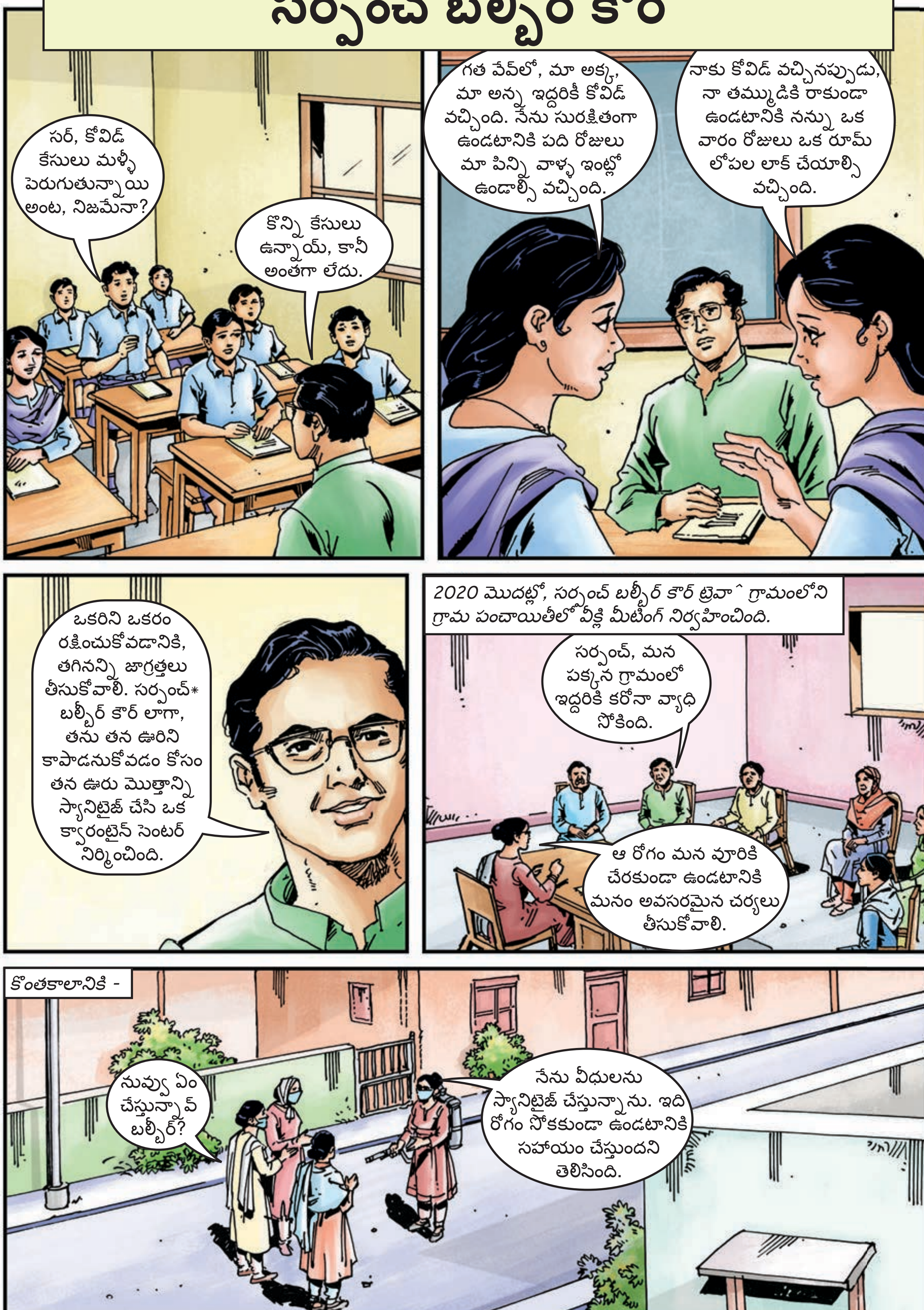


*హిందీలో సంకల్పం అని అర్థం

^బీహార్‌కు చెందిన వెస్ట్ చంపరాన్ జిల్లాలోని ఒక గ్రామం.


2020లో, కోవిడ్-19 వ్యాపించినప్పుడు, సంకల్ప్ 95, ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ ఆసుపత్రికి పీపీఈ కిట్లు మరియు స్యానిటైజర్లు పంచారు.
ఆ సంవత్సరంలో వరదలు వచ్చినప్పుడు, వాలంటీర్లు అందులో వాళ్ళ ఇళ్ళు కోల్పోయిన వారికి ఆహారం మరియు ఉండటానికి చోటు ఇచ్చారు...
ఈ సంవత్సరంలో చాలా కష్టాలు వచ్చాయి. మాకు సహాయం చేసినందుకు ధన్యవాదాలు.
....తర్వాత 2021లో, వాళ్ళు పేషంట్లకు ఆక్సిజన్ సిలిండర్లు అందించడంతో పాటు కోవిడ్-19 గురించి అవగాహన పెంచే కార్యక్రమాలు కండక్ట్ చేసారు.
కోవిడ్-19 వ్యాక్సిన్ ప్రవేశ పెట్టిన తర్వాత, సంకల్ప్ 95 ఇతర ఎన్‌జీఓలతో కలిసి వ్యాక్సినేషన్ డ్రైవ్లను ఏర్పాటు చేసారు.
ఈ పని వారికి ప్రధాన మంత్రి మోదీ గారి ప్రశంసలు అందుకునేలా చేసింది.
ఉచిత మెడికల్ టెస్టులను చేయడం కానీ, ఉచితంగా మందులను పంచిపెట్టడం కానీ లేదా అవగాహన పెంచడం కానీ, అవన్నీ అందరికీ చాలా సహాయ పడ్డాయి.

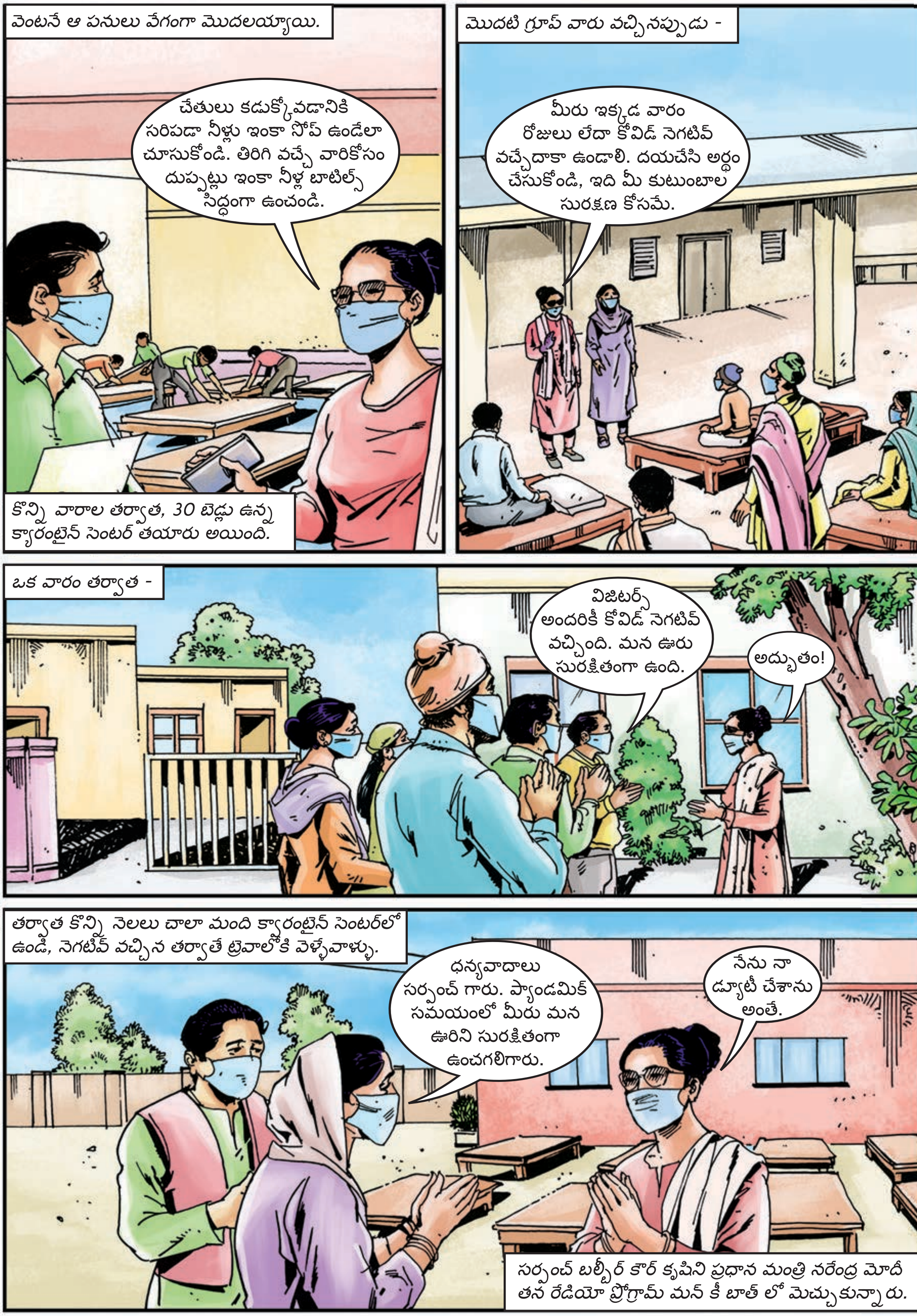
సర్పంచ్ బల్బీర్ కౌర్



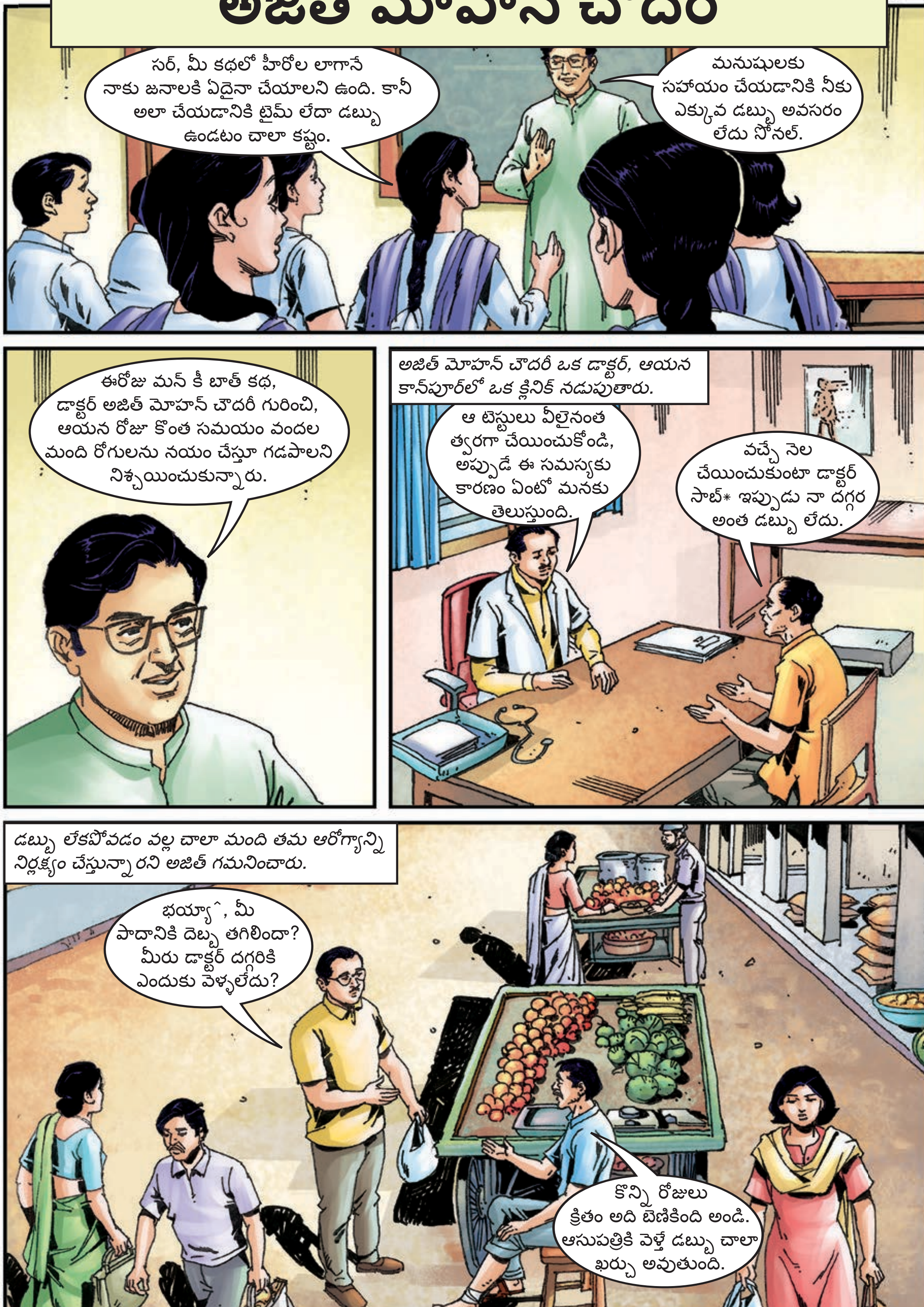
*గ్రామానికి పెద్ద

^జమ్మూలోని ఒక ఊరు

బల్బీర్ కౌర్ కృషి గురించి గ్రామస్తులకు తెలిసినప్పుడు -
సర్పంచ్, మేము మీకు సహాయం చేయడానికి వచ్చాము.
ధన్యవాదాలు!
కొన్ని రోజుల తర్వాత -
మన ఊర్లోని చాలా వీధులను స్యానిటైజ్ చేసినట్టు ఉన్నాం.
తర్వాతి స్టెప్ బయటివాళ్ళు ఊర్లోకి వచ్చి, ఇక్కడి జనాలను ఇన్ఫెక్ట్ చేయకుండా చూసుకోవడం.
PANCHAYAT TREVA
బల్బీర్ కౌర్ వెంటనే పంచాయత్ మీటింగ్ కోసం పిలిచింది.
లాక్‌డౌన్ ప్రకటించే అవకాశం ఉంది, కాబట్టి మన ఊరివాళ్ళు పట్టణాల నుంచి తిరిగి రావాలని కోరుకుంటున్నాను. వాళ్ళని ఒక వరం రోజులు ఐసోలేట్ చేయడానికి ఒక క్వారెంటైన్ సెంటర్ నిర్మించాలి.
కానీ ఎక్కడ? పంచాయత్ హౌస్ ఇంకా కమ్యూనిటీ సెంటర్ ఇప్పటికే రెనోవేట్ అవుతున్నాయి.
మన ఊరిబయట ఆర్నియా సెక్టార్‌లో చోటు ఉంది, దాన్ని మనం క్వారంటైన్ సెంటర్ కిందకి మార్చచ్చు.

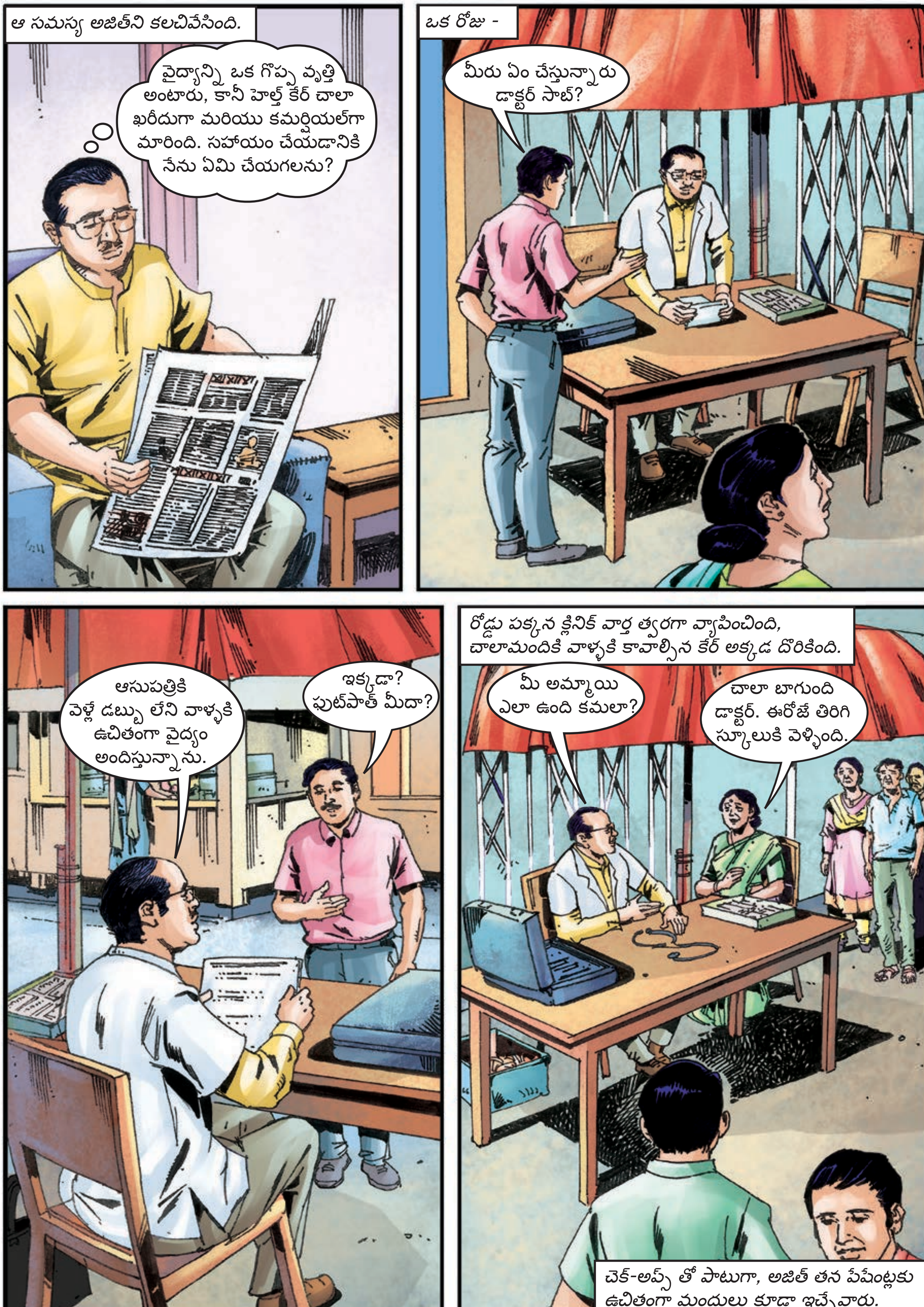

వెంటనే ఆ పనులు వేగంగా మొదలయ్యాయి.
చేతులు కడుక్కోవడానికి సరిపడా నీళ్లు ఇంకా సోప్ ఉండేలా చూసుకోండి. తిరిగి వచ్చే వారికోసం దుప్పట్లు ఇంకా నీళ్ల బాటిల్స్ సిద్ధంగా ఉంచండి.
కొన్ని వారాల తర్వాత, 30 బెడ్లు ఉన్న క్వారంటైన్ సెంటర్ తయారు అయింది.
మొదటి గ్రూప్ వారు వచ్చినప్పుడు -
మీరు ఇక్కడ వారం రోజులు లేదా కోవిడ్ నెగటివ్ వచ్చేదాకా ఉండాలి. దయచేసి అర్థం చేసుకోండి, ఇది మీ కుటుంబాల సురక్షణ కోసమే.
ఒక వారం తర్వాత -
విజిటర్స్ అందరికీ కోవిడ్ నెగటివ్ వచ్చింది. మన ఊరు సురక్షితంగా ఉంది.
అద్భుతం!
తర్వాత కొన్ని నెలలు చాలా మంది క్వారంటైన్ సెంటర్‌లో ఉండి, నెగటివ్ వచ్చిన తర్వాతే ట్రైవాలోకి వెళ్ళేవాళ్ళు.
ధన్యవాదాలు సర్పంచ్ గారు. ప్యాండమిక్ సమయంలో మీరు మన ఊరిని సురక్షితంగా ఉంచగలిగారు.
నేను నా డ్యూటీ చేశాను అంతే.
సర్పంచ్ బల్బీర్ కౌర్ కృషిని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ తన రేడియో ప్రోగ్రామ్ మన్ కీ బాత్ లో మెచ్చుకున్నారు.

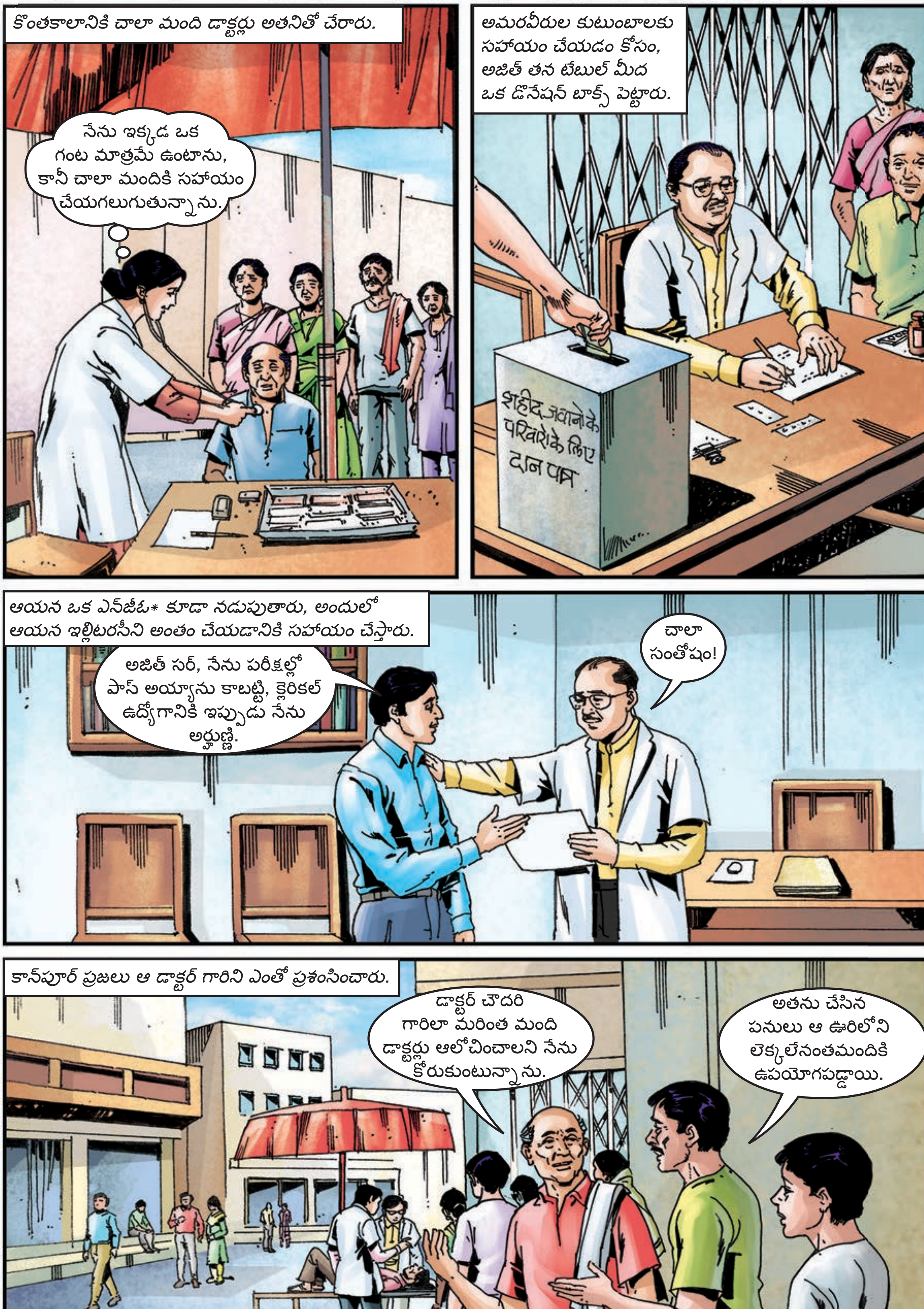
అజిత్ మోహన్ చౌదరీ



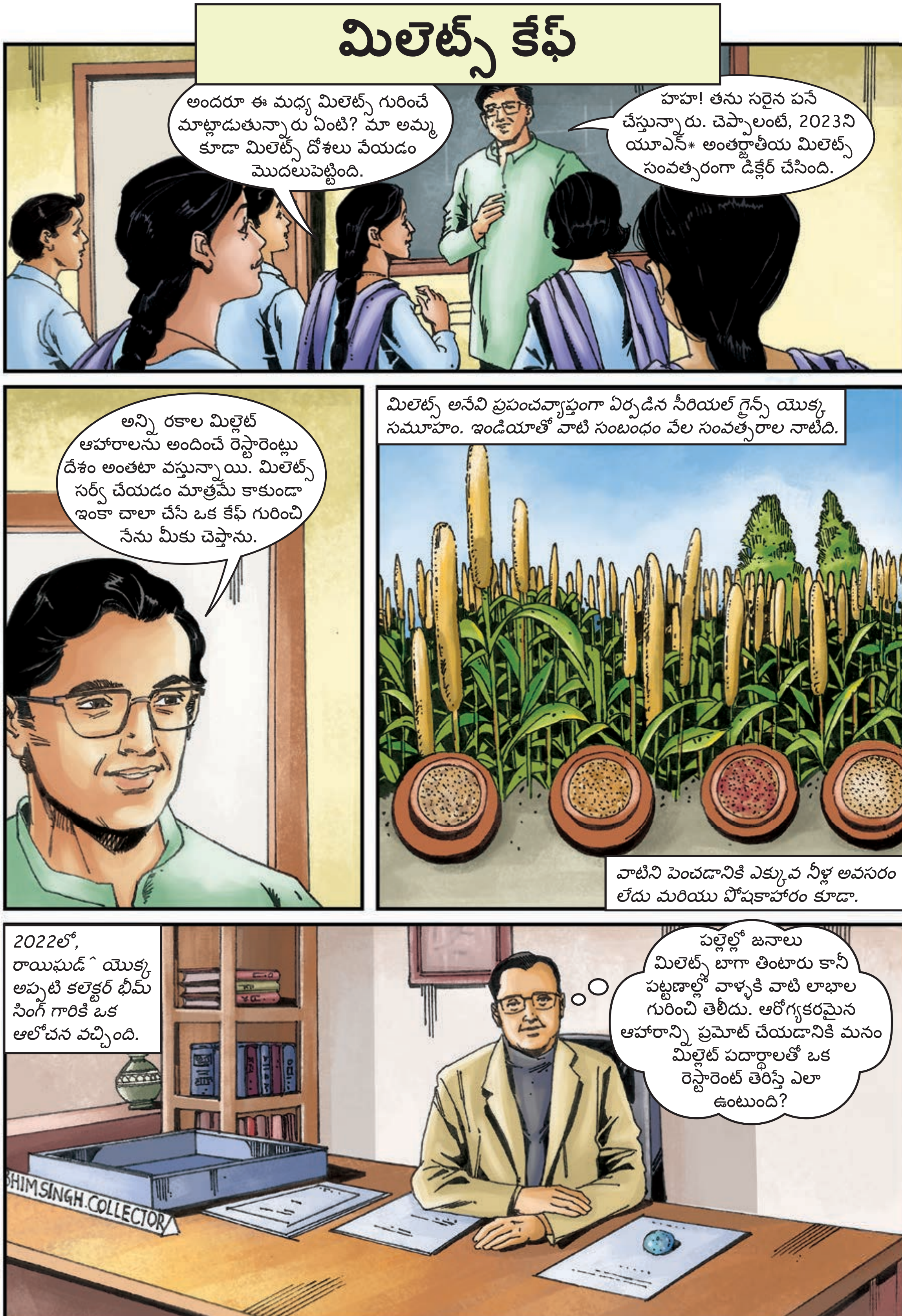
*ఒక సీనియర్‌ని సంబోధించడానికి వాడే గౌరవప్రదమైన పదం

^అన్నయ్య


ఆ సమస్య అజిత్‌ని కలచివేసింది.
వైద్యాన్ని ఒక గొప్ప వృత్తి అంటారు, కానీ హెల్త్ కేర్ చాలా ఖరీదుగా మరియు కమర్షియల్‌గా మారింది. సహాయం చేయడానికి నేను ఏమి చేయగలను?
ఒక రోజు -
మీరు ఏం చేస్తున్నారు డాక్టర్ సాబ్?
ఆసుపత్రికి వెళ్లే డబ్బు లేని వాళ్ళకి ఉచితంగా వైద్యం అందిస్తున్నాను.
ఇక్కడా? ఫుట్‌పాత్ మీదా?
రోడ్డు పక్కన క్లినిక్ వార్త త్వరగా వ్యాపించింది, చాలామందికి వాళ్ళకి కావాల్సిన కేర్ అక్కడ దొరికింది.
మీ అమ్మాయి ఎలా ఉంది కమలా?
చాలా బాగుంది డాక్టర్. ఈరోజే తిరిగి స్కూలుకి వెళ్ళింది.
చెక్-అప్స్ తో పాటుగా, అజిత్ తన పేషెంట్లకు ఉచితంగా మందులు కూడా ఇచ్చేవారు.



*నాన్-గవర్న మెంటల్ ఆర్గనైజషన్



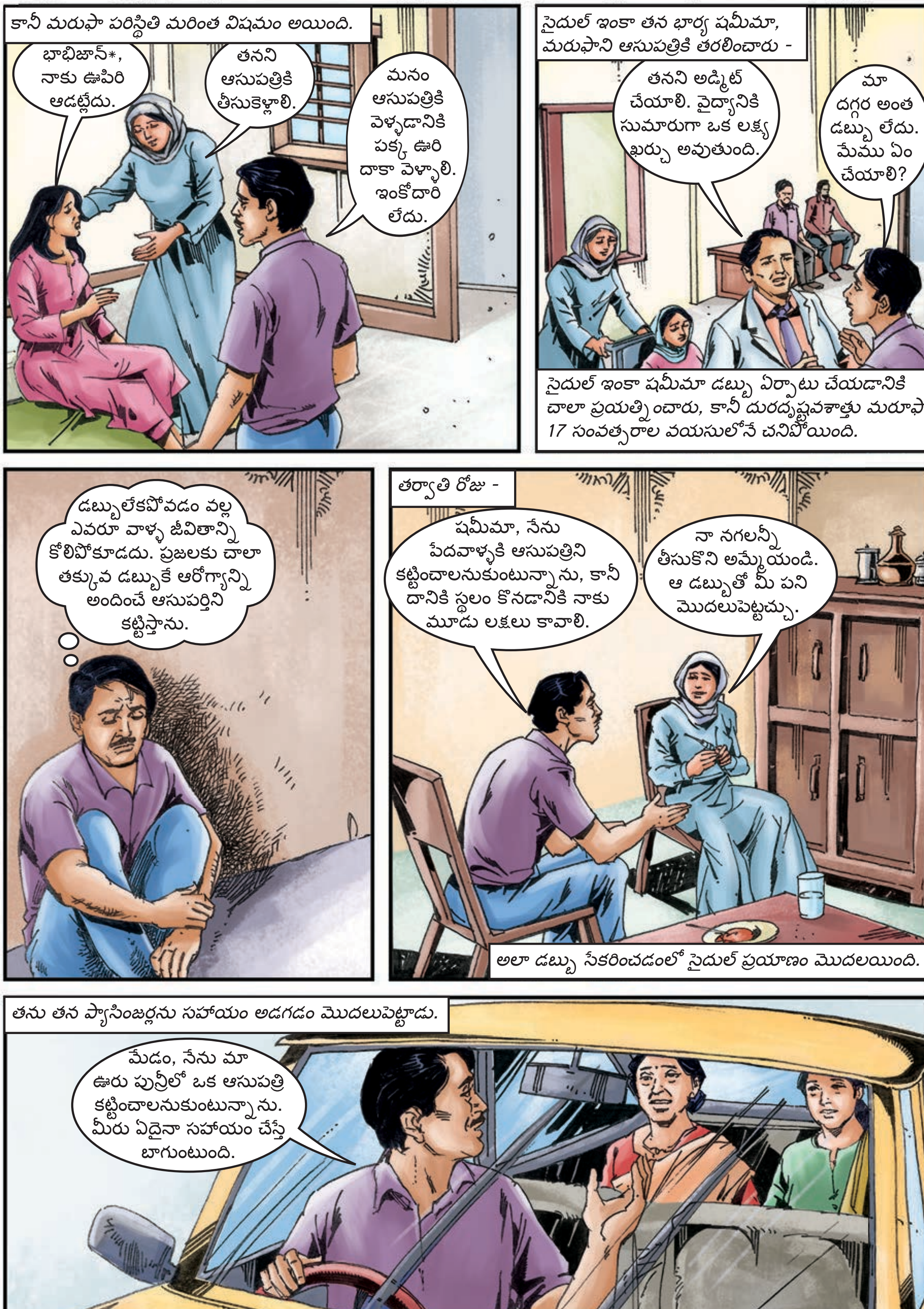
*యునైటెడ్ నేషన్స్

^ఛత్తీస్గడ్‌లో ఒక ఊరు

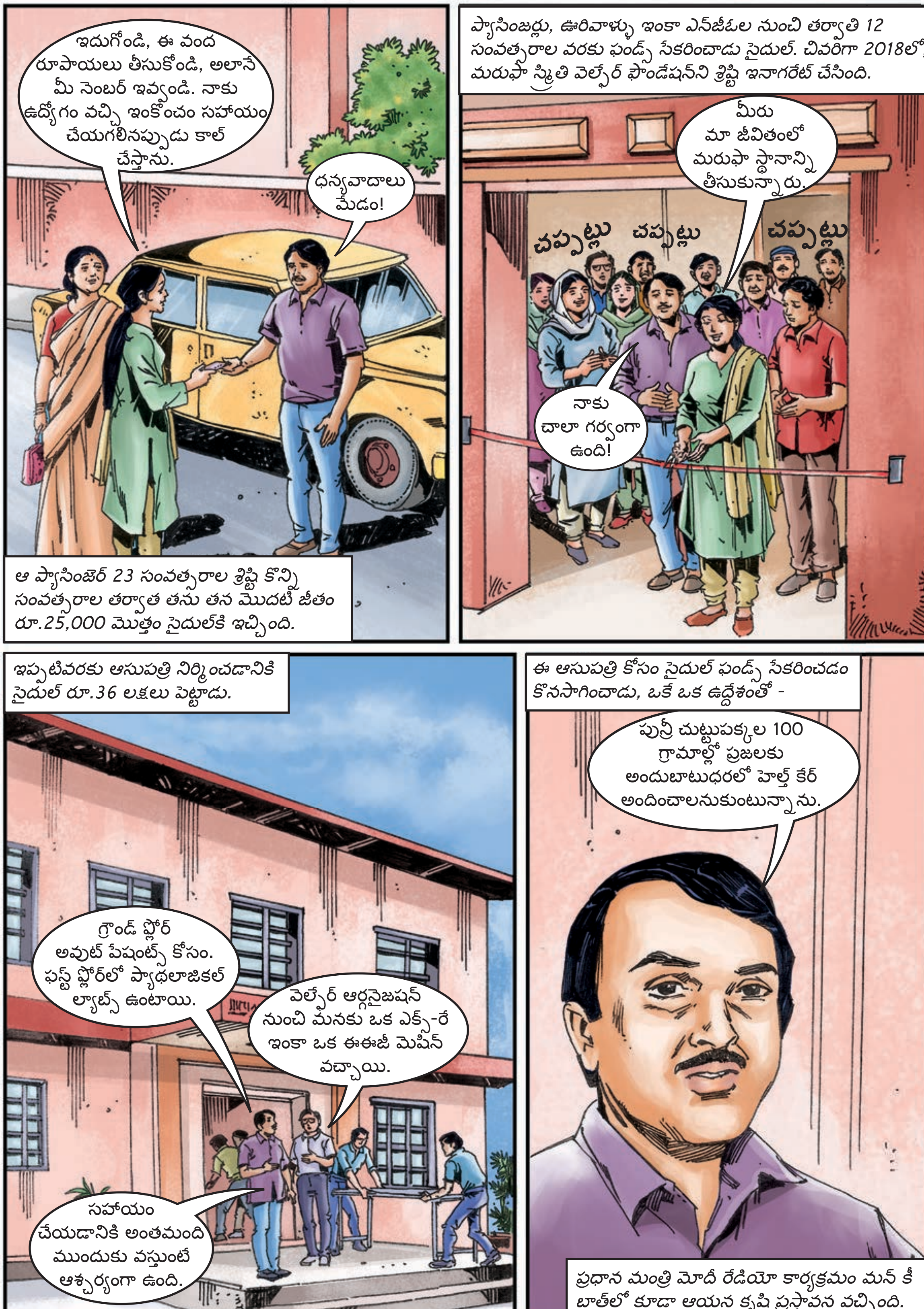
*అర్బన్ జీవనోపాధికి కట్టుబడి ఉన్న స్వయం సహాయక బృందం.

సైదుల్ లష్కర్

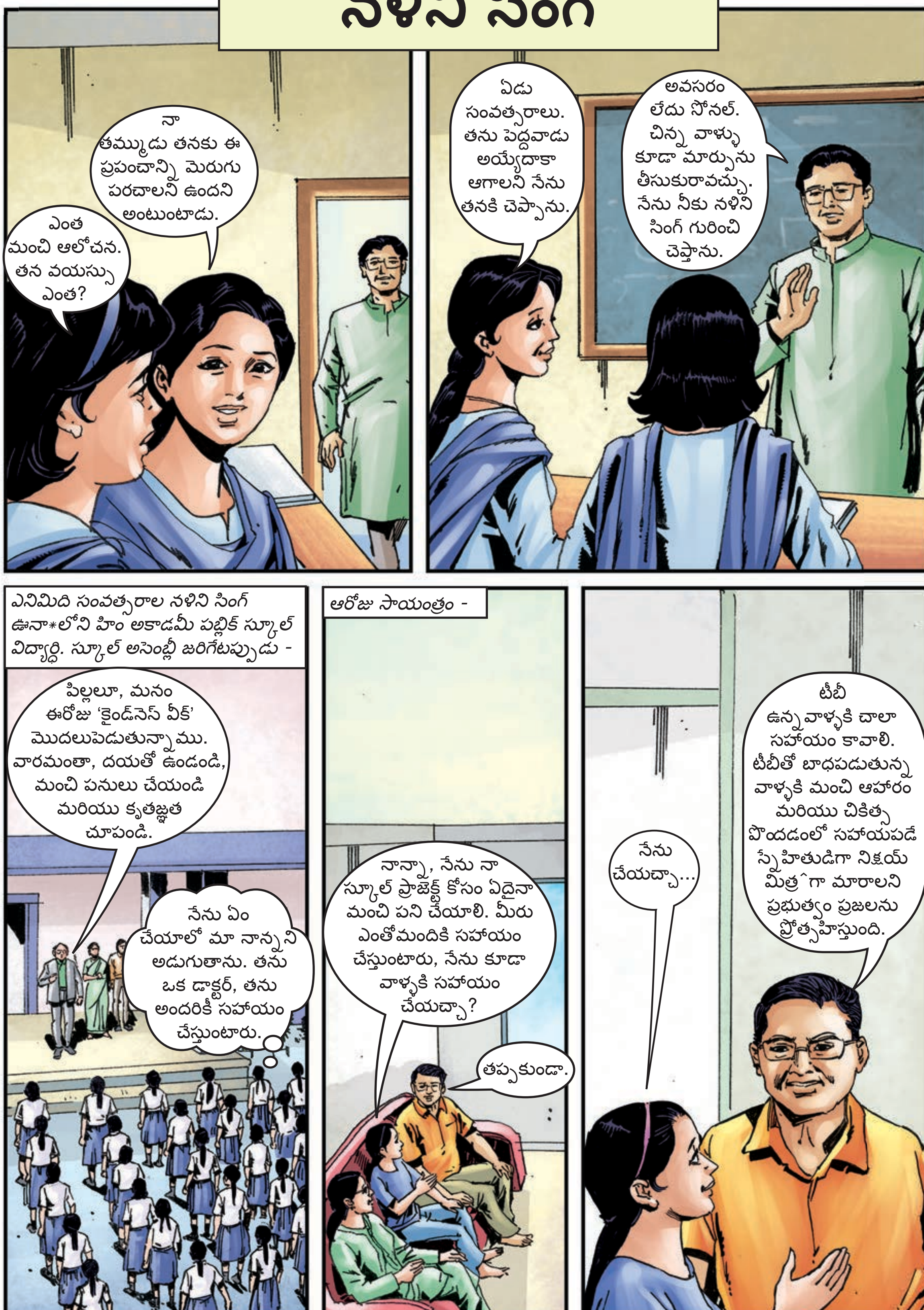
*అన్నయ్య


కానీ మరుఫా పరిస్థితి మరింత విషమం అయింది.
భాభిజాన్*, నాకు ఊపిరి ఆడట్లేదు.
తనని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలి.
మనం ఆసుపత్రికి వెళ్ళడానికి పక్క ఊరి దాకా వెళ్ళాలి. ఇంకోదారి లేదు.
సైదుల్ ఇంకా తన భార్య షమీమా, మరుఫాని ఆసుపత్రికి తరలించారు -
తనని అడ్మిట్ చేయాలి. వైద్యానికి సుమారుగా ఒక లక్ష్య ఖర్చు అవుతుంది.
మా దగ్గర అంత డబ్బు లేదు. మేము ఏం చేయాలి?
సైదుల్ ఇంకా షమీమా డబ్బు ఏర్పాటు చేయడానికి చాలా ప్రయత్నించారు, కానీ దురదృష్టవశాత్తు మరూఫా 17 సంవత్సరాల వయసులోనే చనిపోయింది.
డబ్బులేకపోవడం వల్ల ఎవరూ వాళ్ళ జీవితాన్ని కోలిపోకూడదు. ప్రజలకు చాలా తక్కువ డబ్బుకే ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఆసుపత్రిని కట్టిస్తాను.
తర్వాతి రోజు -
షమీమా, నేను పేదవాళ్ళకి ఆసుపత్రిని కట్టించాలనుకుంటున్నాను, కానీ దానికి స్థలం కొనడానికి నాకు మూడు లక్షలు కావాలి.
నా నగలన్నీ తీసుకొని అమ్మేయండి. ఆ డబ్బుతో మీ పని మొదలుపెట్టచ్చు.
అలా డబ్బు సేకరించడంలో సైదుల్ ప్రయాణం మొదలయింది.
తను తన ప్యాసింజర్లను సహాయం అడగడం మొదలుపెట్టాడు.
మేడం, నేను మా ఊరు పునీలో ఒక ఆసుపత్రి కట్టించాలనుకుంటున్నాను. మీరు ఏదైనా సహాయం చేస్తే బాగుంటుంది.

*వదిన

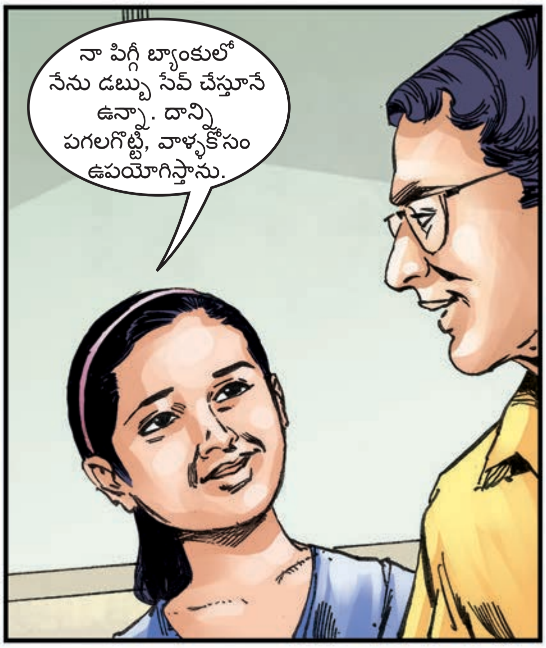

ఇదుగోండి, ఈ వంద రూపాయలు తీసుకోండి, అలానే మీ నెంబర్ ఇవ్వండి. నాకు ఉద్యోగం వచ్చి ఇంకొంచం సహాయం చేయగలినప్పుడు కాల్ చేస్తాను.
ధన్యవాదాలు మేడం!
ఆ ప్యాసింజెర్ 23 సంవత్సరాల శ్రిష్టి కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత తను తన మొదటి జీతం రూ.25,000 మొత్తం సైదుల్‌కి ఇచ్చింది.
ప్యాసింజర్లు, ఊరివాళ్ళు ఇంకా ఎన్‌జీఓల నుంచి తర్వాతి 12 సంవత్సరాల వరకు ఫండ్స్ సేకరించాడు సైదుల్. చివరిగా 2018లో, మరుఫా స్మ్రితి వెల్ఫేర్ ఫౌండేషన్‌ని శ్రిష్టి ఇనాగరేట్ చేసింది.
మీరు మా జీవితంలో మరుఫా స్థానాన్ని తీసుకున్నారు.
చప్పట్లు
చప్పట్లు
చప్పట్లు
నాకు చాలా గర్వంగా ఉంది!
ఇప్పటివరకు ఆసుపత్రి నిర్మించడానికి సైదుల్ రూ.36 లక్షలు పెట్టాడు.
గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ అవుట్ పేషంట్స్ కోసం. ఫస్ట్ ఫ్లోర్‌లో ప్యాథలాజికల్ ల్యాబ్స్ ఉంటాయి.
వెల్ఫేర్ ఆర్గనైజషన్ నుంచి మనకు ఒక ఎక్స్-రే ఇంకా ఒక ఈఈజీ మెషీన్ వచ్చాయి.
సహాయం చేయడానికి అంతమంది ముందుకు వస్తుంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంది.
ఈ ఆసుపత్రి కోసం సైదుల్ ఫండ్స్ సేకరించడం కొనసాగించాడు, ఒకే ఒక ఉద్దేశంతో -
పున్రీ చుట్టుపక్కల 100 గ్రామాల్లో ప్రజలకు అందుబాటుధరలో హెల్త్ కేర్ అందించాలనుకుంటున్నాను.
ప్రధాన మంత్రి మోదీ రేడియో కార్యక్రమం మన్ కీ బాత్‌లో కూడా ఆయన కృషి ప్రస్తావన వచ్చింది.

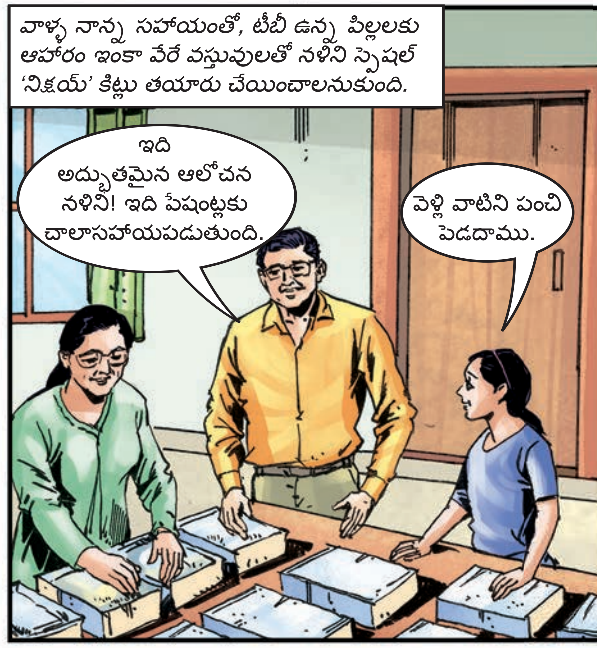
నళిని సింగ్

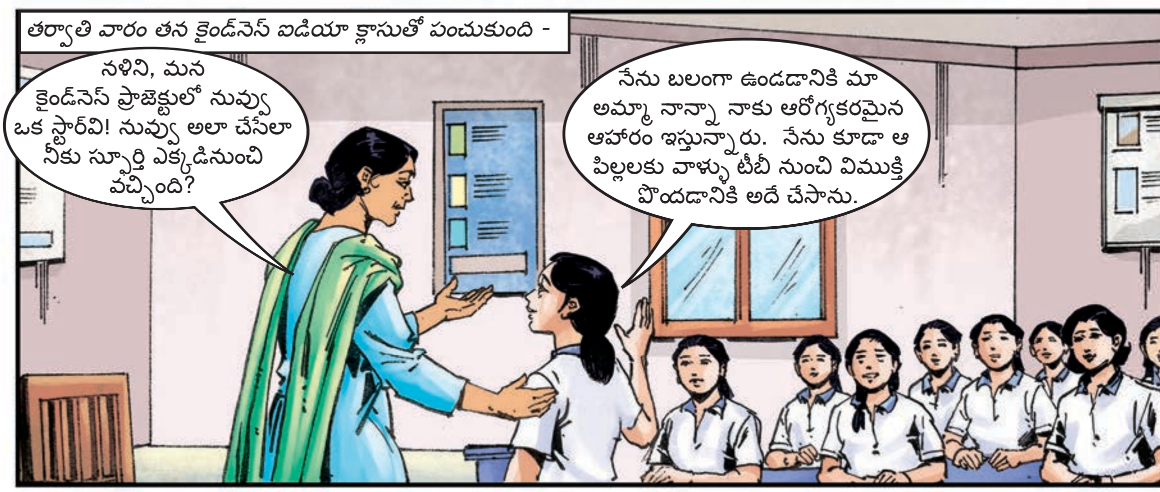


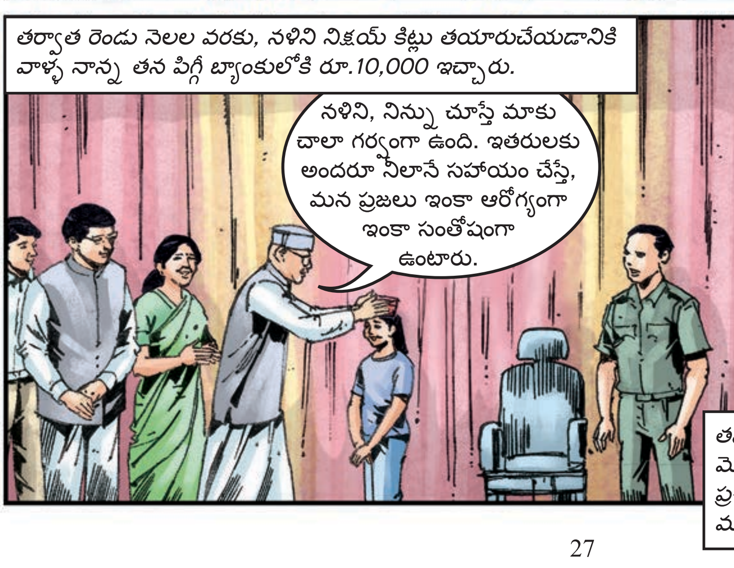
*హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని జిల్లా

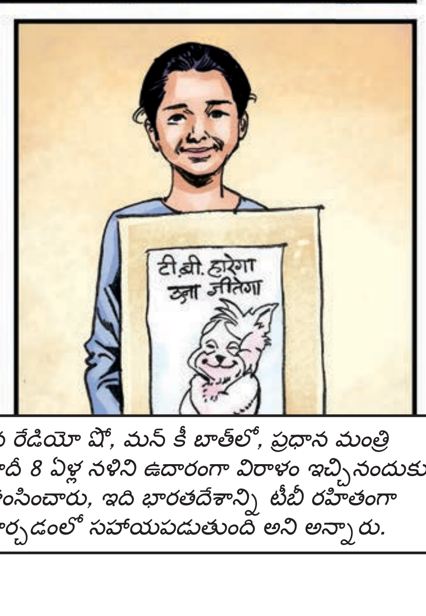
^ని-ముగింపు, క్షయ్-టీబీ, మిత్ర -స్నేహితుడు


నా పిగ్గీ బ్యాంకులో నేను డబ్బు సేవ్ చేస్తూనే ఉన్నా. దాన్ని పగలగొట్టి, వాళ్ళకోసం ఉపయోగిస్తాను.

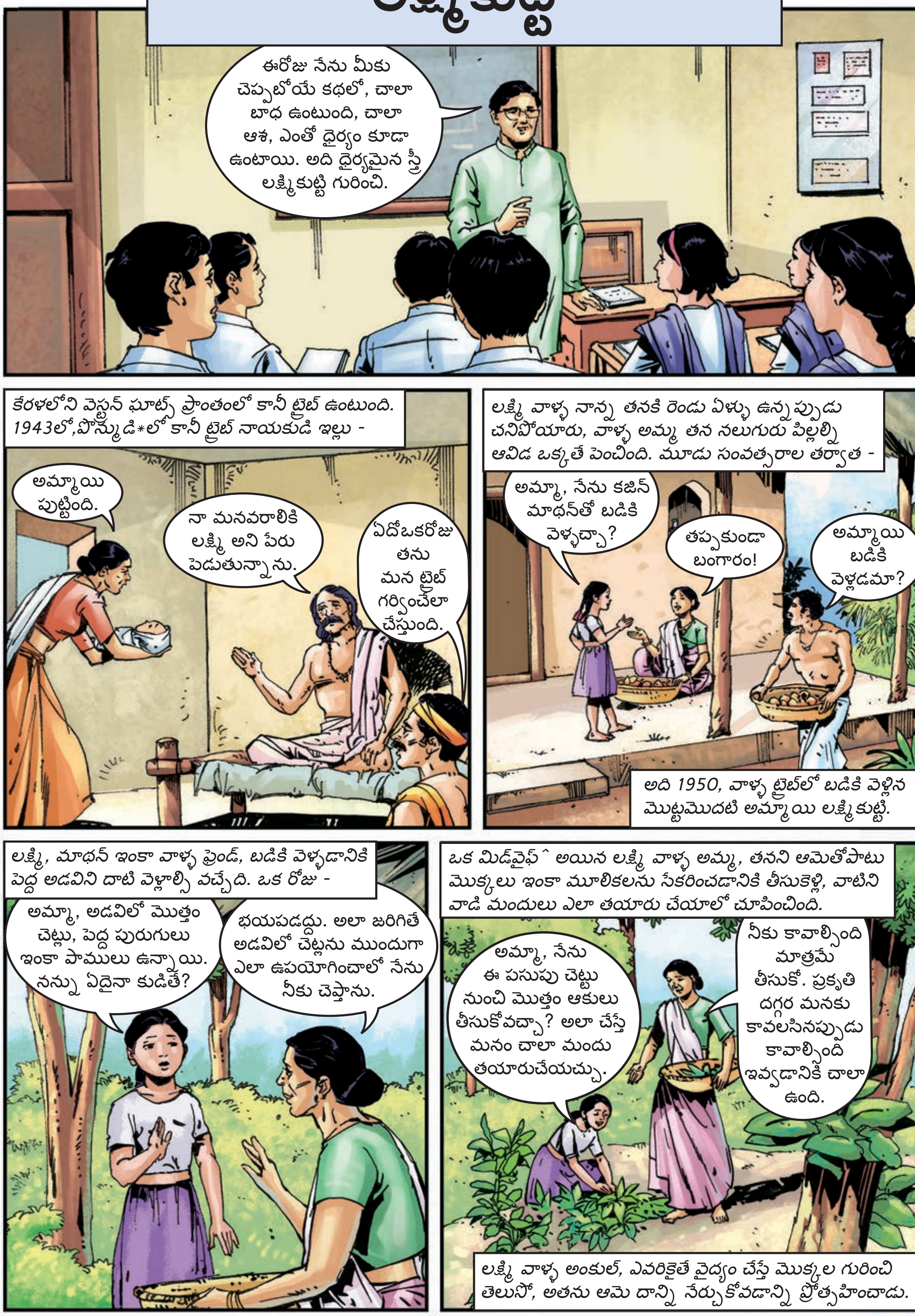

వాళ్ళ నాన్న సహాయంతో, టీబీ ఉన్న పిల్లలకు ఆహారం ఇంకా వేరే వస్తువులతో నళిని స్పెషల్ 'నిక్షయ్' కిట్లు తయారు చేయించాలనుకుంది.
ఇది అద్భుతమైన ఆలోచన నళిని! ఇది పేషంట్లకు చాలాసహాయపడుతుంది.
వెళ్లి వాటిని పంచి పెడదాము.


తర్వాతి వారం తన కైండ్‌నెస్ ఐడియా క్లాసుతో పంచుకుంది -
నళిని, మన కైండ్‌నెస్ ప్రాజెక్టులో నువ్వు ఒక స్టార్‌వి! నువ్వు అలా చేసేలా నీకు స్ఫూర్తి ఎక్కడినుంచి వచ్చింది?
నేను బలంగా ఉండడానికి మా అమ్మా నాన్నా నాకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఇస్తున్నారు. నేను కూడా ఆ పిల్లలకు వాళ్ళు టీబీ నుంచి విముక్తి పొందడానికి అదే చేసాను.


తర్వాత రెండు నెలల వరకు, నళిని నిక్షయ్ కిట్లు తయారుచేయడానికి వాళ్ళ నాన్న తన పిగ్గీ బ్యాంకులోకి రూ.10,000 ఇచ్చారు.
నళిని, నిన్ను చూస్తే మాకు చాలా గర్వంగా ఉంది. ఇతరులకు అందరూ నీలానే సహాయం చేస్తే, మన ప్రజలు ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఇంకా సంతోషంగా ఉంటారు.

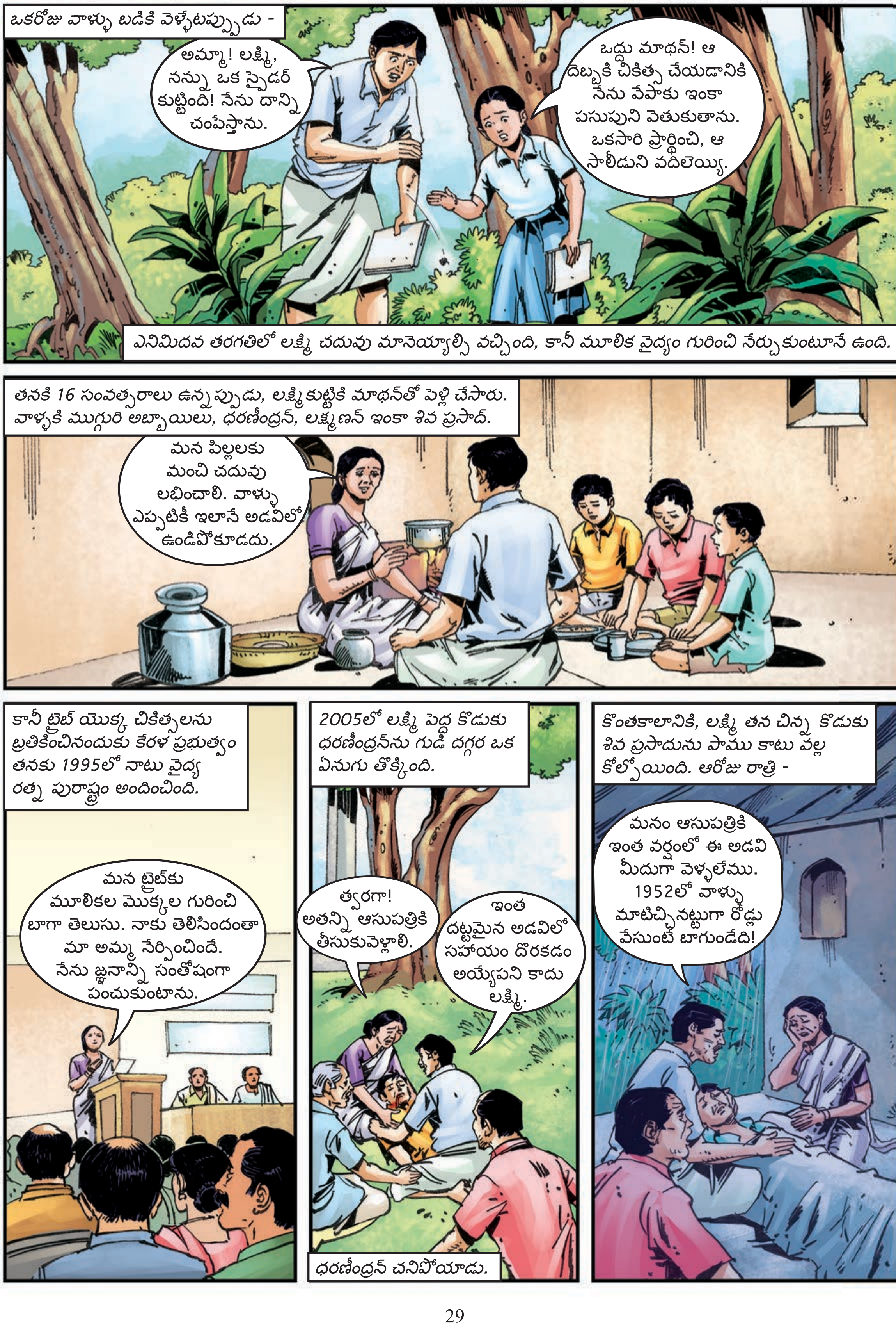

टी.बी. हारेगा
इंडिया जीतेगा
తన రేడియో షో, మన్ కీ బాత్‌లో, ప్రధాన మంత్రి మోదీ 8 ఏళ్ల నళిని ఉదారంగా విరాళం ఇచ్చినందుకు ప్రశంసించారు, ఇది భారతదేశాన్ని టీబీ రహితంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది అని అన్నారు.

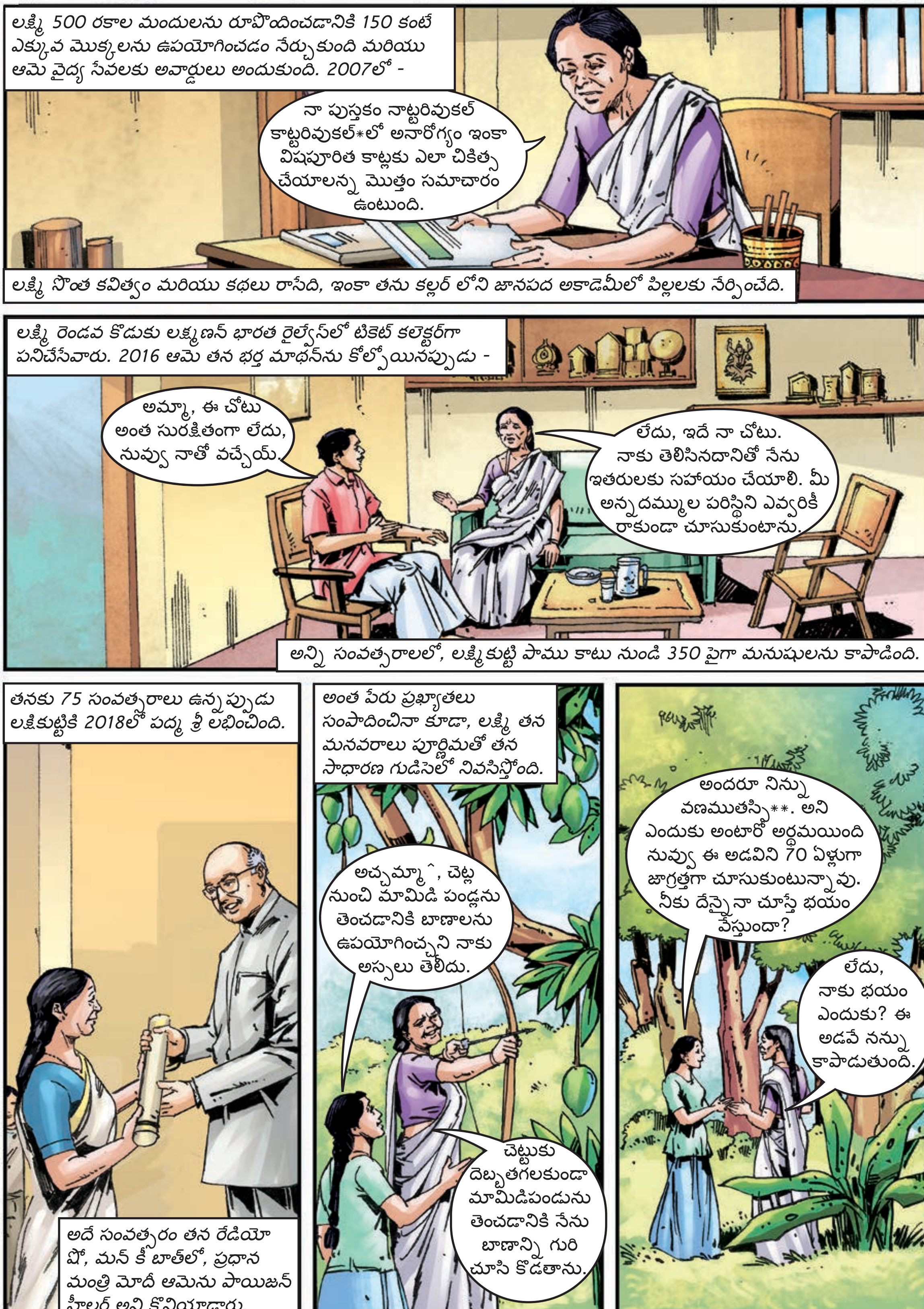
లక్ష్మి కుట్టి



*బంగారపు శిఖరం అని అర్థం కలిగిన ఒక ఊరు.

^ప్రసవ సమయంలో సహాయం చేయడానికి శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి

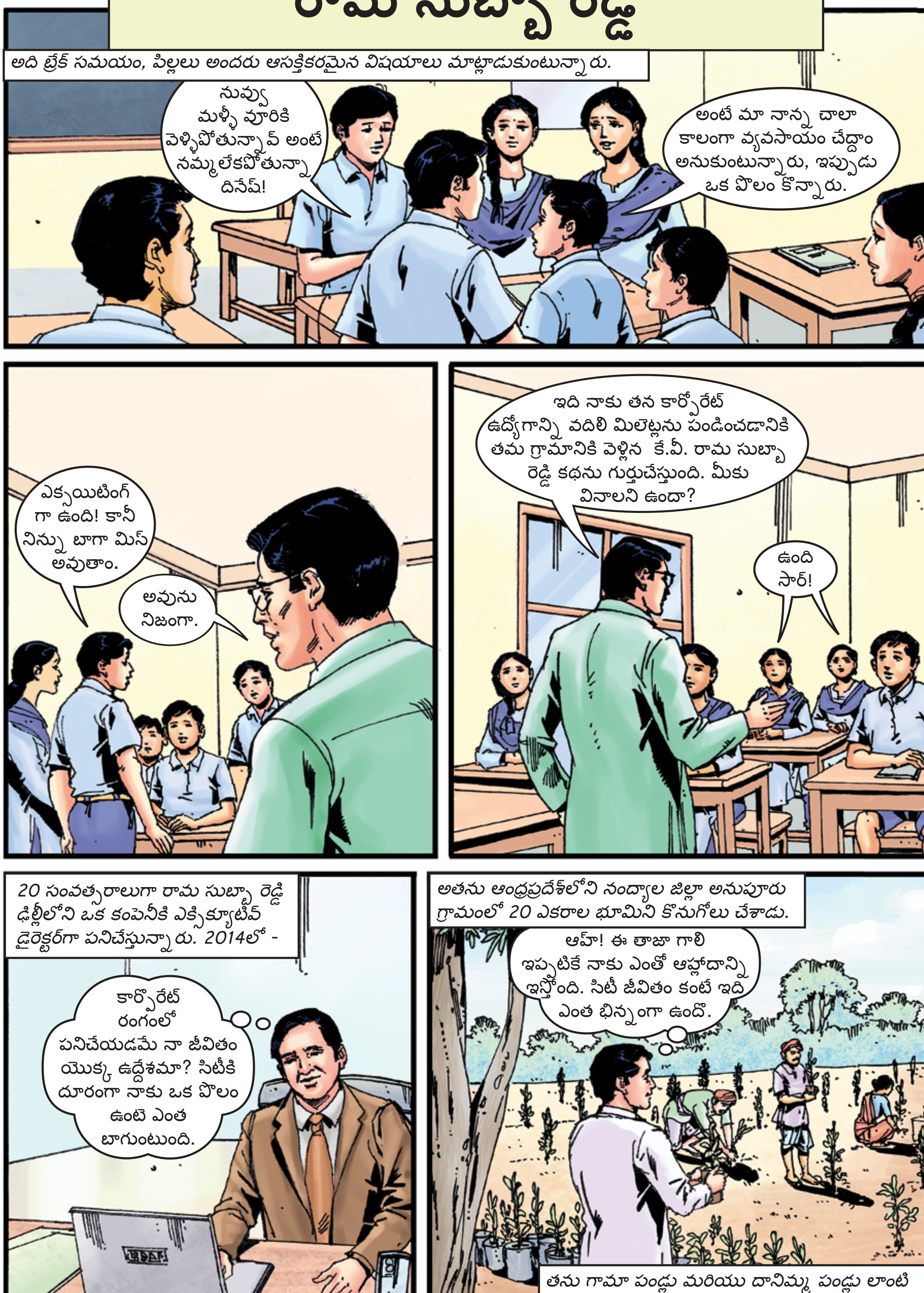

ఒకరోజు వాళ్ళు బడికి వెళ్ళేటప్పుడు -
అమ్మా! లక్ష్మి, నన్ను ఒక స్పైడర్ కుట్టింది! నేను దాన్ని చంపేస్తాను.
ఒద్దు మాధన్! ఆ దెబ్బకి చికిత్స చేయడానికి నేను వేపాకు ఇంకా పసుపుని వెతుకుతాను. ఒకసారి ప్రార్థించి, ఆ సాలీడుని వదిలెయ్యి.
ఎనిమిదవ తరగతిలో లక్ష్మి చదువు మానెయ్యాల్సి వచ్చింది, కానీ మూలిక వైద్యం గురించి నేర్చుకుంటూనే ఉంది.
తనకి 16 సంవత్సరాలు ఉన్నప్పుడు, లక్ష్మికుట్టికి మాధన్‌తో పెళ్లి చేసారు. వాళ్ళకి ముగ్గురి అబ్బాయిలు, ధరణీంద్రన్, లక్ష్మణన్ ఇంకా శివ ప్రసాద్.
మన పిల్లలకు మంచి చదువు లభించాలి. వాళ్ళు ఎప్పటికీ ఇలానే అడవిలో ఉండిపోకూడదు.
కానీ ట్రైబ్ యొక్క చికిత్సలను బ్రతికించినందుకు కేరళ ప్రభుత్వం తనకు 1995లో నాటు వైద్య రత్న పురాష్ట్రం అందించింది.
మన ట్రైబ్‌కు మూలికల మొక్కల గురించి బాగా తెలుసు. నాకు తెలిసిందంతా మా అమ్మ నేర్పించిందే. నేను జ్ఞనాన్ని సంతోషంగా పంచుకుంటాను.
2005లో లక్ష్మి పెద్ద కొడుకు ధరణీంద్రన్‌ను గుడి దగ్గర ఒక ఏనుగు తొక్కింది.
త్వరగా! అతన్ని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లాలి.
ఇంత దట్టమైన అడవిలో సహాయం దొరకడం అయ్యేపని కాదు లక్ష్మి.
ధరణీంద్రన్ చనిపోయాడు.
కొంతకాలానికి, లక్ష్మి తన చిన్న కొడుకు శివ ప్రసాదును పాము కాటు వల్ల కోల్పోయింది. ఆరోజు రాత్రి -
మనం ఆసుపత్రికి ఇంత వర్షంలో ఈ అడవి మీదుగా వెళ్ళలేము. 1952లో వాళ్ళు మాటిచ్చినట్టుగా రోడ్లు వేసుంటే బాగుండేది!



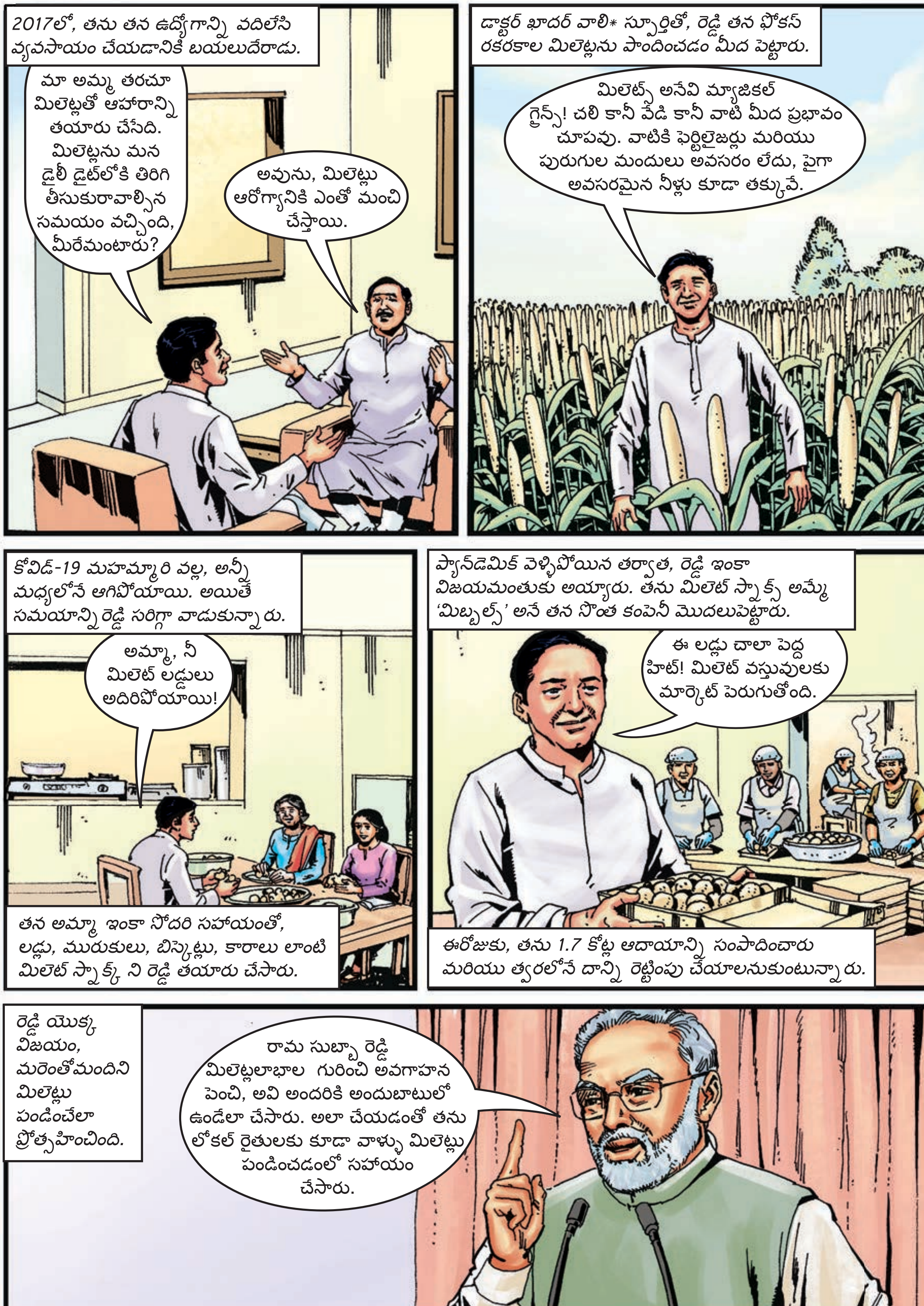
*సాంప్రదాయ జ్ఞానం, అడవి గురించి జ్ఞానం
^మలయాళంలో నానమ్మ అని అర్థం

**అడవికి అమ్మమ్మ

రామ సుబ్బా రెడ్డి



*వ్యవసాయంలో ఒక రకం, ముఖ్యంగా పండ్లు మరియు కూరగాయలకు సంబంధించింది .



*హీలింగ్ లక్షణాలతో ఐదు మిల్లెట్లను పునరుద్ధరించిన ఆహార శాస్త్రవేత్త

మన్ కీ బాత్

వాల్.7

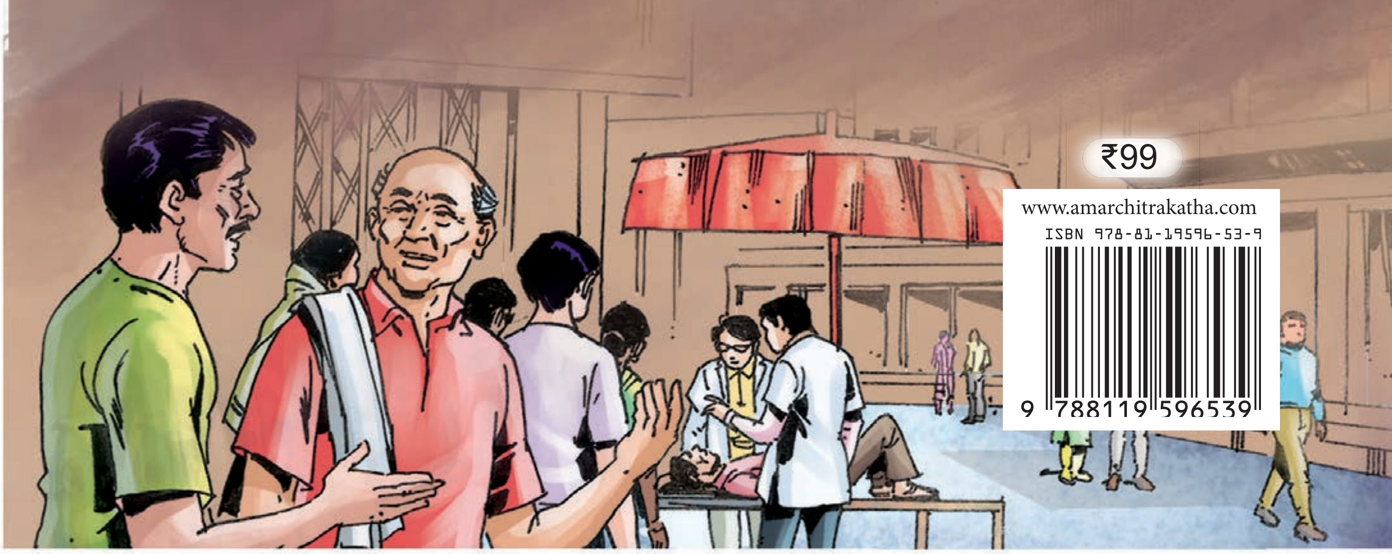
ఒక దేశం యొక్క శ్రేయస్సు దాని ప్రజల ఆరోగ్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మన్ కీ బాత్ యొక్క ఏడవ సంపుటం పౌరుల చిన్న చిన్న కార్యక్రమాలు తమ చుట్టూ ఉన్న వారి శ్రేయస్సులో భారీ మార్పును కలిగించిన కథలను మనకు అందిస్తుంది.

ఉత్తరాఖండ్‌కు చెందిన పూనమ్ నౌటియల్ అనే నర్సు, కోవిడ్-19 సమయంలో వ్యాక్సిన్ కేంద్రాలకు చేరుకోలేని వారి వద్దకు ప్రయాణించడం ద్వారా తన ప్రాంతానికి 100% వ్యాక్సిన్ రేటును సంపాదించింది.

కేరళలోని కానీ తెగకు చెందిన లక్ష్మీకుట్టి సంప్రదాయ వైద్యంలో తనకున్న జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి పాము కాటును నయం చేసి 350 మందికి పైగా ప్రాణాలను కాపాడింది.

క్షయవ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులకు సహాయం చేయడానికి నళినీ సింగ్ మరియు దికర్ సింగ్ మేవారీ 'నిక్షయ్ మిత్ర' అయ్యారు.

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న పదకొండు కథలు ఒక బాధ్యతాయుతమైన అడుగు మన జీవితాల్లో ఒక గొప్ప మార్పుకు ఎలా దారితీస్తుందో చెబుతాయి.



₹99

www.amarchitrakatha.com
ISBN 978-81-19596-53-9