



లవ్ యూ టీచర్!

అనగనగా ఓ టీచర్, ఓ విద్యార్థిని. ఆ స్కూలెంట్ అంటే టీచర్కు చాలా ఇష్టం. తన చేసే అల్లరి అంటే ఇంకా ఇష్టం. ఆ టీచర్ అంటే ఆమెకు ప్రత్యేకమైన అభిమానం. బడి చదువు పూర్తయ్యాక ఇద్దరూ మళ్ళీ కలుసుకోలేదు. కాలం గిడుగు తిరిగింది. పదమూడేండ్లు గడిచిపోయాయి. మళ్ళీ ఓ రోజు ఆ అల్లరిపిల్ల ఈ టీచర్ ఇంటి తలుపుతట్టింది. 'హోయ్ మేడం' అంటూ పలకరించింది. ఆ మాటలతో పచ్చిపచ్చి ఇట్టే తెలుసుకుంది. తనను వెతుక్కుంటూ వచ్చిన విద్యార్థిని ఆమెయింకా దగ్గరికి తీసుకుంది. ఆ స్కూలెంట్ పేరు అలీషా, టీచర్ పేరు రేవ్వి! 13 ఏండ్ల కిందట వాళ్ళిద్దరూ కలిసి దిగిన చిత్రం, 'రేవ్వి ఫాటో'ను ఎక్స్ (టీవీ ట్యూర్)లో పోస్ట్ చేసింది. ఈ గురుశిష్యుల ఫాలో ఎక్స్లో వైరల్ అయింది. తన ఉపాధ్యాయురాలిని ఆదర్శంగా తీసుకున్న అలీషా ప్రత్యేక అవసరాలు ఉన్న పిల్లలకు టీచర్ కావడం ఇక్కడి విశేషం.



బరువు దించే పంచతంత్రం



సోంపు పానీయం: మృష్ణాన్న భోజనం తర్వాత సోంపు తింటే.. జీవక్రియ వేగం హెచ్చుతుంది మనకు తెలిసిందే! గ్రాసు నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ సోంపు వేసి మరగనివ్వాలి. తర్వాత వడగట్టుకొని, చల్లారాక తాగాలి. దీనివల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. పొట్ల ఉబ్బరం తగ్గి, జీవక్రియలు వేగవంతమై బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.



కొకుం జ్యూస్: కొకుం చండులో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని వేడిని తగ్గించడం తోపాటు తక్కువ శక్తిని ఇస్తుంది. దీన్ని సమస్త సూపర్ ఫ్రూట్స్గా అభివృద్ధిపారు కూడా! కొకుం జ్యూస్ తో ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది. అజీర్తితో బాధపడుతున్న వాళ్ళ కొకుం జ్యూస్ తాగితే ఉపశమనం పొందొచ్చు. శరీరంలోని చెడు కొవ్వు నిల్వల్ని ఇది నివారిస్తుంది.



తులసి టీ: వాకిటి కోలలో నిలిచిన తులసి ఆరోగ్యప్రదాయిని. రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచడంలో తులసి ఉత్కృష్టమైన క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తాయి. తులసి టీ క్రమం తప్పకుండా తాగితే జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. కొవ్వును తగ్గించడంలోపాటు ఉబకాయాన్ని తులసి టీ నిరోధిస్తుంది.

జీవక్రియలు సజావుగా సాగినప్పుడు ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. కానీ, కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం ప్రతి పదిమందిలో ఏడుగురు అయితే అజీర్తి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. వీళ్ళలో చాలా మంది బరువు తగ్గడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నావాళ్ళే! అయితే, కొన్నిరకాల ఆహార పానీయాలతో బరువుకు చెక్ పెట్టొచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. వీటివల్ల జీవక్రియ సమస్యలను నివారించొచ్చు అని చెబుతున్నారు. అవేంటంటే..

బార్లీ టీ: బార్లీలో ఉండే అధిక ఫైబర్ కంటింట్ ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. బార్లీ నీటిని తాగడం ద్వారా శరీరంలో కేలరీలు ఖర్చవడంతోపాటు జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రెగ్యులర్గా బార్లీ టీ తాగడం వల్ల ఉబకాయం తగ్గుతుంది.

అలోవెరా జ్యూస్: శరీర బరువు తగ్గించడంలో కలబంద బలంగా పనిచేస్తుంది. భోజనానికి 15 నిమిషాల ముందు ప్రతి రోజూ ఒక టీ స్పూన్ అలోవెరా జ్యూస్ తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. జీవక్రియల వేగం పెంచడంలోపాటు కొవ్వును నివారించుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ జిందగీ 11

హైదరాబాద్ | శనివారం 23 మార్చి 2024 www.ntnews.com



బిజినెస్ టప్పే.. మిల్లిక మేడ్ ఈజీ



వెద్దయ్యాక ఏమవుతావో? ఈ ప్రశ్నకు చాలా మంది దగ్గర నడవ జవాబు ఉండదు. స్పష్టత లేనివాళ్ళకు ఏ ఇబ్బంది లేదు. డాక్టర్ను చూడగానే డాక్టర్ అవ్వాలని, నచ్చిన టీచర్ తారసపడితే.. ఆమెలా ఉపాధ్యాయురాలు కావాలని భావిస్తుంటారు. కానీ, పెద్దయ్యాక ఏమవ్వాలో స్పష్టత ఉన్నవాళ్ళే పెద్ద సమస్య! చదువులో తడబడ్డా, మార్కుల్లో వెనుకబడ్డా తన లక్ష్యం అందుకోలేనేమో అని కంగారు మొదలవుతుంది. ఆ స్థానంలో ఓ వ్యాపారవేత్త కావాలని ఉంటే! ఆమె సంస్కరణ ఇంకెలా ఉంటుందో ఊహించుకోవచ్చు. మిల్లికా శ్రీనివాసా సన్ డి పరిస్థితి. తండ్రి శివశైలం ఆటోమొబైల్ రంగంలో రారాజు. ఆమె పుట్టినాటికి వాళ్ళకు పరిశ్రమలు ఉన్నాయి. మల్లికా పెరిగే కొద్దీ.. వాళ్ళ పరిశ్రమ మరంత విస్తరించింది.

భారతదేశానికి రైతు వెన్నెముక. ఆ రైతుకు వెన్నెదన్ను ట్రాక్టర్! ఇది అందుబాటులోకి వచ్చాక కర్షకుడి కాంక్ష తగ్గింది. ఆ ట్రాక్టర్ ఉత్పత్తిలో ఎందరెందరు ఉన్నా... టిఫె ప్రస్థానం ప్రత్యేకమైనది. తండ్రి వారసత్వంగా వచ్చిన వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని ఒంటిచేత్తో నిలబెట్టిన ఘనత ఆ సంస్థ చైర్మన్ మిల్లికా శ్రీనివాసానీకు చెల్లుతుంది. పురుషోద్ధిక్ష్ వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని శాసినీ... లాభాల లెక్కలు తేలుస్తున్నది. దేశంలోనే అత్యంత ప్రభావవంతమైన మహిళా సీఈఓల్లో ఒకరగా, ట్రాక్టర్ రారాణిగా ఎదిగిన ట్రాక్టర్స్ అండ్ ఫార్మ్ ఎక్స్ డివీజన్ లిమిటెడ్ (టిఫె) అధినేత్రి మిల్లికా శ్రీనివాసా ప్రస్థానం ఇది..

వ్యాపార రంగంలో అంచలంచెలుగా ఎదిగిన మిల్లికా శ్రీనివాసానీకు జాతీయ, అంతర్జాతీయ పురస్కారాలు ఎన్నో వరించాయి. 2022 సంవత్సరానికి గానూ ఫోర్ట్ నుంచి ఆసియాలో శక్తిమంతమైన 50 మంది మహిళా వ్యాపారుల్లో ఆమె చోటు దక్కించుకున్నారు. శివశైలం 2007లో భారత ప్రభుత్వం నుంచి పద్మశ్రీ పురస్కారం అందుకోగా, మల్లికా 2014లో ఈ అవార్డుకు ఎంపికయ్యారు.

తండ్రి వ్యాపార సంస్థలో ఉద్యోగిగా ప్రస్థానం మొదలుపెట్టారు మిల్లికా. **82 దేశాల్లో..** టిఫెలో జనరల్ మేనేజర్గా పనిచేసిన ఆమె ఇప్పుడు ఆ సంస్థకు చైర్మన్ స్థాయికి ఎదిగారు. సంస్థ లాభాలను ఏటికేడా పెంచుతూ తండ్రికి తగ్గ తనయ అనిపించుకున్నారు. టిఫెను ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద ట్రాక్టర్ తయారీ సంస్థగా నిలబెట్టారు. ఈ విజయం ఆమెకు అనుకున్నంత తేలికగా రాలేదు. ముప్పయ్యే ఏండ్ల వ్యాపార ప్రస్థానంలో మిల్లికాకు ఎన్నో సవాళ్ళు ఎదురయ్యాయి. వివేకపరీక్షలు వచ్చాయి. అన్నిటిలో ఎదుర్కొని నిలబడ్డారు. ట్రాక్టర్ తయారీ, అమ్మకం, ఆదాయాల పరంగా మనదేశంలో 'మహిళా' తయారీ స్థానంలో టిఫె ఉండటం ఆమె వ్యాపార దక్షతకు రుజువు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా

82 దేశాల్లో ఈ సంస్థ కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్నది అంటే ఆమె ఎంత సమర్థంగా పనిచేస్తున్నదో అంచనాకు రావచ్చు.

నచ్చిన దారిలో..

తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడి కారణంగానో, సమాజ పోకడలను అనుసరించో, స్నేహితుల ప్రభావంతోనో చాలామంది యువతీయువకులు తమకు ఆసక్తి లేని రంగాల వైపు బలవంతంగా వెళ్ళుంటారు. కానీ, మనసుకు నచ్చిన, మనం మచ్చిన దారిలో నడిస్తే ఎంతటి లక్ష్యాన్ని అయినా సాధించొచ్చు అంటారు మిల్లికా. అంతేకాదు, స్త్రీ సాధికారతకు ఎన్నో రకాలుగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. వర్క్ ఫ్రీన్ లో మహిళల సంఖ్య అధికంగా ఉండాలని ఆమె ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తన సంస్థలో మహిళలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. దివ్యాంగ మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. మరోవైపు సామాజిక సేవలోనూ మిల్లికా చొరవ అద్భుతం. తల్లిదండ్రుల వేరట 'ఇందిరా శివశైలం' ట్రస్ట్ స్థాపించి విద్య, వైద్య సంస్థలకు అధికంగా అందగా నిలుస్తున్నారు. కర్ణాటక సంగీతం ప్రాచార్యానికి కృషి చేస్తున్న మిల్లికా శ్రీనివాసానీ నేటి మహిళా లోకానికి ఆదర్శం!!

40 ఇయర్స్ @ ఇండస్ట్రీ

బాలనటిగా సినీ పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టిన మీనా అనగానే మనకు 'సీతారామయ్యగారి మనవరాలు' గుర్తిస్తుంది. 'అల్లరిపిల్ల' అనిపిస్తుంది. 'పైసిడెంట్ గారి పెళ్ళాం'లో గడసరి సాగసరి కండ్లముందు కదలాడుతుంది. తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ.. ఇలా దక్షిణాది భాషల్లో స్టార్ హీరోలతో నటింది సూపర్ హీరోయిన్ అనిపించుకున్నది. సెకండ్ ఇన్నింగ్స్లోనూ ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రలను ఎంచుకుంటూ తన నటనా వైవిధ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నది. ఈ వెండితెర వెలుగుల రాణి ఇప్పుడు బుల్లితెర ప్రేక్షకులనూ అలరిస్తున్నది. జీ తెలుగులో ప్రసారమవుతున్న 'సెలబ్రిటీ డ్యాన్స్ షో' సూపర్ హీరో షో షిఫ్ట్ లో ఇటీవల వ్యవహరిస్తున్నది మీనా. ఈ సందర్భంగా ఆమె 'జిందగీ'తో పంచుకున్న అనుభవాల్ని..



నటిగా నా ప్రయాణం ఎప్పుడూ ఆనందంగానే సాగింది. బాలనటిగా అద్భుతమైన పాత్రలు పోషించాను. హీరోయిన్ గా అందరు సూపర్ స్టార్లతో నటించాను. వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల కొన్నాళ్ళ పరిశ్రమకు దూరమైనా ఏదో ఒకరకంగా అభిమానులకు దగ్గరగానే ఉన్నాను. ఒక నటిగా ఎన్నో ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులు అందుకున్నాను. ప్రస్తుతం ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రలను ఎంచుకుంటున్నాను. దృశ్యం, దృశ్యం 2 చిత్రాలు నన్ను ప్రేక్షకులకు మరింత చేరువ చేశాయి. వెండితెరపైనే కాకుండా టిలీవిజన్ ద్వారా కూడా ప్రేక్షకులను పలకరిస్తే అవకాశం రావడం చాలా సంతోషంగా ఉంది.



డ్యాన్సర్లు కాకపోయినా.. నటిగానే కాకుండా వ్యక్తిగతంగానూ నాకు డ్యాన్స్ అంటే చాలా ఇష్టం. డ్యాన్స్ రియాలిటీ షోలో పాల్గొనడం నాకు ఎంతో ఉపాహాసాన్నిస్తుంది. ఇలాంటి ప్రతిభావంతులతో కలిసి పనిచేయడం ఆనందంగా ఉంది. ఇతర షోల కంటే 'సూపర్ హీరో' షోలో టిఫె ద్వారా అతిథి భావం, కష్టమే తగ్గం చూడమంటూగా అనిపిస్తున్నది. ఈ కంటి స్టెంట్లు ప్రాపెర్లీ డ్యాన్సర్లు కాకపోయినా చాలా కష్టపడుతున్నారు. న్యాయనిర్ణేతగా లోటుపాట్లు మిషన్ నా బాధ్యత. కానీ, కొన్నిసార్లు తప్పింపులు చేపొందానని సంతోషించుకొన్నాను. ఏదైనా కామెంట్ వాళ్ళను బాధపెడతేమో అని ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచిస్తుంటాను. ఏదేమైనా... న్యాయనిర్ణేతగా నేను కర్మిగా ఉండాలి. నా జడ్జిమెంట్ ను వాళ్ళ సానుకూలంగా స్వీకరిస్తుండటం సంతోషంగా ఉంది.

జ్ఞాపకార్ధికి.. ఈ షో ద్వారా నా పాత జ్ఞాపకాలన్నీ గుర్తుకొస్తున్నాయి. స్టేజీ మీద నా పాటకు ప్రదర్శన ఇచ్చినప్పుడు, నోస్టాల్జీ అనుభూతి కలుగుతుంది. ఆ పాట షూటింగ్ సంగతులు, ఆ సినీమా ముప్పై ముప్పై ఏళ్ల కదలాడుతాయి. ఇక ఈ షో షూటింగ్ అంటూ చాలా సరదాగా సాగిపోతుంది. ఒకప్పటికి ఇప్పటికి డ్యాన్స్లో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. గతంలో డ్యాన్స్ అంటే చాలా సంపుల్ చాలా బాధపడతాను. కానీ, ట్రోఫీని ఒక్కో దక్కించుకోగలరు కదా!

సినీ పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టి నలభై సంవత్సరాలు పుర్రయింది. ఈ సేవల్లో ఇటీవల మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా నన్ను గౌరవించడం చాలా సంతోషం అనిపించింది. ఈ ప్రయాణంలో నాకు సపోర్ట్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరినీ రుణపడి ఉంటాను. నేను పోషించిన పాత్రల చిత్రాలలో అలంకరించిన చీర బహుమతిగా ఇచ్చి జీ తెలుగు బృందం నన్ను ఆశ్చర్యపరిచింది. ప్రేక్షకుల ప్రేమ, ప్రేరణకు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటాను. **... హరిణి**



◆◆ బేర్ గ్రేటర్! కొంతమందికి పంటింటిని అందంగా సర్దుకోవడం ఇష్టం ఉంటుంది. అక్కడ వాడే ముచ్చటైన బోమ్మ కూడా ఉంటే మరింత బాగుంటుంది కదూ! అలాంటి సరదా ఉన్న వాళ్ళకోసం తయారు చేసిన బేర్ గ్రేటర్. ఎలుగులంటే బోమ్మ అక్కతిలో ఉండే దీని వెనుక తుర్రుమడానికి అనువుగా గ్రేటర్ ఉంటుంది. కొబ్బరి, క్యారెట్, బీటెర్లాంటిలాంటివి ఏమైనా దీనితో తుర్రుముకోవచ్చు. అదంతా బోమ్మ పొట్టలో ఉంటుందన్నమాట. దాన్ని తెరిచి తుర్రుమును తీసుకోవచ్చు. ముచ్చటగా ఉన్న ఈ గ్రేటర్ మీకూ నచ్చుందా!

