



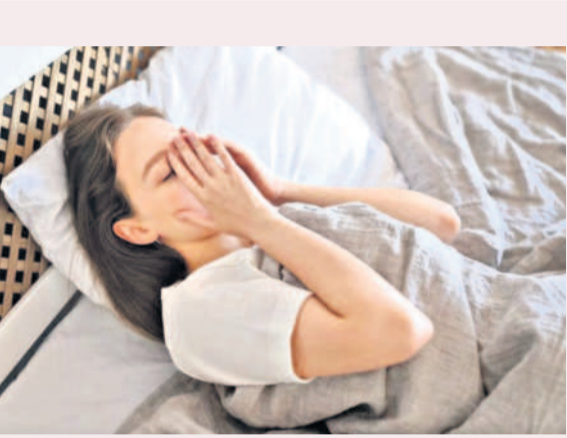
# టైగర్ ప్రియాంక

మాజీ ప్రపంచ సుందరి ప్రియాంక చోప్రా తన కొత్త ప్రాజెక్ట్ 'టైగర్' విడుదల తేదీని ప్రకటించింది. అడవి నేపథ్యంగా సాగిన ఈ చిత్రం పోస్టర్... 'ఈ చిత్రానికి గొంతునివ్వడం ఎంతో సరదాగా అనిపించింది' అని తన వ్యాఖ్యలు జోడించి ఇన్స్టాలో ప్రియాంక పోస్ట్ చేసింది. 'టైగర్'... అడవిని వీక్షకుల కండ్లముందు ఉంచుతుంది. అందులో జరిగే ప్రతి విషయాన్నీ చూపుతుంది. ప్రేమకథలు, పోరాటాలు, ఆకలి, అస్తిత్వం... ఇలా ఎన్నో అంశాలకు ఈ చిత్రంలో చోటు దక్కింది' అని ఈ చిత్ర వివరాలను ఆ పోస్ట్లో పంచుకున్నది. అంబ అనే పులి తన పిల్లలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకునే ఇతివృత్తంతో సాగిన 'టైగర్' సినిమా ప్రస్థానం ఎనిమిదేండ్లకు మైగానే సాగింది. ప్రపంచ ధరిల్లి దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ నెల 22న ఈ చిత్రం థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రానికి ప్రియాంక గొంతును అరువివ్వడం విశేషం. ఈ మధ్యలోనే తన భర్త నిక్ జోనాస్, కూతురు మాలి మేరీతో ఉన్న వీడియోను కూడా ప్రియాంక ఇన్స్టాగ్రామ్లో పోస్ట్ చేసింది. తమ బాల్య సీల్ వర్షంలో సంగీతం వింటున్న మరో పోస్టునూ ఆమె తన అభిమానులతో పంచుకున్నది.

## నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ 13

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 5 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com



## నిద్రలోనూ సుఖం లేదు!

శారీరక శ్రమకు, మానసిక ఆందోళనకు చక్కని ఔషధం నిద్ర. ఆరు గంటలు అదమరచి నిద్దరోతే... సమస్యలన్నీ పరాదైన అనుభూతి కలుగుతుంది. కానీ, సుఖమెరుగని నిద్ర... అతివలకు అంతగా అందడం లేదని సర్వేల సారాంశం. స్లీప్ ఫౌండేషన్ ఇచ్చిన నివేదిక... పురుషుల కన్నా స్త్రీలు నిద్రలేమితో ఎక్కువగా బాధపడుతున్నారని తేల్చింది. ఉద్యోగం, ఇల్లు, పిల్లలు, ఇతర బాధ్యతలతో మళ్లీ టాస్కింగ్ చేస్తున్న మహిళలు సరైన నిద్ర లేక సతమతమవుతున్నారని నివేదిక సారాంశం. ఇందుకు కారణాలు లేకపోలేదు. రుతుక్రమంలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్లలో హెచ్చుతగ్గులు నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా రుతుస్రావం ముందు, మెనోపాజ్ సమయంలో వేడి అవిర్భవ, రాత్రి చెమటలు నిద్రను భంగపరుస్తున్నాయని పరిశోధకులు తేల్చారు. అంతే కాదు గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్లలో చోటుచేసుకునే మార్పుల కారణంగా శారీరక అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్ర నాణ్యతపై గణనీయంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ నిద్రలేమి హ్యాదయ సంబంధ వ్యాధులు, మానసిక రుగ్మతలకు దారి తీస్తుందని ఆరోగ్యరంగ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సుఖనిద్రకు తగ్గ ఏర్పాటు చేసుకోవడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు.



**బుజ్జాయి బోర్లాపడితే.. భక్ష్ణాలు పంచడం సంప్రదాయం. చిన్నారి అడుగులేస్తే.. అరిసెలు ఇవ్వడం ఆచారం. కానీ, ఆ ఇంట చిన్నారి బోర్లా పడితే తల్లికి కంగారైంది. అడుగులేస్తే.. ఏ ఉపద్రవం ముంచుకొస్తుందో అని ఆగమయ్యాడు తండ్రి. పెళుసు ఎముకలతో పుట్టిన తమ బిడ్డను గారాం చేయాలన్నా ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి. పసిపాప ముద్దొచ్చి గట్టిగా హత్తుకుందామన్నా అవకాశం లేని దుస్థితి. వింత సమస్యతో పుట్టిన ఆ చిన్నారి.. పద్దాలుగిండ్ల వయసులోనే అద్దుతాలు చేస్తున్నది. టేబుల్ టెన్నిస్ కోర్టు దగ్గర నివంగిలా రెచ్చిపోతున్నది. రెండేండ్లలోనే ఆటలో నైపుణ్యం సాధించి పతకాల వేట కొనసాగిస్తున్న విజయ దీపిక.. గెలుపు గీతిక ఇది.**

# విజయ దీపిక గెలుపు గీతిక



## 2010లో ఓ రోజు.. ఓ తల్లి పురిటి

నొప్పులు పడుతున్నది. ఆమె సుఖ ప్రసవం కోసం వైద్యులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఓ పసికందు భూమ్మడికి రావడానికి నానా యాతన అనుభవిస్తున్నది. వైద్యులు అతి జాగ్రత్తగా బిడ్డను తీసివేస్తున్నారు. అంతలోనే ఏదో అనుమానం! ఈ లోకంలో ఆ శిశువు తొలిశ్వాస తీసుకోక ముందే.. దూది కన్నా మెత్తవైన శిశువు శరీరంలో ఓ ఏముక విరిగింది. వైద్యుల హృదయాలపై పట్టును సైతం ఆ విక్లిప్తలి ఎముక తట్టుకోలేకపోయింది. ఆనాడు పురుషుడు పోసుకున్న మహిళ పేరు అరుణ. తన కడుపు పుడింది దన్ను సంబరంలో ఉండగానే.. పుట్టిన బిడ్డకు ఏదో జబ్బు ఉందని తెలిసి ఆ తల్లి కల్లడిల్లిపోయింది. బిడ్డకు అలా గాలోకి ఎగిరిస్తూ, అందుకుంటూ.. ఆకాశమంత ఆనందం పొందాలనుకున్న ఆ తండ్రిపేరు విజయ భాస్కర్. అతనికీ అలాంటి అవకాశం లేదని అర్థమైంది. ఈ ఇద్దరి నోముల పంప ఆస్తియో జెనెసిస్ ఇంజనీర్లకా (అసంపూర్ణ ఎముకల నిర్మాణం) జబ్బుతో పుట్టింది. ఈ వ్యాధిని 'ట్రీటిల్ బోన్' అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ సమస్య ఉన్నవారి ఎముకలు పెళుసుగా మారుతాయి. తేలికగా విరిగిపోతుంటాయి. తమంతట తాము నిలబడలేరు. మరోకటి సాయం లేకుండా ఒకవోటు నుంచి ఇంకోవోటుకు కదలేరు. వీరిపై ఏ కొద్దిపాటి బలప్రయోగం జరిగినా ఎముకలు కల్లె పుల్లల్లా విరిగిపోతాయి.

టాయి. ట్రీటిల్ బోన్ వ్యాధిలో మొత్తం 8 రకాలు ఉంటాయి. అందులో ఈ చిన్నారి టైప్ 1, 3, 4తో భూమ్మడికి వచ్చింది.

## 45సార్లు ప్రాక్టర్లు

'మీ అమ్మాయిని గాజుబొమ్మ కన్నా పదిలంగా చూసుకోవాలి. కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవాలి' అన్నారని వైద్యులు. ఆ మాటలకు అరుణ, విజయ భాస్కర్ దంపతుల గుండెల్లో అగ్నిపర్వతం బద్దలై సంత పడ్డంది. కానీ, ఆ పసిగడ్డు బోసినవ్వ వారి మనసుల్లోని ఆందోళనను అమాంతం ఎగగొట్టింది. భారంగా తెరిచిన ఆ చిన్నారి కండ్లలో ఏదో మహాత్మ్య ఉందనిపించింది. తమ ఇంటి మహాలక్ష్మికి ఏ కష్టమూ రాకుండా వెంచుకోవాలని ఆ క్షణమే నిర్ణయించుకున్నారు. పుట్టుకతో ఓడిపోయానా.. జీవితంలో నెగ్గాలని తమ బిడ్డకు 'విజయ దీపిక' అని నామకరణం చేశారు. ఎంత అపురూపంగా వెంచుకున్నా తమ కూతురు రెక్కలు తొడగడని ఆ తల్లిదండ్రులకు తెలుసు. నడవలేదనీ తెలుసు. మైగా నాలుగైదు నెలలకు ఒకసారి కాలో, చేయో ప్రాక్టర్ అయ్యింది. చిన్నారి చేతులకు కట్టు చూసినప్పుడల్లా.. వారిలో దుఃఖం కట్టలు తెంచుకునేది. ఈ పద్దాలుగిండ్లలో విజయ దీపికకు 45 సార్లు ప్రాక్టర్లు అయ్యాయంటే ఆశ్చర్యం కలుగక అసంభవం. చక్రాల కుర్చీకే పరిమితమైన పాపాయికి అనుక్షణం అండగా ఉన్నారని అరుణ, భాస్కర్.

## అన్నయ్యను చూసి..

భాస్కర్ డిఫెన్స్ ఆఫీసర్ డిప్యూటీ సీనియర్ ఆడిటర్. అరుణ గృహిణి. వీరిద్దరికీ క్రిడా నేపథ్యం ఉంది. దీపిక అన్నయ్య విజయ తేజ్ టెన్నిస్ ప్రాక్టీస్ చేసే వాడు. అన్నను చూస్తూ అల్లారముద్దుగా పెరిగిన దీపికకు ఆటపైకి మనసు మళ్లింది. టెన్నిస్ రాకెట్తో కోర్టులో రాకెట్లా దూసుకుపోతున్న అన్నయ్య ఆమెకు మొదటి ఆదర్శం. పదేండ్ల వయసులో ఉన్నప్పుడు మొదటిసారి తనకు ఆటానిపించింది. అదే విషయం తల్లిదండ్రులకు చెప్పింది. 'ఎందుకమ్మా!' అనలేదు. 'నీకు సాధ్యం కాదు' అని వెనక్కి నెట్టలేదు. 'తప్పకుండా తల్లీ!' అని ప్రోత్సహించారు. ఫలితంతో పసిలేకుండా.. హైదరాబాద్లోని యాప్రాలో ఉన్న పింగ్ పాంగ్ అడమిలో బిడ్డను చేర్పించారు. అక్కడ పాపా టేబుల్ టెన్నిస్లో శిక్షణ తీసుకోవడం మొదలుపెట్టింది దీపిక. ఎముకల్లో లేని పట్టు.. ఆమె అత్యుత్సాహంతో అడుగుడుగనూ కనిపిస్తుంది. ఏడాదిలో ఆటపై పట్టు సాధించింది. రెండేండ్లలోనే జాతీయ స్థాయి పాపా క్రీడల్లో రజత పతకం సాధించింది. గత ఫిబ్రవరిలో ఇండోర్లో జరిగిన 2వ పాపా టేబుల్ టెన్నిస్ నేషనల్ ర్యాంకింగ్ టోర్నమెంట్లో డబుల్స్లో సిల్వర్ మెడల్ సొంతం చేసుకుంది. మరుసటి నెలలో జరిగిన పాపా నేషనల్ ర్యాంకింగ్ చాంపియన్షిప్లో సింగిల్స్ కేటగిరీలో రన్నర్స్ గా నిలిచింది. ప్లెన్ట్లో ఒలింపిక్ సిల్వర్ మెడల్ ఫుట్ నా బిన్ పటిల్ (గుజరాత్)కు గట్టి తోటినిచ్చి సార్వకాల నామదేయురాలు అని నిరూపించుకుంది విజయ దీపిక.

## బహుముఖ ప్రజ్ఞ

కేవలం రెండేండ్ల శిక్షణతో విజయ దీపిక ప్రపంచ స్థాయి 7వ ర్యాంకింగ్లో ఉన్న క్రిడాకారిణితో హోరాహోరీ పోరులో రజత పతకం గెలవడం అద్భుతమే! మెరుపు వేగంతో వచ్చే బంతిని చురుగ్గా అవతలి కోర్టులోకి పంపడం చెప్పినంత తేలికే కాదు! అందులోనూ శారీరక రుగ్మతను అధిగమించి ప్రత్యర్థిని నిలవరించడానికి ప్రతిభ ఒక్కటే సరిపోదు. అంతకుమించిన మనోబలం కావాలి. ఆ విషయంలో దీపిక ఓ మెట్టు పైన ఉంటుంది. ఏది చెప్పినా క్షణాల్లో నేర్చుకోవడం ఆమె ప్రత్యేకత. బడికి కూడా వెళ్లి ఈ అమ్మాయి... హిందీ, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో అసర్థంగా మాట్లాడగలదు. కుంచె అందుకుంటే.. ఎలాంటి కాన్ఫ్లెక్టు అయినా కనువిందై బొమ్మ చేయగలదు. అందంగా పాడగలదు. అద్భుతంగా కథలు రాయగలదు. టేబుల్ టెన్నిస్ దగ్గరికి వచ్చేసరికి.. అనితర సాధ్యమైన విద్యాసాధన ప్రదర్శిస్తుంది. పతకాల టేబుల్ ఆమె ప్రయాణం ఇప్పుడప్పుడే మొదలైంది. జాతీయ, అంతర్జాతీయ ఈవెంట్లలో పాల్గొనేందుకు సన్నద్ధం అవుతున్నది. లోపం శరీరానికి కానీ, మనసుకు కాదని నిరూపిస్తున్న విజయ దీపిక విజయ గాధ.. ఎందరికో ఆదర్శం! తమ కూతురు సాధించిన, సాధిస్తున్న విజయాలు అరుణ, భాస్కర్ కు గొప్ప ఆరవీరుస్తున్నాయి. చిన్నారి దీపికను ఒక్కోకి తీసుకుంటున్నప్పుడు బరువెక్కిన వారి గుండెలు ఇప్పుడు గర్వపడుతున్నాయి.

... నరేష్ ఆరుట్ల

అతివలను ఆకర్షించే వాటిలో ఆభరణాలది మొదటిస్థానం. అందులోనూ నిండైన రంగుతో ఉండే పూసలు, రాళ్లు పొదిగిన నగలంటే మరింత ఇష్టపడతారు. ప్రకృతిలో దొరికే ముత్యాలు, రత్నాలతో తీర్చిదిద్దిన నగలు మగవ మేనిపై మరింత అందంగా మెరిసిపోతాయి. ఇక, జవరాళ్లను అమితంగా ఆకర్షించే రాళ్లు కెంపులు. గులాబీ, ఎరుపు రంగుల మేకవింపుతో ఇంపుగా తళుకులీనే కెంపులు నగల సొంపును మరింత పెంపు చేస్తాయి. కెంపులు పొదిగిన ట్రెండీ నగలను ఈ తరం యువతులూ ఇష్టంగా ధరిస్తున్నారు.



## జుట్టు చుట్టూ..

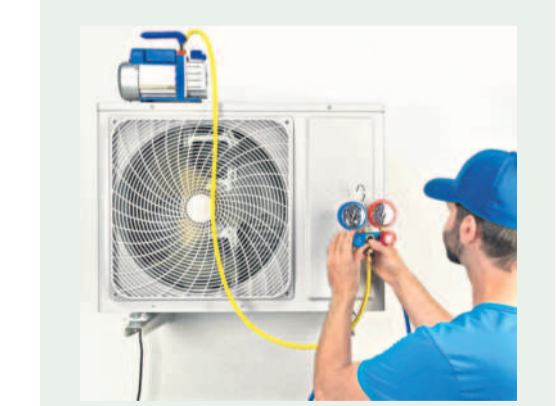
ఒక వయసు వచ్చాక శేఖర క్షేణాలు మొదలవుతాయి. యంగ్ ఏజ్లో మెరిసిన జుట్టు నడి వయసుకు రాగానే నెరసి పోతూ కలవరపెడుతుంది. తెల్లబడుతున్న నల్లజుట్టును కాపాడుకోతే, రాతిపోతున్న తెల్లజుట్టును నిలుపుకోతేక పడే తంటాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఈ క్రమంలో రకరకాల అనుమానాలు వస్తుంటాయి. కింద పేర్కొన్న నిజాలు తెల్లజుట్టును నల్లగా మార్చకపోయినా.. మనషితైతే భరోసానిస్తాయి.

ఓ తెల్ల వెంట్రుకను వీకేస్తే దాని స్నానంలో మరిన్ని తెల్ల వెంట్రుకలు వస్తాయని అపోహపడుతుంటారు. అందులో నిజం లేదు. నిజానికి ఒక వెంట్రుకను తీసేయడం దాని చుట్టుకల్లు కుదుళ్ల మీదగానీ, వేరే వెంట్రుకలు తెల్లబడటం మీద ప్రభావం చూపదు.

తీవ్రమైన ఒత్తిడి వల్ల జుట్టు చాలా తొందరగా తెల్లబడుతుందనీ కూడా అపోహ. కాకపోతే దీర్ఘకాలం ఒత్తిడి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపుతుంది. అందులో జుట్టు నెరవడం ఒకటి. అయినా, దీనికి శాస్త్రీయమైన రూజువులు మాత్రం లేవు.

నెరుపు అనేది జన్మపులు, పరిసరాల కారణంగా ఆలేతే సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. వీటి తర్వాత ఒత్తిడి పాత వస్తుంది.

హెయిర్ డైలు వాడటం వల్ల జుట్టు నెరిసి క్రమం వేగవంతం అవుతుందనీ కూడా అపోహ! జుట్టు రంగుకు కారణమయ్యే మెలనో సైట్లు ఉత్పత్తికి సంబంధించిన శరీర క్రియల మీద హెయిర్ డైలు ఏ విధంగానూ ప్రభావం చూపుదు.



## ఓ కన్ను ఏసి ఉంచండి!

మందే ఎండల్లో ఉపశమనం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ముందు కండిషనర్ను కొరకొవడం సర్వ సాధారణం. మధ్యాహ్నం ఎండ భారీ తట్టుకోలేక ఏసి రూమ్లో దూరి పోయేవారి సంఖ్య అధికంగా ఉంటుంది. అయితే ఏసి బాగా పనిచేయాలంటే దానిలో రిఫిల్ చేయడం తప్పనిసరి. దీన్నే గ్యాస్ అని కూడా పిలుస్తారు. గ్యాస్ సాయంతోనే కంప్రెసర్ పనిచేస్తుంది. అదికానీ తగ్గితే కంప్రెసర్లో విపరీతమైన ఒత్తిడి పడి తగ్గరా వేడెక్కుతుంది. మరీ ఎక్కువైతే అది పాడైపోతుంది. కంప్రెసర్ మార్చడమనేది ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. ఏసి యూనిట్ నుంచి ఋసల లాంటి శబ్దాలు వస్తుంటే గ్యాస్ లీక్ అవుతుందనడానికి సూచన అన్నమాట. కాబట్టి, ఒకసారి మీ ఏసి ఎలా ఉందో గమనించి, సర్వీసింగ్ చేయించి.. ఈ వేసవిని చల్లగా దాటేయండి.

# కెంపు సొంపులు

నవరత్నాల్లో ప్రధానమైనది కెంపు. రూపాగి పిలిచే ఈ రత్నాన్ని అధ్యస్థానికి ప్రతీకగా భావిస్తారు. జ్యోతిశ్శాస్త్రం ప్రకారం కెంపును సూర్యుడి రిజుకంగా చెబుతారు. వీటిని ధరించిన వారికి శ్రేయస్సు, విజయం లభిస్తాయని భావిస్తారు. కెంపు ధరించడం వల్ల ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని నమ్ముతారు. అందుకే భారతీయ సంప్రదాయం నగల్లో కెంపులు ఎక్కువగా మెరిసిపోతుంటాయి. ఎర్రని మాణిక్యాలును ఏ రాళ్లతో జోడించినా అందంగా అమరిపోతాయి. గుళ్లపూసలు, ముత్యాలు, పచ్చని కలుయకతో కెంపులు పొదిగిన నగలు సంప్రదాయం దుస్తులపై ప్రత్యేకంగా ఆకర్షిస్తాయి.

కెంపులు ఉంగరాల్లోనూ ఇంపుగా కుదురుతుంటాయి. తర్వాత కలరాభరణాలు, వడ్డాణాలు, పంకిలు, మాంగిటిక్కాలు, గాజులు ఇలా రకరకాల ఆభరణాల్లో కెంపులతో ఒంపులు తిరిగిపోతుంటాయి వసతులు. యువతను ఆకట్టుకునేలా సన్నని గొలుసులు, వాచీలు, గాజులు, ముక్కుపుడకల్లోనూ కెంపులకు చోటిస్తున్నారు డిజైనర్లు. బంగారం కొనలేని వారికి వర్న్ గ్రామ గోల్డ్, ఇమిటేషన్ బావకులోనూ కెంపుల నగలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

