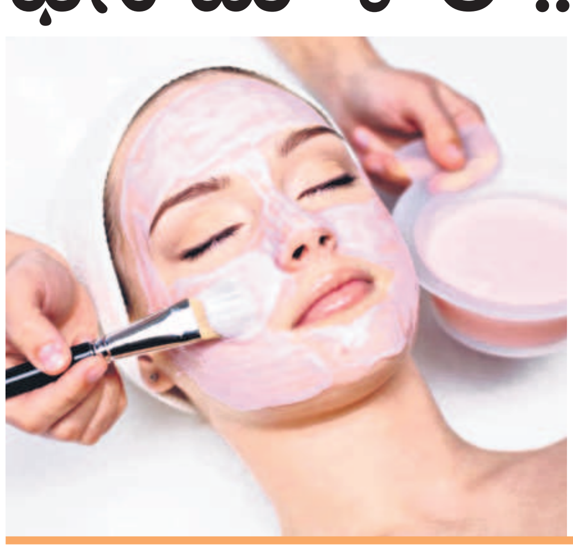
ఆమే ఒక సైన్యం

సినీ సెలెబ్రిటీలు కూడా మరింత పాపులర్ కావడానికి సోషల్ మీడియాపై ఆధారపడుతున్న రోజులివి. అలాంటి సామాజిక మాధ్యమాల్లో కోట్ల మంది ఫాలోవర్లతో అదరగొడుతున్నది భారతీయ మోడల్, నటి అనుష్క సేన్. ఇన్‌స్టాలో తన అభిమానుల సంఖ్య ఇంతలంతలుగా పెంచేసుకుంటున్నది. ఈమెగారిని ఫాలో అవుతున్న వారి సంఖ్య నాలుగు కోట్లకు దగ్గరైంది. 'నాతోపాటే నా అభిమానుల సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తున్నది. వాళ్లను నా సైన్యంగా భావిస్తాను. వారి ఆదరణే నాకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, స్ఫూర్తిని ఇస్తుంది' అంటూ అభిమానులే తన బలం అంటున్నది అనుష్క సేన్. 'కాకపోతే, మనం ఓ రంగంలో అభిమానులను సంపాదించుకుంటుంటే మనకంటే పెద్దవాళ్లకు గిట్టకపోవచ్చుని, అది మన స్నేహసంబంధాలపై ప్రభావం చూపుతుంద'ని చెప్పుకొచ్చింది. బాల్ వీర్, ఝాన్సీ కీ రాణి సీరియళ్లతో టెలివిజన్ ప్రేక్షకులను అలరించిన అనుష్క ఇప్పుడు ఓ కొరియన్ సినిమాలోనూ కనిపించనుంది. ఇన్‌స్టా అకౌంట్ ద్వారా తన గురించి తెలుసుకుని వాళ్లంతట వాళ్లే తనను వెతుక్కుంటూ వచ్చారని తెగ సంబురపడిపోతున్నది అనుష్క. ఈ ప్రాజెక్ట్ రావడానికి తన సోషల్ మీడియా పాపులారిటీ ఎంతగానో ఉపయోగపడిందని గొప్పగా చెప్పుకొంటున్నది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 12 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

ఫేస్ చూశారా..



హలో... ఫేస్‌మాస్క్ వేసుకుంటున్నారా? నచ్చిన వాసన, బ్రాండ్, ఫ్లేవర్‌లు చూసి ఎంచుకుంటున్నారా?! ఆగండాగండి. మీ చర్మం తీరేంటో... దానికేం కావాలో ముందు తెలుసుకోండి. అప్పుడు పూత పూస్తే మీ చర్మం పూరేకులా నిగారిస్తుంది.

పొడిచర్మం అయితే ఫేస్‌మాస్క్‌లో హ్యాలురానిక్ యాసిడ్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి, కణాలకు పునరుజ్జీవం తీసుకువస్తుంది.

చర్మం వయసుకు మించి కనిపిస్తుంటే విటమిన్ సి ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇది చర్మం మీద గీతలు, ముడతలు, హైపర్ పిగ్మెంటేషన్‌ను పోగొట్టి యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. కొలాజెన్ ఉత్పత్తికి సహకరించి ఎండ నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుతుంది.

జిడ్డు చర్మం, మొటిమలు ఉన్న వాళ్లు శాలిసిలిక్ యాసిడ్ ఉన్న మాస్క్‌ను ఎంచుకోవాలి. చర్మ రంధ్రాలను తెరుచుకునేలా చేసి మొటిమలు ఉబ్బెత్తుగా ఉండకుండా చేస్తుంది.

సెన్సిటివ్ స్కిన్... మరీ సున్నితంగా, ఎర్రగా కందిపోయినట్టుగా కనిపించే చర్మ స్వభావం ఉన్నవాళ్లు నియాసినమైడ్ ఉన్న ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవాలి. వాపుల్ని తగ్గించే దీని స్వభావం ర్యాష్ లాగా ఎర్రగా ఉండే చర్మానికి సాంత్వన కలిగిస్తుంది.

నల్ల మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్ లాంటివి ఉన్నప్పుడు కోజిక్ యాసిడ్ ఉన్నవి మంచి ఎంపిక. ఎండవల్ల కమిలిన చర్మాన్ని మామూలు స్థితిని తీసుకువచ్చేందుకు, మచ్చలు, గీతల్లాంటి వాటిని పోగొట్టేందుకు ఇది ఉపకరిస్తుంది.

బచ్చన్ గ్రాండ్ డాటర్

సిస్సలైన సెలెబ్రిటీ

Navya Naveli Nanda

బాగా డబ్బుంటే.. సెలెబ్రిటీ
లక్షల మంది గుర్తుపట్టేంత ఫేమ్ ఉంటే.. సెలెబ్రిటీ
నలుగురికీ సాయం చేసే మనసు కూడా ఉంటే.. అసలైన సెలెబ్రిటీ..
పాతికేండ్ల నవ్యా నవేలీ నంద ఈ మూడు కోవల్లోనూ ఉంది. అందుకే నవ్యకు లక్షల్లో ఫాలోవర్లు ఉన్నారు. తాత అమితాబ్‌కూ, ముత్తాత రాజ్ కపూర్‌కూ, తన కుటుంబ వ్యాపార సామ్రాజ్యానికే కాదు.. ఆడవాళ్ల పట్ల వివక్షలేని ప్రపంచానికి కూడా ఆమె ప్రతినిధే!

ఎక్కడ పుట్టామన్నది కొంతమందిని సెలెబ్రిటీలను చేస్తుంది. కానీ, ఎలా ఆలోచించామన్నది ఇంకొంత మందిని సెలెబ్రిటీలుగా నిలబెడుతుంది. నవ్యా నవేలీ నందను జనం రెండో రకం వ్యక్తిగానే గుర్తిస్తారు. సంపన్న కుటుంబంలో పుట్టినా ఆమె ఆలోచనలన్నీ సమాజం గురించే! తన చుట్టూ ఉన్న ఆడపిల్లలు ఎదుర్కొంటున్న వివక్ష ఆమెను బాధించింది. అందుకే చదువు పూర్తవుతూనే లింగవివక్షను రూపు మాపే ఉద్దేశంతో 'ప్రాజెక్ట్ నవేలీ'ని ప్రారంభించింది. ఆడపిల్లల కెరీర్‌కు ఊతమిచ్చేలా మరో ఎన్జీవోనూ నెలకొల్పింది. పోడ్‌కాస్ట్, పుస్తకాలు... ఇలా ఏం చేసినా ఆమె లక్ష్యం ఆడవారిని ఒక మెట్టు ఎక్కించాలన్నదే.

స్టార్ కిడ్

అమితాబ్, జయా బచ్చన్ కూతురు శ్వేతా బచ్చన్ గారాలపట్టి నవ్య. తండ్రి నిఖిల్ నంద... వ్యవసాయ యంత్రాలు, ట్రాక్టర్లు, నిర్మాణ రంగానికి సంబంధించిన మెషీన్లు తయారుచేసే బహుళజాతి సంస్థ ఎస్కార్ట్స్ కుబోట గ్రూపునకు యజమాని. లండన్‌లో పాఠశాల చదువు పూర్తిచేసిన నవ్య, న్యూయార్క్ ఫోడమ్ యూనివర్సిటీ నుంచి డిజిటల్ టెక్నాలజీలో గ్రాడ్యుయేషన్ చదివింది. నవ్య ఆలోచనా విధానం తొలినుంచీ భిన్నమే. తనకంటూ గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలని ఆరాటపడే ఆమె, సమాజానికి ఏదో ఒకటి చేయాలన్న తపనతో ఉండేది. తను పుట్టిన కుటుంబం అన్ని విధాలా ఆమెకు వెన్నుదన్నుగా ఉంది సరే... కానీ తనలాంటి ఆడపిల్లలు ఎందరో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్నారని గమనించింది. స్త్రీ పురుషులన్న భేదం లేకుండా అందరూ సమానమైన గౌరవం, అవకాశాలు పొందేందుకు తన వంతు సాయం అందించాలనుకుంది.

నవేలీతో మొదలు

లింగవివక్షను నిర్మూలించాలన్న ఉద్దేశంతో ప్రాజెక్ట్ నవేలీ పేరిట ఒక ఎన్జీవోను ప్రారంభించింది నవ్య. దీని ద్వారా విద్య, ఆరోగ్యం, చట్టాల పట్ల అవగాహన, న్యాయ సేవ, ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్ తదితర అంశాల మీద మహిళలకు సేవలందిస్తున్నది. ఇందుకోసం వివిధ సంస్థలతో కలిసి పనిచేస్తున్నది. ఇందులో భాగంగానే ఆంత్రప్రె'నారి' పేరిట మహిళలను వ్యాపారవేత్తలుగా చేసే ప్రాజెక్ట్‌ను చేపట్టింది. దీని ద్వారా పేద మధ్య తరగతికి చెందిన 25,000 మందికి పైగా నడి వయసు మహిళలు, గృహిణులు వివిధ వ్యాపారాలను ప్రారంభించారు. వీళ్లకు కావలసిన వసతులతోపాటు, యాడ్ ఏజెన్సీలు, లీగల్ ఫామ్‌ల సేవలను ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. మహారాష్ట్రలోని మారుమూల పల్లెల్లో 'పీరియడ్ పాజిటివ్ హోమ్స్' పేరిట నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఉండేందుకు వీలుగా భద్రమైన, శుభ్రమైన ఇండ్లను నిర్మించారు. నీరు, కరెంటు, మంచాలు, శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లు వాటిలో అందుబాటులో ఉంచారు. ఖాళీ సమయంలో వినియోగించుకునేలా కుట్టు మెషీన్లు ఏర్పాటుచేశారు. మహిళలకు న్యాయ సలహాలు అందించేందుకు పనిచేస్తున్న న్యాయ్‌రి సంస్థతో కలిసి తెలంగాణ సహా వివిధ రాష్ట్రాల్లో పలు సేవలు అందిస్తున్నది నవ్య బృందం. నిమయ ఫౌండేషన్ పేరిట ఈమె స్థాపించిన మరో సంస్థ పెద్ద కలలున్న పేద ఆడపిల్లలకు వాటిని నిజం చేసుకునేందుకు కావలసిన నైపుణ్యాలను నేర్పిస్తున్నది. కెరీర్ యాక్సెలరేషన్ డ్రైవ్‌లను నిర్వహిస్తూ ఎందరో ఆడపిల్లలను తమ కాళ్ల మీద తాము నిలబడేందుకు ఉపకరిస్తున్నది. ప్రముఖ పుస్తక ప్రచురణ సంస్థ టింకిల్‌తో కలిసి 'వండర్ నారి' పేరిట మహిళా సాధికారతకు సంబంధించిన కామిక్ పుస్తకాన్ని తీసుకువచ్చింది నవ్య. ఇందులో ఉండే నాలుగు కథలు మహిళల మానసిక ఆరోగ్యం, విద్య, ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్, చట్టాల పట్ల అవగాహనకు సంబంధించినవే!

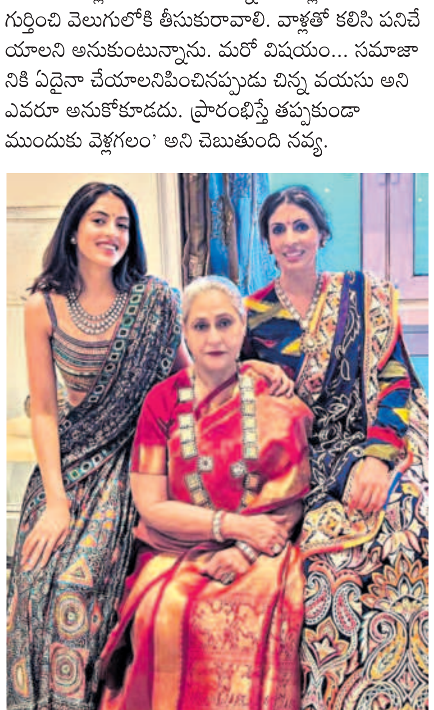
వాట్ ద హెల్...

ఆడవాళ్ల జీవితాల్లోని వివిధ అంశాలు, గడచిన ఏండ్లలో జరిగిన మార్పులు, ఇప్పటి పరిస్థితుల పట్ల సరైన అవగాహన రావాలంటే కనీసం మూడు తరాలను అవలోకించాలి. అమ్మమ్మ జయా బచ్చన్, అమ్మ శ్వేతా బచ్చన్ నందతో కలిసి 'వాట్ ద హెల్ నవ్య' పేరిట పోడ్‌కాస్ట్ ప్రారంభించింది నవ్య. తర్వాత వీటిని వీడియోల రూపంలోనూ తీసుకొస్తున్నది. మహిళల ఆర్థిక స్వేచ్ఛ, ప్రేమ, పెండ్లి, కెరీర్, పిల్లల పెంపకం... ఇలా వివిధ అంశాలను ఇందులో చర్చిస్తుంటారు. ఇటీవల ఈ కార్యక్రమానికి ఇండియా ఆడియో సమిట్ అండ్ అవార్డ్స్‌లో వివిధ విభాగాల్లో అవార్డులూ వచ్చాయి. నవ్య సోషల్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్. ఒక్క ఇన్‌స్టాగ్రామ్ అకౌంట్‌లోనే పదిలక్షల మందికి పైగా ఫాలోవర్లున్నారు. మొత్తంగా చెప్పాలంటే... పుస్తకాలు మొదలు పోడ్‌కాస్ట్ దాకా, వ్యాపారం మొదలు సేవ దాకా ఇలా... నవ్య ఏం చేసినా విషయమంతా ఆడవాళ్ల అవసరాలు, అభివృద్ధికి సంబంధించే ఉంటుంది.

'నేను అన్ని సౌకర్యాలూ, అవకాశాలూ అందుబాటులో ఉన్న గొప్ప కుటుంబంలో పుట్టాను. అనుకున్నది చేసేందుకు నా కుటుంబ సహకారం పూర్తిగా ఉంది. ఇరవై ఏండ్లకే స్వచ్ఛంద సంస్థను స్థాపించినా, వ్యాపారం ప్రారంభించినా... దానివల్లే సాధ్యం అయింది. దానికి తగ్గ గుర్తింపూ వస్తున్నది. కానీ, నాలాగే సమాజం కోసం పని చేసే ఆడవాళ్లు చాలామంది ఉన్నారు. వాళ్లను కూడా గుర్తించి వెలుగులోకి తీసుకురావాలి. వాళ్లతో కలిసి పనిచేయాలని అనుకుంటున్నాను. మరో విషయం... సమాజానికి ఏదైనా చేయాలనిపించినప్పుడు చిన్న వయసు అని ఎవరూ అనుకోకూడదు. ప్రారంభిస్తే తప్పకుండా ముందుకు వెళ్లగలం' అని చెబుతుంది నవ్య.

సోషల్ అంత్రప్రెన్యూర్..

నవ్య తన ఇరవై ఒకటో ఏటనే ఆరా హెల్త్ పేరిట ఒక హెల్త్ టెక్ సంస్థను ప్రారంభించింది. మహిళలకు శరీరం పట్ల అవగాహన కల్పించడం, వారి సమస్యలకు సరైన పరిష్కారాలు చూపడం, వాటికి తగ్గట్టు ఉత్పత్తులను సూచించడం ఈ సంస్థ ప్రధాన ఉద్దేశం. ఇందుకోసం అమెరికా క్లీవ్‌ల్యాండ్ యూనివర్సిటీ, లండన్ ఇంపీరియల్ కాలేజీ గైనకాలజీ సొసైటీ సహా ప్రముఖ గైనకాలజిస్టులు, సైకాలజిస్టులు, డెర్మటాలజిస్టులతో కలిసి సేవా క్రతువు నిర్వహిస్తున్నది. అంతేకాదు, పాజిటివ్ ప్రోగ్రామ్స్ విభాగం కింద వివిధ సంస్థలతో కలిసి నెలసరి సమయంలో సరైన వసతులు అందుబాటులో లేని మహిళల కోసం 'ఎండ్ పీరియడ్ పావర్టీ' పేరిట డ్రైవ్‌లను చేపడుతూ, పేద మహిళలకు శానిటరీ ప్యాడ్‌లను పంచుతున్నది. చిన్నారుల అక్రమ రవాణాకు అడ్డుకట్ట వేసేలా ప్రత్యేక కార్యాచరణ అమలుచేస్తున్నది. మనదేశంలో సోషల్ ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్‌ను ప్రోత్సహించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాననీ, పుట్టుకతో వచ్చిన గౌరవం, గుర్తింపులతో పాటు తనకంటూ సొంత గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలని ఆశిస్తున్నాననీ చెబుతుంది నవ్య.



లుక్ ఎట్.. లాకెట్!

ఇష్టమైన వ్యక్తి జ్ఞాపకం పదిలంగా ఉంచుకోవడం మానవ సహజం. నచ్చిన చిన్నదాని చిత్తరువును పాకెట్‌లో భద్రపరుచుకునే రోజుల నుంచి మొబైల్ స్క్రీన్ సేవర్‌గా పెట్టుకునే స్థాయికి వచ్చేశాం. అతివల విషయానికి వస్తే.. తీపి గుర్తులను నగల్లో పొదిగితేనే వారికి అమితానందం. తమకు ఇష్టమైన వ్యక్తులు, జంతువుల ప్రతిబింబాలున్న లాకెట్లను నగకు తగిలించి హృదయానికి దగ్గరగా చోటిస్తున్నారు. పోట్రెయిట్ జువెలరీగా పేరెన్నికగన్న ఈ నగలు ప్రాచీనకాలం నుంచి మనుగడలో ఉన్నవే! ఈ తరం మగువల కన్నుపడటంతో పోట్రెయిట్ నగలు మళ్లీ మెరిసిపోతున్నాయి. కొత్త డిజైన్లతో అలరిస్తున్నాయి.

జమీందారు కొడుకు చిన్నప్పుడే తప్పిపోతాడు. అతని మెడలో ఓ లావుపాటి గొలుసు. దానికి అంగుళం మందం ఉన్న లాకెట్. ఓపెన్ చేస్తే.. అందులో జమీందారు దంపతుల చిత్తరువులు. ఈ ముచ్చట చెబుతుంటే ఈస్ట్‌మన్ కలర్ జమానాలో వచ్చిన తెలుగు సినిమాలు కండ్లముందు కదలాడుతున్నాయి కదా! తప్పిపోయిన ఆ బుడతడు హీరో కావడం, తనను పెంచిన వారు కన్నుమూస్తూ ఆ లాకెట్‌ను అతగాడికి అప్పగించడం, దాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని హీరో తన అమ్మానాన్నల్ని కలుసుకోవడం.. ఇదీ కథ! ఈ స్క్రిప్ట్‌కు ప్రాణం ఆ లాకెట్. అయిన వారి ప్రతిరూపాలు అద్దుకున్న ఆ లాకెట్‌లు ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో మళ్లీ రాజ్యమేలుతున్నాయి. వారి ఫొటోలకు పోట్రెయిట్ హంగులు కూర్చి నచ్చిన నగకు తగిలించుకుంటున్నారు ఈ తరం ముదితలు. డిజిటల్ ఫినిషింగ్‌తో పోట్రెయిట్ జువెలరీకి కొత్తదనం ఆపాదిస్తున్నారు. ఈ జ్ఞాపకాల లాకెట్లను బంగారు గొలుసుతో కట్టేసి సింగారించుకుంటున్నారు. అంతే కాదు టెర్రకోట, ఫ్యాబ్రిక్, థ్రెడ్ జువెలరీలోనూ వీటికి చోటిచ్చి వేడుక చేసుకుంటున్నారు. ఇష్టమైన వ్యక్తుల ప్రతిబింబాలే కాదు.. రాధాకృష్ణులు, పక్షులు, అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాలను కూడా లాక్ చేసి లుక్ ఎట్ మీ అని సంబురపడుతున్నారు అతివలు.

అడుగు అడుగేయండి!

ఈ రోజుల్లో వ్యాయామం దినచర్యలో భాగంగా మారిపోయింది. భారీ కసరత్తులు కాకపోయినా చాలామంది రోజూ వాకింగ్ తప్పనిసరిగా చేస్తున్నారు. ఉదయాన్నే క్రమం తప్పకుండా వాకింగ్ చేస్తే చాలా రోగాలకు చెక్ పెట్టొచ్చనేది నిపుణుల మాట. అయితే, ప్రతిరోజూ కనీసం 10వేల అడుగులు వేయాలని కొందరి వాదన. అన్ని అడుగులు వేయాల్సిందేనా? ఎన్ని అడుగులు నడవాలి? నడకతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతగా ఉంటాయా? అని ఇంకొందరి సందేహం. రోజుకు 10వేల అడుగులు నడిస్తే ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందన్నది పాత మాటే! 1965లో ఒక జపాన్ కంపెనీ తమ స్టెప్ మీటర్ విక్రయాలు పెంచుకోవడం కోసం ఈ ప్రకటన చేసిందట! ఈ సంగతి పక్కనపెడితే క్రమబద్ధమైన శారీరక శ్రమ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. మనం రోజువారీగా సుమారు ఐదు వేల నుంచి ఏడున్నర వేల అడుగులు వేస్తుంటాం. అయితే, రోజుమొత్తంలో ఐదువేల అడుగులు వేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. ఏకబిగిన ఐదారువేల అడుగులు వేయగలిగితే చాలా సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వారానికి కనీసం ఐదు రోజులు ఉదయం పూట ఆరు వేల అడుగుల పైచిలుకు నడక సాగిస్తే.. శారీరకంగా, మానసికంగా గణనీయమైన మార్పులు ఉంటాయి. ఇక ఎందుకు ఆలస్యం ఆచితూచి అడుగేద్దాం పదండి!

ఆందోళనతో ఆత్మహత్యలు!

శారీరక అనారోగ్యం కంటే మానసిక అస్వస్థత చాలా ప్రమాదకరమైనది. మానసిక సమస్యలు ఎదుర్కొనేవారిలో ఆత్మవిశ్వాసం, నమ్మకం, ధైర్యం, భవిష్యత్తుపై ఆశలు సన్నగిల్లుతాయి. తద్వారా వారిలో ఆత్మహత్య ఆలోచనలు రేకెత్తుతాయి. కరోనా తర్వాత ప్రపంచవ్యాప్తంగా 25.6 శాతం మంది మానసిక ఆందోళనతో కాలం వెళ్లదీస్తున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదించింది. 18–30 ఏండ్ల మధ్య వయసున్నవారు ఎక్కువ ఆందోళన చెందుతున్నారని సర్వేల సారాంశం. విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులపై అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు తాజాగా చేసిన అధ్యయనం ఈ విషయాన్ని తేటతెల్లం చేసింది. వీరి పరిస్థితికి సోషల్ మీడియా, ఆర్థిక పరిస్థితులు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. చెదిరిన మనసుకు ధైర్యం చెప్పుకోలేక... ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారని చెబుతున్నారు. మానసిక సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు యోగ, వ్యాయామం, సరైన ఆహారం తీసుకోవాలని మానసిక వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.