బరువు తగ్గడమే లక్ష్యం

సెలెబ్రిటీలకు అందం ముఖ్యం. అందం ఉన్నంత కాలమే అవకాశాలు క్యూ కడతాయి. వయసుతోపాటు పెండ్లి, పిల్లలు.. అందాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందరిలాగే తనకూ అవి అవరోధాలుగా నిలిచాయని చెబుతున్నది బాలీవుడ్ నటి సోనమ్ కపూర్. స్టార్ డాటర్‌గా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టినప్పటికీ సినిమాలు, పెండ్లి విషయంలో అనేక ట్రోల్స్‌కు గురైంది సోనమ్. ‘తల్లి అయ్యాక నా శరీరంలో వచ్చిన మార్పులు, అధిక బరువు కారణంగా చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నా. నాతో నేను గడిపే సమయం తగ్గిపోయింది. శారీరం గురించి ఆలోచించే తీరికే లేకుండా పోయింది. కానీ, అమ్మతనం కన్నా అందమేముంది చెప్పండి? అయితే బాబు పుట్టిన తర్వాత ఏకంగా 32 కిలోల బరువు పెరిగాను. దాన్ని గుర్తించడానికి నాకు ఏడాదిన్నర పట్టింది. పెరిగిన బరువు తగ్గించుకోవాలని సంకల్పించాను. కష్టతరమైన వ్యాయామాలు చేస్తున్నా. ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకున్నా. త్వరలోనే మునుపటి సోనమ్‌ను చూస్తార’ని చెబుతున్నది ఈ బ్యూటీ.

మనసంతా వాటిపైనే

‘మల్లీశ్వరి’ సినిమాతో టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను అలరించిన కత్రినా కైఫ్ బాలీవుడ్‌లో తిరుగులేని స్టార్‌గా ఎదిగింది. తన అందం, అభినయంతో బాలీవుడ్‌లో అభిమానులను సంపాదించుకున్న ఈ బ్యూటీకి ఇప్పుడు అవకాశాలు కాస్త సన్నగిల్లాయి. ‘కెరీర్‌లో ఎత్తుపల్లాలు సహజమే.. మంచి అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుని మరోసారి బిజీ అవుతాన’ని నమ్మకంగా చెబుతున్నదీ క్యాట్.

‘హిందీలో బూమ్ తర్వాత తెలుగులో మల్లీశ్వరి సినిమాతో కెమెరా ముందు నటించడం ప్రారంభించాను. నా సినీ ప్రయాణంలో ఎంతో నేర్చుకున్నాను. కొన్ని సినిమాల తర్వాత దర్శకనిర్మాతలతో అన్ని విషయాలపైనా చర్చించడం అలవాటు చేసుకున్నాను. నేను అనుకున్నవన్నీ సాధించాను. ఇటీవల హాలీవుడ్ సినిమాలో నటించే అవకాశం వచ్చింది. అయితే, కొన్ని కారణాల వల్ల ఆ చాన్స్ మిస్ చేసుకోవాల్సి వచ్చింది. భవిష్యత్తులో మళ్లీ ఆఫర్ వస్తుందని ఆశిస్తున్నా. ఇకపోతే, నా అభిమానుల అంచనాలకు తగ్గట్టుగా మంచి పాత్రలు ఎంచుకుంటున్నా. ఎలాంటి కథలు ప్రేక్షకులు ఎంజాయ్ చేస్తారో అని ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటున్నా. ఏదిఏమైనా నా మనసు మాత్రం సినిమాలపైనే ఉంటుంది.’ అని చెప్పుకొచ్చింది కత్రినాకైఫ్.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 11
హైదరాబాద్ | ఆదివారం 28 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

అందరూ రచనలు చేయడం వేరు. అమ్మ రాయడం వేరు. అమ్మ రాతలో అభిమానం తొంగిచూస్తుంది. అనునయం హత్తుకుంటుంది. ఆవేశమూ అంతే రీతిలో హెచ్చరిస్తుంది. పడిశం పట్టిన సమాజానికి అమ్మ రాత మిరియాల చారు. చక్కటి అనుబంధాలను ఆవిష్కరించేటప్పుడు కమ్మటి పాలబువ్వ. మధురమైన ముచ్చట్లు పంచుకునేటప్పుడు అది తియ్యటి తేనెధార. సమాజం మీద ఆమె రచనల సంతకం పదికాలాలూ పదిలంగా నిలిచి ఉంటుంది. అలా అరవై ఏండ్లుగా రచనా వ్యాసంగాలను నిర్వహిస్తున్న అమ్మల కలాలకు షష్టిపూర్తి మహోత్సవం జరుగుతున్నది. ఆ మహత్తర క్రతువుకు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం వేదిక అవుతున్నది. రెండేండ్లుగా ‘మాతృవందనం’ పేరిట అలరిస్తున్న ఈ కార్యక్రమం.. ఈ నెల 30న మరోసారి జరగనుంది.

అమ్మా నీకు వందనమే!

సాహితీ సదస్సులు చాలానే జరుగుతుంటాయి. ఉగాది కవి సమ్మేళనాలు ఏటా వినిపిస్తాయి. అయితే అందులో మహిళల ప్రాతినిధ్యం మాత్రం ‘మమ’ అన్నట్టుగానే ఉంటుంది. అక్కడనే కాదు సాహిత్య వేదికలన్నిటా ఇదే పరిస్థితి. అందుకే, ఆడవాళ్ల కోసం ప్రత్యేకంగా ఓ రచయితల వేదికను ఏర్పాటు చేస్తే బాగుంటుంది కదా… అన్న ఆలోచన ‘అక్షరయాన్’ పుట్టుకకు కారణమైంది. తెలుగు ఉమెన్ రైటర్స్ ఫౌండేషన్‌గా అయిదేండ్ల క్రితం అవతరించిన ఈ సంస్థలో తెలుగు భాష పట్ల అభిమానం ఉన్న పదిహేను వందల మందికిపైగా రచయిత్రులు ఉన్నారు. రాష్ట్రంలోనే కాదు, దేశ విదేశాల్లో ఉన్న తెలుగు రచయిత్రులు ఇందులో భాగమయ్యారు. వీళ్లందరి అక్షరాలకూ కలంలా సహకారం అందిస్తున్నారు ‘అక్షరయాన్’ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు అయినంపూడి శ్రీలక్ష్మి. ప్రస్తుతం పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలోని చిత్రవాణి విభాగానికి డిప్యూటీ డైరెక్టర్ హోదాలో సేవలు అందిస్తున్నారామె. అక్షరయాన్ ద్వారా శ్రీలక్ష్మి ప్రారంభించిన మాతృవందనం కార్యక్రమం… తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం కూడికతో ఆకాశమెత్తుకు ఎదిగింది. రచనా వ్యాసంగం మొదలుపెట్టి అరవై ఏండ్లు దాటిన సాహితీమూర్తులను సత్కరించే ఈ వేడుక… వణికే చేతులతో మళ్లీ వడివడిగా అక్షరాలు రాయిస్తున్నది.

ఆలోచన అలా…

అక్షరయాన్ ఆన్‌లైన్ వేదికగా మహిళలంతా కలిసి తమ కవితలు, కథల్ని పంచుకోవడమే కాదు… గొప్ప రచయితల్ని సత్కరించే కార్యక్రమాలూ నిర్వహించేవారు. అందులో భాగంగా ఒకసారి ఒక పెద్ద వయసు రచయిత్రికి జరిగిన సన్మాన సభకు, మనుమలతో పాటు మునిమనుమలు కూడా వచ్చారు. ‘బామ్మా… నువ్వింత గ్రేటా… నీకింతమంది ఫ్యాన్స్ ఉన్నారా?!’ అని వాళ్లంతా అంటుంటే, ఆ పెద్దావిడ ఆనందంతో ఉబ్బితబ్బిబ్బయ్యారు. ఆమె కండ్లలోని కాంతుల్ని అక్షరయాన్ నిర్వాహకులంతా గమనించారు. ‘ఇలా పెద్దవాళ్లను సత్కరించేలా ‘మాతృ వందనం’ పేరిట ఒక కార్యక్రమాన్ని పెట్టుకుందామా..’ అన్న అధ్యక్షురాలి ప్రతిపాదనకు అక్కడి వాళ్లంతా ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం తెలిపారు. పెద్ద వయసు రచయిత్రుల్ని ఇండ్లకు వెళ్లి సత్కరించుకున్నారు. అలా ఒక ఏడాది అక్షరయాన్ తరఫున జరిగిన కార్యక్రమం గురించి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి తంగెడ కిషన్ రావుతో పంచుకున్నారు శ్రీలక్ష్మి. ప్రతి ఏటా వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులను సత్కరించుకునే సంప్రదాయం తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికి ఉండటంతో, ఈ కార్యక్రమాన్ని మాత్రం ఎందుకు చేయకూడదు అని ఉత్సాహం చూపారాయన. అలా 2022లో తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం తరఫున ‘మదర్స్ డే’ నాడు 31 మంది వయోధిక రచయిత్రులకు ‘మాతృవందనం’ సత్కారం అట్టహాసంగా జరిగింది. అప్పుడు 92 ఏండ్ల రచయిత్రి వాసిరెడ్డి కాశీరత్నం… ఇక్కడి వేదిక మీద వెలిగారు.

గుర్తించి.. సత్కరించి..

చిరపరిచితులైన ఒకనాటి రచయిత్రులు వస్తున్నారంటే తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ ఆడిటోరియం కిటకిటలాడింది. వాళ్లను చూసేందుకు, వాళ్ల మాటలు వినేందుకు చాలా మంది ఉత్సాహం చూపారు. తాము ఇంకా జనానికి గుర్తున్నామా అన్న సంభ్రమం అక్కడి రచయిత్రుల్లో కనిపించింది. కుటుంబాలలో అయితే వాళ్లకు సెలెబ్రిటీ హోదా వచ్చింది. ఈ ఉత్సాహం మరుసటేడాదీ మాతృవందనం దిశగా అడుగులు వేయించింది. మరో 32 మంది పెద్దవాళ్లను సాదరంగా సత్కరించుకున్నారు. రెండోసారి ఓ మెట్టు పైనే. 93 ఏండ్ల శాంతమ్మ… సభకు వచ్చారు. ఇక, ఈ ఏడాది మరో 43 మంది చిరపరిచితులు, చిరకాలంగా రచనా వ్యాసంగాన్ని కొనసాగిస్తున్న వాళ్లను గుర్తించి, జాబితా తయారుచేసింది అక్షరయాన్. ప్రతి జిల్లా, రాష్ట్రంలో ఉండే సభ్యులే తమతమ ప్రాంతాల వారి వివరాలు ఇచ్చి, ఈ జాబితా సిద్ధం చేసేందుకు సహకరిస్తున్నారు. మాతృవందనంలోని వందమందినీ సత్కరించడం ఈ సంవత్సరం పూర్తవుతుంది. అంతేకాదు, ఈసారి వందేండ్ల రచయిత్రి తెన్నేటి మాణిక్యాంబ… ఈ సభకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనున్నారు.

ఏం చేస్తారంటే…

ఈ ఏడాది.. బీనాదేవి, ఓల్గా, సత్యవాణి, కేతవరపు శోభారావు, ముదిగొండ సీతారావమ్మ, ఆకెళ్ల విశాలాక్షి… ఇలా సాహితీ ప్రముఖులెందరో తెలుగు సత్కారాన్ని అందుకోబోతున్నారు. ఈ అతిథులందరినీ పూల జల్లులతో వేదిక మీదికి ఆహ్వానిస్తుంది తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం. సారె కార్యక్రమాన్నీ నిర్వహిస్తారు. అంటే చీర, జాకెట్‌తో పాటు పండ్ల బుట్ట, మొక్క, శాలువాలాంటివి రచయిత్రులకు బహూకరిస్తారు. తర్వాత వాళ్ల రచనల గురించి ప్రసంగం, రచయిత్రుల ప్రసంగం రెండూ ఉంటాయి. కార్యక్రమం పూర్తయ్యాక, పలు దఫాలుగా వీళ్లందరి ఇంటర్వ్యూలనూ, వాళ్ల రచనలకు సంబంధించిన విశేషాలను ఒక గంట నిడివితో వీడియో రూపంలో తీసుకువస్తుంది విశ్వవిద్యాలయం. చాలు… రచయిత మస్తిష్కంలో మరుగున పడి ఉన్న ఆలోచనలెన్నో మళ్లీ అక్షరాల చొక్కా తొడుక్కోవడానికి… అందంగా ముస్తాబై అప్పటి సంగతులను మన ముందుకు మోసుకురావడానికి!

… లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

వీరగోని రజనీకాంత్ గౌడ్

అదే ఆనందం..

అక్షరయాన్ అంటే, అఆలు. అ…అంటే అవకాశం. ఆ అంటే ఆత్మస్థైర్యం. మా సంస్థ ద్వారా రచయిత్రులు తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించేలా రకరకాల వేదికల మీద మాట్లాడే అవకాశాలు కల్పిస్తాం. తెలుగు అక్షరాలను కంప్యూటర్‌లో టైప్ చేయగలిగేలా డీటీపీ నేర్పిస్తాం. ఎప్పటికప్పుడు ఒక్కో సామాజిక అంశాన్ని ఎంచుకుంటూ దాని మీద కవితలు రాస్తూ పుస్తకాలు వేస్తుంటాం. అందరం కలిసి విహారయాత్రలకూ వెళ్తుంటాం. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే, సంస్థ నిర్వహిస్తున్న మాతృ వందనం కార్యక్రమం ఒక్కటీ ఒక ఎత్తు. మాది నిజామాబాద్ జిల్లా, బోధన్. నేను మా నాయనమ్మ దగ్గర పెరిగాను. తాను ఓ ధీరోదాత్త నాయకురాలు. నన్ను ఎంతో గారాబం చేసేది. ఆడపిల్ల ఎంత ధైర్యంగా ఉండాలో కూడా నేర్పించేది. ఆమె స్ఫూర్తితోనే నేనీ స్థాయిలో ఉన్నా. అందుకే పెద్దవాళ్లందరిలో ఆమెను చూసుకుంటా. ‘మాతృవందనం’ నాకు ఎంతో సంతృప్తినిస్తుంది. అయితే, దీనికి ఒక గుర్తింపును, హోదాను తీసుకువచ్చింది మాత్రం తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ ఉపకులపతి తంగెడ కిషన్ రావుగారే. సమున్నత లక్ష్యంతో ఈ క్రతువు నిర్వహిస్తున్న కర్తగా ఆయన్ను చెబుతాను. ఆ పని అంతా చక్కగా చూసుకుంటూ యూనివర్సిటీ రిజిస్ట్రార్ భట్టు రమేశ్‌గారు కార్యక్రమ కర్మగా వ్యవహరిస్తున్నారు. తెలంగాణ భాషా సాంస్కృతిక శాఖా సంచాలకులు మామిడి హరికృష్ణగారు ఆర్థిక దన్నునిచ్చి క్రియగా నిలిచారు. కొన్ని ప్రత్యేక కారణాలతో ఈ ఏడాది సీతాస్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకురాలు రాణి నల్లమోతు సమర్పణలో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నాం. అప్పుడూ ఇప్పుడూ కార్యక్రమం నిర్వహణ బాధ్యత అంతా అక్షరయాన్ చూసుకుంటుంది. నేటి తరానికి, నాటి తరానికీ మధ్య వారధిగా నిలవడం నిజంగా సంతోషంగా ఉంది.

• అయినంపూడి శ్రీలక్ష్మి

యవ్వనం పదిలం!

వయసు పెరిగేకొద్దీ అనుభవం ఇనుమడిస్తుంది. కానీ, శారీరకంగా కొన్ని మార్పులు జరుగుతుంటాయి. కండ్ల కింద క్యారీ బ్యాగులు వస్తాయని కొందరికి భయం. బుగ్గలు జారిపోతాయని ఇంకొందరిలో అనుమానం! జుట్టు నెరిసిపోతుందని కంగారు పడుతుంటారు మరికొందరు. పెరిగిన వయసు కనిపించకుండా మేకప్‌ను నమ్ముకుంటుంటారు. అయితే, సరైన డైట్ ఫాలో అయితే… వయసుతో వచ్చే శారీరక మార్పులను కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు. యవ్వనాన్ని మరికొంత కాలం కాపాడుకోవచ్చు.

బ్లూబెర్రీలు యాంటీ ఏజింగ్ ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మం నిగారించేలా చేస్తాయి. శారీక మార్పులను అధిగమించేందుకు దోహదపడతాయి.

చిలగడదుంప, క్యారెట్, గుమ్మడికాయల్లో బీటా– కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇవి వయసు కారణంగా శరీరంలో వచ్చే మార్పులను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. చర్మాన్ని పట్టులా ఉంచుతాయి. కండ్లలో కాంతి తగ్గకుండా చూస్తాయి.

ఆకుకూరలు రెగ్యులర్‌గా తినడం వల్ల ముఖవర్చస్సు తగ్గకుండా ఉంటుంది.

కీరదోస కూడా యాంటీ ఏజింగ్ ఫుడ్. ఇందులో నీరు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చర్మం ముడతలు పడకుండా కాపాడుతుంది.

ప్రతిరోజూ పాలలో గుప్పెడు బాదం నానబెట్టుకొని తింటే… యవ్వనం నిత్య నూతనంగా మారుతుంది.

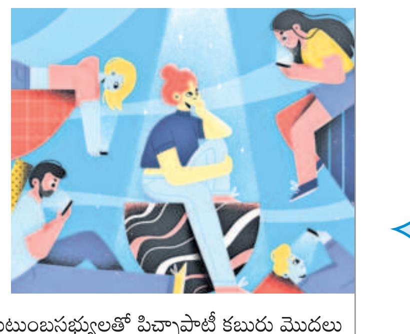
విటమిన్ –సి అధికంగా ఉండే బ్రకోలీ తింటే చర్మంపై ముడతలు మాయమవుతాయి. చర్మం పొడిబారే సమస్య దరిచేరదు.

యాంటీ–ఏజింగ్‌కు సాల్మన్ చేపలు బాగా పనిచేస్తాయి. వీటిని తినడం వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

ఇస్మార్ట్‌గా తగ్గిద్దాం

ప్రస్తుత నిత్యావసరాల్లో ఒకటి స్మార్ట్‌ఫోన్. చేతిలో స్మార్ట్‌ఫోన్ లేనిదే ఏ పనీ జరగడం లేదు. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం సగటున ఒక వ్యక్తి రోజుకు 2,617 సార్లు ఫోన్ తాకుతున్నాడట. అంటే ప్రతీ 3 నిమిషాలకు ఓసారి ఫోన్ చూస్తున్నాడన్నమాట! పెరిగిన స్క్రీన్ టైమ్ కారణంగా కంటిచూపుతోపాటు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవలసి వస్తున్నది. అయితే చిన్నచిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ స్మార్ట్ వ్యసనాన్ని ఇస్మార్ట్‌గా దూరం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

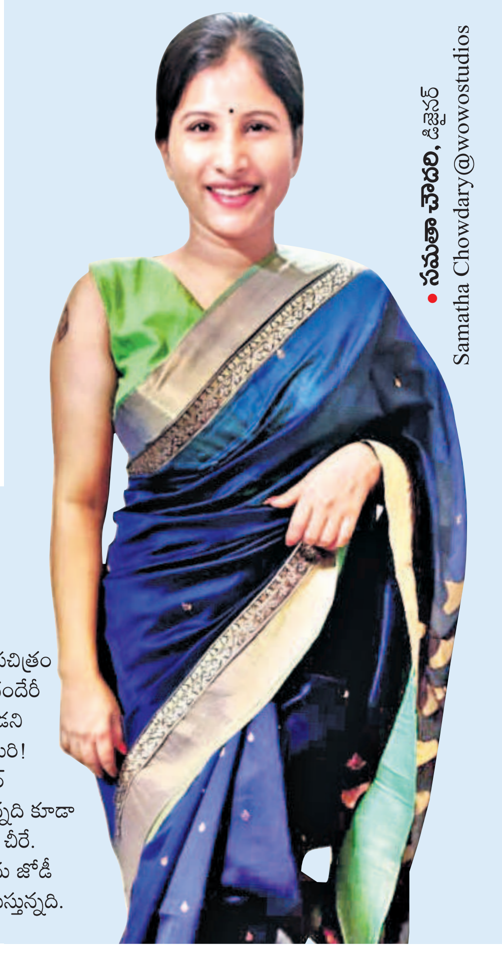
- ఫోన్ ఎంత పక్కన పెట్టినా… నోటిఫికేషన్ టోన్ రాగానే అలర్ట్ అయిపోతుంటాం. ఆ టైమ్‌లో ఎంత బిజీగా ఉన్నా… మరుక్షణం ఫోన్ పట్టేసుకుంటాం. ఇలా కావొద్దంటే.. వాట్సాప్, ఇతర సామాజిక మాధ్యమాల నోటిఫికేషన్లు మ్యూట్ చేయడం మంచిది. మార్కెటింగ్ కాల్స్, మెసేజ్‌లు రాకుండా ‘డు నాట్ డిస్టర్బ్ మీ’ ఎనేబుల్ చేయండి.
- చాలామంది పడుకునేటప్పుడు ఫోన్ పక్కనే పెట్టుకుంటారు. అర్ధరాత్రి దాకా ఫోన్ చూస్తూ ఉంటారు. పడక గదిలోకి ఎంటర్ కావడంతోనే ఫోన్‌ను సైలెంట్ మోడ్‌లో పెట్టేయండి. ఉదయం లేవగానే ఫోన్ చూస్తూ రోజును ప్రారంభించకండి. మీ పనులు పూర్తయ్యాక ఫోన్ అందుకోండి.
- కాలక్షేపానికి కబుర్లు చెప్పుకోండి గానీ, ఫోన్‌లో ఆటల్లో మునిగిపోకండి. పుస్తక పఠనాన్ని అభిరుచిగా మలచుకోండి. పెయింటింగ్, ధ్యానం, యోగ లాంటి అభ్యాసాలు ఫోన్‌కు, మీకు కాసేపైనా దూరం పెంచుతాయి. అదే పనిగా ఫోన్‌లో తల దూర్చకుండా.. ఇంటి పనుల్లో సాయం అవ్వండి. కుటుంబసభ్యులతో పిచ్చాపాటీ కబుర్లు మొదలు పెట్టండి. ఈ పనుల్లో ఉన్నప్పుడు ఫోన్‌ని కాసేపు పక్కన పెట్టేయండి.



- స్క్రీన్ టైమ్ ఇంత అని ఫిక్స్ చేయండి. దానిని మించకుండా ప్రయత్నం చేస్తే… కొన్నాళ్లకు స్మార్ట్ ఫోన్ ఉచ్చునుంచి బయటపడగలుగుతారు.

చల్లగా చందేరీ..

సూర్యుడు మండిపోతే చంద్రుడి చల్లదనం కోరుకోవడం కాస్త విచిత్రమైన విషయమే. అయినా సరే దాన్ని సచిత్రం చేయడం సులభమే అంటుంది చందేరీ వస్త్రం. భానుడితో భేటీకి భయపడని కోవలో ఇది కూడా ఉంటుంది మరి! ఇక్కడ నేవీ బ్లూ రంగులో డిజైనర్ అంచుతో సింగర్ మంగ్లీ కట్టుకున్నది కూడా అలాంటి చందేరీ మెర్సిడిస్ సిల్క్ చీరే. దానికి పిస్తా పచ్చ రంగు జాకెట్‌ను జోడీ చేయడంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తున్నది.



• సమతా చౌదరి, డిజైనర్
Samatha Chowdary@wowostudios