నమస్తే తెలంగాణ
# జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | శనివారం 18 మే 2024 www.ntnews.com

# కంటి నిండా నిద్ర కావాలా..

**ప్రస్తుతం** చాలామందిని వేధిస్తున్న సమస్య నిద్రలేమి. స్మార్ట్‌ఫోన్లు పావు వంతు నిద్రను లాగేసుకుంటే.. సోషల్ మీడియా సగం నిద్రను గుంజేసుకుంది. ఓటీటీ రాకతో కలత నిద్ర కలవరపెడుతున్నది. నిద్రలేమి కారణంగా చాలామంది అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కంటి నిండా నిద్రపోవాలంటే.. సరైన ఆహార పదార్థాలు, సకాలంలో తినాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శరీరానికి మంచి నిద్రను అందించేది మెలటోనిన్ హార్మోన్. ఇది సరైన సమయంలో విడుదల కావడం వల్ల నాణ్యమైన నిద్ర పడుతుంది. మెదడులో ఉండే పీనియల్ గ్రంథి దీనిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. టార్ట్ చెర్రీలు తినడం ద్వారా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. టార్ట్ చెర్రీ జ్యూస్ తాగినా గుణం కనిపిస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా కోడి గుడ్లు తినడం వల్ల కూడా శరీరానికి సరిపడా ఇది అందుతుంది. గుడ్డులోని పోషకాలు నాణ్యమైన నిద్రకు ఉపకరిస్తాయి. గోరువెచ్చని పాలు తాగితే మెలటోనిన్ అధికంగా విడుదలవుతుంది. అడపాదడపా బాదం, పిస్తా తినడం ద్వారా ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి సజావుగా సాగుతుంది. సాల్మన్, సార్డిన్ వంటి చేపలు తిన్నా కూడా ఇది లభిస్తుంది. వీటిలో ఉండే ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా నాణ్యమైన నిద్రను అందేలా చేస్తాయి. అన్నిటికీ మించి నాణ్యమైన ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్, వ్యాయామం చేస్తే మనం పిలవకుండానే నిద్రాదేవి సకాలంలో ఆవహిస్తుంది.

చిన్నతెర

# చిన్న శాంతి అనేవారు!

**తెరపై ఆమె అమాయకత్వం అందరితో కంటతడి పెట్టిస్తుంది. నిప్పులు చెరుగుతున్నట్టుండే ఆమె కండ్లు ఆత్మ విశ్వాసం గల స్త్రీని గుర్తు చేస్తాయి.. ముఖ కవళికలతోనే భావాలు పలికించడం ఆమెకే సాధ్యమయింది. నిన్నటి 'చిన్న శాంతి' అయితేనేమీ, నేటి 'హరిత' అయితేనేమీ ప్రేక్షకుల మదిలో ఆమెకున్న స్థానం ప్రత్యేకం. అన్న చాటు చెల్లిగా సినీ ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి తనకంటూ ఓ ఇమేజ్ క్రియేట్ చేసుకుంది. దాదాపు 30 ఏండ్ల నట ప్రస్థానం కలిగిన హరిత 'జిందగీ'తో పంచుకున్న ముచ్చట్లు..**

**అమ్మానాన్నలకు** మేం ముగ్గురం సంతానం. చిన్నప్పట్నుంచీ అన్నయ్య విజయ్, చెల్లి రవళి (హీరోయిన్), నేను సినిమాల గురించి మాట్లాడుకునేవాళ్లం. అన్నయ్యకు నటన అంటే చాలా ఇష్టం. సినిమాల్లో అవకాశాలు వెతుక్కుంటున్న అన్నయ్య కోసం మేం చెన్నైకి మకాం మార్చాం. కూచిపూడి, భరతనాట్యం, సంగీతం చిన్నప్పుడే నేర్చుకున్నా. నటన ఇంట్లోనే సాధన చేశా. పదోతరగతి అవగానే సినిమాలో అవకాశం వచ్చింది. అమ్మానాన్న ప్రోత్సాహంతోనే పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టా. అల్లు అరవింద్ గారు నిర్మించిన 'డబ్బు పెద్ద జబ్బు' నా మొదటి సినిమా. అప్పుడు నాకు పదహారేండ్లు. తర్వాత వరుసగా అవకాశాలు వచ్చాయి. అలా నా ప్రయాణం ఇప్పటికీ కొనసాగుతూనే ఉంది.

### తేడా ఉండేది కాదు <<<

'ప్రెసిడెంట్ గారి పెళ్లాం', 'చినరాయుడు', 'దొంగ పోలీస్', 'పేకాట పాపారావు'లో నటించాను. దాదాపు సీనియర్ హీరోలందరితో స్క్రీన్ పంచుకున్నాను. అంత గొప్ప వ్యక్తులు ఇప్పటికీ నన్ను గుర్తు పెట్టుకొని పలుకరిస్తుంటారు. అది వారి మంచితనానికి ప్రతీక. నా అసలు పేరు శాంతి. సీరియల్స్‌లోకి వచ్చాక హరితగా పేరు మార్చుకున్నా. 'చినరాయుడు' చేస్తున్నప్పుడు అందరూ విజయశాంతిని, నన్నూ.. పెద్ద శాంతి, చిన్నశాంతి అని పిలిచేవారు. ఆ షూటింగ్ టైంలో నా పుట్టినరోజు రావడంతో ఇంటికి వెళ్తానని ఏడ్చాను. విజయశాంతి ఓదార్చి పంపించారు. హీరో, హీరోయిన్ అనే తేడా లేకుండా అందరం కలిసి తినేవాళ్లం. బ్రేక్‌లో కబుర్లు చెప్పుకొనేవాళ్లం. కోదండ రామిరెడ్డి గారైతే ఆవకాయ అన్నం కలిపి అందరికీ ముద్దలు పెట్టేవారు.

### బెంగాలీ, మరాఠీలోనూ <<<

దాదాపు అన్ని దక్షిణాది భాషల్లో నటించాను. ఓ బెంగాలీ, మరో మరాఠీ సీరియల్‌తోపాటు తమిళ్ సీరియల్స్‌లో ఎక్కువ రోల్స్ చేశాను. తొలినాళ్లలో 'సంఘర్షణ', 'వైదేహి' సీరియల్స్‌తో గుర్తింపు వచ్చింది. దాదాపు 80 సీరియల్స్‌లో హీరోయిన్‌గా చేశాను. పెండ్లి, పాప పుట్టడం వల్ల మూడేండ్లు గ్యాప్ తీసుకున్నా. ప్రస్తుతం 'అబ్బాయి', 'పద్మావతి కల్యాణం' సీరియల్స్ చేస్తున్నాను. 'ముద్దమందారం' నా కెరీర్‌లో ఓ మైలురాయి. అభిమానుల ఆదరణ, ప్రేమ ఎప్పటికీ ఇలానే ఉండాలని కోరుకుంటా.

### >>> కుటుంబం ప్రత్యేకం

మా అన్నయ్య, జాకీ గారూ స్నేహితులు. ఇద్దరూ కలిసి సినిమాల్లో నటించారు. జాకీకి, నాకు పెండ్లి చేస్తే బాగుంటుందని అన్నయ్య అనుకున్నారు. అప్పటికే మమ్మల్ని తెరపై చూసిన వాళ్లు జంట బాగుందనేవాళ్లు. మాది ప్రేమ వివాహం కాదు, పెద్దలు కుదిర్చిన పెండ్లి. అభిరుచులు కలవడంతో ఆనందంగా జీవిస్తున్నాం. ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రి భోజనం కలిసే చేస్తాం. ఆయన ప్రోత్సాహంతోనే మళ్లీ నటిస్తున్నా. నా గెటప్స్, కాస్ట్యూమ్స్ అన్నీ ఆయనే చూసుకుంటారు. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు, బాబు మృదుల్, పాప సంస్కృతి. ప్రస్తుతానికైతే చదువుకుంటున్నారు.. నటనపై వారికి ఆసక్తి లేదు.

... హరిణి

# వెరీవెరీ గుడ్‌మైండ్

స్టార్టప్ స్టోరీస్

**శారీరకంగా ఎంత దృఢంగా ఉన్నప్పటికీ... మనసుకైన గాయం అంత త్వరగా మానదు. ఒకసారి మానసికంగా కుంగిపోతే ఆ సమస్య శరీరాన్ని పూర్తిగా పతనమయ్యేలా చేస్తుంది. ఇలాంటి వారిని మళ్లీ ఆత్మవిశ్వాసంతో నిలబడేలా చేస్తున్నది ఆ యువతి. కరోనా సమయంలో ఎంతోమంది మానసికంగా ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నారు. వాళ్లకు పరిష్కారం చూపడమే లక్ష్యంగా 'గుడ్‌మైండ్' యాప్ ద్వారా ఆంత్రప్రెన్యూర్ అవతారమెత్తింది సానియా మహ్మద్. ఆన్‌లైన్ వేదికగా వేలాది మందికి బతుకు భరోసాను ఇస్తూ వెరీవెరీ గుడ్ ఆంత్రప్రెన్యూర్ అనిపించుకుంటున్న సానియా స్టార్టప్ స్టోరీ ఇది..**

**హైదరాబాద్‌లో** పుట్టి పెరిగిన సానియాకు... ఇక్కడి సంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహారాలపై మంచి అవగాహన ఉంది. బద్రుకా కాలేజీలో బీకాం ఆనర్స్ చదువుతూనే... ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా ఎదగాలని అటువైపు అడుగులు వేసింది. ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్‌పై కాలేజీలో జరిగిన వర్క్‌షాప్ ఆమె అడుగులను సరికొత్త మార్గం వైపు వెళ్లేలా చేసింది. వినూత్న ఆలోచనలతో స్టార్టప్ ప్రారంభించాలనే ఎంతోమంది విద్యార్థులను ప్రోత్సహించే ఎడ్యువెంచర్ పార్క్ ఇంక్యుబేటర్ సంస్థ ఆమెకు అండగా నిలిచింది.

### కరోనా సమయంలో..

ప్రపంచాన్ని కబళించిన కరోనా మహమ్మారి లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలో స్టార్టప్‌లకు అవకాశం కల్పించింది. ఆ సమయంలో ప్రభుత్వ సంస్థతో కలిసి సేవలు అందించిన సానియా... స్వచ్ఛంద సేవలతో హైదరాబాద్‌లో ఉన్న ఎంతోమందికి చేరువైంది. కొత్తగా పుట్టుకొచ్చిన కరోనా వ్యాధి, చికిత్సపై అవగాహన లేకపోవడంతో చాలా మంది మానసికంగా కుంగిపోయారు. ఎంతోమంది వ్యాధి రాకున్నా... అనుమానాలతో మానసికంగా చితికిపోయారు. అలా మనోవ్యథ చెందిన ఎంతోమందిని అక్కున చేర్చుకుంటూనే... 'గుడ్‌మైండ్' యాప్‌కు రూపకల్పన చేసింది. తనకు తోచిన ఆలోచనను కార్యరూపంలోకి తీసుకువచ్చి గడిచిన ఐదేండ్లుగా మానసిక దుర్బలులకు ధైర్యాన్ని ఇస్తున్నది.

### మానసిక ఆరోగ్యం అంచనా వేస్తూ..

ఆధునిక యుగంలో జనాలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు కొన్ని సిల్లీగా అనిపిస్తాయి. కానీ, ఎవరూ పట్టించుకోకపోవడంతో కొందరు ఆత్మహత్యకూ పాల్పడుతున్నారు. రానున్న కాలంలో శారీరక సమస్యల కన్నా.. మానసిక రుగ్మతలతో సంభవించే ప్రాణ నష్టం ఎక్కువని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. 'ఇటీవలి కాలంలో అధ్యయనాల్లోనూ మానసిక రుగ్మతల కారణంగా ఎందరో బలవన్మరణానికి పాల్పడుతున్నారని వెల్లడైంది. అలాంటివారిని రక్షించడమే ధ్యేయంగా గుడ్‌మైండ్ పనిచేస్తుంద'ని చెబుతున్నది సానియా. ప్రపంచ మానసిక అధ్యయన సంస్థలు సూచించిన ప్రశ్నావళి సాయంతో ఆన్‌లైన్ ద్వారానే బాధితుల మానసిక స్థితిగతులు తెలుసుకునేలా యాప్‌ను రూపొందించిందామె. వ్యక్తిగత వివరాలు నమోదు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేకపోవడంతో... ఎవరికీ చెప్పుకోలేని సమస్యలను యాప్ ద్వారా నిపుణులతో పంచుకుంటున్నారు బాధితులు. ఆన్‌లైన్‌లో వారి మానసిక స్థితిని అంచనావేసి, సమస్యలకు ఈ యాప్ పరిష్కారం చూపుతున్నది. వీరికి కావాల్సిన చికిత్సలు, వైద్య సదుపాయాలు, డాక్టర్ కన్సల్టెన్సీ వంటి సౌకర్యాలను సమకూర్చుతున్నది. యాప్ యూజర్లకు అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నది.

### వందకుపైగా అంబాసిడర్లు

“ **ఒక్కరుగా** మొదలుపెట్టిన ఈ ప్రయాణంలో ఇప్పుడు ఎందరో కలిశారు. వందమందికిపైగా అంబాసిడర్లు, 50కిపైగా మానసిక వైద్య నిపుణులు బాధితుల పక్షాన నిలుస్తున్నారు. ఏకంగా 50వేల మందిని మానసిక దౌర్బల్యం నుంచి బయటపడే దిశగా 'గుడ్‌మైండ్' యాప్ పనిచేస్తున్నది. 'అమ్మనాన్నలు వెన్ను తట్టి నడిపించారు. ఎడ్యువెంచర్ పార్క్ కీలకపాత్రను పోషించింది. ఆ ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్ అందించిన ఆర్థిక సాయంతో సంస్థను అభివృద్ధి చేస్తున్నాను. ఈ క్రమంలో గూగుల్ వంటి ఎన్నో ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థలు 'గుడ్‌మైండ్'ను ఉత్తమ స్టార్టప్‌గా ఎంపిక చేశాయి. అవార్డులు, రివార్డులతో ప్రోత్సహించాయి' అంటుంది సానియా. ”

### ఏ తోడూ లేకున్నా...

ఎవరికీ చెప్పుకోలేక లోలోపలే మదన పడుతున్న వారికి ఆపన్నహస్తం అందించే వ్యవస్థను తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని సానియా చెబుతున్నది. ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వంటి అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో వ్యక్తుల మతిగతులను యాప్ అంచనా వేస్తుంది. వినూత్న ఆలోచనలతో వ్యక్తిగతంగానే కాకుండా.. కార్పొరేట్ రంగంలో ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారం అందించే మెంటల్ హెల్త్ థెరపిస్టుగా 'గుడ్‌మైండ్' పనిచేస్తున్నది. పలు స్వచ్ఛంద సంస్థలతో కలిసి సేవలు అందిస్తున్నది. అయిన వాళ్లు తోడురాకున్నా.. 'గుడ్‌మైండ్' తోడుంటే తమ సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుందనే భరోసా కలిగించేలా సంస్థను తీర్చిదిద్దుతామని సానియా చెబుతున్నది. https://www.goodmind.app/ వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండానే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేసుకునేలా అవకాశం ఉందంటున్నది. మొత్తంగా ఈ కాలమాన పరిస్థితులకు తగ్గ యాప్ డిజైన్ చేసి ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా విజయం సాధించిన సానియా ఈ తరం యువతకు నిండైన ఆదర్శం.

... కడార్ల కిరణ్

# బ్లింకిట్‌ను కొసిరింది.. అందరికీ అందింది

**అసలు** కన్నా కొసరు ఎప్పుడూ గొప్పే! కూరగాయల దగ్గర కొసరు కబుర్లు అసలు బేరసారాలకన్నా పసందుగా సాగుతాయి. కిలోల కొద్దీ కూరగాయలు కొన్నప్పుడు కొసరుగా ఓ కొత్తిమీర కట్టో, కరివేపాకు రెమ్మో వేస్తేనే మనకు తృప్తి. కూరగాయలబ్బి ముఖం మాడ్చినా కొసరు దగ్గర రాజీపడని తత్వం మధ్యతరగతి అమ్మ సుగుణం! అలాంటి ఓ తల్లి ఏకంగా బ్లింకిట్‌నే కొసిరింది. ముంబయికి చెందిన అంకిత్ సావంత్ బ్లింకిట్‌లో కూరగాయలు ఆర్డర్ ఇచ్చాడు. అందులో కొత్తిమీర కట్టకూ రేటు ఉండటం చూసి అతని తల్లి మనసు చివుక్కుమంది. 'ఇన్నేసి రూపాయలు తగలేస్తూ.. కొత్తిమీరకూ లెక్కేంట'ని తనయుడిని కొరకొరలాడింది. అమ్మ ధర్మాగ్రహాన్ని అర్థం చేసుకున్న అంకిత్.. కొసరనివ్వకపోవడాన్ని నిరసనగా బ్లింకిట్ సీఈవోను ట్యాగ్ చేస్తూ ఎక్స్‌లో ఓ పోస్టు పెట్టాడు. 'బ్లింకిట్‌లో కొత్తిమీర కట్టకూ రేటు కట్టడం చూసి మా అమ్మకు చిన్నపాటి గుండెపోటు వచ్చినంత పనైంది' అని పెదవి విరిచాడు. అంతటితో ఆగకుండా ''ఇంత మొత్తం వెచ్చించి కూరగాయలు తీసుకున్న వినియోగదారులకు ఉచితంగా కొత్తమీర కట్ట ఇస్తే బాగుంటుంద'ని మా అమ్మ సలహా' అంటూ కొసరు మెసేజ్ పెట్టాడు. ఏ కలనున్నాడో గానీ, అంకిత్ పోస్టుకు అప్పటికప్పుడు స్పందించాడు బ్లింకిట్ సీఈవో అల్బిందర్ దిండ్సా. కూరగాయల ఆర్డర్‌పై 100 గ్రాముల కొత్తిమీరను కొసరుగా ఇవ్వాలని నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. అలా ఉచితంగా కొత్తిమీర పొందిన ఆర్డర్ స్క్రీన్ షాట్‌ను జతచేస్తూ.. 'అంకిత్ అమ్మగారికి ధన్యవాదాలు చెప్పండి. కొత్తమీర కొసరు ఇవ్వడం మొదలైంది. రెండువారాల్లో మరింత పక్కాగా దీన్ని అమలు చేస్తాం' అని పోస్టు పెట్టాడు. మొత్తంగా ఈ ముంబయి అమ్మ కోరిన కొత్తిమీర కొసరు అందరికీ అందడం విశేషం. అంకిత్, దిండ్సా ఎక్స్‌లో చేసిన పోస్టులు కొత్తిమీర పరిమళం కన్నా వేగంగా వైరల్ అయ్యాయి.

## టాప్ టిప్

- **ఇంట్లో** తయారు చేసిన సాస్, చట్నీలు మిగిలిపోతే, వాటిని ఎగ్ ట్రేలో గానీ, ఐస్ ట్రేలో గానీ వేసి ఒక గంట పాటు డీప్‌ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. తర్వాత క్యూబ్స్‌ని జిప్‌కవర్స్‌లో పెట్టి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి. అవసరం అనుకున్నప్పుడు వాటిని తీసుకొని వాడుకోవచ్చు. పది రోజుల పాటు నిల్వ ఉంటాయి.
- **ఫ్రిజ్‌లో** పెట్టిన వెన్న వాడాలంటే, కనీసం గంటసేపు ముందు బయటపెట్టాలి. అలా చేయడం మర్చిపోతే, గడ్డకట్టిన వెన్నను ముక్కలుగా చేయాలి. అప్పుడు అవి పది నిమిషాల్లో మెత్తబడతాయి.

# ఈ బామ్మ చేయి వేస్తే..

**నిన్నటికి** నిన్న సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఓ వీడియో తెగ వైరల్ అయింది. అరటిగెలను ఓ పెద్దమ్మ మాగబెట్టిన తీరు చూసి అందరూ ముచ్చటపడ్డారు. నేలతల్లి ఒడిలో ఉంచి, బొగ్గు నిప్పుల పొగ పెట్టి, గెలను అరటి ఆకులతో కప్పెట్టిన వైనం ఇన్‌స్టా నుంచి ఎఫ్‌బీ వరకు క్యూట్ టాపిక్‌గా మారింది. కచ్చుకాయలు రెండు రోజుల్లోనే తినడానికి అనువైన పండ్లలా మారడంతో ప్రకృతిలో ఉన్న వింతను పరిచయం చేసినందుకు అందరూ ఆమెకు జేజేలు పలికారు. రసాయనాలు చల్లి, కృత్రిమ విధానాలతో మాగబెట్టిన పండ్లను తింటున్న ఈ తరం.. ఈ బామ్మగారి కిటుకు తెలుసుకొని తెగ లైకులు కొట్టేసింది. ఆపై ఆమె ఎవరని ఆరాలు తీస్తే.. ఆమె కారాలు, మిరియాలు నూరుతూ చేసే పసందైన వంటకాల సంగతులూ వెలుగుచూశాయి. తమిళనాడుకు చెందిన ఎస్.ఈశ్వరి వయసు 70 ఏండ్ల పైమాటే. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఆమె హుషారుగా ఉంటారు. సొంతంగా యూట్యూబ్ చానెల్ కూడా నడుపుతున్నారు. ఆమె నిర్వహిస్తున్న 'కంట్రీ ఫుడ్ కుకింగ్' చానెల్‌కు 12.5 లక్షల మంది సబ్‌స్క్రైబర్లు ఉన్నారు. ఈ గ్రామవాసి ఇన్‌స్టాగ్రామ్ హ్యాండిల్‌ను ఏడున్నర లక్షల మంది ఫాలో అవుతున్నారు. వీటి వేదికగా ఆమె షేర్ చేస్తున్న పాకాలు కొత్తపాతాలు చెబుతున్నాయి. 'సంప్రదాయ రుచులను మళ్లీ పరిచయం చేస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు' అని కామెంట్లు చేస్తున్నారు నెటిజన్లు. 'బామ్మా.. మీది అమృతహస్తం' అంటూ కితాబిస్తున్నారు.