తిట్టేస్తే.. లాభం లేదు!

పిల్లలు బాగా చదువుకోవాలని, మంచి మార్కులు సాధించాలని తల్లిదండ్రులు ఆశపడుతుంటారు. తమ కలలు పిల్లలు కనాలనుకుంటారు. ఈ క్రమంలో పరీక్షల్లో అనుకున్న స్థాయిలో మార్కులు తెచ్చుకోకపోయినా, ఫెయిల్ అయినా తల్లిదండ్రులు నిరాశ చెందుతారు. అది కాస్తా కోపంగా పరిణమిస్తుంది. పిల్లలను తిట్టడం, కొట్టడం చేస్తుంటారు. పోటీ పరీక్షల ఫలితాలు వస్తున్న రోజులు ఇవి. తల్లిదండ్రులు సంయమనంతో వ్యవహరించకపోతే.. పిల్లలు విపరీత నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రమాదం ఉంది. మార్కులు తక్కువగా వచ్చినా, అనుకున్న ర్యాంకు రాకపోయినా కొంపలు మునిగిపోయేదేం లేదు. అందుకు కారణాన్ని కనుగొనే ప్రయత్నం చేయాలి. లోపం ఎక్కడుందో గుర్తించాలి. దానిని అధిగమించేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి. వారిని అనునయిస్తూ మరింత చదివేలా ప్రోత్సహించాలి. మంచి మార్కులు సాధించడానికి ఎలా కృషి చేయాలో సూచనలు చేయాలి. కొత్త విషయాలు తెలుసుకునేందుకు, అవకాశాలను అందిపుచ్చుకునేందుకు అవసరమైన పరిస్థితులు కల్పించాలి. పరీక్షల సమయంలో పిల్లల మానసిక స్థితిని అంచనా వేయాలి. సరైన నిద్ర, పౌష్టికాహారం, వ్యాయామం పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు సహాయపడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా మానసికంగా ఇబ్బంది పడుతున్నట్టు అనిపిస్తే వీకెండ్ విహారానికి ప్లాన్ చేయండి. పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి ప్రయత్నించండి. పిల్లలు ఇప్పటికే సాధించిన విజయాలను గుర్తు చేసి వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాలి. పిల్లల్లో ఉండే నైపుణ్యాలను, ఆసక్తిని తెలుసుకుని ఆ దిశగా వారిని నడిపించాలి.

ఫుడ్ సైన్స్

మధుమేహులు మామిడి తినవచ్చిలా..

నా వయసు 55 సంవత్సరాలు. నాకు మామిడి పండ్లంటే విపరీతమైన ఇష్టం. కానీ ఈ మధ్యే డయాబెటిస్ వచ్చింది. దీంతో తీపి పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటున్నాను. ఏడాదికోసారే వచ్చే మామిడి పండ్లను మాత్రం దూరం పెట్టలేకపోతున్నా. వీటిని ఎలా తింటే, ఆరోగ్యం మీద ఎక్కువ ప్రభావం పడకుండా ఉంటుందో చెప్పండి. ప్లీజ్!

• ఓ పాఠకురాలు

మామిడిని పండ్లలో రాజుగా పిలుస్తాం. ఇందులో సహజంగా పోషకాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో ఎ, బి, సి విటమిన్లతో పాటు ప్రొటీన్లు, పీచులు, కాపర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి మినరళ్లు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే కార్బొహైడ్రేట్లు కూడా ఎక్కువే. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు షుగర్ స్థాయులను పెంచుతాయి. అందుకే, మధురంగా ఉండే ఈ పండుకు మధుమేహులు కాస్త దూరంగా ఉండాలని చెబుతుంటారు. అయితే, అమెరికన్ డయాబెటిక్ అసోసియేషన్ మామిడి పండును మన ఆహారంలోని కార్బొహైడ్రేట్‌గా పరిగణించాలని చెబుతుంది. కాబట్టి షుగర్ ఉన్న ఒక వ్యక్తి రోజులో అరకప్పు వరకు మామిడిపండు ముక్కలు తినొచ్చు. సాధారణంగా మధుమేహులు భోజనంలో 45 నుంచి 60 గ్రాముల వరకు కార్బొహైడ్రేట్లు తీసుకోవచ్చు. స్నాక్స్‌గా 15 నుంచి 30 గ్రాముల వరకు తీసుకోవచ్చు. మోస్తరుగా పండిన వాటితో పోలిస్తే బాగా పక్వానికి వచ్చిన పండులో చక్కెర స్థాయులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఒక మాదిరిగా పండిన వాటిని తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగే ఈ మామిడి పండును తినేటప్పుడు మిగతా ఆహారంతో కార్బొహైడ్రేట్లు ఎంత తీసుకుంటున్నామో లెక్కించుకోవాలి. పరిమిత మోతాదులో తినడమే కాకుండా, రోజులో ఎన్నిసార్లు తింటున్నాం, ఎంత గ్యాప్‌తో తింటున్నామో గమనించుకోవాలి. మామిడిపండు ద్వారా మనం కార్బొహైడ్రేట్‌లు తీసుకుంటున్నప్పుడు అందుకు తగ్గమోతాదులో ప్రొటీన్ ఫైబర్ తప్పకుండా తినాలి. అందుకోసం గుడ్లు, గింజల్లాంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మామిడిని జ్యూస్ రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల అందులోని పీచులు తగ్గుతాయి. కాబట్టి పండుగా తినడానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కివీ, బెర్రీల్లాంటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టేవి) ఉండే పండ్లతో కలిపి వీటిని తినడం వల్ల అధిక షుగర్ స్థాయులు శరీరంలో పెరగకుండా చూసుకోవచ్చు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా ఈ పండును తినేప్పుడు ముందు షుగర్ ఎంత స్థాయిలో ఉందో తప్పకుండా చెక్ చేసుకోవాలి. ఉదయం అల్పాహారంగా కానీ, అల్పాహారం ముందు కానీ మామిడి పండు తినడం మంచిది. ఆ సమయంలో మనం ఎక్కువగా శక్తిని వినియోగిస్తాం కాబట్టి, శరీరంలో షుగర్ స్థాయులు అతిగా పెరిగి ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉండదు. ఇక, చక్కెర స్థాయులు అసమతుల్యంగా ఉండేవాళ్లు న్యూట్రీషనిస్టు సలహా మేరకు ఈ పండును తినొచ్చు. కాబట్టి ఇవి పాటిస్తూ మీరు కూడా ఇష్టమైన పండును ఆస్వాదించండి.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఒక గొంతుకతో పరుల స్వరాలు పలికిస్తే.. మిమిక్రీ స్టార్. ఒక గళంతో.. సరిగమ స్వరాల రాగాలొలికిస్తే.. మ్యూజిక్ స్టార్. అదే గళం ఈ రెండిటిలో 'పాట'వం ప్రదర్శిస్తే.. మ్యూజిక్రీ స్టార్. అనుకరించడమే అద్భుతమనిపిస్తే.. అనుస్వరించడం అంతకుమించి. ఇలాంటి అరుదైన సంగీత ప్రక్రియ ద్వారా గుర్తింపు పొందారు గాయని విజయలక్ష్మి. ప్రతి వేదికపై తన గాత్రంలో ఆ పాత గాయనీమణులను గుర్తుచేస్తున్న ఈ ప్రతిభామూర్తి 'జిందగీ'తో తన సంగీత ప్రయాణాన్ని ఇలా పంచుకున్నారు...

Vijayalakshmi

ఆ గొంతులో.. ఎన్నో కోకిలలు

ముంబయిలో ఓ సంగీతకచేరీ. వేదికపై విజయలక్ష్మి. ఆ కార్యక్రమానికి బాలీవుడ్ దిగ్గజ గాయని లతా మంగేష్కర్ ప్రత్యేక అతిథి. ప్రముఖ హిందుస్థానీ గాయకురాలు పర్వీన్ సుల్తానా కూడా హాజరయ్యారు. 'కిస్మత్' సినిమాలో ఓ పాటెత్తుకుంది విజయలక్ష్మి.

కజ్‌రా మొహబ్బత్ వాలా
అంఖియో మై యెసే డాలా

ఆశాభోంస్లే పాడినట్టే అనిపించింది. అందులో వింతేం అనిపించదు. ఇంకో రెండు పంక్తుల తర్వాత.. 'దునియా హై మేరే పీఛే.. లేకిన్ మై తేరే పీఛే' లైన్లు వచ్చాయి. ఉన్నట్టుండి విజయ గళాన్ని శంషాద్ బేగం ఆవహించింది. ఆశా, శంషాద్ బేగం ఆలపించిన ఈ ద్విగళ గీతాన్ని సినిమాలో అచ్చంగా వారు ఆలపించినట్టే విజయలక్ష్మి పంక్తి పంక్తికీ గొంతు మార్చి రక్తి కట్టించింది. ఆమెలోని ఈ వైచిత్రిని గుర్తించిన గాన గంధర్వుడు ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం వివిధ సంగీత కచేరీల్లో విజయలక్ష్మిని 'మ్యూజిక్రీ' కళాకారిణిగా పరిచయం చేసేవాడు.

భానుమతి, జిక్కి, ఎల్ఆర్ ఈశ్వరి, జానకి, నూర్జహాన్, ఉషా ఉతుప్, శంషాద్ బేగం, సల్మా ఆగా వంటి 25 మంది లబ్ధప్రతిష్ఠులైన గాయనీమణుల గొంతుకలను అలవోకగా అనుకరించగలదు విజయలక్ష్మి. 'చిన్నప్పటి నుంచీ సంగీతం అంటే ప్రాణం. పాటలు బాగా వినేదాన్ని. ఒక్కో సింగర్ గాత్రంలో ఒక్కో ప్రత్యేకత ఉండేది. ఆ పాటలు తెలియకుండానే వారిలాగే పాడటం అలవాటైంది. తర్వాత సాధన చేశాను అది వేరే విషయం అనుకోండి. బేసికల్‌గా సహజంగా నచ్చిన గొంతుకలను అలాగే అనుకరించడం అలవాటుతో వచ్చిన అభ్యాసం' అని చెబుతారు విజయలక్ష్మి.

క్వీన్ ఆఫ్ ది స్టేజ్..

చిన్నప్పుడు చాలామంది పెద్దయ్యాక అదవుతాను, ఈ ఉద్యోగం చేస్తాను అని చెబుతుంటారు. కానీ, విజయలక్ష్మి ఇలాంటి పగటి కలలేం కనలేదు. ఆమెకు తెలిసింది సంగీతం ఒకటే. తన బాల్యమంతా సరిగమల స్వరాలతో జంటస్వరంగా సాగిపోయింది. అలాగని జీవితమంతా మోహనరాగంలా మనోహరంగా ఏం సాగిపోలేదు. 'శివరంజని' రాగంలా భారంగా గడిచిన రోజులూ ఉన్నాయి. కాకపోతే 'మనసు మీదకు తీసుకునేంతటి కష్టాలేం నా కాలింగ్ బెల్ నొక్కలేద'ని ఆమె చెప్తారు. నలభై ఏండ్ల కెరీర్‌లో బ్రేకుల్లేని మ్యూజిక్ జర్నీతో దాదాపు 15 దేశాలు చుట్టిరాగలిగానన్న ఆనందం, ఏడు వేల ప్రదర్శనలు ఇచ్చా నన్న సంతోషం ముందు బాధలన్నీ దిగదుడుపే అంటారామె. నేపథ్య గాయనిగా కూడా దాదాపు 350 సినిమాలకు పాటలు పాడారు. తెలుగుతోపాటు తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, మరాఠీ, బెంగాలీ, ఒడియా భాషల్లోనూ పాడారు. డబ్బింగ్ కళాకారిణిగానూ కొందరు నటీమణులకు తన గొంతుకను అరువిచ్చారు. 'దేవదాస్', 'విక్రమార్కుడు', 'వరుడు', 'యమగోల', 'పలాస' తదితర చిత్రాలు డబ్బింగ్ ఆర్టిస్ట్‌గా విజయలక్ష్మికి మంచిపేరు తెచ్చిపెట్టాయి. ఓ టీవీ చానల్ 'సరిగమ' సంగీత కార్యక్రమంలో జాతీయస్థాయిలో రన్నర్‌గా నిలిచారు. మరో టీవీ చానల్‌కు చెందిన 'మేరీ ఆవాజ్ సునో' ప్రోగ్రాంలో విన్నర్‌గా నిలిచిన తొలి దక్షిణాది గాయనిగా గుర్తింపు పొందారు. ఎంతో మంది లెజెండరీ సింగర్స్, సంగీత దర్శకుల సమక్షంలో నిర్విరామంగా 24 గంటలసేపు పాటలుపాడి రికార్డు నెలకొల్పారు.

మ్యూజిక్ అకాడమీ నా కల...

హైదరాబాద్‌లో స్థిరపడ్డ విజయలక్ష్మి సొంతూరు మచిలీపట్నం. ఆమె తల్లిదండ్రులిద్దరూ శాస్త్రీయ సంగీతంలో ప్రవేశం ఉన్నవాళ్లే. వాళ్లు ఇంట్లో సరదాగా డ్యూయెట్స్ పాడుతుంటే చిన్నప్పట్నుంచీ వింటూ పెరిగారు. దూరదర్శన్‌లో ప్రసారమైన 'సుమాంజలి' ప్రోగ్రాంతో జర్నీ ప్రారంభించిన విజయలక్ష్మి.. యాంకర్‌గానే కాక కొన్ని సినిమాలు, సీరియళ్లలోనూ నటించారు. కొన్ని డబ్బింగ్స్ కూడా చెప్పారు. అమెరికా, యూకే, జర్మనీ, ఇతర దేశాల్లో కచేరీల్లో పాల్గొంటూ బిజీగా ఉంటున్నారు. వివిధ దేశాల్లోని తెలుగువారి పిల్లలకు ఆన్‌లైన్‌లో సంగీత పాఠాలు బోధిస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో మ్యూజిక్ అకాడమీ ఏర్పాటు చేయడం, తద్వారా ప్రొఫెషనల్ సింగర్స్‌కి కావాల్సిన తర్ఫీదు ఇవ్వాలని, తన వద్ద శిష్యరికం చేసినవారిని రియాలిటీ షోస్‌కి సిద్ధం చేయాలన్న తలంపుతో ఉన్నారు. ఈ మ్యూజిక్రీ కళాకారిణి ఆశయం నెరవేరాలని మనమూ ఆకాంక్షిద్దాం.

> మన్నాడే, ఓపీ నయ్యర్, బప్పీ లహరి, అను మాలిక్, సోనూ నిగమ్ లాంటి బాలీవుడ్ దిగ్గజాలు, పి.లీల, జిక్కి, ఎస్పీబీ, సుశీల, జానకి తదితర హేమాహేమీలతో వేదిక పంచుకున్నారు విజయలక్ష్మి. తెలుగు ఫిల్మ్ ఫెడరేషన్‌లోని 'సినీ మ్యూజిషియన్స్ యూనియన్'కు రెండుసార్లు అధ్యక్షురాలిగా ఎన్నికయ్యారు. కొవిడ్ సమయంలో కళాకారులకు అండగా నిలబడి సమర్థవంతమైన లీడర్‌గా పేరుతెచ్చుకున్నారు. టీవీ, ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ కమిటీల్లో సభ్యురాలిగా వ్యవహరించారు.

... నరేశ్ ఆరుట్ల
ఎం.గోపీకృష్ణ

91 ఏండ్ల సుబ్బమ్మ.. ఫోర్బ్స్ బిలియనీర్

భారతదేశ అత్యంత వృద్ధ మహిళా బిలియనీర్‌గా జాస్తి సుబ్బమ్మ రికార్డు సృష్టించారు. పోయిన నెలలో ఫోర్బ్స్ జాబితాలోకి అడుగుపెట్టిన సుబ్బమ్మ.. ప్రస్తుత నికర సంపద సుమారు రూ.91.9 వేల కోట్లు (1.1 బిలియన్ డాలర్లు). ఆమె భర్త జాస్తి సుబ్బారావు గతేడాది ఫిబ్రవరిలో మరణించారు. దీంతో ఆయన పేరు మీద ఉన్న ఆస్తులు కూడా సుబ్బమ్మ పేరు మీదకు బదిలీ అయ్యాయి. దీంతో ఆమెకు ఫోర్బ్స్ జాబితాలో చోటు దక్కింది. సువెన్ ఫార్మాస్యుటికల్స్ సంస్థ సహ వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరైన జాస్తి వేంకటేశ్వర్లు సుబ్బమ్మ తనయుడు కావడం విశేషం. 2022లో సువెన్ ఫార్మాస్యుటికల్స్‌లోని గ్లోబల్ ప్రైవేట్ ఈక్విటీ సంస్థ.. అడ్వెంట్ ఇంటర్నేషనల్‌కు తమ వాటాను విక్రయించింది. ఇందులో పెద్దమొత్తం సుబ్బమ్మకు వచ్చినట్టు ఫోర్బ్స్ వెల్లడించింది. మొత్తంగా ప్రపంచ బిలియనీర్ల జాబితాలో సుబ్బమ్మ 2,653వ స్థానంలో ఉంది. ఇక భారతీయ బిలియనీర్లలో సావిత్రి జిందాల్ 34.9 బిలియన్ డాలర్ల నికర సంపదతో అగ్రస్థానంలో ఉన్నారు.

మంచు మర్దన చేసేద్దాం

కాలం ఏదైనా స్కిన్ కేర్ తప్పనిసరి. లేదంటే చర్మంపై ట్యాన్ ఏర్పడి ముఖారవిందం ముడుచుకుపోయినట్టు అవుతుంది. ఎండవేడిమికి కమిలిపోయిన చర్మానికి తిరిగి నిగారింపు తెచ్చేందుకు చాలామంది పార్లర్లకు వెళ్తుంటారు. అయితే, ఐస్ ఫేషియల్‌తో ఇంటిపట్టునే ముచ్చటైన రూపాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

చర్మాన్ని సహజంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఐస్ ఫేషియల్ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిని క్రయోథెరపీగా చెబుతారు. ఐస్ లేదా కోల్డ్ క్రంపెస్‌లను ఉపయోగించి ముఖానికి రాసుకోవాలి. ఐస్ క్యూబ్స్‌ని మృదువైన క్లాత్‌లో వేసి మర్దన చేసుకోవాలి. కోల్డ్ ఫేషియల్ రోల్స్‌ను కూడా ఉపయోగించొచ్చు. ముఖంపై ఉండే చర్మానికి నిగారింపు ఇవ్వడమే కాకుండా వేడి నుంచి కూడా ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

చల్లగా ఉండే ఐస్‌తో మసాజ్ చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయి. రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. స్కిన్ టోన్ మెరుగవుతుంది. కళ్లు ఉబ్బడం తగ్గుతాయి. కంటి కింద ఉండే నల్లటి వలయాలు క్రమంగా మాయమవుతాయి.

మొటిమల సమస్యతో ఐస్ ఫేషియల్ మంచి పరిష్కారం. మొటిమల వల్ల వచ్చే వాపు, మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చర్మంపై జిడ్డు కూడా తగ్గుతుంది.

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

ఐస్ ఫేషియల్ చేసుకునే ముందు ముఖాన్ని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ముఖంపై దుమ్ము లేకుండా చూసుకోవాలి. ఐస్‌క్యూబ్‌ను నేరుగా ముఖంపై పెట్టుకోకూడదు. సాఫ్ట్ టిష్యూలోగానీ, కాటన్ క్లాత్‌లో గానీ ఐస్ క్యూబ్ వేసుకొని ముఖంపై నెమ్మదిగా మసాజ్ చేయాలి. లేదంటే కోల్ట్ ఫేషియల్ రోలర్‌ని ఉపయోగించాలి. ఒకటి నుంచి రెండు నిమిషాలు మసాజ్ చేసిన తర్వాత కాసేపు ఆపాలి. లేదంటే చల్లదనానికి మంటపుడుతుంది.

కేన్స్‌లో నిహారిక

ఫ్రాన్స్‌లో కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ అట్టహాసంగా జరుగుతున్నది. ఫ్రెంచ్ రివెరాలో కొనసాగుతున్న 77వ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్‌లో బాలీవుడ్ తారలు రెడ్‌కార్పెట్‌పై మెరిసిపోతున్నారు. పంచవన్నెల దుస్తుల్లో దర్శనమిస్తూ అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తున్నారు. యూట్యూబర్, డిజిటల్ కంటెంట్ రైటర్ నిహారిక ఎన్ఎమ్ ఈ వేడుకలో షోస్టాపర్‌గా కనువిందు చేసింది. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో 'బిగ్ మౌత్' నెట్‌ఫ్లిక్స్ సిరీస్‌లో కనిపించి మెప్పించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే రెండుసార్లు కేన్స్ ఫిల్మ్‌ఫెస్టివల్‌లో స్పెషల్ అట్రాక్షన్‌గా నిలిచిన నిహారిక.. ముచ్చటగా మూడోసారి రెడ్ కార్పెట్‌పై నడిచింది. ఈ వేడుకలో బ్లూ కలర్ నెట్ డ్రెస్, స్కిన్ కలర్ లైనింగ్ ధరించి క్యాట్ వాక్‌తో అదరగొట్టింది. అన్ని సామాజిక మాధ్యమాల్లో కలిపి దాదాపు 60 లక్షల మంది ఫాలోవర్స్‌ను కలిగి ఉన్న నిహారిక ప్రభాస్, మహేశ్‌బాబు లాంటి టాలీవుడ్ స్టార్లతో వీడియోలు చేసి తెలుగు ప్రేక్షకులకూ దగ్గరైంది.

Fashion

చూడుమల్లా.. చేపపిల్లా!

నలుపు తెలుపుల చిరునామా ఎక్కడంటే అమ్మాయిల చేపకళ్లే అని చెబుతాయి. ఆ అందమైన కాంబినేషన్‌కి రంగుల చేపలు జతైతే చెప్పేదేముంది. ఇక, ఆ సౌందర్యాన్ని చూసిన మనసు ఒడ్డున పడ్డ చేపలా గిలగిల్లాడాల్సిందే. ఇక్కడ అమ్మడి భుజం మీద నుంచి జాలువారిన జార్జెట్ చీర ఆ అందానికి అద్దం పడుతున్నది. దానికి జతగా బోట్‌నెక్, బెల్ స్లీవ్స్ ఉన్న శాటిన్ రవిక చీర కట్టుకు ఫ్యాషన్ లుక్‌ని కట్టబెడుతున్నది.

• సమంత చౌదరి, డిజైనర్
Samantha Chowdary@wowostudios