ఆట 6 జూనియర్స్ షోతో అందరినీ మెప్పించిన కన్నడ చిన్నది **భూమికా రమేష్**. పన్నెండేళ్లకే డ్యాన్సర్‌గా కెరీర్ మొదలుపెట్టిన ఆమె రియాలిటీ షోలు చేస్తూనే చదువునూ కొనసాగిస్తున్నది. ఈ ప్రయాణంలో ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురైనా.. వెన్నంటి ఉన్న కుటుంబమే తన బలం అని చెబుతున్నది. హైదరాబాద్‌తో తనకున్న అనుబంధం ఎంతో ప్రత్యేకం అని చెబుతున్నది. తెలుగు ప్రేక్షకుల ప్రేమ వేరే లెవల్ అని అంటున్న భూమిక 'జిందగీ'తో పంచుకున్న అనుభవాలు ఆమె మాటల్లోనే..

ఈ పదాలతో ముప్పే!

'మాట'ను 'తూటా'తో పోలుస్తారు. అందుకే.. ఒక మాట మాట్లాడేముందు ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించాలని పెద్దవాళ్లు చెబుతుంటారు. అయితే.. కటువుగా ఉండే మాటలే ఎదుటివారిని బాధిస్తాయని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ, మర్యాదగా పలికే కొన్ని పదాలు కూడా.. అంతే ఇబ్బంది పెడతాయని మానసిక నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా, ఆఫీసుల్లో మీ సహోద్యోగులు, కిందిస్థాయి వారితో చేసే సంభాషణలో కొన్ని పదాలు వాడకుండా ఉండాలని సలహా ఇస్తున్నారు. 'కానీ', 'నిజానికి', 'కేవలం'.. ఈ మూడు మాటలను ఆచుతూచి పలకాలని అంటున్నారు.

కానీ.. అన్నారంటే ఖతమే!

మామూలు మాటలాగే అనిపించినా.. ఇదో విధ్వంసకరమైన పదం. దీనికి ముందు వచ్చిన ప్రతిదాన్నీ తిరస్కరించే శక్తి.. ఈ ఒక్క పదానికి ఉంటుంది. మీరు మీ సహోద్యోగితో.. ''మీ ప్రయత్నం బాగుంది. కానీ..'' అని అన్నారంటే.. ఎదుటివారు డైలమాలో పడిపోతారు. మొదటగా అందించిన ప్రశంసలను వారి మెదడు చెరిపివేస్తుంది. తరువాత వచ్చే విమర్శలపై మాత్రమే దృష్టి పెడుతుంది. అందుకే, 'కానీ'ని ఉపయోగించడం వైరుధ్యాన్ని సూచిస్తుంది. వినేవారిని డిఫెన్స్‌లోకి నెట్టేస్తుంది. అందుకే.. 'కానీ'కి బదులుగా 'మరియు'ను వాడండి. ఈ పదం.. మీ సందేశాన్ని అందిస్తూనే.. కనెక్షన్‌ను కూడా కొనసాగిస్తుంది.

దూరం చేసే.. 'నిజానికి'

మీ మాటల్లో 'నిజానికి/ వాస్తవానికి' అనే పదాలు వాడారంటే.. అవతలి వ్యక్తిది 'తప్పు/ అవాస్తవం' అని సూక్ష్మంగా చెబుతున్నట్లే! మీరు ఎంత మర్యాదగా ఈ మాట అన్నా.. మీకు, మీ సహోద్యోగికి మధ్య మానసిక దూరాన్ని పెంచుతుందట. అందుకే.. మీ పదబంధం నుంచి 'నిజానికి' అనే మాటను తీసేయండి. అప్పుడే.. మీకూ, మీ టీమ్‌కూ మధ్య దూరం తగ్గిపోతుంది.

'కేవలం'తో సమస్యే..

'కేవలం' ఈ ఒక్క మాట.. మీ సందేశాన్ని, మీ అధికారాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. ''ఇది కేవలం ఒక ఆలోచన మాత్రమే..'' అని మీరు అన్నారంటే.. ఆ తర్వాత చెప్పబోయే విషయాలను మీ కిందిస్థాయి ఉద్యోగులు తేలిగ్గా తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ ఆలోచనతో మొదలుపెట్టబోయే ఎంత పెద్ద ప్రాజెక్టు అయినా.. పట్టాలెక్కేందుకు తంటాలు పడుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
శనివారం | 5 ఏప్రిల్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

ఏదీ ప్లాన్ చేయను

మాది మైసూర్ దగ్గర గుండ్లపేట్. పుట్టగానే జాండిస్ అని తేలిందట. ఇరవై నాలుగు గంటల్లో ఓ ఇంజక్షన్ పడకపోతే నేను బతకనని డాక్టర్లు తేల్చి చెప్పారట. చివరి నిమిషాల్లో అది దొరకడంతో ఈ రోజు నేను మీ ముందున్నా. నిజానికి నేను హిందువునే అయినా క్రైస్తవంతో ఏదో తెలియని అనుబంధం ఉందని పిస్తుంది. పుట్టింది క్రిస్టియన్ హాస్పిటల్‌లో, చదువుకుంది క్రిస్టియన్ స్కూల్, కాలేజీలో! స్కూల్ డేస్‌లో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనేదాన్ని. నాన్న వృత్తి రీత్యా మా ఫ్యామిలీ బెంగళూరుకు షిఫ్ట్ అయ్యాం.

డ్యాన్స్ చేయనన్నా..

చిన్నప్పటి నుంచీ అనారోగ్యంతో బాధపడేదాన్ని. నా ఆరోగ్యం కోసం అమ్మ చాలా కష్టపడింది. డాక్టర్ సలహాతో నన్ను డ్యాన్స్ స్కూల్లో చేర్పించింది. అక్కడ జాయిన్ అయిన రెండు నెలలకే జీ తెలుగు వాళ్లు 'ఆట 6– జూనియర్స్ షో' కోసం వేర్వేరు రాష్ట్రాల్లో మొదటి సారి ఆడిషన్స్ నిర్వహిస్తున్నారని తెలిసింది. అందులో పాల్గొనమని మా టీచర్ సలహా ఇచ్చారు. 2012లో బెంగళూరులో జరిగిన ఆడిషన్స్‌లో పాల్గొన్నా. అప్పుడు నాకు పన్నెండేళ్లు. నేను డ్యాన్స్ నేర్చుకుంది రెండు నెలలే! కానీ, నా ఎక్స్‌ప్రెషన్స్ బాగున్నాయని మెచ్చుకున్నారు. తదుపరి ఆడిషన్స్ కోసం హైదరాబాద్‌కు రమ్మన్నారు. అమ్మ, నాన్న, నేను, తమ్ముడు హైదరాబాద్‌కు వచ్చాం. చాలామందిని నాకు కొరియోగ్రఫీ చేయడం కోసం అడిగాం. కానీ, ఎవరూ ఒప్పుకోలేదు. దాంతో టీవీలో చూస్తూ అమ్మే నాకు డ్యాన్స్ స్టెప్స్ నేర్పించింది. ఫైనల్ ఆడిషన్స్‌లో ఆర్య సినిమాలోని 'అ అంటే అమలాపురం..' పాట పెట్టారు. నాకేమో తెలుగు అస్సలు రాదు. అందుకే ఆ పాటకి నేను డ్యాన్స్ చేయలేనని చెప్పా. అందరూ షాకయ్యారు. అమ్మావాళ్లు భయపడ్డారు. ఇక్కడివరకు వచ్చి బాధపడుతూ వెళ్లాల్సివస్తుందేమోనని.. కానీ లక్కీగా నేను సెలెక్ట్ అయ్యానని చెప్పారు. అప్పటి నుంచి హైదరాబాద్‌తో నా అనుబంధం మొదలైంది.

అందరూ వద్దన్నారు..

ప్రోమో షూట్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఎవ్వరూ నాకు కొరియోగ్రఫీ చేయడానికి ఒప్పుకోలేదు. నాకు తెలుగు తెలియదని చాలా ఏడ్పించారు. ఆడిషన్స్‌లో నేను చేయనని చెప్పడం చూసిన నా కొరియోగ్రాఫర్ నన్ను తనకు కంటెస్టెంట్‌గా ఇవ్వడంతో ఆయనా రాలేదు. నాకు వచ్చిన దాంతోనే చేసేయాలని ఫిక్సయ్యాను. 'జగదేకవీరుడు అతిలోక సుందరి' సినిమాలోని 'అందాలలో..' పాట షో కోసం నేను చేసిన మొదటి పాట. నా పెర్ఫార్మెన్స్‌కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సుందరం మాస్టార్ స్టేజ్ మీదికి వచ్చి మెచ్చుకున్నారు. రెండోపాట 'బొంబాయి' సినిమాలోని 'కన్నానులే..' పాట. ఆ పెర్ఫార్మెన్స్ తర్వాత నా సత్తా ఏంటో అక్కడి వారికి తెలిసొచ్చింది. నేను చేసిన ప్రతి పెర్ఫార్మెన్స్ హిట్ అవ్వడంతో డేంజర్ జోన్‌కి వెళ్లకుండా... ఫినాలే చేరుకున్నా. అదే సమయంలో జీ బిజినెస్ హెడ్ నన్ను పిలిపించి మల్టీ టాలెంట్ రియాలిటీ షోలో కూడా పోటీ చేయమన్నారు. అక్కడా నా సత్తా చాటాను. లిటిల్ మిస్ ఇండియా పోటీల్లో పాల్గొని లిటిల్ మిస్ మోనాలిసా టైటిల్ గెలుచుకున్నాను.

> నా కెరీర్‌లో ప్రతి దశలోనూ నా తల్లిదండ్రులు అండగా నిలిచారు. వారి వల్లే ఈ రోజు నేనీ స్థాయిలో ఉన్నాను. మా తమ్ముడికి రుణపడి ఉండాలి. ఎందుకంటే, నా కెరీర్ కోసం అమ్మానాన్న నాతో ఎక్కువగా టైమ్ స్పెండ్ చేసేవారు. అయినా, మా తమ్ముడు ఎప్పుడూ కంప్లయింట్ చేయలేదు. చాలా సపోర్ట్ చేశారు. ఇక నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ ప్రేక్ష, అభినవ్.

భరతనాట్యం నేర్చుకుంటున్నా..

'ఆట' షో చేస్తున్నప్పుడు భరతనాట్యంతో ఒక రౌండ్ పెట్టారు. ఆ ఎపిసోడ్‌లో బెస్ట్ పెర్ఫార్మర్ అవార్డు నాకే వచ్చింది. దీంతో అమ్మ నాకు భరతనాట్యం నేర్పించడం మొదలుపెట్టింది. దాన్నే కెరీర్‌గా మార్చుకోవాలనుకున్నా. ఇప్పుడు 'విద్వత్' చేస్తున్నా. వెస్ట్ బెంగాల్ యూనివర్సిటీ నుంచి ఒక స్కాలర్‌షిప్ అవకాశం వచ్చింది. డ్యాన్స్ షోలతో ఎంత బిజీగా ఉన్నా.. చదువును ఎన్నడూ నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. క్లాస్‌లో ఎప్పుడూ ఫస్ట్ వచ్చేదాన్ని. మా కుటుంబంలో అందరూ బాగా చదువుకున్నవాళ్లే! నేను మెడిసిన్ చదవాలని అనుకున్నా. పదో తరగతిలో 98 పర్సంటేజ్ వచ్చింది. ఇంటర్ కాగానే నీట్ రాద్దాం అనుకున్నా! కానీ, అదే టైమ్‌లో కొవిడ్ వచ్చింది. అప్పుడే కలర్స్ కన్నడలో ఓ సీరియల్ అవకాశం వచ్చింది. ఖాళీగా ఉండటం ఎందుకని అమ్మానాన్న అనడంతో దానికి ప్రయత్నించాను. అయితే ఆ పాత్రకు నా ఏజ్ సరిపోదని వద్దన్నారు. కళలకు కామా పెట్టేసి, అమెరికా వెళ్లి మెడిసిన్ చేయాలనుకున్నా! ఇంతలో మరో ప్రాజెక్టు కోసం కొందరు సంప్రదించారు. నేను నో చెప్పాను. కానీ, అమ్మానాన్న ప్రోద్బలంతో వెళ్లాను. దానికి ఎంపికయ్యాను. అలా నా యాక్టింగ్ కెరీర్ మొదలైంది.

నా పేరుతోనే..

నాకు జీ తెలుగులో వచ్చిన మొదటి అవకాశం 'మావారు మాస్టారు'. అయితే డేట్స్ కుదరకపోవడంతో నో చెప్పాను. తర్వాత 'పడమటి సంధ్యారాగం' కోసం కూడా అడిగారు కానీ కన్నడ షోలో బిజీగా ఉండటంతో చేయడం కుదరలేదు. కొన్నాళ్లకు ప్రొడ్యూసర్ శ్వేత అక్క కాల్ చేసి 'ఒక కొత్త ప్రాజెక్ట్ మొదలుపెడుతున్నాం.. నువ్వు చేస్తావా?' అని అడిగారు. నేను ఒప్పుకొన్న తర్వాత తనే ఆ కథలో డ్యాన్స్ యాంగిల్ కూడా జోడించారు. అంతేకాదు 'మేఘసందేశం' సీరియల్లో నా పాత్ర పేరు భూమి. నా పేరుతో ఉన్న పాత్ర చేయడం చాలా సంతోషాన్నిచ్చింది. నాకు చిన్నప్పుడు పెట్టిన పేర్లు లక్ష్మి, భూమిక. నేను కన్నడలో చేసిన మొదటి సీరియల్‌లో నా పాత్ర పేరు లక్ష్మి. అలా నా రెండు పేర్లతో క్యారెక్టర్లు చేయడం గమ్మత్తుగా అనిపించింది. తెలుగు ప్రేక్షకులకు కనెక్ట్ అవుతానా అన్న సందేహం ఉండేది. కానీ, ప్రేక్షకుల అభిమానం చూస్తే చాలా ఆశ్చర్యం కలిగింది. కన్నడ కంఠీరవ రాజ్‌కుమార్ నా ఫేవరెట్ యాక్టర్. నా లైఫ్‌లో ఏదీ ప్లాన్ చేయలేదు. కానీ, వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్నీ సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించా! ప్రస్తుతం పలు సినిమాల్లో అవకాశాలు వస్తున్నాయి. కానీ, సరైన సమయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నా! కన్నడతోపాటు తెలుగు ప్రేక్షకులు కూడా నన్ను గుర్తుంచుకునేలా మంచి పాత్రలు పోషించాలని ఉంది. కష్టాన్ని నమ్ముకున్న నేను సక్సెస్ అవుతానన్న నమ్మకం ఉంది.

... హరిణి

ఇది తంజావూర్ రాజసం

'ల్యాండ్ ఆఫ్ టెంపుల్స్'గా ప్రసిద్ధి చెందిన రాష్ట్రం తమిళనాడు. చోళులు, పాండ్యులు పాలించిన అరవదేశం.. దేవాలయాలతోపాటు భారీ ఆభరణాలకూ ప్రసిద్ధి. దేవతా ప్రతిబింబాలతోపాటు జంతువులు, పక్షులు, పూలు, పండ్లు ఇలా ప్రకృతి రూపాలు ఒదిగి రాజసం ఉట్టిపడే తంజావూరు జువెలరీ మరింత ప్రత్యేకం. సాంస్కృతిక, చారిత్రక ప్రాముఖ్యం కలిగిన తంజావూరు ఆభరణాలు ఈ కాలంలోనూ వన్నె తగ్గలేదు.

భారతదేశంలోని ప్రాచీన కళాత్మక ఆభరణాలలో తంజావూర్ జువెలరీ ప్రత్యేకమైనది. ఈ ఆభరణాల ప్రత్యేక డిజైన్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు దక్కించుకున్నాయి. శతాబ్దాల చరిత్ర కలిగిన తంజావూరు నగలు చోళుల కాలం నుంచి ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి. అందమైన నగిషీలతో రూపుదిద్దుకున్న భారీ నగలను చోళరాజులు ఆలయాల్లోని దేవతా మూర్తులకు సమర్పించేవారు. రాణులు కూడా వీటిని మురిపెంగా ధరించేవారు. ఈ తంజావూర్ ఆభరణాల తయారీ పద్ధతులు తరువాతి కాలంలో విజయనగర రాజుల హయాంలోనూ కొత్తపుంతలు తొక్కాయి. అలా చరిత్రలో సుస్థిరమైన స్థానాన్ని దక్కించుకున్నాయి. నేటికీ అదే స్థాయిలో అమ్ముడవుతున్నాయి.

తంజావూరు ఆభరణాల తయారీలో ఉపయోగించే ప్రధాన ముడిసరుకు బంగారం, వెండి. నగలపై రత్నాలు, రంగురంగు గాజుముక్కలను అమర్చి అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు డిజైనర్లు. పచ్చలు, కెంపులు, నీలాలు, ముత్యాలు, ఇతర విలువైన రాళ్లు ఈ నగలకు అదనపు మెరుపును అందిస్తాయి. ఆకులు, పూల డిజైన్లతో రూపొందిన నగలకు డిమాండ్ ఎక్కువ. దేవతా మూర్తులతో తయారైన నగలకూ ఆదరణ ఉంది. కొన్ని ఆభరణాలు జ్యామితీయ నమూనాలతో ఆకట్టుకుంటాయి. మోల్డింగ్, ఫిలిగ్రీ, ఎనామెల్ లాంటి పద్ధతుల్లో తయారైనవీ కనిపిస్తాయి. నేటికీ వీటికి ఆదరణ తగ్గలేదు. వివాహాది శుభకార్యాలకు, సంప్రదాయ వస్త్ర శ్రేణికి తంజావూరు నగలు భలేగా నప్పుతాయి. ఖరీదు ఎక్కువే అయినా.. ఇవి అందించే రాజసం, ఆనందం ముందు తక్కువే అనిపిస్తుంది. ఇమిటేషన్, వన్‌గ్రామ్ జువెలరీలోనూ తంజావూరు నగలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎందుకు ఆలస్యం ఈ సంప్రదాయ నగలు ధరించి.. ఈ పెండిండ్ల సీజన్‌లో ప్రత్యేకంగా మెరిసిపోండి.

బడ్జెట్లోనే ఫ్యాషన్‌గా!

ఫ్యాషన్‌గా కనిపించడం ఎంత ముఖ్యమో బడ్జెట్‌ను ఫాలో అవడం కూడా అంతే ప్రధానం. అవ్వా కావాలి, బువ్వా కావాలి అంటే ఎలా కుదురుతుంది అనుకోనక్కర్లేదు. ఇదిగో ఈ చిన్న టిప్స్ పాటిస్తే జేబుకు చిల్లు పడకుండానే జోర్దార్‌గా కనిపించొచ్చు!

- ముందు మీ బీరువాలో ఉన్న దుస్తులన్నీ తీసి ఓ దగ్గర పెట్టండి. అందులో సరిగ్గా వాడనివి కనిపిస్తాయి. బాగా వాడినవీ కనిపిస్తాయి. అప్పటికి రంగు నచ్చకో, ఫిట్టింగ్ కుదరకో మరే కారణాలతోనో వేసుకుని ఉండం. వాటిని తీసి సరిచేయించడం లేదా వేరే వాటితో మ్యాచ్ చేసి వాడుకోవడం లాంటివి చేయొచ్చు. ఇక, బాగా వాడేసి బోర్ కొట్టిన వాటిని ఎవరికైనా ఇచ్చేయొచ్చు.
- మన వార్డ్‌రోబ్ స్టైలిష్‌గా ఉండాలి అనుకున్నప్పుడు అందుకోసం ఎంత బడ్జెట్ పెట్టుకుంటున్నాం, ఏమేం కొనాలి అనుకుంటున్నాం అన్నది చూడాలి. దాన్ని బట్టే ఏం కొనాలి, ఏం కొనక్కర్లేదు అన్నది తెలుస్తుంది. అలా కాకుండా ముందుకు వెళితే చాలామంది అనవసరమైన ఖర్చే చేస్తారు.
- బెల్టులు, గొలుసులు, ఉంగరాలు, లెదర్ జాకెట్లు, ఓవర్ కోట్‌ల లాంటివి మీ దగ్గర ఆల్‌రెడీ ఏం ఉన్నాయి, వాటికి ఏమైనా మ్యాచింగ్ చేస్తే సరికొత్తగా కనిపించవచ్చా అన్నది చూడండి. రెండు మూడింటికి సరిపడేలా షూస్ కానీ, కోట్‌లు కానీ ఎంచుకోండి. అంటే బ్లూ జీన్స్, వైట్ షర్ట్‌లాంటివి ఎన్నింటికి సరిపోతాయి... అలా అన్న మాట. అప్పుడు ఒకే ధరలో రెండు మూడు అవుట్‌ఫిట్‌లు కొన్నట్టే.
- మీ కజిన్స్ లేదా స్నేహితులతో థ్రిఫ్టింగ్ చేసే ప్రయత్నం చేయండి. అంటే, కొత్తగా ఉండి కూడా ఇక వేసుకోబుద్ధి కాని లేదా వేసుకున్నది చాల్లే అనిపించిన దుస్తులు వాళ్లకి ఇచ్చి, వాళ్ల దగ్గరా అలాంటి దుస్తులే ఉంటే వాటిని తీసుకోవడం. అప్పుడు అవి మీకు సరదాగా వేసుకోవాలనిపిస్తాయి. వాళ్లకు కూడా కొత్తగా కనిపించిన అనుభూతి కలుగుతుంది.
- సాదా టీ షర్టు మీద ఏదైనా ప్యాచ్ వేసి ఐరన్ చేసి కొత్త లుక్ తేవచ్చు. వాడిన టీషర్ట్‌ను చేతులు కత్తిరించి ట్యాంక్ టాప్‌గా మార్చి ఫ్యాషన్‌గా ట్రై చేయొచ్చు. ఒకదాని మీద ఒకటి వేసుకునే టీషర్ట్‌లు, చొక్కాలను మిక్స్ అండ్ మ్యాచ్ మోడల్‌లో వేసుకుని ట్రెండీగా కనిపించవచ్చు. ఇవన్నీ ట్రై చేశాక, ఇంకా ఏమైనా న్యూ లుక్ కావాలి, హాట్ ఫ్యాషన్ ఉంది అనిపిస్తే మంచి ఆఫర్ చూసి కొనుక్కుంటే సరి!

ఎలా తీసుకున్నా మంచిదే..

వేసవి వచ్చిందంటే.. ఇంట్లో పుచ్చకాయ ఉండాల్సిందే! మండే ఎండల్లో శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వాలన్నా, రోజంతా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలన్నా.. ఈ పండును ఆశ్రయించాల్సిందే! అయితే, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే పుచ్చకాయను ముక్కలుగా కోసుకొని తింటే బెటరా? జ్యూస్ చేసుకొని తాగితే మంచిదా?

ముక్కలుగా తింటే..

- పుచ్చకాయను కట్ చేసుకొని తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, సితోపాటు యాంటి ఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి పూర్తిగా అందుతాయి. ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.
- పుచ్చకాయను ముక్కలుగా కోసుకొని తింటే.. అందులో ఉండే ఫైబర్ శరీరానికి పూర్తిగా అందుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది.
- ముక్కలు తినడం వల్ల ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది.
- పుచ్చకాయలో సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు ఉంటాయి. తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్నప్పటికీ.. పుచ్చకాయను ముక్కలుగా తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరగకుండా ఉంటాయి.

'జ్యూస్'గా తాగితే..

- జ్యూస్‌గా తాగితే.. పుచ్చకాయ గింజలతో ఇబ్బంది ఉండదు. ముక్కలు తినడం కష్టంగా అనిపించేవారు జ్యూస్ తాగడం మేలు.
- వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. పుచ్చకాయ జ్యూస్.. ఈ సమస్యను ఇట్టే నివారిస్తుంది. జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరం చల్లబడటంతోపాటు శరీరంలోని నీటి స్థాయిలు సమతూకంలో ఉంటాయి.
- శరీరానికి తక్షణ శక్తి కావాల్సి వచ్చినప్పుడు పుచ్చకాయను 'జ్యూస్' చేసుకొని తాగడం మంచిది. దీనివల్ల శరీరానికి సత్వర శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా జిమ్, వ్యాయామం చేసేవాళ్లు జ్యూస్ తాగడం బెటర్.

చెప్పకుంటేనే.. బెటర్ హాఫ్!

దంపతుల మధ్య ఎలాంటి దాపరికాలూ ఉండకూడదు. అయినా.. భాగస్వామితో చెప్పకూడని విషయాలు, చేయకూడని పనులు కూడా కొన్ని ఉంటాయని అంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. 'బెటర్ హాఫ్ కదా!' అని ప్రతిదాన్నీ షేర్ చేస్తే.. 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'లో వెంకీలా సమస్యలు ఎదుర్కోక తప్పదు. ముఖ్యంగా, ప్రేమికులు, కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు.. ఇలాంటి విషయాల్లో ఆచితూచి వ్యవహరించాలని సూచిస్తున్నారు.

గతం.. గతః: ఇప్పుడిప్పుడే దగ్గరవుతున్న ప్రేమ పక్షులైనా.. కొత్తగా జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తున్న నవ జంటలైనా.. మీ గత సంబంధాల గురించి మీ భాగస్వామికి తెలియకుండా చూసుకోండి. ఈ జీవితం మీ ఇద్దరిది మాత్రమే! కాబట్టి, మీ జీవితంలో లేని మూడో వ్యక్తి కోసం.. మీ మానసిక స్థితిని పాడు చేసుకోకండి. మీ గత సంబంధాలకు సంబంధించిన నిజం.. మీ భవిష్యత్తుకు విషంగా మారుతుందని గుర్తుంచుకోండి.

నీ ఇష్టమే.. నా ఇష్టం!: మీ భాగస్వామి ఇష్టాయిష్టాలను తెలుసుకోండి. అందుకు తగ్గట్లే వ్యవహరించండి. వారి అలవాట్లను మీ అలవాట్లుగా మార్చుకోండి. అదే సమయంలో మీతోపాటు వారి వ్యక్తిగత స్వతంత్రాన్నీ గౌరవించండి. వారికి అసౌకర్యం కలిగించే విషయాల్లో మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించండి.

మీ మాటలు జాగ్రత్త..: ఎలాంటి సందర్భాల్లోనైనా భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోండి. మీ భాగస్వామిని బాధపెట్టే, తప్పుడు సందేశాన్ని ఇచ్చే పదాలను ఉపయోగించకండి. మాటలను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకండి.