



సింగారాల పెండ్లి కూతురు

మా పుమాసం మనువుల నెల. వాట్సాప్ లో 'ఫ్రెండ్స్ అండ్ రిలేటివ్స్' గ్రూపుల నిండా బివాహా మహోత్సవ ఆహ్వాన పత్రాలే. ఇక మార్కెట్ విషయానికొస్తే.. నగల దుకాణాలు కళకళలాడుతున్నాయి. చీరల షాపులు సందడిగా కనిపిస్తున్నాయి. అన్నట్లు, ఎదురుకోళ్ళ నుంచి అప్పుగింతల వరకు.. ఏదో ఓ సందర్భంలో కన్యాశుభి లెహంగా ధరించడం తాజా ట్రెండ్. అసలు, ఆ ఆలోచన లేకపోయినా.. మృణాల్ రాకూర్ నవ వధువు ముస్తాబులో కనిపిస్తున్న ఈ ఫోటోను కనుక చూస్తే పెండ్లికూతుళ్లు లెహంగా షాపింగ్ కు బయల్దేరడం ఖాయం.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గదెలా? ఫుడ్ సైన్స్

నా వయసు ముప్పై ఒకటి. ఎత్తు 5 అడుగుల 8 అంగుళాలు. బరువు 57 కిలోలు. చూడడానికి సన్నగా ఉంటాను. కానీ ఇటీవల వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నప్పుడు రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను సూచించే ఎల్డీఎల్, ట్రై గ్లిసరైడ్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇలా ఎందుకు జరిగింది? చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకునేందుకు ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించాలి?

• ఓ పాఠకురాలు

మన ఆహారంలో సంతృప్తి కొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ తేడాలు ఉంటాయి. కాగబెట్టిన నూనెలు అధికంగా వాడటం, తరచూ వేపుళ్లు తినడం, మటన్ లాంటివి అతిగా తీసుకోవడం, ఒకే రకమైన నూనెలు ఎక్కువకాలం వాడటం.. లాంటివి దీనికి కారణం కావచ్చు. వైసీసీ వంటకాల్ని కొందరు ఇష్టంగా తింటారు. అవన్నీ పూర్తిగా మైదాతోనే చేస్తారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. కాబట్టి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను వదిలించుకోవాలంటే మైదా, ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలను దూరం పెట్టాలి. డిప్ ఫ్రైలు, మాంసాహారం తగ్గించుకోవాలి. పాగ, ఆల్కహాల్ లాంటి అలవాట్లు మానేయాలి. రోజుకు నాలుగైదు పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. దీనివల్ల పొట్ట నుండి అనుభూతి కలిగి.. అనారోగ్యకర ఆహారాన్ని తీసుకోక.. అలాగే రోజుకు ఒక చప్పూ ఓట్ల, ట్రాన్స్ ఫెట్ లాంటి ధాన్యాలు తీసుకోవాలి. అదనంగా ఓ చప్పూ



పప్పు దినుసులు కూడా జోడించాలి. ఆరోగ్యకర కొవ్వులు అందించే బాదం, వాల్ నట్స్ తోపాటు.. ఒమేగా ట్రి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కోసం అవిని, గుమ్మడి గింజ లాంటివి తిని. ఒమేగా ట్రి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సప్లీమెంట్లు కూడా దొరుకుతాయి. చెడు కొవ్వుల్ని దూరం చేయడంలో ఆల్లం వెల్లులి సైతం సాయపడతాయి. అలాగే నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. రోజూ ఓ గంట వ్యాయామం చేయాలి. జీవన శైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే చక్కటి ఆరోగ్యం మీ సొంతం.



మయూరి అవుల న్యూట్రిషియన్ Mayuri.tudiet@gmail.com

నాట్సానికి పరవశించి పాడే కాలి అందియల్లో, చెంగు చెంగున దుమికే లేగదూడల మెడల్లో ఇత్తడి గజ్జెలు మోగుతుంటాయి. ఆ మువ్వల చప్పూడు మనసును ఆహ్లాదపరుస్తుంది. చూడగానే మదిలో మధురానుభూతి కలుగుతుంది. ఎద రుల్లుమనిపించే ఆ సిరిసిరి మువ్వలతో నగలనూ ఘల్లుమనిపిస్తున్నారూ నేటి డిజైనర్లు. 'ఘుంఘూ నెక్లెస్'లు మార్కెట్లో నయా ట్రెండ్.

నగ ఘల్లుమంది!

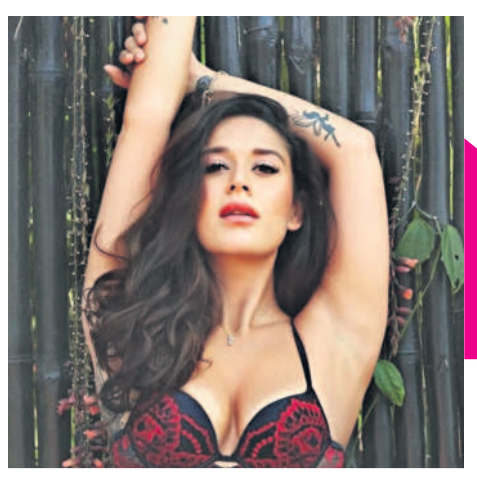


నగల అందానికి ప్రతిసారీ పుత్తడి అవసరం లేదు.. ఇత్తడి అయినా సరిపోతుంది. నాజూకు నగటిలే కావాలని లేదు.. నయా లుక్ ఉంటే చాలు. కొత్త రకాలను సృష్టించనక్కర్లేదు.. ఉన్నవాటితోనే ప్రయోగాలు చేస్తే సరిపోతుంది. జనం మెచ్చుతారు. తమ కలెక్షన్ లో వాటికి చోటిస్తారు. సరికొత్తగా రూపు దిద్దుకుంటున్న ఘుంఘూ నెక్లెస్లు అచ్చం అలాంటివే. ఇత్తడి మువ్వలను పొదిగిన అందమైన దండలివి. ట్రెడ్ వర్న్, ఫ్యాబ్రిక్, క్లె నగల్లో ఘల్లున మోగే మువ్వల్ని జతచేసి మువ్వల్ని తయారు చేస్తున్నారు డిజైనర్లు. రంగు రంగుల బీడ్స్ నెక్లెస్ లలోనూ బీటిని జొప్పించి ప్రత్యేకమైన లుక్ తెస్తున్నారు. అలంకారంలో విభిన్నతను కొరకునేవారికి ఇవి మంచి ఎంపిక. మ్యూజింగ్ జువెలరీ ఇష్టపడే వారికి ఇందులో బోలెడు ఆప్షన్స్. ధర తక్కువ, లుక్ ఎక్కువ.. ఇంకేం, మెడలో మువ్వ ఘల్లుమనడం ఎంతసేపూ!



నాన్నకు తగిన కూతురు

మిక్స్డ్ మార్కెట్ ఆర్ట్స్ (ఎమ్ఎమ్ఎ) సరికొత్త సంచలనం. పేరుకు తగ్గట్టే కిక్ బాక్సింగ్ నుంచి కుస్తీ వరకు రకరకాల ట్రీడల మేళవింపు ఇది. మన దేశంలో ఈ విచిత్రమైన కళను ప్రోత్సహిస్తున్నది ఎవరో కాదు.. జాకీ ప్రాఫ్ కూతురు కృష్ణ ప్రాఫ్. ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగా అన్న బ్లైగర్ ప్రాఫ్ తో కలిసి 'మాట్రిక్స్ ఫైట్ నైట్' పేరుతో పోటీలు మొదలుపెట్టారు. మొదట్లో మహా అయితే వెయ్యిమంది ముందు ప్రదర్శితమైన ఈ ట్రీడ, ఇప్పుడు వేలకొద్దీ అభిమానులను సంపాదించుకున్నది. గత ఏడాది జరిగిన పోటీలకు ఐదో దలమంది అటగాళ్లు ముందుకొచ్చారంటే.. మాట్రిక్స్ ఫైట్ నైట్ సత్తా అర్థం చేసుకోవచ్చు. మిక్స్డ్ మార్కెట్ ఆర్ట్స్ కోసమే ఓ జిమ్ కూడా స్థాపించారు కృష్ణ. ఈ విషయంలో తన అన్న సహకారం ఎంతో ఉండని చెబుతారు. బ్లైగర్ ప్రాఫ్ హీరోగా గుర్తింపు పొందేందుకు 'మిక్స్డ్' నైపుణ్యం ఎంతగానో ఉపయోగపడిందనీ, ఆ అభిమానంతోనే తను మిక్స్డ్ మార్కెట్ ఆర్ట్స్ ను ప్రోత్సహించేందుకు సిద్ధపడ్డారంటారు కృష్ణ. అసక్తి ఉన్నవారికి తమ జిమ్ లో శిక్షణనిస్తూ, పరోక్షంగా సేనియర్లకు ఉపాధినిస్తున్నారు. నిరంతర సాధన వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా రాటుదేలతామని భరోసా ఇస్తారు. ఈ ట్రీడను జనంలోకి తీసుకెళ్లేందుకు శాయశక్తులా కృషి చేస్తాననీ ప్రకటిస్తారు కృష్ణ.



వార్తల్లో నువ్వొక్క

నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 16 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com



'ఈ భూమిపై పుట్టి, ఇక్కడి ప్రకృతిపై ఆధారపడి బతుకుతున్నందుకు మనమంతా నేలమ్మకు రుణపడి ఉండాం. మనవంతు బాధ్యతగా పర్యావరణ పరిరక్షణకు పాటు పడదాం' అని పిలుపునిస్తారు ప్రజ్ఞా కోలి. ఆ మాటలతో ఆమెను యూట్యూబ్ స్టార్స్ చేసింది. అనేక అందలాలు ఎక్కించింది. వివిధ వేదికలపై కోలి అభిప్రాయాలను దేశాధినేతలూ శ్రద్ధగా ఆలకించారు.

ప్రకృతి ప్రయోగ్

ప్రజ్ఞా కోలి.. మహారాష్ట్రలోని థానేలో పుట్టి పెరిగింది. చిన్నప్పుడు తను రేడియో శ్రోత. ఆరో తరగతిలో ఉన్నప్పుడే.. పెద్దయ్యాక రేడియో అనౌన్సర్ కావాలని లక్ష్యం పెట్టుకున్నది. పాఠశాలలో జరిగే ఉపన్యాస పోటీల్లో బహుమతులు తెచ్చుకునేది. మాస్ మీడియాలో డిగ్రీ చదువుతున్న రోజుల్లో ఇంటర్వ్యూ కోసం 'పేపర్ 104 ఎఫ్ఎం'లో చేరింది. సోలోగా 'కాల్ సెంటర్' అనే పో చేసింది. ఎందుకో, ఆ కార్యక్రమం కమర్షియల్ గా అంత విజయం సాధించలేదు. దీంతో తనే ఆ బాధ్యత నుంచి తప్పుకొంది. డిగ్రీ చేతికి రానే సోపర్ మీడియాలో అడుగు పెట్టింది. తక్కువ కాలంలోనే సెలెబ్రిటీ స్టాయికి చేరుకుంది.

ప్రజ్ఞా కోలి.. మహారాష్ట్రలోని థానేలో పుట్టి పెరిగింది. చిన్నప్పుడు తను రేడియో శ్రోత. ఆరో తరగతిలో ఉన్నప్పుడే.. పెద్దయ్యాక రేడియో అనౌన్సర్ కావాలని లక్ష్యం పెట్టుకున్నది. పాఠశాలలో జరిగే ఉపన్యాస పోటీల్లో బహుమతులు తెచ్చుకునేది. మాస్ మీడియాలో డిగ్రీ చదువుతున్న రోజుల్లో ఇంటర్వ్యూ కోసం 'పేపర్ 104 ఎఫ్ఎం'లో చేరింది. సోలోగా 'కాల్ సెంటర్' అనే పో చేసింది. ఎందుకో, ఆ కార్యక్రమం కమర్షియల్ గా అంత విజయం సాధించలేదు. దీంతో తనే ఆ బాధ్యత నుంచి తప్పుకొంది. డిగ్రీ చేతికి రానే సోపర్ మీడియాలో అడుగు పెట్టింది. తక్కువ కాలంలోనే సెలెబ్రిటీ స్టాయికి చేరుకుంది.

యూట్యూబర్ గా సామాజిక అంశాలను చర్చించే ప్రజ్ఞా.. నటిగా పసందైన వినోదానీ పంతుతున్నది. మూడేండ్ల క్రితం 'ఖయాలి పులావ్' అనే షార్ట్ ఫిల్మ్ నిర్మించింది. హర్యానా లోని గ్రామీణ మహిళల సాధికారత ప్రధాన కథాంశం. ఆ తర్వాత నెట్ ఫ్లిక్స్ 'మిస్ మ్యాజిక్' సిరీస్ లో కీలక పాత్రలో నటించింది. ఈ రొమాంటిక్ డ్రామా ద్వారా నటిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది. అంతేనా, సినిమారంగంలోనూ అడుగుపెట్టింది.

యువతను కలుస్తూ వాతావరణ మార్పులు, జీవ వైవిధ్యంపై ఆలోచనలు పంచుకుంటూ ప్రజ్ఞా కోత్తకోత్త వీడియోలు చేస్తున్నది. ఓ ప్రా వినోద, జూనియర్ రాబిన్ లాంటి ప్రముఖులు పాల్గొన్న ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమంలో భారత్ నుంచి ప్రజ్ఞా ప్రాతినిధ్యం వహించింది. ఆమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు ఒబామా సతీమణి మిషెల్ మహిళల అభ్యున్నతి గురించి లోతైన సంభాషణలూ జరిపింది తను. సమాజంలో మార్పు రావాలని చెప్పేవారి కంటే, ఆ మార్పును కోరుకునేవారి కష్టాల్ని వినిపించడమే ప్రజ్ఞాకు ఇష్టం. గత ఏడాది దాహెస్ లో జరిగిన వరల్డ్ ఎకనామిక్స్ ఫోరం సమావేశాలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆరుగురు కంటిన్యెంట్ క్రియేటివ్స్ ను ఆహ్వానించారు. వారిలో ప్రజ్ఞా ఒకరు. వాతావరణ పరిరక్షణ, సామాజిక న్యాయం, ప్రకృతి గృహ గురించి ప్రజ్ఞా వెల్లడించిన అభిప్రాయాలను అంతర్జాతీయ సంస్థల ప్రతినిధులూ జాగ్రత్తగా ఆలకించారు. ఇలా దేశవిదేశాల్లో ఆమెకు ఎన్నో అవకాశాలు దక్కాయి. అనేక అవార్డులూ పరిచాయి. అంతే ఒత్తిడిలోనూ తను విశ్రమించలేదు. తాజాగా, పాడెస్ట్రాల్ గానూ శ్రోతలను అలరిస్తున్నది. దుబాయ్ లో వాతావరణ మార్పులపై నిర్వహించిన 'కాపా-28' అంతర్జాతీయ సదస్సులో పాల్గొన్న ఒకే ఒక్క యూట్యూబర్ ప్రజ్ఞా కోలి. ఈ సదస్సుకు గానూల్ గోమెట్ పేరును ప్రతిపాదించింది. సదస్సులో పర్యావరణ పరిరక్షణకు సంబంధించి ఎన్నో అధ్యవేతనాలను చర్చలు లేవనెత్తినామె. 'చుట్టూ ఉన్న వ్యవస్థల్ని కుప్పకూలి పోతే, మన భవిష్యత్తు ఎంత ప్రమాదంలో పడుతుందో అందరికీ అర్థమయ్యేలా చెప్పాల్సి అవసరం ఉంది. పర్యావరణం పట్ల ప్రేమ ఉన్నవారంతా.. బంధు మిత్రులకు, ఇరుగుపొరుగు వారికి పర్యావరణం గురించి చెప్పండి' అని పిలుపునిస్తున్నది కోలి.

అందుకే గ్యాస్ ట్రెబుల్!

ఆహారం, జీర్ణ వ్యవస్థ రెండింటిని విడదీయలేం. గ్యాస్ సమస్య మనం తినే తిండి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని ఆహార పదార్థాల కలయిక కూడా ఈ ఇబ్బందిని అధికం చేస్తుంది చెబుతున్నారని నిపుణులు.

- అన్నం తినగానే పళ్లు తోమకోవడం చాలామందికి అలవాటు. నిజానికి, నీళ్లతో బాగా పుక్కిలింపి ఉమ్మితే సరిపోతుంది. ఎందుకంటే, టూత్ పేస్ లోని రసాయనాలు కొందరికి కడుపుబ్బరం కలిగిస్తాయి.
- అరటిపండు వరకూ ఫర్వాలేదు కానీ, పీచు ఎక్కువగా ఉండే పళ్లు జీర్ణక్రియను నిదానిస్తాయి. ఫలితంగా ఎసిడిటీ, కడుపుబ్బరం ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు.
- పాలల్లో ట్రెడ్ మునుకోవడం, చప్పాతీని చాయలో సంజకోవడం చాలామందికి అలవాటు. మైదా, గోధుమ లాంటి పదార్థాల అరిగేందుకు చాలా సమయం తీసుకుంటాయి. అదే సమయంలో పాల పదార్థాలూ నిదానంగా అరుగుతాయి. ఈ రెండూ కలిస్తే జీర్ణవ్యవస్థ మీద అదనపు భారమే!
- నేరుగా ట్రెడ్ తినలేరు పిల్లలు. జామ్, పీనట్ బటర్ లాంటివి రావాల్సింది. ట్రెడ్ అరగడమే కష్టం. జామ్ లాంటి పదార్థాలలోని అధిక చక్కెర తోడైతే అజీర్ణి తప్పనట్లే!
- మాంసం, ఆలుగడ్డ కలయిక రుచికరమే. కానీ మాంసంలోని ప్రోటీన్లు, దుంపల్లోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఒకేసారి కడుపులో పడితే అజీర్ణి తప్పదు. గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది. ఇవే కాదు. గోధుమ-పండ్లు, బీన్స్-బీజ్... లాంటి కాంబినేషన్లూ ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. ఏం తినాక గ్యాస్ సమస్య పెరుగుతుందో గమనించుకుని.. ఆ కలయికను మార్చి చూడటం ఉజ్జవం.

