టైగర్ ప్రియాంక

మాజీ ప్రపంచ సుందరి ప్రియాంక చోప్రా తన కొత్త ప్రాజెక్ట్ 'టైగర్' విడుదల తేదీని ప్రకటించింది. అడవి నేపథ్యంగా సాగిన ఈ చిత్రం పోస్టర్‌కు... 'ఈ చిత్రానికి గొంతునివ్వడం ఎంతో సరదాగా అనిపించింది' అని తన వ్యాఖ్యను జోడించి ఇన్‌స్టాలో ప్రియాంక పోస్ట్ చేసింది. ''టైగర్'... అడవిని వీక్షకుల కండ్లముందు ఉంచుతుంది. అందులో జరిగే ప్రతి విషయాన్నీ చూపుతుంది. ప్రేమకథలు, పోరాటాలు, ఆకలి, అస్తిత్వం... ఇలా ఎన్నో అంశాలకు ఈ చిత్రంలో చోటు దక్కింది' అని ఈ చిత్ర వివరాలను ఆ పోస్ట్‌లో పంచుకున్నది. అంబ అనే పులి తన పిల్లలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకునే ఇతివృత్తంతో సాగిన 'టైగర్' సినిమా ప్రస్థానం ఎనిమిదేండ్లకు పైగానే సాగింది. ప్రపంచ ధరిత్రి దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ నెల 22న ఈ చిత్రం థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రానికి ప్రియాంక గొంతును అరువివ్వడం విశేషం. ఈ మధ్యలోనే తన భర్త నిక్ జోనాస్, కూతురు మాలతి మేరీతో ఉన్న వీడియోను కూడా ప్రియాంక ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసింది. తమ బాల్కనీలో వర్షంలో సంగీతం వింటున్న మరో పోస్టునూ ఆమె తన అభిమానులతో పంచుకున్నది.

బుజ్జాయి బోర్లాపడితే.. భక్ష్యాలు పంచడం సంప్రదాయం. చిన్నారి అడుగులేస్తే.. అరిసెలు ఇవ్వడం ఆచారం. కానీ, ఆ ఇంట చిన్నారి బోర్లా పడితే తల్లికి కంగారైంది. అడుగులేస్తే.. ఏ ఉపద్రవం ముంచుకొస్తుందో అని ఆగమయ్యాడు తండ్రి. పెళుసు ఎముకలతో పుట్టిన తమ బిడ్డను గారాం చేయాలన్నా ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి. పసిపాప ముద్దొచ్చి గట్టిగా హత్తుకుందామన్నా అవకాశం లేని దుస్థితి. వింత సమస్యతో పుట్టిన ఆ చిన్నారి.. పద్నాలుగేండ్ల వయసులోనే అద్భుతాలు చేస్తున్నది. టేబుల్ టెన్నిస్ కోర్టు దగ్గర సివంగిలా రెచ్చిపోతున్నది. రెండేండ్లలోనే ఆటలో నైపుణ్యం సాధించి పతకాల వేట కొనసాగిస్తున్న విజయ దీపిక.. గెలుపు గీతిక ఇది.

విజయ దీపిక గెలుపు గీతిక

2010లో ఓ రోజు.. ఓ తల్లి పురిటి నొప్పులు పడుతున్నది. ఆమె సుఖ ప్రసవం కోసం వైద్యులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఓ పసికందు భూమ్మీదికి రావడానికి నానా యాతన అనుభవిస్తున్నది. వైద్యులు అతి జాగ్రత్తగా బిడ్డను తీసేందుకు ఉపక్రమించారు. అంతలోనే ఏదో అనుమానం! ఈ లోకంలో ఆ శిశువు తొలిశ్వాస తీసుకోక ముందే.. దూది కన్నా మెత్తనైన శిశువు శరీరంలో ఓ ఎముక విరిగింది. వైద్యుల మృదువైన పట్టును సైతం ఆ చిట్టితల్లి ఎముక తట్టుకోలేకపోయింది. ఆనాడు పురుడు పోసుకున్న మహిళ పేరు అరుణ. తన కడుపు పండిందన్న సంబురంలో ఉండగానే.. పుట్టిన బిడ్డకు ఏదో జబ్బు ఉందని తెలిసి ఆ తల్లి తల్లడిల్లిపోయింది. బిడ్డను అలా గాల్లోకి ఎగిరేస్తూ, అందుకుంటూ.. ఆకాశమంత ఆనందం పొందాలనుకున్న ఆ తండ్రిపేరు విజయ భాస్కర్. అతనికీ అలాంటి అవకాశం లేదని అర్థమైంది. ఈ ఇద్దరి నోముల పంట ఆస్టియో జెనెసిస్ ఇంపెర్ఫెక్టా (అసంపూర్ణ ఎముకల నిర్మాణం) జబ్బుతో పుట్టింది. ఈ వ్యాధిని 'బ్రిటిల్ బోన్' అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ సమస్య ఉన్నవారి ఎముకలు పెళుసుగా మారుతాయి. తేలికగా విరిగిపోతుంటాయి. తమంతట తాము నిలబడలేరు. మరొకరి సాయం లేకుండా ఒకచోటు నుంచి ఇంకోచోటుకు కదలలేరు. వీరిపై ఏ కొద్దిపాటి బలప్రయోగం జరిగినా ఎముకలు కట్టె పుల్లల్లా విరిగిపోతుంటాయి. బ్రిటిల్ బోన్ వ్యాధిలో మొత్తం 8 రకాలు ఉంటాయి. అందులో ఈ చిన్నారి టైప్ 1, 3, 4తో భూమ్మీదికి వచ్చింది.

45సార్లు ఫ్రాక్చర్లు

'మీ అమ్మాయిని గాజుబొమ్మ కన్నా పదిలంగా చూసుకోవాలి. కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవాలి' అన్నారు వైద్యులు. ఆ మాటలకు అరుణ, విజయ భాస్కర్ దంపతుల గుండెల్లో అగ్నిపర్వతం బద్దలైనంత పనైంది. కానీ, ఆ పసిగుడ్డు బోసినవ్వు వారి మనసుల్లోని ఆందోళనను అమాంతం ఎగరగొట్టింది. భారంగా తెరిచిన ఆ చిన్నారి కండ్లలో ఏదో మహత్తు ఉందనిపించింది. తమ ఇంటి మహాలక్ష్మికి ఏ కష్టమూ రాకుండా పెంచుకోవాలని ఆ క్షణమే నిర్ణయించుకున్నారు. పుట్టుకతో ఓడిపోయినా.. జీవితంలో నెగ్గాలని తమ బిడ్డకు 'విజయ దీపిక' అని నామకరణం చేశారు. ఎంత అపురూపంగా పెంచుకున్నా తమ కూతురు రెక్కలు తొడగదని ఆ తల్లిదండ్రులకు తెలుసు. నడవలేదనీ తెలుసు. పైగా నాలుగైదు నెలలకు ఒకసారి కాలో, చేయో ఫ్రాక్చర్ అయ్యేది. చిన్నారి చేతులకు కట్లు చూసినప్పుడల్లా.. వారిలో దుఃఖం కట్టలు తెంచుకునేది. ఈ పద్నాలుగేండ్లలో విజయ దీపికకు 45 సార్లు ఫ్రాక్చర్స్ అయ్యాయంటే ఆశ్చర్యం కలుగక మానదు. చక్రాల కుర్చీకే పరిమితమైన పాపాయికి అనుక్షణం అండగా ఉన్నారు అరుణ, భాస్కర్.

అన్నయ్యను చూసి..

భాస్కర్ డిఫెన్స్ అకౌంట్స్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో సీనియర్ ఆడిటర్. అరుణ గృహిణి. వీరిద్దరికీ క్రీడా నేపథ్యం ఉంది. దీపిక అన్నయ్య విజయ్ తేజ్ టెన్నిస్ ప్రాక్టీస్ చేసేవాడు. అన్నను చూస్తూ అల్లారుముద్దుగా పెరిగిన దీపికకూ ఆటపైకి మనసు మళ్లింది. టెన్నిస్ రాకెట్‌తో కోర్టులో రాకెట్‌లా దూసుకుపోతున్న అన్నయ్య ఆమెకు మొదటి ఆదర్శం. పదేండ్ల వయసులో ఉన్నప్పుడు మొదటిసారి తనకూ ఆడాలనిపించింది. అదే విషయం తల్లిదండ్రులకూ చెప్పింది. 'ఎందుకమ్మా!' అనలేదు. 'నీకు సాధ్యం కాదు' అని వెనక్కి నెట్టలేదు. 'తప్పకుండా తల్లీ!' అని ప్రోత్సహించారు. ఫలితంతో పనిలేకుండా.. హైదరాబాద్‌లోని యాప్రాల్‌లో ఉన్న పింగ్‌పాంగ్ అకాడమీలో బిడ్డను చేర్పించారు. అక్కడ పారా టేబుల్ టెన్నిస్‌లో శిక్షణ తీసుకోవడం మొదలుపెట్టింది దీపిక. ఎముకల్లో లేని పట్టు.. ఆమె ఆత్మవిశ్వాసంలో అడుగడుగునా కనిపిస్తుంది. ఏడాదిలో ఆటపై పట్టు సాధించింది. రెండేండ్లలోనే జాతీయ స్థాయి పారా క్రీడల్లో రజత పతకం సాధించింది. గత ఫిబ్రవరిలో ఇండోర్‌లో జరిగిన 2వ పారా టేబుల్ టెన్నిస్ నేషనల్ ర్యాంకింగ్ టోర్నమెంట్‌లో డబుల్స్‌లో సిల్వర్ మెడల్ సొంతం చేసుకుంది. మరుసటి నెలలో జరిగిన పారా నేషనల్ ర్యాంకింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో సింగిల్స్ కేటగిరీలో రన్నర్‌గా నిలిచింది. ఫైనల్స్‌లో ఒలింపిక్ సిల్వర్ మెడలిస్ట్ భవీనా బెన్ పటేల్ (గుజరాత్)కు గట్టి పోటీనిచ్చి సార్థక నామధేయురాలు అని నిరూపించుకుంది విజయ దీపిక.

బహుముఖ ప్రజ్ఞ

కేవలం రెండేండ్ల శిక్షణతో విజయ దీపిక ప్రపంచ స్థాయి 7వ ర్యాంకింగ్‌లో ఉన్న క్రీడాకారిణితో హోరాహోరీ పోరులో రజత పతకం గెలవడం అద్భుతమే! మెరుపు వేగంతో వచ్చే బంతిని చురుగ్గా అవతలి కోర్టులోకి పంపడం చెప్పినంత తేలికేం కాదు! అందులోనూ శారీరక రుగ్మతను అధిగమించి ప్రత్యర్థిని నిలువరించడానికి ప్రతిభ ఒక్కటే సరిపోదు. అంతకుమించిన మనోబలం కావాలి. ఆ విషయంలో దీపిక ఓ మెట్టు పైనే ఉంటుంది. ఏది చెప్పినా క్షణాల్లో నేర్చుకోవడం ఆమె ప్రత్యేకత. బడికి కూడా వెళ్లని ఈ అమ్మాయి... హిందీ, ఇంగ్లిష్ భాషల్లో అనర్గళంగా మాట్లాడగలదు. కుంచె అందుకుంటే.. ఎలాంటి కాన్వాస్‌పై అయినా కనువిందైన బొమ్మ వేయగలదు. అందంగా పాడగలదు. అద్భుతంగా కథలు రాయగలదు. టేబుల్ టెన్నిస్ దగ్గరికి వచ్చేసరికి.. అనితర సాధ్యమైన విన్యాసాలు ప్రదర్శిస్తుంది. పతకాల వేటలో ఆమె ప్రయాణం ఇప్పుడిప్పుడే మొదలైంది. జాతీయ, అంతర్జాతీయ ఈవెంట్లలో పాల్గొనేందుకు సన్నద్ధం అవుతున్నది. లోపం శరీరానికే కానీ, మనసుకు కాదని నిరూపిస్తున్న విజయ దీపిక విజయ గాథ.. ఎందరికో ఆదర్శం! తమ కూతురు సాధించిన, సాధిస్తున్న విజయాలు అరుణ, భాస్కర్‌కు గొప్ప ఊరటనిస్తున్నాయి. చిన్నారి దీపికను ఒళ్లోకి తీసుకుంటున్నప్పుడు బరువెక్కిన వారి గుండెలు ఇప్పుడు గర్వపడుతున్నాయి.

... నరేశ్ ఆరుట్ల

నిద్రలోనూ సుఖం లేదు!

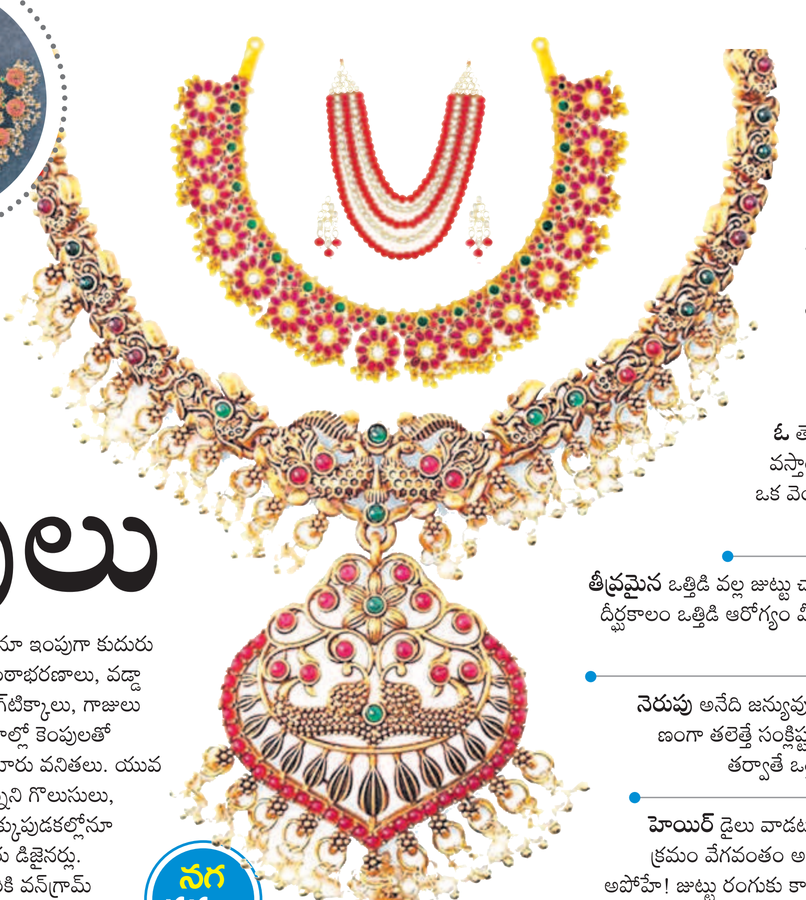
శారీరక శ్రమకు, మానసిక ఆందోళనకు చక్కని ఔషధం నిద్ర. ఆరు గంటలు ఆదమరచి నిద్దరోతే.. సమస్యలన్నీ పరారైన అనుభూతి కలుగుతుంది. కానీ, సుఖమెరుగని నిద్ర.. అతివలకు అంతగా అందడం లేదని సర్వేల సారాంశం. స్లీప్ ఫౌండేషన్ ఇచ్చిన నివేదిక.. పురుషుల కన్నా స్త్రీలు నిద్రలేమితో ఎక్కువగా బాధపడుతున్నారని తేల్చింది. ఉద్యోగం, ఇల్లు, పిల్లలు, ఇతర బాధ్యతలతో మల్టీ టాస్కింగ్ చేస్తున్న మహిళలు సరైన నిద్ర లేక సతమతమవుతున్నారని నివేదిక సారాంశం. ఇందుకు కారణాలూ లేకపోలేదు. రుతుక్రమంలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్లలో హెచ్చుతగ్గులు నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా రుతుస్రావం ముందు, మెనోపాజ్ సమయంలో వేడి ఆవిర్లు, రాత్రి చెమటలు నిద్రను భంగపరుస్తున్నాయని పరిశోధకులు తేల్చారు. అంతేకాదు గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్లలో చోటుచేసుకునే మార్పుల కారణంగా శారీరక అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. ఇది నిద్ర నాణ్యతపై గణనీయంగా ప్రభావం చూపుతుందట. ఈ నిద్రలేమి హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, మానసిక రుగ్మతలకు దారి తీస్తుందని ఆరోగ్యరంగ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సుఖనిద్రకు తగ్గ ఏర్పాట్లు చేసుకోవడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు.

అతివలను ఆకర్షించే వాటిలో ఆభరణాలది మొదటిస్థానం. అందులోనూ నిండైన రంగుతో ఉండే పూసలు, రాళ్లు పొదిగిన నగలంటే మరింత ఇష్టపడతారు. ప్రకృతిలో దొరికే ముత్యాలు, రత్నాలతో తీర్చిదిద్దిన నగలు మగువ మేనిపై మరింత అందంగా మెరిసిపోతాయి. ఇక, జవరాళ్లను అమితంగా ఆకర్షించే రాళ్లు కెంపులు. గులాబీ, ఎరుపు రంగుల మేళవింపుతో ఇంపుగా తళుకులీనే కెంపులు నగల సొంపును మరింత పెంపు చేస్తాయి. కెంపులు పొదిగిన ట్రెండీ నగలను ఈ తరం యువతులూ ఇష్టంగా ధరిస్తున్నారు.

కెంపు సొంపులు

నవరత్నాల్లో ప్రధానమైనది కెంపు. రూబీగా పిలిచే ఈ రత్నాన్ని అదృష్టానికి ప్రతీకగా భావిస్తారు. జ్యోతిశ్శాస్త్రం ప్రకారం కెంపును సూర్యుడి రత్నంగా చెబుతారు. వీటిని ధరించిన వారికి శ్రేయస్సు, విజయం లభిస్తాయని భావిస్తారు. కెంపు ధరించడం వల్ల ఆరోగ్యం కూడా మెరుగవుతుందని నమ్ముతారు. అందుకే భారతీయ సంప్రదాయ నగల్లో కెంపులు ఎక్కువగా మెరిసిపోతుంటాయి. ఎర్రని మాణిక్యాలను ఏ రాళ్లతో జోడించినా అందంగా అమరిపోతాయి. గుత్తపూసలు, ముత్యాలు, పచ్చల కలయికతో కెంపులు పొదిగిన నగలు సంప్రదాయ దుస్తులపై ప్రత్యేకంగా ఆకర్షిస్తాయి.

కెంపులు ఉంగరాల్లోనూ ఇంపుగా కుదురుకుంటాయి. తర్వాత కంఠాభరణాలు, వడ్డాణాలు, వంకీలు, మాంగ్‌టిక్కాలు, గాజులు ఇలా రకరకాల ఆభరణాల్లో కెంపులతో ఒంపులు తిరిగిపోతుంటారు వనితలు. యువతను ఆకట్టుకునేలా సన్నని గొలుసులు, వాచీలు, గాజులు, ముక్కుపుడకల్లోనూ కెంపులకు చోటిస్తున్నారు డిజైనర్లు. బంగారం కొనలేని వారికి వన్‌గ్రామ్ గోల్డ్, ఇమిటేషన్ బాపతులోనూ కెంపుల నగలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.



నగ ధగలు

జుట్టు చుట్టూ..

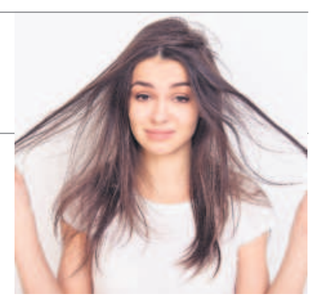
ఒక వయసు వచ్చాక కేశాల క్లేశాలు మొదలవుతాయి. యంగ్ ఏజ్‌లో మెరిసిన జుట్టు నడి వయసుకు రాగానే నెరసిపోతూ కలవరపెడుతుంది. తెల్లబడుతున్న నల్లజుట్టును కాపాడుకోలేక, రాలిపోతున్న తెల్లజుట్టును నిలుపుకోలేక పడే తంటాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఈ క్రమంలో రకరకాల అనుమానాలు వస్తుంటాయి. కింద పేర్కొన్న నిజాలు తెల్లజుట్టును నల్లగా మార్చకపోయినా.. మనిషికైతే భరోసానిస్తాయి.

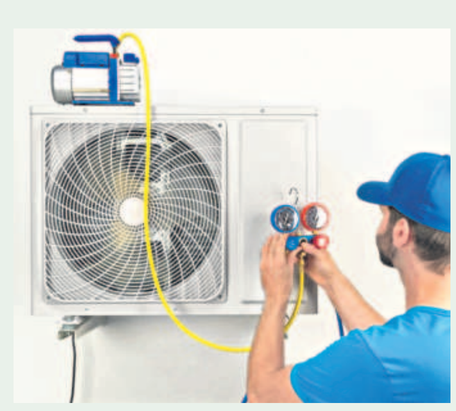
ఓ తెల్ల వెంట్రుకను పీకేస్తే దాని స్థానంలో మరిన్ని తెల్ల వెంట్రుకలు వస్తాయని అపోహపడుతుంటారు. అందులో నిజం లేదు. నిజానికి ఒక వెంట్రుకను తీసేయడం దాని చుట్టుపక్కల కుదుళ్ల మీదగానీ, వేరే వెంట్రుకలు తెల్లబడటం మీద ప్రభావం చూపదు.

తీవ్రమైన ఒత్తిడి వల్ల జుట్టు చాలా తొందరగా తెల్లబడుతుందనేది కూడా అపోహే. కాకపోతే దీర్ఘకాలం ఒత్తిడి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపుతుంది. అందులో జుట్టు నెరవడం ఒకటి. అయినా, దీనికి శాస్త్రీయమైన రుజువులు మాత్రం లేవు.

నెరుపు అనేది జన్యువులు, పరిసరాల కారణంగా తలెత్తే సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. వీటి తర్వాతే ఒత్తిడి పాత్ర వస్తుంది.

హెయిర్ డైలు వాడటం వల్ల జుట్టు నెరిసే క్రమం వేగవంతం అవుతుందనేది కూడా అపోహే! జుట్టు రంగుకు కారణమయ్యే మెలనోసైట్ల ఉత్పత్తికి సంబంధించిన శరీర క్రియల మీద హెయిర్ డైలు ఏ విధంగానూ ప్రభావం చూపవు.





ఓ కన్ను ఏసి ఉంచండి!

మండే ఎండల్లో ఉపశమనం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ఎయిర్ కండిషనర్‌ను కోరుకోవడం సర్వ సాధారణం. మధ్యాహ్నం ఎండ ధాటికి తట్టుకోలేక ఏసీ రూముల్లో దూరిపోయేవారి సంఖ్య అధికంగానే ఉంటుంది. అయితే ఏసీ బాగా పనిచేయాలంటే దానిలో రిఫ్రిజిరేంజ్ తప్పనిసరి. దీన్నే గ్యాస్ అని కూడా పిలుస్తారు. గ్యాస్ సాయంతోనే కంప్రెషర్ పనిచేస్తుంది. అదికాస్తా తగ్గితే కంప్రెషర్‌పై విపరీతమైన ఒత్తిడి పడి త్వరగా వేడెక్కుతుంది. మరీ ఎక్కువైతే అది పాడైపోతుంది. కంప్రెషర్ మార్చడమనేది ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. ఏసీ యూనిట్ నుంచి బుసల లాంటి శబ్దాలు వస్తుంటే గ్యాస్ లీక్ అవుతుందనడానికి సూచన అన్నమాట. కాబట్టి, ఒకసారి మీ ఏసీ ఎలా ఉందో గమనించి, సర్వీసింగ్ చేయించి.. ఈ వేసవిని చల్లగా దాటేయండి.