బ్యూటీ గ్రీన్ టీ

ఆరోగ్యానికే కాదు అందాన్ని పెంచడంలోనూ గ్రీన్ టీ కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బయాటిక్ గుణాలు చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. జుట్టు సంరక్షణలోనూ గ్రీన్ టీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

గ్రీన్ టీలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, టానిన్స్ కండ్ల కింద ఏర్పడే నల్లటి వలయాలను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. గ్రీన్ టీ లోని విటమిన్ కె.. రక్తప్రసరణ సజావుగా జరిగేలా చేస్తుంది. వాడేసిన గ్రీన్ టీ బ్యాగులను అరగంటపాటు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి కళ్లపై పది నిమిషాలు ఉంచుకోవాలి. రోజుకి రెండుసార్లు ఇలా చేస్తే చక్కని ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖంపై ముడతలను మటుమాయం చేయడానికి కూడా గ్రీన్ టీ బాగా పనిచేస్తుంది. రెండు స్పూన్ల పెరుగు, చిటికెడు పసుపు, అర టీస్పూన్ గ్రీన్ టీ పొడి బాగా కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించాలి. కాసేపటి తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వల్ల ముఖం నిగారిస్తుంది. గ్రీన్ టీ లోని యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి.

ముఖం మీది మొటిమలు, వాటి వల్ల వచ్చిన మచ్చలను తగ్గించడంలో గ్రీన్ టీ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అర కప్పు గ్రీన్ టీ పొడిలో తగినన్ని నీళ్లు పోసి పేస్టులా చేసుకుని ముఖం, మెడ చుట్టూ ప్యాక్‌లాగా వేసుకోవాలి. బాగా ఆరిన తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే ముఖంపై ఉన్న మృతకణాలు తొలిగిపోయి మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గి చర్మం మెరుస్తుంది.

ఓ రెండేండ్ల చిన్నారి ఇంట్లో వయ్యారంగా ర్యాంప్ వాక్ చేస్తుంటే తల్లి మురిసిపోయింది. అదే చిన్నది పదహారేండ్ల వయసులో ఆత్మవిశ్వాసంతో క్యాట్ వాక్ చేస్తే యూకే 'క్యా బాత్ హై!' అన్నది. అందాల కిరీటం పెట్టి హర్షధ్వానాలు చేసింది. ఖండాంతరాలు దాటి అఖండమైన ప్రతిభను చాటుతున్న ఈ సిద్దిపేట బిడ్డ పేరు సుహానీరావు బోయిన్‌పల్లి. 'మిస్ టీన్ గెలాక్సీ పేజెంట్' పోటీల్లో విజేతగా నిలిచిన తొలి దక్షిణ ఆసియా అమ్మాయిగా రికార్డు సాధించింది. ఈ ఈవెంట్‌లో పాల్గొన్న పాతిక మంది యువతులను తోసి 'రాణి' అనిపించుకుంది. ఈ ఏడాది ఆగస్టులో అమెరికాలోని ఫ్లోరిడాలో నిర్వహించనున్న 'గెలాక్సీ ఇంటర్నేషనల్' పోటీల్లో యూకే తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించే అవకాశాన్ని చేజిక్కించుకున్న సుహానీని 'జిందగీ' పలకరించింది. ఆ సంగతులు ఆమె మాటల్లోనే...

యూకే అందం.. సిద్దిపేట బంధం

అమ్మ కండ్లలో మురిపెం. నాన్న మాటల్లో విశ్వాసం. ఈ రెండూ చూస్తూ, వింటూ పెరిగిన సిద్దిపేట సివంగిని నేను. బెజ్జంకి మండలం తోటపల్లి మా సొంతూరు. అమ్మ, నాన్న.. ఇద్దరిలో ఎవరు దగ్గర చనువంటే.. అమ్మ దగ్గరే అంటాను. అమ్మకూచినన్నమాట! నాలో కళాభిరుచికి స్ఫూర్తి అమ్మే. ఆమెకు కళలంటే ప్రాణం. తన ఆశలను నాకు రెక్కలుగా తొడిగి ఆశయ సాధనకు పురిగొల్పింది. అమ్మ ముద్దు, నాన్న మద్దతు కలిసి నా ప్రయాణం మొదలుపెట్టాను. నాన్న ఒకే ఒక్క షరతుపెట్టారు. 'నువ్వు కన్న కలలు నిజం చేసుకో. కోరుకున్న కళల్లో పరిణతి సాధించు. కానీ, చదువును మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకు. నువ్వు ఏ రంగంలో ఎదగాలనుకున్నా మా సపోర్ట్ ఉంటుంది' అన్నారు. ఆయన మాట ప్రకారమే చదువులో రాణిస్తూనే.. నా ప్రత్యేకతలు నిరూపించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను.

టీవీ ప్రభావం

చిన్నప్పటి నుంచీ నాపై అమ్మ ప్రభావమే ఎక్కువ. అమ్మకు శాస్త్రీయ నృత్యం అంటే ఇష్టం. చిన్నప్పుడు బాగా నేర్చుకోవాలని ఉండేదట. ఆ మాటే ఇంట్లో చెబితే వద్దన్నారట. ఆ అసంతృప్తి ఇప్పటికీ అమ్మ ముఖంలో కనిపిస్తుంటుంది. అందుకే నన్ను భరతనాట్యం నేర్చుకోమని సలహా ఇచ్చింది. నాకు నాట్యం నేర్చుకోవాలని సరదా! అమ్మ మాటా అదే అయింది. అలా శాస్త్రీయ నృత్యం నేర్చుకున్నాను. టీవీలో టాలెంట్ షో, అందాల పోటీల కార్యక్రమాలు చిన్నప్పుడు అమ్మ బాగా చూసేదట. నా చిన్నప్పుడు అవి నేను బాగా చూసేదాన్నట. అప్పుడు నాకు రెండున్నరేండ్లు ఉంటాయేమో! హైదరాబాద్‌లో ఉండేవాళ్లం. టీవీలో ఓ ఫ్యాషన్ షో చూసి.. నేనూ అలాగే పోజులు ఇచ్చానట. నా ఉత్సాహం చూసి అమ్మ తెగ సంబరపడేదట. పెద్దయ్యాక నేను ఫొటోలకు పోజిస్తుంటే.. 'నీ మీద టీవీ ప్రోగ్రామ్స్ ప్రభావం బాగానే పడిందే!' అని ఆటపట్టిస్తుంటుంది.

నటనపై ఆసక్తి

ఇంతకూ మా అమ్మానాన్నల పేర్లు చెప్పలేదు కదూ! అమ్మ పేరు సరిత. నాన్న ప్రమోద్‌రావు. 14 ఏండ్ల కిందట యూకే వచ్చాం. బకింగ్‌షైర్‌లో ఉంటున్నాం. నాన్న సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్. అమ్మ గృహిణి. ప్రస్తుతం నేను ఇయర్-11 చదువుతున్నా. డిజైన్ అండ్ టెక్నాలజీ సబ్జెక్ట్ అంటే ఇష్టం. విదేశంలో ఉంటున్నా.. మన కళలు, సంప్రదాయాలు అంటే చాలా ఆసక్తి. ఆ ఇష్టంతోనే భరతనాట్యంలో డిప్లొమా చేశాను. డ్యాన్స్ టీచర్ అయితే కళాసేవ మరింత చేయొచ్చనే ఉద్దేశంతో పోస్ట్ డిప్లొమా చేస్తున్నాను. ఇక్కడ పలు నాట్య ప్రదర్శనలూ ఇచ్చాను. 'నాట్యకళా జ్యోతి' అన్న బిరుదును అందుకోవడం గౌరవంగా ఉంది. నాట్యంతోపాటు నటన అన్నా ఆసక్తే! చర్చల్లో పాల్గొనడం అంటే మహా సరదా! వీకెండ్స్‌లో ఏమైనా కార్యక్రమాలు ఉంటే తప్పకుండా వెళ్తుంటాను. ఖాళీ దొరికితే పుస్తకాలే ప్రపంచం. ఇప్పటివరకు నేను చదివిన వాటిలో జేన్ ఆస్టిన్ రాసిన 'ప్రైడ్ అండ్ ప్రిజుడిస్' నాకు బాగా నచ్చింది. భవిష్యత్తులో 'లా' చదవాలని ఉంది.

చాన్స్ వస్తే సినిమాల్లోకి

అందంగా కనిపించడానికి ప్రత్యేకంగా కసరత్తులేం చేయను. డ్యాన్స్‌ను మించిన వ్యాయామం ఏముంటుంది? సైక్లింగ్, ట్రెడ్‌మిల్‌తో దోస్తీ ఉండనే ఉంది. అవి కూడా అరగంటకు మించి చేయను. సినిమాలు బాగా చూస్తాను. తెలుగులో నాని యాక్టింగ్ అంటే చాలా నచ్చుతుంది. హీరోయిన్ సమంత అంటే ఇష్టం. దర్శకుడు రాజమౌళి సూపర్బ్! భవిష్యత్తులో అవకాశం వస్తే సినిమాల్లో నటించాలని ఉంది. ఇప్పటికైతే నా లైఫ్ నేను అనుకున్నట్టుగా సాగిపోతున్నది. సమయం కుదిరినప్పుడల్లా సామాజిక సేవలో పాలుపంచుకుంటాను. బీచ్ క్లీనప్, బయోడీగ్రేడబుల్ ప్యాడ్ డొనేషన్ క్యాంపెయిన్ వంటి కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటుంటాను. వాటికి వెళ్లినప్పుడు ఏదో తెలియని తృప్తి కలుగుతుంది.

అందాల ప్రదర్శన కాదు

ఓ వైపు చదువు, మరోవైపు కళలు ఇలా ఉన్న నా ప్రపంచంలోకి అందాల పోటీలు అనుకోని ఆహ్వానం పంపాయి. నాకూ ఇష్టమే కాబట్టి పాల్గొన్నా. అయితే, అందాల పోటీలు అనగానే చాలామందికి ఒకరకమైన అభిప్రాయం ఉంది. అందాల ప్రదర్శనగానే దాన్ని చూస్తారు. ఇదనే కాదు, ఏ రంగంలో అయినా ఆడవాళ్ల పట్ల సమాజం ప్రతికూలంగా ఆలోచిస్తుంటుంది. ఈ కారణంగా చాలామంది ప్రతిభావంతులైన మహిళలు ఇంటికే పరిమితం అవుతున్నారు. బయటికి వచ్చినవాళ్లూ తాము అనుకున్న రంగంలో ఎదగలేకపోతున్నారు. ఏ పోటీలో అయినా గెలవాలంటే ప్రతిభే ప్రధానం. నేను పాల్గొన్న మిస్ టీన్ గెలాక్సీ పేజెంట్‌నే తీసుకుందాం.. ఇక్కడ శారీరక సౌందర్యం పోటీలో ఓ భాగం మాత్రమే! అందం, ఆహార్యం, తెలివితేటలు అన్నీ పరిశీలించిన తర్వాతే విజేతగా ప్రకటించారు. అయితే, ఎవరో ఏదో అనుకుంటారనీ, ఎవరూ గుర్తించడం లేదనీ పరుగు ఆపడం సరికాదు. వచ్చిన అవకాశాన్ని అందుకొని ముందుకు సాగితే విజయం తప్పకుండా వరిస్తుంది.

... నరేశ్ ఆరుట్ల

హలో జిందగీ. శీతాకాలంతో పోలిస్తే ఎండాకాలం పగటి సమయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ మేరకు ఆహార వేళల్లో, తీసుకునే ఆహారంలో ఏమైనా మార్పు చేర్పులు అవసరమా? బరువు తగ్గేందుకు ఇది మంచి సమయం అంటారు నిజమేనా?

• ఓ పాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

వేసవి కాలం.. బరువు తగ్గే సమయం

శీతాకాలం కంటే ఎండాకాలంలో మనం ఎక్కువ చురుగ్గా ఉంటాం. చెమట రూపంలో శరీరంలోని నీరు బయటికి పోతుంది. ఈ సమయంలో అన్నం సరిగ్గా తినాలనిపించదు. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతాం. ఈ కారణంగా బరువు తగ్గుతాం. చలికాలంలో వెయిట్‌లాస్ అయిన వాళ్లు దాన్ని కొనసాగించడానికి కూడా ఇది మంచి సమయం. ఉక్కపోతగా ఉంటుంది కనుక, ఎక్కువ సేపు ఇంట్లో ఉండలేం. చల్లగాలి కోసం కాస్త బయట నడుస్తూ ఉంటాం. అలాగే స్విమ్మింగ్ చేసేందుకూ ఈ సమయంలో చాలామంది ఆసక్తి చూపిస్తారు. అలా ఫిజికల్ యాక్టివిటీ పెరుగుతుంది. ఈ సమయంలో ఎక్కువ దాహం వేయడం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా తీసుకోలేం. అలాంటప్పుడు నీళ్లతో పాటు మజ్జిగ, షర్బత్‌లు, పండ్ల రసాలు, జావ తదితర ద్రవాలు తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. అలాగే ఘనాహారం తినాలనిపించదు కాబట్టి పప్పుచారు, గోధుమ, జొన్న గటకలాంటివి తినొచ్చు. వీటి ద్వారా శరీరానికి కావాల్సిన ప్రొటీన్ అందుతుంది. మామిడి పండ్లలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. డయాబెటిస్‌లాంటి ఇబ్బందులు లేని వాళ్లు రాత్రి పూట అవి తిని మజ్జిగ తాగినా సరిపోతుంది. కీరదోస, పుచ్చకాయ, క్యారెట్.. లాంటివి కూడా సాయంత్రం లేదా రాత్రి పూట తింటే పొట్ట నిండిన అనుభూతి ఉంటుంది. కాబట్టి ఎండాకాలం తినే వేళల్లో కొత్తగా మార్పులు ఏమీ చేసుకోనక్కర్లేదు. తీసుకునేది సమతులాహారం అయ్యేలా చూసుకుంటే సరి. షుగర్ ఉన్న వాళ్లు న్యూట్రీషనిస్టుల సాయంతో మంచి డైట్ ప్లాన్ తీసుకుంటే డయాబెటిస్‌ని నియంత్రణలో పెట్టుకోవచ్చు. మరో విషయం ఏమిటంటే, వేసవిలో శరీరానికి ఎండ ఎక్కువగా తగులుతుంది.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

కాబట్టి విటమిన్ డి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. ఇది ఎముకలు దృఢంగా ఉండేందుకు, రోగనిరోధక శక్తి పెరిగేందుకు సాయపడుతుంది. అంతేకాదు వేసవిలో టీ, కాఫీలు తాగడం తగ్గిస్తుంటాం. దీనివల్ల మనం తినే ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం బాగా శోషించుకుంటుంది. కాబట్టి ఎండగా ఉందని, ఏసీల్లో ఎక్కువగా కూర్చోకుండా కాస్త కాలు కదిలిస్తే మొత్తంగా శరీర వ్యవస్థ చక్కబడుతుంది. ఆదిత్యుడి దయతో ఆరోగ్యం మన సొంతమవుతుంది!

వ్యాక్స్ హ్యాపెనింగ్

అతివల అందాన్ని ఇనుమడింపజేసేవి ఆభరణాలే. అందుకే నగల ఎంపికలో ఆడవాళ్లు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. వారి ఉత్సాహం హెచ్చేలా ఎప్పటికప్పుడు రకరకాల మోడళ్లు తీసుకొస్తున్నారు డిజైనర్లు. బంగారం, వెండి, ప్లాటినం లాంటి లోహాలతోనే కాకుండా ఫ్యాబ్రిక్, సిల్క్, థ్రెడ్ తదితర చవకైన నగలనూ అందుబాటులోకి తెచ్చి అతివల హృదయాలను కొల్లగొడుతున్నారు. తాజాగా ఈ నగల జాబితాలో గోల్డ్ వ్యాక్స్ ఆభరణాలు వచ్చి చేరాయి. బంగారం ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్న తరుణంలో తక్కువ ధరల్లో లభిస్తూ పుత్తడిని మరిపిస్తున్న గోల్డ్ వ్యాక్స్ జువెలరీ విశేషాలు ఇవి..

మహిళలు అనుసరించే ఫ్యాషన్ రోజురోజుకీ మారిపోతూ ఉంటుంది. కొన్నిరోజులు భారీ ఆభరణాలు, సంప్రదాయ దుస్తులు ఫ్యాషన్ సామ్రాజ్యాన్ని ఏలుతుంటాయి. మరికొన్ని రోజులు తేలిక దుస్తులు, సన్నని గొలుసులు ట్రెండింగ్‌లో ఉంటాయి. పుత్తడి నగలు కొనడం భారంగా భావించే వాళ్లు.. తమ ఫ్యాషన్ ప్యాషన్ తీర్చుకోవడానికి ఇమిటేషన్ జువెలరీకి జై కొడుతుంటారు. అలాంటివే గోల్డ్ వ్యాక్స్ జువెలరీ. స్వర్ణాభరణాలను పోలి ఉండే వ్యాక్స్ నగలను చెబితే గానీ పుత్తడి కాదని గుర్తుపట్టలేరు.

తేనెపట్టు నుంచి తేనె తీసిన తర్వాత మిగిలిన దాన్నుంచి తీసేదే బీ వ్యాక్స్. రకరకాల సౌందర్య సాధనాలు, సబ్బులు, అలంకరణ సామగ్రి తయారీకి దీనిని వాడతారు. వివిధ ప్రక్రియల ద్వారా బీవ్యాక్స్‌ని వివిధ వస్తువుల తయారీకి అనుగుణంగా మలుస్తారు. మృదువుగా ఉండే బీవ్యాక్స్‌తో ఆభరణాలను తయారు చేస్తున్నారు జువెలరీ మేకర్స్. ఈ బీవ్యాక్స్‌ని రకరకాల పరిమాణాల్లో గుండ్రని పూసల్లా మలిచి వాటితో అందమైన నగల్ని రూపొందిస్తారు. బంగారు పూత పూసిన వ్యాక్స్ పూసలకు ముత్యాలు, పూసలు, రాళ్లు జోడించి అదరగొడుతున్నారు. కంఠాభరణాలు, గాజులు, బ్రేస్‌లెట్లు.. ఒకటేమిటి ఒకరోజు అధికంగా ఉంటే ఎనిమిది వారాల నగలూ రూపొందించేలా ఉన్నారు. తేనియల మైనంతో తయారైన వ్యాక్స్ నగలు మగువ మేనిపై తళుకులీనుతున్నాయి. పలు ఈ కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలోనూ ఈ నగలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆలస్యమెందుకు ఓసారి ట్రై చేయండి!

రోజురోజుకీ ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. పర్యావరణంలో వచ్చే మార్పులు కూడా అధిక వేడికి కారణం అవుతున్నాయి. వేసవి వేడిని తట్టుకోవడానికి కూలర్లు, ఏసీలను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ, ఏసీ ఎక్కువగా వాడటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదనేది నిపుణుల సూచన. అయితే, వేసవి తాపాన్ని తగ్గించుకునేందుకు ఇంట్లోనే చిన్న చిన్న మొక్కలను పెంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. కొన్నిరకాల మొక్కలను ఇంట్లో పెంచుకోవడం వల్ల వాతావరణం ఆహ్లాదంగానే కాకుండా చల్లగా కూడా ఉంటుంది.

ఏసీ ప్లాంట్స్

బేబీ రబ్బర్

ఇంట్లో పెంచుకునే అందమైన మొక్కల్లో బేబీ రబ్బర్ కూడా ఒకటి. ఈ మొక్క చిన్నగా ఉంటుంది. దీనిని ఇంట్లో ఎక్కడైనా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. దీనికి ప్రతి రోజూ నీరు పోయాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. ఇది వాతావరణాన్ని చల్లగా మార్చగలదు కూడా. ముఖ్యంగా వేసవిలో ఇళ్లలో ఈ మొక్కను పెంచడానికి చాలామంది ఇష్టపడతారు.

ఫైకస్

ఇంట్లో పెంచుకోవడానికి అనువైన మొక్కలలో ఇదీ ఒకటి. దీన్ని ఒక చిన్నపాటి కుండీ లేదా తొట్టిలో పెంచుకోవచ్చు. ఈ మొక్క గాలిని శుద్ధి చేస్తుంది. అంతేకాదు, వేడిని తగ్గించడంలో కూడా సాయపడుతుంది.

మనీ ప్లాంట్

మనీ ప్లాంట్ గురించి తెలియని వాళ్లు ఉండరు. వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఈ మొక్కను ఇంట్లో పెంచుకుంటే మంచిది అని చాలామంది చెబుతుంటారు. ఈ మొక్క ఇంటికి అందాన్ని మాత్రమే కాదు గాలిలో స్వచ్ఛతను కూడా పెంచుతుంది.

ఫెర్న్

వేసవిలో ఇంటిని చల్లగా ఉంచగల మొక్క ఇది. నిండా ఆకులతో కనువిందు చేసే ఫెర్న్ గాలిలో తేమను నిలిపే గుణం కలిగి ఉంటుంది.

కలబంద

వేసవి కాలంలో ఇంట్లో కలబంద మొక్కల పెంపకం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కేశ సంరక్షణకు, చర్మ సౌందర్యానికి ఉపయోగపడే కలబంద గది ఉష్ణోగ్రతలను క్రమబద్ధీకరించడంలోనూ గుణం చూపిస్తుంది. ఫలితంగా ఇంట్లో వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది.