జుట్టుకు ఆరోగ్యం పట్టిద్దాం

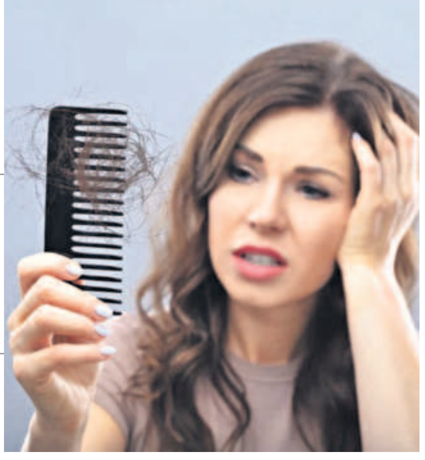
కాలం ఏదైనా జుట్టు సమస్యలు సర్వసాధారణం. అయితే, వర్షాకాలం ఆ సమస్య మరింత ఎక్కువవుతుంది. వర్షంలో తడవడం వల్ల జుట్టు ఎక్కువగా ఊడిపోతుంది. కురులు నిగారింపు కోల్పోతాయి. కుదుళ్లు బలంగా ఉన్నప్పుడే కురులు అందంగా కనిపిస్తాయి. పై పూతలకన్నా... ఆహారంలో మార్పుచేర్పుల వల్ల జుట్టు సమస్యలను దూరం చేయవచ్చు.

జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో మెంతులు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ఆహారంలో మెంతులపొడిని భాగంగా చేసుకోవాలి. కేశ సంరక్షణలో మెంతులను ప్రత్యక్షంగా ఉపయోగించొచ్చు. కొబ్బరినూనెలో కొన్ని మెంతులు వేసి వేడి చేసుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత ఆ నూనెను తలకు పట్టించి రాత్రంతా ఉంచుకోవాలి. ఉదయాన్నే తలస్నానం చేయాలి. వారానికి ఒకటి రెండుసార్లు ఇలా చేయడం వల్ల కురులు బలంగా తయారవుతాయి.

ఆలివ్ గింజలు తినడం వల్ల జుట్టు సమస్యల నుంచి త్వరగా బయటపడచ్చు. కొన్ని ఆలివ్ గింజలను నీటిలో నానబెట్టుకోవాలి. ఈ గింజలను రాత్రి పడుకునే ముందు పాలతోపాటు తీసుకోవాలి. డ్రైఫ్రూట్స్, కొబ్బరి, నెయ్యితో ఈ ఆలివ్ గింజలను కలిపి లడ్డూలు చేసుకోవచ్చు. ఇవి తింటే శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్ అందుతుంది. కుదుళ్లకూ పటుత్వం వస్తుంది.

జాజికాయ జుట్టు సమస్యలను దూరం చేయడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. పాలతో ఆలివ్ గింజలు తీసుకునే వారు జాజికాయ పొడిని కలుపుకొని తాగొచ్చు. జాజికాయలో ఉండే విటమిన్ బి6, ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. కేశాలను దృఢంగా మారుస్తాయి

నెయ్యి, పసుపు, పెరుగు కూడా జుట్టు పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. రోజువారీ ఆహారంలో ఇవి ఉండేలా చూసుకుంటే.. మీ జుట్టుకు అదనపు పోషణ అందినట్టే!



టాప్ టిప్

నీటి మంత్రం

శరీరం ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అందంగా కనిపిస్తారు. శరీరానికి అవసరమైన నీరు అందితే చర్మంతోపాటు అన్ని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. వేపాకులను నీటిలో మరిగించి ఆ నీటితో స్నానం చేస్తే చర్మం నిగారిస్తుంది. కాంతిమంతంగా తయారవడమే కాకుండా అలర్జీలు కూడా దూరమవుతాయి.

ఆవిరి తంత్రం

ముఖం తాజాగా కనిపించాలని కోరుకునే వారు వారానికి ఒకసారైనా ఆవిరి పట్టుకోవాలి. ముఖానికి ఆవిరి పట్టడంతో ముడుచుకుపోయిన స్వేదగ్రంథులు తెరుచుకుంటాయి. చర్మంపై ఉండే మృతకణాలు, దుమ్ము తొలగిపోయి ముఖ వర్చస్సు పెరుగుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 13
హైదరాబాద్ | శనివారం 27 జూలై 2024 www.ntnews.com

ఆ జానర్ ఎప్పటికీ ఈ జానకిదే!

చిన్నతెర

బుల్లితెరపై తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఏడిపించే జానకి.. కెమెరా ఆఫ్ అయితే మాత్రం సరదా కబుర్లు, జోక్‌లతో అందరిలో హుషారు నింపే జయశ్రీ. రీల్‌కి, రియల్‌కి ఏమాత్రం పొంతన లేకుండా ఉంటుందామె. అప్పుడే ఏడిపిస్తుంది, అంతలోనే కడుపు చెక్కలయ్యేలా నవ్విస్తుంది. పన్నెండేళ్ల ప్రాయంలో తెరకు పరిచయమైన ఈ కన్నడ కస్తూరి కన్నడ, మలయాళం, తమిళం, ఒడియా, హిందీతోపాటు తెలుగులోనూ పలు సినిమాలు, సీరియల్స్‌లో నటించి ప్రేక్షకులను అలరించింది. జీ తెలుగు 'పడమటి సంధ్యారాగం' జానకిగా తెలుగువారికి బాగా దగ్గరైన జయశ్రీ రాజ్ జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు..

'పడమటి సంధ్యారాగం' సీరియల్లో నా ఫస్ట్ షాట్ ఇప్పటికీ గుర్తుంది. సోలో షాట్.. సెంటిమెంట్ సీన్. నిజానికి నాకు బాగా నప్పే జానర్ అది. సెంటిమెంట్ సీన్ అంటే నేనే కనబడాలి అనుకుంటా. పన్నెండేళ్ల వయసులోనే పరిశ్రమకు వచ్చాను. నా మొదటి సీరియల్ వెయ్యికిపైగా ఎపిసోడ్స్‌తో సక్సెస్‌ఫుల్‌గా ప్రసారమైంది. ఆ వయసులో నాకు యాక్టింగ్ గురించి అంతగా తెలియదు. కానీ, ఒకసారి కెమెరా ముందుకు వచ్చాక నటనపై ఇష్టం పెరిగింది. దాన్నే కెరీర్‌గా మలుచుకోవాలని డిసైడ్ అయ్యా. ఇప్పటికి దాదాపు 50 సీరియల్స్‌లో హీరోయిన్‌గా చేశాను. కన్నడలో నలభై దాకా సినిమాల్లో నటించాను. తెలుగులో ఇప్పటివరకు నాలుగు సీరియల్స్‌తోపాటు ఒక సినిమా చేశా. మంచి అవకాశాలు వస్తున్నాయి. పాజిటివ్, నెగెటివ్ అనే తేడా లేకుండా రకరకాల పాత్రలు పోషించాను. పలు అవార్డులూ అందుకున్నాను.

మాది సంప్రదాయ కుటుంబం. అన్నయ్య, నేను ఇద్దరమే అవడంతో నేను చాలా గారాబంగా పెరిగాను. మా తల్లిదండ్రులు అన్ని విషయాల్లో మాకు స్వేచ్ఛ ఇచ్చారు. ఆ విషయంలో ఎప్పటికీ వారికి రుణపడి ఉంటాను. అంతేకాదు మా కుటుంబంలో నేనే మొదటి నటిని. నా కెరీర్ ఆరంభం నుంచీ మా అమ్మానాన్నల మద్దతు ఉంది. చిన్న వయసులోనే కెరీర్ ప్రారంభించడంతో వరుస ప్రాజెక్ట్స్‌తో చదువుకోవడానికి సమయం ఉండేది కాదు. దీంతో స్కూల్‌కి, కాలేజీకి సరిగ్గా వెళ్లేదాన్ని కాదు. అయితే, చదువును నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. ఓపెన్ యూనివర్సిటీ నుంచి డిగ్రీ చేశా.

నేను ఏ ప్రాజెక్ట్ ఒప్పుకొన్నా ఆ పాత్రలో ఇమిడిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తా. రెండో షాట్ తీసుకోవడం నాకు నచ్చదు. ఇప్పటివరకు అలాంటి సందర్భం రాలేదు. అందుకే సెట్‌లో అందరూ నన్ను సింగిల్ టేక్ ఆర్టిస్ట్ అంటారు. ఏ విషయాన్నయినా తొందరగా నేర్చుకుంటాను. అది దేవుడిచ్చిన వరమే అని భావిస్తాను. మొదటిసారి తెలుగులో అవకాశం వచ్చినప్పుడు భాష రాదని ఒకింత కంగారుపడ్డాను. కానీ, మా ఆయన ధైర్యం చెప్పడంతో ఓకే అన్నాను. షూటింగ్ మొదలయ్యాక దర్శకుడు, సహనటులు, ప్రొడక్షన్ టీమ్ ఆదరణ చూసి ఆశ్చర్యపోయా. గొప్పగా అనిపించారు. సీరియల్ ప్రసారమయ్యాక ప్రేక్షకులు రిసీవ్ చేసుకున్న తీరు నన్ను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎక్కడికి వెళ్లినా.. 'పడమటి సంధ్యారాగం.. జానకి' అంటూ ప్రేమగా పలకరిస్తారు. నాకు తెలుగులో మొదటి అవకాశం ఇచ్చిన మల్లెమాల ప్రొడక్షన్స్‌కి థ్యాంక్స్.

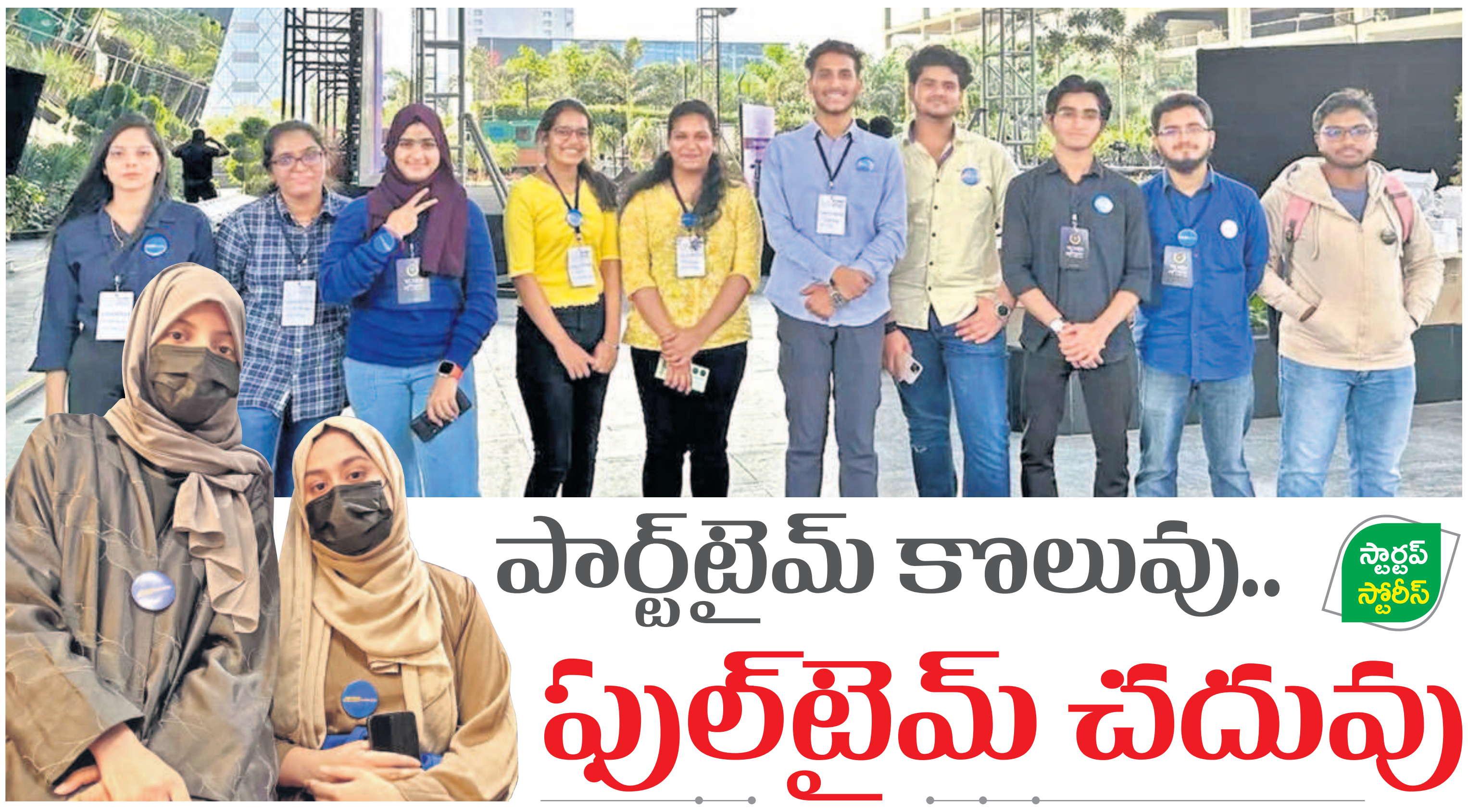
కన్నడలో నా మొదటి సీరియల్ 'మాయామృగ'. అందులో నా పాత్ర పేరు శారద. ఇప్పటికీ కన్నడిగులు 'శారద' అనే పిలుస్తారు. కన్నడ ప్రేక్షకులు తమ అభిమానాన్ని లైవ్‌లో చూపిస్తారు. అంటే వాళ్లను కలిసినప్పుడు ఆ అభిమానం తెలుస్తుంది. కానీ, తెలుగు ప్రేక్షకులు ప్రత్యేకం. సోషల్ మీడియాలో వాళ్లు కురిపించే అభిమానం చాలా సంతోషాన్నిస్తుంది. నిజానికి నేను సోషల్ మీడియా పర్సన్‌ని కాదు. నా పర్సనల్ లైఫ్‌కి సంబంధించిన ఏ విషయాలూ పంచుకోను. నా కుటుంబానికి ప్రైవసీ ఉండాలని కోరుకుంటా. కానీ, నా అభిమానులు మాత్రం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్‌గా లేకపోయినా ప్లీజ్ మేడమ్ అప్‌డేట్‌గా ఉండండి, రీల్స్ పెట్టండి అని కామెంట్స్ పెడుతూ ఉంటారు. ఇందరి అభిమానం పొందడం నిజంగా నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. మరిన్ని మంచిపాత్రలతో మిమ్మల్ని అలరిస్తాను.

... హరిణి

నటన చూసే అవకాశాలు

నా కెరీర్ ఆరంభం నుంచీ అవకాశం కోసం ఎవరినీ అడగలేదు. ఇప్పటివరకు కనీసం ఫొటో షూట్ కూడా చేయలేదు. నా నటన చూసే నాకు అవకాశాలు ఇచ్చారు. మా ఆయన కూడా పరిశ్రమకు చెందినవారే! దీంతో పెండ్లి తర్వాత కూడా కెరీర్ కొనసాగించాను. మావారు, పాప నాకు చాలా సపోర్ట్ చేస్తారు. మాకు నిర్మాణ సంస్థ ఉంది. కన్నడలో కొన్ని సినిమాలు, సీరియల్స్ నిర్మించాం. నటిగానే కాకుండా నిర్మాత, వ్యాపారవేత్త, సామాజిక కార్యకర్తగానూ బాధ్యతలు పోషిస్తున్నా. రాజకీయాల్లోనూ చురుగ్గా ఉంటాను. బిజీ షెడ్యూల్స్ వల్ల నా కుటుంబానికి సమయం ఇవ్వలేకపోతున్నా అనే బాధ తప్ప చాలా సంతోషంగా ఉన్నా.

ఉన్నత విద్యాభ్యాసం కోసం విదేశాలకు వెళ్లే విద్యార్థులు సవ్యసాచిలా కష్టపడాల్సిందే! కాలేజ్ టైమ్ అయిపోగానే పార్ట్‌టైమ్ కొలువులు చేయాల్సిందే! విదేశాలకు వెళ్లే విద్యార్థులకు పరిపాటి అయిన ఈ విధానాన్ని హైదరాబాద్‌లో ప్రవేశపెట్టారు ఇద్దరు యువతులు. చదువుకుంటూనే.. ఉపాధి చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. ఇందుకోసం అసంఘటితంగా ఉన్న రంగాలను ఒకే వేదికపైకి తెచ్చారు. 'స్టూడెంట్‌యూనియన్.ఐఎమ్' వారధిగా విద్యార్థులకు పార్ట్‌టైమ్ ఉద్యోగాలు ఇస్తున్నారు. ఉన్నతవిద్య కోసం భాగ్యనగరికి వస్తున్న విద్యార్థులకు భరోసా కల్పించడమే తమ లక్ష్యం అంటున్న ఫిర్దౌస్ ఉన్నీసా, బస్రా అబ్దుల్ ఖాదర్ ఈ వారం మన ఆంత్రప్రెన్యూర్లు..



పార్ట్‌టైమ్ కొలువు.. ఫుల్‌టైమ్ చదువు

స్టార్టప్ స్టోరీస్

హైదరాబాద్ నగరంలో పుట్టి పెరిగిన బస్రా, ఫిర్దౌస్ ఇద్దరూ షాదాన్ కాలేజీలో బీటెక్ పూర్తిచేశారు. చదువు పూర్తికాగానే అందరిలా కోచింగ్‌లూ, కోర్సులు, ఉద్యోగాల వేటలో పడలేదు. తమ పిల్లలు కార్పొరేట్ సంస్థల్లోని ఏసీ గదుల్లో కూలీల్లా కష్టపడటం వారి తల్లిదండ్రులకు ఇష్టం లేదు. 'మీకు నచ్చింది చేయండి. కానీ, ఉద్యోగమనే చట్రంలో ఇరుక్కోవద్ద'ని సూచించారు. ఆ మాటలే ఈ ఇద్దరు మిత్రులను ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్ దిశగా అడుగులు వేయించాయి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో తమ మస్తిష్కంలోని ఆలోచనలను కార్యరూపంలోకి తీసుకొచ్చారు బస్రా, ఫిర్దౌస్. బీటెక్ పూర్తయిన సంవత్సరమే 'https://www.studentunion.im/' వెబ్‌సైట్‌ను నెలకొల్పి తమ ప్రయాణం మొదలుపెట్టారు.

సొంత డబ్బులతో చదువుకునేలా...

ఒక విద్యార్థి హైదరాబాద్‌లో చదువుకోవాలంటే.. ట్యూషన్ ఫీజు పోను నెలకు రూ.10వేల నుంచి రూ.15వేలు ఖర్చు చేయాల్సిందే! తిండీతిప్పలు, బస్సులు, మెస్సులు, సరదా ట్రిప్పులు ఇలా ఏం చేయాలన్నా క్యాష్ ఉండాల్సిందే! ఊరి నుంచి తల్లిదండ్రులు చెమటోడ్చి సంపాదించి పంపుతున్న డబ్బు ఖర్చు చేయాలంటే మనసు రాదు. ఈ క్రమంలో చిన్న చిన్న సరదాలు చంపుకొని భారంగా కాలం గడుపుతుంటారు విద్యార్థులు. కాలేజీ ట్రిప్, ఫ్రెండ్స్ బర్త్‌డే తరహా సరదాలతోపాటు ప్రాజెక్టు వర్క్, ఎడ్యుకేషనల్ టూర్ లాంటి వాటికీ ఇంట్లోవాళ్లను డబ్బు అడగలేక సతమతమవుతుంటారు. అలాంటివారికి చేయూతనిచ్చేలా, వారికి ఉపాధి కల్పించడమే తమ వ్యాపార సూత్రంగా.. స్టూడెంట్ యూనియన్‌ను స్థాపించారు. ప్రస్తుతం 400 మందికి పైగా యువతీయువకులు ఈ సేవలను పొందుతున్నారు.

నెలలో 20-25 రోజుల పనిదినాలు ఉండేలా ఉపాధి కల్పిస్తారు. గంటకు రూ.500 నుంచి రూ.2,500 వరకు ఆదాయం పొందే ఉద్యోగాలు వెతికి చూపుతారు. రోజుకు గంట నుంచి నాలుగు గంటలు వ్యవధి ఉన్న కొలువులే ఎక్కువగా ఉంటాయి. 18 ఏండ్లు నిండిన విద్యార్థులకే ఈ అవకాశం ఉంటుంది. కనీస విద్యార్హతలు, కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ బాగుండటం తప్పనిసరి. వారికి నచ్చిన ఉద్యోగం చేసుకోవచ్చు.

ఒక్కసారి స్టూడెంట్ యూనియన్ వెబ్‌సైట్‌లో పేరు, చిరునామా, చదువుతున్న కాలేజీ వంటి వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలి. విద్యార్థుల వివరాలు పరిశీలించిన తర్వాత వారి అర్హతలను ఉపాధి అవకాశాలను వాట్సాప్ నెట్‌వర్క్ ద్వారా వారికి చేరవేస్తారు. కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లు, టెక్నీషియన్లు, వెయిటర్లు, ఈవెంట్లలో క్రౌడ్ కంట్రోలింగ్ సభ్యులు, ఆఫీస్ మేనేజ్‌మెంట్ సేవకులు ఇలా రకరకాల కొలువులు ఉంటాయి. విద్యార్థి అర్హత, ఆసక్తిని బట్టి ఉపాధి పొందొచ్చు.

> “ తరచూ పాకెట్‌మనీ కోసం ఇంట్లో వాళ్లను అడగలేకపోవడమే స్టూడెంట్ యూనియన్ వేదిక ఏర్పాటుకు ప్రధాన కారణం. కాలేజీ రోజుల్లో గంటల వ్యవధితో పనిచేయడం అంత కష్టమేం కాదు. దీంతో జాబ్ మార్కెట్ ఎలా ఉందో తెలుస్తుంది. అనుభవమూ వస్తుంది. కొందరైతే తమ సంపాదనను పొదుపుగా వాడుకుంటూ.. కాలేజీ ఫీజులు కూడా చెల్లిస్తున్నారు. వెబ్‌సైట్ లాంచ్ చేయడంతోపాటు, ఎడ్యువెంచర్ పార్క్‌లో ఇంక్యుబేట్ కావడంతో పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదిగేందుకు అవసరమైన వృత్తి, టెక్నికల్ నైపుణ్యాలు పొందగలిగాం. ఈ విషయంలో ఎడ్యువెంచర్ ఫౌండర్ మిరాజ్ ప్రోత్సహించిన తీరు... మమ్మల్ని ఉన్నత ఆశయం వైపు అడుగులు వేసేలా చేసింది.

ఇతర నగరాల నుంచి..

కేవలం హైదరాబాద్‌లోనే కాకుండా ఉపాధి కోసం నగరానికి రావాలని అనుకునే వారు కూడా తమ వెబ్‌సైట్‌లో నమోదు చేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు బస్రా, ఫిర్దౌస్. బెంగళూరు, చెన్నై, చండీగఢ్, ముంబయితోపాటు, చిన్న నగరాలకు చెందిన విద్యార్థులూ తమ స్టూడెంట్ యూనియన్ వెబ్‌సైట్ ద్వారా పార్ట్‌టైమ్ కొలువులు అభ్యర్థిస్తున్నారని తెలిపారు. 'ఉద్యోగం కోసం ఆన్‌లైన్‌లో ఫ్రాడ్‌స్టర్ల ఉచ్చులో ఎందరో చిక్కుకుంటున్నారు. మోసగాళ్ల బారినపడకుండా.. సురక్షితంగా సంపాదించుకునేలా, వారి చదువు సక్రమంగా సాగేందుకు ఒక వేదికను సిద్ధం చేయడం గర్వంగా ఉంది. ప్రస్తుతం వందల్లో ఉన్న ఉద్యోగాలను ఏడాదిలో వేలల్లోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నాం. త్వరలో మొబైల్ యాప్‌ను కూడా అందుబాటులోకి తెస్తాం' అంటున్నారు ఈ యువతులు. ఆర్థిక సహకారం లభించినట్లయితే తమ సంస్థ కార్యకలాపాలను మరింత విస్తరిస్తామనీ, హైదరాబాద్ యువత స్వేచ్ఛగా సంపాదించుకునే వేదికగా తమ సంస్థను తీర్చిదిద్దుతామని చెబుతున్న బస్రా, ఫిర్దౌస్‌లకు మనమూ సలామ్ చేద్దాం!

... కడార్ల కిరణ్

ముప్పైల్లోనే ఆగమాగం

వయసులో ఉన్నవాళ్లు పోట్లగిత్తలా పోటుమీద ఉంటారని ఇప్పటి దాకా అందరి భావన! కానీ, వయసు పైబడిన వృద్ధ భారతీయులతో పోలిస్తే.. యంగిస్థాన్‌లు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నట్టు ఓ నివేదికలో వెల్లడైంది. భారతీయ వెల్‌నెస్ సంస్థ యువర్‌దోస్త్ తాజా సర్వేలో ఇరవై నుంచి ముప్పయ్ ఏండ్ల మధ్యనున్న వాళ్లు ఎక్కువ ఒత్తిడికి లోనవుతున్నట్టు తేలింది. అదే సమయంలో నలభై ఏండ్లు పైబడిన వాళ్లు కాస్త కులాసాగా ఉంటున్నారనీ నివేదిక పేర్కొన్నది. 5,000 మంది భారతీయ ఉద్యోగులపై జరిపిన సర్వే ఆధారంగా కొన్ని విషయాలను తేటతెల్లం చేసింది. యువర్‌దోస్త్ నివేదిక ప్రకారం వర్క్‌ఫ్రమ్ హోమ్, పనివేళలు, భవిష్యత్తుపై బెంగ కారణంగా 21 నుంచి 30 ఏండ్ల మధ్య వయసు ఉన్నవాళ్లు ఎక్కువగా ఆందోళన చెందుతున్నారట. అదే సమయంలో 31 నుంచి 40 ఏండ్ల మధ్య ఉన్నవాళ్లూ స్ట్రెస్‌గానే ఉంటున్నారట. నలభై దాటిన వాళ్లు కాస్త రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉండటానికి కారణం.. ఆ వయసుకు జీవితంపై స్పష్టమైన అవగాహన రావడమే అంటున్నారు సర్వేకారులు. అధిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నవారిలో పురుషుల కన్నా స్త్రీలు ఎక్కువ శాతం ఉంటున్నారు. సర్వేలో పాల్గొన్న వారిలో 72 శాతం మంది మహిళలు తాము మానసిక ఆందోళన చెందుతున్నామని పేర్కొన్నారు. పని, కుటుంబ జీవితం ఈ రెండిటి మధ్య సమతుల్యత కోల్పోవడం వల్లే ఈ తరం తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వారి జీవితంలో సమస్యలను గుర్తించడంలోనూ విఫలమవుతున్నారని అంటున్నారు. అదే సమయంలో లేని సమస్యను ఊహించుకొని తగిన పరిష్కారం కోసం వెతుకుతున్నారని విశ్లేషిస్తున్నారు. ఫలితంగా వ్యక్తిగత జీవితంలో సంతృప్తిని కోల్పోతున్నారని చెబుతున్నారు.

వెయిట్‌లిఫ్టర్ మమ్మీ

సోషల్ మీడియాలో రోష్నిదేవి ఇప్పుడో సంచలనం. ఈమె రోదసిలోకి వెళ్లలేదు. ఎవరెస్ట్ శిఖరమూ అధిరోహించలేదు. కానీ, ఆమె చేస్తున్న ఫీట్లు చూసి.. ఈ పెద్దమ్మ అంతకుమించి అని పొగుడుతున్నారు నెటిజన్లు. ఢిల్లీకి చెందిన రోష్నిదేవికి ఇప్పుడు 69 ఏండ్లు. చాలా ఏండ్లనుంచి ఆమె కీళ్లనొప్పులతో సతమతమవుతున్నది. రెండేండ్ల కిందట ఊపిరి సలపనంతగా నొప్పులు అధికమయ్యాయి. ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదనిపించింది. రోష్ని కొడుకు అజయ్ సాంగ్వాన్ జిమ్ ట్రైనర్. కీళ్లనొప్పులకు తాళలేకపోతున్న తల్లిని ఒకసారి తనతోపాటు జిమ్‌కు రమ్మన్నాడు. రేపూమాపూ అంటూ దాటవేస్తూ నెలలు గడిపింది. కొడుకు బలవంతం మీద ఒకరోజు జిమ్ బాటపట్టింది. తల్లితో అజయ్ తొలుత తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయించాడు. ఆమె విసుక్కుంది. ఆ రాత్రి ఒళ్లంతా కంపరం పెట్టినట్టుందని కొడుకుపై చిర్రుబుర్రులాడింది. అతను మాత్రం వెనక్కి తగ్గలేదు. మర్నాడూ ఆమెను జిమ్‌కు తీసుకెళ్లి చిన్నచిన్న వర్కవుట్లు చేయించాడు. నాలుగు రోజులు గడిచాయి.. తన శరీరానికి ఏదో కొత్త శక్తి వచ్చినట్టు అనిపించింది రోష్నికి. వారం గడిచాక బరువులు ఎత్తే స్క్వాట్ వర్కవుట్లు చేయించడం మొదలుపెట్టాడు. డంబెల్స్ ఎత్తడానికి మొదట్లో జంకింది. కొడుకు మద్దతుతో ప్రయత్నించింది. తర్వాత రోజురోజుకూ ఎత్తే బరువు పెంచుతూ పోయింది. ఇప్పుడు ఆమె ఏకంగా అరవై కిలోలు అవలీలగా ఎత్తేయగలదు. నలభై కిలోల దాకా లెగ్ ప్రెస్ చేయగలదు. అకుంఠిత దీక్షతో తన తల్లి చేస్తున్న వర్కవుట్లను ప్రపంచానికి చూపించాలనుకున్నాడు అజయ్. 'వెయిట్‌లిఫ్టర్ మమ్మీ' అని ఇన్‌స్టాలో హ్యాండిల్ క్రియేట్ చేశాడు. ఆమె వర్కవుట్లు చేస్తున్న వీడియోలను అందులో పోస్టు చేస్తూ వచ్చాడు. 69 ఏండ్ల పెద్దమనిషి చేస్తున్న విన్యాసాలను చూసి యువతరం ఫిదా అవుతున్నది. 'మా తుఝే సలామ్' అంటూ జేజేలు పలుకుతున్నది. 'ఇప్పుడు మీ కీళ్లనొప్పులు ఎలా ఉన్నాయి?' అని ఎవరైనా ఆమెను ప్రశ్నిస్తే.. 'ఏ కీలులోనూ నొప్పి లేదు. మునుపటి కన్నా ఆరోగ్యంగా ఉన్నా' అని నవ్వుతూ సమాధానం చెబుతుంది రోష్ని. 'వెయిట్‌లిఫ్టర్ మమ్మీ' హ్యాండిల్‌కు సుమారు 34వేల మంది సబ్‌స్క్రైబర్లు ఉన్నారు. 'ఇంత లేటు వయసులో ఇన్నేసి బరువులు మోసేస్తున్నా.. మీకెందుకు వర్కవుట్ కాదు' అంటూ అడపాదడపా ఇన్‌స్టాలో చాలెంజ్ కూడా చేస్తుంటుంది రోష్ని.