ఏ పాలు మంచివి?

పాలు.. అద్భుతమైన పౌష్టికాహారం. చిన్నప్పటి నుంచీ తాగుతూనే ఉంటాం. ఎక్కువగా ఆవు, గేదె, మేక పాలను తీసుకుంటాం. అయితే, వీటిలో ఏ పాలు మంచివి? అనే విషయంలో ఇప్పటికీ అయోమయమే! ఈ విషయంపై ఆయుర్వేద నిపుణులు స్పష్టత ఇస్తున్నారు. ఏ పాలలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉంటాయో.. ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి మేలు చేస్తాయో వివరిస్తున్నారు.

శిశువుకు తల్లి పాలే ఉత్తమం. ఆ తర్వాతి స్థానం ఆవు పాలదేనని చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యులు. కొవ్వు తక్కువగా ఉండే ఆవుపాలు.. జీర్ణక్రియకు మంచివి. నవజాత శిశువులకూ ఇట్టే జీర్ణమవుతాయి. గేదె పాలలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాంతో అవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అందుకే, చిన్నారులకు ఆవుపాలు తాగించడమే మంచిది. ఆవు పాల తర్వాత ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించేవి.. మేక పాలు. ఇందులో యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. మేక పాలు తాగడం వల్ల టీబీ, డెంగ్యూ, కొన్నిరకాల పేగు వ్యాధుల నుంచీ ఉపశమనం లభిస్తుంది. మేక పాలు శరీరంలో సంతోషకరమైన హార్మోన్లను విడుదల చేస్తాయి. కీళ్లనొప్పులతోపాటు ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచీ బయటపడేస్తాయి. ఇక కొవ్వు అధికంగా ఉండే గేదె పాలు.. శరీర ఎదుగుదలకు, శరీరంలో మాంసం, కొవ్వు అభివృద్ధికి మేలు చేస్తాయి. శరీర బలాన్ని పెంచుతాయి.

ఆత్మవిశ్వాసమే ఆమె అందం

మోడలింగ్ అంటే రూపురేఖలకు పట్టం కట్టే రంగం. ఎత్తు, బరువు, కొలతలు అన్నీ తూకం వేసినట్టు ఉంటేనే అందులో అడుగు పెట్టగలరన్న ప్రచారం ఉంది. అందాల పోటీలకు ఓ అడుగు వెనక ఉంటుందేమో కానీ, ఇక్కడ మిగతాదంతా సేమ్ టు సేమ్. అలాంటి చోట ఒంటి చేత్తో రాణిస్తున్నది మిషెల్లీ సి. గూగుల్, విక్టోరియా సీక్రెట్, పాప్ షుగర్‌లాంటి పేరుగాంచిన సంస్థలకు మోడల్‌గా పనిచేస్తున్న ఈమెది ఓ ఆత్మవిశ్వాసపు ప్రయాణం.

పదహారేండ్ల క్రితం ఒక భయానక కార్ యాక్సిడెంట్... అప్పటికి మిషెల్లీకి 19 సంవత్సరాలే. ప్రాణమే పోతుందేమో అనుకునే పరిస్థితి నుంచి బతికి బట్టకట్టింది. కానీ, కుడివైపు చేయి, కాలు బాగా దెబ్బతిన్నాయి. చికిత్స తర్వాత కాలు కాస్త కోలుకునే అవకాశం కనిపించినా, చేతిని మాత్రం మోచేయికి పైనే తీసేయాల్సి వచ్చింది. దీంతో దివ్యాంగురాలిగా మారిందామె. అతి కష్టం మీద తిరిగి నడవడం ప్రారంభించింది. తనకే ఎందుకిలా అయిందని ఎన్నో రాత్రులు కుమిలి కుమిలి ఏడ్చింది. కానీ, దేవుడిచ్చిన శరీరాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా ప్రేమించాలని నెమ్మదిగా సర్దిచెప్పుకొంది. అదే ధోరణిని పూర్తిగా అలవరచుకుంది కూడా. ఇక, తనను మాత్రమే ప్రత్యేకంగా చూసే చూపులు ఆమెను తాకలేకపోయాయి.

పూర్తిగా కోలుకున్నాక మిషెల్లీ తన మనసుకు నచ్చిన పనులు చేయడం ప్రారంభించింది. సాధారణ వ్యక్తుల్లాగే కష్టపడి వ్యాయామాలు చేస్తూ చక్కటి శరీర ఆకృతిని సొంతం చేసుకుంది. అదే తన కలల రంగం మోడలింగ్‌లోకి అడుగు పెట్టేందుకు సాధనంగా పనిచేసింది.

మల్టీ టాస్కర్...

ఇటీవలి కాలంలో శారీరకంగా విభిన్నతలు ఉన్న వ్యక్తులు, ట్రాన్స్‌జెండర్లలాంటి ఎల్‌బీజీటీక్యూ వర్గాలనూ తమ సంస్థ ప్రకటనల్లో భాగం చేయాలని కొన్ని పెద్ద సంస్థలు భావిస్తున్నాయి. తద్వారా వారికి సమాజంలో తగిన గౌరవం, గుర్తింపు కలిగించాలన్న ఉద్దేశం వాటిది. ఇక, ఇటీవల దుస్తులు, సౌందర్య ఉత్పత్తులను విక్రయించే ప్రముఖ అమెరికన్ ఫ్యాషన్ సంస్థ విక్టోరియా సీక్రెట్ శారీరక అవకరాలు ఉన్న వారికోసం ప్రత్యేకంగా కొత్త కలెక్షన్‌ను తీసుకువచ్చింది. ముఖ్యంగా మహిళలు ధరించే లోదుస్తులను ఇందులో చేర్చింది. వాటి ప్రకటన కోసం సంస్థ తరపున మోడల్‌గా మిషెల్లీ పనిచేస్తున్నది. మన దగ్గర మింత్రాలాంటి యాప్‌లలో కూడా విక్టోరియా సీక్రెట్ మోడల్‌గా కనిపిస్తున్నది. అయస్కాంతంతో మూసి తెరిచేలా (మ్యాగ్నటిక్ క్లోజర్లు) ఈ బ్రాలు, అండర్‌వేర్‌లలాంటి వాటిని తయారు చేశారు. దీనికి ముందు పరేడ్ అనే అమెరికన్ లోదుస్తుల కంపెనీతో పాటు, వెల్లా అనే జర్మనీ సౌందర్య ఉత్పత్తుల సంస్థ సహా గూగుల్‌లాంటి బహుళజాతి సంస్థలకూ మిషెల్లీ పనిచేసింది. అంతేకాదు, ఆమె మంచి స్టోరీ టెల్లర్, థియేటర్ ఆర్టిస్ట్ కూడా. సినిమా రంగానికి సంబంధించి ఔత్సాహిక నటి. వంటలు, యోగాలాంటివీ చాలా ఇష్టం. చక్కగా తయారైపోయి మంచి మంచి వీడియోలు చేసి తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ హ్యాండిల్‌లో పెడుతుంది. సరదా సంగతులతో పాటు తనకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యక్తిగత విశేషాలనూ పంచుకుంటూ నలుగురిలో స్ఫూర్తి నింపే ప్రయత్నం చేస్తున్నది. తన భావాలను అందమైన కవితల రూపంలో రాయగలదు. పదేండ్ల బాబుకు తల్లికూడా అయిన మిషెల్లీ, ఇటీవల తన జీవితంలోని ఒడుదొడుకుల్ని వివరిస్తూ, సాహసోపేతమైన ఆ ప్రయాణాన్ని పుస్తక రూపంలో తీసుకురావడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నది. తనలా ప్రమాదాల కారణంగా అవకరం పాలైన వాళ్లలో ఇది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపేందుకు ఉపయోగపడుతుందని ఆమె భావిస్తున్నది. మిషెల్లీ సంకల్పం నిజమవ్వాలని మనమూ కోరుకుందాం!

స్టార్టప్ స్టోరీస్

ఆనపకాయ కూర జొన్నరొట్టెకు జోడి. పప్పుగా వండితే.. పసందు. పులుసులో వేస్తే.. అదుర్స్! ఇన్నిటిలో ఇమిడిపోయే ఆనపకాయ గుండు రకమైతే పోషకాలు మరింత మెండు! అలాంటి ఆనపకాయను వంటింటి గడప దాటించి నట్టింట వెలుగులు విరజిమ్మే గృహాలంకరణ వస్తువుగా తీర్చిదిద్దింది వారాహి హస్తకళ సీఈవో తడక సింధు. ఎండబెట్టిన గుండు ఆనపకాయే కాన్వాస్‌గా సిత్తరాల చిత్తరువులు దిద్ది 'ఔరా!' అనిపించుకుంది. చిత్రలేఖనంలో తనకున్న ప్రావీణ్యమే పెట్టుబడిగా గ్రీన్‌ప్రెన్యూర్‌గా గుర్తింపు సాధించిన తడక సింధు ఈ వారం మన స్టార్టప్ స్టార్..

సరిలేని సొరకళ

ములుగు జిల్లా పరకాలకు చెందిన సింధు ముగ్గులు వేయడంలో దిట్ట. బొమ్మలు గీయడంలోనూ ఆమెది అందెవేసిన చేయి. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఏదో చదివిందంటే చదివిందంతే! వ్యవసాయ కూలీగా రెక్కలు ముక్కలు చేసుకోవడం మినహా.. మరే ఉపాధి మార్గమూ లేదు. తెల్ల కాగితం కనిపిస్తే చాలు నిమిషాల్లో దానిని వర్ణ శోభితంగా మార్చగల నేర్పరి. అలాంటి తన ప్రతిభ అడవి కాచిన వెన్నెల కావొద్దనుకుంది సింధు. తన కలలను.. కళతో నిజం చేసుకోవాలని భావించింది. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా వైవిధ్యమైన కళాకృతులను తీర్చిదిద్దడం నేర్చుకున్నది. గిరిజన ప్రాచీన హస్తకళకు చిత్రలేఖనాన్ని జోడించి.. ఆనపకాయల (బుర్రకాయలు)పై అద్భుతాలు ఆవిష్కరించింది. తీగకు బరువైన కాయలను.. తన బరువు బాధ్యతలను దించుకునే వనరుగా మలుచుకుంది. అంతేకాదు, గృహాలంకరణ వస్తువులనూ పర్యావరణహితంగా తయారు చేయవచ్చని నిరూపించింది.

షాండిలియర్ వెలుగులు

సాధారణ ఆనపకాయల కంటే బుర్రకాయలు కాస్త వింతగా ఉంటాయి. ఒకప్పుడు విరివిగా దొరికే ఈ రకం.. ఇప్పుడు ఎక్కడో గానీ లభించడం లేదు. గుమ్మడికాయకు దగ్గరి బంధువల్లే కనువిందు చేస్తుందీ గుండు సొరకాయ. చూడటానికి వింతగా, కాసింత దృఢంగా ఉండే కాయలను ఆరబెట్టి... సింధు వాటిని ప్రత్యేక విధానంలో ప్రాసెస్ చేస్తుంది. తర్వాత వాటిపై చిత్రమైన పెయింటింగ్ వేసి, నగిషీలు చెక్కి అందమైన షాండిలియర్లుగా, హోల్డర్లుగా తీర్చిదిద్దుతున్నది సింధు. బుర్రలోపల రంగుల బల్బులు వెలిగించి.. అదరహో అనిపిస్తున్నది. వారాహి హస్తకళ పేరుతో చిరు సంస్థ నెలకొల్పి.. సత్తా చాటుతున్నది. ప్లాస్టిక్, మెటల్ లేకుండా ఇలా సహజసిద్ధంగా తయారైన ఈ ఎకో ఫ్రెండ్లీ ప్రొడక్టులకు విశేషమైన ఆదరణ లభిస్తున్నదని సింధు చెబుతున్నది.

ఇన్‌స్టా వేదికగా..

పర్యావరణహితమైన వస్తువులను వినియోగించి తయారుచేస్తున్న అ ఉత్పత్తులు సెలెబ్రిటీలకు ఎంతగానో నచ్చుతున్నాయి. వీ హబ్‌తో జట్టు కట్టిన తర్వాత తన ప్రయాణం మరింత సాఫీగా సాగుతున్నదని చెబుతున్నది సింధు. ఇటీవల తెలంగాణలో జరిగిన పలు వేడుకల్లో ఆమె చేతుల్లో ప్రాణం పోసుకున్న ఎన్నో కళాకృతులు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. వీ హబ్ మద్దతుతో తన ప్రయాణాన్ని మరింత కళాత్మకంగా మలుచుకుంటానని చెప్పుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం తను రూపొందించిన వాటిని @varahi hasthakala ఇన్‌స్టా పేజీ ద్వారా మార్కెటింగ్ చేస్తున్నది. 63031 46534 ఫోన్ నంబర్ ద్వారా ఆర్డర్లు తీసుకుని, వినియోగదారులు కోరిన విధంగా ఉత్పత్తులను అందిస్తున్నది.

... కడార్ల కిరణ్

అందంగా కనిపించాలని అందరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం 'మేకప్'ను ఆశ్రయిస్తుంటారు. రకరకాల క్రీములు, పౌడర్లతో ముఖానికి మెరుగులు దిద్దుకుంటారు. పెద్దల మాటేమో గానీ, ఇప్పుడు చిన్నారులు కూడా 'మేకప్' రాగం ఎత్తుకుంటున్నారు. అయితే, ఇందుకోసం వాడే ఉత్పత్తుల్లో ఉండే రసాయనాలు.. పిల్లలకు ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే, పిల్లలకు మేకప్ వేసేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

మేకప్.. ప్యాకప్!

సాధ్యమైనంత వరకూ పిల్లలకు మేకప్ వేయకపోవడమే మంచిది. ఒకవేళ పిల్లల నృత్య ప్రదర్శనలు, స్కూల్‌డే లాంటి కార్యక్రమాల్లో తప్పనిసరిగా మేకప్ వేయాల్సి వచ్చినప్పుడు.. పూర్తిగా సహజసిద్ధమైన ఉత్పత్తులనే ఎంచుకోవాలి. వాటిని కూడా తక్కువ మోతాదులోనే వాడుకోవాలి. ఏమైనా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌ను గుర్తిస్తే.. వెంటనే మేకప్ తొలగించాలి.

పిల్లలు అడుగుతున్నారని ఫౌండేషన్ దగ్గర్నుంచీ మొదలుపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. ఏదో పైపైన వేస్తే చాలు.

మేకప్ వేయడంతోనే కాదు.. దాన్ని సరైన సమయంలో తుడిచేయడంపైనా శ్రద్ధపెట్టాలి. పిల్లలు పడుకున్నారనో.. బిజీగా ఉన్నారనో అశ్రద్ధ చేయొద్దు.

'ఒకటి – రెండు సార్లే కదా!' అని.. పిల్లల కోసం నాసిరకం ఉత్పత్తులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కొనుగోలు చేయవద్దు. పేరున్న బ్రాండ్లకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

వాడాలనుకున్న ఉత్పత్తులను ముందుగా వారి చేతులు, కాళ్ల చర్మంపై పరీక్షించాలి. క్రీములు, పౌడర్లు అప్లయి చేసినప్పుడు దద్దుర్లు రావడం, చర్మం ఎర్రబడటం గమనిస్తే.. వెంటనే కడిగేయాలి.

ఇక పిల్లలకు ఐలైనర్, మస్కారా, లిప్‌స్టిక్స్ లాంటివి అస్సలు పెట్టొద్దు.

గడువు తీరిన ఉత్పత్తులపైనా ఓ కన్నేసి ఉంచాలి. రెండుమూడు నెలల సమయం ఉన్నా.. వాటిని వాడకపోవడమే మంచిది.

కొందరు పిల్లల చర్మం మరీ సెన్సిటివ్‌గా ఉంటుంది. అలాంటివారికి మేకప్ వేసేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

జాదూ జడావు

ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో భారతదేశానికి చెందిన సంప్రదాయ దుస్తులు, నగలు ఎప్పుడూ ప్రత్యేకమే! మగువల మేనిపై మెరిసిపోయే ఆభరణాలకు మనదేశమే పుట్టినిల్లు. సంక్లిష్టమైన కళానైపుణ్యంతో రూపొందిన జడావు ఆభరణాలకు పూర్వం ఉన్న ఆదరణ అంతా ఇంతా కాదు. రాచరికపు శోభను ఇనుమడింపజేసేలా రాళ్లను పొదిగే ప్రత్యేక నైపుణ్యాన్ని జడావు కళగా పిలిచేవారు. అలా రూపుదిద్దుకున్న ఆభరణాలు జడావు నగలుగా ప్రసిద్ధి. నేటికీ పెండ్లిళ్లు, పండుగలు లాంటి సంప్రదాయ వేడుకల్లో ఈ భారీ నగలను ధరిస్తున్నారు. పట్టుచీర మీదికైనా, లంగావోణీ, గాగ్రా పైకి కూడా ఇవి అందంగా నప్పుతాయి. ఇందులో భారీ కంఠాభరణాలు, చోకర్లు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి. కెంపులు, వజ్రాలు, పచ్చలు, వైడూర్యాలు ఇలా విలువైన రత్నాలను ఎలాంటి జిగురు లేకుండా నగల ఆకృతుల్లో పొదగడమే కాకుండా, ఎలాంటి ఎనామిల్ ఫినిషింగ్ లేకుండా రూపొందించడమే జడావు నగల ప్రత్యేకత. తరాల కిందటి నగలను ఈ తరం మెచ్చే విధంగా రూపొందిస్తున్నారు డిజైనర్లు. రాళ్ల కాంబినేషన్‌లోనూ వైవిధ్యాన్ని చూపుతూ అతివల మనసు దోచేస్తున్నారు. ఈ తరహా నగలు బంగారంలోనే కాకుండా ఇమిటేషన్ జువెలరీగానూ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వన్ గ్రామ్ గోల్డ్, ఆక్సిడైజ్డ్ సిల్వర్‌లోనూ ఇవి దొరుకుతున్నాయి. ఎందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఒకసారి ట్రై చేయండి.

నగ ధగలు

చెత్తని పక్కాగా తుడిచేద్దాం

టిప్ టాక్

ఒకేసారి పెద్ద సంఖ్యలో ఫొటోలు, వీడియోలు, డాక్యుమెంట్లు షేర్ చేస్తుంటాం. దీంతో వాట్సాప్ వినియోగదారులకు స్టోరేజ్ సమస్యలు రావడం చాలా సహజం. ముఖ్యంగా గ్రూప్ చాట్‌లు, అనవసరమైన ఫార్వర్డ్ మెసేజ్‌లు స్టోరేజ్ ఫుల్ అయ్యేలా చేస్తాయి. ఫలితంగా ఫోన్ పనితీరు మందగిస్తుంది. కొత్త ఫైల్స్ స్టోర్ చేయడానికి స్థలం ఉండదు. వాట్సాప్ స్టోరేజ్‌ను సమర్థంగా నిర్వహిస్తే.. సగం సమస్య పరిష్కారం అయినట్టే. ఇందుకోసం మొదట మీ మొబైల్లో వాట్సాప్ ఓపెన్ చేసి, సెట్టింగ్స్‌కు వెళ్లండి. అక్కడ స్టోరేజ్ అండ్ డేటాను ఎంచుకోవాలి. అందులో మేనేజ్ స్టోరేజ్ ఆప్షన్‌ను ట్యాప్ చేయాలి. అప్పుడు 'లార్జ్ ఫైల్స్', 'ఫార్వర్డ్ మెనీ టైమ్స్' కేటగిరీలు చూడొచ్చు. ఫైల్స్‌ను త్వరగా గుర్తించడానికి లార్జెస్ట్ ద్వారా సార్టింగ్ చేయండి. ఎక్కువ స్థలం ఆక్రమిస్తున్న ఫైళ్లను సులభంగా గుర్తించవచ్చు. మీరు తొలగించదలచిన ఫైల్‌ను ఎంచుకుని, డిలిట్ చేసేయొచ్చు. అలాగే, గ్రూప్‌లోని మెసేజ్‌లన్నీ ఒకేసారి క్లియర్ చేయడానికి, ప్రత్యేక చాట్ క్లీనప్ ఆప్షన్‌ను కూడా వినియోగించుకోవచ్చు.