అక్కడి కోపం.. ఇక్కడా?

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితం.. మనిషికి ఊపిరాడకుండా చేస్తున్నది. ఆఫీస్ బాధ్యతల్లో, ఇంటి పనుల్లో 'ఒత్తిడి'.. మానసికంగా చిత్తు చేస్తున్నది. బాధితుల్లో కోపం, అసహనం కూడా అధికమవుతున్నది. దీని ప్రభావం ఇంట్లో ఉండే చిన్నారులపై పడుతున్నది. కోపంతో పిల్లలను విపరీతంగా కొడుతున్నవారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. అయితే, ఇలాంటి ధోరణి.. పసివాళ్లపై మరింత దుష్ప్రభావం చూపుతుంది.

తమ తప్పు లేకున్నా.. తిట్లు, దెబ్బలు తినాల్సి రావడం వల్ల పిల్లల ఆత్మగౌరవం దెబ్బతింటుంది. ముఖ్యంగా, టీనేజ్ పిల్లల్లో 'ఇగో' హర్ట్ అవుతుంది. దీర్ఘకాలంలో వారి మానసిక అభివృద్ధిపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి పిల్లల్లో భవిష్యత్తులో ఆందోళన, నిరాశావాదం పెరుగుతుంది. అది మరింత ఎక్కువైతే.. చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది.

పిల్లలకు తల్లిదండ్రులే ఆదర్శం. ప్రతి విషయాన్నీ వారిని చూసే నేర్చుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు తమతో క్రూరంగా ప్రవర్తిస్తే.. వారు కూడా హింసా మార్గాన్నే ఎంచుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. 'ప్రతి సమస్యకూ.. కొట్టడం, తిట్టడమే పరిష్కారం!' అనుకుంటారు. పెద్దయ్యాక హింసాత్మక ధోరణితో ప్రవర్తిస్తుంటారు. అదే.. తల్లిదండ్రులు శాంతంగా ఉంటే.. పిల్లలు కూడా అనుసరిస్తారు.

మీ ఆగ్రహావేశాలను పిల్లలపై చూపించడం వల్ల వారు తీవ్రమైన భయాందోళనకు గురవుతారు. మానసికంగానూ దెబ్బతింటారు. వారిలో ఉండే ఉత్సాహం నీరుగారిపోతుంది. తమ గురించి తామే తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటారు. చదువులోనూ వెనకబడిపోతారు. కాబట్టి, కోపాన్ని, అసహనాన్ని తగ్గించుకోవడానికి వేరే మార్గాలను అన్వేషించాలి. యోగా, ధ్యానం లాంటివి అలవాటు చేసుకోవాలి.

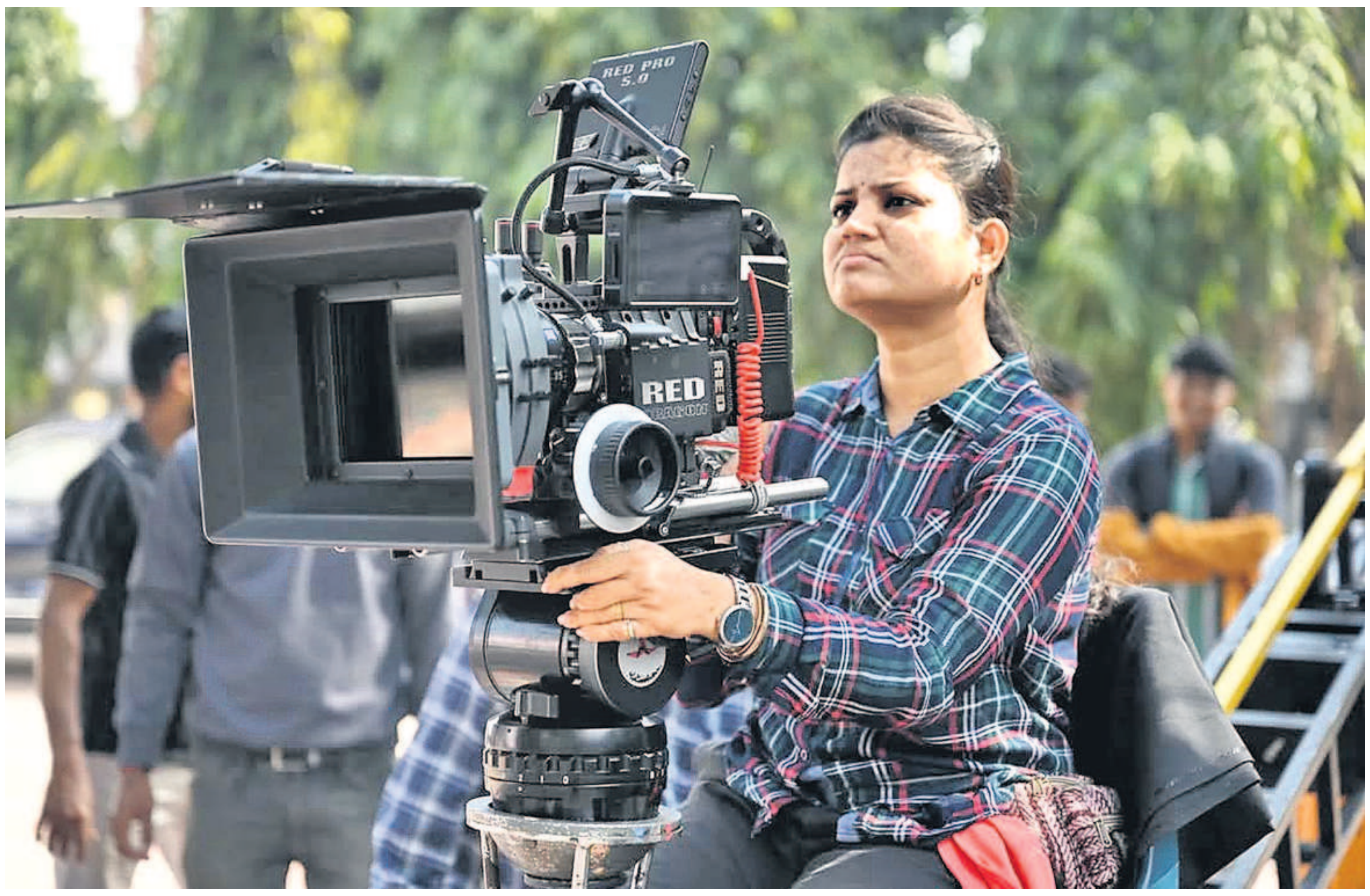
కోపం ఎక్కువైందని అనిపించినప్పుడు.. వెంటనే ఆ స్థితి నుంచి బయటపడేందుకు ప్రయత్నించండి. అక్కడే ఉండి కోపాన్ని పెంచుకోవడం, పిల్లలపై అరవడం కన్నా.. అక్కడినుంచి వెళ్లిపోవడమే మంచిది. టీవీ చూడటం, నచ్చిన పాటలు వినడం లాంటివి చేస్తే.. కొంచెం డైవర్ట్ అవుతారు. కోపం అదుపులోకి వస్తుంది.

ఇక చాలా సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులు పిల్లలను కొట్టడం, తిట్టడం చేసిన తర్వాతే.. తమ తప్పును గుర్తిస్తుంటారు. అలాంటి సందర్భాల్లో పిల్లలను దగ్గరికి తీసుకోవాలి. ఇలాంటి పరిస్థితి మళ్లీ రాదని వారికి హామీ ఇవ్వాలి. అవసరమైతే.. పిల్లలకు క్షమాపణలు చెప్పాలి.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
గురువారం | 6 మార్చి 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com
11

ఒక్కటి చాలు..

రోజురోజుకూ ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్ల వినియోగం పెరుగుతున్నది. ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాపీ.. ఇలా ఒక్కరే మూడునాలుగు ఉపకరణాలను వాడాల్సి వస్తున్నది. వీటికోసం మళ్లీ వేర్వేరు చార్జర్స్ ఉండాల్సిందే! ఇక వేరే దేశాలకు వెళ్లినప్పుడు అక్కడి విద్యుత్ వినియోగానికి అనుగుణంగా.. వేరేవి వాడాల్సిందే! ఈ సమస్యకు ఒకే ఒక్క పరికరం పరిష్కారం చూపుతున్నది. 'మోమ్యాక్స్-1 వరల్డ్' పేరుతో వచ్చిన ఈ ఆల్ ఇన్ వన్ వరల్డ్ ట్రావెల్ అడాప్టర్.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 200 కంటే ఎక్కువ దేశాలను కవర్ చేస్తుంది. మీ ప్రయాణ సమయంలో ప్లగ్‌లను మార్చడంలో ఉండే అన్ని సమస్యలకూ పరిష్కారం చూపుతుంది. ఇందులో జపాన్, అమెరికా, ఆఫ్రికా ఖండం (ఏయూ), యూరోపియన్ యూనియన్ దేశాలు, ఇంగ్లాండ్ దేశాల్లో పనిచేసే యూనివర్సల్ అవుట్‌లెట్ ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆయా దేశాల్లోని ప్లగ్ పాయింట్లకు అనుగుణంగా దీన్ని వాడుకోవచ్చు. ఇందులో మూడు యూఎస్‌బీ - సీ, రెండు యూఎస్‌బీ - ఏ, పోర్టులతోపాటు 1 ఏసీ అవుట్‌లెట్ ఉంటాయి. 70 వాట్స్ పవర్‌తో ల్యాప్‌టాప్, స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్లెట్, పవర్ బ్యాంక్, కెమెరా మొదలైన వాటిని నిమిషాల్లో పూర్తిగా చార్జ్ చేస్తుంది. ఈ పరికరాన్ని ఉపయోగించి ఒకేసారి నాలుగు పరికరాలను చార్జింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఐఫోన్ల కోసం ఫాస్ట్ చార్జింగ్‌ను సపోర్ట్ చేస్తుంది. ఆపిల్ వాచ్‌తో సహా అన్ని రకాల స్మార్ట్‌వాచ్‌లు, ఐప్యాడ్ వంటి టాబ్లెట్లు, టీడబ్ల్యూఎస్ బడ్స్ వంటివి ఈజీగా చార్జ్ చేస్తుంది. కేవలం 226 గ్రాముల బరువుండే దీనిని ఎక్కడికైనా సులభంగా తీసుకువెళ్లొచ్చు. కాబట్టి, తరచూ ప్రయాణాలు చేసేవారికి ఎంతో సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. మీ సమయం, డబ్బును కూడా ఆదా చేస్తుంది.



తెర వెనుక వెలుగు ఫల్గు

వెండితెర మీద సినిమా రావాలంటే 24 క్రాఫ్ట్స్ పనిచేయాలి. కథ బాగా పండాలంటే తారాగణం అంతా తమ తమ పాత్రలు చక్కగా పోషించాలి. దాన్ని చిత్రంగా మలిచి మనకు చూపించే కెమెరా కన్ను సినిమాటోగ్రాఫర్‌దే. కథానాయికగానో, ఇతర పాత్రల్లోనో తప్ప, ఛాయా గ్రాహకులుగా పనిచేసే ఆడవాళ్లను మనం చూడటం అరుదు. అలాంటి రంగంలో అడుగు పెట్టి, సృజనాత్మకత ఉంటే చాలు మహిళలూ ఛాయాగ్రాహకులుగా దూసుకుపోవచ్చని నిరూపిస్తున్నది ఒడిశాకి చెందిన ఫల్గు సత్పతి.

'మహిళలు అరుదుగా ఉండే సినిమాటోగ్రఫీలాంటి విభాగాల్లో పనిచేయాలంటే ముందు రెండు రకాల సవాళ్లను అధిగమించాల్సి ఉంటుంది. ఒకటి అంతర్గతమైనది. మరోటి బయటి విషయాలకు సంబంధించింది. ఒక అమ్మాయిగా మనం ఎలాంటి రంగాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటున్నాం అన్నది మానసికమైన సవాలు. సినిమాల్లాంటి రంగాల్లో, పూర్తి టెక్నాలజీ మీద ఆధారపడి పనిచేసే చోట మహిళలకు సమాజం ఎంత ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది, అసలు వీటిలోకి వెళ్లడానికి కుటుంబం ఎంతవరకూ దన్నుగా ఉంటుంది, శారీరకంగా ఎంత కష్టపడగలం లాంటివి అంతర్గత విషయాలు. ఈ రెండిటినీ ధైర్యంగా ఎదుర్కోగలిగితేనే ఎవరైనా తమతమ రంగాల్లో ఉన్నతిని సాధించగలరు' అని చెబుతుంటుంది ఫల్గు. ఒడిశా రాష్ట్రంలో ఆమె పేరెన్నికగన్న సినిమాటోగ్రాఫర్. దశాబ్దకాలంగా ఆమె ఈ రంగంలో ఉంది. ఒడియాలో మంచి హిట్ సాధించిన పుష్కర సినిమాకు ఆమే సినిమాటోగ్రాఫర్. ఈ మహిళా దినోత్సవానికి విడుదల కానున్న 'పడే ఆకాశ' సినిమాకు కూడా ఫల్గు ఛాయాగ్రాహకురాలిగా పనిచేసింది. ఆమె ఛాయాగ్రహణం వహించిన మరో రెండు సినిమాలు కూడా విడుదలకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి.

చిన్నతనం నుంచే...

ఫల్గు ఒడిస్సీ నృత్యకారిణి. ఐదేండ్ల వయసు నుంచే ఆమె నాట్యం నేర్చుకుంది. ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తున్నది. లెక్కకు మిక్కిలి స్టేజ్ షోలూ ఇచ్చింది. అయితే అంత చిన్న వయసు నుంచే ఫల్గుకి నాటకాల మీద కూడా ఆసక్తి ఉండేది. వాటిలో నటించడం అన్నది ఆమెకు ఎంతో సరదాగా ఉండేది. ఒకసారి అలా దూరదర్శన్‌లో నటించింది. అందులో అక్కడి ప్రముఖ కళాకారులు విజయ్ మహంతి, తంద్రా రాయ్ లాంటి వాళ్లతో కలిసి కనిపించింది. అయితే అదే సమయంలో తనకొక విషయం అర్థం అయింది. అసలు నాటకం, సినిమా అంటే ఇలా తెర మీద కనిపించే వాళ్లే కాదు, తెర వెనుక కూడా ఎంతోమంది పనిచేస్తుంటారు అని బోధపడింది. అది చిన్న వయసులో ఉన్న ఫల్గుకి ఎంతో ఆసక్తి కలిగించే విషయంగా మారింది. దీంతో వారి గురించి ఆలోచించడం, తెలుసుకోవడం ప్రారంభించింది. ఇక, ఫల్గు వాళ్ల నాన్నమ్మకు సినిమాలంటే బాగా ఇష్టం కావడంతో

ఆమెతో కలిసి తరచూ సినిమాలకు వెళ్తూ ఉండేది. ఒక్క ఒడియా సినిమాలే కాదు ఏదీ లేకపోతే ఇద్దరూ కలిసి హిందీ సినిమాలూ చూసేవారట. టీవీలోనూ వచ్చిన ప్రతి సినిమానూ విమర్శనాత్మకంగా చూసేది ఫల్గు.

డైరెక్టర్ కాబోయి...

ఇంటర్మీడియెట్ పూర్తయ్యే సమయానికి ఫల్గు వాళ్ల ఇంటి పక్కన ఉండే ఒక అబ్బాయి సినిమాలకు సంబంధించిన చదువులో చేరాడు. బిజూ పట్నాయక్ ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఒడిశా (బీపీఎఫ్‌టీఐఓ)లో అతను చదువుతున్నాడు. దీని గురించి ఫల్గుకి తెలియగానే తానూ అందులో చేరాలని భావించింది. అందులోనూ, తన మెదడులో ఆలోచనకు అనుగుణంగా సినిమాను అందంగా అర్థవంతంగా తెరకెక్కించే డైరెక్షన్ విభాగం ఆమెను మరింత ఆకర్షించేది. అందుకే తానూ డైరెక్టర్ అవ్వాలని అనుకునేది. ఈ క్రమంలో బీపీఎఫ్‌టీఐఓకు దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు వెళ్లింది. అయితే అక్కడ దర్శకత్వ విభాగానికి సంబంధించిన చదువు లేదు. ఇక, తనకు ఇష్టమైన తరువాతి అంశం సినిమాటోగ్రఫీ. అంటే దర్శకుడు అనుకున్న కథకు కెమెరా ద్వారా దర్శకత్వం చేసే పని అన్నమాట. అదే డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఫొటోగ్రఫీ (డీఓపీ). అలా ఈ విభాగంలో పట్టా పుచ్చుకొని, కాలేజీలో తన సీనియర్ దగ్గర తొలుత ఒక రియాలిటీ షోకి పనిచేసింది. తర్వాత సుశాంత్ మణి, శుభ్రాంశు దాస్‌లాంటి పేరెన్నికగన్న ఛాయాగ్రాహకులతో కలిసి ఛాయాగ్రహణం చేసింది.

శిక్షా మండల్, ఫౌజీ కాలింగ్, దివానా దివానీ, హలో ఇన్ లవ్, లవ్ యూ జెస్సికా తదితర పదుల సంఖ్యలో చిత్రాలు, వెబ్ సిరీస్‌లకు సహాయ సినిమాటోగ్రాఫర్‌గా పనిచేసింది. కెరీర్‌కు సంబంధించి 'మనం ఏ సినిమాకు పనిచేస్తున్నాం అన్నది ఎంత ముఖ్యమో, ఎవరితో కలిసి పనిచేస్తున్నాం అన్నదీ అంతే ముఖ్యం. కష్ట సమయం వచ్చినప్పుడు మనతోటి వారు మనలో ఉత్సాహాన్నీ, ధైర్యాన్నీ నింపేలా ఉండాలి'... అని చెబుతుందామె. ఇక, ఆమె సహాయ దర్శకురాలిగా కలిసి పనిచేసిన సుశాంత్ మణినే 'పడే ఆకాశ' చిత్రానికి దర్శకుడు. దివ్యాంగుల హక్కుల కోసం వీల్ చైర్ నుంచే అలుపెరుగని పోరాటం చేస్తున్న ఒడియా మహిళ డా॥శ్రుతి మహాపాత్ర జీవితం ఆధారంగా తెరకెక్కిన ఈ సినిమా ఈ మహిళా దినోత్సవానికి విడుదల కానుంది.

వెజ్ రోల్స్

కావలసిన పదార్థాలు

మైదా: అరకప్పు, **కార్న్‌ఫ్లోర్:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **టమాట, క్యారెట్, ఆలుగడ్డ, క్యాప్సికమ్ ముక్కలు:** రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చొప్పున, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **నూనె:** పావు కప్పు, **ఉప్పు:** తగినంత, **కారం:** ఒక టీస్పూన్, **అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్:** అర టీస్పూన్, **గరం మసాలా:** పావు టీస్పూన్, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

పాన్‌లోని నూనె వేడయ్యాక సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిగడ్డ వేయాలి. అవన్నీ వేగాక క్యారెట్, ఆలు, క్యాప్సికమ్, టమాట ముక్కలు వేసి బాగా వేయించాలి. కారం, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉప్పు, గరం మసాలా, కొత్తిమీర తురుము జోడించి మరో మూడు నిమిషాలు వేయించి దించి చల్లార్చుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, ఉప్పు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి బాగా కలిపి, తగినన్ని నీళ్లు పోసుకుని ముద్దలా చేసుకుని పావుగంటపాటు నాన బెట్టాలి. పిండిని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని పలుచని చపాతీల్లా చేసుకోవాలి. స్టవ్ మీద పెనం పెట్టి చపాతీలను పది సెకన్లపాటు రెండువైపులా కాల్చి తీసేయాలి. ఇప్పుడు ఒక్కో చపాతీ మధ్యలో కూరగాయల మిశ్రమం పెట్టి అన్నివైపులా మూసి రోల్స్‌లా చుట్టుకుని చివర్లను మైదా నీళ్లతో అంటించాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడయ్యాక చుట్టి ఉంచిన రోల్స్ వేసి దోరగా కాల్చుకుంటే కరకరలాడే వెజ్ రోల్స్ రెడీ.

ఎండ మండిపోతున్నది. ఇలాంటి వేడి వాతావరణంలో చల్లచల్లని పానీయాలు తాగాలనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా, చెరకు రసం.. అమృతంలా కనిపిస్తుంది. అందుకు తగ్గట్టు అనేక ప్రయోజనాలనూ అందిస్తుంది. అయితే, వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుందని గ్లాసులకు గ్లాసులు తాగేయడం ఏమంత మంచిదికాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐసీఎంఆర్ కూడా ఇదే చెబుతున్నదని అంటున్నారు.

ఎక్కువైతే ముప్పే!

నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ (ఎన్‌హెచ్‌ఎస్, ఇంగ్లాండ్) సూచనల ప్రకారం.. పెద్దవాళ్లు రోజుకు 30 గ్రా. కంటే ఎక్కువ చక్కెరను తీసుకోవద్దు. 7 నుంచి 10 ఏళ్ల పిల్లలు 24 గ్రా. కంటే తక్కువగా, 4 నుంచి 6 ఏళ్ల పిల్లలు 19 గ్రా. కన్నా తక్కువగా చక్కెరను తీసుకోవాలి. ఆ పరిమితి దాటితే.. ఆరోగ్యానికి హానికరం. అయితే, 100 మి.లీ చెరకు రసంలో 13 నుంచి 15 గ్రా. చక్కెర ఉంటుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈక్రమంలో రోజుకు రెండుగ్లాసుల చెరకు రసం తీసుకున్నా.. 400 - 450 మి.లీ తాగినట్లే! ఈ లెక్కన శరీరంలోకి 45 - 50 గ్రా. చక్కెర చేరుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఐసీఎంఆర్) కూడా ఇదే విషయం వెల్లడించింది.

పరిమితి ఉంటేనే..

చెరకు రసం ఆరోగ్యానికి అనేక రకాలుగా మేలుచేస్తుంది. అయితే, పరిమితి దాటితే.. అనారోగ్యం కలుగుతుంది. చెరకు రసంలో కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్, ఐరన్, పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి.. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తాయి. జీర్ణ సమస్యలతోపాటు మలబద్ధకాన్నీ నివారిస్తాయి. దంతాలు, ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. చెరకు రసం.. అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించి, గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు వృద్ధాప్య ఛాయలను దూరం చేస్తుంది.

నగ ధగలు

ప్రకృతిలో ప్రతిదీ అపురూపమే! మెరిసే మేఘం, కురిసే చినుకు.. అన్నీ అద్భుతాలే! అచ్చెరువొందించే ఆ ప్రకృతి వింతలకు ఆభరణాల్లో చోటిచ్చి ఇంతుల మనసు దోచుకుంటున్నారు జువెలరీ డిజైనర్లు. అలా రూపొందించినవే బిందీ నగలు. నీటి బిందువు ఆకారం ప్రధానంగా తయారైన నగలు అతివ మేనిపై నిగనిగలు పోతున్నాయి.

ఇందువదనకు.. బిందు వందనం

అతివల అలంకరణలో ఆభరణాలు ఎప్పుడూ ప్రత్యేకమే. సందర్భానికి తగిన ఆభరణాలను ఎంచుకుని మరీ అలంకరించుకుంటారు మగువలు. మన సంస్కృతికి ప్రతీకలుగా నిలిచే ప్రాచీన నగలతోపాటు ఆధునిక ఆభరణాలు సైతం ఈతరం మహిళల అలంకరణలో అందంగా ఒదిగిపోతున్నాయి. ప్రకృతిలో సహజంగా లభించే రాళ్లు, గవ్వలు, ఆల్చిప్పలు లాంటి వస్తువులకు కూడా చోటిచ్చి కొత్త నగలకు ప్రాణం పోస్తున్నారు డిజైనర్లు. బిందీ జువెలరీ కూడా ఇదే కోవకు చెందుతుంది. నేలతల్లిని ముద్దాడే ముందు ముచ్చట గొలిపే వాన చినుకు ఆకృతి ఆలంబనగా బిందీ జువెలరీని తయారు చేస్తున్నారు.

బంగారం, వెండి, ప్లాటినమ్ వంటి ఖరీదైన లోహాలతోపాటు రంగురంగుల పూసలతోనూ ఈ ఆభరణాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఏ రంగు దుస్తులకైనా నప్పేలా ఆయా రంగు నగలనూ ఎంచుకోవచ్చు. అందమైన బిందువులను పొదిగిన కమ్మలు, కంఠాభరణాలు, బ్రేస్‌లెట్లు, ఉంగరాలు దొరుకుతున్నాయి. బంగారంతో తయారుచేసిన ఈ ఆభరణాల్లో వజ్రాలు, నవరత్నాలు కూడా బిందీ ఆకారాల్లో ఒదిగిపోయి ప్రత్యేకంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. వన్ గ్రామ్ గోల్డ్ ఇమిటేషన్ నగల్లోనూ ఈ బిందీ జువెలరీ ట్రెండ్‌గా మారుతున్నది. సంప్రదాయ, ఆధునిక దుస్తులపైనా నప్పేలా రంగురంగుల బిందీలతో అన్నిరకాల ఆభరణాలు ఉండే మ్యాచింగ్ సెట్లు కూడా వచ్చేశాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం మీరూ ఓసారి ట్రై చేసేయండి!