నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

సోమవారం 16 డిసెంబర్ 2024 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 12

వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పెంటయ్య గౌడ్‌కు

జాతీయ పరిషత్ రత్న అవార్డు

చేవెళ్ల, డిసెంబర్ 15 (నినాదం న్యూస్): బహుజన సాహిత్య అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ కర్షకరత్న అవార్డును చేవెళ్ల మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గడ్డమీది పెంటయ్య గౌడ్ కు బహుజన సాహిత్య అకాడమీ ద్వారా జాతీయ కర్షకరత్న అవార్డు వరించింది. ఆదివారం ఢిల్లీలో కర్షకరత్న అవార్డు అందుకున్నారు.

ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవం వేడుకలను

ఘనంగా నిర్వహించాలి

పిరమిడ్ స్పిర్చువల్ సొసైటీస్ మూమెంట్
ఆల్ ఇండియా కోఆర్డినేటర్ డి.మాధవి

3

రోధిస్తున్న బాధితురాలు యాదమ్మ

రూపాయలు ముప్పై వేలు ఆర్థికనష్టం

పప్పు, జొన్నలు, బియ్యం బస్తాలు, దుస్తులు మంటల్లో ఆహుతి

2లో

భగవంతుడికి దీపం వెలిగిస్తే
కాలిన ఇల్లు

ఆదివారం పౌర్ణమి సందర్భంగా ఓ ఇంట్లో భగవంతుడికి దీపారాధన చేయగా దురదృష్టవశాత్తు ఇల్లు కాలిపోయిన సంఘటన కొడంగల్ మండలంలోని టేకులకోడ్ గ్రామంలో చోటుచేసుకుంది. దీపారాధన అనంతరం ఇల్లాలు తన పనుల్లో నిమగ్నమైన సందర్భంలో దీపం ఎక్కువగా వెలుగుతూ పక్కనే ఉన్న కాగితాలు, సంచులకు అంటుకుని ఒక్కసారిగా ఇల్లంతా మంటలు ఆవరించాయి.

క్రిస్మస్ సందర్భంగా సికింద్రాబాద్ నుంచి

స్పెషల్ రైళ్లు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 15 (నినాదం న్యూస్): ప్రతి ఏటా క్రిస్మస్ పండుగ వచ్చిందంటే చాలు అనేక మంది ప్రత్యేక ప్రాంతాలకు వెళ్తుంటారు. ఇదే క్రమంలో ఈసారి కూడా దేశంలో ప్రసిద్ధి గాంచిన విల్లుపురం, బ్రహ్మపూర్ ప్రాంతాలు సిద్ధమయ్యాయి. అయితే ఈ ప్రాంతాల ప్రత్యేకత ఏంటి, ఇక్కడికి ఎలా వెళ్లాలనేది ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. క్రిస్మస్ సందర్భంగా అనేక మంది ప్రజలు విల్లుపురం, బ్రహ్మపూర్‌లను సందర్శిస్తారు. ఈ ప్రదేశాలు వారసత్వం, సంప్రదాయాలలో విభిన్నమైనప్పటికీ, వేడుకల విషయంలో

మిగతా2లో

అక్రమంగా నిల్వ ఉంచిన రేషన్‌బియ్యం పట్టివేత...

కోదాడ, డిసెంబర్ 15(నినాదం న్యూస్): అక్రమంగా రవాణా చేసేందుకు నిల్వ ఉంచిన 25.5 క్వింటాళ్ల రేషన్ బియ్యాన్ని ఆదివారం రెవెన్యూ ,పోలీస్ అధికారులు పట్టుకున్నారు. కోదాడ డిప్యూటీ తాసిల్దార్ వెంకటేశ్వర్లు, సివిల్ సప్లై అధికారి రామిరెడ్డికి అందిన సమాచారం మేరకు పట్టణ పరిధిలోని లక్ష్మీపురంలో వెల్లికొండ వెంకటేశ్వర్లు, చిట్యాల నరసింహారావు ఇండ్లలో తనిఖీలు చేపట్టి వారి వద్ద అక్రమంగా నిల్వ ఉంచిన ప్రజలకు చెందాల్సిన 25.5 క్వింటాల రేషన్ బియ్యాన్ని పట్టుకున్నట్లుగా తెలిపారు. వీరి ఇరువురికి గ్రామ డీలర్ మాణిక్యం కోటేశ్వరరావు అమ్మినట్లుగా సివిల్ సప్లై అధికారికి తెలిపారు. రేషన్ బియ్యం సీజ్ చేసి డిప్యూటీ తాసిల్దార్ వెంకటేశ్వర్లు, నరసింహారావు, డీలర్ కోటేశ్వరరావు పై ఫిర్యాదు ఇవ్వగా పట్టణ సిఐ రామ పర్యవేక్షణలో టౌన్ ఎస్ఐ షేక్ సైదులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లుగా తెలిపారు.

భగవంతుడికి దీపం వెలిగిస్తే కాలిన ఇల్లు

కొడంగల్, డిసెంబర్ 15 (నినాదం న్యూస్): ఆదివారం పౌర్ణమి సందర్భంగా ఓ ఇంట్లో భగవంతుడికి దీపారాధన చేయగా దురదృష్టవశాత్తు ఇల్లు కాలిపోయిన సంఘటన కొడంగల్ మండలంలోని టేకులకోడ్ గ్రామంలో చోటుచేసుకుంది. దీపారాధన అనంతరం ఇల్లాలు తన పనుల్లో నిమగ్నమైన సందర్భంలో దీపం ఎక్కువగా వెలుగుతూ పక్కనే ఉన్న కాగితాలు, సంచులకు అంటుకుని ఒక్కసారిగా ఇల్లంతా మంటలు ఆవరించాయి. దీంతో ఆ ఇల్లాలు చేసేది లేక లబోదిబోమని బోరున రోధించగా చుట్టుపక్కల వారు వచ్చి అగ్నిమాపక సిబ్బంది కి సమాచారం ఇచ్చారు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకునేలోగా జరగాల్సిన నష్టం జరిగిపోయినట్లు ఇల్లాలు యాదమ్మ వాయింది. కాలిన మంటల్లో ముప్పై వేల రూపాయలు, పప్పు, జొన్నలు, బియ్యం బస్తాలు,లతోపాటు దుస్తులు తదితర సామాగ్రి కాలిబూడిదై పోయాయని ఆమె అన్నారు.అగ్నిమాపక సిబ్బంది వచ్చి మంటలను అదుపు చేశారు. భగవంతుడికి పూజచేస్తే నాకు దక్కిన ఫలితం ఇదేనా అంటూ.. భగవంతుడు ఈ దీనురాలిపై కక్ష్య గట్టావా? అంటూ ఆమె కన్నీరుమున్నీరవుతుంది. భగవంతుడు కనుకరించకపోయాడు, కనీసం ప్రభుత్వమైనా తమ కుటుంబాన్ని ఆదుకుని, గూడు కట్టించి ఆదుకోవాలని ఆవేదన చెందుతున్నారు.

క్రిస్మస్ సందర్భంగా సికింద్రాబాద్ నుంచి స్పెషల్ రైళ్లు

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

ప్రసిద్ధ కేంద్రాలుగా నిలిచాయి.

ప్రతి ఏటా కూడా..

తమిళనాడులో ఉన్న విల్లుపురానికి గొప్ప చరిత్ర ఉంది. క్రిస్మస్ సందర్భంగా ఈ ప్రాంతం చాలా మంది సందర్శకులను ఆకర్షిస్తుంది. విల్లుపురంలో బలమైన క్రైస్తవ ఉనికి ఉంది. స్థానిక చర్చిలలో ప్రతి ఏటా కరోల్ గానంతో సహా ప్రత్యేక సేవలను నిర్వహిస్తారు. ఇవి నగరాన్ని సందర్శించే క్రైస్తవులకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. సామూహిక ప్రార్థనలు, పండుగ భోజనాలు అనేక చోట్ల నిర్వహిస్తారు. దీంతోపాటు ఇతర మతాల ప్రజలను కూడా ఆకర్షిస్తున్న మెల్లం హిల్ టెంపుల్ వంటి అనేక మతపరమైన ప్రదేశాలు ఈ ప్రాంతంలో నెలకొన్నాయి.

మతపరమైన వేడుకలు

ఒడిశాలోని బ్రహ్మపూర్‌లో కూడా క్రిస్మస్ వేడుకలు సమాజంలోని మతపరమైన సంప్రదాయాలలో లోతుగా పాతుకుపోయాయి. బ్రహ్మపూర్‌లో పెద్ద సంఖ్యలో క్రైస్తవులు ఉన్నారు. ఇక్కడ క్రిస్మస్ సందర్భంగా ఉత్సవ చర్చి సేవలు, ఊరేగింపు వంటి ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. ఇళ్లు, చర్చిలను క్రిస్మస్ దీపాలతో అలంకరించి స్వాగతించే వాతావరణాన్ని సృష్టించుకుంటారు. ఇక్కడ క్రిస్మస్ వేడుకలను కుటుంబం, స్నేహితులతో కలిసి అర్ధరాత్రి వరకు పెద్ద ఎత్తున జరుపుకుంటారు. ఈ వేడుకలకు చూసేందుకు ఒడిశాతోపాటు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు తరలివస్తారు. ఈ సేవలు కేవలం మతపరమైన ఆచారాల గురించి మాత్రమే కాకుండా, సమాజం కలిసి ఉండాలని, బంధాలను బలోపేతం చేసుకోవాలని నిర్వహించే కార్యక్రమాలు అని చెబుతుంటారు.

క్రిస్మస్ కోసం సికింద్రాబాద్ నుంచి కొన్ని ప్రత్యేక రైళ్లు

రైలు నెం. 09520 Madurai Special Fare Special డిసెంబర్ 18, 2024న ఉదయం 8.31 గంటలకు మల్కాజిగిరి జంక్షన్ నుంచి బయలుదేరి మరుసటి రోజు ఉదయం 04:40 గంటలకు విల్లుపురం చేరుకుంటుంది.

రైలు నెం. 17653 రామనాథపురం స్పెషల్ ఫేర్ డిసెంబర్ 18, 2024న రాత్రి 9.10 గంటలకు సికింద్రాబాద్ జంక్షన్ నుంచి బయలుదేరి మరుసటి రోజు మధ్యాహ్నం 1:55 గంటలకు విల్లుపురం చేరుకుంటుంది.

రైలు నెం. 17653 Puducherry Express డిసెంబర్ 18, 2024న సాయంత్రం 5 గంటలకు కాచీగూడ నుంచి బయలుదేరి మరుసటి రోజు ఉదయం 10:05 గంటలకు విల్లుపురం చేరుకుంటుంది.

రైలు నెం. 17653 Puducherry Express డిసెంబర్ 22, 2024న సాయంత్రం 5 గంటలకు కాచీగూడ నుంచి బయలుదేరి మరుసటి రోజు ఉదయం 10:05 గంటలకు విల్లుపురం చేరుకుంటుంది.

సికింద్రాబాద్-విశాఖపట్నం స్పెషల్ ఫేర్ స్పెషల్: ఈ రైలు డిసెంబర్ 22, 29 తేదీల్లో నడుస్తుంది.

సికింద్రాబాద్-బ్రహ్మపూర్ స్పెషల్ ఎక్స్‌ప్రెస్: ఈ వీక్లీ స్పెషల్ రైలు డిసెంబర్ 20, 27 తేదీల్లో నడుస్తుంది

బ్రహ్మపూర్-సికింద్రాబాద్ స్పెషల్ ఎక్స్‌ప్రెస్: ఈ వీక్లీ స్పెషల్ రైలు డిసెంబర్ 21, 28 తేదీల్లో నడుస్తుంది. మీరు ఈ ప్రత్యేక రైళ్ల కోసం భారతీయ రైల్వే అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లో లేదా రైల్వే రిజర్వేషన్ కౌంటర్లలో వివరాలను తెలుసుకుని బుక్ చేసుకోవచ్చు.

చంద్రబాబు విజన్-2047

డాక్యుమెంట్ పేరిట మరో డ్రామా

• వైఎస్ జగన్ ట్వీట్

అమరావతి, డిసెంబర్ 15(నినాదం న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు మరో డ్రామాకు తెర తీశారని వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ ఆరోపించారు. ప్రజలను మభ్యపెట్టడానికి, మాయచేడానికి ఇదొక ఎత్తుగడ వేశారని ట్వీటర్‌లో ఆరోపించారు. చంద్రబాబు విడుదల చేసిన పత్రంలో రాష్ట్రం అవసరాలకు, ప్రజల అవసరాలకు చోటేలేదని, వాస్తవిక దృక్పథం అంతకన్నా లేదని విమర్శించారు. తన మేనిఫెస్టోలో చెప్పినవాటి అమలు మీద ఎప్పుడూ ధ్యాస ఉండదని, ఎప్పుడూ ప్రజలను మోసం చేయడం, ప్రజలను మాయ చేయడం మీదనే తన ధ్యాసంతా ఉంటుందని ఎద్దేవా చేశారు. 1998లో విజన్-2020 పేరిట డాక్యుమెంట్ విడుదల చేయడం ఉమ్మడి రాష్ట్ర చరిత్రలో అదొక చీకటి అధ్యాయమని అన్నారు. రైతుల ఆత్మహత్యలు, పనులకోసం వలసలు, ఉపాధిలేక, ఉద్యోగాల్లేక అష్టకష్టాలు, వీటన్నింటినీ దాచేసి చంద్రబాబు తన విజన్ చుట్టూ నడిపించిన ప్రచారం అంతా ఇంతా కాదని వెల్లడించారు. స్విట్జర్లాండ్‌కు చెందిన అప్పటి ఆర్థిక మంత్రి పాస్కల్ హైదరాబాద్ వచ్చిన సందర్భంలో విజన్ డాక్యుమెంట్లు పేరిట ఇలా అబద్ధాలు చెప్పేవారిని మా

దేశంలో అయితే జైలుకో, లేకపోతే ఆస్పత్రికో పంపిస్తామని కామెంట్ చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. 2014లోకూడా విజన్-2029 డాక్యుమెంట్ ప్రచార ఆర్భాటంగానే మిగిలిపోయిందని విమర్శించారు. తన పరిపాలనలో మొత్తం 3 విజన్లు ప్రకటించిన చంద్రబాబు చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయే పని ఒక్కటంటే ఒక్కటి కూడా చేయలేదని దుయ్యబట్టారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాలను గంగలో కలిపిన పాలకుడిని చీటర్ అంటారు కాని, విజనరీ అంటారా? అని ప్రశ్నించారు.

విజన్-2047 ద్వారా రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను 2.4 ట్రిలియన్ డాలర్లు చేస్తానంటూ చంద్రబాబు కట్టుకథ చెబుతున్నాడని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న సమస్యలకు వైసీపీ దీర్ఘకాలిక పరిష్కారం చూపుతూ అసమానతలు రూపుమాపి, అందరికీ సమాన అవకాశాలు కల్పించిందని పేర్కొన్నారు. సుస్థిర అభివృద్ధి దిశగా అనేక చర్యలు తీసుకుందని వెల్లడించారు. పేదలకు ప్రవేశపెట్టిన పథకాలు తొలగించి మరింత పేదవాళ్లుగా చంద్రబాబు తయారు చేస్తున్నాడని విమర్శించారు.

ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవం వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించాలి

మహేశ్వరం, డిసెంబర్ 15 (నినాదం న్యూస్): డిసెంబర్ 21 నుండి ఈ నెల 31 వరకు 11 రోజులు పత్రీజీ ధ్యాన మహా యాగం ఘనంగా నిర్వహించాలని పిరమిడ్ స్పి ర్చావల్ సొసైటీస్ మూమెంట్ ఆల్ ఇండియా కోఆర్డినేటర్ డి.మాధవి అన్నారు. ఆదివారం ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడారు. బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ 1990 సంవత్సరంలో పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ ఉద్యమంను స్థాపించారు. అప్పటి నుండి వేలకొద్దీ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉచిత ధ్యాన ప్రచారం, శాకాహార ప్రచారం నిర్వహిస్తు వస్తున్నారు. 2007లో బెంగుళూరు పిరమిడ్ వ్యాలీలో 160 %శ% 160 అడుగుల ఎత్తులో పెద్ద మెగా ధ్యాన పిరమిడ్ ను మరి 2011లో హైదరాబాద్‌లో 180%శ% 180 అడుగుల ఎత్తులో మహా ధ్యాన పిరమిడ్‌ను నిర్మించారు. వీటి తో పాటు దాదాపు 10,000 రూఫ్ టాప్ ధ్యాన పిరమిడ్ లు భారత దేశం అంతటా నిర్మించబడి అందులో లక్షలాది మంది ప్రజలు ఉచితంగా ధ్యానం చేసుకుంటూ చక్కని ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నారు. ఆ నాటి నుండి ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ నెలలో ప్రపంచం నలుమూలల నుండి విచ్చేసిన వేలాది మంది ధ్యానులతో కలిసి పత్రీజీ హైదరాబాద్ సమీపంలోని కైలాసపురి, కడ్తాల్‌లో

సామూహిక ధ్యాన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే గొప్ప విజన్ కలిగిన పత్రీజీ 2012 లోనే ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 21వ తేదీని ధ్యాన దినోత్సవంగా ప్రకటిస్తు 11 రోజుల ధ్యానకార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తువచ్చారు. ఇప్పుడు ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రపంచ ప్రజలకు ధ్యానం యొక్క అత్యవసరాన్ని గుర్తిస్తు డిసెంబర్ 21న ప్రపంచ ధ్యాన దినోత్సవంగా ప్రకటించడం పట్ల పిఎస్ ఎస్ఎం సంతోషాన్ని తెలియజేస్తుంద న్నారు. ఈ శుభ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని పిరమిడ్ స్పిరిచువల్ సొసైటీస్ మూమెంట్ హైదరాబాద్ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ ట్రస్ట్‌తో కలిసి పిఎస్ ఎస్ఎంలోని అన్నీ విభాగాలు సంయుక్తంగా 2024, డిసెంబర్ 21 వ తేది నుండి డిసెంబర్ 31 వరకు 11 రోజుల పాటు పత్రీజీ ధ్యానమహాయాగం నిర్వహించటానికి విస్తృతంగాఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయి. ప్రపంచ శాంతిని కాంక్షిస్తు తలపెట్టిన ఈ అద్భుత కార్యక్రమములో హాజరుకావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కె. విజయభాస్కర్‌రెడ్డి, ట్రస్ట్ చైర్మన్, ట్రస్ట్ సభ్యులు శ్రీరామ్ గోపాల్, హనుమంత రాజు, రాంబాబు, సాంబశివరావు, దామోదర్ రెడ్డి, నిర్మలాదేవి, మాధవి, లక్ష్మి, తదితరులు పాల్గొన్నారు

తేనెటీగల దాడిలో డీఎస్పీకి తీవ్ర గాయాలు..

- ఆస్పత్రికి తరలింపు

అమరావతి, డిసెంబర్ 15 (నినాదం న్యూస్): ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు సోమవారం పోలవరం ప్రాజెక్టు సందర్శనకు వెళ్లనున్నారు. ఈ సందర్భంగా బందోబస్తు కోసం ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లిన పోలీసులపై తేనెటీగలు దాడి చేశాయి. ఆదివారం బాంబ్‌స్క్వాడ్ బృందం డీఎస్పీ రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో తనిఖీలు నిర్వహిస్తుండగా ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. పోలీసులు పోలవరం స్పిల్‌వే గేట్ వద్ద తనిఖీ చేస్తుండగా తేనెటీగలు డీఎస్పీపై దాడి చేశాయి. దీంతో అతడికి తీవ్రగాయాలు కావడంతో ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందజేస్తున్నారు. కాగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు జీవనాడిగా భావిస్తున్న పోలవరం ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయడానికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టిని సారించింది. ఎన్నికల్లోనూ ప్రధాన హామీలో ఒక్కటైన పోలవరం జాతీయ ప్రాజెక్టు పోలవరానికి కేంద్రం అత్యధికంగా నిధులు ఇస్తుండడంతో ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసేందుకు చంద్రబాబు ప్రభుత్వం కంకణం కట్టుకుంది. ప్రతి వారం ప్రాజెక్టును సందర్శిస్తానని అధికార పగ్గాలు చేపట్టిన చంద్రబాబు ఆరు నెలల కాలంలో రెండోసారి సోమవారం ప్రాజెక్టుకు వెళ్లనున్నారు. జనవరి 2 నుంచి ప్రారంభించబోయే కొత్త డయాఫ్రం వాల్ పనుల గురించి ప్రాజెక్టు వద్ద అధికారులను అడిగి తెలుసుకోనున్నారు. 2016 నాటికి ప్రాజెక్టును పూర్తి చేస్తామని ఇదివరకే ప్రభుత్వం ప్రకటించింది.

పవన్‌కల్యాణ్‌కు వివాహ ఆహ్వాన పత్రికను అందజేసిన పీవీ సింధు

అమరావతి, డిసెంబర్ 15 (నినాదం న్యూస్): ప్రముఖ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి పీవీ సింధు ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్‌కల్యాణ్‌ను కలిశారు. ఆదివారం సాయంత్రం మంగళగిరిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో పవన్‌కల్యాణ్‌ను కలిసి వివాహ ఆహ్వాన పత్రిక అందజేశారు. ఆమె వెంట తండ్రి పి.వి. రమణ ఉన్నారు. పీవీ సింధూ ఈనెల 22న ఉదయ్‌పూర్‌లో వివాహం చేసుకోనున్నారు. హైదరాబాద్‌కు చెందిన వ్యాపారవేత్త వెంకట దత్తసాయిని ఆమె వివాహం చేసుకోనున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె దేశంలోని ప్రముఖ క్రీడాకారులకు, రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన నాయకులకు , ఏపీ, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రులకు ఆహ్వాన పత్రికను అందజేశారు.

ఎంపీలు కేశినేని శివనాథ్, బాలశౌరిలకు కీలక పదవి

అమరావతి, డిసెంబర్ 15 (నినాదం న్యూస్): ఎంపీలు కేశినేని శివనాథ్, బాలశౌరిలకు కీలక పదవి వరించింది. మంగళగిరి ఎయిమ్స్ పాలకమండలి సభ్యులుగా ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ ఎన్నికయ్యారు. లోక్‌సభ కోటా నుంచి

మంగళగిరి ఎయిమ్స్ పాలకమండలి సభ్యులుగా ఎంపీలు కేశినేని శివనాథ్, బాలశౌరి ఎన్నికయ్యారు. ఈ ఎన్నిక ఏకగ్రీవంగా జరిగింది. అధికారికంగా లోక్‌సభ సచివాలయం ప్రకటించింది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుకు ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. లోక్‌సభ నుంచి పాలకమండలిలో ప్రాతినిధ్యం వహించడానికి ఉన్న రెండు స్థానాలకు వీరిద్దరితో పాటు బీజేపీ ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, తెలుగుదేశం ఎంపీ లావు శ్రీకృష్ణ దేవరాయులు, వైసీపీ ఎంపీ గురుమూర్తి నామినేషన్లు వేశారు. అయితే శు క్రవారం ఈ ముగ్గురూ ఉపసహరించుకోవడంతో కేశినేని శివనాథ్, బాలశౌరిల ఎన్నికల ఏకగ్రీవం అయింది. లోక్‌సభ కార్యాలయం అధికారికంగా ప్రకటించింది. దీనికంటే ముందు నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపూరి అరవింద్, అనకాపల్లి వైసీపీ ఎంపీ భీశెట్టి వెంకట సత్యవతి ఉన్నారు. ఇప్పుడు 17వ లోక్ సభ పదవీకాలం ముగిసి 18వ లోక్‌సభ ఏర్పడిన నేపథ్యంలో ఆ రెండు స్థానాకు మళ్లీ ఎన్నిక నిర్వహించారు. పచ్చని కొండల నడుమ ప్రశాంతమైన, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో... గుంటూరు, విజయవాడ నగరాల మధ్యలో మంగళగిరి ఎయిమ్స్ ఏర్పాటైంది. పది రూపాయలకే ఉత్తమ వైద్యసేవలు అందిస్తారనే పేరుంది. బాగా ప్రచారం జరగడంతో సుదూర ప్రాంతాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో ఇక్కడికి రోగులు వస్తున్నారు. ఆస్పత్రి నిత్యం కిటకిటలాడుతోంది. మంగళగిరి ఎయిమ్స్‌లో 2019లోవైద్యసేవలు ప్రారంభించారు. అప్పుడు 300-400 మంది రోగులు వచ్చేవారు. ఇప్పుడు రోజుకు 3 వేలమంది వరకు ఓపీకి వస్తున్నారు. మంగళగిరి ఎయిమ్స్‌ను దేశంలో టాప్-3 స్థానంలో ఉంచేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. గత తెలుగుదేశం ప్రభుత్వంలో రూ.1,618 కోట్ల కేంద్ర నిధులతో ఎయిమ్స్ ఏర్పాటు చేశారు. 2019లో వైసీపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక సమస్యలతో ఎయిమ్స్ సతమతం అయింది.

నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి కల్పించడమే లక్ష్యం

- కోవూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి

నెల్లూరు, డిసెంబర్ 15 (నినాదం న్యూస్): కోవూరు నియోజకవర్గంలో నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి కల్పించడమే తన లక్ష్యమని కోవూరు ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో రెండోసారి మెగా జాబ్ మేళా ఇవాళ(ఆదివారం) జరిగింది. వీపీఆర్ కన్వెన్షన్ హాల్లో 50 సంస్థల ప్రతినిధులతో మెగా జాబ్ మేళా ఏర్పాటు చేశారు.. ఈ జాబ్ మేళాలో

జిల్లాకు చెందిన వేలాదిమంది నిరుద్యోగ యువత పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కోవూరు ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. మొట్టమొదటి సారి పెట్టిన మెగా జాబ్ మేళా విజయవంతం అయ్యిందని చెప్పారు. పేరుగాంచిన ప్రముఖ కంపెనీల ప్రతినిధులను తీసుకొచ్చి అర్హతను బట్టి ఉద్యోగం ఇప్పిస్తున్నామని తెలిపారు. వీపీఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో జాబ్ మేళా అన్నది నిరంతర ప్రక్రియ అని చెప్పారు. గతంలో జాబ్ రాని వాళ్లు ఇప్పుడు అవకాశన్ని వినియోగించుకుంటున్నారని అన్నారు. ఇప్పుడు అవకాశం దక్కని వాళ్లు మరోసారి అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవాలని ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి తెలిపారు.

ఫిటో కపుల్స్ అవ్వండి..

విరాట్, అనుష్కాశర్మ ఫిట్‌నెస్‌పై ఏదైనా పోస్ట్ పెడితే చాలు.. కోట్లల్లో వ్యూస్, లక్షల్లో కామెంట్స్ వచ్చిపడతాయి. వాళ్లు సెలెబ్రిటీలే కావొచ్చు! అంతకన్నా.. వాళ్లలా నాజూకుగా ఉండాలని అందరి తపన. ఫిట్‌నెస్‌ని కాపాడుకోవడం కోసం వాళ్లిద్దరూ ఏం చేస్తున్నారా? అనే కుతూహలం!! కానీ, ఎంతమంది కపుల్స్ విరుష్క జంటలా కలిసి కసరత్తులు చేస్తున్నారు? కలిసి జీవితం పంచుకుంటున్న ఆలుమగలు ఒక్కటిగా ఫిట్‌నెస్ కాపాడుకోవడంపై ఎందుకు దృష్టిసారించడం లేదు? సంసారం సరదాగా సాగాలన్నా, దాంపత్య సుఖం పరిపూర్ణంగా అనుభవించాలన్నా.. మీరు ఫిటో కపుల్స్ (%టఫ్‌శీబజూశ్రీవం%) జాబితాలో చేరిపోవాల్సిందే! అదేనండి.. ఫిట్ కపుల్స్ అన్నమాట. ఇప్పుడిదో కొత్త ట్రెండ్. 'లవ్.. స్వెట్.. రిప్స్' అంటూ రిలేషన్‌షిప్ గోల్స్‌ని కొత్తగా సెట్ చేసుకుంటున్నారు. భాగస్వామితో కలిసి వర్కవుట్స్ చేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పెంపొందించుకునేందుకు ట్రెండీగా ముందుకొస్తున్నారు!!

భర్త ఫిట్‌నెస్ ఫ్రీక్ అయితే..

కచ్చితంగా భార్య కూడా అలానే ఉండాలని కోరుకోవడం సహజం. నాజూగ్గా ఉన్న భార్య.. తన భర్త పొట్టలేకుండా ఫిట్‌గా ఉండాలని అనుకోవడమూ కామనే! కానీ, భాగస్వామి అందుకు విరుద్ధంగా ఉంటే? పార్ట్‌నర్ నిరాశ చెందకుండా ఉండలేరు. నేటి తరం తమ మధ్య ఇలాంటి గ్యాప్ రావొద్దని కోరుకుంటున్నది. పెళ్లయి ఏండ్లు గడుస్తున్నా.. పిల్లలు పుట్టినా ఫర్వాలేదు.. 'లెట్స్ ఫిట్ టుగెదర్' అంటూ పార్ట్‌నర్‌కి చాలెంజ్ చేస్తున్నారు. సెలెబ్రిటీలే కాదు.. మనం ఎందుకు ఫిట్‌నెస్ ఫ్రీక్స్‌గా ఉండకూడదని సోషల్ మీడియాలో సందడి చేస్తున్నారు. జంటలుగా జిమ్ అనుభవాల్ని పంచుకుంటున్నారు. తమ భాగస్వామి ఫిట్‌గా ఉండాలని కోరుకుంటూనే.. తామూ హాట్‌గా కనిపించేందుకు మగువలు ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

టచ్ గురూ..

రిలేషన్‌లో ఉన్నా.. పెళ్లి చేసుకున్నా%ా% ఇరువురికీ కామన్‌గా కొన్ని గోల్స్ ఉంటాయి. సేవింగ్స్ చేయాలి.. కారు కొనుక్కోవాలి.. అవుట్ డోర్ ట్రిప్ వెళ్లాలి.. ఇలా భవిష్యత్తు ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. ఇప్పుడీ ప్లానింగ్‌లో 'ఫిట్‌నెస్' కూడా ప్రధానాంశంగా మారింది. ఈ నెలలో ఇన్ని కిలోలు తగ్గాలంటూ 'చెక్ లిస్ట్' పెట్టుకుంటున్నాయి యంగ్ కపుల్స్. ఇన్ని కేలరీలు తగ్గించాలని.. భాగస్వామితో పోటీ పడుతున్నారు. 'రిలేషన్‌షిప్ గోల్స్'లో తగ్గేదే లేదంటూ భర్తని ప్రోత్సహిస్తూ.. కంప్లీట్ ఉమెన్‌గా సంతృప్తికరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకుంటున్నారు మహిళలు. ఇదే విషయంపై ఫిట్‌నెస్ నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. 'కపుల్స్ కలిసి వర్క్‌వుట్ చేయడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. భార్యాభర్తల మధ్య చక్కని అవగాహన ఏర్పడుతుంది. కొత్త ప్రేమ చిగురిస్తుంది. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే వైఖరి కూడా అలవడుతుంది. అంతేకాదు. ఆడుతూపాడుతూ కసరత్తులు చేసే క్రమంలో జరిగే టచ్చింగులు హగ్గింగులకు దారితీస్తాయి, తద్వారా కొత్త అను'రాగం' పల్లవిస్తుందని' విశ్లేషిస్తున్నారు. జంటలు కలిసి వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఎండార్ఫిన్, డోపమైన్ లాంటి హార్మోన్లు విడుదల అవుతాయి. కలిసి ఎక్సర్‌సైజులు చేసే క్రమంలో అడ్రినల్ గ్రంథి ప్రేరేపిత మవుతుంది. ఆ సమయంలో కలిగే మూడ్స్‌ను రోజంతా ఉంచుతుంది. అంతేకాదు కలిసి చేసే సాధనలు.. జ్ఞాపకశక్తిని కూడా పెంచుతాయని సైకోథెరపిస్టులు చెబుతున్నారు.

ఎడబాటుకు విరుగుడు

నయా జనరేషన్ రిలేషన్‌లో ఉన్నా, మూడుముళ్లతో ఒక్కటైనా.. కొంతకాలానికే ఒకరికొకరు బోర్ కొట్టేస్తున్నారు. దానికి కారణం రొటీన్ లైఫ్! ఈ రోజుల్లో ఆలుమగలు ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేస్తుండటంతో.. ప్రైవసీకి పెద్ద ఆపదొచ్చిపడింది. యాంత్రికంగా బతికేస్తున్నారు. భార్య కౌగిలి కోరుకున్న భర్త వారాంతం వరకు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తున్నది. భర్త ముద్దు ఆశించే భార్య పరిస్థితీ అలాగే ఉంటున్నది. ఈ ఎడబాటుకు విరుగుడు జంటగా ఫిట్‌నెస్ మంత్రాన్ని ఉపాసించడమే! ఓ అరగంట ఇద్దరూ కలిసి కసరత్తులు చేస్తే రోజంతా కిక్ వస్తుంది. గదిలో ఓ మూలన ఉన్న ట్రెడ్‌మిల్‌పై చెమటలు కక్కేలా పరుగులు తీస్తే శారీరకంగా సత్తువ వస్తుందంతే! అదే అరగంట పార్ట్‌నర్‌తో కలిసి జాలీగా జాగింగ్ చేస్తే ఒక్క టికెట్ మీద రెండు హిట్ సినిమాలు చూసిన అనుభూతి కలుగుతుంది. వర్కవుట్స్ చేసే క్రమంలో మాటల్లో చెప్పలేని మతలబులెన్నో అసంకల్పితంగా జరిగిపోతాయి. భార్య పుష్ అప్స్ చేస్తుంటే.. భర్త ఆమెకు సపోర్ట్ చేస్తాడు. భర్త బస్కీలు తీస్తుంటే.. భార్య అతగాడి భుజాలపై చేతులేసి లేవదీసే సీను.. రకరకాల పాజిటివ్ హార్మోన్స్‌ను పుట్టిస్తుంది. ఇలా రోజుకో గంటపాటు వ్యాయామ పర్వం సలపగలిగితే.. అనారోగ్యం సలుపుడు ఉండదు.

ఫుల్‌స్టాప్ పడొద్దు

పెండ్లయిపోయింది%ా% జాబ్ చేస్తున్నాం.. పిల్లలు కూడా పుట్టేశారు%ా% ఇంకా మనం స్లిమ్‌గా, ఫిట్‌గా ఉండి చేసేదేముంది? అని నిన్నటి తరం ఆలోచనకు స్వస్తి పలకండి. మారుతున్న కాలానికి తగ్గట్టు అప్‌డేట్ అవ్వాలి. ఫిట్‌నెస్ విషయంలో మీ పిల్లలకు స్ఫూర్తిగా ఉండాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటంతోపాటు ఫిట్‌గా కనిపించడం కూడా ఈ రోజుల్లో చాలా అవసరం. కార్పొరేట్ కొలువుల్లో అంచెలంచెలుగా ఎదగాలంటే తెలివితేటలు మాత్రమే ఉంటే సరిపోదు. ఆ బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వర్తించాలంటే శారీరకంగా, మానసికంగా ఫిట్‌గా ఉండాలి. పెద్ద పదవి వచ్చేనాటికి 'నా ఒంట్లో శక్తి లేద'ని కుదేలైతే.. ఇన్నాళ్ల సక్సెస్‌ఫుల్ కెరీర్‌కు ఫుల్‌స్టాప్ పడ్డట్టే! అలా కాకూడదూ అంటే.. ఫిట్‌నెస్ పెంపొందించుకోవడం ఒక్కటే మార్గం! ఒంటరిగా చేసే భారీ కసరత్తుల కన్నా, జంటగా చేసే చిన్నచిన్న వర్కవుట్లు ఎక్కువగా వర్కవుట్ అవుతాయని నిపుణుల మాట! మరెందుకు ఆలస్యం.. కపుల్ వర్కవుట్స్‌కు ఇవాళ్టి నుంచే శ్రీకారం చుట్టండి.

విరుష్క చిట్కాలు

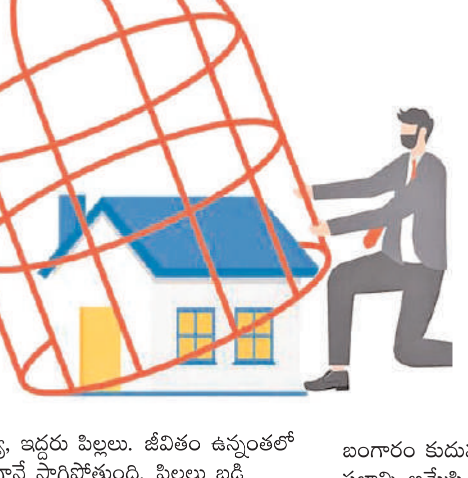
తన పవర్‌ఫుల్ షాట్స్‌తో విరాట్.. చక్కని నటనతో అనుష్క.. ఇరువురూ కలిసి చేస్తున్న ప్రయాణం కపుల్స్‌కి ఎంతో ప్రేరణ. అందుకే వారికి కోట్ల మంది ఫాలోవర్లు ఉన్నారు. సోషల్ మీడియాలో వారేం పోస్ట్ చేసినా%ా% క్షణాల్లో ట్రెండింగ్‌గా మారిపోతుంది. ముఖ్యంగా వాళ్లు చెప్పే ఫిట్‌నెస్ చిట్కాలకు తిరుగులేదు. జిమ్‌కు వెళ్లినా కలిసే వెళ్తారిద్దరూ. యోగాసనాలు కూడా కలిసే వేస్తారట. దీనివల్ల తామెంతో ఫ్రెష్‌గా, సంతోషంగా ఉన్నామని అనుష్క చెప్పుకొచ్చింది. ఇదే విషయాన్ని విరాట్ కూడా తన సోషల్ మీడియా పోస్ట్‌ల ద్వారా అభిమానులతో పంచుకున్నాడు. ఎంత బిజీ షెడ్యూల్స్ ఉన్నా సరే.. ఇద్దరూ కలిసి సైక్లింగ్, రన్నింగ్, వర్కవుట్లు చేయడం ఎంతో హాయినిస్తుందన్న విరుష్క చిట్కాలు ఆచరించదగ్గవి.

మీరు యజమానా.. వాచ్ మ్యానా..

దైనందిన జీవితంలో సత్యం అనిపించిన ఎన్నో విషయాలు ఆర్థిక సూత్రాల్లో అంతగా ఇమడవు! ఓ మధ్యతరగతి మనిషికి పొదుపు అంటే%ా% ఖర్చులు తగ్గించుకోవడం వరకే ఆలోచిస్తాడు. మదుపు అంటే ప్రైవేటుగా చిట్స్ వేసి.. ధర్మవడ్డీకి తిప్పడమనే తెలుసు!! ముచ్చటపడి కట్టుకున్న ఇంట్లో మురిపెంగా ఉండాలని ఉన్నా.. ఇంకేదో ఆశిస్తాడు. రూపాయి, రూపాయి కూడబెట్టి ఇల్లు మీద ఇల్లు కట్టి.. యజమానిగా చెలామణీ కావాలని ఆశిస్తాడు. ఈ రకంగా ఆలోచించిన ఎందరో.. యజమానులుగా కన్నా, జీతం భత్యం లేని వాచ్‌మెన్లుగా మిగిలిపోతున్నారు.

ఏ పెట్టుబడి అయినా మనల్ని ఉన్నస్థితి నుంచి ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లేదై ఉండాలి. కానీ, ఆ పెట్టుబడే గుదిబండగా మారితే.. ఆశించిన లాభాలు రావు సరికదా, తలకు మించిన భారంగా పరిణమిస్తుంది. నడివయసులోనే సొంతింటి కలను నిజం చేసుకున్న వారు నిజంగా అదృష్టవంతులే! దానికి తృప్తిచెంది.. ఇతర పెట్టుబడుల గురించి ఆలోచిస్తే మేలైన జీవితాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. కానీ, చాలామంది మూసపద్ధతికి అలవాటుపడినవాళ్లే ఉంటారు. వాళ్లు చేసే తప్పులు ఎలా ఉంటాయో పరశురామ్ కథ చదివితే అర్థమవుతుంది.

పరశురామ్ ప్రైవేట్ ఉద్యోగి. మంచి జీతం వస్తుంది. ఊళ్లో కొద్దోగొప్పో ఆస్తి ఉంది. భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు. జీవితం ఉన్నంతలో రిచ్‌గానే సాగిపోతుంది. పిల్లలు బడి వయసు దాటి కాలేజీలోకి ప్రవేశించారు. ఒకరోజు పరశురామ్ అత్తామామ ఊడిపడ్డారు. అత్తగారేమో తన కూతురుతో వంటింట్లో సొంతిళ్లు సొద మొదలుపెట్టింది. మామగారేమో అల్లుడితో అదే విషయాన్ని తన అనుభవాన్నంతా రంగరించి చెప్పనారంభించాడు. 'అల్లుడుగారూ! కూడబెట్టిన సొమ్ముతో మంచి స్థలం



తీసుకోండి. మంచి బిల్డర్‌కు ఇచ్చి లోను మీద ఇల్లు కట్టుకోవచ్చు. మూడంతస్తులు వేసి.. పై పోర్షన్‌లో మీరు ఉండి, మిగతావి అద్దెకిస్తే.. తిని కూర్చోవచ్చు! ఏమంటారు?' అన్నాడు. మామగారి ఆలోచన సబబుగానే తోచింది పరశురామ్‌కు. తల్లి బోధతో అతని భార్య కూడా ఆలోచించండి అన్నట్టుగా చూసింది.

కోరికలు.. ఫిర్యాదులు..

ఇల్లు కట్టాలని ఫిక్సయిన పరశురామ్ అప్పటి వరకు తను కూడబెట్టుకున్న డబ్బంతా వెలికితీశాడు. ఈపీఎఫ్‌లో ఉన్న మొత్తాన్ని తీసుకున్నాడు. కొంత బంగారం కుదువపెట్టాడు. వెంచర్‌లో చిన్న స్థలాన్ని అమ్మేసి రూ.కోటి సర్దుబాటు చేసుకున్నాడు. ఆ మొత్తంతో నగర శివారులో 220 గజాల స్థలం కొన్నాడు. బిల్డర్‌ను సంప్రదిస్తే మరో కోటితో జీం2తోపాటు పైన పెంట్‌హౌజ్ నిర్మించేలా ఒప్పందం చేసుకున్నాడు. బ్యాంకులో రూ.1.20 కోట్లు గృహరుణం తీసుకున్నాడు. అప్పటికే 45 ఏండ్లు ఉండటంతో, లోను టెన్యూర్ 15 ఏండ్లు పెట్టుకున్నాడు. ఈఎమ్ఐ రూ.1.20 లక్షలుగా ఫిక్సయింది. అంటే అతని జీతంలో సగం వాయిదాకు చెల్లించాలని ఫిక్సయ్యాడు! ఇల్లు పూర్తయింది. ఆరు పోర్షన్లు అద్దెకిస్తే నెల తిరిగేసరికి రూ.60వేలు వసూలు అవుతున్నాయి. పరశురామ్ ఆనందానికి అవధుల్లేవ్. మూడు నెలలు గడిచాయో లేదో.. అద్దెదారులు పరస్పరం గొడవలకు దిగడం, తీర్పు కోసం పరశురామ్ తలుపు తట్టడం కామన్ అయిపోయింది. తప్పు చేసిన వారిని ఇల్లు ఖాళీ చేయించడమో, అలా చేయలేకపోతే తమదే ఒప్పు అనుకున్న వాళ్లు మరో ఇంటికి మకాం మార్చడమో జరుగుతూ వచ్చింది. ఆరు పోర్షన్లలో ఎప్పుడూ రెండు ఖాళీగానే ఉంటున్నాయి. ఇది చాలదన్నట్టు.. నీళ్లు రావడం లేదనీ, కరెంట్ బిల్లు ఎక్కువగా వస్తున్నదనీ, మంచి నీళ్లు పైకి వచ్చేలా ఏర్పాటు చేయమనీ, వాష్‌రూమ్‌లో నీళ్లు పోవడం లేదనీ.. ఇలా రోజుకో ఫిర్యాదు రావడం మొదలైంది. వాళ్ల కోరికలు మన్నించలేక, ఫిర్యాదులు పరిష్కరించలేక.. పరశురామ్‌కు సొంతింట్లో ఉంటున్న ఆనందం రెండేండ్లకే ఆవిరైంది. అప్పటి వరకు తన దగ్గర ఉన్నదంతా ఊడ్చిపెట్టి, బ్యాంకు లోను తీసుకుని ఇల్లు కట్టుకున్నాడు. రిటైర్ అయ్యాక అద్దెల ద్వారా వచ్చే ఆదాయంతో బతుకు వెళ్లదీయొచ్చు అని భావించాడు. కానీ, వెలకట్టలేని మనశ్శాంతిని దూరం చేసుకున్నాడు. పైగా, బీపీ షుగర్ లెవల్స్ పెరిగాయి. ఆరోగ్యం నిదానంగా దెబ్బతినడం మొదలైంది. ఈఎమ్ఐ భారంతో పిల్లల పైచదువులప్పుడు పూర్తి స్థాయిలో అండగా నిలవలేకపోయాడు. స్పష్టంగా చెప్పాలంటే.. రెండు కోట్లకుపైగా ఇన్వెస్ట్ చేసిన యజమాని కాస్త ఆ ఇంటికి వాచ్‌మ్యాన్‌గా మారిపోయాడు. ఇప్పుడు మీరు ఆలోచించండి.. రూ.2.20 కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టి.. ఇల్లు తీసుకున్న వ్యక్తి దర్జాగా బతక్కుండా, ఇలా నీరుగారిపోవడాన్ని ఏ ఆర్థిక సూత్రం మాత్రం ఆమోదిస్తుంది. ఇదే పరశురామ్ రూ.కోటితో ట్రిపుల్ బెడ్‌రూమ్ ఫ్లాట్‌గానీ, అదే నగర శివారులో డూప్లెక్స్ ఇల్లు గానీ తీసుకుంటే.. 'అనుభవించు రాజా!' అని పాడుకుంటూ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేసేవాడు. తానొకటి తలస్తే విధి మరొకటి తలచింది. శాశ్వత ఆదాయం మాయలోపడి జీవితంలో ప్రశాంతతకు దూరం అయ్యాడు. అప్పటి వరకు తన దగ్గర ఉన్నదంతా ఊడ్చిపెట్టి, బ్యాంకు లోను తీసుకుని ఇల్లు కట్టుకున్నాడు. రిటైర్ అయ్యాక అద్దెల ద్వారా వచ్చే ఆదాయంతో బతుకు వెళ్లదీయొచ్చు అని భావించాడు. కానీ, వెలకట్టలేని మనశ్శాంతిని దూరం చేసుకున్నాడు. పైగా, బీపీ షుగర్ లెవల్స్ పెరిగాయి. ఆరోగ్యం నిదానంగా దెబ్బతినడం మొదలైంది. ఈఎమ్ఐ భారంతో పిల్లల పైచదువులప్పుడు పూర్తి స్థాయిలో అండగా నిలవలేకపోయాడు.

నిన్నటి తరాన్ని ఫాలో అయిపోదాం.. పిల్లలను ఆరుబయట ఆడుకునేలా ప్రోత్సహిద్దాం

ఆ రోజుల్లో పిల్లల ఆటలన్నీ ఆరుబయటే! 2000 సంవత్సరం వరకు పిల్లల జీవనశైలి ఆరోగ్యకరంగా ఉండేది. రోజంతా మైదానాల్లో గడిపేవారు. నేటి తరం పిల్లలకు స్మార్ట్‌ఫోనే గ్రౌండ్‌గా మారిపోయింది. వీడియోగేమ్సే ఆటవిడుపుగా మారాయి. అయితే, ఆరుబయట ఆడుకునే పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని బ్రిటిష్ కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధన తేల్చింది. ఈ ఆటలు వారిలో శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంతోపాటు సామాజిక నైపుణ్యాలనూ మెరుగుపరుస్తాయని వెల్లడించింది.

నాటి తరానికి తెర అంటే.. టీవీ మాత్రమే! సినిమా అంటే.. ఆదివారమే! కానీ, ఇప్పటి పిల్లలు రోజంతా స్క్రీన్‌లోనే గడిపేస్తున్నారు. ఆటలేకాదు, పాఠాలు కూడా స్క్రీన్‌కు అంకితమై వింటున్నారు. స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్, కంప్యూటర్.. ఇలా స్క్రీన్ ఉచ్చులో చిక్కుకొని అనారోగ్య సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. దేశంలో దాదాపు 61 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు, తమ పిల్లల స్క్రీన్‌టైమ్ గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. స్మార్ట్ దునియాలో చక్కర్లు కొడుతున్న బాల్యం.. పిల్లల భాషాభివృద్ధికి గొడ్డలిపెట్టుగా మారుతున్నదనీ, వారి మానసిక ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపుతున్నదని అధ్యయనకారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే, పిల్లల స్క్రీన్‌టైమ్ తగ్గించాలనీ, వారిని ఆరుబయట ఆడుకునేలా ప్రోత్సహించాలనీ సూచిస్తున్నారు.

పుస్తకాలే నేస్తాలు..
నైంటీస్ కిడ్స్ దాచుకున్న స్లామ్‌బుక్స్‌ను ఒక్కసారి తిరగేయండి. చాలా పేజీల్లో హాబీస్ దగ్గర.. 'రీడింగ్ బుక్స్' అనే కనిపిస్తుంది. పుస్తకాలే నేస్తాలుగా గడిచిన బాల్యం వాళ్లది. చందమామ కథలు చదువుతూ.. నిద్రలోకి జారుకున్న తరం వాళ్లది. మరిప్పుడో.. స్కూల్ బుక్స్, హోమ్ వర్క్ తప్ప, వేరే పుస్తకమే తెలియకుండా రోజులు గడిపేస్తున్నారు. కాబట్టి.. మీ పిల్లల్లో పుస్తక పఠనంపై ఆసక్తి పెంచండి. ప్రతిరోజూ పడుకునే ముందు.. వారికి ఒక మంచి పుస్తకం ఇచ్చి చదవమనండి. పుస్తకాలు చదవడం వల్ల వారిలో ఆలోచనా శక్తి పెరుగుతుంది. భాషా నైపుణ్యాలూ మెరుగుపడుతాయి.

ప్రకృతి ప్రేమికులు..
నాటికాలం పిల్లలు.. ప్రకృతి ప్రేమికులు. చుట్టూ ఉండే చెట్టూ చేమల్ని చూసే ఎక్కువగా నేర్చుకున్నారు. నేటితరానికి ఇల్లు, స్కూలూ తప్ప.. వేరే ప్రాంతం పెద్దగా తెలియదు. అయితే.. ప్రకృతితో మమేకమైతేనే.. పిల్లల్లో సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. సమస్య-పరిష్కార సామర్థ్యాలు మెరుగుపడతాయన్న విషయం తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలి. అందుకే.. ప్రకృతిలో ఉన్న వింతలను, సహజత్వాన్ని పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి. వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియాలు అంటూ భయపెట్టకుండా.. పిల్లల్ని స్వేచ్ఛగా మట్టిలో ఆడుకోనివ్వాలి. నీళ్లలో గెంతనివ్వాలి. ప్రకృతిని ప్రేమించేలా.. వారిని ప్రోత్సహించడం చాలా అవసరం.

బంధాలతో అనుబంధం
90వ దశకంలో ఉమ్మడి కుటుంబాలే ఎక్కువగా ఉండేవి. ఏ పండుగొచ్చినా ఇళ్లన్నీ జనాలతో అనుబంధాల కలబోతలా కళకళలాడేవి. నలుగురు కలిసి ఒక ఇంట్లో ఉండటమే గగనంగా ఉన్న ఈ రోజుల్లో.. ఇప్పటితరం కుటుంబంతో కన్నా సామాజిక మాధ్యమాల్లోనే ఎక్కువగా గడుపుతున్నది. ఫలితం.. మనిషికి ఉండాల్సిన సహజ భావోద్వేగాలు కూడా మృగ్యమైపోతున్నాయి. ఈ పోకడ.. వారి భవిష్యత్తులో మరిన్ని విపత్కర పరిస్థితులకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, పిల్లల మధ్య ప్రేమానురాగాలు పెరిగేలా చూడండి. రోజుకు ఒకపూటైనా కుటుంబసభ్యులంతా కలిసి భోజనం చేసేలా ప్లాన్ చేసుకోండి. అన్నదమ్ముల పిల్లలను తరచూ కలుసుకునే పరిస్థితులు కల్పించండి. తద్వారా వారికి బంధాల విలువ తెలిసొస్తుంది.

మాట నిలబెట్టుకున్నా

మోడల్‌గా కెరీర్ మొదలు పెట్టి చెల్లెలి క్యారెక్టర్లకు కేరాఫ్‌గా నిలిచిన నటి శిరీష చతుర్వేదుల. 'మనసంతా నువ్వే' సినిమాలో ఉదయ్ కిరణ్ చెల్లెలిగా టాలీవుడ్‌కు పరిచయమైన ఆమె దాదాపు అందరు హీరోలకు చెల్లెలుగా నటించింది. పెండ్లి తర్వాత నటనకు దూరమైన శిరీష మళ్లీ పదేండ్ల తర్వాత బుల్లితెరపై రీ ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్‌లో సినిమాలు, సీరియల్స్‌లో నటిస్తూ, యాంకరింగ్, డబ్బింగ్ చేస్తూ టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా నిలిచింది. ప్రస్తుతం జీ తెలుగు 'సీతే రాముడి కట్నం' సీరియల్‌లో లలిత పాత్రలో అలరిస్తున్న శిరీష జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు.. మా నాన్న కేంద్రప్రభుత్వ ఉద్యోగి. అమ్మ గృహిణి. నేను పుట్టింది, పెరిగింది హైదరాబాద్‌లోనే. ఇంటర్ చదువుతున్నప్పుడు కాలేజ్ కాంపిటీషన్స్ హోస్ట్ చేశాను. ఒక ప్రముఖ పత్రికలో ఆ ఫొటోలు పబ్లిష్ అయ్యాయి. ఆ పత్రికలో వచ్చే ఫ్యాషన్ పేజీకి మోడల్‌గా చేయమని వాళ్లు అడిగారు. అలా డిగ్రీ ఫస్ట్ ఇయర్లో ఉన్నప్పుడు మోడల్‌గా మొదటి అవకాశం వచ్చింది. చదువు దెబ్బతింటుందని అమ్మానాన్న మొదలు ఒప్పుకోలేదు. కానీ, వాళ్లు పట్టు వదల్లేదు. సెలవుల్లో మాత్రమే షూట్ చేస్తామని నచ్చజెప్పారు. చీరలు, గాగ్రాలు, చుడీదార్లు మాత్రమే వేసుకుంటాననే కండీషన్ మీద ఒప్పుకొన్నా! ఫైనల్‌గా డిగ్రీ చదువుతూనే మోడల్‌గా కెరీర్ మొదలుపెట్టాను.

'మనసంతా నువ్వే' అవకాశం..
పేపర్‌లో నా ఫొటో చూసి దర్శకుడు వీఎన్ ఆదిత్యగారు 'మనసంతా నువ్వే' సినిమాలో హీరో పాత్రకు చెల్లెలి క్యారెక్టర్‌కు ఆడిషన్స్‌కు రమ్మని పిలిచారు. సినిమా అనగానే అమ్మావాళ్లు అస్సలు ఒప్పుకోలేదు. 'మోడలింగే వద్దంటుంటే సినిమాల్లోకి కూడా వెళ్తావా?' అని కోప్పడ్డారు. చివరికి 'సినిమాలో నటించినా బాగా చదువుకుంటాను, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్లో ఫ్రీ సీటు తెచ్చుకుంటాను' అని ప్రామిస్ చేయడంతో ఆదిత్యగారిని కలవడానికి అనుమతిచ్చారు. స్క్రీన్ టెస్ట్ ఓకే అయితే చూడొచ్చులే అనుకున్నారు. ఆదిత్యగారి ఆఫీస్‌కు వెళ్లిన మేము అక్కడ ఉదయ్‌కిరణ్‌ను చూడగానే షాకయ్యాం. అప్పటికే ఆయన నటించిన 'చిత్రం' సినిమా పెద్ద హిట్ అయ్యింది. నేను ఆయనకు పెద్ద అభిమానిని. అంత పాపులర్ హీరోకి చెల్లెలి క్యారెక్టర్ అనగానే ఎలాగైనా చెయ్యాలి అని ఫిక్సయ్యా. ఆడిషన్స్‌లో ఒక డైలాగ్ పేపర్ ఇచ్చి ప్రిపేర్ అయ్యి యాక్ట్ చేయమన్నారు. యాక్టింగ్ గురించి అసలేమీ తెలియకపోవడంతో ఆ కెమెరా, అక్కడ జనాలందరినీ చూసి డైలాగ్స్ మర్చిపోయా, భయంతో వణికిపోయా. చాలా టేక్స్ తీసుకున్నా. ఇక నావల్ల కాదనిపించి చేయలేనని చెప్పా. కానీ మా నాన్న మాత్రం ఇంకోసారి ట్రై చెయ్ అని ఎంకరేజ్ చేశారు. మేం లంచ్ చేస్తుండగా ఉదయ్ కిరణ్ వచ్చి 'నీ ప్రాబ్లమ్ ఏంటి? ఈ సీన్ పేపర్, డైలాగ్స్ అన్నీ మర్చిపో.. నేనే నీ అన్నయ్య అనుకుని.. అతను ఈ పరిస్థితుల్లో ఉంటే నువ్వు ఏం అంటావో అదే చెప్పు' అని ధైర్యమిచ్చారు. దాంతో సరేనని యాక్షన్ అనగానే నా నోటికొచ్చింది చెప్పా. ఆదిత్యగారు బాగా చేశానని మెచ్చుకుని ఆ క్యారెక్టర్‌కు నన్ను ఎంపిక చేశారు. కానీ, అమ్మానాన్నల్ని ఒప్పించడం చాలా కష్టం అయ్యింది. సెలవుల్లోనే షూటింగ్ ఉంటుందనీ, మా పేరెంట్స్ కూడా షూటింగ్‌కు రావొచ్చని చెప్పడంతో వాళ్లు ఒప్పుకొన్నారు.

చదువుకుంటూనే..
నేను సినిమాల్లో నటిస్తున్నాని తెలియగానే బంధువులు, తెలిసినవాళ్లు చాలామంది రకరకాలుగా మాట్లాడారు. కానీ, నేను మాత్రం చదువుకు, ప్రొఫెషన్‌కు ఒకే ప్రాధాన్యం ఇచ్చాను. టైమ్ ఉన్నప్పుడు, హాలీడేస్‌లో షూటింగ్స్‌కు వెళ్లేదాన్ని. ఇంట్లో ఇచ్చిన మాటప్రకారం ఎమ్మెస్సీలో ఫ్రీ సీటు సాధించాను. 'మనసంతా నువ్వే' సక్సెస్ తర్వాత వరుస అవకాశాలు వచ్చాయి. స్టూడెంట్ నెం.1, వెంకీ, అతడే ఒక సైన్యం, సుబ్బు, బాలు, చిరుజల్లు, బలాదూర్, ఆంధ్రావాలా, సత్యం, వెంకీ.. దాదాపు 30 సినిమాల్లో నటించా. చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, రవితేజ, జూ.ఎన్టీఆర్, పవన్ కళ్యాణ్ దాదాపు అందరు హీరోలకు చెల్లెలుగా చేశా. సినిమాలతోపాటు యాంకరింగ్, సీరియల్స్ చేశాను. నా మొదటి సీరియల్ నాగాస్త్రం. అది చాలా పెద్ద హిట్. అలౌకిక, పద్మవ్యూహం, ఎండమావులు, నాతిచరామి.. ఇలా హిట్ సీరియల్స్‌లో నటించాను. అలా కుదిరింది. నా జీవితంలో ఇండస్ట్రీకి రావడం ఎలా అనుకోకుండా జరిగిందో నా పెళ్లి కూడా అలాగే జరిగింది. 'హోం మినిస్టర్' షో కోసం ఒకరింటికి వెళ్లాను. అక్కడ ఒకావిడ నన్ను చూసి 'మంచి సంబంధం ఉంది పెళ్లి చేసుకుంటావా?' అని అడిగారు. నేను నో చెప్పాను. కానీ, ఆవిడ వెంటపడి నా నెంబర్ తీసుకుని మా పేరెంట్స్‌తో మాట్లాడారు. పెళ్లిచూపుల్లో మా ఆయనని చూసిన తర్వాత నో చెప్పలేకపోయా. చూడగానే నచ్చేశారు. గంట మాట్లాడుకున్నాం. ఆయన ఆలోచనా విధానం బాగా నచ్చింది. వాళ్లు వెంటనే ఓకే చెప్పారు. నాకే మూడు రోజులు పట్టింది. మా ఆయన ఎంబీఏ చేశారు, ప్రస్తుతం డెల్ టెక్నాలజీస్‌లో లీడ్‌గా చేస్తున్నారు.

పదేళ్ల తర్వాత..
పెళ్లి తర్వాత నటించొద్దని అనుకున్నా. టీచింగ్ అంటే నాకు చిన్నప్పటి నుంచి ఇష్టం. చదువుకునే రోజుల్లోనే ట్యూషన్స్ చెప్పేదాన్ని. బి.ఎడ్ కూడా చేసి ఉండటంతో పెళ్లి తర్వాత టీచర్‌గా పని చేయాలనుకున్నా. ఒక ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్‌లో జాయినయ్యా. తర్వాత బెంగళూరుకు షిఫ్ట్ అయ్యాం. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. చిన్నబాబు స్కూల్‌కు వచ్చాక కేంద్రీయ విద్యాలయంలో హైస్కూల్ ఇంగ్లిష్, మ్యాథ్స్ టీచర్‌గా చేస్తున్న సమయంలో మా గురువు ఆర్కే మలినేనిగారు ఫోన్ చేశారు. ఆయన దగ్గర నేను తొలినాళ్లలో 'సత్యం' అనే సీరియల్ చేశాను. మలినేనిగారు, రసూల్ గారు చాలా విషయాలు నేర్పించారు. దాదాపు పదేండ్ల తర్వాత ఆయన నుంచి కాల్ రావడంతో మొదట నమ్మలేదు. తను చేసే తర్వాతి ప్రాజెక్టులో హీరోయిన్ తల్లి పాత్ర ఉందని, అది నన్ను దృష్టిలో పెట్టుకుని రాశానని చెప్పి ఒప్పించారు. అలా నేను మళ్లీ తెరమీద కనిపించిన సీరియల్ 'మౌనరాగం'. అది పెద్దహిట్ కావడంతో వరుస అవకాశాలు వచ్చాయి. కానీ, నాకు కుటుంబమే మొదటి ప్రాధాన్యం. ఇంట్లోవాళ్లకు సమయం ఇవ్వడం కోసం బాగా నచ్చిన సీరియల్స్, సినిమాలు మాత్రమే ఒప్పుకొంటున్నా. 'సీతే రాముడి కట్నం' సీరియల్‌లో నా పాత్ర చాలా నచ్చింది. అందుకే స్టోరీ చెప్పగానే ఓకే చేశా. మా ఆయన సపోర్ట్‌తోనే నేను వర్క్ చేయగలుగుతున్నా. నా కెరీర్ ఇంత సక్సెస్‌ఫుల్‌గా సాగడానికి కారణం మా అమ్మానాన్న, నా భర్త. వాళ్లకి ఎప్పుడూ రుణపడి ఉంటా.

కండరాలు, ఎముకలు బలంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వీటిని తినాలి..!

మనం ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉండేందుకు గాను కండరాలు, ఎముకలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి దృఢంగా ఉంటే మనకు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రావు. అలాగే మనం రోజంతా చురుగ్గా పనిచేస్తాం. యాక్టివ్‌గా ఉంటాం. మన సామర్థ్యం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక కండరాలు, ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుకోవడం తప్పనిసరి. అయితే ఇవి దృఢంగా ఉండేందుకు గాను కేవలం వ్యాయామం చేస్తే సరిపోదు. మన ఆహారంలో పలు ఫుడ్స్‌ను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటి వల్ల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇక ఆ ఫుడ్స్ ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మాంసాహారం తినడం వల్ల కండరాల్లో బలం పెరుగుతుంది. వీటితోపాటు ప్రతి రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును తిన్నా కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. అలాగే పాల ఉత్పత్తులు ఏవి తీసుకున్నా కూడా కండరాల బలం పెరుగుతుంది.

బీన్స్, పాలు, పెరుగు..

బీన్స్‌ను తినడం అలవాటు చేసుకుంటే కండరాలు, ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంచుకోవచ్చు. సాల్మన్ లాంటి చేపలను తింటే కండరాల పుష్టి పెరుగుతుంది. ఎముకలు గట్టి పడాలంటే క్యాల్షియంతోపాటు విటమిన్ డి ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పాలను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. పాలలో క్యాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే పెరుగులోనూ క్యాల్షియం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అందువల్ల రోజూ పాలు లేదా పెరుగును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎముకలు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఎదిగే పిల్లలకు బలం కోసం ఈ రెండింటినీ రోజూ ఇవ్వాలి.

కొత్తిమీర, నారింజ రసం..

కొత్తిమీర, నారింజ రసంలో కూడా క్యాల్షియం అధికంగానే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చేపలను తింటే క్యాల్షియంతోపాటు విటమిన్ డి కూడా పొందవచ్చు. దీని వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. బ్రొకలి, గింజలు, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తాలను తీసుకున్నా క్యాల్షియం, విటమిన్ డి లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలకు ఎంతో బలాన్నిస్తాయి. విటమిన్ సి, ఫాస్ఫరస్ ఉండే అరటి పండ్లను తింటే తక్షణమే శక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా అరటి పండ్లు ఎముకల గట్టితనానికి ఉపయోగపడతాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6 ఎముకల దృఢత్వానికి ఉపయోగపడే పలు ఎంజైమ్‌లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కనుక అరటి పండ్లను తరచూ తింటున్నా కూడా దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

వ్యాయామం..

కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా ఉండాలంటే ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో వ్యాయామం కూడా అంతే ముఖ్యం. కండరాలు, ఎముకల దృఢత్వానికి ఆహారం తీసుకునే వారు కచ్చితంగా వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే బరువు పెరుగుతారు. కనుక వ్యాయామం తప్పనిసరి. అలాగే రోజుకు తగినన్ని గంటలపాటు నిద్రించాల్సి ఉంటుంది. నిద్ర తక్కువ అయినా కూడా బరువు పెరిగిపోతారు. కాబట్టి రోజుకు కనీసం 6 నుంచి 8 గంటల నిద్ర ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

చీజ్, నువ్వులు, అవిసెలు..

ఇక క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాల్లో చీజ్ కూడా ఒకటి. అయితే దీన్ని తింటే కచ్చితంగా వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే బరువు పెరుగుతారు. అలాగే క్యాల్షియం కోసం నువ్వులు, అవిసె గింజలను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇవి శరీర నిర్మాణానికి, కండరాల పనితీరుకు ఎంతో దోహదపడతాయి. వీటితోపాటు పుట్టగొడుగులను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే క్యాల్షియం, ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ఇవి కండరాలను నిర్మించడంతోపాటు ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల కండరాలను, ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే పలు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి.

ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో వీటిని తింటే శక్తి, పోషకాలు రెండూ పొందవచ్చు..

- రోజంతా చురుగ్గా ఉంటారు..!

నిత్యం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ జీవితం కారణంగా ఉదయం చాలా మంది సరిగ్గా ఆహారం తినడం లేదు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ సరిగ్గా చేయని కారణంగా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. అయితే రోజులో మనం ఉదయం తినే ఆహారం మన ఆరోగ్యంపై పాజిటివ్ ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కనుక ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను ఏది పడితే అది తినకూడదు. అలాగని చెప్పి పూర్తిగా మానేయకూడదు. రెండింట్లో ఏది చేసినా మన ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుంది. కనుక ఉదయం ఆరోగ్యకరమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను తినాల్సి ఉంటుంది. ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాదు, రోజంతటికీ మనకు కావల్సిన పోషకాలను, శక్తిని అందిస్తుంది. ఉదయం మంచి బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను తింటే మనం ఆ రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటాము. చురుగ్గా పనిచేస్తాము. కనుక ఉదయం తీసుకునే ఆహారంపై కచ్చితంగా శ్రద్ధ వహించాల్సి ఉంటుంది.

కోడిగుడ్లు..

ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో కోడిగుడ్లను తినడం వల్ల మనకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ లో కోడిగుడ్లను తింటే కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. దీంతో ఆ రోజులో మిగిలిన సమయంలో తీసుకునే ఆహారం కూడా తగ్గుతుంది. దీని వల్ల శరీరానికి చేరే క్యాలరీలు తగ్గుతాయి. అలాగే రక్తంలో షుగర్, ఇన్సులిన్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయని వెల్లడైంది. గుడ్ల సొనలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. కోడిగుడ్లు మన శరీరానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన ప్రోటీన్లతోపాటు ఇతర పోషకాలను కూడా అందజేస్తాయి. కనుక ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో కోడిగుడ్లను తినడం మంచిది. దీంతో రోజంతా యాక్టివ్‌గా కూడా ఉండవచ్చు. చురుగ్గా పనిచేయవచ్చు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

ఓట్స్..

బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తయారు చేసుకునే సమయం లేనప్పుడు ఓట్ మీల్‌కు ఓటెయ్యడం ఉత్తమం. దీన్ని చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఇది చాలా ఉత్తమమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే ఓట్స్‌లో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కొవ్వును కరిగిస్తాయి. దీంతోపాటు రక్తపోటు, ఊబకాయం, గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి ఓట్స్ మంచి బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అని చెప్పవచ్చు. ఓట్ మీల్‌ను పాలతో కలుపుకుని తినడం లేదా ఉప్మాలాగా తింటే మనకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

నట్స్..నట్స్ తినడానికి రుచిగా ఉండడమే కాదు, వాటి నుంచి శరీరానికి లభ్యమయ్యే పోషకాలు కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. నట్స్‌లో క్యాలరీలు చాలా ఉన్నప్పటికీ కొవ్వు ఏమాత్రం రాదు. బరువు తగ్గడానికి నట్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. వీటిల్లో మెగ్నిషియం, పొటాషియం లాంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి మనకు శక్తిని, పోషకాలను అందజేస్తాయి. కనుక ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో భాగంగా నట్స్‌ను తీసుకుంటే మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే అవిసె గింజలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అవిసె గింజలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను ఉపయోగించుకునేలా చేస్తాయి. ఇవి క్యాన్సర్ నుంచి రక్షణను అందిస్తాయి. కనుక అవిసె గింజలను రోజూ తినాలి.

పండ్లు.. ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో భాగంగా పండ్లను తినడం వల్ల కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇవి మనకు శక్తిని అందివ్వడమే కాదు పోషకాలను కూడా ఇస్తాయి. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్‌లో పండ్లను తింటే రోజంతా చురుగ్గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. పండ్లలో ఎన్నో విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి కావల్సిన ఫైబర్‌ను సైతం అందిస్తాయి. దీంతో జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. బరువు తగ్గుతారు. అయితే ఉదయం ఏ పండ్లను పడితే ఆ పండ్లను తినకూడదు. ముఖ్యంగా గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఉన్నవారు నిమ్మ జాతి పండ్లను తినరాదు. ఇతర ఏ పండ్లను అయినా సరే తినవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇలా పలు రకాల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో తింటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

రేగు పండ్లను తింటే ఇన్ని లాభాలా.. ఎవరూ చెప్పనేలేదే..!

చలికాలం మొదలైందంటే చాలు మనకు రేగు పండ్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. రహదారుల పక్కన బండ్లపై రేగు పండ్లను ఎక్కువగా విక్రయిస్తుంటారు. వీటినే జుజుబి పండ్లని కూడా అంటారు. ఈ పండ్లు కాయలుగా ఉన్నప్పుడు వగరుగా ఉంటాయి. అదే పండితే మాత్రం తియ్యగా ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఈ చెట్లు 5 నుంచి 7 మీటర్ల ఎత్తు వరకు పెరుగుతాయి. ఆసియాలోని అనేక ప్రాంతాల్లో ఈ చెట్లు పెరుగుతాయి. వీటినే ఇండియన్ డేట్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండ్లను ఈ సీజన్‌లో తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. రేగు పండ్లలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కనుక సీజనల్‌గా లభించే రేగు పండ్లను తినడం వల్ల మనం అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ పండ్లను తింటే ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అలాగే ప్రోటీన్లు కూడా వీటిల్లో సమృద్ధిగానే ఉంటాయి. ఇవి బరువును తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి.

షుగర్ తగ్గుతుంది, నిద్ర పడుతుంది..

రేగు పండ్లను తినడం వల్ల క్యాలరీలు తక్కువగా లభిస్తాయి. పైగా వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది. దీంతో అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం తేలికవుతుంది. అలాగే షుగర్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తింటే షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి రేగు పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించుకునేందుకు దోహదపడతాయి. రేగు పండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగిపోతుంది. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు తగ్గి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఈ పండ్లలో న్యూరో ప్రొటెక్టివ్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి నాడీ మండల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఆందోళన, కంగారు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. దీంతో నిద్రలేమి నుంచి బయటపడవచ్చు. రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి, ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గేందుకు..

రేగు పండ్లలో ఉండే యాంటీ డిప్రెసెంట్ గుణాలు ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీంతో మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. అలాగే వీటిల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో మెదడు యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఉత్తేజంగా ఉంటారు. ఈ పండ్లలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే హైబీపీ తగ్గుతుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే పొటాషియం రక్త నాళాలను వెడల్పుగా చేసి రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. రేగు పండ్లలో బీటులినిక్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీంతోపాటు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఏజెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల బ్యాక్టీరియా, వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి.

మలబద్దకం, అలర్జీలకు..

రేగు పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీటులినిక్ యాసిడ్‌కు సహాయం చేస్తుంది. దీంతో శరీరంలో గ్లూటాథియోన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఫలితంగా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. రేగు పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది తీవ్రమైన మలబద్దకాన్ని సైతం తగ్గిస్తుంది. దీంతో రోజూ సుఖ విరేచనం అవుతుంది. అలాగే రేగు పండ్లను మరీ అధికంగా తింటే మాత్రం వేడి చేస్తుంది. అలాగే విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి. కనుక వీటిని రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తింటే మంచిది. ఇక ఈ పండ్లను తినడం వల్ల బ్రొమెలెయిన్ అనే ఎంజైమ్ లభిస్తుంది. ఇది దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. రేగు పండ్లలో యాంటీ అలర్జిక్ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ పండ్లను తింటే అలర్జీల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది యాంటీ హిస్టామైన్ గా పనిచేస్తుంది. కనుక అన్ని రకాల అలర్జీలు తగ్గుతాయి. ఇలా రేగు పండ్లను తినడం వల్ల అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కాబట్టి ఈ సీజన్‌లో వీటిని మిస్ చేసుకోకుండా తినండి.

పెరుగుతున్న కిడ్నీ సమస్యలు.. ఈ మూడు నియమాలతో చెక్ పెట్టేయండి..!

మారుతూ వస్తున్న జీవనశైలితో పాటు ఆహార నియమాల్లో లోపాల కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక రకాల వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతున్నది. మధుమేహం, గుండె సమస్యల తర్వాత ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యే శరీర భాగాలు కిడ్నీలు, కాలేయమే. షుగర్, హైబీపీ కారణంగా దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధి (%జష్ట్రతీశీఅఱష ఖఱసఅవవఎ ణఱంముంవ%) పెరుగుతున్నది. చిన్న వయసులో ఉన్న వారిలోనే మధుమేహం, రక్తపోటుకు బాధితులుగా మారుతున్నారు. దాంతో 30 ఏళ్లలోపు కిడ్నీ వ్యాధుల్లో పెరిగే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కిడ్నీ వ్యాధుల కారణంగా ఆరోగ్యరంగంపై అదనపు ఒత్తిడి పెరుగుతోందని, అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ 20 ఏళ్ల నుంచి కొన్ని అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ముఖ్యమని పేర్కొంటున్నారు. చురుకైన జీవనశైలి, పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం కారణంగా కిడ్నీ సమస్యలు రాకుండా చూడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూత్రపిండాలు పక్కటెముకల కింద, వెన్నుముకకు రెండువైపులా ఉంటాయి. మూత్రపిండాలు రక్తం నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు.. అదనపు

నీరు, ఇతర మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి రక్తాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతాయి. ఈ వ్యర్థాలన్నీ మూత్రాశయంలో పేరుకుపోతాయి. తర్వాత మూత్రం ద్వారా ఈ మలినాలన్నీ బయటకు వెళ్లిపోతాయి. మూత్రపిండాలు శరీరంలోని పీహెచ్, సోడియం, పొటాషియం స్థాయిలను సైతం నియంత్రిస్తాయి. అందుకే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం.. కిడ్నీల ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాల్సిందేనని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తప్పించుకునేందుకు చిన్నప్పటి నుంచే పలు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని, పలు సూచనలు పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బీపీ, మధుమేహాన్ని నియంత్రించాలి

బీపీ, చక్కెర రెండూ పెరగడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం. కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. శరీరంలోని కణాలు రక్తంలో ఉన్న గ్లూకోజ్‌ని ఉపయోగించుకోలేని సందర్భంలో కిడ్నీలు రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేసేందుకు శ్రమపడాల్సి వస్తుంది. అలాగే, అధిక రక్తపోటు సైతం కిడ్నీలకు హాని కలిగిస్తుంది. కిడ్నీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. వ్యాధులు రాకుండా ఉండాలంటే చిన్నప్పటి నుంచే రక్తపోటు, షుగర్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి..

సమతుల్య, పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలు, శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. సోడియం, ప్రాసెస్ట్ మీట్ కిడ్నీలకు హాని కలిగిస్తాయి. ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లు, తృణధాన్యాలు తీసుకోవాలి. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నీరు ఎక్కువగా తాగడం చాలా మంచిది. నీళ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కాలీఫ్లవర్, బ్లూబెర్రీస్, చేపలు, తృణధాన్యాలు వంటి సహజంగా సోడియం తక్కువగా ఉండే ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

ధూమపానికి దూరం దూరం..

ధూమపానం శరీరంలోని రక్త నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఇది మీ శరీరం అంతటా రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం వల్ల కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయని గుర్తించారు. మీరు ధూమపానం చేస్తున్నట్లయితే వెంటనే మానేస్తే ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

ఈ ఆహారాలను రోజూ తింటే చాలు.. మీరు వద్దన్నా సరే జుట్టు పెరుగుతూనే ఉంటుంది..!

ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది జుట్టు సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. కాలుష్య భరిత వాతావరణంలో నివసించడం, నీటి కాలుష్యం, నీటి ప్రభావం, ఒత్తిడి, ఆందోళన, పోషకాహార లోపం, థైరాయిడ్ వంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది జుట్టు రాలే సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇక కాలుష్య భరితమైన వాతావరణంలో ఉండే వారిని చుండ్రు ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. చలికాలంలో జుట్టు సమస్యలు చాలా మందికి మరింత ఎక్కువవుతుంటాయి. అయితే ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టాలంటే పలు పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించే చిట్కాలను పాటించడంతోపాటు ఆహారంలోనూ మార్పులు చేసుకోవాలి. దీంతో ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా మారుతాయి.

నువ్వులు.. మనకు నువ్వులు అందుబాటులోనే ఉంటాయి. వీటిల్లో రెండు రకాల నువ్వులు ఉంటాయి. అయితే తెల్ల నువ్వులను మనం ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటాం. ఈ నువ్వులను కాస్త వేయించి రోజూ నేరుగా లేదా బెల్లంతో కలిపి తినడం వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా నువ్వుల్లో ఉండే పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు, మినరల్స్ జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తాయి. జుట్టును ఒత్తుగా, పొడవుగా పెరిగేలా చేస్తాయి. కనుక రోజువారి ఆహారంలో నువ్వులను చేర్చుకోవాలి. అలాగే జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి బయట పడేందుకు గాను పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు కూడా ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి.

దీంతో కణాలు దెబ్బ తినకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఈ విత్తనాల్లో జింక్, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ శిరోజాలను సంరక్షిస్తాయి. జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గిస్తాయి. జుట్టు పొడవుగా పెరిగేలా చేస్తాయి. పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను కూడా కాస్త వేయించి రోజూ తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

అవిసె గింజలు.. అవిసె గింజలు కూడా జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. ఈ గింజల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. అలాగే మెగ్నిషియం, క్యాల్షియం వంటి ఖనిజాలు కూడా అవిసె గింజల్లో ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తాయి. జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అవిసె గింజలను రోజూ వేయించి తింటుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. శిరోజాలకు రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరిగేలా చేస్తాయి. దీంతో జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

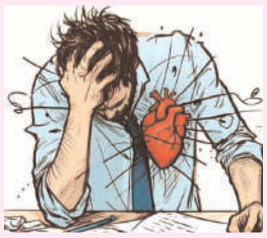
గుమ్మడికాయ విత్తనాలు..

జుట్టు పెరిగేందుకు గాను గుమ్మడికాయ విత్తనాలు కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ మోతాదులో వేయించిన గుమ్మడికాయ విత్తనాలను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఈ విత్తనాల్లో సెలీనియం, జింక్, మెగ్నిషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం, కాపర్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శిరోజాలకు పోషణ లభిస్తుంది. జుట్టు కుదుళ్లకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. దీంతో శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరుగుతాయి. అలాగే చియా విత్తనాలను తీసుకుంటున్నా కూడా జుట్టు సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ విత్తనాల్లోనూ ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా చియా విత్తనాల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రోటీన్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు పెరిగేందుకు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.

మెంతులు.. మెంతులను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా కూడా శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరుగుతాయి. రాత్రి పూట కొన్ని మెంతులను నీటిలో నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం వీటిని తినాలి. ఇలా రోజూ తింటుంటే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. మెంతుల్లో ప్రోటీన్లు, నియాసిన్, అమైనో ఆమ్లాలు, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలకు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. మెంతులను తింటే కొందరికి వికారంగా అనిపిస్తుంది. అలాంటి వారు మెంతులను నేరుగా పేస్ట్‌లా చేసి అందులో కాస్త పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించవచ్చు. కాసేపు అయ్యాక తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారంలో రెండు సార్లు చేస్తే జుట్టుకు మంచి పోషణ లభిస్తుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరగడమే కాదు, కాంతివంతంగా కూడా మారుతాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

ఈ ఏడాదిలో పెరిగిన హార్ట్ ఎటాక్, కార్డియాకరెస్ట్ కేసులు..

- ఎదుర్కోనేందుకు ప్రయత్నాలు అవసరమంటున్న నిపుణులు..!



2024 గుండె సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు రేకెత్తిస్తున్నాయి. ప్రతి ఏటా లక్షలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. పురుషులతో పాటు మహిళల్లోనూ గుండె జబ్బులు, కార్డియో వాస్కులర్ ప్రధాన కారణమని వైద్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. 2024 సంవత్సరంలో గుండె సమస్యలు వైద్యరంగానికి సవాల్‌ను విసిరాయి. గుండెపోటు, కార్డియాకరెస్ట్ కారణంగా చాలామంది ప్రాణాలు వదిలారు. ప్రస్తుతం సంవత్సరం ముగింపునకు చేరుకున్నాం. 2024 సంవత్సరంలో గుండె సమస్యలను పరిశీలిస్తే.. కరోనా మహమ్మారి తర్వాత భారత్‌తో సహా ప్రపంచ దేశాల్లో గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నట్లుగా పలు నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. త్వరలోనే కొత్త సంవత్సరంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్న నేపథ్యంలో.. పలు ప్రయత్నాలతో 2025లో గుండె సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అందరూ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలన్నారు.

గుండె సమస్యలతో ప్రముఖుల మృతి

2024లో తీవ్రమైన గుండె సమస్యల కారణంగా లక్షల్లో జనం ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇందులో పలువురు ప్రముఖులు సైతం ఉన్నారు. ప్రముఖ టెలివిజన్ నటుడు రితురాజ్ సింగ్ గుండెపోటుతో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అలాగే, నటి కవితా చౌదరి సైతం గుండెపోటుతోనే తుదిశ్వాస విడిచారు. అలాగే, టీవీ నటుడు, మోడల్ వికాస్ సేథి సహా పలువురు గుండె సంబంధిత సమస్యలతోనే కన్నుమూశారు. దేశవ్యాప్తంగా ఏడాది పొడవునా గుండెపోటు, కార్డియాకరెస్ట్ మరియు గుండె ఆగిపోవడం వల్ల మరణాలు వార్తల్లో నిలిచాయి. వచ్చే 2025లో ఈ ప్రమాదాన్ని తగ్గించేందుకు ముందస్తుగా ప్రయత్నాలు చేయడం చాలా అవసరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కార్డియాక్ అరెస్ట్ కూడా ప్రమాదకరమే..

హార్ట్ ఎటాక్‌తో పాటు కార్డియాకరెస్ట్ కేసులు ఈ సంవత్సరం ఆందోళనను రేకెత్తించాయి. ముంబయి క్రికెట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు అమోల్ కాలే టీ20 ప్రపంచకప్ క్రికెట్‌లో ఆదివారం (జూన్ 9) భారత్-పాకిస్థాన్ మ్యాచ్ చూసేందుకు వచ్చారు. ఆ తర్వాత మరుసటి రోజున సోమవారం న్యూయార్క్‌లో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఎంతో సందడిగా గడిపిన ఆయన.. అంతలోనే హఠాన్మరణం చెందారు. గుండెపోటు, కార్డియాకరెస్ట్ రెండు వేర్వేరు పరిస్థితులనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గుండెకు రక్తాన్ని తీసుకువెళ్లే ధమనుల్లో పలు అడ్డంకుల కారణంగా గుండెకు రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. దాంతో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కార్డియాకరెస్ట్ విషయంలో గుండె ఆకస్మాత్తుగా కొట్టుకోవడం ఆగిపోతుంది.

కారణం కొవిడ్ టీకాలేనా?

కరోనా ఇన్‌ఫెక్షన్, మరణాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో వ్యాక్సినేషన్ ప్రధాన పాత్ర పోషించింది. టీకా కారణంగా గుండెపోటు, మరణాల కేసులు పెరిగాయని నివేదిక పేర్కొంటున్నాయి. అయితే, ఈ వ్యాక్సిన్ పూర్తిగా సురక్షితమని.. ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తవని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ హామీ ఇచ్చింది. కోవిడ్-19 వ్యాక్సినేషన్ పూర్తిగా సురక్షితమైనది.. మరణాల రేటు పెరిగేందుకు వ్యాక్సినేషన్ కారణం కాదని ఐసీఎంఆర్ ఓ అధ్యయనం ఆధారంగా పేర్కొంది.

సీపీఆర్‌పై అవగాహన అవసరం.. భవిష్యత్‌లో గుండె జబ్బులు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని.. అందుకే ముందస్తుగా నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, గుండెపోటు వస్తే ప్రాణాలను ఎలా కాపాడుకోవాలన్న విషయంపై సైతం అవగాహన ఉండాల్సిందేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటు వచ్చిన సమయంలో రోగికి వెంటనే సీపీఆర్ అందించడం ద్వారా అత్యవసర వైద్యం అందిస్తే.. ఆ సమయంలో జీవితాన్ని రక్షించవచ్చని చెబుతున్నారు. గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని నివారించడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మెరుగైన ఆహారం, రక్తపోటు, షుగర్ టెస్టులు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

పరిగడుపున నిమ్మరసం తాగే వారికి హెచ్చరిక!

నిమ్మరసం.. మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తుందని చాలామంది వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. ఇక ఉదయం పరగడుపున కాస్త నిమ్మరసం తేనె గోరువెచ్చని నీళ్లలో కలుపుకొని తాగితే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అని కూడా చెబుతారు. అయితే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు నిమ్మరసాన్ని తాగడం ప్రమాదకరమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ సమస్యలతో నిమ్మరసం తాగటం మంచిది కాదు కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు ఉదయం నిమ్మరసం తాగితే ఆ అనారోగ్య సమస్యల తీవ్రత పెరుగు తుంది అని చెప్తున్నారు. ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు నిమ్మరసాన్ని తాగకూడదు అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం.

విపరీతమైన ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడేవారు, జీర్ణ సమస్యలతో బాధ పడుతున్న వారు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తేనే తాగడం మంచిది కాదు. దంతాల ఆరోగ్యం కావాలంటే నో నిమ్మరసం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగడం వల్ల మన పొట్టలో యాసిడ్ మరింత పెరిగి అది మన జీర్ణ వ్యవస్థ పైన విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపి స్తుందని చెబుతున్నారు . అంతేకాదు ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తేనె తాగడం వల్ల దంతాలు సెన్సిటివ్ గా మారుతాయి అని నిమ్మరసంలో ఉండే పులుపుదనం దంతాలపై ఉన్న ఎనా మిల్ ను నాశనం చేసి మనకు దంత సంబంధిత సమస్యలు వచ్చేలా చేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాధులు ఉన్నవారు నిమ్మరసానికి దూరంగా ఉండాలి నిమ్మరసం తాగడం వల్ల బోలు ఎముకల సమస్య వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

నిమ్మరసం తాగడం వల్ల హార్ట్ బర్న్ సమస్యతో పాటు, పెప్టిక్ అల్సర్ సమస్య కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. ఇక ఎవరైతే కిడ్నీ వ్యాధులతో బాధపడతారో అటువంటి వారు ఉదయాన్నే నిమ్మ రసం తాగకూడదని, దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధితో బాధపడేవారు నిమ్మర సానికి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తు న్నారు. ఈ సమస్యలతో ఉన్నవారు జాగ్రత్త ఇక మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలు కూడా నిమ్మరసాన్ని ఎక్కు వగా తీసుకోవడం మంచిది కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక ఈ సమస్య లతో బాధపడేవారు పొద్దున్నే పరగడు పున నిమ్మరసం తాగడాన్ని మానుకో వాలి. లేదంటే సమస్యల తీవ్రత పెరుగుతుంది. ఒకవేళ ఎవరైనా ఈ అనారోగ్య సమస్యలు లేకున్నా సరే ఉదయం నిమ్మరసం తాగాలని అనుకుంటే కొద్ది మంచినీరు మొదట తాగిన తర్వాత నిమ్మరసం తాగటం మంచిది.

95 శాతం వ్యాధులకు

మూలమిదే... తగ్గించుకోండిలా!

ప్రస్తుత సమాజంలో మన జీవనశైలి విధానాల కారణంగా చాలామంది విపరీతమైన స్ట్రెస్ బారినపడి కొత్త రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఆఫీసుల్లో పని ఒత్తిడి, ఏదైనా పనిని నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేయవలసిన డెడ్లైన్స్ వంటి అనేక కారణాలు మనం మానసికంగా విపరీతమైన ఒత్తిడిని ఫేస్ చేసేలా చేస్తున్నాయి. మనకు తెలియకుండానే మనలో పెరుగుతున్న ఈ ఒత్తిడి మనలను అనేక రోగాల బారిన పడేస్తోంది. ఒత్తిడే రోగాలకు మూలం ఒత్తిడి కారణంగా మన శరీరంలో హానికరమైన హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. అయితే మనకు కలిగిన ఒత్తిడి నుండి స్ట్రెస్ ఫ్రీ స్థితి రాకపోతే ఆ హానికరమైన హార్మోన్లు మన శరీరం పైన తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ప్రస్తుతం మనుషులు ఈ స్ట్రెస్ కారణంగా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. పోటీ ప్రపంచంలో పదేపదే పెరుగుతున్న పని ఒత్తిడి కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. 95 శాతం వ్యాధులు స్ట్రెస్, అలసట వల్లనే దీర్ఘకాలికంగా ఎవరైతే స్ట్రెస్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నారో వారు ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. విపరీతమైన స్ట్రెస్ మన శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. మన శరీరం అంతులేని అలసటకు గురయ్యేలా చేస్తుంది. ఇక స్టాన్ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీ పరిశోధనలో 95 శాతం వ్యాధులు స్ట్రెస్, అలసట వల్ల కలుగుతున్నట్టుగా గుర్తించారు అంటే స్ట్రెస్ మన ఆరోగ్యాన్ని ఎంతగా పాడు చేస్తుందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఆహారపు అలవాట్లతోనూ స్ట్రెస్ మనం మనలో ఉన్న స్ట్రెస్ ను అదుపు చేయలేకపోతే అది మనలను తన కంట్రోల్ లోకి తీసుకొని ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. ఇక స్ట్రెస్ ను ప్రభావితం చేసే అంశాలలో ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మన భోజనంలో వినియోగించే తీపి పదార్థాలు మనలో స్ట్రెస్ ను బాగా పెంచుతాయి. అందుకే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. స్ట్రెస్ తగ్గాలంటే ఇలా చెయ్యండి స్ట్రెస్ తో బాధపడుతున్న వారు స్ట్రెస్ ను తగ్గించుకోవడానికి వ్యాయామం చేయాలి.

యోగ సాధన చేయడం కూడా మనల్ని స్ట్రెస్ నుంచి బయట పడేస్తుంది. అంతే కాదు క్రమబద్ధమైన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకొని, సరైన ఆహారపు అలవాట్లతో, నిర్ణీత సమయాన్ని ప్రతి పనికి కేటాయించుకొని ముందుకు సాగినప్పుడు కొంతమేర స్ట్రెస్ తగ్గుతుంది. ఇష్టమైన పనులు, స్నేహితులతో సరదాలు.. స్ట్రెస్ తగ్గిస్తాయి ఇక స్ట్రెస్ ను మరింత తగ్గించుకోవడానికి మనకు ఇష్టమైన పనులను మనసుకు సంతోషం కలిగించే పనులను ఆహ్లాదం కలిగించే పనులను తప్పనిసరిగా చేయాలి. బయట స్నేహితులతో సరదాగా గడిపే సమయం కల్పించుకోవాలి. ఇలా చేస్తే స్ట్రెస్ నుండి మాత్రమే కాదు చాలా రోగాల నుంచి కూడా మనం బయట పడతాం.

పుష్పలో అల్లు అర్జున్‌లాగా

జుట్టు రావాలంటే ఇవి తినాలి!

ప్రస్తుత కాలంలో అందరినీ ఇబ్బంది పెడుతున్న అతి ముఖ్యమైన సమస్య జుట్టు రాలిపోవడం. జుట్టు ఒత్తుగా లేకపోవడం, బట్టతల వచ్చేయడం. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, కాలుష్యం, ఒత్తిడి, కలుషిత నీరు తదితర కారణాల వల్ల జుట్టు చాలా రాలిపోతుంది. అలాగే ఒత్తుగా మారడం లేదు. ఈ సమస్యలను పోగొట్టుకోవడానికి చాలా మంది రకరకాల ఆయిల్స్ వాడుతుంటారు. హెయిర్ పాక్స్, హెయిర్ మాస్కులు, హెయిర్ సీరం వినియోగిస్తుంటారు. అయినప్పటికీ వారికి ఫలితాలు రావు. అలాంటి వ్యక్తులు ఈ ఆహార పదార్థాలను డైట్‌లో చేర్చుకుంటే జట్టు పెరుగుదలలో వేగం పెరుగుతుంది. వెంట్రుకలు ఒత్తుగా ఉంటాయి. జుట్టు రాలడం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆ ఆహారపదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నట్స్: నట్స్ తినడం వల్ల జుట్టుకు మాత్రమే ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు జరుగుతుంది. పొద్దు తిరుగుడు పువ్వు గింజలు, గుమ్మడి గింజలు, నువ్వుల గింజలు తినాల్సి ఉంటుంది. ఇందులోని ఐరన్, జింక్, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, క్యాల్షియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. అలాగే జుట్టు వేపుగా పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే జుట్టు నల్లగా, ఒత్తుగా తయారవడానికి సహాయపడతాయి. దానిమ్మ దానిమ్మ పండులో విటమిన్ కే, విటమిన్ సీ, ఫైబర్, పొటాషియం, ప్రోటీన్లు, ఐరన్ కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ విటమిన్, పోషకాలు జుట్టు పెరుగుదలకు అవసరమైన పోషకాలను అందజేస్తాయి. అలాగే జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగేందుకు సహాయపడతాయి. జుట్టు రాలడాన్ని కూడా నివారిస్తాయి. సాధారణంగా జుట్టుకు చాలా మంది కొబ్బరి నూనెను రాస్తుంటారు. అయితే కొబ్బరిని తినడం వల్ల కూడా జుట్టుకు మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరిలోని మాంగనీస్, ప్రోటీన్, పొటాషియం, సెలీనియం జట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడతాయి. సహజసిద్ధంగా నల్లగా నిగనిగలాడే జుట్టు గ్రో అవడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఉసిరి ఉసిరిలో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుందన్న విషయం మనకు తెలిసిందే. దీని కారణంగా రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగవుతుంది. అలాగే జుట్టుకు కావాల్సిన పోషకాలు అందిస్తాయి. తద్వారా జుట్టు సంబంధిత సమస్యలు తొలిపోయి జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. రాలిపోయిన వెంట్రుకలు కూడా తిరిగి వచ్చే ఛాన్సుంటుంది. మునగాకు మునగ తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయన్న విషయం తెలిసిందే. మునగ మాత్రమే కాదు మునగాకు వల్ల కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు. మరీ ముఖ్యంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో విటమిన్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. యాంటీ యాక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టుకు హాని కలిగించే క్రిములను నాశనం చేసి జుట్టు పెరగడానికి, రాలిపోవడాన్ని నివారిస్తాయి. కరివేపాకు, మెంతులు ఈ కరివేపాకులు యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, అమినో యాసిడ్స్, విటమిన్ బీ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు నెరిసిపోవడాన్ని నివారిస్తాయి. జుట్టు నల్లగా నిగనిగలాడేందుకు సహాయపడతాయి. అలాగే మెంతుల్లో విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టుకు కావాల్సిన బలాన్ని అందజేస్తాయి. తద్వారా జుట్టు రాలిపోవడం ఆగిపోతుంది. ఫలితంగా జుట్టు ఒత్తుగా మారడంతో పాటు, బలంగా తయారవుతుంది.

రాత్రి ఇలా ఆవిరి పట్టి పడుకుంటే..

ఉదయం కల్లా రెట్టింపు అందంతో మెరిసిపోతారు!

ప్రతి ఒక్కరికీ అందంగా కనిపించాలని ఉంటుంది. చర్మం మృదువుగా, కాంతి వంతంగా ఉండాలని అనుకుంటూ ఉంటారు. అందుకోసం సాధారణంగానే రకరకాల క్రీమ్స్, పేస్ వాష్‌లు వాడుతుంటారు. ఎన్నో రకాల రెమెడీస్ ఫాలో అవుతుంటారు. అయితే అలాంటి వ్యక్తులు ఈ నేచురల్ రెమిడీ పాటించడం వల్ల చర్మం కాంతి వంతంగా మారుతుందని, ఉదయం లేచే సరికి అందంగా తయారవుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ రెమెడీ ఏంటి? ఏ విధంగా దానిని పాటించాలి అనేది ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. ఉసిరి ఆవిరి చలికాలంలో ఉసిరితో ఆవిరి పట్టడం వల్ల అందంగా తయారవడంతో పాటు ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. చర్మాన్ని శుభ్రంగా మారుస్తుంది. ఇందులో యాంటీ యాక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని లోతుగా క్లీన్ చేస్తుంది. అలాగే చిన్న చిన్న క్రీములను నాశనం చేస్తుంది. ఇలా ఆవిరి పట్టడం వల్ల చర్మం మెరిసేలా, మృదువుగా తయారు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా చర్మంపై మొటిమలు, మచ్చలను నివారిస్తుంది. అందంగా తయారు చేస్తుంది.దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం కల్పిస్తుంది ఉసిరి ఆవిరితో కేవలం చర్మ సౌందర్యమే కాకుండా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. జలుబు, దగ్గు ఉన్న వ్యక్తులు ఈ ఉసిరి ఆవిరిని పట్టడం వల్ల జలుబు, గొంతునొప్పి, దగ్గు వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. అలాగే ఇందులో విటమిన్ సీ ఉండడం వల్ల అది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వైరల్ వ్యాధులను నివారిస్తుంది. తలనొప్పి, ఒత్తిడి దూరం ఉసిరిలో కూలింగ్ ఎఫెక్ట్ ఉంటుంది. ఈ ఉసిరితో ఆవిరి పట్టడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత దొరుకుతుంది. దీని వల్ల ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. దీంతో పాటు తలనొప్పి, మైగ్రేన్, వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ ఆవిరి తీసుకోవడం వల్ల మనస్సు, శరీరం తేలికవుతాయి. తద్వారా రెఫ్రెషింగ్‌గా అనిపిస్తుంది. ఉసిరితో ఆవిరి ఎలా పట్టాలంటే? ముందుగా కొన్ని ఉసిరిని తీసుకొని ముక్కలు ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఆ ముక్కలను ఓ పాత్రలో తీసుకోవాలి. అందులోనే కొంచెం నీళ్లు పోసుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద ఆ పాత్రను ఉంచి బాగా వేడి చేసుకోవాలి. ఉసిరి రసం మొత్తం ఆ నీటిలో కలిసిపోయే వరకు వేడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక టవల్ తీసుకొని, పాత్ర దగ్గరికి ముఖాన్ని తీసుకొచ్చి, ఆవిరి తీసుకోవాలి. ఆవిరి తీసుకునేటప్పుడు లోతుగా శ్వాసను తీసుకోవాలి. ఇలా లోతుగా శ్వాస తీసుకుంటే ఫలితం మెండుగా ఉంటుంది. ఇలా ఆవిరి పీల్చుకోవడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా, అందంగా తయారువుతాయి. అలాగే ఆరోగ్యం కూడా లభిస్తుంది. సులభమైన పద్ధతిలో చర్మ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేసుకోవడంతో పాటు మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందొచ్చు.

ఉదయాన్నే గోరు వేచ్చని పసుపు నీళ్లు

తాగితే ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు !

భారతీయ సాంప్రదాయంలో మాత్రమే కాకుండా, ఆరోగ్య పరిరక్షణలోనూ ప్రాధాన్యత కలిగిన పదార్థం. భారతీయ వంటకాలలో దీనికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. దీనిని హల్ది అని కూడా అంటారు.దీనిలో ముఖ్యమైన క్రియాశీల సమ్మేళనం కుర్కుమిన్ . ఇది శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. నీళ్లలో పసుపు కలిపి త్రాగడం అనేది ఆయుర్వేదంలో కూడా సాధారణంగా సూచించబడే పద్ధతిగా ఉంది. దీనిని ఉదయం తాగడం ఉత్తమం. రుచి కోసం ఒక స్పూన్ తేనె లేదా నిమ్మరసం చేర్చుకోవచ్చు. ఈ విధానాన్ని అనుసరించడం ద్వారా శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. 1. డిటాక్సిఫికేషన్ నీళ్లలో పసుపు కలిపి త్రాగడం శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. కుర్కుమిన్ లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తుంది. ఇది లివర్ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహకరిస్తుంది. 2. యాంటీఆక్సిడెంట్లు పసుపులో సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరాన్ని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పసుపు నీరు తరచుగా త్రాగడం ద్వారా చిన్నపాటి జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. 3. జీర్ణక్రియ మెరుగుపరచడం నీటిలో పసుపు కలిపి త్రాగడం జీర్ణక్రియను బలపరుస్తుంది. ఇది గ్యాస్, అజీర్ణం, కడుపు మంట వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. పసుపు కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంపొందించి, పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

రూపాయి ఖర్చు లేకుండా ఇలా చేస్తే..

యామీ గౌతమ్‌లా మిలమిల మెరిసపోతారు

యామీ గౌతమ్..ఈ పేరు వినగానే చాలామందికి గుర్తుకువచ్చేది ఫెయిర్ అండ్ లవ్లీ యాడ్. ఈ ఒక్క యాడ్ తో యామీ గౌతమ్ చాలా పాపులారిటీ సంపాదించుకుంది. యామి గౌతమ్ నేచురల్ బ్యూటీ. సహజ సౌందర్యం, మెరిసే చర్మం ఈ అమ్మడి సొంతం. ఫెయిర్ అండ్ లవ్లీ యాడ్ లో ఈ అమ్మడిని చూసిన బాలీవుడ్ ప్రొడ్యూసర్లకు మైండ్ బ్లాక్ అయింది. యామీ అందానికి ఫిదా అయిన ప్రొడ్యూసర్లు ఆమెకు వరుసగా సినిమా ఆఫర్లు చేశారు. 2012లో యామీ గౌతమ్ నటించిన ఫస్ట్ బాలీవుడ్ మూవీ విక్కీ డోనర్. మొదటి సినిమాతోనే బాలీవుడ్ లో కూడా మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకుంది. వైవిధ్యమైన పాత్రల్లో ఆమె నటించిన సినిమాలు కొన్ని సూపర్ హిట్ అయ్యాయి. అందంగా మెరిసిపోయేలా ఉండే యామీ గౌతమ్ చాలా కాస్ట్లీ స్కిన్ కేర్ ప్రొడక్ట్ లను వాడుతుందని చాలామంది అనుకుంటారు. అయితే ఆమె తన చర్మ సౌందర్యం కోసం అసలు ఖరీదైన ప్రొడక్ట్ లనే వాడదు. అవును ఈ విషయాన్ని ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో స్వయంగా చెప్పింది. అయితే చర్మ సౌందర్యం కోసం యామీ గౌతమ్ ఏం చేస్తుందని ఆలోచిస్తున్నారా?ఇటీవలే 34 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకొని 35వ వసంతంలోకి అడుగుపెట్టిన యామి గౌతమ్ తన చర్మ సౌందర్యం కోసం ఖరీదైన ప్రొడక్ట్ లను బదులుగా హెూమ్ రెమెడీస్ పాలో అవుతానని చాలాసార్లు ఇంటర్వ్యూలలో చెప్పింది.యామీ గౌతమ్ ఏం ఈ హెూం రెమెడీస్ పాటిస్తుంది అనేది ఇప్పుడు చూద్దాం. రైస్ ఫేస్ మాస్క్ యామీ గౌతమ్ తన చర్మం మెరుపును కాపాడుకోవడానికి బియ్యం పిండి మాస్క్‌ను అప్లై చేస్తుంది. ఈ మాస్క్ చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేస్తుంది, సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. రైస్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేయాలి -బియ్యం పిండి కొంచెం ఓ బౌల్ లో తీసుకోండి. -అందులో రోజ్ వాటర్ మరియు పెరుగు కలపాలి. -ఈ మాస్క్‌ను ముఖానికి అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల పాటు ఉంచి తర్వాత కడిగేయాలి.

పాతికేళ్లకే బట్టతల రాకుండా ఉండాలంటే..

ఉదయాన్నే ఈ పని చేస్తే సరిపోతుంది!

నేటి కాలంలో చాలా మంది టీనేజర్లు ఎదుర్కొంటున్న ముఖ్యమైన సమస్యల్లో ఒకటి బట్టతల. చిన్న వయసులోనే జుట్టు రాలిపోవడంతో బట్ట తల వచ్చేస్తోంది. జుట్టు రాలిపోవడం వల్ల చాలా మంది మానసిక సమస్యలకు గురవుతున్నారు. అలాగే చిన్న వయసులోనే యువకుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం కూడా తగ్గిపోతుంది. కాలుష్యం, జన్యు పరమైన సమస్యల కారణంగా జుట్టు వేగంగా రాలిపోతుంటుంది. అయితే జుట్టు రాలకుండా ఉండడానికి ఉదయాన్ని కొన్ని టిప్స్ పాటించడంతో పాటు కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తినడం వల్ల ఆ సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఆ టిప్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకోండి. జుట్టు ఎందుకు రాలిపోతుందంటే? చిన్న వయసులోనే జుట్టు రాలిపోవడానికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. జన్యుపరమైన కారణాలు, ఒత్తిడి, విటమిన్స్ లోపం, అధిక ఒత్తిడి, కాలుష్యం, ఔషధాల వినియోగం వంటివి కారణం కావచ్చు. డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ అనే హార్మోన్ అధికంగా స్రవించడం వల్ల జుట్టు అనేది పలచబడి రాలిపోతుంటుంది. ఈ హార్మోన్ జుట్టు పెరుగుదలను అడ్డుకొని చిన్న తనంలోనే బట్టతల వచ్చే విధంగా చేస్తుంది. అందుకే ఈ కింది ఆహార పదార్థాలు, ఉదయాన్నే చిన్న టిప్స్ పాటించాలి. అవేంటంటే? బాదం బాదం పప్పులో విటమిన్ ఈ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే బాదం పప్పు తింటే.. శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ ఈ దొరుకుతుంది. ఇది అద్భుతమైన యాంటీ యాక్సిడెంట్‌గా పని చేస్తుంది. ఇది జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. తద్వారా జుట్టు రాలిపోవడాన్ని నివారిస్తుంది. దీంతో పాటు డైహైడ్రోటెస్టోస్టెరాన్ అనే హార్మోన్ అధిక స్రావాన్ని నిరోధిస్తుంది. గుడ్డు గుడ్డులో ప్రోటీన్, బయోటిన్, సల్ఫర్, విటమిన్ ఏ, డీ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు ఎదుగులకు సంబంధించిన పోషకాలను అందిస్తుంది. గుడ్డులోని ప్రోటీన్ జుట్టు ఎదుగుదలకు కావాల్సిన కేరాటిన్ అందిస్తుంది. అలాగే ఇందులోని గుడ్డు పచ్చసొనలోని బయోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మరగవారిలో బట్ట తలకు కారణమయ్యే హార్మోన్‌ను నియంత్రి స్తుంది. అందుకే జుట్టు రాలిపోవడాన్ని నివారించడానికి రోజుకూ రెండు గుడ్లు తింటే సరిపోతుంది. 4 ఆకుపచ్చ కూరగాయలు జుట్టు సరిగ్గా పెరగడానికి, జుట్టు రాలిపోకుండా ఉండడానికి సరైన రక్తప్రసరణ అవసరం. అందుకే సరైన రక్తప్రసరణ కోసం ఆకు కూరలు తినాల్సి ఉంటుంది. ఆకు కూరల్లో ఐరన్, విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సీ, ఫోలేట్, ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల పెరుగుదలకు ఉపయోగపడతాయి. జుట్టు మూలలకు పోషకాలు అందజేసి జుట్టు ధృడంగా, ఒత్తుగా పెరిగేందుకు సహాయపడతాయి. అలాగే బట్టతలను ప్రేరేపించే హార్మోన్లను నిరోధిస్తుంది. కొబ్బరి నూనె ప్రతి ఒక్కరూ తమ జుట్టుకు కొబ్బరి నూనెనే రాసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ప్రతిరోజూ ఉదయాన్ని ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నూనె తాగడం వల్ల జుట్టు రాలిపోయే సమస్య దూరం అవుతుంది. కొబ్బరి నూనెలోని లారిక్ ఎమినో యాసిడ్ బట్టతల రాకుండా దూరం చేస్తుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు స్కాల్ప్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. అలాగే జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపించి జుట్టు ధృడంగా, ఒత్తుగా తయారవుతుంది.

నేటి నుండి శ్రీ కురుమూర్తి స్వామి వారి బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం..

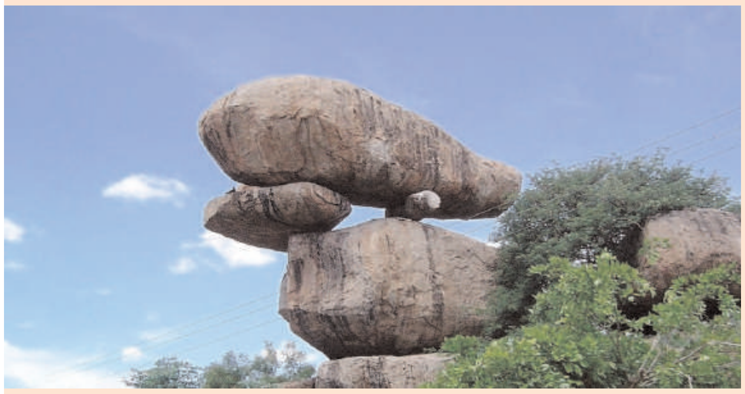
తెలంగాణలో ప్రసిద్ధిచెందిన ఆలయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అందులో అతి పురాతన ఆలయాలు కూడా ఉన్నాయి. అందులో ఒకటే మహబూబ్ నగర్ జిల్లా చిన్నచింతకుంట మండలం అమ్మాపురం సమీపంలో వెలసిన శ్రీ కురుమూర్తి ఆలయం. ఈ దేవాలయం పేదల తిరుపతిగా వెలుగొందుతుంది. ఇక్కడి దేవరగట్టుపైనున్న కాంచన గుహలో శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి, లక్ష్మీ సమేతంగా స్వయం భువుగా కొలువై ఉన్నారు. తిరుమల వేంకటేశ్వర స్వామి ప్రతీరూపమే ఇక్కడి స్వామివారని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. కురుమూర్తిలో కొలువైన స్వామి విగ్రహం తిరుపతి వేంకటేశ్వర స్వామి మూర్తిని పోలి ఉంటుంది. అందుకే ఇక్కడికి నిత్యం భక్తులు తండోపతండాలుగా వస్తుంటారు. సుమారు 10లక్షల మంది.. ఈ ఆలయంలో శ్రీ వెంకటేశ్వరుడి బ్రహ్మోత్సవాలకు సర్వం సిద్ధమైంది. నేటి (నవంబర్ 2) నుంచి ఈ నెల 18వ తేది వరకు ఇక్కడ అంగరంగ వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు జరగనున్నాయి. ఇక, ఈ ఉత్సవాలకు ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లానుంచే కాకుండా తెలంగాణ, ఆంధ్రా, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర నుంచి కూడా పెద్ద ఎత్తున భక్తులు తరలిరానున్నారు. ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలిగిన ఈ బ్రహ్మోత్సవాలను ప్రతి సంవత్సరం

నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా స్వామి వారి అలంకరణ, ఉద్దాల మహోత్సవం, స్వామి వారి కళ్యాణం ప్రధాన ఘట్టాలు. బ్రహ్మోత్సవాల సమయంలో స్వామి వారి క్షేత్ర ఆవరణవంటివన్నీ ఉంటాయి. ప్రధాన ఘట్టాలతో పాటు, బ్రహ్మోత్సవాలకు దాదాపు 10లక్షల మంది భక్తులు హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఈ రూట్లలో స్పెషల్ బస్సులు... ఇక, కురుమూర్తి జాతరకు వెళ్లే భక్తులకు తెలంగాణ ఆర్‌టీసీ ఓ గుడ్‌న్యూస్‌ను చెప్పింది. కురుమూర్తి జాతరకు హైదరాబాద్ నుంచి స్పెషల్ బస్సులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆయా రోజుల్లో ప్రత్యేక బస్సులు ప్రయాణికులకు అందుబాటులో ఉంటాయని, అధికారులు అంటున్నారు. ఎమ్‌జిబిఎస్ నుంచి ఆరాంఘర్, మహబూబ్‌నగర్ మీదుగా జాతరకు బస్సులు అందుబాటులో ఉండనున్నాయి. ఈ స్పెషల్ బస్సుల్లో ముందస్తు రిజర్వేషన్ చేసుకునే అవకాశం కూడా అధికారులు కల్పించారు. భక్తులు, ప్రయాణికులు టికెట్ల బుకింగ్ కోసం టీజీఎస్‌ఆర్‌టిసి అధికారిక http:// tgsrtcbus.in వెబ్‌సైట్‌ను సంప్రదించగలరు. బ్రహ్మోత్సవాల విశేషాలు.. స్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ఉద్దాల(పాదుకలు) ఊరేగింపు ఉత్సవం ప్రధాన ఘట్టంగా ఉంటుంది. ఈ వేడుకలో భాగంగా మొదట పల్లమర్రి నుంచి చాటను వడ్డేమాన్ గ్రామం వరకు ఊరేగింపుగా తీసుకువస్తారు. ఆ తర్వాత అక్కడే నియమ నిష్ఠలతో స్వామివారి పాదుకలను తయారు చేస్తారు. అక్కడి నుంచి కురుమూర్తి దేవస్థానం వరకు ఊరేగింపుగా తీసుకువస్తారు. ఇక, ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రత్యక్షంగా వీక్షించేందుకు భక్తులు లక్షల సంఖ్యలో తరలివస్తారు. శ్రీవారి ఉద్దాలను దర్శిస్తే అంత మంచే జరుగుతుందని భక్తుల నమ్మకం. సుమారు 900 సంవత్సరాల నుండి ఇక్కడ స్వామి వారు పూజలు అందుకున్నట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. ఈ బ్రహ్మోత్సవాలకు దాదాపు 500 మంది పోలీసులతో జాతర ప్రాగణంలో అధికారులు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాట్లు చేశారు. వీటితో పాటు భక్తుల భద్రత కోసం పోలీస్ కంట్రోల్ రూం నుంచి సీసీ కెమరాలతో పర్యవేక్షించనున్నారు. భక్తులకు కాల క్షేపంతో పాటు, వారిని చైతన్య పరిచేందుకు కళాజాతాలు, నాటక ప్రదర్శనలు, సంగీత విభావరుల వంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించేందుకు ప్రణాళికలు కూడా రూపొందించారు.

తెలంగాణలోని నల్గొండ జిల్లాను చూసేద్దాం రండి

ఈ పట్టణం పేరు రెండు తెలుగు పదాలు నల్ల, కొండల కలయిక, అంటే నలుపు రంగు, కొండ అని అర్థం. అందుకని స్థానిక భాషలో ఈ పట్టణానికి నల్ల కొండ అని అర్థం. ప్రారంభంలో ఈ నల్గొండ ప్రాంతం నీలగిరి అని పిలిచేవారు. బహామనీల కాలంలో ఈ పట్టణాన్ని నల్లగొండ అని మార్చారు. నిజాం పాలనా కాలంలో అధికారిక అవసరాలకు ఈ పేరును నల్గొండ గా పలికేవారు. అయితే, స్థానికులు ఇప్పుడు కూడా ఈ ప్రాంతాన్ని నల్లగొండ గానే పిలుస్తారు. ఈ ప్రాంతం అనేక రచనలలో పైగా ప్రసిద్ధ తెలంగాణా విమోచన పోరాట కవిత్వంలో కూడా ఇలాగే పలుకుతున్నారు. చాల మంది ప్రజలు ఈ ప్రాంతాన్ని అధికారిక పత్రాలలో కూడా ఇలాగే పలకాలనే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్త పరుస్తున్నారు. తెలంగాణా ఉద్యమం ప్రధాన0గా నల్లగొండ, వరంగల్ జిల్లాల చుట్టు తిరుగుతున్నందువలన ఈ ఉద్యమంలో నల్గొండ ఒక కీలక భాగమైంది. దాదాపు ఈ రెండు జిల్లాలోని అన్ని పట్టణాలు, గ్రామాలు తెలంగాణా ఉద్యమంలో పాలుపంచుకు న్నాయి. ఈ ఉద్యమం ఆంధ్ర మహా సభ, కమ్యునిస్టుల రూపకల్పన. మార్షల్ లా ఈ ప్రాంతంలో 1946 నుండి ప్రాబల్యంలో ఉంది.చాల మంది ప్రజలు భూస్వామ్య ప్రభువుల సైన్యం రజాకార్ల చేతులలో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. నిజాం సైన్యం కూడా ఈ రెండు జిల్లాలలో ఈ ఉద్యమ మద్దతుదారులను అనేక మంది చంపి విధ్వంసం సృష్టించింది. ఫలితంగా 3000-5000 గ్రామాలను స్వతంత్రం చేసి, ఒక్కో గ్రామానికి నాయకులను నియమించారు. భూస్వామ్య ప్రభువుల నుండి భూమిని స్వాదీనం చేసుకొని అవసరమైన, వ్యవసాయం చేసే ప్రజానీకానికి పంచారు. ఈ యుద్ధం చివరకు భారత బలగాలచే అంతమొందించబడి, భారత యూనియన్లో హైదరాబాద్ ప్రాంతంతో బాటుగా నల్లగొండ, వరంగల్ జిల్లాలు భాగమయ్యాయి. పర్యాటక ఆకర్షణలు ప్రస్తుతం, నల్గొండ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పర్యాటక కోణం దృష్ట్యా ఒక ముఖ్య భాగం. కారణం నల్గొండకు వాటిపై ఆధారపడే ఏ విధమైన ఇతర ప్రధాన వ్యాపారాలు లేకపోవడం వలన ఆర్థిక వనరులు ప్రధాన0గా పర్యాటక రంగం నుండే లభిస్తాయి. మట్టపల్లి, పిల్లలమర్రి, రాజీవ్ పార్క్, ఫణిగిరి బౌద్ధ స్థలాలు, పానగల్ దేవాలయం, నందికొండ, లతీఫ్ షాహ దర్గా, కొల్లంపాకు జైన దేవాలయం, రాచకొండ కోట, మేళ్ళచెర్వు, దేవరకొండ కోట, భువనగిరి కోట నల్గొండ లోని కొన్ని చూడదగిన ఆసక్తికర ప్రాంతాలు. ఈ అన్ని ప్రాంతాలు నల్గొండ చరిత్రలో చాల ప్రాముఖ్యతను కల్గి ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతం ఏ జాతీయ రహదారి పైన నేరుగా కలవనప్పటికి నల్గొండ కు రైళ్ళు, రోడ్డు మార్గాల ద్వారా చేరడం సులువు. నల్గొండ రైలు స్టేషన్ గుంటూరు %-% సికింద్రాబాద్ రైల్వే లైన్ పై ముఖ్య మైనది, ఈ పట్టణంలో ఆగే అనేక రైళ్ళు ఉన్నాయి. రోడ్డు రవాణా వ్యవస్థ కూడా బాగుండటమే కాక చాల బస్సులు తరుచుగా నల్గొండ కు వస్తు, పోతూ ఉంటాయి. దగ్గరి విమానాశ్రయం హైదరాబాద్. ఈ ప్రాంతం ఉష్ణమండల వాతావరణంతో కూడిన తీవ్రమైన పొడి, వేడి వాతావరణాన్ని కల్గి ఉంటుంది. నల్గొండ వర్షాకాలంలో సగటు వర్షపాతాన్ని నమోదు చేసుకొంటుంది, శీతాకాలాలు కొంత చలిగా ఉంటాయి. శీతాకాలంలో మధ్యాహ్న సమయంలో సూర్యకిరణాల ప్రభావం సాయంత్రానికి తగ్గి, సాయంత్రం నుండి రాత్రి వరకు ఆహ్లాదకరం ఉంటుంది కనుక ప్రజలు ఈ సమయంలో నల్గొండ సందర్శనకు ప్రాధాన్యతను ఇస్తారు.

మంత్రాలయం విశేషాలు చూసొద్దాం రండి!



మంత్రాలయం దక్షిణ భారత దేశ రాష్ట్రమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కర్నూల్ జిల్లా లో ఉంది. ఈ పట్టణం తుంగభద్ర నదీ తీరంలో ఉంది. కర్ణాటక రాష్ట్రం తో సరిహద్దు పంచుకుంటుంది. ఈ పట్టణం మంచాలే అనే పేరు తో ప్రసిద్ధికెక్కింది.గురు రాఘవేంద్ర స్వామి నిర్మించిన బృందావనం వల్ల తెలుగు వారిలో ఇది బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. శ్రీ మధ్వాచార్యులుని నాయకునిగా పరిగణించే మధ్వ సన్యాసుల శాఖ ను అనుసరించిన పవిత్ర వ్యక్తి గురూజీ. స్థానికుల నమ్మిక ప్రకారం, గురు రాఘవేంద్ర స్వామి దక్షిణ బృందావనం లో గత 339 సంవత్సరాలుగా నివసిస్తున్నారు. మరో 361 సంవత్సరాలు ఇక్కడే నివసిస్తారు. గురూజీ బృందావనం లో అడుగుపెట్టినప్పుడే ఆ ప్రదేశాన్ని 700 సంవత్సరాల పాటు తన ఆవాసం గా స్వీకరిస్తానని ప్రకటించారు. ఈ కారణం చేత దేశం లోని హిందువులచే ఇది పవిత్ర పట్టణం గా పరిగణించబడుతుంది. మంత్రాలయం లోని ఆసక్తికరమైన ప్రదేశాల్లో శ్రీ గురు రాఘవేంద్ర స్వామి ఆలయం, బిక్షాలయ గుడి, పంచముఖి ఆంజనేయ ఆలయం ఉన్నాయి. ఈ పట్టణం లో విమానాశ్రయం లేదు, అయితే ఇక్కడికి రహదారి గుండా లేక రైలు మార్గంలోనూ సునాయాసంగా చేరుకోవచ్చు. పట్టణం యొక్క కేంద్ర ప్రదేశం నుంచి రైల్వే స్టేషన్ సుమారు 16 కి.మీల దూరంలో ఉంది. మంత్రాలయం చేరుకోవటానికి ఎన్నో ప్రభుత్వ మరియు ప్రైవేటు బస్సులు ఉన్నాయి. ఈ ప్రదేశంలో ఉష్ణ మండల వాతావరణం నెలకొని ఉంది.

వేసవులు చాలా వేడిగా, పొడిగా, శీతాకాలాలు కాస్త చల్లగా ఉంటాయి.

వరంగల్ సుందరమైన దృశ్యాలు

వరంగల్ భారతదేశంలో తెలంగాణా రాష్ట్రంలో ఉన్న ఒక జిల్లా మరియు 12-14 వ శతాబ్దం నుండి పాలించిన కాకతీయ రాజుల రాజధానిగా ఉండెను. ఇది రాష్ట్రంలో ఒక పెద్ద నగరం. పురాతన కాలంలో వరంగల్ను 'ఓరుగల్లు' లేదా 'ఓంటికొండ' అని కూడా పిలిచేవారని దీనికి సాక్ష్యాధారంగా ఒక పెద్ద కొండ రాయిమీద ఈ పేర్లు చెక్కి ఉండటం కనిపిస్తుంది. వరంగల్ నగరం వరంగల్ జిల్లాలో ఉంది,దీనితోపాటుగా హన్మకొండ మరియు కాజీపేట్ కూడా ఉన్నాయ్. వరంగల్ కోట వంటి వివిధ వాస్తుకళా కళాఖండాలు పర్యాటకులకు ప్రధాన ఆకర్షణలుగా ఉన్నాయి మరియు ప్రోల రాజు (కాకతీయ వంశం యొక్క) ఈ సుందరమైన నగరం నిర్మించారు అని నమ్ముతారు. మార్కో పోలో, ప్రఖ్యాత ఇటాలియన్ యాత్రికుడు, అతని ప్రయాణ డైరీలలో మరియు ఆయన రచనల్లో వరంగల్ గురించి ప్రస్తావించినప్పుడు కాకతీయరాజుల సాంస్కృతిక మరియు పరిపాలన దక్షత గొప్పతనం ప్రతిబింబిస్తాయి. వరంగల్ ప్రధానంగా వ్యవసాయ ఆర్థిక వ్యవస్థ కలిగిఉన్నది మరియు మిరప, పొగాకు, పత్తి, బియ్యం పంటలు ఇక్కడ విస్తృతంగా సాగు చేస్తారు. ఈ నగరంలో కేవలం ఒక మిలియన్ మంది పౌరులు నివసిస్తున్నారు. చరిత్రపరంగా ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా కాకతీయ రాజులు 12నుండి14వ శతాబ్దం %ూా.ణ%.వరకు వరంగల్ పరిపాలించారు. ప్రతాప రుద్ర యొక్క ఓటమి తరువాత, ముసున్రి నాయక్ ల యాభై సంవత్సరాల చట్టం స్థాపించబడింది. దీనివలన వివిధ నాయక్ రాజుల మధ్య నమ్మకం, సంఘీభావం లేకపోవడం, పరస్పర పోటీ ఏర్పడ్డాయి మరియు నగరం యొక్క పరిపాలనా నియంత్రణను బహమనీలు తీసుకున్నారు. ఔరంగజేబు, మొఘల్ చక్రవర్తి, 1687 సంవత్సరం లో గోల్కొండా సుల్తానేట్ మీద విజయం సాధించాడు. (వరంగల్ ఒక భాగమై ఉంది) మరియు 1724 వరకు అలానే కొనసాగింది. హైదరాబాద్ స్టేట్ 1724 లో ఉనికిలోకి వచ్చింది మరియు1948 లో వరంగల్ కూడా మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక కొన్ని ప్రాంతాలతో పాటు ఒక భాగం అయ్యింది. హైదరాబాద్ భారతీయ రాష్ట్రం అయింది మరియు 1956 లో ఈ రాష్ట్రానికి ప్రధానంగా తెలుగు మాట్లాడే ప్రాంతాలను ఇచ్చివేశారు వరంగల్ లో సేకరించిన సాక్ష్యాధారాలననుసరించి 12వ శతాబ్దానికి ముందు 'కాకతిపుర' (కాకతీయ రాజుల నుంచి వొచ్చింది) అని వరంగల్ను ప్రత్యామ్నాయంగా పిలిచేవారని అనుకోవొచ్చు. చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాలు వరంగల్ నగరానికి గల చారిత్రక ప్రాధాన్యత, అనేక రకాల శిల్పకళ, అభయారణ్యాలు మరియు ఆకట్టుకొనే విధంగా ఉన్న దేవాలయాలు ఇలా అనేక రకాల కారణాల వల్ల ఏడాది పొడవునా పర్యాటకులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరవుతున్నారు. పాకాల సరస్సు,వరంగల్ కోట,వేయి స్తంభాల గుడి మరియు రాక్ గార్డెన్ మొదలైన ఆకర్షణలను వరంగల్ జిల్లాలో చూడవచ్చు. ఇతర దేవాలయాలు,పద్మాక్షి ఆలయం మరియు భద్రకాళి ఆలయం సమాజంలోని అన్నిరకాల భక్తులను ఆకర్షిస్తూన్నాయి. వరంగల్ ప్లానిటోరియం పర్యాటకులకు ప్రధాన ఆకర్షణగా ఉన్నది. ఇక్కడ ఇంకా అనేక సరస్సులు,ఉద్యానవనాలు ఉన్నాయి. వరంగల్ లో రెండు సంవత్సరాలకి ఒకసారి సమ్మక్క-సారక్క జాతర (సమ్మక సారలమ్మ జాతర అని కూడా అంటారు) జరుగుతుంది.

ఈ జాతర పది మిల్లియన్ల ప్రజలను ఆకర్షిస్తున్నది. కాకతీయ రాజ్యంలో అమలుపరిచిన అన్యాయమైన చట్టాలను ఎదిరిస్తూ ఒక తల్లి-కూతురు జరిపిన పోరాటాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ఈ పండుగ (జాతర)ను జరుపుకుంటారు. కుంభమేళా తరువాత ఆసియ ఖండంలో రెండవ అతిపెద్ద జాతర ఇది. ఇక్కడ బతుకమ్మ పండుగను ఒక గొప్ప శైలిలో జరుపుకుంటారు మరియు స్త్రీలు పూలన్నిటినీ కలగలుపు చేసి దేవతను పూజిస్తారు.

ప్రయాణం మరియు వసతి గవర్నమెంట్ బస్సు సర్వీసులు నగరం అంతటా ఉన్నాయి మరియు అందులో ప్రయాణం కనీస ఖర్చుతో కూడుకున్నది మరియు అన్ని స్థలాలిని పర్యటించవొచ్చు. ఈ నగరంలో ఆటోరిక్షాలు కూడా చాలా చూడవొచ్చు మరియు ప్రయాణ సౌకర్యాల గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించనక్కరలేదు.ఆటోరిక్షాలు మీటర్ మీద నడవవు,కాబట్టి ప్రయాణానికి ముందే రేటు నిశ్చయించుకొని, నిశ్చింతగా ప్రయానించవొచ్చు. వరంగల్ నగరం ఎక్కువ ప్రజాదరణ పొందటం వలన పర్యాటకుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటం వలన నగరంలో వసతి కొద్దిగా కష్టంగానే ఉంటుంది, ముందుగానే వసతిని చూసుకోకపోతే. మధ్యతరగతి హోటళ్ళు గదికి రూ.750 చొప్పున ఏదాది పొడుగునా దొరుకుతాయి. అయినప్పటికీ, ఎండాకాలంలో ఈ గదులు తీసుకోవటం మంచిది కాదు ఎందుకంటే వరంగల్లులో అపరిమితమైన వేడి ఉంటుంది. డీలక్స్ గదికి (ఎయిర్-కండిషన్ తో) రోజుకు సుమారు రూ.1200 చొప్పున దొరుకుతాయి మరియు ఇటువంటి సౌకర్యాలు చాలా వరంగల్ కోట పరిసరాలలో కనిపిస్తాయి. ఎవరైతే రోజుకు 3000-4000 ఖర్చు పెట్టటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారో వారికి లగ్జరీ రిసార్ట్స్ ప్రత్యామ్నాయంగా దొరుకుతాయి.

సతీ లీలావతి

లావణ్య త్రిపాఠి ప్రధాన పాత్రలో, తాతినేని సత్య దర్శకత్వంలో, నాగమోహన్‌బాబు.ఎం, రాజేష్.టి నిర్మిస్తున్న చిత్రానికి 'సతీ లీలావతి' అనే టైటిల్‌ని ఖరారు చేశారు. ఆదివారం లావణ్య త్రిపాఠి పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఆమెకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ.. టైటిల్ అనౌన్స్‌మెంట్ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'సతీలీలావతిగా డిఫరెంట్‌రోల్‌లో లావణ్య కనిపించనున్నారు.

ఉత్సుకతను కలిగించే కథాంశంతో ఈ సినిమా రూపొందనుంది. త్వరలోనే షూటింగ్ ప్రారంభిస్తాం. మరిన్ని వివరాలు త్వరలో తెలియజేస్తాం' అని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి మాట లు: ఉదయ్ పొట్టిపాడు, కెమెరా: బినేంద్ర మీనన్, సంగీతం: మిక్కీ జె.మేయర్, నిర్మా ణం: దుర్గాదేవి పిక్చర్స్, ట్రియో స్టూడియోస్.

సోయగం
Soyagam