



అమర సైనికుల కుటుంబాలకు చేయూత

ఆమె భర్త దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించారు. కానీ తన కుటుంబంలో దేశభక్తిని నింపారు. ఆ స్ఫూర్తితో సేవ జీవితంగా మార్చుకున్నారు. సుభాషిణి వసంత్.

అమర సైనికుల కుటుంబాలకు చేయూత అందించడమే జీవితాశయంగా మార్చుకున్నారు. భర్తను కోల్పోయి, ఒంటరిగా పిల్లలతో దయనీయ సీతిలో ఉన్న సైనిక వితంతువును సేనున్నానంటూ భరోసా ఇస్తున్నారు. సుభాషిణి భర్త కల్వల్ వసంత్ వేణుగోపాల్ సైన్యంలో కమాండ్‌ంగ్ ఆఫీసర్. 2007, ఏప్రిల్ ఇద్దరూ కలిసి బెల్గాంలో ఓ వేడుకకు వెళ్లారు. అక్కడ సైనిక అమరవీరుల కుటుంబాలను కలిశారు. వారిలో భర్తను కోల్పోయి. ఇద్దరు చంటిబిడ్డలతో కనీస అవసరాలు కూడా కరవైన ఒక యువతి దీనస్థితిని చూసి సుభాషిణి హృదయం ప్రదివి పోయింది.

ప్రపంచానికి తెలియజెప్పడం, ఆర్థికంగా చేయూత, వారి పిల్లలకు విద్యతోపాటు ఆ సైనిక వితంతువులకు సాధికారత కల్పించడానికి నడుం కట్టారు. 'దేశవ్యాప్తంగా అమరవీరుల కుటుంబాలను గుర్తించి, వారికి ప్రభుత్వ సౌకర్యాలను అందేలా కృషి చేయాలనుకున్నా. ఇది చాలా ఖర్చుతో కూడిన వ్యవహారం. నేను భద్రతనాట్య కళాకారిణిని. నా నృత్య ప్రదర్శనల ద్వారా వచ్చే సొమ్మును మా ఫౌండేషన్‌కు కేటాయిస్తున్నా. ముందుగా నారాంటి అమరవీరుల భార్యల జీవితాలను



ప్రతిబింబించేలా 'సైలెంట్ ప్రంట్' నాటకాన్ని రూపొందించా. దీన్ని పలు నగరాల్లో ప్రదర్శించా. ఆలా వచ్చిన సొమ్ముతో పని ప్రారంభించా. అప్పటి నుంచి ప్రదర్శనలన్నీ ప్రభుత్వానికి, అమరవీరుల కుటుంబాలకు మా ఫౌండేషన్ వారధిలా పని చేస్తోంది. ముందు కర్ణాటకలోని మూమూల ప్రాంతాల్లో అమరవీరుల కుటుంబాలను గుర్తించాం. వారికి ప్రభుత్వవరంగా దక్కాల్సిన సౌకర్యాల కోసం చట్టపరమైన సాయాన్ని అందిస్తున్నాం. అవసరమైన వారికి కోస్టెలింగ్ ఇస్తున్నాం. ఆ వీరుల పిల్లలకు పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో అడ్మిషన్ దొరికేలా చేస్తున్నాం. ఉపకార వేతనాలు ఇస్తున్నాం. అమరవీరుల భార్యలకు వృత్తివిద్యల్లో శిక్షణ ఇప్పిస్తున్నాం. వందల కుటుంబాలకు మాత్రం సాయం చేయగలుగుతున్నాం. దేశవ్యాప్తంగా అమరవీరుల కుటుంబాలకు సేవలందించేలా విస్తరించడం మా ఆశయం' అంటున్నారు. సుభాషిణి. ఆవిడ కృషికి గుర్తింపుగా ఎన్నో పురస్కారాలూ లభించాయి. వాటి ద్వారా అందిన మొత్తాల్ని సేవకే వెచ్చిస్తున్న సుభాషిణి దేశభక్తికి ప్రతిరూపం ఆమె.

చిన్నారులు తినడం లేదా!

చిన్నారుల్లో ఆహారంపై అనాసక్తి గా ఉండటం లేదా స్టీలులోని భోజనాన్ని చిందరవెరగా చేయడం వంటి లక్షణాలకు కారణాలు కనుగొంది సౌత్ ఆస్ట్రేలియాలోని క్వీన్స్‌లాండ్ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తల బృందం. మీరు జరిపిన ఓ అధ్యయన నివేదిక 'ఇంటర్నెషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎన్విరాన్మెంటల్ రిసెర్చ్' అండ్ హెల్త్లో ప్రచురితమయ్యింది. పద్భైత్లోపు పిల్లలు ఆహారాన్ని సరిగ్గా తీసుకోకపోవడానికి కారణాలపై ఈ అధ్యయనం చేశారు. ఇష్టంలేని వంటలు, ఒంటరిగా తినాల్సి రావడం, నిత్యం ఒకే రకమైన పదార్థాలు.. వీటన్నింటి వల్ల పిల్లలకు తిండిపై శ్రద్ధ తగ్గతుంది. వీరిలో ఆకలిని పెంచి పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకునేలా తల్లిదండ్రులు పాటించాల్సిన కొన్ని నియమాలను శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.



ఆహార పదార్థాలను అందించడం కూడా చిన్నారుల్లో తినాలన్న ఆసక్తిని పెంచుతుంది. **నిర్ణీత సమయం :** రోజులో నిర్ణీత సమయంలో కనీసం అయిదు సార్లు ఆహారం తీసుకోవడం చిన్నప్పటి నుంచి నేర్పాలి. మధ్యలో తీసుకోవడాలు, చిరు తిండి అలవరిస్తే ఆ ప్రభావం ఆహారంపై పడుతుంది. దాంతో చిన్నారులు ఆసక్తి భోజనంపై ఆసక్తి చూపించు. **సానుకూలం :** ఇంటిల్లపాడి కలిసి భోజనం చేసేటప్పుడు ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. వాదోప వాదాలు, చర్చలు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. లేదంటే ఇవన్నీ పిల్లలపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. అది వారిలో ఆత్మిని కలిగించి, ఉండే కొంచెం ఆకలిని కూడా దూరం చేస్తుంది. కుటుంబమంతా కలిసి ఉన్నప్పుడు టివి లేదా ఎవరికీ వారు ఫోన్‌లో బీజిగా ఉండకూడదు. □

జుట్టుకి నగల హంగులు



పాతతరం ట్రెండ కొత్తగా వచ్చేసింది. అయితే అవి కాస్త ఆధునికత అద్దుకుని హెయిర్ స్టైలింగ్‌కి మూలంగా మెప్పిస్తున్నాయి. అల్లిన జడలకే కాదు. గాలికి పదిలేసిన కురులకు, పోనీటెయిల్స్ కి కూడా చక్కడగా అమరిపోతున్నాయి. కుందస్సు, రాళ్ళూ, పూసలతో డిజైన్ చేసిన ఇవి తలకట్టుకు కొత్తకళను తెచ్చిపెడుతున్నాయి.



కొంతమందికి పొట్ట వద్ద కొవ్వు పేరుకుపోయి చూడటానికి ఎబ్బెట్టుగా

కంసుడి వధ



శ్రీకృష్ణజయంతి శ్రావణ బహుళ అష్టమినాడు వస్తుంది. అష్టమి రోజు కృష్ణుడు జన్మించినందున ఈ జయంతికి 'శ్రీకృష్ణాష్టమి' అనే పేరు వచ్చింది. ఈ పండుగకు 'జన్మాష్టమి' అనే మరోక పేరు కూడా ఉంది. అవతారపురుషులలో శ్రీకృష్ణుడు సర్వోత్తముడు. శ్రీ కృష్ణుని జననం నాటికి కంసుడు మధుర పాలకుడు. అధికార దాహంతో సొంత తండ్రిని కారాగారం పాలు చేసి, ఆక్రమితుని సింహాసనం ఆక్రమింపాడు. తన చెల్లెలు అనిమిద కోడుకు తనను వధిస్తాడని తెలుసుకున్న కంసుడు, అతని చెల్లెలు దేవకిని, ఆమె భర్త వసుదేవుణ్ణి కారాగారంలో పెట్టి, పుట్టిన ప్రతి బిడ్డనూ చంపేస్తూ ఉంటాడు. శ్రీ కృష్ణుడుదేవకి, వాసుదేవుల ఎనిమిదో సంతానంగా జన్మిస్తాడు. భారీవర్షం కురిసే అర్ధరాత్రి, యమున నదీరతలో పొంగి ప్రవహిస్తుండగా, కావలాదారులు నిద్రలోకి జారుకున్నచో కారాగారం తలుపులు వాటంతట ఆవే తెరుచుకుంటాయి. పొంగి నది శాంతిస్తుంది. వసుదేవుడు తన బిడ్డను గోకులానికి తీసుకెళ్లి వదిలి, యరకం జన్మించిన అడవిబిడ్డను తీసుకొస్తాడు. కంసుడు తన సొదటి దేవకి కడుపున పుట్టిన బిడ్డలందరినీ చంపేస్తున్నాడు. అతని అనుచరులు యకోద, నందుల ఇంట పెరుగుతున్న కృష్ణుడని గుర్తిస్తారు. కృష్ణుడని సంహరించేందుకు కంసుడు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తాడు. కంసుడి వధకు సమయం అసన్నమయిందని కృష్ణుడు భావించి, కున్నీ పోటీలకు హాజరైన ప్రజల ముందు కంసుడ్ని హతమార్చుతాడు. ఉగ్రగన మహారాజుగా విడుదల చేసిసింహాసనం మీద కూర్చోబెడతాడు. దేవకి, వాసుదేవుల్ని కారాగారం నుండి విడుదల చేస్తాడు. అందరూ కలిసి సంతోషంగా మధుర చేరుకుంటారు.



- కాయ నార్తరత్న

కూరగాయలతోనే పొట్ట తగ్గించుకోండి

అనిపిస్తుంది. అయితే కూరగాయలతోనే ఈ కొవ్వును తగ్గించుకోవచ్చు.

కొవ్వును కరిగించేందుకు గుమ్మడి కాయ తీసుకోవడం మంచిది. మంచి గుమ్మడికో కూర చేసుకుని తినడం, బూడిద గుమ్మడి జ్యూస్ చేసుకుని తాగడం మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. **అహారంలో** పచ్చి మిరపకాయలను విరివిగా వాడటం ద్వారా కూడా కొవ్వు కరుగుతుందని నిపుణులు మాట. **కాలిఫ్లవర్,** క్యాబేజీలను మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే పీచు పదార్థాలు పొట్ట పెరగడాన్ని ఆరోగ్యంగా ఆరికడతాయి. **అదే** విధంగా వానానికి రెండు మూడు సార్లు

పుట్టుగొడుగులు తీసుకోవడం కూడా కొవ్వు కరిగించడానికి తోడ్పడుతుంది. పుట్టుగొడుగుల్లో ఉన్న ప్రోటీన్లు మన శరీరంలో మెటబాలిజంను బాగా పెంచుతాయి. దీంతో కొవ్వు బాగా కరుగుతుంది. **ఎక్కువ మోతాదులో** ఆకుకూరలు తీసుకోవడమూ శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించడానికి తోడ్పడుతుంది. □



సులభంగా హెర్బల్ జ్యూస్ ..

ఉంటుంది. కానీ, కాస్త ఓపిక వహిస్తే ఇంట్లోనే సులభంగా ట్రీట్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇదో బాగుండే ఎలా సాధ్యం అనుకుంటున్నారా! ఆదెలాకో తెలుసుకోవాలంటే మరి.. కావాల్సిన సమి : పుల్లడి పెరుగు - పావు కప్పు పసుపు - పావు టీస్పూన్ చందనం పొడర్ - ఒక స్పూన్ తేనె - 2 టీ స్పూన్లు నిమ్మరొక్కల పొడి - పావు టీస్పూన్ నారింజ తొక్కల పొడి - పావు టీస్పూన్ ట్రీట్ చేసుకునే విధానం : పైన చెప్పినవన్నీ ఒక గిన్నెలో వేసి బాగా కలపాలి. ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకుని తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పూతలా అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నుంచి 20 నిమిషాల తర్వాత మర్దన చేస్తూ శుభ్రపరచుకోవాలి. దీన్ని వారానికి ఒకసారి చేసుకోవచ్చు. సున్నిత చర్మతత్వం ఉన్న వారు తప్ప ఎవరైనా ఈ హెర్బల్ ట్రీట్‌ను వాడి ప్రయోజనం పొందొచ్చు. □



ఈ పండ్లతో ఆరోగ్యం పదిలం

సాధారణంగా వానాకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. ఎన్నో రకాల వ్యాధులు ప్రబలుతుంటాయి. ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా సరే, పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవాళ్ళ వరకూ ఎప్పుడో ఒకసారి అనారోగ్యం బాసిన పడుతూనే ఉంటాడు. దీనికి తోడు ప్రస్తుతం కరోనా భయం మళ్ళీ వెంటాడుతోంది. ఈ క్రమంలో వ్యక్తిగత, పరిసరాల శుభ్రత ఎంత ముఖ్యమో, రోగినరోధక శక్తిని పెంచుకోవడమూ అంతే ముఖ్యం. అందుకే ప్రకృతి మనకు ఈ కాలంలో రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచి, వివిధ రకాల వ్యాధులను తగ్గించే పండ్లను అందుబాటులో ఉంచింది. ఈ కాలంలో లభించే తాజాపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. మరి అలాంటి కొన్ని పండ్లతో పాటు, వాటివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను కూడా తెలుసుకుందాం..

దానిమ్మ... ఈ కాలంలో విరివిగా లభించే మరో పండు దానిమ్మ. సీజన్ వచ్చిందంటే చాలు.. మార్కెట్‌లో ఎక్కడ చూసినా ఇవే కనిపిస్తాయి. దానిమ్మ గింజల్లో ఉండే ఔషధ గుణాలు అంటువ్యాధులను తట్టుకునేలా శరీరానికి రోగినరోధక శక్తిని అందిస్తాయి. మెదడుకు రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరిగేలా చేసి, దాని పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతోపాటు అతిసారం, గుండెజబ్బులు, రక్తపోషత, రక్తపోటు వంటి వ్యాధులను అరికడతాయి. గ్లూసు దానిమ్మ రసం తీసుకుంటే ఒక రోజుకు సరిపడా ఫోలిక్ ఆమ్లంలో 40 శాతం పొందినట్లే ఇందులోని విటమిన్ ఎ,సి,ఇ వల్ల చర్మం, జబ్బు ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి. అయితే దానిమ్మ రసంలో చక్కెర వేయకుండా తాగితేనే అందులోని ఈ లాభాలన్నీ సంపూర్ణంగా పొందవచ్చు.

పియర్.. యూబీ పోల్ ఉండే పియర్ పండ్లు ఈ మధ్య అన్ని కాలాల్లోనూ అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. కానీ ఇవి వానాకాలంలో ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉండడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అధికమత్తో అందజేస్తాయి. పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌ను అరికట్టడంలో పాటు కీళ్లనదోపులను తగ్గించడంలో ఈ పండు కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. మిగతా పండ్లతో పోల్చితే, పియర్‌లో అలర్జిక్ లక్షణాలు అతి తక్కువగా ఉండడం వల్ల దీన్ని ఔషధాల తయారీలో ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు.

చెర్రీ... ఎర్రగా, ఎంతో అందంగా ఉండే చెర్రీ పండ్ల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కూడా ఎక్కువే. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అధిక బరువు, పొట్ట భాగంలోని కొవ్వు నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

మధుమేహం, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులను నియంత్రించడంలో చెర్రీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు చెర్రీ పండ్లరసాన్ని తరచుగా తీసుకుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరవు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉండడంలో చెర్రీకి మించింది లేదు.కండరాల నొప్పిల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం

ఫేషియల్ ట్రీట్ అనగానే అందరి చూపు బ్యూటీ పార్లర్లపై



నేరేడు. దీని రసం తాగడం వల్ల అల్బర్ దరిచేరదు. ఇది గర్భాశయ సమస్యలను తగ్గించే డం రోసు బాగా ఉపకరిస్తుంది. అయితే ఎద్దెనా అతిగా తింటే ప్రమాదమే. దీనికి నేరేడు కూడా మినహాయింపు కాదు. **అల్బర్కర..** కేవలం వర్షాకాలం లో మాత్రమే లభించే అల్ బకర పండ్లు శరీరా నిక ఇంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ కాలంలో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే జలుబు సమస్య ను తగ్గించి, రోగినరోధకశక్తి మెరుగుపడేలా చేస్తాయి. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు రోజూ 3 లేదా 4 ఆలోబకర పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. టైప్-2 మధుమేహం ఉన్నవారికి కూడా ఇది మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. గుండెపోటు, రొమ్ము క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ముప్పును తగ్గించడంలో ఆలు ఆస్సమా, జ్ఞా పకశక్తి తగ్గడం, అధిక బరువు వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడేస్తుంది.అయితే ఆలోబకరను మరీ ఎక్కువగా తీసుకోకపోవడం మంచిది. □



పొందాలంటే వీటిని తప్పకుండా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. నేరేడు.. ఏడాదిలో కనీసం ఒక్క నేరేడు పండును తినాలనే వారు మన హార్వీ కులు. ఎందుకంటే దీని వల్ల కలిగే లాభాలు అన్నీ ఇన్నికావు. ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇదో దివ్యౌషధమనే చెప్పాలి. నేరేడు పండును తీసుకుంటే మధుమేహం చాలావరకు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అంతేకాదు. ఇందులోని విటమిన్ 'సి' చర్మ ఆరోగ్యానికి, సౌందర్యానికి ఎంతో సహకరిస్తుంది. అత్రీ, అతిసారం సమస్యల నుంచి గట్టికొనే పండు

