

వారం

ఆదివారం

4 సెప్టెంబరు, 2022

గురవే నమః

సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు కథానాయకుడుగా త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో త్వరలో ఎస్ఎస్ఎమ్బి 28 మూవీ ఫస్ట్ షెడ్యూల్ ప్రారంభం కానున్న విషయం తెలిసిందే. ఎస్.భమన్ సంగీతం అందించనున్న ఈ మూవీని సూర్యదేవర

# మహేశ్ బాబు సినిమాలో పూజ హెగ్డే

రాధాకృష్ణ నిర్మిస్తుండగా, భారీ యాక్షన్ తో కూడిన కమర్షియల్ మూవీగా దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ దీనిని తెరకెక్కించ నున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మూవీ పూజ హెగ్డే సూపర్ స్టార్ కి జోడిగా నటించనున్నారు. గతంలో మహేశ్ తో ఆమె 'మహర్షి' లో మూవీ చేసారు. వంశీ ఫైడిపల్లి తెరకెక్కించిన మహర్షి పెద్ద హిట్ కొట్టింది. ఇప్పటికే ఈ ఏడాది 'బీస్ట్', 'రాధేశ్యామ్', 'అచార్య' సినిమాల ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన పూజా, కొద్ది రోజుల క్రితం విదేశాల కు హాలిడే ఎంజాయ్ చేయడం కోసం వెళ్లారు. ఇటీవలే ఇండియాకి తిరిగి వచ్చి, ప్రతిష్టాత్మక ఎస్ఎస్ఎమ్బి28 మూవీ కోసం ఆమె రెడీ అయినట్లు సమాచారం.



## తారాటీరం



# దసరా కానుకగా అక్టోబరులో 'ది ఘోస్ట్'

## 'ది ఘోస్ట్'

టాలీవుడ్ కింగ్ అక్కినేని నాగార్జున లేటెస్ట్ మూవీ ది ఘోస్ట్. ఇటీవల

మావీ ది ఘోస్ట్. ఇటీవల

యాంగ్లీ స్టార్ రాజశేఖర్ తో తెరకెక్కించిన గరుడావేగా చిత్రంలో మంచి సక్సెస్, పేరుని అందుకున్న ప్రవీణ్ సత్తారు, ది ఘోస్ట్ ని యాక్షన్ థ్రిల్లింగ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. నార్ స్టార్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్, శ్రీ వెంకటేశ్వర సినిమాస్ ఎల్ ఎల్ పి సంస్థలపై ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో సోనాల్ చౌహాన్ హీరోయినిగా నటించగా, ఇతర పాత్రల్లో గుల్ పనాగ్, రవి వర్మ, మనీష్ చౌదరి, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్, అనిఖా సురేంద్రన్ మొదలైనవారు నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమా దసరా పండుగ కానుకగా విడుదల చేయనున్నట్లు సమాచారం.

**విషయ విశేషం**

- గాల్లో వేలాడే రెస్టారెంట్... 4
- ‘సంఘీ’భావం....5
- మరో సాంకేతిక విప్లవం 5జీ సేవలు  
నిఘా కెమెరాలను గుర్తించవచ్చు..6
- కవర్ స్టోరీ..8
- గురవే నమః
- ఈవారం కవిత్యం..12
- సమయాలు
- సుందర ప్రదేశం లడక్..14
- ఔషధభరిత గుడ్లు...18
- కథ.. 20
- గురుబ్రహ్మ
- సాహిత్యం.. 23
- ‘వానమామలై’ వారి ‘మణిమాల’
- శివతత్వానికి ప్రతీక.... 25
- చిత్రభారతి.. .30
- కళ్లు మిరుమిట్లు గొలిపిన రట్లెండ్ గేట్ ... 30

ఇంకా..  
పుస్తక సమీక్ష  
మొగ్గ  
వారఫలం  
కాసేపు సరదాగా నవ్వుకోండి  
వగైరా..వగైరా..



**మంచి ముత్యాలు**

ఉత్తమ గ్రంథ పఠనోద్దేశాలు రెండు- మొదటిది ఆనందాన్ని పొందటం, రెండవది దాన్ని గురించి గొప్పగా చెప్పుకోవటం.

- బెట్రాండ్ రస్సెల్

**తాజా వార్తలు**

**పండ్లతో మానసిక సమస్యలకు చెక్!**

పండ్లు తినేవాళ్లలో మానసిక సమస్యలు, డిప్రెషన్ మొదలైనవి తక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు ఆస్ట్రేలియా యూనివర్సిటీ నిపుణులు. ఇందుకోసం ఒక నిపుణుల బృందం పండ్లు తినకుండా తరచుగా స్నాక్స్, చిప్స్ తినేవాళ్లని; వాటికి బదులుగా పండ్లని తీసుకునేవాళ్లని పోల్చి చూసినప్పుడు పండ్లు తినని వాళ్లలో ఆందోళన, ఒత్తిడి స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. అంతే కాదు, పండ్లు ఎక్కువగా తినేవాళ్లలో డిప్రెషన్ ఛాయలు ఎక్కడా కనిపించలేదట. అయితే రోజువారీ చేసే పనుల్లో వచ్చే మతిమరుపుకీ పండ్లు తినడానికి సంబంధం కనిపించలేదట. కానీ పోషక విలువలు తక్కువగా ఉండే స్నాక్స్ తినేవాళ్లలో మాత్రం ఏదీ ఎక్కడ పెట్టామనేది మర్చిపోవడం, నోట్స్ ఆడుతున్నట్లే ఉంటుంది కానీ పేరు గుర్తు రాకపోవడం వంటి సందర్భాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారట. ఇది క్రమేణా పెరిగి మానసిక సమస్యలకి దారి తీయవచ్చని అంటున్నారు పరిశోధకులు.



**హాయిగా నిద్రపుచ్చే పరుపు**

పట్టుపరుపుల మీద పడుకుని బలవంతంగా కళ్లు మూసుకున్నా నిద్ర రానివాళ్లున్నారు. మంచం మీద పడుకోగానే నిద్ర ముంచు కొచ్చేలా ఆస్ట్రేలియా యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నాలజీ చెందిన పరిశోధకులు బయో ఇంజనీరింగ్ టెక్నాలజీ ద్వారా ఓ పరుపుని రూపొందించారు. శరీర అంతర్గత ఉష్ణోగ్రత తగ్గడంవల్లే నిద్ర వస్తుందన్న విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని తయారు చేసిన ఈ పరుపు ముందుగా శరీరంలోని కొన్ని భాగాలను వేడెక్కించి అదే సమయంలో అంతర్గత భాగాల్ని చల్లబరచడం ద్వారా త్వరగా నిద్రపోయేలా చేస్తుందట. సాధారణంగా మెడ దగ్గర ఉన్న చర్మమే శరీర ఉష్ణోగ్రతను త్వరగా గ్రహిస్తుంది. కనుక ముందుగా దిండులో అమర్చిన సెన్సర్, అక్కడ ఉష్ణోగ్రత పెరిగేలా చేయడంతో పాదాలు, చేతుల్లో రక్తప్రసరణ వేగం పెరుగుతుంది. ఆ తరువాత పరుపులోని ఇతర సెన్సర్లు అంతర్గత ఉష్ణోగ్రత తగ్గేలా చేసి నిద్రకు వేళయింది అన్న హెచ్చరిక చేస్తాయి. దాంతో పడుకున్న వెంటనే నిద్ర పడుతుందంటున్నారు. పడుకోవటానికి గంట ముందు గోరువెచ్చని నీళ్లతో స్నానం చేస్తే మంచి నిద్ర పట్టడానికి కారణం కూడా ఇదేనని అంటున్నారు.





మంది అతిథులు, నలుగురు స్టాఫ్ ఉండే సౌకర్యం ఉంది. ఇందులోని సీట్లు గాల్లో వేలాడుతుంటాయి. రెస్టారెంట్ టేబుల్ సముద్ర మట్టానికి 2,250 మీటర్ల ఎత్తులో

# గాల్లో వేలాడే రెస్టారెంట్

ఒకప్పుడు రుచికరమైన ఆహారం పెడితే కస్టమర్స్ వచ్చేవాళ్లు. ఇప్పుడు ఆహారంతో పాటు రెస్టారెంట్ కూడా విభిన్నంగా ఉండాలి. రెస్టారెంట్ క్రియేటివ్గా డిజైన్ చేసింది అయితే అక్కడ ఫుడ్ కంటే ఎక్కువ రెస్టారెంట్ హంగులకే జనాలు ఆసక్తి చూపిస్తారు. అందుకు తగ్గట్టు రెస్టారెంట్స్ను డిజైన్స్ చేస్తున్నారు. అయితే ఇప్పుడు చెప్పుకోబోయేది నెక్స్ట్ లెవల్ క్రియేటివి. ఈ రెస్టారెంట్లో గాల్లో వేలాడుతూ తినొచ్చు. మనాలిలో ఎత్తయిన వేలాడే రెస్టారెంట్ ఉంది. హిమాచల్ ప్రదేశ్లోని మనాలి అద్భుతమైన అందమైన కొండ ప్రాంతం. ఇక్కడ పారాగైడింగ్, పర్వతారోహణ, బంగిజంప్ వంటి సాహస క్రీడలు చేసేందుకు పర్యాటకులు ఇష్టపడతారు. ఇవే కాదు.. అక్కడ మరో అద్భుతం కూడా ఉంది. అదే గాల్లో వేలాడే

రెస్టారెంట్. ప్రపంచంలో అత్యంత ఎత్తయిన గాల్లో వేలాడే రెస్టారెంట్ ఇది. ఓల్డ్ మనాలి రోడ్డులో ఉంది. భూమికి 165 అడుగుల ఎత్తులో ఉంటుంది. ఇందులో కూర్చుని తింటూ ఎంపక్కా మనాలి అందాలను వీక్షించవచ్చు. ఇందులో 24



వేలాడుతూ ఉంటుంది. అందుకే దీనిని ప్రపంచంలో ఎత్తైనదిగా పేర్కొన్నారు.

ఈ రెస్టారెంట్లో ఐదు రకాల ప్యాకేజీలు ఉన్నాయి. రోజు మొత్తం మీద 5 రైడ్స్ ఉంటాయి. ఫస్ట్ రైడ్ మధ్యాహ్నం 1.30 నుంచి 2.15 వరకు ఉంటుంది. మళ్లీ సెకండ్ రైడ్ 3.30 నుంచి 4.15



వరకు లంచ్ సర్వ్ చేస్తారు.

ఆ తర్వాత సాయంత్రం 5.15 నుండి 6 గంటల వరకు డిన్నర్ ఏర్పాటు చేస్తారు. ఆ తర్వాత రెస్టారెంట్వాళ్లు బ్రేక్ తీసుకుంటారు.

మళ్లీ రాత్రి 7.45 నుండి 8.30 వరకు డిన్నర్ ఏర్పాటు చేస్తారు. ఇక చివరిగా 9 గంటల నుండి 9.45 వరకు డిన్నర్ సర్వ్ చేసి క్లోజ్ చేస్తారు.

మనాలి వెళ్లినప్పుడు మీరూ చూసేయండి మరి. □



## इस वीकेंड करें ये काम

### घर में आयेगी पॉजिटिविटी और मूड होगा रीफ्रेश



बारिश का मौसम नये पौधों के पनपने के लिये तो बेस्ट है ही साथ ही इस मौसम में वो पौधे जो मुरझा गये हैं वो भी हरे-भरे हो जाते हैं। आपको शायद पता ना हो कि बारिश में कई ऐसे पौधे जिनकी सिर्फ 1 टहनी ही पूरे घर में फैल सकती है। आपके पास भी अगर थोड़ा टाइम है तो घर में 4-5 पौधे घर में या बालकनी में जरूर लगायें। इन पौधों को लगाने में कोई खास मेहनत करने की जरूरत नहीं और सिर्फ टहनी ना निचला हिस्सा छीलकर लगाया जा सकता है।

#### बॉगनवेलिया



बारिश के मौसम में सबसे आसान है बॉगनवेलिया की बेल लगाना

इसकी बेल में पिंक, व्हाइट, पीला और रेड कलर के फूल आते हैं जो देखने में बेहद खूबसूरत दिखते हैं

ये सदाबहार पौधा है जो आसानी से हो जाता है और इसकी बेल किसी भी बालकनी का लुक चेंज कर सकती हैं

बॉगनवेलिया की टहनी लाकर उसे नीचे से थोड़ा छीलकर कलम की तरह तैयार कर लें

इसके बाद किसी गमले या खुली जगह में लगा दें ऊपर से थोड़ा खाद और पानी डालें

इसके बाद 3-4 दिन बाद थोड़ा थोड़ा पानी डालें 20 दिन के बाद बॉगनवेलिया में पत्ते आने लगते हैं और करीब 40 दिन में इसकी टहनी अच्छी जड़ें बनाने लगती हैं।

ध्यान रखें बॉगनवेलिया की टहनी को धूप अच्छी दिखे।

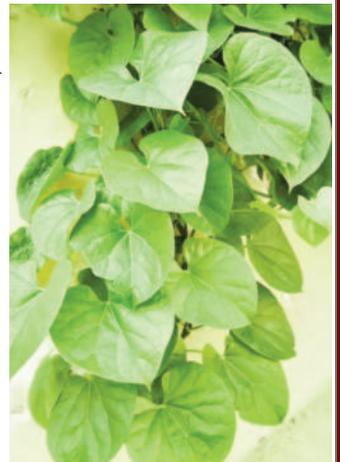
#### गुलाब



अगर आपको गुलाब का पौधा पसंद है तो ये बेस्ट सीजन है गुलाब लगाने का। आप पसंद का कोई भी देसी या हाइब्रिड गुलाब की टहनी किसी गमले में लगा दें। उसके ऊपर थोड़ा खाद और पानी डाल दें बस 20 दिन के अंदर गुलाब की टहनिया आने लगेंगी। गुलाब की टहनी में को भी कटिंग के बाद कलम बनाकर लगायें

#### गिलोय की बेल

इस मौसम में आपकी बालकनी, ड्राइंगरूम या बेडरूम को हरा-भरा लुक दे सकती है गिलोय की बेल। इसको लगाना तो और भी आसान है। इसे बेहद छोटे गमले में भी लगा सकते हैं। करीब 10 दिन में इसके पत्ते बढ़ने लगते हैं और इसकी शेष एकदम मनीप्लांट जैसी दिखती है। गिलोय की बेल सर्दी तक बनी रहती है। ये पौधा सबसे लो मेटेनेंस है और काफी कम धूप में भी हो सकता है।



# इस पौधे की पत्तियां चबाने से कंट्रोल होगा शुगर



आजकल की लाइफस्टाइल और खानपान की वजह से देश के हर दूसरे घर में एक डायबिटीज का मरीज देखने को मिल जाता है। यह एक आम बीमारी बनती जा रही है। अगर आपको भी यह समस्या है तो परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको एक ऐसे पौधे के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसकी पत्तियां डायबिटीज मरीजों के लिए किसी वरदान से कम नहीं। इसकी पत्तियों में इतने औषधीय गुण पाए जाते हैं कि पत्तियां चबाने से ही शुगर लेवल कंट्रोल हो जाता है।

## शुगर कंट्रोल करेगा यह पौधा

डायबिटीज की बीमारी होने पर शरीर का ब्लड ग्लूकोज लेवल बढ़ जाता है। इंसुलिन जो कि एक हार्मोन है, वह ग्लूकोज को कोशिकाओं में एनर्जी देने का काम करता है। वह आपकी स्थिति को सही करने में मदद करता है। ऐसे में अगर आपकी फैमिली या जानने वालों में किसी को डायबिटीज की समस्या है तो इंसुलिन का पौधा काम आ सकता है। डायबिटीज के इलाज में इंसुलिन का पौधा किसी वरदान से कम नहीं।

## पत्तियां चबाने से कंट्रोल होगा शुगर लेवल



इंसुलिन के पौधे का वैज्ञानिक नाम कोक्टस इग्नस है। आयुर्वेद में इसका बहुत महत्व है। इस पौधे की पत्तियां डायबिटीज रोगियों के शुगर लेवल को कंट्रोल करता है। हर दिन सही मात्रा में पत्तियां चबाने से काफी हद तक ब्लड शुगर को कंट्रोल किया जा सकता है। यह पौधा प्राकृतिक केमिकल चीनी को ग्लाइकोजन में बदल देते हैं, जो मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को बढ़ाता है। कई रिसर्च में बताया गया है कि कोस्टस इग्नस की पत्तियों में भरपूर मात्रा में केमिकल पाया जाता है। जो डायबिटीज के खतरे को कम करता है। इंसुलिन पौधे की पत्तियों में कई तरह के पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, टेरेपेनोइड्स, फ्लेवोनोइड्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, एस्कार्बिक एसिड, आयरन, बी कैरोटीन, कोसॉलिक एसिड भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

## क्या-क्या हैं फायदे

इंसुलिन पौधे की हरी पत्तियों में कोसॉलिक एसिड भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह केमिकल अग्न्याशय से इंसुलिन के बहाव को बढ़ाकर ग्लूकोज के हाईलेवल को ट्रिगर करता है और डायबिटीज मरीज की कंडीशन को ठीक करता है। इंसुलिन के इस पौधे का इस्तेमाल सर्दी, खांसी, स्किन एलर्जी, आंखों के संक्रमण, फेफड़ों के रोग, अस्थमा, दस्त और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करने में भी किया जाता है।

## कैसे उपयोग करें इंसुलिन पौधे की पत्तियां



डायबिटीज के इलाज के लिए इस पौधे की पत्तियां बड़ी कारगर होती हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ के अनुसार शुगर लेवल कंट्रोल करने मरीज को एक महीने तक हर दिन एक पत्ती चबाना चाहिए। एक और तरीके से इन पत्तियों के औषधीय गुण का लाभ उठाया जा सकता है। सबसे पहले पत्तियों को सुखा लें। इसके बाद सूखे पत्तों को पीस लें। इसका पाउडर बना लें और हर दिन एक चम्मच इसका सेवन करें।

## कहां मिलता है इंसुलिन का पौधा



यह पौधा आपके नजदीकी नर्सरी में मिल सकता है। आप चाहें तो इसे अपने घर में भी लगा सकते हैं। यह एक झाड़ीदार पौधा है, जिसकी ऊंचाई ढाई से तीन फीट होती है। आप इसे गमले में सही मात्रा में मिट्टी और खाद के साथ लगा सकते हैं। कई स्थानीय पौधे बेचने वाले दुकानदारों के पास भी यह पौधा आपको आसानी से मिल जाएगा। हालांकि एक बात का ख्याल रखें कि इस पौधे की पत्तियों को इस्तेमाल करने से पहले एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

**పెద్దవాళ్లు** గుర్తు పెట్టుకుని నీళ్లు తరచుగా

తాగుతుంటారు. కానీ చిన్న పిల్లలు కొన్నిసార్లు ఆటల్లో మర్చిపోతుంటారు. ఆ విషయం

దృష్టిలో పెట్టుకునే వాటర్ బాటిల్స్ ఆటబొమ్మలా తీసుకొచ్చారు. 'గులులు ఇంటరాక్టివ్ వాటర్ బాటిల్' పేరుతో చిన్నారుల కోసం ప్రత్యేకంగా వచ్చిన ఈ స్పార్ట్ బాటిల్ పైన తాకే తెర, స్పీకర్ కూడా ఉంటాయి. పిల్లలు దాన్ని టచ్ చేస్తూ అందులో వచ్చే వీడియో గేమ్స్ తో హాయిగా ఆడుకోవచ్చు. బాటిల్ చేతిలోనే ఉంటుంది కాబట్టి దాహం వేసినప్పుడు మరిచిపోకుండా నీటిని తాగుతారు. ఈ బాటిల్ ఆప్ డ్యారా పిల్లలు ఎన్ని నీళ్లు తాగారో తెలుసుకోవచ్చు.

**ఎండతో శక్తి**

ఈ స్పార్ట్ బాటిల్లో ఎలాంటి బ్యాటరీలు ఉండవు. చూడడానికి మామూలుగా ఉంటుంది. దీన్ని ఛార్జింగ్ పెట్టుకునే అవసరం లేదు. అయినా మనం రోజంతా ఎన్ని నీళ్లు తాగామో చెబుతుంది. సోలార్ పవర్ కనుక నీటిని చల్లగా ఉంచుతుంది. పగటి వెలుతురు నుంచి శక్తిని తీసుకుని ఛార్జ్ అవుతూ రకరకాల స్పార్ట్ డ్రింక్స్ తో పనిచేస్తుంది.

**మంచినీటిగా మారుస్తుంది**

నీళ్లు శుభ్రంగా ఉండవన్న సాకుతో చాలా మంది ఎక్కడ పడితే అక్కడ నీళ్లు తాగడానికి ఇష్టపడరు. కానీ అన్ని సార్లు ఇంటి నుంచి మంచినీళ్లు పట్టుకెళ్లడం/కొనుక్కోవడం కుదరకపోవచ్చు. అలాంటి సమయాల్లో 'సెల్ఫ్ క్లీనింగ్ వాటర్ ప్యూరిఫయింగ్ స్పార్ట్ బాటిల్' వుంటే బయట దొరికే ఏ

# స్పార్ట్ వాటర్ బాటిళ్లు

రకాలు మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. వీటిల్లో రాత్రిపూట లైట్లా వెలిగే నీళ్ల బాటిళ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. **విటమిన్ బాటిల్** ఊరికే

నీరసపడిపోకుండా కొంతమంది మంచినీళ్లతో పాటు వాటర్ బాటిల్లోనే ఎలక్ట్రాల్ పౌడరు, పండ్ల రసాలాంటివి కలుపుకుంటారు. అలాంటివి 'లైఫ్ ఫ్యూయెల్స్' న్యూటీషన్ స్పార్ట్ బాటిల్ ని ప్రయత్నించి చూడండి. దీంట్లో బాటిల్తో పాటు మల్టీ విటమిన్స్, ఇమ్యూనిటీ అంటూ రకరకాల ప్లేవర్లతో



చిన్న చిన్న బాటిళ్లు వచ్చాయి. బాటిల్లోకి ఆడుగున మనకు కావాల్సిన మూడు ప్లేవర్లను ఒకసారి అమర్చుకోవచ్చు. అంతేకాదు.. దీన్ని ఫోన్లో ఆప్ డ్యారా ఆపరేట్ చేసుకోవచ్చు. బాటిల్తో పాటు వచ్చిన విటమిన్ బాటిళ్లే కాకుండా మనకు నచ్చిన పండ్ల రసాలను అందులో పోసుకోవచ్చు.

**పాటలు సైతం వినొచ్చు**

ఏ కాస్త ఖాళీ సమయం దొరికినా పాటలు వినడానికి ఇష్టపడతారు చాలామంది. అలాంటి వారికోసం 'బ్లూటూత్ స్పీకర్ వాటర్ బాటిళ్లు' మార్కెట్లోకి వచ్చాయి.

ఇవి మామూలు బాటిల్లా కనిపించినా బాటిల్ మూతలోనో, అడుగు భాగంలోనో బ్లూటూత్, స్పీకరు ఉంటాయి. ఫోన్కు బాటిల్ బ్లూటూత్ ని కనెక్ట్ చేసుకోవచ్చు. బాటిల్ పైనన్న బటన్ నొక్కి ఎంచక్కా ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా పాటలు వినొచ్చు. ఫోన్ కాల్స్ కి బదులివ్వచ్చు. అవసరమైతే ఈ బాటిల్ ఫోన్ కి ఛార్జింగ్ పెట్టుకోవడానికి పవర్ బ్యాంక్లా పని చేస్తుంది.

నీళ్లనైనా తాగవచ్చు. దీంట్లో నీళ్లు పోసి బటన్ నొక్కితే బాటిల్లో ఉండే యూపీ-సీ ఆన్ ప్రత్యేకమైన టెక్నాలజీ ద్వారా నిమిషంలో అందులోని చెడు బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లాంటివన్నీ పోయి నీళ్లు శుభ్రపడతాయి. రీచార్జబుల్ బ్యాటరీలతో పనిచేసే ఈ బాటిల్ నీటిని రోజంతా చల్లగా ఉంచుతుంది.



త్రీడీ గ్లోయింగ్ వాటర్ బాటిల్ పగటి పూట తెల్లటి వాటర్ బాటిల్ మీద ఏదో డిజైన్ ఉన్నట్టు కనిపిస్తుంది. కానీ చీకట్లో ఆ డిజైన్ మెరుస్తూ ఆకట్టుకుంటుంది. అదీ త్రీడీ ఎఫెక్ట్లో. ఎందుకంటే అదీ 'త్రీడీ గ్లోయింగ్ వాటర్ బాటిల్'. పిల్లలు, వైరెటీ కోరుకునే పెద్దల కోసం ఇలా రాత్రివేళ చమక్కుమనే బాటిళ్లు బోలెడన్ని





గుర్తించి వారికి సరైన జీతాలు ఇచ్చి, పని ఒత్తిడి తగ్గించి, వారికి సరైన ప్రాధాన్యత ఇచ్చి గౌరవించాలి, సమాజంలో సరైన గుర్తింపు ఇవ్వాలి. కరోనా తర్వాత ఉపాధ్యాయులకు పెరిగిన శ్రమ కరోనా కాలంలో ఆన్‌లైన్ క్లాసులు నడిపి నప్పటికీ చాలా మందికి అవి ఆర్థం కాలేదు. ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరం స్కూళ్లు మొదలై రెండు నెలలు దాటింది. గత రెండేళ్లుగా భౌతికంగా క్లాసులు లేకపోవడం

**గత** రెండేళ్లకాలంలో కరోనాతో విద్యార్థుల చదువులు అంతంత మాత్రంగానే సాగాయి. కరోనా సమయంలో ప్రైవేట్ రంగంలోని ఉపాధ్యాయులను ఉద్యోగాల నుంచి తీసేయడం జరిగింది. మరికొందరు సగం జీతంతో పని చేయాల్సి వచ్చింది. ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో

# గురవే నమః

టీచర్లు లేరు. రెండేళ్లుగా కరోనా ఎఫెక్ట్తో ఆర్థిక, మానసిక ఇబ్బందులతో 30 నుంచి 35 శాతం మంది టీచర్లు బోధనారంగం నుంచి ఇతర రంగాలకు మారిపోయారు.



**సెప్టెంబరు మాసం అనగానే టీచర్స్ డే గుర్తుకు వస్తుంది. గురువుల సేవల్ని విద్యార్థిలోకం గుర్తుకు చేసుకుని, వారిని సన్మానిస్తుంటారు. పెద్దవారు సైతం తమ విద్యార్థిదశలో తమను తీర్చిదిద్దిన టీచర్ల ఉపకారాన్ని మర్చిపోలేరు. అవన్నీ వెంటాడే జ్ఞాపకాలే. విద్యార్థులను సమాజానికి ఉపయోగపడే సాధనాలుగా మలిచేది ఉపాధ్యాయులే.**

యాజమాన్యాలు అడ్మిషన్లు లేక, స్కూళ్లను నిర్వహించలేక ఉపాధ్యాయులను ఉద్యోగాల నుంచి తీసేయడం జరిగింది. చాలామంది ఉపాధ్యాయ వృత్తిని వదిలి ఇతర రంగాల్లోకి వెళ్లాల్సి వచ్చింది. ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరం పరిస్థితులు అనుకూలించడం వల్ల ప్రైవేటు కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో అడ్మిషన్లు బాగా పెరిగాయి. ప్రస్తుతం ప్రైవేట్, ఇంటర్నేషనల్ స్కూళ్లలో ఉపాధ్యాయ సిబ్బంది కొరత ఏర్పడింది. ఉన్నవారిలో కూడా క్వాలిఫైడ్

క్వాలిఫైడ్ సిబ్బంది లేకుండానే గ్రాడ్యుయేట్స్ తోనే యాజమాన్యాలు స్కూళ్లను నడిపిస్తుంటాయి. క్వాలిఫైడ్ టీచర్ల కోసం మేనేజిమెంట్లు వెతుకుతున్నా. వారికి మళ్లీ అదే పరిస్థితి వస్తుందని టీచర్లు బోధనారంగంలోకి రావడానికి భయపడుతున్నారు. స్కూల్ యాజమాన్యాల నుంచి సరైన భరోసా లేకే చాలామంది మానేశారు. కాబట్టి ఇప్పటికయినా ఉపాధ్యాయులు ప్రాధాన్యత స్కూళ్ల యాజమాన్యాలు

తో పిల్లలు లెర్నింగ్ లాస్ తో బాధపడుతున్నారు. రెండు, మూడు తరగతులకు చెందిన విద్యార్థులు అక్షరాలు కూడా సరిగా చదవలేకపోతున్నారు. ఈ విద్యా సంవత్సరం విద్యార్థులు చదవటం, రాయటం, పాఠాలు నేర్చుకోవడంతో వెనుకబడటం జరుగుతోంది. దీంతో పిల్లల తల్లిదండ్రులు స్కూల్లో ఫీజులు చెల్లిస్తూ నప్పటికీ మళ్లీ ఇంటి వద్ద ట్యూషన్లు ఏర్పాటు చేయాల్సి వస్తోంది. విద్యార్థులకు అర్థమయ్యేలా బోధించటానికి ఉపాధ్యాయులు కూడా గతంలో కన్నా ప్రస్తుతం అధిక శ్రమ పడాల్సి వస్తుంది. **సమాజ ప్రగతికి, వ్యక్తి ఎదుగుదలకు ఉపాధ్యాయుల తోడ్పాటు** ఉపాధ్యాయులు, సమాజం వ్యక్తి నిర్మాణంలో క్రియాశీల పాత్ర పోషిస్తారు. తరగతి గదిలో దేశ భవిష్యత్తు రూపుదిద్దుకొంటుంది. కాబట్టి ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు చదువులు నేర్పే బాధ్యతలతో పాటు సామాజిక చింతనతో పని చేయాల్సి ఉంటుంది. చలనశీల స్వభావంగల

# हार्ट, कोलेस्ट्रॉल और लिवर को हेल्दी रखता है किशमिश का पानी

**हफ्ते में सिर्फ 4 दिन पीने से मिलेंगे गजब के फायदे**

लाइफस्टाइल की वजह से आजकल बहुत सारी बीमारियां पैदा हो रही हैं। बीमारियों की एक और बड़ी वजह है मोटापा। अगर आप फिट नहीं हैं तो शरीर के दूसरे अंगों पर इसका असर पड़ता है। हार्ट, किडनी और लिवर से जुड़ी परेशानी होने लगती हैं। ऐसे में आपको हेल्दी डाइट और लाइफस्टाइल को अपनाना



चाहिए। अगर आप बहुत ज्यादा नहीं कर पा रहे हैं तो अपनी डाइट को जरूर कंट्रोल करें। दिल, लिवर और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए आप किशमिश का पानी पिएं। हफ्ते में सिर्फ 4 दिन इस पानी को पीने से आपके शरीर को हैरान करने वाले फायदे मिलेंगे। किशमिश में विटामिन ए, विटामिन सी, फाइबर और आयरन भरपूर होता है। वहीं किशमिश का पानी पीने से भी आपको ये फायदे मिलते हैं।

## कैसे तैयार करें किशमिश का पानी

- 1- किशमिश का पानी बनाने के लिए 2 कप पानी लें और उसमें करीब 150 ग्राम किशमिश को भिगो दें।
- 2- ध्यान रखें ज्यादा चमकीली किशमिश का प्रयोग न करें, ऐसी किशमिश को कैमिकल से चमकीला बनाया जाता है। आप गहरे रंग की और मुलायम किशमिश लें।
- 3- भिगोने से पहले किशमिश को धो लें और पैन में पानी डालकर उबाल लें। अब इसमें धुली हुई किशमिश डालकर रातभर रख दें।
- 4- सुबह इस किशमिश वाले पानी को छान कर हल्का गुनगुना करके खाली पेट इसका सेवन करें। आपको इसे 30 से 35 मिनट तक कुछ और नहीं खाना है।
- 5- रोजाना 4 दिनों तक इस तरह पानी पीने से आपको गजब के फायदे मिलेंगे।

## किशमिश का पानी पीने से होते हैं ये हैरान करने वाले फायदे

- 1- हफ्ते में 4 दिन किशमिश का पानी पीने से लीवर में बायोकेमिकल प्रोसेस शुरू हो जाता है, जो खून को तेजी से साफ करता है।
- 2- इस पानी को पीने से पेट बिल्कुल ठीक रहता है। पाचन, गैस और अपच की समस्या बिल्कुल खत्म हो जाती है और शरीर को ढेर सारी एनर्जी मिलती है।
- 3- इस पानी को पीने से हार्ट मजबूत बना रहता है और खराब कोलेस्ट्रॉल कम होता है।



- 4- किशमिश का पानी आपके लिवर को तेज करता है, जिससे पाचन बेहतर होता है और पेट के एसिड कम करने में मदद मिलती है।



- 5- किशमिश का पानी पीने से वजन घटाने में भी मदद मिलती है। आपको इसका सेवन जरूर करना चाहिए। इसे पीने से कुछ ही दिनों में फर्क नज़र आने लगेगा।



## 15 दिन में 1 किलो बढ़ जाएगा बच्चे का वजन

### अपनाएं ये हेल्दी रूटीन

अगर बच्चा पतला हो रहा हो, तो एक मां से ज्यादा टेंशन किसी को नहीं हो सकती। आजकल बच्चों को खाना खिलाना किसी टास्ट से कम नहीं है। इस जनरेशन के ज्यादातर बच्चों को फोन और टीवी देखकर खाना खाने की आदत है। इससे न उन्हें स्वाद का पता चलता और न ही ये पता चलता कि उन्होंने कितना खा लिया है। बच्चों की इस तरह की आदतों का असर उनकी सेहत पर भी पड़ रहा है। अगर आपका बच्चा बीमार हो रहा है और उसका अपनी उम्र के हिसाब से कम वजन है, तो आपको उसकी डाइट पर सबसे पहले ध्यान देना चाहिए। आपको कुछ ऐसी चीजें उसके रूटीन में शामिल करनी चाहिए, जिससे उसका वजन बढ़े और वो बीमार भी कम पड़े। अगर आप बच्चे को पतलेपन से परेशान हैं तो इस डाइट और रूटीन को फॉलो करें।

### बच्चों की वजन बढ़ाने वाली डाइट

नाश्ता- अगर आपका बच्चा स्कूल जाने लगा है तो सबसे पहले उसे सुबह खाली पेट 6-7 भीगी हुई किशमिश और 3-4 भीगे हुए बादाम खिलाएं



इसके बाद दूध दें और फिर कोई नाश्ता कराएं। कोशिश करें कि नाश्ता घर का बना और हेल्दी हो। अगर बच्चा स्कूल जाता है तो नाश्ता टिफिन में पैक कर दें। स्नैक्स- स्कूल जाने वाले बच्चों के साथ नाश्ता और एक कोई फ्रूट जरूर रखें। अगर बच्चा घर में ही तो करीब 11 बजे उसे कोई एक फल काटकर दें।

लंच बच्चे को खाने में दाल-चावल, रोटी घी लगी और कोई सब्जी खिलाएं। रोजाना बच्चे को घर की बनी ताजा दही भी खिलाएं। मीठे के लिए आप उन्हें शक्कर या गुड घी मिलाकर खिला सकते हैं।



**इवनिंग** स्नैक्स अब अगर आपका बच्चा सोता है तो



जागने के बाद 1-2 बिस्किट दे दें। इसके बाद बच्चे को दूध पिलाएं और दूध के 1 घंटे बाद 2 उबले अंडे खिला दें।

**डिनर** रात में बच्चे को सब्जी और रोटी खिलाएं। आप चाहें तो आलू या पनीर का पराठा खिला सकते हैं। इसके अलावा साउथ इंडियन खाना भी दे सकते हैं।



**नाइट** रात में सोते वक्त बच्चे को चवनप्राश खिलाएं और साथ में हल्दी वाला या नॉर्मल कोई भी दूध दें।



हां बच्चों को 5 साल तक डॉक्टर की सलाह से कोई मल्टीविटामिन दवाएं भी जरूर पिलाएं।



## सिर्फ रोटी-दाल-चावल खा रही हैं तो ध्यान दें महिलाएं

**कहीं इन विटामिन्स की कमी न हो जाए**

महिलाओं और पुरुषों के शरीर की संचरना अलग-अलग होती है। ऐसे में इनका शरीर अलग-अलग मामलों में अलग-अलग तरीकों से रिस्पॉन्ड करता है। पुरुषों की तुलना में महिलाएं अपने शरीर पर अधिक ध्यान नहीं देती हैं। इसकी वजह से उनके शरीर में कई तरह के विटामिन्स की कमी होने लगती है। ऐसे में महिलाओं का शरीर कई तरह से न्यूट्रिएंट्स की डिमांड करने लगता है, जिसकी वजह उनको कई तरह की परेशानियां होने लगती हैं। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि महिलाओं के लिए कौन सा विटामिन्स होना जरूरी होता है?

**महिलाओं के लिए जरूरी विटामिन्स  
विटामिन ए है जरूरी**



40 से 45 साल के बीच के उम्र की महिलाओं को मेनोपॉज शुरू होने लगता है। इसके कारण उनके शरीर में कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। ऐसे में उनके शरीर को विटामिन ए की काफी जरूरत होती है। ताकि इस स्थिति में होने वाली समस्याओं को दूर किया जा सके। शरीर में इसकी पूर्ति के लिए गाजर, पालक, कद्दू के बीज और पपीता जैसे आहार खाएं।

**विटामिन बी9 है  
लाभकारी**



गर्भवस्था में महिलाओं को विटामिन बी9 यानी फोलिक एसिड की काफी ज्यादा जरूरत होती है। इस अवस्था में शरीर में इस पोषक तत्वों की कमी के कारण बच्चों के बर्थ डिफेक्ट की समस्या हो सकती है। इसके अलावा गर्भपात का भी खतरा रहता है। इसलिए इसकी पूर्ति के लिए अपने आहार में ग्रेस, यीस्ट, बींस जैसी चीजों को शामिल करें।

**विटामिन डी की करें पूर्ति**



हड्डियों की मजबूती के लिए विटामिन डी जरूरी होता है। खासतौर पर बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं की हड्डियां भी कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में उन्हें कैल्शियम के साथ-साथ शरीर में विटामिन डी की पूर्ति होना भी जरूरी होता है। इसके लिए दिन में कम से कम 10 से 15 मिनट धूप में जरूर बैठें। इसके अलावा अपने आहार में दूध, मशरूम, पनीर, फैटी फिश जैसी चीजों को शामिल करें।



# సమయాలు

పక్షుల అరుపులతో సాయంత్రం ఎర్రబారుతోంది. గూళ్లన్నీ ఎదురుచూపుతో చెట్లనంటి ఉన్నాయి. గాలి కథలు చెబుతోంది అనుకుంటా... చెట్ల ముంగురులు భలే ఎగురుతున్నాయి. మునివేళ్లతో ఒక్కసారి సవరించాలనే బిలిపి ఊహ ఒక వీచికలా వచ్చి మాయమైంది. నాలుగడుగులేసి, ప్రకృతిలో ఎన్నటినో గుప్పెటకీ తెచ్చేసుకోవాలని తాయిలంలా దాచేసుకోవాలని

కాకెంగిలి చేసి మరెవరికైనా ఇవ్వొప్పులే అనీ.. కాసేపుదప్పుదూ, ఆశలు కూడా నక్షత్రాల్లా తళుక్కున మెరుస్తాయి. ఆకాశం కథలు చెబుతుంటే, ఊ కొట్టి వినేంత 'పసివయసు' భూమిదెప్పటికీ. ఎన్నెన్నో నిక్షిప్తం చేసుకున్న, అనంతానంత లెక్క కట్టలేనంత పెద్దది కదూ 'ఆకాశం'. నదికి ఎటు పోవాలో అనే ఆలోచన ఉండదు. సముద్రానికి, నదికి మింగేసేంత కోపమూ ఉండదు. ఎవరి నడక వారిదే అయినా, విచిత్రంగా కలుసుకునే బంధువులే. ఉదయాలు కొన్ని సార్లు పదాల వెంబడి వచ్చేస్తాయి. వెలుగుని అలా స్పృహారంగా తినేసి

మురిసిపోతాయి. సాయంత్రాల నీడల్లో దోబూచులాడే తీరాలు బీకటి రాత్రుల్లో నిదురపోతాయి. రోజుల్ని వెచ్చబెట్టో చల్లాలో/ మసల్ని మనం తెముల్చుకుని తేరివారా చూసుకున్నప్పుడు ఎటు చూసినా మనం కూడా అక్కడే తప్పట్లాడుతున్నట్లు ఒక అనుభూతి ఉంటుంది కదా. అది చాలు.. ముందుకు సాగడానికి కాలంలో.

- అనూరాధ

## మనం



చూపులో ఏముంది ఉన్నదంతా ఎదురు చూపులోనే ఉంది! రాగంలో ఏముంది ఉన్నదంతా అనురాగంలో ఉంది! బరువులో ఏముంది ఉన్నదంతా గుండెబరువులో ఉంది! మాటలో ఏముంది ఉన్నదంతా మనసులో ఉంది! నేనులో ఏముంది ఉన్నదంతా "మనం"లో ఉంది!

- పుట్టి గిరిధర్

నా హృదయంలో.. / ప్రేమదీపాన్ని వెలిగించి నా ఊపిరిలో/ వెచ్చని జ్ఞాపకం అయ్యావు/ మోడుబారిన నా మనసును కరిగించి నా గళంలో.. అమృత ధారవయ్యావు ఆప్యాయత. అనురాగాల్ని పంచి

నా జీవితాన్ని/ నందనవనం చేశావు నా ప్రాణానికి ప్రాణమై నాలో ఎన్నో ఆశలు పెంచి అనుకోకుండా దూరమయ్యావు ప్రിയతమా! ప్రేమంటే ఇదేనా? ఒక్కసారి ఆలోచించు మన ప్రేమను బతికించు.

- కాయల నాగేంద్ర

## ప్రేమంటే ఇదేనా?



ఈ కథ కృష్ణం

# स्मोकिंग करने वालों से बनाएं दूरी

**वरना सेहत पर पड़ सकता है बुरा असर**

धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं मानी जाती है। इसका दुष्प्रभाव हर किसी के शरीर पर पड़ता है। कई हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि स्मोकिंग करने वालों से कहीं ज्यादा स्मोकिंग जोन में रहने वालों को पर इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। इस विषय पर हाल ही में हुए अध्ययन में बताया गया है कि स्मोकिंग जोन में रहने वाले व्यक्ति को कैंसर का खतरा अधिक रहता है।



'द लांसेट जर्नल' के एक अध्ययन में अलर्ट जारी किया है कि जो स्मोकिंग करने वालों के आसपास रहते हैं, उनके लंग्स को अधिक खतरा रहता है। अध्ययन में कहा गया है कि धूम्रपान करने वालों के आसपास रहने वाले व्यक्ति का लंग प्रभावित रहता है। अध्ययन में कहा गया है कि यह कैंसर का 10वां सबसे बड़ा कारक है। ऐसे में धूम्रपान करने वालों से दूरी बनाना ही आपके स्वास्थ्य के लिए बेहतर विकल्प है।

## 23 तरह के कैंसर से मौत का खतरा

2019 में ग्लोबल बर्डेन ऑफ डिजिज, इंजरीज एंड रिस्क फैक्टर्स (जीबीडी) के द्वारा किए गए अध्ययन में कहा गया है कि स्मोकिंग करने वालों के आसपास रहने वाले लोगों को 23 तरह के कैंसर से मौत का खतरा रहता है। साथ ही यह खराब स्वास्थ्य होने का भी प्रमुख जिम्मेदार है।

## क्या है स्टडी का कहना



वाशिंगटन विश्वविद्यालय के रिसर्चर्स के मुताबिक, रोजाना धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के आसपास रहने वाले सभी लोगों के फेफड़े में तंबाकू का धुआं प्रवेश करता है। अध्ययन में देखा गया है कि धूम्रपान या फिर शराब का अधिक सेवन करने से शरीर का अधिक वजन काफी ज्यादा बढ़ता है। यह कैंसर के तीन शीर्ष कारक हैं। इनके बाद, रक्त में शर्करा की अधिक मात्रा, असुरक्षित यौन संबंध, वायु प्रदूषण, एस्बेस्टस के प्रदूषण के संपर्क में आने, साबुत अनाज और डेयरी प्रोडक्ट्स वाले आहार और धूम्रपान करने वाले अन्य व्यक्ति के आसपास मौजूदगी भी कैंसर के कारकों में शामिल हैं।

# अंडा खाने से वजन होगा कम



मोटापे से इन दिनों कई लोग परेशान है। शरीर की बढ़ती चर्बी हमारे लिए अभिषाप होती है, क्योंकि इसकी वजह से कई तरह की बीमारियां होने की संभावना रहती है। खासतौर पर मोटापे की वजह से डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियां होने की संभावना रहती है। ऐसे में समय रहते मोटापे को कंट्रोल करना बहुत ही जरूरी है। अगर आप भी अपने बढ़ते वजन से परेशान हैं तो अंडों का सेवन करें। अंडे में मौजूद गुण मोटापे को घटा सकता है। इसे आप अपने आहार में कई तरह से शामिल कर सकते हैं, जिससे वजन को कम किया जा सकता है।

## वजन घटाने के लिए कैसे खाएं अंडा



अंडे हमारे शरीर के लिए सुपरफूड माना जाता है। नियमित रूप से अंडे को ब्रेकफास्ट के रूप में शामिल करने से आप

अपने शरीर की बढ़ती चर्बी को घटा सकते हैं। वजन को कम करने के लिए आप कई तरह से अंडों का सेवन कर सकते हैं। लेकिन कुछ ऐसे तरीके हैं, जिससे आपको रिजल्ट काफी तेजी से मिल सकते हैं।

## नारियल तेल के साथ अंडा



नारियल तेल स्वास्थ्य के लिए काफी हेल्दी होती है। इसमें सैचुरेटेड फैट न के बराबर होता है। इसलिए

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो नारियल तेल में ऑमलेट बनाकर खाएं। इससे वजन आसानी से घट सकता है।

## काली मिर्च के साथ अंडा



वजन कम करने के लिए काली मिर्च के साथ अंडों का सेवन करें। इसके लिए आप उबले हुए अंडे या फिर ऑमलेट के ऊपर काली मिर्च पाउडर छिड़क लें। यह अंडे का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ वजन कम करने में भी प्रभावी हो सकता है। इससे आपके कमर की चर्बी काफी तेजी से पिघल सकती है।

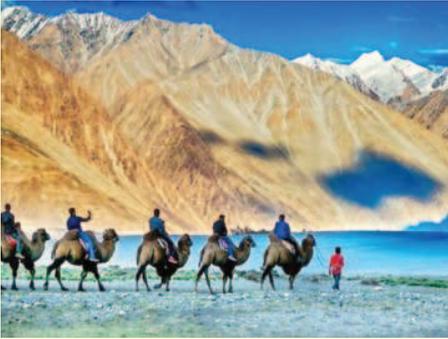
## शिमला मिर्च और अंडा



शिमला मिर्च का इस्तेमाल अंडों को गार्निश करने के लिए किया जाता है। इससे खाने का लुक अच्छा होता है। लेकिन अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो अंडा और शिमला मिर्च को एक साथ पकाकर खाएं। इससे तेजी से वजन घटेगा।

19వ శతాబ్దంలో దోగ్రా సేనలు లడక్‌ని తమ ఆధీనంలోకి తీసుకొనే వరకు ఈ రాజభవనం నివాస యోగ్యంగా ఉండేదని చెప్పారు. 9 అంతస్తులుగా వున్న ఈ రాజభవనంలో 9వ అంతస్తులో రాజకీయ ఇతర కార్యకలాపాలకు ఉపయోగపడేలా వివిధ సమావేశ మందిరాలు ఉన్నాయి. ఆకస్మికంగా వచ్చే వరదలను, భూకంపాలను తట్టుకునేలా ఉన్న ఈ మట్టి/రాతిలో ఉన్న నిర్మాణం ఇప్పటికీ చెక్కుచెదరకుండా ఉంది. చాలావరకు మెయింటెనెన్స్ సరిగా లేకపోవడంతో అవసాన దశలో ఉన్న ఈ నిర్మాణంలో 450 సంవత్సరాలకు పూర్వం చితిచివిన చిత్రాలు దర్శించుకోవచ్చు. మొత్తం 9 అంతస్తులు ఎక్కి చూడడానికి లెహ్ ప్యాలెస్ నుండి ఎంతో ప్రాముఖ్యం గలది, తప్పనిసరిగా చూడాల్సిన ప్రాంత మైన 'హాల్ ఆఫ్ ఫేంకి వెళ్లాం. ఇండో-పాక్ యుద్ధంలో ఇండియాను రక్షించడానికి తమ ప్రాణాలను త్యజప్రాయంగా ఆర్పించిన వీర భారత సైనికుల జ్ఞాపకార్థం నిర్మించిన ఈ మ్యూజియం లే కార్గిల్ రోడ్ లెహ్ నగరానికి 4 కి.మీ. దూరంలో ఉంటుంది. కర్దుంగ్ లా పాస్ ఈ మార్గాన్ని 1976లో ఆర్యవారు సియాచిన్ ప్రాంతంలో పహారా కాచే సైనికులకు నిత్యావసర వస్తువులు, ఆయుధాలు చేరవేయడం కోసం నిర్మించ బడిందని చెప్పారు. 1988 వరకు ఆర్య అవసరాలకు మాత్రమే దీన్ని వాడేవారు. ఆ తర్వాత యాత్రికులను కూడా అనుమతిస్తున్నారు. సంవత్సరంలో 9 నెలలు మంచుతో కప్పబడి ఉండే ఈ రోడ్డు కేవలం మూడు నెలలు మాత్రమే రహదారిగా వాడబడుతుంటుంది. కారకోరం శిఖరాలు ఒకదానితో ఒకటి పోటీ పడున్నాయా అన్నట్లు ఆకాశం తాకుతున్నట్టుగా ఎత్తయిన శిఖరాలు, కుడివైపు, లోతు కనిపించనంతగా లోయ, లోయలో మంచు కరిగి నీరు పారుతున్న దృశ్యాలు, ఎడమ వైపు క్షణాల్లో ఆకాశంలో మారుతున్న అందమైన దృశ్యాలు చూస్తుంటే లడక్ యాత్రికులకు ఎందుకు స్వర్గధామంగా విలసిల్లుతోందో, ఆ ప్రదేశం చూడాలనే తాపత్రయం కలుగుతుందో తెలిసింది. డిక్సన్ మోనాస్ట్రీ నుండి అతి ఎత్తయిన ప్రదేశంలో అతి చల్లని ఎడారిగా పిలవబడే హుందర్ గ్రామంలోని ఇసుకతెన్నెలకు వెళ్లాం. మంగోలియా నుండి వచ్చి స్థిరపడిన

రెండు మూపురాల ఒంటెలపై ప్రయాణించడం యాత్రికుల సరదా. నుజ్రా వ్యాలీని వ్యాలీ ఆఫ్ ప్లవర్స్ అని కూడా అంటారు. నుజ్రా నది (సియాచిన్ నది అని కూడా పిలుస్తారు), సయోక్ నది ప్రవహించే అందమైన లోయ ప్రాంతాన్ని నుజ్రా వ్యాలీగా వ్యవహరిస్తారు. 5000 సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించిన బోక్రా ఫోర్ట్‌ని యాం గ్సో డైనాస్టీకి సంబంధించిన షయోక్ నదీ తీర ప్రాంతంలో ఉన్న కోట అవశేషాలను సమయభావం వల్ల చూడలేక పోయాం. ఆ మరుసటి రోజు హుందర్ గ్రామం నుండి ప్యాంగాంగ్‌నో సరస్సుకి దాదాపు ఎనిమిది గంటలు ప్రయాణం చేసి సాయంత్రం ఐదు గంటలకి చేరుకున్నాం. సముద్ర మట్టానికి 13862 అడుగుల ఎత్తులో ఉండే ఈ సరస్సు అంతర్జాతీయంగా త్యోనాక్, రమ్తన్ జంబ సరస్సులు, న్యాక్‌నో అనే ఐదు



ఉప సరస్సులతో మిళితమై ఉంటుంది. ఈ సరస్సు 134 కి.మీ. పొడవు, 5 మీటర్ల గరిష్ట-3.1 మీటర్ల వెడల్పు కనిష్టంగా ఉండి 50 శాతం చైనా భూభాగంలో, 40 శాతం ఇండియా భూభాగంలో 10 శాతం రెండు దేశాల పరిధిలో ఉంది. ఇది చలికాలంలో పూర్తిగా గడ్డకట్టుబడి ఉండి వేసవి కాలంలో మాత్రం హిమాలయ శిఖరాలను ప్రతిబింబించే విధంగా స్వచ్ఛంగా ఉన్న నీరు, ఏడు వివిధ రంగుల్లో ఉండి కొన్ని ప్రాంతాల్లో అడుగు భాగం స్వచ్ఛంగా కనిపించేలా ఉంటుంది. ప్రకృతిలో ఉండే స్వచ్ఛదనం, రాత్రిపూట ఆకాశంలోని నక్షత్రాలు మిలమిలా మెరుస్తూ జీవితంలో మనం ఎప్పుడూ చూడని కొత్త ప్రపంచం ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. లెహ్‌లో గడిపిన రెండు రోజులు నుజ్రా వ్యాలీలోని హుందర్‌లో గడిపిన అనుభవంతో ప్యాంగాంగ్‌నోలోని ఒక రాత్రి గడవడానికి ఎంతో ఉపయోగపడింది. హై ఆల్టిట్యూట్ సిక్‌నెస్ దాని పర్యవసనాలు కొంచెం

అజాగ్రతా ఉన్నా దాని వల్ల వచ్చే సమస్యలు, అతి కష్టంగానైనా అందుబాటులో దొరకని వైద్యులు.. ఇవన్నీ కలిసి మానసిక ధైర్యం ఈ సాహస యాత్రకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ప్యాంగాంగ్‌నో సరస్సు మీదుగా వస్తున్న సూర్యోదయం ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఈ లేక్ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఎప్పుడూ రంగు మారుతూ ఉంటుంది. నీటి అడుగుభాగం కూడా స్వచ్ఛంగా కనిపిస్తుంది. 30 డిగ్రీల నుండి 10 డిగ్రీల వద్ద గడ్డ కట్టుబడి ఉండి చలి కాలంలో అనేక రకమైన పక్షులను ఆకర్షిస్తుంది. గడ్డ కట్టిన లేక్‌లో నిర్వహించే ట్రెకింగ్ ఇక్కడి ప్రత్యేకత. మంచు చిరుతలు ఉండే ఒకే ఒక్క ప్రదేశం లడక్. ఈ లేక్ చలికాలంలో పూర్తిగా గడ్డ కట్టి ఉంటుంది. ఆరు గంటల ప్రయాణం తరువాత లేహ్‌లోని పేప్యాలేస్‌లోకి ప్రవేశించాం. దీన్ని 10వ శతాబ్దంలో ల్యాచెన్ పాల్గిన్ అనే బుద్ధగురువు నిర్మించారు. ఇది లేహ్ నుండి 15 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న లేహ్-మనాలి రోడ్డులో 11204 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది. లడక్‌కి గతంలో వేసవి కాలంలో క్యాపిటల్‌గా ఉన్న ఈ ప్రాంతంలో బుద్ధుని అవతారమైన షాక్యముని బుద్ధ రెండవ అతిపెద్ద స్థూపం 39 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది. ఇక్కడ అత్యంత ఎత్తులో ఉన్న ఈ ప్యాలెస్ పైభాగం నుండి చూస్తే చుట్టుపక్కల సింధునది ప్రాంతాలు ఎంతో కనిపిస్తాయి. షాక్యముని బుద్ధస్థూపం దర్శించుకొని అక్కడి నుండి లేహ్ ప్రాంతం లోని చివరి టూరిస్ట్ ప్రాంతమైన తిక్సి మోనాస్ట్రీ దర్శించుకోవడానికి వెళ్లాం. థిక్సి మోనాస్ట్రీ లడక్‌లోని అతిపెద్ద మోనాస్ట్రీలో ఒకటి. ఇది 11800 అడుగుల ఎత్తులో ఉంటుంది. దాదాపు 12 అంతస్తులుగా ఉన్న ఈ మోనాస్ట్రీ పైకి ఎక్కడానికి కొంత ఆయాసపడ్డాం. 49 అడుగుల ఎత్తయిన మైత్రేయ బుద్ధ విగ్రహం, 1970లో 14 దలైలామాచే ప్రారంభించ బడిన ఈ రెండంతస్తుల విగ్రహంలో అతి ముఖ్య ఆకర్షణ. చివరదైన థిక్సి మోనాస్ట్రీ దర్శించుకొని లేహ్‌లోని మా హోటల్‌కి చేరుకొని మరుసటి రోజు తిరుగు ప్రయాణానికి సిద్ధమయ్యాం. వారం రోజుల యాత్ర తాలూకు జ్ఞాపకాలతో అందరికీ వీడ్కాలు పలికి ఎయిర్ పోర్టుకు వెళ్లాం.

- రంగరాజు శ్యాంసుందర్‌రావు



**రుద్రయ్య** వ్యాపారం చేసి బాగా డబ్బు సంపాదించాడు. అయితే చిన్నప్పటి నుండి తన అలవాట్ల వల్ల లోభిగా అందరి నోళ్లలో నానాడు. ఎంత సంపద ఉన్నప్పటికీ తన లోభితనాన్ని వదలలేకపోయాడు. భార్య లీలావతి ఎంత వారించినా అన్నీ పిసినిగొట్టు వసులే చేసేవాడు. దానధర్మాలు అసలు చేసేవాడు కాదు. బజారుకు వెళితే తక్కువ ధరకు లభించే నాసిరకం పండ్లు తెచ్చేవాడు. ఇంట్లో ఉపయోగించే పప్పులు సైతం నాణ్యతలేనివి తెచ్చేవాడు. ఇక కూరగాయల సంగతి సరేసరి. పుచ్చిపోయినా పర్వాలేదు, ఎండిపోయినా అసలు పట్టించుకోడు. తక్కువ ధరకు ఎవరు ఇస్తే వారి వద్ద తెచ్చేవాడు. రుద్రయ్య లోభితనానికి లీలావతి చాలా కుమిలిపోయేది.

“ఏవండీ! తక్కువ ధరకు వస్తున్నాయని మీరు నాణ్యతలేని పండ్లను, కాయగూరలు, నిత్యావసర వస్తువులను తెస్తున్నారు. ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రాణం మీదకు వస్తుంది” అని ఒకరోజు భార్య లీలావతి చెప్పింది. “నీ మొహం.. నీకేం తెలుసు. నాణ్యత అంటే ఎంతవరకు? నాణ్యత పేరు చెప్పి ఈ దుకాణాల వారు మనల్ని దోచేస్తున్నారు. ఇవన్నీ పట్టించుకుని అధిక ధరలకు అన్నీ కొన్నట్లయితే మన ఆస్తులు అమ్ముకోవలసిందే” అని భార్యను కోపగించుకున్నాడు రుద్రయ్య.

ఒకరోజు రుద్రయ్య తీవ్ర స్థాయిలో అనారోగ్యం పాలయ్యాడు. వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లారు. నాణ్యతలేని ఆహారం తినడం వల్ల అది విషపూరితమై తీవ్ర అనారోగ్యం కలిగిందని వైద్యులు నిర్ధారించి పలు రకాల వైద్య పరీక్షలు చేయించారు. వైద్య పరీక్షలకు వేలాది రూపాయలు ఖర్చయినాయి. ఆసుపత్రికలోని

**కథ**

అత్యవసర చికిత్స విభాగంలో రుద్రయ్యను వారం పాటు ఉంచారు. ఆ తరువాత రుద్రయ్య ఆరోగ్యం కొంత కుదుటపడిన పిదప సాధారణ వైద్య చికిత్స గదికి మార్చారు. రుద్రయ్య పూర్తిగా కోలుకున్న తరువాత ఇంటికి వంపే సమయంలో ఆసుపత్రికి చెల్లించవలసిన డబ్బును ఒక కాగితంపై వేసి ఇచ్చారు. అత్యవసర వైద్య చికిత్స చేసిన గదిలో వారంపాటు ఉంచినందుకుగాను రోజుకు పదివేల రూపాయలు,

**లోభికి నాలుగు రెట్లు నష్టం**

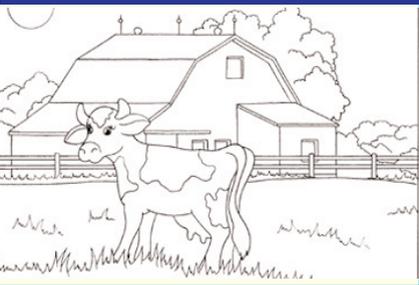


సాధారణ గదిలో ఉంచినందుకు రోజుకు వెయ్యి రూపాయలు, వీటితో పాటు వైద్యుడు వచ్చి పరామర్శించినందుకు రోజుకు వెయ్యి రూపాయలు, మందులకు, ఇతర వైద్యసేవలకు కలిపి వేలల్లో బిల్లు వచ్చి తడిసి మోపెడయ్యింది. లోభికి నాలుగు రెట్లు నష్టమని అప్పుడు రుద్రయ్యకు అర్థమయ్యింది.

ఆరోజు నుండి రుద్రయ్య లోభితనానికి స్వస్తిపలికి నాణ్యమైన ఆహార పదార్థాలు తింటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ పేదలకు సహాయం చేస్తూ లోభితనానికి స్వస్తి పలికి మనశ్శాంతిగా జీవితాన్ని గడిపాడు.

- షేక్ అబ్దుల్ హాకీం జాని

**రంగులు వేయండి..**





# కంపూనాదివిజ్ఞానం

**వార్త ఆదివారం**

**బాలగేయం**

**అదే పనిగ**



చానెట్లను తిననే వద్దు తీపితిన్న వెంటనే నోరు కడుగుట మరవొద్దు తీపితింటే దంత సమస్యలు ఎన్నో వస్తాయి అందుకోసమని నోటి శుభ్రతను పాటినస్తూ వుండు రెండు పూటలా శుభ్రత కోసం బ్రష్ చేస్తూ వుండు.

**- మాధవీ సనారా,**  
అనకాపల్లి



## హాలో ఫ్రెండ్స్...



**చిన్నారుల ప్రశ్నలకు**

వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

**గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు**

- కె.నారాయణి, కాకినాడ

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. ప్రాటీన్లంటే ఏమిటి? అవేం చేస్తాయి?



**జవాబు:** నారాయణి! శరీరంలో సహజసిద్ధంగా ఉండే రసాయనాల సమ్మేళనాలే ప్రాటీన్లు. అమినో యాసిడ్లతో ఇవి ఏర్పడతాయి. కణవర్తలన్నింటినీ నడిపేది ప్రాటీన్లే. ఈ క్రమంలో జీవి లక్షణాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదాహరణకు 'మెలనిన్' ప్రాటీన్ మీద కళ్లు, జుట్టు రంగును నిర్ణయించుకుంటుంది. 'మైయోసిన్' కారణంగా కండరాలు కదులుతాయి. కణాంతర్భాగంలో, కణాల మధ్య సమాచార వినిమయానికి ప్రాటీన్ తోడ్పడుతుంది. పోషకపదార్థాలతో ఈ ప్రాటీన్లను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవచ్చు.

- ఎస్.సుధాకర్, పాల్వంచ

ప్రశ్న: గిరీష్ సంఘీ అంకుల్ గారికి నమస్తే. 'పవనం' అంటే ఏమిటి?



**జవాబు:** సుధాకర్! భూమి ఉపరితలం మీద క్షితిజ సమాంతరంగా చలిచే వాయువును పవనం అంటారు. ఊర్జ్వ, అధోవాయుచలనాన్ని 'వాయుప్రవాహం' అంటారు. గాలివేగాన్ని తెలియజేసేది పవనవేగమాపకం. గాలి వీచే దిశను తెలుసుకునేందుకు 'పవనసూచిక'ను ఉపయోగిస్తారు. పవనాలు ప్రపంచ పవనాలు, రుతుపవనాలు, స్థానిక పవనాలు అని మూడు రకాలు. స్థిరంగా ఒకే దిశలో అధిక పీడన ప్రాంతాల నుంచి అల్పపీడన ప్రాంతాలకు వీచేవి 'ప్రపంచ పవనాలు' ఇవి. వ్యాపార, పశ్చిమ, ధ్రువపవనాలని మూడు రకాలు. ఒక నిర్దిత కాలంలో వీచే పవనాలను రుతుపవనాలని అంటారు. కొన్ని ప్రాంతాలకు పరిమితమైనవి స్థానిక పవనాలు.

4 సెప్టెంబరు, 2022

ఆదివారం ఖార్త 17



**పోషకాల కోసం ఆయా రకమైన ఆహార పదార్థాలను కోళ్లకు మేతగా వేయడం ఒక పద్ధతి అయితే అచ్చంగా శాశాహార ఉత్పత్తుల్ని మాత్రమే వేసి పెంచేవీ ఉన్నాయి. అవే వెజిటేరియన్ ఎగ్స్.**



అవి ఆనందంగా పెరుగుతాయి కనుక వాటిల్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తి ఉంటుంది. కనుకనే వాటిని హ్యాపీ కేజ్ ప్రి వంటి లేబుల్స్ తో విక్రయిస్తున్నారు. ఫామ్ ఎగ్స్ తో పోలిస్తే వీటిల్లో విటమిన్-6డి నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, మెగ్నీషియం, బీటా కెరోటిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శాతం కూడా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు మరో పరిశీలనలో తేలింది.

గుడ్లతో పోలిస్తే స్వేచ్ఛగా తిరుగుతూ, పెరిగే అవి పెట్టే గుడ్లలోనే పోషకాల శాతం ఎక్కువ. అందుకే ఇప్పుడు ఫామ్స్ లో పెంచే కోళ్లను సైతం స్వేచ్ఛగా వదులుతున్నారు.

ఇలా పెరిగే వాటిల్లో గుడ్ల ఉత్పత్తి కూడా ఎక్కువేనట. ఇవే కాదు, హార్వేస్ట్, బాక్టీరియా, యాంటీ బయోటిక్స్ ప్రి పేరుతో గుడ్లను విక్రయిస్తున్నారు మార్కెట్లో.

**గుడ్డులో రెండు సొనలు**

అప్పుడప్పుడు మార్కెట్లో రెండు సొనలు ఉన్న గుడ్డు

# బెషధభరిత గుడ్డు

హెర్బల్ ఎగ్స్ గా పిలుస్తున్నారు.

ఈ విధంగా పెంచిన కోళ్లు పెట్టే గుడ్లలో అలిసిన్, బెటైన్, యూజెనాల్, ల్యూటెన్, సల్ఫిరాఫేన్, టారీన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయిందులో.

అంతేకాదు.. వీటిల్లో సాధారణ గుడ్లతో పోలిస్తే కొలెస్ట్రాల్ ఇరవై ఐదు శాతం తక్కువట. అలాగే బంతిపూలు, బ్లూ గ్రీన్ ఆల్గే వంటి వంటి వాటిని మేతగా వేయడం ద్వారా గుడ్లలో కెరోటినాయిడ్ల శాతాన్ని పెంచుతున్నారు. వీటివల్ల కంటి సమస్యలు, కేన్సర్లు రాకుండా నిరోధించవచ్చని అంటున్నారు. ఇస్సులిన్, యాంటిబాడీల శాతాన్ని పెంచే ఫెర్మాసూటికల్, ఇమ్మునోమాడ్యులేటింగ్ డిజైనర్ ఎగ్స్ నీ రూపొందిస్తున్నారు.

**ప్రీ-రేంజ్ ఎగ్స్**

ఎవరికి వాళ్లు ఇంటి దగ్గర పెంచుకునే దేశవాళీ కోళ్ల గురించి తెలిసిందే. ఫామ్



అయితే వీటిల్లో కేజ్-ప్రీ, ప్రీ-రేంజ్, పాశ్చర్ రెయిజ్డ్ ఎగ్స్ అని మూడు రకాలు. అంటే కోళ్లను బయటకు వదలకుండా గదుల్లోనే కాస్త స్వేచ్ఛగా తిరిగేలా వదిలితే కేజ్ ప్రి ఆనీ, గదుల బయట వరండా మాదిరిగా ఉన్న స్థలంలో కాసేపు తిరిగితే ప్రీ రేంజ్ ఆనీ, ఫామ్ బయటకు వచ్చి పచ్చికలో తిరిగేలా చేస్తే పాశ్చర్ రెయిజ్డ్ ఆనీ అంటున్నారు.

అయితే ఈ మూడింటిలోకీ స్వేచ్ఛగా పచ్చికలో తిరిగే కోళ్లు పెట్టే గుడ్లలోనే పోషకాల శాతం ఎక్కువట. అంతేకాదు,

చూస్తుంటాం. ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ అభివృద్ధి చెందకుండా.. అంటే చిన్న వయసు కోళ్లలో తొలినాళ్లలో ఒకే పెంకులోకి రెండు సొనలు పోతుంటాయి. పెద్ద వయసు కోళ్లలోనూ అంటే గుడ్డు పెట్టడం చివరి దశకు వచ్చినప్పుడు ఇలాగే జరుగుతుంటుంది. అవే ఇవి. అయితే కొన్ని అపోహలతో ఈ రెండు సొనలు ఉన్నవాటిని తినడానికి చాలా మంది ఇష్టపడరు. దాంతో వీటిని ప్రత్యేకంగా ప్యాక్ చేసి అమ్ముతుంటారు. కానీ ఒక గుడ్డులో ఉండే తెల్ల సొనతో పోలిస్తే వీటిల్లో



## अमृत से कम नहीं है सांप का 'जहर'

### इन बीमारियों का करता है इलाज

सांप का नाम लेते ही उसका खतरनाक जहर हमारे जेहन में आ जाता है। कई लोगों को तो सांप के नाम से भी डर लगता है। अन्य सीजन की तुलना में बरसात के सीजन में सांप अधिक निकलते हैं। वहीं, सांप काटने के मामले भी इस सीजन में अधिक देखने को मिलता है। आपको जानकर हैरानी होगी कि भारत को 'सपेरों का देश' कहा जाता था, लेकिन अमेरिका में सांप के डसने की घटना दुनिया में सबसे अधिक होती है। हालांकि अमेरिका में सही समय और बेहतर इलाज की वजह से मरने वालों की संख्या भारत की तुलना में कम है।



विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, दुनियाभर में हर साल सांप डसने की लगभग 50 लाख घटनाएं सामने आती हैं, जिसमें से 1 लाख से अधिक लोगों की मौतें हो जाती हैं। सांप का जहर लोगों के शरीर के लिए जितना घातक है, उतना ही लाभकारी भी माना जाता है। जी हां, सांप का जहर शरीर की कई बीमारियों को दूर करने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। आइए जानते हैं इसके बारे में-

### खेतों के लिए फायदेमंद है सांप



खेत या बाग-बगीचों में सांप देखते ही आप डरकर भाग जाते होंगे, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह बाग और खेतों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। दरअसल, सांप खेत में मौजूद उन कीड़े मकोड़ों को खा जाते हैं, जो फसलों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इतना ही नहीं, सांप चूहों को भी खा जाते हैं। इससे फसल और अनाज की सुरक्षा होती है। साथ ही आपका फसल बर्बाद भी नहीं होता है।

### स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है सांप का जहर



अगर आप सांप के जहर से डरते हैं तो यह आपके लिए जानना जरूरी है कि सांप का जहर जहां लोगों की जान लेता है। वहीं, इसकी मदद से कई तरह की दवाओं का भी निर्माण किया जाता है। सांप के जहर के इस्तेमाल से एंटी-वेनम सीरम या एंटी-टॉक्सिन सीरम तैयार होता है। इसके अलावा दुनियाभर में सांप की कई वैरायटीज उपलब्ध हैं। इन अलग-अलग वैरायटीज के सांपों के जहर का इस्तेमाल अलग-अलग समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता है।



## हाथ से धो रही हैं बर्तन तो ध्यान रखें

**अगर आप रोज बर्तन धोती हैं या थोड़े समय बाद कहीं सेटल होने वाली हैं, जहां धोना पड़ सकता है, तो कई बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है।**

इन दिनों बर्तन धोना एक ट्रेंड बन गया है, डिशवाश लिक्विड के विज्ञापनों ने बर्तन धोने के कामों को एक ग्लोबल इमेज दे दी है। अब लोगों को खुद से घर के बर्तन धोना कोई गंदा काम नहीं लगता है। वैसे अब बर्तन धोना उतना कठिन काम नहीं रह गया है जितना पहले समय में होता था। अगर आप रोज बर्तन धोती हैं या थोड़े समय बाद कहीं सेटल होने वाली हैं, जहां धोना पड़ सकता है, तो कई बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है। बर्तनों को धोने से पहले एक स्क्रबर से साफ कर दें, ताकि सारी जूठन निकल जाएं। बर्तनों को धोने के बाद उन्हें ऐसे रखें कि वो सूख सकें, वरना उनमें बदबू आने लगती है। बर्तनों को रैक में पोंछकर ही लगाएं। ऐसी ही कई और बातों को बर्तन धोते समय ध्यान में रखना चाहिए, जो कि निम्न प्रकार हैं।

### बर्तन एक जगह इक्का कर लें

बर्तनों को धोने से पहले एक जगह इक्का कर लें। बार-बार भाग-दौड़ न करें। बाकी सारी सामग्री जैसे- साबुन, स्क्रबर और तौलिया को भी रख लें।

### नाजूक बर्तन पहले धुलें

भारी या बड़े बर्तनों को धोने से पहले हल्के या क्रॉकरी वाले बर्तन पहले धोयें। वरना उनके टूटने का डर बना रहता है। चम-मर्चे, कांटे और छुरियां भी पहले धो लें।

### चिकने बर्तन भिगो दें

बर्तनों को धोने से पहले चिपकने वाले बर्तनों को एक जगह रख कर उनमें गर्म पानी और साबुन डाल दें, ताकि उनकी चिकनाई छूट जाए और उन्हें धोने में ज्यादा मशक कत न करनी पड़े।

### बर्तन धोना

बर्तनों को मांजने के बाद उन्हें छोटे से लेकर बड़े के क्रम में धोना शुरू करें। इससे पानी की खपत कम होगी और वो अच्छे से साफ भी हो जाएंगे।



## तांबे में पानी पीने के फायदे



पूजा-पाठ में अधिकतर लोग तांबे के बर्तनों का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं तांबे का बर्तन न सिर्फ पूजा-पाठ में प्रयोग करना अच्छा माना जाता है, बल्कि यह स्वास्थ्य की दृष्टि से भी काफी फायदेमंद होती है। इसलिए अधिकतर बुजुर्ग तांबे के बर्तनों में पानी पीने की सलाह देते हैं। तांबे के बर्तनों में पानी पीने से आपकी इम्यूनिटी बूस्ट होती है। साथ ही यह वजन को कम करने में प्रभावी होती है। इतना ही नहीं, तांबे के बर्तनों में पानी पीने से कई अन्य स्वास्थ्य लाभ होते हैं।

### तांबे के बर्तनों में पानी पीने के फायदे पाचन को रखे स्वस्थ

पाचन को दुरुस्त रखने के लिए तांबे के बर्तनों में पानी पिया जा सकता है। यह पेट के बैक्टीरियल संक्रमण को नष्ट करने में आपकी मदद कर सकता है। साथ ही यह अपच, अल्सर जैसी परेशानियों को भी कम कर सकता है।

### स्किन समस्याओं से दिलाए छुटकारा

तांबे के बर्तनों में पानी पीने से स्किन से जुड़ी परेशानियों को कम किया जा सकता है। यह स्किन के संक्रमण से राहत दिलाता है।

### वजन करे कम

शरीर के बढ़ते वजन से अगर आप परेशान हैं तो तांबे के बर्तनों में पानी पिएं। तांबे के बर्तनों में पानी पीने से शरीर में मौजूद अतिरिक्त चर्बी को कम कर सकते हैं। यह पाचन को बेहतर करके वजन को घटाने में प्रभावी है।

### कैंसर से लड़ने में प्रभावी

कॉपर में एंटीऑक्सीडेंट्स गुण होते हैं, जो कैंसर से लड़ने में आपकी मदद कर सकते हैं। इसके बर्तनों में पानी पीने से प्री-रेडिकल्स को बढ़ने से रोका जा सकता है।

చెప్పాక బాగా ఆలోచించాను. నేను పెద్ద కంప్యూటర్ ఇంజీనరై నేరాలు చేసేవారిని వెంటనే పట్టుకోవడానికి ఏదైనా మంచి యాప్ తయారు చేయాలనుంది. మొన్న మా నాన్నకు ఎవరో ఫోన్ చేసి బ్యాంక్ వాళ్ళమని వివరాలు అడిగితే చెప్పాడు. ఆ తర్వాత డబ్బులు ద్రా చేద్దామని బ్యాంక్ కెళితే ఆకౌంట్ నుండి యాభై వేలు మాయం! అవి పత్తి అమ్మితే వచ్చిన డబ్బులు సార్. అమ్మా, నాన్న నాలుగు రోజులుగా తిండి మానేసి పంట కోసం తెచ్చిన అప్పు ఎలా తీర్చాలని ఏడుస్తున్నారు అంది బాధగా.

అది విన్న వివేక్ ఆనే పిల్లవాడు లేని-  
 “మా బావకు ఇలాగే జరిగింది సార్. ఆన్ లైన్ లో గేమ్ ఆడుతుంటే వాళ్ళ నాన్న ఆకౌంట్ నుండి ఇరవై వేలు పోయాయి.  
 “చూశారా! ఫోన్ల గేమ్లు ఆడుడు ఎంత దేంజరో! అందుకే మీరెప్పుడు వాటి జోలికి పోవద్దు” అన్నాడు విశ్వ. పిల్లలు “మేం ఆడమని” గట్టిగా అన్నారు. ప్రణవీకి ధైర్యం చెప్పి “మరి నువ్వేం అవుతవ్ వివేక్” అన్నాడు విశ్వ.  
 “నాకు పెద్ద పోలీస్ ఆఫీసర్ కావాలనుంది సార్” “ఎందుకు ఇలాంటి వాళ్ళను పట్టుకోవడానికా?”  
 “మీరు రోజూ టీవీలో, పేపర్ లో వార్తలు చూడమంటారు కదా సార్. వాటి నిండా ఎక్కువ మంది ఇలాంటివారే. వీళ్ళను పట్టుకొని నేరాలు జరగకుండా చూడాలి” అన్నాడు వివేక్.  
 ఫాతిమా లాయర్ అవుతానంది. జోనస్ ఇంజీనీర్ అన్నాడు. ఎప్పుడూ చురుగ్గా వుండే చంద్ర టీచర్ అయి పాఠాలు బాగా చెప్పతానన్నాడు. ఎప్పుడూ జంటగా కని పించే ప్రాణమిత్రులైన వీరే, సురే పెద్దయ్యాక సోల్డర్, రైతు అవుతామంటూ జై జవాన్.. జై కిసాన్ అన్నారు గట్టిగా. పిల్లల మాటలకు విశ్వ కళ్ళు చెమర్చాయి. “ఔరా” అనుకున్నాడు.  
 “మీరంతా మీకు ఎదురైన సంఘటనల నుండే మీ లక్ష్యాలను ఎన్నుకున్నారు. వాటిని సాధించి ఈ సమాజానికి సేవ చేయాలి. కానీ గుర్తు పెట్టుకోండి.. అనుకోవడంతో ఏదీ జరగదు. అవి నిజం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అప్పటిదాకా నేను మీతో వుంటా” అన్నాడు విశ్వ.  
 “మీరు వేరే స్కూల్ కు వెళతారు కదా సార్” అన్నాడు వివేక్ అయోమయంగా. అతని భుజం తడుతూ “నిజమే! కానీ... నేను మీకు చూపిస్తున్నాను. నేను బదిలీపై స్కూల్ మారినా ఈ మండలం దాటి పోను. మిమ్మల్ని వదలి వెళ్ళను... సరేనా?”

అన్నాడు నమ్మకంగా. ఆ మాటలకు సంతోషంతో పిల్లలంతా లేచి సార్ కు గట్టిగా చప్పట్లు కొట్టారు. విశ్వ తెలుగుపాఠాలు అద్భుతంగా చెప్పతాడు. మంచి విషయాలు, కథలు చెప్పతూ ఆడుతూ పాడుతూ పిల్లలకు చదువు నేర్పిస్తాడు. అందుకే వాళ్ళందరికీ ఆతనంటే ఇష్టం. విరామ సమయంలో పిల్లలంతా వరండాలో ఆడుకుంటున్నారు. తెల్ల బట్టల్లో మెరిసి పోతూ సెల్ ఫోన్ మాట్లాడుకుంటూ నలభై ఏళ్ల నగేష్ వచ్చాడు. అతను ఎమ్మెల్యేకు దగ్గరి మనిషి. ప్లాట్లు, పంచాయితి సెటిల్మెంట్లు చేస్తాడు. అతనిని చూసి మూర్తి సార్, గబ గబ ఎదురెళ్లి నగేష్ గారు రండి అంటూ ఆఫీస్ రూంలోకి తీసుకెళ్తాడు.  
 “గదేమన్నా బాగుండా సార్! ఎవరో కిరణ్ సార్ అట. నిన్ను మా వోన్ని వట్టి వట్టిగనే కొట్టిండట. అర మేమే మా పిలగాన్ని ఓ మాట అనం, దెబ్బెయ్యం. అసాంటిది గా సార్ ఎట్లు కొడుతడు?” అన్నాడు కోపంగా.  
 మూర్తి సార్ కు నగేష్ ఎందుకచ్చిందో అర్థమైంది. ఈ కిరణ్ సారొకడు. ఉడుకు రక్తం.. ముక్కుసూటితనం.. అందరికీ చదువు రావాలన్న ఆరాటం! ఏం జరిగిందో కదా అనుకొని బుర్ర గోక్కుంట ఓ పిల్లవాణ్ణి పంపి కిరణ్ సార్ ను రమ్మన్నాడు. కిరణ్ రాగానే మూర్తిసార్ విషయం చెప్పాడు. అప్పుడు కిరణ్.. “రెండు రోజులు నుండి వెంకట్ ఎంత చెప్పినా పారం చదవ డం లేదు. నోట్స్ రాయడం లేదు. బడి నుంచి ఇంటికి వెళ్ళగానే బాగ తిరుగుతడట. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి కొనుక్కొని తింటడట. వాని దోస్తులు చెప్పినను.  
 “వెంకట్ జేబులో కూడా డబ్బులుంటున్నాయి సార్. అందుకే వాన్ని మందలించి చిన్న దెబ్బ వేసిన” అంటూ అనలు విషయం చెప్పాడు.  
 ఆ మాటలకు గయ్యన అంతెత్తు లేచాడు నగేష్.  
 “ఏ తలకు మాసిపోడు చెప్పిండు నా కొడుకు తిరుగుతడని. ఆనలు వీడు ఇంట్ల కెళ్లి అడుగే బయట పెట్టడు. పిలగాండ్లకు ఐదో పదో చేతికిచ్చుడు కూడా తప్పేనా? గిట్ల చెప్పుడు మాటలు విని నా కొడుకును ఎట్లు కొడుతవ్? అని గట్టిగా నిలదీసేసరికి కిరణ్ సార్ కూడా కోపమొచ్చింది. ఇద్దరికీ మాట మాట పెరగడంతో ఆ లొల్లికి విశ్వ వడివడిగా వచ్చాడు. విషయం విని నగేష్ తో నెమ్మదిగా అన్నాడు.  
 “నగేష్ గారు.. మాకు ఇక్కడున్న పిల్లలంతా

చక్కగా చదువుకొని బాగుపడాలనే వుంటది. అందుకే వాళ్ళకు చదువుతో పాటు మంచి అలవాట్లు, క్రమశిక్షణ నేర్పిస్తం. వెంకట్ విషయంలో కిరణ్ సార్ ఆదే చేశాడు. ఇక దీన్ని ఇక్కడితో వదిలేయండి.”

మూర్తిసార్ కూడా అదే మాట అనడంతో నగేష్ కోపం శాంతిం చిండు. నిజానికి నగేష్ అందరి ముందు తన కొడుకును కొట్టేసరికి నామాషిగా ఫీల్ కిరణ్ సార్ ను బెదిరించాలని వచ్చాడు. ఇది జరిగిన నెల రోజులకు వెంకట్ ఇంట్లోంచి పారిపో

“మీరు వేరే స్కూల్ కు వెళతారు కదా సార్” అన్నాడు వివేక్ అయోమయంగా.  
 “నిజమే! కానీ నేను బదిలీపై స్కూల్ మారినా ఈ మండలం దాటి పోను. మిమ్మల్ని వదలి వెళ్ళను... సరేనా?” అన్నాడు నమ్మకంగా.

యాడని ఓ రోజు పొద్దున్నే పిల్లలంతా వచ్చి చెప్పారు. తండ్రి జేబులో నుంచి చాలా డబ్బులు తీశాడట. అది తండ్రికి తెలిస్తే కొడతాడనేని భయపడి చెప్పాపెట్టకుండా ఎటో వెళ్లిపోయాడట. సార్లు ‘అయ్యో!’ అనుకున్నారు. అంతా కలిసి వెంటక ఇంటికి వెళ్ళారు. నగేష్ సోఫాలో సర్వం కోల్పోయినవాడిలా దిగులుగా కన్నించాడు. అతని భార్య ఒక్కసారిగా ఏడుపు అందుకొంది.  
 “వెంకట్.. మీ సార్లు వచ్చినారా. ఏడున్నవ్ కొడుకా.. వద్దు వద్దన్నా ఇనకుండా పోరనికీ పైసెల్లిచ్చి పురంగ చెదగట్టిండు” అంటూ భర్తను నిందించింది. వాళ్ళను ఓదార్చి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.  
 “పోలీస్ కంప్లెంట్ ఇచ్చిన సార్. మా ఎమ్మెల్యే సాబ్ కు చెప్పిన. ఆయన నా ముందే ఎస్పీతో మాట్లాడిండు. పారిపోయిన రోజు మానుకోట రైల్వేస్టేషన్లో ఎవరికో కన్ఫించిండట. వాన్ని వెతకడానికి రెండు పోలీస్ టీంలు హైదరాబాద్ కు, ఇంకో రెండు టీంలు విజయవాడకు పోయినయి” అన్నాడు నగేష్ నేల చూపులు చూస్తూ. అద్భుష్టం బాగుండి వెంకట్ ఐదు రోజులకు విజయవాడ బస్ స్టాండ్ లో పోలీసులకు దొరికాడు. “ఆ రోజు నా కొడుకును ఎందుకు కొట్టారని అడిగినగని మీరు చెప్పింది వినలే, కొంచెమైతే నా కొడుకు నాకు శాశ్వతంగా దూరమైతుండే. నా గతం మరిచిపోయిన సార్. నా చిన్నప్పుడు సార్లు కొడుతున్నారని మా అయ్యకు చెపితే ఆయన నాతో బడికొచ్చి సార్లకు దండం బెట్టి “సార్లు! మా వోన్ని నాలుగు దెబ్బలెసినా సరే మంచిగ నడుపు చెప్పాలి” అన్నాడు.

## फाइब्रोमायल्जिया: इस दर्द से बचना है जरूरी

फाइब्रोमायल्जिया एक पुराने दर्द की स्थिति है, जिस वजह से पूरे शरीर में दर्द फैल जाता है। यह आमतौर पर 20 से 55 वर्ष की महिलाओं की मांसपेशियों और हड्डियों में होने वाले दर्द के कारण होता है। इस में कई महिलाएं थकान, नींद में व्यवधान, सिरदर्द, अवसाद तथा चिंता जैसी मानसिक तकलीफ भी अनुभव करती हैं।

इस में थोड़ाबहुत मांसपेशियों का दर्द हमेशा बना रहता है।



दर्द की तीव्रता कम ज्यादा होती रहती है। चिंता, तनाव,

अनिद्रा, थकान, ठंड या नमी के कारण दर्द बढ़ जाता है। करीब 90% महिलाओं को लगातार थकान के साथसाथ तरोताजा न रहने या पूरी नींद न लेने जैसी शिकायत रहती है। मरीज को बांहों तथा टांगों में सुन्नपन, सिहरन या असामान्य खिंचाव भी महसूस हो सकता है। इस स्थिति में माइग्रेन या मस्क्युलर सिरदर्द, पेट में गड़बड़ी या बारबार पेशाब आना जैसी समस्याएं आम हैं।

### कैसे पहचानें इसे

फाइब्रोमायल्जिया के बारे में समझा जाता है कि यह दर्द के एहसास में होते रहने वाले बदलाव का परिणाम होता है। इस स्थिति को सेंट्रल सेंसेशन कहा जाता है, जो आनुवंशिक प्रवृत्ति, शारीरिक या भावनात्मक चोट सहित तनाव बढ़ाने वाले कारकों, अनिद्रा या अन्य चिकित्सा स्थितियों के कारण हो सकती है। फाइब्रोमायल्जिया की पहचान के लिए कोई विशेष लैबोरेटरी या इमेजिंग टेस्ट नहीं है, क्योंकि मांसपेशियों में कोई असामान्य स्थिति पकड़ में नहीं आती है।

### इलाज

फाइब्रोमायल्जिया का इलाज संभव है। इस के इलाज का मकसद दर्द में कमी लाना, नींद में सुधार लाना, शारीरिक गतिविधियों को सुचारु बनाना, सामाजिक मेलजोल बरकरार रखना और भावनात्मक संतुलन स्थापित करना है। इन की प्राप्ति के लिए मरीज का सामाजिक सहयोग, शिक्षा, शारीरिक सुधार और दवा से इलाज किया जाता है।

## कब करें सैकंड बेबी प्लानिंग

आमतौर पर दूसरा बच्चा करना दंपति की खुद की इच्छा पर निर्भर करता है, मगर प्लानिंग कब और कैसे करें यह जानना आप के लिए जरूरी होगा।।।



पेरेंट्स बनने का सपना हर किसी का होता है। जिस के लिए वे काफी ऐक्साइटेड रहते हैं और जैसे ही घर में पहले बच्चे की किलकारियां गूंजती हैं तो मेहमान, फ्रेंड्स यही बोल कर उन्हें और ब्लैस्सिंग्स देते हैं कि जल्द ही दूसरे बच्चे की भी खुशखबरी सुना कर अपनी फैमिली को कंपलीट कर लें, जिस के लिए कुछ पेरेंट्स तो पहले बच्चे के 2 से 3 साल के अंदर ही दूसरा बच्चा प्लान कर लेते हैं, तो कुछ पेरेंट्स सालों तक इस बारे में सोचते ही नहीं हैं।

वैसे तो दूसरा बच्चा चाहिए या नहीं, यह हर पेरेंट्स की अपनी चौइस पर निर्भर करता

है, लेकिन अगर आप

के मन में

सैकंड बेबी

का



ए लान है तो ऐसे में

सवाल यह है कि दोनों

बच्चों के बीच में सही में

कितना गैप होना चाहिए

पहला बच्चा लेट होने पर

चौइस नहीं

आज सब अपना कैरियर बनाने में इतने अधिक बिजी हो गए हैं कि न तो शादी को अधिक प्राथमिकता देते हैं और न ही बच्चों को, जिस कारण एक तो लेट मैरिज करते हैं और दूसरा फिर बच्चे भी लेट होते हैं। ऐसे में अगर आपका पहला बच्चा 32 या फिर 33 साल की उम्र में हो रहा है तो आप के पास सैकंड बच्चे की प्लानिंग के लिए ज्यादा चौइस या फिर सोचने का समय नहीं होता है क्योंकि ज्यादा लेट होने पर शारीरिक चैलेंजेज होने के साथसाथ जरूरी नहीं कि जब आप बच्चा प्लान करें, तब हो ही जाए क्योंकि बढ़ती उम्र में महिलाओं की ओवरीज में अंडे बहुत कम हो जाते हैं, जिस के कारण कंसीव करने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

# आपने पार्टनर से प्यार है या सिर्फ अट्रैक्शन

आमतौर पर एक लड़का या लड़की एक-दूसरे को देखकर ही पसंद करने लगते हैं, दोस्ती करना चाहते हैं और टाइम भी स्पेंड करना चाहते हैं। अक्सर लड़का या लड़की अपनी भावनाओं को प्यार समझने लगते हैं और अ प नी पसंद के उस फ्रेंड को प्रपोज भी कर देते हैं। इसके बाद अ ग र आ प का सा थी प्रपोजल को एक्सेप्ट कर लें तो दोनों एक रिश्ते में आ जाते हैं। ऐसी स्थिति में कई बार कुछ समय बिताने के बाद एहसास होता है कि जिसे आप अपना प्यार समझ रहे थे।

दरअसल वह केवल आकर्षण और लगाव था, जो वक्त बीतने के साथ खत्म सा हो गया है और रिलेशनशिप टूटने की कगार पर आ गई है। कई बार लोग समझ ही नहीं पाते हैं कि उन्हें अपने पार्टनर से प्यार है या यह सिर्फ एक अट्रैक्शन था। लिहाजा ऐसे रिश्ते में आने से पहले आपको सही भावनाओं पता होना बेहद जरूरी है। आइए आज आपको बताते हैं कि, किन संकेतों से आप इस बात का पता लगा सकते हैं।

**पहली नज़र में नहीं होता है प्यार**

अक्सर आपने फिल्मों या टीवी सीरियल्स में पहली नज़र के प्यार की बातें सुनी या देखी होगी। कई लोगों का मानना होता है कि, पहली नज़र में ही प्यार हो जाता है, लेकिन ज्यादातर मामलों में यह केवल मिथ्या ही है। पहली नज़र में केवल आप सामने वाले की तरफ आकर्षित ही होते हैं, जो अधिकतर लुक्स पर ही आधारित होता है। ये भी कहा जा सकता है कि, अगर भविष्य में उनके लुक्स या सुंदरता में बदलाव आया तो आपका उनके लिए प्यार भी खत्म हो सकता है। आपको अपने पार्टनर के लुक्स नहीं बल्कि उनके व्यवहार और व्यक्तित्व के बारे में पता होना बेहद जरूरी है। अपने साथी के दिल, व्यवहार और व्यक्तित्व को अच्छे से समझकर ही आप प्यार में पड़ते हैं। इसलिए पहली नज़र का प्यार सिर्फ आकर्षण ही हो सकता है।

अपने पार्टनर की परवाह होती है

जब एक लड़का और लड़की प्यार में होते हैं तो एक-दूसरे की परवाह भी होती है। ऐसे रिलेशनशिप में प्यार की देखभाल की जाती है, लेकिन कभी भी अपने पार्टनर को यह जताया नहीं जाता है। जबकि आकर्षण में आप खुद को साबित करने की कोशिश करते हैं, भावनाओं को जताने लग जाते हैं और दिखावा करते हैं कि, आपको अपने साथी बहुत परवाह है।

**प्यार में दूरियां मायने नहीं रखती है**

अगर आप आकर्षण नहीं बल्कि प्यार वाले रिश्ते में हैं तो एक-दूसरे से दूरियां बिल्कुल भी मायने नहीं रखती हैं। आप अपने पार्टनर से दूर रहकर भी उन्हें उतना ही प्यार करते हैं। आप अपने साथी के साथ भी रहना चाहते हों, लेकिन उसे परेशान नहीं करना चाहते। इसके उलट अगर आप हमेशा ही अपने पार्टनर से आसपास रहना पसंद करते हैं तो इसे आकर्षण ही कहा जा सकता है।

**अपने पार्टनर की याद आना**

जो लोग एक-दूसरे से सच्चा प्यार करते हैं वह दुनियां के किसी भी कोने में रहें, भले ही फ्रेंड्स के साथ बाहर हैंगआउट कर रहे हों या फिर कहीं भी व्यस्त हों, लेकिन उनके दिल और दिमाग में हमेशा ही अपने साथी का ख्याल और याद रहती है। वहीं अगर आकर्षण है तो उसमें ऐसा नहीं होता है। आप अपने साथी को याद तो करते हैं, लेकिन जब आप अपने दोस्तों या फैमिली के साथ होते हैं तो अपने पार्टनर को भूल जाते हैं।

**మెడలో** మూడు ముళ్లు వేయించుకుని విశ్రాంతి వెంట ఏడుగులు నడిచింది విపుల. కాపురా నికొచ్చి కొత్త కుటుంబంలో పాలలో పంచదా రలా కలిసిపోయింది. భర్త పెద్ద ప్రభుత్వాధి కారి. మామ పెద్ద వ్యాపారి. అత్తమ్మ అమ్మత వూదయ. మరిది, మరదలు డిగ్రీ విద్యార్థులు. కానీ పొద్దున జరిగిన సంఘ టన అంటించిన అవమానం తేనెకుండలో నీటిబొట్టులాగైంది.

చిన్నప్పుడు విపులనందరూ ముద్దుల మువ్వ అన్నారు. మేనమామకు అన్నీ వున్నా సంతాన సౌభాగ్యం లేదు. తనకో తమ్ముడు పుట్టగానే అమ్మమ్మ వచ్చింది. అమ్మా నాన్నలకు నచ్చజెప్పి తనను వాళ్ల పల్లెటూరుకు తీసుకెళ్లింది. మేనత్త మేనమామలు వాళ్లల్లో కురిపించారు. అమ్మమ్మ గారాల పట్టిలా చూసుకుంది.

అమ్మమ్మ మాటంటే తిరుగులేదు. తాతయ్య బతికున్నప్పటి విషయాలను కాశీమజిలీ కథల్లాగ చెప్పేది ఏది కావాలన్నా వెంటనే తన ముందుకొచ్చేది.

పల్లెటూళ్లో వెళ్ళని మనుషుల మధ్య స్వేచ్ఛా వివాంగంలా గడిపింది. అప్పుడ పుద్దు మావయ్యదో కలిసి మామిడి తోటలో కెళ్లింది. జానపద పాటలను ఇష్టపూర్తిగా పాడుకునేది.

పెద్దమనిషైనప్పుడు పెళ్లంత ఆర్పాటం, హడావుడి చేశారు. ఈడేరిన ఆడపిల్లకు లోకంపోకడ తెలిసొస్తుందనేది తనపట్ల కూడా నిజమైంది. శారీరక మార్పులతో పాటు మానసిక వికాసం అంచలంచలుగా పెరిగినట్టనిపించింది.

అత్తయ్య కొత్త పరికిణి, వోణీ వేయించి దిమ్మి తీసింది. రంగు రంగుల డిజైన్ల లంగా, వోణీలతో మల్లెమ్మగ్గలాగున్న శరీర సౌష్ఠవం విరిసిన మందారములాగైంది. ఉగాది పండక్కి అమ్మా-నాన్నలు వచ్చినప్పుడు ఆశ్చర్యంగా చూశారు. అమ్మ “నా బిడ్డను మహాలక్ష్మిలాగ తయారు చేసినావు మరదలా!” అంటూ అత్తయ్యను మెచ్చుకుంది.

నాన్నోమో “విపులకు జన్మనిచ్చింది మనమైనా నీ తమ్ముడు, మరదలే గదా పెంచింది. పెళ్లిఖర్చుల బాధ్యత కూడా వారిదే” అన్నాడు.

“విపుల వరుసకు మేనకోడలైనా మాకు సొంత కూతురలాగైంది గదా బావా! మంచి సంబంధం చూసి పెళ్లి చేద్దాం ఆక్కయ్యా! ఖర్చుకు నేనేమీ భయపడను” అన్నాడు మావయ్య.

నాన్న తృప్తిగా ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు.

“కానీ దాన్ని గారాబం చేసారు, నేర్చుకో వాల్సినవి చాలా ఉన్నాయి. అత్తగారింట్లో సమస్యలొస్తాయేమో” అమ్మ సందేహం.

అమ్మమ్మకు “ఈ బంగారు బొమ్మకు వంకలు పెట్టడెవరు? ఏదైనా, ఎప్పుడైనా నేర్చుకోవచ్చు” అమ్మను సున్నితంగా మందలించింది.

కాలచక్రంలో విపులకు పంపి మిద్ది సంవత్సరాలు నిండాయి. మావయ్య సంబంధాలు చూడ్డం ప్రారంభించాడు.

ఆ ఊళ్లో ప్రభుత్వాధికారులు ఎవరోచ్చినా అమ్మమ్మ ఇంట్లో ఆతిథ్యం స్వీకరించాల్సిందే. ఓ రోజు కేంద్ర ప్రభుత్వోద్యోగి వచ్చాడు. అతన్ని భోజనానికి తీసుకొచ్చాడు. యువకుడు అందాల రాముడిలాగున్నాడు.

వారంతా అతన్ని కింది నుంచి మీదాక పరిశీలించి చూస్తున్నారు. మావయ్య నవ్వుకున్నాడు. “అమ్మా!

ఈయన పోస్టల్ ఇన్స్ పెక్టర్. ఈ ఊరి పోస్టాఫీసు చెకింగుకొచ్చాడు” అని అతన్ని మాకు, మమ్మల్ని అతనికి పరిచయం చేశాడు. అతని చిరునవ్వు పరావర్తనం చెంది తన బుగ్గలకు సిగ్గులు సింగారించిస్తే. భోజనమైన తరువాత మావయ్య “మీకు పెళ్లయిందా?” మందహాసంతో అడిగాడు.

“కాలేదండీ! అమ్మా నాన్నలు సంబంధాలు చూస్తున్నారు. మీ విపుల లాంటి అమ్మాయి దొరికితే తప్పకుండా చేసుకుంటాం” అని నిర్ఘోషమాటంగా అనేశాడు.

“మా విపులకు కూడా సంబంధాలు చూస్తున్నాం నాయనా!” అమ్మమ్మ ఆరాటం. అత్తయ్య, మావయ్య అతని కుటుంబ వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. మావయ్య ఏవో వెనకటి వరుసలు, సంబంధాలు లాగి, “మీ నాన్న మాకు తెలుసు బాబూ!” అని అతన్ని ఉత్సాహపరిచాడు.

మావయ్య తన మిత్రులతో కలిసి పట్నం వెళ్లి విశ్రాంతి అమ్మా నాన్నలతో మాట్లాడ్డం, పెళ్లిచూపులు, ముహూర్తాలు పెట్టించడం చకచకా జరిగిపోయినై నెల లోపల అంగ రంగ వైభోగంగా పెళ్లి జరిగింది.

“విపులా! అంత సుదీర్ఘంగా ఏమాలోచిస్తున్నావు? విశ్రాంతి భుజం తట్టి పిలిచాడు. ఊహలోకంలో విహారిస్తున్న విపుల ఈ లోకంలోకొచ్చింది. విశ్రాంతి డ్రెస్సు మార్చుకుని పక్కన కూర్చున్నాడు. విపుల కళ్లలో

సన్నని నీటిపొర మెరిసింది. ఉలిక్కిపడ్డాడు. “అరే.. అదేమిటి? ఎవరన్నా ఏమన్నా అన్నారా?” మీవు నిమిరాడు. ఆ సర్దు మలయమా రుతంలా హాయిగా ఉంది. తల పైకి లేచి దించుకుంది.

**బతా చంద్రయ్య**

“ఏమైందో చెప్పు విపులా!” బుగ్గల్ని నిమిరి ఆమె కొనగొంగుతో కళ్ల అడ్డింది.

బాధసంతా కడుపులో బంది చేసింది. “పొద్దున మీరు ద్యూటీకెళ్లిన తర్వాత చాకలి వచ్చింది. బట్టల్ని కుప్పగా వేశారు.

“భర్త భుజమిద్ద డరిగింది” అత్తమ్మ చాకలివడ్డులు రాయమని నా చేతికి కామితం, కలం ఇచ్చింది”

“ఓన్ ఇంతేనా? అందులో బాధపడాల్సిందేముంది? నల్లరు మీద బండినడకలా రాసుంటావు గదా!” గదవ పట్టి తల పైకి లేపాడు.

“రాయలేదయ్యా!” బుంగమూతి అందంగా వుంది.

“రాయలేదా?”

“నాకు రాయరాదు. కొన్ని అంకెలు వచ్చు. అమిత గారాబం వల్ల అమ్మమ్మ నన్ను బడికి తోలియ్యలేదు. అదేమిటో నాకు బడి అంటే భయమేనీది. అదే సంగతి అత్తమ్మతో చెప్పిన. అత్తమ్మోమో చదువుల చదివి సర్కారు ఉద్యోగం చేసేదేమీ లేదుగదా!” నవ్వేసింది.

చాకలివాడు నోరు తెరిచాడు. “అంతేనా కొడలమ్మా! పైన పటారం లోన లోటార మేనా?” అని గబుక్కున నాలిక కొరుక్కున్నాడు. అందరిముందు నాకు అవమానమైంది.

“విపుల వరుసకు మేనకోడలైనా మాకు సొంత కూతురలాగైంది బావా! మంచి సంబంధం చూసి పెళ్లి చేద్దాం ఆక్కయ్యా!” అన్నాడు మావయ్య.

మీ చెల్లి “వదిలా! నీకు నేను చదువు నేర్పుతా” అని వోణీతో కళ్ల అడ్డింది. కానీ నేను అవమానాన్ని భరించలేకపోతున్నాను” అని వెక్కి వెక్కి ఏడుస్తోంది. విశ్రాంతికంతా అర్థమైంది.

“ఓనీ పిచ్చి అంతేనా? చాకలి అన్నది నిజమైనా నీకు సంస్కారముంది. దాంతోనే చదువు నేర్చు కుంటావు. నేను, మా చెల్లి ఉన్నాంగదా నేర్పొందుకు”.

“ఈ వయసులో చదువు..”

“చదువు ఏ వయసు వారైనా నేర్చుకోవచ్చు. నీకు మేం చదువు నేర్పుతాం గదా! ఆర్కొల్లలో వున్నకం చదువుతావు. మీ నాన్నకు ఉత్తరాలు రాస్తావు.. సరేనా?”

విపులకు నెత్తిమీదన్న క్వింటాళ్ల బరువు దిగిపోతున్నట్టనిపించింది.

**పైన పటారం**



తత్వానికి నిదర్శనం. లింగం పైభాగాన చిన్న రంధ్రం ఉంటుంది. అది నిరంతరం జలంతో నిండి ఉంటుంది. ఇది గంగను శిరస్సున

ప్రతిరోజూ ఉదయం ఆరు గంటల నుండి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు; తిరిగి సాయంత్రం నాలుగు గంటల నుండి రాత్రి ఎనిమిది గంటల వరకు భక్తుల దర్శనార్థం తెరిచివుండే ఈ ఆలయంలో నిత్యం నియమంగా ఆభిషేకాలు, అలంకరణ, అర్చన, ఆరగింపులు జరుపుతారు.

# శివతత్వానికి ప్రతీక శ్రీ శంభులింగేశ్వర ఆలయం

**ఈ** ఆలయ విశేషాల వల్ల ఇదొక అద్భుత ఆలయమని చెప్పవచ్చు.

శివతత్వాన్ని సంపూర్ణంగా ప్రదర్శించే స్వయంభూ శ్రీ శంభు లింగేశ్వర స్వామిని దర్శించుకోవడం ఒక అద్భుత అనుభవం. కొన్ని వందల సంవత్సరాల కిందట ఇది దట్టమైన అటవీ ప్రాంతం. చక్కని పచ్చిక బయళ్లతో నిండి ఉండేదట. అందువల్ల చుట్టుపక్కల ఉన్న పల్లెల్లోని పశువుల కావర్లు తమ గోవులను మేతకు ఇక్కడికి తీసుకొని వచ్చేవారు. వాటిల్లో ఒక ఆవు ప్రతిరోజూ వెళ్లి సమీపంలోని గుండ్రని శిల మీద పొడుగు నుండి పాలను ధారగా వదిలేది. అది ఒక అద్భుతంగా భావించిన పశువుల కావర్లు తమ గ్రామాధికారులకు తెలియచేశారు. వారు పచ్చి తవ్వి చూడగా శివలింగం బయల్పడింది. వారు భక్తిప్రపత్తులతో చిన్న ఆలయం నిర్మించి ప్రతిరోజూ పూజాదికాలు నిర్వహించేవారు.



మేళ్లచెరువు శ్రీ శంభులింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో అన్ని పర్వదినాలలో విశేష పూజలు జరుపుతారు.

## శ్రీ శంభులింగేశ్వర

వినాయక చవితి, నవరాత్రులు, ఉగాది తరువాత గొప్పగా జరిగేది శివరాత్రి ఉత్సవాలు. అయిదు రోజుల పాటు జరిగే ఈ

ధరించిన గంగాధరుని ప్రతిరూపం. ఈ జలాన్నే భక్తులకు తీర్థంగా ఇస్తారు. మరో విశేషమేమిటంటే శ్రీ శంభులింగేశ్వర లింగం పుష్కరానికి ఒక అంగుళం చొప్పున పెరుగుతుందని, దానికి నిదర్శనంగా లింగం ముందుభాగంలో ఉన్న వృత్తాలను చూపిస్తారు. కిందిది చిన్నగా ఉండగా, అన్నిటికన్నా పైనున్నది పెద్దగా ఉంటుంది. ఇన్ని విశేషాలున్న లింగం మరే క్షేత్రంలోనూ కనిపించదు. అభిషేకం తరువాత చందన, కుంకుమ, విభూతి లేపనాలతో అలంకరించిన శ్రీ శంభులింగేశ్వర స్వామి భక్తులకు నేత్రపర్వంగా దర్శనమిస్తారు. అమ్మవారు శ్రీ ఇష్టకామేశ్వరీ దేవి ప్రత్యేక సన్నిధిలో కొలువై ఉంటారు. ప్రాంగణంలో నవగ్రహ మండపం, నాగప్రతిష్టలు ఉంటాయి. ఆలయ ప్రాంగణ వాయువ్య భాగంలో సూతనంగా రాహు-కేతువుల సన్నిధులను ఏర్పాటు చేస్తారు. రాహు-కేతువుల పూజలకు ప్రసిద్ధి ఈ క్షేత్రం. పునః నిర్మించిన రాజగోపురం, ఆస్థాన మండపాలు శోభాయమానంగా కనిపిస్తాయి.

ఉత్సవాల్లో లక్షలాదిగా భక్తులు పాల్గొంటారు. ఈ అయిదు రోజుల్లో ఎన్నో విశేష కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. పురాణ ప్రవచనాలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు, ఎడ్లపందాలు ఆడంబరంగా



ఏర్పాటు చేస్తారు. చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలు పెద్ద పెద్ద ప్రభలను కట్టుకొని వస్తారు. ప్రభల వెలుగులలో రాత్రిళ్లు పట్టపగళ్లుగా మారిపోతాయంటే ఎంత ఘనంగా ప్రభలను కడతారో ఊహించుకోవచ్చు.

అనేక విశేషాల శ్రీ శంభులింగేశ్వర స్వామి శ్రీ ఇష్టకామేశ్వరీ దేవితో కలిసి కొలువైన మేళ్లచెరువు గ్రామం విజయవాడ నుండి హైదరాబాద్ వెళ్లే రహదారిలో వచ్చే కోదాడ పట్టణానికి దగ్గరలో ఉంది.

- ఇలపావులూరి వెంకటేశ్వర్లు



## जीरे की चाय से घटाएं वजन

इन 3 तरीकों से तैयार करें वेट लॉस टी

किचन में जीरा मसालों का राजा माना जाता है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इसका इस्तेमाल कई तरह की डिशेज में की जाती है। इससे न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ता है, बल्कि यह खाने की खुशबू को भी बढ़ाता है। साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी यह काफी प्रभावी माना जाता है। जीरा एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है, जो पेट की परेशानियों को कम करने के साथ-साथ वजन को कम करने में भी आपकी मदद कर सकती है। वजन कम करने के लिए आप जीरे से तैयार चाय का सेवन कर सकते हैं। यह आपके लिए काफी हेल्दी साबित हो सकती है। आइए जानते हैं वजन कम करने के लिए जीरा चाय कैसे बनाएं ?

### जीरे की चाय कैसे घटाता है वजन ?



हेल्थ लाइन पर छपी खबर के मुताबिक, जीरे में मौजूद गुण आपके शरीर को अतिरिक्त चर्बी को कम कर सकता है।

साथ ही कैलोरी बर्न करने में भी मददगार होता है। जीरा हमारे शरीर में मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जिससे वजन को घटाने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा जीरा कई तरह से आपके लिए हेल्दी साबित हो सकता है।

### घर पर कैसे तैयार करें जीरे की चाय

घर पर जीरे की चाय कई तरह से तैयार की जा सकती है। यह आपके लिए काफी फायदेमंद हो सकती है। आइए जानते हैं वजन घटाने के लिए किस तरह तैयार करें जीरे की चाय ?

#### शहद के साथ जीरे की चाय

शहद और जीरे का मिश्रण वजन को कम करने के लिए फायदेमंद हो सकता है। इस चाय को तैयार करने के लिए 1 पैन में 2 कप पानी लें। इसके बाद इसमें 1 चम्मच जीरा डालकर इसे आधे होने तक उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे कप में छान लें। इसके बाद इसमें शहद मिक्स कर लें। इस चाय को पीने से आपको काफी लाभ मिलेगा।

### नींबू के साथ जीरे की चाय

नींबू और जीरा का मिश्रण मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को तेज कर सकता है। इससे शरीर की चर्बी तेजी से कम हो सकती है। इसका सेवन करने के लिए 1 कप पानी में जीरा डालकर इसे अच्छी तरह से उबाल लें। इसके बाद इसे छानकर इसमें नींबू के रस की कुछ बूंदें डाल लें। अब इस चाय को पिएं। इससे शरीर का वजन तेजी से घटेगा।



### मेथी दाने के साथ जीरे की चाय



मेथी और जीरे से तैयार चाय का सेवन करने से वजन कम हो सकता है। इस चाय को तैयार करने के लिए 1 कप पानी में आधा चम्मच जीरा और मेथी डालकर उबाल लें। इसके बाद इसे पानी को छानकर इसमें शहद मिक्स करके पिएं। इससे शरीर का वजन तेजी से घटेगा।

# उड़ने के लिए बने हैं ये टूरिस्ट स्पॉट्स

## भारत में पैराग्लाइडिंग की 7 बेस्ट जगह



हवा में उड़ने का शौक आखिर किसे नहीं होता है, लेकिन बिना पंख के ये संभव नहीं है। फिर भी आप पैराग्लाइडिंग कर गुब्बारे के साथ उड़ान भर सकते हैं और हवा में तैरने का शौक पूरा कर सकते हैं। टूरिस्ट स्पॉट्स पर आजकल पैराग्लाइडिंग करने का ट्रेंड जोरों से है। अगर आप घूमने जाएं और पैराग्लाइडिंग न करें तो आपका घूमना बेकार है। ये खुले आसमान में उड़ने का मजा आपको और किसी एडवेंचर में नहीं मिलेगा। एडवेंचर लवर्स को पैराग्लाइडिंग का लुत्फ जरूर लेना चाहिए। अगर आप पैराग्लाइडिंग करने जा रहे हैं तो जान लीजिए की आपको कौनसी जगह पैराग्लाइडिंग करना चाहिए, ताकि आपका मजा दोगुना हो जाए।

### पैराग्लाइडिंग का टिकट ?

भारत में अलग-अलग जगह पैराग्लाइडिंग का किराया अलग-अलग है। पैराग्लाइडिंग का किराया आपकी राइड के समय और जगह के हिसाब से लिया जाता है। पैराग्लाइडिंग का टिकट 1000 से लेकर 5000 के बीच तक होता है।

### वागामोन, केरल

वागामोन पैराग्लाइडिंग के लिए सैलानियों की फेवरेट जगहों में से एक है। वागामोन जमीन से 3000 मीटर ऊंचा केरल का खूबसूरत हिल स्टेशन है। यहां सुंदर प्राकृतिक नजारों के बीच पैराग्लाइडिंग करने का मजा ही अलग है। वागामोन में आप 15-20 तक आसमान में उड़ने का मजा ले सकते हैं।

### जोधपुर, राजस्थान

जोधपुर अपने शाही महल की खूबसूरती के लिए दुनियाभर में मशहूर है। जोधपुर में 1500 फीट की ऊंचाई पर पैराग्लाइडिंग का मजा ले सकते हैं। राजस्थान की गर्मी के बाद आसमान की ऊंची हवा में उड़ने का मजा ही अलग है।

### पंचगनी, महाराष्ट्र

महाराष्ट्र का पंचगनी एक खूबसूरत हिल स्टेशन है। ये जमीन से 1200 मीटर की ऊंचाई पर है। पंचगनी का मौसम बहुत खूबसूरत होता है। अगर आप पैराग्लाइडिंग के शौकीन हैं तो पंचगनी जरूर जाना चाहिए।

### बीर बिलिंग, हिमाचल प्रदेश

हिमाचल प्रदेश का बीर बिलिंग एक पहाड़ी इलाका है, जहां पैराग्लाइडिंग कराई जाती है। यहां पैराग्लाइडिंग के लिए ट्रेनर्स और सुरक्षा के बेहतरीन इंतजाम होते हैं।

### नैनीताल, उत्तराखंड

उत्तराखंड का नैनीताल घूमने के लिए मशहूर है। यहां की सुंदर वादियों में दूर-दूर से टूरिस्ट्स आते हैं। नैनीताल 2000 मीटर की ऊंचाई पर है, यहां पैराग्लाइडिंग करने का अलग ही मजा है। नैनीताल में पैराग्लाइडिंग की काफा अच्छी सुविधा है।

### शिलांग, मेघालय

मेघालय का शिलांग बहुत सुंदर जगह है। यहां बड़ी संख्या में सैलानी घूमने के लिए जाते हैं। शिलांग में 700 मीटर तक की ऊंचाई पर पैराग्लाइडिंग करने का मजा ले सकते हैं।

### गंगटोक, सिक्किम

गंगटोक भारत का बेहद लोकप्रिय पर्यटक स्थल है। यहां आपको पैराग्लाइडिंग के अलावा और भी बहुत सारी चीजें देखने को मिल सकती हैं। गंगटोक जाने के लिए सबसे अच्छा समय गर्मी का मौसम माना जाता है।



## शिशु को मसाज देकर

**खत्म की जा सकती है गैस की समस्या, होंगे कई फायदे**

शिशु के जन्म लेते ही माता-पिता के साथ-साथ परिवार के अन्य सदस्यों में भी खुशियों की लहर दौड़ उठती है। घर के सदस्य हर काम को छोड़कर बच्चे का बेहतर लालन-पोषण के बारे में सोचने लगते हैं। घर में आया नन्हा सा शिशु सा अपनी इच्छाओं और परेशानियों को व्यक्त करने के लिए बोल नहीं पाता है। लेकिन रोकर और हंसकर वह अपनी चीजों को व्यक्त करने की कोशिश करता है। छोटे से बच्चे को कई तरह की परेशानी होती है। इन परेशानियों में गैस की भी समस्या है। अगर आपके बच्चे को गैस की परेशानी हो रही है तो उन्हें दवा देने के बजाय उनकी सही मालिश करें। सही तरीके से मालिश करने से बच्चों की गैस की समस्या कम की जा सकती है। साथ ही यह शरीर की अन्य परेशानियों को भी दूर कर सकता है।



### पाचन होता है दुरुस्त

शिशुओं का नियमित रूप से अगर आप मालिश करते हैं तो इससे पाचन और कब्ज की परेशानी दूर होती है। यह पाचन मार्ग में फंसी गैस को बाहर निकालने में प्रभावी होता है। तेल से मालिश करने से बच्चों के पाचन को बढ़ावा मिलता है। इससे कोलिक एवं गैस की परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।



### वजन बढ़ाने में मदद

शिशुओं का मालिश करने से उनके पाचन में सुधार आता है। इससे बच्चों के वजन बढ़ने में मदद मिल सकती है। अगर आपका शिशु काफी दुबला पतला है तो उनकी नियमित रूप से मालिश करें। इससे आपके बच्चे का वजन बढ़ेगा।

### रिलैक्स फील

मालिश करने से आपका बच्चा शारीरिक रूप से मजबूत होता है। साथ ही इससे उनकी थकान और कमजोरी दूर होती है। इससे वजह काफी रिलैक्स और प्री फील करते हैं।



# సరదాగా కాసేపు నవ్వుకోండి

నాన్నయితే నన్ను మాత్రమే తిట్టగలడు.

## తన్నుకుపోయారు

అప్పారావు: సుబ్బారావు! ఈ మధ్య మీ అబ్బాయికి పెళ్లి చేసావు కదా, ఇప్పుడు ఏం చేస్తున్నాడు?

సుబ్బారావు: వాడిని, వాడి

అత్తగారింటోళ్లు తన్నుకుపోయారు.

## తెగ తింటున్నాడు

రుచేష్: చదువుకునేప్పుడు మన పప్పుగాడు తినడంలో ముందుండేవాడు కదా! ఇప్పుడేం చేస్తున్నాడో? పనసరావు: ఫుడ్ ఛానల్ పెట్టుకుని హోటళ్లని పరిచయం చేస్తూ దొరికింది దొరికినట్లు తెగలాగించేస్తున్నాడు.

## హాస్టల్లో ఉంటున్నాను

విద్యార్థి: సార్ సార్.. ఈరోజు నేను హోంవర్కు చేయలేదు.

టీచర్: ఎందుకని?

విద్యార్థి: నేను నిన్నటి నుంచి హాస్టల్లో జాయిన్ అయ్యాను.

టీచర్: ???

## మహిళల్ని పెట్టుకోరు ఎందుకు?

“షేర్ స్టేషన్లో మహిళలను ఎందుకు ఉద్యోగాల్లో చేర్చుకోరు” ప్రశ్నించాడు, సుబ్బారావు భార్యను.

“చాలైంది.. మీ వాట్సాప్ ప్రశ్నలూ..

మీరూనూ. అసలు మీరు కొత్తగా చెప్పేది ఏమీ లేదు అంటూ భర్తను కర్రలో కరివేపాకులా తీసేసింది.

“కాదు, అసలు కారణం వేరే ఉంది”

“ఏమిటా కారణం?”

“అగ్ని ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు ఫైర్ సిబ్బంది అంతా కలిసి పని చేయాలి.

అది మీ మహిళల వల్ల ఆనాధ్యం.

అందుకే ఫైర్ స్టేషన్లో మహిళలు ఉండరు.

- కె.లవాలి, కరీంనగర్

## ఇల్లరికపు అల్లుడు

శేఖర్: ఇల్లరికపు అల్లుడుగా రాజుగాడు వాళ్లత్తవారింటల్లో బాగా సెటిలైపోయాడూరా అన్నాడు రవితో.

రవి: కానీ ఇప్పుడు బాధపడుతు

న్నాడూరా, వాళ్లకున్నది ఆస్తి కాదట..

బోలెడంత పని అట.

## ఎవరు గొప్ప?

టీచర్: మీ నాన్న గొప్పా; మీ అమ్మ గొప్పా?

విద్యార్థి: మా అమ్మే గొప్ప టీచర్.

టీచర్: ఎలాగ?

విద్యార్థి: మా అమ్మ- మా నాన్నని

తిట్టగలదు, నన్ను తిట్టగలదు. మా

## హాస్య కవిత

నా భార్య పేరు సీత  
పెళ్లితో మారిపోయింది నా రాత  
ఇద్దరి మధ్య లేదు ఐక్యత  
దాటనివ్వదు గీసిన గీత  
లేదంటే పెడుతుంది గరిటతో వాత  
వుడ్డు, బెడ్డులో తప్పదు కోత  
పనంటే తనకు పెద్ద రోత  
ఇష్టం ఫేస్ బుక్ ఖాతా  
తన బెస్ట్ ఫ్రెండ్ లత  
ఇద్దరికీ కూడింది జత  
అస్తమానం కొడుతుంటారు ఈత.

- సి.హెచ్.ప్రతాప్

## ఎవరైనా...

రాజారావు: సుబ్బారావు! బస్టాండు నుంచి మాట్లాడుతున్నాను.. మీ ఇంటికి ఎలా రావాలి

సుబ్బారావు: ఎదురు సందుకొచ్చి ఎడమ వైపు తిరిగి, సరోజ మొగుడి ఇల్లెక్కడని అడుగు.. ఎవరైనా చెప్తారు.

- వైదా ఈశ్వరరావు, మింది, విశాఖపట్నం

## ఒకే ఫోన్లో ఇద్దరం చదవలేంగా!

“అందరు న్యూస్ పేపర్ ఫోన్లో చదవడం మొదలెడితే నాలాంటి వాడికి కష్టమే!” అన్నాడు వెంకట్.  
“అదేంటి?” అడిగాడు కామేశ్.  
“అవును మరి... మధ్యలో పేజీలడిగి చదవలేనగా!” వెంకట్.

## సెల్ఫీ కోసం వెళ్లి..

“ఆ గ్రేటేబాబు ముక్కుకు కట్టుందేమిటి?” అన్నాడు రమేశ్.  
“అదేదో సినిమా చూసాక జూకెళ్లి పులి ముఖంలో ముఖం పెట్టి గాండ్రిస్తూ సెల్ఫీ తీసుకుందామనుకున్నాడు. అది లటుక్కున ముక్కు కొరికింది” చెప్పాడు, సుభాష్.

## లైఫ్ సేఫ్టీ కోసం..

“అతనేమిటి లైఫ్ సేవింగ్ ట్యూట్ నడుముకు పెట్టుకుని నడుచుకుంటూ వెళ్తున్నాడు?” అడిగాడు వెంకటేశ్.  
“వర్షాకాలం.. ఎడతెగని వానలు కదా. మూత తీసి వున్న మ్యాగ్నోహోల్స్, పెద్ద పెద్ద గోతులు నీళ్లతో నిండి కనబడవని ముందు జాగ్రత్తగా..”

సమాధానమిచ్చాడు పాండురంగం.

- ప్రతాప వెంకట సుబ్బారాయుడు

## జోక్స్కు ఆహ్వానం

మీరు పంపే జోక్స్ హాస్యాన్ని పండించేలా ఉండాలి.

కాపీ జోక్స్ను పంపకండి. చిరునామా:

ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396,

లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, హైదరాబాద్-500 080

sunmagvaartha@gmail.com



## राजा और हंस की कहानी

बहुत समय पहले एक राजा हुआ करता था जिसका नाम चित्ररथ था। उसके राज्य में एक बूत बड़ा तालाब था। तालाब के चारों तरफ सुन्दर फूल और वृक्ष लगे हुए थे। तालाब की सुन्दरता से मोहित होकर हंसों का एक झुण्ड तालाब में आकर रहने लगा। हंसों की उस प्रजाति को हर छः माह में स्वर्ण पंख निकलते थे। तालाब में रहने के बदले सभी हंस अपने स्वर्ण पंख उस राज्य के राजा को दे देते थे। इस प्रकार राजा को भी हर छः माह में बहुत से स्वर्ण पंख मिल जाते थे।

एक दिन उस तालाब में कहीं से एक बड़ा पक्षी आ गया और हंसों के बीच रहने लगा। हंसों को यह बात अच्छी नहीं लगी। हंसों का राजा उस बड़े पक्षी के पास गया और बोला- “ हम इस तालाब में बहुत समय से रह रहे हैं और इस तालाब में रहने के बदले इस राज्य के राजा को स्वर्ण पंख भी देते हैं। ”



परन्तु वह बड़ा पक्षी हंसों की बात मानने को तैयार नहीं हुआ और जबरन उनके बीच रहने लगा। एक दिन हंसों से उसकी लड़ाई हो गई और सभी हंसों ने मिलकर बड़े पक्षी को बहुत मारा। बड़ा पक्षी फिर भी तालाब छोड़ने को तैयार नहीं हुआ और राजा के पास जाकर सभी हंसों की शिकायत करते हुए बोला - “ महाराज ! यह हंस इस तालाब में किसी और को नहीं रहने देते ओर तो ओर आपसे भी नहीं डरते। ”

हंसों की शिकायत सुनकर राजा को गुस्सा आ गया और उसने अपने सेनापति को आदेश दिया कि उन हंसों को पकड़कर राजदरवार में लाया जाये। सेनापति सैनिकों की टुकड़ी लेकर जब तालाब के पास पहुंचा तो सैनिकों के आक्रामक तेवर देखकर हंसों का राजा सब समझ गया और अपने साथी हंसों को लेकर दूसरे राज्य के तालाब में चला गया। इस प्रकार शरण में आये हुए हंसों को दुत्कार कर राजा को उनसे प्राप्त होने वाले स्वर्ण पंखों से भी हाँथ धोना पड़ा।

## मूर्ख मित्र - राजा और बन्दर की कहानी



एक राजा था उसके राज महल में एक बन्दर रहता था। बन्दर राजा की सेवा करता और उसके अन्तःपुर में ही निवास करता था। राजा जब भी कहीं जाता बन्दर को अपने साथ ले जाता था। इस प्रकार बन्दर राजा का बहुत विश्वास पात्र सेवक बन गया। एक बार गर्मी के दिनों में राजा सो रहा था और बन्दर पंखा हिलाकर राजा को हवा कर रहा था तभी कहीं से उड़ती हुई एक मक्खी राजा के शरीर पर आकर बैठ गई। बन्दर ने उसे भगाया किन्तु मक्खी फिर वापस राजा के ऊपर बैठ गई। बन्दर बार-बार मक्खी को भगाता और मक्खी कभी राजा की नाक पर, कभी माथे पर तो कभी छाती पर आकर बैठ जाती। बन्दर को अत्यधिक क्रोध आ रहा था। इस बार बन्दर ने क्रोध में एक तलवार उठा ली और जैसे ही मक्खी राजा की गर्दन पर बैठी बन्दर ने पूरी ताकत से मक्खी पर तलवार चला दी मक्खी तो उड़ गई पर राजा का सर धड़ से अलग हो गया और राजा की मौत हो गई।

## मूर्ख शेर की कहानी

एक समय की बात है जंगल में एक शेर रहता था वह बड़ा ही खूंखार था। एक दिन शेर को बहुत जोरों की भूख लगी। वह भोजन की तलाश में निकल गया। पर उसे कोई जानवर दिखलाई नहीं दिया। शेर थक हार कर एक पेड़ की छाँव में बैठ गया तभी अचानक उस पेड़ के पास एक बिल से खरगोश निकला। शेर ने खरगोश को देखते ही झट से पंजा मारा और उसे पकड़ लिया। खरगोश को लगा आज तो वह शेर का भोजन बन जायेगा। उसी समय शेर को एक बारहसिंगा दिखलाई दिया जो उसी पेड़ की तरफ आ रहा था जिधर शेर था।

शेर ने सोचा - इस छोटे से खरगोश से मेरा पेट नहीं भरेगा



क्यूँ ना इस बारहसिंगा का शिकार कर लिया जाए ? बारहसिंगा के शिकार के बाद

मुझे दो दिन तक भोजन ढूँढने की जरूरत नहीं पड़ेगी।” शेर ने खरगोश को छोड़ दिया और बारहसिंगा का पीछा करने लगा। बारहसिंगा शेर से बचने के लिए लम्बी-लम्बी छलांगे मारता हुआ वहाँ से भाग गया। शेर ने बारहसिंगा को पकड़ने का बहुत प्रयास किया परन्तु वह सफल नहीं हो सका। शेर जब लौट कर आया तब तक खरगोश भी वहाँ से भाग चुका था अब शेर अपनी मूर्खता पर पछताने लगा क्यूँकि ना तो उसे खरगोश मिला न तो बारहसिंगा।



## पपीता से करें डॉयबिटीज के साथ दिल की भी सुरक्षा, बीमारी रहेगी कोसों दूर

पपीता शरीर से लेकर त्वचा तक के लिए रामबाण माना जाता है। पपीते को खाने के बाद इनके छिलकों की मदद से चेहरे के लिए एक अच्छा पील मास्क तैयार कर सकते हैं। दादी-दादा से अक्सर यह कहते सुना होगा कि पाचन को ठीक रखने के लिए किसी और चीज की जरूरत नहीं है। इसके लिए आपको बस पपीते का सेवन ही काफी है। आइए जानते हैं इससे होने वाले और फायदों के बारे में।

### बेहतरीन पोषण तत्व

बच्चे से लेकर बूढ़ों तक के लिए रोजाना शरीर में एक अच्छी मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, कार्ब्स, मिनरल्स और कैल्शियम की जरूरत होती है। बता दें की 150 ग्राम पपीते में 60 ग्राम कैलोरी होती है। इसमें विटामिन का पूरा परिवार पाया जाता है।

इसमें विटामिन बी, ई, सी और बी9 यानी कि फोलेट पाया जाता है। इसके साथ ही मैग्नीशियम, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन और मैंगनीज खनिजों के साथ कई फाइटोकेमिकल्स, कैरोटेनॉयड्स और अन्य एंटीऑक्सिडेंट यौगिक भी प्रदान करता है। ये पदार्थ किसी भी बीमारी को शुरू होने से पहले ही खत्म करने की क्षमता रखते हैं।

### हार्ट के लिए बेहतर

पपीता का रोजाना सेवन करने से खून संचार में होमोसिस्टीन को बैलेंस बनाने में मदद मिलती है। होमोसिस्टीन एक ऐसा रोग है, जिसकी वजह से दिल की बीमारी का खतरा बढ़ सकता है, इसलिए पपीते को

खाने की सलाह दी जाती है। इसके सेवन से एलडीएल की मात्रा नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। इसके अलावा पोटेशियम तनाव को कम करने में सबसे असरदार साबित होता है।

### बेहतर इम्युनिटी बूस्टर



कोई बार-बार होने वाले कान के संक्रमण, सर्दी और पलू को दूर रखना चाहता है तो पपीते में मौजूद विटामिन ए, सी और ई इससे छुटकारा दिलाने के लिए सबसे अच्छे माने जाते हैं। पपीते को विटामिन सी का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। वहीं, इसमें फोलिक एसिड की मात्रा भी पाई जाती है। पपीते का सेवन एनिमा से लड़ने में मदद करता है और थकान, सांस

की समस्या और सिरदर्द को दूर करने के लिए भी सबसे अच्छा माना जाता है।

# तमन्ना भाटिया बोलीं हर क्षेत्र में है नेपोटिज्म



**नेपोटिज्म  
किसी की  
सफलता और  
असफलता तय  
नहीं करता**

दक्षिण भारतीय सिनेमा में तमन्ना भाटिया की गिनती बड़ी अभिनेत्रियों में की जाती है। इसके साथ वह बॉलीवुड की कई फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। बॉलीवुड की भाई-भतीजावाद संस्कृति पर उनकी भी राय है,

बॉलीवुड में भाई-भतीजावाद और पक्षपात पर अपनी राय रखने वालों में एक और नाम शामिल हो गया है, और वह नाम है तमन्ना भाटिया का, जो अपने आप को बॉलीवुड में आउटसाइडर कहती हैं। लगातार दक्षिण भारतीय फिल्मों में काम करती रहने वाली तमन्ना कहती हैं, 'मुंबई से आकर, जब मैंने तमिल और तेलुगु फिल्मों में काम किया, तब मैं न ये भाषाएं जानती थी और न ही इंडस्ट्री में किसी को जानती थी।'

30 वर्षीया अभिनेत्री मानती हैं कि भाई-भतीजावाद हर क्षेत्र में है और यह किसी की सफलता और असफलता तय नहीं करता। उन्होंने कहा, 'मेरे परिवार में कई सारे डॉक्टर हैं और अगर मैंने वो पेशा चुना होता, तो मेरे परिवार वाले मुझे गाइड करते। ऐसे ही अगर कल मेरा बच्चा एक्टर बनना चाहेगा, तो मैं भी शायद यही करूंगी। यह ऐसे ही काम करता है। लेकिन इंडस्ट्री में ऐसे कई एक्टर हैं, जिन्होंने अपने दम पर बिना फिल्मी बैकग्राउंड के ही नाम बनाया। अभिनेता शाहरुख खान को ही ले लीजिए। वह लीजेंड हैं। आज के दौर में आयुष्मान खुराना और कार्तिक आर्यन जैसे अभिनेताओं ने भी अपना एक अलग मुकाम बनाया है, और वह भी अपने दम पर।'

यह बताते हुए कि कैसे संघर्ष ने उन्हें व्यक्तिगत रूप से और एक परफॉर्मर के रूप में बेहतर किया है, उन्होंने कहा, 'जब मेरी हिंदी फिल्मों में सफल नहीं हुई, तब मुझे 'बाहुबली: दि बिगनिंग' जैसी फिल्म मिली, जिसने मेरे लिए कई चीजें बदलीं। मुझे लगता है प्रतिभा और कड़ी मेहनत के साथ-साथ आपके अंदर आगे तक काम करने का जज्बा होना चाहिए। इसलिए, मैंने अपने करियर में कुछ चांस लिए, इतना काफी है, फिर चाहे उन्होंने काम किया या नहीं, वह मेरे हाथ में नहीं था। पर मैं खुश हूँ।' तमन्ना के पास इस वक्त कुछ तमिल और

तेलुगु फिल्मों के अलावा वेब के भी कई सारे प्रोजेक्ट्स हैं और वह जल्द ही अपने काम पर वापस लौटना चाहती हैं।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवब' आपको कैसा लग्य ?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 50

फोन 27644999, फैक्स 27642512