



ఉర్వి సర్వజనేశ్వరి జయకరీ మాతా కృపానాథే
నారీలీలసమాసకులధరీ నిత్యాన్నదానేశ్వరీ
సాక్షాన్మోక్షకరీ సదా శుభకరీ కాశీ పురాభిశ్వరీ
భిక్షాం దేహి కృపావలంబనకరీ మాతాఽన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

అన్నపూర్ణాదేవి



నదీ అలంకారం

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమని ఉపనిషత్తులు చెబుతున్నాయి. ఒక చేతిలో మదురనాలతో కూడిన మాణిక్యపాత్ర, మరొక చేతిలో అన్నాన్ని అనుగ్రహించే రతనాల గరిటి ధరించిన రూపంలో అన్న పూర్ణాదేవి దర్శనమిస్తుంది. ఈ అవతారంలో అమృత ఎర్రని శరీర వాయుతో, మెడలో తారాహారాలు ధరించి, నిండు చంద్రుడిలా ప్రకాశించే ముఖంతో, విశాలమైన త్రినేత్రాలతో భాసిల్లుతుంటుంది. తన బిడ్డల ఆకలి తీర్చడానికి దుర్గాదేవి.. అన్నపూర్ణగా అవతరించింది. ఈ తల్లిని ఉపాసించిన వారికి ఏ లోటూ ఉండదు. బ్రహ్మతేజస్సు, వాక్సిద్ధి కలుగుతాయి. అంతేకాదు, తనను కొలిచినవారి సకల కార్యభారాన్నీ ఈ తల్లి వహిస్తుందని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. అన్నపూర్ణకు దక్షిణానం (పెరుగుస్తూ), కర్ణాటకాగిరి నివేదనగా సమర్పించాలి. ఈ రోజు అన్నపూర్ణాదేవి స్తోత్రాలు పారాయణం చేయాలి. శక్తికాండ అన్నదానం చేయాలి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

వైదరాబాద్ | శనివారం 5 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

‘చెరకు రసం’ అద్భుతమైన ఔషధమని ఆయుర్వేదం అంటున్నది. ముఖ్యంగా, గర్భిణులు ఆరోగ్యానికి తక్షణ రక్షణ కల్పిస్తుందని తేల్చింది. విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా లభించే ‘చెరకు’తో ఎన్నో సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు.

గర్భిణులు జలుబు, దగ్గు మందులను వాడకూడదని వైద్యులు సూచిస్తారు. ఆ సమయంలో చెరకు రసం తీసుకుంటే.. జలుబు, దగ్గు తగ్గుముఖం పడతాయి.

నీళ్లు తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గర్భిణులు డిహైడ్రేషన్ గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. చెరకు రసంలో శరీరానికి కావాల్సిన ఎలక్ట్రోలైట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. డిహైడ్రేషన్ తగ్గించడంలో ఇవి చక్కగా పనిచేస్తాయి.

చెరకుతో చెక్

గర్భిణులు ఎదుర్కొనే మరో సమస్య.. మలబద్ధకం. చెరకులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండి, పేగుల కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. దాంతో మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది. మలబద్ధకంగా అనిపించినప్పుడు చెరకు తినడం మంచిది.

చెరకు రసంలో ఉండే ఫోలిక్ యాసిడ్.. గర్భస్థ పిండంలో ఏర్పడే న్యూరల్ ట్యూబ్ డిఫెక్ట్ సమస్య నుంచి కాపాడుతుంది.

వాంతులు, వేపిళ్ల కారణంగా.. కొందరు గర్భిణులు సరిగ్గా భోజనం చేయరు. దాంతో విపరీతమైన వీరసం అవహిస్తుంది. అలాంటప్పుడు గ్లాసు చెరకు రసం తీసుకుంటే.. క్షణాల్లో చురుగ్గా తయారవుతారు. అసిడిటీని తగ్గించడంలోనూ ఇప్పు రసం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

చెరకు రసంలో అల్లం, నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగడం మంచిది. ఈ పానీయంలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి తల్లిబిడ్డలో లోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి కాపాడతాయి.



చెరకులో ఉండే యాంటి ఎమెలిక్ లక్షణాలు, వికారం, వాంతుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, సికోపాటు క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం లాంటి మినరల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. ఇవి తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్యానికి రక్షణగా నిలుస్తాయి. అయితే, చెరకు రసాన్ని మితంగా తీసుకుంటేనే మంచిది. పరిమితికి మించి తీసుకోవడం వల్ల అల్సర్స్ సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది.

పిగ్మెంట్షన్, చర్మం పొడిబారడం లాంటి సమస్యలూ గర్భిణుల్లో కనిపిస్తాయి. చెరకు రసంలో ఉండే గ్లైకోలిక్ యాసిడ్.. చర్మ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

మీ భద్రత మీ బాధ్యతే!

కొండరికి ఒంటరిగా ఉండటం ఇష్టం! మరికొందరికీ అది అనివార్యం. మనకు అందరూ దూరమైతే.. మిగిలేది ఒంటరితనం! మనమే అందరికీ దూరంగా వెళ్తే.. ఏకాంతం! ఇలా ఏకాంతంలో ఆనందాన్ని వెతుక్కునే అమ్మాయిలు ఇప్పుడు ఎంతో మంది. అయితే, అమ్మాయిలు ఇలా ఒంటరిగా జీవించడం తప్పకాదు. సరైన భద్రతా చర్యలు పాటించవలసివేసే..



లేనిపోని ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. సగర్బలో ఒంటరిగా నివసించే మహిళ కోసం.. ఈ భద్రతా చర్యలు! **అన్ని** ఇంట్లో ఉండేవారితో చాలామంది ఇంటి ఓడర్లు ఇచ్చిన తాళాలనే వాడుతుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో డూప్లికేట్ తాళాలు వేరొక్కే చేతికి వెళ్తే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే.. మీ ఇంటి తాళం మీరే కొనుక్కోండి. ఓ సెల్ ను ఎప్పుడూ మీరేనే ఉంచుకోండి. మిగిలిన వారిని సురక్షితంగా దాచుకోండి.

ఇంట్లో ఉన్నా.. బయట ఉన్నా.. మీ భద్రత గురించి పట్టించుకోవడంలో హామ్ సెక్యూరిటీ సిస్టమ్ ముందుంటుంది. అందుకే, అత్యాధునిక హామ్ సెక్యూరిటీ సిస్టమ్ ను ఇంట్లో అమర్చుకోండి. అనుమతి లేకుండా ఎవరైనా ఇంట్లోకి ప్రవేశిస్తే.. ఇది మిమ్మల్ని అల్ట్రా చేస్తుంది. అత్యధునిక సమయంలో మీకు సహాయపడుతుంది. **ఏ** సమయంలోనైనా బయటి ప్రపంచంతో కమ్యూనికేట్ చేయడానికి మొబైల్ ఫోన్ అత్యుత్తమ వాగ్గం. అందుకే, వీల్చేతే రెండు ఫోన్స్ దగ్గర పెట్టుకోండి. రెండింటినీ ఎప్పుడూ ఆన్ లోనే ఉంచండి. ఒక మొబైల్ లో వార్డింగ్ లేకపోయినా.. మరొకటి ప్రయత్నించే అవకాశం ఉంటుంది.

మీ ఎంత అలోగ్యకరంగా ఉన్నా.. ఎప్పుడైనా మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ రావొచ్చు. ఒంటరిగా నివసించేవారు ఇంట్లో ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ ను తప్పకుండా ఉంచుకోవాలి. దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోవడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం.

అందానికి ఓట్ వేద్దాం

యవ్వనంగా కనిపించే చర్మం ఎవరికీ మాత్రం ఇష్టం ఉండదు. పండుగ వేళ అలాంటి లుక్ కావాలంటే ఓట్లో దోడ్ వేస్తే సరి. అందుకోసం మూడు స్టాప్స్ ఓట్స్ పాడి, ఒక స్టాప్ చర్మపు పాడి, రెండు చుక్కల విటమిన్-ఇ నూనె, ఒక స్టాప్ బాధం నూనె కలిపి మెక్లబ్ మిశ్రమం కలుపుకొని ముఖానికి రాయాలి. అరవ తర్వాత కడిగేయాలి. ఇది చర్మం మీది గీతల్ని, ముడతల్ని పోగొట్టే మృదువుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్-ఇ చర్మ కణాలను రిపేర్ చేయడానికి ఉపయోగపడితే, పసుపు చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచుతుంది.



నదీ బతుకమ్మ



నానే బియ్యం బతుకమ్మ

పండుగ పూట సమర్పించే ప్రతి నివేదనలో ఒక పరమార్చం ఉన్నది. బతుకమ్మ అట కర్వాక ప్రసాదాన్ని అందరికీ పంచుతారు. అలసట తీరాలంటే ఆపరం తీసుకోవాలి. బతుకమ్మ అడి అడి అలసిన పిల్లలకు అమ్మకు నివేదించిన ప్రసాదం పెడతారు. ప్రసాదం అంటే ఓడ మందితో కలిసి పంచుకునేది. రాక్షస సంహారం కోసం తొమ్మిది రోజుల పాటు పోరాడిన జగన్నాథ ఆకలితో అలసిపోతే అందుకు ఉంటుందనే భావంతో నానే బియ్యం రాక్షసాన్ని చేసిన నైవేద్యాల సమర్పిస్తారు. బియ్యాన్ని కడిగి, నానబెట్టి, ఆ తర్వాత అందరికీ.. మెక్లబ్ పిండిగా చేస్తారు. అందుకే పాలు, చక్కెర, నెయ్యి వేసి పాలకాయల్లాగా చిన్న ఉండలుగా చేస్తారు. వీటిని చచ్చిపిండి ముద్దలని పిలుస్తారు. ఇవంటే అమ్మకు ఎంతో ప్రీతి. అందుకే నానన బియ్యంతో చేసిన పదార్థాల నైవేద్యం పెడతారు.

• ఆర్.కమల

ఆమె ఆకాశమే!

ఒక హీరో వరుస విజయాలు సాధిస్తే...

పట్టుదల, స్వయం కృషితో ఎదిగాడు అని కితాబిస్తారు!

అదే ఒక కథానాయిక సినీరాజ్యమేలితే.. ఆమె ప్రతిభను గుర్తించకపోగా,

ఆమె కటాట్ వెలిగిపోవడానికి 'కమిట్మెంట్' కారణమని కామెంట్

చేస్తారు. ఈ తరహా చౌకబారు విమర్శలు ఇండస్ట్రీ జనాలపై నాసిరకం

మనుషులు ఎప్పుడూ చేసేవే! అదేం దొర్లార్లు గ్యామా రాజ్యాంగబద్ధ పదవిలో

ఉన్నవాళ్ళూ దిగజారుతున్నారు. రాజకీయ లబ్ధి కోసం సంస్కారహీనంగా

నోరుజారుతున్నారు.

ఇమ్మాను డైవర్ట్ చేయాలని మూసీ గబ్బును మించి కంప్యూటివ్ మాటలన్నారు. తమ పొలిటికల్ మైజేట్ కోసం కథానాయిక నమంతను టార్గెట్ చేశారు. తన అద్భుతమైన నటనతో పద్మావతిగొండ్లుగా వెండితెరను ఎలుతున్న నటిపై బురదజల్లారు. సాటి మహిళ అని కూడా మాడకుండా మహిళా మంత్రి కొందా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు వ్యక్తిత్వ హాననమే! తన ప్రతిభతో అందరంత ఎత్తుకు ఎదిగిన నటి సమంత. ఈ వ్యాఖ్యలు ఆమె ప్రతిభను ఇసుమంతునా కదల్చలేవు. అదే సమయంలో, మంత్రివర్గంలా తెంపరి మాటలు హుందాగా సాగిపోయే తెలంగాణ రాజకీయాలకు 'కొండ'కం చేటు.

తెలుగునాట పరిచయం అక్కర్లేని పేరు సమంత. ఓ పెద్దది కోడలు కాకమునుమే ఆమె స్టార్. ఇంకాచెప్పాలంటే తెలుగులో తన మొదటి సినీమా 'ఏ మాయ చేసావే!' మొదటి ఆటోనే సమంత బిగ్ స్టార్ అయిపోయింది. తేరక తీరం నుంచి టాలీవుడ్ కు తరలివచ్చిన వసంతలా కనిపించింది దర్శక, నిర్మాతలకు! అందుకే, అవకాశాలు వెల్లువెత్తాయి. ఆమె కాళ్ళిట్ట కోసం ఎదురుచూశారు. 'ఏ మాయ చేసావే'లో మెయిన్ రోల్ లో అల రించిన ఆమె.. రెండో చిత్రం 'బియ్యం' అయిన పండ్ల పేరాస్ట్రోతో ముచ్చటగాలిపింది. 'దూకుడు'తో తనకు సాటివచ్చు అనిపించుకుంది. 'ఈగ'లో బిందగా కనిపించింది. 'బింద' జోలికొస్తే చంపేస్తా' అని సినీమాలోని ఈగ మాత్రమే కాదు.. ఆ చిత్రాన్ని చూస్తున్న ప్రేక్షకులూ పిలయ్యేంతలా ఆ పాత్రను పండించింది సమంత. ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చిన రెండో ఏడాదే 'ఎటో వెళ్లిపోయింది మనసు' సినీమాకు గానూ ఉత్తమ నటిగా సంది పురస్కారం అందుకుంది.

'ఈగ' సక్సెస్ తర్వాత సమంత సినీ ఇర్మి మెరుపువేగం

నాయిక స్థామినాను పాన్ ఇండియాకు పరిచయం చేసింది. ఇలా చెబుతూ పోతే, సమంత కెరీర్ లో ఆర్ టైమ్ హిట్స్ ఎన్నో! సినీమాలు ఫెయిల్ అయ్యాయేమో కానీ, నటిగా మాత్రం ఆమె విఫలమైన సందర్భం లేదు!

వ్యక్తిగత జీవితంలో ఒడుదొడుకులు సహజం. సమంత జీవితంలోనూ చిరాకులు ఉన్న మాట వాస్తవం. నాగ్లైత న్యాయ ప్రేమించి పెండ్లి చేసుకుంది. కొన్నాళ్ల తర్వాత ఇద్దరికీ పాపగలేదు. పరస్పర అంగీకారంతో విడాకులు తీసుకున్నారు. ఈ దశలో కొంత కుంగుబాటుకు గురైంది దామె! 'యశోద' సినీమా విడుదలకు ముందు మయోపై టీన్ అనే ఇబ్బతుకు గురైంది. ఆమె తనకు వచ్చిన వ్యాధి గురించి సోషల్ మీడియాలో పేర్ చేసినప్పుడు నలుగురూ నాలుగు రకాలుగా స్పందించారు. కొందరు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. కొందరు మాత్రం 'సమంత సానుభూతి కోసం ప్రయత్నిస్తున్నదని వెకిలిగా కామెంట్ చేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలు తనను మరింత ఉత్తిడికి గురి చేశాయని సమంత అప్పట్లో స్పందించింది. అనారోగ్యం నుంచి కోలుకున్న ఆమె ఇప్పటికీ లైమ్ లైట్ లోనే ఉంది. ఇప్పుడు తన చేతినిండా సినీమాలు లేకపోవచ్చు. కానీ, ఆమె ఆల్వైస్ ఆకాశమంతే!

సినీమాల్లో బిజీగా ఉన్న రోజుల్లోనూ, వ్యక్తిగత జీవితంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నప్పుడూ, అవారోగ్యంతో బాధపడుతున్నప్పుడూ.. సందర్భం ఏదైనా ఆమె ధైర్యంగానే ఉంది. హుందాగానే వ్యవహరించింది. తన వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరచేలా సాక్షాత్తు ఓ మహిళా మంత్రి అనారాని మాటలన్న ఈ సందర్భంలోనూ అంతో ఔస్త్వాన్ని ప్రదర్శించింది. తన ప్రయాణాన్ని చిన్నచూపు చూడొద్దని విన్నవించుకుంది. విడాకులు అంకాన్ని ప్రస్తావిస్తూ వ్యక్తుల గోప్యత విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని సోషల్ మీడియా వేదికగా సున్నితంగా హెచ్చరించింది. చిరంజీవి మొదలుకొని సినీమా ఇండస్ట్రీ వ్యాపారా సమంత వెన్నెనే ఉన్నామని ప్రకటించారు. ఇక మంత్రివర్గుల విషయానికి వస్తే.. తను చేసిన కామెంట్ లు సినీమాలో సినీమాలో అని పేర్కొన్నారు. అంతలోనే మళ్లీ వివాదానికి ఆజ్ఞం పోశారు. అయినా, వ్యాఖ్యలను రికార్డులోంచి తొలగించడానికి ఇది చట్టసభ కాదు. మహిళా మంత్రి ప్రజాక్షేత్రంలో నోరుజారారు. దిద్దుకోలేని తప్పు చేశారు. బేషరతుగా క్షమాపణలు వేడుకున్నా.. ఆ సీమాలిన కామెంట్ లు నిప్పు తిండదు. ఒక ఆడపిల్లని, స్వయం ప్రతిభతో ఎందరికీ ఆదర్శంగా నిలిచిన మహిళను పొలిటికల్ మైజేట్ కోసం వాడుకున్న తీరు.. సమంత అభిమానులనే కాదు, తెలుగువాళ్లందరినీ సిగ్గు సిగ్గు అనేలా చేసింది.

... కణ్ణు

