నైట్రోజన్ కండె!

కలి మాయో– కాల మహిమో.. లేత వయసులోనే తెల్లజుట్టు పలకరిస్తున్నది. ముప్పయ్ ఏండ్లు నిండకుండానే.. ముగ్గుబుట్ట నెత్తిమీదికి ఎక్కేస్తున్నది. ఆధునిక జీవనశైలి, పర్యావరణ కాలుష్యం తోపాటు ఆహారపు అలవాట్లు, జన్యుపరమైన సమస్యలు.. ఇందుకు కారణం! ఏదేమైనా.. వయసుతో సంబంధం లేకుండా జుట్టు రంగుమారడం యువత జీర్ణించుకోలేని విషయం!

దీర్ఘకాలికంగా ఒత్తిడికి లోనవడం వల్ల శరీరంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దానివల్ల జుట్టు రంగు మారుతుంది. నిద్ర సరిగా లేకపోయినా.. జుట్టు పెరుగుదలలో మార్పులు వస్తాయి. ధూమపానం చేసేవారిలో ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పొగాకులో ఉండే కొన్నిరకాల విషపదార్థాలు మెలనోసైట్‌లను దెబ్బతీస్తాయి. దాంతో జుట్టు మొదళ్లకు రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా మెలనిన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోయి.. జుట్టు తెల్లబడుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యతతోపాటు కొన్ని విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపాలను కూడా తీసిపారేయలేం! శరీరంలో ఐరన్, రాగితోపాటు విటమిన్ బి12 లోపించడం వల్ల జుట్టు రంగు మారుతుందని కొన్ని పరీక్షల్లోనూ తేలింది. జుట్టు కుదుళ్లలోని డీఎన్ఏ సంశ్లేషణకు ఐరన్ ఎంతో అవసరం. ఇక మెలనిన్ ఉత్పత్తిలో రాగిది ప్రముఖ పాత్ర. విటమిన్ బి12 లోపిస్తే.. రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. మెలనిన్‌పై ప్రభావం చూపుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు, హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్ థైరాయిడిజం వంటివి కూడా జుట్టు పెరుగుదలను నిలిపేస్తాయట. జుట్టు రంగు మారడానికి కారణమవుతాయట. అయితే.. ఈ సమస్యకు నివారణ ఒక్కటే సరైన మార్గమని సౌందర్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. జుట్టు తెల్లబడక ముందే మేల్కోవాలని సూచిస్తున్నారు. అందుకోసం పోషకాహార లోపం లేకుండా.. ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురికాకుండా చూసుకోవడం, ధూమపానం మానేయడం, కంటినిండా నిద్రపోవడం లాంటి సవ్యమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ II

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 11 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

శిక్షణతో..

శిక్షణనిచ్చిన టీచర్ దంపతులతో..

ఈ రోజు మహర్నవమి.. లోక కంటకుడైన మహిషాసురుణ్ని అమ్మ సంహరించిన పర్వం ఇది. వరాలు పొందిన మహిషుణ్ని తెగటార్చడం అంత తేలికైన విషయం కాదు! సర్వశక్తి సంపన్నురాలైనా.. దుష్ట సంహారం కోసం అమ్మవారు నవరాత్రులూ పోరాటం చేసింది. సమస్త దేవతల శక్తినీ తనలోకి తీసుకుంది. అంతిమంగా దుష్టశిక్షణ చేసింది. ధర్మాన్ని నిలబెట్టింది. లోకాలను సృజించిన విజయదుర్గ కథ ఇది. ఆమెకే అన్ని అవరోధాలు ఎదురైతే.. మానవ మాత్రుల మాటేమిటి? ఈ విజయలక్ష్మి ఎన్నో కలలు కన్నది. చక్కగా చదువుకోవాలనుకుంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించాలనుకుంది. కానీ, పేదరికం మహిషుడి కన్నా గట్టిగా ఆమెను పట్టిపీడించింది. ఆ చిన్నారిని బడి బాట మాన్పించి.. ఇటుకబట్టీకి దారితీసేలా చేసింది. ఆ దేవికి సకల దేవతల శక్తి తోడైనట్టు.. ఈ విజయలక్ష్మికి ఓ అండ దొరికింది. పాఠాలు బోధించే ఉపాధ్యాయురాలు భరోసానిచ్చింది. ఆ టీచర్ ప్రోత్సాహంతో.. విజయలక్ష్మి కొత్త శక్తిని సంతరించుకుంది. అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకుంది.

ఇటుకబట్టీ నుంచి టీచరమ్మ దాక

విజయ గాథ

ఇది ఓ 'పేదింటి బతుకమ్మ' కథ. బాగా చదువుకొని జీవితంలో ఏదో సాధించాలన్నది ఆమె కల. ఆ స్వప్నానికి కుటుంబ పరిస్థితులు అడ్డుగా మారాయి. పేదరికం ఆమెను ఇటుకబట్టీలో బాల కార్మికురాలిని చేసింది. అయితేనేం నేనున్నానంటూ ఓ టీచరమ్మ భరోసా ఇచ్చింది. ఆమెను విజేతగా నిలిపింది. తాజాగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన డీఎస్సీ ఫలితాల్లో సెకండరీ గ్రేడ్ ఉపాధ్యాయినిగా ఎంపికై 'విజయలక్ష్మి' సగర్వంగా దరహాసం చేసింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం పొందాలన్న తన లక్ష్యాన్ని ముద్దాడింది. తనపై టీచరమ్మకు ఉన్న నమ్మకాన్ని నిలబెట్టింది. ఇటుకబట్టీలో వికసించిన ఈ విజయలక్ష్మి గెలుపు కథ ఇది..

మంచిర్యాల జిల్లా వేమనపల్లి మండలం నీల్వాయి సమీపంలో కేతనపల్లి విజయలక్ష్మి స్వగ్రామం. తండ్రి నాగయ్య, తన ఇద్దరు సోదరులు కూలి పనులకు వెళ్తే తప్ప పూటగడవని పరిస్థితి ఆ కుటుంబానిది. చదువంటే ఎంత ప్రాణమున్నా.. ఇల్లు గడవడం కోసం విజయలక్ష్మి ఇటుకబట్టీలో బాలకార్మికురాలిగా పనిచేసింది. వారంలో మూడు రోజులు బడికి, మరో మూడు రోజులు పనికి వెళ్తుండేది. ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం అంతా ఇలాగే కొనసాగించింది. తర్వాత నీల్వాయి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో చేరింది. అక్కడ కూడా ఇదే తంతు. విజయలక్ష్మి పాఠశాలకు గైర్హాజరవుతున్న విషయం గుర్తించిన ఇంగ్లిష్ టీచర్ రాచకొండ కళ్యాణి స్వయంగా ఆమె ఇంటికి వెళ్లింది. ఆ విద్యార్థిని సమస్యను అడిగి తెలుసుకుంది. ఆ కుటుంబం పరిస్థితులను చూసి చలించింది. ఉన్నతంగా చదువుకోవాలన్న శిష్యురాలికి అండగా నిలవాలనుకుంది. 'మీ బిడ్డకు అండగా నేను ఉంటాను. ఆమెను రోజూ బడికి పంపాల'ని ఆ తల్లిదండ్రులను కోరింది. కళ్యాణి టీచర్ ప్రోత్సాహంతో విజయలక్ష్మి పదో తరగతిలో 9.5 జీపీఏతో ఉత్తీర్ణత సాధించింది. మంచి మార్కులతో పాసయ్యాననే సంతోషం ఓవైపు... ఇంటర్ చదవగలనో లేదో అని పేదరికం మాటున దాగిన భయం మరోవైపు ఈ చదువుల తల్లిని పట్టుకుంది.

మళ్లీ నేనున్నాననీ...

విజయలక్ష్మిని ఇంటర్ కూడా చదివించేందుకు టీచర్ కళ్యాణి, ఆమె భర్త శ్యాంసుందర్ (సింగరేణిలో ఇంజినీర్) ముందుకు వచ్చారు. విజయలక్ష్మిని మంచిర్యాలలోని ఓ ప్రైవేట్ కళాశాలలో చేర్పించారు. అక్కడే ఉండేలా వసతి ఏర్పాట్లు కూడా చేశారు. ఇక ఇంటర్ తర్వాత హైదరాబాదులో డీఈడీ శిక్షణ ఇప్పించి, పెద్దపల్లిలో ఉపాధ్యాయ శిక్షణ కళాశాలలో చేర్పించారు. ఆ తర్వాత 2018లో డీఎస్సీ కోసం ప్రయత్నించింది విజయలక్ష్మి. కొద్దిలో ఉద్యోగ అవకాశం చేజారింది. తర్వాత కొంతకాలం ఓ ఇటుకబట్టీలో పనిచేస్తూ దూరవిద్య ద్వారా డిగ్రీ పూర్తి చేసింది. ఇక గత ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ఎస్సై, కానిస్టేబుల్ పరీక్షల కోసం సింగరేణి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న శిక్షణ శిబిరంలో చేరింది. శారీరక పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న సమయంలో కాలు బెణకడంతో పరీక్షకు దూరమైంది. తాజాగా డీఎస్సీ నోటిఫికేషన్ పడటంతోనే అహరహం శ్రమించింది. మంచి ర్యాంకుతో సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్‌గా ఉద్యోగం సాధించింది. ప్రభుత్వం నుంచి నియామక పత్రం అందుకుంది. 'తనను వెన్నంటి ప్రోత్సహించిన అమ్మలాంటి కళ్యాణి టీచర్‌కు జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాను' అని చెప్పుకొచ్చింది విజయలక్ష్మి. మరోవైపు తన తల్లిదండ్రుల కష్టం తీర్చే అదృష్టం దక్కిందని సంబురపడింది.

అమ్మ ప్రేమ అందించా

> **విజయలక్ష్మి** చాలా బాగా చదువుతుంది. ఆమె తెలివితేటలకు పేదరికం అడ్డుగోడ కాకూడదని తనను ప్రోత్సహించాలనుకున్నా. ఇందుకు నా భర్త ఎంతో సహకరించారు. నాలుగు గోడల మధ్య చదువు చెప్పడం మాత్రమే కాదు.. వారి కలలను తీర్చిదిద్దడంలోనూ టీచర్లు ముందుండాలి. పిల్లలు తప్పు చేస్తే టీచర్‌గా మందలించడమే కాదు.. వారి వెనుక ఉన్న కష్టాన్ని తెలుసుకోవాలి. అమ్మగా ప్రోత్సహించాలి. నేనున్నా అని భరోసా ఇస్తే.. ఈ మట్టిలో మరిన్ని మాణిక్యాలు వెలుగుచూస్తాయి.
>
> • రాచకొండ కళ్యాణి

విజయలక్ష్మి పేరుకు సార్థకత కట్టబెట్టిన టీచర్ కళ్యాణి మంచిర్యాల జిల్లాలోని హాజీపూర్ మండలం సబ్బేపల్లి జడ్పీహెచ్ఎస్‌లో ఇంగ్లిష్ ఉపాధ్యాయురాలిగా పని చేస్తున్నారు. ఆమె భర్త శ్యాంసుందర్ సింగరేణిలో ఇంజినీర్. వీరికి ఇద్దరు అమ్మాయిలు గ్రీష్మ, హాసిని. ఒకరు ఎంబీబీఎస్ పూర్తిచేయగా, మరొకరు ఉన్నత విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. విజయలక్ష్మిని తన బిడ్డల్లాగే అక్కున చేర్చుకున్నారు ఆమె. సామాజిక స్పృహ కలిగిన కళ్యాణి ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాల్లో పాలుపంచుకుంటూ ఉంటారు. తాను పనిచేసేచోట పిల్లలకు అండగా నిలవడం, పాఠశాలలకు అవసరమైన సామగ్రిని సమకూర్చడంలో ముందుంటారు. వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల వైపు పిల్లలను ప్రోత్సహిస్తుంటారు.

...✍ గుజ్జుల సత్యప్రసాద్

మహిషాసుర మర్దినీ దేవి

నేటి అలంకారం

మహిష మస్తక నృత్త వినోదినీ
స్ఫుటరణన్మణి నూపుర మేఖలా।
జనన రక్షణ మోక్ష విధాయినీ
జయతి శుంభనిశుంభ నిషూదినీ॥

లోక కంటకుడైన మహిషాసురుణ్ని సంహారం చేసిన మహోగ్రరూపం ఇది. సకల దేవీదేవతల శక్తులన్నీ ఈ తల్లిలో మూర్తీభవించి ఉంటాయి. దివ్య తేజస్సుతో, అనేక ఆయుధాలు ధరించి, సింహ వాహనియై దర్శనమిస్తుంది. ఈమె అనుగ్రహం కలిగితే సాధించలేనిది ఏదీ లేదు. మహిషాసుర సంహారం జరిగిన నవమి రోజునే 'మహర్నవమి'గా జరుపుకోవటం ఆచారంగా వస్తున్నది. ఈ రోజున చండీదేవిని పూజించిన వారికి శత్రుభయం ఉండదు. అన్నిటా విజయం కలుగుతుంది. ఈ రోజు అమ్మవారిని యథాశక్తి పూజించి పానకం, వడపప్పు, గారెలు, పులిహోర, పాయసాన్నం నివేదన చేయాలి. అమ్మవారి స్వరూపంగా సువాసినులకు పూజ చేసి, మంగళద్రవ్యాలు, పసుపు కుంకుమలు, శక్తికొద్దీ నూతన వస్త్రాలు ఇవ్వాలి.

చింతపండుతో చిటికెలో..

ప్రత్యేకంగా పరిచయం అక్కర్లేని పేరు.. చింతపండు. ఈ పుల్లటి పండు పడకుంటే.. మన వంట పూర్తికానట్లే! ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. అయితే, ఆమ్ల లక్షణాలు గాఢంగా ఉండే చింతపండు.. మంచి క్లీనింగ్ ఏజెంట్ కూడా!

- పాత్రలను తోమడానికి చింతపండును మించిన క్లీనింగ్ ఏజెంట్ లేదు. ఎలాంటి జిడ్డు మరకలనైనా.. ఇట్టే తొలగిస్తుంది. చింతపండుతో వంట పాత్రలను తోమడం వల్ల క్రిములు, బ్యాక్టీరియా వంటివి నశిస్తాయి.
- ఇంటిని ఎంత శుభ్రం చేసినా బొద్దింకలు, ఈగలు, దోమలు, పురుగులు రావడం సహజం. వీటిని తరిమేందుకు చింతపండు చక్కగా సహాయపడుతుంది. కీటకాలు ఎక్కువగా తిరిగే ప్రదేశంలో చింతపండు పేస్టును ఉంచండి. చింతపండు వాసనకు కీటకాలన్నీ పారిపోతాయి.
- కొందరు ఇంట్లోనే సబ్బులు, లిక్విడ్‌లు తయారు చేసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు చింతపండు రసాన్ని కూడా వాడితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. చింతపండు రసం.. చర్మానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. దీనిలో ఉండే 'ఆల్ఫా హైడ్రాక్సీ యాసిడ్స్'.. చర్మాన్ని మృదువుగా, కాంతిమంతంగా తయారు చేస్తాయి. ఇందులోని 'టానిన్స్' అనే సమ్మేళనాలు.. వస్త్రాలపై మరకలను తొలగిస్తాయి. అంతేకాకుండా జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ చింతపండు ముందుంటుంది. స్నానం చేసేటప్పుడు చింతపండు రసంతో తలను కడుక్కుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

పాఠశాలల్లో సాంకేతికత

పాఠశాలల్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పెంచాలని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు కోరుతున్నారు. దాదాపు 87శాతం మంది ఇందుకు సంపూర్ణంగా మద్దతు ఇస్తున్నారు. పిల్లలకు పాఠశాల దశలోనే జీవన నైపుణ్యాలను నేర్పించాలని 94శాతం మంది తల్లిదండ్రులు సూచిస్తున్నారు. కె–12 టెక్నీ సర్వీసెస్ సంస్థ 'ఆల్ ఇండియా పేరెంట్ సర్వే–2024' పేరుతో ఇటీవలే ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో భాగంగా దేశంలోని సీబీఎస్ఈ, ఐసీఎస్ఈ, ఐబీతోపాటు ఆయా రాష్ట్రాల బోర్డులకు చెందిన 3వేలమంది విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల నుంచి అభిప్రాయాలను సేకరించింది. ఈ నివేదిక ప్రకారం.. 87శాతం మంది తల్లిదండ్రులు పాఠశాలల్లో సాంకేతికతను ఉపయోగించడానికి మద్దతు ఇస్తున్నారు. విద్యార్థుల అభ్యాసాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాంకేతికత ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని వారు చెప్పారు. మరో 46శాతం మంది సాంకేతికత వాడకం మితంగా ఉండాలని కోరగా.. స్క్రీన్ టైమ్‌ను తగ్గించాలనీ, అందుకోసం నాన్‌స్క్రీన్ కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించాలని 57శాతం మంది అభిప్రాయపడ్డారు. మరో 28శాతం మంది మాత్రం.. పాఠశాలల్లో కఠినమైన నిబంధనలు అమలు పర్చాల్సిందేనని అన్నారు. 'నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రోగ్రాం–2020'పై 58శాతం మంది సానుకూలంగా స్పందించగా.. 42శాతం మంది అందులోని ప్రతికూలాంశాలపై చర్చించారు. ఇకపోతే.. 60శాతం మంది యాక్టివిటీ బేస్డ్ లర్నింగ్‌కు, 53శాతం మంది స్కిల్ బేస్డ్ లర్నింగ్‌కు ఓటేశారు. ఇక పాఠశాలలు – విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల మధ్య కమ్యూనికేషన్ కోసం.. 50శాతం మంది వాట్సాప్ మెసేజ్‌లకు ఓటెయ్యగా.. పేరెంట్ పోర్టల్ ద్వారా 22శాతం మంది, ఎస్ఎంఎస్ ద్వారా సమాచారం ఇస్తే సరిపోతుందని మరో 22శాతం మంది చెప్పారు. పేరెంట్ – టీచర్ మీటింగ్‌లు నిర్వహించాలని 28శాతం మంది సూచించారు. అప్పుడే తమ పిల్లలు పాఠశాలల్లో ఎలా ఉంటున్నారో ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకునే వీలుకలుగుతుందని అన్నారు.

ఆ ఫొటోలు ఎక్కడ?

ఒకటా.. రెండా.. వందలు వేలల్లో ఫొటోలు. గ్యాలరీలో టైమ్‌లైన్ ప్రకారం స్క్రోల్ చేస్తూ చూడటం అందరికీ అలవాటే. క్లౌడ్‌లో కంఫర్ట్‌గా చూద్దాం అనుకుంటే గూగుల్ ఫొటోస్ ఉండనే ఉంది. జీపీఎస్, ఇతర ఫొటో డిస్క్రిప్షన్స్‌తో ఎప్పటికప్పుడు ఫొటో ఆల్బమ్‌లను యానిమేట్ చేసి మనకు చూపిస్తుంది. ఇంతలా దగ్గరైన గూగుల్ ఫొటోస్ మరో సరికొత్త ఫీచర్‌తో ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. అదే 'ఆస్క్ ఫొటోస్' ఫీచర్. ఇదో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్ సౌకర్యం. దీంతో గ్యాలరీల్లోని ఫొటోలను వెతికేందుకు కళ్లు కాయలు కాచేలా చూడనక్కర్లేదు. సింపుల్‌గా 'వాయిస్ కమాండ్'తో అడిగితే చాలు.. కావాల్సిన ఫొటోలు తెరపైకి వచ్చేస్తాయి. అంటే లైబ్రరీలోని ఫొటోలతో మనం మాట్లాడొచ్చు అన్నమాట. ఏఐ మన కమాండ్స్‌ని ప్రాసెస్ చేసి అడిగిన ఫొటోలను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు.. గతేడాది దసరాకి అమ్మమ్మ వాళ్ల ఇంటిదగ్గర సరదాగా తీసుకున్న ఫొటోలు చూద్దాం అనుకున్నారు! వెంటనే వాయిస్ కమాండ్ రూపంలో '2023 దసరా ఫొటోస్ ఎట్ గ్రాండ్ మా హోమ్' అని అడిగితే చాలు. అంతేకాదు ధరించిన దుస్తులు, యాక్టివిటీ, లొకేషన్.. లాంటి ఇతర వివరాలతో అడిగినా.. వాటి తాలూకూ ఫొటోలు వచ్చేస్తాయ్. ప్రస్తుతం ఈ ఫీచర్ బీటా వెర్షన్ రూపంలో పరిమిత యూజర్లకు అందుబాటులో ఉంది. ఆండ్రాయిడ్ ఐఓఎస్ యూజర్లు ఫీచర్‌ని వాడుకోవచ్చు. గూగుల్ ఫొటోస్ యాప్‌లో 'కొత్త ట్యాబ్' మాదిరిగా ఈ 'ఆస్క్ ఫొటోస్'ను ప్రవేశపెడుతున్నది గూగుల్. ఒక్కసారి ఈ కొత్తఫీచర్‌కి యాప్ అప్‌డేట్ అయ్యాక.. ఇప్పుడు కనిపిస్తున్న 'సెర్చ్' ట్యాబ్ ఇకపై కనిపించదు. అయినప్పటికీ సంప్రదాయ పద్ధతిలో ఫొటోల్ని సెర్చ్ చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుందని గూగుల్ చెబుతున్నది. అయితే, వాయిస్ కమాండ్స్‌తో ఫొటోలు వెదికే క్రమంలో ఫొటోలను కరెక్ట్ డిస్క్రిప్షన్ ఇచ్చి తీరాలి. ఫొటోల్లో వారి పేర్లు, వారితో మీకున్న రిలేషన్ లాంటి వివరాల్ని పక్కాగా ఎంటర్ చేయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే ఏఐతో మీ వాయిస్ కమాండ్స్ జతకడతాయి.

అమృతం సీతాఫలం

ఏ రుతువులో లభించే పండ్లను ఆయా రుతువుల్లో తప్పకుండా తినాలన్న విషయం తెలిసిందే. వివిధ కారణాల వల్ల చాలామంది ఈ సూత్రాన్ని అంతగా పాటించరు. ఆశ్వయుజ, కార్తిక మాసాల్లో సమృద్ధిగా లభించే పండు సీతాఫలం. ఆకుపచ్చగా, తియ్యగా ఉండే ఈ అమృత ఫలం శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది.

సీతాఫలంలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండేందుకు దోహదపడతాయి. ఇందులో విటమిన్ బి–6 కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధుమేహం, బీపీ ఉన్నవాళ్లు కూడా సీతాఫలాన్ని మొహమాటం లేకుండా తినొచ్చు. దీనిలో ఎక్కువగా ఉండే పీచు పదార్థం మధుమేహం వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.

సీతాఫలం మూడ్‌ను, రోగ నిరోధకతను పెంపొందిస్తుంది. వాతాన్ని నివారిస్తుంది. కండ్లు, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.అజీర్తిని అరికడుతుంది. అల్సర్లు, ఎసిడిటీని నివారిస్తుంది. చర్మానికి నునుపుదనాన్ని ఇస్తుంది. మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఊబకాయం, క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది.

పండ్లను భోజనం తర్వాత కానీ, భోజనంతోపాటు కానీ తినకూడదని పోషకాహార నిపుణుల సూచన. ఉదయం 11, సాయంత్రం 4 గంటల సమయంలో తినాలట. ఒకసారి ఒక రకం పండును తింటే మంచిది. రసం తీయడం కంటే పండుగానే తింటేనే ఎక్కువ ప్రయోజనం. సీతాఫలాన్ని పండుగానే కాకుండా బాసుంది, ఖీర్, ఐస్‌క్రీం, హల్వా, కేకుల్లో కూడా వాడుకోవచ్చు.

బంధం బలంగా ఉంటే

ప్రేమ, పెళ్లి.. బంధం ఏదైనా బలంగా ఉండాల్సిందే. ఒకరిని ఒకరు వదిలి ఉండలేకపోవడం, గాఢంగా ప్రేమించుకోవడం, ఒకరి ధ్యాసలో మరొకరు ఉండటం, ప్రపంచం మొత్తాన్ని మరిచిపోయి మాట్లాడుకోవడం.. ఇవన్నీ ప్రేమ బంధం బలంగా ఉందని తెలుసుకునేందుకు కొన్ని ఉదాహరణలు.

చిన్నచిన్న గొడవలు, వాదనలు భార్యాభర్తల మధ్య సర్వసాధారణం. అయితే ఒకరిపై ఒకరికి నిండైన ప్రేమ ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి వాదనల్ని పొడిగించాలని అనుకోరు. ఒకరిది తప్పు అని తేల్చే వరకు పట్టుదలకు పోరు. ఆ చర్చను అర్థవంతంగా ముగించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

కొన్ని అభిప్రాయాలను నిక్కచ్చిగా చెప్పడం వల్ల ఎదుటి వ్యక్తి బాధపడవచ్చు. అలాగని మీ ఉద్దేశాన్ని మీలోనే దాచుకుంటే మీ పార్ట్‌నర్‌కు ద్రోహం చేసినట్టు అవుతుంది. మీకు నచ్చని విషయాన్ని చెప్పినప్పుడు మీ భాగస్వామి తొలుత హర్ట్ అయినా.. కాసేపటికి అర్థం చేసుకుంటాడు. సంతోష పెట్టడానికి అబద్ధం చెప్పడం కన్నా.. నిజాయతీగా ఉన్నందుకు సంతోషపడతారు.

పుస్తకాలు చదవడం, సంగీతం వినడం, సినిమాలు చూడటం.. ఇలా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో అంశం అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ఒకరి అభిరుచులు మరొకరికి తప్పకుండా నచ్చాలని లేదు. పార్ట్‌నర్‌కు నచ్చిన అంశాన్ని చేయనివ్వడం కూడా బంధానికి ఇచ్చే విలువల్లో ఒకటి.