

వైబ్రేషన్లు చూడండి!

కలి మాయా- కాల మహిమో.. లేత వయసులోనే తెల్లజుట్టు పలకలెస్తున్నది. ముప్పును ఏండ్లు నిండకుండానే.. ముగ్గులుట్ట నెత్తిమీదికి ఎత్తేస్తున్నది. ఆధునిక జీవనశైలి, పర్యావరణ కాలవ్యూం తోపాటు ఆహారపు అలవాట్లు, జన్మవృక్షం సమస్యలు.. ఇందుకు కారణం! ఏదేమైనా.. వయసుతో సంబంధం లేకుండా జుట్టు రంగుమార్పడం యువత జీర్ణంకల్పేని విషయం!

ద్విరూపిణిగా ఒక్కొక్కే లోనవడడం వల్ల శరీరంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తి తగ్గకుండా. దానివల్ల జుట్టు రంగు మారుతుంది. నిద్ర సరిగా లేకపోయినా.. జుట్టు పెరుగుదలలో మార్పులు వస్తాయి. ధూమపానం చేసినవారిలో ఈ సమస్య మరి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పాపాకులో ఉండే కొన్నిరకాల విషపదార్థాలు మెలనిన్ పైతానూ దెబ్బతీస్తాయి. దాంతో జుట్టు మొదట్లో రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా మెలనిన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోయి.. జుట్టు తెల్లబడుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యతతోపాటు కొన్ని పంట మినుకు, మినరల్స్ లోపాలను కూడా తీసుకోవాలే! శరీరంలో ఐరన్, రాగితోపాటు విటమిన్ B12 లోపం వడం వల్ల జుట్టు రంగు మారుతుందని కొన్ని పరిశోధనలు తేలింది. జుట్టు కుదుళ్లలోని డిఎన్ఎ సంశ్లేషణకు ఐరన్ ఎంతో

అవసరం. ఇక మెలనిన్ ఉత్పత్తిలో రాగిని ప్రముఖ పాత్ర. విటమిన్ B12 లోపే.. రక్తద్రావణం దుర్బలమై ప్రభావం చూపుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు, హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపర్ థైరాయిడిజం వంటివి కూడా జుట్టు పెరుగుదలను నిలిపివేయవచ్చు. జుట్టు రంగు మారడానికి కారణమవుతాయి. 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 గురవుకుండా చూసుకోవడం, ధూమపానం మానేయడం, కలెస్ట్రాల్ను నిర్లబ్ధి చేయడం వంటివి సవ్యమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవాలి.



మహిషాసుర మర్దినీ దేవి

నేటి లలంకారం మహిష మర్దినీ సుతరమే.. మహిషుడు మహిషుడు సుతరమే.. మహిషుడు మహిషుడు సుతరమే.. మహిషుడు మహిషుడు సుతరమే.. మహిషుడు మహిషుడు సుతరమే..



జండగ్గీ II

నమస్తే తెలంగాణ



హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 11 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

- ఈ రోజు మార్పూర్ణమి..
- లోక కంటకం మహిషాసురుణ్ణి అమ్మ సంహరించిన పర్వం ఇది. వరాలు పొందిన మహిషుణ్ణి కంటకం అంత తేలికైన విషయం కాదు! సర్వకృతి సంపన్నులై.. దుష్ట సంహారం కోసం అమ్మవారు నవరాత్రులు పోరాటం చేసింది.
- సమస్త దేవతల శక్తిని తనలోకి తీసుకుంది.
- అంతిమంగా దుష్టశిక్షణ చేసింది. ధర్మాన్ని నిలబెట్టింది.
- లోకాలను సృజించిన విజయదుర్గ కథ ఇది. ఆమెకే అన్ని అవరోధాలు ఎదురైతే.. మానవ మాత్రుల మాటేమిటి? ఈ విజయలక్ష్మి ఎన్నో కలులు కన్నది. చక్కగా చదువు కోవాలనుకుంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించాలనుకుంది.
- కానీ, పేదరికం మహిషుడి కన్నా గట్టిగా ఆమెను వట్టిపెడించింది. ఆ చిన్నారిని బడి బాట మార్చింది.. ఇటుక బట్టికి దారితీసేలా చేసింది. ఆ దేవతే నకల దేవతల శక్తి తోడైనట్టు.. ఈ విజయలక్ష్మికి ఓ అంద దొరికింది. పారాలు బోధించే ఉపాధ్యాయురాలు భరోసానిచ్చింది. ఆ టీచర్ ప్రాత్యాహంతో.. విజయలక్ష్మి కొత్త శక్తిని సంపాదించుకుంది.
- అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకుంది.

ఇటుకబట్టి నుంచి టీచర్ను దాక విజయ గాథ

ఇది ఓ 'వేదిక' బతుకమ్మ' కథ. బాగా చదువుకొని జీవితంలో ఏదో సాధించాలన్నది ఆమె కల. ఆ స్వప్నానికి కుటుంబ పరిస్థితులు అడ్డుగా మారాయి. పేదరికం ఆమెను ఇటుకబట్టిలో బాల కార్మికురాలిని చేసింది. అయితేనేం నేనున్నానంటూ ఓ టీచరమ్మ భరోసా ఇచ్చింది. ఆమెను విశేషంగా నిలిపింది. తాజాగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన డిఎస్సీ ఫలితాల్లో సెకండరీ గ్రేడ్ ఉపాధ్యాయునిగా ఎంపికై 'విజయలక్ష్మి' నగర్లోని కళ్యాణం ఇంట్లో జీవించింది. తన స్వేచ్ఛ టీచర్లుకు ఉన్న పవిత్రత, నిబంధనలు, విజయలక్ష్మిలో వికసించిన ఈ విజయలక్ష్మి గేలపు కథ ఇది..

విద్యార్థిని సమస్యను అడిగి తెలుసుకుంది. ఆ కుటుంబం పరిస్థితులను చూసి పలికింది. ఉన్న తండ్రి చదువుకోవాలన్న ఆలోచనలు అందగా నిలవాలనుకుంది. 'మీ బిడ్డకు అందగా నిలు అంటారు. ఆమెను రోజూ బడికి పంపాలని ఆ తల్లిదండ్రులు కోరారు. కళ్యాణం టీచర్ ప్రోత్సాహంతో విజయలక్ష్మి పదో తరగతిలో 9.5 డిగ్రీలతో ఉత్తీర్ణత సాధించింది. మంచి మార్కులతో పాసుయ్యాననే సంతోషం ఓవైపు.. ఇంటి వద్దవగలనో లేదో అని పేదరికం మాటున దాగిన భయం మరోవైపు ఈ చదువుల తల్లిని పట్టుకుంది.

దుర్భలం గ్రామంలోని ఆడిగి తెలుసుకుంది. ఆ కుటుంబం పరిస్థితులను చూసి పలికింది. ఉన్న తండ్రి చదువుకోవాలన్న ఆలోచనలు అందగా నిలవాలనుకుంది. 'మీ బిడ్డకు అందగా నిలు అంటారు. ఆమెను రోజూ బడికి పంపాలని ఆ తల్లిదండ్రులు కోరారు. కళ్యాణం టీచర్ ప్రోత్సాహంతో విజయలక్ష్మి పదో తరగతిలో 9.5 డిగ్రీలతో ఉత్తీర్ణత సాధించింది. మంచి మార్కులతో పాసుయ్యాననే సంతోషం ఓవైపు.. ఇంటి వద్దవగలనో లేదో అని పేదరికం మాటున దాగిన భయం మరోవైపు ఈ చదువుల తల్లిని పట్టుకుంది.

అమ్మ ప్రేమ అందించా విజయలక్ష్మి చాలా బాగా చదువుతుంది. ఆమె తెలివితేటలకు పేదరికం అడ్డుకోడ కాకుండా తనను ప్రోత్సహించాలనుకున్నా. ఇందుకు నా భర్త ఎంతో సహకరించారు. నాలుగు గోడల మధ్య చదువు చెప్పడం మాత్రమే కాదు.. వారి కలలను తీర్చిదిద్దడంలోనూ టీచర్లు ముందుండాలి. పిల్లల తప్పు చేసినట్టు తప్పు చేసినట్టుగా ముందుండాలి. నేనున్నా అని భరోసా ఇస్తే.. ఈ మట్టిలో మరిన్ని మాణిక్యాల వెలుగుచున్నాయి.

వింది. ప్రభుత్వం నుంచి నియామక పత్రం అందుకుంది. 'తనను వెన్నంటి ప్రోత్సహించిన అమ్మవారికి ఇచ్చిన బిడ్డం బిడ్డం' అంటూ అని చెప్పిచ్చింది. విజయలక్ష్మి మరోవైపు తన తల్లిదండ్రుల కష్టం తీర్చే అర్హతను దర్శించిన సంబురపడింది.

విజయలక్ష్మి పేరుకు సాధారణ కష్టబట్టిన టీచర్ కళ్యాణం మంచిద్యాల జిల్లాలోని హాజీపూర్ మండలం పశ్చిమ రోడ్డు విజయలక్ష్మి ఉపాధ్యాయురాలిగా పని చేస్తున్నారు. ఆమె భర్త శ్యాంసుందర్ సింగర్లేటి ఇంజనీర్. వీరికి ఇద్దరు అమ్మాయిలు గ్రీపు, హాసినీ. ఒకరు ఎంబీబీఎస్ పూర్తిచేశారు. మరోకరు ఉన్నత విద్యార్థిగా ఉన్నారు. విజయలక్ష్మిని తన బిడ్డలాగే ఆప్యన చేస్తున్నారు. ఆమె సామాజిక స్పృహ కలిగిన కళ్యాణం ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకుంటూ ఉంటారు. తాను పనిచేసే చోట పిల్లలకు అందగా నిలవడం, పాఠశాలలకు అవసరమైన సామగ్రిని సమకూర్చడంలో ముందుంటారు. వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల వైపు పిల్లలను ప్రోత్సహిస్తుంటారు.

అమృతం సీతాఫలం

ఏ రుతువులో లభించే పండ్లను ఆయా రుతువుల్లో తప్పకుండా తినాలన్న విషయం తెలిసిందే. వివిధ కారణాల వల్ల చాలామంది ఈ సూత్రాన్ని అంతగా పాటించరు. ఆశ్వయుజ, కార్తీక మాసాల్లో సమృద్ధిగా లభించే పండు సీతాఫలం. ఆకుపచ్చగా, తియ్యగా ఉండే ఈ అమృత ఫలం శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. సీతాఫలంలో క్యాలియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికూ, బలంగా ఉండేందుకు దోహదపడతాయి. ఇందులో విటమిన్ బి-6 కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధుమేహం, బీజీ ఉన్నవారు కూడా సీతాఫలాన్ని మొహమాటం లేకుండా తినవచ్చు. దీనిలో ఎక్కువగా ఉండే పీచుపదార్థం మధుమేహం పట్టే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. పాటామీడు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. సీతాఫలం మూడను, రోగ నిరోధకతను పెంపొందిస్తుంది. వాతాన్ని నివారిస్తుంది. కండ్లు, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అజీర్ణని అరికటుతుంది. అల్సర్లు, ఎసిడిటీని నివారిస్తుంది. చర్మానికి సుసంపూర్ణంగా ఉంటుంది. మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఉపకారం, క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది.



పండ్లను భోజనం తర్వాత కానీ, భోజనంతోపాటు కానీ తినకూడదని పోషకాహార నిపుణులు సూచించారు. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఉపకారం, క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది.

బంధం బలంగా ఉంటే

ప్రేమ, షిష్ట.. బంధం ఏదైనా బలంగా ఉంటాయని.. ఒకరిని ఒకరు పదిలి ఉండేలా ఉండాలని.. గాఢంగా ప్రేమించుకోవడం, ఒకరి ద్వానలో మరొకరు ఉండటం, ప్రేమించడం మొత్తాన్ని మరిపోయి మాట్లాడుకోవడం.. ఇవన్నీ ప్రేమ బంధం బలంగా ఉండని తెలుసుకునేందుకు కొన్ని ఉపాధులు ఉన్నాయి. విన్నవించుకుని, వాదనలు భార్యభర్తల మధ్య సర్దుచూరణం. అయితే ఒకరిపై ఒకరికి నిండే ప్రేమ ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి వాదనల్ని పొడిగించాలని అనుకోవాలి. ఒకరిని తప్పు అని తేల్చే వరకు పట్టుదలకు పోవాలి. ఆ వర్ణన అర్థపడక ముగించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. అభిప్రాయాలను నిర్కల్పంగా చెప్పుడం వల్ల ఎదుటి వ్యక్తి బాధపడవచ్చు. అలాగని మీ ఉద్దేశాన్ని మీలోనే దామరుడంటే మీ పార్ట్నర్లకు ద్రోహం చేసి నష్టం అవుతుంది. మీకు నచ్చని విషయాన్ని చెప్పవచ్చు మీ భాగనామక తోలుక హార్ట్ అనాలనా.. కానీ పటిష్ట అర్థం చేసుకుంటారు. సంతోష వెల్లువలని అబద్ధం చెప్పడం కన్నా.. నిజా అంటూ ఉన్నప్పుడు సంతోషపడతారు. పుస్తకాలు చదవడం, సంగీతం వినడం, సినిమాలు చూడటం.. ఇలా ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కొక్క అంశం అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. ఒకరి ఆఖరులు మరొకరికి తప్పకుండా నచ్చాలని లేదు. పార్ట్నర్లకు నచ్చిన అంశాన్ని చేయనివ్వడం కూడా బంధానికి ఇచ్చే విలువల్లో ఒకటి.

ఆ ఫొటోలు ఎక్కడ?

ఒకటూ.. రెండూ.. వందలు వేలలో ఫోటోలు. గ్యాలరీలో టెక్స్టర్ల ప్రకారం (స్కోప్) చేస్తూ చూడటం అందరికీ అలవాటే. ఫోటోల కంట్రోల్ గా మార్చడం అనుకుంటే గూగుల్ ఫోటోస్ ఉండనే ఉంది. జీమిల్, ఇతర ఫోటో డిస్ట్రబ్యూషన్ ఎప్పటికప్పుడు ఫోటో ఆల్బంలను యూనివేర్ చేసి మనకు చూపుతుంది. ఇంతలా దగ్గరైన గూగుల్ ఫోటోస్ మరో సరికొత్త ఫీచర్తో ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. అదే 'ఆన్లైన్ ఫోటోస్ ఫీచర్'. ఇదే ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సాధారణ దీంతో గ్యాలరీలోని ఫోటోలను విశ్లేషించి మనకు వచ్చే ఫోటోలు గూగుల్ ఫోటోస్ మరో ఫోటోస్ ఫీచర్తో ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. అదే 'ఆన్లైన్ ఫోటోస్ ఫీచర్'. ఇదే ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సాధారణ దీంతో గ్యాలరీలోని ఫోటోలను విశ్లేషించి మనకు వచ్చే ఫోటోలు గూగుల్ ఫోటోస్ మరో ఫోటోస్ ఫీచర్తో ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నది.



వాయిస్ కమాండ్స్ ఫోటోలు వెబ్ క్రమంలో ఫోటోలను కెప్చర్ చేసే ద్వారా దాని ద్వారా అమ్మమ్మ వాళ్ల ఇంటిదగ్గర సరదాగా తీసుకున్న ఫోటోలు చూడడం అనుకున్నారా! వెంటనే వాయిస్ కమాండ్ రూపంలో