



కార్మిక మాసంలోనే దొరికే అద్భుతం.. ఉసిరి. ఇది పోషకాల గని. ఇందులోని పోషకాలు, మినరల్స్, విటమిన్స్.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అనేక రోగాల నుంచి బయట పడేస్తాయి. ఉసిరితో కలిగే ప్రయోజనాలు.

చలికాలంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల్లో.. జలుబు, దగ్గు ముందుంటాయి. ఉసిరికాదు.. వీటికి సమర్థంగా చెక్ పెడుతాయి. ఇందులో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ఇవి శ్వాస నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. విటమిన్ సి.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. జలుబు, దగ్గును దూరం చేస్తుంది.

శరీరంలోని ప్రీరాడికల్స్ ను తొలగించడంలో ఉసిరి సాయపడుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. జీవక్రియల వేగం పెంచుతుంది.

ఉసిరిలో ఫైబర్ ఎక్కువ. కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దాంతో బరువు తగ్గటానికి అనుకూలంగా ఉంది. ఫలితాలు అందిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఉసిరిని తీసుకుంటే.. కడుపు నిండుగా ఉన్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. త్వరగా ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది.

ఉసిరిలో ఉండే ఫైబర్.. జీర్ణక్రియ సుస్థిరంగా సాగడానికి సహాయపడుతుంది. మలబద్దకాన్ని తరిమికొడుతుంది. పొట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

కళ్ళ ఆరోగ్యానికి ఉసిరి భరోసా ఇస్తుంది. ఇందులో పుష్కలంగా లభించే విటమిన్ ఎ.. కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. కంటిలో శుక్లాలు రాంబి ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఉసిరి కాయను నమిలి తినడం వల్ల.. మడు మేహం అందుతుంది. ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే క్రోమియం.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.

చలి వాతావరణంలో చర్మం పాడిబారుతుంది. అయితే, ఉసిరిలో ఉండే విటమిన్ సి, ఎ.. చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం పాడిబారడం తగ్గుతుంది. మృదువుగా తయారవుతుంది. పుష్కలంగా ఉంటుంది.

జాబ్బు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉసిరిని మించిన ఔషధం లేదు. ఇందులోని విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జాబ్బుకు కావాల్సిన పోషణనిస్తాయి. వెంట్రుకలు రాలిపోకుండా కాపాడుతాయి. జాబ్బును బలంగా, మెరిసేలా చేయడంలో ఉసిరి ముందుంటుంది.

మంచి ఆహారం, కంటినిండా నిద్ర, నిత్య వ్యాయామం.. మనిషికి వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేయడానికి పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. జీవనశైలిలో మార్పులతోపాటు వివిధ వ్యాయామాలు, హెల్త్ సప్లిమెంట్లు వంటివి వృద్ధాప్య ప్రక్రియను డివైకాడాయని అంటున్నారు. ఈ మేరకు 'యావన్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్' ఇటీవల నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో పలు విషయాలను వెల్లడించారు. ఇందులో భాగంగా 45 నుంచి 85 ఏళ్ల మధ్య వయసు గల ఆరుగురు మహిళలను ఎంచుకున్నారు. వీరిని ఎనిమిది వారాలపాటు అల్ట్రాసౌండ్ కింది.. ఒక్కొక్కరూ ఒక్కొక్కరకం ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామం చేయాల్సిందిగా సూచించారు. ప్రోటెయోటిన్, ఫైబర్, స్యూట్లెయింట్ సప్లిమెంట్లు, పోషకాహార అలవాట్లపై అవగాహన కల్పించారు. ఎనిమిది వారాల తరువాత ఆరుగురికీ వివిధ రకాల రక్త పరీక్షలు నిర్వహించారు. అయితే, విచిత్రంగా ఈ ఆరుగురు మహిళల్లో ఐదుగురిలో.. జీవనంబడం మైన వయసులో 11 ఏండ్ల వరకూ తగ్గడం కనిపించినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. మనిషి బాహ్య జన్యువుల్లో కొన్నిరకాల రసాయన సమ్మేళనాలు ఉంటాయనీ.. అవి ఒత్తిడి, ఆహారం, మందులు, కాలవ్యయం వంటివాటితో ప్రభావితం అవుతాయనీ వారు చెబుతున్నారు. జీవన శైలిలో మార్పులు, మంచి ఆహారపు అలవాట్లు.. ఈ రసాయన సమ్మేళనాలను స్థిరంగా ఉంచుతాయనీ, వృద్ధాప్యాన్ని వ్యతిరేకించేలా శరీరాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయనీ వెల్లడించారు.



జంధగే

కరీంనగర్ | శనివారం 9 నవంబర్ 2024
www.ntnews.com

నా గ్రీకువీరుడు...

ఫోన్ పే చేయకుండా పాస్తా తినపించాలి!!
ఫైబర్ గా క్యాంపస్ లో అడుగు పెట్టగానే.. సీనియర్లు
క్యాంటీన్ బల్ కట్టాలి!! నన్ను ప్రేమించే అబ్బాయి
వీడియో వైరల్ అయ్యేలా ప్రపోజ్ చేయాలి!!
బైటలో పెట్టోల్ అయిపోతే... నన్ను కూర్చోబెట్టి
తనే తోసుకోవాలి!! జాయినింగ్ రోజ్
మా టీఎల్ వాలెట్ నుంచి
జొమాటో ఆర్డర్ పెట్టాలి!!

కేజీ.. జెన్ జీ!!

అంటూ అబ్బాయిపై కామెంట్లు.. 'మన మ్యాన్స్ సార్ సూపర్ కట్ అవుట్.. ఒక్క రిట్ సార్ తో చేసే వేరే లెవల్' అంటున్నారంటే.. అందం చేసుకోవాలి, ఒక్కప్పుడు అత్తిన తల దించుకుందా ఇంటి గేటు తీసి అమ్మమ్మ... ఇప్పుడు తల్లిత్తర ప్రపంచాన్ని ఎంత ఎక్స్ ప్లైర్ చేస్తున్నారో!

నాన్ చెప్పడంబారు..

కట్టుబాట్లు.. కల్చర్.. సంప్రదాయాలు.. వీటిని రీడిఫైన్ చేస్తున్నారూ జెన్ జీలు. సమానత్వాన్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తున్నారూ. మొహమాటాల్ని పక్కన పెట్టేస్తూ... ఏ విషయంలోనూ గెలుపు ఓటముల గురించి ఆలోచించట్లేదు. గిరి గేసు

ఈజీగా ట్యూన్

కాసులు మారుతూ... సెమిస్టర్ మెట్రిక్స్ క్రమంలో.. ఎక్కడా జరిగే ప్రసక్తి లేదు. చివరికి చదువుల క్యాంపస్ దాటి కొలువుల కాంపౌండ్ లోకి అడుగుపెట్టినా అంతే చలాకీగా దూసుకెళ్తున్నారు. గట్టిగా ముట్టాడే.. టీఎల్ కే సెట్టింగు చదువు న్యాయం. ఆన్ లైమ్ లో ప్రాజెక్టును ఫినిష్ చేయడమే కాదు... పాల్ కి కూడా ఆన్ లైమ్ లోనే వచ్చేస్తున్నారూ. జీల్ జిల్ జిగా.. అంటూ బాస్ తో బిల్లు కట్టించే వరకే వెళ్తున్నారు. సో, ఈ శ్రేణి అమ్మమ్మ నుండి చూస్తుంటే కొలువుల మార్కెట్లో కూడా తమదే పై చేయాలి సాగిపోతున్నారూ. రోమ్ లో ఉన్నప్పుడు రోమన్ లా, ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు ఇంటి బిడ్డగా... ఎక్కడికక్కడే ఈ జెన్ జీ అమ్మమ్మ.. జీవించేందుకు ఇష్టపడుతున్నారూ. నేటి తరం లైమ్ లైమ్ లైమ్ చెప్పకనే చెబుతున్నారూ.

శశి విజయం..

సాగర మధనం జరిగినప్పుడు.. ముందు విషమే వుట్టింది. ఈమె వ్యాపారం మొదలుపెట్టినప్పుడు.. ముందుగా నష్టమే పలకరించింది. రూ.10వేలతో ప్రారంభించిన ప్రయాణంలో.. అదిలోనే హాంసపాదు ఎదురైంది. ఒక్క దారి తప్పితే.. మరో దారిని ఎంచుకున్నది. ఎదురైన రాళ్లను - ముళ్లనూ దాటుకుంటూ.. డైరెక్టుగా ముందుకు సాగింది. ప్రస్తుతం తన వ్యాపారాన్ని రూ.4,100 కోట్ల సామ్రాజ్యంగా మలిచింది. ఒంటి చేత్తోనే వేలకోట్ల వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తున్న ఆ మహిళా వ్యాపారవేత్తే.. శశి సోనీ! ఇదీ.. ఆమె సక్సెస్ స్టోరీ!



ముంబైకి చెందిన మహిళా వ్యాపారవేత్త శశి సోని జీవితం.. ఆనాడారంభం, సామాన్యంగా మొదలై, అసామాన్యంగా అదిగిన ఆమె విజయగాథ.. ఎంతోమందికి మార్గదర్శకం. పాకిస్థాన్ లోని లాహోర్ పట్టణంలో.. 1941, ఏప్రిల్ 4న జన్మించారు శశి సోని. దేశ విభజన తర్వాత వారి కుటుంబం దిల్లీ నగరంలో స్థిరపడింది. అక్కడే తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేశారు శశి. అయితే, తోటివాళ్లలా పెళ్లి చేసుకుని గృహిణిగా స్థిరపడాలని ఆసక్తిలేదామె. వ్యాపారవేత్తగా ఎదగాలనీ, తన సత్తా ఏమిటో ప్రపంచానికి చాటాలని నిర్ణయించుకున్నారు. కేవలం రూ.10 వేల పెట్టుబడితో.. తన వ్యాపారానికి పునాది వేశారు. ప్రస్తుతం రూ.4,100 కోట్ల వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించారు. అయితే, ఈ ప్రయాణంలో ఎన్నో ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొన్నారు. మొదట్లో సప్లయ పలకరించినా వెనకడుగు వేయలేదు. ఎక్కడెక్కడ లాభాలు వస్తున్నాయో నిశితంగా గమనించారు. ఆయా చోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టి విజయం సాధించారు.

తడబడ్డ తొలి లడుగులు..
1971లో తొలిసారిగా రూ.10వేల పెట్టుబడితో ట్రాన్స్ ఫార్మ్ వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టారు శశి సోని. 'దీప్ ట్రాన్స్ ఫార్మ్' సప్లయ పైవు నడవడంతో.. నాలుగేళ్ల తర్వాత సినిమా థియేటర్ వ్యాపారంలోకి వచ్చారు. 1975లో ముంబైలోని ములుంద్ ప్రాంతంలో 'దీప్ మండర్ సినిమా' పేరుతో ఏసీ థియేటర్ ను ప్రారంభించారు. ఈ రంగం కూడా కలిసి రాకపోవడంతో మరో దారిని ఎంచుకున్నారు. 1980లో మైసూరు

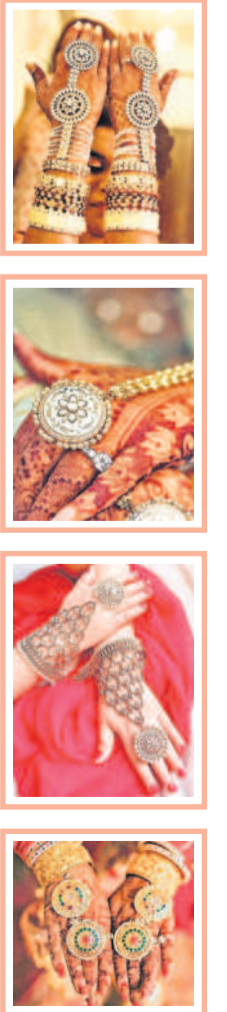
... పాసికంటి శంకర్, భీవండి

నగ ధగలు

ఇంతి చేతికి.. ఇంపైన నగలు

ఆభరణాలు ఎంచుకోవడంలో అతివల అభిరుచులే వేరు. ఒక్కొక్కరూ ఒక్కొక్కరూ ఇష్టపడతారు. సుందర్యాన్ని బట్టి నచ్చిన వాటిని అలంకరించుకుంటారు. అయితే, పెళ్లి లాంటి వేడుకల్లో మాత్రం.. సంప్రదాయ సరితే 'జై' కొడతారు. అలాంటి వాటిలో ముందుండేవి.. హత్తుల్ల జువెల్లరీ! ఇవే అనలు సినెల్లెస్ హాన్ ధూణణాలు! ఇంతిచేతిపై కొలుపు దీ.. ఈ ఇంపైన నగల విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం..

భారతీయ వివాహ వేడుకల్లో హత్తుల్ల నగలిది ప్రత్యేక స్థానం. పదువు పద్దహారణలో ముఖ్యమైన ఆభరణం. ఇవి మహిళల సౌందర్యానికి, శుభానికి, వైవాహిక బంధానికి ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయి. వివాహలతోపాటు, పండుగలు, సాంస్కృతిక వేడుకల్లోనూ చెయ్యాలి ఖరీదైన లోహాలకు వజ్రాలు, రూబీలు, బంగారం, వెండిలాంటి ఖరీదైన లోహాలకు వజ్రాలు, రూబీలు, ఎమరాల్డ్, ముత్యాల లాంటి విలువైన రత్నాలు జతపడి.. ఈ హత్తుల్ల ఆభరణాలు తయారవుతున్నాయి. క్లిష్టమైన పేలిగ్గి లాంటి సంప్రదాయ డిజైన్లను మినిమలిస్ట్, ఎనామెల్ లాంటి ఆధునిక డిజైన్ల వరకూ.. ఈ నగల్లో ఒదిగి పోతున్నాయి. కొన్ని డిజైన్లలో పూల నమూనాలు, రేఖాగణిత ఆకారాలు, నెమళ్లు, ఏనుగులు, హాంసల వంటి ఆకర్షణకరాలు కొలుపు దీరుతున్నాయి. సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యతనూ పెంచుతున్నాయి. వీటి తయారీలో ఉపయోగించే ఆకారాలు, రాళ్లు, డిజైన్లను బట్టి.. ఈ నగల్లో చాలావరకూ ఉంటాయి. కుండలను పొదిగిన వాటిని 'కుండల హత్తుల్ల' అంటారు. ఇవి మిలమిల మెరుస్తూ.. అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి. ఇక గులాబీలు, చామంతల వంటి పూల డిజైన్లతో కనిపించేవి 'పూల్ హత్తుల్ల'. ఈ రకం డిజైన్లు లోహాలతోనే కాకుండా.. నిజమైన పూలు, ప్లాస్టిక్ పూలతోనూ రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. ధరించే దుస్తులను బట్టి.. వాటికి సమ్మేలారంగులను ఎంచుకోవచ్చు. ఇవేకాకుండా.. సిల్వర్ హత్తుల్ల, క్రీస్టల్ హత్తుల్ల, గోల్డ్ హత్తుల్ల, రాజస్థాని హత్తుల్ల, వింటేజ్ హత్తుల్ల, టైమర్ హత్తుల్ల.. ఇలా దీని లిస్టు చాంతాడంత! మగువల మనసుకు నచ్చినట్టుగా ఎంచుకోవచ్చు! మరెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి!



మెరిసే చర్మం వారంలో..

నిగనిగలాడే చర్మం అందరికీ ఇష్టమే. దాన్ని పొందడమే చాలా కష్టం. కేవలం వారం రోజుల్లో వాడే అనిపించే చర్మాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఎలాగంటే..

- చర్మాన్ని రెండండ్లలో శుభ్రం చేయాలి. మెకమెన్ట్ క్రీమ్స్ గింకి ఆయుర్ తో తొలగించి, తర్వాత వాటర్ బేస్డ్ క్రీమ్స్ కడగాలి.
- రాత్రి పూట మాయిశ్చరైజర్ పూయడం, కళ్ళ కింద వలయాలుంటే అందరీ ఇ క్రిం రాసుకోవడం లాంటివి అస్సలు మర్చిపోవద్దు.
- వారంలో రెండుసార్లు మంచి స్రుబ్ సూర్యంతో చర్మానికి శుభ్రరచాలి.
- చర్మం కాజాగా ఉండాలంటే తగిన నల్లని సీట్ తాగుతూ ఉండాలి. వీని మీద తేమను పట్ల ఉంచే ఉత్పత్తుల్ని వాడాలి.
- ఆవిరి పట్టడం వల్ల స్నేహగ్రంథుల్లోని చేయాలి. మెకమెన్ట్ క్రీమ్స్ గింకి ఆయుర్ తో తొలగించి, తర్వాత వాటర్ బేస్డ్ క్రీమ్స్ కడగాలి.
- చర్మకీ నిద్ర చర్మానికి మెరుపు తీసుకువస్తుంది. సౌందర్య సాధనాలైన సీరమ్, టోనర్లలాంటివి సరిగ్గా వాడితే మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి.