నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | గురువారం 2 జనవరి 2025 www.ntnews.com 9

నిద్ర.. పద్ధతిగా

ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు పడుకోవడం, నిద్ర లేవడం అలవాటు గుండె పోటు, పక్షవాతం ముప్పును దాదాపు 26 శాతం పెంచుతుందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. కెనడాకు చెందిన యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అట్టావాలో ప్రొఫెసర్ జీన్ ఫిలిప్ చాపుట్ బృందం ఈ అధ్యయనం నిర్వహించింది. సెలవులు ఉండే వారాంతాలు సహా ప్రతి రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రించి, ఒకే సమయంలో నిద్ర మేల్కోవాలని పరిశోధకుల సలహా. ''నిద్రించే క్రమంలో ఒక్క గంట తేడా వచ్చినా అది ఓ పద్ధతి లేని విధానంగానే పరిగణించాలి. ఇలా వారంలో ఐదు ఆరు రోజుల పాటు చేస్తున్నారంటే అది అలవాటుగా మారిందని గుర్తుంచుకోవాలి'' అనేది జీన్ ఫిలిప్ మాట. అంతేకాదు వేర్వేరు సమయాల్లో నిద్ర మేల్కొనడం వల్ల శరీర జీవ గడియారం కూడా లయ తప్పుతుంది. ఇది భవిష్యత్తులో గుండె ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తుందట.

సాహసానికి సలాం.. ఆకాశ గిరులు గులాం

'ఉరిమే ఉత్సాహానికి మనోబలం తోడైతే ఏదైనా సాధించగలవు' ఇవే ఆ అమ్మాయికి అమ్మానాన్నలు చెప్పిన మాటలు. అలా చెప్పి ఊరుకోలేదు ఆ తండ్రి. కూతురు చేయి పట్టుకొని అడవులు తిప్పాడు. కొండలు ఎక్కించాడు. బడలికతో ఇంటికి వచ్చిన బిడ్డకు అలసట తీరే ఉపాయాలెన్నో నేర్పింది తల్లి. ఇంకేముంది ఆ అమ్మాయి ఆరోగ్యం, ఆనందం, సాహసమే కాదు కీర్తిని కూడా మూటగట్టుకుంది. పదిహేడేండ్లకే ఏడు ఖండాల్లోని ఎత్తయిన ఏడు శిఖరాలు అధిరోహించి శభాష్ అనిపించుకున్న కామ్య కార్తికేయన్ సాహస యాత్ర ఇది.

సాహస క్రీడల్లో సత్తా చాటాలంటే శారీరక దారుఢ్యం మాత్రమే కాదు మనోబలం కూడా కావాలి. అమ్మానాన్నలు కామ్యకు ఆ రెండిటినీ ఉగ్గుపాలతో అందించారు. ఏడేండ్ల వయసులోనే సాహస యాత్ర మొదలుపెట్టింది. ఏడు శిఖరాలు అధిరోహించిన కామ్య 'నా సాహస యాత్రలకు మా నాన్నే ప్రేరణ' అని చెబుతుంది. వాళ్ల నాన్న కార్తికేయన్ నావికాదళంలో కమాండర్‌గా పనిచేసేవాడు. అప్పుడప్పుడూ అడవులు చుట్టొచ్చేవాడు. కొండలు, కోనలు తిరిగొచ్చేవాడు. తండ్రితో పాటు తనూ వెళ్లాలని ఉబలాటపడేది కామ్య. ఆమె ఆసక్తిని గమనించి ఆయన తన తోపాటు కూతురునీ వెంట తీసుకెళ్లేవాడు. కొండలు ఎక్కడం నేర్పించాడు. కొన్నాళ్ల తర్వాత తండ్రిని మించిన తనయ అనిపించుకుంది కామ్య.

మొదటి మెట్టు

ముంబయిలో ఉంటున్న కామ్య నేవీ చిల్డ్రన్ స్కూల్‌లో చదివింది. ఏడేండ్ల చిరుప్రాయంలోనే ఉత్తరాఖండ్‌లోని చంద్రశిల పర్వతాన్ని అధిరోహించింది. 'ఆ పర్వతారోహణ నా జీవితంలో మరచిపోలేనిది. నా విజయాలకు అదే తొలిమెట్టు' అని కామ్య గర్వంగా చెబుతుంది. దాదాపు మూడు కిలోమీటర్ల ఎత్తున ఉండే చంద్రశిల శిఖరాన్ని విజయవంతంగా అధిరోహించి సాహస యాత్రల్లో తన సామర్థ్యం ఎంతటిదో తెలుసుకుంది. ఆ తర్వాత ఆమె కిందికి చూడలేదు. ఎత్తయిన శిఖరాలపైనే దృష్టి సారించింది. పర్వతాలు ఎక్కడం అంటే చెప్పినంత తేలికైన విషయం కాదు. ఆ గిరులపై కొన్ని రోజులు గడిపేందుకు కావాల్సిన సామగ్రిని మోయాలి. గురుత్వాకర్షణకు వ్యతిరేక దిశలో పయనించడం శక్తికి మించిన పనే. పర్వతారోహణకు కావాల్సినంత సామర్థ్యం సాధించేందుకు ఇంట్లోనే సాధన మొదలుపెట్టింది. పాతిక కేజీల బరువు భుజాలకెత్తుకుని తాము ఉంటున్న 20 అంతస్తులు ఎక్కుతూ, దిగుతూ సాధన చేసింది. ఇలా ప్రతిరోజూ 15 నుంచి 20 సార్లు ప్రయత్నించేది. పర్వతారోహకులకు తెలివితేటలు కూడా చాలా అవసరం. అల్లంత ఎత్తులో ఏ కష్టం వచ్చినా ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం ఉండాలి. యుక్తితో ముందుకుసాగాలి. ఇందుకోసం పర్వాతారోహకుల డాక్యుమెంటరీలు చూసేది కామ్య.

ఆల్ రౌండర్

'ఈ సాహస యాత్రల్లో ప్రతి అడుగులో నాన్న శిక్షణ, ప్రేరణ ఉంది. అలాగే అమ్మ అండగా ఉంది. వారిద్దరి ప్రోత్సాహం వల్లే నేను ఈ విజయాలన్నీ సాధించాను. పర్వతారోహణ చేసే క్రమంలో ఒక్కోసారి అడుగు వేయలేనంతగా అలసిపోతాం. అలాంటి సమయంలో కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని మళ్లీ ముందుకు సాగేదాన్ని. అంతేకానీ, వెనక్కి రావాలన్న ఆలోచన ఎన్నడూ చేయలేదు' అని చెబుతుంది కామ్య. సాహసంలోనే కాదు చదువులోనూ కామ్య టాప్ స్టూడెంట్. భరతనాట్యం నేర్చుకుంటున్నది. పాఠశాలలో ఎన్‌సీసీ క్యాడెట్‌గా శిక్షణ పొందుతున్నది. ముంబయి మారథాన్‌లో పతకాలు గెలిచి ఆల్‌రౌండర్ అనిపించుకుంది.

వారి అనుభవాలనే పాఠాలుగా భావించింది. క్లిష్ట పరిస్థితులను వాళ్లు అధిగమించిన తీరు, ఊహించని ప్రమాదాలు ఎదురైనప్పుడు వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో ఆ డాక్యుమెంటరీల ద్వారా తెలుసుకుంది. తనపై తనకు నమ్మకం కుదిరిన తర్వాత ఏడు ఖండాల్లోని ఏడు ఎత్తయిన గిరులు చుట్టిరావడానికి బయల్దేరింది. కిలిమంజారో (ఆఫ్రికా), ఎల్బ్రస్ (యూరప్), కొస్కియుజ్కో (ఆస్ట్రేలియా), అకాన్‌కాగువా (దక్షిణ అమెరికా), డెనాలి (ఉత్తర అమెరికా), మౌంట్ విన్సన్ (అంటార్కిటికా), ఎవరెస్ట్ (ఆసియా) పర్వతాల అధిరోహణకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుంది. 2020లో మొదటగా దక్షిణ అమెరికాలో ఆండీస్ శ్రేణిలోని అకాన్‌కాగువా పర్వతాన్ని అధిరోహించింది కామ్య. దాదాపు ఏడువేల మీటర్ల ఎత్తున్న పర్వతాన్ని అధిరోహించి వారెవ్వా అనిపించుకుంది. అప్పటికి కామ్య వయసు 12 ఏండ్లే! తర్వాత ఒక్కో ఖండానికీ చేరుకుంటూ, అక్కడి ఎత్తయిన గిరిని అధిరోహిస్తూ జయకేతనం ఎగురవేసింది.

హిమాలయముపై జెండా పాతెను

హిమగిరుల్లో మాత్రమే కాదు.. భూ మండలంపై అత్యంత ఎత్తయిన పర్వతం ఎవరెస్ట్. దట్టంగా కురిసే హిమపాతం, విసిరి కొట్టేసినట్టుండే భీకర గాలులు.. ఎవరెస్ట్ అధిరోహణను సంక్లిష్టం చేస్తాయి. ఇంతటి ప్రతికూలతలు ఉంటాయని తెలిసి కూడా సాహసయాత్రకు పూనుకుంది కామ్య. ఈ యాత్రలో ఆమెకు తండ్రి కూడా తోడుగా ఉన్నాడు. నేపాల్ నుంచి ఎవరెస్ట్ పర్వతాన్ని అధిరోహించిన అతిపిన్న వయస్కురాలిగా (16 ఏండ్లు) కామ్య రికార్డు నెలకొల్పింది. 'మంచు దారుల్లో అగాధాలున్నా, విపత్తులు ఎదురైనా వెనుకంజ వేయలేదు. పట్టుదలతో ముందుకు కదిలాను. ఎవరెస్ట్ అధిరోహణ నా జీవితంలో ఎప్పటికీ మరచిపోలేని సాహస యాత్ర. 'ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా ఆందోళనపడకుండా మౌనంగా ప్రయత్నాలు చేస్తూనే పోవాల'ని మా నాన్న అలవర్చిన మనోబలమే ఎవరెస్ట్ యాత్రను విజయవంతం చేసింద'ని చెబుతుంది కావ్య.

ఏడు ఖండాల్లో జయ కేతనం

ఎవరెస్ట్ పర్వతాన్ని అధిరోహించిన ఉత్సాహంతో చివరిగా అంటార్కిటికాలోని విన్సన్ మాసిఫ్ శిఖరం ఎక్కడానికి పూనుకుంది కామ్య. ఇది మిగతావాటికి భిన్నమైనది. రక్తం గడ్డ కట్టే చలిలో అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉంటేనే ప్రాణాలతో తిరిగి వస్తారు. ఆ మంచు శిఖరంపైకి తండ్రీ కూతుళ్లిద్దరూ బయల్దేరారు. 2024 డిసెంబర్ 24న విజయవంతంగా మౌంట్ విన్సన్ శిఖరం చేరి కామ్య త్రివర్ణ పతాకం ఎగురవేసింది. అలా అత్యంత చిన్న వయసులో ప్రపంచంలోని ఏడు ఖండాల్లో ఏడు ఎత్తయిన శిఖరాలను అధిరోహించిన వ్యక్తిగా అరుదైన ఘనత సాధించింది!

పరీక్ష.. రక్ష!

ఒకచిన్న బెల్లం ముక్క.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. శరీరానికి కావాల్సిన వివిధ ఖనిజాలు, విటమిన్లను అందిస్తుంది. అయితే.. ప్రస్తుతం బెల్లం కల్తీ ఎక్కువగా జరుగుతున్నది. కృత్రిమ రంగులు, సుద్ద పొడి కలుపుతుండటంతో అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తున్నది. అయితే, చిన్న చిన్న పరీక్షల ద్వారా.. బెల్లం నాణ్యతను ఇట్టే కనిపెట్టవచ్చు. అదెలాగంటే..

అసలు 'రంగు'..

బెల్లం రంగును బట్టి 'కల్తీ'ని గుర్తించొచ్చు. ఒక చిన్న బెల్లంముక్కను తీసుకొని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించండి. కొన్ని నిమిషాలు అలాగే వదిలేయండి. నీరు ఎక్కువగా రంగు మారినట్లు గుర్తిస్తే.. అందులో కృత్రిమ రంగులు కలిసినట్లే! స్వచ్ఛమైన బెల్లం ఎలాంటి రంగునూ విడుదల చేయదు.

బరువు కోసం పౌడర్..

చిన్న బెల్లం ముక్కను తీసుకొని.. గాజు గ్లాసులోని నీటిలో వేయండి. బెల్లం పూర్తిగా కరిగిన తర్వాత.. గ్లాసు అడుగున జాగ్రత్తగా గమనించండి. ఏవైనా తెల్లటి అవక్షేపాలు కనిపిస్తే.. కల్తీ అన్నట్టే! స్వచ్ఛమైన బెల్లం.. ఎలాంటి అవశేషాలు లేకుండా నీటిలో పూర్తిగా కరిగిపోతుంది.

రుచిలో తేడా..

స్వచ్ఛమైన బెల్లం.. తీపితోపాటు కొద్దిగా మట్టి రుచి కూడా వస్తుంది. పంచదార పాకం లాంటి వాసనను కలిగి ఉంటుంది. అదే కల్తీ బెల్లం.. మితిమీరిన తీపితో ఉంటుంది. రసాయనాలు ఎక్కువగా కలిపితే.. నాలుకకు ఘాటుగా తగులుతుంది.

అలా కరిగితే.. అంతే!

బెల్లం ముక్కను కరిగించడం ద్వారా.. అందులో తీపికోసం చక్కెర కలిపారో లేదో తెలుసుకోవచ్చు. ఒక పాన్‌లో చిన్న బెల్లం ముక్కను వేసి.. వేడి చేయండి. అది ఏ విధంగా కరుగుతున్నదో గమనించండి. స్వచ్ఛమైన బెల్లం ఒక్కతీరుగా కరుగుతుంది. విడిపోకుండా మందపాటి పాకంగా మారుతుంది. అదే.. కల్తీ బెల్లం అయితే, పాన్‌పై చక్కెర స్ఫటికాలు, అవశేషాలు కనిపిస్తాయి.

చక్కని చుక్కకూర!

చూసేందుకు పాలకూరలా, రుచికి పుల్లగా ఉండే చుక్కకూర.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. క్యాలరీలు, కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండే ఈ ఆకుకూర.. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. చుక్కకూరను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది.

- చుక్కకూరలో ఫైబర్, పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ. కాబట్టి, దీన్ని తీసుకుంటే.. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపుబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలనూ తగ్గిస్తుంది.
- ఇందులో అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. చుక్కకూరను తినడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి బలపడుతుంది.
- క్యాలరీలు, కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల.. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి చుక్కకూర మంచి ఎంపిక.

- చుక్కకూరలో కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
- కంటిచూపును మెరుగుపరచడంలోనూ చుక్కకూర ముందు ఉంటుంది. అందుకే, రేచీకటితో బాధపడే వారు చుక్కకూరను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల.. సమస్య తగ్గుముఖం పట్టే అవకాశాలు ఉంటాయని నేత్ర వైద్యులు కూడా చెబుతున్నారు.
- చుక్కకూరలో ఐరన్ శాతం ఎక్కువ. కాబట్టి, రక్తహీనత ఉన్నవారు చుక్కకూరను తీసుకోవడం మంచిది. వారంలో రెండు, మూడుసార్లు చుక్కకూర తింటే.. రక్తహీనత నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది.
- క్యాన్సర్ మహమ్మారిని తరిమికొట్టడంలోనూ చుక్కకూర దోహదపడుతుంది. ముఖ్యంగా మహిళలను ఎక్కువగా పీడించే రొమ్ము క్యాన్సర్, సర్వికల్ క్యాన్సర్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.
- గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో చుక్కకూర ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని సుగుణాలు.. రక్తనాళాల్లో పూడికలు లేకుండా చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రక్తపోటుతో బాధపడేవారు చుక్కకూరను తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.
- చుక్కకూరలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు.. యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. గాయాలు, ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడంలో ముందుంటాయి.

క్రిస్మస్, ఆంగ్ల సంవత్సరాది పండుగల సందడి ముగిసింది. అంతకుముందో.. ఆ తర్వాతో ఎవరో ఒకరి పుట్టినరోజో.. పెళ్లిరోజో ఉండే ఉంటుంది. ఈ అన్ని సందర్భాల్లోనూ కామన్‌గా ఉండేది.. కేక్! వేడుకలు అనేకాదు, ఇప్పుడు అకేషన్ ఏదైనా.. కేక్ కోయడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నది. కొందరికి సందర్భంతో సంబంధం లేకుండా.. ఈ తీపి పదార్థాన్ని తినడం అలవాటుగా మారింది. అయితే, అతి సర్వత్రా వర్జ్యయేత్ అన్నట్లు.. కేక్ అతిగా తింటే ఆరోగ్యానికి హానికలిగే ప్రమాదం ఉన్నది.

తినగతినగ కేకు..

కేక్ తయారీలో చక్కెర, నూనెలను ఎక్కువగా వాడుతారు. వీటిని తరచుగా తింటే.. శరీరంలో క్యాలరీలు పేరుకుపోతాయి. ఫలితంగా, ఇట్టే బరువు పెరుగుతారు. రెగ్యులర్‌గా కేక్ తినేవాళ్లు.. ఊబకాయం బారినపడే ప్రమాదమూ లేకపోలేదు.

కేక్‌లు ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండేందుకు.. వాటిలో కొన్నిరకాల ప్రిజర్వేటివ్స్ వాడుతారు. ఆరోగ్యంపై ఇవి తీవ్రంగా ప్రభావితం చూపిస్తాయి.

ఇక కేక్ అందంగా కనిపించడానికి.. వాటి అలకరణల కోసం వాడే కృత్రిమ రంగులు క్యాన్సర్‌ను కలగజేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తినీ నిర్వీర్యం చేస్తాయి. పిల్లల్లో హైపర్‌యాక్టివిటీని ప్రేరేపిస్తాయి.

కేక్ తయారీలో వాడే కొన్నిరకాల రసాయన పదార్థాలు, బేకింగ్ సోడా వంటివి.. తలనొప్పికి కారణం అవుతాయి. అలర్జీనీ కలిగిస్తాయి.

మధుమేహ రోగులకు కేక్స్.. విషంతో సమానం. వీటిని సందర్భానుకూలంగా తీసుకున్నా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అనూహ్యంగా పెరుగుతాయి. రోగుల ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలోకి నెట్టేస్తాయి. చక్కెర వ్యాధిలేనివారినీ ఈ ఊబిలోకి లాగేస్తాయి.

ఫ్రిజ్‌లలో నిల్వ ఉంచే కూల్‌కేక్ లాంటి వాటిలో.. సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయి.. అవయవాల పనితీరును నిరోధిస్తాయి.

కేక్ తయారీలో వాడే కొన్నిరకాల కొవ్వులు.. గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటిలో ఉపయోగించే ప్రాసెస్డ్ పిండి పదార్థాలు.. జీర్ణ సమస్యలనూ తెచ్చిపెడతాయి.

కేక్‌లో ఉండే చక్కెర.. దంతాల ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తుంది. దంతాలపై పాచి ఏర్పడటానికి కారణం అవుతుంది. కేక్ తిన్న తర్వాత నోటిని శుభ్రం చేసుకోకపోతే.. దంత క్షయానికీ దారితీస్తుంది.

కేక్ తినడం.. కొందరిలో అలర్జీలకు దారితీస్తుంది. తరచుగా కేక్ తినేవారిలో.. ఆందోళన, నిరాశ, మూడ్ స్వింగ్స్ వంటి మానసిక సమస్యలూ కనిపిస్తాయి.

కేక్ తినడం వల్ల శరీరానికి అందే పోషకాలు చాలాచాలా తక్కువ. అందుకే, వీటిని ఎక్కువగా తింటే అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

అక్షరం కానుకగా

చదువు ఒక్కటే సమాజంలో మార్పును తీసుకురాగలదని ఆ ఇద్దరు యువతులు నమ్మారు. చదువులమ్మను నిరుపేద విద్యార్థుల చెంతకు తీసుకువెళ్లాలని సంకల్పించుకున్నారు. 'బ్లూ లైలక్' పేరుతో ఎన్జీవోను ప్రారంభించి వేలమంది చిన్నారులకు అక్షరాన్ని కానుకగా అందిస్తున్నారు చెన్నైకి చెందిన అదితి శ్రీవత్సన్, నేహ గోవిందరాజన్. నిరుపేద విద్యార్థులకు పుస్తకాలు అందజేయడమే వీరి పని. గతేడాది వేసవిలో 'బ్లూ లైలక్' సంస్థ మొదలైంది. మరో ఔత్సాహిక యువతి తనుశ్రీ వీరిద్దరితో జట్టుకట్టింది. ముగ్గురు కలిసి పుస్తకాలను సేకరించి ఏడాది తిరక్కుండానే ఆరు గ్రంథాలయాలు నెలకొల్పారు. విరాళంగా సేకరించిన పుస్తకాలను అవసరమైన విద్యార్థులకు అందజేస్తూ విద్యావకాశాలను సుగమం చేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు దాదాపు ఆరువేల మంది విద్యార్థులు 'బ్లూ లైలక్' ద్వారా పుస్తకాలు అందుకున్నారు. అంతేకాదు పిల్లల్లో నైపుణ్యాలు పెంచే దిశగా తరచూ వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహిస్తుంటారు. 'సామాజిక సేవలో భాగస్వామ్యం కావాలని కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరికీ మేం వెల్కమ్ చెబుతున్నాం. మాతో చేతులు కలపండి. పుస్తకాలను విరాళంగా ఇవ్వండి' అని పిలుపునిస్తున్నారు ఈ ముగ్గురు. మరిన్ని వివరాలకు https://bluelilacchennai.weebly.com సైట్‌ని చూడొచ్చు.