

కావ్యన్నర్ పేపెంట్లు కోనం స్వాధుల్ మాయిమోసి..

ఉని వెనుక ఓ కస్తూరి గాధ!

లక్ష జీతం, లక్షమైన కుటుంబం ఉన్న వారికి సరైన తోడువారకడం కష్టం అవుతున్నది. ఇక, క్యాప్సర్ లాంగి తీవ్ర వ్యాధుల మంచి కోలుకున్నారికి, ఇప్పటికే దీర్ఘాలిక రుగ్సుతలతో ఆసోరాడుతున్నవారికి జీవిత భగస్థామి లభించడం అస్వాధ్యమైన నొప్పహరమే. చూసిచూసి ఎవరు మాత్రం దైర్యం చేస్తారు? అంతమాత్రాన ఆ జీవితాలు ఒంటరిగా గడిచిపోవాలిందేనా? లేదు... లేదు. మేమున్నాం’ అంటున్నాయి ‘ఆత్మన్ కూతుర్తికొనిఉన్నాన్ ఎండ్రు క్లాస్ నీటా చేరిందు...

మృత్యుమౌనియల్ లాంటి ఆన్నిన వివాహ వెదికలు. ఎనిమిదేండ్ర కింది ముఖ్య శాస్త్రాలలో అప్పటికే నీలకు (మారుపేరు) ముఖ్యమైనండ్ర దాటాయి. సంబంధాలు చూస్తున్నారు. తమ కొడుకు పెంటి అంత సులువైన పని కాదని అతని తల్లిదండ్రులకు తెలుసు. నీల ఐటీ రంగంలో పెద్ద స్థాయిలో జేన్నాడు. కానీ ఎంటెకి చదువుతున్నప్పుడే హాష్టిమ్ లింఫోమా అనే క్యాన్సర్ బారిన పడ్డాడు. దాంతో ఆ ఇరవై మూడేండ్ర మువుకుడి జీవితం ఒక్కాసిగా తలకిందులైపోయింది. ముదేండ్రపాటు చికిత్స తీసుకున్నాడు. చాలా డబ్బు ఖర్చుయ్యాంది. ఏనీవల, నీల వివాహ ప్రయత్నం వాయిదా పడింది. తన

వేస్తులతో పోలిన్నే ఆలస్యంగా ఉద్దేశగ జీవితం మొదలుపెట్టాడు. అలా 30వ ఏట పెండ్లి ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాడు. మూర్జేయ్యరోలు, అనైన్ విషాహ వేడికల్లో వివరాలు నమోదు చేసుకున్నాడు. అయితే తనకు పెండ్లి కూతురు దొరకడం కష్టమేనని నీలకు తెలుసు. దానికి మానసికంగా సంసీద్ధంగా ఉన్నాడు కూడా. “నేను దేన్ని దాచి ఉంచాలని అనుకోలేదు. క్యాస్పర్ నుంచి కోలుకున్నానని నా బయటాటాలో స్పష్టంగా పేరీర్పొన్నాను” అంటాడు నీల. అయితే, దాదాపు నేడండ్లపాటు లీల్ ప్రొఫ్సైల్ పట్ల ఎవ్వరూ ఆసక్తి చూపలేదు. పోనీ తన లాంపిటాస్టే ఎవరైనా దొరుకుతారేమానని ఆదిగా ప్రయత్నం మొదలుపెట్టాడు. మొత్తానికి ఎనిమిదేండ్ల నిరీక్షణ తర్వాత నీల్ అశ ఘలించింది. తనలాగే క్యాస్పర్ను జయించిన రియాత్లే (మారుపేరు) అతని పెండ్లుయింది. అందుకే “క్యాస్పర్ ఏదైనా సరే మీరు జీవితం గడిపేయవచ్చు. కనీ, పెండ్లి అంతకంబే ముఖ్యమైంది. తగిన తోడు ఉండాల్సిందే” అంటాడు నీల. అసాధ్యమనుకున్న పనిని సుసాధ్యం చేసిపెట్టిన సంప్తి ‘ఆత్మన్ మ్యాట్రిమోనియల్’ వెబ్బిట్. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న, కోలుకుంటున్నారికి సరైన తోడును వెతికి పెట్టి ఖారాన్ని తలకుత్తుకున్న ఈ సంప్తి పుట్టుక కథ గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే.

సాంత అనుభవంతో

ఆత్మన్ మృటిమొనియల్, వెబ్సైట్ క్యాన్సర్, పోచుపీ,



తలనేనిమియా, మధుమేహం, ఇతర అనారోగ్యాలు ఉన్నవాళ్ళకు జీవిత భాగస్వాములను వెతికిపెడుతుంది. సుట్రియ పిండే, రాహుల్ పిండే దంపతులు దీనిని ప్రారంభించారు. ఈ దంపతులు తమ దగ్గరికి వచ్చేవారికి కెన్సెలింగ్ కూడా ఇస్తారు. పెండ్లులున 15 రోజులకే రాహుల్కు క్రానిక్ షైలాయ్డ లుకీమియా (సీఎంఎల్) అనే రక్త క్యాస్టర్ నిర్ధారణ అయ్యాది. దాతో కొంతకాలానికి తన భర్త శ్రీమం కోసం సుఖియు ఇతర క్యాస్టర్ రోగులు, వారి కుటుంబశ్శులతో సంపదింపులు మొదలు పెట్టింది. వారి అనుభవాలను అర్థం చేసుకుని భర్తకు సపర్యలు చేసింది. పుట్టెలోని దీనానాథ్ మంగేష్మూర్ హస్సిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్లో కెన్సెలింగ్ సెఫస్కూ హాజరియ్యాది. విశ్వత అధ్యయనం తర్వాత తమలాంటి వారికి సాయం చేసే సంపులు అంతగా లేవసి రాహుల్, సుట్రియ గుర్తించారు. అలా ఇంతయల సపయం కోసం చూడకుండా.. సొంతగం ఏదైనా చేయాలిని సంకలించుకున్నారు. అలా మొదలైందే ‘ఆత్మ్యమూల్యిమెన్స్’ వెబ్సైట్. దీని ప్రధాన కార్యాలయం పుట్టెలో ఉంది. వెబ్సైట్లో పేరు, వివరాలు నమోదు చేసుకున్నవారికి మొదట కెన్సెలింగ్ ఇస్తారు. ఏ జంటక్కొ కలిసి ఉండటం ఇష్టమైతే తమ అభిప్రాయాలు, ఆరోగ్య వివరాలను పంచుకునే అపకారం ఇస్తారు. ఆ జంట పెండ్లికి సమృతిస్తే ఇద్దరి తరఫు డాక్టర్లతో రెండు కుటుంబాలతో సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తారు. అలా ఒకరి గురించి ఒకరికి పూర్తి అవగాహన, సమృద్ధం కుదిరిన

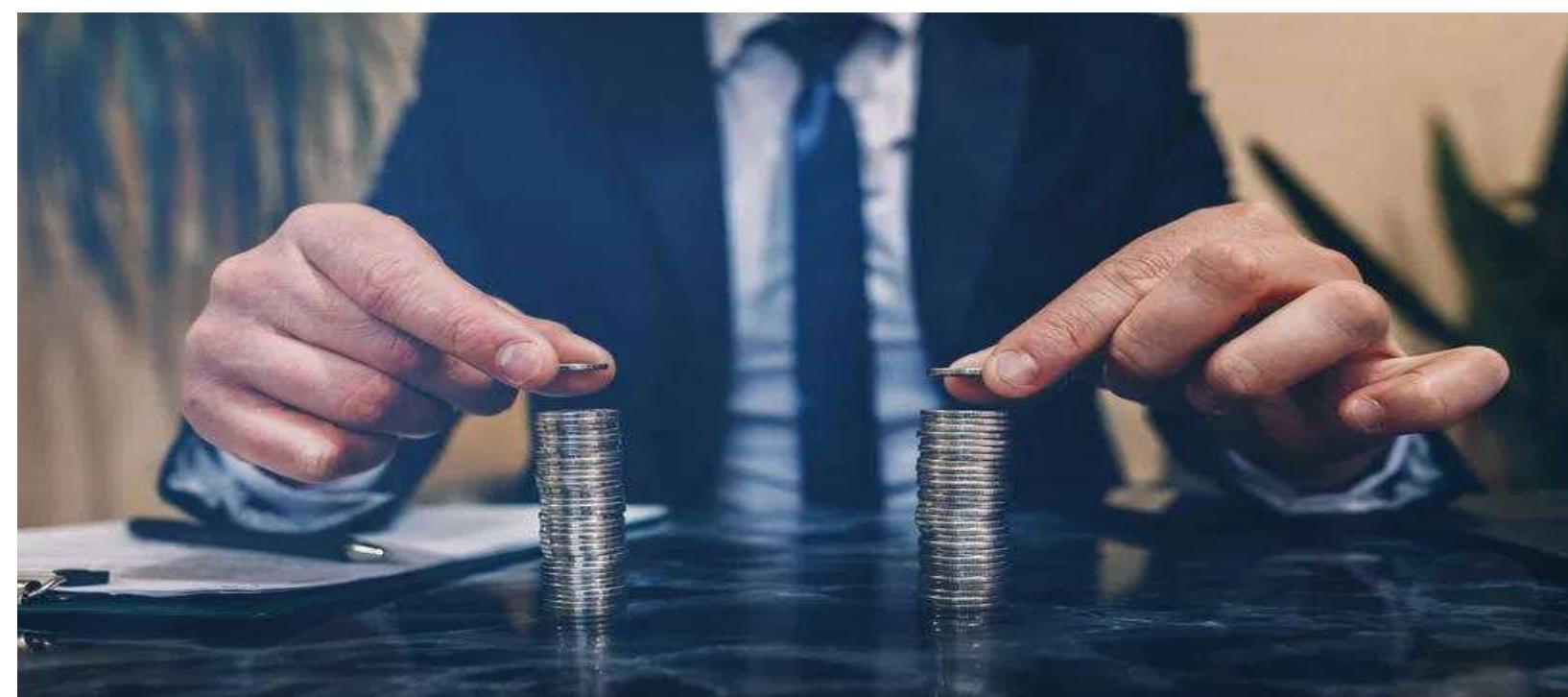
తర్వాత పెండ్లి జరిపిస్తారు. అలా ఇప్పుటివరకు ఎంతోమంది దీర్కాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవాళ్లు, వాటిని జయించి కోలుకున్న వాళ్లు ఒకటుయ్యారు. కాకపోతే పేర్లు నమోదు చేసుకుంటున్న అమృయిల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటున్నది. “నీజమే. ఈ ధోరణి కొంతబాధగా అనిపిస్తున్నది. అమృయిల ఆరోగ్య వివరాలు చెప్పుడానికి కుటుంబశ్యులు ఇఱ్పంది పడుతున్నారు. ఫీంతో సరైన సంబంధాలు అందించలేకపోతున్నాం” అంటారు సుప్రియ.

మరో సంస్కృత కూడా

దివైన్ రిలేషన్స్ అనే వెచ్టైబ్ కూడా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో పోరాదుతున్న వారికి, వాటినుంచి కోలుకున్న వారికి అన్ని విధాలుగా తగిన సహాయం అందిస్తున్నది. దీనికి ఓ తండ్రి భాద్ నేపర్సన్సంగా నిలపడం గమనార్థం. ఇండియన్ జనస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్మెంట్ - కలకత్తా ప్రభుత్వద్రుదైన వివేక శర్మ దీన్ని ప్రారంభించాడు. 2014లో వివేక ఐదేండ్ర కొడుకు అమోఫ్ మెదడులో రక్తప్రావమై చనిపోయాడు. దానికి కారణాలు తెలియదు. దాంతో ఆయన ముంబయిలో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో భాద్వాదుతున్న పిల్లలు కుటుంబసభ్యులకు సాయం చేయడానికి, తమలాంటి వాళ్ళ ఒకరినొకరు కలుసుకోవడానికి డివైన్ రిలేషన్స్ ప్రారంభించాడు. 2016లో అమోఫ్ ప్రటీనోజ్ సపంబర్ 4న డివైన్ రిలేషన్స్ పురుడు పోసుకుంది.

వారసులకు ఆన్మాలు ఇవ్వకవశయనా సరే..

అప్పులు పంచిద్దు అంటే ఇలా చేయండి!



మన పీటిలు 'ఇది నాన్న ఇట్లు', 'ఇది నాన్న కారు'.. అని సగర్హంగా చెప్పుకోవాలే కానీ.. 'ఇది నాన్న బికాయపడిన త్రైడిటీకర్షు బిట్లు', 'ఇది నాన్న ఎగొట్టిన పరునల్ లోనే' అంటూ తిట్టుకునే పరిణ్మితి ఉండకూడదు. మనం ఉన్నా లేకపోయినా, మన అప్పులు మనమే తీర్చేయాలి. అందుకు తగిన ఏర్పాటు ఉండే

రాంబాబు మధ్యతరగతి జీవి. వనస్పతిపురంలో అడ్డె ఫ్లాట్. బంజారాహీల్స్‌లో ఆఫీసు. భార్య గ్రహిణి. ఇద్దరు పిల్లల్ని చదివించాలి. ఇంటికి ఎంతోకంత హంపాలి. అస్తులు కొనుకున్నా అప్పులు చేయకుండా బటికితే చాలనుకునే మనస్తత్వం. అంతలోనే తండ్రి మరణ వార్త హంటాహంటిన ఊరికి వెళ్లడు. అంత్యుల్లియలు, దశదినకర్త, అస్తుదానాలకు ఉన్నంతలో ఫర్మ చేశాడు. తిరుగుప్రయాణానికి అన్నట్టెలో టికెట్ బుక్ చేస్తూ ఉండగా.. ఇద్దరు అపరిచితులు ఇంటిమందు వాలారు. తాము ఘలానా బ్యాంకు క్రెడిట్కార్డ్ విభాగం ఉద్యోగులమని చెప్పారు. ‘మీ నాస్తుగారికి మా బ్యాంకు క్రెడిట్కార్డ్ ఉండేది. రెండేళ్ సుంచి అస్తు, వడ్డి బకాయి పడిపోయింది. ఆయన మరణించారు కాబట్టి, చెల్లించాల్సిన బాధ్యత మీదే’ అని కాఫీ తాగుతూ తాపీగా చెప్పారు. కప్పలో చిక్కుకున్న ఈగ పరిస్థితి రాంబాబుడి. అవసననలేదు. కాడనిలేదు. అంత డబ్బు తానెక్కడి నుంచి తెస్తాడు? అస్తులమ్మేసి తీర్మానామా అంటే.. పల్లెలోనీ కొంప కూడా సొంతం కాదు. వాటాలు వేసుకుని వదిలించుకోడానికి తోబట్టపులు కూడా లేరు. భర్త కషాణ చూడలేని ఇల్లాలు కన్నికు పెట్టుకుంది. కన్నతథి మనసులోనే కుమిలిపోయింది. వెంకట్రావు ఉరాహరణ కూడా ఇలాంటిదే. జాదానికి అలవాటు పడిపోయిన తండ్రి కుటుంబాన్ని అప్పుల కుప్పల్లో వదిలేసి ఎక్కడికో వెళ్లిపోయాడు. రుణదాతలు, క్రెడిట్కార్డ్ కంపెనీవారు వెంకట్రావు ఇంటిమీద పడ్డారు. శాపనార్థాలు, పొచ్చరికలు, నోటీసులు.. ఆ ఒత్తిడికి అయనకు రుండెస్తోఱు వచ్చినంకు సనెగి

కీర్తన

కన్నవారి అప్పలకు పిల్లలు ఎంత వరకు బాధ్యులు అనేది రకరకాల అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తండ్రి లేదా తల్లి పిల్లల అనుమతిస్తోనే, పిల్లల హృచీకత్తతోనే అప్పు చేసినట్టు ఆధారాలు ఉంటే మాత్రం హృత్రిగా బాధ్యత తీసుకోవాలింది. స్నేయంగా పిల్లలే సహా-బుఱుగ్నితలు అయినప్పుడు కూడా తపించుకోలేని పరిస్థితి. కొడుకులు, మనవళ్ళ, మునిమనవళ్ళ.. ఎవరిక్కొ ఇదే సూత్రం వరిస్తుంది. కానీ కొస్తోసార్లు 'అప్పలు తీరకపోతే పెద్దల ఆత్మ శాంతించడు. మీకు మంచి జరగడు. ఆ తర్వాత మీ ఇష్టపు' అంటూ రుణదాతలు వారసుల్ని ఎమోషనల్గా దారాకి తెచ్చుకుంటారు. దీంతో, బాధ్యత తీసుకుంటూ లిఖితపూర్వకంగా రాసిచేసారు కొంతమంది. అదే కనుక జరిగితే, ఆరునూరెనా చెల్లించాలిందే. ఇంటీనో, పొలాన్సో తాకట్టుపెట్టి తీసుకున్న రుణాలను తనభా రుణాలు లేదా సెక్కుర్లోన్న అంటారు. నిరీత వ్యవధిలో ఆ అప్పు తీరకపోతే.. కోర్చు జోక్కుంతో జస్తు చేసి, వేలం వేసి బకాయిలను రాబట్టుకునే హక్కు బ్యాంకులకు, ఆర్థిక సంస్థలకు, వ్యక్తిగత రుణదాతలకు ఉంటుంది.

అప్పు తీరగా మిగిలిన వేలం సామ్యము చట్టపరమైన వారసులకు ఇచ్చేసారు. వారసులకు ఆస్తులు నిలుపుకొనే దీన్నేశం ఉంటే.. సంబంధితులలో మాట్లాడి సెలీస్ చేసుకోవదమే మార్గం. ఏ హృచీకత్తతోని వ్యక్తిగత రుణాలు, క్రిడిట్కార్డు చెల్లింపుల విషయంలో మాత్రం వారసుల్ని వేధించడం అన్నెతికం. కాకపోతే, ఆ సంస్థలు కోర్చులను ఆక్రయించినప్పుడు మాత్రం, విషయం స్వాయంస్థాన పరిధిలోకి పెళ్ళండి. అంతిమ తీర్చును ఇరువర్గాలూ శిరసావహించాలి ఉంటుంది. ఆదాయపన్ను బకాయిలు మాత్రం చెల్లింపుదారు మరణంతో హర్షిగా రద్దుయిపోతాయని గత అనుభవాలు చెబుతున్నాయి.

మనదు లేకపోయినా మన జీవితచీమా సామ్యతో మన కుటుంబం నిశ్చింతగా బట్టికేయాలి. అప్పుడైవైనా మిగిలి ఉంటే.. నయాపైశాతో సహ తీర్మానయగలగాలి. సాధ్యాపైనంత ఎక్కువ మొత్తానికి టర్చ్ పాలనీ తీసుకున్నప్పుడే ఇదంతా సాధ్యం అవుతుంది. దాఢావు అన్ని బ్యాంకులూ గృహరాణంలాంటి పెద్ద అప్పులకు అనుబంధంగా వివిధ బీమా సంస్థల నుంచి ఆ రుణ మొత్తానికి సమానమైన టర్చ్ పాలనీ ఇప్పిస్తున్నాయి. దీనివల్ల, అనకోనీ పరస్థితులు ఎదురైనప్పుడు.. బీమా సామ్యాను లోన్ అకోంటకు జమ చేసుకుంటారు. ఘలితంగా కుటుంబానికి ఆర్థిక భాధ్యత ఉండదు, బ్యాంకు మీద బిరువూ పడదు. అప్పు తీసుకునే సమయానికి త్రేమియం మొత్తం బిరువుగా అనిపించవచ్చు. అనవసరమేమా అన్న భావనా కలగవచ్చు. కానీ, ఈ నిర్దిష్టం దీర్ఘకాలంలో భరోసా ఇస్తుంది. ‘ప్రతి రుణానికి ఒక టర్చ్ పాలనీ’.. సూత్రమూ అనుసరించడినదే. ఏ కారణంలో అప్పు చేసినా సరే.. ఆ రుణ మొత్తానికి సమానంగా టర్చ్ పాలనీ తీసుకోవడం మంచి ఆర్థిక అలవాటు. దీనివల్ల వారసులు ఇబ్బంది పడదు. తీర్చుగలిగి స్తోమం ఉంటే.. ఆస్తుల్ని తెగనమ్మి అయినా వదిలించుకునే అవకాశం ఉంటే.. రుణబంధాన్ని తెంచుకోవడమే న్యాయం, సైతికం. ఆడే సమయంలో.. తాను చేయని అప్పును నెత్తిసేసుకుని భార్యాపిల్లల్ని పీధిపాలు చేయడమూ మంచిది కాదు. మన పెద్దల సంగతి ఎలా ఉన్నా.. మనమూ ఇలాంటి పెద్ద తప్ప చేయకూడదు. వీల్తైతే, ఎన్నోకొన్ని ఆస్తులు వదిలిపోవాలే కనీ, వారసుల్ని అప్పుల్లో ముంచేసి మన మానాన మనం అనంత లోకాలకు ప్రయాణం కాకూడదు. పిల్లల్ని ప్రేమించే ఏ కన్స్సవారూ ఇలా చేయరు.

మనం తీసుకునే జీవితటీమా.. మనం లేకపోయినా మన కుటుంబం నిశ్చింతగా బలకడానికి కాదు, మన ఆప్చులైపైనా తీంటే తీర్చేయడానికి పరిపూర్ణ వ్యోమాన్ని కన్న చేయగలాగా(

జర్మనీ లాండి స్టోర్ ఫుడ్స్ లో

నిష్టరసం పిండుకుంటున్నారా..

ఆర్థిక దేఖాలంపందాల జార్జత్..!

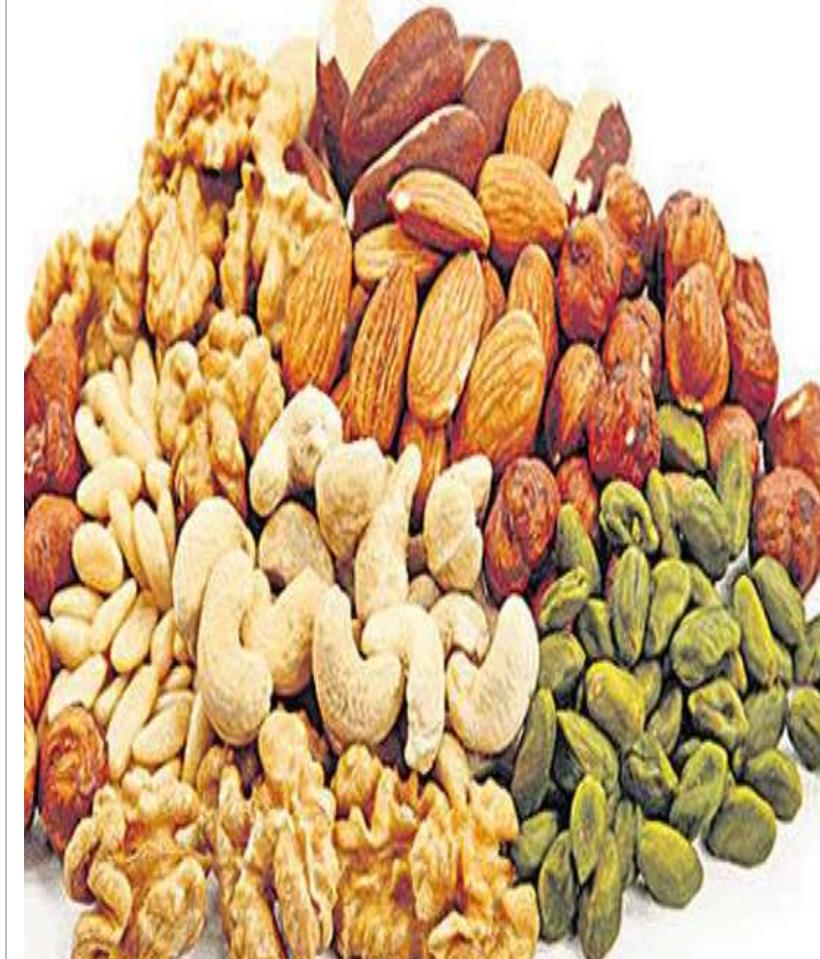


సాధారణంగా నిమ్మకాయలో ఎన్నో జెప్పథ గుణాలుంటాయి. ఒంతల్లో వేడిని తగ్గించడానికి, దీప్మాదైవమ్భుత గురైన బాడీని వెంటనే ప్రాదేశ్ట చేయడానికి నిమ్మరసాన్ని వినియోగిస్తుంటారు. పరగడుపునే నిమ్మరసంతో పర్ష్వత్త చేసుకుని తాగితే కడుపులోని మలినాలు సులవుగా బయటికి పోతాయంటున్నారు. అదేవిధంగా కొన్ని రకాల అపోర పదార్థాలకు కూడా నిమ్మ పులు తోడైతే ఆ అపోరానికి కమ్మడనం వస్తుంది. కానీ, ఈ నిమ్మరసం కొన్ని రకాల అపోర పదార్థాలతో కలిసే విషఫ్రారితం అయ్యే ప్రమాదం ఉండని ఆరోగ్య నిపుణుల చెబుతున్నారు. మరి నిమ్మరసంతో కలపకూడని ఆ పదార్థాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండా..పాల ఉత్పత్తులతో నిమ్మరసాన్ని కలపగూడదు. ఏ రకమైన పాల ఉత్పత్తులతో కూడా నిమ్మకాయను కలిపి తీసుకోకూడని నిపుణులు హాచ్చరిస్తున్నారు. ఇది ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు. పాలు, నిమ్మరసం ఒకేసారి తాగడం ఆరోగ్యానికి హసికరమని, దాంతో గుండెల్లో మంటగా అనిపించడం, వాంతులు అవడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయని హాచ్చరిస్తున్నారు.

అదేవిధంగా మసాలా వంటకాల్లో కూడా నిమ్మరసాన్ని ఉపయోగించడం మానుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బీరాగ్నీలు, ఇతర మసాలా అపోరాల్లో ఘాటును భరించడం కోసం, పులులి రుచి కోసం చాలా మంది నిమ్మరసాన్ని పించడుకుంటారు. కానీ దానిల్లా ఎనిటిటి బారిసహదే ప్రమాదం ఉండంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే నిమ్మకాయలో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉండవమేగాక ఆ నిమ్మకాయ పిండకోపడంవల్ల మసాలా ఘాటు తగ్గుతుంది. దాంతో అతిగా మసాలాను తీసుకుంటాం. ఇది ఎనిటిటికి కారణమవుతుంది.

రెడ్ వైన్ తీసుకునేటప్పుడు కూడా నిమ్మకాయను ఏ రూపంలోనూ తీసుకోవడని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిమ్మ రసం వైన్ రుచిని, వాసనను చెడగొట్టడమేగాక ఆరోగ్యానికి హసి చేస్తుందంటున్నారు. పెరుగు, చల్ల లాంటి పాల ఉత్పత్తులతో కూడా నిమ్మరసం తీసుకోవడం మంచిది కాదంటున్నారు. ఆయుధ్వేదం ప్రకారం పాల ఉత్పత్తులతో నిమ్మరసం చోడించడం ఆరోగ్యానికి హసికరమంటున్నారు. శరీరంలో ఎనిటిటిని కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు.

వాయిది నిరీధక శక్తిని పెంచుకుండా



కరోనా భయం రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతోంది. ఒక్క తుమ్ము వినిపిస్తే చాలు. ఆ తుమ్మును తుమ్మిను వాళ్ళ భయం భయంగా చుట్టూ చూస్తున్నారు. ‘ఆరో కరోనా తుమ్ము కాదు’ అని చెప్పాలని ఉన్నా ఆ మాట గొంతులోనే మిగిల్చాల్చి పస్తోంది. తమను నేరస్తులుగా చూస్తున్న పొరుగువారి చూపులు ఆ తుమ్ము తుమ్మిన వారిని రోజులపాటు వెంటాడుతూనే ఉంటున్నాయి. తుమ్మును విన్నవాళ్లు, పదుగులు కాదు ఇరై అడుగుల దూరాన ఉన్న సరే... పక్కన అణబాంబు వేలినట్టు భయకంపితులవుతున్నారు. ఆ క్షణంలోనే ఒక అర్ధశ్వర్ష శక్తి ఏదో వచ్చి, ఇతరలెవ్వపరికీ కనిపించని రక్షణ వలయాన్ని తమ చుట్టూ ఏర్పాటు చేస్తే బావుణ్ణుని దేవుళ్లకు దశాలు పెట్టుకుంటున్నారు. భయం మనిషిని భయకంపితులను చేయడానికి కాదు, జాగ్రత్తలు పాటించడం కోసమే భయం ఉండాలి. దేహంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచుకోగికింటే అదే మనకు మనంగా విరుద్ధముకునే ఒక రక్షణ వలయం. గ్రైన్ టీ, భూక్ లీటు దేహంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి దోహదం చేస్తాయి. వీలిలో ఉండే పాలిఫెనోన్స్, ఫ్లేవనాయ్డ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు దేహంలోని గ్రై రాడికల్స్(ఈ ఫ్రైరాడికల్స్ దేహంలోని అరోగ్యకరమైన కణాలను నశింపచేస్తుంటాయి)ను నియంత్రిస్తాయి. క్యాబేస్, పాలకూర, ఇతర ఆకు కూరల్లో ‘ఎ.సి, ఈ’ విటమిన్లతోపాటు పైబర్ల, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ దేహంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పుంచేసే. కాబట్టి వీలిని సమృద్ధిగా తీసుకోవాలి. వండే ముందు ఆకు కూరలను వేడినిలిలో ముంచి కడగడం మంచిది. ట్రై ప్రొట్స్, నటల్లో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలుంటాయి. ఇవి దేవు నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తాయి. సహజమైన వ్యక్తులు, ప్రోటీన్లు దేహనికి శక్తినిస్తాయి. స్పుష్టమైన పుల్లబి పెరుగు కూడా దేహంలో ఇమ్మూనిటీని పెంచుతుంది. మన ఆపోరంలో ఉపయోగించే పసుపు, ఆవాల, ఇంగువ, ధనియాలు, మెంతులు, లవంగాలు, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క వెల్లిథి, అల్లం, కరివేపాకు మంచి బోపథ్థాలు. ఇవి దేహంలో నిల్వ చేరిన వ్యర్థాలను, విషాలను విసర్జించేస్తాయి. కాబట్టి దేహం ఎప్పిటెక్పుడు పరిశుద్ధమవుతుంటుంది. దాంతో వ్యాధి నిరోధకత కూడా సమర్థంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి రోజుా ఆపోరంలో ఇవి ఉండేలా చూసుకోవాలి. కరోనా భయంతో మాంసాహం మీద భయం పట్టుకున్న మాట వాస్తవమే. కానీ ఆరోగ్యకరంగా వండిన మాంసాహారాన్ని తినవచ్చ. మాంసాహంలో ఉండే ప్రోటీన్లు, జింక్, ఐరన్, ఒమేగా-3 తోపాటు ఇతర పోషకాలు దేహనికి అవసరం. మాంసాహంలో ఔషధగుణాలన్న సుగంధిద్వాయాలను వాడడం మంచిది. ఈ జాగ్రత్తలన్నీ దేహప్రాణి ఆరోగ్యపంతంగా ఉంచుకోవడానికి. దేహం ఆరోగ్యంగా ఉన్నంత కాలం బయలీ నుంచి ఎదురయ్యే అంచేక నెర్వోనాకు వ్యాధిగెకూడా తప్పంటా క్లౌన్ లోకాల్డెస్కిస్టి కవికి ఉంటుంది



శ్రీలీలప్పి గితిన్ సంచసల కామంట్

శ్రీల ఇష్టుడు టాలీవుడ్ లో ఒక సెన్సేషన్ క్రియెట్ చేసేంది, దానికితోడు అమె వరసు సినిమాలు ఒప్పుకుంటోంది. అందువలన ఆమె చాలా బిజీ అయిపోవటమే కాకుండా, ఒక సినిమాకి ఒకరోజు కాదు, కొన్ని గంటలు కేటాయిస్తే అదే పెద్ద విషయం అన్నట్టుగా అయిపోయింది. ఇదే విషయాన్ని నటుడు నితిన్ కూడా చెపుతున్నాడు. నితిన్, శ్రీల జంటగా ‘ఎక్స్‌బ్రా-ఆర్టిసఱి మ్యాన్’ సినిమా డిసెంబర్ 8న ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తోంది. వక్కంత పంశి దీనికి దర్శకుడు, నితిన్ తండ్రి సుధాకర్ రెడ్డి నిర్మాత. శ్రీలితోడు చేస్తున్నప్పుడు మిాకు ఎంటువంటి ఛాలెంజ్ ఎటురైంది అని నితిన్ ని అడిగితే, అతని సమాధానం అందరికీ నప్పు తెప్పించింది. ఆమె మా సినిమాకి ఎన్ని గంటలు కేటాయిస్తుంది, ఘాటీంగ్ కి ఎప్పుడు వస్తుంది అనేదే పెద్ద ఛాలెంజ్ అని సమాధానం చెప్పాడు నితిన్. “అమె డేట్స్ ఇస్తే చాలు అదే మాకు ఛాలెంజ్. ఒకవేళ డేట్స్ ఇచ్చినా ఎన్నిగంటలు ఇస్తుంది రెండు గంటలా, మూడు గంటలా, ఒకవేళ రెండు గంటలు మాత్రమే మా ఘాటీంగ్ కి కేటాయిస్తుంది అని తెలిస్తే, ఆ రెండు గంటలకి సంపాదా ఎటువంటి సన్నివేశాలు రాసుకోవాలి, దానికి ఎలా ప్రిపేర్ అవ్వాలి అన్నదే మా ఛాలెంజ్,” అని నితిన్ సట్టరికల్ గా చెప్పాడు. ఆమె దాన్నిలు చాలా బాగా చేసిందని, అందుకోసం తాను కూడా బాగా దాన్నిలు చెయ్యాల్సి వచ్చిందని చెప్పాడు నితిన్. “అమె దాన్నిలకి నేను మ్యాచ్ అయ్యెట్టు చెయ్యాలి అంటే నేను కూడా కొంచెం ప్రిపేర్ అవ్వాలి కదా, లేదంటే ఏంటి నితిన్ దాన్నిల్లో వెనక పడ్డాడు అని మిారే అంటారు, అందుకని అమె దాన్నిలకి మ్యాచ్ అయ్యెట్టు నేను కూడా

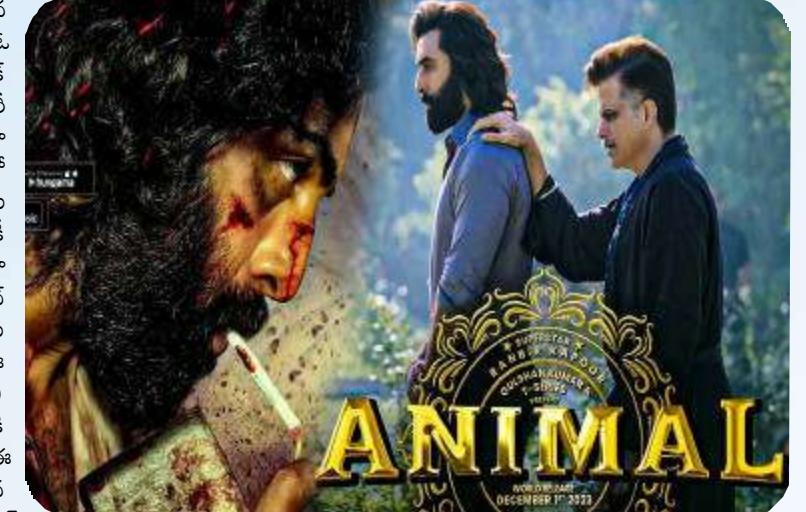


దాన్నిలు చేసాను,” అని చెప్పారు నితిన్. మరి శీలీ దేవ్ అంత ఇబ్బందిగా వుండి, అమె దొరకడమే కష్టమును అనుకున్నాడు అమెనే మళ్ళీ నితిన్ తథుపరి సినిమాలో కూడా పెట్టుకున్నారు ఎందుకు? ఆ సినిమాలో ముంద రప్పిక అనుకున్నారు, కానీ అమె తేదీలు ఇవ్వడం కష్టము అయిందని, శీలీలని పెట్టుకున్నారు, ఈమె కూడా చాలా బిజీ అయిపొయింది అంటున్నారు కదా, అన్నదాని నితిన్ సమాధానం వింటే పాక్ అవతారు. “అప్పుడు మండిగ్గా ఏక్ష్యుట్రా-ఆర్డిఎస్ మ్యాన్” దర్శకుడుకి కూడా చెప్పాము విసల్దు, అనుభవించాం, అలాగే నా రాబోయే సినిమా దర్శకుడు వెంకీ కి కూడా చెప్పాము, అతను కూడా వినిపించుకోలేదు, మేము అనుభవించిన బాధ అతని కూడా అనుభవిస్తే అప్పుడు తెలుస్తుంది,” అని నితిన్ సమాధాన ఇచ్చి, అందరినీ నవ్వించాడు.

సినిమాలల్ని అయితే ఒకే : రఘ్వికా మందన

ఎఱ పెక్కలజీతే ఈ మధ్యకాలంలో డీవ్ ఫేర్క వీడియోలు హర్లవర్ చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే! దీని పల్ల సినిమా పరిత్రమకు చెందిన పలువురు హీరోయిస్టను తీవ్రమైన అందోళనకు గురిచేశాయి. మొదట రప్పిక మందన్న, తర్వాత కాజోల్, అలియా భట్ ఈ సమస్యను ఎవర్కొన్నారు దీనిపై రప్పిక స్పుందించారు కూడా. ఆమెకు మద్దతుగా అమితాబ్ బాబున్, మృణాల్ రాకూర్, నాగ చైతన్య, కీర్తి సువేష్, చిన్నయి తదితరులు మద్దతుగా నిలిచారు. ఇప్పుడు ఈ అంశం మరోసారి చర్చనీయాంశమైంది. దానికి కారణం యానిమల్ చిత్రంలో రప్పిక చేసిన హాట్ సీన్ కారణం. రథ్యబీర్ కపూర్, రప్పిక మందన్న, అనిల్ కపూర్, బాబీ దేవోల్ కీలక పాత్రధారులుగా సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్జకత్వం నహించిన ఈ చిత్రం ఈనెట ఒకటో తేదిన ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. తండ్రి కొడుకుల మధ్యయ ఎమోపసనగా సాగే చిత్రమిది. ఇందులో హీరో హీరోయిల్స్ మధ్య హాట్ సీన్ సోపర్ మిసిదియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. రణబీర్ కపూర్, రప్పిక మందన్నల మధ్య ముఢ్లల సన్నిఖేశాలు యువతకు కిక్కెస్టున్నాయి. ఆ సన్నిఖేశాలు ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకట్టుకుంటున్నాయి. తండ్రి కొడుకులమధ్య సాగే కథ అయినా ఇందులో ఘాటైన ప్రేమకథ కూడా ఉందని నెటిజన్లు చెబుతున్నారు. రప్పిక, రథ్యబీర్ కపూర్ మధ్య హాట్ సన్నిఖేశాలు ఇప్పుడు నెట్లోంట్లో వైరల్ అవుతున్నాయి. దీంతో రప్పిక మందన్నను ట్రోల్ చేస్తున్నారు నెటిజన్లు, కొన్న రోజుల క్రితం డీవ్ ఫేర్క వీడియోతో బాధపడి, భావోద్యగానికి గురైంది రప్పికేనా అంటూ వెటకారంగా కామెంట్లు పెడుతున్నాయి. ఈ చిత్రంలో డీవ్ ఫేర్క వీడియోకు మించి ఎక్కువ మోతాదులో హాట్గా కనిపించిన చెబుతున్నారు. ఇప్పుడు రప్పిక డీవ్ ఫేర్క వీడియో ఘాట మాడంం ఎందుకు యానిమల్ సినిమాకు వెళ్లి చూడండి? అంటూ వ్యంగ్యాగా కామెంట్ చేస్తున్నారు. స్నేహ పై హాట్గా కనిపించడంలో లేని బాధ, డీవ్ ఫేర్క వీడియోల పల్ల ఇబ్బంది వచ్చిందా అంటూ విషమర్గాగా కామెంట్ చేస్తున్నారు. ‘ఇదొక సినిమా అని, పాత్ర మేరకు హీరోయిన్ గా ఆమె అలా చేసినదని మరిచిపోవద్దు. కథలో భాగంగా మాత్రమే ఆమె అలా నటించింది. అందుకు గట్ట ఉండాలి. చెత్త కామెంట్ చేయడం మానేయంది’ అని ఎదురు కామెంట్ చేస్తున్నారు.

నా భృత్త సిగిమా హింయ.. ఎంతో వ్యవహార ఉండ



నాకు అలాంటి ఆలోచన లేదు..

ಕಾನ್ ಚೆಯಾಲನಿ ಉಂಡಿ : ಪ್ರಾರ್ಥಿ

‘అర్జున్ రద్ది’ చిత్రంతో చక్కని గుర్తింపు తెచ్చుకుంది షాలినీ పొండె తదుపరి మహానటిలో సుశీల పాత్రతోస్నా మెప్పించారు. ఆ తర్వాత 118, ఎస్టీఆర్ కథానాయకుడు వంటి చిత్రాల్లో అవకాశాలు వచ్చినా ఏదీ ఆశించిన రీతిలో విజయం సాధించలేదు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూ అమె ఆస్కరిక విషయాలు చెప్పింది. “మాడి సినీ నేడ్జ్యంలేని కటుంబం. కానీ నాకు చిత్ర పరిశ్రమలోకి రావాలని ఆశ ఉండేది. అందుకే 2017లో వచ్చిన అర్జున్ రద్దిలో ప్రీతిగా నటించే అవకాశం వస్తే కాదనలేకపోయాను. ఆ చిత్రం హిందీలోనూ మంచి విజయం సాధించింది. కబీర్ సింగ్లో కూడా మిఱే నటించి ఉంటే బాగుండేది కదా? అని నన్ను అడుగుతున్నారు. కానీ నాకు అ ఆలోచన రాలేదు.



ស៊ីវិភាគ ជាន់ល្អេន សំខាន់លក់ ត្រូវបានក្រោម និង គិតជាប្រព័ន្ធឌីជីថល

‘ఒక హిట్లు సినిమా పడిందనో, ష్లోప్ వచ్చిందనో అప్పటికప్పుడు స్నిగ్ధ ఎంపికలో మన ఆలోచనా విధానంలో మారిపోదు. ఇది నాకు ప్రయోగాలు చేసే సమయం” అని అంటున్నారు కీర్తిస్వరేణ. ఈ ఏదాది ‘దసరా’, ‘హామున్నో’ సినిమాలతో హిట్ జోరు చూపించారామ. అయితే ఈ విజయాల పల్ల కథలో ఎంపికలో ఆలోచనలు మారుతుంటాయా? అని ఒ వెదిక అడిగిన ప్రత్యక్షు కీర్తి సురేప్ సమాధానమిచ్చారు. “హిట్లు పడిందనో, ష్లోప్ వచ్చిందనో కథల ఎంపికలో మన ఆలోచనా విధానం మారిపోదు. నేనెప్పుడూ భిన్నంగా చిత్రాలు చేయాలనుకుంటా. వైవిధ్యమైన పాత్రలతో అలరించాలనుకుంటా. ఎందుకంటే నాకిది ప్రయోగాలు చేసిన సమయం. కానీ, నా దగ్గరకొస్తున్న కథలు, పాత్రలు నా ఊహలకు, కలలకు మించినవై ఉన్నప్పుడు మళ్ళీ ఆలోచించుకోవాలిన ఆవసరం ఏముంటుంది? ఆ ప్రయాణాన్ని ఎంత బాగా ఆస్ట్రోధించాలన్న దానిపైనే దృష్టిపడితే నిసిపోతుంది” అని కీర్తి సురేప్ చెప్పుకొచ్చాడి. ఆమె ప్రస్తుతం సైర్లు, రఘు తాత, రివాల్వర్ రింగ్లలతో బిజీగా ఉంది. రాధికా ఆప్టేషన్లో కలిగి ‘అక్క’ అనే రాణ్ణిక్కణ్ణు కల్పిస్తున్ని

