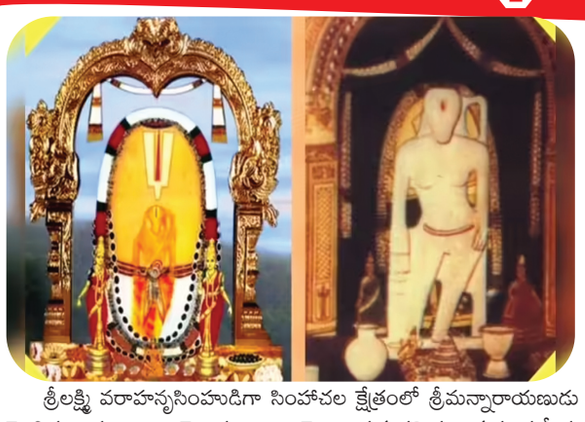
# ఏడాదికి ఒక్క రోజే అప్పన్న నిజరూపదర్శనం



శ్రీలక్ష్మి వరాహనృసింహుడిగా సింహాచల క్షేత్రంలో శ్రీమన్నారాయణుడు వెలసినట్టు పురాణాలు చెబుతున్నాయి. వైశాఖ శుక్ల తదియ అక్షయ తృతీయ రోజున స్వామిపై ఉన్న చందనం పూతను వేరుచేసి, అభిషేకం నిర్వహిస్తారు.

ప్రహ్లాదుని కోరిక మేరకు వైశాఖ శుక్ల తదియ అక్షయ తృతీయ రోజున స్వామిపై ఉన్న చందనం పూతను వేరుచేసి, అభిషేకం నిర్వహిస్తారు. అనంతరం కొద్ది గంటలు మాత్రమే నిజరూప దర్శనం కల్పిస్తారు. ఈ నిజరూప దర్శనం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు తరలివచ్చి మొక్కులు చెల్లించుకుని, స్వామి శరీరం నుంచి తీసిన గంధాన్ని ప్రసాదంగా స్వీకరించడం మరో ప్రత్యేకత.

'యఃకరోతి తృతీయాయాం కృష్ణం చందన భూషితం వైశాఖస్య సితేపక్షే సయాత్యచ్యుత మందిరం' అంటే అనగా వైశాఖ శుక్ల తృతీయ నాడు కృష్ణుడికి చందన లేపనమిచ్చిన విష్ణుసాన్నిధ్యం కలుగుతుందని అర్థం. ఇదియే అక్షయ తృతీయ నాడు అచ్యుతుడైన నరసింహునికి చందన సమర్పణ మహోత్సవం జరిపిస్తారు. ఈరోజు చేసే జప, తప, హోమ, తర్పనాదులు అక్షయమై పుణ్యఫలానిస్తాయని, అక్షయ తృతీయ రోహిణి నక్షత్రంతో కూడి వచ్చిన అనంత ఫలమని అంటారు.

కశ్యప ప్రజాపతి కుమారులు హిరణ్యాక్షుడు, హిరణ్యకశిపుడు. రాక్షస రాజులైన హిరణ్యాక్ష, హిరణ్యకశిపుల క్రూరస్వభావం ముల్లోకాలను గడగడలాడించింది. హిరణ్యాక్షుడు ఒకానొక సమయంలో భూదేవిని చెరబట్టి చాపలా చుట్టి తీసుకుపోయాడని పురాణాలు వివరిస్తున్నాయి. అంతటి దుర్మార్గుడిని శ్రీమహావిష్ణువు వరాహ అవతారం ఎత్తి సంహరించాడు. తన సోదరుడు హిరణ్యాక్షుని చంపిన శ్రీహరిపై కక్ష పెంచుకున్న హిరణ్యకశిపుడు ఘోర తపస్సు చేసి తనను మించిన అజేయుడు ముల్లోకాల్లో ఉండరాదని, తనకు మరణమన్నదే లేకుండా బ్రహ్మ నుంచి వరం పొందాడు.

హిరణ్యకశిపుడు ఘోర తపస్సుకి భయపడి దేవతలంతా ఇంద్రుడి వద్దకు వెళ్లి ఏదైనా ఉపాయం ఆలోచించాలని సూచించారు. అతడి తపస్సును భగ్నం చేయడానికి ఇంద్రుడు చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. ఇదే సమయంలో హిరణ్య కశిపుని భార్య లీలావతి గర్భవతి అన్న విషయాన్ని ఇంద్రుడు గ్రహించాడు. హిరణ్యకశిపుడే ఒక పెద్ద సమస్య అంటే, ఇంకా అతడికి కొడుకు పుడితే వారు ఇద్దరూ దేవతలను ఇంకా హింసిస్తారని, తన సింహాసనానికి ముప్పని భావించాడు. మాయా రూపంలో లీలావతి దగ్గరకు చేరి ఆమెను దేవలోకానికి తీసుకొని పోతుండగా, దారిలో నారద మహర్షి కనిపించి ఇంద్రుని వారించాడు. ఓ గర్భిణిని తీసుకుపోతావా? ఇంతనీచానికి దిగాజారుతావని నేననుకోలేదని గద్దించాడు. తాను దురుద్దేశంతో అలా చెయ్యడం లేదని దేవతల క్షేమం కోసం అలా చెయ్యాల్సి వచ్చిందని ఇంద్రుడు సమాధానం ఇచ్చాడు. అయితే, ఆమె గర్భంలో ఉన్నది రాక్షసుడు కాదని, ఒక గొప్ప హరి భక్తుడనే విషయాన్ని వెల్లడించాడు.

ఆ తరువాత లీలావతికి ప్రహ్లాదుడు జన్మించాడు. పుట్టుకతోనే హరి భక్తుడైన ప్రహ్లాదుని మనసు మార్చడానికి హిరణ్యకశిపుడు చేయని ప్రయత్నమంటూ లేదు. సామ బేధ దండోపాయంతో చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించకపోవడంతో కుమారుని సముద్రంలో పడవేయించి, పైకి లేవకుండా పర్వతాన్ని వేయించాడు. అయితే, శ్రీహరి వచ్చి తన భక్తుడిని రక్షించుకున్నాడు. ఆ సముద్రమే విశాఖపట్నం వద్ద గల బంగాళాఖాతం. ఆపైన వేసిన పర్వతమే సింహాచలం. హిరణ్యకశిపుని చంపిన విచిత్రావతారమే నరసింహావతారం. ప్రహ్లాదుని కోరికమేరకు హిరణ్యాక్షుని సంహరించిన వరహామూర్తి, హిరణ్యకశిపుని చంపిన నరసింహ మూర్తి లక్ష్మీదేవితో కలిసి సింహాచల క్షేత్రంలో శాంతమూర్తిగా ఉంటానని అభయమిచ్చాడు.

స్వామిరూపం సింహాచలంలో వరాహ ముఖం, నరుని ( తెల్ల ) శరీరం, తెల్లని జూలు, భుజంపై తోక, రెండు చేతులు, భూమిలో దాగివున్నపాదాలు.. ఈ నిజరూప స్వామి దర్శనం అక్షయ తృతీయ నాడు మాత్రమే కొన్ని గంటలు సేపు చందనం తొలగించగా దొరుకుతుంది. ఆ వేళకు లక్షలాది మంది వచ్చి భక్తులు వచ్చి స్వామిని దర్శించి తరిస్తారు. టన్నుల కొద్దీ చందనం మొక్కులు తీర్చుకుని, మళ్లీ అర్చనాదులు పూర్తిచేసి, దర్శన భాగ్యం భక్తులకు కల్పించి తిరిగి చందనం లేపనం చేయడం, తరువాత స్వామీ శివలింగాకారుడుగా దర్శనమివ్వడం అద్వైత దర్శనానికి ప్రతీక.

పురూరవ చక్రవర్తి తన పుష్పక విమానంలో ఊర్వశితో కలిసి ప్రయాణిస్తుండగా ఆ విమానం సింహగిరిపైకి వచ్చేసరికి ఉన్నట్టుండి అది ఆగిపోతుంది. దీంతో ఊర్వశి తన దివ్యదృష్టి ద్వారా ఈ కొండ అత్యంత మహిమాన్వితమైనదని పురూరవ చక్రవర్తికి వివరిస్తుంది. ఆ రాత్రికి వీరు అక్క డే బస చేయగా సింహగిరిపై ఒక లోయలో ఉన్న సింహాద్రినాథుడు పురూరవ చక్రవర్తికి కలలో సాక్షాత్కరించి తాను ఇక్కడే కొలువై వున్నానని, వెలికి తీసి గొప్ప ఉత్సవం జరిపించాలని కోరాడు.

స్వామి కలలో చెప్పినట్టు పురూరవ చక్రవర్తి సింహగిరి లోయలోని ఎంత వెదికినా ఫలితం ఉండదు.

రెండో రోజు స్వామి మరో సారి దివ్యవాణితో తాను 12 అడుగుల పుట్టలో ఉన్నానని, వెలికి తీయాలని ఆదేశించాడు. దీంతో స్వామి విగ్రహాన్ని వెలికి తీసిన పురూరవ చక్రవర్తి అత్యంత వైభవంగా చందనోత్సవాన్ని నిర్వహించినట్టు చరిత్ర చెబుతోంది. స్వామి 12 అడుగుల పుట్టలో లభ్యంకావడంతో అందుకు తగినట్టుగానే ఉత్సవం తదుపరి దశల వారీగా 12 మణుగుల చందనాన్ని (500 కేజీలు) సమర్పించడం జరుగుతుంది.

## మరణించిన వ్యక్తి ఆధార్ కార్డు యాక్టివ్‌లో ఉంటుందా!



ఓ వ్యక్తి మరణిస్తే అతడి ఆధార్ కార్డు ఏమవుతుంది అనే అనుమానం చాలామందికి ఉంటుంది. అతడి ఆధార్ కార్డు యాక్టివ్‌లోనే ఉంటుందా.. లేదా పనిచేయదా అనే డౌట్ చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే ఇలాంటి కార్డులను కేంద్రం తొలగిస్తుంది. ఈ మేరకు రాష్ట్రాల నుంచి డేటా సేకరిస్తోంది.

మరణించిన వ్యక్తి ఆధార్ కార్డును నిమిషాల్లోనే డీయాక్టివేట్ చేయొచ్చు.. ఆన్‌లైన్ ద్వారా ప్రాసెస్ సింపుల్.. ఎలానో చూడండి..

ఇటీవల ఆధార్ కార్డుల దుర్వినియోగం ఎక్కువగా జరుగుతోంది. మరణించిన వ్యక్తి కార్డులతో దుర్వినియోగానికి పాల్పడుతున్నారు. మరణించిన వ్యక్తి ఆధార్ యాక్టివ్‌లో ఉండటం వల్ల వాటి ద్వారా సైబర్ మోసాలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే వివిధ సంక్షేమ పథకాలను కూడా వాటి ద్వారా పొందటం కొనసాగిస్తున్నారు. అలాగే సదరు వ్యక్తి పేరు మీద ఉన్న ఆర్థిక లావాదేవీలను దుర్వినియోగం చేసే అవకాశముంది. ఇంతేకాకుండా చనిపోయిన వ్యక్తి ఐడెంటిటీని దొంగలించవచ్చు. ఇలా అనేక ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయి. దీంతో మరణించిన వ్యక్తి ఆధార్‌ను కుటుంబసభ్యులు డీయాక్టివేట్ చేయాలి. సింపుల్‌గా ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఈ ప్రాసెస్ చేయవచ్చు. ఎలా అంటే..?

ఇలా డీయాక్టివేట్ చేయండి

-మైఆధార్ వెబ్‌సైట్లోకి వెళ్లండి

-కుటుంబసభ్యుల ఆధార్ నెంబర్, మొబైల్ ఓటీపీతో లాగిన్ అవ్వండి

-హోమ్ పేజీలో కనిపించే రిపోర్ట్ డెత్ ఆఫ్ ఏ ఫ్యామిలీ మెంబర్ ఆప్షన్‌పై క్లిక్ చేయండి

-మరణించిన కుటుంబసభ్యుడి ఆధార్ నెంబర్ ఎంటర్ చేయండి

-అనంతరం డెత్ రిజిస్ట్రేషన్ నెంబర్ ఎంటర్ చేయండి

-డెత్ సర్టిఫికేట్‌ను అప్ లోడ్ చేయండి

- యూఐడీఏఐ అధికారులు పరిశీలించి ఆధార్ డీయాక్టివేట్ చేస్తారు.

## గ్లాసు జ్యూస్‌తో ఎన్నో లాభాలు

వేసవిలో మన శరీరానికి శక్తినిస్తూ, డీహైడ్రేషన్ నుంచి కాపాడే ఆ పండ్ల రసాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



**1. పుచ్చకాయ రసం:**
పుచ్చకాయలో దాదాపు 92% నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి తక్షణమే హైడ్రేషన్‌ను అందిస్తుంది. ఇందులో ఉండే 'లైకోపీన్' చర్మాన్ని ఎండ దెబ్బ నుంచి కాపాడుతుంది. బాడీని చల్లబరచడానికి ఇది బెస్ట్ ఆప్షన్.

**2. నిమ్మరసం:** అందరికీ అందుబాటులో ఉండే అతి తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన పానీయం. ఇందులోని విటమిన్-సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఎండ వల్ల కలిగే అలసటను తొలగించి, శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది.

**3. కర్బూజ రసం:** కర్బూజలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, కళ్ళ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది.

**4. చెరుకు రసం:** వేసవిలో దొరికే సహజసిద్ధమైన ఎనర్జీ డ్రింక్ ఇది. ఇది కాలేయం పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపి, డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా చూస్తుంది.

**5. బేల్ ఫ్రూట్ జ్యూస్:** బేల్ ఫ్రూట్ జ్యూస్.. దీన్నే మారేడు పండు రసం అని కూడా అంటారు. ఇది వేసవి తాపాన్ని తగ్గించి మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది.

**6. కొబ్బరి నీళ్లు:** ప్రకృతి ప్రసాదించిన అత్యుత్తమ పానీయం ఇది. వేసవిలో శరీరానికి అవసరమైన పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని నీటి శాతాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది, తక్షణమే నూతన ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది.

**7. ద్రాక్ష రసం:** నలుపు లేదా ఆకుపచ్చ ద్రాక్ష రసం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అందుతాయి. వేసవిలో వచ్చే నీరసాన్ని తగ్గించి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మెరిసేలా చేస్తుంది.

**8. దానిమ్మ రసం:** ఇది కేవలం రక్తాన్ని పెంచడానికే కాకుండా, వేసవి తాపం నుంచి రక్షణ ఇవ్వడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది, గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

## హైదరాబాద్‌లో క్యాండెసెంట్ కొత్త సెంటర్

హైదరాబాద్: అమెరికా కేంద్రంగా ఉన్న బ్యాంకింగ్ టెక్నాలజీ దిగ్గజం క్యాండెసెంట్ భారత్‌లో తన వ్యాపార కార్యకలాపాలను మరింతగా విస్తరించింది. ఇందులో భాగంగా హైదరాబాద్‌లో 260 మంది పనిచేసేలా కొత్త టెక్నాలజీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్టు తెలిపింది. హైదరాబాద్‌లో కంపెనీకి ఇది రెండో టెక్నాలజీ కేంద్రం. భారత్‌లో వ్యాపార కార్యకలాపాల విస్తరణ తమకు వ్యూహాత్మక చర్య అని కంపెనీ చీఫ్ ఆపరేటింగ్ ఆఫీసర్ (సీఓఓ) జాన్ గార్వీ, కంపెనీ ఇండియా జీఎం రాఘవ్ పావమాన్ చెప్పారు. ప్రస్తుతం తమ ఏఐ ఆధారిత సేవలు అన్నిటిని భారత్ నుంచే నిర్వహిస్తున్నట్టు రాఘవ్ తెలిపారు. బెంగళూరు, ముంబైల్లోని క్యాండెసెంట్ సెంటర్లలో ఇప్పటికే 1,000 మందికి పైగా పని చేస్తున్నారు. కాగా గత ఏడాది 400కి పైగా ఉద్యోగులను నియమించుకున్నామని, రానున్న రోజుల్లో మరో 1,000 మందిని రిక్రూట్ చేసుకోనున్నట్లు రాఘవ్ తెలిపారు.



## కాలు మీద కాలేస్తున్నారా..



సాధారణంగా చాలామంది ఇంటాబయట అనే తేడా లేకుండా అన్నిచోట్లా కాలుమీద కాలు వేసుకుని కూర్చుంటుంటారు. ఇది చూసేందుకు స్టైలిష్‌గా, సౌకర్యంగా అనిపించినప్పటికీ.. ఎక్కువ సేపు ఇలా కూర్చోవడం వల్ల శరీరానికి కొన్ని ఇబ్బందులు తప్పవని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

1.రక్తపోటు పెరిగే అవకాశం:
కాలు మీద కాలేసుకున్నప్పుడు, గుండెకు రక్తాన్ని చేరవేసే సిరలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణలో స్వల్ప అడ్డంకులు ఏర్పడి, తాత్కాలికంగా రక్తపోటు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే బీపీ సమస్య ఉన్నవారు ఇలా కూర్చోకపోవడమే మంచిది.

2. నరాలపై ఒత్తిడి:
కాలు మీద కాలు వేసినప్పుడు మోకాలి వెనుక భాగంలో ఉండే 'పెరోనియల్ నెర్వ్'పై ఒత్తిడి పడుతుంది. దీనివల్ల పాదాలు మొద్దుబారిపోవడం లేదా 'పిన్స్ అండ్ నీడిల్స్' లాంటి అనుభూతి కలుగుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది నరాల బలహీనతకు దారితీయవచ్చు.

3. వెన్నునొప్పి, పోశ్చర్ సమస్యలు:
ఇలా కూర్చోవడం వల్ల పెల్విస్ భాగం ఒక వైపునకు వంగుతుంది. దీనివల్ల వెన్నెముకపై అదనపు ఒత్తిడి పడి నడుము నొప్పి, మెడ నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది శరీర ఆకృతిని కూడా దెబ్బతీసే అవకాశముంది.

4. వారికోస్ వీన్స్:
ఎక్కువ సేపు కాళ్లు క్రాస్ చేసి కూర్చోవడం వల్ల కాళ్లలోని రక్తనాళాల్లో రక్తం నిలిచిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీనివల్ల నరాలు ఉబ్బి, నీలం రంగులోకి మారే 'వారికోస్ వీన్స్' సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

## గ్యాస్ సిలిండర్ ఎందుకు పేలుతుంది?



ప్రతి ఇంట్లో గ్యాస్ సిలిండర్ అనేది నిత్యావసర వస్తువు. అయితే, చిన్నపాటి అజాగ్రత్త వల్ల ఇది పెను ప్రమాదాలకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. అసలు గ్యాస్ సిలిండర్లు ఎందుకు పేలుతాయి? అగ్ని ప్రమాదాల నుండి మనల్ని మనం ఎలా రక్షించుకోవాలి? అనే విషయాలపై ప్రతి ఒక్కరికీ కనీస అవగాహన ఉండాలి.

సాధారణంగా గ్యాస్ సిలిండర్ దానికదే పేలిపోదు. కొన్ని కారణాల వల్లే ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

గ్యాస్ లీకేజీ: రెగ్యులేటర్, హోస్ పైపు లేదా స్టవ్ నాబ్ సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల గ్యాస్ లీక్ అవుతుంది. ఇది గదిలో పేరుకుపోయినప్పుడు చిన్న నిప్పురవ్వ తగిలినా భారీ పేలుడు సంభవిస్తుంది.

పైపుల నాణ్యత లేకపోవడం: పాతబడిన లేదా రంధ్రాలు పడిన రబ్బరు పైపులను వాడటం వల్ల గ్యాస్ లీక్ అవుతుంది.

రెగ్యులేటర్ లోపాలు: నాణ్యత లేని రెగ్యులేటర్లను వాడటం వల్ల ఒత్తిడిని నియంత్రించలేక ప్రమాదాలు జరుగుతాయి.

సిలిండర్ ఎక్స్‌పైరీ డేట్: సిలిండర్లకు కూడా గడువు తేదీ ఉంటుంది. కాలం చెల్లిన సిలిండర్ల లోహపు నాణ్యత తగ్గి, ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక పేలిపోయే అవకాశం ఉంటుంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

1. కొనుగోలు చేసేటప్పుడు:
సిలిండర్ డెలివరీ తీసుకునేటప్పుడు సీల్ సరిగ్గా ఉందో లేదో చూడండి. సిలిండర్ పైన ఉండే రింగు లోపల 'ఎక్స్‌పైరీ డేట్' తనిఖీ చేయండి.

డెలివరీ బాయ్ సమక్షంలోనే లీకేజీ టెస్ట్ చేయించుకోండి.

2. వంటగదిలో అమరిక:
సిలిండర్‌ను ఎప్పుడూ నిలువుగా మాత్రమే ఉంచాలి. పడుకోబెట్టకూడదు. గ్యాస్ స్టవ్ ఎప్పుడూ సిలిండర్ కంటే ఎత్తులో ఉండాలి. అలాగే గ్యాస్ పైపు కోసం ఎప్పుడూ 'సురక్షా హోస్ పైప్' మాత్రమే వాడండి. దీనిని ప్రతి రెండేళ్లకు ఒకసారి మార్చాలి.

3. వంట పూర్తయ్యాక:
రాత్రి పడుకునే ముందు, ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు తప్పనిసరిగా రెగ్యులేటర్ ఆఫ్ చేయాలి.

గ్యాస్ లీక్ అవుతున్నట్లు గుర్తిస్తే ఏం చేయాలి?

ఒకవేళ మీకు గ్యాస్ వాసన వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే, వెంటనే ఈ కింది పనులు చేయండి:

ప్రశాంతంగా ఉండండి: భయం వద్దు, త్వరగా స్పందించండి.

విద్యుత్ పరికరాలు ముట్టుకోవద్దు: లైట్లు, ఫ్యాన్లు వేయడం లేదా ఉన్న వాటిని ఆపడం చేయవద్దు. స్విచ్ నొక్కినప్పుడు వచ్చే చిన్న నిప్పురవ్వ కూడా ప్రమాదకరమే.

తలుపులు, కిటికీలు తెరవండి: గాలి ధారాళంగా వచ్చేలా అన్ని కిటికీలు తెరిచి ఉంచండి. తద్వారా గ్యాస్ సాంద్రత తగ్గుతుంది.

రెగ్యులేటర్ ఆఫ్ చేయండి: వెంటనే సిలిండర్ రెగ్యులేటర్‌ను ఆఫ్ చేసి, సేఫ్టీ క్యాప్‌ను పెట్టండి.

అగ్గిపెట్టెలు వాడొద్దు: ఆ సమయంలో గదిలో కొవ్వొత్తులు వెలిగించడం లేదా సిగరెట్లు తాగడం వంటివి చేయకూడదు.

గ్యాస్ వాసన వస్తున్నప్పుడు గ్యాస్ ఏజెన్సీ టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1906కి కాల్ చేసి ఫిర్యాదు చేయండి. మీ భద్రత మీ చేతుల్లోనే ఉంది. చిన్నపాటి మెలకువలు పాటించి మీ కుటుంబాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోండి.

## టాబ్లెట్ మధ్యలో గీత ఎందుకు ?



మనం వాడే చాలా రకాల టాబ్లెట్ల మధ్యలో ఒక చిన్న గీత ఉండటాన్ని గమనించే ఉంటారు. చాలా మంది ఇది కేవలం డిజైన్ అనుకుంటారు, కానీ మెడికల్ పరంగా దీనికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వైద్య భాషలో ఈ గీతను 'స్కోర్ లైన్' అని పిలుస్తారు. అసలు ఈ లైన్ ఎందుకు ఉంటుంది? ఏ మాత్రలను పగలగొట్టి వేసుకోకూడదు? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

1. సరైన డోసేజ్ కోసం:
న్యూఢిల్లీలోని సర్ గంగా రామ్ హాస్పిటల్ ప్రివెంటివ్ హెల్త్ అండ్ వెల్నెస్ విభాగం డైరెక్టర్ డాక్టర్ సోనియా రావత్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మాత్రల మీద ఉండే ఈ స్కోర్ లైన్ ప్రధానంగా ఆ మాత్రను రెండు సమాన భాగాలుగా విడగొట్టడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక టాబ్లెట్ 500mg శక్తి కలిగి ఉండి, డాక్టర్ మీకు కేవలం 250mg మాత్రమే వేసుకోమని సూచిస్తే.. ఆ గీత ఉన్న చోట విడగొట్టడం ద్వారా మీరు ఖచ్చితమైన డోస్‌ను పొందవచ్చు.

2. అన్ని మాత్రలను విరగ్గొట్టవచ్చా?
ఇక్కడే అసలైన జాగ్రత్త అవసరం. అన్ని మాత్రలకు ఈ గీత ఉండదు. ఏ టాబ్లెట్ల మీద అయితే గీత ఉండదో, వాటిని విరగ్గొట్టి వాడకూడదని అర్థం. ఎందుకంటే సస్టైన్డ్ రిలీజ్. కొన్ని మాత్రలు శరీరంలోకి వెళ్ళాక నెమ్మదిగా కరగాలి. అటువంటి టాబ్లెట్స్‌ను విరగ్గొడితే మందు ఒక్కసారిగా రక్తంలోకి విడుదలయ్యి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

3. నిపుణుల హెచ్చరిక:
న్యూఢిల్లీలోని సర్ గంగారామ్ హాస్పిటల్ నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం.. స్కోర్ లైన్ ఉన్న మాత్రలను మాత్రమే సగానికి విరిచి వాడాలి. గీత లేని మాత్రలను బలవంతంగా విరిస్తే అవి సమానంగా విరగవు, దీనివల్ల డోసేజ్ తక్కువ లేదా ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మాత్ర మధ్యలో ఉండే గీత కేవలం ఒక ఫీచర్ మాత్రమే కాదు. అది రోగి భద్రతకు సంబంధించినది. మీకు ఏదైనా సందేహం ఉంటే మాత్రను విరగ్గొట్టే ముందు ఖచ్చితంగా మీ డాక్టర్ లేదా ఫార్మసిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

## మామిడికాయ తురుము పచ్చడి..



వేసవికాలంలో మనం మామిడికాయలతో అనేక రకాల పచ్చళ్లు పెట్టుకుంటాము ఇది పాత కాలం నుంచి సాగుతుంది. మామిడికాయలను కోసి ఆవకాయ పచ్చడి పెడుతుంటాం. అయితే, ఈ సారి మామిడికాయను తురిమి పచ్చడి చేయండి. వేడి అన్నంలోకి తింటే స్వర్గమే

కావాల్సిన పదార్థాలు: ఒక కప్పు పచ్చి మామిడికాయ తురుము, మూడు టేబుల్ స్పూన్స్ కారం, ఒక టేబుల్ స్పూన్ మెంతులు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నువ్వుల నూనె, అర టీ స్పూన్ ఆవాలు, 5 వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కొద్దిగా అల్లం, ఒక కప్పు కరివేపాకు లు, రుచికి సరిపడా ఉప్పును తీసుకోవాలి.

ముందుగా గ్యాస్ ఆన్ చేసి దాని మీద పాన్ పెట్టుకుని మెంతులను దోరగా వేయించి చల్లారిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసుకుని మెత్తగా పొడిలా పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పచ్చి మామిడికాయ తీసుకుని కడిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి.

ముందుగా పచ్చి మామిడికాయను తీసుకుని తురుము లాగా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీనిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కారం, కొద్దిగా పసుపు, మెంతి పొడి వేసి మిక్స్ అయ్యేలా బాగా కలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీనిని 20 నిమిషాల పాటు పక్కన పెట్టుకోవాలి.

ఈ పోపు చల్లారిన తరువాత దానిలో ఉప్పు వేసి, మామిడి తురుమును కూడా వేసి బాగా మిక్స్ అయ్యేలా కలుపుకోవాలి. అంతే, ఆంధ్రా స్టైల్ మామిడికాయ తురుము పచ్చడి రెడీ. దీనిని వేడి వేడి అన్నంలో తింటే టేస్ట్ అదిరిపోతోంది.

ఈ పోపు చల్లారిన తరువాత దానిలో ఉప్పు వేసి, మామిడి తురుమును కూడా వేసి బాగా మిక్స్ అయ్యేలా కలుపుకోవాలి. అంతే, ఆంధ్రా స్టైల్ మామిడికాయ తురుము పచ్చడి రెడీ. దీనిని వేడి వేడి అన్నంలో తింటే టేస్ట్ అదిరిపోతోంది.

## వెజిటెబుల్ మజ్జిగ పులుసు..

రెండు కప్పుల మజ్జిగ, బెండకాయ, సొరకాయ లేదా దొండకాయ వంటి కూరగాయల ముక్కలు ఓ కప్పు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు రెండు కప్పులు, నాలుగు పచ్చిమిర్చి, టీస్పూన్ అల్లం పేస్ట్, హాఫ్ టీస్పూన్ పసుపు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, ఒక కప్పు కొబ్బరి తురుము, హాఫ్ టీస్పూన్ శెనగపప్పు, హాఫ్ టీస్పూన్ జీలకర్ర, హాఫ్ టీస్పూన్ ఆవాలు, రెండు ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, సరిపడా నూనె.

తయారీ విధానం..

ముందుగా కూరగాయలను బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసి వాటిలో పసుపు, ఉప్పు వేయాలి. కొద్దిగా నీళ్లు పోసి కొంచెం మెత్తగా అయ్యేవరకూ ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత కొబ్బరి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. కొబ్బరి తురుము, శెనగపప్పు, జీలకర్రలను కలిపి కొన్ని నీళ్లు జత చేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి పేస్ట్ రూపంలో తయారు చేసుకోవాలి. ఈ కొబ్బరి పేస్టును మజ్జిగలో వేసి బాగా కలపాలి. అనంతరం ఉడికించిన కూరగాయల్లో ఈ మజ్జిగ మిశ్రమాన్ని పోయాలి.



మధ్యస్థ మంటపై దాన్ని కాసేపు వేడి చేయాలి. మరిగే వరకూ ఉంచకూడదు.. కేవలం వేడి అయ్యేంత వరకు మాత్రమే ఉంచాలి. మరో పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి తాలింపు చేయాలి. ఈ తాలింపును వెంటనే పులుసులో పోయాలి. చివరిగా కొద్దిగా నెయ్యి జోడిస్తే సువాసన అద్భుతంగా ఉంటుంది. దీంతో వెజిటెబుల్ మజ్జిగ పులుసు సిద్ధమైనట్లే.. ఇది అన్నం సహా రోటీలు, జొన్న రొట్టెల్లో భలే రుచిగా ఉంటుంది.

## ఎర్ర అరటి పండ్లు తిన్నారా?



అరటిపండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇవ్వడమే కాకుండా, తీపి తినాలనే కోరికను తగ్గించడంలో కూడా అరటిపండు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇప్పటివరకు మనం పసుపు రంగు అరటిపండ్లు లేదా పచ్చి అరటిపండ్లు తిని ఉంటాం. కానీ ఎర్ర అరటిపండ్లు ఎప్పుడైనా తిన్నారా? ఇవి కూడా ఎక్కువ పోషకమైనవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎర్ర అరటిపండ్లను ప్రధానంగా ఆస్ట్రేలియా, వెస్ట్ ఇండీస్, మెక్సికో, యునైటెడ్ స్టేట్స్ దేశాల్లో పండిస్తారు. అయితే ఇప్పుడు వీటి సాగు భారతదేశంలో కూడా ప్రారంభమైంది. దీంతో క్రమంగా అన్ని మార్కెట్లలోకి అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి.

ఎర్ర అరటిపండ్లలో కెరోటినాయిడ్లు, విటమిన్ సి, ఆంథోసయనిన్‌ల వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ మూలకాలు శరీరంలోని కణాల నష్టం నుండి కాపాడి, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఎర్ర అరటిపండ్లలో విటమిన్ ఎ, కెరోటినాయిడ్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల అవి కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. ఈ అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

## అక్షయ తృతీయకు బంగారం కొనలేకపోతున్నారా?

అక్షయ తృతీయ అనగానే అందరికీ ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది బంగారం. అయితే ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో బంగారం ధరలు సామాన్యులకు అందుబాటులో లేని విధంగా ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో బంగారం కొనలేదని బాధపడాల్సిన అవసరం లేదని ఆధ్యాత్మిక పండితులు చెబుతున్నారు. శాస్త్రాల ప్రకారం, బంగారం కొన్నప్పుడు కలిగే ఫలితాన్ని ఇచ్చే మరికొన్ని చవకైన వస్తువులు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మనఃశుద్ధితో వీటిని ఇంటికి తెచ్చుకుంటే లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం తప్పక కలుగుతుంది.



లక్ష్మీ స్వరూపమైన ఉప్పు ధాన్యాల విశిష్టత సముద్ర మథనం సమయంలో లక్ష్మీదేవితో పాటు ఉద్భవించిన వస్తువులలో కల్లుప్పు (సముద