# స్మార్ట్ కర్టెన్!

**ఇప్పుడంతా** స్మార్ట్! ఇంట్లో అన్ని పరికరాలు రిమోట్ సాయంతో, సెన్సర్ సాయంతో పనిచేసేవి అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. ఏసీ, ఫ్యాన్, టీవీ, డోర్లతో సహ అన్నిటినీ కూర్చునే ఆపరేట్ చేయవచ్చు. అంతేకాదు కొన్నింటిని స్మార్ట్ ఫోన్ సాయంతో దూరంలో ఉన్నా ఆపరేట్ చేసే సదుపాయం ఉంది. అలెక్సా వంటి ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సాయంతో పనిచేసే ఉపకరణాలతో ఇంట్లోని అన్ని రకాల గృహోపకరణాలను స్మార్ట్‌గా పని చేయిస్తున్నప్పుడు పరదాలను జరపడం కోసం ఎందుకు కష్టపడాలి? అందుకే స్మార్ట్ యుగానికి అనుగుణంగా రిమోట్‌తో ఆపరేట్ చేయగలిగే పరదాలను పలు సంస్థలు తీసుకొచ్చాయి. వీటిని మోటరైజ్డ్ కర్టెన్లు అంటారు. కూర్చున్న చోటనే ఉండి రిమోట్ సాయంతో డోర్ కర్టెన్లు మూయవచ్చు. తెరవవచ్చు. ఈ స్మార్ట్ కర్టెన్లను ఫోన్‌తో కూడా ఆపరేట్ చేయవచ్చు. ఇవి చేతితో తాకినా తెరుచుకుంటాయి. ఈ మోటరైజ్డ్ కర్టెన్లు ఆన్‌లైన్‌లో అమ్మకానికి ఉన్నాయి. పలు సంస్థలు ఈ స్మార్ట్ కర్టెన్లను కస్టమైజ్డ్‌గా కూడా తయారు చేస్తున్నాయి. అంటే వినియోగదారుడు కోరిన డిజైన్, రంగు, కొలతలతో తయారు చేసి ఇస్తారన్నమాట!

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 13
హైదరాబాద్ | శనివారం 20 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

# అమ్మను చేరాలని అమృతయానం

**తప్పిపోయిన** బిడ్డ కోసం తండ్రులు తల్లులు పోరాటాలు విన్నాం. ఇది కూడా అలాంటి కథే. కాకపోతే ఇది తల్లి కోసం వెతుకులాడే అమృత సినిమాలోని అమృత లాంటి మరో కథ. స్వీడన్‌లో పాట్రీషియా అనే అమ్మాయి ఉంది. బడిలో కొంతమంది పిల్లలు 'నేను అచ్చం అమ్మలా ఉంటా' అని, మరికొంతమంది 'నాది నాన్న పోలిక' అనడం విన్నప్పుడల్లా పాట్రీషియా ఆలోచనలో పడేది. 'నేనెవరిలా ఉన్నాను?' అన్న ఆమె సందేహాన్ని అమ్మానాన్న తీర్చలేకపోయారు. వాళ్లు నలభై ఏళ్ల క్రితం భారత దేశ సందర్శనకు వచ్చారు. ఆ సందర్భంలో పూనేలోని ఓ అనాథాశ్రమంలో పెరుగుతున్న ఒక బిడ్డను దత్తత తీసుకున్నారు. ఆ బిడ్డను తీసుకుని స్వీడన్ పోయారు. ఆ బిడ్డే పాట్రీషియా. తన తల్లి ఎవరో పెంచుకున్న అమ్మానాన్నలు చెప్పలేదు. తన తల్లి జాడ తెలుసుకోవాల్సిందేనని నలభై ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ మాతృభూమిపై కాలుమోపింది. స్వీడిష్ దంపతులకు పాట్రీషియాను దత్తత ఇచ్చిన పూనేలోని అనాథాశ్రమానికి చేరింది. అక్కడ తన తల్లి వివరాలేవీ దొరకలేదు. కానీ, ఆ వివరాలకు ఓ దారి దొరికింది. అక్కడి నుంచి సామాజిక కార్యకర్తల సహకారంతో నాగపూర్‌లోని మరో అనాథాశ్రమానికి చేరింది. తన తల్లి పేరు 'శాంత' అని, డాగా ఆసుపత్రిలో పుట్టిందని ఆ ఆశ్రమం నిర్వాహకులు చెప్పారు. తల్లి పేరు తెలుసుకున్నా, తల్లి జాడను తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో విఫలమైన ఆమె వెనుదిరిగి స్వీడన్ వెళ్లిపోయింది. రెండేళ్ల తర్వాత మళ్లీ భారత్ వచ్చింది. తల్లి ఆచూకీ కోసం మరోమారు వెతకడం మొదలుపెట్టింది. నాగ్‌పూర్ పట్టణంలోని అంగన్‌వాడీలు, పాఠశాలల్లో శాంతి పేరుతో నమోదైన వాళ్లందరి వివరాలు సేకరిస్తోంది. నగరంలో నలభై ఏళ్ల నుంచి నివసిస్తున్న వాళ్లను కలిసి 'శాంతి' కోసం ఆరా తీస్తూనే ఉంది. ఆమె ఎంతో ఆశతో తల్లి కోసం వెదుకుతోంది. ఆమెకు అంతే నిరాశ ఎదురవుతోంది. ఏదో ఒకనాటికి అమ్మ ఒడిని చేరుకుంటాననే ఆశతో అన్వేషిస్తూనే ఉంది.

ఉన్నంతలో కొంతైనా తరగని 'నగ'వులు చిందిస్తూ శుభకార్యాల వేళ తమ పరువు పోకుండా కాపాడుకోవాలని సగటు మహిళ ఆరాటపడుతున్న రోజులివి. ఆడపిల్ల పెండ్లికి పెట్టిపోతల కాడ వెనక్కి తగ్గితే ప్రతిష్ఠకు భంగం కలుగకూడదన్న ధ్యాసలో ఆర్థిక భంగపాటుకు గురవుతున్న కుటుంబాలెన్నో. బంగారంతో ముడిపడి ఉన్న ఈ సందర్భాలన్నీ కొందరికి తిరుగులేని వ్యాపారంగా మారితే ఇంకొందరి జీవితాలు ఆర్థికంగా 'తరిగి'పోయేలా చేస్తున్నాయి. ఇవన్నీ దగ్గరగా చూస్తూ చలించిపోయిన ఆమె తిరుగులేని ఆలోచన తరుగు బెడదను రూపుమాపేలా చేసింది. అంతేనా.. ఆధునికతకు 'సృజనా'త్మకత తోడవటంతో జువెలరీ రంగానికి కొత్త మెరుపూ వచ్చినట్టయింది! సాంప్రదాయిక నగల వ్యాపారానికి టెక్నాలజీ సొబగులను అద్దుతూ వినూత్న రీతిలో ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్ కొనసాగిస్తున్న చదలవాడ సృజన గురించి ఈ వారం స్టార్టప్ స్టోరీస్. ఆమె మాటల్లోనే..

# తరుగు లేని మార్పు

**తిరిగి** అమ్ముకుంటే కనీస ధర కూడా రాని బంగారు నగలపై సాధారణ కుటుంబాలు పెద్ద మొత్తంలో వెచ్చించడం నన్ను ఆలోచనలో పడేసింది. ఆరుగాలం కష్టపడి సంపాదించే సాధారణ రైతుల నుంచి రెక్కలు ముక్కలు చేసుకుని కూడబెట్టే కార్మికుల వరకు అందరూ నగలు, బంగారం కొనుగోలు చేయడంలో చేస్తున్న తప్పిదాలు నన్ను పరిష్కార మార్గం వైపు నడిపించాయి. నలుగురికి మంచి చేయాలన్న సంకల్పంతో ముందుకు సాగిన నేను 'రేవా జువెల్స్'కు సహ వ్యవస్థాపకురాలిగా ఎదగడం ఆనందంగా ఉంది.

## వీ హబ్‌లోనే బీజం

నేను పుట్టింది వ్యవసాయ కుటుంబమే. బీటెక్ చేసిన నాన్న భారత సైన్యానికి సేవలు అందించారు. నేను కూడా ఆయన బాటనే ఎంచుకొని ఐఐటీలో కాలు మోపాను. కెమికల్ ఇంజినీరింగ్ రంగంలో సాంకేతిక విద్యాభ్యాసం తర్వాత వీ హబ్‌తో కలిసి నడిచే అవకాశం వచ్చింది. వీ హబ్‌కు నేర్చుకునేందుకు వచ్చే చాలా మంది మహిళలు తాము సంపాదించిన మొత్తాన్ని వార్షికంగా 9 శాతం రాబడి లేని బంగారంపై పెట్టుబడి పెట్టడం, అంతకు మించి రాబడినిచ్చే మార్గాలపై అవగాహన లేకపోవటాన్ని గ్రహించాను. అవ్యవస్థీకృతంగా ఉన్న నగల వ్యాపారాన్ని ఆధునీకరించాలనే ఉద్దేశంతోనే రేవాను ప్రారంభించాం.

## జువెలరీ మేకింగ్‌లో ఏఐ టెక్నాలజీ

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీ వినియోగం క్రమంగా పెరుగుతున్నది. త్రీడీ ప్రింటింగ్ టెక్నాలజీ విరివిగా అందుబాటులోకి వస్తున్నది. వీటి సాయంతో అతి తక్కువ ఖర్చులోనే డిజైన్లను రూపొందించే విధానంపై అధ్యయనం చేస్తున్నాం. అందుకు దేశంలోని ప్రధాన జువెలరీ తయారీదారుల భాగస్వామ్యంతో పనిచేసేలా జీరో ఇన్వెంటరీ, లెస్ క్యాపిటల్‌తో జువెలరీ మేకింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టాం. అయితే సాంప్రదాయిక విధానాలకు విభిన్నంగా ఉండేలా కెమికల్ ఇంజినీరింగ్ చేసిన తనతో పాటు రాకెట్ తయారీలో మెటలర్జికల్ ఇంజినీర్లు, మిశ్రమధాతులను అందించే నిపుణుల సాయంతో రేవాకు ప్రాణం పోశాం. ప్రధాన జువెలరీ సంస్థలు, గ్రామీణ స్థాయిలో జరిగే బంగారం, బంగారు నగల క్రయవిక్రయాల్లో తరుగు, రాళ్ల రూపంలో జరుగుతున్న నష్టభారాన్ని తగ్గించడమే రేవా లక్ష్యం. బడ్జెట్ అంచనాల ప్రకారమే కస్టమర్ల అభిరుచికి తగినట్లుగా తక్కువ వేస్టేజీ, మోల్డింగ్ విధానాల ద్వారా నాణ్యమైన నగలను అందిస్తున్నాం. మార్కెట్‌లో దొరికే బంగారు, డైమండ్ నగల ఖరీదుతో పోల్చితే చాలా తక్కువ ఖర్చులో అదే క్వాలిటీ, లెస్ వేస్టేజీ, అతి తక్కువ మేకింగ్ ఛార్జీలతో నాణ్యమైన, ఆకర్షణీయమైన డిజైన్లలోనగలను తయారుచేస్తున్నాం.

... కడార్ల కిరణ్

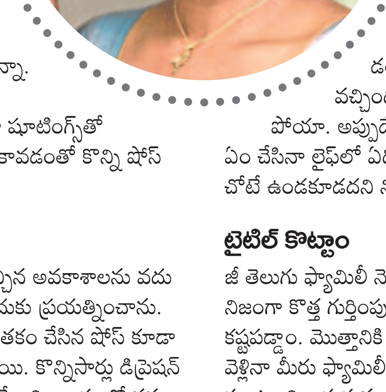
# ఫ్యాన్స్ తిట్టారు!

**ఎన్నిసార్లు కిందపడినా మళ్లీ లేవాలనే ఆశ ఆమెకు సక్సెస్ అందిస్తే.. ఒక అమ్మాయి ఎదుగుతుంటే చూసి ఓర్వలేని వ్యక్తులు కిందకు లాగారు. అయినా ఏమాత్రం బెదరకుండా తనకంటూ ఓ కొత్త మార్గాన్ని సృష్టించుకుంటూ సాగిపోతోంది ధరణి ప్రియ. యాంకర్‌గా కెరీర్ మొదలుపెట్టిన ధరణి ప్రియ నటిగా, డ్యాన్సర్‌గానూ నిరూపించుకున్నారు. కెరీర్‌లోనే కాదు కుటుంబపరంగానూ అందరి మెప్పూ పొంది ఫ్యామిలీ నెంబర్ వన్‌గా టైటిల్ కైవసం చేసుకున్నారు. తన పదేండ్ల కెరీర్‌లో ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు, వాటిని దాటుకుని తను సాగిన తీరుని బబ్లీ గర్ల్ ధరణి ప్రియ 'జిందగీ'కి వివరించారు..**

**మాది** మరాఠీ కుటుంబం. కానీ నేను పుట్టి పెరిగిందంతా ఘట్‌కేసర్‌లోనే. అందుకే నా భాష పక్కా హైదరాబాదీ తెలంగాణ యాసలో ఉంటుంది. చిన్నప్పటి నుంచీ చాలా అల్లరి పిల్లని. ముగ్గురు అక్కాచెల్లెళ్లలో చిన్నదాన్ని కావడంతో టామ్‌బాయ్‌లా పెరిగా. చదువులో మాత్రం జీరో. కంప్లీట్ లాస్ట్‌బెంచ్ స్టూడెంట్‌ని. ఎంత చెప్పినా నా బుర్రకి ఎక్కేది కాదు. నేను 10వ తరగతిలో ఉన్నప్పుడు ఏకంగా మా స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ మా నాన్నని పిలిచి నన్ను బోర్డ్ ఎగ్జామ్స్ రాయించడం కుదరదని చెప్పారు. ఎందుకంటే నేను ఎగ్జామ్ రాస్తే వాళ్ల స్కూల్ పాస్ పర్సెంటేజీ తగ్గుతుందని. దాంతో నాన్న నాతో రెండు మూడు రోజులు మాట్లాడలేదు. మొదటి సారి నామీద నాకు కోపం వచ్చింది. ఎలాగైనా పదో తరగతి పాస వ్వాలని కష్టపడ్డా. ఫలితం దక్కింది. 60 శాతం మార్కులతో ఫస్ట్ క్లాస్‌లో పాసయ్యా. అప్పటినుంచీ చదువు విలువ అర్థమైంది. అందుకే ఇంటర్‌లో 70 శాతం, ఇంజినీరింగ్‌లో 80 శాతం మార్కులు సాధించా.

## ఆయన సలహాతో

ఇంజినీరింగ్ చదివేటప్పుడు కాలేజ్ డేస్, కాలేజ్ లైఫ్ లాంటి కొన్ని స్పెషల్ ప్రోగ్రామ్స్ నిర్వహించేవాళ్లు. నేను సరదాగా అన్ని షోస్‌లో పాల్గొని అల్లరి చేసేదాన్ని. అప్పుడు ఒక ప్రొడ్యూసర్ చూసి 'నువ్వు స్క్రీన్ మీద బాగుంటావు, ట్రై చెయ్' అన్నారు. అప్పటివరకు యాక్టింగ్ గురించి ఎలాంటి ఆలోచనా లేని నేను అనుకోకుండా ఈ రంగంలోకి వచ్చాను. అయితే ఇండస్ట్రీకి వస్తానని ఇంట్లో చెప్పినప్పుడు మొదట్లో ఒప్పుకోలేదు. కానీ తర్వాత నన్ను అర్థం చేసుకుని సపోర్ట్ చేశారు. ఏదిఏమైనా రాత్రి తొమ్మిది దాటకుండా ఇంటికి వచ్చేయాలి, సినిమాల్లో నటించకూడదు అని షరతు పెట్టారు నాన్న. మొదటగా జెమినీలో ఓ ప్రోగ్రామ్‌కి యాంకరింగ్ అవకాశం వచ్చింది. ఆ తర్వాత రంగస్థలం అనే డ్యాన్స్ షోలో పాల్గొన్నా. అప్పుడు చాలా సీరియల్స్‌లో ఆఫర్స్ వచ్చాయి. నెలలో 20 రోజులకు పైగా షూటింగ్స్‌తో బిజీగా ఉండేదాన్ని. కానీ డేట్స్ క్లాష్ కావడంతో కొన్ని షోస్ వదులుకోవాల్సి వచ్చింది.



## సినిమా కలిసి రాలేదు

2014లో ఇండస్ట్రీకి వచ్చాను. వచ్చిన అవకాశాలను వదులుకోకుండా నిలదొక్కునేందుకు ప్రయత్నించాను. కానీ చాలాసార్లు సంతకం చేసిన షోస్ కూడా చేజారిపోయాయి. కొన్నిసార్లు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లేదాన్ని. అద్దంలో నన్ను నేను చూసుకుంటూ ఏడ్చేదాన్ని. 2016లో పెళ్లి చేసుకున్నా.

మా ఆయన సపోర్ట్‌తోనే మళ్లీ నిలదొక్కుకున్నా. సీరియల్స్ కలిసి రావట్లేదని సినిమాలను ఎంచుకున్నా. 'దువ్వాడ జగన్నాథం', 'బాలకృష్ణుడు', 'నేల టికెట్టు' సినిమాల్లో హీరోయిన్ ఫ్రెండ్ క్యారెక్టర్లు చేశా. కానీ ఆ మూడు సినిమాలు ఆడకపోవడంతో ఇక సినిమాలు, సీరియల్స్ వద్దనుకున్నా. మళ్లీ అవకాశాల కోసం ప్రయత్నించా. ఆ సమయంలోనే జ్యోతి బిగ్‌బాస్‌కు వెళ్లడంతో తీన్మార్ ప్రోగ్రామ్ చేసే అవకాశం వచ్చింది. నాలుగేండ్లు అందులోనే ఉండిపోయా. అప్పుడే ప్రెగ్నెన్సీ రావడంతో బ్రేక్ తీసుకున్నా. ఏం చేసినా లైఫ్‌లో ఏదో వెలితిగా అనిపించింది. అందుకే ఒక్క చోటే ఉండకూడదని నిర్ణయించుకున్నా. ఉద్యోగం మానేశా.

## టైటిల్ కొట్టాం

జీ తెలుగు ఫ్యామిలీ నెం.1 షోలో పాల్గొనే అవకాశం రావడం నిజంగా కొత్త గుర్తింపునిచ్చింది. నేను, నా కుటుంబం చాలా కష్టపడ్డాం. మొత్తానికి టైటిల్ సాధించాం. ఇప్పుడు ఎక్కడికి వెళ్లినా మీరు ఫ్యామిలీ నెం.1 విన్నర్ కదా! ఆమోద మదర్ కదా! అని అడుగుతున్నారు. ఇన్నేండ్ల కెరీర్‌లో రాని గుర్తింపు ఈ ఒక్క షో ద్వారా వచ్చింది. నాకు నటిగా మంచి గుర్తింపు తీసుకొచ్చిన సీరియల్ 'ఆడదే ఆధారం'. అందులో నెగెటివ్ క్యారెక్టర్ 'ప్రియంవద'గా కనిపించా. ఆ సీరియల్ టైమ్‌లో నేను ఎదురుపడితే కొందరు ఫ్యాన్స్ తిట్టేవాళ్లు కూడా. అంతగా ఆ క్యారెక్టర్‌ని ఆదరించారు. నా క్యారెక్టర్ వల్ల హీరోయిన్ డౌన్ అవుతుందని నెగెటివ్ నుంచి పాజిటివ్ చేశారు. దాంతో రెస్పాన్స్ తగ్గింది. ఇక సీరియల్స్ వద్దని నిర్ణయించుకున్నా.

## వ్యాపారంలోకి

మా ఆయన మోహిత్, నేను స్కూల్ ఫ్రెండ్స్. పెండ్లి తర్వాత నా భర్త నన్ను చాలా సపోర్ట్ చేశారు. మా అమ్మాయే మా ఇంటి మహాలక్ష్మి. తను పుట్టిన తర్వాత జీవితం పరిపూర్ణమయ్యిందనిపించింది. నా సంపాదన మొత్తం బిజినెస్‌లో పెట్టాను. చాలా మంది నీకెందుకు బిజినెస్ అని డీమోరలైజ్ చేశారు. నిజానికి సంపాదించడానికి నేను బిజినెస్ స్టార్ట్ చేయలేదు. కొన్నిసార్లు అవకాశాలు లేకపోవడంతో మానసికంగా కుంగిపోకుండా ఉండేందుకు ఒక డైవర్షన్‌లా బొటిక్ సాయపడుతుంది. ప్రస్తుతానికి ఓ వెబ్‌సిరీస్‌కి ఫొటో షూట్ చేశాం. నా అభిమానులు నన్ను మొదటినుంచీ ఆదరించారు. వాళ్లకోసం ఏదైనా చేయాలనే తాపత్రయంతో పనిచేస్తున్నా. వాళ్లకు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటా. ఒకసారి లైవ్ షోకి వెళ్లినప్పుడు ఒక అమ్మాయి నా షోస్ అన్నింటికీ సంబంధించిన ఫొటోస్‌తో ఒక బుక్ చేసింది. నా ప్రతి ఫొటోకి ఒక కొటేషన్ రాసింది. ఆ బుక్ ఇప్పటికీ నా దగ్గర ఉంది. ఒక బెంగళూరు అబ్బాయి కన్నడ నేర్చుకో అక్కా.. అని నేర్పించాడు. నా అభిమానుల ప్రోత్సాహంతో ఎన్నిసార్లు కింద పడినా అంతకు రెట్టింపు వేగంతో తిరిగిలేస్తూ ఇలా సాగిపోతున్నా!

... హరిణి

# వేసవిలో తినొద్దు

**కాలానికి తగినట్టు దుస్తులను ధరించినట్టే కాలానికి తగినట్టు ఆహార నియమాలనూ మార్చుకోవాలి. ఎండాకాలం వాతావరణానికి తగినట్లుగా ఆహార నియమాలను మార్చుకోకపోతే అనారోగ్యం పాలవక తప్పదు. ఎండాకాలంలో పగటి ఉష్ణోగ్రతలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి శరీరం తొందరగా నీటిని కోల్పోతుంది. అందువల్ల శరీరానికి నీటిని అధికంగా అందించే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అవసరం. ఇవి పాటిస్తూనే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను కొంతకాలం తినకుండా ఉంటే మంచిది. వేసవిలో తినకూడని ఆహార పదార్థాల గురించి తెలుసుకుందాం.**

## స్నాక్స్

చిరు తిళ్లలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఆహారం ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచేందుకు ఉప్పు అధికంగా ఉపయోగిస్తారు. చిప్స్, క్రాకర్స్, జంతికల్లో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. సోడియం (ఉప్పు) ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తింటే శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ (నీటిని కోల్పోవడం) పెరుగుతుంది. దీంతో దాహం ఎక్కువవుతుంది. అప్పుడు చల్లని పానీయాలు తాగాలనే కోరిక పుడుతుంది. శరీరంలోకి సోడియం ఎక్కువవడం వల్ల నీరు కూడా చేరుతుంది. అవి పాదాలు, కాళ్లకు చేరి ఇబ్బందులు కలిగిస్తాయి.

## ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్

ప్రస్తుత కాలంలో ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వాళ్లే ఎక్కువ. పిజ్జా, బర్గర్, శాండ్‌విచ్ వంటి రెడీ టు ఈట్ ఫుడ్ అందరికీ అందుబాటులో ఉంటోంది. మాంసాహారాన్ని తీసుకునే వారి సంఖ్యా ఎక్కువే. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారంలో కూడా సోడియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సోడియం ఎక్కువగా చేరితే శరీరం నీటిని కోల్పోవడం (డీహైడ్రేషన్) ఎక్కువవుతుంది.

## కారం, మసాలాలు

వేసవిలో కారం, మసాలాలను ఎక్కువగా వాడకూడదు. కారంగా ఉన్న పదార్థాలను తినడం వల్ల శరీరంలోని నీరు చెమట రూపంలో బయటకు పోతుంది. అందువల్ల శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోతుంది.

## మద్యం

వేసవిలో బీర్ల అమ్మకాలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. వేసవి తాపం నుంచి బయటపడేందుకు కొంతమంది బీరు తాగుతున్నారు. బీరుతోపాటు కాక్‌టెయిల్స్ కూడా ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. వీటిలో ఆల్కహాల్‌తోపాటు చక్కెర, ఉప్పు కూడా అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చెడు చేస్తాయి.

# పలుకు పలుకులో..

**మొర్రిపండు** తిన్న తర్వాత చాలా మంది గింజ పారేస్తారు. కొందరు వీటిని ఎండబెట్టి తర్వాత వాటిని పగులగొట్టి పలుకును తీస్తారు. ఈ పలుకు వృథా పదార్థమేమీ కాదు. ఈ పలుకుల్లో ఖనిజాలు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పొట్టకు చల్లదనం చేకూర్చుతాయి. జుట్టును బలోపేతం చేస్తాయి. రెండు టీస్పూన్ల గింజలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయమే తింటే జుట్టు సమస్య నుంచి తొందరగా బయటపడొచ్చు. మొర్రి పలుకుల నూనె రాసుకుంటే జుట్టు కుదుళ్లలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. డ్రైఫ్రూట్స్ మార్కెట్‌లో ఈ గింజలు అందుబాటులో ఉంటాయి. ఆన్‌లైన్ ద్వారా కూడా పొందవచ్చు.