జాగ్రత్త.. జాగ్రత్త!

హోలీ.. జాగ్రత్తగా జరుపుకొంటే ఆనందాల్ని పంచుతుంది. రంగుల కేళిలో ఏమరుపాటుగా ఉంటే మాత్రం.. అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. ముఖ్యంగా, రసాయన రంగులు చల్లుకుంటే.. లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే.. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి.

కళ్లకు భద్రత..

- సింథటిక్ రంగుల నుంచి కళ్లను కాపాడుకునేందుకు కళ్లజోడు ధరించండి. రంగుల్లో ఉండే రసాయనాల నుంచి కళ్లకు రక్షణ కల్పిస్తుంది.
- హోలీ ఆడేటప్పుడు కళ్లలో రంగులు పడితే.. వెంటనే కళ్లను రుద్దకండి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్‌కు దారితీస్తుంది. కాబట్టి, కళ్లను శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. ఇందుకు రోజ్ వాటర్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.
- కాంటాక్ట్ లెన్స్ వాడేవాళ్లు.. వాటిని తొలగించి హోలీ ఆడుకోండి. రంగుల్లో ఉండే రసాయనాలు లెన్స్‌లో చిక్కుకొని.. చికాకు, ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

గోళ్లకు రక్షణ

హోలీ ఆడిన తర్వాత నిమ్మరసంతో గోళ్లు శుభ్రం చేసుకోండి. ఇందుకోసం నిమ్మకాయను సగానికి కోసి.. దానిపై కొద్దిగా పంచదార చల్లండి. దాని సాయంతో గోళ్లను నెమ్మదిగా రుద్దితే.. రంగుల మరకలు ఇట్టే తొలగిపోతాయి.

జుట్టు బాగుండాలంటే..

- ముందురోజు రాత్రే జుట్టుకు కొబ్బరి నూనె రాసుకోండి. ఉదయం మరోసారి రాస్తే ఇంకా మంచిది.
- కనుబొమలకు, రెప్పలకు బేబీ ఆయిల్‌ను లైట్‌గా రాసుకుంటే సరిపోతుంది.
- ఆడవాళ్లు జుట్టును ముడేసుకోవడం బెటర్.

చర్మ ఆరోగ్యానికి..

- రసాయన రంగులు చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, హోలీ ఆడేముందు శరీరం మొత్తం రెండుసార్లు మాయిశ్చరైజింగ్ లోషన్ రాసుకోవాలి. ఆలివ్, కొబ్బరి నూనెల మిశ్రమం పట్టిస్తే.. చర్మంపై పొరలాగా ఏర్పడి, రంగుల నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుతాయి.
- కాళ్లు, చేతులకు పెట్రోలియం జెల్లీ రాసుకోవాలి.
- అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా.. శరీరాన్ని వీలైనంత పూర్తిగా కప్పిఉంచే దుస్తుల్ని ధరించండి. అవికూడా.. వాడి పడేసేవి అయితే ఇంకా మంచిది.
- ఇక హోలీ ఆడటం పూర్తయిన వెంటనే స్నానం చేయండి. రంగులతోనే రోజంతా కాలక్షేపం చేస్తే.. చర్మానికి అంటుకుపోయిన రంగులు మరింత హాని కలిగిస్తాయి.
- స్నానం తర్వాత మరోసారి శరీరానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకుంటే సరిపోతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
శుక్రవారం | 14 మార్చి 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

పండుగ.. ప్రత్యేకంగా!

హోలీ వేడుకలను దేశవ్యాప్తంగా వైభవంగా జరుపుకొంటారు. అన్నిచోట్లా హోలికా దహనం, రంగులు చల్లుకోవడంతోపాటు ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. అయితే, కొన్ని ప్రాంతాల్లో మాత్రం.. హోలీ పండుగను వినూత్నంగా నిర్వహిస్తారు.

లఠ్మార్ హోలీ (బర్సానా, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్)

ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని 'బర్సానా' పట్టణంలో.. 'లఠ్మార్ హోలీ' జరుపుకొంటారు. శ్రీకృష్ణుడు-రాధ నేపథ్యంలో ఈ వేడుక సాగుతుంది. హోలీ నాడు బర్సానా పొరుగున ఉండే నందగావ్ నుంచి పెద్ద ఎత్తున పురుషులు తరలివస్తారు. అలా బార్సానాకు వచ్చిన వారిని స్థానిక వనితలు కర్రలు పట్టుకొని తరుముతారు. అప్పుడు మగవాళ్లు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సందడి వాతావరణంలో జరిగే ఈ వేడుక ఆద్యంతమూ ఆహ్లాదభరితంగా సాగుతుంది.

మసాన్ హోలీ (వారణాసి, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్)

విశ్వేశ్వరుడు కొలువైన వారణాసిలో.. శ్మశానంలో దొరికే బూడిదను చల్లుకుంటూ హోలీ పండుగను చేసుకుంటారు. 'మసాన్ హోలీ'గా పిలిచే ఈ వేడుకలో సాధువులు, శివ భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొంటారు. పరమేశ్వరుడిని పూజించిన అనంతరం.. చితిలోని బూడిదతో హోలీ నిర్వహిస్తారు.

షిగ్మో (గోవా)

గోవాలో.. 'షిగ్మో' పేరుతో వేడుకలు నిర్వహిస్తారు. గోవా సంప్రదాయ జానపద సంగీతం, నృత్యాలతో ఆనందంగా గడుపుతారు. ప్రజలు రంగురంగుల దుస్తులు ధరించి వీధుల్లో ఊరేగింపులు నిర్వహిస్తారు.

రాయల్ హోలీ (ఉదయ్‌పూర్, రాజస్థాన్)

రాజుల నగరం ఉదయ్‌పూర్‌లో.. హోలీ వేడుకలు రాజరికపు వైభవంతో సాగుతాయి. అందుకే, ఈ వేడుకలకు 'రాయల్ హోలీ' అని పేరు. రాజస్థాన్‌లోనే అతిపెద్దదైన సిటీ ప్యాలెస్‌లో జరిగే ఈ వేడుకల్లో స్థానిక రాజకుటుంబాల వారసులు పాల్గొంటారు. స్థానికులు, సందర్శకులూ పెద్ద సంఖ్యలో తరలివస్తారు. సంప్రదాయ రాజస్థానీ సంగీతం, జానపద నృత్య ప్రదర్శనలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి.

పూల హోలీ (బృందావన్, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్)

దేశవ్యాప్తంగా రంగులతో సాగిపోయే హోలీ వేడుకలు.. శ్రీకృష్ణుడి జన్మస్థలమైన బృందావనంలో మాత్రం సువాసనలు పులుముకుంటాయి. ఇక్కడ రంగురంగుల పూలను చల్లుకుంటూ హోలీ సంబురాలు జరుపుకొంటారు. బృందావన్ దేవాలయాలకు వేలసంఖ్యలో భక్తులు తరలి వస్తారు. రాధ-కృష్ణులుగా భావిస్తూ.. ఒకరిపై ఒకరు పూలు చల్లుకుంటారు.

ఒకప్పుడు ఆలయాలు ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రాలుగా మాత్రమే కాదు.. అపురూప శిల్పకళలకు చిరునామాలుగా నిలిచాయి. అద్భుత వాస్తుకళను కళ్ల ముందుంచాయి. సంగీత నృత్య కళలకు ఆలవాలమై అలరించాయి. కానీ, కాలక్రమంలో ఎన్నో గుళ్లు ప్రాభవాన్ని కోల్పోయి నిరాదరణకు గురయ్యాయి. ఈ పరిస్థితిలో మార్పు కోరుతూ, ఆలయాల పునరుజ్జీవానికి చేస్తున్న ప్రయత్నమే 'గుడి సంబురాలు'. భారతీయ ఆధ్యాత్మిక గరిమ భావి తరాలకు 'పరంపర'గా అందించాలనే కృత నిశ్చయంతో ఇద్దరు నారీమణులు చేపట్టిన ఆధ్యాత్మిక కళాయాత్ర విశేషాలు ఇవి..

ఆలయమంత సంబురం

శ్రీనాగి సికింద్రాబాద్‌లో పెరిగింది. సెయింట్ ఆన్స్ స్కూల్‌లో చదివింది. శశికళా రెడ్డిది నిజామాబాద్. అక్కడ హైస్కూల్ చదువు పూర్తి చేసి, హైదరాబాద్ వచ్చింది. రెడ్డి ఉమెన్స్ కాలేజ్‌లో చేరింది. శ్రీనాగి హైస్కూల్ క్లాస్‌మేట్ ఒకరు అదే కాలేజ్‌లో చేరారు. ఆమె ద్వారా శ్రీనాగికి పరిచయమైంది శశికళ. వీళ్లిద్దరికీ ఆలయాలు, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలు, సంగీతం చాలా ఇష్టం. శ్రీనాగి చిన్నప్పుడు భరతనాట్యం నేర్చుకుంది. మద్రాస్ మెడికల్ కాలేజ్‌లో వైద్య విద్య పూర్తిచేసింది. వైద్యురాలిగా పనిచేసింది. మెడ్విన్ హాస్పిటల్‌కి డైరెక్టర్‌గా, సీఈఓగా సేవలు అందించింది. వైద్యవృత్తిలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా ఆధ్యాత్మిక యాత్రలకు కచ్చితంగా సమయం కేటాయించేది. దాదాపు దేశంలోని అన్ని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాలూ సందర్శించిందామె. కథక్ నృత్యం కూడా నేర్చుకుంది. హిందుస్థానీ గాత్ర సంగీతాన్ని సాధన చేసింది. శశికళా రెడ్డి విషయానికి వస్తే.. రోష్ని అనే సంస్థను స్థాపించింది. మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి సాయపడే కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నది. మరోవైపు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు, సంగీతం, నృత్యం పట్ల ఆసక్తి చూపేది. ఈ అభిరుచులే వాళ్ల మధ్య స్నేహాన్ని పెంచాయి.

ఆలయాన హారతులై..

హైదరాబాద్ నగరంలో ఎప్పుడూ సంగీత, నృత్య వేడుకలు జరుగుతూనే ఉంటాయి. వీటిలో భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీత, నృత్య ప్రదర్శనలు వెలవెలబోతూ ఉండటం గనించారు శ్రీనాగి, శశికళ. అదే సమయంలో యువత పాశ్చాత్య సంగీత, నృత్య కార్యక్రమాలకే మొగ్గు చూపడమూ కనిపించింది. మన సంగీత, నృత్య రీతులకు ఆదరణ లేనట్టే ఆలయాలకూ ఆదరణ లేదని భావించారు. ఒకప్పుడు సంగీత, నృత్య వేడుకలకు వేదికలుగా వెలిగిన ఆలయాలను చీకట్లు ముసురుకున్నాయి. మన గుళ్లకు పూర్వ వైభవం తీసుకురావాలంటే ఆలయాల్లో మూగబోయిన సంగీత కచేరీలకు పెద్దపీట వేయాలన్న నిర్ణయానికి వచ్చారు. ఆలయ మంటపాల్లో అందెల సవ్వడి మార్మోగాలని నిశ్చయించుకున్నారు. ఆలయం, ఆధ్యాత్మికం, సంగీతం, నృత్యం, వేడుక.. ఇవే లక్ష్యాలుగా దశాబ్దం కిందట 'పరంపర' అనే సంస్థను స్థాపించారు. మృగ్యమైపోతున్న సంప్రదాయ కళలకు ఊతమిచ్చేలా, ఆలయాలకు పూర్వ వైభవం తీసుకు వచ్చేలా, శాస్త్రీయ కళాకారులను ప్రోత్సహించేలా ఆలయాల్లో సంబురాలకు శ్రీకారం చుట్టారు శ్రీనాగి, శశి.

> **రమణీయం.. కమనీయం..**
>
> ప్రకృతి రమణీయత ఉన్న చోట మానసిక ఆనందం కోసం వచ్చేవారికి సంగీతంతో సాంత్వన చేకూర్చేందుకూ కచేరీలు చేపడుతున్నది పరంపర. హైదరాబాద్ నగరంలోని కృష్ణకాంత్ పార్క్, ఇందిరా పార్క్, బొటానికల్ గార్డెన్, సుందరయ్య పార్కుల్లో వీటిని నిర్వహిస్తున్నారు. శాస్త్రీయ సంగీత కచేరీలు సంపన్నుల కాలక్షేప వేదికలు అన్న ముద్రను చెరిపేసి.. సామాన్యులకు చేరువ చేసింది సంస్థ.

అమ్మపల్లికి పూర్వ వైభవం

హైదరాబాద్‌కి సమీపంలో అమ్మపల్లి అనే ఊరు ఉంది. అక్కడ ఎనిమిది వందల సంవత్సరాల నాటి శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి ఆలయం ఉంది. అద్భుతమైన శిల్పకళకు ఆలవాలంగా ఉన్న ఆ పురాతన ఆలయం సందర్శకులు లేక వెలవెలబోయేది. ఈ పరిస్థితిని మార్చాలనే సంకల్పంతో పదేండ్ల కిందట అమ్మపల్లి కోవెలలో 'గుడి సంబురాలు' నిర్వహించారు. జిగేల్‌మనే వెలుగులో సంప్రదాయ నృత్య ప్రదర్శనలు నిర్వహించారు. ఆ వేడుక చూడటానికి అమ్మపల్లివాసులతో పాటు చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలూ తండోపతండాలుగా వచ్చారు. ఆహూతులతో ఆలయ ప్రాంగణమంతా కిక్కిరిసింది. ఆలయ వైభవాన్ని చాటుతూ, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలను చెబుతూ ఆ రోజు జరిగిన గుడి సంబురాలు విజయవంతం అయ్యాయి. ఈ వేడుక తర్వాత ఎంతో మంది దాతలు ముందుకొచ్చారు. ఆలయాన్ని అధికారులూ పట్టించుకున్నారు. కొత్త నిర్మాణాలకు విరాళాలు అందించారు. ఆలయానికి ప్రాచుర్యం రావడంతో భక్తుల రాక కూడా పెరిగింది. ఆలయ ప్రాంగణంలో ఫొటో షూట్లే కాదు, సినిమా షూటింగులూ జరుగుతున్నాయి. వెరసి ఆలయ భవిష్యత్తు ఏంటన్న బెంగ తీరిపోయింది. దాతల సహకారంతో ఆలయ ప్రాంగణంలోని మెట్ల బావికి జీవకళ వచ్చింది. ప్రాంగణంలో కాటేజీలు వెలిశాయి. ఆ మొదటి విజయంతో మరిన్ని ఆలయాల్లోనూ 'గుడి సంబురాలు' నిర్వహించాలని తలపోశారు ఈ ఇద్దరు స్నేహితులు. కాలపరీక్షను ఎదుర్కొంటున్న గుళ్లను వెలుగులోకి తీసుకురావడంతోపాటు మన సంప్రదాయ కళలకు పట్టం కట్టాలని ప్రణాళికలు రూపొందించుకున్నారు. వారసత్వ కట్టడాలు, మెట్ల బావులు, బీచ్‌లలో ఆధ్యాత్మిక, సంగీత, నృత్య ప్రదర్శనలకు శ్రీకారం చుట్టారు. పదేళ్ల నుంచి ఆ 'పరంపర' కొనసాగుతూనే ఉంది.

మునుపెన్నడూ లేనట్టుగా..

పరంపర ఆహ్వానం అందుకుని భరతనాట్య కళాకారిణి రమా వైద్యనాథన్ ఢిల్లీ నుంచి వచ్చి కరీంనగర్ ఎలగందుల కోటలో ప్రదర్శన ఇచ్చింది. వరంగల్ వేయిస్తంభాల గుడి, ఓరుగల్లు కోటలోనూ సంబురాలు నిర్వహించారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఒడిస్సీ కళాకారిణి బిజయాని సత్పతితో హైదరాబాద్, నిజామాబాద్, పొన్నూరు, విజయవాడల్లో ప్రదర్శనలు ఇప్పించారు. ప్రసిద్ధ కళాకారుల ప్రదర్శనల ద్వారా.. నిరాదరణకు గురవుతున్న వారసత్వ కట్టడాలపైకి ప్రజల దృష్టి మళ్లించగలిగారు శ్రీనాగి, శశి. 'మా జిల్లాలో గుడి సంబురాలు జరపాల'ని కలెక్టర్లు, ఉన్నతాధికారులే ఆహ్వానించే స్థాయికి 'పరంపర' గుర్తింపు పొందింది. ఆదిలాబాద్, కామారెడ్డి, మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్లు ఆలయ సంబురాల కోసం ఆహ్వానం పలికారు. గుడి సంబురాలకు ప్రభుత్వ తోడ్పాటు కూడా తోడవ్వడంతో ఆధ్యాత్మిక, సంగీత, నృత్య ప్రచారానికి మరింత ఆదరణ పెరిగింది. దక్షిణ అయోధ్యగా పేరున్న భద్రాద్రి క్షేత్రంలోనూ గుడి సంబురాలు చేపట్టాల్సిందిగా భద్రాద్రి కొత్తగూడెం కలెక్టర్ నుంచి ఆహ్వానం అందుకున్నారు. వైకుంఠ ఏకాదశి నాడు రాములోరి సన్నిధిలో, ఉత్తుంగ గోదావరి తరంగాల సాక్షిగా జరిగిన 'గుడి సంబురాలు' చూసి భక్తులు తన్మయులయ్యారు. ఆనాటి ప్రదర్శన గురించి.. 'ఇన్నేళ్ల వైకుంఠ ఏకాదశి వేడుకలలో ఇంత మంచి రోజు మునుపెన్నడూ లేద'ని ఒక భక్తుడు ఆ జిల్లా కలెక్టర్‌కి లేఖ రాశాడంటే.. 'పరంపర' ఎంతటి విజయం సాధించిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. రామప్ప ఆలయంలో 'పరంపర' నేతృత్వంలో ప్రముఖ నృత్యకారులు నిర్వహించిన ప్రదర్శనకు రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము హాజరు కావడం విశేషం. 'ఆలయాల ప్రాచుర్యానికి, సంగీత, నృత్య కళల పరిరక్షణకు గుడి సంబురాల ఆలోచన అభినందనీయమ'ని రాష్ట్రపతి ప్రశంసించడం సంతోషాన్నిచ్చింది అంటారు శ్రీనాగి, శశి. పెద్ద ఆలయాల్లో మాత్రమే కాదు, చారిత్రక విశిష్టత ఉన్న చిన్న గుళ్లలోనూ 'గుడి సంబురాలు' నిర్వహిస్తున్నారు.

శ్రీనాగి
శశికళ

'పరంపర' నిర్వహించే గుడి సంబురాలు, సంగీత కచేరీలు పదేండ్లుగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ సంస్థలో ఉద్యోగులు ఇద్దరే. వాళ్లే వ్యవస్థాపకులైన శ్రీనాగి, శశికళా రెడ్డి. ఆర్థిక వనరుల సమీకరణ, కళాకారులతో ప్రదర్శన నిర్వహణ వరకు వాళ్లే అన్ని పనులూ చక్కదిద్దుకుంటున్నారు. దాతలు ఇచ్చిన విరాళాలను కళాకారులు, సౌండ్, లైటింగ్ నిపుణులకు చెల్లిస్తారు. ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేకుండా పదేండ్లుగా తమ కాలాన్ని కళలకు, ఆలయాల అభివృద్ధికి అంకితం చేసిన ఈ మిత్రద్వయం 'పరంపర' నిరంతరం ఇలాగే కొనసాగాలని మనమూ ఆశిద్దాం!

... నాగవర్ధన్ రాయల

గ్యాడ్జెట్లు భద్రం

రంగుల హోలీ అంటే సందడి, సంతోషం, ఆనందం! కానీ, ఈ సంబురాల్లో మీ స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ఇయర్‌బడ్స్, స్మార్ట్‌వాచ్‌లు నీటిలో తడిసి, రంగుల మరకలతో పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. రంగుల కేళీని ఎంచక్కా ఆస్వాదించొచ్చు. మీ స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్స్‌కు వాటర్‌ప్రూఫ్ రక్షణ కల్పించి హోలీని ఎంజాయ్ చేయండి.

- ఇప్పటికిప్పుడు హోలీ కోసం వాటర్‌ప్రూఫ్ స్మార్ట్‌ఫోన్లు కొనడం హాస్యాస్పదమే అవుతుంది! మీ ఫోన్‌కు వాటర్‌ప్రూఫ్ రక్షణ కల్పించే పౌచ్‌లు తీసుకుంటే మంచిది. YOSH, Syncwire బ్రాండ్లు నాణ్యమైన పౌచ్‌లు అందిస్తున్నాయి. పారదర్శకమైన, టచ్-సెన్సిటివ్ పౌచ్‌లతో నీళ్లు, రంగులనుంచి ఫోన్‌ని కాపాడుకోవచ్చు.
- స్మార్ట్‌వాచ్ వాటర్‌ప్రూఫ్ బాపతు కాకపోతే.. హోలీ వేళ దానిని ధరించకపోవడమే మంచిది.
- హోలీ ఆడుతూనే మ్యూజిక్ మస్తీ చేయాలా? WF-SP800N లేదా JBL ఎండ్యూరెన్స్ పీక్ ఇయర్ బడ్స్ పెట్టుకోవచ్చు. వీటికి బలమైన IP రేటింగ్ ఉంది. రంగులు, నీళ్లు, చెమట తగిలినా తట్టుకుంటాయి. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లోకి వస్తున్న ఆధునిక బడ్స్ అన్నీ నీటిలో తడిసినా మనగలిగేవే ఉంటున్నాయి.

పాలతో శుభ్రం!

చర్మాన్ని శుద్ధి చేయడానికి పాలు మంచి సాధనంగా ఉపయోగపడతాయి. క్లెన్సింగ్ మిల్క్ స్థానంలో నేరుగా పాలనే వాడవచ్చు. అందుకోసం కొద్దిగా పాలను తీసుకుని అందులో దూదిని ముంచాలి. దానితో ఎక్కడైతే మేకప్ ఎక్కువగా వేస్తామో లేదా జిడ్డు అధికంగా ఉంటుందో ఆ ప్రాంతమంతా సున్నితంగా అద్దాలి. ఆ తర్వాత తుడిచేయాలి. మేకప్ లేదా క్రీముల వాడకం వల్ల మూసుకుపోయిన చర్మ రంధ్రాలను పాలు శుభ్రం చేస్తాయి. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచేందుకూ సాయపడతాయి.

రోజుకో ఆపిల్ తింటే..

'యాన్ ఆపిల్ ఎ డే... కీప్స్ డాక్టర్ ఎవే' అన్నది ఆంగ్ల సామెత. రోజూ ఒక ఆపిల్ తింటే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాల్సిన అవసరమే ఉండదు అని దీని అర్థం. ఇది ఎంత వరకూ నిజం అన్నది పోషకాహార నిపుణులే తేల్చి చెప్పాల్సిన విషయం. మరి వాళ్లేమంటున్నారో... ఆ సంగతేంటో మనమూ చూద్దామా!

విటమిన్ సి మన రోగనిరోధక వ్యవస్థకు, కొలాజెన్ ఉత్పత్తికి ప్రధానమైన పోషకం. అది ఆపిల్ పండ్లలో పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. రక్త ప్రసరణను నియంత్రించి, హృదయ ఆరోగ్యానికి సహకరించే పొటాషియం ఇందులో దండిగా ఉంటుంది. పండులోని పీచులు జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. ఆపిల్ తింటే కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది బరువు నియంత్రణకు సహకరిస్తుంది. ఈ పండులో ఉండే క్వెర్సెటైన్ లాంటి యాంటి ఆక్సిడెంట్లు గుండె జబ్బుల్ని, మధుమేహాన్ని, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నివారించేందుకు తోడ్పడతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇవి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను నివారించి ఆస్థమా, సైనసైటిస్‌లాంటి శ్వాస కోశ సంబంధ వ్యాధుల నియంత్రణకూ పనికొస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నియంత్రించి ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ నుంచి మెదడును కాపాడుకునేందుకూ ఆపిల్ పండు ఎంతగానో సాయపడుతుంది. పెక్టిన్ అనే ఒక రకం ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారించేందుకు, ఎల్‌డీఎల్‌గా పిలిచే రక్తంలోని చెడు కొవ్వులను తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని ఇనుము, విటమిన్-సి ఒంట్లో సరిపడినంత రక్తం ఉండేలా చేస్తాయి. మనం సేపు పండుగా పిలిచే ఈ ఆపిల్ ఇన్ని రకాలుగా శరీరానికి మేలు చేస్తుందన్నమాట. కాబట్టి తాజాగా ఉండేలా చూసుకుని ఈ పండ్లను తింటూ, కాస్త ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటే డాక్టర్‌తో అవసరమే రాదని అర్థమన్నమాట!