













## చలి పంజాక్కు గుర్తికాక్కుండా



శాఖలుగా ఈకొల్లల ను నుండి కూడా వచ్చాడని. మరి మధ్యాల్లా కొణిటల్లా ఇంటిల్లా అప్పాడి ప్రభావం చూపుతుంది. జలబు, దగ్గర్తోపాటు కీళ్ళ పట్టేయదు, పొడిచర్చ వంటి సమస్యలు వారిని ఇఖ్యాండి పడతాయి. కొన్ని చిన్న బూగ్గుత్తలు తీసుకుంటే.. చలికాలంలో గర్జిఱలు ఇఖ్యాండి పడకుండా ఉంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వలి వాతావరణం, పదేవదే మూత్రానికి పెళ్ళాల్సిావడం వల్ల.. ఈ కాలంలో గర్జిఱలు నీట్లు తక్కువగా తాగుతుందారు. దాంతో డీప్పైడ్ హెచ్ బారిన పడతారు. అయితే, గర్జిఱల్లో డీప్పైడ్ హెచ్ చాలా పరమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. శరీరంలో తగినంతగా నీటి స్టాయులు లేకపోతే.. ఉమ్మీదినీ తగ్గిపోయే ప్రమాదానం ఉంటుంది. ఆది బీడ్ ఎదుగులలై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. పరిస్థితి అలాగే కొన్నాగితే.. ముందస్తు డెలివరీ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబిల్సీ.. ఏ కాలమైనా తగిన వ్యాతాలలో నీట్లు తాగడం మంచిది. ఈ కాలంలో చర్చ పొడిబారదు సహజం. ఆక గర్జిఱల్లో పొట్ట పెరిగోడ్డి చర్చ సాగుతూ ఉంటుంది. దాంతో చర్చ పగిసి.. ఆ ప్రదేశంలో దురద పెదుతుంది. చలికాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ అప్పుతుంది. అందుకే.. ఔద్యుల సూచన మేరకు ప్రత్యేక క్రిములు, లోషస్సు, నూనెలు రాసుకోవాలి. రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు పొట్ట భాగంలో నెమ్మిదిగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగువడంతోపాటు చర్చ తేమగా ఉంటుంది. ప్రసవం తర్వాత స్టేచ్చ్ మార్క్స్ రాకుండా కూడా తేడ్డుయుతుంది. చలికాలంలో వేధించే మరో ప్రధాన సమస్య.. కీళ్ళాన్నప్పులు. వలి గాలులకు శరీరంలోని రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయి.. రక్త ప్రసరణ నెమ్ముదిస్తుంది. దాంతో కండరాలు, కీళ్ళ బిగుసుకుపోతాయి. గర్జిఱలను ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. దీనినుంచి బయలుపడేదుకు.. ఔద్యుల సలహా మేరకు నిపుణుల అధ్వర్యంలో ‘అరోమా శెరీ’ చేయించుకోవడం మంచిది. లావెండర్, టీ ట్రీ, యూకిలిప్స్ వంటి సూలెలతో శరీరాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపుతుంది. శారీరక నొప్పుల నుంచి ఉపకమనం కలుగుతుంది.

A horizontal strip containing six photographs. The first five are small, square-shaped portraits of women's faces. The sixth is a larger, rectangular photograph showing a woman from the waist up, wearing a yellow sari with a red border and a white blouse with a red pattern.



କଣ୍ଠବାନୀ ତିରିଗି ତୀରସକୁରାପଦମେ କାରୁ.. ଆ ବଂଜାରାଲ ପଦ୍ମ ସୌଂଦର୍ୟାବ୍ଦୀ ଅଧୁନିକ ଦୁଷ୍ଟିକ ଅପାଦିନ୍ଦୁନ୍ଦୁ  
ବଂଜାରା କଶୁତି ନନ୍ଦୁ ଲଂବାଣ୍ଡି ମହିଳାଙ୍କଳନୁ ଅତ୍ୟନ୍ତର ନମଚି ଅତ୍ୟନ୍ତରପଦଂ ପୈଲୁ ନାହିଁପାରୁନ୍ଦି.  
ତେଲଂଗାଣରେ ଲଂବାଣ୍ଡିଲୁ ଉପସ୍ଥିତି.. କର୍ରାଟକର୍ରିନ୍ଦା ଉନ୍ନାରୁ. ଏହିନି ଲଂବାଣ୍ଡିଲୁ ଅବି ପିଲୁନ୍ଦରୁ. ପ୍ରାଂତମ ଵେଦିନା  
ଏହିର କଟ୍ଟାରୁ, ବୋଟ୍ଟା ଭକ୍ତା ଉଂଚାରୁ. ବିଜୟପର ପ୍ରାଂତମରେ ଲଂବାଣ୍ଡି ସାମ୍ବାଇକ ପର୍ଦାନିକି ଚେଂଦିନପାଞ୍ଜୁ ଅଧିକ  
ନଂଖୁଲେ ଉଂଚାରୁ. ଇକ୍ଷ୍ଵାକୀ ମହିଳାଙ୍କଳ ଚାପୁ ପିଷ୍ଟିକୋଳେନଂତ ଅଂଦମୈନ ଦୁଷ୍ଟିଲୁ, ଅଭରଣାଲନୁ ନିଂଦା  
ଧରିଲିବେରୁ. ବକ୍ଷ୍ଵାଦୁ ଏହି ଅପୋର୍ଯ୍ୟାନ ଚାଦଗାନେ ବଂଜାରାଲନି ଗୁରୁପଦ୍ମପାଞ୍ଜୁ. କାନୀ, ଇପ୍ପାଦୁ ତଳପୈ ନୁଂଚି  
ଜାରୁତୁରା ଉଠିଦେ ଆଧାର ଅଂଚଲ ଟୁକ୍କି ମେରିପଲୁ ଲେବୁ. ସଂପ୍ରଦାଯ ଗାନ୍ଧି (ଲପାଂଗା) କୁଦା ଧରିଲିପାଞ୍ଜୁ.  
କାଂକ୍ଳୀ (ରବିକ ଲାଂତିଦି), ଦାନୀ ପୈନ୍ଦମିଳି ଵେସକନେ ଅଭରଣାଲ କୁଦା ଦାରାପୁ କନୁମରଗ୍ଯ୍ୟାନ୍ୟ. ଗାନ୍ଧି ବରଦିଲ  
ବୀର କଟ୍ଟିକୁଣ୍ଠନାନ୍ଦାରୁ. ବକ୍ଷ୍ଵାଦୁ ପଦ୍ମଧାରଣ ପଲ୍ଲ ପ୍ରତ୍ୟେକକଂଗା କନିପିଲିବେ ରେ ବଂଜାରା ବିଦ୍ରଲୁ ସାଧାରଣ ପ୍ରତିଲ୍ଲୀ  
କଲିଯିବେଯାରୁ. ଅଂଦରିଲା ଉଠିଲାନ୍ତି କୋରିକ ଵାତକ ଲେଦୁ. ସଂପ୍ରଦାଯ ପଦ୍ମଧାରଣ ପଟ୍ଟି ପ୍ରେମ ତପ୍ତିରେକତ  
ଲେଦୁ. ପାରଶତ୍ରୁ କଳ ମୀର ମୁକାରମେ କାନୀ ଥିଲାରୁ ଲେଦୁ. ପାରିକି ଲେନିଦଲ୍ଲୁ ଉପାଧି! ଦଣ୍ଡେ ଅନ୍ତିମି ଶାସିନ୍ଦୁନ୍ଦୁ  
ରେ କାଳିନିର୍ଦ୍ଦେ ପାରି ଜୀବନ ଶାଂଦର୍ଯ୍ୟଂ କନୁମରଗ୍ରିପୋଇଯିଲି.

చేతిలో డబ్బులైని కాలం దాపరించడంతో బతకు దెరువు కోసం కూలీనాలీ చేసుకోవాలిన పరిష్కారమధియింది. గూడేలో రాగ్గా ఉన్న బంజారా బతకులు పట్టుల్లో పరుగులు తీయడం మొదలుపెట్టాయి. ఈ క్రమంలో వాళ్ళకే సాంత్రమ్యమన అల్లికలు విక్షుల్లో పడ్డాయి. అలా మెరినే ఆధ్యాత్మిక దారాల కుట్టకు దూరమయ్యాయి. రంగంరంగుల అతకులు అదరించేవాళ్లు లేక గతుక్కుమన్నాయి. అల్లికళకు దూరమై సంప్రదాయ వస్తుకేటిని కాదని సింధుకీ చీరలు చుట్టుకుంటున్నారు బంజారా మహిళలు. ఆరోగ్యవంతమైన వస్తుధారణ వదిలి రోగాల్ని అంభించే వస్తులను అదరిస్తున్నారు. ఈ దయినీయమైన శిథిని ఆశా పాటాల్ గుర్తించింది. విజయపురలో పుట్టిన ఆమె చిన్నపుట్టి నుంచి లంబానీల దుస్తులు, వాటి ప్రత్యేకతలను ముఖ్యంపడి చూస్తూ ఉండేది. కాలక్రమంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల లంబాదీల దుస్తులు మాయుమహడం ఆమెను కలచి వేసింది. ఆ సామాజిక వర్గంలో ఎంచుయిదారీ మెలకుపులు తెలిసిన మహిళల్లు చేరేదిని ఆ కళను బితికించే పనికి పూనకున్నది. బంజారా కహూతి అనే సంస్కు ప్రారంభించింది. సృజనాత్మకమైన అల్లికల్లో చేతి వృత్తుల వారి వైపుణ్యాలను, సంప్రదాయ దుస్తులను కాపాడుకోవడం ఈ సంస్కు లక్ష్యం.

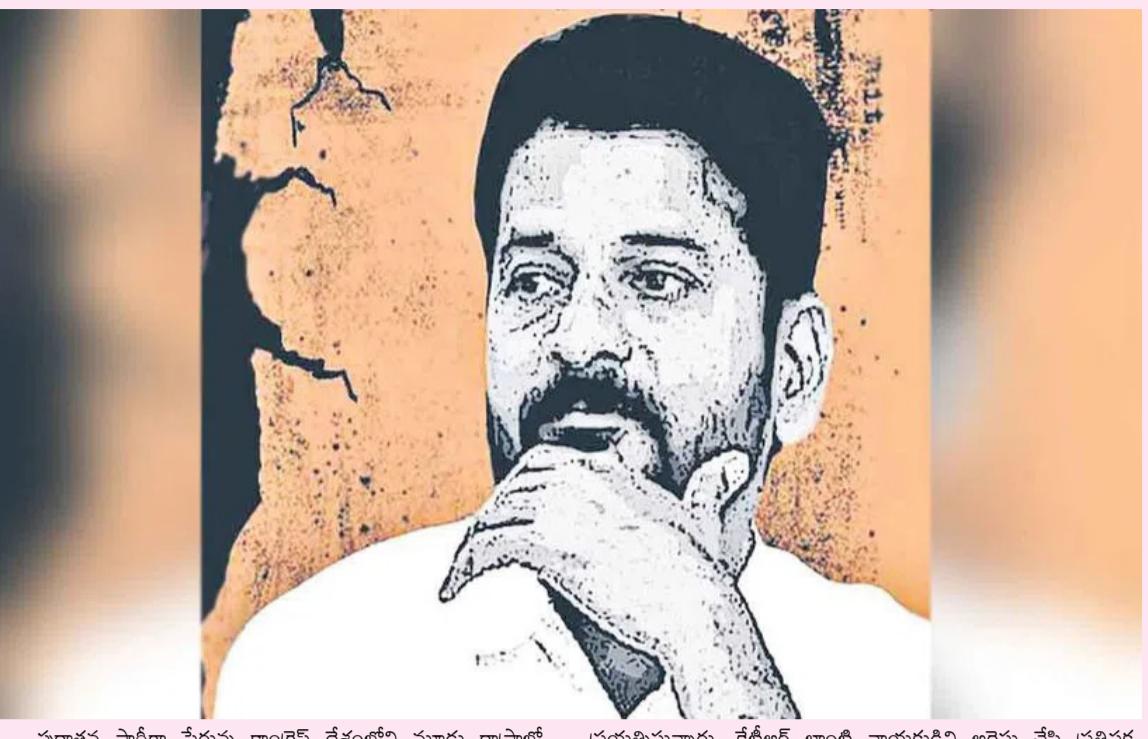
వల్లచ్చ ఫ్రెండున వారి

ప్రాక్తిక మారిపోతున్నారు. తరెందు పరిషామాలతో ఎన్నో హస్తకళలు అంతరించి పోతున్నాయి. అవసాన దశలో ఒన్న లంబాడీ ఎంబ్రాయిడరీ, చేసేత హస్తకళలను కాపాడుకోవాలంటే ఆర్కిక స్టోలంబిస్, సామాజిక భద్రత కల్పించడం కూడా బంజారా కసూతి లక్ష్మిగా పెట్టుకుంది. విజయపుర సమీప గ్రామాలను ఒక యానిట్స్ ఆశా పాలీట్ ఎంపిక చేసుకుంది. ఆ గ్రామాల్లో ఆల్కిల నైపుణ్యం ఒన్న 18 మంది బంజారా మహిళలను గుర్తించింది. వారంతా కలిసి పనిచేసేందుకు, కొత్త పసులు నేర్చుకునేందుకు సిద్ధపడ్డారు. మార్కెట్కి అనుగుణంగా ఆధునిక దుస్సలపై లంబాడీల ఆల్కిల డిజెన్సు వేసేందుకు వాళ్ళకు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఎంబ్రాయిడరీలో వాళ్ళకు ఒన్న నైపుణ్యంతో పాటు అందులో రాబుదేలో, వనిచేసేలా ప్రోత్సాహన్ని అందించింది ఆశా. వర్క్షాఫ్ట్లు నిర్వహించి ఆధునిక దుస్సలు, మార్కెట్ గురించి అవగాహన కల్పించింది. బంజారా కసూతి ప్రయాణం మొదలైన తర్వాత ఆశా పాలీట్తో కలిసి పనిచేసేందుకు నీమా కిశోర చేయి కలిపింది. ఇద్దరూ కలిసి లంబాడీ కళసు, సంప్రదాయాలను కాపాడుతూ రేపటి కోసం కొత్త ప్రయోగాలకు శ్రీకారం చుట్టూ.

## ఇల్లు చక్కదిద్దుకుంట

చేసే వప్రాలను, ఎంటాయదీని ఈతరానికి నచ్చేలా తీర్చిదిద్దడంలో బంజారా కనూతి కృషి ఫలించింది. అనుకున్నట్టే వాళ్ళకు ఆర్థికంగా ప్రయోజనం చేకూరడంతో వేరే వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లకుండా పూర్తిగా అల్లికలు, కుట్ట పనుల్లోనే ఉండిపోయారు ఆ మహిళలు. ఒక ప్రాంతంలో విజయవంతమైన ఈ ప్రయోగాన్ని మిగుటా ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తూ పోయారు ఆశ, సీమా. ఇప్పుడు మొత్తం అయిదు ప్రాంతాల్లో బంజారా కనూతి పని చేస్తున్నది. అర్వా మండి మహిళలు ఎంటాయదీనే జీవాధారంగా ఎంచుకుని బతుకుతున్నారు. పూర్వీకుల నుంచి వారసత్వంగా వచ్చిన ఈ అల్లికను రేపటి తరం మరుచిపాకుండా కాపాడుకునేంచుకు వారికి బంజారా కనూతి ఓ అవకాశం కల్పించింది. అంతేకాదు లంబాడీల వేపభాగాలు పై సమాజంలో ఉండి చెచ్చుచూపు వల్ల వాళ్ల ఫిల్లల్లో న్యాయాభావం పెరిగింది. సంప్రదాయ దుస్సులు ధరించడానికి ఆస్తి చూపట్టేదు. బంజారా కనూతి ప్రయోగాలతో బంజారా వప్ర శ్రేష్ఠికి నగరాల్లో ఆదరణ పెరిగింది. దీంతో తమ వారసత్వ దుస్సు లు ధరించడం కోసం ఆస్తి చూపడమే కాదు గర్వంగా భావిస్తున్నారు బంజారా ఆతివల్య.

# సీఎం ఎంపికలో చాలిత్రెక తేస్వుదం



సాంతంగా అధికారంలో ఉన్నది. వాటిలో డాష్టీపాది రాష్ట్రాలైన ఒకవైపు, అతికష్టం మీద అధికారంలోకి వచ్చిన తెలంగాణ ది. వద్దాలుగేంద్ర పాటు ఉర్కుపూన్ని నడిపించి, మరో వేంద్రు కొల్పాలో ఉన్న బీఆర్ఎస్‌ను కాదని తెలంగాణ ప్రజలు కంగ్రెస్‌కు వరం ఇచ్చారు. కానీ, ఆ పార్టీ అధిష్టానం ముఖ్యమంత్రి ఎంపికలో క తప్పిదం చేసినట్టు కనిపిస్తున్నది. రాష్ట్రంలోని మిగతా సీనియర్ లును కాదని ఓటుకు నోటు కేసులో విచ్చకున్న రేవంతెర్రెడ్డిని మంత్రి పీరంటై కూర్చుపేట్టడం ఆ పార్టీ చేసిన అతి పెద్ద తల్లిగంగా ది. కనీసం మంత్రిగా కూడా అనుభవం లేని రేవంతెర్రెడ్డి ఏడాది ముఖ్యమంత్రిగా ఎలాంటి మార్పులు తీసుకురాకపోగా రాష్ట్రంలో రాజకీయాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ప్రతిష్ఠ పోలీ నాయకులు, సోపార్ మీదియా వ్యాఖ్యలైన పోలీసు కేసులు ఆ పార్టీ ప్రతిష్ఠను మృతున్నాయి. ముఖ్యంగా గత ప్రభుత్వానై కక్కగాల్గి కేసీఆర్, కేసీఆర్ నాయకులపై ఉన్న కోపాన్ని తీర్చుకోవడానికి ప్రభుత్వాన్ని అంటున్నారు. ‘ఫార్ములా-ఈ’ కార్ రేసు కేసులో కేసీఆర్ను అరెస్టునే ఆత్మతతో ఉన్న రేవంతెర్రెడ్డి ఎంతక్కునా దిగజారేదుకు

ప్రార్థిల కార్యకర్తలను భయపెట్టాలని చూస్తున్న ఆయన ప్రయత్నాలు ఏ మాత్రం నఫలం కావడం లేదు. ఇవనీ కాంగ్రెస్ పరువను దిగొర్చాలున్నాయి. ఒక జాతీయ పార్టీ నేతి, రాష్ట్ర మఖ్యమంత్రి ఇలా నిగిజరడం ఇదే మొదటిసారి కావచ్చు, ఇలాగే తన వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలు, రాజకీయ వైషయాలు కోసం ఇలాగే సమయం వ్యధా చేస్తే అ సప్పం కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీకి కాదు ఈ రాష్ట్ర ప్రజలకు కూడా ఇరుగుతుంది. ఇక తెలంగాణ ఉద్యమ చివ్వొలను, రాష్ట్ర సంస్కర్త సంపదాయాలను మార్చే ఉద్దేశంతో ఉన్న ఆయన మొదట రాజముద్రను మార్చాలని ప్రయత్నించి భంగపడారు. తర్వాత తీవ్సిన స్థానంలో తీసిని తీసుకొచ్చారు. ఇలా పేర్లు, చివ్వొల మార్పులపై తీవ్చి విమర్శలు ఎదుర్కొన్న ఆయన జాతీయస్థాయిలో బీపీపీ కాంగ్రెస్ హేతున్న పోరాటాలకు, చిదానాలకు వ్యతిశేఖరంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆయన వైఖరితో జాతీయస్థాయిలో కాంగ్రెస్ పరువ పల్సన్యే అవకాశం ఉన్నది. ఇక, ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హోమిల అమలు విషయంలోనూ రేవంతెరడ్డి విశలమయ్యారు. ఇప్పిలివరకు రుణమాఫీ పూర్తికాలేదు. దానికోసం ఆశగా ఎదురు చూసిన రైతులు ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై పోరాటానికి

స్వద్ధమవుతున్నారు. ఎకరాకు రూ.15 వేల రైతుభరోసా ఇస్తామని ఎన్నికల ముందు ప్రకటించి, ఇప్పుడు రూ.12వేలు మాత్రమే ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఇలా హామీలు ఇచ్చి అమలు చేయలికపోతే రేవంతెర్డి మాత్రమే వ్యక్తిగతంగా బాధ్యాదుకు కాదు, ఆ పార్టీ జాతీయ నాయకత్వం కూడా బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే తెలంగాణలోనే కాదు, మరే రాష్ట్రంలోనూ ప్రజలు ఆ పార్టీని నమ్మురు. అంతెందుకు మహారాష్ట్రలో కాంగ్రెస్ హామీలను ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. తెలంగాణలో అమలు చేయిన హామీలు తమకెందుకని అక్కడి ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీని తిరస్కరించారు. హామీల అమలుపై కంబే కళ్ళ రాజకీయాలపై దృష్టిపెడితే ఘలితాలు ఇలాగి ఉంటాయని గ్రహించిన ఆ పార్టీ మహారాష్ట్రలో కర్ణాటక, తెలంగాణ హామీల మాట ఎత్తుదని నాయకులకు నిర్దేశించింది. చివరికి కాంగ్రెస్ పార్టీ జిరపిన విజయాచ్చవాలకు ఆ పార్టీ అగ్ర నాయకత్వం రావడానికి సుముఖత చూపలేదంటే రేవంత్ సారథ్యంలోని ఆ పార్టీ ఏ మేరకు విజయం సాధించిందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చ. ఈ ఏడాది కాలంలో అసలు తెలంగాణలో కనిపించడగిన మార్యేమీ రేవంతెర్డి తీసుకురాలేకపోయారు. వంద రోజుల్లో హామీలు అమలు చేసుకొను ఆయన ఏదాది గడుస్తున్నా ఇంకా మీనవేషాలు లెక్కిస్తున్నారు. ఏదైనా జాతీయ పార్టీ రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వస్తే మిగతా రాష్ట్రాల్లోనూ చెప్పుకొని ప్రచారం చేసుకుంటుంది. కానీ, తెలంగాణ విప్పయంలో మాత్రం ఆ పార్టీ జాతీయ నాయకత్వం చెప్పుకోవడానికి సంకోచిస్తున్నది. మామూలుగా కాంగ్రెస్ కు ముఖ్యమంత్రులను మార్చే అలవాటు ఉన్నది. కానీ, ఎదురుమాని నిర్ణయం తీసుకుండామన్న అలోచనలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి రేవంత్ దూకడు మనస్తుంపు వల్ల ఇంజుందులు కలుగుతున్నాయి. అథిష్ఠానం సూచనలను తెలంగాణ పాలకులు ఏ మాత్రం పట్టించుకోవచ్చేదన్న విమర్శలున్నాయి. మిగతా నాయకులతో అంతేమీటుటుసట్టు వ్యవహారించడం వల్ల ఆయనపై అధిష్ఠానం గతంలో సీరియస్ అయిన విప్పయం అందరికి తెలిసిందే. రూ.15 వేల రైతు భరోసాపై వెనక్కి తగ్గడంటై క్యాబినెట్ సహవరుల సూచనలను ఆయన పట్టించుకున్నట్టు కనిపించలేదు. సంకేమ వధకాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని చెప్పుకొంటున్న రేవంతెర్డికి ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న పోరాటాలకు ప్రజల మద్దతు విశేష స్థాయిలో ఎందుకు ఉంటుందన్న విప్పయాల్ని గ్రహించడం లేదు. లగచర్ల సహ ప్రతిపక్షాలు చేసే ఏ పోరాటాలకైనా ప్రజలు భారీగా మద్దతునిస్తున్నారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యం అంటే అమె అమలుచేసిన సం క్షేమ వధకాలా? లేదంటే అమె విధించిన ఎప్పట్టేనీ నా? అన్న విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి లేవంత్ అలోచించుకోవాలి. తెలంగాణలో ఎలాగూ విశ్వాసు కోల్పోయింది. ఇప్పటికైనా తెలంగాణలోనే నాయకత్వానికి కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం సరైన మార్గ నిర్దేశం చేయకపోతే మిగతా రాష్ట్రాల్లోనూ ఆ పార్టీకి అదే గతి పడు తుంది. ఇందులో అనుమానం లేదు.

# పు చండ్ర ఉపయసమాం చంద్రుము సీబిస తనండ్రి.. దృఢంగా మార్కుతాయ



ప్రోటీన్సు, శక్కిని అందిస్తాయి.  
**చియా విత్తనాలు..**  
ఈక సముద్రపు చేపలను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వారంలో క్సిన్సం 2 నుంచి 3 సార్లు ఈ చేపలను తింటే మంచిది. దీంతో మన శరీరానికి కావల్సిన ఒమోగా 3 ఫ్యూటీ రూసిద్దు న్యూట్రిషన్లను అందిస్తాయి. దీని పల్ల కాళ్ళ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఆదేవిధంగా చియా విత్తనాలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ఒమోగా 3 ఫ్యూటీ రూసిద్దు లభిస్తాయి. జివి కాళ్ళను బలంగా మారుస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల కాళ్ళ బలంగా మారుతాయి. శరీరానికి కూడా శక్తి లభిస్తుంది.

ଶିଳ୍ପିଙ୍କର ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନକୁ କରିବାରଙ୍କିଲୁ ଆହଁ



స్తుత తరుణంలో జీర్ణ సమస్యలు అనేవి చాలా మందికి కామన్ యాయి. అప్పుడే పుట్టిని శిఖవులు కూడా జీర్ణ సమస్యల బారిన న్నారు. గ్యాస్, ఆటీర్, కడువు ఉబ్బరం, మలబ్దకం, గుండెల్లో ఆ అనిపించవడం.. ఇలాంచివేస్తే జీర్ణ సమస్యలుగా చెప్పవచ్చు. వీళిల్లో ఒకటి వచ్చిందంటే మిగిలినివి కూడా ఆటోమేటిక్ యాయి. కనుక ఏ జీర్ణ సమస్య వచ్చినా దాన్ని తగ్గించుకోవాలి. లేర్ టో మరింత తీవ్రతరం అవుతుంది. ఇక చాలా మందికి రాత్రి పూర్తి చేసిన అనంతరం కడువు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తుంటాయి. అయితే అందుకు పలు ప్రధాన

కారణాలు ఉంటాయి. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పెప్పవమ్మ. ఆహిరం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే తలరకంగా కడువు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఇక కొండరికి పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు పదవు. పాలలో ఉండే లాక్సోట్ అనే పదార్థం కారణంగా ఆయా ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు సరిగ్గా జీర్ణం కావు. ఇచ్చాన్ ట్రబుల్ ను కలగజేస్తాయి. దీంతో కడువు ఉబ్బరం వస్తుంది. మీరు పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు కడువు ఉబ్బరం వస్తుంటే వాటి వల్లే ఆ సమస్య వస్తుందని గమనించాలి.

**పైబర్ను తీసుకోవడం..**

కొండరికి షైల్‌బర్ ఉండే ఆపోరాలను తీసుకుంటే వదదు. అజర్తి, గ్యాస్ ఏర్పడుతాయి. దీంతో కడువు ఉబ్బరం వస్తుంది. షైల్‌బర్ ఉన్న ఆపోరాలను తీసుకుంటే కడువు ఉబ్బరం ఏర్పడితే ఆయి ఆపోరాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. లేదా హృద్రిగా మానేయాలి. దీంతో సమస్య నుంచి బయట వడవచ్చు. అలగ్రా శీతల పానీయాలు, సోడాలను తాగడం వల్ల కూడా కొండరికి వడవు. ఘలితంగా గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇది పొట్ల ఉబ్బరాన్ని కలగజేస్తుంది. అదేవిధంగా సోడియిం అధికంగా ఉండే ఆపోరాలను తింటున్నా కూడా సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే గ్యాస్ ఏర్పడి పొల్పలో ఉబ్బరం వస్తుంది. దీంతో పాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి.

## ಅತಿಗಾ ಭೋಜನಂ ಚೆರು

కొదదు అతిగా భోజనం చేస్తుంటారు. రాత్రిపూట సపజంగానే వారు ఎక్కువ ఆపరం తింటుంటారు. అయితే ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. ఇది గ్యాస్, అజీత్రించి కలగడస్తుంది. దీనితో కడుపు ఉఖ్యరం కూడా వస్తుంది. రాత్రి పూట తేలిగూ జీర్ణం అయ్యే ఆపరాలను తిఱాలి. అలాగే వీలైనంత త్వరగా భోజనం చేయాలి. ఇలా పలు సూచనలు పాటిస్తూ ఆయా ఆపరాలను తీసుకోవడం మానేస్తే కడుపు ఉఖ్యరం నమస్క నుంచి బయట పడవచ్చు. భోజనం చేసిన అనుతరం సోంపు గిజలను తింటుంటే కడుపు ఉఖ్యరం నుంచి బయట పడవచ్చు. దీనితో గ్యాస్ నమస్క కూడా తగ్గుతుంది. జీర్జ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జీర్జ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

