













స్మోకింగ్ తో లంగ్స్ మాత్రమే కాదు.. ఈ అవయవాలు కూడా దెబ్బ తింటాయి..

ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హానికరమని తెలిసిందే. ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు స్మోకింగ్ కారణమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. స్మోకింగ్ అనగానే సహజంగా శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్య వస్తాయని అనుకుంటాం. అయితే స్మోకింగ్ వల్ల కేవలం ఊపిరితిత్తులపైనే కాకుండా ఇతర అవయవాలపై కూడా ప్రభావం పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ స్మోకింగ్ వల్ల శరీరంలో ఏయే భాగాలపై ప్రభావం పడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్కల ప్రకారం.. భారతదేశంలో ప్రస్తుతం 15 ఏళ్లు పైబడిన 20 కోట్ల మంది ప్రజలు ధూమపానానికి బానిసలుగా మారారని చెబుతున్నాయి. ధూమపానం అలవాటు దీర్ఘకాలంగా ఉన్న వారిలో తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. 99 శాతం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కేసులకు స్మోకింగ్ కారణమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. స్మోకింగ్ హృదయనాళ వ్యవస్థను పాడు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. శరీరంలోకి ప్రవేశించిన నికోటిన్ రక్తనాళాల సంకోచానికి కారణమవుతుంది. ఈ కారణంగానే

శరీరంలో రక్త ప్రసరణ అగిపోతుంది. ధూమపానం చేసేవారికి రక్తం గడ్డకట్టడం, రక్తపోటు వంటి సమస్యలు రావడానికి ఇదే ప్రధాన కారణం. దీంతో గుండె పోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇక స్మోకింగ్ మెదడు ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నికోటిన్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థలో అంతరాయాన్ని కలిగిస్తుంది. నికోటిన్ మెదడు నరాలను చెడుగా ప్రభావితం చేస్తాయి. దీంతో ఆలోచించే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇక స్మోకింగ్ వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ సైతం దెబ్బతింటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, గ్యాస్, అసిడిటీ, ఆకలి లేకపోవడం వంటి అనేక సమస్యలకు కూడా స్మోకింగ్ కారణంగా చెబుతున్నారు. అలాగే స్మోకింగ్ వల్ల దంతాలు కూడా పాడయ్యే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చిగుళ్లలో తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ కారణమవుతుంది. చిగుర్ల నుంచి రక్తం వస్తుంది.

ఆస్తి సమస్యలతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా!

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో కష్టాలు సమస్యలు ఉండడం అన్నది సహజం. వాటిని ఎదుర్కొన్నప్పుడే జీవితం సంతోషం యుంగా ఉంటుందని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే చాలా మంది కష్టాలు సమస్యలు నుంచి గట్టిక్రియవమని దేవుళ్లను ప్రార్థిస్తూ ఉంటారు. మరి ముఖ్యంగా ఎక్కువ శాతం మంది ఇబ్బంది వడే వాటిలో డబ్బు సమస్య కూడా ఒకటి. సంపాదించిన డబ్బులు చేతిలో మిగలకపోగా అదనంగా అప్పులు చేయాల్సి వస్తోందని చాలామంది తెగ బాధపడుతూ ఉంటారు. మరి అలాంటప్పుడు ఏం చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సంపదకు దేవత అయిన లక్ష్మి, అలాగే హనుమంతుడు వారి దైర్ఘ్యానికి ప్రసిద్ధి చెందారు, భక్తికి దేవతలు. వారిని పూజించడం, ఆయా మంత్రాలను జపించడం వల్ల మనలోని బాధలు తొలగిపోతాయి. మరి లక్ష్మీదేవిని

అలాగే హనుమంతుడిని పూజిస్తే ఎలాంటి ఫలితాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. లక్ష్మి, హనుమంతల పూజించడం వల్ల మన సమస్యలు చాలా వరకు తీరుతాయి. ముఖ్యంగా డబ్బు సమస్యలు ఉన్నవారు ఎలాంటి పూజలు చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. లక్ష్మి, హనుమంత పూజల వల్ల మీ ఆర్థిక సమస్యలు ఏవైనా ఉన్నా కూడా తీరుతాయి. ప్రతి రాత్రి పడుకునే ముందు హనుమాన్ మంత్రాన్ని జపించాలి. ఇంతకీ ఆ మంత్రం ఏంటి అన్న విషయానికి వస్తే.. “మనోజవం మారుతతుల్య వేగం జితేంద్రియం బుద్ధమతం వారిష్టం, పటతమజం వానరాయకామ్యముక్తం శ్రీరామ దత్తం సర్వ సర్వణం” పురుషులు ఈ మంత్రాన్ని జపించి హనుమంతుడిని పూజించవచ్చు. ఈ మంత్రాన్ని స్నానం చేసిన తర్వాత లేదా రాత్రి పరించవచ్చని చెబుతున్నారు. ఒకవేళ మీ ఇంట్లో ప్రతికూల కారకాలతో వ్యక్తికి సమస్యలు ఉంటే, రెండు సార్లూ పరిష్కారాలను అనుసరించవచ్చని చెబుతున్నారు. ప్రతికూల సమస్యలతో బాధపడేవారు హనుమాన్ ఆరాధన లక్ష్మీ ఆరాధన చేయవచ్చు.



కొబ్బరి పువ్వు తింటే బోలెడు బెనిఫిట్స్!

కొబ్బరి పువ్వులో కూడా పువ్వులమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఇందులో గ్లైకోజు, ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, కరగి చక్కెరలు కూడా ఉన్నాయి. కొబ్బరి పువ్వు తినడం వల్ల అలసట, నీరసం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కొబ్బరి పువ్వులో ఉండే యాంటీవైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ పరాస్యటివ్ వల్ల మన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కొబ్బరి పువ్వు మధుమేహంతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలను మెరుగుపరచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. కొబ్బరి పువ్వు ప్రి రాడికల్స్ ను తొలగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి పువ్వు

కొలిస్తూనే మెరుగుపరుస్తుంది, గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది. కొబ్బరి పువ్వు థైరాాయిడ్ ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి పువ్వు జుట్టును బలంగానూ, నల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి పువ్వు చర్మం దతలు, చిన్న మచ్చలు, నల్ల మచ్చలను నివారిస్తుంది, సూర్యరశ్మి నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. కొబ్బరి పువ్వు తినడం మూత్ర నాశనం ఇన్సైక్లతో బాధపడేవారికి సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి పువ్వు మాత్రమేదాని, మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి హార్మోన్ బ్యాలెన్సింగ్ ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఇందులోని కొవ్వు ఆమ్లాలు ప్రోజెస్టెరాన్, ఈస్ట్రోజెన్లను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి, హార్మోన్ల సమతుల్యత చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది. కొబ్బరి పువ్వు తినడం వల్ల ఇన్సులిన్ ప్రావాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దయాబిటీస్ లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.



వరలక్ష్మి వ్రతం చేస్తున్నారా..

స్త్రీలు ఎంతో ఇష్టంగా జరుపుకునే ముఖ్యమైన పండుగలలో వరలక్ష్మి వ్రతం కూడా ఒకటి. అమ్మవారిని చాలా చక్కగా అందంగా అలంకరించి ఈ వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని జరుపుకుంటూ ఉంటారు. ఈ వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని శ్రావణమాసంలో జరుపుకుంటారు అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది అమ్మవారిని పూజిస్తారు కానీ అమ్మవారికి ఎలాంటి పుష్పాలు అంటే ఇష్టం ఎలాంటి నైవేద్యాలు అంటే ఇష్టం అన్న విషయం తెలియదు. మరి మీరు కూడా వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని జరుపుకుంటుంటే అమ్మవారికి ఎలాంటి పూలను సమర్పించాలి. ఎలాంటి నైవేద్యాలను సమర్పించాలి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఈ ఏడాది ఆగస్టు 16వ తేదీన వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని జరుపుకుంటుంటే అమ్మవారికి పూజ చేయడం వల్ల అమ్మవారి అనుగ్రహం తమపై కలిగి ఏ విధమైనటువంటి కష్టాలు లేకుండా తమ కుటుంబాన్ని అభివృద్ధిలో నడిపిస్తూ, తన మాంగల్యాని పదికాలాల పాటు చల్లగా కాపాడుతుందని మహిళలు పెద్ద ఎత్తున వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని నిర్వహిస్తారు. మరి అమ్మవారికి ఇష్టమైన ఆ తొమ్మిది రకాల పిండి వంటలు ఏంటి అన్న విషయానికి వస్తే.. పూర్ణం బూరెలు, పువ్వులు, మొగలి పువ్వులు, సంపెంగ పూలు, మల్లె పువ్వులతో పూజ చేయటం వల్ల అమ్మవారికి ఎంతో ప్రీతి చెంది ఆమె అనుగ్రహం కలుగుతుందట. ముఖ్యంగా వరలక్ష్మి వ్రతం చేసేవారు అమ్మవారికి ఇష్టమైన తొమ్మిది రకాల పిండి వంటలు సమర్పిస్తే ఇంకా మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు. మరి అమ్మవారికి ఇష్టమైన ఆ తొమ్మిది రకాల పిండి వంటలు ఏంటి అన్న విషయానికి వస్తే.. పూర్ణం బూరెలు, బొబ్బిళ్లు, పులగం, చలిమిడి, సెనగలు, వడపప్పు, పులిహొర, కేసరి, పంచా మృతాలను నైవేద్యంగా సమర్పించి పూజ చేయటం వల్ల అమ్మవారి అనుగ్రహం మనపై ఉంటుంది. ఈ విధంగా వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని ఆచరించిన తర్వాత అమ్మవారి కథ చదివి సాయంత్రం ఐదుగురు లేదా తొమ్మిది మంది ముతైరువులను ఇంటికి పిలిచి వారికి పసుపు కుంకుమలతో పాటు పండ్లు వాయనంగా ఇవ్వడం వల్ల అమ్మవారి అనుగ్రహం ఎల్లవేళలా మనపై ఉంటుందట. అయితే వరలక్ష్మి వ్రతం చేసే వారు తప్పనిసరిగా ఉపవాసంతో వరలక్ష్మి వ్రతం చేయటం ఎంతో మంచిదని పండితులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని చేసేవారు పైన చెప్పిన విధంగా అమ్మవారిని ఆ పూలతో అమ్మవారిని అలంకరించి నైవేద్యాలు సమర్పించడం వల్ల కోరిన కోరికలు తీర్చి అమ్మవారి అనుగ్రహం తప్పకుండా కలుగుతుందని చెబుతున్నారు.