

స్వయం

మామయ్యల సుంచి ఆ విషయాలు

నేర్చుకున్నా: సాయిదుర్గా తేజ్

సీని పరిశ్రమలో పదేళ్లు పూర్తి చేసుకున్నారని సటుడు సాయిదుర్గా తేజ్ ఈ ప్రయాణంలో తనవెంటే అందగా నిలిచిన వారికి ధన్యవాదాలు చెప్పారు. పదేళ్ల కాలంలో ఎంతోమంది కొత్త వ్యక్తులను కలిశానని.. వారి సుంచి జీవితానికి సంబంధించిన గొప్ప విషయాలు నేర్చుకున్నానని చెప్పారు. తన ముగ్గురు మామయ్యల (చిరంజీవి, పవన్ కల్యాణ్, నాగబాబు) సుంచి తాను వివిధంగా స్ఫూర్తి పొందానో ఓ పోస్టులో తెలియజేశారు. "ఈ పదేళ్ల కాలాన్ని తలచుకుంటే కృతజ్ఞత, ప్రేమ, ఆనందంతో నా మనసు నిండుతోంది. గొప్ప కథలన్నీ ఒక సాధారణ ఆలోచన, కలల నుంచే మొదలవుతాయి. అదే విధంగా చిన్న కల నుంచే సీని పరిశ్రమలో నా ప్రయాణం మొదలైంది. నా వాళ్ల చిరునవ్వులకు కారణం కావాలనుకున్నా. వాళ్లు గర్వపడేవిధంగా ఏదైనా చేయాలనుకున్నా. ఈ జర్నీ ఎన్నో భావోద్వేగాలతో కూడుకున్నది. కొంతమందితో మంచి అనుబంధాలు ఏర్పడగా.. మరికొంతమందికి గుడ్ బై చెప్పాల్సి వచ్చింది. వీటన్నింటి వల్ల జీవితానికి సంబంధించిన విలువైన విషయాలు నేర్చుకున్నా. వచ్చిన ప్రతి సవాలును ఎదుర్కొంటూ.. తప్పుల సుంచి కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటూ.. ఎదుటివారిపై ప్రేమతో ముందుకు సాగడమే జీవితమని అర్థమైంది. సంకల్పం గొప్పతనాన్ని చిరు మామ సుంచి నేర్చుకున్నా. ప్రయాణం ఎంత కష్టమైనా సరే అనుకున్న దానిని సాధించేవరకూ ఆగిపోవద్దు అనేది ఆయనే నేర్పించారు. నా గురువు, కల్యాణ్ మామ సుంచి నిబద్ధత, బాధ్యత గురించి తెలుసుకున్నా. మన చర్యలకు మనమే జవాబుగా ఉండాలని, ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి ఉండాలని ఆయనే చెప్పారు. నవ్వుతూ జీవించాలని నాగ మామ సిద్ధాంతం. చిరునవ్వుకి చీకటి క్షణాల్ని కూడా ఆధిగమించే శక్తి ఉందని ఆయన సమ్మతారు" అని సాయిధర్మవ తేజ్ చెప్పారు. తన తొలి సినిమా నటీనటులు, దర్శక నిర్మాతలు ఎంతో ప్రత్యేకమని తెలిపారు. అభిమానులు చూపించిన ప్రేమ వల్లే జీవితంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురైనప్పటికీ నిలబడ్డానని అన్నారు. చిరుజీవి సోదరి కుమారుడిగా ఇండస్ట్రీకి అడుగుపెట్టారు సాయిదుర్గా తేజ్. ఆయన నటీనటుల తొలి చిత్రం 'రేయ్'. వై.వి.ఎస్.చౌదరి దర్శకుడు. ఆయన హీరోగా యాక్ట్ చేసిన రెండో సినిమా 'పిల్ల నువ్వు లేని జీవితం'. 'రేయ్' రిలీజ్ అలస్యం కాగా.. 'పిల్ల నువ్వు లేని జీవితం' ముందు విడుదలై విజయాన్ని అందుకుంది. గతంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడి కోలుకున్న ఆయన.. తన పేరును (సాయిధర్మవ తేజ్) సాయిదుర్గా తేజ్ గా మార్చుకున్నారు. తన తల్లి (దుర్గా) మీద ప్రేమతోనే ఇలా చేసినట్లు చెప్పారు.



సీని పరిశ్రమలో పదేళ్లు పూర్తి చేసుకున్నారని సటుడు సాయిదుర్గా తేజ్ ఈ ప్రయాణంలో తనవెంటే అందగా నిలిచిన వారికి ధన్యవాదాలు చెప్పారు. పదేళ్ల కాలంలో ఎంతోమంది కొత్త వ్యక్తులను కలిశానని.. వారి సుంచి జీవితానికి సంబంధించిన గొప్ప విషయాలు నేర్చుకున్నానని చెప్పారు. తన ముగ్గురు మామయ్యల (చిరంజీవి, పవన్ కల్యాణ్, నాగబాబు) సుంచి తాను వివిధంగా స్ఫూర్తి పొందానో ఓ పోస్టులో తెలియజేశారు. "ఈ పదేళ్ల కాలాన్ని తలచుకుంటే కృతజ్ఞత, ప్రేమ, ఆనందంతో నా మనసు నిండుతోంది. గొప్ప కథలన్నీ ఒక సాధారణ ఆలోచన, కలల నుంచే మొదలవుతాయి. అదే విధంగా చిన్న కల నుంచే సీని పరిశ్రమలో నా ప్రయాణం మొదలైంది. నా వాళ్ల చిరునవ్వులకు కారణం కావాలనుకున్నా. వాళ్లు గర్వపడేవిధంగా ఏదైనా చేయాలనుకున్నా. ఈ జర్నీ ఎన్నో భావోద్వేగాలతో కూడుకున్నది. కొంతమందితో మంచి అనుబంధాలు ఏర్పడగా.. మరికొంతమందికి గుడ్ బై చెప్పాల్సి వచ్చింది. వీటన్నింటి వల్ల జీవితానికి సంబంధించిన విలువైన విషయాలు నేర్చుకున్నా. వచ్చిన ప్రతి సవాలును ఎదుర్కొంటూ.. తప్పుల సుంచి కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటూ.. ఎదుటివారిపై ప్రేమతో ముందుకు సాగడమే జీవితమని అర్థమైంది. సంకల్పం గొప్పతనాన్ని చిరు మామ సుంచి నేర్చుకున్నా. ప్రయాణం ఎంత కష్టమైనా సరే అనుకున్న దానిని సాధించేవరకూ ఆగిపోవద్దు అనేది ఆయనే నేర్పించారు. నా గురువు, కల్యాణ్ మామ సుంచి నిబద్ధత, బాధ్యత గురించి తెలుసుకున్నా. మన చర్యలకు మనమే జవాబుగా ఉండాలని, ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి ఉండాలని ఆయనే చెప్పారు. నవ్వుతూ జీవించాలని నాగ మామ సిద్ధాంతం. చిరునవ్వుకి చీకటి క్షణాల్ని కూడా ఆధిగమించే శక్తి ఉందని ఆయన సమ్మతారు" అని సాయిధర్మవ తేజ్ చెప్పారు. తన తొలి సినిమా నటీనటులు, దర్శక నిర్మాతలు ఎంతో ప్రత్యేకమని తెలిపారు. అభిమానులు చూపించిన ప్రేమ వల్లే జీవితంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురైనప్పటికీ నిలబడ్డానని అన్నారు. చిరుజీవి సోదరి కుమారుడిగా ఇండస్ట్రీకి అడుగుపెట్టారు సాయిదుర్గా తేజ్. ఆయన నటీనటుల తొలి చిత్రం 'రేయ్'. వై.వి.ఎస్.చౌదరి దర్శకుడు. ఆయన హీరోగా యాక్ట్ చేసిన రెండో సినిమా 'పిల్ల నువ్వు లేని జీవితం'. 'రేయ్' రిలీజ్ అలస్యం కాగా.. 'పిల్ల నువ్వు లేని జీవితం' ముందు విడుదలై విజయాన్ని అందుకుంది. గతంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడి కోలుకున్న ఆయన.. తన పేరును (సాయిధర్మవ తేజ్) సాయిదుర్గా తేజ్ గా మార్చుకున్నారు. తన తల్లి (దుర్గా) మీద ప్రేమతోనే ఇలా చేసినట్లు చెప్పారు.

'కాంతార్ చాప్టర్ 1' రిలీజ్ ఎప్పుడంటే..?

రిలీజ్ తేదీ ప్రధాన పాత్రలలో నటించిన దిల్లీ 'కాంతార్ చాప్టర్ 1'. అజయ్ దేవ్ దేవ్ అనాన్స్ వేసింది.



కన్నడ నటుడు రిషభ్ శెట్టి ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తోన్న చిత్రం 'కాంతార్ చాప్టర్ 1' దాదాపు రెండేళ్ల క్రితం విడుదలైన 'కాంతార్' సినిమాకు ప్రీక్వెల్ గా ఇది సిద్ధమవుతోంది. రిషభ్ స్వీయ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటోన్న శరవేగంగా చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. తాజాగా చిత్రబృందం రిలీజ్ తేదీని ప్రకటించింది. వచ్చే ఏడాది అక్టోబర్ 2న విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపింది. ఇది చదవండి: సూపర్ స్టార్ కొడుకు.. గొర్రెలు కాస్తున్నాడట! 'కాంతార్'తో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు రిషభ్ శెట్టి. 2022లో చిన్న సినిమాగా విడుదలైన ఈ చిత్రం వసూళ్ల పరంగా బాక్సాఫీస్ వద్ద ప్రభంజనం సృష్టించింది. రూ.16 కోట్ల బడ్జెట్లో రూపుదిద్దుకోగా రూ.450 కోట్లు వసూలు చేసిందని అంచనా. ఈ చిత్రానికి గాను ఆయన ఉత్తమ నటుడిగా జాతీయ అవార్డు అందుకున్నారు. 'కాంతార్'కు ప్రీక్వెల్ గా 'కాంతార్: చాప్టర్ 1' రానుండడంతో దీనిపై అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రైలర్ ఫిల్మ్ గా ఇది సిద్ధప-వుతోంది. హెరాంబల్ ఫిల్మ్స్ పతాకంపై విజయ్ కిరంగడూర్ దీనిని నిర్మిస్తున్నారు. జయరామ్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. కదంబుల కాలంలో సాగే ఆసక్తికర కథాంతంతో ఇది ఉండనుంది. దీనికోసం రిషభ్ కలెక్షన్లు యుద్ధ విధుల్లో గత కొన్నాళ్లుగా కఠిన శిక్షణ తీసుకుంటున్నారు. ఈ సినిమాలో ఎన్టీఆర్ అతిథి పాత్రలో కనిపించనున్నారంటూ గత కొన్నిరోజులుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. దీనిపై ఎన్టీఆర్ కూడా స్పందించారు. రిషభ్ ప్లాన్ చేస్తే తాను తప్పకుండా యాక్ట్ చేస్తానని అన్నారు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1878 : ప్రముఖ పండితుడు, జ్యోతిష్యుడు, ఆధ్యాత్మికవేత్త అయ్యల సోమయాజులు గణపతిశాస్త్రి జననం. (మ.1936) (చిత్రంలో)
- 1920 : సుప్రసిద్ధ తమిళ నటుడు జెమినీ గణేశన్ జననం. (మ.2005)
- 1928 : భారత్ కు చెందిన రచయిత, రాజకీయనాయకుడు లాలా లజపతిరాయ్ మరణం. (జ.1865)
- 1942 : అమెరికన్ చలన చిత్ర దర్శకుడు, కథారచయిత, నిర్మాత, నటుడు, చలన చిత్ర చరిత్రకారుడు మార్టిన్ స్కోర్సెస్ జననం.
- 1961 : ఐ.సి.ఐ.సి.ఐ బ్యాంకు మాజీ ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారి చందా కొప్పర్ జననం.
- 1972 : ప్రముఖ తెలుగు సినిమా నటి రోజా జననం.
- 1990 : భారత విలువిద్యా క్రీడాకారిణి ప్రణీత వర్ధినేని జననం.
- 2009 : మాజీ పార్లమెంటు సభ్యులు, మాజీ కేంద్ర మంత్రి పర్వతనేని ఉపేంద్ర మరణం. (జ.1936)
- 2012 : మరాఠీల ఆరాధ్యదైవం, శివసేన పార్టీ వ్యవస్థాపకుడైన బాల్ థాకర్ మరణం. (జ.1926)



అస్థివిద్యాలో బిడ్డ బెస్టులు.. బుర్రా 20 వికెట్లు పడగాదితే..

సీమ్ ఇండియా స్పియర్ సేపర్ జస్టిన్ బుక్లా త్వరలో ప్రారంభంకానున్న షోర్ట్-గస్పర్ట్ ట్రోఫీ సరిస్సా ఓ ఆటనువ్వల రికార్డును సాధించే అవకాశముంది.



అస్థివిద్యా, భారత్ మధ్య కీలక సమరాలకి కొట్టోన్ ప్రారంభమైంది. మరో నాలుగు రోజుల్లో (నవంబర్ 22న) షోర్ట్-గస్పర్ట్ ట్రోఫీ సీరీస్ ప్రారంభమైంది. పెర్లే వేదికగా తొలి టెస్టు జరగనుంది. స్వదేశంలో కివీస్ టెస్టు సీరీస్ కోల్పోయిన భారత్ అస్థివిద్యాను వారి సొంతగడ్డపై ఎలా ఎదుర్కొంటుందనేది ఆసక్తిగా మారింది. ఈ టెస్టు టెస్టుల సీరీస్లో పేసర్లు కీలకపాత్ర పోషించే అవకాశముంది. సీనియర్ పేసర్ జస్ ట్రీట్ బుక్లా పై టీమ్ ఇండియా భారీ అంచనాలు పెట్టుకుంది. ఈ సీరీస్లో బుక్లా రాజీస్ట్రే ఓ అద్భుతమైన రికార్డును సాధించే అవకాశముంది. అతను మరో 20 వికెట్లు పడగొడితే కపిలేష్వర్ ఆధిగమించి అస్థివిద్యాలో అత్యధిక వికెట్లు సాధించిన భారత బౌలర్ రికార్డు సృష్టించును. బుక్లా కంగారుల గడ్డపై ఇప్పటివరకు ఏడు టెస్టులు ఆడి 32 వికెట్లు తీశాడు. కపిలేష్వర్ అస్థివిద్యాలో 11 టెస్టులు ఆడి 51 వికెట్లు సాధించాడు. ఓపరాల్గా అస్థివిద్యాలో భారత్, ఆసిన్ మధ్య జరిగిన టెస్టులో ఎక్కువ వికెట్లు పడగొట్టిన రికార్డు నాథన్ లైయన్ (60 వికెట్లు, 15 మ్యాచ్లు) పేరిట ఉంది. ఇదిలా ఉండగా.. టీమ్ ఇండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ తన భార్య రెండో కాస్తు కోసం భారత్లో ఉండిపోయాడు. శుభ్రవారం రోహిత్ సతీమణి రితికా సజ్జ పడంబటి మగవీడ్లకు జన్మనిచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, తొలి టెస్టులో రోహిత్ ఆడతాడా? లేదా అనే దానిపై ఇంకా స్పష్టత లేదు. హిట్మాన్ ఆడకపోతే బుక్లా కెప్టెన్ వ్యవహరిస్తాడు. విమర్శలపై ఎక్కువ దృష్టిపెట్టకండి షోర్ట్-గస్పర్ట్ ట్రోఫీలో ఆడే భారత జట్టుకు టీమ్ ఇండియా మాజీ కెప్టెన్ కపిల్ దేవ్ ఆల్ ది టెస్ట్ చెప్పాడు. తమపై వస్తున్న విమర్శలపై ఎక్కువ దృష్టిపెట్టకండి టీమ్ ఇండియా అటగాళ్లకు సూచించాడు. ఒత్తిడికి లోనుకావొద్దని, బాగా ఆడిన జట్టు గెలుస్తుందని కపిలేష్వర్ పేర్కొన్నాడు. ఇటీవల స్వదేశంలో భారత జట్టు కివీస్లో టెస్టు సీరీస్ను 0-3తో కోల్పోయిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో భారత జట్టు విమర్శలపాలైంది.

- అస్థివిద్యాలో అత్యధిక వికెట్లు పడగొట్టిన భారత బౌలర్లు
- కపిల్ దేవ్ - 51
 - అనిల్ కుంజ్ - 49
 - రవిచంద్రన్ అశ్విన్ - 39
 - బిషన్ సింగ్ బేది - 35
 - జస్ట్రీట్ బుక్లా - 32
 - ఎవర్ల ప్రసన్న - 31
 - మహ్మద్ షమీ - 31
 - ఉమేశ్ యాదవ్ 31
 - ఇషాంత్ శర్మ - 31

ఇంటి చిట్కాలు

పాలు ఆరోగ్యానికి పోషకాహారం అంటారు. పాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ప్రతి రోజూ ఒక గ్లాస్ పాలు తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తారు. పాలలో విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్ల వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటితో పిల్లల ఎముకలు ఆరోగ్యంగా మారతాయి. ఏదిగో పిల్లల పాలు తాగితే మంచిదంటారు. పాలు రోజూ తాగడం వల్ల పిల్లల్లో ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. పాలు పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. పాలలో విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి చాలా అవసరం. పిల్లల దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా పాలు చాలా కీలకం. అయితే, పాలు తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ వీటిని కొందరు తాగకూడదు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు పాలు తాగితే.. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే ప్రమాదముంది. ఇంతకీ పాలు ఎవరు తాగకూడదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.



బీక్లు పాలిపాలును కొని పాలు త్రగ్గకూడదు.. ఎంత ధూరంగి ఉంటే అంత మంచిది..



పాలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

పాలు తాగితే ఎన్నో పోషకాలు శరీరానికి లభిస్తాయి. పాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, సహజ కొవ్వు, కేలరీలు, విటమిన్ B2, పొటాషియం, విటమిన్ డి ఉంటాయి. సాధారణ తాగడం వల్ల ఈ పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. గాలి వెచ్చని పాలు తాగడం వల్ల చుర్ర ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇది వీటిని తగ్గిస్తుంది. వేడి పాలు తాగడం వల్ల శరీరానికి ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. ఎముకలు బలంగా మారతాయి. అయితే, కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదు. ఇంతకీ వారెవరో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

జీర్ణ సమస్యలు..

కొందరికి జీర్ణ సమస్యలు ఉంటాయి. వీరిలో దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా గ్యాస్ట్రిక్, కడుపు నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు పాలు తాగకపోవడమే ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. వీరు పాలు తాగితే వారు సమస్యలు మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదముంది.

ఎంజైమ్ లోపం..

జీర్ణవ్యవస్థలో రెన్, లాక్టేజ్ ఎంజైమ్లు ఉంటాయి. ఈ రెండు తగినంత పరిమాణంలో ఉంటే పాలు తాగవచ్చు. అయితే, ఈ రెండు ఎంజైమ్లు శరీరంలో సరిగ్గా ఉత్పత్తి కానప్పుడు పాలు తాగకూడదు. ఈ రెండింటిలో ఏదైనా ఒక ఎంజైమ్ లోపం ఉంటే పాలు తాగడం వల్ల అలెర్జిక్ కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం, విరేచనాలు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు తరచై ప్రమాదముంది.

అల్బర్, లాక్టోస్ అలెర్జి..

అల్బర్, లాక్టోస్ అలెర్జి ఉన్నవారు పాలు తాగకూడదు. ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు పాలు తాగడం వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే ప్రమాదముంది నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. లాక్టోస్ అవసరంతో బాధపడుతుంటే జీర్ణవ్యవస్థ చాలా సన్నిహితంగా ఉంటుంది. అందుకే ఇలాంటి వారు పాలకు దూరంగా ఉండాలి. వీళ్ల పాలపాన పాలు తాగితే కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే ప్రమాదముంది హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు.

నిర్లతేమి..

చాలా మంది నిర్లతేమి సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి రాత్రుల సమయాల్లో పాలు తాగకూడదంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి వారు పాలు తాగితే నిద్ర పట్టకపోవచ్చు. అంతేకాకుండా నిద్ర మధ్యలో మెలకువ వస్తుంది. నిద్ర సరిగ్గా పట్టకపోవడం, ఉబ్బరం వంటి లాంటివి జరుగుతాయి. అందుకే ఇలాంటి వారు పాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అధిక బరువు..

ఈ రోజుల్లో అనారోగ్యకరమైన ఆహారం అలవాటు కారణంగా చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారు రాత్రుల సమయాల్లో పాలు తాగకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సాధారణంగా పాలు జీర్ణమవుతూనే ఉంటుంది. అందుకే రాత్రుల పాలు తాగితే కేలరీలు శరీరంలో ఎక్కువగా పేరుకుపోతాయి. దీంతో.. మరింత బరువు పెరిగే ప్రమాదముందిని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. **గమనిక..** ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అభ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముంది.. సంబంధిత నిపుణుల సలహాలను సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా అనుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.