ఎంత పనైంది!

సోషల్ మీడియా వాడకం పెరిగిన తర్వాత చాలామంది రాత్రికి రాత్రే పాపులర్ అవుతున్నారు. అదే సమయంలో దాని కారణంగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్న వాళ్లూ ఉంటున్నారు. సరిగ్గా అలాంటి పరిస్థితే మలేషియా అందాల తార వీరూ నికాహ్ టెరిన్సిప్‌కు ఎదురైంది. సరదాగా తీసుకున్న ఒక వీడియో ఆమెకు దక్కిన అందాల తార కిరీటాన్ని దూరం చేసింది. వీరూ నికాహ్.. 2023లో మలేషియాలో అందాల కిరీటాన్ని కైవసం చేసుకుంది. అయితే, ఆమెకు ఆ ఆనందం ఎక్కువ కాలం నిలవలేదు. సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. తరచూ సరదా వీడియోలు పోస్టు చేస్తుంటుంది. ఇటీవల కుటుంబంతో కలిసి థాయ్‌లాండ్ విహారానికి వెళ్లింది. అక్కడ చిట్టిపొట్టి దుస్తులు ధరించి సరదాగా నృత్యం చేసింది. ఆ డ్యాన్స్ వీడియోను తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్‌లో పోస్టు చేసింది నికాహ్. ఆ వీడియో అసభ్యకరంగా ఉందంటూ నెటిజన్ల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమైంది. దీంతో ఆమెకు కిరీటాన్ని ప్రదానం చేసిన సంస్థ.. 'నికాహ్ తీరుపై చాలామంది ఫిర్యాదు చేశారు. సరదా అయితే మాత్రం.. సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేసేముందు తానో సెలెబ్రిటీ అనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. భవిష్యత్తులో ఎవరూ ఇలాంటి పనులు చేయకూడదనే ఉద్దేశంతో ఆమెకు ఇచ్చిన అందాల తార కిరీటాన్ని వెనక్కి తీసుకుంటున్నాం' అని ప్రకటించింది. ఈ మేరకు నికాహ్ తన కిరీటాన్ని ఆ సంస్థకు ఇచ్చేసింది. టైటిల్ తిరిగి ఇచ్చేయడంలో ఎవరి బలవంతం లేదనీ, తనపై తనకు గల నమ్మకమే అన్నిటికన్నా విలువైనదనీ పేర్కొన్నది వీరూ నికాహ్.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | గురువారం 18 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

ఆలూ కుర్‌కురే

కావలసిన పదార్థాలు

ఆలుగడ్డలు: రెండు(పెద్దవి), **కారం:** రెండు టీస్పూన్లు, **చాట్ మసాలా:** ఒక టీస్పూన్, **వేయించిన జీలకర్ర పొడి:** అర టీస్పూన్, **పచ్చిమిర్చి:** ఒకటి, **కొత్తిమీర తురుము:** ఒక టీస్పూన్, **బియ్యపుపిండి:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **కార్న్ ఫ్లోర్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **మిరియాల పొడి:** పావు టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

ఆలుగడ్డలను తొక్కతీసి ఐదు నిమిషాలపాటు ఉప్పునీటిలో నానబెట్టాలి. తర్వాత సన్నగా, పొడవుగా ముక్కలు కోసి నాలుగైదు సార్లు బాగా కడిగి నీళ్లు లేకుండా వడకట్టాలి. ఒక గిన్నెలో ఆలూ ముక్కలు, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర తురుము, ఒక టీస్పూన్ కారం, అర టీస్పూన్ చాట్ మసాలా, జీలకర్ర పొడి, మిరియాల పొడి, ఉప్పు, బియ్యపుపిండి, కార్న్‌ఫ్లోర్ వేసి కొద్దిగా నీళ్లు చల్లి బాగా కలపాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి, వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి, బాగా వేడయ్యాక.. మంట తగ్గించి ఆలూ ముక్కలను విడివిడిగా వేసి, పెద్ద మంట మీద గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి. వేగిన ఆలూ ముక్కలను ఒక గిన్నెలో తీసుకుని కారం, చాట్ మసాలా, ఉప్పు వేసి కలిపితే కరకరలాడే ఆలూ కుర్‌కురే సిద్ధం.

సినీ నేపథ్యమైనా, జానపదమైనా.. పాటలో, ఆటలో మగవాళ్లదే రాజ్యం. నలుగురిలో అడుగు ముందుకు వేయాలంటే ఆడవాళ్లకు భయం. పాడేందుకు జంకు. ఆడేందుకు వణుకు. ఈ బెరుకును దాటి కోలాహలంగా కోలాటాల సందడి వినిపిస్తున్నది బండి రాములమ్మ. ఆమె వెంట అడుగులో అడుగేసుకుంటూ ఆటలోకి దుంకింది గొరిగె నీల. ఈ ఇద్దరు తల్లులు పాట అందుకున్నాక.. ఎందరో ఆడబిడ్డలు కొంగు నడుముకు చుట్టి బోనమెత్తుకున్నారు. నెల్లుట్ల (లింగాల గణపురం మండలం)లో నిన్నటి దాకా నాట్లు వేసి, కలుపు తీసిన చేతులు ఊరూరా తిరుగుతూ బోనాల కోలాటం ఆడుతున్నాయి. తెలంగాణ పల్లెల్లో ఊరికో బోనాల కోలాటం జట్టును తయారుచేస్తున్న ఈ తల్లులిద్దరూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి 'విశిష్ట మహిళ' పురస్కారం అందుకున్నారు.

బోనమెత్తిన కోలాటం

ఇప్పుడు బండి రాములమ్మ అంటే బోనాల కోలాటం గుర్తొస్తది. పద మూడేండ్లకు ముందు మా నెల్లుట్లలో నేనో కూలీని మాత్రమే. అప్పట్లో నాట్లేసుకుంట, కలుపు తీసుకుంట, వరి చేను కోసుకుంట.. పొద్దుపోయిందాక జానపదాలు పాడుకునేటోళ్లం. అప్పుడప్పుడు సినిమా పాటలు గూడ పాడుకునేది. మా అమ్మమ్మ ఊళ్లో కృష్ణాష్టమి పండక్కి మగవాళ్లు జడకొప్పు కోలాటం ఆడేటోళ్లు. ఆ కోలాటం పాట 'నీళ్లాకు పోయేటి నీలవేణి కన్య.. నిలుచుండవే గొల్లభామ.. నేడు నీతోటి పనిగలిగె లేమ' గుర్తొచ్చి పాడిన. ఈ పాట ఎక్కడిదని, కొత్తగుందని అందరూ అడిగితె.. చిన్నప్పుడు మా అమ్మగారి ఇంటి దగ్గర నేర్చుకున్న అని చెప్పిన. మనమూ నేర్చుకోని ఆడుదామని మావోళ్లు అన్నరు. ఎనకట మగవాళ్లు ఆడేటోళ్లు. ఇప్పట్ల మగవాళ్లు కూడా ఆడట్లే. మనకెందుకులే అంటే.. లేదు లేదు ఆడాల్సిందే అన్నరు. అప్పట్ల కోలలతో ఎట్లాడిన్రో గుర్తు చేసుకోని కొద్దిగ నేర్చుకున్నం. కోలలతో ఆడటం మంచిగ రాలే. కోలలు ఆడేటోళ్లు ఉన్నరని తెలిసి పిలిస్తె.. దుర్గమ్మ పండుగ, బొడ్రాయి పండుగలకు పోయినం. వేపాకులు పట్టుకోని, బోనాలు ఎత్తుకుని శివసత్తుల లెక్క గూడ ఆడినం. ఒక ప్రోగ్రామ్ కోసం సిద్దిపేట పోయినం. మనిషికి అయిదు వందలు ఇస్తమని పిలిచిన్రు. ఆడినంక మంచిగ ఆడిన్రని మనిషికి వెయ్యి లెక్క ఇచ్చిన్రు. అప్పుడు.. ఇగ కోలాటమే మా పని అనుకున్నం.

అలరించిన పాట!

మా ఊళ్లో జానపద గురువు కడకంచి పాపయ్య ఉన్నడు. ఆయన నాకు అన్న అయితడు. పాపయ్య గొల్లసుద్దులు, జానపదాలు, పార్టీ పాటలు పాడుతడు. ఆయన కోలాటం నేర్పే గురువు కావట్టి మాకేమన్న నేర్పిస్తడేమోనని పోయినం. మేం గిట్ల నేర్చుకున్నం, గిట్ల ఆడినమని చెప్పిన. మాకు ఆట నేర్పించాలె అనడిగినం. ఎట్లెట్ల ఆడిన్రో చూపించమన్నడు. రెండు, మూడు రోజులు వచ్చి మేం ఆడేది చూసిండు. ఎట్ల ఆడితే బాగుంటదో చెప్పిండు. మేం ఆడేది ఫొటోలు తీసి రేడియో వాళ్లకు, టీవీలోళ్లకు, జిల్లా ఆఫీసర్లకు పంపించిండు. గోదావరికి పుష్కరాల కోసం వరంగల్లు డీపీఆర్వో సార్ నుంచి పిలుపొచ్చింది. మంగపేటలో గోదావరి పుష్కరాల ప్రోగ్రామ్‌లో బోనాల కోలాటం ఆడమన్నరు. గణపతి పాటతో మొదలుపెట్టి ఆడినం. దేవతల పాటలు, జానపదాలు పాడుకుంట బోనాల కోలాటం ఆడినం.

ఊరేగిన ఆట

మా ఆటలు జూసి ఓ సారు 'ఎన్ని గంటలు పాడుతవ్. ఎంతసేపు ఆడుతవ్?' అనడిగిండు. రెండు గంటలు పాడి, ఆడుతమంటె.. అంతసేపు పాడితె ఫొటోలు తీసి వాళ్ల సారుకు పంపిస్తమన్నడు. అట్లనె జేసిండు. కొన్నాళ్లకు ఆ సారే మమ్మల్ని వరంగల్ రేడియో స్టేషన్‌కు తీస్కపోయిండు. అక్కడ ఆడించి వీడియో తీయించిండు. ఆ ప్రోగ్రామ్ చూసి రాష్ట్రంలో చానా ఊళ్లల్లో ఆడోళ్లు సొంతంగా ఆడుతున్నరు. అదివరకు ఎక్కడా ఆడోళ్లు కోలలతో ఆడలే. అంతా మగోళ్లే ఆడేది. ఇప్పుడు ఊళ్లల్లో జాతర అయినా, పార్టీ మీటింగులైనా ఆడోళ్ల బోనాల కోలాటం కనబడుతాంది.

ఘటమెత్తిన గళాలు

ఈ నోట ఆ నోట మా బోనాల కోలాటం గురించి విని మా ఊరికి రావాలె. మా గుడి ముందు ఆడాలెనని పిలుస్తున్నరు. ముందుగాల మా ఊళ్లో రెండు జట్లకు నేర్పించిన. ఆ తర్వాత ఇంకో రెండు జట్లకు నేర్పించిన. జనగామల ఉండె చిందు కుమార్ హైదరాబాద్ తీస్కపోయిండు. శిల్పారామంల రెండుసార్లు ఆడించిండు. ఒగ్గు రవి, సుంకరి శరత్, గొరిగె నీలతోని కలిసి మాణిక్యపురంల ఆడోళ్లకు ఘటాలు ఎత్తుకోని కోలలతో ఆడుడు నేర్పించిన. పాలకుర్తి దగ్గర మాదాపురంల నలభై మందికి నేర్పించిన. చీటూరు, నల్లగొండ జిల్లా తారాజుపేట టంగుటూరులో నేర్పించిన. గిట్ల ఊరూరుకూ పోయి నేర్పించిన. తెలంగాణలో రెండు వేల మందికి బోనాల కోలాటం నేర్పించిన. ఇప్పుడు కూలి పనులు మానేసిన. ఆట ఆడటం, పిలిచిన కాడికిపోయి నేర్పించే పనే సరిపోతాంది. మామూలు బండి రాములమ్మ.. కోలాటాల కొమ్మ అయింది.

... నాగవర్ధన్ రాయల
పోతర్ల శ్రీనివాస్

ఆట పాటల సంబురం!

మాకు ఇంతకుముందు అయిదు ఎకరాలు ఉండె. పరిస్థితులు బాగలేక అమ్ముకున్నం. కూలి పనిచేసి బతుకుతున్నం. కూలికి పోయినప్పుడు కాలక్షేపానికి పాడేది. మా ఊళ్లో కొంతమంది ఆడవాళ్లు కోలాటం ఆడుతుంటె చూద్దామని పోయిన. వాళ్లు ఆడింది చూసి పొయిల కట్టెలు అందుకోని ఓ పదిమందిమి కలిసి ఆడినం. ఏదో ఆళ్ల లెక్కన చేశి చూద్దామన్నట్టుగ చేశినం. అందరూ నేర్చుకుందాం, నేర్చుకుందాం అన్నరు. మా పెదనాయిన కోడలు రాములమ్మ అప్పటికే బోనాల కోలాటం నేర్చుకోని ఆడుతున్నది. జానపదాల గురువు కడకంచి పాపయ్య మేనబావ అయితడు. కోలాటం నేర్పించమని అడిగిన. సరేనని అన్నడు. మా ఊళ్లో డప్పు కొట్టే కడారు శ్రీను అనే అబ్బాయికి అప్పగించి ఆట ఎట్ల నేర్వాలో చెప్పిండు. ఆయన చెప్పినట్టుగా పదిహేను రోజులు నేర్పించిండు. పాటలు పాడుడు, ఆడుడు అంతా మంచిగనె వచ్చింది. రాములమ్మ వాళ్లది మొదటి జట్టు అయితే మాది రెండో జట్టు. మా ఊళ్లోనే ఇప్పుడు నాలుగు టీమ్‌లు ఉన్నయి. మామిడి హరికృష్ణ సారు మా ఆట జూశి మెచ్చుకున్నడు. నలుగురికీ నేర్పుమన్నడు. నేర్చుకుంటమని ముందుకు వచ్చినోళ్ల ఊళ్లకు పంపిస్తున్నడు. నేను మా ఊరి రాములమ్మ కలిసి చానా ఊళ్లల్ల నేర్పించినం. ఒకప్పుడు మా అమ్మ, నాయనమ్మ, అమ్మమ్మ పాడిన పాటలు విని నేర్చుకున్న. నాకు చదువు రాదు. ఇంట్లో పిల్లలతోని పాటలు చదివిస్త. ఆ పాట విని గుర్తుపెట్టుకుంట. పాటలు నేర్చుకుంట, ఆట నేర్చుకుంట సంతోషంగ ఉన్న.

■ గొరిగె నీల

దలాల్ స్ట్రీట్ క్వీన్ మీరే

ఇటీవలి కాలంలో భారతీయ స్టాక్‌మార్కెట్‌లో మహిళలూ సత్తా చాటుతున్నారు. ట్రేడింగ్, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ పదాలు పురుషులకే ప్రత్యేకం అనే ఇనుపతెరలను బద్దలు కొడుతున్నారు. స్టాక్‌మార్కెట్ నియంత్రణ సంస్థ అధిపతి మాధబి పురి బుచ్, విజయవంతమైన ఐపీఓతో నైకా సీఈవో ఫల్గుణి నాయర్ స్టాక్‌మార్కెట్‌లో మహిళల ఘనవిజయాలకు ఉదాహరణలుగా నిలుస్తారు. గతంతో పోలిస్తే స్టాక్‌మార్కెట్‌లో పెట్టుబడులు పెడుతున్న మహిళల సంఖ్య పెరుగుతుండటం వీరిని పురుషుల నుంచి ప్రత్యేకంగా నిలబెడుతున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో స్టాక్‌మార్కెట్ వ్యవహారాల్లో మహిళల భాగస్వామ్యం మరింత పెరిగేలా వారిలో చైతన్యం తీసుకురావాలంటున్నారు ట్రేడింగ్ నిపుణులు.

స్టాక్‌మార్కెట్‌లో ట్రేడింగ్ అంటే పురుషులకే ప్రత్యేకం అనుకుంటారు. ఆ అపోహను దూరంచేస్తూ భారతీయ మార్కెట్‌లో మహిళలు కూడా రాణిస్తున్నారు. ఫిడెలిటీ 2023 సర్వే ప్రకారం 60 శాతం మంది మహిళలు స్టాక్ మార్కెట్‌లో పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు. 68 శాతం మంది రిటైర్మెంట్ కోసం పొదుపు చేసుకుంటున్నారు. ఇక నవతరం యువతులు 71 శాతం మంది వరకు స్టాక్ మార్కెట్‌లో పెట్టుబడులకు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు సహజంగానే పొదుపరులు కావడం దీనికి కారణం. ఇది వారికి మార్కెట్‌లో ఇన్వెస్టింగ్‌కు అధిక సామర్థ్యాన్ని సమకూర్చి పెడుతుంది.

అయితే, ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతూ ఉండే ద్రవ్యోల్బణాన్ని ఎదుర్కోవడానికి పొదుపు ఒక్కటి మాత్రమే సరిపోదు. పొదుపునకు మదుపు జోడిస్తేనే డబ్బు విలువ పెరుగుతుంది. అలా ద్రవ్యోల్బణాన్ని దాటుకుని మన ఆర్థిక లక్ష్యాలను చేరుకోవచ్చు. మహిళల్లో భావోద్వేగాలను అదుపు చేసుకునే సామర్థ్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్వల్పకాలంలో తలెత్తే మార్కెట్ ఒడుదొడుకులకు వాళ్లు తేలిగ్గా లొంగిపోరు. ఈ కారణాల వల్ల పెట్టుబడుల రంగంలో కూడా మహిళలు రాణించవచ్చు.

ఇన్వెస్టింగ్ రంగంలో మహిళలు బాగానే రాణిస్తున్నారు. అయితే, ట్రేడింగ్‌లో మాత్రం వారి పాత్ర కొంచెమే. ట్రేడింగ్ మహిళలకు అంతగా సరిపడని రంగంగా భావించడమే ఈ పరిస్థితికి కారణం. దీనికి తోడు ఆర్థిక వ్యవహారాలు, స్టాక్‌మార్కెట్ పెట్టుబడులలో తమకంటే పురుషులే బాగా సరిపోతారన్న అపోహతోనే ఈ రంగంలో అడుగుపెడతారు. కానీ, ఇది ఆడ, మగకు సంబంధించిన అంశం కానేకాదు. కాబట్టి ట్రేడింగ్, ఇన్వెస్టింగ్ రంగాల్లో మరింతమంది మహిళలు చురుగ్గా పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

నిరంతరం ఒడుదొడుకులకు లోనయ్యే స్టాక్ మార్కెట్‌లో రాణించే దిశగా మహిళలకు ఆర్థిక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. ఆర్థిక వ్యవస్థలో మరింత సమ్మిళిత వాతావరణం నెలకొనేలా చూడాలి. ఆర్థిక సలహాదారులు మహిళలను చూసే దృష్టికోణంలో మార్పు తీసుకురావాలి. మెంటార్‌షిప్, నెట్‌వర్కింగ్ అవకాశాలు కల్పించాలి. ఈ రంగంలో సాటి మహిళలు సాధించిన విజయాలను గురించి వారికి ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేయాలి. అలా విద్య, పరిశోధన, నేర్చుకోవడం ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడమే ట్రేడింగ్, ఇన్వెస్టింగ్ రంగాల్లో విజయాలకు కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, మార్కెట్ గురించి సరిగ్గా తెలుసుకోలేకపోతే మాత్రం సరిగ్గా వ్యాపారం చేయలేరు అనేది గుర్తుంచుకోవాలి.

మహిళలకు ఆర్థిక అంశాల్లో నిర్ణయాలు తీసుకునే స్వేచ్ఛ విషయంలో పురుషులు కూడా సహకరించాలి. ఆర్థిక లక్ష్యాలు పెట్టుకునేలా ట్రేడింగ్‌లో మహిళల క్రియాశీల భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించాలి. చివరగా... ఆర్థిక ప్రపంచం అందరిది. కాబట్టి ఈ రంగంలో మహిళలు వెనకడుగు వేయాల్సిన పనిలేదు.

మహిళలకు సేఫ్టీపిన్!

నిర్మానుష్య ప్రాంతాల్లో, రాత్రి సమయాల్లో ఒంటరి ప్రయాణం ప్రమాదమే! అందులోనూ మహిళల విషయంలో మరీ ప్రమాదకరం. ఆకతాయిల అటకాయింపులు, ఆగంతకుల దాడులు మహిళల రక్షణను ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి ఇబ్బందికర పరిస్థితుల్లో మహిళలకు భరోసా ఇచ్చేందుకు రూపొందించిన యాప్ మై సేఫ్టీపిన్. పని ప్రదేశాల్లో తోటి ఉద్యోగులు లైంగికంగా వేధించినా, ప్రయాణాల్లో ఎవరైనా అనుచితంగా ప్రవర్తించినా మహిళలకు తక్షణ రక్షణ కల్పించేందుకు సేఫ్టీపిన్ ఉపయోగపడుతుంది. ఈ యాప్ ద్వారా మహిళల స్థితిగతులు ఎప్పటికప్పుడు వారి సన్నిహితులకు మెసేజ్‌ల రూపంలో వెళ్తాయి. 2013లో మహిళా హక్కుల కార్యకర్త కల్పనా విశ్వనాథ్, ఆశిష్ బసు సంయుక్తంగా ఈ యాప్ తయారుచేశారు. దీన్ని గూగుల్ ప్లే స్టోర్ నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలి. ఫోన్‌నంబర్‌తో లాగిన్ అవ్వాలి. తర్వాత పేరు, ఇతర వివరాలు నమోదు చేస్తే మొబైల్‌కి ఓటీపీ వస్తుంది. దాన్ని నమోదు చేస్తే పరిశీలన పూర్తవుతుంది. మెయిల్ ఐడీ, పుట్టిన తేదీ నమోదు చేయాలి. మనం ప్రయాణిస్తున్న ప్రాంతం వివరాలు నమోదు చేసేందుకు లొకేషన్ పర్మిషన్ ఇవ్వడంతో ఆయా వివరాలన్నీ పోలీసుల నిఘాలోకి వెళ్లిపోతాయి.

మై సేఫ్టీపిన్ యాప్‌లో నమోదు చేసుకోవడం ద్వారా మన చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల సేఫ్టీస్కోర్ తెలుసుకోవచ్చు. తద్వారా మనం ఎంత సురక్షిత ప్రాంతంలో ఉంటున్నామో కూడా అంచనా వేసే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాదు కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లినప్పుడు సురక్షితమైన వసతి సౌకర్యాలను కూడా ఈ యాప్ సూచిస్తుంది. ఈ యాప్ ద్వారా మనం ప్రయాణించే మార్గంలో జనసాంద్రత, సెక్యూరిటీ, ప్రజారవాణా, బస్‌స్టాప్, రైల్వే స్టేషన్, మెట్రో స్టేషన్ వంటి వాటిని కూడా తెలియజేస్తుంది. ఈ యాప్ వాడుతున్న వ్యక్తులు తప్పిపోతే.. వారి సమాచారాన్ని సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు. మనం సురక్షితం కాని ప్రాంతంలో ఉండటాన్ని కనుగొంటే ఈ యాప్‌లో నమోదు చేసిన నెంబర్లకు ఆటోమెటిక్‌గా లొకేషన్‌తో కూడిన నోటిఫికేషన్లు పంపిస్తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే అడుగడుగునా గండాలున్న ఈ సమాజంలో మహిళల భద్రతకు ఈ యాప్ సాయపడుతుంది.

బార్లీతో వేసవి బోర్!

ప్రస్తుతం ఎండలు మండిపోతున్నాయి. రోజురోజుకూ వేడి పెరిగిపోతున్నది. వేసవి తాపం నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలంటే తప్పనిసరిగా కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించాలి. శరీరం డీ హైడ్రేట్ కాకుండా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. అందుకు, తప్పనిసరిగా ఎక్కువగా ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవాలి. వేసవిలో శరీరానికి అవసరమైన నీటిని అందించే వాటిలో బార్లీ ఒకటి. బార్లీ నీళ్లు సేవిస్తే మన శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

- బార్లీ నీళ్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. వేడి తగ్గుతుంది. వడదెబ్బ తగలకుండా కాపు కాస్తుంది. బార్లీ నీటితో క్యాల్షియం, ఐరన్, జింక్, రాగితోపాటు అనేక రకాలైన మినరల్స్, విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి అందుతాయి.
- బార్లీ నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణాశయం శుభ్రపడుతుంది. తద్వారా అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. బార్లీలో ఉండే పీచు పదార్థం జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ, గ్యాస్‌ను నివారిస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యను రూపుమాపుతుంది. మధుమేహంతో బాధపడే వారికి కూడా బార్లీ నీళ్లు మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను బార్లీ అదుపులో ఉంచుతుంది.
- బార్లీలో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే కొన్ని రకాలైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ బార్లీ నీళ్లు తాగితే.. మహిళలను ఎక్కువగా బాధించే మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యకు కూడా బార్లీ నీళ్లతో చెక్ పెట్టవచ్చు.

ఎలా చేసుకోవాలి?

ఒక పాత్రలో గుప్పెడు బార్లీ గింజలను వేసి అందులో ఒక లీటర్ నీటిని పోయాలి. 15 నుంచి 20 నిమిషాలపాటు ఆ నీటిని బాగా మరిగించాలి. దీంతో బార్లీ గింజలు మెత్తబడి.. వాటిలోని పోషకాలన్నీ నీటిలోకి వెళ్తాయి. కాసేపయ్యాక గింజలను వడగట్టాలి. ఈ నీళ్లలో కొద్దిగా నిమ్మరసం, ఒక టీస్పూన్ తేనె కలుపుకొని తాగేయాలి. బార్లీ నీటిలో మజ్జిగ కలుపుకొని తాగినా శరీరంలో వేడి ఇట్టే మాయమవుతుంది.