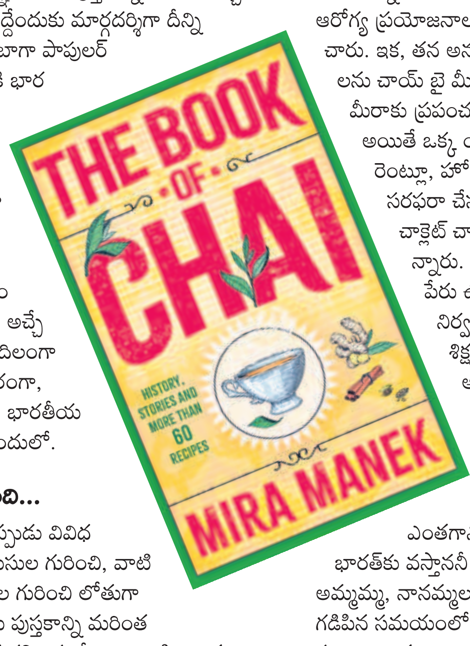
తొలిమలి సంధ్యల్లో అరచేతుల్ని వెచ్చగా తాకే టీ ఒక పానీయం మాత్రమే కాదు... చాలా మందికి ఒక అనుబంధం. ఆందోళనలో ఉన్నప్పుడూ, ఆనందంగా ఉన్నప్పుడూ మంచి తోడు. అందుకే రోజులో ఒక్కసారైనా దాన్ని పలకరించని సగటు భారతీయుడు ఉండడు. లండన్‌లో పుట్టి పెరిగినా తానూ టీకి వీరాభిమానినే అంటున్నారు మీరా మానెక్. ఆ ఇష్టాన్నే వ్యాపారంగా మార్చుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆమె పేరే అక్కడ ఓ బ్రాండ్. 'చాయ్ బై మీరా' టీ మిక్సులు యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌లోని వందకు పైగా కేఫ్‌లు, హోటళ్లు రెస్టారెంట్లకు సరఫరా అవుతున్నాయి. అంతేకాదు, ఇటీవల 'ద బుక్ ఆఫ్ చాయ్' పుస్తకాన్ని రాసి టీ గురించి ఎన్నో సంగతుల్ని చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తున్న మీరా ప్రయాణం ఆద్యంతం ఆసక్తికరం.

చాయ్ బై మీరా!

కొందరు టీ పెడితే తాగిన ఎవరైనా అదుర్స్ అనాల్సిందే. అరగంట నుంచీ వేధించే తలనొప్పి కూడా అరనిమిషంలో ఎగిరిపోవాల్సిందే. ఇంకొందరి చేతి చాయ్, ఇప్పుడూ అప్పుడూ అని కాదు ఎప్పుడైనా, ఎన్నిసార్లయినా తాగాలనిపిస్తుంది. మీరా మానెక్‌ది అచ్చంగా అలాంటి హస్తమే. రకరకాల మసాలా దినుసుల కలబోతగా ఆమె పెట్టే టీ సువాసనే ఎదుటివాళ్లని కట్టి పడేస్తుంది. టీకి అభిమానులైన వాళ్లంతా ఆమెకూ అభిమానులుగా మారిపోతారు. తను లండన్‌లో రెస్టారెంట్ నడిపే సమయంలో అలాంటి అభిమానుల్నే సొంతం చేసుకున్నారు మీరా. కిచిడీ, పప్పు, కూరలు, టోస్ట్‌లలాంటివి అందులో ఎన్ని ఉన్నా మీరా చాయ్ మెనూ మాత్రం అక్కడ ప్రత్యేకంగా నిలిచేది. ఆమె తయారుచేసే రకరకాల టీలు తాగడానికి లండన్ జనం క్యూ కట్టేవారు. చాయ్ బై మీరా... అంటూ అక్కడివాళ్లు దాన్ని తెగ పాపులర్ చేయడంతో తర్వాత తాను స్థాపించిన టీ మిక్సుల సంస్థకూ అదే పేరును పెట్టుకున్నారామె.

ఏమి 'టీ' ప్రత్యేకం...

సాధారణంగా టీ అంటే పాలు, చక్కెర, టీపొడి మాత్రమే కాకుండా మన దగ్గర అల్లం, యాలకుల్లాంటివీ వేస్తాం. మీరా వాళ్ల ఇంట్లో కూడా వీటితో పాటు పసుపు, దాల్చిన చెక్కలాంటివీ వేసేవారు. పాలతోనే కాదు, పాలు లేకుండానూ తులసి, పుదీనా లాంటి రకరకాల ఆకులు, దినుసుల సమ్మేళనంగానూ దీన్ని కాచేవారు. ఒక్కో సందర్భాన్ని, అవసరాన్ని బట్టి ఒక్కో రకం టీ తయారుచేసేవాళ్లు మీరా అమ్మమ్మ, నానమ్మ. తానూ అదే నేర్చుకున్నారు. రకరకాల దినుసులను జోడించి ఆమె టీలు చేసేవారు. అవే ఆమెకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టాయి. అయితే, మీరా కేవలం ఉన్నదున్నట్టుగా పెద్దలను అనుసరించలేదు. రకరకాల దినుసులు వాటి ఉపయోగాల మీద పరిశోధనలు చేశారు. ఆయుర్వేదం మీదా పట్టు సాధించారు. మన ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచే ఆయుర్వేద జీవనశైలి, అందుకు అనుసరించాల్సిన విధానం, తీసుకోవాల్సిన ఆహారం మీదా పుస్తకాన్ని రచించారు. ఆరోగ్యకరమైన రెసిపీలను జోడించి 'ప్రజ్ఞ' పేరిట పుస్తకాన్ని తీసుకువచ్చారు. జీర్ణవ్యవస్థను చక్కదిద్దేందుకు మార్గదర్శిగా దీన్ని రూపుదిద్దారు. అది బాగా పాపులర్ అయ్యింది. నిజానికి భారతీయ వంటకాలంటే నూనెలూ, వేపుళ్లూ, ఎక్కువ క్యాలరీలు ఉండేవిగా చూస్తుంటారు. కానీ అది అపోహే అని చెప్పేలా తొలి పుస్తకం 'ద శాఫ్రాన్ సోల్'ను అచ్చేశారు. ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా కాపాడుతూ, రుచికరంగా, సులభంగా చేసుకొనే భారతీయ వంటలు ఉంటాయిందులో.



ఇందులో ఏముంది...

గత పుస్తకాలు రాసేప్పుడు వివిధ రకాల మసాలా దినుసుల గురించి, వాటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి లోతుగా చదవడం వల్ల చాయ్ పుస్తకాన్ని మరింత సాధికారికంగా రాయగలిగారు మీరా. ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు మసాలా టీ తాగితే ఎందుకు హాయి భావన కలుగుతుందిలాంటి విషయాలను ఇందులో సహేతుకంగా వివరించారు. వాటిలోని ఏ పదార్థాలు దేనికి దోహదం చేస్తున్నాయన్నది అర్థం చేసుకున్నారు. ఆ విషయాలను తెలియజేస్తూ రాసిందే 'ద బుక్ ఆఫ్ చాయ్'. ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చేవి, సాంత్వన కలిగించేవి, నిద్రకు సహకరించేవి, ఒత్తిడిని తగ్గించేవి ఇలా రకరకాల టీలను ఇందులో పరిచయం చేశారు. వాటిలోనూ ఉదయం తాగేవి, సాయంత్రం తాగేవి, కాలాలను బట్టి తయారు చేసుకునేవి ఇలా ఎన్నో టీలు ఉన్నాయి. ఏ చాయ్‌ని ఎలా కాస్తే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఒనగూరుతాయో కూడా వివరించారు. ఇక, తన అనుభవంతో తయారు చేసిన టీ మిక్సులను చాయ్ బై మీరా వెబ్‌సైట్ ద్వారా అమ్ముతున్నారు. మీరాకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అభిమానులున్నారు. అయితే ఒక్క యూకేలోనే వందకు పైగా రెస్టారెంట్లూ, హోటళ్లూ, కేఫ్‌లకు ఈమె తన ఉత్పత్తుల్ని సరఫరా చేస్తున్నారు. క్లాసిక్, శాఫ్రాన్, కోకోనట్, చాక్లెట్ చాయ్ స్పైస్‌ల పేరుతో వీటిని అమ్ముతున్నారు. వెల్‌నెస్ కోచ్‌గానూ ఆమెకు మంచి పేరు ఉంది. కార్పొరేట్ హెల్త్ వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహిస్తారు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన శిక్షణ తరగతులూ నడుపుతున్నారు. ఆమెకు గుజరాతీ చక్కగా వచ్చు. యూనివర్సిటీ స్థాయికి వెళ్లే దాకా సంస్కృతం చదువుకున్నారు. ఉమ్మడి కుటుంబంలో పెరిగిన మీరా తన భారతీయ మూలాలను ఎంతగానో ప్రేమిస్తారు. ఇప్పటికీ ప్రతి ఏటా భారత్‌కు వస్తాననీ చెబుతున్నారు. 'చిన్నప్పుడు అమ్మమ్మ, నానమ్మలతోపాటు గుజరాత్, ముంబయిలలో గడిపిన సమయంలో వాళ్ల ద్వారా చాలా రెసిపీలు నేర్చుకున్నా. నా వృత్తి, వ్యాపారాలకు ఇప్పుడవే పెట్టుబడులయ్యాయి. నేను ప్రేమించే వీటన్నిటినీ నలుగురికీ పరిచయం చేయాలని ఆహార రంగంలోకి అడుగుపెట్టా. నేను ఇష్టంగా చేసే ఈ పనే నాకు విజయాన్ని తెచ్చి పెట్టింది.' అంటూ ఆనందంగా చెబుతారు మీరా. నిజమే భారతీయ టీని ఇష్టపడటమే కాదు, దానికి తానే ఓ బ్రాండ్‌గా మారడం గొప్పేమరి!

అందానికి జామ

సీజన్ ఏదైనా సరే జామపండు మార్కెట్‌లో దొరుకుతుంది. వేరే పండ్లతో పోలిస్తే ధర కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కూడా మెండు. జామలో విటమిన్ ఎ, సి, బి2, ఇ, కె, ఫైబర్, మాంగనీస్, పొటాషియం, ఐరన్, ఫాస్పరస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ జామపండు తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతారు. జామతో ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు.. అందం కూడా సొంతమవుతుంది.

జామపండు ఫేస్‌ప్యాక్‌తో ముఖంపై చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్, క్వెర్సెటిన్, విటమిన్ సి.. శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను బ్యాలెన్స్ చేసే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నియంత్రిస్తాయి.

జామ-తేనె ప్యాక్

జామలో తేనె కలిపి ప్యాక్ తయారు చేసుకోవాలి. చర్మవ్యాధులను తగ్గించడంలో తేనె బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ ప్యాక్‌తో చర్మానికి సరిపడా తేమ అందుతుంది. మచ్చలు తగ్గి, స్కిన్ టోన్ మెరుగవుతుంది. తేనెలోని సహజ యాంటీమైక్రోబియల్, యాంటీఫంగల్, యాంటీబ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమల సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. చర్మంపై ఉండే రంధ్రాల నుంచి మృతకణాలను, దుమ్ము, ధూళిని తొలగించి బ్యాక్టీరియాని చంపి, ఎండ కారణంగా వచ్చే మచ్చల్ని దూరం చేస్తాయి.

జామ-శనగపిండి ప్యాక్

జామపండును శుభ్రంగా కడిగి గుజ్జు తీసి మిక్సీలో వేసి ముద్దగా చేసుకోవాలి. అందులోనే శనగపిండి, తేనె వేసి కలపాలి. ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడిగి.. ఆ పేస్ట్‌ను అప్లై చేయాలి. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. దీనివల్ల ముఖం కాంతిమంతంగా, మృదువుగా తయారవుతుంది. మొటిమల బాధ దూరమవుతుంది. పొడిచర్మం ఉన్నవారికి ఈ ప్యాక్ బాగా పనిచేస్తుంది. అయితే, చర్మం మరీ పొడిగా ఉంటే మాత్రం శనగపిండి కలపకూడదు. ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు కాబట్టి, ఎవరైనా సరే ఈ ప్యాక్ వేసుకోవచ్చు. జామపండు బదులు, జామ ఆకులతో కూడా ఈ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవచ్చు.

సెలెబ్రిటీ నాని!

పూర్వం రాజుల కాలంలో ఆయాలకు మంచి డిమాండ్ ఉండేది. పిల్లలను కనేవరకే రాణిగారి బాధ్యత.. ఆపై వారి ఆలనాపాలనా అంతా దాదీలే చూసుకునేవారు. ఇప్పుడు కూడా సెలెబ్రిటీల ఇండ్లలో ఆయాల సంస్కృతి ఉంది. వారికి ఇచ్చే వేతనాల గురించి సోషల్ మీడియాలో తెగ చర్చలు జరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సెలెబ్రిటీల ఆయాగా పేరున్న లలితా డిసిల్వా పేరును నెటిజన్లు తెగ సెర్చిస్తున్నారు. ఎంత సెలెబ్రిటీ కాకపోతే అంబానీ వారింట పెండ్లికి హాజరవుతుంది చెప్పండి! బాలీవుడ్ స్టార్‌కపుల్ సైఫ్ అలీ ఖాన్– కరీనాకపూర్ దంపతుల ముద్దుల తనయుడు తైమూర్ అలీ ఖాన్ పాలన లలితనే చూసుకుందట. అందుకుగానూ నెలకు రూ.2.5 లక్షలు జీతం అందుకుందని అప్పట్లో పుకార్లు షికారు చేశాయి. అంతేకాదు అంబానీ పిల్లలకు కూడా లలితనే కేర్‌టేకర్‌గా వ్యవహరించారట. తాజాగా మెగాస్టార్ చిరంజీవి మనవరాలు, మెగా పవర్‌స్టార్ రామ్‌చరణ్, ఉపాసన దంపతుల ముద్దుల కూతురు క్లీంకార ఆలనాపాలనా కూడా లలితనే చూసుకుంటున్నదని నెట్టింట చర్చ జరుగుతున్నది. అయితే, తనకు అందుతున్న జీతభత్యాల గురించి పీడియాట్రిక్ నర్స్ లలితా డిసిల్వా మొదటిసారి స్పందించారు. తైమూర్‌ను చూసుకున్నందుకు గానూ నెలకు లక్షల్లో జీతం అందుకున్నారట నిజమేనా అని అడిగిన ప్రశ్నకు ఆమె స్పందిస్తూ... 'మీ నోట్లో చక్కెర పొయ్య! నిజంగా నేను రూ. 2.5 లక్షలు కోరుకుంటున్నాను' అంటూ సమాధానం ఇచ్చారు. దీంతో ఇప్పటిదాకా సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఆమె వేతనంపై వచ్చిన వార్తలన్నీ పుకార్లే అని తేలింది. అంతేకాదు, కరీనా కుటుంబం చాలా సింపుల్‌గా ఉంటుందనీ, సిబ్బందిని ప్రేమగా చూసుకుంటుందని ప్రశంసించింది. 'అందరం ఒకటే ఆహారం తింటాం. చాలా సార్లు అందరం కలిసి భోజనం చేస్తాం' అని సెలెబ్రిటీ నాని చెప్పుకొచ్చింది.

ఒక్కరోజు గర్ల్‌ఫ్రెండ్!

శతకోటి దరిద్రాలకు సహస్రకోటి ఉపాయాలు అన్నట్టు, చైనా యువకులు పెండ్లి గోల తప్పించుకోవడానికి సరికొత్త మార్గమొకటి కనిపెట్టారు. అదే వన్‌డే లవర్... అదేనండీ ఒక్కరోజు ప్రేమికురాలు. మనం అద్దెకు కార్లు, టెంట్ సామాన్లు తీసుకున్నట్టే అక్కడివాళ్లు గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌ని అద్దెకు తెచ్చుకుంటున్నారట. మొన్నటిదాకా ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా కలిగిన దేశంగా ఉన్న చైనా, దాన్ని కట్టడి చేయడానికి గతంలో నానా తిప్పలూ పడ్డ సంగతి తెలిసిందే. కానీ అదే ఇప్పుడు ముప్పుగా పరిణమించింది. గడిచిన 40 ఏండ్లలో ఎన్నడూ లేనంతగా ఆ దేశంలో జనాభా వృద్ధి పడిపోయింది. దాంతో వృద్ధుల జనాభా పెరిగింది. ఇప్పుడు మళ్లీ తమ దేశానికి నవవారసులు కావాలని తెగ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నది. అందుకోసం కొత్త కొత్త పథకాలనూ తీసుకువస్తున్నది.

చైనాకు కొత్తగా ఓ చిక్కు వచ్చి పడింది. పనిభారంతోపాటు కుటుంబ బాధ్యతల్ని మోయలేమని భావిస్తున్న చాలామంది చైనా యువకులు పెండ్లి చేసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపించడం లేదు. కానీ వివాహం విషయంలో తల్లిదండ్రుల నుంచి ఒత్తిడి అధికం అవుతుండటంతో నయా పంథాకు తెరలేపారు. స్ట్రీట్ గర్ల్‌ఫ్రెండ్ లేదా వన్‌డే లవర్‌తో పెద్దల్ని మేనేజ్ చేస్తున్నారు. అద్దె లవర్‌ను తెచ్చుకుని ఈమే నా గర్ల్‌ఫ్రెండ్ అని చూపిస్తున్నారట. ఇంతకీ అద్దెకు గర్ల్‌ఫ్రెండ్ అంటే ఏంటంటే... ఎవరినైనా కలిసేటప్పుడు, ఏ సినిమాకో వెళ్లేటప్పుడు పక్కన లవర్ కావాలనుకుంటే ఆ పూట కొంత చెల్లించి అమ్మాయిని తెచ్చుకోవచ్చన్నమాట. అంటే, ఈ లవర్‌తో కలిసి తిరగొచ్చు, సినిమా చూడొచ్చు, రెస్టారెంట్‌కి వెళ్లొచ్చు, ముద్దు, కౌగిలింతల వరకు కూడా అవకాశం ఉంటుంది. కానీ, శృంగారానికి మాత్రం నో చాన్స్! ఇందుకోసం రోజుకు సుమారు రూ.7000 చెల్లిస్తున్నారు. ఫ్యామిలీ ఫంక్షన్లు, సోషల్ టూర్ల కోసమూ, స్నేహితులు, బంధువులకు పరిచయం చేసేందుకు ఈ అద్దె గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్‌ను ఉపయోగించుకుంటున్నారట. స్వలింగ సంపర్కులు కూడా ఇతరుల నుంచి వచ్చే విమర్శలకు చెక్ పెట్టేందుకు అద్దె చెల్లించి వీళ్లతో తిరుగుతున్నారు. ఈ ట్రెండ్ ఎంతగా పాకిపోయిందంటే చైనా కొత్త సంవత్సరాది సందర్భంగా ఒక్కరోజులో తాను సుమారు రూ.5 లక్షలు సంపాదించానని ఒక అమ్మాయి మీడియాతో చెప్పింది. అబ్బాయిలకు ఇది సౌకర్యంగా ఉన్నా, అమ్మాయిలను ఇలా ఉపయోగించుకోవడం వాళ్లను అవమానించడమే అని చాలామంది నెటిజన్లు ఆక్షేపిస్తున్నారు. వెర్రి వేయితలలు వేయడం అంటే ఇదేమరి!

సంతోష సమయాల్లోనే కాకుండా కష్టకాలంలోనూ అండగా నిలిచేవాళ్లే ప్రాణస్నేహితులు. కొన్నిసార్లు మన కుటుంబసభ్యుల కంటే కూడా నేస్తాలే ఎక్కువ దగ్గరగా అనిపిస్తారు. ఎంత ప్రాణస్నేహితులైనా కూడా అప్పుడప్పుడు పొరపొచ్చాలు రావడం సహజం. దీంతో మిత్రుల మధ్య ఎడం పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుని సాధ్యమైనంత తొందరగా స్నేహబంధాన్ని నిలుపుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి.

మీ స్నేహం పదిలంగా

స్నేహితులతో ఏ అంశంపై అయినా వాదనకు, చర్చకు దిగాల్సి వస్తే ముందుగానే దాని గురించి ఆలోచించుకోవాలి. మీ ఆలోచనలు సరైనవో కాదో పరిశీలించుకోవాలి. భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ తర్వాతే చర్చకు దిగాలి.

వాదోపవాదాలు జరిగి మన స్పర్థలు తలెత్తిన పరిస్థితుల్లో ఎవరో ఒకరి వైపు తప్పు ఉంటుంది. కాబట్టి అందులో మీ పాత్ర ఏమైనా ఉందేమో ఏకాంతంగా కూర్చుని నిర్ధారణకు రావాలి. మీరే చిన్న అంశాన్ని పెద్దగా చేసి ఉండొచ్చు. లేదంటే మంచి ఉద్దేశంతోనే అయినప్పటికీ ఎక్కువగా ప్రతిస్పందించి ఉండొచ్చు. ఇలా అనిపిస్తే మీ స్నేహితుడికి తగినవిధంగా సర్ది చెప్పాలి.

అలా కాకుండా తప్పు మీ దోస్తుదే అయ్యుండొచ్చు. అప్పుడు మీ మనోభావాలు దెబ్బతీసినందుకు దోస్తుపై కోపం పోకుంటే... మీ వరకు మీరు క్షమాపణలు చెప్పాలి. అంతేతప్ప వెంటనే ఎదుటివారి తప్పులు ఎత్తిచూపే ప్రయత్నం చేయకూడదు. మీ దోస్తు మంచి మూడ్‌లో ఉన్నప్పుడు వాటిని గుర్తుచేయొచ్చు.

ఇక జరిగిన గొడవను పరిష్కరించుకోవాలని అనుకుంటే మీరు ముందుగా మీ మిత్రుడి కోణం నుంచి ఆలోచించాలి. మీ మాటల వల్లనే వాళ్లు బాధపడ్డారేమో అని ఆలోచించాలి. స్నేహబంధంలో సమస్యల పరిష్కారానికి ఎదుటివాళ్ల వైపు నుంచి ఆలోచించడం కూడా కీలకమే.

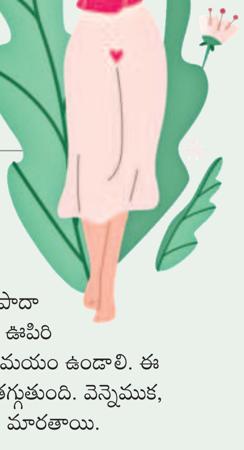
కొన్నిసార్లు తప్పు ఇద్దరి నుంచీ ఉండొచ్చు. అలాంటప్పుడు మీ దోస్తుతో విభేదాలను పూర్తిగా తొలగించుకోవాలని అనుకుంటే.. మీ జీవితంలో ఆ స్నేహితుడు ఎంత ముఖ్యమో తెలియజేయాలి. ముందుముందు పొరపొచ్చాలు రాకుండా పరిష్కారాలు సూచించాలి.

చివరగా ఓ మాట... మీరు క్షమాపణ చెప్పినంత మాత్రాన మీ మిత్రుడు వెంటనే అంగీకరించకపోవచ్చు. కాబట్టి, కొంత సమయం వేచిచూడాలి. మీరిద్దరూ నిజమైన స్నేహితులే అయితే మీ బంధంలో అహానికి సంబంధించిన అంశాలు అసలు ఓ విషయమే కాదని గుర్తుంచుకోండి.

రుతుక్రమం అనేది మహిళల శరీరాల్లో ప్రతినెలా జరిగే సాధారణ ప్రక్రియ. మహిళల ఆరోగ్యం రుతుక్రమంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. రుతుస్రావం సక్రమంగా జరగకపోతే ఆ ప్రభావం గర్భసంచిపై పడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆహార నియమాలు కూడా రుతుచక్రంపై ప్రభావం చూపుతాయి. రుతుచక్రం సమస్యలను యోగాసనాలతో పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఈ ఆసనాలు క్రమం తప్పకుండా వేస్తే నెలసరి సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు.

రుతుచక్రానికి యోగా రక్ష

మత్స్యాసనం: నేలపై వెల్లకిలా పడుకుని చేతులను తుంటి కింద ఉంచాలి. రెండు కాళ్లను మడవాలి. మోకాళ్లు, తొడలు నేలను తాకేలా ఉంచాలి. శరీర పైభాగాన్ని పైకి ఎత్తి, తల, వీపును కొన్ని నిమిషాలపాటు అలాగే ఉంచాలి. మెల్లగా ఊపిరి తీసుకుని కాసేపు అలాగే ఉంచి తర్వాత మెల్లగా వదలాలి.



మాలాసనం: పాదాలను వెడల్పుగా పెట్టి కూర్చొని మోకాళ్లను కూడా వెడల్పుగా ఉంచాలి. నమస్కారం పెట్టినట్టుగా అరచేతులను చేర్చి, మోచేతులను తొడలపై ఉంచాలి. కొన్ని నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి.

ధనురాసనం: పొట్టపై బరువు ఆనించి పడుకోవాలి. రెండు కాళ్లు, తలను వెనక్కి వంచాలి. చేతులను కూడా వెనక్కి పెట్టి రెండు పాదాలను పట్టుకోవాలి. మెల్లగా ఊపిరి తీసుకుని సాధ్యమైనంత సమయం ఉండాలి. ఈ ఆసనం వల్ల పొట్ట కొవ్వు తగ్గుతుంది. వెన్నెముక, తొడలు, మోకాళ్లు బలంగా మారతాయి.

అధోముఖ శ్వానాసనం: రెండు పాదాలను దగ్గరగా పెట్టి నిలుచోవాలి. శ్వాస తీసుకుంటూ చేతులను పైకి ఎత్తాలి. శ్వాస నెమ్మదిగా వదులుతూ ముందుకు వంగాలి. చేతులను భుజాల కింద పెట్టి, ఊపిరి గట్టిగా పీల్చుకుని కాసేపు ఉండాలి.