డోన్ట్ మిస్.. బ్లాక్ కిస్మిస్

సాధారణంగా కిస్మిస్ రెగ్యులర్‌గా వాడుతుంటాం. అయితే, బ్లాక్ కిస్మిస్‌ను మాత్రం అంతగా పట్టించుకోం. నల్లని ఎండుద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి విశేషంగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. రక్తహీనత నివారణకు ఇది దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణక్రియలో రుగ్మతలను నివారిస్తుంది. రక్తం కలుషితం కాకుండా కాపుకాస్తుంది. నల్లద్రాక్షను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఫైబర్ అందుతుంది.

నల్ల ఎండుద్రాక్ష గ్యాస్ సమస్యను నివారిస్తుంది. అలాగే రోజూ పది వరకు తింటే జీర్ణాశయంలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది.

వీటిలోని యాసిడ్.. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది పెద్దపేగు క్యాన్సర్, ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. వీటి నుంచి శరీరానికి సరిపడా కాల్షియం, పొటాషియం అందుతాయి. ఎముకలు గుల్లబారడాన్ని ఇవి నివారిస్తాయి.

బ్లాక్ కిస్మిస్‌లో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. కంటి సమస్యలు, చర్మ రుగ్మతలను కూడా బ్లాక్ కిస్మిస్ అడ్డుకుంటాయి.

నల్లద్రాక్షలో కాపర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపర్చి శరీరంలో అన్ని భాగాలకూ ఆక్సిజన్ అందడానికి దోహదం చేస్తుంది.

వీటికి క్యాన్సర్ కణాలను నియంత్రించే శక్తి ఉంటుంది. అంతేకాదు రక్తపోటు స్థాయులు స్థిరంగా ఉంటాయి. గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడంలోనూ ఇవి బలంగా పనిచేస్తాయి. గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
II
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 2 ఆగస్టు 2024 www.ntnews.com

వేళకు తింటేనే భళా!

ఆహారంలో పోషకాలు ఉండటం చాలా అవసరం. తేలికపాటి అల్పాహారం ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. మధ్యాహ్న భోజనం పప్పు, కూరలతో నిండుగా ఉండాలి. ఓ మోస్తరుగా రాత్రి డిన్నర్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఇవన్నీ మాకు తెలుసులే అంటారా! మంచిదే!! కానీ, ఈ పోషకాలు ఏ సమయంలోగా తీసుకోవాలో తెలిసినప్పుడే ఆరోగ్యానికి శ్రీరామ రక్ష అని గుర్తుంచుకోండి.

టైమ్‌కు టిఫిన్

రోజులో అల్పాహారం చాలా ముఖ్యమైన భాగం. సుదీర్ఘ సమయం తర్వాత తీసుకునే ఆహారమిది. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ సరిగ్గా ఉంటేనే శరీరం ఆ రోజు పనికి ఉత్సాహంగా సిద్ధమవుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత గంటలోపు అల్పాహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సమయం ప్రకారం.. ఉదయం 7 నుంచి 8 గంటల మధ్య టిఫిన్ చేయాలి. అప్పుడే అది ఒంట బడుతుంది. ఎప్పుడైనా ఆలస్యమైతే ఓకే! ఎట్టి పరిస్థితిల్లోనూ ఉదయం పది గంటల లోపు బ్రేక్ ఫాస్ట్ ముగించాలని గుర్తుంచుకోండి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో కాయగూరలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా అందాలి.

లంచ్ బెల్

అల్పాహారం తీసుకున్న నాలుగు గంటల తర్వాత భోజనానికి సరైన సమయం. ఇంకా చెప్పాలంటే మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 1.30 గంటల మధ్య భోజనం చేయాలి. ఆ సమయంలో శరీరం మంచి ఆకలి మీద ఉంటుంది. అప్పుడు తినే ప్రతి ముద్దా... శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. భోజనంలో కూరగాయలు, లీన్ ప్రొటీన్స్, కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

డిన్నర్ విన్నర్

రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి రెండు గంటల ముందు డిన్నర్ చేసేలా చూసుకోవాలి. చీకటి పడినప్పుడు శరీర గడియారం చురుగ్గా మారుతుంది. మెలటోనిన్ స్థాయులు పెరుగుతాయి. పాంక్రియాస్ కార్యాచరణ కూడా తగ్గుతుంది. పడుకోవడానికి పది నిమిషాల ముందు భోజనం చేస్తే... రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది. జీవక్రియలు కూడా మందకొడిగా సాగుతాయి. ఇది అధిక బరువుకు కారణం అవుతుంది. అందుకే, రాత్రి ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల మధ్య డిన్నర్ చేస్తే.. మీరే విన్నర్.

ఓ చట్టసభా.. ఆమెకు గౌరవం ఎక్కడ?

సభా మర్యాద...
మంటగలిసిన ప్రతిసారీ
ఆ కీలల్లో కాలేది ఆడదే...

హౌస్ ఆర్డర్...
తప్పిన చాలా సందర్భాల్లో
ఆగమయ్యే మనసు మహిళదే...

లక్షల మంది ఓటేస్తే గెలిచిన ఆమెకు
రక్షణన్నదే ఇక్కడ కరవు...

తొట్ట తొలిసారి.. తెలంగాణ అసెంబ్లీ...
చిల్లర... అతి చిల్లర వ్యాఖ్యలకు వేదికైంది...
అక్కడ బాధ పడ్డ గుండె సబితమ్మ,సునీతమ్మలదే కాదు...
యావత్ తెలంగాణ సమాజానిదీ...
చట్టసభల సాక్షిగా భంగపడ్డ ప్రతి మహిళ దీ...

తలైవికీ తప్పలేదు...

జయలలిత... పురుట్చి తలైవిగా తమిళనాట జన నీరాజనాలందుకున్న నేత. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే అమ్మగా ఆమెను అక్కడి ప్రజలు కొలుస్తారు. రాజకీయ ఎత్తుగడల్లోనే కాదు, మానవీయ దృక్పథంతో జనానికి మేలు చేసే విధంగానూ ఆమె ఆలోచనలను ఎవరూ దాటలేరు. ఆ స్థాయి నేతకూ చట్టసభలో అవమానం తప్పలేదు. అది 1989 మార్చి 25. తమిళనాడు అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్షనేత హోదాలో ఆమె కూర్చున్నారు. ఆ రాష్ట్రానికి తొలి ప్రతిపక్ష నాయకురాలూ ఆవిడే. ఆర్థిక శాఖను తన దగ్గరే ఉంచుకున్న అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కరుణానిధి బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టేందుకు సిద్ధమయ్యారు. అంతకు ముందు ఆ పార్టీ జయ మీద చేసిన అసత్యమైన ప్రచారాల నేపథ్యంలో,

క్రిమినల్ చర్యలు చేసే వాళ్లకు బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టే అర్హత లేదంటూ ఆమె గొంతెత్తారు. దానికి ప్రతి స్పందనగా వినలేని మాటలను, పత్రికల్లో ప్రచురించలేని వాక్యాలనూ వాడారు కరుణానిధి. దీంతో సభలో నిరసనలు వెల్లువెత్తాయి. ఆయన మాటలతో తీవ్ర మనస్తాపం చెందిన జయ సభ నుంచి బయటికి వెళ్లే ప్రయత్నం చేశారు. కానీ, ఆమెను వెళ్లనివ్వకుండా అడ్డుకున్నారు అధికార పక్ష సభ్యులు. ఆమె మీద దాడి చేయడమే కాదు, ఏకంగా చీరలాగారు. చెదిరిన జుట్టుతో, అస్తవ్యస్తంగా ఉన్న చీరతోనే ఆమె అసెంబ్లీ నుంచి బయటికి దాదాపు పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చారు. మీడియా అలాగే ఆమె చిత్రాలను ప్రచురించింది. దుశ్శాసన పర్వాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ జరిగిన ఈ పరిణామానికి యావత్ దేశం నివ్వెరబోయింది. తనను ఇంత అవమానానికి గురి చేసిన ఈ సభలోకి మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిగానే అడుగుపెడతానంటూ జయ ఆనాడు శపథం చేశారు. రెండేండ్ల తర్వాత ఆ పదవిలోనే ఆమె అసెంబ్లీ గడప తొక్కారు. అంతటి నేతనూ బోరున విలపించేలా చేసింది ఆనాటి రాజకీయం!

అసెంబ్లీ సాక్షిగా

ఆడపడుచుకు అవమానం...

తెలంగాణలో ఆడబిడ్డల్ని ప్రత్యేకంగా చూస్తారు. బతుకమ్మ పండుగంటే ఆడబిడ్డ. రాఖీ పున్నమంటే ఆడబిడ్డ. బోనం కుండలంటే ఆడబిడ్డ... కానీ అదే ఆడబిడ్డల్ని గౌరవంగా చూడాల్సిన సంప్రదాయాన్ని మొన్నటి అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో మంటగలిపారు సాక్షాత్తూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి. రాజకీయ అంశాలనూ, వ్యక్తిగత కక్షలను కలబోసి... మహిళా సభ్యుల వ్యక్తిత్వ హననానికి పూనుకున్నారు. పార్టీ ఫిరాయింపు గురించి ముచ్చటగా మూడు పార్టీలు మారిన రేవంత్ మాట్లాడారు. ఆడబిడ్డలను నమ్ముకుంటే నిండా ముంచేస్తారంటూ ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు చట్టసభ గౌరవాన్ని పాతాళానికి తొక్కేశాయి. ఆ మాటలు కొన్ని లక్షల మందికి ప్రతినిధిగా ఉన్నవాళ్ల విశ్వసనీయతను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయన్న విషయాన్ని అక్కడి సభ్యులు కనీసం ఆలోచించినట్టు కనిపించలేదు. లోతున్న వైపునకు నీళ్లు పోయినట్టు అధికారం వైపునకు అమాంతంగా దూకిన అక్కడి నేతల విషయంలో మాత్రం ఈ నోళ్లు పెగలలేదు. మగవాళ్ల విషయంలో అలాంటి ప్రయత్నమే జరగదు కూడా. పైగా ఈ నేత మాటకు ఉపనేతలంతా వంతపాడటం వింతను తలపించింది. మరో నేత 'ఏ మొహం పెట్టుకుని వచ్చారు...' అంటూ ఒత్తి ఒత్తి నోరు పారేసుకున్న వైనం తెలంగాణ ఆడబిడ్డల్ని కలచివేసింది. మహిళల రక్షణకు పాదుగొలిపే చట్టాలను చేయాల్సిన బాధ్యతాయుతమైన పదవుల్లో ఉన్నవాళ్లే... ఇలా కించపరిచే వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారంటే, చట్ట సభల్లో ఆడవాళ్ల అర్హత మీద వాళ్లకున్న అభిప్రాయాల్లోని డొల్లతనాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడనే కాదు... గతంలోనూ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత ఎమ్మెస్సార్ తమ పార్టీ నుంచే ఎమ్మెల్యేలు అయిన ఆడవాళ్ల అయిదోతనం గురించి చులకనగా మాట్లాడి పలచనయ్యారు.

మహువకూ అవే వేధింపులు...

పార్లమెంట్‌లో తమ గొంతుక గట్టిగా వినిపించే ఎంపీల్లో ముందు వరుసలో ఉంటారు మహువా మొయిత్రా. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ తరపున పనిచేస్తున్న ఈమెను మమతలాగే ఫైర్‌బ్రాండ్‌గా పిలుస్తారు. ప్రధానిని సైతం గట్టిగా ప్రశ్నించే ఈమెనూ.. సాక్షాత్తూ పార్లమెంటరీ కమిటీ ద్వారానే అవమానించే ప్రయత్నం చేశారు. ప్రజాస్వామ్య గోప్యతకు భంగం కలిగించారంటూ సభనుంచి బహిష్కరించారు. ఈ సమయంలో ఆమె వ్యక్తిత్వాన్ని తక్కువ చేసి చూపించేందుకు అధికార పార్టీ సభ్యులు చేసిన ప్రయత్నాలు మీడియా ద్వారా అనేక సందర్భాల్లో జనాన్ని చేరాయి. అంతేకాదు, ఒక అధికార పార్టీ సభ్యుడు ఆమెను 'నగరవధు (వేశ్య)' అంటూ చేసిన వ్యాఖ్యలు పెను దుమారం రేపాయి. ఇవన్నీ ఆమెను తీవ్ర మనోవేదనకు గురిచేశాయి. కానీ ఆమె ఎక్కడా తగ్గలేదు. మరోసారి పోటీ చేసి అదే లోక్‌సభలో అడుగుపెట్టారు. 'తాను తన సభ్యత్వాన్ని, ఇంటిని, చివరకు గర్భాశయాన్నీ కోల్పోయాననీ.. కానీ గట్టిగా మాట్లాడే ధైర్యాన్నీ, స్వేచ్ఛనూ కోల్పోలేదంటూ' చేసిన వ్యాఖ్యలు ఈ మధ్య వైరల్ అయ్యాయి.

శాసన పర్వంలో

చట్టసభల్లో సభ్యులు కాస్త నోరు అదుపుకోల్పోయినా.. ఆ పదాల్ని రికార్డుల్లోంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేస్తుంటారు. దస్త్రాలకెక్కని ఎన్నో పదాలు.. మహిళల మనుసుపై చెరగని గాయాన్ని చేశాయని మన దేశ ప్రజాస్వామ్య చరిత్రను చూస్తే తెలుస్తుంది. చట్టాలు చేసి ఆడపిల్లలకు రక్షణ కల్పించాల్సిన చోటే.. స్త్రీమూర్తి చిన్నబుచ్చుకునేలా చేసిన వ్యాఖ్యానాలు చిట్టాలకొద్దీ కనిపిస్తాయి.

2016లో బీఎస్పీ అధినేత్రి మాయావతిపై బీజేపీ సభ్యుడు దయాశంకర్ సింగ్ చేసిన వ్యాఖ్యలు చట్ట సభల రికార్డుల్లో మాయని మచ్చగా మిగిలిపోయాయి. మాయావతిని 'వేశ్య' అని సంబోధించిన సదరు నేత అప్పుడు బీజేపీ ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ఉపాధ్యక్షుడిగా ఉండటం శోచనీయం. ఆ మరుసటి ఏడాది సమాజ్‌వాదీ పార్టీ నాయకుడు అఖిలేశ్ యాదవ్ కూడా మాయావతిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'ఏనుగు' అంటూ ఆమె ఆకారాన్ని అవహేళన చేశారు.

2011లో తృణమూల్ కాంగ్రెస్‌కు విదేశాల నుంచి కొంత మొత్తం పార్టీ ఫండ్‌గా అందింది. ఈ అంశాన్ని లేవనెత్తుతూ సీపీఐ (ఎమ్) సభ్యుడు అనిల్ బసు చేసిన కామెంట్లు ఆయనకు ఓటేసి గెలిపించిన ఆరామ్‌బాగ్ ఓటర్లను సైతం తలదించుకునేలా చేసింది. 'ఏం చేస్తే ఇంత సొమ్ము వచ్చింది' అంటూనే పశ్చిమ్‌బెంగాల్‌లోని వేశ్యావాటిక పేరును ప్రస్తావించారు ఆయన.

కాంగ్రెస్ నాయకురాలు సోనియా గాంధీనీ చట్టసభ సాక్షిగా ఆమె మనసు గాయపడే విధంగా తూలనాడారు కొందరు ప్రబుద్ధులు. 'విషకన్య', 'బార్ డ్యాన్సర్' అంటూ ఆమెను అవహేళన చేశారు.

మొన్నటికి మొన్న బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీశ్ కుమార్... ఆ రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో మహిళా సభ్యురాలిపై నోరు జారారు. రేఖాదేవీ అనే ఎమ్మెల్యేపై వేలెత్తి చూపుతూ 'నువ్వు ఆడదానివి నీకేం తెలుసు..' అని వివక్షపూరితంగా వ్యాఖ్యానించారు. గతంలోనూ ఓ మహిళా ఎమ్మెల్యేను 'మీరు అందంగా' ఉంటారంటూ నిండుసభలో నితీశ్ నిస్సిగ్గుగా కామెంట్ చేశారు.

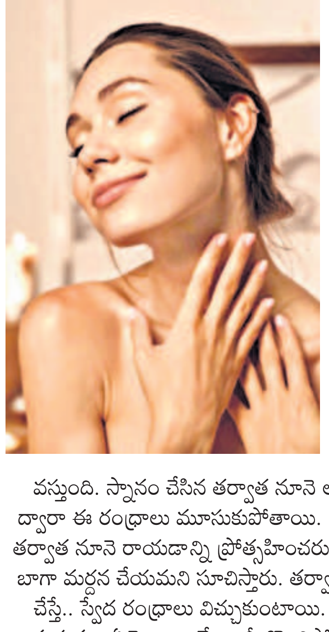
వింటేజ్ సొగసు

నగ ధగలు

అతివల అలంకరణలో ఎన్ని ఎక్కువ ఆభరణాలు ఉంటే అంత అందం. ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త డిజైన్లతో వినూత్నమైన నగలను వేసుకుని మురిసిపోతుంటారు. ఈ ట్రెండ్‌ను గమనించిన డిజైనర్లు మగువల మనసు దోచేలా కొత్తకొత్త డిజైన్లు ఆవిష్కరిస్తున్నారు. అలా ట్రెండ్ ఫాలో అవుతూ మార్కెట్‌లోకి వచ్చిందే వింటేజ్ జువెలరీ. ఆధునిక సొబగులు అద్దుకున్న వింటేజ్ నగలపై ఈ తరం మహిళలు మోజుపడుతున్నారు. సంప్రదాయ వేడుకలు, పండగల్లో చీరకట్టులో కనికట్టు చేసే సుందరీమణుల మెడల్లో ఇవి ఎంచక్కా ఒదిగిపోతున్నాయి. కాలం మారినా 'ఓల్డ్ ఈజ్ గోల్డ్' అని మురిపిస్తున్న వింటేజ్ జువెలరీ విశేషాలివి..

అమ్మమ్మ కాసుల పేరు, నానమ్మ కంటె, కడియాలు.. ఇలా పలురకాల నగలు వారసత్వంగా మనవరాళ్ల నగలపెట్టెలో అడుగునపడి ఉంటాయి. ఇవేకాదు.. గుండ్ల హారాలు, ఎనల గొలుసులు, ముంజేతి కడియాలు, జడ చుక్కలు.. ఇలా చాలా రకాల ఆభరణాలు తాతమ్మ తరంలో ఫ్యాషన్. కాలక్రమంలో కరిగిపోయిన ఈ నగలు మరోసారి పురుడు పోసుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా చంద్రహారాలు, సూర్యహారాలు, అష్టలక్ష్మి గొలుసులు, కమ్మలు–బుట్టాలు, వంకీలు, రవ్వల గాజులు, ఒడ్డాణాలు ఇలా ఆ పాతకాలం మెరుపులన్నీ ఈ తరానికి చేరువ అవుతున్నాయి. వీటికి యాంటిక్ జువెలరీగా పేరు పెట్టి అతివలు ప్రత్యేకంగా ఆదరిస్తున్నారు. ఎలిగెంట్ లుక్‌తో అలరిస్తున్న ఈ నగలు ధరిస్తే... పండుగ సందడి రెండింతలు కావడం ఖాయం.

స్నానానికి ముందే నూనె



తలకు నూనె పూసుకోవడం, ఒంటికి నూనె పట్టించుకోవడం సర్వసాధారణం. అయితే, ఇవి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లే అయినా.. స్నానం చేసిన తర్వాత నూనె రాసుకుంటానంటే ఇంట్లో పెద్దలు అగ్గిమీద గుగ్గిలం అవుతారు. ముఖం జిడ్డుగా కనిపిస్తుందనో, ఒళ్లంతా బంకగా తయారవుతుందనో పెద్దలు ఈ మాట చెప్పలేదు. శాస్త్రీయమైన అవగాహనతోనే స్నానానికి ముందే నూనె రాసుకోవాలని సూచించారు. అసలు విషయం ఏంటంటే.. మన శరీరంలో చెమట గ్రంథులు ఉంటాయి. పని చేస్తున్నప్పుడు, భావోద్వేగాలకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ఏర్పడే చెమట.. స్వేదరంధ్రాల ద్వారా వెలుపలికి వస్తుంది. ఈ చెమట గ్రంథులు చర్మంపై విస్తారంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ల దగ్గర కనిపిస్తాయి. చెమటలో నీళ్లు, ఖనిజాలు, యూరియా లాక్టేట్‌లు ఉంటాయి. ఒంటికి నూనె రాసుకున్నప్పుడు చర్మంలోని చెమట గ్రంథులు మూసుకుపోతాయి. అంతేకాదు గ్రంథుల బయటి రంధ్రాలపై దుమ్ము, ధూళి చేరి స్వేదం బయటికి వచ్చే మార్గాన్ని బిగించినట్టు అవుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే చెమట బయటికి వెళ్లే అవకాశం ఉండకుండా పోతుంది. వ్యర్థాలు లోపలే పేరుకుపోతాయి. ఈ ప్రభావం మూత్రపిండాల మీద కూడా పడుతుంది. ఇక చర్మం రెండు పొరలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మృత కణాలను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. పైగా ఇవి చాలా సూక్ష్మంగా ఉంటాయి. ఈ పొరలలో చెమట గ్రంథులు ఉంటాయి. వీటి నాళాలు చర్మం వెలుపలికి తెరుచుకొని ఉంటాయి. వాటి ద్వారా చెమట బయటికి వస్తుంది. స్నానం చేసిన తర్వాత నూనె లాంటి పదార్థాలను పూయడం ద్వారా ఈ రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. అందుకే, మన పెద్దలు స్నానం తర్వాత నూనె రాయడాన్ని ప్రోత్సహించరు. స్నానానికి ముందు నూనెతో బాగా మర్దన చేయమని సూచిస్తారు. తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో స్నానం చేస్తే.. స్వేద రంధ్రాలు విచ్చుకుంటాయి. అందులో అప్పటికే పేరుకుపోయిన దుమ్ము ఏదైనా ఉంటే.. అదీ తొలగిపోతుంది. ఒంట్లో పుట్టిన చెమట ఎప్పటికప్పుడు వెలుపలికి వచ్చి.. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.