ఒలింపిక్స్‌లో మెడల్ గెలవడమే కాదు, ఆ క్రీడాంగణంలో అడుగుపెట్టడం కూడా సాహసమే! ఈ మైదానంలో సత్తా చాటింది జర్నలిస్ట్ గీతికా తాలుక్దార్. క్రీడాకారిణిగా కాదు.. కెమెరా ఉమెన్‌గా! అప్పటి నుంచి ఆమె సెలెబ్రిటీగా మారిపోయారు! ఒలింపిక్స్ న్యూస్ కవరేజ్ కోసం ఇంటర్నేషనల్ ఒలింపిక్ కమిటీ ఎంపిక చేసిన ఏకైక భారతీయ మహిళా స్పోర్ట్స్ ఫొటో జర్నలిస్ట్ ఆమె. గతంలో జపాన్ ఒలింపిక్ క్రీడల్లో ఈ ఘనత సాధించింది. మళ్లీ పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో క్లిక్‌మనిపిస్తూ తన రికార్డుని తానే అధిగమించి విజయ గీతిక అనిపించుకుంది!

ఒలింపిక్స్ విజయ గీతిక

ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా ఉన్న భారత దేశం పారిస్ ఒలింపిక్స్ పతకాల పట్టికలో ఎక్కడో చివరన నిలిచింది. మనుబాకర్, నీరజ్ చోప్రా, అమన్ సెహ్రావత్ విజయాలు ఊరటనిచ్చేవే! అలాంటిదే మరో విజయం భారతదేశానికి దక్కింది. ప్రపంచమూ ఆ విజయంవైపు చూసింది. కానీ, భారతదేశమే పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. పతకాలు గెలిచిన క్షణాలు చేజారిపోకుండా చేసిన విజయం ఆమెది. ఆ విజేత పేరు గీతికా తాలుక్దార్. అస్సాంలోని తిన్‌సుకియా జిల్లా, డూమ్‌డూమా పట్టణం ఆమె స్వస్థలం. అక్కడి కేంద్రీయ విద్యాలయంలో పాఠశాల విద్య పూర్తి చేసింది గీతిక. తర్వాత గువాహటిలో ఉన్నత విద్య అభ్యసించింది. పాటలు బాగా పాడేది. సాంస్కృతిక పోటీల్లో అందరికంటే ముందుండేది. కాలేజీ చదువు పూర్తయిన తర్వాత పాత్రికేయ వృత్తిని ఎంచుకుంది. పదిహేనేండ్లపాటు వివిధ పత్రికలు, ప్రచురణ సంస్థల్లో జర్నలిస్టుగా పనిచేసింది.

జర్నలిస్ట్ జీవితం సంతృప్తికరంగా ఉన్నా ఇంకా ఏదో చేయాలనే తపనతో ఉండేది గీతిక. తన ఆసక్తికి తగినట్టుగా దక్షిణ కొరియాలోని 'సియోల్ నేషనల్ యూనివర్సిటీ'లో ప్రతిష్ఠాత్మకమైన స్పోర్ట్స్ మేనేజ్‌మెంట్ కోర్సు చదవాలనుకుంది. 2020లో ఆ కోర్సుకు దరఖాస్తు చేసింది. ఆ దేశ క్రీడా శాఖ నుంచి స్కాలర్‌షిప్ అందుకుంది. ఈ ఆర్థిక సాయంతో చదువు పూర్తి చేసింది. మాస్టర్స్ అయిన వెంటనే ఆమెకు టోక్యో ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొనే అవకాశం వచ్చింది. కొవిడ్ ప్రకంపనల మధ్యే ఆనాటి పోటీలు జరిగాయి. అలాంటి భయానక సమయంలోనూ ఒలింపిక్స్ విశేషాలను ప్రపంచానికి చాటడానికి భారీ కెమెరాను చేతుల్లోకి తీసుకుంది గీతిక. టోక్యో ఒలింపిక్స్‌లో ఫొటో జర్నలిస్ట్‌గా పనిచేసింది. విపత్కర పరిస్థితుల్లో ఆమె చూపిన వృత్తి ధర్మానికి ఎన్నో ప్రశంసలు దక్కాయి. మరెన్నో ప్రపంచ స్థాయి క్రీడా వేడుకల్లో పాల్గొనేందుకు ఆమెకు ఆహ్వానాలు అందాయి. పదిహేనేండ్ల పాత్రికేయ వృత్తిలో ఎందరో జర్నలిస్టులకు దక్కని అవకాశాలు, విజయాలు ఆమెను వరించాయి.

పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024 వార్తా విశేషాలను ప్రపంచానికి తెలియజేసేందుకు ఇంటర్నేషనల్ ఒలింపిక్ కమిటీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ జర్నలిస్టులను ఎంపిక చేసింది. క్రీడా వేడుకల్లో పనిచేసిన అనుభవం, ప్రతిభ ఆధారంగా వారికి ఆహ్వానం పలుకుతుంది. టోక్యోలో ప్రతిభ కనబరచిన గీతికకు పారిస్ నుంచి పిలుపు అందింది. ఆటల్లో వెనక్కి నెట్టినట్టే స్పోర్ట్స్ జర్నలిజం, ఫొటో జర్నలిజంలోనూ ఆడవాళ్లను వెనక్కి నెట్టే పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఆమె పట్టుదల ముందు అవన్నీ తోకముడిచాయి. 'స్పోర్ట్స్ జర్నలిజం ఆడవాళ్లకు సవాళ్లతో కూడుకున్న పని. అనేక ప్రాంతాలు తిరుగుతూ ఉండాలి. క్రీడల షెడ్యూల్ ప్రకారం రాత్రీపగలూ పని చేయాల్సి వస్తుంది. గంటలపాటు నిలబడాలి. పరిగెత్తుతూనే ఉండాలి. వీటిని నేను కష్టంగా భావించను. కెమెరా అందుకోగానే.. నా లెన్స్ మంచి చిత్రం కోసం 360 డిగ్రీలూ కలయజూస్తాయి. ఈ కెరీర్‌లో పురుషాధిక్యత అంటారా! దాన్ని నేనెప్పుడూ లక్ష్య పెట్టలేదు' అని చెబుతుంది గీతిక.

టోక్యో ఒలింపిక్స్ 2020 వేడుకల తర్వాత పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024కి ముందు ఆమె ఎన్నో అంతర్జాతీయ స్పోర్ట్స్ ఈవెంట్లలో పాలుపంచుకుంది! ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ దేశాల్లో జరిగిన ఫిఫా మహిళల వరల్డ్ కప్‌లో ఫొటో జర్నలిస్ట్‌గా పనిచేసింది. ఫిఫా వరల్డ్ కప్- కతార్, ఫిఫా ఉమెన్ వరల్డ్ కప్-ఫ్రాన్స్, ఫిఫా వరల్డ్ కప్- రష్యా, ఐసీసీ క్రికెట్ వరల్డ్ కప్, ఐపీఎల్, కామన్‌వెల్త్ గేమ్స్, సౌత్ ఏషియా గేమ్స్.. ఇలా ఎన్నో అంతర్జాతీయ క్రీడా సంబురాలను ఆసక్తిగా కవర్ చేసింది. తాజాగా పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో అదిరిపోయే చిత్తరువులు తీసి శభాష్ అనిపించుకుంది. ఒలింపిక్స్‌ని కవర్ చేసిన మొట్టమొదటి భారతీయ మహిళా స్పోర్ట్స్ ఫొటో జర్నలిస్ట్‌గా క్రీడా చరిత్రలోనే కాదు పాత్రికేయ చరిత్రలోనూ ఆమె పేరు నిలిచిపోతుంది.

పెండ్లికి ముందే.. అర్థం చేసుకుందాం

ప్రేమ పండాలంటే రెండు మనసులు చాలు. కానీ, పెండ్లి కుదరాలంటే ఇద్దరు వ్యక్తులు, రెండు కుటుంబాలు మనస్ఫూర్తిగా కలవాలి. ఉద్యోగం, ఆస్తిపాస్తులు, రూపలావణ్యాల ఒరవడిలో కొట్టుకుపోతున్న ఈ తరం.. పెండ్లి విషయంలో తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నది. కాస్త స్థిమితంగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటే.. మీ పెండ్లిపుస్తకం ఓ అందమైన కావ్యంగా మారుతుంది. పెండ్లి ప్రయత్నాల్లో ఉన్న యువతీ యువకులు దృష్టి సారించాల్సిన అంశాలు ఇవి..

'నూరు అబద్ధాలు ఆడైనా ఒక పెండ్లి చేయాలి' అంటారు పెద్దలు. పెండ్లి పెటాకులు కావడానికి.. నూరు దాకా ఎందుకు ఒక్క అబద్ధం చాలు! అందుకే, పెండ్లిచూపుల వేళ.. అన్నీ నిజాలే చెప్పండి. అవతలి వ్యక్తినీ నిజాలే చెప్పమని కోరండి. ఆ నిజాల్లో నిజాయతీ ఉందనిపిస్తే.. ఆ సంబంధం గురించి పాజిటివ్‌గా ఆలోచించొచ్చు. అదెలా తెలుస్తుంది అంటారా! మాటల్లో నిజాయతీ కరువైనప్పుడు అవి చెప్తున్న వ్యక్తి కండ్లల్లో అపరాధ భావన తొంగిచూస్తుంది.

వయసు మీద పడుతుందనో, పెద్దల ఒత్తిడికి తలొగ్గో, బంధువులు సిఫారసు చేశారనో పెండ్లి విషయంలో నిర్ణయానికి రావొద్దు. వైవాహిక జీవితంలోకి అడుగుపెట్టడానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారా? లేదా? అని మీ మనసును అడగండి. సమాధానం 'సిద్ధం' అని వచ్చినప్పుడే... ఏడడుగులకు రెడీ అని ఇంట్లో వాళ్లకు చెప్పండి.

ఈ రోజుల్లో పెండ్లిచూపుల తంతు చిత్రవిచిత్రంగా సాగిపోతున్నది. అమ్మాయి, అబ్బాయి మాట్లాడుకునే వెసులుబాటు అన్ని ఇండ్లలో ఉంటున్నది. అయితే, గంటల తరబడి మాట్లాడుకుంటున్నా... ఇరువురికీ స్పష్టత రావడం లేదు. దీనికి కారణం.. ఎవరి అంచనాలు వాళ్లకు ఉండటమే! మీకేం కావాలో స్పష్టత కలిగి ఉంటే.. ఈ పరిస్థితి తలెత్తదు. మనిషితోపాటు కుటుంబానికీ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్న సంగతి మర్చిపోకండి.

పెండ్లికి ముందు ఎన్ని చెప్పుకొన్నా.. వివాహం తర్వాత సర్దుకుపోయే మనస్తత్వం తప్పనిసరి. పెండ్లి బాజాలు మోగడానికి ముందు రోజుల తరబడి చాటింగ్‌లో ఊసులు పంచుకున్నా, ఎన్నిసార్లు కలుసుకున్నా.. పెండ్లయ్యాక ఒకరిపై ఒకరికి అనుకోకుండానే ఆధిపత్యం వస్తుంది. మన వివాహ వ్యవస్థలో ఇది సర్వసాధారణం. దాన్ని అంగీకరించకుండా.. ఈ పెత్తనాలేంటి? అనుకున్నారో, పేచీలు ఖాయం. అలా కావొద్దంటే.. ఒకరి ఇష్టాలను మరొకరు గౌరవించాలి. ఒకరి ఇబ్బందులను మరొకరు అర్థం చేసుకోవాలి. పెండ్లయ్యాక కనీసం ఆరు మాసాలు ఒకరినొకరు స్టడీ చేయాలి. ఎదుటి వ్యక్తిలోని లోపాలను గుర్తించడమే పనిగా పెట్టుకోవద్దు. వారిలోని మంచి గుణాలనూ అంచనా వేయాలి. వాటికి అనుగుణంగా మీ వ్యవహార శైలిని మార్చుకోవాలి. అప్పుడు ఆల్ హ్యాపీస్!

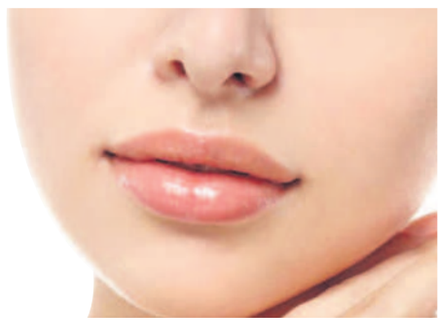
ఊహలు.. ఊసులు

హాట్ అప్‌డేట్

మనసులోని భావాలను వ్యక్తపరచడానికి అక్షరాలు సరిపోవు. అందుకే నిన్నటి తరం కవితలను అల్లుకున్నది. కావ్యాలను నమ్ముకున్నది. 5జీకి హాయ్ చెబుతున్న ఈ తరం అక్షరాలను అరకొరగా వాడుతున్నది. వాట్సాప్ మెసేజింగ్‌లో ఎమోజీలు, జిఫ్‌లు, యానిమేటింగ్ స్టిక్కర్స్ సంధిస్తూ.. ఔరా! అనిపించుకుంటున్నది. ఇప్పుడు వీటికి తోడు 'ఏఐ' వచ్చింది. దీంతో సందేశాల్లో స్టిక్కర్లు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఇక వాట్సాప్‌లో కొత్తగా 'ఇమేజిన్' ఆప్షన్ వచ్చి చేరింది. ఇది 'మెటా ఏఐ'తో అనుసంధానమై పనిచేస్తుంది. మీరు ప్రత్యేకంగా ఏదైనా స్టిక్కర్ పంపాలనుకుంటే కమాండ్స్ ఇస్తూ రూపొందించొచ్చు. ఉదాహరణకు మీ స్నేహితుడికి 'గుడ్ నైట్' చెబుతూ ఓ స్టిక్కర్‌ని పంపాలనుకుంటే.. 'నైట్ విత్ ఏ ఫుల్ మూన్ అండ్ స్టార్స్' అని కమాండ్ ఇస్తే చాలు... మెటా ఏఐ అదిరిపోయే ఇమేజ్‌లను క్రియేట్ చేస్తుంది. దాన్ని యానిమేట్ కూడా చేయొచ్చు. ఇలా మీ ప్రియమైన వారికి మనసైన స్టిక్కర్లు పంపొచ్చు. 'ఇమేజిన్' ఆప్షన్ కోసం.. వాట్సాప్ మెసేజింగ్ బార్‌లో అటాచ్‌మెంట్స్ ఐకాన్‌ను ట్యాప్ చేయాలి. మెనూలో చివరిగా ఇమేజిన్ ఆప్షన్ ఉంటుంది. దాన్ని సెలెక్ట్ చేసుకొని.. కమాండ్స్ ఇస్తే సరి! ఇంకెందుకు ఆలస్యం మీ ఊసులకు ఊహల రెక్కలు తొడిగేయండి.

అధరహో అనిపించాలంటే

అతివల పెదాల గురించి వర్ణించాలంటే పదాలు సరిపోవు. అయితే, గులాబీ రేకుల్లాంటి పెదాలు కంటపడితే దేవదాసు సైతం కాళిదాసుగా మారిపోతాడు. మరి మీ మోవి గని మోజుపడాలంటే.. అధరాలు తేనెలూరాలి. అలా ఉండాలంటే.. ఇదిగో ఇవి ప్రయత్నించండి..



ఒక టేబుల్ స్పూన్ కలబంద జెల్‌లో కొద్దిగా తేనె కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని పెదాలకు రాసి 15 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. దాంతో పెదాలు హైడ్రేటెడ్‌గా మారుతాయి. సాఫ్ట్‌లుక్‌తో మెరుస్తాయి.

ఆరోగ్యంతోపాటు అందానికి కూడా బీట్‌రూట్ ఉపయోగపడుతుంది. బీట్‌రూట్ రసాన్ని వేళ్లతో పెదాలపై మెత్తగా రుద్దాలి. కాసేపటి తర్వాత శుభ్రం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.. మీ పెదాలు వర్ణరంజితమై ముద్దులొలుకుతాయి.

ఒక టీ స్పూన్ ఆల్మండ్ ఆయిల్, టీ స్పూన్ తేనె, రెండు స్పూన్ల చక్కెర ఒక కప్పులోకి తీసుకొని బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పెదాలపై మెల్లగా రుద్దాలి. దీనివల్ల పెదాలపై ఏర్పడిన డెడ్‌స్కిన్ తొలగిపోతుంది. మోవిపై ఉన్న నల్లదనం మాయమై నల్ల ఇరుక్కే అనిపిస్తాయి.

వెట్ న్యాప్‌కిన్‌తో గానీ, మెత్తని టూత్‌బ్రష్‌తో గానీ పెదాలపై మెల్లగా రుద్దాలి. దీని వల్ల పెదాలపై డ్రైగా ఏర్పడిన లేయర్ తొలగిపోతుంది. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి సమయంలో నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు ఇలా చేయడం మంచిది. తర్వాత పెదాలకు కొబ్బరినూనె రాసుకుంటే మరీ మంచిది.

ఆమె.. సేఫ్!

కఠినమైన చట్టాలు ఎన్ని వస్తున్నా మహిళలపై జరిగే అరాచకాలకు అడ్డుకట్ట పడటం లేదు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో బయటికి వెళ్లాలంటేనే యువతులు భయపడుతున్నారు. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని చర్యలు చేపడుతున్నా అతివలపై అకృత్యాలు మాత్రం తగ్గడం లేదు. ఈ సమాజంలో మహిళలు వాళ్లకు వాళ్లు రక్షణ కల్పించుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. ఇందుకోసం ప్లే స్టోర్‌లో ఎన్నో సెక్యూరిటీ అప్లికేషన్లు వచ్చాయి. వాటిలో ఒకటి షీ సేఫ్ (SHE Safe). అత్యవసర సమయాల్లో మహిళలకు భద్రత కల్పించే ఉద్దేశంతో.. సొసైటీ ఫర్ సైబరాబాద్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్, సైబరాబాద్ పోలీస్ ఈ యాప్‌ను సంయుక్తంగా అభివృద్ధి చేశాయి. గూగుల్ ప్లే స్టోర్ నుంచి దీన్ని డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. ఫోన్ నంబర్, మెయిల్ ఐడీతో రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి. ఎమర్జెన్సీ సమయాల్లో ఇందులోని ఎస్‌ఓఎస్ బటన్ క్లిక్ చేస్తే చాలు.. పోలీసులకు అలెర్ట్ మెసేజ్ వెళ్తుంది. మీరు ఉన్న ప్రదేశం వివరాలు తెలిసిపోతాయి. ఈ యాప్ ఉపయోగించాలంటే లొకేషన్ ఆన్‌లో ఉంచడం తప్పనిసరి. ఎమర్జెన్సీ సమయాల్లో మాత్రమే కాదు.. ఇందులోని మార్గదర్శక్, సంఘమిత్ర, సేఫ్ స్టే, రేడియంట్ హైదరాబాద్, బీ అవేర్ తదితర ఆప్షన్స్‌ను మామూలు సమయాల్లోనూ వినియోగించవచ్చు. పోలీసు శాఖ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్లు కూడా చూసుకోవచ్చు. ఈ యాప్‌ను ఇప్పటివరకు దాదాపు 10వేల మంది ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఆమె పేరు కనిక. అస్సాం రాష్ట్రంలోని బోర్జార్ అనే పల్లెటూరువాసి. భర్తతో ఉన్నప్పుడు ఏ రంధీ లేదామెకు. ఈ దంపతుల మూడేండ్ల కాపురానికి గుర్తుగా ఓ బిడ్డ పుట్టింది. చిన్నారి నెలల పాపగా ఉన్నప్పుడే ఆమె భర్త అనారోగ్యంతో కన్నుమూశాడు. భవిష్యత్తు అంధకారంగా మారింది. నెలకు ఓ రెండు వేలు సంపాదిస్తే చాలు, నా బిడ్డ బాగోగులు చూసుకోవచ్చు అనుకుంది కనిక. అలా అనుకున్న ఆవిడే.. స్వయం కృషితో ఇప్పుడు నెలకు రూ.3.5 లక్షలు సంపాదిస్తున్నది. పది మందికీ ఉపాధి కల్పిస్తున్నది. ఎవరీ కనిక... ఏమా కథ!

'జై' బోలో కనిక

భర్త పోయాక కనిక రోజులు భారంగా గడవసాగాయి. రెక్కాడితే గానీ డొక్కాడని పరిస్థితి. నేత కార్మికురాలిగా పనిచేస్తూ పొట్టపోసుకునేది. ఒకరోజు అనుకోకుండా ఓ వర్క్‌షాప్‌లో పాల్గొన్నది. అక్కడ వర్మికంపోస్ట్ తయారీ గురించి తెలుసుకుంది. ఇదేదో తన తలరాతను మార్చేలాగే ఉంది అనుకుంది కనిక. స్థానిక అధికారుల సాయంతో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని సంప్రదించింది. ఆ సంస్థ ఆసరాతో కేవలం రూ.500 పెట్టుబడితో వర్మికంపోస్ట్ తయారీ రంగంలోకి ప్రవేశించింది. తమ గ్రామంతోపాటు పరిసర ప్రాంతాల నుంచి ఆవుపేడ, ముడి పదార్థాలు సేకరించి వర్మికంపోస్ట్ తయారీకి శ్రీకారం చుట్టింది కనిక. 'జై వర్మికంపోస్ట్' బ్రాండ్‌తో అమ్మకాలు మొదలుపెట్టింది.

అక్కడితో ఆగిపోలేదు ఆమె. గ్రామంలోని రైతులకు వర్మికంపోస్ట్ వాడకం ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలను చెప్పేది. అలా రైతులు సేంద్రియ సాగుకు మొగ్గు చూపేలా చేయగలిగింది. ఆమె కష్టం వృథాపోలేదు. అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ 'జై' బ్రాండ్ జయకేతనం ఎగురవేసింది. వ్యాపారం మొదలుపెట్టిన తొలి ఏడాది కేవలం 35 కిలోల వర్మికంపోస్ట్ విక్రయించిన కనిక.. ఇప్పుడు నెలకు 35 టన్నుల ఎరువులు ఉత్పత్తి చేసే స్థాయికి చేరుకుంది. పదుల సంఖ్యలో మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తున్నది. అస్సాం వ్యవసాయశాఖతోపాటు మేఘాలయ, అరుణాచల్‌ప్రదేశ్, నాగాలాండ్‌లోని పలు నర్సరీలు 'జై వర్మికంపోస్ట్'ను కొనుగోలు చేస్తున్నాయి. కేవలం రూ.500 పెట్టుబడితో మొదలైన ఆమె ప్రయాణం ఇప్పుడు లక్షలకు చేరింది. ఒకప్పుడు నెలకు రూ.2వేలు సంపాదిస్తే చాలు అనుకున్న కనిక ఇప్పుడు నెలకు రూ.3.5 లక్షలు ఆర్జిస్తూ ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నది. 'ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాటిని అందిపుచ్చుకుంటే సరిపోదు. వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అందుకు నిరంతరం పరిశ్రమించాలి. అప్పుడు విజయం తప్పక లభిస్తుంది అనడానికి నేనే ఉదాహరణ' అని గర్వంగా చెబుతున్నది కనిక.

శనగలకు శాస్త్రీయత ఏమిటి?

హలో మేడం. మొలకెత్తిన శనగలను శ్రావణ మాసంలో వాయనంగా ఇస్తారు. వర్షాకాలం, వేడుకలు నోములు ఎక్కువగా ఉండే ఈ సమయంలో వీటిని పంచడం, తినడం వెనుక ఏమైనా శాస్త్రీయత ఉందంటారా! ఈ సమయంలో ఇలా శనగలు తినడం ఆరోగ్యాన్ని ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

• ఓ పాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

వానకాలంలో వ్యాధులు త్వరగా వ్యాపిస్తాయి. అపరిశుభ్ర వాతావరణం వల్ల ఆహారం త్వరగా కలుషితం అవుతుంది. ముఖ్యంగా మాంసాహారంతో ఈ సమస్య ఎక్కువ. బహుశా అందుకే ఈ పూజల కాలంలో దీన్ని దూరం పెట్టమని పెద్దలు చెప్పి ఉంటారు. చాతుర్మాస్య దీక్షల్లో భాగంగా ఒక నెల ఆకుకూరలు, ఒక నెల పాల పదార్థాలు... ఇలా కొన్నిటిని నిషేధించడంలోనూ ఇదే మూలంగా చెప్పొచ్చు. ఎందుకంటే వానకాలం ఆకుకూరలు కూడా బాగా కలుషితం అవుతాయి. నేలకు తక్కువ ఎత్తులో ఉండే వీటి ఆకులు ఎక్కడెక్కడి నుంచో కొట్టుకొచ్చే వాన నీళ్లలో మునుగుతుంటాయి. ఇది ప్రమాదం కలిగించే విషయం. ఇక, సాధారణంగా వానకాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. మాంసం తినం కాబట్టి, ఆ స్థానంలో శరీరానికి శాకాహార ప్రొటీన్ అందించాలి. దానికి శనగలు చక్కని పరిష్కారం. ఇందులో మాంసకృత్తులతో పాటు, పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఐరన్, కాల్షియం, జింక్, మెగ్నీషియంలాంటి సూక్ష్మపోషకాలూ అందుతాయి. నానబెట్టడం వల్ల ఇందులోని ఫైటిక్ యాసిడ్ స్థాయులు తగ్గిపోతాయి. మాంసకృత్తుల్ని శరీరం శోషించుకోవడాన్ని ఈ యాసిడ్ తగ్గిస్తుంది. నానబెట్టి, ఉడికించి తింటే గ్యాస్ కూడా రాదు. ముఖ్యంగా శనగలు మొలకెత్తడం వల్ల అందులోని పోషక విలువలు అధికమవుతాయి. ఇక, శ్రావణ మాసంలో పూజలు, వేడుకలు అధికంగా ఉంటాయి. ఉపవాసాలు, వేళకు తినలేకపోవడాలు కూడా ఎక్కువే కాబట్టి.. శాకాహారులకు మరింత బలాన్ని చేకూర్చేందుకు శనగలను ఆహారంలో భాగం చేశారని చెప్పొచ్చు.

ఇక ఈ శనగల్ని ఎలా తిన్నా మేలే. కాస్త ఉడికించి కీర, క్యారెట్ ముక్కలు జతచేసి సలాడ్ లాగా తినొచ్చు. లేదంటే పసుపు, జీలకర్ర, ఆవాలు, ఇంగువ, అల్లం ముద్దతో తాలింపు వేసి... గుగ్గిళ్లు చేసుకోవచ్చు. ఈ సమయంలో అల్లం, జీలకర్ర, ఇంగువ లాంటివి జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే హంగ్‌కర్డ్‌లో... ఉడకబెట్టిన శనగలు, క్యారెట్ తురుము, బీట్‌రూట్ తురుము, జీలకర్ర పొడి, ఇంగువ, ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలుపుకొని తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. ఇలా రోజుకు ఒక చిన్నకప్పు తినొచ్చు. శనగలు పొట్ట నిండిన భావనను కలిగించి, బరువు తగ్గేందుకూ సాయపడతాయి.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com