అమ్మ ఆకాంక్షను నెరవేర్చడానికి ఎనిమిదేళ్ల ప్రాయంలోనే నటనా రంగంవైపు అడుగులేసింది. చదువుకుంటూనే నటనలోనూ రాణిస్తూ రంగస్థలంపై కాలుమోపింది. 'శశిరేఖా పరిణయం' సీరియల్‌తో తెలుగులో ఎంట్రీ ఇచ్చింది. 'కళ్యాణ వైభోగమే'తో తెలుగువారికి మరింత చేరువైంది నటి మేఘన లోకేశ్. కొన్నాళ్ల గ్యాప్ తర్వాత మరోసారి ప్రేక్షకులను పలకరించడానికి సిద్ధమైంది. నూతన సంవత్సరం కానుకగా జీ తెలుగులో 'చామంతి'గా ముస్తాబై వస్తున్న మేఘన 'జిందగీ'తో పంచుకున్న ముచ్చట్లు ఆమె మాటల్లోనే..

సీరియల్సే బెటర్

మాది మైసూరు. మా అమ్మకు నటన అంటే ఇష్టం. నన్ను ఎంతగానో ప్రోత్సహించేది. నాకు ఎనిమిదేండ్లు ఉన్నప్పుడు వేసవి సెలవుల్లో యాక్టింగ్ స్కూల్‌లో చేర్పించింది. మా గురువుగారు మండ్య రమేశ్. ఆయన కొన్ని కన్నడ సినిమాల్లో నటించారు. 'నటన రంగస్థలం' అనే ఒక నాటక అకాడమీ స్థాపించి ఆసక్తి ఉన్నవారికి నటనలో శిక్షణ ఇస్తుండేవారు. ఆయన దగ్గరే నటనలో మెలకువలు నేర్చుకున్నా. కన్నడలో వచ్చిన దేవి సీరియల్ నా మొదటి ప్రాజెక్ట్. పవిత్ర బంధన, పురుషోత్తమ అనే మరో రెండు సీరియల్స్ కూడా చేశాను. దాదాపు మూడేండ్ల తర్వాత తెలుగులో అవకాశం వచ్చింది. 2014లో 'శశిరేఖా పరిణయం' సీరియల్ తెలుగులో నా మొదటి ప్రాజెక్ట్. తర్వాత జీ తెలుగులో 'కళ్యాణ వైభోగమే' సీరియల్లో డ్యూయల్ రోల్ చేశాను. దాదాపు ఆరు సంవత్సరాలు ప్రసారమైన ఆ సీరియల్ చాలా సక్సెస్ అయ్యింది. 'రక్తసంబంధం', 'కళ్యాణం కమనీయం' సీరియల్స్‌లోనూ నటించాను. 'చామంతి' జీ తెలుగులో నా నాలుగో ప్రాజెక్ట్. కెరీర్ మొదట్లో ఒకేసారి రెండు ప్రాజెక్టులు చేస్తుండేదాన్ని. ఇప్పుడు ఒకటే చేస్తున్నా. బుల్లితెర జర్నీ పదేండ్లు పూర్తయ్యాక కొంత గ్యాప్ తీసుకున్నా. అభిమానులకు ఇష్టపడే పాత్ర చేయాలని మంచి కథ కోసం వెయిట్ చేశాను. నా నిరీక్షణకు తెరదించుతూ 'చామంతి' రూపంలో మంచి పాత్ర నన్ను పలకరించింది.

చాలా ఇబ్బందిపడ్డా..

తొలినాళ్లలో తెలుగు భాష రాక చాలా ఇబ్బందిపడ్డా. కొన్నిసార్లు నా వల్ల షూట్ లేటవుతుంది 'నేను చేయలేను వెళ్లిపోతాన'ని కూడా అన్నాను. డైలాగులు ఇంగ్లిష్‌లో రాసుకొని చెప్పేదాన్ని. తర్వాత కొంచెం కొంచెం అర్థమైంది. మెల్లగా తెలుగు మీద పట్టు సాధించాను. భాష తెలిస్తే భావం అర్థమవుతుంది. భావం తెలిసినప్పుడు మరింత లీనమై డైలాగ్ చెప్పగలుగుతాం. నటుడు ప్రదీప్ గారి కుమార్తె నిహారిక రాయపర్తికి కన్నడ కూడా వచ్చు. ప్రతి డైలాగ్‌ను నాకు కన్నడలో అర్థమయ్యేలా చెప్పి తెలుగు నేర్పించింది. తెలుగు అనగానే నిహారికనే గుర్తొస్తుంది.

నేను లక్కీ..

మా నాన్న లోకేశ్ గారు నాకు స్ఫూర్తి. నటనలో నాకు మోటివేషన్ మా గురువుగారే. ఆయన నేర్పిన విద్యతోనే ఈ స్థాయికి రాగలిగాను. నన్ను ఎంతగానో ఆదరించిన తెలుగువారి కోసం మరిన్ని మంచి పాత్రలు చేయాలనుకుంటున్నాను. మావారు స్వరూప్ భరద్వాజ్. పెండ్లికి ముందునుంచే ఆయనతో పరిచయం ఉంది. నా కెరీర్ గురించి మావారికి తెలుసు. ఆయన సపోర్ట్ ఎప్పటికీ ఉంటుందన్న నమ్మకం వచ్చాకే పెండ్లి చేసుకున్నా. కెరీర్ ప్రారంభంలో మా అమ్మానాన్న ఎంత మద్దతిచ్చారో.. ఇప్పుడు మావారు కూడా అంతగానే ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఈ విషయంలో అయామ్ లక్కీ అని చెప్పొచ్చు.

... హరిణి

ఇక్కడే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం..

"**సీరియల్స్‌లో** చేస్తూనే ఒక సినిమాలో నటించాను. హీరోయిన్‌గా 'ఇది మా ప్రేమ కథ' అనే సినిమా చేశాను. తర్వాత చాలా సినిమాల్లో అవకాశాలు వచ్చాయి. కానీ, అప్పటికే సీరియల్స్‌తో బిజీగా ఉండటంతో ఒప్పుకోలేదు. నిజానికి నాకు సినిమాలకంటే సీరియల్స్‌లో నటించడమే బెటర్ అనిపించింది. ఎందుకంటే సినిమాలకు కొన్ని నెలలపాటు డేట్స్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. సినిమా విడులయ్యాక కొన్నాళ్లు మాత్రమే ప్రేక్షకులు చూస్తారు. సీరియల్స్ అయితే రోజూ తప్పకుండా చూస్తారు. అంతేకాకుండా నేను ఆడిషన్స్‌కు వెళ్లినప్పుడు చాలామంది 'నువ్వు ఫలానా సీరియల్ చేశావు కదా?' అని అడిగారు. అంటే సీరియల్స్ చేసిన వాళ్లను సినిమాల్లో తీసుకోరని అర్థమైతర్వాత ప్రయత్నాలు చేయలేదు. నిజానికి సీరియల్స్‌లోనే ఆర్టిస్టుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉంటుందని నా అభిప్రాయం."

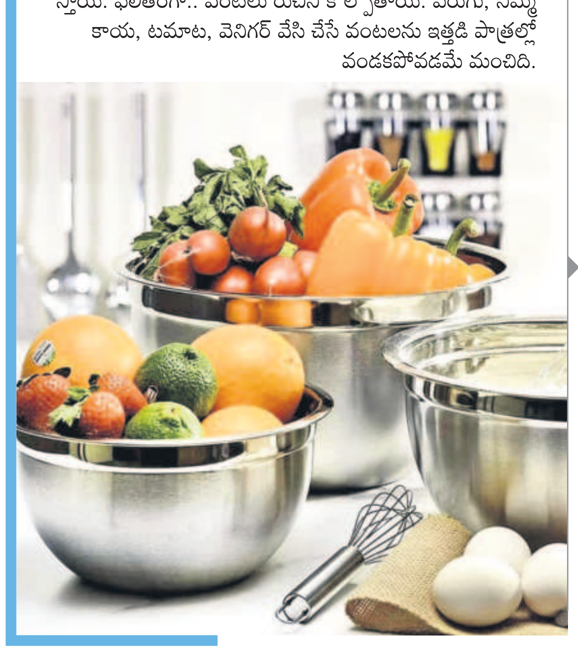
కీలక పాత్ర!

వంటల్లో పాత్రలదీ కీలక పాత్రే! ఏం తింటున్నామన్నదే కాదు.. ఎందులో వండుతున్నామన్నదీ ముఖ్యమే! అందుకే, పదార్థాలకు తగ్గట్టుగా.. పాత్రలను ఎంపిక చేసుకోవాల్సిందే! లేకుంటే.. లేనిపోని తిప్పలు పడాల్సిందే!

నేటితరం వంటగదులు ఫ్యాషన్‌రంగు పులుముకున్నాయి. ప్రతి కిచెన్‌లోనూ ప్లాస్టిక్ పాత్రలు, నాన్‌స్టిక్ ఉత్పత్తులే సందడి చేస్తున్నాయి. లేనిపోని ఆరోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి. దీనికి పరిష్కారంగా కొందరు ఇనుము, ఇత్తడి, స్టీల్ పాత్రలను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలనూ వాటిలోనే వండివారుస్తున్నారు. అయితే, ఇలా చేయడం కూడా ముప్పేనని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్నిరకాల పాత్రల్లో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను వండటం ఏమాత్రం మంచిదికాదని చెబుతున్నారు.

ఇత్తడి పాత్రలు

సంప్రదాయ వంటలు వండేందుకు ఇత్తడి పాత్రలు మంచి ఎంపిక. అయితే, కొందరు నాన్‌వెజ్ వంటలకూ వీటిని ఉపయోగిస్తుంటారు. ఉప్పుతోపాటు కొన్నిరకాల మసాలాలు, ఆమ్లస్వభావం కలిగిన పదార్థాలు.. అధిక ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఇత్తడితో కలిసి ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఫలితంగా.. వంటలు రుచిని కోల్పోతాయి. పెరుగు, నిమ్మకాయ, టమాట, వెనిగర్ వేసి చేసే వంటలను ఇత్తడి పాత్రల్లో వండకపోవడమే మంచిది.



ఐరన్ పాత్రలు

ఆమ్లస్వభావం ఉండే ఆహార పదార్థాలను ఇనుప కడాయిల్లో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వండకూడదు. వీటిలో ఉండే ఆమ్లాలు.. ఇనుముతో రసాయన చర్య జరిపి.. ఆహారాన్ని పాడుచేస్తాయి. ఆరోగ్యానికీ కీడు కలిగిస్తాయి. ఇక ఇనుప పాత్రలో పాలు వేడిచేయడం, పాల ఉత్పత్తులతో వంటలు చేయడం మానుకోవాలి. అలా చేస్తే.. వంటలు రుచినీ, వాసననూ కోల్పోతాయి. అంతేకాదు.. ఇనుప వస్తువులు అధిక వేడిని కలిగిస్తాయి. కొన్నిరకాల ఆకుకూరలు, పుట్టగొడుగులు ఆ వేడిని తట్టుకోలేవు. అందుకే, వాటినీ ఇనుప పాత్రలకు దూరం పెట్టడమే బెటర్! ఇక ఇంట్లో ఎవరైనా కాలేయ సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడుతుంటే.. ఐరన్ పాత్రలు వాడకపోవడమే మంచిది. ఇనుప పాత్రలలో వండే ఆహారంలో ఐరన్, మెగ్నీషియం అధికంగా చేరి.. కాలేయానికి కొత్త సమస్యలు తెచ్చిపెడతాయి.

స్టీల్ పాత్రలు

చాలామంది వంటకు స్టీల్ సామగ్రినే వాడుతుంటారు. వీటిలో అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలనూ వండుకోవచ్చు. ఇవి, ఆహారానికి ఏమాత్రం హాని చేయవు. కాకుంటే.. స్టీల్ పాత్రలు మందంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. లేకుంటే, అడుగు అంటుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

సౌందర్యం సహజంగా

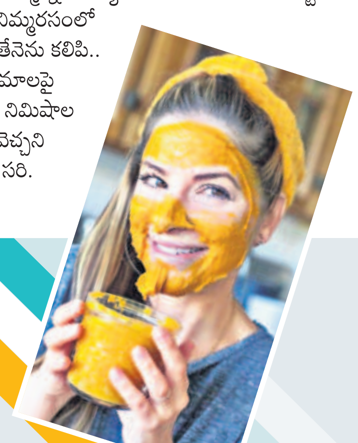
ఆడవాళ్లను ఎక్కువగా వేధించే సమస్యల్లో 'అవాంఛిత రోమాలు' ఒకటి. వీటి కారణంగా ముఖం అందవిహీనంగా కనిపిస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా వచ్చే ఈ సమస్య.. కొందరిని మానసికంగానూ కుంగదీస్తుంది. అయితే వీటిని తొలగించేందుకు కొందరు పడరాని పాట్లు పడుతుంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లనీ, హెయిర్ రిమూవల్స్ అనీ.. ఏవేవో ప్రయత్నిస్తుంటారు. అన్నీ వాడి.. లేనిపోని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తెచ్చుకుంటారు. అయితే, ఇంట్లో దొరికే పదార్థాలతోనే అవాంఛిత రోమాలను పూర్తిగా తొలగించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా సహజసిద్ధమైన సౌందర్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

ముఖంపై ఉండే అవాంఛిత రోమాలను తొలగించడంలో పసుపు సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని సహజసిద్ధమైన గుణాలు.. వెంట్రుకల పెరుగుదలను నియంత్రించడంతో పాటు కుదుళ్లనూ బలహీనంగా మారుస్తాయి. పసుపులో కొద్దిగా పాలు కలిపి.. పేస్ట్‌లా తయారుచేసుకోవాలి. దీనిని అవాంఛిత రోమాలు ఎక్కువగా ఉన్నచోట రాసుకోవాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడిగి.. శుభ్రం చేసుకోవాలి.

బొప్పాయిలో ఉండే 'పాపైన్' అనే ఎంజైమ్.. జుట్టు కుదుళ్లను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో, వెంట్రుకల పెరుగుదలను నిరోధించడంలో ముందుంటుంది. బాగా పండిన బొప్పాయి గుజ్జును తీసుకుని.. అలాగే ముఖంపై ఉండే అవాంఛిత రోమాలపై అప్లయి చేయాలి. 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి.. గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడిగేయాలి. అవాంఛిత రోమాలు తొలగిపోవడంతోపాటు ముఖ వర్చస్సు పెరుగుతుంది.

నిమ్మరసం.. సహజసిద్ధమైన ఎక్స్‌ఫోలియంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ముఖంపై మృతకణాలను తొలగిస్తుంది. నిమ్మరసంలో చక్కెరను కలిపి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖంపై రాసుకొని.. సున్నితంగా మర్దనా చేయాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేస్తే.. అవాంఛిత రోమాలు తొలగిపోవడంతో పాటు చర్మం మృదువుగానూ మారుతుంది.

తేనెలో యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ముఖంపై అవాంఛిత రోమాలు పెరగకుండా నిరోధిస్తాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తాయి. నిమ్మరసంలో ఒక టీస్పూన్ తేనెను కలిపి.. అవాంఛిత రోమాలపై రాయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో కడిగేస్తే సరి.



నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

13

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 27 డిసెంబర్ 2024 www.ntnews.com

రుషులు నిర్దేశించిన మార్గం ధ్యానం. గౌతమ బుద్ధుడు అనుసరించిన పథం ధ్యానం. విశిష్ట జీవనానికి మన పూర్వీకులు ఈ జాతికి అందించిన పరుసవేది ఈ సాధన. మనసును ప్రశాంత స్థితికి తీసుకొచ్చి మన శక్తిని ఉద్దీపనం చేసే అస్త్రమిది. ధ్యానం ప్రధాన లక్ష్యం జీవితం పట్ల అవగాహన పెంచుకోవడమే! మన ఆలోచనలపై అదుపు సాధించడం వల్ల మనసుకు, శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. శ్వాస మీద ధ్యాస ఒక పద్ధతైతే.. ఆలోచనలను అధిగమించే విధానం మరొకటి. మార్గమేదైనా ధ్యానాన్ని ఆశ్రయిస్తే.. జీవితం ఆరోగ్యంగా సాగిపోవడం ఖాయం.

ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి

ఆధునిక స్త్రీలు ఇంటి బాధ్యతలతోపాటు ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాల్లో రాణిస్తూ కాలంతోపాటే పరుగులు తీస్తున్న వాతావరణం ఇప్పుడు మామూలు విషయమైపోయింది. ఒత్తిళ్లతో కూడిన వాతావరణంలో మహిళలు తమ మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ చూపించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో నవతరం నారీమణుల మానసిక ఆరోగ్యం కోసం ధ్యానం ఓ మంచి ఉపకరణంగా నిలుస్తుంది. ధ్యానం చేయడంలో అనుసరించాల్సిన విధానాలు వేర్వేరు రకాలుగా ఉంటాయి.

శ్వాస మీద ధ్యాస

ముక్కు పుటాల గుండా జరిగే శ్వాసక్రియ (ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాస) క్రమాన్ని అలా గమనిస్తూ ఉండిపోవాలి. లేదంటే శ్వాసిస్తున్న క్రమాన్ని మనసులో లెక్కిస్తూ ఉండాలి. ఇలా చేస్తే మనసు మీద అదుపు వస్తుంది.

ఎరుకతో ధ్యానం

దీన్ని మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ మెడిటేషన్ అంటారు. ఇందులో గతం, భవిష్యత్తుల గురించిన ఆలోచనలు వదిలిపెట్టి కేవలం వర్తమానంపై దృష్టి సారించాలి. ఆలోచనలు, మానసిక స్పందనలు, పరిసరాల మీద పూర్తి ఎరుకతో ఉండాలి. ఇలా చేయడం జీవితాన్ని యథాతథంగా ఆమోదించి ముందుకు వెళ్లడానికి దోహదపడుతుంది. ఆలోచనలు, భావోద్వేగాల పట్ల ఎరుకతో ఉండటం వల్ల స్త్రీలు తమ గురించి తాము అవగాహన చేసుకుని, జీవితంలో వివిధ సందర్భాల్లో ఎలా స్పందించాలో తెలుసుకోగల్గుతారు.

మనసు ఖాళీ

మనసులో రోజువారీ జీవితంలో తలెత్తే గందరగోళాన్ని, గజిబిజి ఆలోచనలను ఖాళీ చేసుకోవాలి. మనసును ఆలోచన రహిత స్థితికి తెచ్చుకోవాలి. లేదంటే ఆలోచనలను అలా బయటికి స్వేచ్ఛగా వెళ్లిపోనివ్వాలి.

వస్తువును చూస్తూ

ఓ చెట్టును కానీ, దీపశిఖను కానీ లేదంటే ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యం కలిగిన వస్తువును కానీ అలా చూస్తూ ఉండటం ద్వారా కూడా మనసుపై పట్టు సాధించవచ్చు. అయితే ఇక్కడ మనం చూసే వస్తువు పట్ల ఎరుకతో ఉండాలి. ఆలోచనలను బలవంతంగా తొక్కిపట్టే ప్రయత్నం చేయకూడదు. అలా మనసును స్వేచ్ఛగా వదిలివేయాలి. కాసేపటికి అదే నెమ్మదిస్తుంది.

సానుభూతిలో

మన పట్ల మనం, ఇతరుల పట్ల ప్రేమగా, దయతో మెలగడమూ ధ్యానమే. దీనివల్ల మన మీద మనకే కాకుండా ఎదుటివారి పట్ల సహానుభూతి, సానుభూతి, దయాగుణం అలవడతాయి. ఇది స్త్రీలు తమ మనోస్థితిని సానుకూలంగా మార్చుకుని ఇతరులతో సంబంధాలను మెరుగుపర్చుకునేందుకు దోహదపడుతుంది.

మంత్ర ఉచ్చారణ

ఓ మంత్రాన్ని లేదంటే పదాన్ని, పదబంధాన్ని ఉచ్చరించడం కూడా ధ్యానమే. దీనివల్ల మనసుకు ఉపశమనం దొరుకుతుంది. మన గురించి మనకు ఎరుక ఏర్పడుతుంది. నామాన్ని ఉచ్చరించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన లాంటివి దూరమైపోతాయి. మనసు స్థిమిత పడుతుంది.

ఎన్నో ప్రయోజనాలు

శాస్త్రీయ అధ్యయనాల ప్రకారం ధ్యానంతో మానసిక, భావోద్వేగపరమైన, శారీరకపరమైన ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఒత్తిడి, నిరాశ, ఆందోళన దూరమైపోతాయి. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. మానసికంగా స్పష్టత వస్తుంది. ఏవైనా సవాళ్లు ఎదురైనప్పుడు భావోద్వేగాల్లో స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. ఇక శారీరకంగా చూస్తే ధ్యానం వల్ల అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అలా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే, ధ్యానం ఇచ్చే ప్రయోజనాలను పెంచుకోవాలని అనుకుంటే రోజువారీ జీవితంలో ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లకు చోటివ్వాలి. పోషకాలతో కూడిన సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా శారీరక, మానసిక వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇలా చేస్తే జీవితంలో నాణ్యత కూడా పెరుగుతుంది. ధ్యానం వల్ల నిద్ర కూడా గాఢంగా పడుతుంది. దీంతో మేధో సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఇవి మాత్రమే కాదు... ఆహారం తినడాన్నీ ఓ ధ్యానంలాగే పూర్తిచేయాలి. ఆహారం రుచి, రంగు, వాసనను ముద్దముద్దలో ఆస్వాదిస్తూ తినాలి. జీవితం అంటే గమ్యం కాదు ప్రయాణం అని గుర్తుంచుకోవాలి. దీన్ని గుర్తిస్తే చాలు జీవితయాత్ర ఆనందంగా, ఆరోగ్యకరంగా సాగిపోతుంది. ఈ క్రమంలో ధ్యానం, యోగా లాంటివి తమవంతు సాయం చేస్తాయి. ధ్యానం కోసం ఎవరైనా అనుభవజ్ఞుల దగ్గర శిక్షణ తీసుకోవడం మర్చిపోవద్దు.

ఎలా చేయాలి?

- మొదట్లో ఐదు పది నిమిషాలతో మొదలుపెట్టి ధ్యానం చేసే సమయాన్ని పెంచుతూ పోవాలి. ఎవరి అవసరాన్ని బట్టి వారు ఎంత సమయం ధ్యానం చేయాలనేది నిర్ణయించుకోవాలి. ఐదు నిమిషాల నుంచి అరగంటపాటు ఓ నిశ్శబ్ద ప్రదేశంలో బయటి ప్రపంచం ప్రభావం లేకుండా ధ్యానం చేయడం మంచిది.
- ధ్యానం చేసేటప్పుడు పద్మాసనం లాంటి సంప్రదాయ భంగిమలు మంచివి. లేదంటే మీకు తగినట్టుగా, ఉపశమనం కలిగించే భంగిమ ఏదైనా ఎంచుకోవచ్చు. కుర్చీలో కూర్చొని, పడుకొని కూడా ధ్యానంలోకి వెళ్లిపోవచ్చు.
- ధ్యానం అనేది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి హామీనిస్తుంది. అయితే అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు సంబంధిత వైద్యుణ్ని కలిసి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. అంతే తప్ప ధ్యానం మాత్రమే రోగాలను తగ్గించదు.

మునగ పూలు ఎంతో మేలు!

మునగ చెట్టు.. ఔషధాల గని. ఆయుర్వేదంలోనూ తిరుగులేనిది. మునగకాయలు, ఆకులేకాదు.. మునగ పువ్వుల్లోనూ అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. 'మునగపూల టీ'తో అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందవచ్చని అంటున్నారు. మునగపూలలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా.. శరీరానికి విటమిన్ ఎ, బి1, బి2, బి3, సితో పాటు కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా అందుతాయి.

మునగపూల టీ..

ముందుగా మునగపూలను కోసి.. వాటిని బాగా జల్లెడ పట్టించాలి. ఆ తర్వాత ఎండలో బాగా ఆరబెట్టి.. పొడిగా చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని గాలి చొరబడని డబ్బాల్లో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ మునగపూల పొడిని కలిపి.. బాగా మరిగించాలి. అంతే! 'మునగపూల టీ' సిద్ధమైపోయినట్లే! దీన్ని నేరుగా అయినా.. రుచి కోసం ఒక టీ స్పూన్ తేనె కలుపుకొని అయినా తాగొచ్చు.

- మునగ పువ్వుల్లో ఉండే క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్.. శరీరంలో అదనపు కొవ్వును కరిగిస్తుంది.
- వీటిలో లభించే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్.. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులను తగ్గిస్తాయి. ఫలితంగా.. గుండె పనితీరు మెరుగవుతుంది.
- 'మునగపూల టీ' తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్, ఒత్తిడి దూరం అవుతాయి. నిద్రలేమి, నరాల వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- బలహీనంగా ఉండే మహిళలను పీరియడ్స్ సమయంలో కడుపునొప్పి, తలనొప్పి వంటివి వేధిస్తాయి. వీటినుంచి బయటపడేందుకు.. మునగపూల టీని తాగొచ్చు. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు, నెలసరి ఇన్ఫెక్షన్లపై మునగ టీ పోరాడుతుంది.
- రోజుకు రెండుసార్లు ఈ టీని తాగితే.. కంటికి సంబంధించిన రోగాలు నయం అవుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.
- మధుమేహం, రక్తపోటును తగ్గించడంలోనూ మునగపూలు శక్తిమంతంగా పనిచేస్తాయి.
- జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ మునగ పూలు ముందుంటాయి. వీటిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది కాలేయంలోని ఎంజైములను నియంత్రిస్తూ.. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సాయపడుతుంది.