మీరే అవాక్కవుతారు

నగరాలు, పట్టణాల్లోనేకాదు.. ఇప్పుడు పల్లెల్లోనూ వాషింగ్ మెషిన్‌లు వచ్చిచేరాయి. దుస్తులు ఉతికే శ్రమను తగ్గించాయి. అయితే, చేతులతో బట్టలు ఉతకడంతో పోలిస్తే.. మెషిన్ సరిగ్గా ఉతకదనీ, వస్త్రాల మురికిని పూర్తిగా వదిలించదనీ ఫిర్యాదులు వినిపిస్తూనే ఉంటాయి. ఈ క్రమంలో వాషింగ్ మెషిన్ వినియోగించే సమయంలో కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే.. మంచి ఫలితాలు రాబట్టవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- వాషింగ్ మెషిన్ విషయంలో చాలామంది చేసే మొదటి పొరపాటు.. ఎక్కువ మొత్తంలో బట్టలను ఉతకడానికి వేయడం. మెషిన్ సామర్థ్యం 10 కిలోలు ఉంటే.. 7 నుంచి 8 కిలోలు మాత్రమే వేసుకోవాలి. అంతకుమించి వేస్తే.. దుస్తులు పూర్తిగా శుభ్రం కావు.
- లిక్విడ్ డిటర్జెంట్‌ను కూడా.. ఒక్కసారే వేసి వదిలేయకూడదు. దుస్తులు ఉతకడం సగం అయిన తరువాత.. మరోసారి లిక్విడ్ వేయాలి. దాంతో దుస్తుల మురికి ఇట్టే వదిలిపోతుంది.
- వాషింగ్ మెషిన్‌తో ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్య.. చొక్కాల కాలర్, చేతుల దగ్గర మురికి ఎప్పట్లాగే ఉండటం. చొక్కాల మడత తిప్పి వేస్తే.. ఈ సమస్య తీరుతుంది.
- డ్రెస్‌లను డైరెక్టుగా వాషింగ్ మెషిన్‌లోనే వేయకుండా.. అరగంట పాటు నాన బెట్టి ఉతకడానికి వేస్తే వాటికి అంటిన మురికి మొత్తం వదిలిపోతుంది.
- చివరిగా.. మెషిన్ టబ్, ఫిల్టర్‌ను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. దీనివల్ల డ్రెస్‌లు సులభంగా శుభ్రం అవుతాయి. వాసన రాకుండానూ ఉంటాయి.

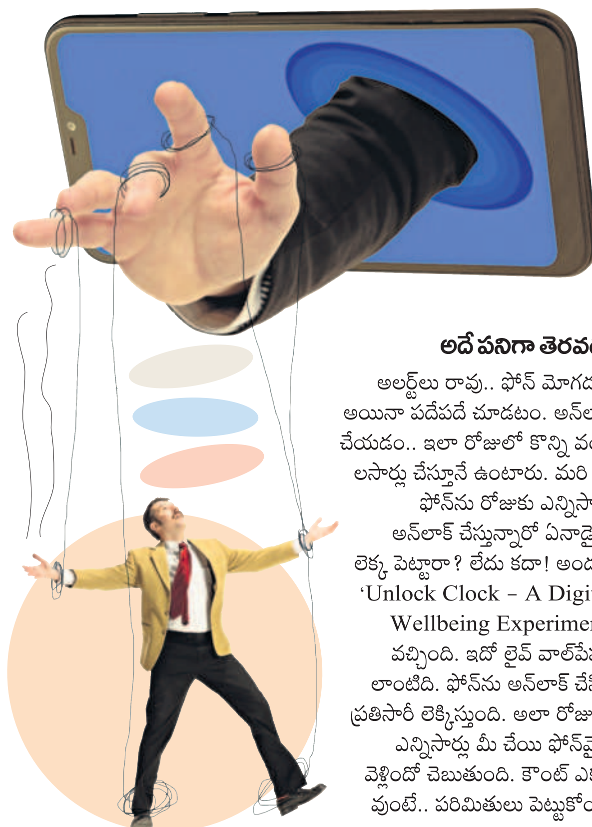
నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | శనివారం 11 జనవరి 2025 www.ntnews.com 13

ఫోన్‌కి దగ్గరగా.. దూరంగా!!

కొత్త ఏడాదిలోకి రాగానే ఏవో కొన్ని తీర్మానాలు చేసుకునే ఉంటాం! ఇప్పటికే నయా సాల్ వచ్చేసి పది రోజులు దాటింది. కొత్త కట్టుబాట్లు ఎంత వరకు పాటిస్తున్నారో గమనించారా? ముఖ్యంగా ఫోన్ వాడకం తగ్గించాలని బలంగా నిర్ణయించుకునే ఉంటారు! ఈ తీర్మానం పక్కాగా అమలు చేస్తున్నారా? మీ సమాధానం 'నో' అయితే.. ఈ చిట్కాలు ఫాలో అవ్వండి. 'డిజిటల్ వెల్ బీయింగ్'గా మారండి. రోజులో కొన్ని గంటలైనా ఫోన్‌ను దూరం పెట్టండి.



అదే పనిగా తెరవద్దు

అలర్ట్‌లు రావు.. ఫోన్ మోగదు.. అయినా పదేపదే చూడటం. అన్‌లాక్ చేయడం.. ఇలా రోజులో కొన్ని వందలసార్లు చేస్తూనే ఉంటారు. మరి మీ ఫోన్‌ను రోజుకు ఎన్నిసార్లు అన్‌లాక్ చేస్తున్నారో ఏనాడైనా లెక్క పెట్టారా? లేదు కదా! అందుకే 'Unlock Clock - A Digital Wellbeing Experiment' వచ్చింది. ఇదో లైవ్ వాల్‌పేపర్ లాంటిది. ఫోన్‌ను అన్‌లాక్ చేసిన ప్రతిసారీ లెక్కిస్తుంది. అలా రోజులో ఎన్నిసార్లు మీ చేయి ఫోన్‌వైపు వెళ్లిందో చెబుతుంది. కౌంట్ ఎక్కువుంటే.. పరిమితులు పెట్టుకోండి.

నోటిఫికేషన్స్‌కు నో!

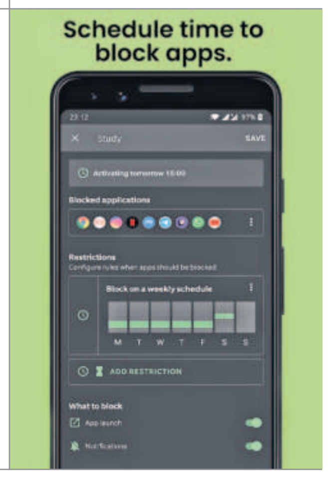
ఏదో పనిలో ఉంటారు. 'వాట్సప్ మెసేజ్' అలర్ట్ వింటారు. 'ఏంటా?' అని చూస్తారు. చదివి పక్కన పెట్టగానే.. ఫేస్‌బుక్ నుంచి మరో అలర్ట్! అది చెక్ చేస్తుండగానే 'ఇన్‌స్టా' వంతు.. ఇలా తెలియకుండానే గంటలు గడిచిపోతాయి. అందుకే.. ఫోన్‌కు ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు నోటిఫికేషన్స్ రాకుండా చేస్తే! ఎంపిక చేసుకున్న టైమ్‌కే అన్నిటినీ చూడగలిగితే! అందుకు 'Stay Focused, App Limit' యాప్స్‌ను ఫోన్‌లో ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోండి. ఇందులో ఒక సమయాన్ని సెట్ చేసుకొని.. అప్పుడే నోటిఫికేషన్లు తెరపైకి వచ్చేట్టుగా చేయొచ్చు.

కాగితపు ప్రపంచం

ఫోన్ చేతిలో ఉంటే చాలు. పక్కన ఏం జరుగుతుందో కూడా పట్టించుకోనివారు ఎక్కువయ్యారు. ఏ పనిపైనా శ్రద్ధ పెట్టరు. చదువు, ఆటలు, ధ్యానం.. ఇలా దేనిలోనూ ఏకాగ్రత చూపలేరు. ఇలాంటి వారికోసమే 'Paper Phone' వచ్చింది. ఈ యాప్ మిమ్మల్ని డిజిటల్ ప్రపంచానికి దూరంగా తీసుకెళ్తుంది. మీకు కావాల్సిన కాంటాక్ట్స్, మీటింగ్స్, మ్యాప్స్ తదితర ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని ముందుగానే పేపర్‌పై ప్రింట్ చేస్తుంది. ఇక ఫోన్‌తో పని ఉండదు. పేపర్‌లో చూసుకొంటూ.. మీ పనులు చేసుకోవచ్చన్న మాట.

కొన్నే చాలనుకుంటే!

ఫోన్ నిండా ఎన్నో యాప్స్! మరెన్నో గేమ్స్! నచ్చింది ఇన్‌స్టాల్ చేయడం.. వాడేయడం, ఆడేయడం. రోజులో సగం వీటికే సరిపోతుంది. మరి వీటిపై నియంత్రణ ఉండాలంటే.. 'Block Apps & Sites, Digitox' యాప్స్‌ను ఆశ్రయించడమే! వీటితో అవసరమున్న యాప్స్‌ను మాత్రమే ఉంచుకోవచ్చు. మిగతావి లాక్ చేసుకోవచ్చు. అలా.. డిజిటల్ ప్రపంచానికి దూరంగా ఉండొచ్చు.



బండెనక బండి..
జోడెడ్ల బండి.. జోరుజోరు బండి!
ఊరూరా.. వాడవాడలా..
సందడి చేస్తాయి!
మల్లన్న జాతర కోలాహలం కాదిది. పోలేరమ్మకు మొక్కులు తీర్చుకునే పండుగ అంతకన్నా కాదు! విత్తనాల తిరునాళ్లివి. జాతి వంగడాల ఆనవాళ్లు కాపాడుకునేందుకు మహిళా రైతులు చేస్తున్న ఉత్సవం ఇది. పాతికేళ్లుగా పాత పంటకు కాపు కాస్తున్న అతివల సంబురం అంబరాన్నంటుతున్నది. సంగారెడ్డి జిల్లాలో విత్తన లక్ష్మికి రక్ష కడుతూ ఏటా కర్షక వనితలు చేస్తున్న ముచ్చటకు మళ్లీ వేళయింది.

పాత పంటకు పాతికేళ్ల రక్ష

పంటచేలో పాలకంకి నవ్వులు చూడాలనుకున్నారు వాళ్లు. చిన్ని చిన్ని కమతాలే భవిష్యత్ తరాలకు పెద్ద దిక్కు కావాలని నిశ్చయించుకున్నారు. చిరుధాన్యలక్ష్మిని రక్షించాలని, జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడాలని సంగారెడ్డి జిల్లా పస్తాపూర్‌లోని దక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ (డీడీఎస్) మహిళా రైతులు సంకల్పించుకున్నారు. ఈ క్రమంలో 25 ఏండ్లుగా పాత పంటల జాతర నిర్వహిస్తున్నారు. సొసైటీతో అనుబంధం ఉన్న గ్రామాలన్నీ ఈ క్రతువులో భాగమవుతాయి. ఈ పల్లె రైతులకు విత్తనాలే దైవం. భూసారాన్ని పరిరక్షించుకోవడమే వాళ్లు నేలతల్లికి సమర్పించే ముడుపు.

విత్తన సంరక్షణ

సంక్రాంతి వేళ ఇంట్లో మూకుడు సంగతి పట్టించుకోరు ఇక్కడి మహిళలు. విత్తనాలను కాపాడుకోవడమే విధిగా భావిస్తారు. ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన బండ్లతో రోజుకో ఊరు తిరుగుతూ, ఆటపాటలతో పంటల ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజేస్తారు. విత్తనాలను ఎలా కాపాడుకోవాలో పాటలు అల్లి చెబుతారు. సాగుబడి ఎలా కొనసాగించాలో అవగాహన కల్పిస్తారు. కోలాటాలు, సంతర్పణలు అబ్బో దాదాపు నెల రోజులు ఆ పల్లెల్లో పిల్లాజెల్లా, చిన్నాపెద్దా అందరూ ఈ వేడుకలో భాగం అవుతారు. సంక్రాంతి నాడు అంటే ఈ నెల 14న సంగారెడ్డి జిల్లా న్యాల్‌కల్ మండలం వడ్డి గ్రామంలో పాత పంటల జాతర మొదలు కానుంది. జహీరాబాద్, రాయికోడ్ మండలాల్లోని పదుల సంఖ్యలో గ్రామాలు చుడుతూ ఫిబ్రవరి 11న ఝరాసంగం మండలం మాచునూరు చేరుతుంది. అక్కడి పచ్చశాల ప్రాంగణంలో జరిగే సభతో విత్తన మేళా ముగుస్తుంది.

భావితరాల కోసమే..

కనుమరుగవుతున్న పాత పంటలను పరిరక్షించేందుకు డీడీఎస్ మహిళా రైతులు కృషి చేస్తున్నారు. రసాయన ఎరువులు వినియోగించడంతో పంటలు కలుషితం అవుతున్నాయి. వాటిని తిన్నవాళ్లూ రోగాల పాలవుతున్నారు. మన పంటలను కాపాడుకుంటేనే భావితరాలు మనగలుగుతాయి. ఈ లక్ష్యంతోనే పాత పంటల జాతర నిర్వహిస్తున్నారు డీడీఎస్ మహిళా రైతులు. పాత పంటల విత్తనాల సేకరణ, సేంద్రియ వ్యవసాయం, చిరుధాన్యాలతో కలిగే లాభాల గురించి ఊరూరా తిరుగుతూ అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. డీడీఎస్ సేవలు గ్రామీణ ప్రాంతాలకే కాకుండా హైదరాబాద్‌తో పాటు పలు నగరాలకు విస్తరించేందుకు కృషి చేస్తున్నాం. ప్రభుత్వం సహకరిస్తే చిరుధాన్యాల సాగును మరింత విస్తరించేందుకు కృషి చేస్తాం.

• వి. దివ్య, డీడీఎస్ ప్రతినిధి

ముచ్చటగా ముస్తాబు

ఈ పాత పంటల జాతరలో ఎడ్లబండ్ల ముస్తాబు ప్రత్యేకంగా ఆకట్టుకుంటుంది. బండిపై ధాన్యపు కంకులు అలంకరించి విత్తనాల ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజేస్తారు. మగవాళ్లు బండ్లు తోలుతుంటే.. ఆడపడుచులు వాటి ముందు కోలాటం ఆడుతూ సందడి చేస్తారు. పల్లె పదాలతో పంట ప్రాధాన్యాన్ని వివరిస్తారు. ఎడ్లబండ్లకు మంగళహారతులు పట్టి స్వాగతం పలుకుతారు. వాళ్లు తీసుకొచ్చిన విత్తనాల కంకులకు పూజలు చేస్తారు. సాగుబడిలో సవ్యసాచులు అనిపించుకున్న కర్షక వనితలు తమ అనుభవాలను ఇతర రైతులతో పంచుకుంటారు. పంట నుంచి మేలురకం వంగడాలు ఎలా సేకరించాలో, వాటిని ఎలా భద్రపర్చుకోవాలో తెలియజేస్తారు. అంతేకాదు పంటలు పండించే విధానాలను వీడియోల రూపంలో ప్రదర్శించి సాగుబడి పాఠాలు చెబుతారు. తాము సేకరించిన విత్తనాల గురించి వివరించి, ఆసక్తి కనబరచిన రైతులకు వాటిని అందజేస్తారు.

సేంద్రియ సారథులు

రాగులు, కొర్రలు, అవిసెలు, జొన్నలు, సామలు, సజ్జలు, ఉలవలు, బొబ్బర్లు తదితర పంటల్లో డీడీఎస్ మహిళా రైతులు ఏటా 40 రకాలు సాగు చేస్తున్నారు. ఈ సాగు చేసిన పంటలు చేతికి రాగానే.. ముందుగా విత్తనాలు సేకరిస్తారు. వాటిని సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో భద్రపరుస్తారు. ఈ క్రమంలో ఏటికేడూ నాణ్యమైన విత్తనాలను అందించడమే లక్ష్యంగా వాళ్లు పనిచేస్తున్నారు. పంట సాగులోనూ సేంద్రియ విధానాలు అవలంబిస్తున్నారు డీడీఎస్ రైతులు. రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందుల వాడకంతో సారం కోల్పోయి భూమి కలుషితమై పోతున్నది. ఇలాంటి నేలల్లో పండిన పంటలు తినడం వల్ల మనుషులు, పశువులు అనేక రోగాలకు గురవుతున్నారు. ఈ దుస్థితి తప్పించాలని కంకణం కట్టుకున్నారు వీళ్లు. సేంద్రియ ఎరువులు, రకరకాల ఆకులు అలముల కషాయాలను వినియోగించి పంటలనే కాదు, నేల తల్లినీ కాపాడుకుంటున్నారు. తాము సాగు చేస్తున్న పంట విధానాలను చెప్పి ఈ తరం రైతులనూ సేంద్రియ సాగు వైపు మళ్లించేందుకు అహరహం కృషిచేస్తున్న మహిళా రైతులకు సాహో! పాతికేళ్లుగా మొక్కవోని దీక్షను కొనసాగిస్తున్న దక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీకి జయహో!

... గున్నాల విఠల్, జహీరాబాద్

పోషకాల ఊట సపోటా

సపోటా సీజన్ వచ్చేసింది. కమ్మని ఈ పండులో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో పిండిపదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీంతో శరీరానికి శక్తినిచ్చే గ్లూకోజ్ లభిస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ ఎ కంటికి చాలా మంచిది. సపోటాలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే నియాసిన్, కాపర్, ఐరన్ లాంటి మూలకాలు ఉంటాయి. సపోటాలో పుష్కలంగా ఉండే ఫైబర్ మలబద్ధకం సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జలుబు, దగ్గు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా ఈ పండు సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది. కిడ్నీల్లో ఏర్పడే రాళ్లను

తొలగించడంలోనూ సపోటాకు సాటి లేదంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. సపోటాలోని విటమిన్ బి, సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులోని కాల్షియం, పాస్ఫరస్ వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. గర్భిణులకు, పాలిచ్చే తల్లులకు కూడా సపోటా మంచి ఆహారం. రోజూ సపోటా జ్యూస్ తాగేవారికి జుట్టు ఒత్తుగా పెరగడంతోపాటు, జుట్టు రాలడం, చుండ్రు సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడేవారికీ ఈ ఫలం దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది.

ఆకులతో.. తేలికగా!

ముత్యాల్లా మెరిసే దంతాలు.. అందానికి కొత్త వన్నెలద్దుతాయి. ముఖ సౌందర్యాన్నే కాదు.. ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ రెట్టింపు చేస్తాయి. అయితే.. ఫ్లోరైడ్ నీళ్లు, కెఫీన్, దంత ధావనంలో నిర్లక్ష్యం.. అనేక కారణాలతో కొందరి పళ్లు పసుపు రంగులోకి మారిపోతాయి. పాచిపట్టి.. అసహ్యంగా కనిపిస్తాయి. వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లి శుభ్రం చేయించుకున్నా.. కొన్నిరోజులకు మళ్లీ మొదటికొస్తాయి. ఈ సమస్యకు ఆయుర్వేదంతో చెక్ పెట్టవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇంటి పెరట్లో దొరికే ఆకులతోనే.. పళ్లను సులభంగా తళతళలాడించేలా చేసుకోవచ్చని అంటున్నారు.

వేపాకు: వేప పుల్లలతో దంతధావనం.. పూర్వకాలం నుంచీ ఉన్నదే! ఆయుర్వేదంలోనూ దంతాల ఆరోగ్యానికి వేపాకులను ఉపయోగిస్తారు. వేపాకుల్లో ఉండే యాంటి బ్యాక్టీరియల్ మూలకాలు.. దంతాల్లోని బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలిస్తాయి. పళ్ల నొప్పి, వాపు నుంచీ ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. వేపాకుల్ని నమలడం ద్వారా.. దంతాలు, చిగళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దంతాల మీద పేరుకుపోయే పాచిని తొలగించడంలోనూ వేపాకులు ముందుంటాయి.

జామ ఆకు: నోటి సంరక్షణలో ముందుండే యాంటి మైక్రోబియల్ లక్షణాలు.. జామ ఆకుల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి. పంటి నొప్పి, చిగుళ్ల సమస్యలు, నోటి దుర్వాసనతో పాటు పళ్లను తళతళా మెరిపించడంలోనూ ఇవి సాయపడతాయి. తాజా జామ ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి.. తింటే చాలు. దంత సమస్యలన్నీ ఇట్టే తగ్గిపోతాయి.

తులసి: దాదాపు అందరి ఇళ్లలో తులసి మొక్కలు కనిపిస్తాయి. వీటి ఆకులు.. పోషకాల గనులు. తులసి ఆకుల్లోని యాంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు.. నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియాను తరిమేస్తాయి. రోజూ బ్రష్ చేసిన తర్వాత తులసి ఆకుల్ని నమిలితే.. దంతాలు మరింత శుభ్రంగా మారతాయి. తులసి ఆకుల్ని క్రమం తప్పకుండా నమిలితే.. దంతాలపై పాచి వదిలిపోయి, తెల్లగా మెరిసిపోతాయి.

పుదీనా: సహజసిద్ధమైన మౌత్ ఫ్రెషనర్‌గా.. 'పుదీనా'కు పేరు. ఇందులో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, పోషకాలు పుష్కలం. పుదీనా ఆకులను నమలడం వల్ల.. దంతాల పసుపు రంగు తగ్గుతుంది. పళ్లకు కొత్త మెరుపు వస్తుంది. రోజుకు ఒకట్రెండు నమిలినా.. దీర్ఘకాలంలో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

గుణాల్లో ఘనం

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో 'వాము' కనిపిస్తుంది. వంటల రుచిని పెంచే ఈ దినుసు.. అనేక అనారోగ్య సమస్యలనూ తగ్గిస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతున్నది. ఇందులో పీచుపదార్థంతోపాటు యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర నూనెలు, పోషకాలు అధికంగా లభిస్తాయి. భోజనం తర్వాత వాము తింటే.. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

భోజనం చేసిన తర్వాత ఛాతీలో ఇబ్బందిగా, మంటగా ఉంటే.. కొన్ని వాము గింజలు నమిలితే చాలు. వీటిల్లో ఉండే క్షార గుణం.. పొట్టలో ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. కారం, మసాలా ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తిన్న తర్వాత.. వాము తింటే, పొట్టలో యాసిడ్ పీహెచ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. ఫలితంగా కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలూ తగ్గుముఖం పడుతాయి.

వాములో ఉండే 'థైమోల్' అనే సమ్మేళనం.. కడుపులో జీర్ణ రసాలు, పైత్య రసాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఫలితంగా జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఆహారం త్వరగా జీర్ణమై.. పోషకాలు రక్తంలో కలవడానికి సాయం చేస్తుంది. శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోదు. దాంతో, బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

వాములోని యాంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు.. నోట్లో చెడు బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా చూస్తాయి. దాంతో, ఇది నేచురల్ మౌత్ ఫ్రెష్‌నర్‌గానూ పనిచేస్తుంది. నోటి దుర్వాసనకు చెక్ పెడుతుంది. ఉల్లి, వెల్లుల్లి లాంటి గాఢమైన వాసన వచ్చే పదార్థాలు తిన్న తర్వాత.. టీ స్పూన్ వాము గింజలు నమిలితే వాసన పోతుంది.

శరీరంలో పేరుకున్న మలినాలను తొలగించే ఏజెంట్‌గానూ వాము పనిచేస్తుంది. దీంట్లోని సమ్మేళనాలు ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నియంత్రిస్తాయి. కడుపులో మలినాలను బయటికి పంపేస్తాయి.

వాములో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నవారు.. భోజనం తర్వాత వాము తింటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.