

వేసవిలో హుషారుగా..



ఉన్నట్టుండి నీరసంగా, కళ్ళ తిరుగుతున్నట్టునిపించడం.. ఈ వేసవిలో చాలామందికి ఎదురయ్యే సమస్య. శరీరంలో బలహీనంగా ఉండడం, రక్తహీనత, విటమిన్ లోపం, ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం.. వంటివన్నీ ఇందుకు కారణాలు. ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడాలంటే ఏం చేయాలో చూద్దామా..

- ▶ సమయానికి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆలాగే రోజులో కనీసం 10 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. శరీరంలో ఆహారంతో పాటు నీటి శాతం తగ్గిఉండదు. అలా తగ్గితే కళ్ళతిరిగినట్లు అనిపిస్తుంది. గంటకోసారి గ్లాసు నీటిని తాగుతూ ఉంటే సమస్యకు దూరంగా ఉండవచ్చు.
- ▶ అప్పుడప్పుడు శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తూ ఉండాలి. లేదంటే శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది. కొనిసార్లు నిద్రలేమిలోనూ అలసటగా, ఒత్తిడిగా అనిపిస్తుంది. అప్పుడు కూడా

వివరీతమైన నీరసం, కళ్ళ తిరుగుతున్నట్టు అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కాబట్టి వేళకు నిద్రపోయేలా, సరైన సమయం నిద్రకు కేటాయించేలా చూసుకోవాలి. అలాగే ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవడం కూడా ముఖ్యమే.

- ▶ ఉసిరి రసం, అల్లం రసం, చక్కెర.. ఈ మూడూ కప్పు చొప్పున తీసుకొని కలిపి, మరిగించి పానీయంగా తయారుచేసి భద్రపరచుకోవాలి.

ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా 30 ఎంఎల్ పరిమాణంలో ఈ పానీయాన్ని తాగితే నీరసం దరిచేరదు. అలాగే అరకప్పు పానీయంలో అరకప్పు మంచి నీటిని కలిపి తాగవచ్చు. ఇది తక్షణ శక్తినిస్తుంది.

- ▶ గ్లాసు పల్లని మజ్జిగలో చెంచా గులాబీ రేకల ముద్ద, చెంచా చక్కెర కలపి తాగితే నీరసం నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ▶ గ్లాసు పల్లని మజ్జిగలో పుదీనా రసం, నిమ్మరసం చెంచా చొప్పున కలిపి అందులో చిటికెడు ఉప్పు వేసి తాగాలి. దీంతో కళ్ళ తిరగడం తగ్గి, శక్తి వస్తుంది.
- ▶ గ్లాసు సబ్బద్రాక్ష రసం తాగినా నీరసం నుంచి తేరుకోవచ్చు. ▶ మంచి కర్బురం, కొంచెం కొబ్బరి నూనె కలిపి నుదుటిపై లేపనలా రాసుకుంటే అలసట, నీరసం నుంచి బయటపడవచ్చు. □

నిజాయితీగా ఉండటం.. విధుల్లో కచ్చితంగా వ్యవహరించడం ఈ రోజుల్లో అంత తేలికైన విషయాలా? ఎన్నో బెదిరింపులు ఉంటాయి. పై అధికారుల నుంచి ఒత్తిడి ఉంటుంది. అవన్నీ తట్టుకునే చిప్స్ టీకెట్ ఇన్ స్యూరర్ గా తను చేస్తున్న వృత్తికి న్యాయం చేశారు **రోసలిన ఆరోగ్య మేరీ**. జరిమానాల రూపంలో కోటి రూపాయల వసూలు చేసి, రైల్వే మంత్రత్వశాఖ నుంచి ప్రశంసలు అందుకొన్నారు ఈ చెన్నై మహిళ.

ఈ క్రమంలో తనకెదురైన సవాళ్లను ఆమె మాటల్లో తెలుసుకుందాం.. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. నాన్న బైలర్. ఉపాధి కోసం తిరునల్వేల నుంచి చెన్నైకి వలసొచ్చారు. ముగ్గురు పిల్లల్లో నేను పెద్దదానిని. చిన్నతనం నుంచీ అటలంటే ఆసక్తి. కానీ ఆ రోజుల్లో ఆడపిల్లల్ని అటలకు పంపించడం అరుదు మొదట్లో ఈ అటల సీరెందుకులే అనేవారు నాన్న. పదో తరగతి స్కూల్ డ్రీమ్స్ స్కూల్లో అడ్మినిస్ట్రేటివ్ జూనియర్స్ లో జూనియర్స్ లో రాణించా. 400 మీ హార్మిల్స్ లో తిరుగులేదనిపించుకున్నా. సీనియర్ నేషనల్స్ లో 59.2 సెకన్లలోనే 400మీ హార్మిల్స్ లో రికార్డు సాధించా. యూనివర్సిటీ క్రీడల్లోనూ అదే హవా. అప్పటిదాకా కేవలం పరుగే నా లోకంగా ఉండేది.

8 ఇంక్రిమెంట్స్ స్పాగ్ తం.. 2002లో ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కోసం ఎన్నో పోటీపరీక్షలు రాశా. ఇతర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లోనూ అవకాశం వచ్చినా.. స్పార్ట్స్ కోటలో టీకెట్ కలెక్టర్ గా ఉద్యోగం సాధించా. నా ప్రతిభను చూసి మెరిట్స్ లోటలో 8 ఇంక్రిమెంట్లు ఇచ్చి మరీ స్పాగ్ తించారు. మా కుటుంబంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగం సాధించిన మొదటి అమ్మాయిని. ఆ జీతం వల్లే నేను, నా కుటుంబం మంచి జీవితాన్ని పొందాం. అందుకే నా వృత్తికి న్యాయం చేయాలని ఆ రోజే అనుకున్నా.

ఫిర్యాదుల్ని లెక్కచేయలేదు.. టీకెట్ కలెక్టర్ ఉద్యోగంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఉంటాయి. వాటిని అధిగమించే చిప్స్ టీకెట్ ఇన్ స్యూరర్ స్థాయికి వచ్చా. ఏవో కారణాలు చెప్పి టీకెట్ లేకుండా రైల్వేవారుంటారు. టీకెట్ కొనే సమయంలేదని కొందరు. పాత టీకెట్లు చూపించేవారు మరికొందరు. కానీ రైల్వే అంతోమందికి జీవనోపాధినిస్తోంది. అతి పెద్ద రవాణా వ్యవస్థ. అలాంటి సంస్థను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రయోజీకులకు ఉంది. అందుకే ముందు వాళ్ళ బాధ్యతారాహిత్యాన్ని గుర్తుచేస్తా.. ఆ తర్వాత పైన్ను వేస్తాం. ఎవరెన్ని సార్లు చెప్పినా నా ద్యూటీ నేను చేయాలి. ఈ నేపథ్యంలో నాపై ఎన్నో

ఫిర్యాదులు పై అధికారులకెళ్లాయి. అలా 10 సార్లు సమాధానం చెప్పా. నా తప్పులేదని తేలింది. నిజాయితీగా, పారదర్శకంగా ఉండటమే అంత తేలికైన విషయం కాదు. కానీ నా ఉద్యోగాన్ని కచ్చితంగా చేశాను కాబట్టి ఏప్రిల్ 2022 నుంచి మార్చి 2023 వరకు రూ.1.06 కోట్లు జరిమానా సోమ్యుని నంస్ కి ఇవ్వగలిగా. అలాగని ప్రయోజీకుల కష్టాలు పట్టవు అనుకొంటే



జరిమానాలతో కోటి రూపాయలు వసూలు..



పొరపాటు. ఓసారి రద్దీ బాగా ఉన్న రైల్వే ఓ పాపకు మూర్ఖ వచ్చింది. పాపం వాళ్ళమ్మకి ఏం చేయాలో తెలికే ఏడుస్తోంది. వెంటనే నేను ఆ పాపను మోసుకుని వేగంగా పరుగెత్తి ఆసుపత్రిలో చేర్చించా. మరోసారి, రద్దీ రైల్వే జనాభావ్యవస్థ ఉపిరాడక వేదన అనుభవిస్తున్న ఇద్దరు వృద్ధుల్ని బయటికి తెచ్చి ప్రాణాలు కాపాడాను. ఇదే తృప్తిగాఉంది. రైల్వేలో 20 ఏళ్ళ అనుభవం నాకు ఉంది. ఈజ్మెట్ వచ్చిన గుర్తింపుకంటే రైల్వేలో వచ్చిందే ఎక్కువ చేసే పనిని ఇష్టంగా, బాధ్యతగా చేస్తే ఏ సంస్థయినా అక్కనే చేర్చుకుంటుంది. అందుకు నేనే ఉదాహరణ. మహిళలు ఏ రంగంలోకి వెళ్లినా కుటుంబ సహకారం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. మావారు పోలీస్ కాబితో ఉన్నారు. మాకో పాప. వాళ్ళ ప్రోత్సాహంతోనే విధుల్లో రాణించగలుగుతున్నా. □



కూరగాయలతో కొవ్వు తగ్గించుకోండి..

కొంతమందికి పొట్టు పద్ద కొవ్వు పేరుకుపోయి చూడటానికి ఎబ్బెట్టుగా అనిపిస్తుంది. అయితే కూరగాయలతోనే ఈ కొవ్వును తగ్గించుకోవచ్చు. కొవ్వును కరిగించేందుకు గుమ్మడికాయ తీసుకోవడం మంచిది. మంచి గుమ్మడికాయ కూర చేసుకుని తినడం, బూడిద గుమ్మడి జ్యూస్ చేసుకుని తాగడం మంచి

ఫలితాలనిస్తుంది.

- ▶ ఆహారంలో పచ్చి మిరపకాయలను విరివిగా వాడటం ద్వారా కూడా కొవ్వు కరుగుతుందని నిపుణులు మాట. ▶ కాల్షియం, క్యాల్షియం మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం పల్ల వీటిలో ఉండే పీచు పదార్థాలు పొట్టు పెరగడాన్ని ఆరోగ్యంగా అరికడతాయి.
- ▶ అదేవిధంగా వారానికి రెండు మూడు సార్లు పుట్టగొడుగులు తీసుకో వడం కూడా కొవ్వు కరిగించడానికి తోడ్పడుతుంది. పుట్టగొడుగుల్లో ఉన్న ప్రోటీన్లు మన శరీరంలో మెటబాలిజంను బాగా పెంచుతాయి. దీంతో కొవ్వు బాగా కరుగుతుంది.
- ▶ ఎక్కువ మోతాదులో ఆకుకూరలు తీసుకోవడమూ శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించడానికి తోడ్పడుతుంది. □

ఎండలో బాల్స్ దివ్యభోషణ



ఉంచుతుంది. ▶ క్యాలరీలు, ఇసుము, మాంగనీసు, మెగ్నీషియం, జింక్, రాగి.. వంటి ఖనిజ లవణాలతో పాటు విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది బాల్స్. ఈ గింజలు హ్యూడ్రోలను దరి చేరనివ్వవు. అధిక బరువును తగ్గిస్తాయి. అలాగే కొలిస్ట్రాల్ తగ్గడమే కాదు. వ్యాధినిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ▶ బాల్స్ శరీరంలో అధిక నీటిని తొలగిస్తుంది. మూత్ర సంబంధ సమస్యలను కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. ▶ బాల్స్ నీటికి మజ్జిగ, నిమ్మరసం, తేనె, నారింజ రసాన్ని కలుపుకొని తాగితే .. రుచిగా ఉండడమే కాదు వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత అదుపులో ఉంటుంది. ఎవరైనా బాల్స్ నీటిని తాగవచ్చు. ▶ బాల్స్ ని లేత గోధుమ వర్ణం వచ్చే వరకు వేయించుకొని, పొడి చేసుకోవాలి. మూడు కప్పుల నీటిని పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించాలి. అలాగే రెండు చెంచా బాల్స్ పొడిని పావు కప్పునీటిలో ముందుగా కలిపి ఉంచుకోవాలి. మరిగిన నీటిలో ఈ మిశ్రమాన్ని కలపాలి. పది నిమిషాలు ఉడికించి చల్లార్చి వడట్టుకోవాలి. ఈ నీటికి పావుగ్లాసు పల్లని మజ్జిగ, చిటికెడు ఉప్పు కలిపి ఈ వేసవిలో తరచూ తాగితే మంచిది. □

పోషకాలు అందించే బాల్స్ ఈ వేసవికి సహజసిద్ధమైన బోషణ అందించి శరీరంలోని వేడిని దగ్గించి, తక్షణ శక్తిని అందించే గుణాలు ఇందులో ఉన్నాయి.

- ▶ అసలు ఇది ఎలా మేలుచేస్తుందంటే.. ▶ బాల్స్ లోని పీచు పదార్థం జీర్ణశయాన్ని ఆరోగ్యంగా మార్చుతుంది. కణ విభజనలో ప్రధానపాత్రలో ఈ విటమిన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది. వెజిటబుల్ ఆయిల్స్, గింజబానాలు, విత్తనాలు, ఆకుకూరలు తోపాటు ఆకుపచ్చగా ఉండే కూరగాయలన్నింటినీ పిల్లల ఆహారంలో భాగం చేయాలి. వీటిలోని విటమిన్ ఈ వ్యాధినాలో ధక శక్తిని పెంచు తుంది. విటమిన్ కే2 ఎముకలకు క్యాలరీలు అందిస్తా వేస్తుంది. ఫలితం వల్లనే పెరుగు వంటి ఆహారం తోపాటు గుడ్డు, మాంసాహారం ద్వారా ఉదయాన్నే లేవడం.. పనులన్నీ చూడవిడిగా చక్కచా చక్కబెట్టుకోవడం.. మరుసటి రోజుకి పనుల ఆలోచనతో చదక మీదకి చేరడం. ఇలా అన్నింటికీ సాగితే ఇక ప్రశ్నలే ఎక్కడిది? శారీరక ఆరోగ్యంతో భాగంగా కొన్ని పనులు తప్పక చేస్తా కదా! అలానే మానసిక ఆరోగ్యానికి రోజూ 15 నిమిషాలు కేటాయించమంటున్నారని విపుణులు.

అభయముద్ద

అభయముద్ద

సంపాదించటంలో చేతులదే ప్రముఖ పాత్ర. చెమటోచ్చి పని చేసే వాడికి రెండు చేతులు భాగంలేనే రోజూ పనిచేసుకుని తన కుటుంబాన్ని పోషించు కోగలుగుతాడు. అదే విధంగా భగవంతుడు కూడా మనకు ఏ దేవాలయము లోనయినా అభయముద్ర, వరముద్రతోనే దర్శనమిస్తాడు. మనం చేపుట్టిన దర్శించుకున్నప్పుడు ఆ అభయముద్రను చూడగానే మనకు ఎంతో ఆనందంగా, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అంటే దేవాలయంలోని మూర్తి నుండి అభయముద్ర ద్వారా మనకు ఏదో తెలియని శక్తి, వరం ప్రసాదించినట్లుగా అనిపిస్తుంది.

అభయముద్ద

ఆధ్యాత్మికం

