నీలాంబరీ.. చీనాంబరీ..

అలలు లేని సంద్రం, మొయిలు లేని అంబరం ముచ్చటైన నీలి వర్ణంలో మనసును తేలిపోయేలా చేస్తాయి. ఇంద్ర ధనుస్సు రంగుల్లో తక్కువ తరంగ దైర్ఘ్యం ఉన్న నీలం అంటే ఫ్యాషన్ ప్రియులకు మక్కువ ఎక్కువే! ఊదా రంగుకు చిక్కదనం హంగు తోడైతే నీలం మరింత వాటంగా మెరిసిపోతుంది. నిశిరాతిరి నీలాన్నంతా అరువు తెచ్చి నేసిన నెట్టెడ్ శారీని చుట్టుకొని కృతి సనన్ సరికొత్త లుక్‌లో ఇలా దర్శనమిచ్చింది. మతులు చెదరగొట్టే ఈ చిత్తరువు చూస్తుంటే ఈ ముదిత నీలాకాశాన్ని తన కౌగిట బంధించినట్టు లేదూ!

వైకల్యాన్ని దాటి.. ఈతలో మేటి..

ఆత్మవిశ్వాసం ముందు వైకల్యం చిన్నబోతుందని నిరూపించింది తమిళనాడుకు చెందిన గీతా కన్నన్. ఇటీవల తేనిలో జరిగిన రాష్ట్ర స్థాయి పారాలింపిక్స్ ఈత పోటీల్లో వివిధ విభాగాల్లో ఆమె బంగారు పతకాలు సాధించింది. మామూలుగా అయితే 42 ఏండ్ల గీత నేలమీద చక్రాల కుర్చీకే పరిమితమవుతుంది. కానీ ఒక్కసారి స్విమింగ్ పూల్‌లో దిగితే మాత్రం ఆమె చేపలా ఈదుతుంది. ''నేలమీద చక్రాల కుర్చీకే పరిమితమైనా... నీళ్లలో మాత్రం నాకు పక్షిలా ఎగురుతున్న అనుభూతి కలుగుతుంద''ని చెబుతుంది గీత. తనకు ఆర్నెల్ల వయసప్పుడే పోలియో బారినపడింది. దీనికితోడు 2016లో కారు ప్రమాదంలో చేతులకు బలమైన గాయాలయ్యాయి. అలా గీత చిన్నవస్తువును కూడా ఎత్తలేని పరిస్థితికి చేరుకుంది. భర్త కన్నన్ ఎంతోమంది డాక్టర్లను కలిశారు. అయితే, సర్జరీకి ఒప్పుకోకపోవడంతో ఆ నొప్పిని ఓ ఏడాదిపాటు అనుభవించింది. అప్పుడే గీతను వాళ్ల స్నేహితుడు స్విమింగ్ శిక్షణలో చేర్పించాడు. దీంతో ఆమె ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది. ఆత్మవిశ్వాసమూ పెరిగింది. రోజుకు రెండు గంటలపాటు స్విమింగ్ పూల్‌లో గడిపే గీత అవసరాలను భర్త కన్నన్ చూసుకుంటాడు. ''నేను ఎక్కడికైనా కదలాలంటే ఇతరుల మీద ఆధారపడతాను. ఒక్క ఈదడం మాత్రమే సొంతంగా సాధన చేస్తాను'' అంటుందామె.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 11
హైదరాబాద్ | గురువారం 11 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

మష్రూమ్ టోస్ట్

కావలసిన పదార్థాలు

మష్రూమ్స్ (పుట్టగొడుగులు): ఒక కప్పు, **బ్రెడ్ స్లైసెస్:** నాలుగు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **క్యాప్సికమ్:** ఒకటి, **వెన్న:** అర కప్పు, **క్రీమ్ చీజ్:** అర కప్పు, **మిరియాల పొడి:** అర టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **వెల్లుల్లి రెబ్బలు:** నాలుగు.

తయారీ విధానం

మష్రూమ్స్‌ను ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. స్టవ్‌మీద పాన్‌పెట్టి ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెన్న వేసి వేడయ్యాక సన్నగా తరిగిన వెల్లుల్లి, మష్రూమ్ ముక్కలు, క్యాప్సికమ్, ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు వేసి వేయించాలి. అన్నీ బాగా వేగాక మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేసి మరో రెండు నిమిషాలు వేయించి దించేయాలి. బ్రెడ్ స్లైస్‌పై క్రీమ్ చీజ్ రాసి మష్రూమ్ మిశ్రమం పరిచి పైనుంచి మరో స్లైస్ ఉంచాలి. స్టవ్‌మీద పాన్‌పెట్టి, అప్పటికే తయారు చేసి పెట్టుకున్న బ్రెడ్ స్లైసెస్‌ను రెండువైపులా వెన్న వేసి కాల్చుకుంటే మష్రూమ్ టోస్ట్ రెడీ.

టాటూ పోటు..

టాటూలు వేయించుకోవడం ఇప్పుడు ట్రెండ్‌గా మారింది. తమకు ఇష్టమైన వారిపై ఉన్న ప్రేమకు గుర్తుగా కొందరు టాటూ వేయించుకుంటే, ఫ్యాషన్ కోసం ఇంకొందరు వేయించుకుంటారు. రకరకాల గుర్తులు, దేవుళ్ల బొమ్మలు, పదాలు.. ఇలా తమకు నచ్చిన వాటిని పచ్చబొట్టుగా వేయించుకుంటారు. టాటూ వేయించుకున్నప్పుడు చర్మ సంరక్షణ విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. లేకపోతే అలర్జీలు, దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. టాటూ వేయించుకున్న ప్రాంతంలో కణాలు దెబ్బతినడంతో చర్మం తేమను కోల్పోయి నిర్జీవంగా మారుతుంది. అక్కడ కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడానికి మాయిశ్చరైజర్ అప్లయ్ చేయడం మంచిది. ఆ ప్రాంతంలో కొత్త కణాలు పుట్టుకొచ్చే దాకా.. అంటే రెండు మూడు వారాలపాటు బ్యూటీ మాస్కులు, స్క్రబ్‌లు, వ్యాక్స్‌లు వాడొద్దు. వీటివల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు సోకే ప్రమాదం ఉంది. టాటూ వేయించుకున్న తర్వాత రెండు మూడు వారాల దాకా స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో ఈత కొట్టొద్దు. అలా చేస్తే టాటూ వెలిసిపోతుంది. పూల్ నీటిలో క్లోరిన్, ఉప్పు ఉంటుంది కాబట్టి అవి టాటూ వేయించుకున్న చర్మాన్ని మరింత పొడిబారేలా చేస్తాయి.

ఖమ్మం జిందాబాద్

'తారీఖులు దస్తావేజులు... ఇవి కావోయ్ చరిత్రకర్థం' అన్న శ్రీశ్రీ సందేశం అందుకుని ప్రభువెక్కిన పల్లకీలు పట్టించుకోకుండా 'మా ఊరి మట్టి వాసన, మా ఏటి నీటి తియ్యదనం, మా అమ్మ పాట కమ్మదనం, మా ఊరి విశేషాలు, మా ఆటపాటలు, మా జిల్లాలో ఊరేగిన ఉద్యమాలు, మేం కట్టిన చారిత్రక కట్టడాలు' అంటూ జిల్లా విశేషాలెన్నో కవితా పంక్తుల్లో రాసుకొచ్చారు ఖమ్మం కవులు. ఏ జిల్లా చరిత్ర, విశేషాలూ ఇలా కవిత్వమై రాలేదు. చరిత్ర కొత్త మెట్టు ఎక్కినట్టుగా ఖమ్మం మెట్టు కవిత్వానికి నూతన ఒరవడిని ఇచ్చారు కవయిత్రులు సుభాషిణి తోట, సునంద పురిమళ్ల. ఖమ్మం ఒకరికి పుట్టినిల్లు, మరొకరికి మెట్టినిల్లు. వారిద్దరి సంపాదకత్వంలో 'ఖమ్మం జిందాబాద్' అనిపించారు! 'ఖమ్మం కవుల గుమ్మం' అని నిరూపించారు! కష్టాల నేపథ్యం నుంచి మొదలై ఇష్టమైన సాహితీ సేద్యం చేస్తున్న ఇద్దరు కవయిత్రులు సంకల్పంతో సాధించిన సంకలన విజయం ఇది!

'మా నాన్న తెలుగు ఉపాధ్యాయుడు. నాన్న రాసిన పాటలు, నాటకాలు వింటూ పెరిగాను. కానీ, అవేవీ నన్ను సాహిత్యంపై అభిమానం పెంచుకునేంత ప్రభావం చూపించలేదు. పెండ్లయిన తర్వాత నా మనసుకు అయిన గాయాలే నన్ను సాహిత్యం వైపు నడిపించాయి' అంటున్నది కవయిత్రి, ఖమ్మం జిందాబాద్ సహ సంపాదకురాలు సుభాషిణి తోట. సాధారణ గృహిణి సాహిత్యం వైపు నడవడానికి అనేక కష్టాలే కారణమని చెబుతూ తన అనుభవాలు పంచుకుంది.

నేను ఎమ్మెస్సీ, బీఎడ్ చదివాను. మా ఆయన ఉపాధ్యాయుడు. పదిహేనేండ్ల క్రితం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఆయన చనిపోయాడు. భర్త మరణంతో డీఎస్సీ పరీక్ష రాయలేకపోయాను. కారుణ్య నియామకం ద్వారా విద్యాశాఖలో జూనియర్ క్లర్క్ ఉద్యోగం వచ్చింది. ఆయన జ్ఞాపకంగా ఉందనుకున్న బిడ్డ కూడా నాకు దక్కకుండా పోయింది. అరుదుగా వచ్చే మైటోకాండ్రియా జబ్బు బారినపడింది. లక్షలు ధారపోసినా తగ్గలేదు. మందులేని జబ్బు నా బిడ్డను నాకు కాకుండా తీసుకుపోయింది. చిన్న వయసులోనే నాకు డయాబెటిస్ వచ్చింది.

భావాల తోటలో ఒంటరిగా..

ఆ దుఃఖం నుంచి బయటపడటానికి సాహిత్యాన్ని ఆశ్రయించాను. ఆ ఒంటరితనం నుంచి బయటపడేందుకు కవిత్వం చదివాను. కాస్త ఉపశమనం దొరికింది. కవిత్వమంటే ఇష్టం పెంచుకొన్నాను. గురజాడ అప్పారావు, శ్రీశ్రీ, గుంటూరు శేషేంద్ర శర్మ, దేవరకొండ బాలగంగాధర తిలక్ కవిత్వం బాగా చదివాను. మనసుకైన గాయం మానుతుందేమోనని, సంతోషం దొరుకుతుందేమోనని సాహిత్యం చదవడం మొదలుపెట్టాను. బాధలు మర్చిపోయాను. మనసు తేలికపడ్డట్టయింది. మనసులో గూడు కట్టుకున్న ఒంటరితనం దూరమైంది. సాహిత్యం చదవడంతో మొదలుపెట్టి రాయడం దాకా వచ్చాను. పదేండ్ల కిందటే కవిత్వం, సాహిత్య విమర్శలు రాశాను. ఏడాది తర్వాత మరింత కృషి చేయడం ప్రారంభించాను. స్త్రీవాదంలోని మానవత గురించి కవితలు రాశాను. ఆ కవిత్వాన్నంతా 'రెండు ఒకట్ల పదకొండు' పేరుతో సంకలనం చేశాను. నా సాహితీ ప్రయాణంలో.. నా సంపాదకత్వంలో 'శిథిలాల్లో మొలిచిన అక్షరాలు' అనే సంకలనం తీసుకువచ్చాను. అదే నా మొదటి పుస్తకం. 'ఖమ్మం జిందాబాద్' ఏడోది. 38 ఏండ్ల వయసులో ఎంత దుఃఖాలను చవిచూశానో అన్ని పుస్తకాలు తెచ్చాను. ట్రాన్స్ జెండర్స్ కష్టాల 'థర్డ్ వాయిస్', మిర్చి రైతు కన్నీళ్ల 'కవిత్వం మండుకొస్తోంది', రేపిస్టుల భారతంలో 'దయ్యం పోరగాళ్లు', 'క్రిమి సంహారం', 'తిరంగా' కవితా సంకలనాలకు సంపాదకత్వం వహించాను.

ఎడతెగని ప్రయాణం

నేను పుట్టిన ఖమ్మం, నేను పెరిగిన ఖమ్మం జిల్లా ఏర్పడి ఏడు దశాబ్దాలైంది. 70 ఏండ్ల ఖమ్మం గురించి తెలుసుకోవాలని జిల్లా చరిత్ర చదివాను. ఆ చరిత్రనంతా అక్షరమాలగా అల్లాలనిపించింది. కథంతా కవితలతో కూర్చడం కష్టమైన పనే! ఖమ్మంలో కవులకు కొదువ లేదు. కానీ, ఒంటరిగా సాధ్యం కాదనిపించింది. ఖమ్మంలోనే ఉండే కవయిత్రి, తెలుగు ఉపాధ్యాయురాలు సునందను కలిశాను. నా ఆలోచన పంచుకున్నాను. ఖమ్మం వైభవాన్ని కవితాక్షరాల్లో ఆవిష్కరించాలని ఇద్దరం నిర్ణయానికి వచ్చాం. 70 మంది కవులతో కవిత్వం రాయించడం కోసం వందల మంది కవులను సంప్రదించాం. జిల్లా భౌగోళిక, చారిత్రక, సామాజిక, సాంస్కృతిక కవితా వస్తువులను కవుల ముందుంచాం. ఇష్టమైన అంశాన్ని ఎంచుకునే అవకాశం కల్పించాం. 'మంచిపని చేస్తున్నారు' అని చాలామంది ముందుకొచ్చారు. మా సెలవు రోజుల్ని జిల్లాకు కేటాయించాం. సొంతంగా ఖర్చుపెట్టుకున్నాం. రచయితలు పంపిన కవితలను ఏర్చి కూర్చి డెబ్బై ఏండ్ల ఖమ్మం జిల్లా వైభవానికి ఒక రూపునిచ్చాం. సాహిత్య చరిత్రలో ఖమ్మం సృజనను చదివి 'ఖమ్మం జిందాబాద్'కి ముందుమాటగా అలంకరించాను. ఒంటరి పోరాటంలో నేను ఓడిపోలేదు. సాహిత్యం నాకు మానసిక ప్రశాంతతను ఇచ్చింది. ఏదో ఒకటి చేయాలనే సంకల్ప బలాన్నిచ్చింది. అంతకన్నా రెండు రెట్ల సంతోషాన్నిచ్చింది.

... నాగవర్ధన్ రాయల

బండారి మహేశ్

ఖమ్మం హృదయం

'ఖమ్మం అనగానే నా హృదయం పులకించిపోతుంది' అంటాడు దాశరథి. ఆ మట్టిలో పుట్టి, ఆ నీళ్లు తాగిన చైతన్యం ఊరికే ఉంటుందా? కలం పట్టడం నేర్పిన ఖమ్మం గురించి ఘనంగా చాటిచెప్పింది. 'చరిత్రను భద్రపరిచి ముందుతరానికి అందజేయవలసిన బాధ్యత మనమీద ఉంది. ఆ కర్తవ్య నిర్వహణలో విఫలమయ్యామో భావితరం క్షమించదు' అని హెచ్చరించాడు ఖమ్మం జిల్లా కవి కౌముది. ఆయన అడుగుజాడల్లో నడిచిన నేటి తరం కవులు శిలాశాసనాలు, పురావస్తు ఆధారాల ఆసరా లేకుండానే జిల్లా చరిత్రను హృదయ భాషలో రాసుకొచ్చారు. ఒకప్పటి ఉమ్మడి వరంగల్లు జిల్లా నుంచి విడిపోయి ఖమ్మం జిల్లా ఏర్పడింది. 1953 అక్టోబరు 1న ఏర్పడిన ఖమ్మం జిల్లాకు 70 వసంతాలు నిండాయి. ఈ 70 ఏళ్ల సందర్భంగా 70 విశేషాలతో 70 మంది కవులు కవితా మాలలల్లి 'ఖమ్మం జిందాబాద్' అంటూ లక్షల అక్షరాలతో జేజేలు పలికారు.

రుణం తీర్చుకున్నా

నేను నల్లగొండ జిల్లా ఆడబిడ్డని. మోతె మండలంలోని సిరికొండలో పుట్టాను. పది పాసయ్యాక కోడలిగా ఖమ్మంలో అడుగుపెట్టాను. ఈ జిల్లాతో నాది నలభై ఏండ్ల అనుబంధం. నాకు సాహితాన్ని పరిచయం చేసింది ఈ ప్రాంతమే. చదువు, సాహిత్యం, ఉపాధ్యాయ జీవితం అంతా ఖమ్మంతోనే ముడిపడి ఉంది. 'ఖమ్మం జిందాబాద్'తో ఈ జిల్లా రుణం తీర్చుకున్నాను.

• సునంద పురిమళ్ల

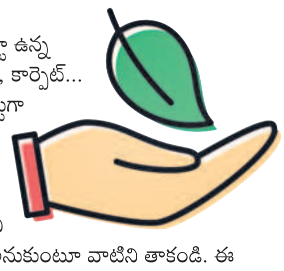
ఒత్తిడికి పంచ్ ఇద్దాం!

మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరం ఫైట్ ఆర్ ఫ్లైట్ వ్యవస్థను సిద్ధం చేస్తుంది. అడ్రినలిన్ హార్మోన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. మనం ఆపదలో ఉన్నాం కాబట్టి మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలన్న సందేశం ఇస్తూ ఇది రక్త ప్రసరణ వేగాన్ని పెంచి, మెదడుకు రక్త సరఫరాను అధికం చేస్తుంది. శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమని రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయుల్ని పెంచేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ గాలిని తీసుకునేలా చేస్తుంది. ఇలా... మొత్తంగా శరీర వ్యవస్థను ఉన్నట్టుండి మార్చేస్తుంది. ఇలా మళ్లీ మళ్లీ జరగడం అంటే, శరీరంలో ఎన్నో జబ్బుల్ని పోగుచేసుకోవడమే. ఒత్తిడికి శరీరం ఇంతలా ప్రతిస్పందిస్తుంది కాబట్టే... 'పంచేంద్రియాల టెక్నిక్'తో దాన్ని చిత్తు చేయాలని చెబుతున్నారు కొత్త తరం మానసిక నిపుణులు. ముందుగా ఒకచోట ప్రశాంతంగా కూర్చుని దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత టెక్నిక్ ప్రయత్నించాలి.

చూడండి

మీ ఎదురుగా కనిపిస్తున్న దృశ్యంలో ఒక ఐదు అంశాల పేర్లు బయటికి చెప్పాలి. 'నేను ఒక చెట్టును చూశాను. ఒక పండును చూశాను. ఒక పుస్తకాన్ని చూశాను'... ఇలా. లేదా మీకు ఇష్టమైన, సంతోషాన్ని కలిగించే మరి వేటినైనా ప్రస్తావించొచ్చు.

తాకండి



మీ శరీరంలోని భాగాలను లేదా చుట్టూ ఉన్న చెట్లు, ఆకులు, మీరు కూర్చున్న సోఫా, కార్పెట్... ఇలా ఏవైనా ఓ నాలుగింటిని రుద్దినట్టుగా కాస్త నొక్కి తాకాలి. 'నేను ఈ ఆకుల స్పర్శను అనుభూతి చెందగలుగుతున్నా. ఈ మట్టిని ముట్టుకోగలుగుతున్నా. నా గోళ్లు, జుట్టు... అన్నిటినీ ప్రేమగా తాకగలుగుతున్నా...' ఇలా అనుకుంటూ వాటిని తాకండి. ఈ సున్నితమైన స్పర్శ మనసుకు సాంత్వనను చేకూరుస్తుంది.

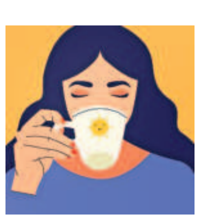
వినండి

మీ చుట్టూ వినిపిస్తున్న ఓ మూడు శబ్దాలను వినండి. వాటిని బయటికి చెప్పండి. గాలికి కదిలే ఆకుల చప్పుడు, పక్షుల అరుపులు, బస్సు హారన్, పిల్లల కేరింతలు... ఇలా మీరు ఏం వింటున్నారు అన్నదానిమీదే పూర్తి ధ్యాస పెట్టి ఆ శబ్దాన్ని గ్రహించండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఏడీహెడ్, యాంగ్జయిటీ, ట్రామాలాంటి మానసిక సమస్యల నుంచి కోలుకోవచ్చని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

ఆఘ్రాణించండి

ముక్కు ద్వారా గట్టిగా ఊపిరి పీల్చండి. మీరు ఆ సమయంలో అనుభూతి చెందుతున్న ఏవైనా రెండు వాసనలను బయటికి పలకండి. ఒకవేళ ఎలాంటి వాసనా రాకపోతే మీకు ఇష్టమైన రెండు మంచి సువాసనలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుని వాటిని చెప్పండి. ఇలా నచ్చిన వాసనల్ని గుర్తు తెచ్చుకోవడం అన్నది మెదడులో మంచి మార్పులు చోటుచేసుకునేందుకు సాయపడుతుంది. ప్రశాంతతను ఇస్తుంది.

రుచి చూడండి



ఓ మంచి మసాలా చాయ్, తియ్యటి చాక్లెట్, నోటిని తాజాగా చేసే పుదీనా... ఇలా ఏదో ఒకటి ఆస్వాదిస్తూ రుచి చూడండి. ఆ సమయానికి వీలు పడకపోతే నచ్చిన రుచిని గుర్తు తెచ్చుకోండి. దాని గురించి ఆలోచనలు చేయండి. ముఖ్యంగా పుదీనా, డార్క్ చాక్లెట్, నిమ్మలాంటి రుచులు పాలీవాగల్‌గా పిలిచే ఒక నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజితం చేస్తాయి. ఇది గుండె, జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాస వ్యవస్థలాంటి వాటిని నియంత్రిస్తుంది. తద్వారా శరీర వ్యవస్థ చక్కబడుతుంది. చివరగా పెదవులపై చిరునవ్వుతో మరోసారి దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవాలి. మనసు కుదుటపడ్డ అనుభూతి మీ సొంతమవుతుంది. ఒకసారి ప్రయత్నించి చూడండి.

'ముక్క'తో చిక్కు!

ఈరోజుల్లో ముక్క లేకపోతే ముద్ద దిగని వాళ్ల సంఖ్య ఎక్కువే. ఆదివారం వచ్చిందంటే చాలు.. మాంసాహారం తప్పనిసరిగా ఉండాల్సిందే. కొందరైతే వారాలతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ నాన్‌వెజ్ రుచి చూస్తుంటారు. అయితే మాంసాహారం ఎక్కువైతే అనారోగ్యం తప్పదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిజానికి మాంసాహారం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. వాటిలో ఉండే కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. అయితే, నాన్‌వెజ్ ఎక్కువగా తినే వారి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ విపరీతంగా పెరుగుతుంది. పొట్టలో పేరుకుపోయే చెడు కొలెస్ట్రాల్ మనిషిని గుండె జబ్బుకు చేరువ చేస్తుంది. అంతేకాదు బరువు అమాంతం పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. కార్బొహైడ్రేట్లు అధికంగా తీసుకోవడంతో జీవక్రియలు నెమ్మదించి మలబద్ధకానికి దారితీయొచ్చు. కాబట్టి, మాంసాహారాన్ని మానాల్సిన పనిలేకున్నా.. పరిమితంగా తీసుకోవడమే మంచిది!