నమస్తే తెలంగాణ
# జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | బుధవారం 15 మే 2024 www.ntnews.com

వార్తల్లో మనిషి

## చార్లెట్ చోపిన్ @101

**ఇటీవల** న్యూఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్‌లో పద్మ అవార్డుల వేడుక ఘనంగా జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ వేడుకలో ఓ విదేశీ మహిళ అందరి దృష్టినీ ఆకర్షించారు. ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ఆ యోగా టీచర్ పేరు చార్లెట్ చోపిన్. వయసు 101 సంవత్సరాలు. ఈ శతాధిక వృద్ధురాలు అవార్డు ప్రదానోత్సవానికి సంప్రదాయ చీరకట్టులో విచ్చేశారు. ఆమె పేరు పిలవగానే చకచకా నడుచుకుంటూ వెళ్లి రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకున్నారు. చార్లెట్ బాల్ రూమ్ డ్యాన్సర్‌గా కెరీర్‌ని మొదలుపెట్టారు. డ్యాన్స్ చేసేటప్పుడు గాయాలపాలైన ఆమెకు మూడుసార్లు హిప్ రిప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ జరిగింది. వాటి నుంచి కోలుకొనే క్రమంలోనే చిన్నప్పుడు తాను చూసిన యోగాను మార్గంగా ఎంచుకున్నారు. 50 ఏండ్ల వయసులో యోగ సాధన మొదలుపెట్టారు. అప్పట్నుంచీ యోగమార్గమే ఆమె జీవితంగా మారిపోయింది. యాభై ఏండ్లుగా యోగాభ్యాసం చేస్తూ... ఎందరికో గురువుగా ఆసనాలు నేర్పిస్తున్నారు. వందేండ్ల వయసు దాటిన ఈ బామ్మ తన ఫిట్‌నెస్ రహస్యం యోగా అని చెబుతారు. ఫ్రాన్స్‌లో ఫిట్‌నెస్ ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్‌గా ఎంతో మందిలో స్ఫూర్తి నింపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో చార్లెట్ పద్మశ్రీ అందుకున్న వీడియో నెట్టింట వైరల్‌గా మారింది.

# ఆదివాసీ అమ్మ సిరిధాన్యాల రాయబారి

'విత్తనం చనిపోతూ... పంటను వాగ్దానం చేసింది' అంటాడు కవి శివసాగర్. 'పంటను కాపాడుతూ... విత్తన స్వావలంబనను వాగ్దానం చేస్తున్నాను' అంటున్నది ఆదివాసీ మహిళా రైతు లహరీ బాయి! అందరూ బతుకుదెరువు కోసం సాగు చేస్తుంటే ఆమె దేశవాళీ విత్తనాలను కాపాడేందుకు సేద్యం చేస్తున్నది. విత్తన స్వావలంబనే ఆదివాసీ ఆహార సంస్కృతిని కాపాడుతుందని దేశీ విత్తనాల సేకరణ, సంరక్షణే ఆచరణగా ఎంచుకుంది. ఇంటినే విత్తన భాండాగారంగా మార్చింది. దేశీ రైతులకు ఆదర్శంగా నిలిచిన లహరీ బాయి... 'మిల్లెట్ అంబాసిడర్ ఆఫ్ ఇండియా' గౌరవం అందుకుంది.

**కావాల్సిన** పంటల కోసం విత్తనం అడిగితే లాభాలిచ్చే విత్తనం చేతికిస్తుంది మార్కెట్. 'నీ లాభం నీది.. నా లాభం నాది' అని వ్యాపారి అంటగట్టే విత్తనంతో సాగుబడి చేపడితే రైతుకు కావాల్సిన తిండి గింజలు దొరకవు. 'లాభం కోసం పండించిన పంట తినడానికి పనికిరానప్పుడు మా ఆకలి తీర్చే గింజలు ఎవరిస్తారు? సంప్రదాయ పంటలు మాయమైతే అమ్మ చేతి వంటలు మర్చిపోవాల్సిందేనా?' అని లహరీ బాయికి సందేహం వచ్చింది. మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని డిండోరీ జిల్లా సిల్పిదీ ఆమె ఊరు. 'బైగా' ఆదివాసీ తెగకు చెందిన ఆమె... తమవాళ్లు చిరుధాన్యాల సాగును తగ్గించడం గమనించింది. వాటి సాగు పూర్తిగా ఆగిపోతే రేపు ఆ పంట కావాలంటే విత్తనాలే ఉండవనే భయం ఆమెను విత్తనాల సేకరణకు పురికొల్పింది. 'శ్రీ అన్న' పేరుతో బైగా ఆదివాసీలు సాగుచేస్తున్న చిరుధాన్యాల విత్తన సేకరణను పదేండ్ల క్రితం మొదలుపెట్టింది. సేకరించిన విత్తనాలను పెంపు చేసేందుకు తనకున్న మూడు ఎకరాల వ్యవసాయ భూమిని కార్యక్షేత్రంగా ఆమె ఎంచుకుంది.

### ఇల్లే విత్తన భాండం

చిరుధాన్యాలు అంతరించి పోకుండా కాపాడుకోవాలన్నది లహరీ బాయి లక్ష్యం. భవిష్యత్‌లో ఈ పంటల సాగు కోసం విత్తనాలు భద్రంగా ఉంచాలనుకుంది. తను ఉంటున్న రెండు గదుల ఇంటిలోనే ఒక గదిలో విత్తన బ్యాంక్ ఏర్పాటుచేసింది. దశాబ్ద కాలంలో జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, కొర్రలు తదితర 16 రకాల దేశవాళీ పంటలకు సంబంధించిన 150 కంటే ఎక్కువ రకాల విత్తనాలు సేకరించింది. వాటిని సంరక్షించేందుకు అన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంది. చేతికొచ్చిన పంటను మొదట ఆరబెట్టిన తర్వాత మట్టి పాత్రల్లో నిల్వ చేస్తుంది. పురుగు పట్టకుండా, తేమ చేరకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. ఏ పాత్రలో ఏ విత్తనాలు భద్రపరిచిందీ, ఏ కాలానికి చెందినవీ తెలిసేలా ఆ మట్టి పాత్రలపై వివరంగా రాసి పెడుతుంది.

### విత్తన సహకారోద్యమం

లహరీ బాయి లాభం కోసం ఈ విత్తన సేకరణ మొదలుపెట్టలేదు. విత్తన స్వావలంబన సాధించాలన్నది ఆమె కోరిక. తన పొలంలో తన కోసం కాకుండా తన ఇరుగుపొరుగు కోసం సాగు చేస్తున్నది. పండించిన దేశవాళీ విత్తనాలను ఇరుగుపొరుగు వారికి సాగు కోసం ఇస్తుంది. దేశవాళీ పంటలకు ప్రాణప్రదమైన ఈ విత్తనాలను సాగు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపే రైతులకు ఉచితంగా ఇస్తుంది. తొలకరి చినుకులు పడ్డాక పోడు దున్నేందుకు సిద్ధమయ్యే రైతులు లహరీ బాయి దగ్గర విత్తనాలు తీసుకునేందుకు వస్తారు. క్షేత్రమెరిగి విత్తనం, పాత్రనెరిగి దానం అంటారు. అందుకే తాను రైతులకు కిలో విత్తనాలు ఇస్తే... పంట చేతికొచ్చిన తర్వాత కిలోన్నర విత్తనాలు తిరిగి ఇవ్వాలని నిబంధన పెడుతుంది. ఇలా విత్తనాల ఉద్యమంలో ఇతర రైతుల్ని భాగస్వాముల్ని చేసింది.

> **పాత వంటలే పసందు!**
>
> **పాత** పంటలు పండించగానే సరిపోదు. కొనేవాళ్లు ఉంటేనే ఆదివాసీ రైతుకు నాలుగు రూపాయలు దక్కుతాయి. పండించిన పంట ఉపయోగపడితేనే రేపటి పంటకు రైతు సిద్ధపడతాడు. బైగా ఆదివాసీలు పండించే చిరుధాన్యాలను వినియోగంలోకి తెచ్చేందుకూ ఓ ప్రణాళిక అమలు చేస్తున్నది లహరీబాయి. తన నానమ్మ సహకారంతో చిరుధాన్యాలతో ఒకప్పుడు ఆ తెగ ప్రజలు వండుకున్న వివిధ వంటకాల గురించి తెలుసుకున్నది. ఆ వంటకాలు వండటం నేర్చుకున్నది. నలుగురికి నేర్పి తమ ఆహార సంస్కృతిని నిలుపుకొన్నది. ఏ జాతి మనుగడ సాగించాలన్నా దాని భాష, సంస్కృతిని కాపాడుకోవాలి. ఆ వారసత్వం ఒక తరం నుంచి మరో తరానికి కొనసాగాలి. ప్రపంచీకరణ యుగంలో అన్ని జాతులూ ఎదుర్కొంటున్న ఈ సమస్యకు ఎంతోమంది ఎన్నో ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. లహరీబాయి చేపట్టిన విత్తన స్వావలంబన వాటిలో ఒకటి!

### మిల్లెట్ ఉమెన్

బైగాచక్ అటవీ ప్రాంతంలోని 25 ఆదివాసీ గూడేల్లో నివసిస్తున్న 350 మంది రైతులు చిరుధాన్యాలను సాగుచేసేందుకు సహకార సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ సంఘానికి లహరీ బాయి నాయకురాలు. ఆదివాసీ రైతులు ఏర్పాటు చేసుకున్న సహకార వ్యవస్థ చిరుధాన్యాల సాగుని చేపడుతున్నది. ఒక ఆదివాసీ గూడెం రైతులు కనీసం ఎనిమిది రకాల చిరుధాన్యాలను సాగు చేసేలా సహకార సమితి ప్రణాళిక రూపొందించింది. పంట చేతికి వచ్చిన తర్వాత సీడ్ బ్యాంక్ కోసం ప్రతి రైతూ కనీసం ఆరు కిలోల చిరుధాన్యాలను ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. వచ్చే వ్యవసాయ సీజన్‌లో మళ్లీ రైతులు తమకు కావాల్సిన విత్తనాలను ఈ సహకార సంఘం నుంచి పొందుతారు. లహరీ బాయి నుంచి స్ఫూర్తి పొందిన ఓ నలభై మంది ఆదివాసీ మహిళలు స్వచ్ఛందంగా ఇదే బాటపట్టారు. పప్పులు, నూనెగింజలు, కూరగాయల విత్తనాలను భద్రపరుస్తున్నారు. వాటినే సాగు చేయాలని నిశ్చయించుకున్నారు. లహరీ బాయి కృషిని గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం ఆమెను 'మిల్లెట్ అంబాసిడర్ ఆఫ్ ఇండియా'గా నియమించింది. 28 ఏండ్ల వయసులో ఒక మారుమూల అటవీ ప్రాంతంలోని ఆదివాసీ మహిళకు దక్కిన అరుదైన గౌరవం ఇది. ఆదివాసీ ఆహార సంస్కృతిలో భాగమైన పంటల సాగు చేపడుతూ, విత్తన స్వావలంబన సాధించిన లహరీ బాయి కృషిని దేశమే కాదు ప్రపంచ దేశాలు గుర్తించాయి. ఇండోర్‌లో జరిగిన జీ 20 దేశాల వ్యవసాయ కూటమి సమావేశానికి ఆమె ఆహ్వానం అందుకున్నది. ఆ సమావేశంలో వివిధ దేశాల నేతలే కాదు వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలూ ఆమెను ప్రశంసించారు.

## తొలి నెలల్లో ఎందుకిలా..

**తల్లి కావడం అన్నది ప్రతి స్త్రీ కల. కొందరికి సులభంగానే నెరవేరే ఈ కల, మరికొందరికి మాత్రం కష్టసాధ్యమవుతుంది. ముఖ్యంగా తొలినెలల్లో (12 వారాల్లో) మళ్లీ మళ్లీ జరిగే గర్భవిచ్ఛిత్తి (రికరెంట్ అబార్షన్) వాళ్లను మానసికంగా కుంగుబాటుకు గురిచేస్తుంది. అయితే, ఇలా జరగడానికి లెక్కకు మిక్కిలి కారణాలున్నాయి. వీటిని సరిగ్గా అంచనా వేయగలిగితే అమ్మ కావడం అన్నది అందరికీ సాధ్యమయ్యే పనే అవుతుంది.**

**డాక్టర్ పి. బాలాంబ**
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

**సాధారణంగా** మూడుసార్లకు మించి గర్భస్రావం అయితే దాన్ని రికరెంట్ అబార్షన్‌గా చెబుతాం. ఇటీవలి కాలంలో రెండుసార్లకు మించినా దాన్ని పరిశీలించి అందుకు గల కారణాలను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. అయితే వీటికి కారణాలను ఎంత విశ్లేషించినా 50 శాతం వరకు మాత్రమే తెలుస్తాయి. అలా తెలుసుకునేందుకు ముందుగా జన్యుపరమైన కారణాలను పరిశీలిస్తాం. మన దగ్గర మేనరికాలు ఎక్కువ కనుక...అలాంటి వాటి వల్ల జరిగిందేమో తెలుసుకోవడానికి ఇవి సాయపడతాయి. గతంలో కేరియోటైప్ అనే పరీక్ష చేసేవాళ్లం. ఇందులో బ్యాలెన్స్‌డ్ ట్రాన్స్‌లొకేషన్, నాన్ బ్యాలెన్స్‌డ్ ఫలితాలు తెలుస్తాయి. బ్యాలెన్స్‌డ్‌లో అబార్షన్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అయితే ఈ పద్ధతిలో జన్యువుల తేడాలు పూర్తి స్థాయిలో తెలియదు. మరింత లోతుగా తెలుసుకునేందుకు ఇటీవల ఇందుకోసం హోల్ జీనోమ్ సీక్వెన్సింగ్, మైక్రో ఆరె అనే పరీక్షలు వచ్చాయి. తల్లిదండ్రులకు, అలాగే అబార్షన్ అయిన తర్వాత పిండానికి పరీక్షలు చేసి ఎక్కడ లోపం ఉందన్న విషయం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తాం. వీటిలో చిన్న తేడాలు కూడా తెలుస్తాయి. కాకపోతే ఇవి ఖరీదు.

జిందగీ క్లినిక్

- మనం గర్భవతులకు ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు ఇస్తాం. అది శరీరంలో ఫోలినిక్ యాసిడ్‌గా రూపాంతరం చెందుతుంది. కొందరిలో ఇది జరగదు. అలాంటి సందర్భంలో నేరుగా ఫోలినిక్ యాసిడ్ మాత్రలనే ఇస్తాం. పిండం ఎదుగుదలకు ఫోలిక్ యాసిడ్ ముఖ్యమని అందరికీ తెలిసిందే.

- తల్లి గర్భాశయంలో ఉండే లోపాలు... కూడా ఇలా తొలి నెలల్లోనే గర్భవిచ్ఛిత్తి కావడానికి కారణం అవుతాయి. అమ్మ పొట్టలో ఉన్నప్పుడే ఆడపిల్లకు గర్భాశయం ఏర్పడుతుంది. అది ఏర్పడేప్పుడు రెండు సగాలుగా తయారై తర్వాత కలుస్తుంది. అప్పుడు వీటి మధ్య గోడలాంటి పొర ఉంటుంది. తర్వాత అది కరిగిపోతుంది. ఇలా ఏర్పడే సమయంలో కొందరికి సరిగ్గా ఆ గోడ కరిగిపోకపోవడం, ఒక సగం భాగం మాత్రమే గర్భాశయం ఏర్పడి ఉండటంలాంటి వివిధ సమస్యలు ఉంటాయి. వాటిని కూడా పరీక్షించి తగిన చికిత్స చేయవచ్చు. ఇవి ఎండోస్కోపీ ద్వారా సరిచేసుకోవచ్చు.
- ఆటో ఇమ్యూన్ సమస్యలున్నా ఇలా అబార్షన్లు అవుతాయి. ఇందులో అక్వైర్డ్, కన్‌జెనైటిల్... అని రెండు రకాలుంటాయి. అంటే పుట్టుకతో వచ్చేవీ, మధ్యలో వచ్చే సమస్యలన్నమాట. ఇవి అబార్షన్లకు అయిదు నుంచి పదిశాతం మాత్రమే కారణం అవుతాయి. ఇందులో యాంటీ ఫాస్ఫోలిపిడ్ యాంటీ బాడీ సిండ్రోమ్ అని ఒకటి ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు పదివారాల దాకా బిడ్డ బానే ఉంటుంది. ఏ అవకరాలూ ఉండవు. కానీ పదివారాల తర్వాత గుండె స్పందన ఉండదు. అంటే ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో అప్పుడు మాయ పని చేయదు. వీళ్లలో రక్తం గూడు కడుతుంది. అంటే మాయకు తల్లి నుంచి రక్తం సరఫరా కాక బిడ్డకు ఆహారం, గాలి అందవు. ఇలాంటి సందర్భంలో యాస్ప్రిన్‌లాంటి మందులు ఇస్తూ రక్తం గూడు కట్టకుండా మాయకు సపోర్ట్ చేస్తాం.

- హార్మోన్ల లోపం కూడా ఈ రికరెంట్ అబార్షన్లకు ఒక కారణంగా చెప్పొచ్చు. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్న వాళ్లలో ఈ అవకాశాలు ఎక్కువ. ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ డెఫీషియన్సీ ఎక్కువ ఉన్నా ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. అలాగే ప్రొజెస్టిరాన్ డెఫీషియన్సీ ఉన్నా ఇబ్బంది అవుతుంది. తొలి ఎనిమిది వారాల దాకా పిండం ఏర్పడటానికి ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్ సాయం చేస్తుంది. తర్వాత మాయ దాన్ని పెంచుతుంది. ప్రొజెస్టిరాన్ తక్కువగా లూటియల్ ఫేజ్ డెఫీషియన్సీ అని పిలుస్తారు. ఇలాంటి సందర్భంలో ప్రొజెస్టిరాన్ ఇవ్వచ్చు.
- ఇన్సులిన్ వేసుకునేంత షుగర్ ఉన్నా, హై బీపీ ఉన్నా ఈ సమస్య రావచ్చు. వాటిని నియంత్రిస్తూ బిడ్డను కాపాడుతాం.
- అదే జన్యు కణాలు కారణం అనుకున్నప్పుడు భార్యా భర్తలిద్దరిలో ఎవరిలో సమస్య ఉందో కనిపెట్టి శుక్రకణాలను కానీ అండాన్ని కానీ దాత నుంచి గ్రహిస్తాం.
- ఇక ఎన్ని టెస్టులు చేసినా కారణం తెలియని సందర్భాలూ ఎదురవుతాయి. అలాంటప్పుడు టీఎల్‌సీ చికిత్స చేస్తాం. అంటే... టెండర్ లవింగ్ కేర్ అన్నమాట. ఆ మహిళలను అనునయించి, ధైర్యం చెప్పాలి. నాలుగైదు సార్లు అబార్షన్లు అయ్యాక కూడా తొమ్మిది నెలలు మోసి కన్నవాళ్లు ఉంటారు. అలాంటి ఉదాహరణలు ప్రస్తావించి తప్పకుండా పండంటి బిడ్డను కనగలదని నమ్మకం కలిగించాలి. వాళ్ల సహానుభూతి చూపించాలి. మరో పక్క కారణాలు విశ్లేషిస్తూ చికిత్స కూడా అందించాలి.

## రిమోట్ క్యాండిల్స్!

**ఈరోజుల్లో** ఇంట్లో వాడేవన్నీ స్మార్ట్ వస్తువులే. అన్నీ సెన్సర్‌తో పనిచేస్తూ ఎక్కడనుంచైనా ఆపరేట్ చేసేందుకు వీలుగా వచ్చేస్తున్నాయి. టీవీలు, ఏసీలు, కూలర్లు, ఫ్యాన్లు, లైట్లు.. ఇలా ఇంట్లో అన్ని వస్తువులూ రిమోట్‌తో పనిచేస్తున్నప్పుడు కొవ్వొత్తులు వెలిగించాలంటే మాత్రం అగ్గిపెట్టనే ఎందుకు వాడాలి? అందుకే రిమోట్‌తో ఆన్‌చేసే క్యాండిల్స్ అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. వీటిని చార్జ్ చేసి పెడితే చాలు అవసరమైనప్పుడు రిమోట్ నొక్కితే చాలు ఇంటి నిండా వెలుగులు చిమ్ముతాయి. ఈ రిమోట్ క్యాండిల్స్ చూసేందుకు మామూలు క్యాండిల్స్ లానే కనిపిస్తాయి. కానీ వీటిలో బ్యాటరీలు ఉండి చార్జ్ చేసేందుకు యూఎస్‌బీ పోర్ట్ కలిగి ఉంటాయి. రంగురంగుల మైనంతో చేసిన క్యాండిల్స్ మాదిరిగానే ఈ రిమోట్ క్యాండిల్స్ లోనూ రంగురంగుల కాంతిని వెదజల్లేవి అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంతేకాదు రిమోట్ సాయంతో ఒకే క్యాండిల్‌లో మనకు నచ్చిన కలర్ కాంతిని సెట్ చేసుకోవచ్చు. రిమోట్ సాయంతో టీవీలో ఛానళ్లు మార్చినట్లే ఈ క్యాండిల్స్‌లో రంగులు మార్చేయవచ్చన్నమాట!

## నల్ల పసుపు.. ప్రయోజనాలెన్నో!

**భారతీయ** వంటకాలకు అదనపు రుచినిచ్చేది చిటికెడు పసుపే! పోషకాల్లో పసుపుది ప్రత్యేక స్థానం. అయితే, అసలు పసుపును మించిన ఔషధి నల్లని పసుపు అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణ పసుపు కంటే దీనిలో ఎక్కువ మోతాదులో కర్క్యూమిన్ ఉంటుంది. వంటకాల్లో నల్ల పసుపు వినియోగంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

- నల్ల పసుపులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలం. శరీరంలో గాయాలు, దెబ్బల వల్ల వచ్చిన వాపుల్ని తగ్గించడంలో ఇది సహకరిస్తుంది. అంతేకాకుండా శరీరంలో అంతర్గతంగా వచ్చే వాపులనూ నివారిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ లాంటి వ్యాధులను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఉంది.
- నల్ల పసుపులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మం ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఇవి శరీరంలోని ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించి చర్మాన్ని కాపాడతాయి. అలాగే దీనిలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ముఖంపై మొటిమలు, గుల్లల్లాంటి వాటిని తగ్గిస్తాయి.
- జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో నల్ల పసుపు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను నియంత్రించడంలోనూ సహాయపడుతుంది. శరీర బరువును నియంత్రించడంలోనూ సహకరిస్తుంది.
- ఆంథోసైనిన్ వల్ల నల్ల పసుపు ముదురు ఊదా రంగులో ఉంటుంది. ఇది కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను రానీయకుండా చేస్తుందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. అందువల్ల సాధారణ పసుపుతోపాటు నల్ల పసుపునీ వంటల్లో వాడటం మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

## బనానా టీ తాగేద్దామా!

**ప్రతి** ఉదయం చిక్కటి చాయ్‌తోనో, చక్కని కాఫీతోనో మొదలవుతుంది. అయితే, తరచూ టీ సేవిస్తే సమస్యలు తప్పవు. ఇలాంటప్పుడు చాయ్ బదులు బనానా టీ తాగితే మంచిది. అరటిపండ్లతో టీ ఏంటి? అని ఆశ్చర్యపోతున్నారా! నిజమే.. దీన్ని మనమే ఇంట్లో తయారు చేసుకుని తాగొచ్చు. ఇది ఎంతో రుచిగా ఉండటమే కాదు.. ఆరోగ్యకరం కూడా. దీన్ని తయారుచేయడం కూడా సులభమే. మరి ఈ బనానా టీని ఎలా తయారుచేయాలో, దీనివల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకుందాం.

ఒక పాత్ర తీసుకుని అందులో నీళ్లను పోసి మరిగించాలి. ఇప్పుడు ఒక అరటిపండును తీసుకుని దానిపైన, చివరి భాగాలను కట్ చేయాలి. ఆ పండును మరుగుతున్న నీటిలో అలాగే వేయాలి. తరువాత స్టవ్‌ను సిమ్‌లో పెట్టి 10 నుంచి 15 నిమిషాలపాటు మరిగించాలి. ఆ నీటిని వడకట్టాలి. అందులో చిటికెడు దాల్చిన చెక్క పొడి వేసుకోవాలి. అవసరం అనుకుంటే ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసుకోవచ్చు. దీంతో రుచికరమైన బనానా టీ రెడీ అవుతుంది. దీన్ని గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగేయాలి. రోజుకు ఒక కప్పు తాగితే చాలు, ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు. అరటిపండును తొక్క సహా లేదా తొక్క తీసి కేవలం పండును వేసి కూడా మరిగించుకోవచ్చు. బనానా టీలో ట్రిప్టోఫాన్, సెరటోనిన్, డోపమైన్ అనే మజిల్ రిలాక్సెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి మనస్సును ప్రశాంతంగా మారుస్తాయి. దీంతో ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. అలాగే అరటిపండు టీ బరువును నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాలు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. గుండె పనితీరు మెరుగవుతుంది. బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది.