నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | శనివారం 26 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

నిష్పత్తి కుదిరితేనే.. ముద్దముద్దలో ఘాటు

భారతీయుల వంటగదిలో అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ కచ్చితంగా ఉండాల్సిందే! శాకాహారమైనా, మాంసాహారమైనా.. ఓ టేబుల్ స్పూన్ అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద పడాల్సిందే! అయితే, ప్రస్తుత కల్తీల కాలంలో.. అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను ఇంట్లో తయారు చేసుకోవడమే మంచిది! అయితే, దీన్ని నిల్వ ఉంచితే కొద్ది రోజులకే రుచి మారిపోతుంది. అలాకాకుండా.. అల్లం-వెల్లుల్లి ముద్ద ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలు పాటించండి.

- అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ తయారీలో రెండిటినీ సరైన నిష్పత్తిలో తీసుకోవడం ముఖ్యం. 60 శాతం వెల్లుల్లి ఉంటే.. 40 శాతం అల్లం ఉండేలా చూసుకోవాలి. రెండింటి పొట్టును పూర్తిగా తీయాలి. లేకుంటే, దానిపై ఉండే తొక్క వల్ల పేస్ట్ రుచి మారుతుంది. త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.
- నిల్వ ఉంచేవి ఏవైనా.. తేమ తగిలితే పాడవుతాయి. అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ కూడా అంతే! అందుకే, అల్లం ముక్కలను శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాత.. తేమ లేకుండా పొడి వస్త్రంతో తుడవాలి. ఆ తర్వాతే మిక్సీ పట్టుకోవాలి. దీనివల్ల పేస్ట్ ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉంటుంది.
- ఈ పేస్ట్‌కు ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్ పల్లి నూనె గానీ, పొద్దుతిరుగుడు నూనె గానీ, ఒక టీ స్పూన్ ఆలివ్ నూనె గానీ, కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకోవాలి. దీనిని గాలి చొరబడని గాజు సీసాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. నూనెలు, ఉప్పు సహజసిద్ధమైన ప్రిజర్వేటివ్‌లా పనిచేస్తాయి. పేస్ట్ ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండేలా చేస్తాయి.
- అప్పుడప్పుడూ అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ ఆకుపచ్చ లేదా పసుపు రంగులోకి మారుతుంటుంది. ఇలా రంగు మారడం పేస్ట్ పాడవుతున్నది అనడానికి ఓ సంకేతం! మిశ్రమంలో టీస్పూన్ నిమ్మరసం వేసి కలిపి, గాలి చొరబడని డబ్బాలో వేసి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుంటే.. తాజాగా ఉంటుంది.

కాలేజీ కేరింతలు దాటగానే.. ఉత్సాహంతో ఉరకలు వేసే అమ్మడి మదిలో మెదిలే ఊహలు ఎన్నో! ఉద్యోగంలో చేరి చకచకా ప్రమోషన్లు కొట్టేయాలి. స్టార్టప్ డైరీలో సక్సెస్ సంతకం చేయాలి. వర్కవుట్లు చేసి మెరుపుతీగలా మారిపోవాలి. లైఫ్‌లో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలి. ఇలా.. ఇది చేయాలి, అది చేయాలి అని మనసులోకి వచ్చే ఆలోచనలు ఎన్నో!!

అమ్మడూ.. రివర్స్ స్వింగ్ వేసెయ్!

ఇదంతా బాగానే ఉందిగానీ.. ఎప్పుడైనా రివర్స్ స్వింగ్ చేశారా? అదేనండీ.. రివర్స్‌లో ఆలోచించడం. అంటే.. పైవన్నీ అచీవ్ అవ్వాలంటే.. చేయకూడనివి కొన్ని ఉంటాయి. మనలో ఉన్న కొన్ని లోపాలను అధిగమించడం తప్పనిసరి. ఒక్కసారి ఆగి ఆలోచించండి.. మీరు దాటొచ్చిన క్యాంపస్‌లో.. క్లాస్‌రూమ్‌లో.. ట్రెయినీ పీరియడ్‌లో.. రకరకాల మనస్తత్వాల్ని చూసుంటారు. కొందరు అమ్మాయిలు ఉత్సాహానికి మారుపేరులా ఉంటే.. ఇంకొందరు నీరసానికి వారసుల్లా కనిపిస్తారు. చిన్నదానికి, పెద్దదానికి తెగ ఆవేశపడేవాళ్లు కొందరైతే.. కూల్‌గా ఉండేవాళ్లు మరికొందరు! సో.. ఎప్పుడూ ముందుండే మేల్ డామినేషన్ దాటుకుని.. బాసిజంని గెలిచి.. తగ్గేదేలే దంటూ దూసుకెళ్లాలంటే? అందుకు రివర్స్ స్వింగ్‌తో చేయకూడనవి ఏంటో చెక్‌లిస్ట్‌లో పెట్టుకోవాలి. అప్పుడే సాకుల కోసం వెతక్కుండా.. స్ట్రయిట్‌గా సక్సెస్ రూటు వైపు వెళ్తారు.. మరైతే, నిశితంగా చుట్టూ ఉన్న సర్కిల్‌ని స్కాన్ చేయండి. మీరు ఎలా ఉండకూడదో అర్థం అవుతుంది.

ఒంటరి గువ్వలు వీళ్లు

చదువుకునే రోజుల్లో, కొలువులో కుదురుకునే సందర్భంలో కొందరు ఎప్పుడూ ఒంటరి పక్షులే. పలకరిస్తే తప్ప వీరి ప్రపంచంలో నుంచి బయటపడరు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఇతరులతో కలిసేందుకు ఇష్టపడరు. నేటి పోటీ ప్రపంచంలో ఇలా ఉంటే నూతిలో కప్పతో పోల్చేస్తారు. ఈ తరహా వ్యక్తులు సెల్ఫ్ సెంట్రిక్‌గా ఉండేందుకు ఇష్టపడతారు. టీమ్‌తో కలిసేందుకు మొహమాటపడతారు. నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు కూడా.. చెవిలో ఇయర్ బడ్స్ పెట్టుకుని.. ఫోన్‌లోకి చూస్తుంటారు, ఫోన్ స్క్రోల్ చేస్తూనే ఉంటారు. పక్కవాళ్లకి తామేదో పనిలో ఉన్నామనే భ్రమ కల్పిస్తుంటారు.

చెక్: 'నువ్వో ఒంటరి గువ్వవని తెలిస్తే.. ప్రపంచం నిన్నే గమనిస్తుంది. సో.. టీమ్ అప్!! చీర్ అప్!!'

బద్ధకానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లు

ఇంట్లో తెల్లవారుజామునే లైట్ వెలిగిందంటే.. ఆ ఇంట్లో అమ్మ లేచిందని అర్థం. మరైతే.. ఈతరం యువతుల్లో కొందరు ఎందుకు బద్ధకానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారుతున్నారు? టైమ్‌కి ఏ పనీ చేయరు.

ఎప్పుడూ లేజీగానే కనిపిస్తారు. ఆఫీస్‌లోనూ కునుకేస్తారు. ఏం అడిగినా.. 'అబ్బా.. ఇప్పుడే చేయాలా? ఫైవ్ మినిట్స్!!' అని సమాధానమిస్తారు. కుర్చీలో కుదురుగా కూర్చోలేరు. తలెప్పుడూ.. ఓ పక్కకి వాలిపోతుంది. చేతిలో మౌస్ ఎప్పుడూ స్క్రోల్ అవుతూనే ఉంటుంది. ఇన్‌పుట్స్ ఏం ఇవ్వకపోయినా.. అవుట్‌పుట్ కోసం ఆరాటపడుతుంటారు.

చెక్: 'రైట్ టైమ్‌లో అలెర్ట్‌గా లేకపోతే.. మిగిలిన కాలం రాంగ్ టర్న్ తీసుకుంటుంది. బద్ధకం బంధువులా ఎప్పుడో ఒకసారి వస్తే ఫర్వాలేదు గానీ.. భాగస్వామిలా వెంటే ఉంటే కొలువు సవ్యంగా సాగదు!'

అతిశయోక్తి అలంకారాలు

గోరంతలు కొండంతలు చెప్పేవాళ్లు అతిశయోక్తులను అలంకారాలుగా ధరిస్తారు. వాళ్ల రచ్చంతా మాటల్లోనే ఉంటుంది. తమ గురించి ఎక్కువగా ఊహించేసుకుని.. పగటి కలల్లో పాపులర్ హీరోయిన్స్ అయిపోతారు. చేయాల్సినవి పక్కన పెట్టేసి అనవసర విషయాల్ని పట్టించుకుంటారు. ఈ తరహా వ్యక్తుల ఊసులు వినడానికి బాగుంటాయ్.. కానీ, ఎవరూ పట్టించుకోరు.

చెక్: అమ్మడి అందంలో అతిశయం ఉండొచ్చు. కానీ, అదే అలంకరణ కాకూడదు. అతి ఎప్పుడూ అనర్థమే. అందులోనూ నేడు మనం ఉన్న డిజిటల్ వరల్డ్‌లో అదంత శ్రేయస్కరం కాదు!!'

'టెక్కు' టమారా భామలు

వీళ్లెప్పుడూ గ్యాడ్జెట్‌లనే అలంకరణ వస్తువులుగా వాడుతుంటారు. ఎప్పుడూ చాటింగ్‌లు చేస్తుంటారు. ఎంతలా అంటే.. పక్క క్యాబిన్‌లోని కొలీగ్‌తోనూ వాట్సాప్‌లోనే మాట్లాడతారు. ఫార్వర్డ్ మెసేజ్‌లు, ఫొటోలు, వీడియోలు.. ఏదో ఒకటి పంపుతూనే ఉంటారు. ఏది పంపాలో.. ఏది పంపకూడదో కూడా వీళ్లకు తెలియదు. నిత్యం గ్యాడ్జెట్‌లతోనూ.. వర్చువల్ వరల్డ్‌లోనూ గడిపేస్తుంటారు.

చెక్: 'రియల్‌లైఫ్‌ను వర్చువల్‌లో గడుపుతూ ఉండటం వల్ల.. వన్ బ్యాడ్‌మార్నింగ్ సైబర్ వలలో చిక్కే ప్రమాదం ఉంది. సో.. టెక్కు టమారాలకు దూరంగా ఉండటం శ్రేయస్కరం!'

కంప్లయింట్ కూచీలు

చిన్నదానికీ, పెద్దదానికీ ఫిర్యాదులు చేస్తూనే ఉంటారు. పరిష్కారం గురించి అసలు ఆలోచించరు. కాలేజీల్లో.. ఆఫీసుల్లోనూ వీరి పట్ల సానుభూతి చూపించాలని కోరుకుంటారు.

ఓవర్ యాక్షన్ ఫెలోస్

“**వంట** చేయకుండానే ఘుమఘుమ వాసనలు తెప్పిస్తారు వీళ్లు. అదెంత పని అంటూ మాట్లాడేస్తారు. ఏ పనికైనా రెడీ అంటారు. కానీ, రిజల్ట్ కనిపించదు. ఇంప్రెషన్ కొట్టేద్దాం అనుకుని అన్నీ మీదేసుకుంటారు. టైమ్‌కి ఏదీ ఫినిష్ చేయరు. హుషారేగానీ.. నిలకడ ఉండదు. వాయిదాలతో సమయాన్ని వేస్ట్ చేస్తారు.

చెక్: 'మీ సామర్థ్యంపైనే డౌట్ వచ్చేలా చేసుకోవడం సరైంది కాదు. వాస్తవాల్ని మర్చిపోయి ముందడుగు వేయడం అంటే.. మన క్రెడిబిలిటీని మనమే పోగొట్టుకోవడం అన్నమాట!'”

ఎదిగేందుకు మార్గాలు వెతుక్కోకుండా.. తొక్కేస్తున్నారంటూ ఏకరువు పెడుతుంటారు. వీళ్ల కారణంగా టీమ్‌లో స్ఫూర్తి కొరవడుతుంది. నిత్యం నీరసంగా కనిపిస్తూ.. ఎవరు ఖాళీగా ఉన్నారని చూస్తారు. ఎవరైనా దొరికితే చాలు.. గంటలు గంటలు గోడు వెళ్లబోసుకుంటారు.

చెక్: 'మానసిక స్థితిపై అదుపులేని ఈ కంప్లయింట్ కూచీలు.. ఏమోషనల్ బ్లాక్‌మెయిల్ బాధితులుగా మిగిలిపోతారు. వ్యక్తిగత విషయాల్ని పంచుకోవడంతో ఇతరులకు చులకనైపోతారు. దీంతో చుట్టూ ఉన్నవాళ్లు అవసరానికి వాడుకునేందుకు చూస్తారనే విషయాన్ని గ్రహించాలి'

రిమ్'జిమ్' రాణులు

ఆరోగ్యంగా ఉండటం వేరు.. అందంగా కనిపించడం వేరు. ఈ జిమ్ రాణులకు అందమే ఆరోగ్యం. దాని గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుతుంటారు. చేస్తున్న వర్కవుట్‌ల కన్నా డైట్ మీదే ఫోకస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటి గురించి పదేపదే మాట్లాడుతుంటారు. చేసే పని, లక్ష్యం కంటే.. తమని తాము ఎక్కువగా ప్రేమిస్తుంటారు. ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ తామే స్లిమ్‌గా ఉన్నామంటూ మురిసిపోతుంటారు.

చెక్: అందంగా ఉండాలనుకోవడం వేరు.. అదే ధ్యాసలో ఉండటం వేరు. చూసేవాళ్లకి మీ అందం సహజంగా కనిపించాలి గానీ.. పనిగట్టుకుని చెబుతున్నట్టు ఉండొద్దు. అన్నిటికీ సమప్రాధాన్యం ఇస్తూ సంపూర్ణ మహిళగా కనిపించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

పల్లెపడుచును పట్టించుకుందాం

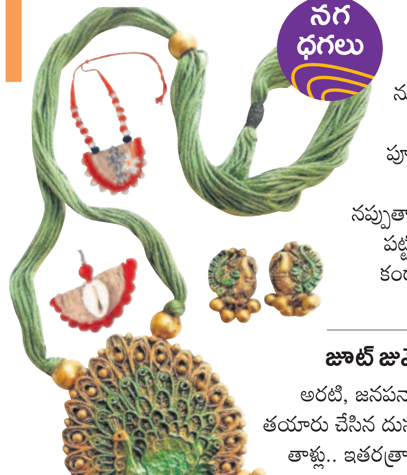
సంప్రదాయాలు, సామాజిక కట్టుబాట్లు.. గ్రామీణ మహిళలను కుటుంబ వ్యవహారాలకే పరిమితం చేస్తున్నాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి, భద్రత తదితర అంశాలు వారి పురోగతికి అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో పల్లె మహిళలకు చేయూతనివ్వడం ద్వారా దేశానికి ఆర్థిక బలాన్ని అందించవచ్చని ఓ సర్వే వెల్లడించింది.

మ్యాజిక్ బస్ ఇండియా ఫౌండేషన్, బైన్ అండ్ కో సంస్థలు 'ఫ్రమ్ యాస్పిరేషన్ టు యాక్షన్' పేరుతో ఓ అధ్యయనం చేపట్టాయి. ఇందులో గ్రామీణ మహిళల ఆర్థిక స్థితిగతులను మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉన్నదని తేలింది. గ్రామీణ మహిళలకు సాధికారత కల్పించడం, నైపుణ్యాలు, సరైన మార్గదర్శకత్వం, వారి ఉత్పత్తులకు మార్కెట్‌ను అనుసంధానించడం, మూలధనం కోసం ఆర్థికసాయం చేయడం, పిల్లల సంరక్షణకు మద్దతు ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉన్నదని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. సర్వేలో చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. ప్రస్తుతం భారత్‌లో మహిళా శ్రామికశక్తి భాగస్వామ్య రేటు 35 నుంచి 40 శాతం మాత్రమే ఉంది! పల్లె మహిళలకు సరైన అవకాశాలు కల్పిస్తే.. 2047 నాటికి వారి భాగస్వామ్యం 70 శాతానికి పెరిగే అవకాశం ఉన్నదని సర్వే సారాంశం. అనుకూలమైన జనాభా, సహాయక విధానాలు ఉన్నప్పటికీ.. మనదేశంలో కేవలం 11 కోట్ల మంది మహిళలు మాత్రమే డబ్బును ఆర్జించే పనులు చేస్తున్నారట. వారికి చేయూత అందించడం ద్వారా 2047 నాటికి 45 శాతం అంటే.. 25.5 కోట్ల మంది మహిళలకు లబ్ధిచేకూరుతుందని అధ్యయనకారుల అంచనా! ఫలితంగా.. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ గణనీయమైన అభివృద్ధి సాధిస్తుంది. 2047 వరకు భారత ఆర్థిక వ్యవస్థలో మహిళల వాటా యాభై శాతానికి పెరుగుతుందని సర్వే ప్రతినిధులు పేర్కొంటున్నారు.

ఎకో ఫ్రెండ్లీ అందం!

ఎకో ఫ్రెండ్లీ వస్తువుల గురించి అందరికీ తెలుసు కానీ ఎకో ఫ్రెండ్లీ నగలు కూడా వచ్చేశాయి! మనం వాడే వస్తువులే కాదు ధరించే నగలు కూడా పర్యావరణానికి అనుకూలంగా ఉండేలా రూపొందిస్తున్నవే ఈ ఎకో ఫ్రెండ్లీ జువెలరీ. బంగారం, వెండి, ప్లాటినమ్ లాంటి ఖరీదైన లోహాలతో చేసిన నగల్ని ఎప్పటికప్పుడు ట్రెండ్‌కి తగినట్లు మార్చడం కష్టం. తరుగు, మజూరీ అంటూ అదనపు ఖర్చు కూడా. అలాంటి ఇబ్బందులేవీ లేకుండా తక్కువ ధరతో ఎక్కువ నగలు కొనుక్కోవచ్చు. అంతే కాదు, ఓపిక ఉంటే మీరే ఇంట్లో తయారు చేసుకుని అందంగా అలంకరించుకోవచ్చు. ఇంతకీ ఈ ఎకో ఫ్రెండ్లీ నగల విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం..

మగువలు ధరించే దుస్తుల్లోనే కాదు అలంకరించుకునే నగల్లోనూ ఎప్పటికప్పుడు ట్రెండ్ మారిపోతూ ఉంటుంది. అటు సంప్రదాయాన్ని, ఇటు ట్రెండ్‌ని అనుసరిస్తూ ఫ్యాషన్ ఫాలో అవుతున్నారు ఆధునిక అతివలు. ఈ క్రమంలో తక్కువ ధరలో అందుబాటులో ఉన్న ఎకో ఫ్రెండ్లీ నగలకు మొగ్గు చూపుతున్నారు. నగలంటే బంగారం, వెండితో పాటు ఇతర లోహాలతో తయారుచేస్తారు. కానీ ఇవి మాత్రం వాటన్నిటికన్నా పూర్తి భిన్నం. కాగితం, సిల్క్, ఫ్యాబ్రిక్, మట్టి, జనుము, అరటి నార.. ఇలా ఒక్కటేమిటీ ప్రకృతి అందించే ప్రతి వస్తువుతో అందమైన నగలను రూపొందిస్తున్నారు డిజైనర్లు. అందం, ఆహార్యంలోనూ బంగారం వంటి ఖరీదైన నగలతో పోటీపడుతున్న ఈ నగలకి ప్రస్తుతం ఆదరణ బాగా పెరుగుతున్నది.



నగ ధగలు

ఫ్యాబ్రిక్ జువెలరీ

నూలు, సిల్క్ వస్త్రానికి అదనపు హంగులు చేర్చి తయారు చేసేదే ఫ్యాబ్రిక్ జువెలరీ. పూసలు, రాళ్లను జతచేసి అందంగా మలిచే ఈ నగలు ఎలాంటి దుస్తులకైనా ఇట్టే నప్పుతాయి. వీటిలోనూ పాపిడ బిళ్ల నుంచి కాళ్ల పట్టీల వరకు హారాలు, గాజులు, బ్రేస్‌లెట్లు, కంఠాభరణాలు, చోకర్లు.. ఇలా అన్నిరకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

జూట్ జువెలరీ

అరటి, జనపనారతో తయారు చేసిన దుస్తులు, తాళ్లు.. ఇతరత్రా వస్తువుల గురించి మనకు తెలిసిందే! సంప్రదాయ బంగారు పతకాన్ని గొలుసుకట్టుగా ఉండే హారానికి జత చేస్తే ఎంత అందంగా ఉంటుందో ఈ డిజైన్లను చూస్తే అర్థమైపోతుంది. రంగురంగులుగా వేసుకునే దుస్తుల మీదకు, ఈ తరహా జువెలరీ మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. విడిగా నార గొలుసులను తీసుకొని వాటికి బంగారం, వన్‌గ్రామ్ గోల్డ్, సిల్వర్‌తో తయారుచేసిన పెండెంట్‌ను జత చేసి అందమైన హారంగా మార్చేస్తున్నారు. వీటిని మనకు నచ్చిన ధరలో చేయించుకునే వెసులుబాటు ఉంది. ఆసక్తి గలవారు వీటికి కావలసిన సామగ్రిని తెచ్చుకుని ఇంట్లోనే ఈ హారాలను తయారు చేసుకోవచ్చు.

పేపర్ జువెలరీ

కాగితంతో తయారు చేసేవే పేపర్ జువెలరీ. మనం రోజూ చదివే పేపర్‌నే ఒద్దికగా అందమైన పూలు, జంతువుల ఆకారాల్లోనూ మలిచి ఆభరణాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇవి ట్రెడిషనల్ దుస్తులతోపాటు వెస్ట్రన్ వేర్‌పైనా నప్పుతాయి. ఉద్యోగాలకు, కాలేజీలకు వెళ్లేవారు రోజువారీ నగల కింద ధరించవచ్చు. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఒకసారి ఈ ఎకో ఫ్రెండ్లీ జువెలరీని ట్రై చేయండి!

అవగాహన కల్పిద్దాం అండగా నిలుద్దాం!

మెనోపాజ్.. మహిళల జీవితాల్లో జరిగే ఒక సహజమైన జీవ ప్రక్రియ! అయినప్పటికీ.. ఇప్పటికీ 66 శాతం మంది భారతీయ మహిళలు.. మెనోపాజ్ గురించి చర్చించడాన్ని అసౌకర్యంగా భావిస్తున్నారు. ఈ విషయమై కుటుంబ సభ్యులతో చర్చించేందుకూ మొహమాట పడుతున్నారు. ఫలితంగా.. అనేక శారీరక, భావోద్వేగ, మానసికమైన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. గ్లోబల్ హెల్త్‌కేర్ సంస్థ అబాట్ ఇటీవల నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. మెనోపాజ్ విషయంలో సరైన కమ్యూనికేషన్ లేకపోతే.. వారికి అవసరమైన సంరక్షణ, చికిత్స పొందలేరని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పెరిమెనోపాజ్, మెనోపాజ్ వరకు దారితీసే దశ.. సాధారణంగా నాలుగేండ్లపాటు ఉంటుంది. ఈ కాలంలో మహిళల్లో ముఖ్యమైన హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తుంటాయి. ప్రధానంగా ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్, టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలలో క్షీణత కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్.. మహిళల్లో అనేక ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. రుతు చక్రాన్ని నియంత్రించడంలో, రొమ్ము కణజాలం పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో, ఎముకల సాంద్రతను నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. అలాంటి అతిముఖ్యమైన హార్మోన్ ఉత్పత్తిలో క్షీణత మొదలవ్వడం.. మహిళల్లో అనేక అనారోగ్య లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.

ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ హార్మోన్లు.. మహిళల్లో గట్ బ్యాక్టీరియా పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి. ఫలితంగా.. ఈ దశలో 30 నుంచి 60 శాతం మంది స్త్రీలు కడుపుబ్బరం, పొత్తికడుపులో అసౌకర్యంతో ఇబ్బంది పడతారు. ఈ సమయంలో ఫైబర్, ప్రోబయోటిక్స్ సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

మెనోపాజ్ దశకు వచ్చిన మహిళల్లో కనిపించే మరో లక్షణం.. చర్మం ముడతలు పడటం, జుట్టు రాలడం. ఈస్ట్రోజెన్‌లో క్షీణత.. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. దీని నుంచి బయటపడేందుకు బ్లూ బెర్రీ, ఉసిరిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. బ్లూబెర్రీలలో విటమిన్ సి, విటమిన్ కె మెండుగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ సంరక్షణకు సాయపడుతాయి.

మెనోపాజ్ దశలో.. మహిళలను హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా ఇబ్బంది పెడుతాయి. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్.. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈ హార్మోన్ తగ్గడంతో.. మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

రాగి హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు

రాగి పిండి: ఒక కప్పు, **ఉప్మా రవ్వ:** పావు కప్పు, **బెల్లం:** ఒక కప్పు, **నెయ్యి:** అర కప్పు, **యాలకుల పొడి:** అర టీస్పూన్, **డ్రై ఫ్రూట్స్ (కాజూ, బాదం, పిస్తా):** పావుకప్పు.

తయారీ విధానం

స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యివేసి, వేడయ్యాక డ్రై ఫ్రూట్స్ వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు అదే కడాయిలో మరో స్పూన్ నెయ్యివేసి రాగి పిండి, ఉప్మా రవ్వ వేసి పచ్చివాసన పోయేంతవరకూ సన్నని మంటపై వేయించాలి. స్టవ్ మీద మరో పాన్ పెట్టుకుని రెండు కప్పుల నీళ్లలో బెల్లం వేసి కరిగించాలి. కరిగిన బెల్లాన్ని రాగిపిండి మిశ్రమంలో పోసుకుని ఉండలు కట్టకుండా కలుపుతూ.. కొద్దికొద్దిగా నెయ్యి వేస్తూ.. దగ్గరపడేవరకు బాగా ఉడికించాలి. చివరగా యాలకుల పొడి, వేయించిన డ్రై ఫ్రూట్స్ వేసి బాగా కలిపి దించుకుంటే సరి. వేడివేడి రాగి హల్వా సిద్ధం. కావాలంటే నెయ్యి రాసిన పళ్లెంలో పరిచి, చల్లారాక ముక్కలుగానూ కోసుకోవచ్చు.