నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | గురువారం 7 నవంబర్ 2024 www.ntnews.com

రింగుల జుట్టు రక్షణ..

రింగుల జుట్టు.. ఒత్తుగా కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిల అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. కానీ, కర్లీ హెయిర్ కొన్ని కష్టాలనూ తెచ్చి పెడుతుంది. అది చిక్కులు పడితే.. సరిచేయడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. దువ్వెన వాడితేనేమో జుట్టు తెగిపోతుంది, రాలిపోతుంది. కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే.. రింగుల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

వెంట్రుకలు తడిగా ఉన్నప్పుడు దువ్వుకోకపోవడమే మంచిది. తడి ఉన్నప్పుడు చిక్కుబడితే విప్పడం చాలా కష్టం. దువ్వెనను వాడితే.. వెంట్రుకలు తెగిపోవడం, రాలిపోవడం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

షాంపూ చేయడానికి ముందే వెంట్రుకలకు నూనెను పట్టించి, బాగా మసాజ్ చేయాలి. కొబ్బరి లేదా ఆవ నూనెలు వాడటం వల్ల జుట్టు మందంగా మారుతుంది. వెంట్రుకలను వదులుగా చేస్తాయి.

జుట్టు ఎక్కువగా చిక్కులు పడటానికి కారణం.. వెంట్రుకలు పొడిబారడం. జుట్టులో తేమ లేకుంటే.. నిర్జీవంగా, సుడులు సుడులుగా అల్లుకుపోతుంది. ఇలాంటి సమస్య ఉన్నవారు మాయిశ్చరైజింగ్, ఆయిల్ బేస్డ్ షాంపూలను వాడాలి. షాంపూ చేసిన తర్వాత కండీషనర్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు మృదువుగా మారుతుంది. షాంపూలతో ఇబ్బంది అనుకుంటే.. బియ్యం కడిగిన గంజి నీటిని ఉపయోగించినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

పొడి జుట్టు సమస్యను హెయిర్ మాస్క్ సమర్థంగా నివారిస్తుంది. పెరుగు-తేనె కలిపి ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ మాస్క్‌లు జుట్టును మృదువుగా, బలంగా మారుస్తాయి.

కొందరు వెంట్రుకలు తడి ఆరిన తర్వాతే సీరమ్‌ను అప్లయ్ చేస్తారు. కానీ, సీరమ్‌ను ఎప్పుడైనా.. తడి జుట్టు మీదే వాడాలి.

హెయిర్ డ్రయర్ వాడటం వల్ల జుట్టు తేమను కోల్పోతుంది. అందుకే, టవల్‌ను ఉపయోగించే.. జుట్టును తడి ఆరనివ్వాలి. ఇందుకోసం మైక్రోఫైబర్ టవల్ మంచిది. మృదువుగా తుడిస్తేనే.. జుట్టు రాలకుండా ఉంటుంది.

పోరాటానికి ఆమె చిరునామా! పోలియో సోకినప్పటి నుంచి ఆమెది పోరాటమే! ఇంట్లో.. చదువులో.. ఉద్యోగంలో.. అలుపెరగని పోరాటం సాగించింది. 'నీకెందుకు పెళ్లి' అన్నందుకు కుటుంబాన్నీ ధిక్కరించి ప్రేమించినవాడిని పెళ్లాడింది. సవాళ్లను స్వీకరించే ఉద్యోగ అవకాశాలు వెక్కిరించినా ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా తన కాళ్లపై తాను నిలబడింది. కష్టాలకు వెన్నుచూపక దివ్యాంగులను వ్యాపారవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలనే సంకల్పంతో 'డీ హబ్'ని స్థాపించింది. తనలాంటి వాళ్లు తల్లికావాలనే కోరికను పురిటిలోనే చంపే వివక్ష ఇకపై చెల్లదని ఉద్యమం మొదలుపెట్టింది. చదువు, ఉద్యోగం, వ్యాపారం, సేవా రంగాల్లో ఎన్నో విజయాలు సాధించిన కొప్పల వసుంధర తల్లి కావడం కోసం మరో పోరాటం మొదలుపెట్టింది. ఈ యుద్ధంలో గెలుస్తానంటున్న ఆమె 'జిందగీ'తో పంచుకున్న అనుభవాలు ఆమె మాటల్లోనే...

విధిని ఢీ కొట్టేలా..

నేను చిన్నప్పుడే పోలియో బారినపడ్డాను. అమ్మను, నన్ను, తమ్ముడిని నాన్న వదిలేశాడు. శెట్టూరు (అనంతపురం జిల్లా)లో అమ్మమ్మ వాళ్ల ఇంటి దగ్గర పెరిగాం. నన్ను, తమ్ముడిని అమ్మే పెంచి పెద్ద చేసింది. సమాజంలో దివ్యాంగులైన పిల్లల తల్లిదండ్రులు అనుకుంటున్నట్టే మా అమ్మా 'వికలాంగుల కోటాలో నా బిడ్డకు ఏదైనా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం రాకపోతుందా' అని ఆశపడేది. 'గవర్నమెంట్ ఉద్యోగమైతే సెక్యూరిటీ ఉంటుంది. రేపు నిన్ను ఎవరో ఒకరు చూసుకుంటారు. బాగా చదువుకో' అని అమ్మ ఎప్పుడూ చెబుతూ ఉండేది. అయితే కాస్త పెద్దయ్యాక నా ఆలోచనలు మారాయి. చార్టెడ్ అకౌంటెంట్ కావాలనుకున్నాను. డిగ్రీ చదువుతూ సీఏ కోచింగ్ తీసుకున్నాను.

కలాం దృష్టికి సమస్య..

దివ్యాంగులకు ప్రభుత్వం, ఇతర ఎన్జీవోలు ట్రై సైకిల్స్ ఇస్తుంటాయి. అట్టహాసంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తుంటాయి. కానీ, ఒంట్లో సత్తువ లేని దివ్యాంగులు ట్రై సైకిళ్లను పూర్తిస్థాయిలో సద్వినియోగం చేసుకునే పరిస్థితులు ఉన్నాయా? చడావ్ దారిలో ఆరోగ్యవంతులు కూడా సైకిల్ తొక్కాలంటే ఆయాసపడతారు కదా! అలాంటిది మేం చేతులతో ట్రైసైకిల్ నడపగలుగుతామా? సీఏ చేస్తున్న రోజుల్లో ఒకసారి మాజీ రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం గారిని కలిసే అవకాశం దొరికింది. ఆ సందర్భంగా వారితో 'ఆకాశంలోకి దూసుకుపోయే ఎన్నో ఆవిష్కరణలు చేస్తున్నారు. మాలాంటి వాళ్ల ప్రయాణం కోసం భారతీయ రోడ్లకు తగిన ఎలక్ట్రిక్ ట్రై సైకిళ్లు, ఎలక్ట్రిక్ వీల్ చెయిర్‌లు తయారు చేయొచ్చు కదా!' అని అడిగాను. ప్రతిభ ఉన్నా ప్రయాణ సౌకర్యాలు లేక ఏ పనీ చేయలేకపోతున్నామని తెలియజెప్పేందుకు వందమంది వైకల్యం ఉన్నవారిని సర్వే చేసి రిపోర్ట్ ఆయనకు ఇచ్చాను. ఆ వార్త అన్ని పత్రికల్లో వచ్చింది. ఒక సమస్యను అందరి దృష్టికీ తీసుకురావడంలో మీడియా ఎంత బలంగా పని చేస్తుందో అప్పుడు అర్థమైంది. జర్నలిస్ట్ కావాలని నిర్ణయించుకున్నాను. సీఏ చదువు ఆపేశాను. డిగ్రీ తర్వాత జర్నలిజంలో పీజీ చేశాను.

ఒంటరి జీవితం

ఉద్యోగం కోసం హైదరాబాద్ వచ్చాను. నా కోసం అమ్మమ్మ, తమ్ముడు వచ్చారు. మా అమ్మ నెలకు పది వేల రూపాయలు ఏడాది కాలం పంపిస్తానని చెప్పింది. ఉద్యోగం రాకపోతే ప్రభుత్వోద్యోగం కోసం ప్రయత్నించాలని షరతు పెట్టింది. శ్రేయాస్ మీడియా అకాడమీ ఉచితంగా నాకు శిక్షణ ఇచ్చింది. ఎఫ్.ఎం. రేడియో, శాటిలైట్ టీవీ ఇంటర్వ్యూలకు పంపారు. ఎక్కడా ఉద్యోగం రాలేదు. ఏడాది గడిచింది. ఇంటికి వెళ్లిపోవడానికి సిద్ధమవుతుంటే ఒక లోకల్ చానల్‌లో ఉద్యోగం వచ్చింది. వాళ్లిచ్చే జీతం చాలా తక్కువ. ఆఫీస్ ప్రయాణ ఖర్చులు పోగా మూడు వేలు మిగిలేది. ఆ డబ్బులతో ఎలా బతకాలి? అమ్మమ్మ, తమ్ముడిని ఊరికి వెళ్లిపోమన్నా. నా బతుకేదో నేను బతుకుతానని.. ఒంటరి ప్రయాణం మొదలుపెట్టాను. ఏడాది తర్వాత శాటిలైట్ టీవీలో కంటెంట్ రైటర్ ఉద్యోగం వచ్చింది. తర్వాత వేర్వేరు చానల్స్‌లో పని చేశాను.

ఎబిలిటీ చాంపియన్స్

ఊళ్లో ఉన్నప్పుడు, స్కూల్, కాలేజీ రోజుల్లో నాకు వివక్ష అంటే ఏమిటో తెలియదు. ఎప్పుడైతే ఉద్యోగం కోసం హైదరాబాద్‌కు వచ్చానో అప్పటి నుంచి నన్ను వివక్ష వెంటాడింది. స్కూళ్లో, కాలేజీల్లో మా కోసం రెయిలింగ్ ఉండేది కాదు. కష్టపడి మెట్లు ఎక్కాం. మా కోసం ప్రత్యేకంగా బాత్‌రూమ్‌లు ఉండవు. ఆ ఇబ్బంది కారణంగా నేచురల్ కాల్స్ నాలుగైదు గంటలు ఆపుకొనేదాన్ని. ఉద్యోగంలో చేరాక కూడా అదే పరిస్థితి. ఎనిమిది గంటలు కాలకృత్యాలు ఆపుకొని డ్యూటీ చేయాల్సి వచ్చేది. అంత కష్టపడి చదువుకుని వచ్చినా, జాబ్ ఇవ్వరు. జాబ్ తెచ్చుకుని కష్టపడి పనిచేస్తున్నా సరైన జీతం ఉండేది కాదు. గుర్తింపూ లేదనిపించేది. పనిచేసే చోట సౌకర్యాలు అస్సలు ఉండేవి కావు. మా ప్రతిభను ఉపయోగించుకుంటూ ఏదో ఉద్ధరిస్తున్నట్లుగా పోజులు కొట్టేవాళ్లు. ఇలాంటి చోట పని చేయడం కంటే సొంతంగా బిజినెస్ చేస్తే మంచిదని బయటికి వచ్చేశాను. పదేండ్ల కిందట వీవ్ మీడియాని ప్రారంభించాను. కంటెంట్, డిజైనింగ్, అడ్వర్టయిజింగ్, ఈవెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ చేస్తూ నా కాళ్లపై నేను నిలబడ్డాను. మరోవైపు 'కాంతారి' అనే అంతర్జాతీయ ఆర్గనైజేషన్‌లో చేరాను. ఇంటర్నేషనల్ లీడర్‌షిప్ ట్రైనింగ్ కోసం 2023లో ఆ సంస్థ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంపిక చేసిన 22 మందిలో నేనూ ఉన్నాను. ఒక సంస్థను ప్రారంభించడం, నిర్వహించడంలో 'కాంతారి' శిక్షణ ఇస్తుంది.

'ఢీ' హబ్

ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా, మా కమ్యూనిటీ వాళ్లకు ఉద్యోగాలు కల్పించే బాధ్యతల్లో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నాను. అందరిలా పని చేయడానికి ప్రయాణాలు, పనిచేసే చోట సదుపాయాల సమస్యల వల్ల కష్టమవుతున్నది. ఈ పదేండ్ల అనుభవంలో వికలాంగులు ఉన్న చోటనే పనిచేసే అవకాశాలు కల్పించుకోవాలని అవగాహనకు వచ్చాను. వైకల్యం ఉన్నవారి కోసం 'డిఫరెంట్ ఆంత్రప్రెన్యూర్స్ హబ్' ప్రారంభించాను. ఇండియాలో దివ్యాంగుల కోసం ఏర్పాటైన ఫస్ట్ ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్ ఇది. వైకల్యం ఉన్నవాళ్ల ఆసక్తి తెలుసుకుని వాళ్లకు కావాల్సిన శిక్షణ ఇస్తాం. వ్యాపారం, ఆర్థిక సేవలు, వనరులు సమకూర్చుకోవడం అన్నీ నేర్పించాక, వాళ్ల సొంత బిజినెస్‌ని ప్రారంభించుకునేందుకు అవకాశాలు కల్పించాలన్నది ఈ సంస్థ లక్ష్యం. నా ప్రయాణంలో ఎన్నో మలుపులు ఉన్నాయి. ప్రతి మలుపులోనూ నేను గెలిచాననే భావిస్తున్నాను. ఇంకా ఎంతో దూరం ప్రయాణించాల్సి ఉంది. నేను అనుకున్న గమ్యాన్ని విజయవంతంగా చేరుకుంటానన్న నమ్మకం ఉంది. నా జర్నీ పదిమందికి స్ఫూర్తినిచ్చినా వైకల్యంపై నేను పూర్తిస్థాయిలో గెలిచినట్టుగా భావిస్తాను.

... నాగవర్ధన్ రాయల

కర్వ్ ఆఫ్ స్ట్రెంత్

“**గర్భధారణ** తర్వాత వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్తే.. తాము చదువుకున్న రోజుల్లో ఇలాంటి ప్రత్యేకమైన వారికి ఎలా ప్రసవం చేయాలో నేర్చుకోలేదని డాక్టర్లు చెప్పారు. ఇది కూడా వివక్షే కదా! ఇన్నేళ్లలో మాలాంటి వాళ్ల ప్రసవాల వివరాలు, చికిత్సా విధానాలేవీ రికార్డు చేయలేదు. వైద్య విద్యార్థులకు బోధించలేదు. అందువల్ల ఇబ్బందిపడాల్సి వస్తున్నది. స్కోలియోసిస్ ఉన్నవాళ్లలో అంతర్గత అవయవాలు సరిగ్గా పెరగవు. ఆపరేషన్ చేసి బిడ్డను బయటికి తీయాలంటే వెన్నుకు మత్తు ఇవ్వడం సాధ్యం కాదని, శరీరం మొత్తానికి మత్తు ఇవ్వాల్సి వస్తుందని, ఆ సమయంలో ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టమని డాక్టర్లు చెప్పారు. ఈ శస్త్ర చికిత్స వల్ల తల్లి ప్రాణాలకు అపాయమన్నారు. అనేక రకాల వ్యాధులకు స్పెషలిస్టులు ఉన్నారు. మాకు స్పెషలిస్ట్ లేకపోవడం ఏంటి? ఈ వివక్ష పోవాలని, మాకూ వైద్య సేవలు రావాలని రానున్న బాలల దినోత్సవం నాడు 'కర్వ్ ఆఫ్ స్ట్రెంత్' క్యాంపెయిన్ మొదలుపెడుతున్నాను. దీనిని మదర్స్ డే వరకు నిర్వహిస్తాం. ప్రభుత్వం, వైద్య సంస్థలు, సమాజం ఈ విషయాలపట్ల ఆలోచించేలా చేస్తాం. ఈ క్యాంపెయిన్‌లో హెల్త్ క్యాంప్‌లు నిర్వహిస్తాం. వికలాంగులకు, తల్లిదండ్రులకు, మ్యారేజ్ బ్యూరోలకు అవగాహన కల్పిస్తాం. ఒక టోల్ ఫ్రీ హెల్ప్‌లైన్ ప్రారంభిస్తున్నాం. మార్పు కోరుతూ మొదటి అడుగేస్తున్నాం.”

ప్రేమ.. పెళ్లి.. పోరాటం

మా ఆయన నరేందర్ దేవులపల్లి సివిల్ సర్వీస్ కోచింగ్ సెంటర్‌లో ఉద్యోగం చేసేవాడు. తనూ, నేనూ ఒకరినొకరం ఇష్టపడ్డాం. ఇద్దరి ఇళ్లలో ఒప్పుకోలేదు. పోలియో కారణంగా స్కోలియోసిస్ (వెన్నెముక వంకరగా ఉండటం) సమస్య బారిన పడినవాళ్లు వైవాహిక జీవితానికి పనికి రారని, కుటుంబాన్ని నడపలేరని చాలామంది భావన. వీళ్లు సెక్స్‌కి పనికిరారని, వాళ్లకు పిల్లలు పుట్టరనే అపోహలున్నాయి. 'నీకు పెళ్లి ఎందుకు?' అని సొంత కుటుంబసభ్యులే అంటారు. ఎవరైనా పెళ్లి చేసుకోవడానికి ముందుకు వచ్చినా అవరోధాలు సృష్టిస్తారు. అందుకే చాలా మంది ఒంటరిగా ఉండిపోతారు. నేను కూడా పెళ్లి మాటెత్తి ఇంట్లో వివక్షను ఎదుర్కొన్నాను. ఇందులో క్రూరత్వం కూడా ఉంది. ఏడేళ్లు ఫైట్ చేశాం. చివరికి మేమే మా ఇళ్ల నుంచి బయటికి వచ్చి పెళ్లి చేసుకున్నాం.

ఉరుకులు పరుగుల జీవితం.. కొందరిని వీకెండ్ వారియర్లుగా మార్చేస్తున్నది. ఏ పని పూర్తిచేయాలన్నా.. శని, ఆదివారాల కోసమే ఎదురు చూడాల్సి వస్తున్నది. చివరికి వ్యాయామం కూడా.. వారాంతాలకే పరిమితం అవుతున్నది. అయితే.. ఈ వారాంతపు వ్యాయామం కూడా మంచి ఫలితాలే ఇస్తున్నదని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది.

వారాంతపు వ్యాయామం!

వారానికి 150 నిమిషాలు (రోజుకు 30 నిమిషాలు – 5 రోజులపాటు) వ్యాయామం చేయడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని సెంటర్స్ ఫర్ డిసీస్ కంట్రోల్ (సీడీసీ) సూచనలు చెబుతున్నాయి. అయితే, వారంలో ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో ఈ 150 నిమిషాల వ్యాయామం చేసినా అవే ఫలితాలు కనిపిస్తాయని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారితో పోలిస్తే.. వారాంతాల్లో వ్యాయామం చేసేవారు దాదాపు 264 వ్యాధుల బారినుంచి తప్పించుకోవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం లాంటి వ్యాధులు కూడా దూరమవుతాయని అంటున్నారు. పరిశోధనలో భాగంగా 89,573 మందికి చెందిన ఫిట్‌నెస్ ట్రాకర్ల నుంచి డేటాను సేకరించారు.

వీరిలో 30,228 మంది అరుదుగా వ్యాయామం (వారానికి 150 నిమిషాల కంటే తక్కువ) ఉండగా.. 37,872 మంది వారాంతాల్లో వ్యాయామం (ఒకటి, రెండు రోజుల్లో 150 నిమిషాలు) చేసేవారు.. మరో 21,473 మంది నిత్య వ్యాయామం (వారంలో కనీసం 150 నిమిషాలు) చేసేవారు ఉన్నారు. వారి ఫిట్‌నెస్ ట్రాకర్ల డేటా ఆధారంగా.. వారి ఆరోగ్య పరిస్థితులను అంచనా వేశారు. ఈ సందర్భంగా వారాంతాల్లో వ్యాయామం చేసేవారు కూడా నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారితో సమానంగా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారని తేల్చారు. వారిలోనూ గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం 27 శాతం, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ 21 శాతం, మధుమేహం 43 శాతం తగ్గుతుందని వెల్లడించారు. వారంలో 150 నిమిషాల వ్యాయామం అనేది ఒక మ్యాజిక్ నంబర్ లాంటిదనీ, దాన్ని వారంలో ఎప్పుడు దాటినా మంచి ఫలితాలే ఉంటాయని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు.

ఆర్థిక అక్షరాస్యతా అవసరమే!

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు చదువుతోపాటు ఆటలు, పాటలు.. ఇలా వారికి ఆసక్తి ఉన్నవాటిపై శిక్షణ ఇప్పిస్తుంటారు. కానీ, ఆర్థికపరమైన అంశాల గురించి ఎక్కువగా చర్చించరు. వాటిపైన పిల్లలకు అవగాహన కల్పించరు. కొందరైతే.. పిల్లలు అడిగినంత డబ్బులు ఇచ్చేస్తుంటారు. మరికొందరు పిల్లల చేతికి చిల్లిగవ్వ కూడా ఇవ్వకుండా పెంచుతుంటారు. ఈ రెండు పద్ధతులూ సరైనవి కావు. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలకు డబ్బు విలువ తెలియకుండా పోతుందని ఆర్థిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెద్దయ్యాక వారు ఆర్థిక ఇబ్బందులకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పిల్లలకు ఆర్థిక అక్షరాస్యత అత్యవసరమని సూచిస్తున్నారు.

అర్థం చేసుకోండి: డబ్బు సంపాదించడం (ఆదాయం), పొదుపు, ఖర్చు, పెట్టుబడి.. ఆర్థిక నిర్వహణలో ప్రాథమికాంశాలు. ముందుగా మీ పిల్లలకు ఈ విషయాలపై పూర్తిగా అవగాహన కల్పించాలి.

ఆదాయం: పిల్లల ప్రధాన ఆదాయ మార్గాలు.. పాకెట్ మనీ, బహుమతులే! కొందరు టీనేజర్లు పార్ట్‌టైమ్ ఉద్యోగం ద్వారా ఎంతో కొంత సంపాదిస్తూ ఉంటారు. అయితే, ఆ డబ్బు ఎక్కడినుంచి వచ్చిందో పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. ఆ డబ్బులను సమర్థంగా నిర్వహించడంలో సాయపడాలి.

ఖర్చు: తమ చేతికి వచ్చిన డబ్బును ఏయే వస్తువులపై ఖర్చు చేయాలో పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలి. అవసరం లేనివి కొనుగోలు చేయడం వల్ల డబ్బు ఎలా వృథా అవుతుందో వారికి తెలిసేలా చేయాలి. ఇందుకోసం ఇంట్లో పనికిరాకుండా ఉన్న వస్తువులు, వాటి ఖరీదు, అవి కొనకుండా ఉండటం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను విడమర్చి చెప్పాలి.

పొదుపు: స్నేహితులకు గిఫ్ట్స్ ఇవ్వడానికి, తమకు కావాల్సిన వస్తువులను కొనుగోలు చేసుకోవడానికి పాకెట్ మనీలో పొదుపు చేసిన డబ్బులనే వాడుకోమని చెప్పండి. దీనివల్ల వారిలో 'పొదుపు' చేయడం అలవాటుగా మారుతుంది.

మదుపు: మీ పిల్లల దగ్గర ఎక్కువ మొత్తంలో డబ్బులు పోగైతే.. వాటిని చిన్న మొత్తాలుగా మదుపు చేయించండి. లేదా మీ అవసరాల కోసం తీసుకొని.. రెండుమూడు నెలల తర్వాత ఇంకొంత డబ్బు కలిపి పిల్లలకు తిరిగివ్వండి. పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలను వారు ప్రత్యక్షంగా అనుభవించాలి. అప్పుడే.. వారికి మదుపు విలువ తెలిసొస్తుంది.

చిట్టి ఆవాలు గట్టి ప్రయోజనాలు!

పోపుల డబ్బాలోని చిట్టిచిట్టి ఆవాలు.. మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో గట్టిగానే పనిచేస్తాయి. వంటలకు రుచితోపాటు కమ్మని వాసనతోపాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనూ అందిస్తాయి. అనేక పోషకవిలువలతోపాటు ఎన్నో ఔషధ గుణాలు కూడా కలిగిన ఆవాలు.. ఆయుర్వేదంలోనూ ఉపయోగపడుతాయి.

ఆవాలలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, మాంగనీస్, జింక్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ప్రొటీన్లు, పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. డైటరీ కొవ్వులు, కార్బొహైడ్రేట్లు, బీటా కెరోటిన్, పొటాషియం, సోడియంతోపాటు అన్ని రకాల విటమిన్లు అధిక మోతాదులో లభిస్తాయి. వీటిని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

- ఆవాలు జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి.
- వీటిని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులు అదుపులో ఉంటాయి.
- ఆవాలలో ఉండే ఘాటైన నూనెలు.. రక్త ప్రసరణను వేగవంతం చేస్తాయి. క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి.
- గొంతునొప్పి, దగ్గు, జ్వరం వేధిస్తుంటే.. మరుగుతున్న నీళ్లలో చిటికెడు ఆవపొడి, తేనె వేసి తాగితే, ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- మైగ్రేన్‌ను మటాష్ చేసే శక్తి.. చిట్టి ఆవాల సొంతం. ఆవాలను మెత్తగా నూరి.. తలనొప్పి వస్తున్న వైపు లేపనంగా రాస్తే మైగ్రేన్ తగ్గుతుంది.
- శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను బయటికి పంపే గుణం ఆవాలకు ఉన్నది. వాంతులు, నీళ్ల విరేచనాలతో బాధపడే వారు.. ఆవాల పొడిని కడుపు భాగంలో రాసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- కీళ్ల నొప్పులకూ ఆవాలు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఆవాల ముద్దను, కర్పూరంతో కలిపి కీళ్లపై రాసుకుంటే.. నొప్పులు తగ్గుముఖం పడుతాయి.