మామిడికి దూరంగా..

వేసవి అంటేనే.. మామిడి పండ్లు. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాల తోపాటు మరెంతో రుచికరంగా ఉండే ఈ పండును ఇష్టపడని వారు ఉండరు. అయితే, కొందరికి మామిడి పండ్లు విషంతో సమానమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాంటివారు వీటికి దూరంగా ఉండటమే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు.

మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు మామిడిపండును తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే ఫ్రక్టోజ్.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను హఠాత్తుగా పెంచుతుంది. దీంతో వారి ఆరోగ్యంపై తీవ్రప్రభావం పడుతుంది. ఇలాంటివారు డైటీషియన్ సలహా మేరకు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను పరీక్షించుకుంటూ మామిడి పండ్లను తీసుకోవాలి.

జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికీ ఈ పండు తినడం ఇబ్బందికరమే! మామిడి పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయి. మామిడిపండ్లకు పాలు కలిపి తయారుచేసే మ్యాంగో షేక్.. జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది.

ఇక బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారు కూడా మామిడిని పక్కన పెట్టేస్తేనే మంచిది. 100 గ్రా. మామిడి పండు తింటే.. 60-70 క్యాలరీలు శరీరానికి అందుతాయి. వీటితోపాటు ఇందులో అధికంగా ఉండే చక్కెర స్థాయులు కూడా బరువును అమాంతం పెంచేస్తాయి.

అలర్జీలు ఉన్నవారికి మామిడి పండు హాని కలిగిస్తుంది. దురదలు, వాపు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

మామిడిలో విటమిన్ ఎ అధికంగా లభిస్తుంది. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. 'హైపర్ విటమిన్ -ఎ'కు దారితీస్తుంది. దీనివల్ల వికారం, తల తిరగడం, తలనొప్పి లాంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. సమస్య మరింత ముదిరితే.. కాలేయంపైనా ప్రభావం చూపుతుంది.

మేధో సంపత్తి అందరిలోనూ ఎంతోకొంత ఉంటుంది. దానికి సృజనాత్మకత జత అయితే.. ఆ మేధస్సు వన్నెకెక్కుతుంది. ఈ రెండిటికీ ఆత్మవిశ్వాసం కూడా తోడైతే ఆమె శక్తి దూబె అవుతుంది. ఈ ముప్పయ్ ఏండ్ల మహిళ ఇప్పుడు ఆల్ ఇండియా సూపర్ స్టార్‌గా మన్ననలు అందుకుంటున్నది. యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (యూపీఎస్సీ) సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షల టాపర్‌గా నిలిచిన శక్తి విజయం వెనుక కేవలం పుస్తకాలు మాత్రమే లేవు, గంటల తరబడి చదువుకున్న వైనం ఒక్కటే లేదు.. ఎందరికో స్ఫూర్తినిచ్చే ఆత్మవిశ్వాసం ఆమె మాటల్లో టన్నుల కొద్దీ ఉంది. ఇంతకీ ఆమె శక్తియుక్తులేంటంటే..

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
బుధవారం | 23 ఏప్రిల్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

మహిళా శక్తికి ప్రతీక

బనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీ క్యాంపస్.... అర్ధరాత్రి దాటాక శక్తి దూబె ఒంటరిగా క్యాంపస్‌లో పచార్లు చేసేది. ఇలా నడక సాగించడం ఆమెకు అలవాటు. ఈ వాహ్యాళిలోనే తను పొద్దంతా చదువుకున్నవి మననం చేసుకునేది. తను చదువుకున్న వాటిని మరో కోణంలోనూ తర్కించేది. ఈ విశ్లేషణతో ఆ విషయంపై పూర్తి సాధికారత సంపాదించేది. ఇలా అపరాత్రులు ఒంటరిగా తిరగడంపై ఆమెకు భయం లేదా! అంటే.. 'ఏ ధైర్యం లేకుంటే అలా క్యాంపస్‌లో ఒంటరిగా ఎలా తిరగ్గలను! చుట్టూ ఉన్న ఎన్నో అంశాలు మనకు తెలియని ధైర్యాన్నిస్తాయి. క్యాంపస్‌లో చక్కర్లు కొట్టే పోలీస్ పెట్రోల్ వ్యాన్ నాకెంతో భరోసానిచ్చేది. మన రక్షణ చూసుకునేవాళ్లు ఉన్నారన్న నమ్మకం ఎంతో బలాన్నిస్తుంది. ఆ వ్యవస్థ నాలో పబ్లిక్ సర్వీస్‌కు ప్రేరణగా నిలిచింది' అని చెబుతుంది శక్తి.

రక్షణే లక్ష్యాన్నిచ్చింది

శక్తి వాళ్లది ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగ్‌రాజ్. తండ్రి దేవేంద్ర దూబె పోలీస్ దళంలో పనిచేస్తారు. తల్లి ప్రేమ గృహిణి. ఈ దంపతుల రెండో సంతానంగా జన్మించింది శక్తి. ఇంటర్ వరకు ఆమె విద్యాభ్యాసం ప్రయాగ్‌రాజ్‌లోనే సాగింది. వారణాసిలోని బనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చేసింది. ఆ విశ్వవిద్యాలయం ఆమెలోని తృష్ణకు సరైన వేదికగా నిలిచింది. అక్కడ జరిగే చర్చలు, కార్యక్రమాలు శక్తిని ఎంతో ప్రభావితం చేశాయి. ఈ తరహా డిబేట్లు జరిగేటప్పుడు మొదట్లో ఎక్కడో వెనకాల ఉండే శక్తి.. కొన్ని రోజులకు ముందు వరుసలోకి వచ్చింది. మరి కొన్నాళ్లకు తన గళాన్ని స్పష్టంగా వినిపించడం మొదలుపెట్టింది. ఇంకొన్నాళ్లకు స్టుడెంట్ డిబేటింగ్ కమిటీకి హెడ్‌గా ఎంపికైంది. ఈ చర్చలే తనను రాజకీయాలు, న్యాయవ్యవస్థ, ఇతర విషయాలపై పట్టు సాధించేలా చేశాయి. 'ప్రభుత్వ వ్యవస్థ ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవడానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నించే దాన్ని. అంతేకాదు, అది ఇంకా ఎలా బాగా పనిచేయగలదో కూడా ఆలోచించే దాన్ని' అని చెబుతుంది శక్తి.

డిగ్రీ తర్వాత యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అలహాబాద్ నుంచి బయోకెమిస్ట్రీలో పీజీ చేసింది శక్తి. 2018లో పట్టా అందుకున్న తర్వాత.. సివిల్స్ తన లక్ష్యంగా ఎంచుకుంది. కుటుంబం అండాదండా కూడా లభించాయి. 'నువ్వు చదువుకో తల్లీ' అన్నాడు తండ్రి. 'భగవంతుడి ఆశీస్సులు నీకు ఉంటాయి' అంది తల్లి. వారిచ్చిన ప్రోత్సాహంతో సివిల్స్ సాధించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. పొలిటికల్ సైన్స్ అండ్ ఇంటర్నేషనల్ రిలేషన్స్ (రాజనీతి శాస్త్రం– అంతర్జాతీయ సంబంధాలు) ఆప్షనల్ సబ్జెక్టుగా ఎంచుకుంది. ఏడేండ్ల పోరాటంలో రెండుసార్లు కష్టపడినా, లక్ష్యాన్ని అందుకోలేపోయింది. మూడోసారి మరింత అకుంఠిత దీక్షతో చదివింది. టాప్ ర్యాంకర్‌గా నిలిచింది. ప్రధాన ఇంటర్వ్యూకు ముందు చాహల్ అకాడమీ నిర్వహించిన మాక్ ఇంటర్వ్యూలో శక్తి ఇచ్చిన సమాధానాలు ఇన్‌స్టాలో వైరల్ అయినవీ ఉన్నాయి. విషయం పట్ల ఆమెకు ఉన్న అవగాహనకు వేలల్లో హిట్లు తెచ్చిపెట్టాయి. టాప్ ర్యాంకర్‌గా నిలిచింది మొదలు యూట్యూబ్ రీల్స్‌లో శక్తి మాక్ ఇంటర్వ్యూ షాట్ రీల్స్ వైరల్ అవుతున్నాయి.

కవితతో సందేశం

పుస్తకాలతో కుస్తీ పట్టడం శక్తికి అస్సలు ఇష్టం ఉండదు అంటుంది వాళ్లమ్మ. రాత్రింబవళ్లూ అదే పనిగా పుస్తకాలు ముందేసుకొని కూర్చోవడం తనెప్పుడూ చూడలేదని చెబుతుంది. కవితలు రాయడం శక్తి అభిరుచి. 'మీరు రాసిన ఒక కవిత వినిపించండి' అని మాక్ ఇంటర్వ్యూలో అడిగిన ప్రశ్నకు శక్తి ఇచ్చిన సమాధానం ఆమె ఆలోచనా పరిధి ఎంత విస్తృతమైనదో చెబుతుంది. నువ్వేం రాయగలవు శీర్షికతో ఆమె రాసిన కవిత ఇది.. 'ఆకాశం గురించి రాస్తాను.. అందులో చందమామ గురించీ రాస్తాను/ చీకటి గురించి రాస్తాను.. ఉదయం గురించీ రాస్తాను../ సంగీతం గురించి రాస్తాను.. దాని వెనుకున్న బాధ గురించీ రాస్తాను..' ఇలా రెండు పార్శ్వాలనూ కలగలిపి తానేం రాసిందో కాదు... ఐఏఎస్‌గా తానేం సాధిస్తానో కూడా చెప్పకనే చెప్పింది శక్తి. పేరులోనే పవర్‌ను ఇముడ్చుకున్న శక్తి దూబె.. మంచి అధికారిణిగా అందరి మన్ననలూ అందుకుంటుందని మనమూ ఆశిద్దాం!

ఆత్మవిశ్వాసమే అసలైన ఆస్తి..

ఆత్మవిశ్వాసం.. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు అందించాల్సిన అసలైన ఆస్తి. కాన్ఫిడెంట్‌గా ఉంటేనే.. వారి భవిష్యత్తు బాగుంటుంది. ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదురైనా.. ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే 'శక్తి' లభిస్తుంది. అయితే.. ఇది రాత్రికి రాత్రే వచ్చేదికాదనీ, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే వారిపై వారికి నమ్మకాన్ని కలిగించాలని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. వారిపై మీరు చూపించే ప్రేమ, విశ్వాసం, ఇంట్లో వారిని ఎలా చూసుకుంటున్నారు? అనే విషయాలే.. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయనీ అంటున్నారు.

చిన్నచిన్న విషయాల్లో.. నిర్ణయాలను పిల్లలకే వదిలేయండి. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు ఏ డ్రెస్ వేసుకోవాలో.. సాయంత్రం స్నాక్స్ కోసం ఏం సిద్ధం చేయాలో.. వారినే నిర్ణయించుకోమని చెప్పండి. వారి నిర్ణయాలను గౌరవించండి. ఈ చిన్న అలవాటే.. పిల్లల్లో సొంతంగా ఆలోచించుకొనే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. భవిష్యత్తులో పెద్దపెద్ద నిర్ణయాలు సులువుగా తీసుకోగలిగే విశ్వాసాన్ని అందిస్తుంది.

చదువుల్లోనైనా, ఆటల్లోనైనా ఫలితం ఎలా ఉన్నా.. పిల్లల ప్రయత్నాన్ని ప్రోత్సహించండి. వారు ఎంత శ్రమిస్తున్నారనేదే ముఖ్యమని గ్రహించండి. చదువుల్లో గ్రేడ్‌లు తెచ్చుకోవడం.. ఆటల్లో కప్పులు కొట్టేయడం మాత్రమే 'విజయం సాధించినట్టు' కాదన్న విషయం వారికి బాల్యం నుంచే నేర్పించండి. ఓడిపోయినప్పుడు కూడా వారి వెన్ను తట్టండి. ఇలాంటి ప్రోత్సాహం.. పిల్లల్లో సానుకూల మనస్తత్వాన్ని పెంచుతుంది. ఎలా గెలవాలో.. సమస్యలు ఎదురైతే ఎలా పోరాడాలో వారికి నేర్పుతుంది. ఎప్పుడూ పరిపూర్ణంగా ఉండలేమనే విషయాన్ని కూడా పిల్లలకు బోధపరుస్తుంది.

పిల్లలు స్కూల్‌నుంచి వచ్చినప్పుడో.. మీరు ఆఫీస్‌నుంచి ఇంటికి వెళ్లినప్పుడో.. మీ చిన్నారులను దగ్గరికి తీసుకొని కౌగిలించుకోండి. దీనివల్ల వారు భావోద్వేగానికి లోనవుతారు. వారిలో ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ స్థాయులు పెరుగుతాయి. వారి మానసిక స్థితిని మెరుగుపర్చడంలో ఇది సాయపడుతుంది. దాంతో పిల్లలు మానసికంగా మరింత బలంగా తయారవుతారు. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లల్లో జీవితం పట్ల సానుకూల దృక్పథం పెరుగుతుంది. ఏ సందర్భంలోనైనా కుటుంబం తనకు అండగా ఉంటుందనే భరోసా కలుగుతుంది. ఇంట్లో సురక్షితంగా ఉన్నామని భావించే పిల్లలు.. మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో పెరుగుతారు.

ఒక చిన్న అభినందన.. వారికి కొండంత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది. చిన్న విజయమైనా.. మీ ప్రశంస పెద్దగా ఉండాలి. అప్పుడే.. వారిలో పదేపదే ప్రశంసలు పొందాలనే భావన కలుగుతుంది. మీ అభినందనలే.. వారిలో సృజనాత్మకతను వెలికితీస్తాయి. కాబట్టి, మీ పిల్లలు చేసిన ప్రతి మంచి పనినీ అభినందించండి. దీంతో వారు మరిన్ని మంచి పనులు చేయడానికి ఉత్సాహం చూపుతారు. ఆ ప్రయత్నంలో ఓడినా - గెలిచినా అభినందిస్తే.. వారిని మరో ప్రయాణానికి ప్రేరేపిస్తుంది.

జిడ్డును అడ్డుకోండి!

కొందరి చర్మం.. జిడ్డుగా ఉంటుంది. సెబమ్ గ్రంథులు అధికంగా నూనెలను ఉత్పత్తి చేయడం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇంకొందరిలో జన్యుపరంగా ఉంటే, మరికొందరిలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ఒత్తిడి.. ఇలా రకరకాల కారణాలతో 'జిడ్డు చర్మం' ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఇక వేసవిలోనైతే చెమటతో కలిసి.. మరింత అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా.. 'జిడ్డు చర్మం' సమస్యలకు ఇట్టే చెక్ పెట్టొచ్చని అంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు.

- వేసవిలో చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. ఇందుకోసం రోజుకు కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. ఫలితంగా శరీరంలోని విష పదార్థాలు బయటికి పోవడంతోపాటు జిడ్డు కూడా తగ్గుతుంది.
- జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్, పాల ఉత్పత్తులను తగ్గించాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇవి చర్మంలో నూనెల ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో సాయపడతాయి.

- చర్మం జిడ్డుగానే ఉంటుంది కాబట్టి వేసవిలో మాయిశ్చరైజర్స్, సన్‌స్క్రీన్ లోషన్స్ వాడాల్సిన అవసరం లేదని అనుకుంటే.. పొరపాటే! కాలానికి అనుగుణంగా ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవాల్సిందే! అప్పుడే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు ఆయిల్-ఫ్రీ, వాటర్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్స్‌ను వాడాలి. ఎస్పీఎఫ్ 30, అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ లోషన్.. వీరికి మంచి ఎంపిక. ఇవి చర్మాన్ని రక్షిస్తూనే.. జిడ్డును అదుపులో ఉంచుతాయి.
- వారానికి ఒకసారైనా ముల్తానీ మట్టి, బెంటోనైట్ క్లే మాస్క్‌ను వాడాలి. ఇవి అదనపు జిడ్డును తగ్గించడంతోపాటు చర్మాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి.
- ఎండకాలంలో ఎక్కువగా మేకప్ వేసుకోకపోవడమే మంచిది. అవసరం అనుకుంటే.. తక్కువగా, నాన్-ఆయిలీ ఉత్పత్తులనే ఎంచుకోవాలి.

ఈ చిట్కాలను పాటిస్తే.. జిడ్డు చర్మం సమస్యను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. ఎండకాలంలోనూ అందంగా మెరిసిపోవచ్చు.

పాలు..లోపాలు!

పాలు.. చాలాకాలంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో ప్రధానమైనవిగా ఉంటున్నాయి. కాల్షియం, విటమిన్ డి లాంటి ప్రయోజనాలను శరీరానికి అందిస్తున్నాయి. అయితే, పాలలోనూ పలు లోపాలు ఉన్నాయని కొన్ని పరిశోధనలు తేల్చాయి. ముఖ్యంగా, మహిళల గుండె ఆరోగ్యంపై పాలు గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయని హెచ్చరిస్తున్నాయి.

పులియబెట్టని పాలు మహిళల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని తాజా అధ్యయనం ఒకటి హెచ్చరిస్తున్నది. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకునే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెంచుతుందని చెబుతున్నది. పురుషులతో పోలిస్తే పులియబెట్టని పాలు తీసుకునే మహిళలకు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం 21% ఎక్కువగా ఉన్నదనీ తేల్చింది. బీఎంసీ మెడిసిన్‌లో ఇటీవల ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. పాలలోని లోపాలను ఎత్తిచూపుతున్నది. అయితే, పెరుగు, యోగర్ట్ వంటి పులియబెట్టిన పాల ఉత్పత్తులు.. ఈ విషయంలో ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని చెబుతున్నది. ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా పాల ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా తీసుకునే మహిళల ఆరోగ్య వివరాలను పరిశోధకులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పులియబెట్టని పాలను రోజుకు 300 మిల్లీలీటర్ల కన్నా ఎక్కువగా తీసుకునే మహిళల్లో కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నదని తేల్చారు. ఈ పాల వల్ల ధమనులు ఇరుకుగా మారడం, గుండె కండరాలకు తగినంతగా రక్తం అందకపోవడం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నదని అంటున్నారు. వీరిలో కార్డియోమెటబాలిక్ ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతాయనీ, అవి మధుమేహం, గుండె వ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతాయని చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంలో గుండెపోటుకూ దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పులియబెట్టని పాలలో డీ-గెలాక్టోస్ అనే చక్కెర ఉంటుంది. ఇది ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌తోపాటు ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో హార్మోన్లలో తేడాలు, గట్ బ్యాక్టీరియా కారణంగా ఈ ప్రభావాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇవి ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతాయి. ధమనుల గోడ లోపల కొవ్వు, ఇతర పదార్థాలు పేరుకుపోయే పరిస్థితిని పెంచుతాయి. అదే సమయంలో పులియబెట్టిన పాలతో ఈ సమస్య లేదట. అంతేకాకుండా పెరుగువంటి పదార్థాలు గుండెకు ప్రయోజనాలు అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. గుండెకు రక్షణగా నిలిచే అనేక బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు పెరుగులో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. లాక్టోబాసిల్లస్, బిఫిడోబ్యాక్టీరియం వంటి ప్రోబయోటిన్లు గట్ బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చేస్తాయి. గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌నూ తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి మహిళలు పులియబెట్టిన పాలనే ఎక్కువగా తీసుకోవాలని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. డెయిరీ పాలకు బదులుగా.. బాదం, సోయా, ఓట్ పాలను ఎంచుకుంటే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు.

గ్రీన్ ట్రెండ్

అద్దెకు హరితవనం

పచ్చని మొక్కలు నాలుగు ఉంటే... ప్రతి లోగిలీ బృందావనమే! కానీ, మొక్కలు తెచ్చి పెంచే ఓపిక, వాటిని నిర్వహించే తీరిక ఎందరికి ఉంది? ఇలాంటి వారికోసమే మొక్కలు అద్దెకిచ్చే సేవలు మొదలయ్యాయి. ఈ కొత్త రకం విధానం హైదరాబాద్, కరీంనగర్, వరంగల్ నగరాల్లో జనాలను ఆకర్షిస్తున్నది. ఇంటిని అందంగా, చల్లగా మార్చే ట్రెండ్‌కు యువత గ్రీన్ కార్పెట్ పరచి స్వాగతిస్తున్నది. నచ్చిన మొక్కలను ఆన్‌లైన్‌లో బుక్ చేస్తే చాలు.. మీ ఇంటికి చేరిపోతాయి. సీజన్ తర్వాత వచ్చి తీసుకెళ్తారు.

నగరాల్లో ఊపందుకుంటున్న అద్దె మొక్కల సేవలు Ugaoo, Greenly లాంటి వెబ్‌సైట్లు, స్థానిక నర్సరీలు అందిస్తున్నాయి. మొక్కల ఎంపికను బట్టి నెలకు రూ.200 నుంచి రూ.1000 వరకు కిరాయి చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. వినియోగదారులు కావాలనుకున్నప్పుడు వాటిని తిరిగి ఇచ్చేయొచ్చు. దీంతో స్థల సమస్య ఉండదు, నిర్వహణ భారమూ పడదు. పైగా ఈ మండువేసవిలో మీ లోగిలి పచ్చదనంతో పాటు చల్లదనంతో మురిసిపోతుంది. మొక్కలు ఇంటిని స్టయిలిష్‌గా మార్చడమే కాదు, గాలిని శుద్ధి చేసి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఇంటి అందాన్ని రెట్టింపు చేసే జాస్మిన్, వక్క జాతి చెట్టు, వెదురు లాంటి మొక్కలను ఎక్కువగా అద్దెకు తీసుకుంటున్నారట. ఈ నయా ట్రెండ్‌కు ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ఫేస్‌బుక్ లాంటి సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఫాలోయింగ్ విపరీతంగా పెరుగుతున్నది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో #GreenLiving, #PlantLovers ట్యాగ్‌లతో రీల్స్ వైరల్ అవుతున్నాయి. మొక్కలతో అలంకరించిన ఇళ్లను యువత సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తూ ఈ ట్రెండ్‌ను బూస్ట్ చేస్తున్నారు. పర్యావరణహిత జీవనం, తక్కువ బడ్జెట్‌లో ఫ్యాషనబుల్ డెకర్ కోసం ఈ సర్వీస్ టాప్ చాయిస్‌గా నిలిచింది. హైదరాబాద్‌లో కొండాపూర్, మాదాపూర్ నర్సరీలు, కొన్ని గ్రీన్ స్టార్టప్‌లు ఈ సేవలను జోరుగా అందిస్తున్నాయి. అద్దెకు తరలివచ్చే వసంత సంతసాన్ని మనమూ ఆస్వాదిద్దాం.

ఎగ్‌ప్లాంట్ పిజ్జా

కావలసిన పదార్థాలు

ఎగ్‌ప్లాంట్ (పెద్ద వంకాయ): ఒకటి, **టమాట:** ఒకటి, **పిజ్జా సాస్:** అర కప్పు, **తురిమిన చీజ్:** అర కప్పు, **పార్మిసెన్:** పావు కప్పు, **ఆలివ్స్:** పావు కప్పు, **ఆలివ్ ఆయిల్:** అర కప్పు, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

ఎగ్‌ప్లాంట్‌ను కాస్త మందంగా గుండ్రటి ముక్కల్లా కోయాలి. కోసిన ముక్కల్ని ఒక ప్లేట్‌పై పరిచి పైనుంచి ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి పదిహేను నిమిషాల పాటు 180 డిగ్రీల వద్ద ఒవెన్‌లో బేక్ చేయాలి. బేక్ అయిన ముక్కలపై పిజ్జా సాస్, చీజ్ తురుము, పార్మిసెన్ వేసి పైనుంచి ముక్కలు చేసిన ఆలివ్స్, సన్నగా, గుండ్రంగా కోసిన టమాట ముక్కలు పెట్టి మరో పదినిమిషాలు బేక్ చేయాలి. చివరగా పైనుంచి కొత్తిమీర చల్లుకుంటే వేడివేడిగా నోరూరించే ఎగ్‌ప్లాంట్ పిజ్జా సిద్ధం.