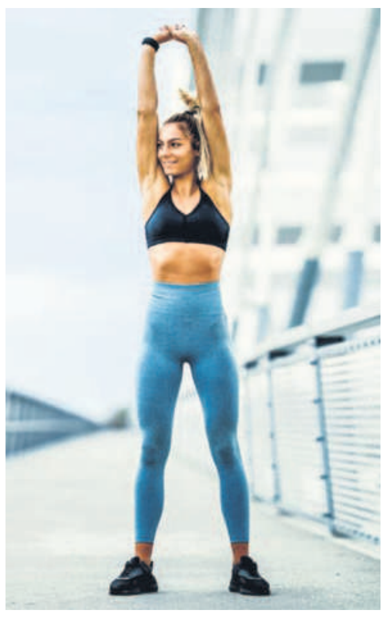

మనసుకు వాకింగ్ యోగా!

నడక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని అనేకమార్లు రుజువు చేశారు శాస్త్రవేత్తలు. అలాగే యోగా కూడా మనసుకు, శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే ఇటీవల వాకింగ్ యోగా అనే ఫిట్‌నెస్ ట్రెండ్‌ను పరిచయం చేస్తున్నారు యోగా థెరపిస్ట్‌లు. నడకనే యోగాలా మార్చుకోవడం ఇందులోని ప్రత్యేకత.

మనం శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకునేందుకు నడుస్తున్నా, మెదడు మాత్రం పరిపరి విధాలుగా ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. దానికి భిన్నంగా అడుగులను మనసు అనుసరించడమే ఈ వాకింగ్ యోగా ప్రత్యేకత. మైండ్‌ఫుల్ నెస్ అన్నది ఇక్కడ నడకలో మనం చూపించాలన్న మాట. శ్వాస తీసుకోవడం, వదలడం అన్నవి నడకకు అనుబంధంగా ఉండేలా చూసుకోవడం ఇందులో ప్రధానం. ఉదాహరణకు నాలుగు అడుగులకు ఉచ్ఛ్వాస, నాలుగు అడుగులకు నిశ్వాస... ఇలా అన్నమాట. వాకింగ్ యోగా ప్రారంభించే ముందుగానే మనం ఎందుకు అది చేయాలను కుంటున్నామో మనసులో సంకల్పించుకోవాలి. ప్రశాంతత కోసమా, కృతజ్ఞతా భావాన్ని పెంపొందించుకోవడానికా, లేదా ఆలోచనలన్నీ వదిలేసి వర్తమానంలో జీవించడానికా అన్నది మనకు మనమే నిశ్చయించుకోవాలి. నడిచేటప్పుడు చక్కగా చేతులు అటూ ఇటూ ఊపుతూ నడవడం, భుజాలను గుండ్రంగా తిప్పుతుండటం,చిన్నచిన్న యోగాసనాలను నడకలో జోడించడంలాంటివి చేయొచ్చు. అలాగే మన పాదం భూమిని ఎలా తాకుతున్నది, మరో అడుగు ముందుకు ఎలా పడుతున్నది, చల్లటి గాలికి చర్మం ఎలా రిలాక్స్ అవుతున్నది లాంటివి గమనిస్తూ ముందుకు కదలాలి. తర్వాత ఈ ప్రక్రియకు సహకరించిన శరీరానికి, పరిస్థితులకు ధన్యవాదాలు చెబుతూ నడకను ఆపేయాలి. ఇలా సావధానంగా నడవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగు పడటం, కండరాలు బలపడటం, కదలికలు మెరుగవ్వడంలాంటి శారీరక లాభాలతో పాటు ఒత్తిడి, ఆందోళనలు తగ్గి మనసు కుదుటపడటమే కాదు, ఏకాగ్రత కూడా సొంతమవుతుంది.

ఇంటర్‌లో ఎంపీసీ చదివిన అమ్మాయి బీటెక్ చేస్తుందనుకుంటే నాన్న కోసం న్యాయవిద్య అభ్యసించింది. చట్టాలతో ఆడవాళ్లకేం పని అని కొందరు హేళన చేసినా.. పట్టించుకోకుండా అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించింది 24 ఏళ్ల బొడ్డు శ్రీవల్లి శైలజ. ఇటీవల ప్రకటించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ సర్వీసెస్ ఇంటర్వ్యూలో నెగ్గి జూనియర్ సివిల్ జడ్జిగా కొలువు సాధించింది ఈ యువతి. శ్రీవల్లి విజయగాథ ఆమె మాటల్లోనే..

నాన్న కోసం.. న్యాయమూర్తినయ్యా

మాది మేడ్చల్ మాల్కాజిగిరి జిల్లా. అమ్మానాన్నలిద్దరూ కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులే. మా నాన్న చదువుకునే రోజుల్లో ఎంతో ఇష్టంతో ఎల్ఎల్‌బీ చేశారు. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల ప్రాక్టీస్ చేయలేకపోయారు. నా చిన్నతనంలో ఈ విషయాన్ని ఆయన తరచూ చెబుతూ బాధపడేవారు. తన కోరికను నేను నిజం చేయాలని అనుకునేదాన్ని. నా చదువంతా ప్రైవేట్‌లోనే సాగింది. ఇంటర్‌లో ఎంపీసీ తీసుకొని మరీ కష్టపడ్డాను. చాలామంది ఎంపీసీ తీసుకుని బీటెక్ వైపు వెళ్లాలని కోరుకుంటారు. కానీ, నా దృష్టంతా నల్లకోటు మీదే ఉండేది. అందుకే ఇంటర్‌లో మంచి మార్కులు వచ్చినా, ఎంసెట్ రాయలేదు. న్యాయవిద్య అభ్యసించాలని ఫిక్సయ్యాను.

కరోనా సమయంలో..

ఇంటర్ తర్వాత లాసెట్ రాశాను. అందులో 107 స్టేట్ ర్యాంక్ వచ్చింది. అలా 2017లో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ పరిధిలోని బషీర్‌బాగ్ పీజీ లా కాలేజీలో ఐదేండ్ల ఎల్ఎల్‌బీలో చేరాను. మొదటి రెండేండ్లు అందరిలాగే చదువుకోవడం, అర్థం కాని విషయాలను ఫ్యాకల్టీని అడిగి తెలుసుకోవడం మాత్రమే చేసేదాన్ని. కోర్సు పూర్తయ్యాక ఏం చేయాలన్న అవగాహన అప్పటికైతే లేదు. కరోనా సమయంలో నా ఫోకస్ అంతా చదువుపైనే కేంద్రీకరించాను. ఇంటి పట్టునే ఉంటూ పుస్తకాలు చదువుతూ అసలు న్యాయవిద్య అంటే ఏంటో అర్థం చేసుకున్నాను. చాలా కసరత్తు తర్వాత లా పూర్తయ్యాక సివిల్ జడ్జి కావాలన్న బలమైన లక్ష్యం ఏర్పడింది.

సొంతంగా ప్రిపరేషన్

2022లో లా కోర్సు పూర్తయింది. తర్వాత ఒకవైపు ఎల్ఎల్ఎం చదువుతూనే మరోవైపు తెలంగాణ రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ సర్వీసెస్ పరీక్షకు సిద్ధమయ్యాను. నాతో ఎల్ఎల్‌బీ చేసిన కొందరు మిత్రులు కోచింగ్ తీసుకున్నారు. నేను మాత్రం ఇంటినే నా కోచింగ్ కేంద్రంగా మార్చుకున్నాను. నా ప్రిపరేషన్ కోసం అమ్మానాన్నలే ఫ్యాకల్టీగా మారారు. ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి చదివేదాన్ని. చదివిన వాటిని అర్థం చేసుకొని, సొంతంగా నోట్స్ ప్రిపేర్ చేసుకునేదాన్ని. రోజూ అమ్మతో ప్రశ్నలు అడిగించుకొని సమాధానాలు చెప్పేదాన్ని. ఇలా నా అంతట నేను ప్రిపేర్ అయ్యాను. పట్టుదలతో చదవడం వల్ల, కోచింగ్ లేకుండానే తొలి ప్రయత్నంలో విజయం సాధించగలిగాను.

ఏడుపొచ్చేసింది...

తెలంగాణ రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ సర్వీసెస్‌తోపాటు ఏపీ రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ సర్వీసెస్‌కు సిద్ధమయ్యాను. ఆ పరీక్ష కూడా రాశాను. ఎల్ఎల్ఎం చివరి రోజు స్నేహితులతో ఆనందంగా గడుపుతున్న సమయంలో ఏపీ ఫలితాలు వచ్చాయి. రెండు మార్కుల తేడాతో నేను ఎంపిక కాలేకపోయాను. నా దుఃఖం కట్టలు తెంచుకుంది. స్నేహితులు ఎంత ఓదార్చినా ఏడుపు ఆగలేదు. ఆ ఫలితం ప్రతికూలంగా రావడంతో, తెలంగాణ రాష్ట్ర జ్యుడీషియల్ సర్వీసెస్‌లో కూడా ఎంపిక కానేమోనన్న అపనమ్మకం ఏర్పడింది. కానీ, 2024 జూన్‌లో ప్రిలిమ్స్ పూర్తి చేశాను. అదే ఏడాది నవంబర్‌లో మెయిన్స్‌లో కూడా ఎంపిక కావడంతో చెప్పలేనంత ఆత్మవిశ్వాసం ఏర్పడింది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో నిర్వహించిన ఇంటర్వ్యూకు కాస్త భయంగానే వెళ్లాను. కానీ, అక్కడి వాతావరణం నన్ను ప్రోత్సహించింది. విజయంతో తిరిగి వచ్చాను. జూనియర్ సివిల్ జడ్జిగా ఎంపికై నాన్న కలను నిజం చేశాను. సమాజంలో ఆడపిల్లలకు చట్టాలు, న్యాయాలతో ఏం పనంటూ కొందరు ఎగతాళి చేస్తుంటారు. అదంతా వారి మూర్ఖత్వంగా నేను భావిస్తా. చట్టం గురించి భారత పౌరులందరికి తెలియాలి. అందుకోసం నా వంతు ప్రయత్నం చేయాలనుకుంటున్నా. భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత స్థానాలకు ఎదుగుతూ.. న్యాయ వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషించాలన్నది నా లక్ష్యం.

... రాజు పిల్లనగోయిన

దేశవ్యాప్తంగా ఏటా 12 బిలియన్లకు పైగా శానిటరీ ప్యాడ్స్ ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. చాలావరకూ రకరకాల రసాయనాలు పులుముకొనే తయారవుతున్నాయి. వీటిని వాడే క్రమంలో మహిళలకు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వినియోగం తర్వాత ఆ ప్యాడ్స్ కాలుష్యకారకాలుగా మారుతున్నాయి. ఈ రెండు సమస్యలకూ.. ఒకే పరిష్కారం చూపింది మంచిర్యాలకు చెందిన పదో తరగతి విద్యార్థి సాయి శ్రీవల్లి. ఎనిమిదో తరగతిలో ఉండగానే 'రుతుమిత్ర కిట్' రూపొందించి.. రాష్ట్రపతి ప్రశంసలు అందుకున్నది. తన వినూత్న ఆలోచనతో జపాన్‌లో జరగబోయే ప్రతిష్ఠాత్మక 'సకురా' సదస్సుకూ ఎంపికైంది. 'కాటన్ ప్యాడ్స్'తో ఓ వైపు మహిళల ఆరోగ్యానికి, మరోవైపు పర్యావరణానికీ మేలు చేస్తున్న 'రుతుమిత్ర' క్రియేటర్ సాయి శ్రీవల్లి విశేషాలివి..

మన రుతుమిత్ర జపాన్ బాట

రుతుక్రమం ఆడపిల్లలకు అనాదిగా వస్తున్న ఇబ్బంది. శానిటరీ ప్యాడ్స్ అందుబాటులోకి వచ్చినా... నెలసరి నేటికీ ఒక సమస్యగానే మిగిలిపోతున్నది. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో దొరికే చాలారకాల ప్యాడ్స్.. అనేక రసాయనాలతో తయారవుతున్నవే! వాటి ప్రభావంతోనే మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలు, దద్దుర్లు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత లాంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. వీటికి చెక్ పెట్టేందుకు వస్త్రంతో ప్యాడ్స్‌కు రూపకల్పన చేసింది సాయి శ్రీవల్లి. డాక్టర్లు, నిపుణులను సంప్రదించి మార్కెట్‌లో దొరికే వాటికి తీసిపోకుండా.. పూర్తిగా కాటన్‌తోనే ప్యాడ్స్ రూపొందించింది. అంతేకాదు, వాటిని తిరిగి వాడుకునేలా.. సులభంగా ఉతకడానికి, ఆరబెట్టడానికి, సులువుగా వెంట తీసుకెళ్లడానికి 'శ్రీస్ రుతుమిత్ర కిట్'ను తీసుకొచ్చింది.

జపాన్ నుంచి పిలుపు

ప్రస్తుతం సాయి శ్రీవల్లి పదో తరగతి చదువుతున్నది. ఎనిమిదో తరగతిలో ఉన్నప్పుడే కాటన్ ప్యాడ్స్ తయారీ ఆలోచనతో 'ఇన్‌స్పైర్ అవార్డ్స్ మానక్' పోటీలకు దరఖాస్తు చేసింది. విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకత, వినూత్న ఆలోచనను ప్రోత్సహించే 'ఇన్‌స్పైర్ అవార్డ్స్ మానక్ 2020–21' పోటీల్లో రాష్ట్రస్థాయిలో సత్తా చాటింది. జాతీయస్థాయి ఇన్‌స్పైర్ పోటీలకు ఎంపికై.. ఢిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్‌లో నిర్వహించిన 9వ జాతీయ ఇన్‌స్పైర్ పోటీల్లో పాల్గొని బహుమతి గెలుచుకుంది. తర్వాత 2023లో రాష్ట్రపతి భవన్‌లో నిర్వహించిన 'ఫెస్టివల్ ఆఫ్ ఇన్నోవేషన్ అండ్ ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్' ఆహ్వానం అందుకుంది. తన ప్రాజెక్ట్ గురించి స్వయంగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు వివరించి ప్రశంసలు అందుకున్నది. శ్రీవల్లి వినూత్న ఆలోచనను గుర్తించిన ప్రభుత్వం.. జపాన్‌లో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించే అంతర్జాతీయ సైన్స్ ఎక్స్ఛేంజ్ సదస్సు 'సకురా'లో పాల్గొనేందుకు ఆమెను ఎంపిక చేసింది. మన దేశం నుంచి ఈ ఈవెంట్‌కు 54 మంది విద్యార్థులు ఎంపికవ్వగా.. వీరిలో తెలంగాణ నుంచి శ్రీవల్లి సహా ముగ్గురు విద్యార్థులు ఉన్నారు. జూన్ 15వ తేదీ నుంచి 21 తేదీల్లో జపాన్‌లో నిర్వహించే సకురా సదస్సులో వీళ్లు పాల్గొననున్నారు.

దిల్ సే మాట్లాడదాం..

'మా అమ్మ–నాన్న ఇద్దరూ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులే. నాన్న మధుబాబు మంచిర్యాల జిల్లా సైన్స్ అధికారిగా పని చేస్తున్నారు. నా ప్రాజెక్ట్ విజయవంతం కావడంలో ఆయన కృషి ఎంతో ఉంది. కస్తూర్బా స్కూల్స్, గర్ల్స్ క్యాంపస్‌లు, హాస్టల్స్‌లోనూ నేను ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. చాలామంది నా ఆలోచనను మెచ్చుకున్నారు. ఈ కిట్‌కు పేటెంట్ కోసం దరఖాస్తు చేశాను. రానున్న రోజుల్లో అత్యంత తక్కువ ధరతోనే వీటిని అందచేస్తాను. మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా కాటన్ ప్యాడ్స్‌ను తయారు చేయొచ్చు. రుతక్రమం అనేది శాపం కాదు.. ఆ సమయంలో అభద్రతతోనో, ఆత్మనూన్యత భావనతోనో బయటికి వెళ్లొద్దు. 'లెట్స్ టాక్ నౌ పీరియడ్స్ దిల్ సే' హాష్‌ట్యాగ్‌తో నా ప్రాజెక్ట్‌ను జపాన్ 'సకురా' సదస్సులో ప్రదర్శించబోతున్నా' అంటున్న సాయి శ్రీవల్లికి మనమూ ఆల్ ద బెస్ట్ చెబుదాం.

... గుళ్లపెల్లి సిద్ధార్థ గౌడ్

మాదరబోయిన శ్రీనివాస్

ఇలా పని చేస్తుంది..

ప్యాడ్స్‌ను సులభంగా శుభ్రం చేయడం : కాటన్ ప్యాడ్స్‌లో కనిపించే ప్రధాన సమస్య.. మరకలు. ఎంత శుభ్రం చేసినా.. చాలాసార్లు అలాగే ఉండిపోతాయి. ఈ ఇబ్బందిని శ్రీస్ రుతుమిత్ర కిట్ దూరం చేస్తుంది. ఇందులో పిల్లలు ఆడుకునే స్పిన్నింగ్ టూల్‌లా రెండు డబ్బాలతో చేసిన ఓ యంత్రం ఉంటుంది. దీనిలో ప్యాడ్ వేసి పక్కనున్న తాళ్లను లాగితే చాలు. డబ్బాలు తిరుగుతూ ప్యాడ్‌ను ఉతికేస్తాయి. విద్యుత్ అవసరం లేకుండా.. ఆడుతూ పాడుతూనే ప్యాడ్స్‌ను ఉతుకొచ్చు.

సులభంగా ఆరబెట్టడం: చాలామంది కాటన్ ప్యాడ్స్‌ను ఇంట్లో ఏదో ఒక మూలన ఆరేస్తారు. ఫలితంగా, వాటిపై బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అందుకే వాటిని ఎండలో సులభంగా ఆరబెట్టేందుకు ఈ కిట్‌లో ఒక నెట్ ఉంటుంది. అందులో ప్యాడ్స్ పెట్టి ఆరుబయట ఆరబెట్టుకోవచ్చు.

సులభంగా తీసుకెళ్లడం: నెలసరి సమయంలో ప్యాడ్స్‌ను వెంట తీసుకువెళ్లడం కూడా సమస్యే. ఇందుకు పరిష్కారంగా.. శ్రీస్ రుతుమిత్ర కిట్‌లో ఒక చిన్న బ్యాగ్ లాంటి పౌచ్ ఉంటుంది. ఇందులో ప్యాడ్స్‌ను క్యారీ చేయొచ్చు.

జీవనశైలి లోపాలు.. మహిళల రూపురేఖలనూ ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. వ్యాయామం తగ్గడం.. ఒత్తిడి పెరగడం.. సరైన నిద్ర లేకపోవడం.. అన్నీ కలిసి అమ్మాయిలను 'బెల్లీ' బారిన పడేస్తున్నాయి. అధిక కేలరీలతో కూడిన ఆహారం, జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ కూడా జత కలిసి.. నడుము చుట్టుకొలతను అమాంతం పెంచేస్తున్నాయి. రకరకాల కారణాల వల్ల బెల్లీ సమస్య ఉత్పన్నం అవుతుంది. అయితే, కారణానికి తగ్గ చిట్కా వైద్యమూ ఉందండోయ్! రకరకాల టీలు పెరిగిన పొట్టను కరిగించేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటంటే..

బెల్లీ ఫ్యాట్‌కి.. టీ దెబ్బ

దేశంలో నాలుగన్నర కోట్ల మంది మహిళలు థైరాయిడ్‌తో బాధపడుతున్నారు. వీరిలో అధికశాతం మందికి పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ధనియాల టీ తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట తగ్గుతుంది. ఇందులో పుష్కలంగా లభించే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చూస్తాయి.

ప్రస్తుతం మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న సమస్య.. పీసీఓఎస్. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో ఇన్సులిన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దాంతో హార్మోన్లలో తేడాలు వచ్చి.. పొట్ట పెరుగుతుంది. ఇలా వచ్చే బెల్లీని తగ్గించుకోవాలంటే.. రోజూ దాల్చిన చెక్క టీని తాగాలి. ఇది హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెరను కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది.

ఆడవాళ్లు ఎదుర్కొనే మరో సమస్య మెనోపాజ్. ఈ సమయంలో మహిళల్లో ఈస్ట్రోజెన్ లెవెల్స్ తగ్గిపోతాయి. వారి శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. అదే సమయంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తితోపాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ కూడా పెరుగుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో పుదీనాతో చేసే పిప్పర్మెంట్ టీ బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పెరగకుండా రక్షణ కల్పిస్తాయి.

ఒత్తయిన జుట్టు కోసం

జుట్టు ఒత్తుగా నిగనిగలాడుతూ ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ ఆశపడతారు. కానీ, నేటి ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో జుట్టుపై శ్రద్ధపెట్టే సమయమెక్కడిదీ? జుట్టు సమస్యలకు ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి కారణాలెన్నో. చాలామంది జుట్టురాలడం, చుండ్రు వంటి సమస్యలను తగ్గించుకునేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. హెయిర్ ప్యాక్‌లు, మసాజ్‌లు, రకరకాల చిట్కాలు పాటిస్తారు. ఒత్తయిన జుట్టుకోసం మీరూ ఓసారి ఇలా ట్రై చేయండి.

క్యారెట్: క్యారెట్ వెంట్రుకలను దృఢంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. దీనిలో విటమిన్ బీ7 పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్నే బయోటిన్ అని పిలుస్తారు. ఇది జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అందుకే దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అలాగే క్యారెట్‌ని ఉపయోగించి తయారుచేసిన హెయిర్‌ప్యాక్‌ని అప్పుడప్పుడూ వేసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితం పొందచ్చు. దీని కోసం కొన్ని క్యారెట్ ముక్కలను తీసుకొని నీటిలో వేసి ఉడకబెట్టి మెత్తటి పేస్ట్‌లా తయారుచేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు అప్లై చేసి అర గంట పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. ఈ ప్యాక్ వెంట్రుకలు రాలడాన్ని నియంత్రించి వాటిని దృఢంగా పెరిగేలా చేస్తుంది.

గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీ తాగడంతో పాటు తలకు ప్యాక్‌లా పట్టించడం వల్ల కూడా జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. దీనికోసం నాలుగైదు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్‌లను.. అరలీటర్ నీటిలో వేసి వేడి చేయాలి. నీళ్లు చల్లారిన తర్వాత పక్కన పెట్టుకోవాలి. తలస్నానం చేసిన తర్వాత ఈ నీటితో తలను బాగా తడపాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. ఇది మంచి కండిషనర్‌గా పనిచేస్తుంది.

మందారం హెయిర్ ప్యాక్: ముందుగా మందార పూలను రెండు రోజుల పాటు ఎండలో ఆరబెట్టుకోవాలి. పూలతో పొడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మూడు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగులో ఓ టేబుల్ స్పూన్ మందారం పొడిని కలపాలి. ఇందులో రోజ్ మేరీ ఎస్సెన్స్ కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఇది పింక్ రంగులోకి మారిన తర్వాత తలకు పట్టించి ఆరిన తర్వాత తలస్నానం చేయాలి.

తాటి ముంజలు.. ఎండకాలంలో మాత్రమే లభించే అమృత ఫలాలు. చూసేందుకు తెల్లని మంచు ముద్దలా నోట్లో వేసుకుంటే కరిగిపోయే వీటిని 'ఐస్ యాపిల్' అని పిలుస్తారు. ఎన్నో పోషకాలు, విటమిన్లతో నిండిన ఈ పండ్లు ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి.

అమృత ఫలం.. ఐస్ ఆపిల్!

తాటి ముంజల్లో యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి క్యాన్సర్, యాంటి డయాబెటిక్ లక్షణాలు అధికం. ఇవి.. వివిధ వ్యాధులను దరిచేరనీయకుండా.. మన ఆరోగ్యానికి భరోసా కల్పిస్తాయి. తాటిముంజల్లో నీటి శాతం ఎక్కువ. కాబట్టి, వేసవిలో డీహైడ్రేషన్‌ను సమర్థంగా నివారిస్తాయి. వడదెబ్బకు గురైనవారికి తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తాయి. శరీరానికి కావాల్సిన మినరల్స్, చక్కెర పదార్థాలను సమతుల్యం చేస్తాయి. శరీరాన్ని చల్లబరచడంతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలోనూ సహాయపడతాయి. ఇందులో అధికంగా లభించే ఫైబర్.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఇక తక్కువ కేలరీలతో కూడిన తాటిముంజలు బరువు తగ్గడంలోనూ సాయపడతాయి. ముంజల్లో లభించే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. ఫైటోకెమికల్స్, ఆంథోసయనిన్ లాంటివి శరీరంలో వివిధ రకాల ట్యూమర్స్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కణాలను అభివృద్ధి చేస్తాయి. వీటిని తాటి ముంజలు నిర్మూలిస్తాయని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. అందుకే, ఐస్ యాపిల్స్‌ను రెగ్యులర్‌గా తినేవారు.. వివిధ క్యాన్సర్ల బారిన పడకుండా ఉంటారని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇక ఇందులోని పొటాషియం.. కాలేయ సంబంధ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ఇక చాలామంది గర్భిణులు మలబద్ధకం, అసిడిటీ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటివాళ్లు తాటిముంజలను తీసుకుంటే.. వారి జీర్ణవ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. అసిడిటీ, మలబద్ధకం తగ్గుముఖం పడతాయి. ఎండల్లో తిరగడం వల్ల ముఖంపై వచ్చే చిన్నచిన్న మొటిమల్లాంటి పొక్కులను తాటి ముంజలు సమర్థంగా అడ్డుకుంటాయి. అయితే, కొందరు ముంజలపై గోధుమ రంగులో ఉండే పొట్టును తీసేసి.. కేవలం తెల్లటి పదార్థాన్ని మాత్రమే తింటారు. కానీ, ఆ పొట్టులోనే ఎన్నో రకాల పోషకాలుంటాయని, అది ఆరోగ్యానికి మరింత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.