విన్నంతలో ఎన్ని వింతలో!

సంగీతం కాలక్షేపానికి సాధనం కాదు. శ్రావ్యమైన సంగీతం ఓ థెరపీ. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచే సాధనం ఇది. సంగీతానికి రోగాలను నయం చేసే శక్తి ఉందని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది. చక్కటి పాటలు, మ్యూజిక్ వినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ సజావుగా సాగుతుందనీ, ఊపిరితిత్తులు లయబద్ధంగా పనిచేస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అమృతగానం వింటూ ఆదమరిస్తే.. మానసిక ఆందోళనలు తోకముడుస్తాయని అంటున్నారు.

ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనానికి సంగీతాన్ని మించిన మార్గం లేదు. అయితే, మానసిక ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు పాటలు కాకుండా.. వాద్య సంగీతం వింటే మరింత మేలు కలుగుతుందట. ఉదయం కోడి కూసే వేళకు తోడిరాగం ఆస్వాదించండి.. తక్షణ ఉపశమనం లభించడం ఖాయం.

పాటలు వింటూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎక్కువ ఫలితం లభిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని భావించేవారు సంగీతం వింటూ వ్యాయామం చేస్తే ఫలితాలు బాగుంటాయట. మనలో మరింత ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. మానసికంగా, శారీరకంగా కూడా ఉల్లాసంగా ఉండవచ్చు.

ఒళ్లు నొప్పులు తగ్గించడంలోనూ సంగీతం గుణం చూపిస్తుందని ఎన్నో పరిశోధనల్లో తేలింది. అందుకే కొందరికి సర్జరీ సమయంలో, ఆ తర్వాత కూడా మంచి సంగీతం వినమని డాక్టర్లు చెబుతారు. గాయాలపాలైనప్పుడు రోజూ సంగీతం వినడం వల్ల నొప్పి నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పిల్లల మెదడు ఎదుగుదలకూ సంగీతం తోడ్పడుతుంది. జోల పాటలు, రైమ్స్ వంటివి పిల్లల్లో ఐక్యూ స్థాయిని పెంచుతాయి. పాటలు వింటూ పెరిగే పిల్లలు, మిగతా వారితో పోల్చితే మరిన్ని తెలివితేటలు కలిగి ఉంటారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మహిళలు గర్భంతో ఉన్నప్పుడు మంచి సంగీతం వినడం వల్ల వారి కడుపులోని బిడ్డ కదలికల్లో మార్పు వస్తుందట. నెలలు నిండకుండా పుట్టిన పిల్లల్లోనూ ఆరోగ్యం మెరుగయ్యేందుకు సంగీతం సాయపడుతుంది.

ఎన్నో మానసిక వ్యాధుల చికిత్సలో సంగీతం ఉపయోగపడుతుంది. అల్జీమర్స్ సమస్య ఉన్న వారు సంగీతం వింటే మతిమరుపును అధిగమించవచ్చు. ఆటిజంతో బాధపడుతున్న వారికి మ్యూజిక్ థెరపీ వల్ల వారి కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ పెరుగుతాయి. డిప్రెషన్, ఆత్రుత, కోపం, భయం వంటి వాటిని తగ్గించే శక్తి సంగీతానికి ఉంది.

‘నేనీరోజు ఈ స్థాయిలో ఉన్నానంటే.. ఎన్ని చూసుంటాను’ ఓ సినిమాలో డైలాగ్ ఇది. విజయవంతమైన వ్యక్తులు జీవితంలో ఎన్నో ఎత్తుపల్లాలను చూసి ఉంటారు.ఎన్నెన్నో ఆటంకాలను ఎదుర్కొని ఉంటారు. అవన్నీ వారిని రాటుదేలేలా చేస్తాయి. అనుకోని ఆపదలు ఎదురైనా సరైన పరిష్కారం కనుగొనేలా వారిని తీర్చిదిద్దుతాయి. అంచెలంచెలుగా ఎదిగి ఒక దశకు చేరుకున్నాక వారి ఆలోచనలు ఎదుటివారు ఊహించలేనంత స్థాయికి చేరుకుంటాయి. ఈ క్రమంలో వారు చూపించే స్థితప్రజ్ఞత అబ్బురపరుస్తుంది. ఒక స్థాయికి చేరుకున్న వ్యక్తులు ఎప్పుడెలా స్పందిస్తారో తెలుసుకుందాం..

ఆలోచిద్దామిలా!

సమస్య మూలం తెలుసుకోవడం అన్ని సందర్భాల్లో సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఒక సమస్య తీరిందని ఊపిరి పీల్చుకునేంతలో మరో సమస్య పుట్టుకొస్తుంది. ఇలాంటివెన్నో అధిగమించిన వ్యక్తులు కొత్త సమస్యలు ఉత్పన్నమైనప్పుడు తెగ హైరానా పడిపోరు. సమస్య పూర్వాపరాలు పరిశీలిస్తారు. గరిష్ఠంగా కలిగే ఇబ్బందేమిటో అంచనా వేస్తారు. అంతేకానీ, వెంటనే బుర్రకు తట్టిన పరిష్కారం సూచించేయరు. గంటలు, రోజులు గడిచే కొద్దీ ఆ సమస్య తేలికపడుతుందని భావిస్తే.. తక్షణం స్పందించరు. వేచిచూసే ధోరణి ప్రదర్శిస్తారు. అదేదో సినిమాలో ‘ఒక్కోసారి పట్టుకోవడం కన్నా.. విడిచిపెట్టడమే గొప్పది అవుతుంది’ అన్నట్టుగా భావిస్తారు.

‘తక్కువగా మాట్లాడటం, ఎక్కువగా వినడం’ గొప్ప లక్షణం అని చెబుతారు పెద్దలు. విజయ సూత్రాల్లో ఇదీ ఒకటి. తెలిసిందల్లా చెప్పేసి.. తర్వాత ఏం చెప్పాలో తెలియక మౌనంగా ఉండి పోతుంటారు చాలామంది. ఈ వైఖరి మీ విజయాన్ని దూరం చేస్తుంది. విజయవంతమైన మనుషులు.. చాలా మితంగా మాట్లాడతారు. వినడాన్ని అమితంగా ఇష్టపడతారు. వారు మాట్లాడాల్సి వచ్చినా.. ఆచితూచి స్పందిస్తారు. చిన్న చిన్న విరామాలు ఇస్తూ.. తాము చెబుతున్న విషయాన్ని ఎదుటివారు ఎలా గ్రహిస్తున్నారో అంచనావేసి, మాటలు కొనసాగిస్తారు.

కెరీర్‌లో పైస్థాయికి చేరుకోవాలని భావించేవారు ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించడం చాలా అవసరం. సక్సెస్‌ఫుల్ వ్యాపారవేత్తలు చాలామంది ఎనభయ్యో పడిలోనూ ఉల్లాసంగా కనిపించడం మనమూ చూస్తూ ఉంటాం. అందుకు కారణం, తమ విజయ యాత్రలో వాళ్లు ఆరోగ్యానికి అమిత ప్రాధాన్యం ఇవ్వడమే అని తెలుస్తుంది. విజయం కోసం అహరహం శ్రమిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటారు చాలామంది. తీరా అనుకున్న విజయం దక్కేసరికి దాన్ని ఆస్వాదించడానికి శరీరం సహకరించదు. సరైన ఫిట్‌నెస్ ఉన్నప్పుడే.. పెరిగిన బాధ్యతలు సమర్థంగా నిర్వర్తించే శక్తి ఉంటుంది.

వంట అంటేే ఈ తరానికి పెద్ద తంట. వర్కింగ్ ఉమెన్స్‌కైతే మోయలేని భారం. పిల్లలను స్కూల్‌కు సిద్ధం చేస్తూ, వారి బొజ్జ నింపే ఉపాయాల కోసం ఈ తరం తల్లులు పడే తండ్లాట అంతా ఇంతా కాదు. అలాంటి ఇబ్బందుల నుంచి వచ్చిందే గ్రేవీస్టోరీస్ ఆలోచన. ఎలాంటి కూరల్లో అయినా వాడుకునేలా ఉండే గ్రేవీలను అందించడంతో మొదలుపెట్టి... ఆరు నెలల వరకు నిల్వ ఉండే రెడీ మిక్స్ వంటకాలను అందించే స్థాయికి తన వ్యాపారాన్ని తీసుకెళ్లారు ‘గ్రేవీస్టోరీస్’ స్టార్టప్ నిర్వాహకురాలు శైలజ. విదేశాల్లో నివాసం ఉండేవారికి ఇంటి రుచులను గుర్తుచేసేలా తన వ్యాపారం సాగిస్తున్నారు. ఎలాంటి ప్రిజర్వేటివ్స్ లేకుండా ఇంటి వంటలను అందిస్తున్న శైలజ ఈ వారం మన స్టార్టప్ స్టార్..

ఒక్క గ్రేవీ 50 వంటకాలు

ఐటీ రంగంలో స్థిరపడిన శైలజకు వర్కింగ్ ఉమెన్స్ కష్టాలు బాగా పరిచయం. ముఖ్యంగా పిల్లలను స్కూళ్లు, కాలేజీలకు సిద్ధం చేసి, టిఫిన్ బాక్సుల కోసం తల్లులు పడే ఇబ్బందులను ఎన్నో ఏళ్లు అనుభవించింది. అయితే ఇన్‌స్టాంట్ ఫుడ్ మార్కెట్‌లో దొరుకుతున్నా... శరీరానికి సరిపడవు. పైగా ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండేందుకు రసాయనాలు వాడతారు. ఎంత ఖర్చు పెట్టినా.. ఇంటి వంటంత రుచిగా కుదురుతాయన్న నమ్మకమూ లేదు. అందుకే, వాటి జోలికి వెళ్లలేదని చెబుతారు శైలజ. కానీ, తాను పనిచేసే ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారా వచ్చిన ఒక చిన్న అవకాశం ఆమె జీవితాన్ని మార్చేసింది. అది తనలాంటి మహిళలకు ఉపాధినిచ్చే వేదిక అవుతుందని, ఆ వ్యాపారానికి తానే వ్యవస్థాపకురాలు అవుతారని అప్పుడు ఆమె ఊహించలేదు.

రైతులతో వచ్చిన అవకాశం...

అకాల వర్షాలతో నేలరాలిన మామిడి కాయలతో శైలజ వ్యాపారానికి అడుగుపడింది. సంగారెడ్డి జిల్లాలోని ఓ ఫార్మ్‌లో నేలరాలిన వందలాది కిలోల మామిడి కాయలను వినియోగంలోకి తీసుకువచ్చి, వాటి విలువ ఎలా పెంచితే నష్టపోయిన రైతులకు లబ్ధి చేకూరుతుందనే అంశంపై హార్టికల్చర్, ఫుడ్ రీసెర్చ్ సెంటర్ నిర్వహించిన ఓ సదస్సులో శైలజకు పాల్గొనే అవకాశం వచ్చింది. ఆ సదస్సులో నేలరాలిన పండ్లు, కూరగాయలను సద్వినియోగం చేసుకునే అవకాశాలు, శాస్త్రీయ విధానంలో పంట నిర్వహణ, అంశాలపై నిపుణులు అందించిన సూచనలే గ్రేవీ స్టోరీస్‌కి బీజం వేశాయంటారు శైలజ. అలా రైతుల నుంచి టమాటాలను సేకరించి, వాటిని సరైన విధానంలో వండితే నోరూరించే రెడీ టూ కుక్, రెడీ టూ ఈట్ పదార్థాలు సాధ్యమేనని గ్రహించి గ్రేవీస్టోరీస్ స్థాపనకు కసరత్తు మొదలుపెట్టారు. ఓవైపు ఉద్యోగం చేస్తూనే ఫుడ్ టెక్నాలజీలో ప్రయోగాలకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను పెంచుకున్నారు. అనేక పరిశోధనలు చేసి ఆహారంపై ప్రయోగాలు చేపట్టి విజయం సాధించారు.

పది నిమిషాల్లోనే..

కాలం ఏదైనా టమాటాకు డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. శాకాహారం, మాంసాహారం ఏది వండినా నాలుగు టమాటా ముక్కలు పడితేనే అదనపు రుచి. ముఖ్యంగా ఒకసారి అతి చౌకగా దొరికి, కొన్ని సందర్భాల్లో కొనలేని స్థాయికి చేరే టమాటాలతో అన్ని వంటకాలకు అనువుగా ఉండే గ్రేవీ (పులుసు) తయారీలో ప్రయోగాలు చేశారు శైలజ. తాను చేసిన టమాటా గ్రేవీ ఇంట్లో వాళ్లతోపాటు, ఇరుగుపొరుగు, స్నేహితులు, బంధువుల నాలుకలకు జీవం పోయడంతో రంగంలోకి దిగారు. టమాటా, ఉల్లిగడ్డ, ఇతర మసాలా దినుసులను కలిపి టమాటా గ్రేవీ ప్రీమిక్స్ తయారుచేశారు. దీనితో ఏకంగా 50 రకాల వంటకాలు వండుకోవచ్చు. కూరలు, చట్నీలు చేసుకోవచ్చు. అరగంట సమయం పట్టే పనీర్ మసాలా కర్రీ కూడా ఈ గ్రేవీతో పది నిమిషాల్లో సిద్ధమవుతుంది. ఆమె ప్రయోగం కేవలం టమాటాతో ఆగిపోకుండా, వైట్ గ్రేవీ ప్రీమిక్స్, గ్రీన్ గ్రేవీ ప్రీమిక్స్, ఎల్లో గ్రేవీ ప్రీమిక్స్ ఇలా రకరకాల రుచికరమైన పులుసుల వరకు సాగింది.

ఎలాంటి ప్రిజర్వేటివ్స్ లేకుండా..

రుచికి సరిపోయేలా, లోకల్ ఫ్లేవర్ ఏమాత్రం కోల్పోకుండా, ఇంట్లో చేసుకున్నట్టుగానే ఉండేలా రెడీ టూ కుక్ పదార్థాలను ఆవిష్కరించారు శైలజ. ఎలాంటి ప్రిజర్వేటివ్స్ లేకుండానే వీటిని ఉత్పత్తి చేశారు. వంటింట్లో ఆమె చేసిన ప్రయోగాలతో గంటల తరబడి కుస్తీ పడితేగానీ నోటికి అందని పలావ్, బిర్యానీ, పులిహోర లాంటి పదార్థాలు కూడా సునాయాసంగా చేసుకునే వీలు ఏర్పడింది. పలావ్, బిర్యానీ, ఉప్మా, ఇడ్లీ, పులిహోర, కిచిడీ, పొంగల్, సాంబార్ పొడి, రసం పొడి ఇలా అన్నిరకాల రెడీ మిక్స్ గ్రేవీలను తయారుచేశారు. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే చిరుధాన్యాలతో మిల్లెట్ పొంగల్, మిల్లెట్ పాయసం, మిల్లెట్ ఉప్మా, మిల్లెట్ దోస తదితర వంటకాలను సులభంగా చేసుకుని ఆరగించేలా ఉత్పత్తులు తీసుకొచ్చి సక్సెస్‌ఫుల్ స్టార్టప్ స్టార్ అనిపించుకున్నారు.

అవార్డు తెచ్చిన ఆలోచన

ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, ఇతర కారణాలతో చేతికి రాకుండా పోయిన కూరగాయలను సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చంటారు శైలజా. ఆమె ఆలోచనను గుర్తించిన కోల్‌కతాకు చెందిన ఓ సంస్థ ‘ఉమెన్ చేంజ్‌మేకర్ అవార్డ్– దుర్గాప్రెన్యూర్’గా శైలజను సత్కరించింది. అంతేకాదు నీతీ ఆయోగ్ నిర్వహించిన మహిళ పారిశ్రామికవేత్తల వేదికపై ప్రసంగించే అవకాశం దక్కించుకున్నారు. అమెరికా కాన్సులేట్ నుంచి గ్రీన్ అకాడమీ సర్టిఫికెట్, ఆరిజోనా స్టేట్ యూనివర్సిటీ నుంచి డ్రీమ్ బిల్డర్ సర్టిఫికెట్ అందుకున్నారు. ఏడాదిపాటు పాడవకుండా ఉండే మిల్లెట్ నాన్ రెసిపీ కోసం పేటెంట్ హక్కులను పొందే స్థాయికి శైలజ ఎదిగారు. వీహబ్‌తో 2023లో మొదలైన ప్రయాణం తనను మంచి ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా మలిచిందని చెబుతారు శైలజ.

విదేశాలకూ ఇంటి రుచులు..

ఫుడ్ సేఫ్టీ నిబంధనలకు అనుగుణంగా, అన్ని అనుమతులతో, ఎలాంటి రసాయనాలు, ప్రిజర్వేటివ్స్ లేకుండా సహజసిద్ధంగా దొరికే సామగ్రిని వినియోగించి శైలజ తయారుచేసిన ఉత్పత్తులకు విదేశాల్లోనూ ఆదరణ ఉంది. ఇన్‌స్టాలో @gravy_stories హ్యాండిల్‌తో, వాట్సాప్‌లో 8885422645 ఫోన్‌నంబర్‌తో ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. ‘గ్రేవీస్టోరీస్’ ఉత్పత్తులకు విదేశాల్లోనూ అభిమానులు ఉన్నారు. ఆన్‌లైన్ వేదికగా ఆర్డర్లు పెడుతున్నారు. వైవిధ్యంగా, రుచికరమైన వంటకాలను అందించే వేదికగా గ్రేవీస్టోరీస్‌ను తీర్చుదిద్దుతానని అంటున్నారామె. ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తే వ్యాపార విస్తరణతో పాటు పదిమందికి ఉపాధి కల్పిస్తానని పేర్కొంటున్న శైలజకు మనమూ ఆల్ ద బెస్ట్ చెబుదాం.

... కడార్ల కిరణ్

మేనికి.. పసుపు నూనె

ఆరోగ్యంతోపాటు అందాన్ని కాపాడటంలో ‘పసుపు’ ముందుంటుంది. అయితే, పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన నూనె కూడా అందాన్ని అందలం ఎక్కిస్తుందని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమయ్యే సీబమ్ ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధం చేయడంలో పసుపు నూనె సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఫలితంగా మొటిమల బెడద తగ్గుతుంది. పసుపు నూనెలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. చర్మానికి కావాల్సిన తేమను అందించి, పొడి చర్మం సమస్యను దూరం చేస్తాయి. ఇక ముఖంపై ముడతలు, గీతలను నివారించడం వల్ల మేనిఛాయ మరింత మెరుగవుతుంది.
- పసుపు నూనెలో యాంటి మైక్రోబియల్ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ‘కర్కుమిన్’ అనే సమ్మేళనం.. చర్మ

సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. మొటిమలు, తామర, సొరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలనూ తగ్గిస్తుంది. ముఖంపై ఏర్పడే కొన్ని రకాల మచ్చలనూ నివారిస్తుంది.
- ఇందులోని యాంటి ఆక్సిడెంట్స్.. ఫ్రీరాడికల్స్‌ను సమతుల్యం చేస్తాయి. చర్మకణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడి.. వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదింప జేస్తాయి. చర్మంపై ముడతలు, మచ్చల్ని దూరం చేస్తాయి. దాంతో.. చర్మం ఎప్పుడూ యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

ఆధునిక యుగంలో అన్నింటా సాంకేతికత రాజ్యమేలుతున్నది. పొద్దున నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు డిజిటల్ దునియాలోనే విహరిస్తున్నాం. ఇప్పుడు నగధగల్లోనూ సాంకేతికత ఒదిగిపోతున్నది. స్మార్ట్‌ఫోన్లు మొదలుకుని స్మార్ట్‌వాచ్‌లు, బ్రేస్‌లెట్లు, ఉంగరాలు.. ఒక్కటేమిటి ప్రతి ఆభరణాన్నీ స్మార్ట్‌గా మార్చేస్తున్నారు తయారీదారులు. ఈ స్మార్ట్ జువెలరీ అలంకరణతోపాటు ఆత్మరక్షణలోనూ సహాయపడుతుండటంతో వీటికి మంచి ఆదరణ లభిస్తున్నది. ఆధునిక అతివల అలంకరణలో భాగంగా మారిన ఇస్మార్ట్ ఆభరణాల సంగతులే ఇవి..

ఇస్మార్ట్‌గా మెరిసిపోదాం..

స్మార్ట్ ఆభరణాలు అలంకరణతోపాటు ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకోవడంలోనూ, ఆత్మరక్షణలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. చెవిపోగులుగా అమరిపోయే థర్మామీటర్లు, కావలసిన సమాచారాన్ని కళ్లముందు ఉంచే గాగుల్స్, ప్రేమికుల గుండెచప్పుడు వినే లవ్ లాకెట్, పీరియడ్స్ సమయంలో మహిళల మూడ్‌స్వింగ్స్‌ని అర్థం చేసుకునే స్మార్ట్ రింగ్స్... ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే సాంకేతికత మేళవించిన ఆభరణాలు లెక్కలేనన్ని మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి. అంతేకాదు ఆత్మరక్షణలోనూ సాంకేతిక ఆభరణాలు పైచేయి సాధిస్తున్నాయి. ఎల్ఈడీ లైటింగ్ రింగ్స్, అలారమ్ బ్రేస్‌లెట్స్, చిన్నపిల్లలు తప్పిపోకుండా సెన్సర్లు జోడించిన ఆభరణాలు.. ఇలా మేనిపై మెరిసిపోతూనే, ఆత్మరక్షణ అందిస్తున్నాయివి.

అమెరికా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన షిర్లీ, జుయే, యుజియా అనే ముగ్గురు విద్యార్థులు శరీర ఉష్ణోగ్రతను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే థర్మామీటర్‌ను జోడించిన చెవిపోగుల్ని తయారుచేశారు. డ్యూయల్ సెన్సర్ సిస్టమ్, ఇంటిగ్రేటెడ్ యాంటెనాతో తయారైన ఈ చెవిపోగు బ్యాటరీలతో పనిచేస్తుంది. దీనిని ధరించిన వ్యక్తి శరీర ఉష్ణోగ్రతతో పాటు, పరిసరాల ఉష్ణోగ్రతలను కూడా ఎప్పటికప్పుడు ట్రాక్ చేసి, మొబైల్‌కు సమాచారం ఇస్తుంది. అంతేకాదు అమ్మాయిలకు ప్రతినెలా వచ్చే పీరియడ్స్‌లో విపరీతమైన కడుపునొప్పితోపాటు, మూడ్ స్వింగ్స్ కుదురుగా ఉండనివ్వవు. ‘ఫెమ్‌టెక్ బీబీ రింగ్’ ఈ మూడ్‌స్వింగ్స్ నుంచి మిమ్మల్ని బయటపడేస్తుంది. ఇదొక స్మార్ట్ రింగ్, సాధారణ హెల్త్ ట్రాకర్ మాదిరిగానే ఇందులోనూ, వివిధ సెన్సర్లతోపాటు, ఎమోషన్స్ ట్రాకింగ్ సిస్టమ్ ఉంటుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో దీనిని ధరిస్తే ప్రతినెలా భావోద్వేగాల్లో వచ్చే మార్పులను పరిశీలించి సమాచారం ఇస్తుంది. రీచార్జబుల్ బ్యాటరీతో పనిచేసే దీనిని, మొబైల్‌కు కనెక్ట్ చేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

ఇక ప్రేమికులకు బాగా నచ్చే లవ్ లాకెట్లు కూడా స్మార్ట్‌గా మారిపోయాయి. దీనిని ధరించిన వారు తమ గుండె చప్పుడును తమ ప్రియమైన వ్యక్తితో పంచుకోవచ్చు. లాకెట్‌లో ఉండే బటన్‌ను నొక్కినప్పుడు, మీరు ప్రియుడి ఫోన్‌కి మీ గుండె చప్పుడు చేరిపోతుంది. ఇక స్మార్ట్ రింగ్స్ ఆధునిక ఫ్యాషన్‌లో భాగంగా మారిపోయాయి. ఇవి చూడటానికి సాధారణ ఉంగరాల వలే కనిపిస్తాయి, కానీ లోపల అధునాతన సెన్సర్లు, చిప్‌లు ఉంటాయి. వీటిని ఉపయోగించి రోజువారీ కదలికలు, క్యాలరీల ఖర్చు, నడక దూరాన్ని ట్రాక్ చేయవచ్చు. ఈ స్మార్ట్ ఆభరణాలు బంగారం, వెండి, రోజ్ గోల్డ్ ఫినిషలలో లభిస్తున్నాయి. సంప్రదాయ ఆభరణాలకు ఏమాత్రం తీసిపోవు. ఎల్ఈడీ ఆభరణాల్లో చిన్న లైట్లు ఒదిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆభరణానికి గ్లో ఎఫెక్ట్ ఇస్తాయి. నెక్లెస్‌లు, బ్రాస్‌లెట్‌లు, ఇయర్‌రింగ్స్ రూపంలో ఇవి లభిస్తాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం మీరూ స్మార్ట్ ఆభరణాలను అలంకరించుకుని మెరిసిపోండి!

సొరకాయ బర్ఫీ

కావలసిన పదార్థాలు

సొరకాయ: ఒకటి (చిన్నది, లేతది), **చక్కెర:** ఒక కప్పు, **కండెన్స్‌డ్ మిల్క్:** అర కప్పు, **చిక్కటి పాలు:** అర కప్పు, **యాలకుల పొడి:** అర టీస్పూన్, **నెయ్యి:** అరకప్పు, **గ్రీన్‌ఫుడ్ కలర్:** చిటికెడు, **తరిగిన బాదం పప్పు:** పావు కప్పు.

తయారీ విధానం

సొరకాయ తొక్క, లోపల గుజ్జు కూడా తీసేసి సన్నగా తురమాలి. సొరకాయ తురుమును పల్చని గుడ్డలో వేసి, నీరు పోయేలా గట్టిగా తిప్పాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి పావు కప్పు నెయ్యివేసి వేడయ్యాక.. సొరకాయ తురుము వేసి, సన్నని మంటపై మూతపెట్టకుండా వేయించాలి. బాగా వేగిన తురుములో చక్కెర, కండెన్స్‌డ్ మిల్క్, పాలు, యాలకులపొడి వేసి దగ్గరపడేవరకు కలుపుతూ ఉడికించాలి. మిశ్రమం దగ్గరపడ్డాక గ్రీన్ ఫుడ్ కలర్, బాదం తరుగు, మిగిలిన నెయ్యి వేసి బాగా కలిపి నెయ్యి రాసిన ప్లేట్లో పరచాలి. చల్లారిన తర్వాత ముక్కల్లా కోసుకుంటే నోరూరించే సొరకాయ బర్ఫీ సిద్ధం.