వెజ్ బుర్జీ

కావలసిన పదార్థాలు

శనగపిండి: ఒక కప్పు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **టమాటా:** రెండు, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **జీలకర్ర:** అర టీస్పూన్, **గరం మసాలా:** అర టీస్పూన్, **మిరియాల పొడి:** పావు టీస్పూన్, **కారం:** ఒక టీస్పూన్, **ధనియాల పొడి:** ఒక టీస్పూన్, **సన్నగా తరిగిన అల్లం, వెల్లుల్లి:** అర టీస్పూన్, **పసుపు:** అర టీస్పూన్, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా, **నూనె:** అర కప్పు, **ఉప్పు:** తగినంత, **వంటసోడా:** చిటికెడు, **నిమ్మరసం:** రెండు టీస్పూన్లు.

తయారీ విధానం

ఒక గిన్నెలో శనగపిండి, కొద్దిగా ఉప్పు, వంట సోడా వేసి నీళ్లుపోసి కొంచెం జారుగా కలిపి పెట్టుకోవాలి. తర్వాత జీలకర్ర, అల్లం వెల్లుల్లి తరుగు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి నూనెలో దోరగా వేయించాలి. బాగా వేగాక.. చిన్నగా తరిగిన టమాటా ముక్కలు, కారం, ఉప్పు, పసుపు, గరం మసాలా, ధనియాల పొడి, మిరియాల పొడి వేసి బాగా కలిపి మూతపెట్టి సన్నని మంటపై అయిదు నిమిషాలు మగ్గించాలి. ముందుగా కలిపి పెట్టుకున్న పిండి మిశ్రమాన్ని అందులో వేసి, కదపకుండా మూతపెట్టి సన్నని మంటపై పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. గరిటెతో కదుపుతూ ముక్కలు ముక్కలుగా చేస్తూ బాగా వేయించాలి. చివరగా కొత్తిమీర తురుము, నిమ్మరసం వేసుకుంటే నోరూరించే వెజ్ బుర్జీ సిద్ధం.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
గురువారం | 29 మే 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com
10

నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ.. భారత ఆర్మీకి సుశిక్షితులైన సైన్యాన్ని అందిస్తుంది. మూడేండ్లపాటు కత్తిమీద సాములా సాగే ట్రైనింగ్‌లో క్యాడెట్లు బ్రహ్మాస్త్రాల్లా తయారవుతారు. ఆ తర్వాత వారి వారి సామర్థ్యాలను బట్టి త్రివిధ దళాల్లో చేరి దేశానికి సేవలు అందిస్తారు. ఇప్పటివరకు ఎన్డీఏ నుంచి పురుషులు మాత్రమే రొమ్ము విరుచుకొని సైన్యంలో చేరేవాళ్లు. మొదటిసారిగా అతివలు తలెత్తుకొని దేశసేవకు కదం తొక్కుతున్నారు. ఎన్డీఏ 148వ బ్యాచ్‌లో మొదటిసారిగా మహిళా క్యాడెట్లు శిక్షణ పొందారు. 17 మంది యువతులు సర్వశక్తిమంతులై.. ఈ నెల 30న జరగనున్న పాసింగ్ పరేడ్‌లో ‘జై హింద్’ అని నినదించనున్నారు. ఎన్డీఏలో రాజుకున్న ఈ అగ్గిరవ్వలు.. సైన్యంలో చేరాలని కలలు కంటున్న ఎందరో యువతులకు ఆదర్శం.

సిద్ధమైన అగ్గిరవ్వలు

సైన్యంలో చేరడానికి ఎన్డీఏ దగ్గరి దారని చాలామంది నమ్మకం. మూడేండ్లు కష్టపడితే.. దేశసేవకు అంకితమవ్వాలన్న తమ కల నెరవేరుతుందని భావిస్తారు. అందుకే, ఎన్డీఏ నోటిఫికేషన్ రాగానే లక్షల కొద్దీ అప్లికేషన్లు వచ్చిపడుతుంటాయి. లక్షల్లో వందల మంది మాత్రమే శిక్షణకు ఎంపిక అవుతారు. మూడేండ్ల ట్రైనింగ్‌లో విద్యాబుద్ధులతో పాటు ఆర్మీకి కావాల్సిన అన్ని రకాల శక్తియుక్తులనూ ఒంటబట్టిస్తారు ఇక్కడి ట్రైనర్లు. ఇక్కడ ఉండే కఠిన నియమావళి, కఠోర సాధనకు వెరచి వెన్నుచూపే వారూ ఉంటారు. ప్రతి బ్యాచ్‌లో నలుగురైదుగురు ఇలా మధ్యలోనే ట్రైనింగ్ నుంచి వెళ్లిపోతుంటారు. దాదాపు ఏడు దశాబ్దాలుగా ఎన్డీఏకు పురుషులు మాత్రమే దరఖాస్తు చేసుకునేవారు. యువతులను కూడా ఎన్డీఏ పరీక్షకు అనుమతించాలని 2021లో సుప్రీం కోర్టు తీర్పు వెలువరించింది. ఈ క్రమంలో ఎన్డీఏకు మహిళలు కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (యూపీఎస్సీ) అనుమతించింది. అలా 2022లో నిర్వహించిన నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ ఎంట్రెన్స్ కోసం సుమారు 1.78 లక్షల మంది యువతులు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వీరిలో 1,002 మంది రాత పరీక్ష రాశారు. చివరికి 125 మంది శిక్షణకు ఎంపికయ్యారు. వీరిలో నలుగురు వివిధ కారణాల వల్ల మధ్యలోనే వెళ్లిపోయారు. 121 మంది శిక్షణ తీసుకుంటున్నారు. మొత్తంగా 148వ బ్యాచ్‌కు చెందిన 17 మంది క్యాడెట్లు మే 30న పాసింగ్ పరేడ్‌లో పాల్గొంటున్నారు.

ప్రస్తుతం ఎన్డీఏలో దేశంలోని 17 రాష్ట్రాల నుంచి 121 మంది మహిళలు ట్రైనింగ్ తీసుకుంటున్నారు. వీరిలో హరియాణా నుంచి అత్యధికంగా 35 మంది ఉన్నారు. తర్వాత ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ నుంచి 28, రాజస్థాన్ నుంచి 13, మహారాష్ట్ర నుంచి 11 మంది అతివలు ఉన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో కేరళ నుంచి నలుగురు, కర్ణాటక నుంచి ఒకరు ఎన్డీఏలో ఉన్నారు. అకాడమీ నుంచి పట్టభద్రులైన వారిలో హరియాణా, హిమాచల్‌ప్రదేశ్, కేరళ, పంజాబ్, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌కు చెందిన క్యాడెట్లు పాసింగ్ పరేడ్‌లో మెరవనున్నారు. ఈ పదిహేడు మందిలో తొమ్మిది మంది ఆర్మీలో చేరుతుండగా, ఐదుగురు ఇండియన్ ఎయిర్‌ఫోర్స్‌లో, ముగ్గురు నౌకాదళంలో సేవలు అందించనున్నారు.

డిఫెన్స్ అకాడమీలో రాటుదేలిన హరియాణాకు చెందిన హర్‌సిమ్రన్ కౌర్ నేవీలో చేరుతున్నారు. ‘మహిళా క్యాడెట్ల మొదటి బ్యాచ్‌లో ఉన్నందుకు గర్వంగా ఉంది. మా జూనియర్ క్యాడెట్లకు ఉన్నత ప్రమాణాలు సెట్ చేయాలని మా ట్రైనర్లు తరచూ చెబుతుండేవారు. అందుకోసం మేం నిరంతరం శ్రమించేవాళ్లం’ అని చెప్పుకొచ్చారు. సిమ్రన్ తండ్రి భారత సైన్యంలో హవల్దార్‌గా పనిచేసేవారు. ఆమె తాత కూడా సైన్యంలో పనిచేసిన వారే! అందుకే, చిన్నప్పటి నుంచి సైన్యంలో చేరాలని పట్టుదలగా ఉండేది. నేషనల్ డిఫెన్స్ అకాడమీ ద్వారా తన కల నెరవేరిందని అంటారు సిమ్రన్. 148వ బ్యాచ్‌లో 300 మందికి పైగా పురుషులు కూడా శిక్షణ తీసుకున్నారు. ట్రైనింగ్‌లో మహిళలు, పురుషులు అనే వ్యత్యాసం ఉండదని పేర్కొన్నారు మరో క్యాడెట్ రితుల్. ‘అందరికీ ఒకేరకమైన సాధన ఉంటుంది. మహిళలు అని సున్నితంగా చూడటం ఉండదు. ఎవరైనా సరే ఇచ్చిన టాస్క్ పూర్తి చేయాల్సిందే. ఈ క్రమంలో కొన్నిసార్లు చాలా ఒత్తిడికి గురయ్యేదాన్ని. సైన్యంలో చేరాలన్న ఆశయం మళ్లీ ముందుకు నడిపించేది’ అని చెప్పుకొచ్చారు రితుల్.

2021లో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు వెలువడటంతోనే ఎన్డీఏలో చేరాలని బలంగా ఫిక్సయ్యాను అంటారు ఈషిత. ‘మహిళలు ఎందులోనూ తక్కువ కాదు అని నిరూపించుకునే అవకాశం వస్తే ఎందుకు వదులుకుంటాను. ఎన్డీఏ నాకు గొప్ప అవకాశం ఇచ్చింది. ఈ శిక్షణలో తోటి క్యాడెట్లతో బలమైన బంధం ఏర్పడింది. మొదటి మహిళా బ్యాచ్ కావడం మరింత గర్వకారణంగా ఉంది. మూడేండ్లపాటు భుజం భుజం కలిపి శిక్షణ తీసుకున్నాం. శారీరకంగా ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా మనోబలంతో వాటిని అధిగమించాం. నిరంతర సాధన మాకు శారీరక పటుత్వాన్ని, మానసిక ధైర్యాన్ని ఇచ్చాయి’ అంటారు ఈషిత.

ఎన్డీఏ నుంచి బయటికి వస్తున్న ఈ స్పెషల్ 17 మంది.. కెరీర్‌లో సాధించే విజయాలు వారి వ్యక్తిగతం కావొచ్చు! కానీ, ఈ పదిహేడు మంది వేసిన ముందడుగు.. మరెందరో ఆడపిల్లలను భారత సైన్యంలో ప్రవేశించే దిశగా ప్రేరేపిస్తుంది అనడంలో సందేహం లేదు. సరిహద్దుల్లో ఈ అగ్గిబరాటాలు చిందించే నిప్పురవ్వలు.. మనదేశంలోని మారుమూల పల్లెల్లో ఆడుకుంటున్న చిన్నారుల్లోనూ ఒక కొత్త ఆశయాన్ని చిగురింపజేస్తాయి కదూ!

... పాసికంటి శంకర్, భివండీ

సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావమో.. సమాజాన్ని మరింతగా అవగాహన చేసుకోవాలన్న ఆలోచనో.. ఈ మధ్య ట్రావెలర్లు పెరుగుతున్నారు. అందులోనూ ఒంటరిగా ప్రయాణిస్తూ.. విభిన్న ప్రాంతాలను ఎక్స్‌ప్లోర్ చేస్తున్నారు. అయితే, ఇలా సోలోగా ట్రావెల్ చేసేవాళ్లు ప్రతిక్షణం అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేకుంటే, లేనిపోని ఇబ్బందుల్లో పడాల్సి వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

జాగ్రత్త సుమా!

ట్రావెలర్లు తమ పర్యటనకు సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్నీ ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఇలా చేయడం.. కొత్త సమస్యలను కొని తెచ్చుకున్నట్టే! ముఖ్యంగా సోలో ట్రావెలింగ్ చేస్తున్న మహిళలు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీరు ఒంటరిగా ప్రయాణిస్తున్నట్టు బయటి వారికి తెలియకపోవడమే మంచిది.

కొందరు ఎక్కడికి వెళ్లినా కొత్త స్నేహాలను ఏర్పరుచుకుంటారు. అయితే, ఒక మహిళగా ఒంటరిగా ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు మరింత సురక్షితంగా ఉండాలన్న సంగతి గుర్తుంచుకోవాలి. కొత్తగా పరిచయమైన వ్యక్తులకు మీ ప్రయాణాల గురించి, మీరు ఎక్కడ ఉంటున్నదీ చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రయాణాల్లో కలిసే వ్యక్తుల్లో మంచివారితోపాటు చెడ్డవాళ్లూ ఉంటారన్న విషయం మర్చిపోవద్దు.

ప్రయాణాల్లో పరిచయమైన వ్యక్తులు ఆహ్వానించే పార్టీలకు వెళ్లకపోవడమే మంచిది. కొత్త వ్యక్తులు ఎవరైనా అనుమానాస్పదంగా, అభ్యంతరకరంగా ప్రవర్తిస్తున్నట్టు అనిపిస్తే.. అలాంటి వారికి దూరంగా ఉండండి.

మీరు సందర్శిస్తున్న పరిసరాల గురించి కనీస అవగాహన కలిగి ఉండాలి. ఆయా ప్రాంతాల చరిత్ర.. ముఖ్యంగా, నేర చరిత్ర గురించి క్షుణ్నంగా తెలుసుకోండి. వీలైతే.. స్థానిక భాష కొంతైనా నేర్చుకోండి. దీనివల్ల ఎదుటివాళ్లు ఏం మాట్లాడుకుంటున్నారో.. మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు. మీ భద్రతను ప్రభావితం చేసే స్థానిక సంఘటనలు, వాతావరణ సూచనలనూ తెలుసుకోండి.

మీరు ఏయే ప్రాంతాలను సందర్శిస్తున్నారో.. ఏ రోజు ఎక్కడ ఉంటారో మీ కుటుంబసభ్యులకు ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేస్తూ ఉండండి.

వీరికి నడక మంచిది కాదు!

నడక.. అత్యుత్తమ వ్యాయామం. ఉదయం, సాయంత్రమే కాదు.. రాత్రి భోజనం తర్వాత కొద్దిసేపు వాకింగ్ చేయడం చాలామందికి అలవాటు. ఇది ఆరోగ్యకరం కూడా! అయితే, కొందరిలో ఈ అలవాటు.. మంచిది కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు రాత్రి భోజనం తర్వాత నడకకు వెళ్లొద్దని చెబుతున్నారు.

హృదయ సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడేవారు రాత్రి భోజనం తర్వాత నడవడం మంచిది కాదు. సాధారణంగా ఆహారం తిన్న తర్వాత శరీరంలోని రక్తంలో ఎక్కువ భాగం జీర్ణవ్యవస్థ వైపు మళ్లుతుంది. అలాంటి సమయంలో వాకింగ్ చేస్తే.. గుండెపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఇక రాత్రిపూట చల్లటి వాతావరణం.. సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తుంది. మైకం, అలసటతోపాటు ఛాతినొప్పి లాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

ఎసిడిటీ సమస్యతో ఇబ్బందిపడే వాళ్లు రాత్రి భోజనం తర్వాత వాకింగ్‌కు వెళ్లొద్దు. ఆహారం తిన్న వెంటనే నడక సాగిస్తే.. పొట్టలోని ఆమ్లాలు పైకి (గొంతులోకి) వస్తాయి. ఫలితంగా ఛాతిలో మంట, దగ్గుతో పాటు గొంతినొప్పి కూడా ఇబ్బంది పెడుతుంది.

లోబీపీ (తక్కువ రక్తపోటు) బాధితులు కూడా ఈ అలవాటుకు దూరంగా ఉండాలి. ఆహారం తిన్న తర్వాత రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అలాంటప్పుడు నడక ప్రారంభిస్తే.. సమస్య మరింత ముదురుతుంది. మైకం కమ్మినట్టు అనిపించడంతోపాటు మూర్ఛ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తుల్లోనూ రాత్రిపూట నడక ఇబ్బందికరమే! రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు తక్కువగా ఉన్నా.. లేదా ఇన్సులిన్ తీసుకున్న వెంటనే ఆహారం తిన్నా.. నడవడం మంచిదికాదు. ఈ అలవాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను మరింత తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది.

పట్టుచీర పరీక్షకు పంచ సూత్రాలు!

వేల రూపాయల ఖరీదు పెట్టి పట్టు చీరలు కొనుక్కుంటాం. షాపు వాళ్లు చెప్పిన దాన్ని బట్టి ఓహో ఆహా అని మనమూ అనుకుంటాం. కానీ అది అసలైనదో కాదో తెలుసుకునేందుకు కొన్ని మార్గాలున్నాయి. దాన్ని బట్టి పట్టు సంగతి ఇట్టే పట్టేయొచ్చు!

- పట్టుకుంటే పట్టులా ఉండటం అసలైన పట్టు లక్షణం. జోక్ కాదు. నిజంగానే ఇది ఓ పరీక్షే. చేతితో పట్టుకుంటే మెత్తగా, మృదువుగా జారిపోయేలా ఉండటం పట్టు చీరల స్వభావం. చేతి వేళ్ల మధ్య వస్త్రాన్ని ఉంచి కొద్దిగా రుద్దితే వెచ్చదనం రావడం కూడా దీని సహజ గుణం. అలా వేడి రాకుండా ఉంటే అది ఫేక్ సిల్క్.
- సిసలైన వస్త్రాన్ని కాంతికి లేదా లైట్‌కి ఎదురుగా ఉంచినప్పుడు అది వేరే వర్ణాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. మనం ఏ కోణంలో చూస్తున్నాం అన్నది లెక్కలేదు. తప్పకుండా సాధారణంగా చూసిన దానికన్నా రెండు వేరు వేరు రంగుల్లో అది కనిపిస్తుంది. అదే ఆర్టిఫీషియల్ పట్టుని చూస్తే ఉన్నది ఉన్నట్టు అదే రంగులో కనిపించడమో లేదా ఇంకా డల్ అవడమో జరుగుతుంది.
- చేతితో నేసిన పట్టు చీరల జరీని చూసి కూడా అసలా నకిలీనా అన్నది గుర్తుపట్టొచ్చు. వెండి, లేదా బంగారు కోటింగ్ ఉన్న తీగలతో అంచు వస్తుంది. అంతే కాదు, ఆ నేతలో అక్కడక్కడా పోగులు లేవడం కొంచెం నేత మిస్ అవడంలాంటి తేడాలు కూడా ఉంటాయి. చేతితో నేయడం వల్ల అవి ఏర్పడతాయి. ఇక, జరీనేతల లోపలి వైపు వదులుగా దారాలు వేలాడవు. అలా నైలాన్ దారాలు వదులుగా వేలాడుతుంటే అది మంచి పట్టు కాదు.
- సిల్క్ మార్క్ అన్నది కూడా అసలైన పట్టుచీరను కనుగొనేందుకు మంచి మార్గం. సిల్క్ మార్క్ ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ఇండియా వారి సర్టిఫికెట్ ఉందంటే, ఇక ఆ చీరకు తిరుగు లేనట్టే లెక్క.
- మన దగ్గర ఉన్న చీరలు నిజమైనవా కావా అన్నది కూడా పరీక్షించుకోవాలంటే, చీర అడుగు భాగం నుంచి చిన్న దారం పోగును తీసి కాల్చి చూస్తే జుట్టు కాలిన వాసన రావడం, బూడిద అవడం జరిగితే అది నిజమైనది. అదే ముద్దలా ముడుచుకుపోయి ప్లాస్టిక్ వాసన వస్తే ఫేకే. అలాగే కాస్త తడి చేసినా పట్టు చీర ఒకలాంటి సువాసన లేదా చెట్టు పుట్టల వాసన వస్తుంది. అదే ఆర్టిఫీషియల్ అయితే రసాయనాలు, ప్లాస్టిక్ వాసన వస్తుంది.

లెట్స్ పిల్లో టాక్!

ప్రస్తుతం భార్యాభర్త.. ఇద్దరూ ఉద్యోగాలు చేయాల్సిన పరిస్థితులు. ఓవైపు ఆఫీస్.. ఇంటి పనులంటూ ఉరుకులు పరుగులు. మరోవైపు పిల్లలు, వారి చదువులు. పెద్దవాళ్ల బాధ్యతలు! వెరసి.. క్షణం తీరికలేని జీవితాలు! దంపతులకు కాస్తంత సమయం దొరకడం కూడా గగనమే అవుతున్నది. ఒకవేళ దొరికినా.. ఇద్దరూ ఏకాంతంగా గడపడం కూడా కష్టంగా మారుతున్నది. ఫలితంగా.. భార్యాభర్తల మధ్య దూరం పెరుగుతున్నది. ఈ సమస్యకు ‘పిల్లో టాక్’ ఓ పరిష్కారం చూపుతున్నది.

దంపతులు ఎంత సన్నిహితంగా ఉంటే.. వారి మధ్య బంధం అంత బలంగా ఉంటుంది. మనసు విప్పి మాట్లాడుకుంటేనే.. సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. కానీ, ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో చాలామందికి అలాంటి సమయం దొరకడం లేదు. దొరికినా.. కొంతమంది తమ భాగస్వామితో అన్ని విషయాల్నీ స్వేచ్ఛగా చెప్పుకోలేకపోతున్నారట. తమ ఇష్టాయిష్టాలు, భవిష్యత్తు లక్ష్యాల గురించి పంచుకోవడానికీ ఆసక్తి చూపించడం లేదట. చెబితే భాగస్వామి ఎలా రియాక్ట్ అవుతారో.. తమ ఇష్టాయిష్టాలు, లక్ష్యాలను గౌరవిస్తారో లేదోనన్న సందిగ్ధమే ఇందుకు కారణమని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇలాంటి వాళ్లు ‘పిల్లో టాక్’తో ఒక్కటవ్వొచ్చని చెబుతున్నారు.

మనసులు దగ్గర..

రాత్రిపూట పడకగదిలో భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఏకాంతంగా, మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడమే.. పిల్లో టాక్! దీనివల్ల భార్యాభర్తల శరీరాల్లో ‘ఆక్సిటోసిన్’ అనే ప్రేమ హార్మోన్ విడుదలవుతుంది. ఇది మానసిక సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతత చేకూరుస్తుంది. దంపతుల మధ్య దూరం తగ్గడంతోపాటు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే సమయం చిక్కుతుంది. భాగస్వామి మనసులో కోరికలు తెలుసుకోవడంతోపాటు వాటిని నెరవేర్చడానికీ అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే.. భార్యాభర్తలు రోజంతా ఎంత బిజీగా ఉన్నా.. రాత్రిపూట కనీసం ఓ అరగంటైనా మనసు విప్పి, ఏకాంతంగా మాట్లాడుకోవాలని మానసిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇవి వద్దే వద్దు..

అయితే, చాలామంది ‘పిల్లో టాక్’లో లేనిపోని సమస్యలను ముందేసుకుంటారు. దొరక్కదొరక్క దొరికిన సమయాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకుంటారు. ఎప్పుడో జరిగిన గొడవలు, ఆఫీస్ సమస్యలు, పిల్లల చదువులు, పెద్దల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను చర్చిస్తుంటారు. ఇలాంటి చర్చలవల్ల సరదాగా సాగాల్సిన సమయం.. వృథాగా గడిచిపోతుంది. ఒక్కోసారి పాతగొడవలు ముందుకొచ్చి.. దంపతుల మధ్య దూరం పెరిగే ప్రమాదమూ ఉంటుంది. వాటికి బదులుగా పెళ్లినాటి జ్ఞాపకాలు, హనీమూన్ మధురానుభూతులు, ఇచ్చిపుచ్చుకున్న కానుకలు, ఇద్దరి మధ్య జరిగిన సరదా సంఘటనలు.. ఇలాంటివి గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే మంచిది. ఇలాంటి సంభాషణలతో ఇద్దరి మధ్య అనుబంధం మరింత దృఢంగా మారుతుంది.

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది ‘సప్లిమెంట్లు’ తీసుకుంటున్నారు. ఆహారంతో శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు అందక.. మాత్రలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. అయితే, మహిళల వయసును బట్టి.. పోషకాల అవసరాలు వేరువేరుగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టీనేజర్లతో పోలిస్తే.. మెనోపాజ్‌కు చేరిన మహిళల శరీర తత్వం వేరుగా ఉంటుందని అంటున్నారు. కాబట్టి, సప్లిమెంట్లు కూడా సపరేటుగా తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

సప్లిమెంట్లు.. సపరేటు!

- టీనేజీ అమ్మాయిలకు ఐరన్, కాల్షియం ఎక్కువ అవసరం. నెలసరి సమయంలో వీరు రక్తం ఎక్కువగా కోల్పోతారు. కాబట్టి, ఐరన్.. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. అదే సమయంలో కాల్షియం.. ఎముకల అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది.
- పెళ్లయిన మహిళలకు ఫోలిక్ యాసిడ్, ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ డి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా.. గర్భధారణ కోసం న్యూరల్ ట్యూబ్ లోపాల నివారణకు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇక హార్మోన్ల సమతుల్యతకు ఒమేగా–3 సహాయపడుతుంది. కాల్షియం శోషణకు విటమిన్ డి.. సహకరిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.
- గర్భధారణ సమయంలో ఐరన్, డీహెచ్ఏ, ఫోలిక్ యాసిడ్‌తోపాటు అయోడిన్‌తో కూడిన ప్రీనేటల్ మల్టీవిటమిన్లను తీసుకోవడం మంచిది. ఇవి గర్భస్థ శిశువులో మెదడు పెరుగుదలకు తోడ్పడతాయి. ప్రసవ సమస్యలను నివారించడంలో సాయపడతాయి.
- పెరిమెనోపాజ్, మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళల్లో ఎముకల సాంద్రత తగ్గడం, మానసిక స్థితిలో మార్పులు రావడం, అలసట పెరగడం వంటి సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. ఇలాంటి సమయంలో విటమిన్ బి, డి, కాల్షియం, మెగ్నీషియం చాలా అవసరం.
- ఇక వృద్ధులు విటమిన్ బి12, డి3తోపాటు కాల్షియం సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలి. ఇవి బోలు ఎముకల వ్యాధిని ఎదుర్కోవడంలో సాయపడతాయి. నాడీవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి హామీ ఇస్తాయి.