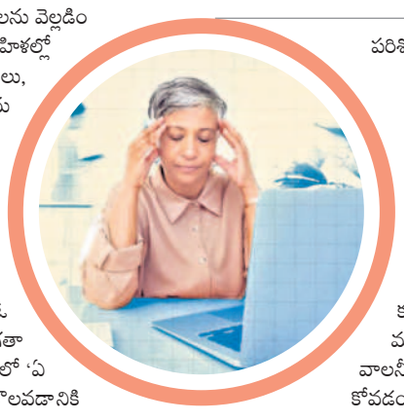
# ఏకాగ్రతపైనా ప్రభావం

**మహిళల్లో** కనిపించే పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్).. శారీరకంగానే కాకుండా, మానసికంగానూ ఇబ్బంది పెడుతుందట. ముఖ్యంగా వారి మనసుపై ప్రభావం చూపి.. ఏకాగ్రతనూ దెబ్బతీస్తుందట. బాంబే ఐఐటీ పరిశోధకులు తాజాగా నిర్వహించిన ఓ సర్వే.. ఈ విషయాలను వెల్లడించింది. సాధారణంగా పీసీఓఎస్ బారినపడ్డ మహిళల్లో రుతుక్రమం దెబ్బతినడం, ముఖంపై మొటిమలు, అధిక బరువుతోపాటు సంతానోత్పత్తి సమస్యలూ కనిపిస్తాయి. అయితే, మహిళల మెదడు పనితీరుపైనా పీసీఓఎస్ ప్రభావం చూపుతుందని బాంబే ఐఐటీ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. 'పీర్ రివ్యూడ్ జర్నల్'లో ప్రచురితమైన ఈ పరిశోధనలో 173 మంది మహిళలు పాల్గొన్నారు. వీరిలో 101 మందికి పీసీఓఎస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ కాగా, మిగతా 72 మందిలో ఆ సమస్య లేదు. వీరిలో 'ఏకాగ్రత' అనేది ఏ స్థాయిలో ఉందో కొలవడానికి



పరిశోధకులు రెండు రకాల పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా, పీసీఓఎస్ సమస్య ఉన్న మహిళల్లో ఏకాగ్రత కొద్దిగా లోపించినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాల్సిన పనుల్లో వీరు నెమ్మదిగా ఉంటున్నట్టు వెల్లడించారు. అంటే, పీసీఓఎస్ సమస్య లేని మహిళలతో పోలిస్తే.. వీరు ఒకేసారి ఒక పనిపై దృష్టి పెట్టలేరని చెబుతున్నారు. పీసీఓఎస్ ఉన్న మహిళలు తమ ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచుకోవడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడంతోపాటు నిత్య వ్యాయామాన్ని అలవాటుగా మార్చుకోవాలనీ, కంటినిండా నిద్రపోవాలనీ చెబుతున్నారు. ఇక యోగా, ధ్యానంతో ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం వల్ల ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుచుకోవచ్చని అంటున్నారు.

# చట్టం చేసి రోదసిలోకి..!

**ఆమె అందమైన కలలు కన్నది. అలా ఇలా కాదు, కనిపించే ఆకాశాన్ని దాటి అల్లంత దూరాన ఉన్న అంతరిక్షంలోకి ప్రవేశించాలని గొప్ప గొప్ప కలలు కన్నది. వాటి సాకారానికే ప్రఖ్యాత హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో చదువుకున్నది. అంతలోనే ఆమె లక్ష్యానికి అగాధంలాంటి అడ్డంకి ఏర్పడింది. చదువుకునే రోజుల్లోనే ఆమె లైంగిక దాడికి గురైంది. చట్టాలు ఆడపిల్లల చుట్టాలేమీ కావని ఆ సమయంలో తెలుసుకుందామె! అందుకే వాటి మార్పు కోసం గొంతెత్తింది. అమెరికాలో అత్యాచార బాధితుల హక్కులకు సంబంధించిన చట్టం అచ్చంగా ఆమె పోరాట ఫలితమే. ఆ తర్వాత రోదసినీ తన సొంతం చేసుకుంది. ఇదంతా ఇటీవల అంతరిక్ష యాత్రకు వెళ్లిన అమెరికన్ ఆస్ట్రోనాట్ అమందా నుయెన్ గురించే. ఆ యాత్రల్లాగే ఆమె కథ కూడా సాహసోపేతమే!**

జీవితంలో చాలామందికి ఎన్నో రకాల లక్ష్యాలు ఉంటాయి. వాటిని చేరే క్రమంలో ఏవేవో అడ్డంకులూ ఏర్పడుతుంటాయి. వాటి వెంట సాగిపోయి లక్ష్యాన్ని మర్చిపోయేవాళ్లు కొందరైతే, వాటన్నిటికీ సమాధానం చెప్పి మరీ గమ్యాన్ని చేరుకునే వారు మరి కొందరు. అమంద రెండో కోవలో వ్యక్తి. పరిస్థితులు ఏవైనా అనుకున్న తీరానికి చేరేదాకా చేతులెత్తే సమస్యే లేదన్నది ఆమె విధానం. యూనివర్సిటీ చివరి పరీక్షలకు మూడు నెలల ముందు అఘాయిత్యానికి గురైన ఆమెకు కళ్ల ముందు చీకటి తప్ప మరేమీ కనిపించలేదు. అలాంటి సందర్భంలోనూ 'ఓటమిని ఎన్నడూ అంగీకరించకూడదు' (నెవర్, నెవర్, నెవర్ గివ్‌అప్) అని ఓ కాగితం మీద పెన్నుతో రాసుకుందామె. ఆ కాగితమే తన గెలుపు మంత్రంగా భావించింది. ఇటీవలి అంతరిక్ష యాత్రకూ దాన్ని తీసుకెళ్లింది. అక్కడినుంచి పంపిన వీడియోలో ఆ కాగితాన్ని చూపుతూ భావోద్వేగానికి గురైన అమంద మొక్కవోని దీక్షకు నిలువెత్తు నిదర్శనం.

### పార్లమెంటులో ఏకగ్రీవం...

హార్వర్డ్ వర్సిటీలో చివరి సెమిస్టర్‌లో ఉన్న అమంద స్నేహితులతో కలిసి ఓ పార్టీకి హాజరైంది. ఆ సమయంలోనే ఆమె మీద అఘాయిత్యం జరిగింది. కళ్లు తెరిచే సరికి ఆసుపత్రిలో ఉందామె. డిశ్చార్జ్ సమయానికి నాలుగున్నర లక్షల రూపాయల బిల్లును అమంద చేతిలో పెట్టారు ప్రభుత్వ వలంటీరు. అంతేకాదు, తన మీద లైంగిక దాడి జరిగిందని నిర్ధారించే రేప్ ఎవిడెన్స్ కిట్‌ను కేవలం 6 నెలలు మాత్రమే దాచి ఉంచుతారనీ, ఆ తర్వాత దాన్ని పారేస్తారని కూడా తెలిపారు. కానీ ఇలాంటి సందర్భాల్లో బాధితులు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించేందుకు అక్కడి చట్టాల ప్రకారం 15 సంవత్సరాల వరకూ సమయం ఉంటుంది. అంటే, రేప్‌లాంటి సందర్భాల్లో మనుషులు కుంగిపోతారు కనుక, వాళ్లు కోలుకునే దాకా సమయం ఇచ్చి మానవతా దృక్పథంతో కోర్టు వ్యవహరిస్తుంది. కానీ వీళ్లు కోర్టును ఆశ్రయించే సమయానికే నేరాన్ని నిరూపించే అత్యంత విలువైన రేప్‌కిట్ ఆధారాలు ఉండవు. అంతేకాదు, ఆ కిట్ కోసమూ బాధితులే డబ్బులు కట్టాలి. తన మీద జరిగిన ఘోరం కన్నా ఇది మరింత దారుణంగా తోచిందామెకు. శారీరకంగా, మానసికంగా దుర్బలంగా ఉన్న అమందను ఇది మరింత బలహీన పరిచింది. ఇది చాలా అన్యాయం... అని గట్టిగా అరిచింది ఆమె లోపలి గొంతుక. అందుకే కాస్త కోలుకోగానే తనలాంటి బాధితులందర్నీ ఓ చోట చేర్చింది. వాళ్ల కథలన్నిటినీ రకరకాల మాధ్యమాల ద్వారా జనానికి చేరువ చేసింది. అవన్నీ ఆ చట్టంలోని లోపాలను విస్పష్టంగా ఎత్తి చూపాయి. అసలు తమలాంటి వాళ్లు ప్రభుత్వపరంగా ఎలాంటి హక్కులు కావాలనుకుంటున్నారు అన్నది డ్రాఫ్టులా రూపొందించింది అమంద. బాధితులతో కలిసి తమ ప్రాంతంలోని చట్టసభల ప్రతినిధికి దాన్ని సమర్పించింది. దాన్ని అమెరికా పార్లమెంటు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించడంతో, అప్పటి అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామా చేతుల మీదుగా 'సెక్సువల్ అసాల్ట్ సర్వైవర్స్ బిల్ ఆఫ్ రైట్స్' 2016లో చట్ట రూపం దాల్చింది. దీన్ని అమెరికాలోని అన్ని రాష్ట్రాలూ ఆమోదించేలా కృషి చేసింది అమంద. అందుకోసం రైజ్ అనే స్వచ్ఛంద సంస్థను నెలకొల్పింది. దశాబ్ద కాలానికి పైగా ఆమె మహిళల సమస్యల మీద పోరాడుతూనే ఉంది. ఈ కొత్త చట్టం ప్రకారం 15 సంవత్సరాల పాటు ఎవిడెన్స్ కిట్‌ను భద్రపరచాలి. అలాగే కిట్ కోసం బాధితులు డబ్బులు చెల్లించనక్కర్లేదు.

### నోబెల్ శాంతి పురస్కారానికి...

అమంద మీద దాడి 2013లో జరిగితే తాను కావాలనుకున్న చట్టం రూపొందడానికి 2016 దాకా పట్టింది. అంటే మూడు సంవత్సరాల కాలం ఆమె కోల్పోయింది. అయినా సరే తన వ్యోమగామి కలను మళ్లీ సుసాధ్యం చేసుకునే దిశగా అడుగులు వేసింది. ఇప్పుడు తన స్వప్నాన్ని సాకారం చేసుకుంటూ అంతరిక్షంలోకి దూసుకుపోయింది. అమెజాన్ వ్యవస్థాపకుడు జెఫ్ బెజోస్‌కి సంబంధించిన అంతరిక్ష సంస్థ బ్లూ ఆరిజిన్ అచ్చంగా ఆడవాళ్లతోనే మొన్న ఓ స్పేస్‌షిప్‌ని పంపింది. అందులో అమంద కూడా ఒకరు. అక్కడ ఆమె అంతరిక్షంలో మహిళల రుతుచక్రం, శరీర మార్పుల్లాంటివి పరిశోధిస్తుంది. ఇక, లైంగిక దాడి తర్వాతి పరిణామాల నేపథ్యంలో 'సేవింగ్ ఫైవ్' పేరిట ఓ పుస్తకాన్ని తీసుకొచ్చింది అమంద. ఇందుకుగానూ 2019 సంవత్సరానికి నోబెల్ శాంతి పురస్కారానికి నామినేట్ అయ్యింది. 2022లో టైమ్స్ మ్యాగజైన్‌లో ఆ ఏడాది మహిళగా ఎంపికైంది. 'ఒక మహిళగా నేను సాధించిన దానిని ప్రతి ఒక్కరూ సాధించగలరు. మనమీద మనకు నమ్మకం, నిరంతర కృషి, స్పష్టమైన లక్ష్యం ఉంటే ఏ వ్యక్తి అయినా తాను కోరుకున్న గమ్యానికి చేరుకోగలరు' అని చెబుతుంది అమంద. లక్ష్యసాధకుల లక్షణాల విషయంలో అమందను మించి అద్భుతమైన ఉదాహరణ ఇంకోటి ఉండదేమో అనిపిస్తుంది కదూ... ఆమె గురించి చదువుతుంటే!

# నైపుణ్యాలకు నో చెప్పొద్దు!

**నేటి**తరంలో చాలామంది కాలేజీ క్యాంపస్ నుంచే.. కొలువులు కొట్టేస్తున్నారు. డిగ్రీ పట్టాకు ముందే.. ఆఫర్ లెటర్ పట్టేస్తున్నారు. ఇక ఉద్యోగం వచ్చింది కదా! అని కొందరు ఉదాసీనంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడంలో నిరాసక్తంగా ఉంటున్నారు. కాలేజీ పుస్తకాలతో వచ్చిన జ్ఞానంతోనే.. ఉద్యోగంలో నెట్టుకొస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో కొత్త ఉద్యోగులు.. సరికొత్త సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు. కెరీర్‌లో ముందుకు సాగలేక.. ఉన్నచోటే ఉండిపోతున్నారు. ఇలాంటి వ్యవహార శైలి.. భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎప్పటికప్పుడు కొత్త విషయాలను నేర్చుకుంటూ ఉంటేనే.. కెరీర్ కూల్‌గా సాగిపోతుందని సలహా ఇస్తున్నారు.

**ఉద్యోగం** రావడంతోనే చాలామంది రిలాక్స్ అయిపోతుంటారు. కొత్తగా ఏదైనా నేర్చుకోవడానికి ఆసక్తి చూపించరు. సీనియర్లు, లెక్చరర్లతో మాట్లాడటం, కొత్త విషయాలను చర్చించడం ఆపేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల.. వారి ఉద్యోగ భవిష్యత్తు అక్కడితోనే ఆగిపోతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉద్యోగంలో చేరిన తర్వాత కూడా నిత్య విద్యార్థిగానే ఉండాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఉద్యోగం రావడం ఎంత ముఖ్యమో.. అక్కడ నిలదొక్కుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. అందుకోసం కొత్తకొత్త సాంకేతికతలను ఎప్పటికప్పుడు నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. తాము ఎంచుకున్న రంగంలో అనుభవం ఉన్నవారితో ఎప్పుడూ టచ్‌లో ఉండాలి. కెరీర్‌కు సంబంధించిన సలహాలు, సూచనలు తీసుకోవాలి. ఆ రంగంలో వస్తున్న కొత్తకొత్త మార్పులు గురించి తెలుసుకుంటూ, సంబంధిత నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకోవాలి. అదే రంగంలో ఉన్న స్నేహితులతో సరికొత్త నెట్‌వర్క్ ఏర్పరుచుకోవాలి. ఇందుకోసం సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్స్‌ను ఉపయోగించుకోవాలి. ఇక మరికొందరు ఉద్యోగంపై అసంతృప్తితో ఉన్నా.. అందులోనే కొనసాగుతుంటారు. ఇలాంటివారు కూడా మరో రంగాన్ని ఎంచుకోవడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొత్త కెరీర్‌లో నిలదొక్కుకోవడానికి కొంత సమయం పట్టినా.. దీర్ఘకాలంలో మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చని అంటున్నారు.

# బొద్దింకలు దూరం

**రాత్రయితే** చాలు.. వంటింటి రాజ్యమంతా బొద్దింకలదే! వంట పదార్థాలపై ఇష్టారీతిన తిరుగుతూ.. రోగాలను వ్యాపింపజేస్తాయి. దాంతో, వాటిని నిర్మూలించడానికి చాలామంది రసాయనాలతో కూడిన మందులను వాడుతుంటారు. అయినా ఫలితం శూన్యం. పైగా.. విషపూరిత రసాయనాలు ఆహార పదార్థాలపై పడి.. మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే.. కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు పాటించాల్సిందే!

**ఇంట్లో** ఉండే బోరాక్స్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా, పంచదారతోనే బొద్దింకలను తరిమేయొచ్చు. ఒక లీటర్ నీటిలో ఈ మూడిటినీ ఒక్కో టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున కలిపి.. బొద్దింకలు ఎక్కువగా తిరిగే ప్రదేశాల్లో పిచికారీ చేయాలి. వారంలో నాలుగు రోజులపాటు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ మిశ్రమంతో బొద్దింకలే కాదు.. దోమలు, బల్లుల బెడద కూడా తగ్గుతుంది.

**ఒక** గిన్నెలో రెండుమూడు టేబుల్ స్పూన్ల బోరిక్ యాసిడ్ పౌడర్, మైదాపిండి తీసుకోవాలి. వీటికి కొద్దిగా వెనిగర్ కలిపి చిన్నచిన్న గుళికల్లా తయారు చేసుకోవాలి. బొద్దింకలు ఎక్కువగా తిరిగే ప్రాంతంలో వీటిని ఉంచాలి. వీటినుంచి వచ్చే వాసన బొద్దింకలను తరిమేస్తుంది.

**బొద్దింకలు** ఎక్కువగా కిచెన్ సింక్, డ్రెయిన్ నుంచే వంటింట్లోకి వస్తుంటాయి. ఆయా ప్రాంతాల్లో కొద్దిగా వెనిగర్‌తో పిచికారీ చేస్తే.. బొద్దింకలు రాకుండా ఉంటాయి.

# దేహంపై సందేహాలెన్నో?!

**యుక్త** వయసులో అడుగుపెడుతున్న అమ్మాయిల మదిలో ఎన్నెన్నో సందేహాలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమయంలో శారీరకంగానే కాదు, మానసికంగానూ.. బాలికల్లో ఎన్నో మార్పులు వస్తుంటాయి. ఫలితంగా.. వారిలో అనేక అనుమానాలు, భయాలూ తొంగిచూస్తుంటాయి. అయితే, బాల్యం నుంచి యవ్వనంలో చేరే ఈ దశ.. ఎంతో కీలకమైంది. ఇప్పుడు ఏర్పరచుకునే అలవాట్లు, జీవనశైలి సూత్రాలే.. వాళ్ల సంపూర్ణ భవిష్యత్తుకు పునాది. కాబట్టి, టీనేజీ పిల్లలకు కొన్ని విషయాల్లో సంపూర్ణ అవగాహన కల్పించాలి. ఇందుకు తల్లులే ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.

**పీరియడ్స్..** అమ్మాయిల్లో శారీరకంగా, మానసికంగా ఎన్నో మార్పులు తీసుకొస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో భయాందోళనలకూ గురిచేస్తాయి. కాబట్టి, పీరియడ్స్ మొదలవకముందే.. నెలసరి గురించి వారికి పూర్తిగా అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. శారీరకంగా కలిగే మార్పులను వివరించాలి. అప్పుడే వారిలో భయాలు, అపోహలూ దూరమవుతాయి. శరీరంలో వస్తున్న మార్పులను అర్థం చేసుకుంటూ.. అందుకు తగ్గట్టుగా జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటారు. ఇక పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత పాటించడం, ప్యాడ్స్ మార్చుకోవడం లాంటి విషయాలపైనా అవగాహన కల్పించాలి.

**హార్మోన్ల** మార్పులతో టీనేజీ పిల్లల్లో మొటిమలు, అవాంఛిత రోమాలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా ముఖంపై వచ్చే మొటిమలు.. పిల్లల్లో ఆత్మన్యూనతకు దారితీస్తాయి. వాటిని గిల్లడం, చిదమడం లాంటివి చేయకుండా చూసుకోవాలి. మొటిమలు రాకుండా ఉండేందుకు, వచ్చినా తగ్గేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించాలి. ఇక అవాంఛిత రోమాలను తొలగించుకోవడానికి షేవింగ్, వ్యాక్సింగ్ ఎలా చేసుకోవాలో కూడా చెప్పాలి.

**ఎదుగుతున్న** అమ్మాయిలకు తగిన పోషకాహారం అందించడం తప్పనిసరి. కాబట్టి, వారి ఆహారంలో అధిక ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ సమయంలో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, తక్కువ ఫ్యాట్, తక్కువ కార్బొహైడ్రేట్లు ఉండే ఆహారం ఇవ్వాలి. ఇక సరైన మోతాదులో నీళ్లు తీసుకోవడం కూడా చాలాముఖ్యం. రోజుకు కనీసం 10 – 12 గ్లాసుల నీళ్లు తాగేలా చూసుకోవాలి. కాఫీ, టీ, కార్బొనేటెడ్ డ్రింక్స్, కృత్రిమ పండ్ల రసాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉంచాలి.

**శరీరంలో** కలిగే మార్పుల వల్ల చాలామంది టీనేజీ అమ్మాయిలు సిగ్గు, బిడియంతో ముడుచుకు పోతుంటారు. ఆటలకు దూరమై.. అధిక బరువు, ఊబకాయం బారిన పడుతుంటారు. కాబట్టి, వారికి వ్యాయామం తప్పకుండా అలవాటు చేయాలి. అప్పుడే.. భవిష్యత్తులో జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

# టాజిల్స్.. కొత్తకొత్తగా!

**డ్రెస్సులకే** కాదు చీరలకూ టాజిల్స్ పెట్టుకోవడం నడుస్తున్న ఫ్యాషన్. దుస్తులకు ఫ్యాషనబుల్ లుక్‌ని ఇచ్చే వీటిలో పూసలు, రాళ్లతో చేసి వేలాడేవి కొన్నయితే, దారపు పోగుల్ని కుచ్చులుగా పోసేవి మరి కొన్ని. అయితే కోకల విషయంలో టాజిల్స్ కొత్త సొగసులు ఒలికిస్తున్నాయి. చీరల చెంగుతో పాటు, చీరంతా కూడా అక్కడక్కడా ఆప్లిక్ తరహాలో విభిన్నమైన టాజిల్స్ వేలాడేలా వీటిని రూపొందిస్తున్నారు డిజైనర్లు. కాటన్, ఫ్యాన్సీ చీరల్లో ఎక్కువగా వీటి హవా నడుస్తున్నది. అచ్చం చీర మీద వచ్చిన ఎంబ్రాయిడరీలాగే అవే మోడల్ వర్క్‌పూలు వేలాడే రకాలతో పాటు, అందులోని రంగుల వస్త్రంతోనే రకరకాల ఆకృతులు చేసి వాటిని చీరంచుకు వేలాడదీసేవీ వీటిలో వస్తున్నాయి. ట్రెడిషనల్ లుక్‌కి కేరాఫ్ అడ్రెస్ అయిన చీరని, ఫ్యాషన్ లుక్‌కి ఐకాన్‌లా మార్చేస్తున్నాయి ఈ తరహా టాజిల్స్. ఇక, కాస్త ట్రెండీ బ్లౌజ్ కూడా జోడయితే ఈవెంట్ ఏదైనా సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ మాత్రం మనమే!

# బెంగ తీర్చు.. బెండ

**బెండకాయ..** ఓ కూరగాయగానే పరిచయం. తింటే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని విన్నాం.. రకరకాల కూరలు వండుకొని తిన్నాం! మరి.. బెండకాయ నీటి గురించి విన్నామా? ఆ నీళ్లు ఆరోగ్యంతోపాటు అందానికి భరోసా ఇస్తాయని తెలుసా?

### తయారీ విధానం

- బెండకాయను బాగా కడిగి ముక్కలుగా కోయాలి.
- వీటిని ఓ గ్లాసు తాగు నీటిలో వేసి, రాత్రంతా నానబెట్టాలి.
- ఉదయాన్నే నీటిని వడగట్టి.. పరగడుపునే తాగాలి.

### అనేక ప్రయోజనాలు

- బెండకాయలో ఫైబర్ అధికం. అది బరువు తగ్గేందుకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.
- ఇందులోని యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్.. రోగ నిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. హార్మోన్లను నియంత్రించడంతోపాటు కాలేయ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి.
- రక్తంలో చెక్కర స్థాయులను నియంత్రించడంలోనూ బెండకాయ నీళ్లు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.
- ఈ నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె కలుపుకొని తాగితే.. శరీరంలోని విష పదార్థాలు బయటికి వెళ్లిపోతాయి.
- ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ చర్మాన్ని యవ్వనంగా, ప్రకాశవంతంగా మారుస్తాయి.
- బెండకాయలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ కె తదితర పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి.
- బెండకాయ నీటిలో ఉండే ల్యూటిన్, జియాగ్జాంతిన్ వంటి పోషకాలు.. కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తాయి.
- బెండకాయ నీటిని తలకు బాగా పట్టిస్తే.. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే 'మ్యూసిలేజ్' అనే జిగట పదార్థం.. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బెండకాయ నీళ్లు కుదుళ్లకు బలాన్నిచ్చి.. జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తాయి. మాడును తేమగా ఉంచడంతోపాటు చుండ్రునూ నివారిస్తుంది. బెండకాయ నీటిని జుట్టు కుదుళ్లకు పట్టేలా రాసుకొని.. 15 – 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే.. జుట్టు నల్లగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.