ఆరోగ్యానిచ్చే తేనె...

రుచికే కాదు...ఆరోగ్యానికి కూడా తేనె చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. రుచితో పాటు చిన్న చిన్న రుగ్మతలకు మందుగా పని చేసే తేనె ఉపయోగాల గురించి...

- సోడియం, కాల్షియం, పొటాషియం, మాగ్నిషియం, ఐరన్ లాంటి పోషకాలతో పాటు విటమిన్ బి, సిలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.
- పూర్వం ఒలంపిక్స్‌లో పాల్గొనే అథ్లెటిక్స్‌కు ఎక్కువ మొత్తంలో తేనెను ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడు కూడా కొంత మంది క్రికెటర్స్, స్విమ్మర్స్ వారి ట్రైనింగ్ సమయంలో తేనెను తీసుకొంటూంటారు.
- చిన్నపిల్లలకు తేనెను క్రమం తప్పకుండా ఇచ్చినట్ట యితే వారు బరువు పెరగడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రక్తవృద్ధి కూడా జరుగుతుంది.
- ఒక పెద్ద గుడ్డు తీసుకుంటే ఎంత శక్తి వస్తుందో, రెండు స్పూన్ల తేనె తీసుకున్నా అంతే శక్తి వస్తుంది.
- దెబ్బ తగిలిన వారు రోజు మొత్తంలో రెండు సార్లు తేనె తీసుకున్నట్టయితే గాయాలు త్వరగా మానతాయి.
- ఉపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, కొన్ని రకాల చర్మ వ్యాధులకు తేనె అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.
- సన్నగా కావాలనుకునేవారికి తేనెను మించిన మందు లేదు. రోజూ పొద్దున్నే లేవగానే గ్లాసుడు నీటిలో తేనె, కొద్దిగా నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగితే వారు కోరుకున్న విధంగా సన్నగా అందంగా నాజుకుగా తయారు కావచ్చు. అదే విధంగా పడుకోబోయే ముందు గ్లాసు పాలల్లో తేనె కలుపుకొని తాగినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- గొంతునొప్పితో, జలుబుతో, ఫ్లూ జ్వరంతో బాధపడే వారు తేనె తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

*

'సరసి' కత

వైశంపాయనుడిని వెంట బెట్టుకుని వెళ్లడం అంటే శుభకార్యానికి వెడుతూ పిల్లిని చంకలో పెట్టుకు వెళ్లినట్టే నని చెప్పుకునే వారు అతడి స్నేహితులు.

కాలేజీ రోజుల్లో ఒకసారి, వైశంపాయనుడి ఫ్రెండు భగీరథుడు తను పెళ్లి చూపుల కెడుతూ స్నేహితుడు కదా, మంచీ చెడ్డా చెబుతాడని వైశంపాయనుడిని వెంటబె ట్టుకెళ్లాడు.

పెళ్లి కూతురు చక్కని చుక్క.. ఆమెను చూస్తూనే సంబంధం ఓకే చేసేసుకోవాలని ఆరాట పడిపోయిన భగీరథుడు, ఎలాగూ మిత్రుడిని తీసికెళ్లాం కదా అని ''ఎలా వుందిరా అమ్మాయి'' అని అడిగేడు.

పిల్లి చూపులు

వైశంపాయనుడు అప్పటికే ఆమెని చూసి లొట్టలు వేస్తున్నాడు.

''కళ్లు అద్భుతంరా. ముక్కు వెరీ బ్యూటిఫుల్. పెదవులు చూస్తే ముద్దెట్టుకో బుద్ధే స్తోంది. బుగ్గలూ అంతే. ఎంతబాగా మెరిసిపోతున్నాయో చూడు. మెడ నాజూగ్గా అలా.. ఆహా.. నాకే కనక ఈ అమ్మాయి దక్కుంటే..'' అంటూ వొళ్లు పైనా తెలియకుండా వాగుతున్న స్నేహితుడికి గట్టిగా పిక్కపాసం పెట్టేడు భగీర థుడు. ''ఇంత అందమైన పిల్లని ఎలా వదిలి పెడతావురా? నువ్వు చేసుకోకపోతే చెప్పు. నే చేసుకుంటా'' అని కూడా అనేశాడు వైశంపాయనుడు.

తర్వాత భగీరథుడు ఆ అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకున్నాడు. పెళ్లికి వైశంపాయనుడిని పిలవలేదు. పెళ్లికే కాదు, తర్వాత ఎప్పుడూ కూడా అతడిని ఇంటికి కూడా పిలవ లేదు, డేంజరని.

★