ప్రేమిస్తే ఏమవుతుంది..

'ఎంత ఘాటు ప్రేమయో... ఎంత తీవ్ర వీక్షణమో..' తోటరాముడి కాలం నాటి ప్రేమ గీతమిది. రాకుమారి సదరు ఘాటు ప్రేమ.. తోటరాముణ్ని పోటుగాణ్ని చేసింది. నేపాల మాంత్రికుడి ఆట కట్టించింది. ఆ మాంత్రికుడి గడ్డంలో లేని మంత్రసిద్ధులు ప్రేమలో ఉన్నాయి మరి! నిజమైన ప్రేమలో ఉన్నవారికి నైరాశ్యం రాదని తాజా పరిశోధన ఒకటి తేటతెల్లం చేసింది. ప్రముఖ మనస్తత్వ నిపుణులు గుర్లిన్ బారువా ప్రేమికుల పతారా ఏంతో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. ఆయన చేపట్టిన పరిశోధనలో ప్రేమాస్త్రం బ్రహ్మాస్త్రం కన్నా పవర్‌ఫుల్ అని తేలింది. అంతేకాదు ప్రేమిస్తే ఏమవుతుందో.. స్పష్టం చేసింది.

ప్రేమించే వ్యక్తి హృదయ స్పందనలు లయబద్ధంగా సాగుతాయని బారువా తెలియజేశారు. మనిషి మెదడు పనితీరుపై ప్రేమ అనుకూల ప్రభావం చూపుతుందట. అంతేకాదు, సదరు ప్రేమికుల శ్వాసక్రియలోనూ విస్పష్టమైన మార్పులను ఆయన గమనించారట. ప్రేమించే వ్యక్తుల మెదడులో ఎండార్ఫిన్, డోపమైన్, ఆక్సిటోసిన్ వంటి ఫీల్‌గుడ్ హార్మోన్లు ఫ్రీగా విడుదల అవుతాయి. ఇవి సంతోషం, ఉల్లాసం వంటి భావనలు కలిగించి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. అంతేకాదు, ప్రేమించే వ్యక్తుల ఆలింగనాలు, అధర చుంబనాలకు కూడా మెదడులో విడుదలయ్యే ఆక్సిటోసిన్ కారణమట. సరస సల్లాపాలను ప్రేరేపిస్తుంది కాబట్టే.. ఆక్సిటోసిన్‌కు లవ్ హార్మోన్ అనే పేరుంది. డోపమైన్ హార్మోన్‌ను ఫీల్‌గుడ్ హార్మోన్‌గా చెబుతారు. ప్రేమలో ఉన్నవారికి ఈ హార్మోన్ ఆత్మవిశ్వాసం, మానసిక ఉల్లాసం తదితర పాజిటివ్ దృక్పథాలను కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు, ప్రేమలో ఉన్న వ్యక్తుల్లో సెరెటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. ఇది ఆనందం, సంతృప్తి లాంటి భావాలను కలిగించి ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గిస్తుంది. బారువా జరిపిన అధ్యయనం ప్రకారం ప్రేమలో పడే ప్రక్రియ ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. నిజమైన ప్రేమికుల్లో జీవితంపై ఆశావాహ దృక్పథం పెరుగుతుందనీ, తద్వారా వారి ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందనీ గుర్లిన్ బారువా పరిశోధన సారాంశం.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | బుధవారం 3 జూలై 2024 www.ntnews.com

పాలు తాగుతున్నారా?

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి దోహదపడే పౌష్టిక ఆహారాల్లో ఒకటి పాలు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా మన దేశంలో ఎక్కువ మంది పరగడుపున, రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు తాగుతుంటారు. పెరుగు, వెన్న, పనీర్ లాంటి పాల ఉత్పత్తుల వాడకమూ ఎక్కువే. ఇక టీ, కాఫీల్లో పాలదే ప్రథమ స్థానం. ఎంత చిక్కటి పాలు కలిపితే అంత రుచి అంటూ చిక్కటి టీ, కాఫీలు లాగిస్తుంటారు భారతీయులు. అయితే పాలల్లో అపారమైన పోషకాలు ఉండే మాట వాస్తవమే అయినప్పటికీ అందులోని లాక్టోజ్‌ని అరిగించడానికి ఉపయోగపడే లాక్టేజ్ స్థాయిలు కొందరిలో తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలాంటి వారికి పాలు తాగడం వల్ల ఫలితం అందకపోగా, ఉబ్బరం, విరేచనాలు, వికారం, వాంతులు తదితర సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు.

మనం తాగే పాలను అరిగించుకోవడానికి మన చిన్నపేగులో విడుదలయ్యే లాక్టేజ్ ఉపయోగపడుతుంది. కానీ, కొంతమందిలో ఈ ఎంజైమ్ ఉత్పత్తి సరిగా లేకపోవడం వల్ల వారికి పాలు జీర్ణసంబంధ ఇబ్బందుల్ని కలిగిస్తాయి. పాలల్లోని లాక్టోజ్‌ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి లాక్టేజ్ అవసరం. దీనిని కిణ్వ ప్రక్రియ అంటారు. పాలు తాగడం వల్ల అజీర్తి, ఉబ్బరం వంటి సమస్యల్ని ఎదుర్కొనేవాళ్లు కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఆ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పాలను హరాయించుకునే శక్తిలేని వ్యక్తులు డెయిరీ ఉత్పత్తులకు బదులు బాదం, సోయా, ఓట్ మిల్క్ వంటి వాటిని ప్రయత్నించవచ్చు. పెరుగు, పనీర్ వంటి పులిసిన డెయిరీ పదార్థాలను తినడం వల్ల జీర్ణసంబంధ సమస్యలు ఏర్పడవు. వైద్యుల సలహాతో పాల ఉత్పత్తులు తీసుకునే ముందు లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ సప్లిమెంట్స్‌ని తీసుకోవచ్చు. డెయిరీ ఉత్పత్తులు తీసుకున్నప్పుడు తరచుగా అజీర్ణం, విరేచనాలు, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఐస్‌క్రీమ్ లేడీ

డిగ్రీ పట్టా చేతికి రాకముందే అమ్మానాన్నలు ఆమెను ఓ అయ్య చేతిలో పెట్టారు. ఆ వరుణ్ని ఒప్పించిన వధువు పట్టా సాధించేదాకా పుట్టింటే ఉంది. ఆ తర్వాత అత్తవారింట అడుగుపెట్టి.. వంటశాలనే ప్రయోగశాలగా చేసుకుంది. అత్తింటి వారిని ఒప్పించి.. ఇంట్లోనే ఓ మూలకు చిన్న బేకరీని మొదలుపెట్టింది. ఆ బేకరి పెరిగి పెద్దదై ఎనిమిది వేల కోట్ల రూపాయల కంపెనీగా ఎదిగింది. క్రిమికా, ఇంగ్లిష్ ఓవెన్ బ్రాండ్ల పేరుతో భారతీయులు ఇష్టంగా తింటున్న బేకరీ తినుబండారాలన్నీ ఆ వంటింటి ప్రయోగాల్లో రజనీ బెక్టార్ కనిపెట్టినవే! 'ఐస్‌క్రీమ్ లేడీ ఆఫ్ ఇండియా'గా గౌరవం పొందుతున్న స్వతంత్ర భారత తొలితరం వ్యాపారవేత్త జీవన చిత్రమిది..

కరాచీలోని ఒక ఉన్నత కుటుంబంలో పుట్టింది రజని. వాళ్ల నాన్న అకౌంటెంట్ జనరల్‌గా పని చేసేవాడు. తమ బంధువుల్లో అత్యధికులు ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఉన్నతోద్యోగాలు చేసేవాళ్లు. దేశ విభజన సమయంలో రజని తల్లిదండ్రులు పిల్లాజెల్లాతో ఇండియాకు బయలుదేరారు. అప్పుడు ఆమె వయసు ఆరేండ్లు. ఆనాడు మత కలహాలు పెచ్చరిల్లాయి. ప్రభుత్వ శాఖల్లో అధికారులుగా ఉన్న బంధువుల సహకారంతో ప్రాణనష్టం, ఆస్తినష్టం లేకుండా బయటపడేందుకు వాళ్లకు దారి దొరికింది. ఎట్టకేలకు ఇండియా చేరుకునేందుకు ఓ రైలు వాళ్ల కంటపడింది. 'హమ్మయ్య.. ఇక ప్రాణానికి ముప్పు లేదు' అనుకున్నారు. కానీ, దగ్గరికి పోయి చూస్తే ఆ రైలు శవాలతో నిండి ఉంది. ఇండియా చేరుకోవాలవాలంటే ప్రయాణించాల్సింది శవాలతో..! ఆ భయానక పరిస్థితుల్లో గుండె ధైర్యం చేసుకుని రజని కుటుంబం ఇండియాలోకి ప్రవేశించింది.

చీకటి రోజులు

1984లో ఇందిరా గాంధీ హత్యానంతరం ఢిల్లీలో అల్లర్లు చెలరేగాయి. సిక్కులకు వ్యతిరేకంగా దాడులు మొదలయ్యాయి. ఆస్తులు ధ్వంసం చేయసాగారు. ఒక అల్లరి మూక రజని పెద్దకొడుకు అక్షయ్‌ని కిడ్నాప్ చేసింది. వాళ్ల నుంచి ఆ కుర్రాడు ఎలాగో ప్రాణాలతో బయటపడ్డాడు. దాదాపు ఏడాది పాటు వ్యాపారం మూతపడింది. ఆర్థికంగా కుదేలైంది. పోయిన చోటే వెతుక్కోవాలన్నది రజని నమ్మిన సిద్ధాంతం. మళ్లీ వ్యాపారం మొదలుపెట్టింది. అదే ఏడాది అనుకోని అవకాశం రజని తలుపు తట్టింది. మెక్ డొనాల్డ్స్ కంపెనీ బన్నుల సరఫరా కోసం ఆమెతో ఒప్పందం చేసుకుంది. ఈ విజయం ఆమె ప్రస్థానంలో ఓ మైలురాయి మాత్రమే! తర్వాత ఆమె ఎన్ని మైలురాళ్లు దాటిందో లెక్కలేదు.

పెండ్లి నాటి ప్రమాణం

దారి పొడవునా ఎదురైన ప్రమాదాలను అధిగమిస్తూ చివరికి రజని తల్లిదండ్రులు ఢిల్లీ చేరుకున్నారు. అక్కడే స్థిరపడ్డారు. ఆమె విద్యాభ్యాసం అక్కడే సాగింది. రజనీకి పదిహేడేండ్లు రాగానే ఇంట్లోవాళ్లు పెండ్లి నిశ్చయించారు. లూథియానాలోని వ్యాపార కుటుంబానికి చెందిన ధరమ్‌వీర్ వరుడు. అప్పుడు ఆమె ఢిల్లీలోని మిరిండా హౌస్‌లో డిగ్రీ చదువుతున్నది. ఆమెకు జీవితంలో ఎదగాలనే కోరిక ఉంది. చదువు కొనసాగించడానికి అడ్డుచెప్పనంటేనే పెండ్లికి ఓకే చెప్తానంది రజని. అతనూ ఒప్పుకొన్నాడు. పెండ్లయ్యాక డిగ్రీ పూర్తి చేసింది. తర్వాత అత్తగారింటికి ప్రయాణమైంది.

మెట్టినింటి ప్రయోగాలు

రజని భర్త ఎరువులు, ధాన్యం వ్యాపారం చేస్తూ ఉండేవాడు. ఆమె ఇంటి పనులు చేసుకునేది. కొన్నాళ్లకు ఆమె ముగ్గురు మగపిల్లలకు జన్మనిచ్చింది. కాస్త పెద్దవాళ్లయ్యాక పిల్లల్ని హాస్టల్‌లో చేర్పించి చదువు చెప్పించారు. అప్పుడు ఆమెకు కొంత తీరిక సమయం దొరికింది. ఇంకేం తనకు ఇష్టమైన బేకింగ్ (కేకులు, రొట్టెల) తయారీ మొదలుపెట్టాలనుకుంది. కేకుల తయారీ నేర్చుకోవాలని పంజాబ్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంలో చేరింది. ఇంటికి వచ్చాక బేకరీ ఐటమ్స్‌తో ప్రయోగాలు చేస్తూ ఉండేది. అలా చేసిన తినుబండారాలను రుచి చూసేందుకు రావాలని బంధువులు, స్నేహితుల్ని ఇంటికి పిలిచేది. వాటిని తిన్న వాళ్లంతా నువ్వు సొంతంగా వ్యాపారం చేస్తే పైకొస్తావని సలహాలిచ్చారు. వాళ్లందరి ప్రోత్సాహంతో 1978లో ఇంట్లోనే ఓ మూలకు చిన్న బేకరీని ప్రారంభించింది.

తన శ్రమకు భర్త సహకారం తోడైంది. 20 వేల రూపాయల పెట్టుబడితో వ్యాపారం మొదలుపెట్టింది. ఆ తర్వాత కాలంలో చిన్నచిన్న లాభాలు అందుకుంటూ పెద్ద పెద్ద లక్ష్యాల వైపు అడుగులు వేసింది.

కిచెన్ టు కార్పొరేట్ కంపెనీ

రజని బేకరీ ఉత్పత్తులకు నానాటికీ ఆదరణ పెరిగింది. కొన్నాళ్లకు తన ఉత్పత్తులకు ఒక బ్రాండ్ నేమ్ ఉండాలని నిర్ణయానికి వచ్చింది. 'క్రిమికా' అనే బ్రాండ్‌ని రిజిస్టర్ చేసి, ఆ పేరుతో రకరకాల బిస్కెట్ల అమ్మకాలు మొదలుపెట్టింది. తను తయారు చేసే ఐస్‌క్రీమ్‌లు బాగున్నాయనే పేరు వచ్చింది. కస్టమర్ల సంఖ్యా పెరుగుతూ పోయింది. కొన్నేండ్లు గడిచిపోయాయి. తన బేకరీలో రోజుకు 50 వేల డబల్ రొట్టెలు తయారు చేయించే స్థాయికి ఆమె వ్యాపారం ఎదిగింది. ఒక్క బన్నులే కాదు బిస్కెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, జామ్‌లు కూడా ఉత్పత్తి చేసేది. సంస్థ విస్తరించింది. పనివాళ్లూ పెరిగారు. ఆదాయమూ హెచ్చింది. పెరటిలో ప్రారంభమైన చిరు పరిశ్రమ కంపెనీ స్థాయికి ఎదిగింది.

నాణ్యతే గెలుపు సూత్రం

కొనుగోలుదారు కోరుకునే కమ్మని రుచిని అందిస్తే ఆదరిస్తారన్నది రజని నమ్మకం. అది వమ్ము కాలేదు. ఆ నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి ఆమె ప్రయోగాలు చేస్తూనే ఉంటుంది. నాణ్యతను పాటిస్తూనే ఉంటుంది. మార్కెట్లోకి పరిచయం చేసిన ఏ ఉత్పత్తినీ వెనక్కి తీసుకోలేదు. వాటికి అంతలా డిమాండ్ ఉంది. మరోవైపు 'ఇంగ్లిష్ ఓవెన్' బ్రాండ్ తీసుకొచ్చింది. ఈ పేరుతో తయారయ్యే బ్రెడ్లు, సాస్, కెచప్, చట్నీలు, సిరప్‌లు, జామ్‌లకు దేశవ్యాప్తంగా ఆదరణ ఉన్నది. సాధారణ అవుట్‌లెట్‌లు మాత్రమే కాదు పెద్ద పెద్ద కంపెనీలు ఇంగ్లిష్ ఓవెన్‌తో ఒప్పందం చేసుకుని పిజ్జాలు, బర్గర్ల వ్యాపారం చేస్తున్నాయి. ఈ విజయాలతో బిస్కెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, బన్నుల మార్కెట్లో బహుళజాతి కంపెనీలతో పోటీ ఉన్నా రజని వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. కేవలం 20 వేల రూపాయలతో ఇంటిలో ప్రారంభమైన బెక్టార్స్ ఫుడ్ బేకరీ పరిశ్రమ రూ.8,000 కోట్ల విలువ గల సంస్థగా ఎదిగింది. ఉత్పత్తుల్లో నాణ్యత తమ గెలుపు సూత్రం అంటుందామె. ఆ విజయ సూత్రమే రజనిని 'ఐస్‌క్రీమ్ ఉమెన్ ఆఫ్ ఇండియా' అని పిలుచుకునేంత పాపులర్ చేసింది.

అక్కడ గుల్లలేంటి?

హలో జిందగీ క్లినిక్. నా వయసు 30 సంవత్సరాలు. వ్యక్తిగత ప్రదేశంలో నీటి గుల్లల్లాంటివి ఉన్నాయి. ఒకసారి వచ్చి తగ్గిపోయాయి. కానీ మళ్లీ మళ్లీ కనిపిస్తున్నాయి. ఇదేమైనా జబ్బుకి సంకేతమా. నేను ఇప్పటి వరకూ కలయికలో పాల్గొనలేదు. నా సమస్య ఏంటి?

• ఓ పాఠకురాలు

జిందగీ క్లినిక్

మీరు చెప్పిన లక్షణాలను బట్టి చూస్తే అది వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌లా అనిపిస్తున్నది. హెర్పస్ జెనైటాలిస్ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇది తొలుత ఉద్ధృతంగా వస్తుంది. తర్వాత తగ్గి నెమ్మదిస్తుంది. అయితే ఇలా తగ్గి మళ్లీ మళ్లీ వస్తూనే ఉంటుంది. మీరు అక్కడ గుల్లలు వచ్చాయి అన్నారు కానీ, దురద, మంట ఉన్నాయా అన్నది చెప్పలేదు. ఒకవేళ ఉంటే వెంటనే గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించండి. కొన్ని పరీక్షలు చేసి, సమస్య ఏమిటన్నది చెబుతారు. మందులు వాడితే కొంత వరకూ ఉపశమనం వస్తుంది. సాధారణంగా ఇలాంటి వైరస్‌లు కలయిక ద్వారా వస్తాయి. మీరు ఇప్పటి దాకా సంభోగంలో పాల్గొనలేదు అన్నారు కాబట్టి అది కారణమయ్యే అవకాశం లేదు. ఒకరి లోదుస్తులు ఒకరు వేసుకోవడం, హాస్టళ్లలాంటి చోట్ల అందరి బట్టలూ కలిపి వాషింగ్ మెషీన్లలో వేయడం, లేదా లోదుస్తులను పక్కపక్కనే ఆరవేయడం లాంటి వాటి వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు వస్తాయి. ఏది ఏమైనా మీరు డాక్టర్‌ని సంప్రదిస్తే త్వరితగతిన ఇబ్బంది నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. తీవ్రమైన జబ్బు అయితే కాదు. భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ

సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

ముచ్చటైన ముఖానికి

సర్వ సాధనలో సౌందర్య సాధన ప్రధానం. అందుకు చిన్న చిన్న చిట్కాలతో.. ముఖ వర్చస్సును పెంపొందించుకోవచ్చు. ఇంటిపట్టునే ఫేస్‌ప్యాక్‌లు చేసుకోవచ్చు. వారంలో ఒకటి రెండుసార్లు కుదురుగా ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకుంటే.. వారాంతంలో జరిగే ఈవెంట్‌లో షో స్టాపర్‌గా మీరే ఉంటారు.

కొబ్బరి నూనెతో ముఖానికి ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకుంటే.. ముఖానికి నిగారింపు వస్తుంది. ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనెలో, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. అందులో కొద్దిగా కలబంద గుజ్జు వేసి కాసేపు ఉంచాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లయ్ చేసి.. ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకుంటే చర్మం కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది. పొడి చర్మం ఉన్నవారికి ఈ ఫేస్‌ప్యాక్ బాగా నప్పుతుంది.

చర్మంపై ముడతల్ని నిమ్మరసం సులువుగా తగ్గిస్తుంది. దీనిలోని బ్లీచింగ్ గుణాలు మచ్చలు, ముడతల్ని దూరం చేస్తాయి. నిమ్మరసాన్ని కొద్దిగా రోజ్‌వాటర్‌లో కలిపి ముఖానికి రాసుకోవాలి. పదిహేను నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే మంచి గుణం కనిపిస్తుంది. నిమ్మరసంలో చెంచా గుడ్డు తెల్లసొన కలిపి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకొని.. ఆరాక గోరువెచ్చని నీటితో ఫేస్‌వాష్ చేసుకుంటే.. ముఖంపై ముడతలు తగ్గుతాయి. చర్మం కొత్త కాంతిని సంతరించుకుంటుంది.

రీస్టోర్.. చేసేద్దామా!?

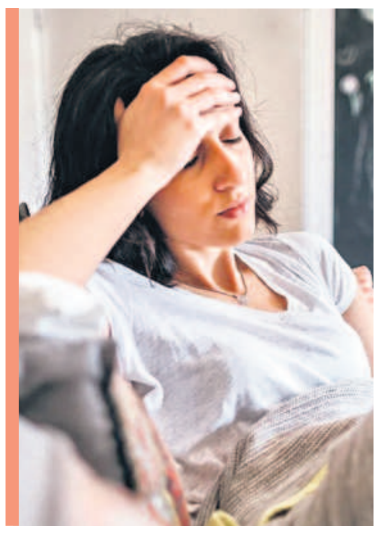
ఒకప్పుడు ఫొటో దిగడం అంటే.. ఓ ప్రహసనంలా ఉండేది! ఏదో ఓ అరుదైన సందర్భంలోనే కెమెరా 'క్లిక్'మనేది! కానీ, ఇప్పుడు స్మార్ట్‌ఫోన్ పుణ్యమా అని.. ప్రతి సందర్భం 'ఫొటో'గా మారిపోతున్నది. అయితే అప్పుడప్పుడూ కొన్ని ముఖ్యమైన ఫొటోలు పొరపాటునో.. అనుకోకుండానో డిలీట్ అవుతుంటాయి. ఆ పోగొట్టుకున్న ఫొటోలను తిరిగి పొంది, ఆ పాత మధుర క్షణాలను మళ్లీ నెమరు వేసుకోవాలంటే.. ఈ టిప్స్ ఫాలో అయితే సరి!

ఆండ్రాయిడ్ యూజర్లు అయితే..

- ముందుగా, 'గ్యాలరీ'లో ఉండే 'రీసెంట్లీ డిలీటెడ్' లేదా 'ట్రాష్'లోకి వెళ్లాలి. ఫోన్ నుంచి డిలీట్ అయిన ఫొటోలన్నీ ఇక్కడికే వచ్చి చేరతాయి. మీకు కావాల్సిన ఫొటోలను 'సెలెక్ట్' చేసుకొని, 'రీస్టోర్ యువర్ ఫైల్స్' ఆప్షన్‌పై క్లిక్ చేస్తే చాలు.
- మీ స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో దిగిన ఫొటోలన్నిటినీ గూగుల్ తన 'ఫొటోస్'లో స్టోర్ చేస్తుంటుంది. ఫోన్‌లో డిలీట్ అయిన ఫొటోలను 'గూగుల్ ఫొటోస్' నుంచి కూడా రీస్టోర్ చేసుకోవచ్చు.

యాపిల్ యూజర్లు అయితే..

- ఐఫోన్‌లో 'ఆల్బమ్స్'ను ఓపెన్ చేసి, 'రీసెంట్లీ డిలీటెడ్' ఓపెన్ చేయాలి. ఇక్కడ కనిపించే మీ ఫొటోలను సెలెక్ట్ చేసుకొని, 'రికవర్' ఆప్షన్‌ను ఎంచుకుంటే.. ఫొటోలు తిరిగి 'ఆల్బమ్'లోకి చేరిపోతాయి.
- ఆండ్రాయిడ్‌లో 'గూగుల్ ఫొటోస్'లాగానే.. ఐఫోన్లలో 'ఐక్లౌడ్' ఉంటుంది. యాపిల్ ఐడీతో లాగిన్ అయితే, మీ ఫొటోలన్నీ కనిపిస్తాయి. డిలీట్ అయిన ఫొటోలను ఇక్కడినుంచి తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంటుంది.



ఇలా సర్దిచెబుదాం

వానాకాలం వచ్చిందంటే వర్షాలు, వరదలతో పాటు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, గొంతునొప్పి వంటి అనారోగ్య సమస్యలు కూడా సర్వసాధారణం. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా ఏదో ఒక సమయంలో వర్షంలో తడవడం ఖాయం. కొందరికి చిరుజల్లుల్లో తడిసినా జలుబు పట్టుకుంటుంది. జ్వరం వస్తుంది. అయితే, ఒళ్లు వేడెక్కగానే పాలోమని ఆస్పత్రికి పరిగెత్తకుండా ఇంట్లోనే తేలికపాటి చిట్కాలు పాటించి సత్వర ఉపశమనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవేంటంటే...

తుమ్ములు వస్తున్నాయంటే.. అది జలుబును మోసుకొస్తుందని అర్థం. సర్దికి సర్ది చెప్పాలంటే ఆవిరి పట్టడం ఒక్కటే మార్గం. మరిగే నీటిలో చిటికెడు పసుపు, నాలుగు చుక్కల జిందా తిలిస్మాత్ వేసి ఆవిరిపడితే జలుబు తోకముడుస్తుంది. తలపోటు ఉన్నా ఎగిరిపోతుంది.

గోరువెచ్చని పాలలో పసుపు వేసుకుని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పసుపులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు జలుబు, తుమ్ముల నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. గోరు వెచ్చని పాలలో అర టీస్పూన్ పసుపు వేసుకుని రాత్రి పడుకునే అరగంట ముందు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

గొంతు సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారికి అల్లం రసం, తేనె దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. అల్లంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు జలుబు, తుమ్ములను తగ్గిస్తాయి. అల్లం రసానికి సమానంగా తేనె కలుపుకొని తాగడం వల్ల గొంతు నొప్పి, దగ్గు వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలోనూ సహాయపడుతుంది.

గొంతు నొప్పితో బాధపడేవాళ్లు గోరువెచ్చని నీళ్లలో ఉప్పు వేసుకుని ఆ నీటితో నోరు పుక్కిలించాలి. ఉప్పులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు గొంతు ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడి త్వరిత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

తులసి, నల్ల మిరియాలు కూడా వర్షాకాలం వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఒక కప్పు నీటిలో కొన్ని తులసి ఆకులు, మిరియాల పొడి వేసి బాగా మరిగించి తాగడం వల్ల జలుబు, తుమ్ముల సమస్యను అరికట్టవచ్చు.