సియాచిన్ సుప్రీతం

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తయిన యుద్ధభూమి సియాచిన్. అక్కడ గడ్డకట్టే చలిలో పనిచేయాలంటే సుశిక్షితులే కాదు సుదృఢ దేహమూ ఉన్నవాళ్లు కావాలి. అందుకే మగవాళ్లే ఈ ప్రాంతంలో విధులు నిర్వర్తిస్తుంటారు. కానీ అదే రీతిలో రాటుదేలే శిక్షణ తీసుకుని అత్యంత ఎత్తులో రక్షణ విధులు నిర్వర్తించే ఎత్తుకు ఎదిగింది మైసూరుకు చెందిన కెప్టెన్ సుప్రీత. ఆర్మీ ఎయిర్ డిఫెన్స్ విభాగం నుంచి ఇక్కడికి వెళ్తున్న తొట్టతొలి మహిళగా ఈమె రికార్డు సృష్టించింది. మొదటి నుంచీ సాహసోపేతమైన ప్రాంతాల్లో పనిచేయాలన్నా, సవాళ్లతో కూడిన విధులు నిర్వర్తించాలన్నా సుప్రీతకు ఎంతో ఇష్టం. అందుకు తగ్గట్టుగానే పనితీరు చూపించేది. జమ్మూకశ్మీర్‌లోని అనంతనాగ్, హిమాలయ పర్వతాల దగ్గరి లేహ్‌లాంటి ప్రాంతాల్లోనూ పనిచేసింది. శరీరం గడ్డకట్టుకుపోయేలా మైనస్ డిగ్రీల్లో ఉష్ణోగ్రత ఉండే మంచు ప్రాంతం సియాచిన్ లో రక్షణ విధులు నిర్వర్తించాలని కలలు కంటుండేది. ఆమె ఆసక్తికి తగ్గట్టు అవకాశమూ వచ్చింది. ఇంకేం, చెన్నైలోని ఆఫీసర్స్ ట్రైనింగ్ అకాడమీ(ఓటీఏ)లో కఠోర సాధన చేసింది. యూనిఫామ్ ధరించి దేశ రక్షణ కోసం సియాచిన్‌లో అడుగుపెడుతున్నది. ఇక తన వివాహం విషయంలోనూ ఇదే అభిరుచికి ప్రాధాన్యమిచ్చింది. ఆర్మీలోనే మేజర్‌గా పనిచేస్తున్న జెర్రీ బ్లేజ్‌ను గతేడాది వివాహమాడింది సుప్రీత. ఈ ఏడాది రిపబ్లిక్ డే పరేడ్‌లో ఇద్దరూ పాల్గొన్నారు. ఇలా పరేడ్‌లో మార్చ్ చేసిన తొలి జంటగానూ వీళ్లు చరిత్రకెక్కారు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | బుధవారం 24 జూలై 2024 www.ntnews.com

దుస్తులు అమ్మడం ద్వారా డబ్బులు సంపాదించడం ఒక పద్ధతి. వాటిని ఎలా అమ్మాలో చెబుతూ డబ్బులు సంపాదించడం రెండో పద్ధతి. ఇందులో రెండో కోవకు చెందుతుంది ముప్పై ఏండ్ల నిశ్చ షా. ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకర్‌గా వందల కోట్ల రూపాయల వ్యవహారాలు చూసిన ఆమె, ఆ తర్వాత పర్సనల్ ఫైనాన్స్ వైపు మళ్లింది. పెద్ద సంస్థలు కాదు, వ్యక్తులుగా మనం డబ్బును ఎలా పొదుపు, మదుపు, ఖర్చు చేయాలో తెలుసుకోండి... అని తన యూట్యూబ్ చానెల్ ద్వారా చెబుతున్నది. అందుకు గానూ ఆమె ఏడాదిలో సంపాదించింది ఏకంగా ఎనిమిది కోట్ల రూపాయలు. అసలు ఇదెలా సాధ్యమైందంటే...

ఐడియా నిశ్చయం

ఆదాయం అక్షయం

పర్సనల్ ఫైనాన్స్... వ్యక్తిగత ఆర్థిక నిర్వహణ... ఇప్పుడు అత్యంత హాట్ టాపిక్. లక్షల్లో సంపాదిస్తున్నా నెలాఖరుకి జేబులు వెతుక్కోవాల్సిన పరిస్థితి. లోన్లు ఉన్నా... ట్యాక్సులూ సగానికి పైగా తినేస్తున్న సందర్భం. మోస్తరు సంపాదన నుంచి ఆరంకెల జీతం వరకూ అందరికీ కావలసింది ఒకటే! ఉన్న డబ్బును సద్వినియోగం చేసుకోవడం ఎలా అన్నది. అందులో చేతికి వచ్చే మొదటి రూపాయి నుంచి ఖర్చయ్యే చివరి రూపాయి వరకూ అన్ని విషయాలూ ముఖ్యమే. ఆ సంగతులనే పూసగుచ్చినట్టు చెబుతూ, రూపాయి విలువను రెట్టింపు చేసే మార్గాలను చూపుతూ వీడియోలు చేస్తుంది లండన్‌లో నివసించే ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకర్ నిశ్చ షా.

ట్యాక్స్ తగ్గించి...

నిశ్చ తండ్రి వ్యాపారవేత్త. చిన్ననాటి నుంచి ఆయనతో పాటు తను కూడా ఆ మీటింగులు వింటుండేది. లెక్కలు చూస్తుండేది. అయినా చదువు మీద మక్కువ ఎక్కువ. ఫైనాన్స్, అకౌంటింగ్, మేనేజ్‌మెంట్‌లను సబ్జెక్టులతో అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ పట్టా అందుకుంది. ఆ తర్వాత చార్టెడ్ అకౌంటెన్సీ పూర్తి చేసింది. తనకు ఇష్టమైన బ్యాంకింగ్ సెక్టార్‌లో ఉద్యోగంలో చేరింది. అయితే తొలి నుంచీ ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా ఎదగాలన్న తపన ఉండటం వల్ల ఓ రెండేండ్లు ఉద్యోగం చేసి, తర్వాత సొంతంగా వ్యాపారం ప్రారంభిద్దాం అనుకుంది. కానీ, ఆ సబ్జెక్టుల మీద మంచి పట్టు ఉండటంతో ఒక్కో మెట్టూ ఎదుగుతూ దాదాపు తొమ్మిదేండ్ల పాటు వివిధ హోదాల్లో పనిచేసింది. మరోవైపు తల్లిదండ్రులకూ చేదోడువాదోడుగా ఉండేది. కంపెనీ లెక్కలు చూస్తుండేది. ఒకసారి అలా 44 లక్షల రూపాయల ట్యాక్స్‌ను మినహాయింపు పొందేలా చేసింది. అప్పుడే పర్సనల్ ఫైనాన్స్ వైపు తాను దృష్టి సారించాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తించింది నిశ్చ.

రెండు కోట్ల జీతం...

2022లో లండన్‌లోని క్రెడిట్ అగ్రికోల్ అనే అంతర్జాతీయ బ్యాంకింగ్ సంస్థలో అసోసియేట్ డైరెక్టర్ హోదాలో ఉంది నిశ్చ. అప్పటికి ఆమె జీతం ఏడాదికి రెండు కోట్ల రూపాయల పైనే. ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకర్‌గా ఆమె సత్తా అటువంటిది. కానీ, తనకు ఇవేవీ అంత సంతృప్తిని ఇవ్వలేదంటుందామె. 'అటు సవాలు లేదు, ఇటు మేధోపరంగా ఎదిగే అవకాశమూ లేదు. అందుకే, ఇక ఈ ఉద్యోగం చాలనిపించింది. నాకున్న బ్యాకింగ్ రంగ అనుభవంతో ఇతరులకు సహాయం చేస్తూ, నేను కూడా బతకాలి అనుకున్నా...' అని చెబుతుంది. నిజానికి నిశ్చకు జర్నల్ (డైరీలాంటిది) రాసే అలవాటు ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం ఆ పుస్తకం ద్వారా తన ఆదాయ వ్యయాల్ని తానే ఆడిట్ చేసుకుంటుంది. వ్యక్తిగతంగానూ విజయ పరాజయాల్ని అంచనా వేసుకుని తదుపరి ఏడాదికి కొన్ని లక్ష్యాలు పెట్టుకుని సన్నద్ధమవుతుంది. అలా ఒకసారి తాను కొనుక్కున్న ప్లానర్‌లో 'సమయం, డబ్బు అనేవి లెక్కలోకి రాని విషయాలైతే అసలు నువ్వు ఏం చేయడానికి ఇష్టపడతావు' అన్న ప్రశ్న ఉంది. అప్పటికే జీవితాన్ని కొత్తదారిలో కొనసాగించాలన్న ఆలోచనతో ఉన్న ఆమెకు ఇది ఒక మలుపులా పనికొచ్చింది. వెంటనే తనకు గుర్తొచ్చిన అంశం... వ్యక్తిగత ఆర్థిక నిర్వహణ. దీని గురించి సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా చెబితే నలుగురికీ పనికొస్తుంది, తానూ సొంతంగా ఎదగొచ్చు అనుకుంది. అలా 2021లో 'నిశ్చ (nischa)' పేరిట యూట్యూబ్ చానెల్ ప్రారంభించింది. ఇందులో మరింత ముందుకు వెళ్లేందుకు తొమ్మిది నెలల ఎమర్జెన్సీ ఫండ్‌ను ఏర్పాటు చేసుకుని, 2023లో ఉద్యోగం మానేసింది. పూర్తి స్థాయి యూట్యూబర్‌గా మారింది.

నాలుగు రెట్లు...

డబ్బు కోసం వెంట పడటం కాకుండా... తనకు నచ్చిన పనిని, వచ్చిన పనిని పూర్తి సామర్థ్యంతో చేయాలి అని మొదటే అనుకుంది. కాబట్టి ఆ దారిలోనే వెళ్లింది నిశ్చ. తాను అత్యవసర నిధి కింద దాచుకున్న సొమ్మును వాడుకుంటూ వీడియోలు చేయడం ప్రారంభించింది. 1000 మంది సబ్‌స్క్రైబర్లు రావడానికి ఆమెకు 11 నెలల సమయం పట్టింది. ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకర్‌గా తన జీవితం గురించి చెప్పిన వీడియో మాత్రం వైరల్‌గా మారింది. దీంతో అతి త్వరలోనే ఆ సంఖ్య 50 వేలకు చేరింది. ప్రస్తుతం ఆమెకు 12 లక్షల మంది దాకా సబ్‌స్క్రైబర్లు ఉన్నారు. డబ్బును ఎలా పెట్టుబడి పెట్టాలి, ఆస్తులు ఎలా కొనుగోలు చేయాలి, ట్యాక్స్‌ల నుంచి మినహాయింపు పొందే మార్గాలేమిటి లాంటి రకరకాల విషయాలను తన వీడియోల్లో విశ్లేషణాత్మకంగా చెబుతుంది.

అంతేకాదు, ధనవంతులు అవ్వాలి అంటే మన ఆలోచనా విధానం ఎలా ఉండాలి, ఏం చేయాలి, ఏం చేయకూడదు.. లాంటి మానసికపరమైన అంశాలనూ చక్కగా వివరిస్తుంది. ఇందులో ముఖ్యంగా... 'హౌ టు ఇన్వెస్ట్ యువర్ ఫస్ట్ 1000 డాలర్స్' (మీ మొదటి వెయ్యి డాలర్లను ఎలా పెట్టుబడి పెట్టాలి), 7 ప్యాసివ్ ఇన్‌కమ్ ఐడియాస్ (అనాయాసంగా డబ్బు సంపాదించే 7 మార్గాలు), మనీ హ్యాబిట్స్ కీపింగ్ యు పూర్ (డబ్బు విషయంలో ఈ అలవాట్లు మిమ్మల్ని పేదలుగా ఉంచుతాయి) లాంటివి విపరీతంగా పాపులర్ అయ్యాయి. నిశ్చ వీడియో పెట్టిందంటే కనీసం లక్ష వ్యూస్ పక్కా! కొన్నయితే కోట్ల వ్యూస్ కొల్లగొడతాయి. దీన్నిబట్టి యూట్యూబ్ ప్రపంచంలో ఆమెకు ఎంత ఆదరణ ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. యూట్యూబ్ వీడియోలు, బ్రాండ్ కొలాబరేషన్లు, పర్సనల్ కోర్సుల ద్వారా 2023 మే నుంచి 2024 మే వరకూ ఆమె సంపాదించింది అక్షరాలా 8 కోట్ల రూపాయలు. అంటే, ఆమె బ్యాంకు ఉద్యోగానికి నాలుగు రెట్లు అన్న మాట. నమ్మకంతో ముందడుగు వేసి, వచ్చింది మాత్రమే కాదు నచ్చింది చేయడం విజయానికి సూత్రం అని నిశ్చ నిరూపిస్తున్నది కదూ!

ఈ పిల్లలకు ప్రొటీన్ ఎలా?

పిల్లల ఎదుగుదలకు ప్రొటీన్ చాలా అవసరం. కానీ శాకాహారులకు సాధారణ ఆహారంలో అది సరిపడినంత దొరకడం కష్టం అంటారు కదా! మరి వెజిటేరియన్లు అయిన పిల్లలు చక్కగా ఎదగాలంటే ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి. జీడిపప్పు, బాదం లాంటి ఖరీదైనవి కాకుండా మామూలు ఆహారం తినేవాళ్లకు కూడా సరిపోయేలా ఏమైనా పదార్థాలు ఉన్నాయా? తెలుపగలరు.

• ఓ పాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

చక్కని పౌష్టికాహారం పిల్లల ఎదుగుదలకు అత్యావశ్యకం. అందులోనూ శరీర నిర్మాణానికి ప్రొటీన్ చాలా అవసరం. ప్రతి కణం నిర్మాణంలోనూ, దాని పనితీరులోనూ ఇది కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. మన శరీరంలోని సగానికిపైగా ప్రొటీన్ కండరం రూపంలో మిగతాది ఎముక, మజ్జ, చర్మాల్లో ఉంటుంది. 20 దాకా అమైనో యాసిడ్ల సమ్మేళనంగా ఇది తయారైతే, అందులో 9 ముఖ్యమైన వాటిని మనం ఆహారం ద్వారా తీసుకోవలసిందే. సాధారణంగా మాంసంలో దొరికే ప్రొటీన్‌లో ఇవన్నీ ఉంటాయి. శరీరం దాన్ని బాగా శోషించుకుంటుంది కూడా. కానీ శాకాహారం విషయంలో ఇలా ఉండదు. ఈ పదార్థాల్లో కొన్ని రకాల అమైనో యాసిడ్లు తక్కువగా దొరుకుతాయి. తృణధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పుల సమ్మేళనంగా మన ఆహారాన్ని మలచుకుంటే ఇవన్నీ దొరకడం కష్టమేం కాదు. ఇందుకోసం, 3:1 నిష్పత్తిలో ధాన్యాలు, పప్పులు కలిపి తీసుకోవాలి. రోజూ పావు లీటరు పాలు దీనికి జోడించాలి. కందులు, పెసలు, ఉలవలు, మినుములు, బఠాణీలు, శనగలు, బొబ్బర్లు, బీన్స్‌లాంటి చిక్కుడు జాతి గింజల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అలాగే బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు, వాల్‌నట్స్, నువ్వులు, గుమ్మడి, అవిసె గింజల్లో కూడా ఇది అధిక మోతాదులో దొరుకుతుంది. విభిన్న రకాల రుచికరమైన వంటల రూపంలో వీటిని ఆహారంలో భాగం చేయడం ద్వారా మనం పిల్లలకు కావలసిన ప్రొటీన్‌ని అందించగలుగుతాం.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఉడికించిన శనగలు, అలసందలు, బొబ్బర్లతో గుగ్గిళ్లు చేసి పెట్టొచ్చు. పెసరట్టు-పప్పుల చట్నీ, పెసలు కందులు వేసిన కిచిడీలు, బిసిబేళా బాత్, పచ్చి శనగపప్పు గోధుమపిండితో చేసే పోలెలు కూడా మంచివే.

పనీర్ పులావ్, సోయా పులావ్ లాంటివీ బాగుంటాయి. మొలకెత్తిన గింజలతో చేసే స్టీమ్డ్ టిక్కా, సున్నుండల్లాంటివి బలాన్నిస్తాయి. ఇడ్లీ, దోశల్లోనూ ప్రొటీన్ దొరుకుతుంది.

బతుకమ్మ పండుగకు చేసే రకరకాల సత్తుపొడులు, శనగపప్పు కలిపి చేసే సర్వపిండి కూడా ఈ కోవలోవే.

పండ్లలో గింజల్ని కలిపి ఇవ్వచ్చు. దానిమ్మ గింజల్లో గుమ్మడి, పుచ్చ లేదా సన్‌ఫ్లవర్ గింజల్లాంటివి కలిపి పెట్టొచ్చు.

గ్లాసెడు పాలల్లో డ్రైఫ్రూట్ పొడి కలిపి, లేదా చిరుధాన్యాలను మొలకెత్తించి బెల్లంతో కలిపిన పొడి కలిపి ఇవ్వచ్చు.

మజ్జిగ, పెరుగు, చల్లచారు కూడా ప్రొటీన్ అందించేవే.

మహిళలకు రక్ష!

మహిళల భద్రత విషయంలో ప్రభుత్వాలు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాయి. మహిళలతో తప్పుగా ప్రవర్తించినా, వారిపై అఘాయిత్యాలకు పాల్పడినా కఠినమైన శిక్షలు వేసేలా చట్టాలూ చేశాయి. అయినప్పటికీ వారిపై ఎన్నో అకృత్యాలు, అత్యాచారాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ విపరీతాలకు అడ్డుకట్ట వేయడానికి ఎన్నో మొబైల్ అప్లికేషన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గ్రాన్‌స్ (Grannus-PHPN) యాప్ కూడా అటువంటిదే. ఈ యాప్ ద్వారా ఆపదలో ఉన్న మహిళలు సహాయం కోరినప్పుడు సమీపంలోని వాలంటీర్లకు సమాచారం అందుతుంది. తద్వారా తక్షణ సాయం అందే అవకాశం ఉంటుంది. మహిళల భద్రత కోసం రూపొందించిన ఈ యాప్ పూర్తిగా ఉచితం. గ్రాన్‌స్ ఎన్జీవోలో లక్షలాది మంది సభ్యులు ఉన్నారు. సాయం కోరిన మరుక్షణం.. సమీపంలో ఉన్న సభ్యులు స్పందిస్తారు. నేరుగా వాళ్లే రంగంలోకి దిగడమే కాకుండా, పోలీసులకు సమాచారం ఇస్తారు. మరోవైపు మానసికంగా కుంగుబాటులో ఉన్న వ్యక్తులు సైతం గ్రాన్‌స్ యాప్ ద్వారా తమ పరిస్థితిని వివరించి.. ఉపశమనం పొందవచ్చు. సామాజిక అవసరాలకూ ఇది వేదికగా నిలుస్తున్నది. ఈ యాప్‌లో సభ్యులుగా ఉన్న వాళ్లు వైద్య సేవల కోసం కూడా సాయం అడగవచ్చు. రక్తం అవసరమైనప్పుడు యాప్‌లో అభ్యర్థిస్తే చాలు.. అందుబాటులో ఉన్న వాలంటీర్లు దానానికి ముందుకొస్తారు. ఈ యాప్ నెట్‌వర్క్‌తో తప్పిపోయిన పిల్లలనూ కనుగొంటున్నారు. యాప్ సేవలు పూర్తిగా ఉచితం. సామాజిక సేవ చేయదలచిన వ్యక్తులు ఎవరైనా ఇందులో సభ్యత్వం తీసుకొని వాలంటీర్లుగా మారొచ్చు.

ఇంటి పనితో సాధ్యమే!

ఒంట్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించడానికి నానాకష్టాలు పడుతుంటారు. జిమ్ బాట పట్టి ఒళ్లు హూనం చేసుకుంటారు. ఉదయాన్నే వాకింగ్, సాయంత్రాలు వర్కవుట్లతో బిజీబిజీగా గడిపితే... పదో పరకో కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. ఇందుకోసం వందలు వేలు జిమ్ మాస్టర్‌కు సమర్పించుకోవాలి. ఈ ఖర్చంతా ఎందుకు అనుకుందో ఏమో బ్రెజిల్‌కు చెందిన మోడల్ వనుసా ఫ్రెటాస్ మరో మార్గాన్ని ఎంచుకుంది. కొవ్వు కరిగించి, కండరాలు దృఢతరం చేసుకోవడానికి ఇంటి పనిని అస్త్రంగా ఎంచుకుంది. ప్రయోగాత్మకంగా ఇల్లంతా శుభ్రం చేసింది. అంట్లు తోమడం దగ్గర్నుంచి అటకమీద సామాన్లు సర్దడం వరకూ ఏకబిగిన రెండుమూడు గంటలు పనిలో నిమగ్నమైంది. పనంతా పూర్తయ్యాక చూసుకుంటే.. తన ఒంట్లో సుమారు 600 కేలరీలు ఖర్చయ్యాయని గుర్తించింది. ఇంకేముంది.. జిమ్‌లో గంటపాటు వ్యయప్రయాసలకు ఓర్చినా కరిగేది లేదని మొండికేసిన కేలరీలు.. ఆడుతూపాడుతూ చేసిన ఇంటిపనిలో వందల్లో ఖర్చవ్వడం భలేగా ఉందంటూ తన ఇన్‌స్టాలో పోస్టు చేసింది. అందులో ఇంటి పని ఒంటి మేలుకే! అని రాసుకొచ్చింది. కటి కండరాలు బలంగా తయారవ్వడానికి కల్లాపి చల్లడం, జబ్బలు దృఢంగా తయారవ్వడానికి రుబ్బురోలు తిప్పడం ఇలా ప్రతి ఇంటి పనిలోనూ ఓ వ్యాయామ సూత్రం కనిపిస్తుంది. ఆడామగా తేడా లేకుండా ఎవరైనా తమతమ పనులు చక్కబెట్టుకుంటే.. జిమ్‌కు వెళ్లాల్సిన అవసరమే రాదేమో కదా!

ఇండ్లు దాటొస్తోంది!

భారత మహిళా జట్టు క్రికెటర్ స్మృతి మంధానకు ఉన్న క్రేజ్ అంతా ఇంతాకాదు. లేడీ విరాట్ కోహ్లీగా అభిమానులు ఆమెను పిలుచుకుంటారు. ఈ పరుగుల యంత్రానికి ప్రేమించడమూ తెలుసని ఇటీవలే వెల్లడైంది. తన లవ్‌లైఫ్ గురించి ప్రకటన చేసి వార్తల్లో నిలిచింది స్మృతి. బాలీవుడ్ ఫిల్మ్‌మేకర్, మ్యూజిక్ కంపోజర్ పలాష్ ముచ్చల్‌తో ప్రేమలో ఉన్నట్టు ఇన్‌స్టా వేదికగా ప్రకటించింది. తామిద్దరం ఐదేండ్లుగా రిలేషన్‌లో ఉన్నామని చెప్పి అభిమానులకు షాక్ ఇచ్చింది. ఈనెల 18న స్మృతి పుట్టిన రోజు జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పలాష్ చేసిన ఇన్‌స్టా పోస్టు వీరిద్దరూ పీకల్లోతు ప్రేమలో కూరుకుపోయారని తెలియజెప్పింది. 'నువ్వులేక నేను లేను' అన్న రేంజ్‌లో పలాష్ ఇన్‌స్టాలో పోస్టు చేశాడు. మొత్తంగా ఐదేండ్లుగా కొనసాగుతున్న ఈ జంట ప్రేమ కథ స్మృతి బ్యాటింగ్‌లా అందంగా సాగిపోవాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు.

రాత్రి ఫలం..

అందానికి ప్రతిఫలం!

ఉదయం లేవగానే ముఖం అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటాం. కానీ నిద్ర లేచి బద్ధకంగా అద్దం దగ్గరికి వెళ్లి చూడగానే.. అందులో ఉంది మనమేనా అన్నట్టుగా ముఖం కనిపిస్తే? రోజంతా డల్‌గానే సాగిపోతుంది. ఏడు గంటలు కులాసాగా నిద్రపోయినా.. అలా పాలిపోయి ఉండటం ఏమిటి? అంటే.. ముందురోజు రాత్రి తీసుకున్న ఆహారంపై మర్నాడు మన ముఖవర్చస్సు ఆధారపడి ఉంటుందట. షుగర్ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్ దిట్టంగా లాగించి నిద్రకు ఉపక్రమిస్తే.. తెల్లారి లేచే సరికి ముఖం బరువుగా కనిపిస్తుంది. ఇది మన చర్మంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి మెరిసే చర్మం కోసం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అవసరం. ఈసారి నిద్రకు ముందు ఇవి ట్రై చేసి చూడండి.. మార్పు మీరే గమనించండి.

అరటిపళ్లు సహజ పోషకాలు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు, విటమిన్లు ఇందులో పుష్కలం. నిద్రకు ముందు తీసుకోదగ్గ ఆహారం కూడా! పడుకునే గంటన్నర ముందు ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండ్లు నిరభ్యంతరంగా తినొచ్చు. బనానా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. నిద్రలేవగానే కొత్త శక్తి పుంజుకున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. ముఖం తాజాగా ఉంటుంది. జట్టు ఆరోగ్యానికీ ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

అవకాడో విటమిన్లు, మినరల్స్ పవర్ హౌస్. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. అవకాడో చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఎనర్జీ లెవల్స్‌ను కూడా పెంచుతుంది. నిద్రకు ముందు రెండుమూడు అవకాడో ముక్కలు తినండి. అరగంట తర్వాత నిద్రలోకి జారుకోండి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.. నెల తిరక్కుండానే మీ ముఖం మెరిసిపోవడం ఖాయం.

నానబెట్టిన గింజలు రాత్రి పడుకునే ముందు తింటే.. నిద్ర బాగా పడుతుంది. ముఖం ముద్దుగా విచ్చుకుంటుంది. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది వార్ధక్యాన్ని దూరం చేస్తుంది. చర్మంపై మచ్చలను నివారిస్తుంది. అంతేకాదు.. శరీరంలోని సంతోషకరమైన హార్మోన్ల విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. బాదం, జీడిపప్పు, బెర్రీలు, వాల్‌నట్స్ ఓ నాలుగైదు లాగిస్తే.. మర్నాటికి మేలైన అందం మీ సొంతం.