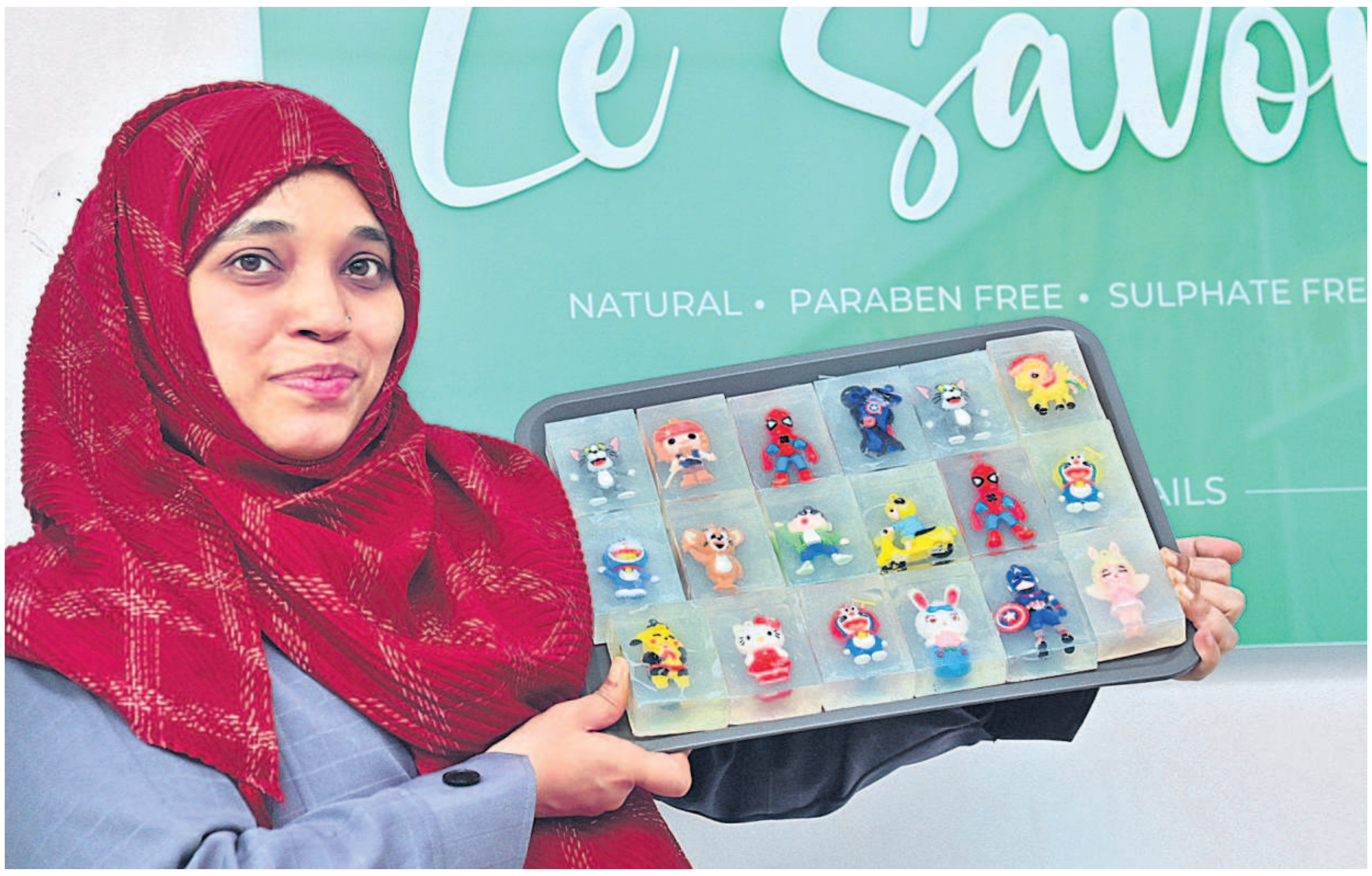
కమ్మటి నిద్ర.. కాసుల పంట!

కంటికి సరిపడా నిద్ర.. కడుపు నిండా తిండికి భారతీయులు నోచుకోవడం లేదు. ఆధునిక జీవనశైలి పేరుతో ప్రశాంతమైన నిద్రకు దూరమవుతున్నారు. ‘ద గ్రేట్ ఇండియన్ స్లీప్ స్కోర్‌కార్డ్ – 2024’ ఎడిషన్ ప్రకారం.. దాదాపు 50 శాతం మంది భారతీయులు నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో బెంగళూరుకు చెందిన ఓ మహిళ.. కమ్మటి నిద్రతో రూ.9లక్షల బహుమతిని గెలుచుకొని ‘ఔరా!’ అనిపించారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. బెంగళూరుకు చెందిన సాయీశ్వరి పాటిల్.. ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ‘వేక్‌ఫిట్’ సంస్థ ఏటా నిర్వహించే ‘స్లీప్ ఇంటర్న్‌షిప్ ప్రోగ్రామ్’ మూడో సీజన్‌లో మరో 11మందితో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ పోటీలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ ఎనిమిది నుంచి తొమ్మిది గంటల సంపూర్ణ నిద్రను అనుభవించాలి. పగటిపూట కూడా 20 నిమిషాలపాటు కమ్మటి నిద్ర పోవాలి. కొన్ని ప్రత్యేకమైన పరికరాల ద్వారా వీరి నిద్రను నిర్వాహకులు ట్రాక్ చేస్తారు. ఎవరెవరు ఎన్ని గంటలు గాఢంగా నిద్ర పోయారో తెలుసుకుంటారు. అన్ని పరీక్షల్లో నెగ్గినవారికి ‘స్లీప్ చాంపియన్’ టైటిల్‌తో పాటు రూ.9 లక్షల భారీ మొత్తాన్ని బహుమతిగా అందజేస్తారు. ఈ పోటీలో సాయీశ్వరి పాటిల్ గెలుపొంది.. నగదు బహుమతిని కైవసం చేసుకున్నారు.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | గురువారం 26 సెప్టెంబర్ 2024 www.ntnews.com


Le Savo
NATURAL • PARABEN FREE • SULPHATE FRE
AILS

సబ్బులో బొమ్మ!

బూచాడమ్మా బూచాడు బుల్లిపెట్టెలో ఉన్నాడని అప్పడెప్పుడో శ్రీదేవి పాడింది. ఆ ఫోనులో ఏ బూచాడూ లేడు. కానీ, సబ్బు పెట్టెలో మాత్రం.. సూపర్‌మ్యాన్, డోరేమాన్, స్పైడర్‌మ్యాన్, కెప్టెన్ అమెరికా, యూనికార్న్, మిక్కీమౌస్.. అబ్బో లెక్కలేనంత మంది ఉన్నారు! పిల్లలు ఇష్టపడే కామిక్ క్యారెక్టర్లను సబ్బుల్లో పెట్టి చిన్నారుల్ని స్నానానికి సన్నద్ధం చేస్తున్నాయి ‘లా సెవో’ సబ్బులు. పిల్లలకే కాదు తల్లులకూ ఇవి ఇష్టమైనవే. ఓషధులను రంగరించుకున్న ఈ సబ్బులతో ఎన్నో లాభాలు అంటున్నారు వీటి రూపకర్త అంజుమ్ ఫాతిమా. ఆమె చెబుతున్న టాయ్ సోప్ స్టోరీ తన మాటల్లోనే..

నేను మహారాష్ట్రలో పుట్టి పెరిగాను. ఎంబీఏ చదివిన తర్వాత కేర్ హాస్పిటల్స్ కార్పొరేట్ ఆఫీస్‌లో ఆడిటర్‌గా పనిచేశాను. ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడే పెండ్లి అయింది. మా అత్తగారిది హైదరాబాద్. మా ఆయన, అత్తయ్య సపోర్ట్‌తో పెండ్లయ్యాక కూడా ఉద్యోగం కొనసాగించాను. అబ్బాయి పుట్టాడు. వాడు అంబాడటం మొదలుపెట్టాక, వాడిని పట్టుకోవడం మా అత్తగారికి కష్టమైంది. మావారు కార్పొరేట్ సంస్థలో పెద్ద ఉద్యోగి. తరచూ ప్రయాణాలు చేయాల్సి వస్తుండేది. దీంతో బాబు కోసం నేను ఉద్యోగం వదులుకోక తప్పలేదు. అబ్బాయి కాస్త పెద్దయ్యాక మళ్లీ ఉద్యోగం చేయాలనుకున్నా! కానీ, మూడేండ్లకు ఇంకో బాబు పుట్టాడు. ఉద్యోగం పోస్ట్‌పోన్ చేశాను. ఎలాగూ ఖాళీగానే ఉంటున్నానని చదువుపై దృష్టిపెట్టాను. బి.ఎడ్‌లో చేరాను. అయిపోయాక, ఇంటి దగ్గరే ఓ కార్పొరేట్ పాఠశాలలో టీచర్‌గా చేరాను. మా పిల్లల్నీ అదే స్కూల్‌లో చేర్పించాను. ఇంతలో హఠాత్తుగా మా అత్తగారు కాలం చేశారు. దాంతో నా ఉద్యోగానికి బ్రేక్ ఇవ్వక తప్పలేదు. పిల్లల్ని చూసుకోవడం, వాళ్లను చదివించడమే బాధ్యతగా మారింది.

కొవిడ్ తర్వాత..

కరోనా సమయం మనిషి దృక్పథాన్ని చాలావరకు మార్చేసింది. ఎన్నడూ లేనంతగా చాలామంది ఆర్గానిక్ ఫుడ్, హైజీన్, కెమికల్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల గురించి ఎక్కువగా చర్చించుకోవడం కనిపించింది. జనానికి ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన పెరిగింది. మంచి ఆహారం గురించి ఆలోచించసాగారు. సేంద్రియ ఉత్పత్తుల గురించి వాకబు చేయడం మొదలైంది. అయితే, కొవిడ్ ఉధృతి తగ్గాక ఆ చైతన్యం తగ్గుముఖం పట్టింది. ముఖ్యంగా కరోనాకు ముందు, తర్వాత కూడా సబ్బులు, షాంపులు, లోషన్లు, క్రీముల విషయంలో అవగాహన లేకుండా వ్యవహరించడం కనిపించింది. ఈ ఉత్పత్తుల్లో ఎలాంటి కెమికల్స్ వాడుతున్నారు, వాటివల్ల ఎలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి మొదలైన విషయాలేవీ పట్టించుకుంటున్న దాఖలాలు కనిపించలేదు. ఇది నాకు ఆశ్చర్యం కలిగించింది. నేచురల్ ప్రొడక్ట్స్ మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నా... వాటికి డిమాండ్ అంతంత మాత్రమే! సౌందర్య ఉత్పత్తుల్లో వినియోగించే కెమికల్స్ వల్ల క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వస్తాయి. చాలామంది ఈ విషయాన్ని బేఖాతరు చేస్తున్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా రసాయన ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయంగా సహజ సిద్ధమైన సౌందర్య సాధనాలు తీసుకురావాలని భావించాను.

చిన్నగదిలో పెద్ద సంకల్పం

మార్కెట్లో ఉన్న రసాయన ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయంగా సహజ ఉత్పత్తుల గురించి తెలుసుకున్నాను. సంప్రదాయ ఉత్పత్తుల గురించి కొంత అధ్యయనం చేశాను. మొదట ఒక ఫార్ములాతో సబ్బులు తయారుచేశాను. బంధువులు, స్నేహితులకు పంపించాను. వాళ్లు బాగున్నాయన్నారు. దాన్ని డెవలప్ చేయాలనే ఆలోచనతో ఎంఎస్ఎంఈలో ఫార్ములేషన్, ఇన్‌గ్రిడేషన్, బ్రాండింగ్, మార్కెటింగ్ శిక్షణ తీసుకున్నాను. సాధారణంగా మార్కెట్లో ఉండే సబ్బుల్లో సల్ఫైట్, పారాబెన్ రసాయనాలు ఉంటాయి. మేం వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా వేపాకు, అలోవెరా, పొప్పడి, పసుపు, బొగ్గుపొడి, ముల్తానీ మట్టిని సబ్బుల తయారీకి ఉపయోగిస్తాం. ఈ సబ్బుల్ని ‘లా సెవో’ బ్రాండ్ పేరుతో ఒక ఎగ్జిబిషన్‌లో ప్రదర్శిస్తే మంచి స్పందన వచ్చింది!

సీమంతాలకూ సబ్బే కానుక

రసాయనాలు లేని సబ్బులపై పెద్దలకు అవగాహన ఉండటంతో వాడతారు. కానీ, పిల్లలు.. సబ్బు అంటేనే అమ్మో వద్దంటారు. చేతులు కడుక్కోవడానికి బద్ధకిస్తారు. స్నానానికి మారాం చేస్తారు. బతిమిలాడినా వినరు. బెదిరిస్తే మొండికేస్తారు. అలాంటి చిన్నారులూ సబ్బును ఇష్టంగా చేతిలోకి తీసుకునే ఉపాయం టాయ్ సోప్. పిల్లలు హ్యాపీగా రుద్దుకుంటారు. ఎందుకంటే.. ఆ సబ్బులో ఉన్న బొమ్మ కోసం స్నానం చేయాల్సిందే. సబ్బు అరగదీయాల్సిందే. చేతిలో సబ్బు అరిగిపోతేనే చేతికి పట్టిన మురికి వదిలి, ఇష్టమైన టాయ్ చేతికి చిక్కుతుంది! రసాయనాలు లేని సబ్బుల్లో వాడే టాయ్స్ వల్ల కూడా ఏ హానీ ఉండకూడదనుకున్నాం. ప్రామాణికమైన ప్లాస్టిక్‌తో తయారుచేసిన టాయ్స్‌నే ఎంచుకున్నాం. పిల్లలకు ఇష్టమైన కామిక్ క్యారెక్టర్ సబ్బులు కావాలని పేరెంట్స్ ఆర్డర్ చేస్తున్నారు. నాకు మార్కెటింగ్ చేయడానికి అంతగా ఆర్థిక వనరులు లేవు. కాబట్టి ఇన్‌స్టాగ్రామ్ హ్యాండిల్ mamretails ద్వారా ఆర్డర్లు తీసుకుంటున్నాను. హైదరాబాద్ నుంచే కాకుండా జిల్లాల నుంచి కూడా ఆర్డర్లు వస్తున్నాయి. పుట్టిన రోజు గిఫ్ట్స్ కోసం బల్క్ ఆర్డర్స్ వస్తున్నాయి. వాటిని ఇండియా పోస్ట్ ద్వారా పంపిస్తాను. లోకల్‌గా అయితే రాపిడో ద్వారా డెలివరీ ఇస్తున్నాను. సీమంతానికి కూడా ఈ రసాయనాలు లేని సబ్బులు కావాలని వస్తున్నారు. పిల్లల పాదముద్రల్లా, ఆటబొమ్మల్లా, చంటిబిడ్డలకు పాలు తాగించే పాలసీసా, ఉగ్గు తినిపించే పాత్రల్లా ఉన్న సబ్బులు కావాలని అడుగుతున్నారు. కడుపులో కదిలే బిడ్డను తాకుతూ స్నానం చేసే గర్భిణులు మరింత సంతోషంగా ఆ రోజులు గడిపేందుకు ఈ టాయ్ సోప్స్ ఉపయోగిస్తున్నారు.

> “హైదరాబాద్, విద్యానగర్‌లోని మా ఇంటిలోనే రెండు గదుల్ని ఈ కుటీర పరిశ్రమ కోసం ఉపయోగిస్తున్నాను. ‘మామ్ రిటైల్స్’ పేరుతో చిన్న పరిశ్రమను స్థాపించాను. నేను, ఆయన ఉద్యోగాలు చేసి, కూడబెట్టిన డబ్బుతోనే ఈ సబ్బుల తయారీ మొదలుపెట్టాను. ఆరు నెలల తర్వాత ఫేస్‌ప్యాక్, లిప్‌బామ్ తయారుచేశాను. వ్యాపార అభివృద్ధికి ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన పథకం (పీఎంఈజీపీ) ద్వారా కొంత ఆర్థిక సహాయం అందింది. అలా రెండేండ్ల కిందట కొత్త ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టాను. ఎంఎస్ఎంఈ, సఫా ఇండియా, వి హబ్ సహకారంతో మా వ్యాపారాన్ని అభివృద్ధి బాట పట్టించాను. ఇప్పుడు రసాయనాలు లేని సబ్బులు, క్రీములు, లోషన్లు, షాంపులు తయారు చేస్తున్నాను. మొత్తం ఆరు కేటగిరీల్లో ఉత్పత్తులు మార్కెట్లోకి తీసుకువచ్చాను. కొద్ది పెట్టుబడే అయినా మంచి ఉత్పత్తి కావడంతో నాకు గుర్తింపుతోపాటు మా ఉత్పత్తులకు ఆదరణ వచ్చింది.”

... నాగవర్ధన్ రాయల

గడసంతల శ్రీనివాస్

పటికతో దగ్గరగా రా!

శరీర దుర్వాసన... కొంత మందిని ఇబ్బంది పెట్టే సమస్య. జీవిత భాగస్వామి దగ్గరే కాదు, ఆఫీసులు కాలేజీల్లోనూ ఎవరైనా సమీపానికి వస్తేనే కంగారు పడే పరిస్థితి ఉంటుంది. అలాంటి వాళ్లకు చక్కటి పరిష్కారం పటిక. ఇంగ్లీషులో ఆలమ్ అని పిలిచే ఇది క్రిస్టల్ రూపంలోనూ, పొడి రూపంలోనూ దొరుకుతుంది. పటిక ముక్కను తీసుకుని కొద్ది నీళ్లతో తడపాలి. ఆ ముక్కను చంకలు, ఇతర దుర్వాసన వచ్చే భాగాల్లో రుద్దాలి. కాసేపు అలా వదిలేసి దుస్తులు ధరిస్తే సరి. పొడిరూపంలో ఉన్నదైతే... ఎసెన్షియల్ ఆయిల్‌తో కలిపి దుర్వాసన వచ్చే భాగాల్లో రాయాలి. ఇందులోని యాంటీబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు చెమటనూ, బ్యాక్టీరియానూ అరికట్టి దుర్వాసనను దూరం చేస్తాయి. ఇంకేం, దగ్గరగా రా... దగ్గరగా... అని పాడొచ్చు!

పాలలో పొడి.. ఇంట్లోనే

పాలలో కలుపుకొనేందుకు బయట రకరకాల పొడులు కొని వాడుతున్నాం. అయితే వాటిలో చక్కెరలు అధికమని ఇటీవలి కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అంతేకాదు, వాటి ఖరీదు కూడా ఎక్కువే. ఇంట్లోనే ఏవైనా ఆరోగ్యకరమైన పొడులు తయారు చేసుకోవచ్చా?

పాలను సంపూర్ణ పౌష్టికాహారంగా చెబుతారు. ఇవి పిల్లల సమగ్ర ఎదుగుదలకు దోహదపడతాయి. అయితే పిల్లలతో పాలను తాగించేందుకు అందులో రకరకాల ఫ్లేవర్లు వచ్చేలా పొడుల్ని కొని కలుపుతున్నాం. నిజంగానే వీటిలో చక్కెరలు ఎక్కువ. నిల్వ ఉంచేందుకు రసాయనాలూ వాడతారు. వీటికి భిన్నంగా అటు రుచిగా ఉంటూ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే పొడులను మనం ఇంట్లోనే చక్కగా తయారు చేసుకోవచ్చు. పిల్లలూ పెద్దలు ఎవరైనా వీటిని తాగొచ్చు. అంతేకాదు, ఎవరి అభిరుచిని బట్టి వాళ్లు ఈ పొడులను తయారు చేసుకునే వీలూ ఉంది. అందులో కొన్ని ఇప్పుడు చూద్దాం.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

డ్రైఫ్రూట్ పొడి

కావాల్సిన పదార్థాలు
బాదం పప్పు: 100 గ్రా
జీడిపప్పు: 25గ్రా
వాల్‌నట్స్: 50 గ్రా
పిస్తా: 25 గ్రా
బెల్లం పొడి: 100–150 గ్రా
డార్క్ కొకోవా పొడి: 25 గ్రా

డ్రైఫ్రూట్లన్నిటితోపాటు బెల్లంపొడిని మిక్సీలో వేసి తిప్పి, కొకోవా పొడినీ జోడించాలి. వీటన్నిటినీ బాగా కలిపి గాలి చొరబడని సీసాలో పోసి ఉంచుకోవాలి. డ్రైఫ్రూట్ ఫ్లేవర్ ఇష్టం ఉన్నవాళ్లు దీన్ని హాయిగా ఆస్వాదించొచ్చు.

రాగి చాక్లెట్ పొడి

కావాల్సిన పదార్థాలు
రాగిపొడి: 100 గ్రా
కొకోవా పొడి (తీపి కలపనిది): 50 గ్రా
బెల్లం పొడి: 100 గ్రా

అన్నిటినీ బాగా కలుపుకొంటే, చాక్లెట్ రుచితో పాలలో కలుపుకొనే పొడి తయారవుతుంది.

గింజలతో..

కావాల్సిన పదార్థాలు
బాదం: 50 గ్రా.
గుమ్మడి గింజలు: 20గ్రా.
పొద్దుతిరుగుడు గింజలు: 20గ్రా.
చియా గింజలు: 20 గ్రా.
ఓట్స్: 20 గ్రా.
పాలపొడి: 50గ్రా.
బెల్లం పొడి: 50 గ్రా.

గింజలన్నిటితోపాటు ఓట్స్, బాదంను కూడా కలిపి మెత్తటి పొడిలా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. తర్వాత పాలపొడి, బెల్లం పొడులను ఈ మిశ్రమానికి జోడించాలి. గాలి చొరబడని డబ్బాలో పోసి ఉంచుకోవాలి. గ్లాసు పాలకు ఒక టేబుల్ స్పూన్ పొడి కలుపుకొంటే చక్కటి రుచితో పాలు తాగొచ్చు.

ఈ పొడులలో ప్రిజర్వేటివ్‌లు (నిల్వకోసం వాడే రసాయనాలు), అధిక చక్కెరలు, ఆర్టిఫిషియల్ ఫ్లేవర్లు, రుచిని పెంచేందుకు వాడే టేస్ట్ ఎన్‌హ్యాన్సర్లు ఉండవు. కాబట్టి శక్తినిచ్చేందుకు ఇవి చక్కటి ప్రత్యామ్నాయాలు. నిజానికి స్టోర్ల నుంచి మనం కొనే పొడుల్లోని అధిక చక్కెరలు పిల్లలను అత్యుత్సాహపరుస్తాయి. ఇంట్లో చేసుకునే పొడులతో పోలిస్తే పోషక విలువలూ చాలా తక్కువ. వీటిలో ఉండే గింజల్లో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్, లో శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్‌లు మంచి కొవ్వుల్ని దేహానికి అందిస్తాయి. అంతేకాదు, చక్కటి ప్రొటీన్, పీచులు కూడా వీటిలో ఉంటాయి. డ్రైఫ్రూట్లు, గింజల్లో యాంటి ఆక్సిడెంట్లూ ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. ఇవి జీవక్రియల వేగాన్ని పెంచుతాయి. ఈ పొడుల్లో విటమిన్ ఇ, బి6, నియాసిన్, ఫోలేట్, మినరల్స్, మెగ్నీషియం, జింక్, పొటాషియంలాంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. బెల్లంలో శరీరానికి అత్యవసరమైన ఐరన్ లభిస్తుంది. ఇది పిల్లల్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది. ఇక, పిల్లల ఎముకలు, పళ్లను రాగిలో ఉండే కాల్షియం దృఢంగా తయారుచేస్తుంది. మోస్తరు మోతాదుల్లో తీసుకొనే కొకోవా... పొడికి మంచి రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా, చక్కటి భావోద్వేగాలు, సృజనాత్మక ఆలోచనల పెంపునకు సాయపడుతుంది. మొత్తానికి ఈ పొడులు పోషకాల విషయంలో పాలకు సాటీమేటీ అన్నమాట. బయట కొనే వాటితో పోలిస్తే మంచి ఆరోగ్యాన్నిచ్చి, తక్కువ ఖర్చుతో అయిపోయే ఇవి అమ్మల బెస్ట్ చాయిస్ అని చెప్పొచ్చు.

కారెక్కితే.. కక్కుడేనా!?

కొందరికి ప్రయాణాలంటే చచ్చేంత భయం! బండి రోడ్డెక్కిందో లేదో.. భళ్లున వాంతి కావడమే అందుకు కారణం. ‘మోషన్ సిక్‌నెస్’గా పిలిచే ఈ సమస్య.. రెండేళ్ల నుంచి 12 ఏళ్లలోపు వారిలోనూ, ఆడవాళ్లలోనూ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరిని ఈ ఇబ్బంది వేధిస్తుంది. ఆటో, కారు, బస్సు, రైలు, విమానం అనేకాదు.. ఓడల్లో ప్రయాణం చేసినా.. ఇట్టే వాంతి అవుతుంది. ఈ సమస్యకు కారణాలు అనేకం.

చెవిలో ఉండే ‘లాబ్రింథైస్’ అనే భాగానికి ఇబ్బంది కలగడం వల్లే ప్రయాణాల్లో తల తిరగడం, వాంతులు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ భాగం పరిశుభ్రంగా లేకపోయినా, ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల చీముపట్టినా ‘లాబ్రింథైస్’ దెబ్బతింటుంది. ప్రయాణంలో ముందుకూ – వెనక్కీ ఊగడం, పైకీ – కిందికీ ఎగరడం వల్ల చెవిలోని ‘లాబ్రింథైస్’ వ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుంది. ఇది మోషన్ సిక్‌నెస్‌కు కారణమవుతుంది. అలాంటప్పుడు బాధితుల చెవులు మూయడం వల్ల కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది. చెవుల్లోకి గాలి వెళ్లనీయకుండా చేసి ‘లాబ్రింథైస్’పై ఒత్తిడి తగ్గిస్తే.. వాంతులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇక నిమ్మకాయ, అల్లం రుచి చూడటం వల్ల కూడా వాంతులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఎసిడిక్ ఆమ్లాలు వాంతులను నిరోధిస్తాయి. అల్లం.. వికారాలను తగ్గిస్తుంది. అందుకే, ప్రయాణాల్లో తరచుగా వాంతులు చేసుకునే వాళ్లు నిమ్మకాయ, అల్లం ముక్క పట్టుకుని వెళ్లడం మంచిది. అలాగే, మోషన్ సిక్‌నెస్ ఉన్నవాళ్లు వాహనం ప్రయాణిస్తున్న దిశకు వ్యతిరేక దిశలో కూర్చోవద్దు. ప్రయాణాల్లో పుస్తకాలు చదవడం, ఫోన్ చూడటం మానేయాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా.. ప్రయాణంలో వాంతులు వస్తాయనే విషయాన్ని మెదడులోకి రానీయకూడదు. ఇలాంటి చిట్కాలు పాటిస్తే.. ప్రయాణాలను సాఫీగా సాగించొచ్చు.

పరిశుభ్రం.. ఆరోగ్యకరం!

నేటితరం మహిళలు నవ్యతకు పెద్దపీట వేస్తున్నారు. కాలి చెప్పులు మొదలుకొని.. కళ్ల కాటుక వరకూ అన్నీ ఆధునికంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. ఆధునిక వస్తువులతో అనేక ప్రయోజనాలు పొందుతున్నా.. కొన్ని విషయాల్లో మాత్రం పాతకాలపు పద్ధతులనే పాటిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, నెలసరి సమయంలో ఉపయోగించే ‘మెన్‌స్ట్రువల్ కప్’ విషయంలో.. భారతీయ మహిళలు ఇప్పటికీ అపనమ్మకంతోనే ఉన్నారట. ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్‌మెంట్ (ఐఐఎం) లక్నో.. ఇటీవల నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్యంతోపాటు పర్యావరణానికీ అనుకూలంగా ఉండే ‘మెన్‌స్ట్రువల్ కప్’ వాడకం పెంచేలా మహిళలకు అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉన్నదని గైనకాలజిస్టులు చెబుతున్నారు. పునర్వినియోగించే అవకాశమున్న ఈ సిలికాన్ కప్‌లను.. సాధారణ ప్యాడ్‌ల కన్నా ఎక్కువ సమయంపాటు ఉపయోగించొచ్చు. రోజూ ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల వరకూ వాడుకోవచ్చు. రక్తస్రావం తక్కువగా ఉన్నట్టయితే.. 12 గంటల వరకూ మార్చుకున్నా ఫర్వాలేదని గైనకాలజిస్టులు అంటున్నారు. దీర్ఘకాలంలో వాడే సాధారణ ప్యాడ్‌లకన్నా.. ఇది ఎంతో చవకైనది కూడా. వీటిని తరచుగా మార్చాల్సిన అవసరం ఉండదు. అంతేకాకుండా.. ప్యాడ్ వల్ల వచ్చే అలర్జీలు, ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి. అయితే, ఈ ‘మెన్‌స్ట్రువల్ కప్’ మొదటిసారి ఉపయోగించేవారికి కాస్త అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. వాటిని శుభ్రం చేయడం కూడా చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. కానీ, ఇవి మహిళల ఆరోగ్యానికి, పరిశుభ్రతకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. అయితే.. ‘మెన్‌స్ట్రువల్ కప్’ ఎంచుకునే విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మహిళలకు సరిపడే రకాలనే ఎంచుకోవాలి. వాటిని సురక్షితంగా అమర్చుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమైన విషయం.