మాతృత్వానికి అవాంతరాలెన్నో..

'జెన్-జెడ్' అంటేనే.. హడావుడి జీవితం! అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానం! ఉద్యోగాల్లో నైట్ షిఫ్టులు.. అర్ధరాత్రి పార్టీలు.. నిద్రలేని రాత్రులు.. అన్నీ కలిసి ఈ తరానికి శాపంగా మారుతున్నాయి. వారిని సంతానానికి దూరం చేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో.. నేటి యువతరం జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

ఆలస్యం.. విషం!

సంతానోత్పత్తిలో వయసుదే కీలక పాత్ర! కానీ, ఉన్నత చదువులు, ఉద్యోగ లక్ష్యాలు.. ఇలా అనేక కారణాలతో 'జెన్-జెడ్'లో చాలామంది పెళ్లిని, ఆ తర్వాత పిల్లల్నీ వాయిదా వేస్తున్నారు. అయితే, ఒక నిర్దిష్ట వయసు తర్వాత సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గుతూ వస్తుంది. మహిళల్లో 35 ఏళ్లు దాటితే.. ఆకస్మిక గర్భస్రావాలు, ఇతర సమస్యలు, పిల్లల్లో జన్యుపరమైన రుగ్మతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటివారు ముందుగానే ఆధునిక పద్ధతుల్లో అండాలను సంరక్షించుకోవాల్సిందే!

అధిక బరువుతో అనర్థం!

నేటి తీరికలేని జీవనశైలితో చాలామంది ఊబకాయం బారినపడుతున్నారు. మరికొందరు సైజ్ జీరో అంటూ.. కడుపు కట్టుకొని సన్నబడిపోతున్నారు. ఈ రెండూ సంతాన సాఫల్యతపై దుష్ప్రభావం చూపేవే! తక్కువ బరువు.. అండాశయాల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. నెలలు నిండకుండానే ప్రసవమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇక ఎక్కువ బరువుంటే.. రుతుచక్రం దెబ్బతింటుంది. గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. సంతాన సాఫల్యత కోసం బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాల్సిందే!

ఆహారం.. హాహాకారం!

ఇంటివంట అంతగా రుచించని తరం. 'టిఫిన్ బాక్స్' అంటేనే.. అదేదో వింత వస్తువు అన్నట్టు చూసే జనం. బయటికెళ్లారంటే.. బయటి ఫుడ్ తినాల్సిందే అనేరకం! కానీ, జంక్‌ఫుడ్‌లో ఉండే చెడు కొవ్వులు.. మహిళల రుతుచక్రానికి అంతరాయం కలిగిస్తాయి. పునరుత్పత్తి హార్మోన్లపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే, సంతానోత్పత్తి మెరుగుపడాలంటే.. ఆహారంలో తృణధాన్యాలు, చేపలు, కూరగాయలను భాగం చేసుకోవాల్సిందే!

నిద్రాభంగం!

ఉద్యోగులకు నైట్ షిఫ్టులు, యువతకు లేట్‌నైట్ పార్టీలు.. కారణాలు ఏవైతేనేం, ఈతరం కుర్రకారుకి రాత్రినిద్ర కరువైపోతున్నది. నిద్రలేమి.. సంతానోత్పత్తిపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీసి.. వంధ్యత్వానికి కారణం అవుతున్నది. మెరుగైన సంతానం కావాలంటే.. ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల నిద్రపోవాల్సిందే!

ఇతర అలవాట్లూ..

పొగతాగడం వల్ల ఆడవాళ్లలో సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ఎక్కువగా కాఫీలు తాగినా.. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. రోజుకు 100 ఎంజీ కంటే ఎక్కువగా కెఫీన్ తీసుకునేవారికి గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశం ఉంటుందని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఇక ధూమపానం చేసే మహిళల్లో అండాశయ నిల్వలు తగ్గుతాయి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడితోపాటు వాతావరణ కాలుష్యం, సెల్‌ఫోన్ల అతివాడకం కూడా.. సంతానోత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతుందని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. పండంటి బిడ్డను పొందాలంటే.. ఈ అలవాట్లను దూరం పెట్టాల్సిందే!

గుండె బలమే కాదు కండబలమూ మహిళల సొంతమని నిరూపిస్తున్నదామె. సినిమా తారలు, రాజకీయ ప్రముఖులు, సెలెబ్రిటీల చుట్టూ ఎప్పుడూ మగ బౌన్సర్లే ఉండటాన్ని ప్రశ్నించి, గెలిచిందామె! దేశంలోనే తొట్టతొలి మహిళా బౌన్సర్‌గా రికార్డు సాధించడమే కాదు, తానే బౌన్సర్లను తీర్చిదిద్దే సంస్థనూ స్థాపించింది. బాలీవుడ్ స్టార్లు సహా గాయకులు, రాజకీయ ప్రముఖులకు సేవలందిస్తున్నది. నల్లని చొక్కా, కండలు తిరిగిన దేహంతో ఢిల్లీలోని నైట్ క్లబ్‌కి కాపలాగా నిలబడే మెహరున్నీసా షౌకత్ అలీని చూస్తే ధైర్యానికి ప్రతిబింబంలా కనిపిస్తుంది. ఆడపిల్లలు చదువుకోవడమే తప్పు అనే కుటుంబం నుంచి వచ్చిన ఆమె... ఎదగాలన్న తపన ఉంటే ఎవరూ అడ్డుకోలేరంటూ తన సాహసగాథను ఇలా చెబుతున్నది.

బౌన్సింగ్ మహారాణి!

ముప్పై ఏడేండ్ల మెహరున్నీసాది ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని సహరాన్‌పూర్. నలుగురు ఆడపిల్లలు ఉన్న దిగువ మధ్య తరగతి కుటుంబంలో రెండో కూతురు తను. ఆడపిల్లలు చదవడమంటే పాపమే అని భావించే తండ్రి రాత్రిపూట కరెంటు తీసేసేవాడు. అయినా చదువుకుంటే పుస్తకాలు తగలబెట్టే ప్రయత్నాలూ చేసేవాడు. అతణ్ని ఎదిరించే ధైర్యం ఆ తల్లికి లేదు. కానీ బిడ్డలు చదువుకుంటే బాగుంటుందన్న ఆశ మాత్రం ఉండేది. ఆ కొద్ది ప్రోత్సాహమే మెహరున్నీసాకి దన్ను అయింది. చదువుకునేందుకు

తీవ్ర ప్రయత్నం చేసింది. టీనేజీలోనే పెళ్లి చేసుకున్న అక్క కష్టాలు చూసి ఆమె వణికిపోయేది. తన జీవితం అలా కాకూడదనీ అనుకునేది. కానీ పన్నెండో ఏటనే ఆమెకూ పెండ్లి సంబంధం చూశారు. తీరా పెండ్లికి ముందు ఆమెకు టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చింది. కొన్నాళ్లపాటు మంచానికే పరిమితమైంది. కోలుకున్నాక తాను ఎలాగైనా జీవితంలో మంచి స్థానంలో ఉండాలని గట్టిగా సంకల్పించుకుంది చిన్నారి మెహరున్నీసా. ఎవరేమన్నా, ఎలాంటి కష్టం ఎదురైనా తన బతుకు తాను బాగా బతకాలని దృఢంగా నిశ్చయించుకుంది. ఆ సంకల్పమే నేటికీ ఆమెలో కనిపిస్తుంది. ఆ బలం తనలాంటి ఎందరిలోనో ధైర్యం నింపుతున్నది కూడా.

ఆర్మీలో చేరాలని...

చిన్ననాటి నుంచి కాస్త దృఢంగా ఉండే మెహరున్నీసాకు సైనికుల్ని చూస్తే ఆరాధనా భావం. రక్షణ విధుల్లో కనిపించే పోలీసులన్నా ఆమెకు ఇష్టం. దాంతో తానూ ఆ రంగాల్లో పనిచేయాలని అనుకునేది. అందుకే స్కూల్లో ఎన్‌సీసీ క్యాడెట్‌గా చేరింది. కరాటే నేర్చుకుంది. శారీరక దృఢత్వం మీద దృష్టి పెట్టింది. తనను తాను ఎప్పుడూ ఫిట్‌గా ఉంచుకునేది. అయితే తన కోరికను దగ్గరి వారికి చెప్పినప్పుడు ఆడపిల్లలను ఆ ఉద్యోగాల్లో తీసుకోరు అని చెప్పారట. దీంతో ఆర్మీలో చేరేందుకు నోటిఫికేషన్ తేదీలు వచ్చినప్పుడు ఆమె దరఖాస్తు చేయలేకపోయింది. ఆ విషయానికి తాను ఎంతో దిగులుపడింది. కానీ ఏం చేయాలన్నదీ పాలుపోలేదు. ఓసారి ఏదో పనిమీద కుటుంబంతో కలిసి ఢిల్లీ వెళ్లినప్పుడు కొంతమంది కండల వీరులు ఓ ఈవెంట్‌కి కాపలా కాస్తుండటం చూసింది. ఎవరా అని ఆరా తీస్తే వాళ్లను బౌన్సర్లు అంటారని తెలిసింది. తాను కూడా అలా నిలబడి జనాన్ని అదుపు చేస్తూ, అవసరమైన వారికి రక్షణగా ఉండాలని కోరుకుంది. అందుకే ఈసారి తెలిసిన వాళ్లూ దగ్గరి వాళ్లను కాకుండా నేరుగా దానికి సంబంధించిన సంస్థనే అడిగింది. తాను వాళ్లతో కలిసి పని చేయాలని అనుకుంటున్నట్టు చెప్పింది. దీంతో ఆమెను సెక్యూరిటీ గార్డ్‌గా తీసుకున్నారు.

అక్కడా వివక్షే...

కుటుంబంలో, సమాజంలో వివక్షను ఎదుర్కొన్న ఆమెకు ఈ ఉద్యోగంలోనూ అదే కనిపించింది. అసలు అక్కడ ఆడవాళ్లను బౌన్సర్‌లుగానే పిలవరు. మగవాళ్లకు మాంసాహారం పెట్టేవారు. ఆడవాళ్లకి శాకాహారమే. రక్షణ పరంగా ప్రధానమైన ప్రాంతాల్లోనూ స్త్రీలను ఉంచేవారు కాదు. వీటన్నిటి విషయంలోనూ ఆమె పోరాడింది. ఉద్యోగ పరంగానూ కొన్ని నిబంధనలను కాలదన్ని మరీ తనను తాను నిరూపించుకుంది. సెలెబ్రిటీల దగ్గరి వలయంలో ఉండి, జనాన్ని నిలువరించడంలో తానూ ఏమాత్రం తీసిపోనని రుజువు చేసుకుంది. యాజమాన్యంతో, తోటి వారితో పోరాడి మరీ తన హోదాను బౌన్సర్‌గా మార్చుకుంది మెహరున్నీసా. అలా ఆమె దేశంలోనే తొట్టతొలి మహిళా బౌన్సర్‌గా ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లో చోటు సంపాదించుకుంది. పకడ్బందీ రక్షణ కల్పించడంలోనూ, బార్‌లు, పబ్‌లలాంటి చోట్ల జరిగే గొడవల్ని సద్దుమణిగేలా చేయడంలోనూ, డ్రగ్స్‌లాంటి నిషేధిత పదార్థాలను గుర్తించి ఆడపిల్లలకు రక్షణ కల్పిస్తూనే

యాజమాన్యం దృష్టికి తీసుకెళ్లడంలోనూ ఆమె బాగా పేరుపొందింది. ఈ రంగంలో బెదిరింపులు ఎక్కువే. ప్రాణాలే పోతాయంటూ మాట్లాడేవారూ ఉంటారు. వాటికి తాను ఎప్పుడూ వెరవనని చెబుతుందామె. ఈ రంగంలోకి తాను రావడమే కాదు, మరింత మంది ఆడవాళ్లు రావాలని కోరుకుంది. అందుకే ఈ రంగానికి సంబంధించిన ఓ సంస్థనూ స్థాపించింది.

రెండు వేల మందికిపైగా...

బౌన్సర్‌గా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చుకున్నాక మరో ఇద్దరు మిత్రులతో కలిసి సొంతంగా 'మర్దానీ బౌన్సర్ అండ్ డాల్ఫిన్ సెక్యూరిటీ సర్వీసెస్' పేరిట ఒక సంస్థను స్థాపించింది మెహరున్నీసా. దాని ద్వారా ఆమె 2500 మంది దాకా మహిళలు, పురుషులకు బౌన్సర్లుగా, సెక్యూరిటీ గార్డులుగా శిక్షణను అందించి వివిధ సంస్థల్లో ఉద్యోగులుగా నియమితులయ్యేలా చేసింది. అమితాబ్ బచ్చన్, ప్రియాంక చోప్రా, రాణీ ముఖర్జీ, దీపికా పదుకొణె, రణ్‌బీర్ కపూర్ లాంటి బాలీవుడ్ స్టార్లకు ఆమె సేవలందించింది. నిజానికి ఆమె చెల్లికి కూడా పన్నెండేండ్లకే పెండ్లి చేశారు. ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టాక, చిన్న వయసులోనే భర్త చనిపోవడంతో పుట్టింటికి చేరింది. తండ్రి వ్యాపారమూ దెబ్బ తినడంతో ఇప్పుడు కుటుంబం మొత్తాన్నీ మెహరున్నీసానే చూసుకుంటున్నది. తన చివరి చెల్లెలినీ బౌన్సర్‌ను చేసింది. ఆనాడు ఆడపిల్ల అడుగు బయట పెట్టడానికి వీలు లేదన్న తండ్రే ఇప్పుడు ఆమె గురించి గొప్పగా చెబుతున్నాడు. 'ఢిల్లీలోని నైట్‌క్లబ్‌లో బౌన్సర్‌గా పనిచేస్తున్న సంగతి చాలా రోజులు ఇంట్లో వాళ్లు సహా ఎవరికీ చెప్పలేదు. అలా చెప్తే వద్దంటారనే భయం. నిజానికి నేను ఆర్మీలో చేరకపోవడానికీ ఎదుటి వాళ్ల ఆలోచనలే కారణం. నేను మరోసారి వాళ్ల భావజాలం వల్ల ఇబ్బంది పడదలుచుకోలేదు. కొంత సమయం గడిచాక వాళ్లకి విషయం చెప్పాను. చుట్టుపక్కల వాళ్ల నుంచి కూడా సూటిపోటి మాటలు పడ్డాను. కానీ నేను మాత్రం వెనకడుగు వేయలేదు. అందుకే నేను ఇవాళ నన్ను నేను చూసుకుంటూ, నా కుటుంబాన్నీ కాపాడుకోగలుగుతున్నా. మనకు బలం ఉండటమే కాదు, అది ఉన్నట్టు ఎదుటి వారికి కనిపించాలి. అందుకే ఇలా కండలు కనబడేలా శరీర నిర్మాణాన్ని మలచుకున్నా. ఏ రంగమైనా ఇష్టం ఉంటే చాలు మనం గెలవగలం అని నేను నమ్ముతాను. అదే నలుగురికీ చెబుతాను' అంటుంది మెహరున్నీసా. కండ బలం, గుండె బలాల మేలు కలయిక మెహరున్నీసా అని అంటే ఎవరైనా కాదనగలరా చెప్పండి!

వేసవిలో విరివిగా దొరికే కీరదోస.. మండే ఎండల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఇటు ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇవ్వడంతోపాటు.. అటు అందానికీ అండగా నిలుస్తుంది. ఇందులోని సహజసిద్ధమైన సుగుణాలు.. మేనికి కొత్త మెరుపును తీసుకొస్తాయి. కీరదోసను తీసుకోవడం, వీటితో తయారైన ఉత్పత్తులను వాడటం వల్ల చర్మ సౌందర్యం మెరుగుపడుతుంది.

అందానికి కీరా!

- ఎండలకు అలసిపోయిన కళ్లకు ఉపశమనం కలిగించడంలో, కళ్ల కింది నల్లటి వలయాలను నిర్మూలించడంలో కీరదోస సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కళ్లు ఉబ్బినట్టుగా ఉంటే.. కీరదోస ముక్కల్ని కళ్లపై కాసేపు పెట్టుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. అందుకే, ఎలాంటి ఫేషియల్ వేసుకున్నా.. కళ్లపై దోసకాయ ముక్కలు పెట్టుకోవడం మాత్రం కామన్. దోసకాయలో లభించే విటమిన్ కె.. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ.. చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా మారుస్తాయి.
- కీరదోసలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే లక్షణం ఉంటుంది. దాంతో ముడతలను తగ్గిస్తుంది. వృద్ధాప్య లక్షణాలను దూరం చేస్తుంది. దీన్ని రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే.. ముఖం కాంతిమంతంగా, మరింత యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

- కీరదోసల్లో దాదాపు 95శాతం నీరే ఉంటుంది. ఇది ఎండలకు కందిపోయిన చర్మానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో లభించే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. చర్మం ఎర్రబడటాన్ని తగ్గిస్తాయి.
- ఇందులోని హైడ్రేటింగ్ సుగుణాలు.. పొడి చర్మం సమస్యకు పరిష్కారం చూపుతాయి. చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తాయి.
- మొటిమలను తగ్గించడంలోనూ దోసకాయ ముందుంటుంది. మొటిమల వల్ల కలిగే మంట, ఎరుపు, చికాకును తగ్గిస్తుంది. చర్మంపై ఉండే మృతకణాలను తొలగించి.. మూసుకుపోయిన చర్మ రంధ్రాలను తెరిపించే సహజమైన క్లెన్సర్‌గానూ పనిచేస్తుంది. భవిష్యత్తులోనూ మొటిమలు రాకుండా చూస్తుంది.
- దోసకాయలో యాంటి ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు పుష్కలం. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను ఎదుర్కోవడంలో సాయపడతాయి. చర్మంపై ఒత్తిడిని తగ్గించి.. గీతలు, ముడతలు, నల్ల మచ్చలు రాకుండా చూస్తాయి.
- దోసకాయ తొక్కలో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, కాల్షియం, పొటాషియం, పీచు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. కాబట్టి, కీరదోసలను తొక్కతోనే తినేయడం మంచిది.

ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరమే ఎందుకు?

రంజాన్ నెలలో ముస్లింలు పగలంతా పచ్చి మంచినీళ్లు కూడా ముట్టరు. చంద్రోదయం తర్వాత మాత్రం ముందుగా ఖర్జూరం పండును అందులోనూ అజ్వా డేట్స్‌ను చాలామంది తీసుకుంటారు. ఎన్నో గంటలు కడుపు ఖాళీగా ఉన్న తర్వాత ఖర్జూరం తినడం వెనుక మతపరమైన ప్రాశస్త్యమే కాదు ఆరోగ్యపరమైన అంశాలూ ముడివడి ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

ముస్లింలు ఈ నెలలో తమ ఉపవాసాన్ని ఖర్జూరం పండు తినడంతో ముగిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా సాధారణమైన పండ్లకు భిన్నంగా నలుపు రంగులో ఉండే అజ్వా డేట్స్‌ను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇవి సౌదీ అరేబియాలోని మదీనా ప్రాంతంలో విరివిగా పండుతాయి. మృదువైన గుజ్జుతో ఉండే వీటి రుచి కూడా మిగతావాటికి భిన్నంగా ఉంటుంది. సాధారణంగానే ఖర్జూర పండ్లలో నీటి శాతం ఎక్కువ. అన్ని గంటలపాటు నీరూ ఆహారమూ లేకుండా ఉండేవారు వీటిని తీసుకుని కాసిన్ని మంచినీళ్లు తాగితే శరీరం నెమ్మదిస్తుంది. డీహైడ్రేషన్‌కు గురవ్వకుండా ఉంటుంది. మహమ్మద్ ప్రవక్త కూడా ఉపవాసాన్ని ఇలాగే వదిలేవారని నమ్ముతారు. దాన్నే ఇప్పటికీ ముస్లింలు పాటిస్తున్నారు. వీటిలో ఉండే సహజ చక్కెరలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయులు ఒకేసారి పెరిగిపోకుండా చూస్తూనే దేహానికి శక్తినందిస్తాయి. ఈ చక్కెరలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కూడా. రోజంతా ఉపవాసం ఉన్నాక ఇవి తినడం వల్ల పొట్ట మీద ఒకేసారి భారం పడదన్నమాట! అంతేకాదు, ఈ పండ్లలో పుష్కలంగా ఉండే పీచులు జీర్ణాశయ ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ (వాపుల్ని తగ్గించే) గుణాలు రోజంతా ఖాళీగా ఉన్న పొట్టకు సాంత్వన చేకూరుస్తాయి. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం, పొటాషియం లాంటి ఖనిజాలు రక్తపోటును, తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. అంతేకాదు, తగిన మోతాదులో చక్కెరలు, పీచులు, ఇతర పోషకాలు కలిగి ఉండే ఈ చిన్న పండ్లు సాయంకాలం మొత్తం ఉత్సాహంగా గడిపేందుకు కావలసినంత శక్తినీ అందించగలవు. అదన్నమాట... ఇఫ్తార్ విందులో ఖర్జూర పండ్ల రహస్యం!

ఎప్పటికప్పుడే మంచిది..

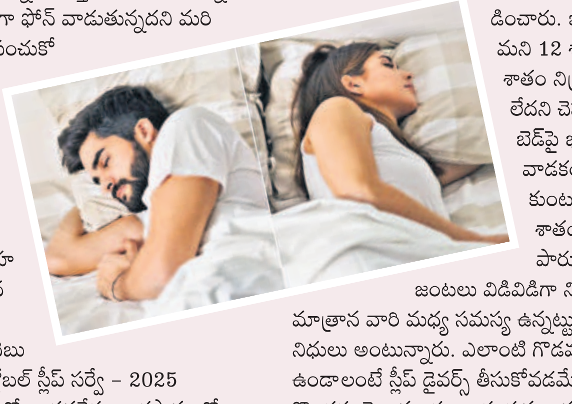
దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కదిద్దుకోవాలని పెద్దలు అంటారు. ఈ సూత్రాన్ని అనుసరించే.. కొందరు సమయం చిక్కినప్పుడే పనులను చక్కబెట్టుకుంటారు. శని/ ఆదివారాల్లోనే ఆ వారం వంటలకు కావాల్సిన పదార్థాలను సిద్ధం చేసుకుంటారు. ముఖ్యంగా.. అల్లం, వెల్లుల్లి పొట్టుతీయడం, ఉల్లిగడ్డలను కోసిపెట్టడం.. ఇలా కష్టంగా అనిపించేవాటిని ముందే పూర్తిచేస్తారు. వాటిని ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లలో పెట్టేసి.. ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల సమయం కలిసొచ్చినా.. ఆయా పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఉల్లిపాయలు : ఒకేసారి కట్ చేసి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకునే ఉల్లిపాయలు.. ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఘాటైన వాసన కలిగే ఉల్లిపాయలను పొట్టుతీసి ఉంచేస్తే.. అవి విషపూరితంగా మారుతాయి. ఇందులో ఉండే సల్ఫర్.. కంటైనర్‌లోని ప్లాస్టిక్‌తో రసాయన చర్య జరిపి సల్ఫర్ సమ్మేళనాలను ఏర్పరుస్తుంది. అది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదు. అంతేకాదు.. తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద ఉల్లిపాయల్లోని పిండి పదార్థం చక్కెరగా మారిపోతుంది. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది.

అల్లం : పొట్టు తీసి ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచే అల్లంలో ఫంగస్ ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. అది మూత్రపిండాలు, కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే అల్లం

లోని సహజ సుగుణాలూ కోల్పోతుంది. కాబట్టి, అల్లాన్ని ఆరుబయట ఉంచడమే మంచిది. తాజాగా, ఎప్పటికప్పుడు పొట్టుతీసి వాడుకుంటేనే బాగుంటుంది.

వెల్లుల్లి : ఇప్పుడు సూపర్ మార్కెట్లలో ఒలిచిన వెల్లుల్లి రెబ్బలను ప్లాస్టిక్ బాక్స్‌లలో ఉంచి అమ్మకానికి పెడుతున్నారు. శ్రమ తగ్గుతుందని వీటిని కొని.. అలాగే ఫ్రిజ్‌లో పెట్టేస్తుంటారు కొందరు. కావాల్సినప్పుడు తీసి వాడుకుంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదు. పొట్టుతీసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలను ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేస్తే.. అందులోని పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. దీర్ఘకాలంలో క్యాన్సర్ కారకంగానూ మారుతాయి. నిజానికి వెల్లుల్లిని ఆరు బయట గాలికి పెట్టేస్తేనే.. ఎన్నిరోజులైనా తాజాగా ఉంటుంది. కావాల్సినప్పుడు పొట్టు ఒలిచి వాడుకుంటే.. అందులోని సుగుణాలు శరీరానికి అందుతాయి. ఇక బయట కొన్నా, ఇంట్లోనే చేసుకున్నా.. అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్ట్‌ను కూడా ఎక్కువరోజుల పాటు ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచకూడదు.

ఎవరికి వారే..

దంపతుల మధ్య బంధం బలంగా ఉండాలంటే.. కలిసి నిద్రించాలని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. అనేక కారణాల వల్ల ఇప్పుడు భార్యాభర్తలు విడివిడిగా పడుకుంటున్నారు. భర్త గురక పెడుతున్నాడని కొందరు.. భార్య అతిగా ఫోన్ వాడుతున్నదని మరి కొందరు, దుప్పటిని పంచుకోవడం ఇష్టంలేక.. ఇష్టం లేకుండా హత్తుకోవడం నచ్చక.. ఇలా వివిధ కారణాలు చెబుతూ 'స్లీప్ డైవర్స్' తీసుకుంటున్నారు. పైగా వివాహ బంధాన్ని కాపాడుకోవడానికే ఈ ట్రెండ్‌ను ఫాలో అవుతున్నట్టు చెబుతున్నారు. రెస్‌మెడ్ గ్లోబల్ స్లీప్ సర్వే - 2025 ప్రకారం.. స్లీప్ డైవర్స్‌లో భారతదేశం అగ్రస్థానంలో ఉన్నది. మనదేశంలో 78 శాతం జంటలు ఎవరికి వారే పడుకుంటున్నారని తేలింది. ఆ తర్వాత స్థానం చైనా ఆక్రమించగా.. అక్కడ 67 శాతం జంటలు ఈ ట్రెండ్‌ను ఫాలో అవుతున్నాయి. దక్షిణ కొరియాలోనూ 65 శాతం జంటలు విడివిడిగా నిద్రిస్తున్నాయి. మొత్తం 30,000 మందితో సర్వే నిర్వహించి.. 'స్లీప్ డైవర్స్'కు కారణాలను కనుగొన్నారు. వీరిలో 32 శాతం మంది.. భాగస్వామి గురక, బిగ్గరగా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతున్నదని వెల్లడించారు. ఇక విశ్రాంతి కోసమని 12 శాతం చెప్పగా, 10 శాతం నిద్ర సరిపోవడం లేదని చెప్పుకొచ్చారు. బెడ్‌పై భాగస్వామి ఫోన్ వాడకం వల్ల విడిగా పడుకుంటున్నామని మరో 8 శాతం మంది తెలిపారు. అయితే, ఇలా జంటలు విడివిడిగా నిద్రిస్తున్నంత మాత్రాన వారి మధ్య సమస్య ఉన్నట్టు కాదని సర్వే ప్రతినిధులు అంటున్నారు. ఎలాంటి గొడవలు లేకుండా ఉండాలంటే స్లీప్ డైవర్స్ తీసుకోవడమే మంచిదని కొందరు చెబుతుండగా.. దంపతుల మధ్య బంధం బలంగా ఉండాలంటే.. కలిసి పడుకోవాలని మరికొందరు అభిప్రాయపడుతున్నారు.