వేసవికి.. వేప వైద్యం

వేసవి ఉక్కపోతకు చెమట ఎక్కువ పడుతుంది. సాయంత్రానికి శరీరమంతా తడిసి ముద్దవుతుంది. కాటన్ బట్టలు వేసుకున్నా.. కంపు వాసన కొడతాయి. ఫలితంగా దురద, దానివెంటే దద్దుర్లు ఇబ్బంది పెడతాయి. ఇక ఏవైనా చర్మ సమస్యలు ఉంటే.. అవి మరింతగా విజృంభిస్తాయి. వీటినుంచి ఉపశమనం పొందడానికి వేలకు వేలు పోసి.. రకరకాల క్రీములు కొనాల్సిన పనిలేదు. అవి వాడినా.. సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కాదు. సహజ సిద్ధంగా, వీధుల్లో దొరికే 'వేపాకు'తోనే వీటికి చెక్ పెట్టొచ్చు. వేసవి సమస్యలను నివారించవచ్చు.

మార్కెట్లో దొరికే ఖరీదైన క్రీములు, లోషన్లు అందరికీ ఉపశమనం కలిగించలేవు. సహజసిద్ధమైన దివ్యౌషధంగా పేరున్న వేపాకులు.. వేసవిలో వచ్చే అనేక సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతాయి. రూపాయి ఖర్చులేకుండా.. పూర్తిగా నిర్మూలిస్తాయి.

వేపనీటితో స్నానం..

ఒక కుండలో రెండు లీటర్ల నీటిని తీసుకొని, అందులో 15 నుంచి 20 తాజా వేపాకులు వేయాలి. ఈ నీటిని 10 నుంచి 15 నిమిషాలపాటు మరిగించాలి. నీరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడే.. స్నానపు నీటిలో కలపాలి. ఆ నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల.. అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

వేపాకులకు బ్యాక్టీరియా, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నాశనంచేసే సామర్థ్యం ఉంటుంది. వేపాకులు యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి దురద నుంచి ఉపశమనాన్ని కలిగించడంతో పాటు ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. ప్రతిరోజూ వేపనీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చెమట కారణంగా శరీరం నుంచి వచ్చే దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దురదతోపాటు దద్దుర్ల బాధ తప్పుతుంది. శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే బ్యాక్టీరియా నశించిపోతుంది. చర్మం మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

వేపతో పసుపు..

చర్మ సమస్యలు కూడా ఉన్నట్టయితే.. వేసవిలో మరింత ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. అలాంటి వారు వేపాకులకు పసుపును కలిపితే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. 8 నుంచి 10 వేపాకులను మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి.. అందులో అర టీస్పూన్ పసుపు కలపండి. ఈ పేస్ట్‌ను దురద ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లయి చేయాలి. 20 నిమిషాలపాటు అలాగే ఆరనిచ్చి.. గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. పసుపులో యాంటిసెప్టిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి వేపతో కలిసి.. చర్మపు చికాకును తగ్గిస్తాయి. దురద నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా తామర, సోరియాసిస్ లాంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడేవారికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

గురువారం | 1 మే 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

పోషకాల ఖజానా.. పుదీనా

వంటకాలకు సువాసనలు అద్దే పుదీనాను ఇష్టపడని వారు ఉండరు. శరీరానికి చల్లదనంఅందించే ఆకుగానే దీన్ని భావిస్తారు. అయితే, పుదీనాతో మరెన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జుట్టు, చర్మ సంరక్షణలో పుదీనా కీలకంగా వ్యవహరిస్తుందని నిపుణుల మాట. ఇందులో ఉండే కెరోటిన్ జుట్టు రాలడాన్ని అరికడుతుంది. పుదీనాను ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. బహుముఖ ప్రయోజనాలు కలిగించే పుదీనాలో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు అధికం. ఐరన్ లోపాన్ని కూడా పుదీనా నియంత్రిస్తుంది. వంటలు, పచ్చళ్లు, నిమ్మరసం, మజ్జిగలో పుదీనా ఆకులు వాడటం వల్ల... జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుంది. అజీర్తి సమస్య దూరమవుతుంది. ఇందులోని యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఇతర మూలికల కన్నా ఈ విషయంలో పుదీనా విశేషంగా పనిచేస్తుంది. పుదీనాలో ఉండే మెంథాల్ కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు, పుదీనా వాడకం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఇది పక్కా లోకల్ బ్రాండ్

ప్రస్తుతం వస్త్ర వ్యాపారం షోరూమ్‌లలో కన్నా ఆన్‌లైన్‌లోనే ఎక్కువగా సాగుతున్నది. మార్కెటింగ్‌లో ఎంబీఏ చదివిన భువనగిరి బిడ్డ రౌతు ప్రవీణకు ఈ ముచ్చట తెలుసు! ఆన్‌లైన్ స్టోర్స్ అనగానే కార్పొరేట్ పేర్లే తప్ప.. లోకల్ ఫ్లేవర్స్ ఎందుకు కనిపించవు? అని అనుకుందామె! లోకల్ ఉత్పత్తులకు గ్లోబల్ గుర్తింపు రావాలని భావించింది. 'ఆరూ' బ్రాండ్‌తో విపణిలోకి అడుగుపెట్టింది. సరసమైన ధరలకు మన్నికైన దుస్తులను అందుబాటులోకి తెచ్చి అతివల మనసు గెలుచుకుంది. పక్కా లోకల్ బ్రాండ్‌ను విదేశాలకు సరఫరా చేసే స్థాయికి తన స్టార్టప్‌ను పరుగులు పెట్టిస్తున్న 'ఆరూ టెక్స్‌టైల్స్ అండ్ గార్మెంట్స్' మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రౌతు ప్రవీణ ప్రయాణమిది.

భువనగిరికి చెందిన ప్రవీణ ఎంబీఏ చేసింది. చదువు పూర్తయిన తర్వాత బోధనపై ఆసక్తితో ఓ ప్రొఫెసర్ దగ్గర సహాయకురాలిగా పనిలో కుదిరింది. ప్రవీణ తండ్రి ఎలక్ట్రిక్ వస్తువులు విక్రయించేవాడు. ఆయన స్ఫూర్తితో తనూ సొంతంగా వ్యాపారం చేయాలని భావించిందామె. అతివలకు అందమైన వస్త్ర శ్రేణిని అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనుకుంది. తన కొడుకు ఆరుష్ పేరుమీద 'ఆరూ' బ్రాండ్‌తో స్టార్టప్ జర్నీ మొదలుపెట్టింది. ఇ-కామర్స్, బడా వ్యాపార సంస్థలతో గ్రామస్థాయికి విస్తరించిన వస్త్ర వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టింది. పదిమంది మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తూ సరసమైన ధరలో ఉండే దుస్తులు విక్రయించడం మొదలుపెట్టింది. 2023లో మొదలైన ఆమె స్టార్టప్ జర్నీ.. ఆశించిన ప్రగతి సాధిస్తూ, లాభాల పట్టాలెక్కింది.

హోల్‌సేల్ టు ఆన్‌లైన్..

ప్రవీణ వస్త్ర ప్రపంచంలో అడుగుపెట్టే నాటికే మార్కెట్‌లో వందలాది బ్రాండ్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వేటికవే ప్రత్యేకతను సంతరించుకున్నాయి. ఈ పోటీ ప్రపంచంలో నిలబడాలంటే నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడొద్దనీ, తమ ఉత్పత్తులు అందుబాటు ధరలో ఉండేలా చూసుకోవాలని భావించింది ప్రవీణ. ఈ క్రమంలో మగువలు మనసుపడే అన్ని రకాల వస్త్ర శ్రేణిని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ట్రెండింగ్ ప్యాటర్న్స్, విభిన్నమైన రంగులు ఉండే వస్త్రాలను కొనుగోలు చేసి ఉత్పత్తి ప్రారంభించింది. చుడీదార్లు, టాప్స్, కుర్తీలు, ఫ్రాక్స్ ఇలా యువతులు, మహిళలు ఇష్టపడే అన్నిరకాల దుస్తులను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ప్రవీణ మొదట కేవలం హోల్‌సేల్ మార్కెట్ లక్ష్యంగా వ్యాపారం ప్రారంభించింది. అయితే, నిర్వహణ, వ్యాపార లావాదేవీలు పెంచుకునేందుకు వీలుగా రిటైల్ షోరూం కూడా మొదలుపెట్టింది. కొనుగోలుదారుల నుంచి మంచి స్పందన రావడంతో.. ఆన్‌లైన్ అంగట్లోనూ విక్రయాలు ప్రారంభించింది. వాట్సాప్, ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టా ఇలా సామాజిక మాధ్యమాలు వారధిగా 'ఆరూ' బ్రాండ్‌కు ఆదరణ పెరిగింది.

జోరుగా అమ్మకాలు

వ్యాపారం ప్రారంభించిన తొలినాళ్లలో అందరికీ ఎదురైన అనుభవాలనే ప్రవీణ కూడా చవిచూసింది. కానీ, పట్టుదలతో ముందడుగు వేసింది. పోటీదారుల కన్నా తక్కువ ధర ఉన్నప్పుడే మార్కెట్‌లో నిలబడగలమని నిశ్చయించుకుంది. అంతేకాదు, సొంతంగా డిజైన్లు చేసి కొనుగోలుదారుల దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఆరు నెలల్లో 'ఆరూ' అమ్మకాలు ఊపందుకున్నాయి. రెండేండ్లలో గణనీయమైన అభివృద్ధి చెందింది. లోకల్ ఫ్లేవర్ మిస్సవ్వకుండా 'ఆరూ' బ్రాండ్ అందిస్తున్న డిజైనరీ దుస్తులు గ్రామీణ ప్రాంతాలకూ చేరుతున్నాయి. భువనగిరి కేంద్రంగా ఉత్పత్తి అవుతున్న ఆరూ ఉత్పత్తులు ఆరు జిల్లాలకు చేరాయి. ఆన్‌లైన్ వేదికగా ఇతర దేశాల నుంచి కూడా ఆర్డర్లు రావడం మొదలైంది. వాట్సాప్, సోషల్ మీడియా వేదికలతోపాటు https://aarugarments.com/ వెబ్‌సైట్ ద్వారా విక్రయాలు కొనసాగుతున్నాయి. వ్యాపారంలో నిలదొక్కుకోవాలన్న ప్రవీణ ఆసక్తిని గమనించిన వీ హబ్.. ఆమెకు అండగా నిలిచింది. వ్యాపార విస్తరణ, అకౌంట్ నిర్వహణ, మార్కెటింగ్ తదితర అంశాలపై వీ హబ్‌లో శిక్షణ తీసుకుంది. వీ హబ్ చొరవతో ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా స్థిరపడాలన్న తన అభిరుచికి ఒక రూపం వచ్చిందని ప్రవీణ చెబుతున్నది. ప్రస్తుతం తనలాగే వ్యాపార రంగంలోకి అడుగు పెట్టాలనుకునేవారికి తోడుగా ఉంటుందామె. సొంతూరిలోనే తక్కువ పెట్టుబడితో వస్త్ర వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించేలా సాటి మహిళలకు చేయూతనిస్తూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నది.

... కడార్ల కిరణ్

ఆకట్టుకునే డిజైన్లు

నిజానికి వస్త్ర వ్యాపారంలో నిలబడాలంటే నాణ్యమైన వస్త్రంతోనే సాధ్యం అవుతుంది. మీషో, అజియో లాంటి ఇతర ఈ కామర్స్ వెబ్‌సైట్లలో దొరికే డిజైన్ల కన్నా వైవిధ్యంగా ఉండేలా, అన్ని పరిమాణాల్లో ఉండే వస్త్రాలను అందుబాటులో ఉంచుతున్నా. కుర్తాలు, పైజమాలు, లెహంగా, పార్టీవేర్, నైటీలు ఇలా అన్ని రకాల దుస్తులు, సరైన కొలతలతో సొంతంగా డిజైన్ చేస్తున్నాం. ఉత్పత్తుల నాణ్యత బాగుండటంతో రెగ్యులర్ కస్టమర్ల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది.

•• ప్రవీణ

కార్పొరేట్ సంస్థల విజయాల్లో మహిళా నాయకులు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. అదే సమయంలో.. వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో మాత్రం వెనకబడి పోతున్నారు. నాయకత్వ బాధ్యతల్లో ఉన్న మహిళలు.. ఆ విధుల్లో బందీలుగా మారుతున్నారు. అనేక మానసిక, శారీరక ఆరోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ విషయాలను పలు అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంస్థల అభివృద్ధి కోసం కృషిచేస్తున్నవారి శ్రేయస్సును కార్పొరేట్ సంస్థలు గాలికి వదిలేస్తున్నాయని విమర్శిస్తున్నాయి.

బాధ్యతల్లో బందీ!

కార్పొరేట్ సంస్థలను విజయతీరాలకు చేర్చాలంటే ఎన్నో అడ్డంకులను అధిగమించాలి. మరెన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కోవాలి. ఈ క్రమంలో నాయకత్వ స్థానాల్లో కీలకంగా ఉన్న మహిళలు తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారట. ఈ సమస్య కంటికి కనిపించకుండా.. చాపకింది నీరులా విస్తరిస్తున్నదట. ఫలితంగా, లేడీబాస్‌లు ఎక్కువగా బర్న్ అవుట్ అవుతున్నారు. ఈ సంక్షోభం.. భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉన్నదని మానసిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం.. మహిళలు ద్విపాత్రాభినయం చేయడమేనని చెబుతున్నారు. నాయకత్వ స్థానాల్లో ఉన్న మహిళలు.. వ్యూహాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకోవడంతోపాటు ఊపిరి సలపని పనులతో సతమతం అవుతుంటారు. అదే సమయంలో ఇంటి బాధ్యతలను కూడా నిర్వహిస్తుంటారు. ఇక పురుషులతో పోలిస్తే.. మహిళా నాయకులపైనే అధిక అంచనాలు ఉంటున్నాయి. ఈ కారణం కూడా వారిపై ఒత్తిడిని పెంచుతున్నదని ప్రముఖ కన్సల్టింగ్ సంస్థలు నిర్వహించిన అధ్యయనాల్లో తేల్చాయి. ఉన్నత స్థానాల్లో ఉండే పురుషుల్లో 31శాతం మంది మెంటల్లీ బర్న్ అవుట్ అవుతుండగా.. మహిళల వాటా 43 శాతం ఉన్నదని వెల్లడిస్తున్నాయి. పెద్దస్థాయిలో పని ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్న మహిళల్లో హృద్రోగాలు వచ్చే అవకాశం 50% ఎక్కువగా ఉన్నదని తేలింది. ఆందోళన, నిరాశలో కూరుకుపోయే ప్రమాదం పురుషులతో పోలిస్తే.. 1.6 రెట్లు ఎక్కువట. అధిక ఒత్తిడితో పనిచేసే మహిళల్లో నిద్రలేమి, జీవక్రియలు మందగించడం, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు కూడా తగ్గే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బర్న్ అవుట్స్.. రక్తపోటు, మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కూడా హెచ్చరిస్తున్నది. అయితే.. మహిళా నాయకుల్లో ఈ వర్క్ ఓవర్‌లోడ్, బర్న్ అవుట్‌ను పరిష్కరించడం కేవలం వ్యక్తిగత బాధ్యత కాదనీ, నేరుగా ఎదుర్కోవాల్సిన సంస్థాగత సవాలు అని అంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. కార్పొరేట్ కంపెనీలు తమ మహిళా నాయకుల ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సును కాపాడటానికి విశ్వసనీయ వ్యూహాలను అభివృద్ధి చేయాలని సూచిస్తున్నారు. సౌకర్యవంతమైన పని వసతులు, మానసిక ఆరోగ్య వనరులు, నిర్మాణాత్మక మార్గదర్శక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని చెబుతున్నారు. చివరగా.. వ్యాపారంలో విజయం సాధించాలంటే.. దానికి నాయకత్వం వహించేవారి ఆరోగ్యంపైనా శ్రద్ధ చూపాలి. అందులోనూ మహిళలపై మరింత ఎక్కువ ఫోకస్ పెట్టాలి. వారి ఆరోగ్యం, మానసిక శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే సంస్థలు.. అగ్రశ్రేణి ప్రతిభను నిలుపుకోవడంతోపాటు మరింత స్థిరమైన అభివృద్ధిని సాధిస్తాయని నిపుణులు చెప్పుకొస్తున్నారు.

నయా ఫ్యాషన్.. హై-లో!

ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో మరో కొత్త ట్రెండ్ హల్‌చల్ చేస్తున్నది. బడ్జెట్‌లోనే హైరేంజ్‌లో చూపించే ఈ ఔట్‌ఫిట్.. ఔరా అనిపిస్తున్నది. అయితే ఫ్యాషన్ రంగాన్ని ఊపేస్తున్న ఈ ట్రెండ్‌ను సృష్టించింది ఏ ఫిల్మ్‌స్టారో.. పేరున్న ఫ్యాషన్ డిజైనరో కాదు. బ్రిటన్ రాజ కుటుంబానికి చెందిన మేఘన్ మార్కెల్! నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్న 'విత్ లవ్, మేఘన్'లో.. ఈ తరహా ఔట్‌ఫిట్‌లో కనిపించి అందరినీ ఫిదా చేసింది మేఘన్. ఈ ఔట్‌ఫిట్ 'హై-లో ఫ్యాషన్' పేరుతో ట్రెండింగ్‌లో ఉన్నది. హై-లో ఫ్యాషన్ అంటే.. హైఎండ్ డిజైనర్ దుస్తులపైకి సాధారణ యాక్సెసరీస్‌ను జత చేయడమే! రెండిటినీ కలిపి అధునాతన, స్టయిలిష్ లుక్‌ను తీసుకురావడమే! ఈ ప్రత్యేకమైన ఫ్యాషన్.. లోబడ్జెట్‌లోనే హైరేంజ్ లుక్‌ను తీసుకొస్తుందని అంటున్నారు డిజైనర్లు. ఇందులో భాగంగా.. డిజైనర్ హ్యాండ్ బ్యాగ్‌ను సాధారణ టీ-షర్ట్, జీన్స్‌తో జత చేయవచ్చు. సాధారణ దుస్తులతో లగ్జరీ స్కార్ఫ్‌ను ధరించవచ్చు. 'విత్ లవ్, మేఘన్'లో డచెస్ ఆఫ్ సస్సెక్స్ మేఘన్ కూడా ఇలాగే కనిపించింది. హైఎండ్ డిజైనర్ దుస్తులతోపాటు సాధారణ యాక్సెసరీస్‌నూ ఔట్‌ఫిట్‌లో భాగం చేసింది. ఈ సరికొత్త ఫ్యాషన్ ట్రెండ్.. జేబులకు చిల్లులు పెట్టకుండానే వివిధ రకాల ఔట్‌ఫిట్స్‌ను సృష్టిస్తుంది. ఫ్యాషన్‌గా, సౌకర్యవంతంగా ఉంటూ.. అన్ని సందర్భాలకూ అనుగుణంగా ఉంటుంది. అంతేకాదండోయ్.. ఫ్యాషన్‌లో కఠినమైన నియమాలకు కట్టుబడి ఉండకుండా తమకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన శైలిని సృష్టించే స్వేచ్ఛను కల్పిస్తుంది. ఈ సరికొత్త ఫ్యాషన్ ఎంపికలు.. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని వ్యక్తపరిచే సాధనంలానూ ఉపయోగపడుతాయి. మరి ఇంకెందుకాలస్యం.. ఈ నయా మిక్స్‌డ్ ఫ్యాషన్‌ను ఎంచుకోండి. మీ వార్డ్‌రోబ్‌లో ఉన్నవాటిలోంచే విస్తృతమైన ఔట్‌ఫిట్స్‌ను సృష్టించండి. బడ్జెట్‌ను త్యాగం చేయకుండానే.. సరికొత్త ట్రెండ్‌ను ఫాలో అవ్వండి.

నడకే ఔషధం

జీవనశైలిలో మార్పులు, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వల్ల.. హృద్రోగ బాధితులు పెరుగుతున్నారు. 30 ఏండ్లకే గుండె జబ్బులను స్వాగతిస్తున్నారు. ఇలాంటివారు సరైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా, నడకను దినచర్యలో భాగం చేసుకుంటే.. హృదయం తేలికపడుతుందని అంటున్నారు. రోజూ కనీసం అరగంట వాకింగ్ చేస్తే.. ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

- గుండె జబ్బు వచ్చిందంటే.. వ్యాయామానికి దూరం అవుతుంటారు. కేవలం మందులు, ఆహారంలో జాగ్రత్తలతోనే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని అనుకుంటారు. వ్యాయామం చేస్తే గుండెపై భారం పడుతుందనీ, ఇట్టే అలసిపోతామని అనుకుంటారు. కానీ, హృద్రోగులకు నడకకు మించిన వ్యాయామం లేదు. మందులు, ఆహారంతోపాటు రోజూ అరగంట నడక వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.
- మొదటి ఐదు నిమిషాలు చాలా నెమ్మదిగా నడవాలి. దీంతో వ్యాయామానికి శరీరం సిద్ధమవుతుంది. నిదానంగా వేగాన్ని పెంచుకుంటూ పోవాలి. మళ్లీ వేగాన్ని నెమ్మదిగా తగ్గించుకుంటూ రావాలి. అలాకాకుండా ఒకేసారి నడక వేగాన్ని తగ్గిస్తే.. తలతిరగడం లాంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- ఎక్కువ వేగంతో తక్కువ దూరం నడవడం కన్నా.. తక్కువ వేగంతో ఎక్కువ దూరం నడిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- కడుపు నిండా తిన్న తర్వాత వాకింగ్ చేయడం అంతమంచిది కాదు.
- నడక వల్ల గుండె వేగంతోపాటు శ్వాసరేటు క్రమబద్ధంగా పెరుగుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయులూ పెరిగి.. గుండె, ఊపిరితిత్తులు బలోపేతం అవుతాయి. రోజూ అరగంట నడవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతోపాటు, రక్తంలో గ్లూకోజ్ అదుపులో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కండరాల సామర్థ్యం మెరుగవుతుంది.