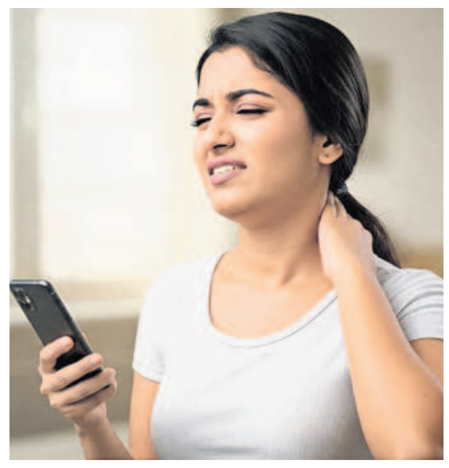
మెడపై భారం!

ఆధునిక సాంకేతికత మరో సరికొత్త ఆరోగ్య సమస్యను మన నెత్తిమీదికి తీసుకొచ్చింది. ఇప్పటికే చాలామందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న ఈ మాయదారి రోగం.. 'టెక్ట్ స్నెక్' పేరుతో ఇప్పుడిప్పుడే వైరల్ అవుతున్నది. ఫోన్, ట్యాబ్, కంప్యూటర్ లాంటి పరికరాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించేవారిని ఈ వ్యాధి వేధిస్తున్నది. ముఖ్యంగా గంటలకు గంటలు తలను కిందికి వంచి ఫోన్ చూడటం.. కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌కే కళ్లను అప్పగించే వారిలో ఈ 'టెక్ట్ స్నెక్' సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది.

ప్రస్తుత జనాభాలో 18 – 44 ఏండ్ల వయసు వారిలో 79 శాతం మంది రోజంతా ఫోన్‌ను తమతోనే ఉంచుకుంటున్నారట. నిద్రపోయే సమయాన్ని మినహాయిస్తే.. కేవలం రెండు గంటలు మాత్రమే ఫోన్‌కు దూరంగా ఉంటున్నారని అనేక సర్వేలు చెబుతున్నాయి కూడా! ఇంట్లో ఉన్నా, ఆఫీస్‌లో అయినా రోజంతా ఫోన్ స్క్రీన్‌లోనే తలదూర్చి.. గంటలు గంటలు గడిపేస్తున్నారు. దీంతో, వారి మెడ కండరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి.. మెడ, భుజాలపై తీవ్రమైన భారం పడుతున్నది. ఎందుకంటే.. మెడను ఎంత ఎక్కువగా వంచుతారో.. దానిపై అంత బరువు పడుతుంది. దాంతో దీర్ఘకాలంలో నొప్పితోపాటు మెడలు, భుజాల కండరాలు బిగుసుకుపోయి.. 'టెక్ట్స్ నెక్'కు దారి తీస్తున్నది. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో భుజాల మీదుగా బిగుతుగా అనిపించడం, మెడలో నొప్పితోపాటు దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి కూడా వేధిస్తుంది. సమస్య అలాగే కొనసాగితే.. నరాలలో వాపు, వెన్నెముక వంగిపోవడం, ఆర్థరైటిక్ సమస్యలూ చుట్టుముడతాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

నివారణ

- ఫోన్, కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌ను కంటి స్థాయికి తీసుకురావాలి.
- కనీసం ప్రతి 15–20 నిమిషాలకు ఒక్కసారైనా.. మీ మొబైల్‌ఫోన్ నుంచి విరామం తీసుకోవాలి.
- మెడను తిప్పుతూ, పైకి – కిందికి చూస్తూ చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయాలి.
- మెడ, భుజాల కండరాలు బలపడే వ్యాయామాలను ఎంచుకోవాలి.
- ఫోన్, కంప్యూటర్ స్క్రీన్ చూసేటప్పుడు తల, మెడను సరైన భంగిమలో ఉంచాలి.
- మెడ, వెన్నుపూస ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన యోగాసనాలు కూడా మంచి ఫలితం చూపుతాయి.
- సమస్య ఎక్కువైతే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



దుర్వాసన దూరం

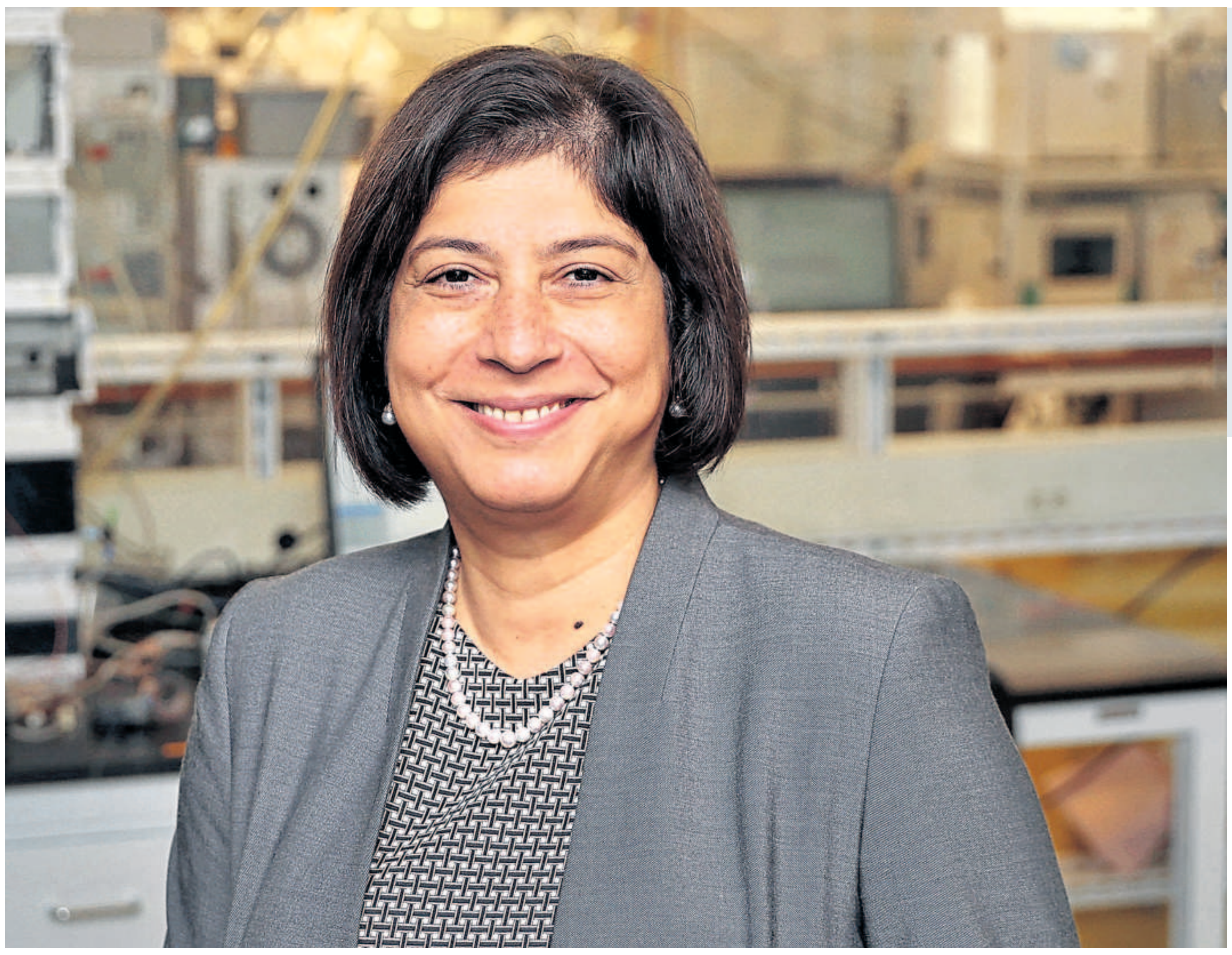
మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌ను వారానికి ఒక్కసారైనా శుభ్రం చేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేకుంటే.. ఓవెన్ లోపలి భాగంలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుందని అంటున్నారు. ఇక అందులో పడిపోయే ఆహార పదార్థపు అవశేషాలు కుళ్లిపోయి.. దుర్వాసన కూడా వస్తుంది. లోపలి భాగమంతా జిడ్డుగా మారుతుంది. ఇలాంటప్పుడు ఓ గిన్నెలో వేడినీరు, కొద్దిగా బేకింగ్ సోడా, నిమ్మకాయ సగం ముక్క వేసి ఓవెన్‌లో ఉంచాలి. అధిక ఉష్ణోగ్రతను సెట్ చేసి ఐదు నిమిషాలపాటు వేడి చేయాలి. ఆ తర్వాత బౌల్‌ను బయటికి తీసి పొడి క్లాత్‌తో తుడిచేస్తే.. ఓవెన్ శుభ్రంగా మారిపోతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

శనివారం | 3 మే 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com



బయోమెడికల్ నాయిక

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత టైమ్ మ్యాగజైన్ ఏటా విడుదల చేసినట్టే ఈ ఏడాది కూడా ప్రభావవంతమైన వందమంది వ్యక్తుల జాబితాను విడుదల చేసింది. ఆ వందమందిలో వంద కోట్లకు పైగా జనాభా ఉన్న భారత దేశం నుంచి ఒక్కరూ లేరు. అత్యధిక జనాభా కలిగిన భారతీయుల్ని నిరాశపరిచిన ఆ జాబితాలో ప్రవాస భారతీయురాలు రేష్మ కేవల్‌రమణి పేరు ఉండటం మనకు ఊరట కలిగించే అంశం. ఇంతకుముందెన్నడూ పెద్దగా వార్తల్లో లేని రేష్మ అమెరికా ఔషధ రంగంలో ప్రసిద్ధురాలు. ఆమె నాయకత్వంలో జరిగిన పరిశోధన, జన్యు చికిత్సల్లోని విజయాలే ఆమెకు ఈ కీర్తిని తెచ్చిపెట్టాయి.

రేష్మ ముంబయిలో పుట్టింది. ఆమెకు పదకొండేళ్ల వయసున్నప్పుడు వాళ్ల కుటుంబం అమెరికాకు వలస వెళ్లింది. రేష్మ బోస్టన్ యూనివర్సిటీలో వైద్య విద్యను అభ్యసించింది. లిబరల్ ఆర్ట్స్, వైద్య సంబంధమైన కోర్సులను ఏడేండ్లపాటు అధ్యయనం చేసింది. తర్వాత మాసాచుసెట్స్ జనరల్ హాస్పిటల్ ఫెలోషిప్‌నకు ఎంపికైంది. అక్కడ క్లినికల్ నెఫ్రాలజీ (కిడ్నీ సంబంధమైన వ్యాధుల చికిత్స)లో ఇంటర్న్‌షిప్ చేసింది. అదే సంస్థలో కొంతకాలం ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ (అవయవ మార్పిడి) చికిత్సా పద్ధతుల గురించి అధ్యయనం చేసింది. మాసాచుసెట్స్ జనరల్ హాస్పిటల్‌ను వీడి బ్రిగామ్ అనే వైద్య సంస్థల్లో చేరింది. నెఫ్రాలజీలో వైద్య సేవలు అందించడంతోపాటు పరిశోధనలు కూడా చేసింది. అక్కడ పనిచేస్తున్న సందర్భంలోనే ఆమె దృష్టి బయోమెడికల్ రంగంపై పడింది. బయోఫార్మా విభాగంలోకి అడుగుపెట్టింది.

ఒక్కో మెట్టు ఎక్కుతూ...

వైద్య సేవల పరిశోధన చేస్తున్న సందర్భంలో బయోఫార్మా పట్ల ఆసక్తి చూపిన రేష్మ క్యాలిఫోర్నియాలోని మల్టీ నేషనల్ బయో ఫార్మాసూటికల్ కంపెనీ ఆమ్‌గెన్‌లో చేరింది. బయోమెడికల్ పరిశోధన, అభివృద్ధి విభాగాల్లో పుష్కర కాలం కృషిచేసింది. పరిశోధన, అభివృద్ధి రంగాల్లో ఆవిష్కరణల కోసం అన్వేషణే కాదు వందల మందికి నాయకత్వం వహించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. తన నాయకత్వ లక్షణాల వల్ల రేష్మ తొందరగానే తనకంటూ ఓ గుర్తింపు పొందింది. ఈ పరిశోధనలో ఉన్నప్పుడే మేనేజ్‌మెంట్ విద్యకు ప్రపంచ ప్రసిద్ధిగాంచిన హార్వర్డ్ బిజినెస్ స్కూల్‌లో మేనేజ్‌మెంట్ ప్రోగ్రామ్ కోర్సులో చేరింది. పదేండ్ల క్రితం ఆ కోర్స్ పూర్తిచేసింది. ఆ తర్వాత జింగో బయోవర్క్స్‌లో చేరింది. కొన్నాళ్లకే ఆ కంపెనీని వీడి వెర్టెక్స్ ఫార్మాసూటికల్స్ కంపెనీలో అడుగుపెట్టింది. ఇది బయోమెడికల్ కంపెనీ. బోస్టన్, మాసాచుసెట్స్ కేంద్రాలుగా పని చేస్తున్నది. పరిశోధన, ప్రతిభ, నాయకత్వ లక్షణాలు సమృద్ధిగా ఉన్న రేష్మ ఈ కంపెనీలో తొందరగా ఎదిగింది. ఏడాది తిరిగే సరికి చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్‌గా పదోన్నతి పొందింది.

జన్యు లోపాల వల్ల వచ్చే సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా వ్యాధి నివారణ కోసం చేపట్టిన జీన్ థెరపీ అభివృద్ధిలో ఆమె చేసిన కృషి విజయవంతం కావడంతో ఈ రంగంలో ఆమె జైత్రయాత్ర మొదలైంది. డీఎన్ఏ లోపాలను సరిచేయడంలో సీఆర్ఐఎస్పీఆర్ థెరపీ ఓ విప్లవమనే చెప్పాలి. ఆ థెరపీ అభివృద్ధిలో రేష్మ కృషి ఉంది. ఈ విజయాలతో ఆమెకు పదవులు, గుర్తింపు వెదుక్కుంటూ వచ్చాయి. రెండేళ్లకు కంపెనీ సీఈఓ పగ్గాలు ఆమె చేతికి వచ్చాయి. అమెరికాలోని అతిపెద్ద బయోటెక్నాలజీ కంపెనీకి సీఈఓ బాధ్యతలు చేపట్టిన మొట్టమొదటి మహిళగా రేష్మను మీడియా ప్రశంసించింది.

పరిశోధక నాయిక

వెర్టెక్స్ సీఈఓగా రేష్మ నాయకత్వంలో 'సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్' అనే జన్యువ్యాధి నివారణ కోసం త్రికఫ్త అనే డ్రగ్ తయారుచేశారు. అరుదైన కిడ్నీ వ్యాధుల నివారణ, నొప్పుల నివారణకు వివిధ రకాల డ్రగ్స్‌ని ఆ కంపెనీ తయారుచేసింది. జన్యు లోపాలతో వచ్చే సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా, బీటా థలసేమియా నివారణ కోసం ఆమె నాయకత్వంలో మరికొన్ని సంస్థల భాగస్వామ్యంతో జీన్ ఎడిటింగ్ థెరపీని అభివృద్ధి చేశారు. ఇలా బయోమెడికల్ రంగంలో జరిగే పరిశోధనల్లో కీలకమైన భూమికను పోషించిన ఆమెకు ఎన్నో అవార్డులు దక్కాయి. పలు వైద్య సంస్థల్లో సభ్యురాలిగా, పరిశోధన సంస్థలకు సలహాదారుగా రేష్మ తన విజయ ప్రస్థానాన్ని కొనసాగిస్తున్నది. ఆమె సాధించిన విజయాలు కొత్త ఆవిష్కరణలు, కంపెనీలకు లాభాలే కాదు ప్రజలకు ఎంతో మేలుచేశాయి. వైద్య రంగాన్ని ప్రభావితం చేసిన ఆమె టైమ్ మ్యాగజైన్ 2025లో ప్రకటించిన అత్యంత ప్రభావశీలమైన వందమంది వ్యక్తుల జాబితాలో చేరింది. ఈ జాబితాలో ఉన్న ఒకే ఒక్క ప్రవాస భారతీయురాలామె. రేష్మ ప్రస్తుతం మాసాచుసెట్స్ నగరంలో కుటుంబంతో నివసిస్తున్నది. తల్లిగా ఇద్దరు పిల్లల బాధ్యతలతోపాటు బయోమెడికల్ పరిశోధనలో నాయకురాలిగానూ రాణిస్తున్నది.

కురులంటే కేర్‌లెస్సా!?

'వేసవి'లో చర్మ సంరక్షణకే అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. సన్‌స్క్రీన్ లోషన్స్, మాయిశ్చరైజర్స్ అంటూ ఎన్నెన్నో టిప్స్ ఫాలో అవుతుంటారు. కురుల విషయంలో మాత్రం కేర్‌లెస్‌గా ఉంటారు. అయితే.. వేసవి వేడి వెంట్రుకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని సౌందర్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చెమట వల్ల కుదుళ్లలో సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు. ఇక ఉక్కపోత నుంచి ఉపశమనం కోసం వాడే కూలర్లు, ఏసీలు జుట్టును నిర్జీవం చేస్తాయని అంటున్నారు. అందుకే.. వేసవిలోనూ జుట్టు సంరక్షణ చూసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

ఉసిరి : ఎండకు జుట్టు పొడి బారుతుంది. చివర్లు చిట్లడంతోపాటు జుట్టు కూడా ఎక్కువగా రాలుతుంది. ఈ సమస్యకు ఉసిరి సమర్థంగా చెక్ పెడుతుంది. గుప్పెడు ఉసిరికాయలను తీసుకుని మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ ముద్దను కుదుళ్లకు పట్టించి.. మృదువుగా రుద్దుకోవాలి. తర్వాత గాఢత తక్కువగా ఉన్న షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ప్రతి తలస్నానానికి ముందు ఇలా చేస్తే.. జుట్టు రాలే సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది.

తేనె : పావు కప్పు తేనెను ఒక గిన్నెలో తీసుకొని.. సన్నని మంటపై గోరువెచ్చగా వేడిచేయాలి. అందులో పావు కప్పు ఆలివ్ లేదా కొబ్బరినూనెను కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్లకు పట్టేలా బాగా అప్లయి చేయాలి. తర్వాత వేడినీటిలో ముంచిన టవల్‌ను నెత్తికి చుట్టుకోవాలి. అరగంట తర్వాత తక్కువ గాఢత కలిగిన షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఈ ప్యాక్.. పొడిబారిన జుట్టుకు తిరిగి జీవం పోస్తుంది.

మినపపప్పు : అర కప్పు మినపపప్పులో ఒక టీస్పూన్ మెంతులు కలిపి మెత్తని పొడిలా చేసుకోవాలి. దీనికి అర కప్పు పెరుగు కలిపి.. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించాలి. అరగంట అలాగే వదిలేసి.. తక్కువ గాఢత ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. వెంట్రుకల చివర్లు చిట్లడాన్ని తగ్గించడంలో మెంతులు సాయపడతాయి. ఇక మినపపప్పు.. కుదుళ్లను బలంగా మార్చడంతోపాటు జుట్టు పొడవుగా పెరిగేలా చేస్తుంది.

కోడిగుడ్డు : ఒక గిన్నెలో కోడిగుడ్లలోని ఒక తెల్లసొన, రెండు పచ్చసొనలు తీసుకోవాలి. దీనికి ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం, ఒక టీస్పూన్ తేనె జోడించి.. బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు రాసుకొని.. పావుగంట తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. కోడిగుడ్డు జుట్టుకు పోషణనిస్తే.. కురులు కోల్పోయిన తేమను తేనె తిరిగి అందిస్తుంది.

నైపుణ్యాల వైపు అడుగులు..

వృత్తి నైపుణ్యాలు పెంచుకోవడానికి చిన్నస్థాయి మహిళా వ్యాపారవేత్తలు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. దాదాపు 70 శాతం మంది ఈ వైపుగా అడుగులు వేస్తున్నారు. భారత్ ఉమెన్ ఆస్పిరేషన్ ఇండెక్స్ – 2025 నివేదికలో ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించారు. దేశంలోని ద్వితీయశ్రేణి నగరాలు, చిన్నచిన్న పట్టణాలకు చెందిన 1,300 మందికిపైగా మహిళా వ్యవస్థాపకులు ఈ సర్వేలో పాల్గొన్నారు. వీరిలో అత్యధిక మంది 18 నుంచి 55 ఏండ్లలోపు వారే! సొంతంగా వ్యాపారాలను ప్రారంభించి సమర్థంగా నిర్వహిస్తున్నా.. సంస్థాగతంగా అనేక అడ్డంకులను ఎదుర్కొంటున్నారు. తాము ఫైనాన్స్, మార్కెటింగ్‌తోపాటు డిజిటల్ కార్యకలాపాల్లో వెనకబడి పోయినట్లు 70 శాతం మహిళా వ్యాపార యజమానులు వెల్లడించారు. రుణాలు, వ్యాపార నెట్‌వర్క్‌లు, సరైన ప్రాతినిధ్యం లేక.. తమ ఆశయాలు నీరుగారి పోతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దాంతో సహచరుల మద్దతు, మార్గదర్శక అవకాశాలకు దూరం అవుతున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. సొంతంగా వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తున్నా.. ఆర్థికంగా సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోలేక పోతున్నారట. వీరిలో 52 శాతం మంది ఇప్పటికీ డబ్బుల కోసం కుటుంబ పెద్దల దగ్గర చేయి చాస్తున్నారట. బ్యాంకులు, ఫైనాన్స్ సంస్థలు తమను తక్కువ రుణ అర్హత కలిగినవారిగా భావిస్తున్నారని 54 శాతం మంది వెల్లడించారు కూడా. ఇది భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో లోతుగా పాతుకుపోయిన లింగ పక్షపాతాన్ని పట్టి చూపుతున్నదని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఇక తమకు ప్రభుత్వ రంగంతోపాటు మీడియాలోనూ తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని మరో 49 శాతం మంది చెప్పుకొచ్చారు. ఇది కూడా మహిళల వ్యవస్థాపక సామర్థ్యాన్ని మరింత విస్తృతం చేయాల్సిన సామాజిక అవసరాన్ని సూచిస్తున్నది. 52 శాతం మంది ఇ–కామర్స్, ఎడ్‌టెక్ వంటి డిజిటల్ రంగాలలో పనిచేస్తున్నప్పటికీ.. వీరిలో 12 శాతం మంది మాత్రమే డిజిటల్ నైపుణ్యాలను కలిగి ఉన్నారట. ఈ అవరోధాలన్నీ తమ పురోగతికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దాంతో, ఆయా రంగాల్లో నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకొని.. వ్యాపారాలను మరింత విస్తృతపర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్టు చెప్పుకొచ్చారు. ఈ నివేదిక ఒక బ్లూప్రింట్ మాత్రమేనని.. ఈ రంగంలో వ్యవస్థాగత అంతరాలను తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉన్నదని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం బ్యాంకులు, ఫైనాన్స్ సంస్థలు, వివిధ వేదికలు, విధాన రూపకర్తలు.. మహిళా వ్యవస్థాపకులకు అండగా నిలవాలని కోరుతున్నారు. వారు ఎదగడానికి సహాయపడాలనీ, అందుకు తగిన పరిష్కారాలను చూపాలని అంటున్నారు.

ఏసీ గదుల్లో కాఫీ సువాసనలు!

ఏసీ గదుల్లో వాసన సాధారణమే. అంతేకాదు తలుపులు, కిటికీలు మూసి ఉంచే గదుల్లోనూ వాసన వస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు గాలి మారకపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఇక మూసి ఉంచిన గదుల్లో, గోడకు తేమ ఉండే గదుల్లో పెరిగే ఫంగస్, ఆల్గే వల్ల వాసన ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ దుర్వాసన పోగొట్టేందుకు ఎయిర్ ఫ్రెష్‌నర్లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే, రసాయనాలతో తయారైనవి కాబట్టి, ఇవి గాలిని స్వచ్ఛంగా మార్చకపోగా కలుషితం చేస్తాయి. ఈ గాలిని పీల్చినప్పుడు నవజాత శిశువులు అనారోగ్యం పాలవుతారు. ఆస్తమా, శ్వాస సమస్యలు, అలర్జీ ఉన్నవాళ్లు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. ఇలాంటి సమస్యలు లేకుండా ఏసీ గదుల్లో, మూసి ఉన్న గదుల్లో సువాసన రావాలంటే కాఫీతో కూడా ఎయిర్ ఫ్రెష్‌నర్లు తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం.. ఒక చిన్న మట్టిపాత్రలో కాఫీ గింజలు, దాల్చినచెక్క, వెనిలా పోయాలి. దీన్ని చిన్నమంట మీద ఉంచితే కాఫీ గింజలు, దాల్చినచెక్క వెనిలాలో ఉడుకుతున్నప్పుడు సువాసన వెదజల్లుతాయి. ఈ సహజమైన ఎయిర్ ఫ్రెష్‌నర్ ఉపయోగించడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలూ రావు. ఇంకేం ఈ వేసవిలో రసాయనాలతో కూడిన ఎయిర్ ఫ్రెష్‌నర్స్ వాడకుండా అవసరమైనప్పుడల్లా కాఫీ అరోమాను ఆస్వాదించండి.

నవతరం వివాహ బంధాలు బలహీనపడుతున్నాయి. 'పెళ్లి' జీవితకాల బంధమని భావించే జంటలు తగ్గిపోతున్నాయి. కొత్తగా వైవాహిక జీవితంలోకి అడుగుపెడుతున్న వారిలో.. ప్రేమ, స్థిరత్వం లాంటివి లోపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా.. జెన్–జెడ్, మిలీనియల్స్‌లో కమ్యూనికేషన్ లేకపోవడం, నమ్మకం సన్నగిల్లడం లాంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. అదే సమయంలో పరస్పర గౌరవం, భావోద్వేగపరమైన మద్దతు, విభేదాలను పరిష్కరించుకోవడంలోనూ కొత్త జంటలు విఫలం అవుతున్నాయి. వెరసి.. విడాకులు పెరుగుతున్నాయి. అయితే, ఇద్దరి మధ్యా ప్రేమపూర్వక వాతావరణం ఉంటే.. పెళ్లిళ్లు పెటాకులు కాకుండా ఉంటాయి. ఇందుకు నవ దంపతులు పాటించాల్సిన చిట్కాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

కలిసుందాం.. రా!

శరీరంలోని వివిధ రకాల హార్మోన్లు.. మనుషుల భావోద్వేగాలను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. అందులో ప్రముఖమైంది లవ్ హార్మోన్‌గా పిలిచే.. ఆక్సిటోసిన్. దీనికే 'బాండింగ్ హార్మోన్' అని కూడా పేరు. మనుషుల మధ్య ప్రేమ, అనుబంధం, విశ్వాసాన్ని పెంచడంలో ఈ హార్మోన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆక్సిటోసిన్ లెవెల్స్ పెరిగితే.. మానసిక ప్రశాంతత, సంతోషకరమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. కాబట్టి, నవ దంపతులు ఈ లవ్ హార్మోన్‌ను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇందుకోసం కింది సూచనలను ఫాలో అవ్వాలి.

వంట సాదాసీదాగా ఉన్నా.. అద్భుతమని కితాబివ్వండి. భర్త నుంచి వచ్చే ఇలాంటి సానుకూల స్పందన.. భార్య హృదయాన్ని ఆనందంతో నింపేస్తుంది. ఆక్సిటోసిన్ విడుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇక తనపట్ల భార్య ఎప్పుడూ కృతజ్ఞతతో ఉంటే.. భర్తలో మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే, భాగస్వామి అందించే వెచ్చని కౌగిలి.. ప్రేమ భావనను పెంచుతుంది. ఆక్సిటోసిన్ విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది.

వ్యాయామంతో శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటంతోపాటు హార్మోన్ల స్థాయులూ పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా యోగా, నడక లాంటి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఆక్సిటోసిన్ హార్మోన్ స్థాయులనూ పెంచుతాయి. కాబట్టి, దంపతులు కలిసి వాకింగ్, యోగా చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. బయటికి వెళ్లడం వీలుకాకుంటే.. ఇంట్లోనే ఇద్దరూ కలిసి ఇష్టమైన పాటలకు కాలు కదపండి. డ్యాన్స్ వల్ల శరీరంలో ఆక్సిటోసిన్‌తోపాటు డోపమైన్, ఎండార్ఫిన్స్ వంటి హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. ఇవి మానసికోల్లాసాన్ని, ప్రేమనూ పెంచుతాయి.

సంగీతం మనసుకు ప్రశాంతత కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, ఇద్దరి ఫేవరెట్ సాంగ్స్‌ను ప్లేలిస్ట్‌లో పెట్టేసి.. వాటిని వింటూ ఎంజాయ్ చేయండి. ఇష్టమైన పాటలు వింటే.. శరీరంలో ఆక్సిటోసిన్ విడుదలవుతుంది. మనసును ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. ఇక వెనిలా, లావెండర్‌లాంటి సువాసనలు కూడా మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుస్తాయి. శరీరంలో ఆక్సిటోసిన్ విడుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. అందుకే.. మీ పడక గది ఎయిర్‌ఫ్రెష్‌నర్‌ను వెనిలా, లావెండర్ ఫ్లేవర్‌లో తీసుకోండి.

భాగస్వామితో ఎంత ఎక్కువ సమయం గడిపితే.. మనసు అంత ప్రశాంతంగా మారుతుంది. వారితో నవ్వుతూ గడిపే ప్రతీ క్షణం.. ఎదుటివారిలో ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాంటి సాన్నిహిత్యంతో శరీరంలో లవ్ హార్మోన్ కూడా విడుదలవుతుంది. ఇది.. ఇద్దరి మధ్య బంధాన్ని మరింత బలంగా మారుస్తుంది. కాబట్టి, సాయంత్రాల్లో అలా కాఫీ తాగుతూ కబుర్లు చెప్పుకోండి.

నిత్యజీవితంలో వీటిని పాటిస్తే.. నవ దంపతుల్లో ఒకరిపై ఒకరికి ప్రేమ, నమ్మకం పెరుగుతాయని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇద్దరి మధ్య కమ్యూనికేషన్‌తోపాటు పరస్పర గౌరవం పెరిగి.. ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు.