ధాన్యానికి రక్ష కడదాం

వంటింట్లో నిల్వ చేసిన బియ్యం, పప్పులపై పురుగులు, కీటకాలు దాడి చేస్తుంటాయి. నెల దాటక ముందే పాడు చేస్తుంటాయి. వాటిని నివారించడానికి ఏ మందులూ వాడలేని పరిస్థితి. అయితే, వంటింట్లో వాడే పదార్థాలతోనే.. ఈ పురుగులు, కీటకాలను తరిమేయొచ్చు.

- లవంగాలు, దాల్చినచెక్క.. కీటకాలను దూరంగా తరుముతాయి. బియ్యం, పప్పుల డబ్బాల్లో నాలుగైదు లవంగాలు లేదా చిన్న దాల్చినచెక్క ముక్క వేయండి. వీటిలోంచి వచ్చే ఘాటు వాసనలు.. కీటకాలను తరిమేస్తాయి. ధాన్యాల రుచిని కోల్పోకుండా చూస్తాయి.
- సహజసిద్ధమైన పద్ధతిలో కీటకాలను తరిమేయడంలో వేపాకులు ముందుంటాయి. పప్పుధాన్యాలు, బియ్యం నిల్వ చేసే డబ్బాల్లో కొన్ని ఎండిన వేపాకులు వేయండి. ఇవి బొద్దింకలు, చీమలు చొరబడకుండా రక్షణ కల్పిస్తాయి. నెల నెలా ఆకులను మారిస్తే.. మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- కీటకాలను దూరంగా ఉంచడంలో ఎండు మిరపకాయలు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. ధాన్యం డబ్బాల్లో రెండుమూడు ఎండు మిరపకాయలు వేస్తే చాలు. వీటి ఘాటైన వాసన.. కీటకాలను నివారిస్తుంది.

- కీటకాలు రాకుండా ఉండాలంటే బియ్యం, పప్పులు నిల్వచేసే డబ్బాలు శుభ్రంగా ఉండాలి. వాటిని వాడే ముందు వేడి నీటితో కడిగి, బాగా ఆరబెట్టాలి. ఖాళీ అయిన ప్రతిసారీ శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. దీంతో కీటకాలు తగ్గుతాయి. ఇక తేమ ఎక్కువగా ఉండే చోట కీటకాలు త్వరగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి, బియ్యం, పప్పుల డబ్బాలను పొడి ప్రదేశంలోనే ఉంచాలి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

శుక్రవారం | 16 మే 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

శతాబ్దాల కిందట భారతదేశానికి సముద్ర మార్గం కనుక్కోవడానికి వాస్కోడిగామా సాహస యాత్ర చేపట్టాడు. కానీ, ఇప్పుడు మన దేశ మూలాలు ప్రపంచం అంతటా గొప్పగా ప్రస్ఫుటమవుతున్నాయి. ఏ దేశమేగినా.. కీలక పదవుల్లో భారతీయం జయకేతనం ఎగురవేస్తున్నది. అందరికీ పెద్దన్న అని చెప్పకొనే అమెరికాలోనూ అత్యున్నత స్థానాల్లో మనవాళ్లు మెరికల్లా రాణిస్తున్నారు. మన దేశాన్ని రెండు శతాబ్దాలు పాలించిన బ్రిటిష్‌వారినీ మనవాడు ప్రధానిగా శాసించాడు. తాజాగా కెనడాలో కొలువుదీరిన కొత్త ప్రభుత్వంలో భారతీయ మూలాలున్న ఇద్దరు మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు, మరో ఇద్దరు కార్యదర్శులుగా నియమితులయ్యారు. ఇక ఆ దేశ విదేశాంగ మంత్రిగా పదవి చేపట్టిన అనితా ఆనంద్ ప్రత్యేకం. ఆమె కథ ఆసక్తికరం.

కెనడా మంత్రి మనమ్మాయే

కెనడా గడ్డ మీద భగవద్గీత చేబూని మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు 58 ఏండ్ల అనితా ఆనంద్. కాలం కలిసివస్తే.. కొన్నాళ్ల కిందటే ఆమెకు ఇంతకుమించిన అందలం దక్కేది. ఆ దేశ తాజా మాజీ ప్రధాని ట్రూడో పదవీచ్యుతుడైన తర్వాత ప్రధాని రేసులో అనిత పేరు ప్రముఖంగా వినిపించింది. కానీ, కారణాంతరాల వల్ల ఆమె వెనక్కి తగ్గారు. ఆ సమయంలో మార్క్ కార్నీ ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో లిబరల్ పార్టీ మరోసారి అధికారంలోకి వచ్చింది. మార్క్ కార్నీ ప్రధానిగా కొనసాగుతున్నారు. రెండు వారాల తర్వాత మంత్రి వర్గాన్ని పునర్ వ్యవస్థీకరించారు. కార్నీ బృందంలో భారతీయ మూలాలు ఉన్న నలుగురికి కీలక పదవులు దక్కాయి. వారిలో అనితకు విదేశాంగ మంత్రిగా అవకాశం వచ్చింది.

అనిత విద్యాధికురాలు. ఆమె తల్లిదండ్రులు సరోజ్ దౌలత్‌రామ్, సుందరం వివేక్. ఇద్దరూ వైద్యులే. సరోజ్‌ది పంజాబ్ కాగా, వివేక్‌ది తమిళనాడు. 1960 ప్రాంతంలో ఈ దంపతులు కెనడాకు వలస వెళ్లారు. అక్కడ సరోజ్ అనస్తీషియాలజిస్ట్‌గా, వివేక్ జనరల్ సర్జన్‌గా పనిచేశారు. వీరికి ముగ్గురు ఆడపిల్లలు. అనిత పెద్ద కూతురు. 1967లో నోవాస్కోషియాలోని కెంట్‌విలేలో ఆమె జన్మించారు. చిన్నప్పటి నుంచి చదువులో చురుకు. అనిత ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చేశారు. డల్హౌసీ యూనివర్సిటీ నుంచి న్యాయశాస్త్రంలో పట్టా అందుకున్నారు. కార్పొరేట్ లాయర్‌గా సుదీర్ఘ కాలం పనిచేశారు. అదే సమయంలో ప్రముఖ విశ్వవిద్యాలయాల్లో ప్రొఫెసర్‌గా, గెస్ట్ ప్రొఫెసర్‌గా సేవలు అందించారు. పలు న్యాయ సంబంధమైన బోర్డుల్లో సభ్యురాలిగానూ ఉన్నారు. రాజకీయాలపై అనితకు ఎప్పట్నుంచో ఆసక్తి ఉండేది. ఈ క్రమంలో 2019లో మొదటిసారి ప్రత్యక్ష ఎన్నికల్లో పాల్గొన్నారు. ఓక్‌వెల్ నియోజకవర్గం నుంచి ఎంపీగా గెలిచి కెనడా పార్లమెంట్‌లో అడుగుపెట్టారు.

ఎంపీగా పనిచేసిన తొలి దఫాలోనే అనిత కీలక శాఖలకు మంత్రిగా పనిచేశారు. ట్రూడో మంత్రి వర్గంలో కొంతకాలం రక్షణ మంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. రవాణా–అంతర్గత వాణిజ్య శాఖామంత్రిగా, పబ్లిక్ సర్వీసెస్– ప్రొక్యూర్మెంట్ మంత్రిగానూ పనిచేశారు. మరోసారి ఓక్‌వెల్ నుంచి గెలుపొందిన అనిత ఈసారి కీలకమైన డిఫెన్స్ మినిస్ట్రీని చేపట్టారు. ట్రూడో హయాంలో భారత్– కెనడా మధ్య దెబ్బతిన్న సంబంధాలు అనిత చక్కదిద్దుతారని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. కాగా, కెనడాకు చెందిన న్యాయవాది, వ్యాపారవేత్త అయిన జాన్ నోల్టన్‌ను అనిత వివాహం చేసుకున్నారు. ఈ దంపతులకు నలుగురు పిల్లలు ఉన్నారు.

పంజాబీ రూబీ

కార్నీ మంత్రి వర్గంలో భారతీయ మూలాలు ఉన్న మరో మహిళ రూబీ హస్రా! నేరాలను ఎదుర్కొనే శాఖ కార్యదర్శిగా ఆమె ఎంపికయ్యారు. కార్యదర్శి అంటే మన దగ్గర సహాయ మంత్రి పదవి లాంటిది. ఈ బాధ్యతలు చేపట్టిన రూబీ తల్లిదండ్రులది పంజాబ్. 1970లో వాళ్లు కెనడా వెళ్లి స్థిరపడ్డారు. 1979లో జన్మించిన రూబీ రాజనీతిశాస్త్రం, న్యాయవిద్య అభ్యసించారు. న్యాయవాదిగా పనిచేశారు. 2015 నుంచి బ్రాంప్టన్‌నార్త్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వంలో కొంతకాలం ప్రజాస్వామ్య మంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. తర్వాత ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్‌గా పనిచేశారు. తాజాగా నేరాలను అరికట్టడానికి ఉద్దేశించిన శాఖకు కార్యదర్శిగా ఎంపికయ్యారు.

బయోటిన్ డ్రింక్‌లు పనిచేస్తాయా?

ఫుడ్ సైన్స్

హలో జిందగీ. ఇటీవల వెంట్రుకల పెరుగుదలకు బయోటిన్ డ్రింకులు తాగితే మంచిదని రకరకాల మాధ్యమాల ద్వారా వింటున్నాం. అసలు బయోటిన్ డ్రింకులు అంటే ఏమిటి? ఒకే రకమా... వివిధ రకాలు ఉంటాయా? ఇవి తాగడం నిజంగానే జుట్టుకు మంచిదా?

బయోటిన్ అనేది బి విటమిన్ల సమూహం (బి కాంప్లెక్స్)లో ఒకటి. దీన్ని విటమిన్ – బి7 అని పిలుస్తారు. ఇది చర్మం, జుట్టు, నాడీ వ్యవస్థలను క్రమబద్ధం చేసి, అవి మెరుగ్గా పనిచేసేందుకు సాయపడుతుంది. గర్భధారణ సమయంలోనూ మేలుచేస్తుంది. సమతులాహారం ద్వారా దీన్ని మనం పొందవచ్చు. బయోటిన్ గుడ్డు పచ్చసొన, మాంసం, బాదం, వాల్‌నట్స్, పల్లీలు, సోయా, రాజ్మా, వైట్ బీన్స్ లాంటి చిక్కుడు జాతి గింజలు, చిరుధాన్యాలు, పుట్టగొడుగులు, కాలీఫ్లవర్ తదితర ఆహార పదార్థాల్లో ఉంటుంది. మునగ ఆకులు, కాడల్లో కూడా లభిస్తుంది. అయితే ఇందులో వేటినైనా సరే ఎక్కువ సమయం వండటం వల్ల అందులోని బయోటిన్ తగ్గిపోతుంది. సాధారణంగా టీనేజర్ల నుంచి పెద్దల వరకూ రోజుకు 30–100 మైక్రోగ్రాముల బయోటిన్ అవసరం అవుతుంది. గర్భిణుల్లో కాస్త ఎక్కువ కావాలి, అందుకే సప్లిమెంట్లు ఇస్తారు. ఇది నీళ్లలో కరిగే విటమిన్ కాబట్టి ఎక్కువ తీసుకున్నా, శరీరంలోంచి మూత్రం, చెమట రూపంలో బయటికి వెళ్లిపోతుంది. నిల్వ ఉండదు. కాబట్టి మనం సమతులాహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది కానీ, ప్రత్యేకంగా ఈ బయోటిన్ డ్రింకుల అవసరం ఏంటన్నది అర్థం కాని విషయం. జుట్టు, చర్మ సమస్యలు ఇటీవలి కాలంలో అధికం అవుతుండటం వల్ల ఈ ప్రత్యేకమైన జ్యూస్‌లు, డ్రింకులు పుట్టుకొస్తున్నాయి. తాగితే నష్టం అని చెప్పలేం కానీ, వాటి అవసరం శరీరానికి ప్రత్యేకంగా అయితే లేదు. సమతులాహారం, చక్కటి నిద్ర, పండ్లూ కూరలు తీసుకోవడం, జంక్‌ఫుడ్‌కి దూరంగా ఉండటంలాంటివి జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా చేస్తాయి.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

అదే.. నిజమైన ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం!

ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం అంటే.. డబ్బు సంపాదించడం ఒక్కటే కాదు! సంపాదించిన డబ్బును స్వతంత్రంగా ఖర్చు పెట్టగలగడం కూడా! దురదృష్టవశాత్తూ.. మనదేశ మహిళల్లో ఈ స్వతంత్రం అంతగా లేదని ఆర్థిక నిపుణులు అంటున్నారు. ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చేస్తూ డబ్బు సంపాదిస్తున్న మహిళలు.. దానిని స్వేచ్ఛగా ఖర్చు పెట్టలేక పోతున్నారని చెబుతున్నారు.

టాటా ఏఐఏ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ – 2022లో మహిళల్లో ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యంపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో 59 శాతం మంది మహిళలు తమ సొంత డబ్బుపై స్వతంత్రంగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేరని తేలింది. 89 శాతం మంది పెళ్లయిన స్త్రీలు.. ఆర్థిక ప్రణాళిక కోసం తమ జీవిత భాగస్వామిపై ఆధారపడతారని సదరు సర్వే పేర్కొన్నది. ఈ అంతరం తగ్గినప్పుడే.. మహిళలు నిజమైన ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం సాధించినట్లని నిపుణులు అంటున్నారు. నిజానికి ఆడవాళ్లకు డబ్బుతో ఉండే సంబంధం.. బాల్యం నుంచే రూపుదిద్దుకుంటుంది. చిన్నప్పటి నుంచే వారిని ఆర్థిక సంభాషణలకు దూరంగా ఉంచుతున్నారు. ఆర్థిక నిర్ణయాలు తీసుకోవడం పురుషుల పనిగానే చూస్తున్నారు. దాంతో, ఆర్థిక విషయాల్లో మహిళలు వెనకబడుతున్నారు. ముఖ్యంగా పెట్టుబడుల విషయంలో మహిళలకు ఏమాత్రం స్వేచ్ఛ దక్కడం లేదు. అయితే, పెట్టుబడి నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో లింగ భేదం లేదు. కానీ, పెట్టుబడుల విషయంలో పురుషులు విఫలమైనప్పుడు.. అందరూ తేలిగ్గానే తీసుకుంటారు. అదే మహిళలు విఫలమైనప్పుడు? తీవ్ర ఛీత్కారాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తున్నది. దాంతో, చాలామంది మహిళలు పెట్టుబడులకు దూరంగానే ఉండిపోతున్నారు.

అవగాహనతోనే..

ఇలాంటి పరిస్థితి మారాలనీ, మహిళలూ ఆర్థికంగా చురుగ్గా మారాలనీ నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందుకోసం డబ్బు, పెట్టుబడులకు సంబంధించిన విషయాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. 'ఆర్థిక విషయాల్లో అర్థం కాని పదాలను నోట్ చేసుకోండి. గూగుల్‌లో వెతకండి. స్నేహితులను అడిగి తెలుసుకోండి. లేకుంటే.. ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ)ని అడిగినా.. చక్కగా వివరిస్తుంది. అయితే, ఆర్థిక రంగానికి సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్నీ తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ, మీరు తెలుసుకొని, అర్థం చేసుకున్న ప్రతిమాటా.. మీలో భయాన్ని దూరం చేస్తుంది. ఆర్థిక విషయాలపై మీకు ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది' అని అంటున్నారు. అప్పుడే, మీ డబ్బును మీరు సొంతంగా ఖర్చుపెట్టడం, పెట్టుబడులకు మళ్లించడం లాంటివి ధైర్యంగా చేస్తారని చెబుతున్నారు.

నీట్‌గా.. నాటుగా..

ఫోన్ కొనాలంటే ఎంతో అనాలసిస్ చేస్తున్నాం. పెర్ఫార్మెన్స్, స్టయిల్, సెక్యూరిటీ.. ఇలా అన్నీ ఓకే అనుకున్నాకే సెలెక్ట్ చేస్తున్నాం. యూజర్లకు అన్ని హంగులనూ అందించడానికి ఆల్ ఇన్ వన్ ఫీచర్స్‌తో ముస్తాబై ముందుకొచ్చింది సామ్‌సంగ్ గెలాక్సీ ఎఫ్56 5జీ ఫోన్. మిడ్ రేంజ్ సెగ్మెంట్‌లో సరికొత్త ఫీచర్లతో తయారైన ఈ మొబైల్ మందం కేవలం 7.2 మిల్లీమీటర్లు. గొరిల్లా గ్లాస్ ప్రొటెక్షన్‌తో దీన్ని డిజైన్ చేశారు. ఎంత స్లిమ్‌గా ఉన్నా.. స్ట్రాంగ్‌గా ఉంటుందని తయారీదారుల మాట. ఇందులో 50MP OIS కెమెరా ఉంది. ఎలాంటి షేకింగ్ లేకుండా ఫొటోలు తీసే ఫీచర్ కూడా ఉంది. 4K 10-bit HDR వీడియోలు రికార్డ్ చేయొచ్చు. బిగ్ పిక్సెల్ టెక్నాలజీ, ఏఐ ఆధారిత ఇమేజ్ ఎడిటింగ్ టూల్స్ ఇందులో ఉన్నాయి. సెల్ఫీ లవర్స్ కోసం 12MP HDR ఫ్రంట్ కెమెరా ఉంది. ఇంతకీ దీని డిస్‌ప్లే సైజు ఎంతంటే.. 6.7 అంగుళాలు. Super AMOLED+ 120Hz రిఫ్రెష్ రేట్‌తో స్క్రోలింగ్ స్మూత్ ఉంటుంది. 8 జీబీ, 12 జీబీ ర్యామ్, 128 జీబీ, 256 జీబీ ఇంటర్నల్ స్టోరేజ్ మెమరీ ఇలా రెండు వేరియంట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. బ్యాటరీ సామర్థ్యం 5000 ఎంఏహెచ్. యూజర్ ఫ్రెండ్లీగా వాడేందుకు నౌ బార్, కొత్త హోమ్ స్క్రీన్ డిజైన్, ట్యాప్ అండ్ పేతో సామ్‌సంగ్ వాలెట్ లాంటి ఫీచర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఈ నయా స్మార్ట్‌ఫోన్ ప్రారంభ ధర రూ.25,999.

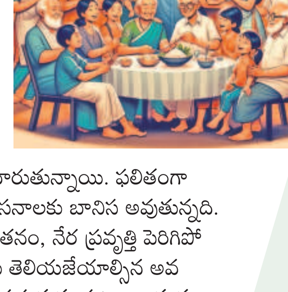
కలసి ఉంటే కలదు సుఖం

కష్టసుఖాలు, బాధలు, బాధ్యతలు అన్నీ కలగలసిన అద్భుత ప్రపంచం.. కుటుంబం. భిన్న మనస్తత్వాలు, విభిన్న అభిప్రాయాలు ఉన్నా.. అనుబంధాల ముడితో ఆత్మీయతలు పంచుకునే ఇల్లే నిజమైన బృందావనం. భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థ.. అంతులేని శక్తికి, సమైక్య బలానికి నిదర్శనం. కానీ, ఇదంతా గతం! వర్తమానంలో ఉమ్మడి కుటుంబాలే కాదు చిన్న కుటుంబాలు కూడా ఛిన్నాభిన్నమైపోతున్న పరిస్థితి కనిపిస్తున్నది.

పిల్లల ఆనందమే.. తమ ఆనందంగా భావించే తల్లిదండ్రులు. కన్నవారి కలలను నెరవేర్చడానికి అహరహం కృషిచేసే బిడ్డలు. ఇంటి పెద్దను గౌరవిస్తూ.. ఆయన మాటే శిరోధార్యంగా ఉండే పెద్దవాళ్లు. అలా.. ఉమ్మడి కుటుంబం అంటేనే సంతోషాల వేదికగా ఉండేది. అయితే, నేటి ఆధునిక సమాజంలో ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ.. ఆనవాళ్లు లేకుండా పోయింది. అదంతా.. గతకాలపు ఘనచరిత్రగానే మిగిలిపోయింది. ఉమ్మడి కుటుంబం ఎప్పుడో బీటలువారిపోగా.. చిన్న కుటుంబం కూడా ఛిన్నాభిన్నమవుతున్నది. క్రమంగా కుటుంబ వ్యవస్థ అనేది.. వ్యక్తులుగా విడిపోయి, ఒంటరితనానికి బాటలు వేస్తున్నది.

ఎవరికి వారే..

చిన్నపిల్లల నుంచి టీనేజర్ల దాకా తల్లిదండ్రులతో కలిసే ఉంటున్నా.. స్మార్ట్‌ఫోన్‌కే అతుక్కుపోతున్నారు. తెరకే పరిమితమై.. తమతమ గదులకే అంకితం అవుతున్నారు. కాలేజీ స్టూడెంట్స్ మొదలుకొని పెళ్లీడుకొచ్చిన వాళ్లు.. నగరాల్లో ఒంటరిగా ఉంటూ, నానా తంటాలు పడుతున్నారు. ఇక పెళ్లయిన జంటలు.. వెంటనే వేరు కాపురాలు పెడుతున్నారు. మంచీచెడూ చెప్పేవారులేక ఒకరినొకరు అపార్థం చేసుకుంటున్నారు. కొందరైతే ఏకంగా విడాకుల కోసం కోర్టు మెట్లు ఎక్కుతున్నారు. ఒకే ఇంట్లో ఆత్మీయంగా కలిసున్న దంపతులూ.. ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో ఉరుకులు పరుగులు పెడుతున్నారు. ఒకరినొకరు పలకరించుకునే సమయం లేకుండా.. కేవలం డబ్బు సంపాదించే యంత్రాలుగా మారిపోయారు. ఇక ఇంటిల్లిపాదికీ మంచీ చెడూ చెప్పాల్సిన పెద్దలు ఊళ్లోనో, వృద్ధాశ్రమాల్లోనో భారంగా కాలం గడుపుతున్నారు.



మార్పు రావాల్సిందే..

నేటి కుటుంబాల్లో ప్రేమ, ఆత్మీయతలు కరువైపోయాయి. చిన్నచిన్న అపార్థాలతోనే బంధాలు బీటలు వారుతున్నాయి. ఫలితంగా మనుషుల్లో ఒంటరితనం పెరిగిపోతున్నది. యువత వ్యసనాలకు బానిస అవుతున్నది. చెప్పేవారు, పట్టించుకునేవారు లేకపోవడంతో విచ్చలవిడితనం, నేర ప్రవృత్తి పెరిగిపోతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో నేటితరానికి కుటుంబం విలువను తెలియజేయాల్సిన అవసరం ఉన్నదని మానసిక నిపుణులు అంటున్నారు. బలహీనపడుతున్న కుటుంబ వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేయాలని స్పష్టం చేస్తున్నారు. కుటుంబ సమైక్యత గురించి ప్రజలందరికీ అవగాహన కల్పించాలని చెబుతున్నారు. కుటుంబంలోని పెద్దల అనుభవాలు, నైపుణ్యాలను పంచుకోవడం, కుటుంబసభ్యుల మధ్య నెలకొన్న విభేదాలను తొలగించి.. ఆయా కుటుంబాలలో సుఖశాంతులు నెలకొల్పడం ద్వారా 'ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ'ను మళ్లీ పట్టాలెక్కించవచ్చని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

వయసుకు కళ్లెం వేద్దాం

మారుతున్న జీవనశైలితో ముప్పయ్ దాటగానే.. వయసు పైబడినట్టు కనిపిస్తున్నారు. అందం విషయంలోనే కాదు.. ఆరోగ్యపరంగానూ చిన్నవయసులోనే పెద్దవాళ్లలా కనిపిస్తున్నారు. ముఖంపై ముడతల దగ్గరి నుంచి.. ఫిట్‌నెస్ వరకూ వయసు మీరుతున్నారు. ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేందుకు కొందరు వేలకు వేలు పోసి బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతుంటారు. ఇంకొందరు లక్షలకు లక్షలు పెట్టి.. ఆసుపత్రుల వెంట పరుగులు పెడుతుంటారు. ఇవేవీ కాకుండా.. చిన్నపాటి జాగ్రత్తలు, జీవనశైలిలో మార్పులతోనే వృద్ధాప్యాన్ని ప్యాక్ చేసి పక్కన పెట్టేయొచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మానసిక ఒత్తిడి వృద్ధాప్యానికి దగ్గర చేస్తుంది. కాబట్టి, ధ్యానం, యోగా లాంటివి చేస్తూ.. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. సానుకూలంగా ఉండటం, సంతోషంగా గడపడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫలితంగా, రూపంలోనూ సానుకూల మార్పులు కనిపిస్తాయి.

ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం కూడా వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి, రోజూ శరీరానికి కావాల్సినన్ని నీళ్లు తాగాలి. దాంతో, చర్మం తేమగా ఉంటూ, ఒంట్లోని ట్యాక్సిన్స్‌ను ఎప్పటికప్పుడు బయటికి వెళ్లిపోతాయి.

సమతుల ఆహారం తీసుకుంటే చర్మం ఆరోగ్యంగా, యవ్వనంగా ఉంటుంది. తాజా కూరగాయలు, పండ్లతోపాటు యాంటిఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు, బెర్రీలు, ఆకుకూరలు, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు.. వృద్ధాప్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.

రోజుకు 7–8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర.. చర్మ నాణ్యతనూ పెంచుతుంది. నిద్రలో ఉన్నప్పుడు శరీరం కణాలను మరమ్మతు చేస్తుంది. ఫలితంగా ముడతలు, డల్‌నెస్ తగ్గుతుంది.

యూవీ కిరణాలు.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ముఖంపై మచ్చలు, ముడతలకు కారణమవుతాయి. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగితే.. వృద్ధాప్యానికి దగ్గరవుతారు. కాబట్టి, బయటికి వెళ్లేటప్పుడు సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ రాసుకోండి. ముఖ్యంగా ఈ వేసవిలో చేతిలో గొడుగు, నెత్తిన టోపీ ఉండేలా చూసుకోండి.

ఇక శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడానికి నిత్య వ్యాయామం తప్పనిసరి. రెగ్యులర్ ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల శరీరం దృఢంగా మారడమే కాదు.. చర్మ ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. వ్యాయామంతో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చర్మానికి ఆక్సిజన్‌తోపాటు అన్ని పోషకాలనూ అందిస్తుంది. ఒత్తిడితోపాటు చర్మంపై వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తుంది.