



అయిదు నిమిషాల ధ్యానంతో

ధ్యానం చేయాలంటే గంటలు గంటలు దానికి కేటాయించాల్సిన పని లేదు. మనం చిటికెతో వ్యథా చేసే అయిదు నిమిషాల సమయం కూడా ఇందుకు ఉపయోగించుకుంటే ఎంతో మేలుచేస్తుంది. ప్రతి రోజూ 5 నిమిషాలు ప్రశాంతంగా ధ్యానం చేయడం వల్ల మనసుకు, శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- కొద్ది సమైనా సరే శ్రద్ధగా చేసే మెడిటేషన్ మానసిక ప్రశాంతతను చేకూర్చేందుకు సాయపడుతుంది. మనలోకి మనం చూసుకునేందుకు, బయటి ఒత్తిళ్లను ఒదిలేసి నిశ్చల స్థితికి చేరుకునేందుకు సహకరిస్తుంది. దీనివల్ల ఆందోళనలు తగ్గుతాయి.
- క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయడం వల్ల సృజనాత్మక శక్తి పెరుగుతుంది. విషయాల పట్ల సృష్టక అధికమవుతుంది. సరైన, సృష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి వస్తుంది.
- ఒత్తిడిని కలిగించే కార్మిసోల్ హార్మోన్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి, ఉత్సాహాన్ని పెంచే సెరటోనిన్, డోపమైన్ లాంటి హార్మోన్స్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది.

సమస్త తెలంగాణ

జులై

గुरुవారం | 19 జూన్ 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

13

కొందరు మధ్యాహ్నం చేత కునికిపాట్లు పడుతుంటారు. అందులోనూ భోజనం తర్వాత నిద్రలోకి జారుకుంటారు. ఇంట్లోనే కాదు.. ఆఫీస్ లో ఉన్నప్పుడూ.. అంతే! మెల్లిగా డెస్ కపైనే ఒలిగిపోతుంటారు. దాంతో.. దేనిమీదా దృష్టి నిలవక.. పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే.. ఇలా పట్టపగలే నిద్ర రావడానికి కారణాలేంటి? దీన్ని ఎలా పరిష్కరించుకోవాలి? నిపుణులు చెబుతున్న సలహాలు.

కునికిపాట్లు

- ఈ స్థాన్ యుగంలో ఫోన్, కంప్యూటర్ లేనిదే ఏ పని చేయ లేని పరిస్థితి. దాంతో చాలామంది రకరకాల గ్యాడ్జెట్స్ తోనే ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారు. రోజంతా ఆఫీస్ లో కంప్యూటర్ పై పనిచేస్తున్నారు. రాత్రిపూట స్మార్ట్ ఫోన్ లో తల దూర్చేస్తున్నారు. ఇలా రోజంతా బ్యూటీఫీల్ లోనే గడపడం వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో నిద్రాభంగం కలుగుతున్నదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, సాధ్యమైనంత మేరకు గ్యాడ్జెట్స్ వాడకాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తున్నారు.



- రాత్రిపూట అలస్యంగా భోజనం చేయడం కూడా.. పగటి పూట నిద్ర రావడానికి ఓ కారణమేనవుతుంది. అలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై భారం పడుతుంది. దాంతో నిద్ర పట్టడం కష్టమవుతుంది. అందుకే.. రాత్రినిద్రకు మూడునాలుగు గంటల ముందే భోజనం పూర్తిచేయాలని చెబుతున్నారు. ఇక రాత్రిపూట మేపుట్ల, మసాలాహారం లాంటి భారీ ఆహారానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది.
- రాత్రిపూట కంటినిండా కమ్మటి నిద్రపోతే.. ఆఫీసులో కునికి పాట్లు తప్పకపోతాయి. ఇందుకోసం పడకగది పరిసరాలు కూడా బాగుండాలి. గదిలోకి వెలుతురు రాకుండా చూసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఒక సమయానికి నిద్రపోవాలి. అప్పుడే జీవగడియారం బాగుంటుంది.
- కాఫీ, టీలలో ఉండే 'కెఫెన్'.. నిద్రను దూరం చేస్తుంది. రాత్రిపూట, భోజనం తర్వాత వీటిని సేవిస్తే.. నిద్రకు భంగం వాటిల్లుతుంది. దాంతో, పగటిపూట నిద్ర ముంచుకోస్తుంది.
- రాత్రిపూట పుస్తకాలు చదివితే.. ఇట్టే నిద్ర పట్టేస్తుంది. గోరు వెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి తీసుకున్నా.. హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఇక రాత్రిపూట కచ్చితంగా 6 నుంచి 8 గంటల నిద్రపోతే.. రోజంతా ఉత్సాహంగా గడుస్తుంది.
- ఆఫీస్ లో విరామం లేకుండా పనిచేస్తే.. శరీరం అలసిపోతుంది. దాంతో మెదడు విశ్రాంతి కోసం నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. మధ్యాహ్నం భోజనం అర్గాలంటే జీర్ణవ్యవస్థకు ఎక్కువ శక్తి, రక్త సరఫరా అవసరం అవుతుంది. దాంతో శరీరం నీరసంబి నిద్ర ముంచుకోస్తుంది. దీనికి చెక్ పెట్టాలంటే.. పని చేసేటప్పుడు గంటగంటకూ ఓ ఐదు నిమిషాలు విరామం తీసుకోవాలి. దాంతో మెదడు రిఫ్రెష్ గా మారుతుంది. నిద్ర దూరమవుతుంది. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత ఓ 10 - 15 నిమిషాలు నడకండి. ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఇట్టే నిద్రపట్టేస్తుంది.

వానకాలం.. వాహనాలు పైలం!

వర్షాకాలం మొదలు కాబోతున్నది. ఈ కాలంలో వాహనాలను మరింత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. లేకుంటే.. వానలతో వాటికి నష్టం కలిగి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, భారీ వర్షాలు మొదలుకాకముందే.. వాహనాల విషయంలో కొన్ని ముందజాగ్రత్త పద్ధతులు తీసుకోవాలి. అందుకోసం.. కింది చిట్కాలు పాటించాలి.

వర్షాకాలం ప్రారంభంలోనే చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పని.. వాహనాలకు సర్వీసింగ్ చేయించుకోవడం. అప్పుడే.. వర్షాకాలాన్ని ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. వాహనాల టైర్లను ఒకటికి రెండుసార్లు తప్పకుండా చెక్ చేసుకోవాలి. గ్రిప్పింగ్ అరిగిపోయి ఉంటే.. వెంటనే టైర్లను మార్చేయాలి. లేకుంటే, టైర్లకు తగినంత పట్టు దొరక్క.. వాహనాలు రోడ్లపై జారిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందులోనూ ద్వితీయ ప్రమాదాలకు మరింత ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. కాళ్లు, ఇతర వాహనాల్లో వైపర్ బ్లేడ్లు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నాయో లేదో చూసుకోవాలి. అవసరమైతే.. కొత్తవాటిని ఏర్పాటుచేసుకోవాలి.

ట్రేకల పనితీరు మెరుగు ఉండే లేదో నిర్ధారించుకోవాలి. లేకుంటే.. అవసరమైన మరమ్మతులు చేయించాలి. వానలతో వాహనాల్లోని ఎలక్ట్రికల్ బాగాలు ఎక్కువగా దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి, బ్యాటరీ, హెడ్ ల్యాంప్స్, ఇండికేటర్లు సక్రమంగా పనిచేసేలా చూసుకోవాలి. పార్కింగ్ సౌకర్యం ఉంటే.. వెంటనే మార్చుకోవాలి.

వర్షం వల్ల బైక్ డ్రైన్ లోని లూట్రీకేషన్ పోతుంది. దాంతో తుప్పు పట్టి, దాని పనితీరు తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి, యూటి వాలర్ల వైన్ లూట్రీకేషన్ ఉపయోగించాలి.



వాహనాల బాడీపై ఎక్కువైన గీతలు, డ్యామ్ జీజ్ అయితే.. వెంటనే బాగు చేయించుకోవాలి. లేకుంటే.. వానలో తడిస్తే అక్కడ తుప్పుపడుతుంది. దాంతో, ఎక్కువగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. మరింత రక్షణ కోసం యూటి రబ్బర్ మెయింటింగ్ వేయించుకోవాలి. నగరాలు, పట్టణాల్లో ముంపు ప్రాంతాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి. రెగ్యులర్ గా వెళ్లే రూట్ లోనూ ఎక్కడక్కడ వర్షపు నీరు నిలుస్తుందో ముందే తెలుసుకోవాలి. భారీ వర్షాలు కురిసిన రోజుల్లో ఆయా ప్రాంతాలకు వెళ్లకపోవడమే మంచిది. వర్షంలో బయటికి వెళ్లాలి వచ్చినప్పుడు తక్కువ వేగంతో ప్రయాణించాలి. ముఖ్యంగా నీళ్లు నిలిచి ఉండే ప్రాంతాల్లో మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వాహనాలను ఎత్తయిన ప్రదేశాల్లోనే పార్కింగ్ చేయాలి. లేకుంటే, వర్షపు నీటిలో మునిగిపోయి.. ఇంజిన్, ఇతర ఎలక్ట్రికల్ ఉపకరణాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది.



ఎన్ని రకాలుగా ఇన్ స్టాంట్ మెనేజ్ సర్వీసులు వచ్చినా.. ఇ-మెయిల్స్ కు ఉన్న ప్రాధాన్యం తగ్గలేదు. ఇప్పటికీ సామాన్యుడి నుంచి కార్పొరేట్ సంస్థల సీఈవో వరకు మెయిల్ సర్వీసుల్నే అధికారిక ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు వినియోగిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇ-మెయిల్స్ కూడా 'ఓట' సపోర్ట్ తో ముస్తాబవుతున్నాయి. స్కార్ప్ ఫోన్స్, గ్యాడ్జెట్స్ నుంచి ఇ-మెయిల్స్ కి చేరిన ఓట తనదైన ప్రభావాన్ని చూపుతున్నది. ఇదే విషయంపై గూగుల్ సంస్థకు చెందిన డీప్ మైండ్ సీఈవో డెమిస్ హస్సాబిన్ ఇటీవల జేమెయిల్ కోసం ఒక కొత్త ఓట టూల్ ను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఇది నెక్స్ట్ జనరేషన్ ఇ-మెయిల్ వ్యవస్థ అవుతుందని అభివర్ణించారు.

మెయిలింగ్ లాభ వివిధ దూకుడు

డీప్ మైండ్ తీసుకొస్తున్న ఈ నయా ఏజ్ టూల్ లక్ష్యం మన ఊహకు అందసంతగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజువారీ ఇ-మెయిల్స్ ను రీడ్ చేయడం, అర్థం చేసుకోవడం, మెయిల్ రైటింగ్ స్టైల్ ను అనుకరించడం, మన తరపున మెయిల్స్ కు ఆటోమేటిక్ గా రిప్లై ఇవ్వడం ఇవన్నీ చేస్తుంది ఏజ్ టూల్. దీని పేరు ఏజెజ్. దీనిని వ్యాపకం లేవల్ రిజనింగ్ కలిగిన ఏజ్ సిస్టమ్ గా మేకర్లు అభివృద్ధిస్తున్నారు. మరో ఐదు నుంచి పదేండ్లలో ఇది పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ ఏజ్ ఫీచర్స్ కేవలం జేమెయిల్ తోనే ఆగడం లేదు. ఇతర మెయిల్ ప్రొవైడర్స్ కూడా ఏజ్ ద్వారా విస్తృత మార్పులకు శ్రీకారం చుడుతున్నారు.

జేమెయిల్ లో 'ఓట' క్రోమ్ వాడుతున్నారంటే.. జేమెయిల్ ఉపయోగిస్తున్నట్లే! ఎందుకంటే.. రైట్ మెమరీతో అన్ని రకాల వీసీ, ఫోన్స్ లో క్రోమ్ బ్రౌజర్ కి ఉన్న అదరణ అలాంటిది. దీంతోపాటు గూగుల్ అందించే జేమెయిల్, జిమైల్ అంతే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని నెటిజన్లు. అందుకే గూగుల్ జేమెయిల్ కోసం 'ఏజ్' డెవలప్ మెంట్ ని పరిచయం చేయనుంది. ఈ టూల్ మీ రైటింగ్ స్టైల్ ను అనుకరిస్తూ మీకు వచ్చిన మెయిల్ కు రిప్లై ఇస్తుంది. ఇన్ బాక్స్, గూగుల్ డ్రైవ్ కంటెంట్ ని రోజూ చూసేటర్ చేస్తుంది. మొత్తం డిటాను బ్లైండ్ చేసి, మీ రైటింగ్ స్టైల్ ని పట్టేస్తుందన్నమాట! ఎప్పటికప్పుడు మీకు వచ్చే మెయిల్స్ కు స్కార్ప్ రిప్లై ను సూచిస్తుంది. దీంతో మీ మెయిల్స్ ను



ఇంకా ఎన్నెన్నో.. ఏజ్ ఇ-మెయిల్ సిస్టమ్ లో ఇకపై ఊహించని ఫీచర్స్ ని యూజర్లు చూడబోతున్నారు. జేమెయిల్, అవుట్ లుక్, యాహూ.. లాంటి మరిన్ని ప్రొవైడర్స్ ఏజ్ ద్వారా ఇ-మెయిల్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ను తర్వాతి స్థాయికి తీసుకెళ్లుతున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ఏజ్ మీ మెయిల్స్ ను మేనేజ్ చేయడమే కాదు, మీ రైఫైన్డ్ లకు తగ్గట్టు రికమెండేషన్స్ ఇవ్వడం, మీ అవసరాలను పసిగట్టడం ఇవన్నీ చేయనుంది. ఉదాహరణకు మీరు ఒక మెయిల్ లో 'మీటింగ్ షెడ్యూల్ చేద్దాం' అని రాస్తే.. ఏజ్ మీ క్యాలెండర్ ని చెక్ చేసి, స్లాట్ సజెస్ట్ చేస్తుంది. అక్కడితో ఆగకుండా మీటింగ్ లింక్ ని జనరేట్ చేసి, డ్రాఫ్ట్ కూడా సిద్ధం చేస్తుంది. ఈ ఏజ్ టూల్స్ స్టూడెంట్స్, ప్రొఫెషనల్స్, హోమ్ మేకర్స్.. ఇలా అందరి అవసరాలకు తగ్గట్టుగా వ్యవహార స్థాయి అనడంలో సందేహం లేదు!

మేనేజ్ చేయడం సులభతరం అవుతుంది. ఇన్ బాక్స్ కి చేరే మెయిల్స్ లో కంటెంట్ ఆధారంగా వాటి ప్రాధాన్యాన్ని సెట్ చేస్తుంది. దీంతో యూజర్లు ముఖ్యమైన మెయిల్స్ కి వెంటనే రెస్పాండ్ అయ్యే వీలుంటుంది. ఈ క్రమంలో డిటా యాసిజ్ గణనీయంగా తగ్గుతుంది. ఇక గూగుల్ ఇప్పటికే హెల్ప్ మీ రైట్ (Help me write), స్కార్ప్ రిప్లై (Smart Compose), స్కార్ప్ రిప్లై (Smart Reply).. లాంటి ఏజ్ ఫీచర్స్ రోల్ ఆవుట్ చేసింది. ఇప్పుడు ఈ నెక్స్ట్ జనరేషన్ టూల్ తో మరో అడుగు ముందుకు వెళుతుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అవుట్ లుక్ లో అడ్వాన్స్ డ్ విజువైజేషన్ అవుట్ లుక్ కూడా ఏజ్ రేస్ లో వెనక్కి తగ్గడం లేదు. గత ఏడాది Microsoft 365 Copilot ను అవుట్ లుక్ లో ఇంటిగ్రేట్ చేసింది. అంతేకాదు.. రెగ్యులర్ అప్ డేట్స్ తో అవుట్ లుక్ లుక్ మార్చేస్తున్నది. ముఖ్యంగా ఈ

Copilot ఇ-మెయిల్స్ ను అసలైజ్ చేస్తుంది. 'ఏజ్ రిప్లై జనరేటర్'తో మీ రిప్లై డ్రాఫ్ట్ చేయడమే కాకుండా, మీ షెడ్యూల్ ఆధారంగా మీటింగ్స్ ని ఆటోమేటిక్ గా బుక్ చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీకు ఈ వారంలో ఒక గంట ఖాళీ స్లాట్ ఉందనుకోండి, 'ఆ టైమ్ లో మీటింగ్ సెట్ చేయాలా?' అంటూ Copilot సజెస్ట్ చేస్తుంది. మీ అనుమతితో మీటింగ్ స్లాట్స్ ని బుక్ చేస్తుంది. అంతేకాదు.. ఇన్ బాక్స్ క్లీన్ ఏజ్ ఫీచర్ తో అవసరమైన ఇ-మెయిల్స్ ని డిలీట్ చేస్తుంది. ప్రాధాన్యం ఆధారంగా మేనేజ్ లను స్కార్ప్ చేస్తుంది. Wordpe రాసిన మెయిల్స్ ని రియల్ టైమ్ లో చెక్ చేస్తుంది. ఏవైనా మిస్సెడ్ ఉంటే అప్పటికప్పుడే మార్పు చేసి పంపిస్తుంది. కార్పొరేట్ ప్రొఫెషనల్స్ కి టైమ్ మేనేజ్ మెంట్ లో ఈ ఏజ్ ఫీచర్స్ బాగా హెల్ప్ అవుతాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే.. ఇతర థర్డ్ పార్టీ ఏజ్ సేవల్ని కూడా మెయిల్ సర్వీసుల్లో ఇంటిగ్రేట్ చేసుకునే వీలుంది.

యాహూ.. అనే లా! నేటికీ యూహా సర్వీసులు వాడే యూజర్లు అనేకం. దీంతో యూహా కూడా ఏజ్ సమర్థతతో పర్యవేక్షిత్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందించేందుకు సిద్ధం అవుతున్నది. యూహాలో ఏజ్ ఆధారిత ఫీచర్స్ రోల్ ఆవుట్ చేసింది. దీంతో ఇ-మెయిల్ హిస్టరీ ని బ్లైండ్ చేయవచ్చు. పర్యవేక్షిత్ రిప్లై ను సూచనలు పొందొచ్చు. 'ఇ-మెయిల్ సమ్మరీస్' ఫీచర్ తో మొత్తం మెయిల్స్ చదవాల్సిన అవసరం లేదు.

ఏజ్ మీ కోసం ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని సంక్షిప్తం చేసి ఇస్తుంది. దీంతో ఈ వెంట్రై, టిటింగ్ వివరాలు, వెరిఫైడ్ షన్ కోడ్స్.. లాంటి ముఖ్యమైన విషయాల్ని స్కిప్ అయ్యే వాన్స్ ఉండదు. 'ఏజ్ కంపోజ్'తో క్లబ్ డ్రాఫ్ట్ మెయిల్స్ కంపోజ్ చేయొచ్చు. పలు రకాల మోడ్స్ (Improve, Concise, Friendly, Professional) మెయిల్స్ ని రాసే యొచ్చు. అలాగే, ఈ ఏజ్ టూల్ స్కామ్ మెయిల్స్ ని మరింత ఎఫెక్టివ్ గా ఫిల్టర్ చేస్తుంది. సోషల్ మీడియా ప్రమోషన్స్ ని, స్పాన్సెరిబిల్స్ ని సమర్థే ఫోల్డర్ లోకి మూవ్ చేస్తుంది. దీంతో ముఖ్యమైన మెయిల్స్ పై మీరు ఫోకస్ చేయొచ్చున్నమాట!



అతివల అలంకరణలో ఆభరణాలిది ప్రత్యేక స్థానం. సందర్భాన్నిబట్టి రకరకాల నగలు వేసుకుని మహిళలు అందంగా వెలిసిపోతారు. చేతులకు గాజులు, భుజాలకు వంకీలు, మెడలోకి హారాలు ఇలా ప్రత్యేక నగలు ధరిస్తుంటారు. ట్రెడిషన్ ను ఫాలో అవుతూనే ట్రెండి లుక్ కోసం తాపత్రయ పడుతుంటారు. అలాంటి వారికోసం రూపొందిస్తున్నవే కప్ ట్రేసెలెట్స్.

మణికట్టుపై కప్ కనికట్టు



ట్రెడిషన్ విత్ ట్రెండ్ కాన్సెప్ట్ తో పురాతన నగలకే ఆదరణ హంగులు జోడించి భలేగా ముస్తాలు చేస్తున్నారు డిజైన్స్. కప్ ట్రేసెలెట్స్ ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో ముచ్చటైన ఆవిష్కరణ. మణికట్టు చుట్టూ అందంగా ఒదిగిపోయే ఈ ట్రేసెలెట్స్ బంగారం, వెండి, ప్లాటినం లోహాల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ ట్రేసెలెట్స్ ని ధరించడం, తీసేయడం తేలిక. అంతేకాదు అభిరుచి బట్టి ఇంతవూలు, పళ్లెలు, ప్రక్కలి వింతలను ఈ కప్లపై నగ్గిలుగా చెక్కించుకోవచ్చు. సంప్రదాయ దుస్తుల మీదికి ధరించేందుకు వీలుగా వజ్రాలు, ముత్యాలు, రత్నాలు పొదిగిన భారీ కఫలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఫ్యాషన్ ప్రియుల మనసుదోచే స్మిక్ కఫాలు, మినిమల్ కఫలు, స్టైల్ మెంట్ కఫలు కూడా మార్కెట్ కి వచ్చాయి. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో కొందరు ప్రత్యేక వ్యక్తులు, వారికి సంబంధించిన జ్ఞాపకాలు తప్పకుండా ఉంటాయి. అలాంటి వ్యక్తుల పేర్లు, అక్షరాల డిజైన్స్ చెక్కిన కప్ ఉంగరాలు, ట్రేసెలెట్స్ తయారు చేయించుకోవచ్చు. ప్రేమకులు, భార్యభర్తలు, తల్లిదండ్రులు, పిల్లల గుర్తులను కూడా ట్రేసెలెట్స్ లో పొదిగిన జ్ఞాపకాలుగా మలుచుకునే వీలుంటుంది. ఇష్టమైన వ్యక్తుల ప్రతిబింబాలు, ఫోటోలు కూడా ఈ కప్లమెట్ట్ జువెలరీలో పొందుపరుచుకునే వీలుంది. ఇలా రకరకాల డిజైన్స్ తో తయారుచేసిన ట్రేసెలెట్స్ ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ ట్రెండ్. బంగారం, వెండి, ప్లాటినం వంటి లోహాలతోనే కాదు అందరికీ అందుబాటులో ఉండే పవన్ గ్రామ్ గోల్డ్, ఇమిటేషన్ జువెలరీతో తయారైన కప్ ట్రేసెలెట్స్ మార్కెట్ లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. కాలేజీలకు వెళ్లే అమ్మాయిలకు, ఉద్యోగాలు చేసే మహిళలకు రోజువారీ అలంకరణలో ఇవి చక్కని ఎంపిక. ఇంకెందుకు అలస్యం.. మీకు సచ్చిస కఫలని ఎంచుకుని అలంకరించుకోండి!

ఆకులతో ఆరోగ్యం!

ఆయుర్వేదంలో 'నేరేడు'ది ప్రత్యేక స్థానం. దీని పండ్లు మాత్రమే కాదు.. ఆకులు కూడా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. అనేక ఔషధ గుణాలతో నిండిన నేరేడు ఆకులు, వివిధ వ్యాధులను నివారించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు.

- నేరేడు ఆకులను నవలడం వల్ల నోటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా సోస్తుంది. నోటి దుర్వాసను తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి.
- వీటిలోని ఆయుర్వేద సమ్మేళనాలు.. జీర్ణవ్యవస్థ అర్ధాగ్నిని భరోసా ఇస్తాయి. నేరేడు ఆకుల కషాయం తాగితే.. విరేచకం కనిపిస్తుంది. కాలేయం పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.
- నేరేడు ఆకుల్లో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలం. ఇవి రక్తంలో చక్కెర విడుదలను నియంత్రిస్తాయి. దాంతో, షుగర్ లేవల్ తగ్గుతుంది. అలా.. మధుమేహాన్ని నియంత్రించగలుగుతాయి. భోజనానికి ముందు.. ఓ టీస్పూన్ నేరేడు ఆకుల రసాన్ని తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- నేరేడు ఆకుల రసంలో కొద్దిగా ధనియాలు చేసి తాగితే.. ఇద్దరం తగ్గిపోతుంది.

