అయిదు నిమిషాల ధ్యానంతో

ధ్యానం చేయాలంటే గంటలు గంటలు దానికి కేటాయించాల్సిన పని లేదు. మనం చిటికెలో వృథా 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 సేపైనా 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 స్పష్టత అధికమవుతుంది. సరైన, స్పష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి వస్తుంది.
- ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసోల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి, ఉత్సాహాన్ని పెంచే సెరటోనిన్, డోపమైన్‌లాంటి హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

గురువారం | 19 జూన్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

ఎన్ని రకాలుగా ఇన్‌స్టాంట్ మెసేజ్ సర్వీసులు వచ్చినా.. ఇ-మెయిల్స్‌కు ఉన్న ప్రాధాన్యం తగ్గలేదు. ఇప్పటికీ సామాన్యుడి నుంచి కార్పొరేట్ సంస్థల సీఈవో వరకు మెయిల్ సర్వీసుల్నే అధికారిక ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు వినియోగిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇ-మెయిల్స్ కూడా 'ఏఐ' సపోర్ట్‌తో ముస్తాబవుతున్నాయి. స్మార్ట్‌ఫోన్స్, గ్యాడ్జెట్స్ నుంచి ఇ-మెయిల్స్‌కి చేరిన ఏఐ తనదైన ప్రభావాన్ని చూపుతున్నది. ఇదే విషయంపై గూగుల్ సంస్థకు చెందిన డీప్‌మైండ్ సీఈవో డెమిస్ హస్సాబిస్ ఇటీవల జీమెయిల్ కోసం ఒక కొత్త ఏఐ టూల్‌ను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఇది నెక్ట్స్‌జనరేషన్ ఇ-మెయిల్ వ్యవస్థ అవుతుందని అభివర్ణించారు.

మెయిలింగ్‌లో ఏఐ దూకుడు

డీప్‌మైండ్ తీసుకొస్తున్న ఈ నయా ఏఐ టూల్ లక్ష్యం మన ఊహకు అందనంతగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజువారీ ఇ-మెయిల్స్‌ను రీడ్ చేయడం, అర్థం చేసుకోవడం, మెయిల్ రైటింగ్ స్టైల్‌ను అనుకరించడం, మన తరపున మెయిల్స్‌కు ఆటోమేటిక్‌గా రిప్లై ఇవ్వడం ఇవన్నీ చేస్తుందీ ఏఐ టూల్. దీని పేరు ఏజీఐ. దీనిని హ్యూమన్ లెవల్ రీజనింగ్ కలిగిన ఏఐ సిస్టమ్‌గా మేకర్స్ అభివర్ణిస్తున్నారు. మరో ఐదు నుంచి పదేండ్లలో ఇది పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ ఏఐ ఫీచర్స్ కేవలం జీమెయిల్‌తోనే ఆగడం లేదు. ఇతర మెయిల్ ప్రొవైడర్స్ కూడా ఏఐ ద్వారా వినూత్న మార్పులకు శ్రీకారం చుడుతున్నారు.

జీమెయిల్‌లో 'ఏఐ'

క్రోమ్ వాడుతున్నారంటే.. జీమెయిల్ ఉపయోగిస్తున్నట్టే! ఎందుకంటే.. లైట్ మెమరీతో అన్ని రకాల పీసీ, ఫోన్లలో క్రోమ్ బ్రౌజర్‌కి ఉన్న ఆదరణ అలాంటిది. దీంతోపాటు గూగుల్ అందించే జీమెయిల్, జీడ్రైవ్‌కి అంతే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు నెటిజన్లు. అందుకే గూగుల్ జీమెయిల్ కోసం 'ఏఐ' డెవలప్‌మెంట్‌ని పరిచయం చేయనుంది. ఈ టూల్ మీ రైటింగ్ స్టైల్‌ని అనుకరిస్తూ మీకు వచ్చిన మెయిల్‌కు రిప్లై ఇస్తుంది. ఇన్‌బాక్స్, గూగుల్ డ్రైవ్ కంటెంట్‌ని రోజూ మానిటర్ చేస్తుంది. మొత్తం డేటాను విశ్లేషించి, మీ రైటింగ్ స్టైల్‌ని పట్టేస్తుందన్నమాట! ఎప్పటికప్పుడు మీకు వచ్చే మెయిల్స్‌కు స్మార్ట్ రిప్లైలు సూచిస్తుంది. దీంతో మీ మెయిల్స్‌ను

మేనేజ్ చేయడం సులభతరం అవుతుంది. ఇన్‌బాక్స్‌కి చేరే మెయిల్స్‌లో కంటెంట్ ఆధారంగా వాటి ప్రాధాన్యాన్ని సెట్ చేస్తుంది. దీంతో యూజర్లు ముఖ్యమైన మెయిల్స్‌కి వెంటనే రెస్పాండ్ అయ్యే వీలుంటుంది. ఈ క్రమంలో డేటా యూసేజ్ గణనీయంగా తగ్గుతుంది. ఇక గూగుల్ ఇప్పటికే హెల్ప్ మీ రైట్ (Help me write), స్మార్ట్ కంపోజ్ (Smart Compose), స్మార్ట్ రిప్లై (Smart Reply).. లాంటి ఏఐ సేవలను రోల్ అవుట్ చేసింది. ఇప్పుడు ఈ నెక్ట్స్ జనరేషన్ టూల్‌తో మరో అడుగు ముందుకు వేసిందని టెక్నాలజీ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

> ### ఇంకా ఎన్నెన్నో..
>
> ఏఐ ఇ-మెయిల్ సిస్టమ్స్‌లో ఇకపై ఊహించని ఫీచర్స్‌ని యూజర్లు చూడబోతున్నారు. జీమెయిల్, అవుట్‌లుక్, యాహూ.. లాంటి మరిన్ని ప్రొవైడర్లు ఏఐ ద్వారా ఇ-మెయిల్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌ను తర్వాతి స్థాయికి తీసుకెళ్లనున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ఏఐ మీ మెయిల్స్‌ను మేనేజ్ చేయడమే కాదు, మీ లైఫ్‌స్టైల్‌కు తగ్గట్టు రికమెండేషన్స్ ఇవ్వడం, మీ అవసరాలను పసిగట్టడం ఇవన్నీ చేయనుంది. ఉదాహరణకు మీరు ఒక మెయిల్‌లో 'మీటింగ్ షెడ్యూల్ చేద్దాం' అని రాస్తే... ఏఐ మీ క్యాలెండర్‌ని చెక్ చేసి, స్లాట్ సజెస్ట్ చేస్తుంది. అక్కడితో ఆగకుండా మీటింగ్ లింక్‌ని జనరేట్ చేసి, డ్రాఫ్ట్ కూడా సిద్ధం చేస్తుంది. ఈ ఏఐ టూల్స్ స్టూడెంట్స్, ప్రొఫెషనల్స్, హోమ్‌మేకర్స్.. ఇలా అందరి అవసరాలకు తగ్గట్టుగా వ్యవహరిస్తాయి అనడంలో సందేహం లేదు!

అవుట్‌లుక్‌లో అడ్వాన్స్‌డ్ ఏఐ

మైక్రోసాఫ్ట్ అవుట్‌లుక్ కూడా ఏఐ రేస్‌లో వెనక్కి తగ్గడం లేదు. గత ఏడాదే Microsoft 365 Copilotను అవుట్‌లుక్‌లో ఇంటిగ్రేట్ చేసింది. అంతేకాదు.. రెగ్యులర్ అప్‌డేట్స్‌తో అవుట్‌లుక్ లుక్ మార్చేస్తున్నది. ముఖ్యంగా ఈ Copilot ఇ-మెయిల్స్‌ను అనలైజ్ చేస్తుంది. 'ఏఐ రిప్లై జనరేటర్'తో మీ రిప్లైలు డ్రాఫ్ట్ చేయడమే కాకుండా, మీ షెడ్యూల్ ఆధారంగా మీటింగ్స్‌ని ఆటోమేటిక్‌గా బుక్ చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీకు ఈ వారంలో ఒక గంట ఖాళీ స్లాట్ ఉందనుకోండి, 'ఆ టైమ్‌లో మీటింగ్ సెట్ చేయాలా?' అంటూ Copilot సజెస్ట్ చేస్తుంది. మీ అనుమతితో మీటింగ్స్ స్లాట్స్‌ని బ్లాక్ చేస్తుంది. అంతేకాదు.. ఇన్‌బాక్స్ క్లీనప్ ఫీచర్‌తో అనవసరమైన ఇ-మెయిల్స్‌ని డిలిట్ చేస్తుంది. ప్రాధాన్యం ఆధారంగా మెసేజ్‌లను సార్ట్ చేస్తుంది. Wordeep రాసిన మెయిల్స్‌ని రియల్ టైమ్‌లో చెక్ చేస్తుంది. ఏవైనా మిస్టేక్స్ ఉంటే అప్పటికప్పుడే మార్పు చేసి చూపిస్తుంది. కార్పొరేట్ ప్రొఫెషనల్స్‌కి టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో ఈ ఏఐ ఫీచర్స్ బాగా హెల్ప్ అవుతాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే.. ఇతర థర్డ్ పార్టీ ఏఐ సేవల్ని కూడా మెయిల్ సర్వీసుల్లో ఇంటిగ్రేట్ చేసుకునే వీలుంది.

యాహూ.. అనేలా!

నేటికీ యాహూ సర్వీసులు వాడే యూజర్లు అనేకం. దీంతో యాహూ కూడా ఏఐ సమర్థతతో పర్సనలైజ్డ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ అందించేందుకు సిద్ధం అవుతున్నది. యాహూలో ఏఐ ఆధారిత ఫీచర్‌ని రోల్ అవుట్ చేసింది. దీంతో ఇ-మెయిల్ హిస్టరీని విశ్లేషించవచ్చు. పర్సనలైజ్డ్ రిప్లై సూచనలు పొందొచ్చు. 'ఇ-మెయిల్ సమ్మరీస్' ఫీచర్‌తో మొత్తం మెయిల్‌ని చదవాల్సిన అవసరం లేదు. ఏఐ మీ కోసం ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని సంక్షిప్తం చేసి ఇస్తుంది. దీంతో ఈవెంట్స్, బిల్లింగ్ వివరాలు, వెరిఫికేషన్ కోడ్స్.. లాంటి ముఖ్యమైన విషయాల్ని స్కిప్ అయ్యే చాన్స్ ఉండదు. 'ఏఐ కంపోజ్'తో క్షణాల్లో మెయిల్‌ని కంపోజ్ చేయొచ్చు. పలు రకాల మోడ్స్ (Improve, Concise, Friendly, Professional) మెయిల్స్‌ని రాసేయొచ్చు. అలాగే, ఈ ఏఐ టూల్ స్పామ్ మెయిల్స్‌ని మరింత ఎఫెక్టివ్‌గా ఫిల్టర్ చేస్తుంది. సోషల్ మీడియా ప్రమోషన్స్‌ని, న్యూస్‌లెటర్స్‌ని సపరేట్ ఫోల్డర్స్‌లోకి మూవ్ చేస్తుంది. దీంతో ముఖ్యమైన మెయిల్స్‌పై మీరు ఫోకస్ చేయొచ్చన్నమాట!

కొందరు మధ్యాహ్నం వేళ కునికిపాట్లు పడుతుంటారు. అందులోనూ భోజనం తర్వాత నిద్రలోకి జారుకుంటారు. ఇంట్లోనే కాదు.. ఆఫీస్‌లో ఉన్నప్పుడూ.. అంతే! మెల్లిగా డెస్క్‌పైనే ఒరిగిపోతుంటారు. దాంతో.. దేనిమీదా దృష్టి నిలవక.. పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే.. ఇలా పట్టపగలే నిద్ర రావడానికి కారణాలేంటి? దీన్ని ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో నిపుణులు చెబుతున్న సలహాలు.

కునికిపాట్లు

- ఈ స్మార్ట్ యుగంలో ఫోన్, కంప్యూటర్ లేనిదే ఏ పనీ చేయలేని పరిస్థితి. దాంతో చాలామంది రకరకాల గ్యాడ్జెట్స్‌తోనే ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారు. రోజంతా ఆఫీస్‌లో కంప్యూటర్‌పై పనిచేస్తున్నారు. రాత్రిపూట స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో తల దూర్చేస్తున్నారు. ఇలా రోజంతా బ్లూస్క్రీన్‌లోనే గడపడం వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో నిద్రాభంగం కలుగుతున్నదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, సాధ్యమైనంత మేరకు గ్యాడ్జెట్స్ వాడకాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తున్నారు.

- రాత్రిపూట ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం కూడా.. పగటిపూట నిద్ర రావడానికి ఓ కారణమేనట. ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై భారం పడుతుంది. దాంతో నిద్ర పట్టడం కష్టమవుతుంది. అందుకే.. రాత్రినిద్రకు మూడునాలుగు గంటల ముందే భోజనం పూర్తిచేయాలని చెబుతున్నారు. ఇక రాత్రిపూట వేపుళ్లు, మాంసాహారం లాంటి భారీ ఆహారానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది.
- రాత్రిపూట కంటినిండా కమ్మటి నిద్రపోతే.. ఆఫీసులో కునికిపాట్లు తప్పుతాయి. ఇందుకోసం పడకగది పరిసరాలు కూడా బాగుండాలి. గదిలోకి వెలుతురు రాకుండా చూసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవాలి. అప్పుడే జీవగడియారం బాగుంటుంది.
- కాఫీ, టీలలో ఉండే 'కెఫిన్'.. నిద్రను దూరం చేస్తుంది. రాత్రిపూట, భోజనం తర్వాత వీటిని సేవిస్తే.. నిద్రకు భంగం వాటిల్లుతుంది. దాంతో, పగటిపూట నిద్ర ముంచుకొస్తుంది.
- రాత్రిపూట పుస్తకాలు చదివితే.. ఇట్టే నిద్ర పట్టేస్తుంది. గోరువెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి తీసుకున్నా.. హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఇక రాత్రిపూట కచ్చితంగా 6 నుంచి 8 గంటల నిద్రపోతే.. రోజంతా ఉత్సాహంగా గడుస్తుంది.
- ఆఫీస్‌లో విరామం లేకుండా పనిచేస్తే.. శరీరం అలసిపోతుంది. దాంతో మెదడు విశ్రాంతి కోసం నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. మధ్యాహ్న భోజనం అరగాలంటే జీర్ణవ్యవస్థకు ఎక్కువ శక్తి, రక్త సరఫరా అవసరం అవుతుంది. దాంతో శరీరం నీరసించి నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. దీనికి చెక్ పెట్టాలంటే.. పని చేసేటప్పుడు గంటగంటకూ ఓ ఐదు నిమిషాలు విరామం తీసుకోవాలి. దాంతో మెదడు రిఫ్రెష్‌గా మారుతుంది. నిద్ర దూరమవుతుంది. మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత ఓ 10 – 15 నిమిషాలు నడిస్తే.. ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఇట్టే నిద్రపట్టేస్తుంది.

వానకాలం.. వాహనాలు పైలం!

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

వర్షాకాలం ప్రారంభంలోనే చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పని.. వాహనాలకు సర్వీసింగ్ చేయించుకోవడం. అప్పుడే.. వర్షాకాలాన్ని ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి.

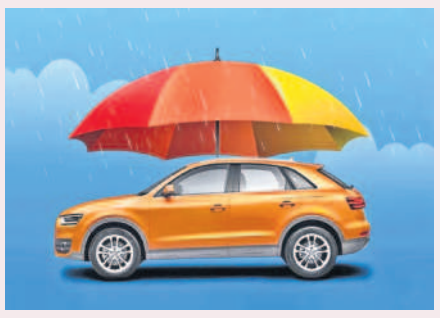
వాహనాల టైర్లను ఒకటికి రెండుసార్లు తప్పకుండా చెక్ చేసుకోవాలి. గ్రిప్పింగ్ అరిగిపోయి ఉంటే.. వెంటనే టైర్లను మార్చేయాలి. లేకుంటే, టైర్లకు తగినంత పట్టు దొరక్క.. వాహనాలు రోడ్లపై జారిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందులోనూ ద్విచక్ర వాహనదారులకు మరింత ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది.

కార్లు, ఇతర వాహనాల్లో వైపర్ బ్లేడ్‌లు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నయో లేదో చూసుకోవాలి. అవసరమైతే.. కొత్తవాటిని ఏర్పాటుచేసుకోవాలి.

బ్రేక్‌ల పనితీరు మెరుగ్గా ఉందో లేదో నిర్ధారించుకోవాలి. లేకుంటే.. అవసరమైన మరమ్మతులు చేయించాలి.

వానలతో వాహనాల్లోని ఎలక్ట్రికల్ భాగాలు ఎక్కువగా దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి, బ్యాటరీ, హెడ్‌ల్యాంప్, ఇండికేటర్లు సక్రమంగా పనిచేసేలా చూసుకోవాలి. పాడైపోయినవి ఉంటే.. వెంటనే మార్చుకోవాలి.

వర్షం వల్ల బైక్ చైన్‌లోని లూబ్రికేషన్ పోతుంది. దాంతో తుప్పు పట్టి, దాని పనితీరు తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి, యాంటి వాటర్ చైన్ లూబ్రికెంట్‌ను ఉపయోగించాలి.



వాహనాల బాడీపై ఎక్కడైనా గీతలు, డ్యామేజ్ అయితే.. వెంటనే బాగు చేయించుకోవాలి. లేకుంటే.. వానలో తడిస్తే అక్కడ తుప్పుపడుతుంది. దాంతో, ఎక్కువగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. మరింత రక్షణ కోసం యాంటి రస్ట్ పెయింటింగ్ వేయించుకోవాలి.

నగరాలు, పట్టణాల్లో ముంపు ప్రాంతాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి. రెగ్యులర్‌గా వెళ్లే రూట్లలోనూ ఎక్కడెక్కడ వర్షపు నీరు నిలుస్తుందో ముందే తెలుసుకోవాలి. భారీ వర్షాలు కురిసిన రోజుల్లో ఆయా ప్రాంతాలకు వెళ్లకపోవడమే మంచిది.

వర్షంలో బయటికి వెళ్లాల్సి 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.

అతివల అలంకరణలో ఆభరణాలది ప్రత్యేక స్థానం. సందర్భాన్నిబట్టి రకరకాల నగలు వేసుకుని మహిళలు అందంగా మెరిసిపోతారు. చేతులకు గాజులు, భుజాలకు వంకీలు, మెడలోకి హారాలు ఇలా ప్రత్యేక నగలు ధరిస్తుంటారు. ట్రెడిషన్‌ను ఫాలో అవుతూనే ట్రెండీ లుక్ కోసం తాపత్రయ పడుతుంటారు. అలాంటి వారికోసం రూపుదిద్దుకున్నవే కఫ్ బ్రేస్‌లెట్స్.

మణికట్టుపై కఫ్ కనికట్టు

ట్రెడిషన్ విత్ ట్రెండ్ కాన్సెప్ట్‌తో పురాతన నగలకే ఆధునిక హంగులు జోడించి భలేగా ముస్తాబు చేస్తున్నారు డిజైనర్లు. కఫ్ బ్రేస్‌లెట్లు ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో ముచ్చటైన ఆవిష్కరణ. మణికట్టు చుట్టూ అందంగా ఒదిగిపోయే ఈ బ్రేస్‌లెట్స్ బంగారం, వెండి, ప్లాటినం లోహాల్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ బ్రేస్‌లెట్స్‌ని ధరించడం, తీసేయడం తేలిక. అంతేకాదు అభిరుచిని బట్టి జంతువులు, పక్షులు, ప్రకృతి వింతలను ఈ కఫ్‌లపై నగిషీలుగా చెక్కించుకోవచ్చు. సంప్రదాయ దుస్తుల మీదికి ధరించేందుకు వీలుగా వజ్రాలు, ముత్యాలు, రత్నాలు పొదిగిన భారీ కఫ్‌లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఫ్యాషన్ ప్రియుల మనసుదోచే స్నేక్ కఫ్‌లు, మినిమల్ కఫ్‌లు, స్టేట్‌మెంట్ కఫ్‌లు కూడా మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి.

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో కొందరు ప్రత్యేక వ్యక్తులు, వారికి సంబంధించిన జ్ఞాపకాలు తప్పకుండా ఉంటాయి. అలాంటి వ్యక్తుల పేర్లు, అక్షరాల డిజైన్లు చెక్కిన కఫ్ ఉంగరాలు, బ్రేస్‌లెట్లు తయారు చేయించుకోవచ్చు. ప్రేమికులు, భార్యాభర్తలు, తల్లిదండ్రులు, పిల్లల గుర్తులను కూడా ఈ బ్రేస్‌లెట్లలో పొదిగి అందమైన జ్ఞాపకాలుగా మలుచుకునే వీలుంటుంది. ఇష్టమైన వ్యక్తుల ప్రతిబింబాలు, ఫొటోలు కూడా ఈ కస్టమైజ్డ్ జువెలరీలో పొందుపరుచుకునే వీలుంది. ఇలా రకరకాల థీమ్స్‌తో తయారుచేసిన బ్రేస్‌లెట్లు ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ ట్రెండ్. బంగారం, వెండి, ప్లాటినమ్ వంటి లోహాలతోనే కాదు అందరికీ అందుబాటులో ఉండే వన్‌గ్రామ్ గోల్డ్, ఇమిటేషన్ జువెలరీతో తయారైన కఫ్ బ్రేస్‌లెట్లు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. కాలేజీలకు వెళ్లే అమ్మాయిలకు, ఉద్యోగాలు చేసే మహిళలకు రోజువారి అలంకరణలో ఇవి చక్కని ఎంపిక. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీకూ నచ్చిన కఫ్‌లని 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 నమలడం వల్ల నోటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి.
- వీటిలోని ఆయుర్వేద సమ్మేళనాలు.. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. నేరేడు ఆకుల కషాయం తాగితే.. విరేచనాలు ఇట్టే తగ్గిపోతాయి. కాలేయం పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలూ తగ్గిపోతాయి.
- నేరేడు ఆకుల్లో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలం. ఇవి రక్తంలో చక్కెర విడుదలను నియంత్రిస్తాయి. దాంతో, షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. అలా.. మధుమేహాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. భోజనానికి ముందు.. ఓ టీస్పూన్ నేరేడు ఆకుల రసాన్ని తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- నేరేడు ఆకుల రసంలో కొద్దిగా ధనియాలు వేసి తాగితే.. జ్వరం తగ్గిపోతుంది.