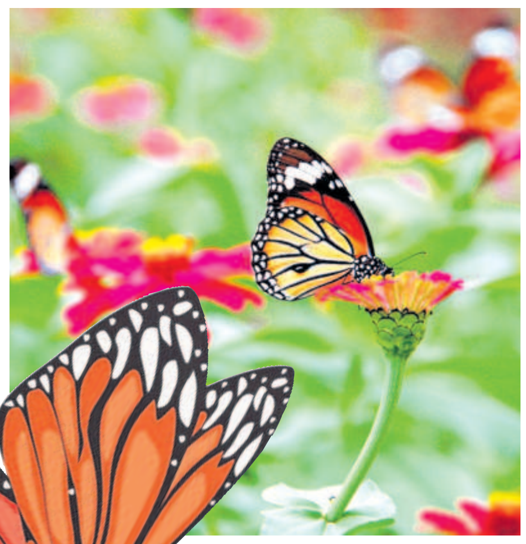
నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
బుధవారం | 25 జూన్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com 13

అతిథులను ఆహ్వానిద్దాం!



పెరటి తోటల్లో విరబూసే రంగుల పువ్వులతో ఇంటికి కొత్త అందం వస్తుంది. మరి, వాటిపై సీతాకోకచిలుకలు వచ్చి వాలితే.. మనసుకు ఆహ్లాదం కలుగుతుంది. కాబట్టి, మానసిక ఆనందం సొంతం కావాలంటే.. ఇంటికి మాత్రమే కాదు, తోటల్లోకీ అతిథులను ఆహ్వానించాలి. ఇందుకోసం నిపుణులు చెబుతున్న సలహాలు పాటించాలి. పెరటి తోటల్లో సీతాకోకచిలుకలు ఆకర్షించాలంటే.. సీతాకోకచిలుకలు ఆనుకూలమైన మొక్కలను పెంచాలి. వాటికి ఎండ ఎక్కువగా తగిలేలా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే.. సీతాకోకచిలుకలు వెచ్చని, ప్రకాశవంతమైన వాతావరణాన్నే ఇష్టపడతాయి. వీటి రక్తం చల్లగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ఇవి ఎక్కువగా ఎండ ఉన్న ప్రాంతాల్లోనే ఆహారం తీసుకోడానికి ఆసక్తి చూపుతాయి. కాబట్టి, పూల మొక్కల కుండీలను ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో లేత ఎండ పడే ప్రాంతంలో ఉంచండి. వాటి దాహం తీరడానికి తోటలో అక్కడక్కడా నీటితో నింపిన కుండీలను ఏర్పాటుచేయండి. ఇక మీరు ఎన్ని పూలమొక్కల్ని పెంచినా.. పురుగుమందు వాసన వస్తే, సీతాకోకచిలుకలు అటువైపు కన్నెత్తి కూడా చూడవు. కాబట్టి, ఘాటు వాసనలు వేసే పురుగు మందులను వాడకండి. సేంద్రియ ఎరువులు వేయడం మంచిది. కలుపు తీయక పోయినా, రాత్రి పూట కృత్రిమ కాంతి (విద్యుత్ దీపాలు) ఉన్నా.. ఆ తోటలోకి వచ్చేందుకు సీతాకోకచిలుకలు ఆసక్తి చూపించవు.

ప్రేమలు.. పెళ్లిళ్లు ఎన్నో చూశాం. 'అబ్బాయి ఏం చేస్తాడు?' అన్న ప్రశ్నకు సమాధానం లేకపోతే ప్రేమ ఫలించదు. ఏడడుగుల పెళ్లికి ముందడుగుపడదు. చేసే పనిలో సంపాదన లేక, ఆ పనికి గ్యారెంటీ లేక సతమతమవుతున్న పేదింటి అబ్బాయికి 'నేనే ఏదో ఒక ఉద్యోగం చేసి ఇల్లు నడుపుతాను' అని భరోసా ఇచ్చింది ఆ ప్రియురాలు. ఎంత అదృష్టం! అన్నట్టే ఆమె ఉద్యోగం చేసింది. ఇంటిని నడిపింది. భర్తను యాక్టర్‌ని చేసింది. పేదింటి జీవితంలో పూసిన 'రోజా దిద్దిన కాపురం' ఇది.

అతను.. ఆమె.. నవ్వుల కోసమే!

పరశురామ్ మేర్గవేని పేదింటి బిడ్డ. ఏడో తరగతిలో ఉన్నప్పటి నుంచే ఊళ్లలో బడి పిలగాళ్లతో కలిసి వీధి నాటికలు వేసేవాడు. బాలకార్మిక వ్యవస్థ, అక్షరాస్యత, మూఢనమ్మకాల నిర్మూలన గురించి అవగాహన కల్పిస్తూ, దొరల దౌర్జన్యాలను నిరసిస్తూ ప్రదర్శించే నాటకాల్లో వేషాలు వేసేవాడు. 'ఓదెలు.. నీ కొడుకు మస్త్ నవ్విపిస్తడు' అని ఊరి జనం అంటుంటే పరశురామ్ వాళ్ల నాన్న ఎంతో సంతోషపడేది. అప్పటినుంచి పరశురామ్ ఏదో చేయాలని ఆశ, సినిమాలోకి పోవాలనే కోరిక పెంచుకున్నాడు.

పరశురామ్ డిగ్రీ అయిపోయింది. యాక్టర్ కావాలని సొంత ఊరు గంగారం (కరీంనగర్ జిల్లా వీణవంక మండలం) వదిలిపెట్టి, హైదరాబాద్‌లోని కృష్ణానగర్‌లో అడుగుపెట్టాడు. ఆఫీస్ బాయ్‌గా పనిచేస్తూనే అవకాశాల కోసం తిరగడం మొదలుపెట్టాడు. నటనంటే ఎంతిష్టమో చదువంటే అంత ఇష్టం. సుల్తానాబాద్ మండలం గర్రపెల్లిలో ఉన్న కాలేజీలో ఎంబీఏలో చేరాడు. కానీ, కాలేజీకి వెళ్లేవాడు కాదు. 'నీ జతగా నేనుండాలి' సినిమాలో చిన్న క్యారెక్టర్ వస్తే చేశాడు. అదే మొదటి అవకాశం. ఆ తర్వాత మళ్లీ అవకాశాలేం రాలేదు. ఆఫీస్ బాయ్‌గా పనిచేస్తున్నా... ఖర్చులకు సరిపోయేవి కాదు. 'నువ్వు ఏదో ఒకటి సాధించాలి. నేను చూసుకుంటా' అని అన్న అశోక్ భరోసా ఇచ్చాడు. అయినా చిన్న చిన్న పనులు చేసుకుంటూ నటించేవాడు. ఆరేడేండ్లు అన్న డబ్బులు పంపించాడు.

> ఈ వీడియోలు చేస్తుంటే ఎంతోమంది ఎన్నో మాటలన్నరు. అవన్నీ పట్టించుకోకుండా పని చేసుకున్నం. మాటలుపడి నవ్విస్తున్నం. ఇప్పుడు ఏ మాటలూ లేవు. ఏడికన్నా పోతే.. గుర్తుపట్టి పలుకరిస్తున్నరు. సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లూయెన్స్ వల్ల పెద్దగా పైసలు రాకున్నా పదిమందిని నవ్వించిన సంతృప్తి దక్కింది.
>
> ■■ రోజా

నీ జతగా నేనుంటానని..

ఎంబీఏ సెమిస్టర్ పరీక్షలు రాయడానికి వెళ్లినప్పుడు పరశురామ్ ఎవరితోనూ మాట్లాడకపోయేదట. క్లాస్‌మేట్స్‌తో మాట్లాడకుండా.. చదువు, పరీక్షల మీదే శ్రద్ధపెట్టేవాడు. పరీక్షల తర్వాత సినిమా ఇండస్ట్రీ గురించే ఆలోచించేవాడు. అందరూ పరీక్షలకు ముందు నుంచే చదివేవాళ్లు. తాను డైరెక్ట్‌గా వెళ్లి రాసేవాడు. మంచి మార్కులు వచ్చేవి. ఆ సిన్సియారిటీ రోజా అనే అమ్మాయికి బాగా నచ్చింది. కొన్నాళ్లకు ఆమే పరశురామ్‌కు లవ్ ప్రపోజ్ చేసింది. 'అబ్బో కుదరదు. నా పరిస్థితి వేరు. నా ఫోకస్ అంతా సినిమా. నిన్ను పెళ్లి చేసుకున్నా నేను పోషించే పరిస్థితి లేదు' అని చెప్పాడు పరశురామ్.

కొన్ని మంచిరోజులు..

పరశురామ్‌కి సినిమాల్లో అనుకున్నన్ని అవకాశాలు రాకపోయినా.. టీవీ చానెల్స్‌లో అదిరింది, గరం గరం వార్తలు, ఇస్మార్ట్ న్యూస్, యూట్యూబ్ చానెల్స్ కోసం నటించే అవకాశాలు వచ్చాయి. రామానాయుడు స్టూడియోలో సురేష్ ప్రొడక్షన్స్ యూట్యూబ్ కామెడీ ప్రోగ్రామ్‌లు నాటీ నరేశ్, రింగ్ రియాజ్, బుల్లబ్బాయ్, నెమలి రాజు పాత్రల్లో మెరిశాడు. జీ తెలుగులో 'అదిరింది' ప్రోగ్రామ్‌లో గల్లీ బాయ్స్ టీమ్‌లో చేరి అదరగొట్టాడు. నెమ్మదిగా కెరీర్ గాడిలో పడుతుంది అనుకుంటుండగా కరోనా వచ్చింది. అవకాశాలు తగ్గాయి. కొవిడ్ వరకు మంచిగానే ఉన్న జీవితం మళ్లీ కష్టాల వైపు మళ్లింది.

నేనున్నానని..

రోజా ఎంబీఏ అయిపోయింది. తనకు నాన్న లేడు. అన్నీ అమ్మే. వాళ్లమ్మకు ఆరోగ్యం బాగుండేది కాదు. తను మెడికల్ షాప్‌లో పనిచేస్తూ కుటుంబాన్ని నడిపేది. పెళ్లి సంబంధాలు వస్తే కాదనుకుంది. పరశురామ్ కోసం ఎదురుచూసింది. చివరికి 'నేనే ఉద్యోగం చేసి నిన్ను చూసుకుంటా. నువ్వు నాతో ఉండటం కావాలి. పెళ్లి తర్వాత నువ్వు సినిమాల కోసం ట్రై చేసుకో' అన్నది. ఇంటిని తాను నడిపిస్తానని ధైర్యం చెప్పింది. 'ఒక బ్బాయి చెప్పాల్సిన మాటని అమ్మాయి చెప్పడం నా హృదయాన్ని కరిగించింది. కాదనకుండా పెళ్లి చేసుకున్నాన'ని పరుశురామ్ సంతోషంగా అందరికీ చెప్పుకొన్నాడు.

నవ్వుల బలగం

పెళ్లయిన తర్వాత ఆరు నెలల పాటు హైదరాబాద్‌లో ఉంటూ, ఊరికి వస్తూ పోతూ సినిమా, సంసార జీవితాన్ని నడిపించాడు పరశురామ్. రెండోసారి కొవిడ్ ప్రబలినప్పుడు రోజా ఆరునెలల గర్భవతి. ఉన్న అవకాశాలు కూడా వదులుకుని ఊళ్లోనే ఉంటూ, భార్యను చూసుకున్నాడు. పరశురామ్ కొత్త జీవితంలో ఉన్నా నటించాలనే ఆశ మాత్రం అతణ్ని వదిలిపెట్టలేదు. అప్పుడు పుట్టిన ఆలోచనే సోషల్ మీడియాలో నవ్వించే ప్రయత్నం. ఊళ్లోవాళ్లను కలుపుకొని వీడియోలు తీయడం మొదలుపెట్టాడు. ఊరి జనం కదా నవ్వులకు కూడా ఊరి విశేషాలే ఎంచుకుని కామెడీ పండించడం మొదలుపెట్టాడు. ఇంట్లో ఏదైనా జరిగితే ఎలా రియాక్ట్ అవుతుంటామో అవన్నీ గుర్తు చేసుకుని, జనంతో మాట్లాడి తెలుసుకుని వాటినే వీడియోలుగా తీసేవాడు. నాలుగేళ్ల క్రితం Parushuram Mergaveni పేరుతో యూట్యూబ్ చానెల్ ప్రారంభించాడు. అప్పటినుంచి అందరికీ నవ్వులు పంచుతున్నాడు. అలా మొదలైన ప్రయాణం అనేక మలుపులు తిరుగుతూపోయింది. ఆ తర్వాత కాలంలో ఫేస్‌బుక్‌లో, ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో (m_parushuram_actor)లో తమ ఊరి నవ్వుల్ని ప్రపంచానికి పంచుతున్నాడు.

తన ఊరివాళ్లతో కలిసి పల్లె జీవన సౌందర్యాన్ని, అక్కడి నిష్కల్మషమైన నవ్వులను పరిచయం చేస్తూ వ్యూయర్లకు దగ్గరయ్యాడు పరశురామ్. వానొస్తే.. వానకష్టాలే కాదు చిరుజల్లు లాంటి నవ్వులు కూడా ఉంటాయని వాన వీడియోలో చూపించాడు. పల్లెల్లో పండుగలు ఎంత గొప్పగా ఉంటాయో కామెడీగా చూపిస్తుంటాడు. వినాయక చవితికి లడ్డూ దొంగతనాలు, పులిహోర కొట్లాటలు, చందాల దందాలే స్ఫూర్తిగా తీసుకుని రియలిస్టిక్ కామెడీతో సోషల్ మీడియాలో ఆడియన్స్‌ని అలరిస్తున్నారు పరశురామ్ అండ్ కో. ఇలా ఎన్నో ముచ్చట్లు, గతంలో తను చూసిన, విన్న నవ్వులెన్నిటినో గుర్తు చేస్తున్నాడాయన.

ఆలూమగల అనురాగాలు

భార్యాభర్తల హాస్యానికి ఆడామగ ఉండాలి. అలా జతగా వీడియోలు చేసిన జంటలెన్నో యూట్యూబ్‌లో ఫేమస్ అయ్యారు. పరశురామ్ కూడా తనతో నటించాలని భార్యను కోరాడు. 'నీ కోసం నేను ఏదైనా చేస్తా బావా' అని ఒప్పుకొందామె. ఇద్దరూ కలిసి ఎన్నో వీడియోలు చేస్తూ సంసారంలో ఉండే సరదా ముచ్చట్లెన్నో చెబుతున్నారు. ఇక వీళ్ల కామెడీ చూసినవాళ్లు నవ్వుకోవడం ఖాయం. భర్త మీద సెటైర్ వేస్తే 'మన మగోళ్ల పరువు తీస్తున్నారు. మరీ ఇంత దారుణంగా చేస్తున్నరేంది' అని కామెంట్ చేస్తుంటారు కొందరు. అదే భార్య మీద భర్త ఎగిరిపడే వీడియోలకు మాత్రం ఆ తరహా కామెంట్లు కనిపించవని చెబుతారు పరశురామ్ దంపతులు. 'భార్యా బాధితుల కోణంలో నవ్వించాలనే ప్రయత్నం తప్ప ఎవరినీ కించపరచాలని మాకు లేద'ని అంటున్నారు రోజా, పరశురామ్. ప్రస్తుతం ఈ దంపతులు గోదావరిఖనిలో ఉంటున్నారు. అక్కడి జనాలతో కలిసి వీడియోలు చేస్తూ యూట్యూబ్‌లో విహరిస్తున్నారు. ఇప్పటికీ సినిమాల్లో, సీరియల్స్‌లో చేస్తూనే సోషల్ మీడియాలో తాను చెప్పాలనుకున్నది, చేయాలనుకున్నది చేస్తున్నాడు పరశురామ్. రోజా బలంతో, గోదావరిఖని బలగంతో!

... నాగవర్ధన్ రాయల
చిన్న యాదగిరిగౌడ్

ఇంతి సౌందర్యం ఎంత సుకుమారమో చెప్పడానికి పువ్వులతో పోలుస్తుంటారు కవులు. 'కుసుమాలు తాకగనే.. నలిగేను కాదా నీ మేను' అని ఓ సినీకవి అందమైన ప్రయోగమూ చేశాడు. అయితే ఆ పువ్వులు తాకితే.. పడతి సొగసు పదింతలు అవుతుంది. పూలలో ఉండే గుణాలు.. చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

కుసుమాలు తాకగనే..

బంతిపూల జానకి: బంతిపూలలో యాంటి సెప్టిక్, యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు పుష్కలం. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. బంతిపూలను మెత్తగా రుబ్బుకొని ఒంటికి రాసుకుంటే.. చర్మం తేమగా, కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది. ఇక ముఖంపై మొటిమలు, దద్దుర్లు ఉంటే.. బంతి పువ్వు రేకులతో రుద్దేస్తే సరి. ముడతలు, వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గించడంలోనూ బంతి పూలు సాయపడతాయి.

ముద్దొచ్చే మందారం: జుట్టుకే కాదు.. చర్మాన్ని సంరక్షించడంలోనూ మందారపూలు ముందుంటాయి. వీటిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, ఆంథోసైనోసైడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ రంధ్రాలను కాపాడతాయి. మందారపూలు పిగ్మెంటేషన్‌ను నివారిస్తాయి. ఇందులోని ఆస్ట్రింజెంట్ లక్షణాలు.. ముఖంపై జిడ్డు స్రావాలను అడ్డుకుంటాయి. చర్మ రంధ్రాలను బిగుతుగా మారుస్తాయి. వీటిలో లభించే విటమిన్ సి.. చర్మ నిగారింపులో సాయపడుతుంది. మందార పూలతో చేసిన ఫేస్‌ప్యాక్ పెట్టుకుంటే.. అనేక చర్మ సమస్యలు దూరమవుతాయి.

మల్లెపూల మారాణి: సుగంధాలు వెదజల్లడంలోనే కాదు.. చర్మ సంరక్షణలోనూ మల్లెపూలు గొప్పగా పనిచేస్తాయి. ఎండలతో చర్మం కందిపోకుండా కాపాడటంలో, మంట, చికాకును తగ్గించడంలో, మొటిమలు, మచ్చలను నివారించడంలో సాయపడతాయి. వీటిలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతాయి. ఇవి శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేయడంలోనూ ఉపకరిస్తాయి. గుప్పెడు మల్లెలను పేస్టులా చేసి.. కొద్దిగా కొబ్బరినూనె కలిపి ముఖానికి ప్యాక్‌గా వేసుకుంటే.. మంచి ప్రయోజనాలు కనిపిస్తాయి. ముఖంపై మొటిమల వల్ల ఏర్పడిన గాయాలపై మల్లెపూలతో రాస్తే.. త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

ముసురుకుంటున్న నిరాశ

బాల్యం అంటేనే.. అందమైనది. జీవితంలో ఎన్నో మధుర స్మృతులను అందించేది. ఒకప్పుడు బాల్యం.. సంతోషం, అమాయకత్వం, ఆటపాటలతో సాగిపోయేది. అయితే.. నేటితరం బాల్యం మాత్రం నిరాస-నిస్పృహలతో సహవాసం చేస్తున్నది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా తాజాగా నిర్వహించిన సర్వే.. ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా, సోషల్ మీడియా వినియోగం.. పిల్లల్లో డిప్రెషన్ లక్షణాలను పెంచుతున్నదని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో గడిపే సమయం పెరిగే కొద్దీ.. వారిలో డిప్రెషన్ కూడా పెరుగుతున్నదని తేల్చింది. సర్వేలో భాగంగా.. దాదాపు పన్నెండు వేల మంది పిల్లల డేటాను పరిశీలించారు. వీరంతా 9 నుంచి 10 ఏళ్ల వయసు ఉన్నప్పటి నుంచి.. మూడేళ్లపాటు వారి అలవాట్లను అనుసరించారు. ఇందులో భాగంగా.. పిల్లల్లో నిరాశ పెరగడానికి సోషల్ మీడియా కారణమని గుర్తించారు. పిల్లల సోషల్ మీడియా వినియోగం రోజుకు ఏడు నిమిషాల నుంచి 73 నిమిషాలకు పెరిగినట్టు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఫలితంగా వారిలో నిరాశపూరితమైన లక్షణాలు 35 శాతం పెరిగినట్టు వెల్లడించారు. ఇందుకు గల కారణాలు చెబుతూ.. సైబర్ బెదిరింపులు టీనేజర్లలో డిప్రెషన్‌కు కారణం అవుతున్నాయట. సైబర్ బెదిరింపులకు గురైన 11 – 12 ఏళ్ల పిల్లల్లో.. ఒక సంవత్సరం తర్వాత ఆత్మహత్య ఆలోచనలు రావడం, ఆత్మహత్యాయత్నం చేసుకునే అవకాశం 2.62 రెట్లు అధికంగా గుర్తించామని అధ్యయనకారులు చెప్పుకొచ్చారు. అలాగే, ఆ పిల్లలు తర్వాతి సంవత్సరంలో మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటుపడే ప్రమాదం 2.31 రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్టు వెల్లడించారు. ఇక చాలామంది పిల్లలు సోషల్ మీడియాలో ఇతరులను చూసి, తమ జీవితాలతో పోల్చుకుంటున్నారట. దాంతో వారిలో అసంతృప్తితో పాటు నిరాశ గూడుకట్టుకుంటున్నది. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల.. నిద్రకు దూరం అవుతున్నారు. ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు బానిసై.. చదువు అటకెక్కడం, పరీక్షల్లో తక్కువ మార్కులు రావడం కూడా పిల్లల్లో నిరాశను పెంచుతున్నది. అయితే.. పిల్లల్లో నిస్పృహను పారదోలేందుకు 'అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్' కొన్ని సలహాలు అందించింది. పిల్లలతోపాటు తల్లిదండ్రులు కూడా ఆరోగ్యకరమైన డిజిటల్ అలవాట్లను అలవర్చుకోవాలని సూచించింది. స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించుకోవాలనీ, ముఖ్యంగా భోజనం చేసేటప్పుడు, నిద్రకు ముందు స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు దూరంగా ఉండాలని పేర్కొన్నది.

ఇంటికి ఇక్కడి కళ..

కళ (ఆర్ట్).. ఇంటికి సరికొత్త కళను తీసుకొస్తుంది. ఆర్ట్‌వర్క్ లేని గృహం.. అసంపూర్ణంగా కనిపిస్తుంది. అందుకే, ఇంట్లో ఏదో ఒక కళాఖండం ఉండాలని చెబుతున్నారు ఇంటీరియర్ డిజైనర్లు. అయితే, ఇలాంటి కళాకృతులు చాలావరకు ఖరీదైనవే ఉంటాయి. వాటి కొనుగోలు, నిర్వహణ ఖర్చుతో కూడుకొన్న పని. అలాంటప్పుడు.. స్థానిక కళాకృతులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల తక్కువ ఖర్చుతోనే ఇంటిని అందంగా మార్చుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా.. స్థానిక కళాకారులకు ఉపాధి కల్పించిన వాళ్లమవుతామనీ పేర్కొంటున్నారు. చేర్యాల పెయింటింగ్‌కు ఫ్రేమ్ కట్టించి, ఇంటి హాల్‌లో వేలాడదీస్తే.. అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది. కరీంనగర్ ఫిలిగ్రీ కళాకృతులు, నిర్మల్ కొయ్యబొమ్మలు, బంజారా నీడిల్ క్రాఫ్ట్స్, ఢోక్రా లోహపు కళాకృతులు.. షెల్ఫ్‌లో అలంకరిస్తే చూడముచ్చటగా ఉంటాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీమీ ప్రాంతాల్లో జరిగే ఎగ్జిబిషన్లు సందర్శించండి. స్థానిక కళాకృతులను కొనుగోలు చేసి.. ఇంటిని అందంగా అలంకరించుకోండి.

డీఎన్ఏ డైట్ చేసేద్దామా..

ఎంత డైట్ చేసినా, వ్యాయామం చేసినా బరువు తగ్గడం లేదని బాధపడుతున్నారా? అయితే మీ సమస్యకు పరిష్కారం మీ డీఎన్ఏలోనే ఉండొచ్చు! అయితే, ఏం చేయాలి? ఏముందీ.. ఇప్పుడు కొత్తగా 'డీఎన్ఏ డైట్' ట్రెండ్ మొదలైంది. ఇది మీ శరీరానికి ఏది సరిపోతుందో? ఏది సరిపోదో? మీ జన్యువుల ఆధారంగా చెబుతుంది.

ఫిట్‌నెస్ ఫ్రీక్స్‌కి మాత్రమే కాదు.. ఈ మధ్య అందరికీ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగింది. చాలామంది రకరకాల డైట్‌లు ఫాలో అవుతున్నారు. వ్యాయామాలు చేస్తున్నారు. ఎక్కువ గంటలు తిండి మానేయడం (intermittent fasting) నుంచి కీటో డైట్ వరకు అన్నీ తెగ ప్రయత్నించేస్తున్నారు. అయినా కొంతమందిలో మాత్రం ఫలితం కనిపించదు. ఇలాంటి వారిని డీఎన్ఏ డైట్ ట్రై చేయమని చెబుతున్నారు నిపుణులు. జన్యువుల స్వభావం ఆధారంగా మన శరీరానికి ఏది మంచిదో, ఏది కాదో ఆహార ప్రణాళిక రూపొందిస్తారు. అంటే, మీ కోసం ప్రత్యేకంగా మీ జన్యువులే మెనూ సూచిస్తాయన్నమాట. శరీరంలో ఏయే పోషకాలు తక్కువగా ఉన్నాయి.. ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు.. మొదలైనవాటిని మీ శరీరం ఎలా జీర్ణం చేసుకుంటుంది లాంటి విషయాలను ఇది మీకు తెలియజేస్తుంది. దీన్ని శాస్త్ర పరిభాషలో న్యూట్రిజెనోమిక్స్ అంటున్నారు.

డైట్ ఫాలో అవ్వాలనుకునే వ్యక్తి ఉమ్మి నమూనాను సలైవా కలెక్షన్ కిట్‌తో సేకరించి ల్యాబ్‌లో మెషిన్లతో ప్రాసెస్ చేస్తారు. జన్యుపరమైన డేటా ఆధారంగా, న్యూట్రిజెనోమిక్స్ ప్రొఫైల్‌ను తయారుచేస్తారు. ఇందులో ఏ ఆహారాలను తినకూడదు, ఏ పదార్థాలు ఈ వ్యక్తికి బాగా పనిచేస్తాయి లాంటి డైట్ వివరాలు ఉంటాయి. మీ జీవనశైలి, ప్రస్తుత ఆహార అలవాట్లు, కుటుంబ చరిత్ర, శారీరక శ్రమ తదితర విషయాలు కూడా సేకరిస్తారు. ఒక జెనెటిక్ కౌన్సెలర్ దీనికి మార్గనిర్దేశం చేస్తారు. ఆపై ఒక న్యూట్రిషనిస్ట్ ఈ వివరాల ఆధారంగా మీకు ప్రత్యేకమైన డైట్ ప్లాన్‌ను సూచిస్తారు.

డీఎన్ఏ డైట్‌ను వెల్‌నెస్ పరిశ్రమలో ఒక శాస్త్రీయ విధానంగా చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇది మీ శరీరం లక్షణాలను డీ కోడ్ చేస్తుంది. మీ శరీరంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయులు, కాలేయం, గుండె పనితీరు వాటికి సంబంధించిన సమస్యలను అంచనావేసి డైట్ ప్లాన్ సూచిస్తుంది. ఫిట్‌నెస్‌పై ఆసక్తి ఉన్న యువత.. ముఖ్యంగా మిలీనియల్స్, జెన్–జీ ఈ డీఎన్ఏ డైట్‌ను ఎక్కువగా ఎంచుకుంటున్నారు. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం లాంటి రుగ్మతలకు సంబంధించి ఫ్యామిలీ హిస్టరీ ఉన్నవారు కూడా డీఎన్ఏ డైట్‌ను ఆశ్రయిస్తున్నారు. మెట్రో సిటీస్‌లో ఇప్పుడిప్పుడే ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన ఈ నయా డైట్ విధానాన్ని చాలామంది స్వాగతిస్తున్నారు కూడా!