ప్రైమ్‌కి పిన్ పెట్టుకున్నారా?

రోజులో కాస్త ఫ్రీ టైమ్ దొరికినా, వీకెండ్ వచ్చినా.. ఓటీటీకి అంకితం అవుతున్నాం. ఈ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్స్‌లో అమెజాన్ ప్రైమ్ ముందు వరుసలో ఉంటున్నది. మీ ప్రైమ్ ఖాతా ఎంతవరకు భద్రంగా ఉందన్నది ప్రధానం. ఇంట్లో పిల్లలు ఉంటే.. ఫోన్ అందుకొని ప్రైమ్‌లోకి చొరబడటం కామన్! రెంట్ పేరుతో కనిపించే సినిమాలనూ కొనేస్తున్నారు!! ఇలా అనవసరమైన కంటెంట్‌ను చూడకుండా నియంత్రించడానికి పిన్ సెట్ చేయడం అవసరం. మీరు ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్‌లో అమెజాన్ ప్రైమ్ వాడుతున్నట్లయితే సెట్టింగ్స్‌లోకి వెళ్లి పిన్ సెట్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం యాప్ ఓపెన్ చేసి మీ ప్రొఫైల్ పిక్చర్ క్లిక్ చేయండి. అక్కడ 'సెట్టింగ్స్' ట్యాప్ చేయండి. అక్కడ 'పేరెంటల్ కంట్రోల్స్' ఆప్షన్ కనిపిస్తుంది. అందులోకి వెళ్తే.. వ్యూయింగ్ రిస్ట్రిక్షన్స్, పర్చేస్ రిస్ట్రిక్షన్స్, చేంజ్ ప్రైమ్ వీడియో పిన్ లాంటి ఆప్షన్స్ సెలెక్ట్ చేయడం ద్వారా మీ ప్రైమ్ ఖాతాను సురక్షితంగా వాడుకోవచ్చు. ఇది మీ ఫ్యామిలీకి పేరెంటల్ కంట్రోల్‌లా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ సెట్టింగ్స్ మార్చడం వల్ల పిల్లలు అనవసరమైన కంటెంట్ చూడకుండా నియంత్రించవచ్చు!

సింక్ కంపు వదిలిద్దాం

చిన్నదైనా.. పెద్దదైనా ప్రస్తుతం ప్రతి వంటగదిలోనూ 'సింక్' కంపల్సరీ అయిపోయింది. అయితే, దీనిని సరిగ్గా నిర్వహించకుంటే.. భరించలేని దుర్వాసనను వెదజల్లుతుంది. బొద్దింకలు, వివిధ రకాల కీటకాలు, వైరస్‌లకు ఆవాసంగా మారిపోతుంది. కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే.. సింక్ కొత్తదానిలా తళతళలాడుతుంది.

నిమ్మకాయ: సింక్‌కు పట్టిన జిడ్డును వదిలించడంలో నిమ్మకాయ నమ్మదగినది. ఒక కప్పు నిమ్మ రసానికి ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఉప్పును కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని సింక్ మీద పోసి బాగా రుద్దండి. అరగంట సేపు అలాగే వదిలేసి, ఆ తర్వాత కడిగేస్తే.. సింక్ కొత్తదానిలా మెరిసిపోతుంది. దుర్వాసన దూరమై.. సువాసనలు వెదజల్లుతుంది. రసం పిండిన నిమ్మకాయ తొక్కలకు ఉప్పును కలిపి కూడా సింక్‌ను తళతళలాడించొచ్చు.

వెనిగర్: సింక్ నుంచి వచ్చే దుర్వాసనను పోగొట్టడంలో వెనిగర్ బెస్ట్ చాయిస్. ఒక కప్పు నీటిలో మూడు కప్పుల వెనిగర్ వేసి.. ఇక టేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ సోడ, కాస్త నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో సింక్‌ను శుభ్రంగా కడిగితే.. దుర్వాసన ఇట్టే మాయమవుతుంది. సింక్‌పై ఉండే మరకలు, మురికి కూడా వదిలిపోతుంది.

పిప్పరమెంట్ ఆయిల్ : సింక్ నుంచి వచ్చే చెడువాసనను వదలగొట్టడంలో పిప్పరమెంట్ ఆయిల్ కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. ఓ స్ప్రే బాటిల్‌ను తీసుకొని.. అందులో కొద్దిగా నీరు, 10 చుక్కల పిప్పరమెంట్ ఆయిల్ వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సింక్‌పై స్ప్రే చేస్తే చాలు.. సింక్ నుంచి వచ్చే దుర్వాసన ఇట్టే మాయమై పోతుంది.

World Soil Day

మట్టికి మిత్రురాలు

మనం ఉండే ఈ భూమి మనదే. మన ఇల్లు ఇక్కడే ఉంటుంది. మన స్కూలు ఇక్కడే ఉంటుంది. మనం ఆడుకునే చోటూ ఇక్కడే ఉంటుంది. మనకు ఇష్టమైన వాళ్లంతా ఈ నేల మీదే నివసిస్తారు. మనం పుట్టిందీ, గిట్టాక కలిసిపోయేదీ ఈ మట్టిలోనే. ఇంతటి అనుబంధం, బతుకు అవసరం ఉన్న ఈ మట్టి మనకెంతో అపురూపం కదా!! కానీ దాన్ని ఎంతవరకూ కాపాడుకుంటున్నాం. అది బాగుండేందుకు మనవంతు ఏం సాయం చేస్తున్నాం... అని ఆలోచించుకుంటే చాలా మంది ఏమీలేదనే చెబుతారు. చదువుకుంటున్నామనో, ఉద్యోగాల్లో బిజీగా ఉన్నామనో అంటారు. కానీ, ఈ నేలను కాపాడటానికి 88 ఏండ్ల ముదిమి వయసులోనూ అలుపులేని పోరాటం చేస్తున్నారు అల్మిత్రా పటేల్. నగరాలు, పట్టణాల్లో ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ బిల్లు రూపకల్పనలో ఆమెది కీలకపాత్ర.

మట్టి బాగుంటే మనం బాగుంటాం. నేల మీద వ్యర్థాలు పేరుకుపోయి ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోతే దాని మీద మనిషి మనుగడే లేకుండా పోతుంది. అందుకే తన వంతుగా దేశంలో పేరుకుపోతున్న ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణకు తోడ్పడుతున్నారు మహారాష్ట్రకు చెందిన అల్మిత్రా పటేల్. పర్యావరణవేత్తగా ఆమె ఎందరికో సుపరిచితురాలు. పౌర హక్కులు, పర్యావరణ సమస్యలమీద ఆమె 1970 సంవత్సరం నుంచీ పోరాడుతున్నారు. ఆసియా సింహాల పరిరక్షణకు, చెట్ల సంరక్షణకు, ఉల్సూర్ సరస్సును కాపాడటానికి ఆమె ఎంతగానో కృషి చేశారు. తక్కువ ఖర్చుతో పర్యావరణ హితంగా గృహాలు నిర్మించడానికి సంబంధించి ఎన్నో సూచనలు చేసి, ఆ అంశం మీద ఏండ్ల నుంచీ పనిచేస్తున్నారు. మున్సిపాలిటీల్లో రోడ్ల వెంట, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చెత్త వేయడం మీద ఆమె 1996లో సుప్రీం కోర్టులో వేసిన ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యానికి గొప్ప స్పందన లభించింది.

ప్లేగు వ్యాధి పుట్టడంతో...

అల్మిత్ర తండ్రి వ్యాపారవేత్త కాగా, తల్లి పౌరహక్కుల కార్యకర్తగా పనిచేశారు. సమాజం, పర్యావరణాల పట్ల ప్రేమ ఆమెకు తల్లిదండ్రుల నుంచే వచ్చింది. అందుకే చిన్నతనం నుంచీ వాటికి సంబంధించిన సమస్యల మీద అవగాహన ఎక్కువగానే ఉండేది. ఆ రోజుల్లో తొలిసారి సైన్స్ పాఠాలు చదివిన ఆడపిల్ల ఆమే. 1959లోనే అమెరికాలోని మసాచూసెట్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుంచి ఇంజినీరింగ్ పట్టా పుచ్చుకుని, అక్కడ చదువు పూర్తి చేసిన తొలి భారతీయ మహిళగా రికార్డు సృష్టించారు. ఆ తర్వాత మూడు దశాబ్దాలకు పైగా ఉద్యోగ జీవితంలో ఉన్నారు. బెంగళూరులో స్థిరపడ్డారు. దాదాపు పాతికేండ్ల క్రితం సంగతి. అప్పట్లో నగర శివారులోని ఖాళీ స్థలంలో టన్నుల కొద్దీ చెత్తను తెచ్చి పోయడం ప్రారంభించారు మున్సిపాలిటీ వాళ్లు. దీంతో కుక్కలు ఆ ప్రాంతంలో గుంపులుగా చేరాయి. అటు నుంచి వచ్చేపోయే వాళ్లను కరవడం, పశువుల్ని చంపడం లాంటివి చేయడం మొదలుపెట్టాయి. దాని పరిష్కారానికి మార్గాలు సూచించే పనిలో పడ్డారు అల్మిత్ర. మరో పక్క అదే సమయంలో చెన్నైకి చెందిన కెప్టెన్ ఎస్. వెల్లు నగరాల పరిశుభ్రత మీద పనిచేయడం మొదలు పెట్టారు. 1994 సెప్టెంబరులో సూరత్ నగరంలో ప్లేగు ప్రబలింది. కాలువల్లో చేరిన చెత్త వాటిని పొంగేలా చేయడమే కాదు, ఎలుకల బొరియల్లోకీ చేరి వాటిని బయటకు రప్పించింది. ఈ గందరగోళానికి చెత్త నిర్వహణ సరిగ్గా లేకపోవడమే కారణమని తేల్చారు నిపుణులు. ఈ పరిణామంతో, అదే ఏడాది కెప్టెన్ వెల్లుతో

కలిసి క్లీన్ ఇండియా– 30 రోజులు 30 నగరాలు క్యాంపెయిన్‌లో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తూ పాల్గొన్నారు. అప్పుడు అన్ని నగరాల్లోనూ బెంగళూరులాంటి పరిస్థితే కనిపించింది అల్మిత్రకు. దీంతో ఆచరణ సాధ్యమైన పరిష్కార మార్గాల అన్వేషణలో పడ్డారు. ఇది లాగే కొనసాగితే ప్రజారోగ్యం చెత్తకుప్పల పాలవుతుందని ఆందోళన పడసాగారు. ఆ ఆవేదన తోనే... 1996లో బహిరంగ ప్రదేశాల్లో చెత్త వేయడాన్ని సవాలు చేస్తూ సుప్రీం కోర్టులో ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యాన్ని (పిల్)ను దాఖలు చేశారు. దీన్ని న్యాయస్థానం సీరియస్‌గా తీసుకోవడమే కాదు, దానికి సంబంధించి కమిటీనీ నియమించింది. ఆ కమిటీలో అల్మిత్ర సభ్యురాలిగా చేరారు. దీని ఫలితంగా మున్సిపల్ సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ చట్టం–2000 రూపొందింది. మరింత వివరంగా, పకడ్బందీగా 2016లో మరో చట్టాన్నీ తీసుకువచ్చారు. ఈ రెండిటి రూపకల్పనలో కీలక పాత్ర పోషించారామె.

చట్టం రూపకల్పనలో...

ఇల్లు మొదలు పల్లె వరకూ, పట్టణాలూ నగరాల్లో నేడు దేశవ్యాప్తంగా అనుసరిస్తున్న వేస్ట్‌మేనేజ్‌మెంట్ ప్రక్రియలో అల్మిత్ర భాగస్వామ్యం ఉంది. దాదాపు రెండు దశాబ్దాల క్రితమే క్లీన్ ఇండియా గురించి ఆలోచించి, అందుకోసం పనిచేసిన ఆమె నేడు స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ కోసం నిపుణురాలిగా సలహాలు అందిస్తున్నారు.

వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్‌కి సంబంధించి సుప్రీం కోర్టు ఏర్పరచిన కమిటీకి పనిచేసి ఎన్నో విలువైన సూచనలు చేశారు. పొరుగుదేశం పాకిస్థాన్‌లోని లాహోర్‌లో 2005లో ఏర్పాటు చేసిన తొలి కంపోస్ట్ ప్లాంట్‌కు సంబంధించి గౌరవ సలహాదారుగానూ పనిచేశారు. చెత్త నిర్వహణకు సంబంధించి లెక్కకుమిక్కిలి అంతర్జాతీయ స్థాయి సెమినార్లలో పాల్గొన్నారు. 'అల్మిత్రా పటేల్– వేస్ట్ వారియర్' పేరిట ఆమె జీవితం మీద శాస్త్రవేత్త, పద్మశ్రీ శరత్ పాండురంగ కాలే పుస్తకాన్ని రాశారు. అందులో పర్యావరణంతో ఆమెకున్న అనుబంధం, ఆమె తల్లిదండ్రులు, ఆలోచనా విధానాలు, పోరాటాల్లాంటి అన్ని అంశాలను సంక్షిప్తం చేశారు. ఏమో అదే రేపు మరో పర్యావరణ వేత్త పుట్టుకకు విత్తనం కావచ్చేమో! ఎవరికి తెలుసు!!

ముసుగు వేయొద్దు!

అసలే శీతకాలం.. దానికి ఫెంగల్ తుఫాను తోడవ్వడంతో 'చలి పులి' పంజా విసురుతున్నది. తేలికపాటి వర్షం కూడా కురుస్తుండటంతో.. చలి తీవ్రత మరింత పెరుగుతున్నది. దాంతో రాత్రయ్యిందంటే.. చిన్నాపెద్దా అంతా ముసుగు తన్ని పడుకుంటున్నారు. అయితే.. ఇలా తెల్లవార్లూ ముఖం నిండా దుప్పటి కప్పుకొని పడుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. బెడ్‌షీట్‌తో ముఖం అంతా కవర్ చేసుకుంటే.. శ్వాస సమస్యలు ఏర్పడతాయనీ, ఫలితంగా గుండె కొట్టుకోవడంలోనూ మార్పులు వస్తాయనీ చెబుతున్నారు. శరీరానికి కావాల్సిన ఆక్సిజన్ పూర్తిస్థాయిలో అందక.. గుండె సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఆరోగ్యవంతుల్లోనూ తలనొప్పి, వాంతులు, వికారం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయనీ, క్రమక్రమంగా ఆస్తమాకూ దారితీయొచ్చని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. చలికాలంలో ఎక్కువగా బ్లాంకెట్లు, మందపాటి రగ్గులు వాడుతుంటారు. వీటిని ఉతకడం కష్టం కాబట్టి.. రెండుమూడు వారాలకు ఒకసారి ఉతకడానికి వేస్తుంటారు. దీంతో అవి మురికి కూపంగా, క్రిములకు అడ్డాగా మారిపోతాయి. వాటితో ముఖం నిండుగా కప్పుకొని పడుకుంటే.. శ్వాస సంబంధ సమస్యలు తలెత్తుతాయని అంటున్నారు. అందుకే.. రాత్రిపూట పూర్తిగా ముఖాన్ని కప్పుకొని పడుకోవద్దని సూచిస్తున్నారు.

వీళ్లిద్దరూ..
హద్దులు చెరిపేశారు!!

అన్ని రంగాల్లో స్త్రీలు తమదైన ముద్ర వేస్తున్నారు. ఎలాంటి ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో అయినా.. పురుషులకు దీటుగా పనిచేయగలం అని నిరూపిస్తున్నారు. అందుకు ప్రత్యక్ష ఉదాహరణగా నిలుస్తున్నారు.. మార్గరేట్ బారు, సంగీత సిక్రా. మార్గరేట్ ఒడిశా రాష్ట్రంలోనే తొలి మహిళా సఫారీ డ్రైవర్ కాగా, మరొకరు తొలి ఫారెస్ట్ గైడ్. ఈ ఇద్దరూ బ్రేక్ ది బారియర్స్ అంటూ ఈతరం అమ్మాయిలకు ప్రేరణనిస్తున్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో మార్గరేట్ చదువు పదో తరగతితోనే ఆగిపోయింది. తన కుటుంబానికి అండగా నిలవడం కోసం అటవీ సంరక్షణ కేంద్రంలో ఉద్యోగం చేయాలని నిర్ణయించుకుంది. సఫారీ డ్రైవర్‌గా ఉద్యోగం సంపాదించింది. అడ

విలో డ్రైవింగా అంటూ కుటుంబసభ్యులు ఆక్షేపించారు. మార్గరేట్ మాత్రం వెనక్కి తగ్గలేదు. ఒడిశాలోని దిబ్రూగఢ్ వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రం సమీపంలోనే మార్గరేట్ వాళ్ల ఊరు ఉంటుంది. అధికారుల సహకారంతో డ్రైవింగ్‌లో శిక్షణ తీసుకుంది. పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత పొంది వైల్డ్‌లైఫ్ సఫారీ డ్రైవర్‌గా కొలువు సంపాదించింది. ఉద్యోగంలో చేరినప్పటి నుంచి ఆమె జీవితం పగలంతా అడవిలోనే సాగుతున్నది. ప్రతి రోజూ ఉదయం సఫారీ జీపులో పర్యాటకులను అడవిలోకి తీసుకెళ్తుంది. ఘాట్ రోడ్డులో దూసుకెళ్తూ.. అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. 'అడవి నాకు చాలా బలాన్ని ఇచ్చింది. ప్రతి రోజూ కొత్తగా ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటున్నాను' అని మార్గరేట్ చెబుతున్నది. తన కుటుంబాన్ని ఆదుకుంటూనే, తన గ్రామంలోని అమ్మాయిలకు ప్రేరణగా నిలుస్తున్నది. మార్గరేట్ లాగానే, సంగీత అనే మరో మహిళ కూడా ఇదే దిబ్రూగఢ్ శాంక్చురీలో సందర్శకులకు గైడ్‌గా సేవలు అందిస్తున్నది. వీరిద్దరూ రూమ్‌మేట్స్ కూడా! గ్రామీణ ప్రాంతానికి చెందిన ఈ అతివలు.. విభిన్నమైన రంగాలను ఎంచుకొని, మహిళాశక్తికి ఎల్లలు లేవని నిరూపిస్తున్నారు!

పిల్లల్లో తరచుగా కనిపించే సమస్య.. తెల్ల రక్తకణాలు తగ్గిపోవడం. శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో కీలకంగా ఉండే ఈ కణాలు తగ్గితే.. రోగాల దాడిని అడ్డుకోవడం కష్టం. దీంతో పిల్లల్లో అలసట, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు లాంటి సమస్యలతోపాటు పలు వ్యాధులు కూడా దాడిచేయవచ్చు. సోల్జర్స్ ఆఫ్ ద బాడీగా పేరున్న తెల్లరక్త కణాల బలం పెంచుకుంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం ద్వారా తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్యను పెంచుకోవచ్చు.

రెడీ సోల్జర్స్

- విటమిన్ బి6 ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల తెల్ల రక్తకణాలు పెరుగుతాయి. పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు విత్తనాలు, అరటి పండు, చికెన్, పాలకూరల్లో విటమిన్ బి6 ఎక్కువగా లభిస్తుంది.
- విటమిన్ బి12 కూడా తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధిని పెంచుతుంది.పప్పులు, పెరుగు, చికెన్, సాల్మన్ చేపలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా విటమిన్ బి12 పొందవచ్చు.

- ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా లభించే ఆహారం తినడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్యా పెరుగుతుంది.
- విటమిన్ ఎ అధికంగా లభించే బొప్పాయి పండును తినడం ద్వారా కూడా తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్యను పెంచుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకు రసాన్ని తాగినా.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- పిల్లలకు స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, బ్లాక్‌బెర్రీలు, రాస్‌బెర్రీలను ఎక్కువగా ఇవ్వండి. వీటిలోని యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి.. పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ముందుంటాయి.
- బ్రకోలీలో ఉండే 'సల్ఫోరఫాన్' అనే సమ్మేళనం.. తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్యను పెంచడంలో సాయపడుతుంది. దీనిని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు.
- వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు, 'అల్లిసిన్' వంటి సమ్మేళనాలు.. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది.
- పిల్లల డైట్‌లో పాలకూరను భాగం చేయండి. ఈ ఆకుకూరలో విటమిన్లు, పోషకాలు ఎక్కువ. ఇందులో అధికంగా లభించే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. తెల్ల రక్తకణాలను పెంచుతాయి.

చలికాలం.. చర్మం పైలం!

చలికాలంతోపాటే చర్మ సమస్యలూ మొదలవుతాయి. శీతలగాలులకు ఒంట్లో తేమ తగ్గిపోయి.. దురద, చర్మం పగిలిపోవడం లాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. వేడివేడి నీళ్లతో స్నానం చేయడం కూడా.. సమస్యను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా శీతకాలంలో పొడి చర్మం.. ప్రతిఒక్కరినీ ఇబ్బంది పెడుతుంది. జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులవల్ల చలికాలంలో పొడి చర్మం సమస్యనుంచి బయటపడొచ్చు.

చలికాలంలో చర్మ సంరక్షణకు అందరూ ఆశ్రయించేది.. మాయిశ్చరైజర్లు, క్రీమ్సనే! అయితే, వీటి రక్షణంతా బయటి నుంచే! అదికూడా తాత్కాలికంగానే! పొడిచర్మం సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కావాలంటే.. చర్మం లోపలి నుంచీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు – చేర్పులూ చేసుకోవాలి.

చర్మం రోజంతా తేమగా ఉండాలంటే.. శరీరానికి తగినంత నీరు అందించాలి. అందుకే, దాహమైనా.. కాకున్నా రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల మంచినీళ్లు తాగాలి.

చలికాలం తీసుకునే ఆహారంలో నెయ్యి, నువ్వుల నూనె ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతాయి.

స్నానానికి ముందు గోరువెచ్చని నూనెతో శరీరాన్ని మర్దనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మానికి కావాల్సిన పోషణ అందుతుంది. రక్త ప్రసరణ పెరిగి.. చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ఇందుకోసం బాదం, నువ్వులు, కొబ్బరి నూనెలు ఎంచుకోవడం మంచిది.

రెగ్యులర్‌గా ఉపయోగించే సబ్బులను పక్కన పెట్టండి. ఇవి చర్మంలోని సహజ నూనెలను తొలగిస్తాయి. దాంతో చర్మం పొడిబారుతుంది. కలబంద, పసుపు, వేప లాంటి సహజ పదార్థాలున్న సబ్బులను వాడండి. ముఖ్యంగా సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. నాణ్యమైన నిద్ర చాలా అవసరం. అందుకే, రోజూ కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోండి.

శీతకాలంలో మామూలు 'టీ'కి బదులుగా.. అల్లం, దాల్చిన చెక్క లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలతో చేసిన 'హెర్బల్ టీ'ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంతోపాటు, బాడీకి కావాల్సిన వేడిని అందిస్తాయి.