అందానికి.. ఆరోగ్యానికి..

కరివేపాకు.. కూరలో పడితే నేచురల్ ఫ్లేవర్ వస్తుంది. సాంబారులో వేస్తే... అదిరిపోతుంది. పొడిగా చేసుకుంటే.. పడిపడి తినేయొచ్చు. ఆయుర్వేదంలోనూ కరివేపాకు విశేషంగా వాడుతుంటారు. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు ఇది చెక్ పెడుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని అందించడం మాత్రమే కాదు.. అందాన్ని రెట్టింపు చేయడంలోనూ కరివేపాకు ఎంతో సాయపడుతుంది.

కరివేపాకులోని యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు.. మచ్చల్లేని, కాంతిమంతమైన చర్మాన్ని అందిస్తాయి. మెరుస్తున్న చర్మం సొంతం కావాలంటే.. కరివేపాకు ఫేస్‌ప్యాక్స్ ట్రై చేయొచ్చు. కరివేపాకులను నీటిలో ఉడకబెట్టి.. చల్లారాక మిక్సీలో వేసి పేస్ట్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలిపి.. ముఖం, మెడ, చేతులపై రాసుకోవాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేసుకుంటే.. ముఖంపై మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

కరివేపాకు నీటితోనూ ముఖ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. కొన్ని కరివేపాకులను నీటిలో ఉడక బెట్టాలి. చల్లారాక.. ఆ నీటితో తరచూ ముఖాన్ని కడుక్కుంటే.. ఫేస్ రోజంతా ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది. ఈ నీటిని టోనర్‌గానూ ఉపయోగించవచ్చు.

కరివేపాకును ఉడకబెట్టి.. పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. అందులో రెండు మూడు చుక్కల నిమ్మరసం వేసి ఫేస్‌ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. బాగా ఆరిపోయిన తర్వాత కడిగేసుకుంటే.. చర్మం నిగారిస్తుంది. వారానికి రెండుసార్లు ఇలా చేస్తే.. ముఖవర్చస్సు పెరుగుతుంది.

జుట్టు రాలడం తగ్గాలన్నా.. వెంట్రుకలు ఒత్తుగా పెరగాలన్నా కరివేపాకును ఆశ్రయించాల్సిందే! ఇందులోని ఔషధ గుణాలు.. జుట్టు సంరక్షణలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. కరివేపాకును ఎండబెట్టి, పొడిచేసి.. మామూలు కొబ్బరినూనెలో కలుపుకోవాలి. ఈ నూనెను వారానికి రెండుసార్లు కుదుళ్లకు బాగా పట్టిస్తే.. జుట్టు సమస్యలు దూరం అవుతాయి.

సెల్ఫ్‌మేడ్ లచ్చిందేవి

పూణె ఆమె పుట్టిన ఊరు
నేహా నర్ఖెడే ఆమె పేరు
39 ఏళ్లు ఆమె వయసు
4900 కోట్ల రూపాయలు ఆమె సంపద.. సొంత కష్టంతో ఎదిగిన అత్యంత సంపన్న భారతీయ మహిళల్లో 5వ స్థానం ఆమెది. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా కెరీర్‌ని ప్రారంభించిన ఆమె తర్వాతి కాలంలో 93 వేల కోట్ల రూపాయల విలువగల సంస్థను నిర్మించింది. అందుకే, ఆంత్రప్రెన్యూర్‌లకు ఆమె జీవితం ఓ స్ఫూర్తి పాఠం. తనకు మాత్రం ఉన్నతమైన మహిళల జీవితాలను పరిచయం చేసిన తన తండ్రే స్ఫూర్తి ప్రదాత అని చెప్పే 'నేహా నర్ఖెడే' గురించి ఆసక్తికర సంగతులు.

నేహా పూణెలో పుట్టి పెరిగింది. వాళ్ల నాన్న ఆమెకు ఎప్పుడూ పుస్తకాలను కానుకలుగా ఇస్తూ ఉండేవారు. సావిత్రీబాయి పూలే, ఇందిరాగాంధీ, సరోజినీ నాయుడు, ఇంద్రానూయి వంటి మహిళల జీవిత చరిత్రలెన్నింటినో ఆమె చదివింది. వాటి ద్వారా తనకూ పెద్ద కలలను కనాలన్న ఆలోచనలు కలిగాయి. వాటిని తాను నెరవేర్చుకోగలనన్న ఆశ, ధైర్యం కూడా ఏర్పడ్డాయి. చిన్నప్పటి నుంచి బాగా చదివే ఆమె అమెరికాలో కూడా ప్రతిభ కనబరిచింది. అలా జార్జియా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుంచి మంచి మార్కులతో ఎం.ఎస్. (కంప్యూటర్ సైన్స్) పూర్తి చేసింది.

స్టార్ట్ 'అప్'

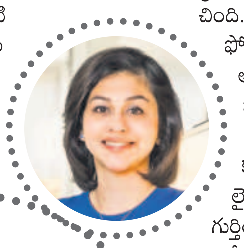
చదువు పూర్తయిన వెంటనే ఒరాకిల్ సంస్థలో ఉద్యోగిగా చేరింది నేహా. అక్కడ రెండేళ్లపాటు పని చేసింది. తక్కువ కాలంలోనే అపారమైన అనుభవం గడించింది. ఆ తర్వాత లింక్డ్ ఇన్ సంస్థకి మారి అందులోనూ తన మార్కు చూపించింది. పనిలో ప్రతిభను కనబరిచింది. అంకితభావంతో పని చేసి, మెరుగైన ఫలితాలు సాధించిన ఆమె సహజంగానే యాజమాన్యం దృష్టిని ఆకర్షించింది. దాంతో కొద్దికాలంలోనే సీనియర్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్, ప్రిన్సిపల్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్ హోదాల్లోకి వచ్చింది. ఈ అనుభవాల నుంచి సవాళ్లను అధిగమించడం, కొత్త సమస్యలకు పరిష్కారాలు చూపడంలాంటి నిర్వహణా నైపుణ్యాలు సాధించింది. అయితే గుర్తింపు వచ్చింది కదా అని అదే సంస్థలో పనిచేసి ఉద్యోగిగానే మరిన్ని మెట్లు ఎక్కాలని ఆమె అనుకోలేదు. తనకంటూ ఓ గుర్తింపును తెచ్చుకోవాలని ఆరాట పడింది. అందుకు తానే ఓ సంస్థను ప్రారంభించడం మంచి మార్గమని భావించింది. సాహసమే అయినా అసాధ్యం మాత్రం కాదు.. అన్న నమ్మకంతో ఇద్దరు సహోద్యోగులతో కలిసి ధైర్యంగా ముందడుగేసింది. అలా 2014లో స్టార్టప్‌గా ప్రారంభమైందే 'కాన్‌ఫ్లుయెంట్' సాఫ్ట్‌వేర్ సంస్థ. ప్రస్తుతం దీని విలువ 93,700 కోట్ల రూపాయలకు పైమాటే!

స్వయం సంపన్న మహిళ

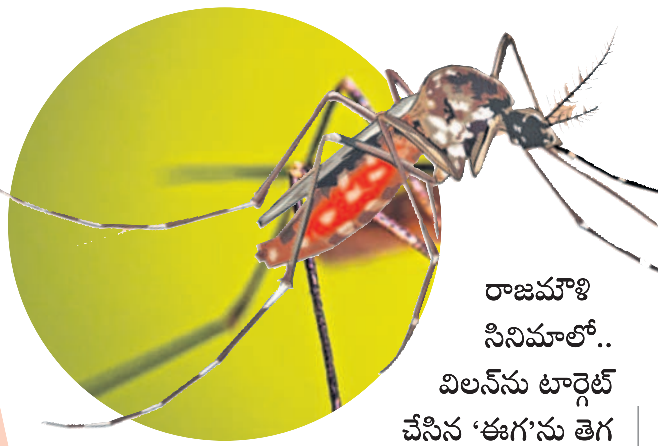
కాన్‌ఫ్లూయెంట్‌ని మొదలు పెట్టినప్పుడు చీఫ్ టెక్నికల్ ప్రొడక్ట్ ఆఫీసర్ (సీటీపీఓ)గా బాధ్యతలు చేపట్టింది నేహా. రియల్ టైమ్ డాటా స్ట్రీమింగ్‌లో కాన్‌ఫ్లుయెంట్ ఓ విప్లవం తీసుకొచ్చింది. ఈ సంస్థ అతి తక్కువ కాలంలోనే ప్రముఖమైన కంపెనీగా ఎదిగింది. అయితే కాన్‌ఫ్లూయెంట్ ప్రస్థానం అంతా సాఫీగా సాగలేదు. మార్కెట్లో వచ్చే అనూహ్యమైన మార్పుల వల్ల తీవ్ర ఒడుదొడుకులకు గురైంది. 2022 సంవత్సరంలో కంపెనీ విలువ అనూహ్యంగా పడిపోయింది. పది బిలియన్ డాలర్ల సంపదను చేరుకున్న దాని విలువ సగానికి పైగా పడిపోయిందని ఆర్థిక సేవల సంస్థ హురూన్ లెక్కగట్టింది. ఆ ఏడాదిలో 8,600 కోట్ల రూపాయల ఆస్తి నష్టాన్ని చవి చూసింది. అయినా సరే సవాళ్లను ఎదుర్కొంటూ, ధైర్యంగా ఆవిష్కరణలు చేస్తూ ఆ బృందం ముందుకు వెళ్లింది. కంపెనీ మళ్లీ పుంజుకుంది. కంపెనీలో నేహాకు 6 శాతం వాటా ఉంది. ప్రస్తుతం ఆమె సంపద విలువ 4,900 కోట్ల రూపాయలు. 37 ఏళ్ల వయసులో ఐఐఎఫ్ఎల్ వెల్త్ హురూన్ ఇండియా రిచ్ లిస్ట్‌లో నేహా స్థానం పొందింది. వారసత్వంగా సంక్రమించిన ఆస్తులు లేకుండా స్వీయార్జితం ద్వారా ఎదిగిన అమెరికాలోని 100 మంది సంపన్న మహిళల్లో 50వ స్థానంలో నిలిచింది. ఆ తర్వాత కూడా ఫోర్బ్స్‌లాంటి ప్రఖ్యాత పత్రికల సంపన్నుల జాబితాలో ప్రతి ఏడాదీ చోటు సంపాదిస్తూనే ఉంది. అలా అత్యంత ప్రతిభావంతమైన భారతీయ మహిళగా ప్రపంచ గుర్తింపు పొందింది. సాధారణ ఉద్యోగి నుంచి కెరీర్ మొదలుపెట్టి తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ విజయాలు సాధించిన ఆమె ప్రపంచంలోని ఆంత్రప్రెన్యూర్లకు ఆదర్శంగా నిలిచింది. నేహా ప్రస్తుతం కాలిఫోర్నియాలోని పాలో ఆల్టో పట్టణంలో నివసిస్తోంది. రెండేళ్ల క్రితం భర్త సచిన్ కులకర్ణితో కలిసి ఆస్కిలార్ అనే ఆన్‌లైన్‌లో జరిగే మోసాలను గుర్తించే సంస్థను ప్రారంభించింది. దీని పూర్తి నిర్వహణ భారం తనపై పడటంతో కాన్‌ఫ్లూయెంట్‌లో కీలకమైన బాధ్యతల నుంచి తప్పుకొంది. ఆస్కిలార్ సీఈఓగానూ తనదైన ముద్ర వేస్తున్న నేహా సొంత కష్టం మీద ఎదగాలనుకునే వారికి ఓ ఆశా కిరణం!

నాన్న నాటిన గెలుపు ఆలోచన

తన విజయ రహస్యం తెలుసుకోవాలనుకునే వారి కోసం నేహా తన అనుభవాలు పంచుకుంటూ.. 'పెద్దగా ఎదగాలనే కోరికను చిన్న వయసులోనే నా మనసులో నాటుకునేలా చేశారు మా నాన్న. ఆయన ఇచ్చిన జీవిత చరిత్రలు చదివిన తర్వాత నా ఆలోచనా దృక్పథమే మారిపోయింది. జీవితంలో గెలవాలంటే మొదట లక్ష్యంపై స్పష్టత ఉండాలి. దానిపైనే ధ్యాస ఉండాలి. నిద్రాహారాలు మానుకునైనా పని పూర్తి చేసే ఓపిక ఉండాలి. పోటీ ప్రపంచంలో ఏ రంగంలో పనిచేసినా అందులో మీ ముద్ర ఉండాలి... అని చెబుతూ ఉంటుంది.



> "అమెరికాలో చదువుకుని, అక్కడే ఉద్యోగం సంపాదించాలని వెళ్లింది నేహా అనే అమ్మాయి. మొదట పెద్ద కంపెనీలో చిన్న ఉద్యోగంలో చేరింది. కొద్ది కాలానికే పెద్ద కొలువు దక్కింది. అది కూడా ఆమెకు సంతృప్తినివ్వలేదు. టెక్ దిగ్గజాలకు సవాల్ విసురుతూ తానే ఓ కంపెనీ ప్రారంభించింది. పదేళ్లు తిరిగే సరికి స్వీయార్జనతో ఎదిగిన భారతీయ మహిళల్లో అత్యంత సంపన్నురాలిగా రికార్డులకెక్కింది. ఇప్పుడు.. ఆమె సంపద విలువ 4900 కోట్ల రూపాయలు!"



నచ్చినోళ్లపైనే దోమల దాడి

రాజమౌళి సినిమాలో.. విలన్‌ను టార్గెట్ చేసిన 'ఈగ'ను తెగ ఎంజాయ్ చేశాం! ఆ 'ఈగ'కు మేమేం తక్కువ కాదంటున్నాయి దోమలు. నలుగురిలో ఒకరిని టార్గెట్ చేయడం వాటికి సరదా! రక్తం రుచి నచ్చితే.. ఎంత అదరగొట్టినా అవి బెదరవు. మన శరీరం నుంచి వెలువడే వాసనలు దోమలకు స్వాగత గీతికలు అవుతాయి. అపరిశుభ్రతే వాటికి మన శరీరంపై దాడిచేసేలా ప్రోత్సహిస్తాయి. అందుకే, ఒకేచోట నలుగురు ఉన్నా.. దోమలు అందరినీ ఒకేలా కుట్టవు. ఒకరిద్దరిపైనే తెగ దాడి చేస్తుంటాయి.

'చలి'తోపాటే దోమలూ విజృంభిస్తాయి. చర్మాన్ని సూదుల్లా గుచ్చి.. రక్తాన్ని పీల్చేస్తుంటాయి. లేనిపోని అనారోగ్యాలకు గురిచేస్తుంటాయి. దోమల్లో 3,500 కన్నా ఎక్కువ జాతులున్నా.. కేవలం ఆడ దోమలు మాత్రమే మనిషిని కుడతాయి. ఎందుకంటే.. ఆడ దోమల్లో గుడ్లు ఎదగాలంటే.. ప్రోటీన్లు అవసరం అవుతాయి. అవి మనిషి రక్తం నుంచే లభిస్తాయి. ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయం ఏమిటంటే.. దోమలు కొందరినే టార్గెట్ చేసి వారినే ఎక్కువగా కుడుతుంటాయి. ఇందుకు ప్రత్యేక కారణాలు ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

కార్బన్ డయాక్సైడ్‌తో జాడ..

మనిషి శ్వాస ద్వారా బయటికి వదిలే కార్బన్ డయాక్సైడ్ కణాలు.. దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తాయి. వీటిద్వారా 30 అడుగుల దూరం నుంచే.. దోమలు మనిషి జాడను గుర్తిస్తాయి. అంతేకాదు.. కార్బన్ డయాక్సైడ్ విడుదలయ్యే రేటును బట్టికూడా ఆకర్షణ ఆధారపడి ఉంటుందట. గర్భిణులు, వ్యాయామాలు ఎక్కువగా చేసేవారు, జీవక్రియ రేట్లు అధికంగా ఉండేవారి నుంచి ఎక్కువ మొత్తంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ విడుదల అవుతుంటుంది. అందుకే.. వారిని దోమలు ఎక్కువగా కుట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

వాసనలు పసిగట్టి..

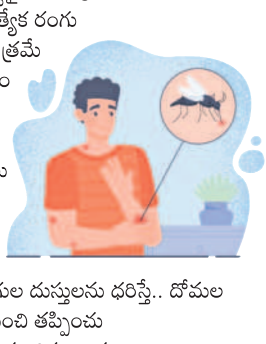
ఒక్కొక్కరి నుంచి వచ్చే చెమటను బట్టి వారి చర్మం వాసన ఒక్కోరకంగా ఉంటుంది. వీటిని బట్టికూడా దోమలు ఆకర్షితమవుతాయి. శరీరం ఎక్కువగా చెమట పడితే.. చర్మంపై ఉండే బ్యాక్టీరియా యాక్టివేట్ అవుతుంది. అది కార్బాక్సిలిక్ యాసిడ్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఈ యాసిడ్ దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తుందని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. కాబట్టి, వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసిన తర్వాత స్నానం చేయడం అవసరం. దీని వల్ల శరీరం శుభ్రపడి, చెమట వాసన తగ్గి.. దోమలు దరిచేరే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

కాక్‌టెయిల్ రుచి మరిగి..

మనిషి మనిషికీ శరీరతత్వంలో కొన్నిమార్పులు కనిపిస్తాయి. శరీరం నుంచి వెలువడే వాసనలు, ఉష్ణోగ్రతలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. వీటితోపాటు వాళ్లు వేసుకునే దుస్తుల రంగులను బట్టికూడా దోమలు మనుషులను టార్గెట్‌గా చేసుకుంటాయని సెయింట్ లూయిస్ (అమెరికా)లోని టైసన్ రీసెర్చ్ సెంటర్ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కొన్నిజాతుల దోమలు ఈ విషయంలో ఆచితూచి వ్యవహరిస్తాయట! వాటి ప్రవర్తన కూడా చాలా వింతగా ఉంటుందని పరిశోధకులు తేల్చారు. మనిషి చర్మం.. కొన్ని రసాయనాలతో కూడిన ప్రత్యేకమైన కాక్‌టెయిల్‌ను వాయు రూపంలో అతి స్వల్పంగా బయటికి విడుదల చేస్తుందట. ఈ కాక్‌టెయిల్ వాసన భిన్నంగా ఉన్నవారి వైపు దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షితం అవుతుంటాయట.

ముదురు రంగులేస్తే.. మూడినట్టే!

ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. నారింజ, ఎరుపు రంగుల తరంగ దైర్ఘ్యాలకు దోమలు ఎక్కువ ఆకర్షితం అవుతుంటాయని తేలింది. దోమలకు స్పష్టమైన చూపు ఉండదనీ, అందుకే కొన్ని ప్రత్యేక రంగులను మాత్రమే అవి గుర్తించగలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



అందుకే, లేత రంగుల దుస్తులను ధరిస్తే.. దోమల బెడద నుంచి తప్పించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

బ్లడ్ గ్రూప్‌ను బట్టి..

వాటికి నచ్చిన బ్లడ్‌గ్రూప్ ఉన్నవారినే దోమలు ఎక్కువగా కుడతాయని అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎంటమాలజీ నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం తేల్చింది. ఓ పాజిటివ్, ఓ నెగటివ్ బ్లడ్‌గ్రూప్ వ్యక్తులనే దోమలు ఎక్కువగా కుడతాయట. ఆ తర్వాతి స్థానం.. ఏ బ్లడ్ గ్రూప్ వ్యక్తులది. ఈ మూడు బ్లడ్ గ్రూప్‌లు ఉన్నవారితో పోలిస్తే.. మిగతా వారికి దోమల బెడద కాస్త తక్కువగానే ఉంటుందట. అందుకే.. ఓ, ఏ బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారు దోమల నుంచి తప్పించుకోవడానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలి.

వేడివేడిగా..

దోమలు వేడి వాతావరణాన్ని ఇష్టపడతాయి. మనిషి శరీర ఉష్ణోగ్రతను బట్టికూడా వారిని కుట్టాలా? వద్దా? అనేది దోమలు నిర్ణయించుకుంటాయట. ఇక సువాసనలు వెదజల్లే సబ్బులు వాడేవాళ్లను కూడా దోమలు ఎక్కువగా కుడుతాయి. ఆ సబ్బుల్లోని సువాసనల ప్రభావం.. చర్మంపై చాలాసేపటి వరకు ఉంటుంది. అది దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తుంది. అందుకే.. చలికాలంలో అలాంటి సబ్బులను వాడకుండా ఉంటే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.

హాట్ ఫీచర్

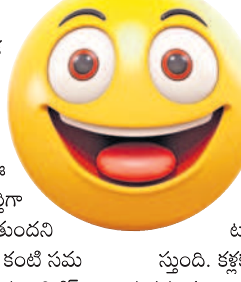
రీక్యాప్.. ఫొటోలన్నీ వీడియోగా!

ఫోన్లో ఏ ఫొటో క్లిక్ మనిపించినా.. గూగుల్ ఫొటోస్‌లోకి సింక్ అయిపోతాయ్. ఇలా ఈ ఏడాది మొత్తం ఎన్నో ఫొటోలు గూగుల్ గ్యాలరీలో చేరిపోయి ఉంటాయ్. వాటిల్లో ముఖ్యమైన సందర్భాల్ని ఒకసారి తిరిగి చూడాలనిపిస్తే!! 'రీక్యాప్' చేయడమే. అందుకోసం గూగుల్ ఫొటోస్ తన యాప్‌లో 'రీక్యాప్' ఫీచర్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీంతో ఏడాది మొత్తం ఫొటోలన్నీ తీసుకొని, వాటిని ఒక చక్కటి వీడియోగా మార్చేయొచ్చు. అలా ఏడాదిలో మీరు గడిపిన ముఖ్యమైన క్షణాలను రీక్యాప్ చేసుకోవచ్చు. గూగుల్ ఏఐ టెక్నాలజీ ఈ రీక్యాప్ వీడియోను క్రియేట్ చేస్తుంది. AI మీ ఫొటోలను అన్నిటినీ విశ్లేషించి, అందులోని ముఖ్యమైనవాటిని గుర్తిస్తుంది. తర్వాత వాటన్నిటినీ కలిపి ఓ వీడియోగా తయారు చేస్తుంది. ఈ వీడియోలో మీ ఫొటోలకు సంబంధించి కొన్ని వివరాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, మీరు ఎన్ని ఫొటోలు తీశారు.. ఎన్ని దేశాలు సందర్శించారు.. ఎన్ని సెల్ఫీలు దిగారు.. లాంటివి అన్నమాట. ఎందుకు ఆలస్యం.. గూగుల్ ఫొటోస్ యాప్‌లో రీక్యాప్ ఆప్షన్ ఎంచుకోండి! 2024 జ్ఞాపకాల వీడియోను చూసేయండి. మీ ప్రయాణాన్ని స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులతో పంచుకోండి.

వంటింటి నేస్తం

ఇంట్లో బరువైన వస్తువుల్ని తరలించడం మహిళలకు కాస్త కష్టమైన పనే! ఈ క్రమంలో దెబ్బలు తగలడం, కండరాలు పట్టేయడం లాంటివీ ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. సరిగ్గా తరలించకుంటే.. కొన్ని వస్తువులు పాడయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. అలా కాకుండా ఉండేందుకు.. సరికొత్త 'వీల్స్' అందుబాటులోకి వచ్చాయి. JICOOT Appliance Wheelsగా పిలిచే ఈ కిచెన్ గ్యాడ్జెట్స్.. బరువైన వస్తువులను సులభంగా తరలిస్తాయి. గ్యాస్ సిలిండర్, కాఫీ మేకర్, కూలర్.. ఇలా అవసరం మేరకు జరుపుతూ వాడే వస్తువులకు వీటిని అతికిస్తే సరి. దీనికి ఉండే మూడు మినీ కోస్టర్ వీల్స్‌తో.. వస్తువుల్ని ఎటైనా తిప్పొచ్చు. వీల్స్ కూడా అంతే అనువుగా.. 360 డిగ్రీల కోణంలో ఎటైనా తిరుగుతాయి. హాల్‌లో నిత్యం అటూఇటూ తిప్పే టీపాయ్, చెక్క పీటలకూ వీటిని అమర్చుకోవచ్చు. వీటి వాడకంతో గదుల్లోని గచ్చుకూడా పాడవకుండా ఉంటుంది. వీటి ధర సుమారు రూ.699. ఆన్‌లైన్ మార్కెట్లలో అందుబాటులో ఉన్నాయివి.

కళ్లారా నవ్వండి



'నవ్వడం ఒక భోగం – నవ్వించడం ఒక యోగం – నవ్వలేకపోవడం ఒక రోగం' అన్నట్టుగానే నవ్వు.. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. అనేక పరిశోధనల్లో ఈ విషయం వెల్లడైంది. తాజాగా, మనస్ఫూర్తిగా నవ్వడం వల్ల కళ్లకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని మరో అధ్యయనం తేల్చింది. 'డ్రై ఐస్'లాంటి కంటి సమస్యల నుంచి నవ్వు ఉపశమనం కలిగిస్తుందని బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్‌లో ఓ కథనం ప్రచురితమైంది. బాగా నవ్వినప్పుడు కళ్ల నుంచి నీరుకారడం చూస్తుంటాం. అలా కళ్లలో చేరిన తడి వల్ల.. డ్రై ఐస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువగా నవ్వడం వల్ల.. శరీరంలో ఎండార్ఫిన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది ఒత్తిడి స్థాయులను తగ్గించి.. నాడీ వ్యవస్థ సమతుల్యతను కాపాడటంలో సాయపడుతుంది. ఇది కన్నీటి ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. మరోవిషయం ఏమిటంటే, నవ్వు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. కళ్లకు కూడా రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా జరిగి.. దురద, మంట లాంటి ఇబ్బందులను దూరం చేస్తుందని అధ్యయనంలో తేలింది. ఇక 'డ్రై ఐస్ సిండ్రోమ్'ను తగ్గించడంలో లాఫింగ్ థెరపీ గొప్పగా పనిచేస్తుందట!