నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్
బుధవారం
18 డిసెంబర్ 2024
www.ntnews.com

నేటితరం మహిళల్ని వేధిస్తున్న అతిపెద్ద సమస్య.. అధిక బరువు. దీనివెంటే.. కీళ్లనొప్పులు, గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలూ పలకరిస్తాయి. కాబట్టి, ఎలాగైనా బరువు తగ్గాల్సిందేనని కంకణం కట్టుకుంటారు. ఇక యువతులైతే నాజూగ్గా కనిపించేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలా.. 'బరువు'ను కంట్రోల్ చేసేందుకు 'స్ట్రిక్ట్ డైట్' పాటిస్తుంటారు. ప్రతిరోజూ రకరకాల వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. అయినా.. కొందరుమాత్రం బొద్దుగానే కనిపిస్తుంటారు. ఒళ్లు హూనమయ్యేలా వర్కవుట్స్ చేస్తున్నా.. నోరు కట్టేసుకుని హెల్తీ డైట్ పాటిస్తున్నా.. బరువెందుకు తగ్గడం లేదని బాధ పడుతుంటారు. అయితే, వారికి తెలియకుండానే చేసే కొన్ని తప్పులు.. బరువు తగ్గకుండా చేస్తాయని వ్యాయామ నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాటిని గుర్తించి, పునరావృతం కాకుండా చూసుకుంటే.. 'బరువు'ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

తప్పులు చేస్తే.. తగ్గేదేలే!

- బరువు తగ్గేందుకు భారీ వ్యాయామాలు చేయవద్దనీ, అలా చేయడం వల్ల కండరాలు మరింత బలాన్ని పొందుతాయని చెబుతున్నారు. ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురైనా బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని అంటున్నారు. ఇక రాత్రిపూట ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం, అందులోనూ కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం కూడా బరువు పెరగడానికి కారణం అవుతాయి.
- ఇక మహిళల్లో అంతర్లీనంగా ఉండే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వారి బరువును ప్రభావితం చేస్తాయని నిపుణుల మాట. ముఖ్యంగా.. ఆడవాళ్లలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల జీవక్రియలు నెమ్మదించి, బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక పీసీఓడీ, పీసీఓఎస్ సమస్యలు కూడా బరువును పెంచేవే! మెనోపాజ్ సమయంలోనూ కొందరు బరువు పెరుగుతుంటారు. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనేవారు.. బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం కొంచెం కష్టమే!

- నిద్రలేమి కూడా బరువు పెరగడానికి ఓ కారణం! రాత్రిపూట ఆరుగంటల కన్నా తక్కువ నిద్రపోయే వారి శరీరంలో.. కొవ్వు ఎక్కువగా పెరిగిపోతుందట. నిద్రలేమి వల్ల శరీరంలో కార్టిసోల్, ఇన్సులిన్ హార్మోన్లు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయనీ, ఇవి శరీర బరువు పెరిగేలా చేస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ సమస్యలను గుర్తించి, పరిష్కార మార్గాలను ఫాలో అయితే.. బరువు తగ్గేందుకు అవకాశం ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు.

» అందమే « అసూయ పడేలా..

అందంలో కొరియా అమ్మాయిలదే అగ్రతాంబూలం! ఎలాంటి మచ్చలు లేకుండా, గాజులా మెరిసే చర్మం.. వారి సొంతం! అందమే అసూయ పడేంత బ్యూటీగా ఉంటారు. ఎంతలా అంటే.. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత బ్యూటీ ప్రాడక్ట్స్ సంస్థల్ని కూడా తమ చుట్టూ తిప్పుకొంటారు కొరియన్ కాంతలు. మరి, అలాంటి అందం, గ్లాసీలుక్ మీ సొంతం కావాలంటే.. కొరియన్లను ఫాలో కావాల్సిందే!

ట్యాపింగ్‌తో టాప్‌ర్యాంక్..

ఫేస్ ట్యాపింగ్.. కొరియన్ సీక్రెట్ బ్యూటీ టెక్నిక్! ఈ చిన్న చిట్కా.. అందంలో మీకు టాప్ ర్యాంక్‌ను తెచ్చిపెడుతుంది. ముఖంపై సున్నితంగా మసాజ్ చేయడం ద్వారా.. చర్మాన్ని సంరక్షించుకుంటారు వాళ్లు. ఫేస్ ట్యాపింగ్.. ముఖంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మం ముడతలు పడటాన్ని నిరోధిస్తుంది. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఫేస్ ట్యాపింగ్ చేయడం వల్ల.. ముఖంపై ఉండే చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. చర్మం చాలాకాలం పాటు తాజాగా, యవ్వనంగా ఉంటుంది.

ఆవిరితో అందం..

కొరియన్ యువతులు ఫాలో అయ్యే మరో బ్యూటీ సీక్రెట్.. ఆవిరి పట్టడం! మూసుకుపోయిన చర్మ రంధ్రాలను తెరవడంలో, మృతకణాలను తొలగించడంలో ఆవిరి సాయపడుతుంది. చర్మం హైడ్రేట్ కావడంతోపాటు కొల్లాజెన్, ఎలాస్టిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా చర్మం మరింత యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. మొటిమలకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియానూ తొలగిస్తుంది. ఆవిరి పట్టిన తర్వాత ముఖంపై సున్నితంగా మసాజ్ చేస్తే రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి.. చర్మం నునుపుదేలుతుంది.

వ్యాయామంతో వయ్యారంగా..

ముఖ వ్యాయామాలతో చర్మానికి సరికొత్త నిగారింపు వస్తుంది. అందుకే, కొరియన్ మహిళలు ఎక్కువగా ఫేషియల్ ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తుంటారు. ఫేషియల్ యోగా, చీక్ లిఫ్ట్స్ వంటి కొన్ని వ్యాయామాలు.. ముఖంపై ఉండే అదనపు కొవ్వును కరిగిస్తాయి. పెదాలపై వేలుతో సున్నాలా చుట్టడం, నవ్వుతూ తలను పైకెత్తి చూడటం, నీటిని పుక్కిలించడంతోపాటు చూయింగ్ గమ్ నమలడం కూడా ఒకరకమైన ఫేషియల్ ఎక్సర్‌సైజే! వీటివల్ల ముఖానికి రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి.. కొత్త నిగారింపు వస్తుంది.

రైస్ వాటర్‌తో నైస్‌గా..

రసాయనాల బ్యూటీ ఉత్పత్తులకు కొరియన్లు దూరంగా ఉంటారు. రైస్ వాటర్‌నే క్లెన్సర్‌గా వాడుకుంటూ.. నైస్‌గా తయారవుతారు. బియ్యం నీరు.. చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ముఖంపై ముడతల్ని పోగొడుతుంది. ఇందులో అమైనో ఆమ్లాలు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మంలో తేమను కాపాడి, డ్రై స్కిన్ బారిన పడకుండా కాపాడతాయి. ముఖంపై ఉండే జిడ్డునూ సమర్థంగా తొలగిస్తాయి. ఫలితంగా.. చర్మం సరికొత్త మెరుపును సంతరించుకుంటుంది. ఫేషియల్ టోనర్లుగానూ దోసకాయ, పుచ్చకాయ, టమాటాలనే ఎక్కువగా వినియోగిస్తుంటారు.

.. **ఇవేకాకుండా,** సూర్యరశ్మి విషయంలోనూ కొరియన్లు చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటారు. చర్మం ముడతలు పడకుండా, ఎండబారిన పడకుండా నిత్యం సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ రాసుకుంటారు. సంప్రదాయ ఆహార పద్ధతులు పాటిస్తూ.. తమ అందాన్ని కాపాడుకుంటారు. చర్మ సంరక్షణలో సాయపడే గ్రీన్ టీ, బార్లీ టీనే ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. పీచు, పోషక విలువలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. చర్మానికి హాని కలిగించే ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటారు. ఇలా కొరియన్ అమ్మాయిల పద్ధతులను ఫాలో కావడం వల్ల మీరుకూడా వారిలా మెరిసిపోవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వర్చువల్ భ్రాంతి.. వాస్తవానికి అశాంతి

లైక్‌లే నిజాలు అనుకుంటున్నారా? కామెంట్లే కొలమానాలుగా భావిస్తున్నారా? రోజుకో డీపీ మార్చుకుంటూ... వర్చువల్ ఇమేజ్‌ను పెంచుకుంటూ పోతున్నారా? ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నాయంటే.. మీరు బిల్డప్ బుల్లెమ్మలే! డిజిటల్ చట్రంలో ఇరుక్కుపోతే ఎప్పుడో ఫేక్ అయిపోతారు జాగ్రత్త!! ఈ తరం యువతీయువకుల్లో ఈ ఫేక్ ఐడెంటిటీ భావన వారికి తెలియకుండానే ముదిరిపోతున్నదట! లేనివి ఉన్నట్టుగా ఊహించుకుంటూ, తమ వాస్తవ పరిస్థితిని అసహ్యించుకునే స్థాయికి వెళ్లిపోతున్నారట. వర్చువల్ లైఫ్, రియల్ లైఫ్‌ను బ్యాలెన్స్ చేయలేక మనోవ్యథకు గురవుతున్నారట!!

శ్రావ్య కాస్త బొద్దుగా ఉంటుంది. ముద్దుగానే ఉంటుంది. కానీ, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్‌లో మాత్రం స్లిమ్‌గా, హాట్‌గా కనిపించే పిక్‌లు పెడుతుంది. వాటికొచ్చే లైక్‌లు, కామెంట్లు చూసుకొని మురిసిపోతుంది. వర్చువల్ ఇమేజ్ కోసం సోషల్ మీడియాలో తెగ యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. కానీ, నిజమేంటో ఆమెకు తెలుసు. ఆ నిజం ఆమెను ఒత్తిడికి గురిచేస్తున్నది!!

విశాల్ మధ్యతరగతి అబ్బాయి. ఒకరోజు ఫ్రెండ్ బైక్ మీద స్టైల్‌గా రేబాన్ కళ్లజోడు పెట్టుకుని తీసుకున్న సెల్ఫీ ప్రొఫైల్ పిక్‌గా పెట్టాడు. ఏఐ ఎడిటింగ్స్‌తో సాదాసీదా బాడీకి ఫిట్‌నెస్ కూడా అద్దాడు. హీరోలా కనిపించేసరికి విపరీతంగా లైక్‌లు వచ్చిపడ్డాయి. అమాంతంగా వచ్చిన స్టార్‌డమ్‌ను ఎంజాయ్ చేయాలనుకున్నాడు. ఫ్రెండ్స్‌తో షాపింగ్ మాల్స్ చుట్టేస్తూ, కారులో విహరిస్తూ.. దిగిన ఫొటోలు అప్‌లోడ్ చేస్తూ పోయాడు. ఫాలోవర్లు పెరిగారు. కానీ, అతను పెట్టుకున్న కళ్లజోడు, తిరుగుతున్న కారు.. ఇవేవీ తనవి కావు. కానీ, సోషల్ మీడియాలో చూసేవారంతా విశాల్ రేంజ్ వేరని ఫిక్సయ్యారు. అంతేకాదు, తనని కూడా అలా ఫిక్సయ్యేలా భ్రమ కల్పించారు. కానీ, విశాల్ మనసులో ఏదో ఒక మూల తెలియని అశాంతి. దీంతో తను ఇష్టంగా తొక్కే సైకిల్‌తో సెల్ఫీ తీసుకోలేని పరిస్థితికి వచ్చేశాడు.

వర్చువల్ ప్రపంచంలో విహరిస్తున్న యువతీయువకులు కూడా అచ్చం శ్రావ్య, విశాల్ లాగానే ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఫేక్ ఐడెంటిటీని మాస్క్‌లా తగిలించుకొని సోషల్ దునియాను దున్నేస్తున్నామని భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా యువతులు ఈ డిజిటల్ అట్రాక్షన్స్‌కు ఎక్కువగా గురవుతున్నారని పలు సర్వేలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. తమను తాము ఓ బ్రాండ్‌గా ప్రొజెక్ట్ చేసుకోవాలనే తపనే.. చాలామంది అమ్మాయిలను సోషల్ లైఫ్‌కు దగ్గర చేస్తున్నదని మానసిక నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. వాస్తవ ప్రపంచంలో ఒకలా, సోషల్ మీడియాలో మరొకలా వ్యవహరిస్తూ.. ఒక్కరిలోనే ఇద్దరు ఉంటున్నారు. మీలోనూ ఆ ఇద్దరు ఉన్నారా?

సోషల్ మీడియాలో ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్‌గా మారాలని చాలామంది ఆరాటం. బయట ఎలా ఉన్నా.. ఎఫ్‌బీ, ఇన్‌స్టాల్లో ఆదర్శభావాలను వల్లిస్తుంటారు. ఎక్కడో బ్రౌజింగ్‌లో కనిపించిన కొటేషన్లను స్టేటస్‌గా పెట్టేసి గొప్పగా ఫీలవుతారు. దాన్ని ఎంతమంది చూశారు, ఎవరెలా రెస్పాండ్ అయ్యారు అని తరచూ చెక్ చేసుకుంటూ ఉంటారు. నాలుగు లైక్‌లు రాగానే నెట్టింట్లో అందరూ తమనే ఫాలో అవుతున్నారని ఊహించుకుంటారు. కానీ నిజ జీవితానికి వచ్చేసరికి ఆ కొటేషన్‌లో చెప్పిన ఆదర్శభావాలు పాటిస్తున్నామా అన్న ప్రశ్న ఉదయించగానే మానసిక సంఘర్షణకు గురవుతున్నారు. ఈ క్రమంలో డిజిటల్ ప్రపంచంలో సంపాదించుకున్న డమ్మీ ఇమేజ్‌ను కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు కానీ, తమ రియల్ లైఫ్‌ను అంగీకరించలేరు.

> ### ఎడిటింగ్ మాయ కొంత
>
> **సోషల్** మీడియా మయసభను మించిన మాయా ప్రపంచం! కృత్రిమ మేధకు దత్త సంతతిలా పుట్టుకొచ్చిన ఎడిటింగ్ ఫీచర్లు అస్త్రాలుగా చాలామంది రకరకాల గిమ్మిక్కులు చేస్తున్నారు. ఫేక్ పోస్టింగులు పెడుతున్నారు. లావుగా ఉన్నవాళ్లు మెరుపుతీగలా కనిపించేలా మాయ చేస్తున్నారు. బానపొట్టతో ఉన్న పురుషుడి ఫొటో ఏఐ సాయంతో సిక్స్‌ప్యాక్‌లోకి మారిపోతున్నది. వీటిని ఫాలో అయ్యేవారు ఆ క్షణం మురిసిపోయి లైక్ కొట్టి ఊరుకుంటారు. అక్కడితో వాళ్ల పాత్ర ముగిసిపోతుంది. ఆ లైక్‌ల ప్రభావంతో ఇమేజ్ చట్రంలో ఇరుక్కుపోతున్నారు కొందరు. అయితే ఈ ఫేక్ ఎన్నోరోజులు నిలబడదు. సోషల్ మీడియా అకౌంట్‌లో ఉన్న మీరు.. అసలైన మీరు కాదని ప్రపంచానికి తెలియకపోవచ్చు. కానీ, ఏదో ఒక రోజు.. 'అది నేను కాదు!' అన్న నిజాన్ని మీరు అంగీకరించక తప్పని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు మనసు, మెదడూ రెండూ ప్రశ్నిస్తాయి. మీరు 'ఒక్కరా? ఇద్దరా?', 'నీ నిజ స్వరూపం ఏది?' అని. అప్పటికైనా వాస్తవం గుర్తించగలిగితే ఫర్వాలేదు. ఇంకా భ్రమల్లోనే ఉంటామంటే మిమ్మల్ని మీరు మోసం చేసుకున్నట్టే!

పరిధి దాటొద్దు

- **వాస్తవ** ప్రపంచంలో అయినా.. సోషల్ వరల్డ్‌లో అయినా.. స్థిమితంగా ఉండటం అవసరం. పదే పదే డీపీ మార్చేయడం, అదే పనిగా స్టేటస్ చెక్ చేయడం.. లాంటి వైఖరులు సోషల్‌లైఫ్‌లో మీరు స్థిరంగా లేరన్న దానికి సంకేతంగా భావించాలి.
- **ఎవరిదో** బెంజి కారు పార్క్ చేసి ఉంటే సెల్ఫీ తీసుకుని సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేస్తుంటారు కొందరు. దానికొచ్చే లైక్‌లు, కామెంట్లతో ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఈ ఆర్భాటం మీ జీవితాన్ని అగాథంలోకి నెట్టే ప్రమాదం ఉంది.
- **లేనిది** ఉన్నట్టుగా చూపించాలనుకోవడం ప్రమాదకరం. వర్చువల్ లైఫ్‌ను ఆస్వాదించడం మొదలైతే.. వాస్తవ జీవితంలోకి రావడానికి ధైర్యం సరిపోదు. ఎందుకంటే.. రకరకాల ఫిల్టర్లు, కెమెరా ఆప్షన్లు వాడి మీ అసలు ముఖాన్ని చెరిపేశారు. మీ ఫాలోవర్లు మీ వాస్తవ రూపం చూడాలనుకుంటే మీరెలా స్పందిస్తారు? ఆ పరిస్థితే వస్తే ఫేస్ చేయగలరా? ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకోగలరా?
- **మీరో** బ్రాండ్ అవ్వడం అంటే.. మీదైన ప్రత్యేకతను చాటుకోవాలి. అంతేకానీ, అరువు తెచ్చుకున్న అందాలను అద్దుకొని మురిసిపోవడం కాదు! మీకున్న టాలెంట్‌తో సోషల్ వేదికల్లో పరిచయమవ్వండి. నిజాయతీగా ప్రయత్నిస్తే ఎప్పటికైనా మీరు ఆశించిన సెలెబ్రిటీ హోదా దక్కుతుంది.
- **మరో** మాట... పనివేళల్లో, ఆఫీస్ కంప్యూటర్స్‌లో సోషల్ మీడియా సర్వీసులను యాక్సెస్ చేయొద్దు.
- **సామాజిక** మాధ్యమాల్లో లైక్‌లే పరమావధిగా ఏది పడితే అది షేర్ చేయొద్దు. ఓ పరిధి మేరకే విషయాలను పంచుకోవాలన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి.
- **వర్చువల్‌లో** ధరించిన ఫేక్ ముసుగు.. రియల్ వరల్డ్‌లో మీ ఇమేజ్‌ని అమాంతం నేలకు దించేస్తుందని మర్చిపోవద్దు.

ఒక్కసారే వినగలం

ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త ఫీచర్లను జత చేస్తూ వాట్సాప్ తమ వినియోగదారులకు మరింత దగ్గరవుతున్నది. ఈ క్రమంలో ఇటీవలే 'View Once' ఫీచర్‌ను ఫొటోలు, వీడియోల కోసం అందించిన సంగతి తెలిసిందే! ఇప్పుడు అదే తరహాలో వాయిస్ మెసేజ్‌లకు కూడా ఈ ఫీచర్ అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీనిని ఉపయోగించడం ద్వారా సెన్సిటివ్ సమాచారం అందించేటప్పుడు అదనపు గోప్యత పొందవచ్చు. ఈ వ్యూ వన్స్ వాయిస్ మెసేజ్ ఎలా పంపాలంటే.. మీ WhatsApp చాట్ ఓపెన్ చేయండి. తర్వాత టెక్ట్స్ బాక్స్ పక్కన ఉన్న మైక్రోఫోన్ బటన్‌ను ప్రెస్ చేసి హోల్డ్ చేయండి. పైకి స్లయిడ్ చేసి లాక్ చేయండి. రికార్డ్ అయిన తరువాత 'View Once' ఐకాన్ (సర్కిల్లో '1' గుర్తు)పై ట్యాప్ చేయండి. చివరగా సెండ్ బటన్‌పై క్లిక్ చేయండి. 'View Once' వాయిస్ మెసేజ్ ఫీచర్‌ను గోప్యతను కాపాడేందుకే కాదు, క్రెడిట్ కార్డ్ వివరాలు లాంటి సున్నితమైన సమాచారాన్ని షేర్ చేసేటప్పుడూ దీనిని వాడొచ్చు. అంటే.. అత్యంత సన్నిహితులకు ఏదైనా ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని వాయిస్ రూపంలో పంపించాల్సి వస్తే ఇలా 'వ్యూ వన్స్' ఆప్షన్‌ని ఎనేబుల్ చేసి పంపొచ్చు. దీనిద్వారా ఆడియోని ఒక్కసారి మాత్రమే వినగలుగుతారు. తర్వాత అది ఆటోమేటిక్‌గా డిలీట్ అవుతుంది. పైగా, వాట్సాప్ ఈ మెసేజ్‌లకు ఎండ్ టు ఎండ్ ఎన్‌క్రిప్షన్ కల్పిస్తున్నది. దీంతో డేటాని ఇతరులు పొందడం అనేది అసాధ్యం.

చలికాలం.. చక్కెర రోగం

రోజురోజుకూ 'చలి' ముదురుతున్నది. ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గడం వల్ల పిల్లల నుంచి పెద్దల దాకా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తున్నది. ఇలాంటి సమయంలో చక్కెర (షుగర్) వ్యాధిగ్రస్తులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మధుమేహ బాధితులకు చలికాలంలో అనేక సవాళ్లు ఎదురవుతాయనీ, వాటిని అధిగమించకుంటే ఆరోగ్యం మరింత దిగజారే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

- **ఉదయాన్నే** చలిలో వ్యాయామం చేయడం పెద్దవాళ్లకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. దాంతో శారీరక వ్యాయామం తగ్గి.. షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. ఇలాకాకుండా ఉండాలంటే.. ఇంట్లోనే యోగా, జుంబా డ్యాన్స్ లాంటి ఇండోర్ వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది. తర్వాత ఎండ వచ్చాక నడకలాంటి చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **చలిగాలులకు** చర్మం పొడిబారి.. దురద పుడుతుంది. అక్కడ చిన్నగా రుద్దినా పుండ్లుగా మారి.. ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, చర్మాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తేమగా ఉంచుకోవాలి. పుండ్లు పడ్డట్టుగా అనిపిస్తే.. వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి.
- **చలికాలంలో** చెమట పట్టకపోవడం వల్ల మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. ముఖ్యంగా.. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో ఈ సమస్య మరింత అధికంగా కనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట మాటిమాటికీ మూత్ర విసర్జన కోసం వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా, నిద్ర కరువై.. ఒత్తిడికి గురవడం వల్ల కూడా చక్కెర స్థాయులు పెరిగిపోతాయి. కాబట్టి, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం లాంటివి అలవాటు చేసుకోవాలి.
- **ఇక** దాహం వేయడం లేదని చలికాలంలో నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. ఫలితంగా శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురై.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు పెరుగుతాయి. అందుకే ప్రతి రోజూ తగినంత నీరు తాగాల్సిందే!
- **శరీరంలో** రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే సిట్రస్ జాతి పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.