నాకొక గర్ల్‌ఫ్రెండ్ కావాలి!

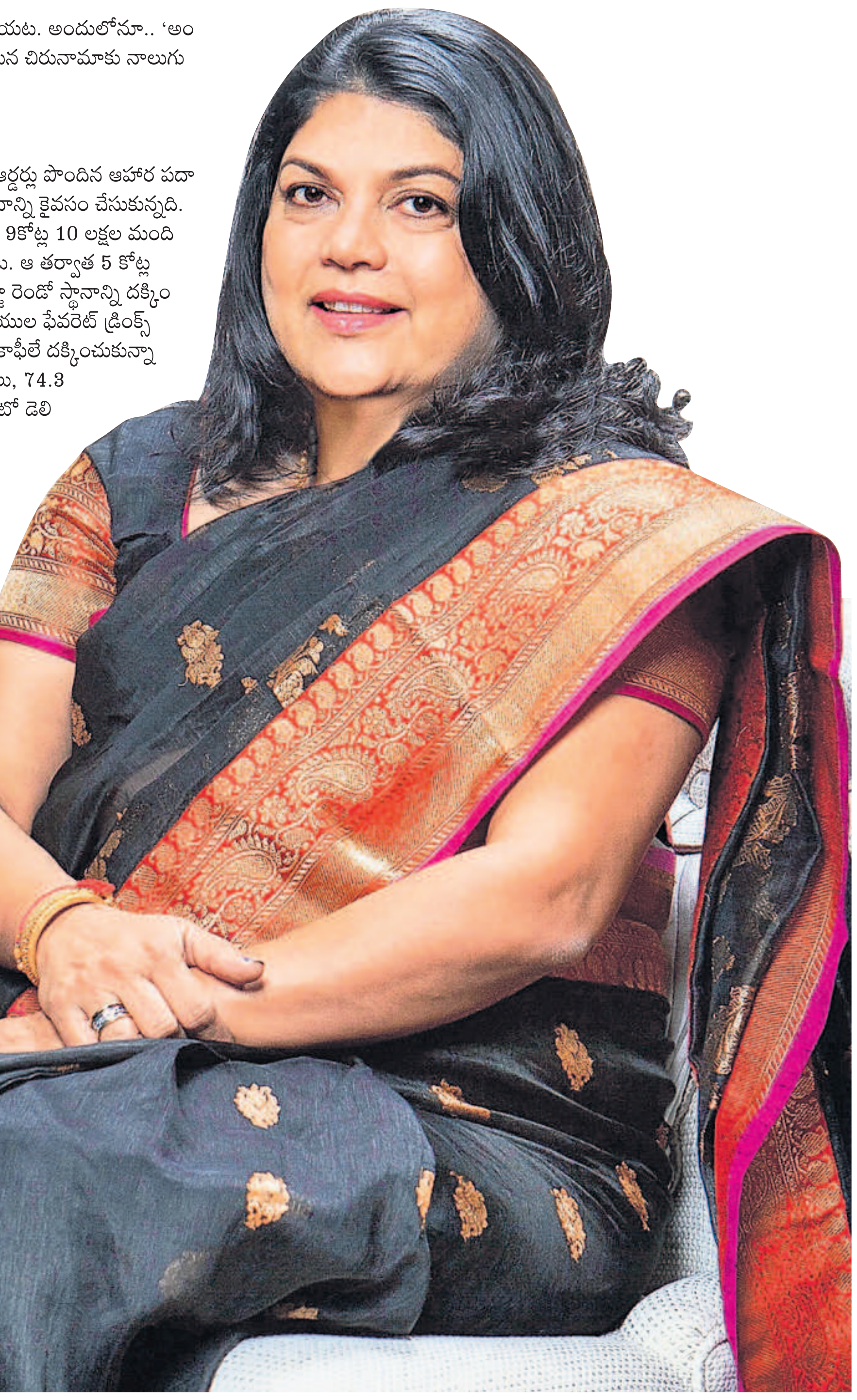
స్విగ్గీ, జొమాటోల్లో.. బిర్యానీలు, పిజ్జాలు ఆర్డర్ ఇవ్వడం కామన్! గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్, పెళ్లికూతురు కావాలంటూ రిక్వెస్ట్ పెట్టడమే వెరైటీ! గతేడాది ఇలాంటి వెరైటీలు ఎన్నో జరిగాయని చెబుతున్నది ప్రముఖ ఫుడ్ డెలివరీ యాప్.. జొమాటో! 2024లో 4,940 మంది.. తమకు 'గర్ల్‌ఫ్రెండ్'ను డెలివరీ చేయాలంటూ జొమాటోకు అభ్యర్థనలు పంపారట. మరో 40 మంది 'పెళ్లికూతురు' కోసం సెర్చ్ చేశారట. 2024 ముచ్చట్లను పంచుకుంటూ.. జొమాటో ఈ ఫన్నీ విషయాలనూ వెల్లడించింది. దేశంలో ఎన్నో మ్యాట్రిమోనీ సైట్లు, డేటింగ్ యాప్స్ ఉన్నా.. పెళ్లికూతుళ్లు, గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్ కోసం ఫుడ్ డెలివరీ యాప్స్‌లో వెతకడంపై జొమాటో ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేసింది.

2024లో ఫుడ్ డెలివరీకి సంబంధించి ఢిల్లీ – జాతీయ రాజధాని ప్రాంతం (ఎన్‌సీఆర్) అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. దేశ రాజధాని ప్రాంతం నుంచి అత్యధికంగా 12.4 కోట్ల ఆర్డర్లు అందుకున్నట్టు జొమాటో వెల్లడించింది. ఆ తర్వాత స్థానాలు ఉత్తర్ ప్రదేశ్, రాజస్థాన్, పంజాబ్, హర్యానా రాష్ట్రాలు దక్కించుకున్నాయట. ఈ ప్రాంతాల నుంచి 10.5 కోట్ల ఆర్డర్లు వచ్చాయట. ఇక బెంగళూరు నగరం 30 లక్షల ఆర్డర్లు ఇచ్చి, ముంబయిని వెనక్కి నెట్టింది. ఒకేరోజు అత్యధిక ఆర్డర్లను పొందింది.. మే 12. జొమాటో ఆ రోజు 34.8 లక్షల ఆర్డర్లను అందుకున్నదట. జనవరి 29న అత్యల్పంగా.. 16.8 లక్షల ఆర్డర్లు వచ్చాయని సదరు సంస్థ చెప్పింది. మరో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే.. కేక్‌కు ఎక్కువ ఆర్డర్‌లు వచ్చింది డిసెంబర్ 25నో.. డిసెంబర్ 31నో కాదట. సెప్టెంబరు 22న వచ్చాయట. అందులోనూ.. 'అంబానీ పెళ్లి' అని సేవ్ చేసిన చిరునామాకు నాలుగు ఆర్డర్లు వచ్చాయట.

బిర్యానీయే బాస్..

ఎప్పటిలాగే.. ఎక్కువ ఆర్డర్లు పొందిన ఆహార పదార్థంగా బిర్యానీ అగ్రస్థానాన్ని కైవసం చేసుకున్నది. 2024లో అత్యధికంగా 9కోట్ల 10 లక్షల మంది బిర్యానీని ఆర్డర్ చేశారట. ఆ తర్వాత 5 కోట్ల 80 లక్షల ఆర్డర్లతో పిజ్జా రెండో స్థానాన్ని దక్కించుకున్నది. ఇక భారతీయుల ఫేవరెట్ డ్రింక్స్ విషయానికి వస్తే.. టీ, కాఫీలే దక్కించుకున్నాయట. 77.7 లక్షల టీలు, 74.3 లక్షల కాఫీలను జొమాటో డెలివరీ చేసిందట.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | బుధవారం 8 జనవరి 2025 www.ntnews.com
11



మనసారా నవ్వేద్దాం

పెదాలపై విరబూసే నవ్వు ఎదలోతుల్లోని ఆవేదనను దూరం చేస్తుంది. కళ్లలో కనిపించే నవ్వు.. మనసైన వారికి తెగ నచ్చేస్తుంది. ఎరుపెక్కిన బుగ్గలపై తుళ్లిపడే నవ్వు.. కోటి ఆశలను రేకెత్తిస్తుంది. నవ్వు నాలుగు విధాల చేటు అని అన్నవాళ్లు.. నవ్వడం రాని దురదృష్టవంతులు అంటారు పెద్దలు! కానీ, నిఖార్సైన నవ్వు నలభై రకాలుగా మేలు చేస్తుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు కుండబద్దలు కొట్టాయి.

ఏదైనా మాట్లాడే ముందు శ్రీరామచంద్రుడి మోములో చిరుదరహాసం వికసించేదట. నవ్వును మించిన భావ ప్రకటన లేదని అవతార పురుషుడు యుగాల కిందటే తేల్చిచెప్పాడు. ఆ విషయాన్నే నేటికీ ఎందరో పరిశోధకులు పరిపరి విధాలుగా అధ్యయనాలు చేసి నిరూపిస్తున్నారు కూడా! మందహాసమైనా.. వికటాట్టహాసమైనా.. నవ్వులు రువ్విన ప్రతిసారీ మానసిక ఒత్తిళ్లన్నీ దూరమైపోతాయి. మనం నవ్వినప్పుడే కాదు, ఎదుటివారి నిష్కల్మషమైన నవ్వును చూసినప్పుడూ.. మనసు తేలికపడుతుంది. మనసారా నవ్వినా, మనసైన వారి నగుమోము చూసినా.. శరీరంలో ఒత్తిడి కలిగించే హార్మోన్లు బలహీనమవుతాయని కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలింది. అదే సమయంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే కణాల సంఖ్య కూడా పెరుగుతుందని వెల్లడైంది. అంతేకాదండోయ్. కిలకిల నవ్వులు చిలికినపుడు.. శరీరంలో ఎండార్ఫిన్లు విడుదలై నాడీ వ్యవస్థను చైతన్య పరుస్తాయట. రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రభావితం చేసే శక్తి నవ్వుకు ఉంది. రక్తపోటు, గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారు.. నవ్వుతూ బతికితే ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. అందుకే మనోవ్యాధులకే కాదు శారీరక రోగాలకూ 'లాఫ్టర్ థెరపీ' మంచి ఔషధం అంటారు వైద్యులు.

నవ్వు మంచిదని.. అసందర్భంగా నవ్వొద్దు. మయసభలో ద్రౌపది నవ్వు కురుక్షేత్ర సంగ్రామానికి నాంది పలికింది. నవ్వు లపాలు కాకుండా ఎన్ని నవ్వులు రువ్వినా వచ్చే ముప్పేం లేదు. ఒక్కో నవ్వుకు ఒక్కో అర్థం కూడా ఉందని శాస్త్రకారుల అభిప్రాయం. మోనాలిసా చిత్తరువులో మందహాసం వెనుక మతలబు కనుక్కోవడానికి గతంలో ఎన్నో పరిశోధనలు జరిగాయంటే ఆశ్చర్యం కలగకమానదు. ఏదేమైనా.. నవ్వుతూ బతకడంలో ఉన్న ఆనందం మరెందులోనూ లేదన్నది సత్యం. అందుకే మనసారా నవ్వండి.

నైకా అధినాయిక!

50 ఏండ్ల వయసులో వ్యాపారం ప్రారంభించిన ఆమె, అరవయ్యో పడిలోకి వచ్చే సరికి భారతదేశంలో స్వయంకృషితో కోటీశ్వరురాలు అయినవారి జాబితాలో చేరిపోయింది. ఫ్యాషన్ అంటేనే యూత్, టీనేజర్ల రాజ్యం అనుకుంటాం. అలాంటిది మధ్య వయసులో ఫ్యాషన్ ప్రపంచాన్ని స్థాపించిందామె. అంతేకాదు, భారతదేశంలోనే యూనికార్న్ సంస్థను స్థాపించిన తొట్టతొలి మహిళగా ఘనతకెక్కింది. ఆమెనే నైకా అధినాయిక ఫల్గుణి నాయర్. ఇటీవల హురూన్ ఇండియా, ఐడీఎఫ్‌సీ సంయుక్తంగా ప్రకటించిన 200 మంది సెల్ఫ్‌మేడ్ ఆంత్రప్రెన్యూర్ల జాబితాలో టాప్ 10లో నిలిచి మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. ఆమె స్థాపించిన కంపెనీ నైకా విలువ రూ.56,600 కోట్లు.

స్వంతంగా వ్యాపారం చేయడం అన్నది ఎంతో మంది కల. ఆకర్షణీయంగా కనిపించే లాభాలు ఒక ఎత్తయితే, సొంత కాళ్ల మీద నిలబడగలిగి మరికొందరి జీవితాలకూ ఆలంబన కాగలమన్న ఆశ మరో వైపు ఉంటుందిక్కడ. అలాగని కాలేజీ నుంచి అడుగు బయట పెడుతూనే సీఈఓ సీట్లో కూర్చోవడం అందరికీ సాధ్యమయ్యే విషయం కాదు. చదువైన నాలుగేండ్లలోనే అటో ఇటో తేలిపోవాలి అనుకుంటే అయ్యే పనీ కాదు. పరిస్థితులను బట్టి ముందుకు వెళుతూ, మన లక్ష్యాలకు బాటలు వేసుకుంటే వయసుతో, చేసే పనితో సంబంధం లేకుండానే సరికొత్త ఆంత్రప్రెన్యూర్లుగా మారొచ్చు. దానికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణే ఫల్గుణి నాయర్. పాతికేండ్లకు పైగా వివిధ స్థాయుల్లో ఉద్యోగ జీవితాన్ని గడిపిందామె. ఆ తర్వాతే నైకా అనే సౌందర్యోత్పత్తుల సంస్థను స్థాపించింది. పేరున్న రకరకాల కాస్మెటిక్స్ అన్నీ ఒకే చోట దొరికితే బాగుంటుంది అన్న ఆలోచనే నైకా స్థాపనకు దారి తీసింది. నైకాకు నేడు దేశవ్యాప్తంగా 200లకు పైగా స్టోర్లున్నాయి. ఒక చిన్న షాప్‌గా మొదలైన ఈ సంస్థ ఇప్పుడు అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేరింది. ఎన్నో ఒడుదొడుకులతో సాగిన ఈ ప్రయాణం ఆమెను సొంత కాళ్ల మీద నిలబడ్డ కోటీశ్వరుల (బిలియనీర్ల) జాబితాలోకి చేర్చింది.

అప్పట్లో..

ఏ పని చేసినా అందులో అత్యుత్తమంగా నిలవాలన్న తపన ఫల్గుణి నాయర్‌లో కనిపిస్తుంది. అది ఉద్యోగమైనా వ్యాపారమైనా. మేనేజ్‌మెంట్ కన్సల్టెంట్‌గా పని చేసినా, కొటాక్ మహీంద్రా క్యాపిటల్ (బ్యాంకు) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా వ్యవహరించినా ఆమెది అదే స్టైల్. ఫల్గుణిది గుజరాతీ వ్యాపార కుటుంబం. ముంబయిలో పుట్టి పెరిగింది. అక్కడి సిండెన్‌హామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఎకనమిక్స్ నుంచి డిగ్రీ పట్టా అందుకుంది. ఆ తర్వాత ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్‌మెంట్, అహ్మదాబాద్ నుంచి మాస్టర్స్ పూర్తిచేసింది. తర్వాత ఒక పేరున్న అకౌంటింగ్ సంస్థలో కన్సల్టెంట్‌గా చేరింది. కొన్నాళ్లు పనిచేశాక మహీంద్రా గ్రూప్‌లో వ్యాపార విస్తరణ విభాగాధిపతిగా చేరింది. లండన్, న్యూయార్క్ నగరాల్లోనూ వివిధ హోదాల్లో పనిచేసి సంస్థ అభివృద్ధిలో భాగమైంది. ఆ తర్వాత భారత్‌కి వచ్చాక మహీంద్రా క్యాపిటల్‌కు (ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకింగ్) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా బాధ్యతలు

చేపట్టింది. 18 సంవత్సరాలు ఇక్కడ పనిచేశాక, సొంతంగా ఒక సంస్థను ప్రారంభించాలనుకుందామె. తాను నిత్య జీవితంలో వాడే రకరకాల సౌందర్య ఉత్పత్తులు భారత్‌లో సరిగ్గా దొరక్కపోవడం, ముంబయిలాంటి మహా నగరాల్లోనూ అవి ఒకే చోట లభ్యం కాకపోవడంతో... అలాంటి వాటిని ఒకచోట అందించేలా ఓ కంపెనీ ప్రారంభించాలన్న ఆలోచన చేసింది. అలా 2012లో పుట్టిందే నైకా సంస్థ.

తిరుగు లేదు..

నైకాను ప్రారంభించేటప్పటికి ఫల్గుణిది అయిదు పదుల వయసు. అప్పటిదాకా తాను సంపాదించుకున్న వాటితో పాటు బయటి నుంచి కొంత జోడించి సుమారు రూ.14 కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడితో ఈ సంస్థను ప్రారంభించింది. ఫల్గుణి తండ్రి ఒక బేరింగ్స్ కంపెనీని నడిపేవారు. తొలుత ఆయన దగ్గరున్న ముగ్గురు ఉద్యోగులను నియమించుకుని, ఆయన ఆఫీసులోనే ఓ ఏరియాలో సౌందర్య ఉత్పత్తుల సంస్థను ప్రారంభించింది. లగ్జరీ బ్రాండ్లకు ఉన్న గిరాకీని అర్థం చేసుకుని తొలిసారి ఆన్‌లైన్‌లో లగ్జరీ కాస్మెటిక్స్‌ని అందుబాటులో ఉంచింది. సౌందర్య సాధనాలు, ఆరోగ్య ఉత్పత్తులు, ఫ్యాషన్ వస్తువులు... ఉండేలా చూసుకుంది. తొలుత రోజుకు అరవై ఆర్డర్లు వచ్చేవి. తర్వాత ఆఫ్‌లైన్ సర్వీసునూ మొదలుపెట్టింది. అలా ప్రారంభించిన 18 నెలల్లోనే అది ఇలాంటి ఉత్పత్తులు అమ్మే నెంబర్ 1 బ్రాండ్‌గా ఎదిగింది. దశాబ్దకాలంలోనే ఆమె ఫోర్బ్స్ ధనవంతుల జాబితాలో చోటు దక్కించుకుంది. ఆన్‌లైన్‌లో అమ్మకాలు జరుపుతూనే బయట దేశవ్యాప్తంగా బ్రాండ్ స్టోర్లనూ తెరిచింది నాయర్. అయితే కొవిడ్ సమయంలో భారీ నష్టాలను చవిచూసినా వెనకడుగు వేయలేదామె. ఉద్యోగులను తొలగించే చర్యలకు పోకుండా, మార్కెటింగ్ వ్యయాన్ని బాగా తగ్గించి సంస్థను నిలబడేలా చేసింది. ప్రస్తుతం నైకా సంస్థ 500 బ్రాండ్లకు సంబంధించిన వస్తువులను అమ్ముతున్నది. నెలకు 50 లక్షల మందికి పైగా యూజర్లున్నారు. ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ రంగంలో నైకా అంటే తెలియని వాళ్లుండరంటే అతిశయోక్తి కాదు. అసలైన స్త్రీశక్తికి నిలువెత్తు నిదర్శనం కదూ ఈ నైకా అధినాయిక!

నేటితరం పిల్లలు.. 'స్మార్ట్'గా తయారవుతున్నారు. చదువుల్లో 'టాప్' ర్యాంక్‌ల్లో ఉంటున్నారు. అయితే, ఇల్లు – స్కూలు తప్ప.. వేరే ఏదీ లేదన్నట్టుగా పెరుగుతున్నారు. చదువుల్లో ఫస్ట్ వస్తున్నా.. నలుగురిలో కలవలేక పోతున్నారు. బయటి ప్రపంచంలో అడుగుపెడితే.. బిత్తిరి చూపులు చూస్తున్నారు. వీరిలో కొందరు అతిగారాబం వల్ల ఇలా తయారైతే.. మరికొందరు 'స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్స్'తో స్మార్ట్‌లెస్‌గా మారుతున్నారు. ఇలా పెరిగే పిల్లలు.. భవిష్యత్తులో ప్రపంచంతో పోటీ పడలేరని మానసిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. భవిష్యత్ గురించిన విషయాలను వారికి బాల్యం నుంచే నేర్పించాలని సూచిస్తున్నారు.

బాల్యం నుంచే బాధ్యతలు..

ముందుగా పిల్లల్లో సామాజిక విలువలను పెంచాలి. పెద్దవారిని గౌరవించడం నేర్పించాలి. ఇంట్లోవారే కాదు.. ముఖపరిచయం లేనివారికి కూడా గౌరవం ఇవ్వాలని చెప్పాలి. ముఖ్యంగా.. పేద–ధనిక వ్యత్యాసం చూపించకుండా పెంచాలి. అందరూ సమానమే అనే సత్యాన్ని వారికి ఉగ్గుపాలతోనే పట్టించాలి.

ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై బాల్యం నుంచే అవగాహన కల్పించాలి. డబ్బు విలువ కూడా తెలియాలి. వారికి నచ్చింది కదా! అనో.. మారాం చేస్తున్నారనో అడిగిన ప్రతి ఒక్కటీ కొనివ్వకూడదు. ప్రతి వస్తువుపైన ఉండే ధరలను వారితోనే చదివించాలి. ఆ వస్తువు విలువ.. దానిని కొనడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఎంత? తదితర విషయాల గురించి చర్చించాలి. ఆ వస్తువు సరైన విలువ తెలుసుకోవడం, బేరాలు ఆడటం, మార్కెటింగ్‌పైనా అవగాహన కల్పించాలి.

బయటికి వెళ్లినప్పుడు ఎలాంటి పరిస్థితులు ఉంటాయో తెలియజేయాలి. అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు ఎలా స్పందించాలో పిల్లలకూ నేర్పించాలి. ఆటలు ఆడుతున్నప్పుడో.. ఇంకేదో సందర్భంలోనో ఏదైనా ప్రమాదం జరిగి.. తోటి పిల్లలకు దెబ్బలు తగిలితే, ఎలా ప్రవర్తించాలో చెప్పాలి. వారికీ ఏదైనా అవసరం వచ్చినప్పుడు ఒంటరిగా ఆలోచించకుండా.. ఇతరుల సాయం తీసుకోవడం నేర్పాలి.

ఇక ఇంట్లో.. ఎవరి దుస్తులు వారే జాగ్రత్త చేసుకోవడం నేర్పించాలి. తమ దుస్తులను ఉతకడానికి వాషింగ్ మెషిన్‌లో వేయడం మొదలుకొని.. ఆరేయడం, మడతపెట్టడం, అల్మారాలో సర్దుకోవడం దాకా ప్రతి పనిలోనూ వారి సహాయాన్ని తీసుకోవాలి. వంటగదిలోనూ.. కూరగాయలు తరగడం, గిన్నెలు శుభ్రం చేయడం నేర్పిస్తే.. కొన్నిరోజులకు వారి పనులు వారే చేసుకోగలరు.

పచ్చిగా తింటే..

కూరగాయల్లో ఎన్నోరకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. అయితే, కూరగాయలను ఉడికిస్తే.. వాటిలో పోషకాలు తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పచ్చిగానే తీసుకుంటే పోషకాలు పూర్తిస్థాయిలో శరీరానికి అందుతాయని అంటున్నారు. అయితే, ఇలా అన్నిరకాల పదార్థాలను పచ్చిగా తీసుకోవడం కూడా ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

- క్యారెట్ మాదిరిగా ముల్లంగిని పచ్చిగా తినకూడదు. ఇందులోని గాయిట్రోజెన్స్ అనే పదార్థం.. థైరాయిడ్ పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీనిని నేరుగా తీసుకుంటే.. గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.
- పాలకూరలో ఆగ్జలేట్ ఎక్కువ. ఇది కిడ్నీలో రాళ్లను ఏర్పరుస్తుంది. అతిగా తీసుకుంటే.. మలబద్ధకం ఇబ్బంది పెడుతుంది.
- కొన్ని కోడిగుడ్లలో సాల్మొనెల్లా అనే బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. వీటిని నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల ఆహారం విషపూరితమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఫలితంగా.. కడుపునొప్పి, వాంతులతోపాటు జ్వరం లాంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. కాబట్టి, కోడిగుడ్లను సరైన ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికించి తినడమే మంచిది. కొన్నిసార్లు హాఫ్ బాయిల్డ్ కూడా అనారోగ్యాన్ని కలిగించవచ్చు.
- బీన్స్‌ను పచ్చిగా తీసుకుంటే.. కడుపులో హైడ్రోజెనిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఫలితంగా.. వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు ఇబ్బంది పెడతాయి.
- ఆలుగడ్డల్లో సొలానిన్ అనే టాక్సిన్ ఉంటుంది. ఇది నరాల సమస్యలు, వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి లక్షణాలను కలగజేస్తుంది. కాబట్టి, ఆలుగడ్డలను ఉడికించి తినడమే బెటర్!
- పచ్చిగా తినే అవకాశం ఉన్న కూరగాయలను కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం మంచిదికాదు. పరిమితికి మించి తీసుకుంటే.. కడుపు ఇన్ఫెక్షన్లు, అజీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఉడికించిన కూరగాయలతో పోలిస్తే.. పచ్చివి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వీటిలోని పోషకాలను శరీరం నెమ్మదిగా గ్రహిస్తుంది. దాంతో జీర్ణక్రియ వేగం తగ్గుతుంది. కొన్నిరకాల కూరగాయల్లో యాంటి న్యూట్రియంట్ గుణాలు ఉంటాయి. అవి ఆహారంలో పోషకాల శోషణను పూర్తిగా నిరోధిస్తాయి. అలాంటి కూరగాయలను ఉడికించి తీసుకోవడమే మంచిది.

చలికాలంలో.. వేడివేడిగా!

చలికాలం.. వాతావరణం విభిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే కమ్ముకునే పొగమంచు.. మనసుకు ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. అయితే.. ఆ ఆహ్లాదం వెనకే, అనారోగ్యమూ దాగి ఉంటుంది. చల్లని వాతావరణం.. శరీరానికి అనేక సమస్యలను తెచ్చి పెడుతుంది. అయితే, ఒక చిన్న చిట్కా ద్వారా.. ఇలాంటి ఎన్నో సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే 'వేడి నీరు తాగడం'.. నిత్యకృత్యంగా చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

- శీతకాలంలో ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్యలు.. జలుబు, ముక్కుదిబ్బడ. ముఖ్యంగా, సైనసైటిస్ ఉన్నవారికి ఈ చల్లని వాతావరణం నరకమే!
- ఉదయాన్నే ఒక గ్లాసు వెచ్చని నీరు తాగితే.. జలుబు, సైనస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతులో శ్లేష్మాన్ని కరిగించడంలో వేడినీరు సాయపడుతుంది. వేడినీటి నుంచి వచ్చే ఆవిరి.. సైనస్ వల్ల కలిగే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
- చలి తీవ్రత పెరిగితే.. శరీరంలో రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. ఫలితంగా.. శరీర అవయవాలకు రక్త సరఫరా మందగిస్తుంది. అయితే.. వేడినీళ్లు అద్భుతమైన వాసోడైలేటర్‌గా పనిచేస్తాయి. ఇవి రక్తనాళాలను విస్తరింపజేసి.. రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఫలితంగా, గుండె ఆరోగ్యానికీ ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. కండరాల నొప్పి నుంచీ ఉపశమనం కలుగుతుంది.

- చలికాలంలో కొందరిలో 'అచలాసియా కార్డియా' సమస్య కనిపిస్తుంది. అన్నవాహిక కండరాలపై ప్రభావం చూపే ఈ సమస్య వల్ల ఆహారం తీసుకోవడం, నీళ్లు తాగడం కూడా కష్టమైపోతుంది. అయితే.. అన్నవాహిక కండరాలను సడలించడంలో వేడినీరు సాయపడుతుంది. తద్వారా అచలాసియా లక్షణాలు తగ్గి.. ఆహారం, నీళ్లు మింగడం సులభం అవుతుంది.
- వేడినీటిని తాగడం.. జీర్ణవ్యవస్థకూ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. జీర్ణ అవయవాలకు రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. వాటి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. వేడినీటిలో ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగితే.. ఆహారం త్వరగా విచ్ఛిన్నం అవుతుంది. శరీరం పోషకాలను మరింత సమర్థంగా గ్రహించేలా సాయపడుతుంది. మలబద్ధకం, కడుపుబ్బరం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.
- వేడినీళ్లు.. పేగులను ఉత్తేజపరుస్తాయి. వాటి కదలికలను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఆహారాన్ని సమర్థంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. ఫలితంగా.. మలబద్ధకం దూరమవుతుంది.
- చల్లని వాతావరణానికి ప్రతిస్పందనగా శరీరం వణుకుతుంది. అలాంటి సమయంలో వేడినీటిని తాగడం వల్ల.. శరీర అంతర్గత ఉష్ణోగ్రత పెరిగి.. వణుకు తగ్గుతుంది.
- చలికాలంలో చెమట ఎక్కువగా పట్టదు. దీంతో శరీరంలోని వ్యర్థాలు లోపలే ఉండిపోతాయి. వేడినీరు తాగడం వల్ల.. శరీరంలో అంతర్గత ఉష్ణోగ్రత పెరిగి చెమట బాగా పడుతుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటికి పంపించేస్తుంది. ఫలితంగా.. కాలేయం, మూత్రపిండాల పనితీరుకు భరోసా ఇస్తుంది.

సున్నితమైన చర్మానికి..

కొందరి చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. వీరికి ఎలాంటి బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ పడవు. ఏ క్రీమ్ రాసినా.. వెంటనే సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ కనిపిస్తుంటాయి. మొటిమలు వచ్చినా.. తగ్గడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అలాంటి వారు.. సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో ఇంట్లోనే ఫేస్‌ప్యాక్స్ తయారు చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు బ్యూటీషియన్లు. తులసి, వేప ఆకుల పొడి, నారింజ రసం, పచ్చిపాలు కలిపి.. మిశ్రమాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. దీన్ని మొటిమలు ఉన్నదగ్గర అప్లయి చేయాలి. తులసి, వేప ఆకుల్లో ఉండే యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు.. మొటిమలను ఇట్టే తగ్గిస్తాయి. నారింజ రసం, పచ్చిపాలతో చర్మం సరికొత్త మెరుపును సంతరించుకుంటుంది. సహజసిద్ధమైన ఈ పదార్థాలు చర్మానికి ఎలాంటి హానీ కలగనివ్వవు.