పెరటి మొక్కలకు పెంకులు

ఇండిపెండెంట్ ఇల్లయినా.. అపార్ట్‌మెంట్‌లో ఫ్లాట్ అయినా.. ఇప్పుడు చాలామంది పెరటి మొక్కల పెంపకం చేపడుతున్నారు. ఇంటికి అవసరమయ్యే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పండించుకుంటున్నారు. కనీసంలో కనీసంగా.. కొత్తిమీర, పుదీనా అయినా పెంచుతున్నారు. ఈ క్రమంలో.. వంటింటి వ్యర్థాలతో పెరటి మొక్కల ఎరువును తయారుచేసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా.. చెత్తబుట్టలో పడేసే కోడిగుడ్డు పెంకులు.. మంచి పోషణనిస్తాయని అంటున్నారు. వీటిలో అధికంగా లభించే కాల్షియం.. మొక్కల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సాయపడుతుంది. పురుగులు, శిలీంధ్రాల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. కోడిగుడ్డు పెంకులను ముక్కలుగా చేసి మొక్క చుట్టూ చల్లితే.. మట్టిలో పురుగులు బెదిరిపోతాయి. అలా క్రిమి కీటకాలు మొక్కల దగ్గరికి చేరకుండా.. రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తాయి.

ఇక, కోడిగుడ్డు పెంకులను పొడిగా మార్చి మొక్కలకు ఎరువుగానూ వాడుకోవచ్చు. ఇందులోని కాల్షియం మట్టిలో కరిగి.. మొక్కకు అందుతుంది. గుడ్డు పెంకులతోపాటు, వడకట్టిన టీ పొడి, ఉల్లి, వెల్లుల్లి లాంటివాటి పొట్టు, కూరగాయల తొక్కలు కూడా ఎరువుగా ఉపయోగపడతాయి. మొక్కలకు అవసరమయ్యే పోషకాలను అందిస్తాయి. ఎలాంటి రసాయన ఎరువులు వాడకుండానే.. ఇంటికి కావాల్సిన తాజా కూరగాయలను పండించుకోవచ్చు.

సిరిసిల్లలో మరమగ్గాలు నిరంతరం పరిగెడుతూనే ఉంటాయి. పట్నం ముందుండే మానేరు వేగంగా పరుగులు తీస్తుంటుంది. అదే సిరిసిల్లలో అలుపెరగని పరుగులు తీస్తున్న ఓ పెద్దావిడా ఉంది! ఆమె పేరు టమాటం రామానుజమ్మ. బాల్యంలో సరదాగా మొదలైన ఆమె పరుగు వయసు పెరిగే కొద్దీ.. కొత్త శక్తి పుంజుకుంది. ఏ పోటీకి వెళ్లినా.. పతకం గెలుచుకునేంత వేగం అందుకుంది. ఏడు పదుల వయసులోనూ ఓటమెరుగని పరుగుల రాణిగా పేరు గడించిన రామానుజమ్మ కథ ఇది..

70 ఏండ్ల.. పరుగు

ఈ రోజుల్లోనూ బడిలో పరుగు పందెం ఉందంటే పేర్లు ఇవ్వడానికి విద్యార్థులు తటపటాయిస్తారు. ఈ తరం ఆడపిల్లలు కూడా.. పరుగు మనకు సంబంధించిన క్రీడ కాదనుకుంటారు. కానీ, అరవై ఏండ్ల కిందట.. 'పరుగు పందెంలో పాల్గొనాలని ఆసక్తి ఉన్నవాళ్లు పేర్లు ఇవ్వండి' అనగానే రామానుజమ్మ టక్కున లేచి నిల్చునేది. పేరు ఇవ్వడంలోనే కాదు.. తన పేరును నిలబెట్టుకోవడంలోనూ అంతే ఉత్సాహం కనబరచేది. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన రామానుజమ్మ తండ్రి చిన్నపాటి ప్రైవేట్ పాఠశాల నడిపేవాడు. ఆ రోజుల్లోనే ఆమె డిగ్రీ వరకు చదివింది. తర్వాత తండ్రి పాఠశాల బాధ్యతలు భుజానికెత్తుకుంది. చాలీచాలని జీతంతో బతుకు పందెంలో పరుగులు తీస్తూనే ఉంది.

చిన్నప్పటి నుంచీ..

చిన్నప్పటి నుంచీ రామానుజమ్మకు ఆటలంటే ఇష్టం. అందులోనూ పరుగంటే ప్రాణం. ఇంటి నుంచి బడికి, బడి నుంచి ఇంటికి తిన్నగా నడుచుకుంటూ వెళ్లడం చాలా అరుదుగా కనిపించేది. చిరుతలా పరుగులు తీసేది. బడిలో జరిగే పరుగు పందెంలో ఆమె బరిలో దిగితే, మిగతావాళ్లంతా రెండో స్థానం కోసమే పోటీపడేవారు. అంత మెరుపు వేగం ఆమె సొంతం. స్వతంత్ర, గణతంత్ర దినోత్సవాల సందర్భంగా పాఠశాలలో జరిగే ఆటల పోటీల్లో రామానుజమ్మ తప్పకుండా ఉండాల్సిందే! ప్రైజు గెలవాల్సిందే!! మరోవైపు బయట ఎక్కడ పరుగు పోటీ ఉన్నా... బడి ఎగ్గొట్టి మరీ అందులో పాల్గొనేది. గెలిచి తీరేది!! డిగ్రీ పూర్తయ్యాక.. తండ్రి నిర్వహిస్తున్న పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయురాలిగా చేరింది. బడిలో పనిచేస్తూనే.. ఎక్కడ పరుగుల పోటీలు జరిగినా స్కూల్‌కు సెలవు పెట్టి వాటిలో పాల్గొనేది. ఆరోగ్యశాఖలో సూపర్‌వైజర్‌గా పనిచేసే భాషయ్యతో రామానుజమ్మ వివాహమైంది. పెండ్లి తర్వాత కూడా ఆమె తన పరుగు ఆపలేదు. భర్త కూడా ఆమెకు మద్దతుగా నిలిచాడు. మరింత పట్టుదలతో రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లోనూ పాల్గొని సత్తా చాటిందామె.

బరిలో దిగితే...

రామానుజమ్మ 1996లో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించిన పరుగుల పోటీల్లో పాల్గొని స్వర్ణ పతకం సాధించింది. అప్పటికి ఆమె వయసు సుమారు నలభై ఏండ్లు. 1997లో ఖమ్మం జిల్లా కొత్తగూడెంలో నిర్వహించిన ఏపీ అమెచ్యూర్ అథ్లెటిక్స్‌లో బంగారు పతకం గెలుపొందింది. 1998-99లో హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన అథ్లెటిక్స్‌లోనూ గోల్డ్ మెడల్ కైవసం చేసుకున్నది. 2004, 2005లో హైదరాబాద్‌లో జరిగిన జాతీయ స్థాయి (100, 200 మీటర్ల) పోటీల్లోనూ రెండు సార్లు బంగారు పతకాలను గెలుపొందింది. 2007లో వరంగల్, 2012లో విశాఖపట్టణంలో నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లోనూ ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని అయోధ్యలో భారత్ మాస్టర్స్ అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పరుగు పందెంలో 70 ఏండ్ల విభాగంలో రెండు పతకాలు (800, 1500 మీటర్లు) సాధించింది. తాజాగా, కర్ణాటకలోని మంగళూరులో నిర్వహించిన సౌత్ ఆసియా మాస్టర్ అథ్లెటిక్ ఓపెన్ చాంపియన్‌షిప్ అంతర్జాతీయస్థాయి పోటీల్లో (800 మీటర్లు) పాల్గొని కాంస్య పతకం పొందింది. మలేషియాలో జరిగిన అంతర్జాతీయ పోటీలో (200 మీటర్ల) పాల్గొని తృతీయ స్థానంలో నిలిచి తెలంగాణ కీర్తిపతాకాన్ని ఎగరేసింది. ఏటా నిర్వహించే రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొంటూ పతకాలు దక్కించుకున్నది. మొత్తంగా 300 బంగారు, 250 వెండి, 50 కాంస్య పతకాలు సాధించింది.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

'చాలామందికి నాలుగు పదుల వయసు దాటగానే.. బీపీ, షుగర్ పలకరిస్తుంటాయి. మేమున్నామంటూ మోకాళ్ల నొప్పులు వచ్చే స్థాయి. పరుగును మించిన ఔషధం లేదు. నాకు ఏ బీపీ, షుగర్ లేదు. ఈ పరుగు నాకు పతకాలను మాత్రమే కాదు.. ఆరోగ్యాన్నీ అందించింది. సాత్విక ఆహారం మాత్రమే తీసుకుంటాను. ఉదయం అల్పాహారానికి బదులు వివిధ ఆకుల కషాయాలు తీసుకుంటాను. రాగులు, కొర్రలతో చేసిన పదార్థాలే తింటాను. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండటమే నా ఆరోగ్య రహస్యం' అంటున్నది రామానుజమ్మ. పరుగుతోపాటు జావెలిన్ త్రో, కరాటే, కర్రసాము, యోగా లాంటి పోటీల్లోనూ రామానుజమ్మ ప్రవీణురాలే. ఎన్నో పాఠశాలల్లో పిల్లలకు ఉచితంగా కరాటే, కర్రసాము, యోగాపై శిక్షణ ఇస్తున్నది. సిరిసిల్లవాసులంతా ఆమెను 'పరుగుల బామ్మా!' అని ఆప్యాయంగా పలకరిస్తారు.

.. రాపెల్లి సంతోష్‌కుమార్,
సిరిసిల్ల

తరాలు మారుతున్న కొద్దీ.. పిల్లల పెంపకంలోనూ మార్పు వస్తున్నది. ఒకప్పుడు విలువలే.. తల్లిదండ్రుల తొలి ప్రాధాన్యంగా ఉండేది. ఆ తర్వాత కాలంలో.. చదువు, డబ్బుకు ప్రాధాన్యత పెరిగింది. అయితే, ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో.. పిల్లలకు సమయం కేటాయించడమే కష్టమైపోతున్నది. వారికి ఉన్నత విలువలు.. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను నేర్పించడం గగనమే అవుతున్నది. ఫలితంగా.. వారి భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరంగా మారుతున్నది. అలా కావొద్దంటే.. వారికి బాల్యం నుంచే ఉన్నత విలువలను నేర్పించాల్సిన అవసరం ఉన్నది. అప్పుడే వారి భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట పడుతుంది.

భవిష్యత్తుకు బంగారుబాట!

చిన్న కుటుంబాలు, పెద్దల పర్యవేక్షణ లేకపోవడం.. నేటితరానికి శాపంగా పరిణమిస్తున్నాయి. చాలామంది పిల్లల్లో మంచి, మర్యాద లోపిస్తున్నది. ఈక్రమంలో వారికి పెద్దలతో ఎలా ప్రవర్తించాలో నేర్పాల్సిన అవసరం ఉంది. థాంక్యూ, సారీ, ప్లీజ్.. లాంటి మాటలను బాల్యం నుంచే అలవాటు చేయాలి. అవసరంలో 'డిమాండ్' కాకుండా.. 'రిక్వెస్ట్' చేసేలా పిల్లల్ని ప్రోత్సహించాలి. ఇలాంటి మంచి, మర్యాదలే.. పిల్లల సామాజిక నైపుణ్యాలను పెంచుతాయి. వారి జీవితాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుతాయి.

పిల్లలకు బాల్యం నుంచే ఆర్థిక అక్షరాస్యతపై అవగాహన కల్పించాలి. అప్పుడే.. పెద్దయ్యాక ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో పడకుండా ఉంటారు. ఆర్థిక సమస్యలు ఎదురైనా.. సులభంగా బయటపడతారు. పాకెట్ మనీని ఎలా వాడుకోవాలో నేర్పించాలి. ఖర్చులను ఎలా ప్లాన్ చేసుకోవాలో, డబ్బును ఎలా ఆదా చేసుకోవాలో చెప్పాలి. అంతేకాకుండా.. బ్యాంకు అకౌంట్‌ను నిర్వహించడం, చెక్కులు రాయడం, డిపాజిట్లు చేయడం వంటి బ్యాంకింగ్‌కు సంబంధించిన ప్రాథమిక నైపుణ్యాలపై అవగాహన కల్పించాలి.

'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అనే సత్యాన్ని.. పెద్దలు గ్రహించి, పిల్లలకూ బోధించాలి. పొద్దెక్కేదాకా పడుకోకుండా.. తెల్లవారుజామునే నిద్ర లేవడం అలవాటుగా మార్చాలి. ఉదయం వ్యాయామం నుంచి మొదలుపెడితే.. పోషకాహారం తినడం, ఆరుబయట ఆటలాడటం, కంటి నిండా నిద్రపోవడం వరకూ.. అన్నీ ఆచరించేలా ప్రోత్సహించాలి. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లతోనే జీవితం ఆనందంగా సాగుతుందనే విషయాన్ని వారికి చెప్పాలి.

ప్రపంచాన్ని అరచేతిలో చూపిస్తున్న స్మార్ట్‌ఫోన్.. వారికి చెడు వ్యసనాలనూ పరిచయం చేస్తున్నది. అందుకే, ఎదిగే పిల్లల ఫోన్, కంప్యూటర్‌పై ఓ కన్నేసి ఉంచాలి. వారు ఏం చేస్తున్నారో.. ఏం చూస్తున్నారో ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి. పిల్లలను చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉంచడానికి ముందు.. పెద్దలు మారాలి. ఏవైనా చెడు వ్యసనాలు ఉంటే వెంటనే మానేసి, పిల్లలకు ఆదర్శంగా నిలవాలి. పిల్లల ముందే సిగరెట్లు, మద్యం తాగడం మానుకోవాలి.

బాల్యం నుంచే బాధ్యతాయుతంగా ఉండటం నేర్పించాలి. డబ్బు విషయంలోనే కాదు.. అవసరం ఉన్నవారికి సహాయం చేయడం, ఉన్నదాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడం, చిన్నచిన్న ఇంటి పనులను చక్కబెట్టడం లాంటివి అలవాటు చేయాలి. ఇలాంటివి పిల్లల్లో మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

జుట్టుకి అద్దం అతికించేద్దాం!

జడ వేసినా ముడి వేసినా విరబోసినా దానికంటూ ఓ స్టైల్ ఉంటుంది. మనం వేసుకునే దుస్తుల్ని బట్టి హెయిర్‌స్టైల్ మారిపోతూ ఉంటుంది. పూలు మొదలు రాళ్ల బ్రూచ్‌ల దాకా సిగను ఎన్నో విధాలుగా సింగారిస్తాం. అందులోనూ ఎవరి మోడల్ వారిది. దేని ఆకర్షణ దానిది. అయితే జడ అలంకారంలో పూలు మినహాయిస్తే మిగిలినవి చేసేందుకు కాస్త శ్రమ అవసరం. సమయమూ పడుతుంది. మనం ఏ తరహా హెయిర్‌స్టైల్ వేసినా దాన్ని చిటికెలో వావ్ అనిపించేలా చేసేందుకు 'మిర్రర్ హెయిర్ స్టిక్ ఆన్ యాక్సెసరీలు' వస్తున్నాయి. ఇవే జడను అలంకరించే అద్దాలు. డైమండ్, త్రికోణం, బొట్టులాంటి మోడళ్లతో పాటు గుండ్రంగా ఉండేవీ ఇందులో వస్తున్నాయి. జడ వేసుకోవడం పూర్తయ్యాక అచ్చం బొట్టు బిళ్లలను అతికించుకున్నట్టు వెనక ఉన్న స్టిక్కర్ తీసేసి వెంట్రుకల మీద అతికించుకోవడమే. సాధారణమైన అద్దాల తరహాలో ఉండేవాటితో పాటు బంగారు రంగులోవీ ఇందులో దొరుకుతున్నాయి. అలంకారం చిటికెలో అయిపోవాలి, కొత్తగానూ కనిపించాలి అనుకుంటే ఇదో మెరుపు లాంటి ఐడియా. జుట్టును తళతళా మెరిపించే ప్రక్రియ!

బ్రకోలి చీజ్ స్టిక్స్

కావలసిన పదార్థాలు

బ్రకోలి ముక్కలు: ఒక కప్పు, **క్యాప్సికమ్ ముక్కలు:** ఒక కప్పు (పెద్దగా తరిగినవి), **ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు:** ఒక కప్పు, **పార్మిసన్ చీజ్:** పావు కప్పు, **చీజ్ ముక్కలు:** ఒక కప్పు, **ఆరిగానో, రోస్‌మేరీ:** ఒక టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత.

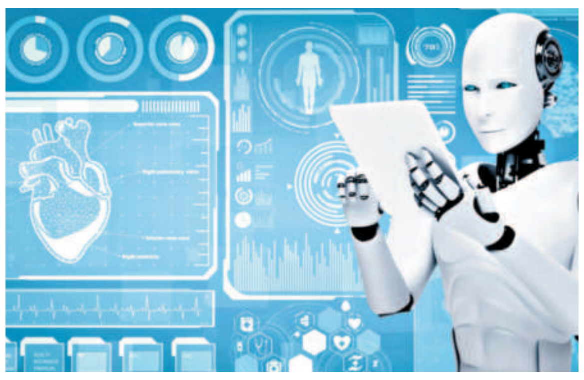
తయారీ విధానం

బ్రకోలి ముక్కలను పది నిమిషాలపాటు వేడి నీళ్లలో వేయాలి. తర్వాత తీసి ఆరబెట్టాలి. టూత్‌పిక్‌లకు బ్రకోలి, క్యాప్సికమ్, ఉల్లిగడ్డ, చీజ్ ముక్కలను గుచ్చి పెట్టుకోవాలి. ఓవెన్‌ను 180 డిగ్రీల వద్ద ప్రీ హీట్ చేసుకోవాలి. బ్రకోలి స్టిక్స్‌ను పదిహేను నిమిషాలపాటు బేక్ చేసి, పైనుంచి తురిమిన పార్మిసన్ చీజ్, ఆరిగానో, రోస్‌మేరీ, ఉప్పు వేసి మరో ఐదు నిమిషాలు బేక్ చేసుకుంటే వేడివేడి బ్రకోలి చీజ్ స్టిక్స్ సిద్ధం.

ఏఐ కావాలి..

ఆరోగ్య సంరక్షణలో ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) కూడా భాగం కావాలని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా, దవాఖానల్లో ఎక్కువసేపు వేచి ఉండటం, పరిపాలనా వ్యవస్థలో లోపాలను సవరించడానికి 'ఏఐ' అవసరం ఉన్నదని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

అమెరికాకు చెందిన 'రివ్‌స్ప్రింగ్' అనే సంస్థ.. 'క్లినికల్ హెల్త్‌కేర్ కమ్యూనికేషన్లలో ఏఐ అవసరం' గురించి ఓ సర్వే చేపట్టింది. 1,113 మంది రోగులు, వారి సన్నిహితులతో ఆన్‌లైన్ ద్వారా అభిప్రాయాలు సేకరించింది. ఈ సందర్భంగా పలువురు.. 'హెల్త్‌కేర్' సేవల్లో ఆధునిక సాంకేతికత పెరగాల్సిన అవసరం ఉన్నదని చెప్పారు. దవాఖానల్లో సిబ్బంది కొరతను అధిగమించడంతోపాటు ఉన్నవారిపైనా పనిభారాన్ని తగ్గించే సామర్థ్యం 'ఏఐ టెక్నాలజీ'కి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. దాంతో రోగికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా చూసుకోవచ్చని వెల్లడించారు.



ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు.. హాస్పిటల్ ప్రతినిధితో ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడటం కన్నా.. ఏఐని ఉపయోగించడానికే ఇష్టపడుతున్నారు. ఆరోగ్య వివరాలు తెలుసుకునేందుకు ఫోన్లలో ఎక్కువ సమయం వేచి ఉండాల్సి వస్తున్నదనీ, దానికన్నా ఏఐ ద్వారా వేగవంతమైన సేవలను పొందవచ్చని వారు విశ్వసిస్తున్నారు. సాధారణ పనుల కోసం చాట్‌బాట్, ఆటోమేటెడ్ ఫోన్ సిస్టం వంటి సాధనాలను వాడుకోవాలని కోరుతున్నారు.

ఇక ప్రతిముగ్గురిలో ఒకరు (32 శాతం) ఆధునిక సాంకేతికతపై ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. అయితే, ఏఐని ఎక్కువగా ఇష్టపడే రోగులలో 35-54 సంవత్సరాల వయసు గలవారు 25 శాతం ఉండగా.. ఉన్నత విద్యావంతులు 30 శాతం, ఏడాదికి 70 లక్షలు, అంతకన్నా ఎక్కువ సంపాదించేవారు 27 శాతం మంది ఉన్నారు.

సర్వేలో పాల్గొన్నవారిలో మూడింట ఒక వంతుమంది సందేహాల నివృత్తికి ఏఐ మంచి ఆప్షన్ అని చెప్పారు. హాస్పిటల్ బిల్లులు, చెల్లింపులు.. ఇలాంటివి మనుషులకన్నా ఏఐతోనే సులువుగా మాట్లాడొచ్చని అంటున్నారు. ఇక అపాయింట్‌మెంట్‌కు సంబంధించిన షెడ్యూలింగ్, ప్రిపరేషన్‌లాంటివి ఏఐ పక్కాగా నిర్వహిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య సంరక్షణలో ఏఐని అమలు చేయాలనీ, అధునాతన సాధనాలను ఉపయోగించుకోవాలని కోరుకుంటున్నారు.

అందంగా కాపాడుకుందాం!

వేసవి మొదలైంది. మండే ఎండ.. ముఖ సౌందర్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా.. చర్మానికి, జుట్టుకు తీవ్రమైన నష్టాన్ని కలుగజేస్తుంది. అయితే, అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేదనీ, ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేర్పులు చేసుకుంటే చాలని అంటున్నారు బ్యూటీషియన్లు.

- వేసవిలో శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతుంది. నీటిని ఎక్కువగా కోల్పోతుంది. ఫలితంగా.. చర్మం, జుట్టు నిర్జీవంగా మారుతాయి. పొడి చర్మం, చుండ్రు వంటి సమస్యలు ఇబ్బంది పెడతాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే.. తగినన్ని నీళ్లు తాగాలి. అప్పుడే చర్మం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపుతుంది. జుట్టుకూ మేలుచేస్తుంది.
- ఎండలు, దాహం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూల్‌డ్రింక్స్‌ను ఎక్కువగా ఆశ్రయిస్తుంటారు. అంతేకాకుండా, చక్కెర కలిపిన ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి రెండూ.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచేవే! ఫలితంగా, చర్మంపై ముడతలు ఏర్పడతాయి. అధిక చక్కెర.. జుట్టుకు చేటు చేస్తుంది. వెంట్రుకలను బలహీనపరుస్తుంది. చివరికి.. జుట్టు రాలే సమస్యను పెంచుతుంది. కాబట్టి.. వేసవిలో చక్కెరకు ఎంతదూరం ఉంటే.. అందానికి అంత మంచిది.
- వేసవిలో చెమట రూపంలో శరీరం అధిక మొత్తంలో సోడియం కోల్పోతుందని కొందరు ఉప్పును ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇలా చేయడం.. ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదు. చర్మానికి, జుట్టుకు కూడా హానికరమే.
- ఇక జంక్ ఫుడ్ కూడా జుట్టుకు, చర్మానికి నష్టం చేకూరుస్తుంది. ఇందులో ఉండే అధిక క్యాలరీలు, చక్కెరలు, సంతృప్త కొవ్వులు.. ముఖ సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్స్ రావడానికి కారణం అవుతాయి. జుట్టునూ బలహీనపరుస్తాయి.
- కాఫీ, టీలాంటి కెఫిన్ ఉన్న పానీయాలు తీసుకున్నా.. చర్మం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలు లోపిస్తే.. జుట్టు, చర్మానికి ముప్పు వాటిల్లుతుంది. చర్మంపై దద్దుర్లు ఏర్పడటంతోపాటు జుట్టు సహజత్వాన్ని కోల్పోతుంది.
- మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి కూడా.. జుట్టు, చర్మం ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. యోగా, ధ్యానంతో ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. క్రమం తప్పని వ్యాయామం.. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. జుట్టు, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.