‘తెల్ల’బోవొద్దంటే..

ఒత్తిడి, కాలుష్యం, హార్మోన్ల ప్రభావం.. కారణం ఏదైతేనేం, చిన్న వయసులోనే చాలామందిలో జుట్టు నెరిసిపోతున్నది. నెత్తికి రంగులేసి కవర్ చేయొచ్చు. కానీ, కనుబొమలు కూడా తెల్లగా మారితే!? హార్మోన్ల ప్రభావం, ఇతర కారణాల వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. ఫలితంగా.. ముఖం అందవిహీనంగా మారుతుంది. మరికొందరిలో వయసు పెరిగేకొద్దీ జుట్టు కుదుళ్లలో మెలనిన్ ఉత్పత్తి తగ్గడం వల్ల వెంట్రుకలు తెల్లబడతాయి. ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేందుకు సౌందర్య నిపుణులు కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు.

- రాత్రిపూట కనుబొమలను ఆలివ్ నూనె లేదా ఆముదంతో సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. కళ్ల చుట్టూ ఉండే సున్నితమైన చర్మానికి బాదం నూనె చాలా మేలు చేస్తుంది.
- ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. రోజువారీ ఆహారంలో పాలు, అరటిపండ్లు, గుడ్లు, పప్పులు మొదలైనవి భాగం చేసుకోవాలి. దీంతో కనుబొమలు నెరిసిపోకుండా ఉంటాయి.
- విటమిన్ బి12 లోపం వల్ల కూడా ఈ సమస్య తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, విటమిన్ బి12 ఎక్కువగా లభించే కాలేయం, చేపలు, గుడ్లు, పాల పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- ధూమపానం వెంట్రుకల కుదుళ్లలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. పొగతాగడం మానేస్తే.. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు.
- ఇక థైరాయిడ్ సమస్య కూడా ఒక కారణమే! థైరాయిడ్‌ను తగ్గించుకుంటే.. వెంట్రుకలు తెల్లబడటం కూడా తగ్గుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

శుక్రవారం | 28 ఫిబ్రవరి 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

సోలో యాత్ర ఫ్రీ సూత్రే!

‘హే... ఒక్కదానివే వెళ్తున్నావా? ఎవరినన్నా తోడు పంపించనా!’, ‘తొందరగా వచ్చేయ్... మళ్లీ చీకటి పడేదాకా ఉండకు.. అసలే ఒంటరిగా వెళ్తున్నావ్’, ‘ఏంటీ? ఎప్పుడూ ఊళ్ల వెంట తిరగాలంటే ఎలా? బోలెడు డబ్బులు ఖర్చు’.. ఇలాంటి మాటలేవీ తనకు పట్టవంటున్నది సోలో యాత్రికురాలు సరస్వతి నారాయణ అయ్యర్. ఢిల్లీకి చెందిన ఈమె ఒంటరిగా, జీరో బడ్జెట్‌తో దేశమంతా తిరిగేస్తున్నది. అంతేకాదు, ఆడపిల్లలు ఇలా ఒక్కరే, భద్రంగా ఎలా ప్రయాణం చేయాలో చెబుతూ తన యాత్రకు సంబంధించిన వీడియోలూ అప్‌లోడ్ చేస్తున్నది. జీరోబడ్జెట్ యాత్రికురాలి గురించి తెలుసుకుంటే ఎవరైనా హీరో అనాల్సిందే. ఆ ముచ్చట్లు మీకోసం!

సాహసం చేయాలంటే సంపన్నులే కానక్కర్లేదు, ధైర్యవంతులు అయితే చాలు... అని చెబుతుంటుంది సరస్వతి. అవును ఇంత పెద్ద భారతదేశంలో, ఒక్క యాత్ర చేయాలంటేనే వేలు ఖర్చయ్యే చోట దేశమంతా తిరగాలంటే ఇంకెంత డబ్బుండాలి! అలాగని అందమైన ప్రదేశాలను చుట్టేయాలన్న తన ఆశలను వదులుకోలేదామె. తనదైన పద్ధతిలో ప్రయాణాన్ని మొదలుపెట్టింది. ఆ ధైర్యమే ఆమెకు విజయాన్ని కట్టబెట్టింది. సోలో ట్రావెలర్‌గా ఇప్పుడామె పర్యాటక ప్రియుల సర్కిల్‌లో తెగ ఫేమస్. ఆమెను చూసి తమ కలల్ని నెరవేర్చుకోవడానికి అడుగు బయటపెట్టిన వాళ్లు కొందరైతే, తన ప్రయాణాన్ని గమనిస్తూ ఆనందిస్తున్న వాళ్లు ఇంకొందరు. అసలైన మహిళా సాధికారత అంటే ఇదే అని మెచ్చుకొనే వాళ్లూ ఎందరో. అసలామె ప్రయాణం ఎలా సాగుతుందంటే...

జీరో బడ్జెట్

సరస్వతి చదువు పూర్తయిన తర్వాత ఓ బీమా కంపెనీలో ఉద్యోగిగా చేరింది. కొన్నాళ్లు పనిచేశాక వివిధ ప్రదేశాలు చూడాలన్న తన ఆశలకు, ఆ ఉద్యోగానికీ అస్సలు పొంతన కుదరడం లేదనిపించి ఆఫీసు మానేసింది. దీంతో రెండేండ్ల క్రితం తన కలల ప్రయాణానికి శ్రీకారం చుట్టింది. అలాగని చేతిలో దండిగా డబ్బులేం లేవు. ‘ఇంతలోనే వెళ్లాలి’ అనుకోవడానికి అసలు బడ్జెట్టే లేదు. అందుకే ‘హిచ్ హైకింగ్’ను మోడల్‌గా పెట్టుకుంది. అంటే, మనం వెళ్లాల్సిన దారిలో వెళ్తున్న వారిని లిఫ్ట్ అడిగి ఉచితంగా ప్రయాణించడం అన్నమాట! అంతేకాదు, కిలోమీటర్ల కొద్దీ కాలినడకన ప్రయాణించడం కూడా ఒక పద్ధతిగా పెట్టుకుంది. ఇలా సౌకర్యంగా ప్రయాణించేందుకు అతి తక్కువ లగేజ్‌ను సర్దుకుంటుంది. రెండు చీరలు, రెండు నైట్ డ్రెస్‌లు, ఒక క్యాంపింగ్ టెంట్, లిఫ్ట్ బోర్డులు, కొంచెం చిరుతిండి... అంతే. ఇక ఉండేందుకు దేవాలయాలు, ధర్మశాలలు, ఆశ్రమాలు, బడుల్లాంటి వాటిని ఎంచుకుంటుంది. అదీ లేదంటే చీకటి పడేలోపే ఏదన్నా ఊరికి చేరుకుని అక్కడి ఇండ్ల వాళ్లను పరిచయం చేసుకుంటుంది. భద్రమే అనిపించిన చోట తన టెంట్ ఏర్పాటు చేసుకుని పడుకుంటుంది. ట్రావెలర్లకు బస ఇచ్చే ఇళ్లనూ వెతికి పట్టుకుని వాళ్లకు కాస్త సాయం చేసి ఉచితంగా ఆరోజుకు అక్కడ ఉంటుంది. ఇక, ఆహారం విషయమూ అంతే. ఎక్కువగా గుళ్లు, గురుద్వారాల్లాంటి చోట్ల ఆహారం తింటుంది. లేదంటే దగ్గరిలోని ఊరికి వెళ్లి నాలుగైదు గంటలు పని వెతుక్కుంటుంది. అందుకుగానూ తనకు అన్నం పెట్టమని అడుగుతుంది. అలా ఒక్క రూపాయి ఖర్చు పెట్టకుండా లద్దాఖ్, మానస సరోవరం, హిమాలయాలు... ఇలా ఎన్నో ప్రదేశాలను చూస్తూ, వివిధ రాష్ర్టాలు దాటి సరస్వతి ప్రయాణం చేసింది. ఇటీవలే దేశ సరిహద్దు దాటి కజకిస్తాన్, ఉజ్బెకిస్తాన్‌లకూ జీరో బడ్జెట్ ప్రయాణం చేసింది. కేవలం ఓ చోటుకు వెళ్లడమే కాదు, అక్కడి సంస్కృతిని తెలుసుకోవడం, వంటల్ని రుచి చూడటం, నచ్చిన మనుషులతో దోస్తీ చేయడం లాంటివీ చేస్తున్నది. ఇటీవల ఆసక్తి నెలకొన్న ట్రెండ్... జీరో బడ్జెట్ ట్రావెల్‌కి సరస్వతి ఓ చక్కని ఉదాహరణ.

స్ఫూర్తి పాఠం

తన ప్రయాణాన్ని గురించి సరస్వతి ఎప్పటికప్పుడు వీడియోలు తీసి పెడుతుంటుంది. ‘సేఫ్ లడ్కీ’ పేరిట ఇన్‌స్టాగ్రామ్ హ్యాండిల్‌నూ, ‘ట్రావెల్ విత్ అయ్యర్’ పేరుతో యూట్యూబ్ చానెల్‌నూ నడుపుతున్నది. ఇన్‌స్టాలో లక్షా 53 వేల మంది

ఫాలోవర్లు ఉండగా, యూట్యూబ్‌లో 3 లక్షల 15 వేలకు పైగా సబ్‌స్క్రైబర్లు ఉన్నారు. ఈ వీడియోల్లో తను ప్రయాణించిన ప్రదేశాల ముచ్చట్లతోపాటు, భద్రతకు సంబంధించిన చిట్కాలు, తోటి మహిళల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపే మాటలు పంచుకుంటూ ఉంటుంది. తనలాగే జీరో బడ్జెట్‌లో ఎలా ప్రయాణించాలి, ఎలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి అన్న సంగతులు వివరిస్తుంటుంది. ‘సిస్టర్ మాకూ ఇలా ప్రయాణించాలని ఉంది, కుటుంబ బాధ్యతలు ఉన్నాయి ఏం చేయాలి?’... అంటూ చాలామంది ఆమెను సలహాలు సూచనలూ అడుగుతుంటారు. అలాంటి వారెందరికో ఆమె రకరకాల సందర్భాల్లో వాళ్ల కలను నెలవేర్చుకునే మార్గాలను చెబుతుంటుంది. భౌతికంగా చూసుకుంటే ఆమె సుదీర్ఘమైన దూరాలను దాటి ఉండవచ్చు, నిజానికి మహిళగా ఒంటరి ప్రయాణం చేస్తూ సరస్వతి బలమైన సామాజిక అడ్డంకిని దాటింది. కాస్త ధైర్యం చేసి అడుగేస్తే ఆడపిల్ల సాధించలేనిది ఏదీ లేదని నిరూపించింది!

చాలామంది గార్డెనింగ్‌ను ఓ హాబీగా మార్చుకుంటున్నారు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి మొక్కల పెంపకాన్ని ఫాలో అవుతున్నారు. ఇటు ఇంటికి కావాల్సిన కూరగాయలనూ పండించుకుంటున్నారు. ఈక్రమంలో కొందరు చీటికిమాటికి మొక్కలకు నీళ్లు పోస్తుంటారు. ఫలితంగా, మొక్కలపై ‘ఫంగస్’ దాడిచేస్తుంది. ఆకులపై తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడి.. వండుకోవడానికి పనికిరాకుండా పోతాయి. అయితే, ఇంట్లో దొరికే పదార్థాలతోనే.. ఈ ఫంగస్‌ను వదిలించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఫంగస్‌కు చెక్!

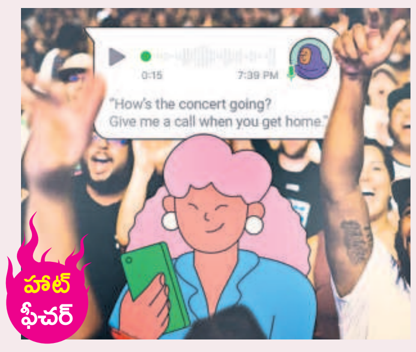
ఫంగస్‌ను నివారించడంలో ‘యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్’ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఒక లీటర్ నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వేసి బాగా కలపాలి. ఈ ద్రావణాన్ని ఫంగస్ సోకిన ఆకులు, కాండంపై పిచికారీ చేయాలి. వారానికి రెండుమూడు సార్లు ఇలా చేస్తే.. ఫంగస్ కనిపించకుండా పోతుంది.

నోటి ఆరోగ్యానికి ఉపయోగించే.. మౌత్‌వాష్ కూడా ఫంగస్‌ను పారదోలుతుంది. ఒక లీటర్ నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల మౌత్ వాష్‌ను కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఫంగస్‌కు గురైన మొక్కలపై పిచికారీ చేయాలి. తెల్లటి ఫంగస్‌ను ఇది పూర్తిగా నిర్మూలిస్తుంది. అయితే, మరీ ఎక్కువగా వాడితే మొక్కల ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి, తక్కువ పరిమాణంలో వాడటమే మంచిది.

వంటల్లో వాడే బేకింగ్ సోడా కూడా.. మొక్కల నుంచి ఫంగస్‌ను తొలగిస్తుంది. రెండు లీటర్ల నీటిలో అర టీ స్పూన్ లిక్విడ్ సోప్, ఒక టేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ సోడా కలపాలి. ఈ ద్రావణాన్ని రెండుమూడు రోజులపాటు పక్కన ఉంచాలి. ఆ తర్వాత స్ప్రే బాటిల్‌లో నింపుకొని.. ఫంగస్ సోకిన భాగానికి పిచికారీ చేయాలి. ఫంగస్ పూర్తిగా తొలగిపోయే దాకా ఈ మిశ్రమాన్ని ఉపయోగించండి. అయితే, సూర్యకాంతి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ ద్రావణాన్ని పిచికారీ చేయొద్దు.

వాయిస్ మెసేజ్‌లు చదువుకోవచ్చు

వాట్సాప్ కేవలం ఓ చాటింగ్ యాప్ మాత్రమే కాదు. మనందరి డైలీ లైఫ్‌లో భాగమైపోయింది. ఫ్రెండ్స్‌తో పిచ్చాపాటి కబుర్లు మొదలుకొని ఫ్యామిలీ గ్రూప్‌లో ఫొటోలు షేర్ చేయడం, ఆఫీస్ వర్క్ డిస్కస్ చేయడం.. అన్నీ వాట్సాప్‌లోనే సాగిపోతున్నాయి. టైప్ చేయడానికి ఓపిక లేకపోతే.. వాయిస్ కమాండ్స్‌తో టెక్ట్స్ పంపుతున్నాం. ఇంకా ఈజీగా వాయిస్ మెసేజ్‌లు కూడా పంపేస్తున్నాం. కానీ, అలా వాయిస్ మెసేజ్‌లు అందుకున్నవాళ్లు, వాటిని వెంటనే వినే అవకాశం ఉండకపోవచ్చు. ఏ మీటింగో జరుగుతున్నా, చుట్టూ నలుగురు ఉన్నా.. వాయిస్ మెసేజ్ వినడం ఒక్కోసారి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో సదరు వాయిస్ మెసేజ్ కూల్‌గా చదివేస్తే భలేగా ఉంటుంది కదా! అదెలా సాధ్యం అంటారా? వాట్సాప్‌లో కొత్తగా తీసుకొచ్చిన

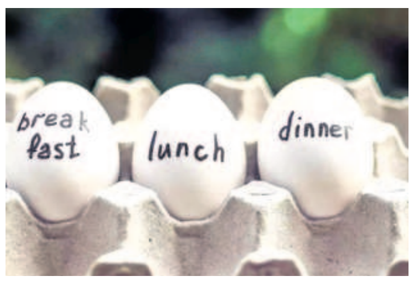


హాట్ ఫీచర్

వాయిస్ మెసేజ్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్‌తో ఇది సాధ్యమే! ఈ ఆప్షన్‌తో వాట్సాప్‌లో వచ్చిన వాయిస్ మెసేజ్‌ను వినకుండా.. చదివేయొచ్చు. గతేడాది నవంబర్‌లో ప్రకటించిన ఈ ఫీచర్‌ను ఇప్పుడు ఆండ్రాయిడ్ యూజర్స్ వాడేసుకోవచ్చు. త్వరలో ఐఓఎస్ యూజర్స్‌కి కూడా అందుబాటులోకి రానుంది.
ఈ కన్వర్షన్ ప్రాసెస్ అంతా ఫోన్‌లోనే ఆటోమేటిక్‌గా జరుగుతుంది. ‘ఆన్–డివైజ్ ప్రాసెస్’ అంటారు. మీ ఫోన్‌లోనే వాయిస్ టు టెక్ట్స్‌గా మారిపోతుందన్న మాట. వాట్సాప్ కూడా దీనిని యాక్సెస్ చేయదు కాబట్టి మీ ప్రైవసీకి వచ్చే ముప్పేమీ ఉండదు. ఇప్పటికైతే ఇంగ్లిష్, స్పానిష్, పోర్చుగీస్, రష్యన్ భాషలకు ఈ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్ పనిచేస్తుంది. త్వరలోనే ఇతర భాషలకూ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆప్షన్‌ని సెట్ చేసుకునేందుకు వాట్సాప్ సెట్టింగ్స్‌లోకి వెళ్లాలి. అక్కడ ‘Chats’ లోకి వెళ్లి అందులోని ‘Voice Message Transcripts’ ఫీచర్‌ని Enable చేసి.. లాంగ్వేజ్ సెలెక్ట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత వాయిస్ మెసేజ్ లాంగ్ ప్రెస్ చేసి ‘More Options’లోకి వెళ్లి ‘Transcribe‘ ప్రెస్ చేస్తే, ఆడియోతోపాటు టెక్స్ట్ కూడా కనిపిస్తుంది. సో.. వాయిస్ మెసేజ్ వినలేని పరిస్థితుల్లో ఎంచక్కా చదివేసి.. రిప్లై ఇస్తే ఆల్ హ్యాపీస్!

మనకొద్దీ మోనోడైట్

బరువు తగ్గాలనుకునేవాళ్లు రకరకాల డైట్ ప్లాన్‌లు ఫాలో అవుతుంటారు. పక్షం రోజులు పని గట్టుకొని కడుపు మాడ్చుకుంటారు. లాభం లేదనుకొని మళ్లీ వెనక్కి తగ్గుతారు. కానీ, వెయిట్ లాస్ కోసం తహతహలాడుతున్న వారికోసం ఇప్పుడు నయా ట్రెండ్ ఒకటి పరిచయమైంది. అదే మోనో డైట్. ఈ విధానంలో రోజంతా గానీ, ఒక భోజనంలో గానీ ఒకే రకమైన ఆహారం తీసుకోవడమే మోనో డైట్ సూత్రం. ఉదాహరణకు ఒక రోజు కేవలం అరటిపళ్లు మాత్రమే ఆరగించాలి. ఇంకోరోజు కేవలం గుడ్డు వెరైటీలపై ఆధారపడాలి. ఇలా చేయడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గొచ్చని కొందరు చెబుతున్నారు. హాలీవుడ్ నుంచి బాలీవుడ్ వరకు చాలామంది సెలెబ్రిటీలు దీన్ని ఫాలో అవుతున్నారు. ఆ స్టార్లను అభిమానించే వాళ్లు సైతం ఈ విధానానికి జై కొడుతున్నారు. ఈ పద్ధతిలో బరువు తగ్గడం సాధ్యమేనా అంటే.. భిన్న వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి.



కీడే ఎక్కువ

మొదట్లో బరువు తగ్గినట్టు అనిపించినా, మోనోడైట్ వల్ల నష్టాలే ఎక్కువ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ‘ఈ డైట్ వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని పోషకాలూ అందవు. ఫలితంగా దీర్ఘకాలంలో పలు ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి’ అని హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు, మోనోడైట్ వల్ల శరీర మెటబాలిజం మందగిస్తుంది. సరైన ప్రొటీన్లు, ఫైబర్ లేని ఆహారం వల్ల కండరాల శక్తి తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడం మాట అటుంచితే.. జీవక్రియలు పట్టు తప్పే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు. పైగా, ఈ తరహా డైట్‌ను మొదట్లో ఉత్సాహంగా పాటించినా.. పోనుపోనూ బోర్ కొట్టేస్తుంది. ఇలాంటి షరతులతో కూడిన డైట్ దీర్ఘకాలం కొనసాగించడం సాధ్యం కాదంటున్నారు నిపుణులు. మొండిగా పాటించినా.. మోనోడైట్ వల్ల ప్రయోజనాల కన్నా దుష్పరిణామాలే ఎక్కువని వాళ్లు తేల్చి చెబుతున్నారు.

కొవ్వు కరగదు

కొన్ని రోజులపాటు ఈ డైట్ ఫాలో అయితే బరువు తగ్గినట్టు అనిపించవచ్చు. కానీ, ఇది ఎక్కువగా శరీరంలో నీటిని తగ్గిస్తుందే కానీ, కొవ్వును కరిగించదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మళ్లీ రెగ్యులర్ డైట్‌కు మళ్లినప్పుడు మరింత బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుందని అంటున్నారు. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటూ, తగినంత శారీరక శ్రమ చేస్తుంటే.. క్రమపద్ధతిలో బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల, మోనోడైట్‌కు బదులుగా పోషకాలన్నీ సమతులంగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటేనే మేలు.

సెంటుతో చేటు

ఇంటి నుంచి బయటికి అడుగెయ్యాలంటే.. ఒంటికి సెంటు కొట్టాల్సిందే. చెమట వాసన రావొద్దన్నా, శరీరం సువాసనలు వెదజల్లాలన్నా.. బాడీ మొత్తం ‘బాడీ స్ప్రే’ చేసుకోవాల్సిందే! శరీరమే కాదు.. గది కూడా కమ్మటి వాసనలతో నిండిపోవాలని రూమ్ స్ప్రేలూ వాడేస్తున్నారు. ఈ సువాసనలు మనసుకు హాయినిస్తాయి. కానీ, ఆరోగ్యానికి చేటు తెస్తాయి. ఇప్పుడొస్తున్న అనేక రకాల పర్‌ఫ్యూమ్స్, రూమ్ ఫ్రెషనర్ల తయారీలో ప్రమాదకర రసాయనాలను వాడుతున్నారు. విభిన్నమైన సువాసనల కోసం, అవి ఎక్కువ సమయంపాటు తాజాగా ఉండటం కోసం.. బెంజీన్, స్టైరిన్, ఫార్మాల్డిహైడ్, థాలేట్స్, వోలటైల్ ఆర్గానిక్ కాంపౌండ్స్ లాంటివి విరివిగా కలిపేస్తున్నారు. ఈ రసాయన సమ్మేళనాలు శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. కొన్ని చర్మానికి హాని చేస్తే.. మరికొన్ని క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తాయి.

బెంజీన్: బాడీ స్ప్రే సువాసనలు ఎక్కువ సమయంపాటు శరీరంపై ఉండేందుకు ‘బెంజీన్’ అనే రసాయనాన్ని వాడతారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఇప్పటికే బెంజీన్‌ను ‘కార్సినోజెన్’గా ప్రకటించింది. అంటే.. దీనిని దీర్ఘకాలంపాటు వాడితే క్యాన్సర్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

స్టైరిన్: ఇది ఓ క్యాన్సర్ కారకం. శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. చికాకును కూడా కలిగిస్తుంది.

థాలేట్స్: సువాసనలు ఎక్కువసేపు ఉండేందుకు ఎయిర్ ఫ్రెషనర్లలో వీటిని వాడుతుంటారు. ఇవి మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యతను ప్రేరేపిస్తాయి. ఫలితంగా.. సంతాన సమస్యలు పెరుగుతాయి. పిండాల ఎదుగుదలపైనా ప్రభావం చూపుతాయి.

ఎసిటాల్డిహైడ్: ఇది నాడీవ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. దీర్ఘకాలంలో క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది.

వోలటైల్ ఆర్గానిక్ కాంపౌండ్స్: వీటిని ఎక్కువగా రూమ్ ఫ్రెషనర్ల తయారీలో వాడుతారు. ఇవి శ్వాసకోశ సమస్యలతోపాటు కళ్లు, ముక్కు, గొంతు భాగాల్లో చికాకు కలిగిస్తాయి.

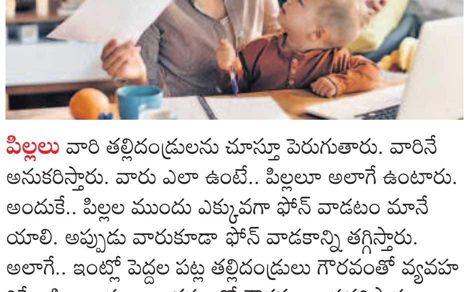
పిల్లల పెంపకం.. తల్లిదండ్రుల జీవితంలో అత్యంత ప్రధానమైనది. ఎన్నో సవాళ్లతో కూడుకున్నది. అయితే, నవతరం తల్లిదండ్రులు పేరెంటింగ్ విషయంలో ‘లో రేటింగ్’ తెచ్చుకుంటున్నారు. ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలోపడి.. పిల్లల కోసం సమయాన్ని కేటాయించలేక పోతున్నారు. ఫలితంగా, పిల్లల పెంపకంపై పట్టు కోల్పోతున్నారు. ఈ క్రమంలో కొన్ని సలహాలు, సూచనలు స్వీకరించాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

పేరెంటింగ్.. లో రేటింగ్!

‘దేవుడా.. కూతుర్ని ఇవ్వమంటే, క్వొశ్చన్ బ్యాంక్ ఇచ్చావా తండ్రీ?’.. అతడు సినిమాలో డైలాగ్ ఇది. నవతరం నైంటీస్ తల్లిదండ్రుల నోటి నుంచి ప్రతినిత్యం వినిపిస్తూనే ఉన్నది. పిల్లలు అడిగే ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పలేక.. వారిని కసురుకుంటున్నారు కొందరు తల్లిదండ్రులు. ఈ పద్ధతి ఎంతమాత్రం మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా, రెండు నుంచి ఆరేళ్ల పిల్లలు తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రతిదాన్నీ సునిశితంగా పరిశీలిస్తుంటారు. చూసిన ప్రతి ఒక్కదాని గురించీ తెలుసుకోవాలనే కుతూహలంతో ఉంటారు. వారిలో ఉండే ఆలోచనా పద్ధతిని ‘మ్యాజికల్ థింకింగ్’గా వ్యవహరిస్తారు. దాని ప్రభావంతోనే.. పిల్లలు ఎక్కువ ప్రశ్నలు వేస్తుంటారు. వాటికి ఓపికగా సమాధానం చెప్పాలి. అప్పుడే.. వారి ఆలోచనా పరిధి మరింత విస్తృతం అవుతుంది.

కంప్యూటర్‌లో వీడియో గేమ్స్ ఆడుతూ పెరిగిన నైంటీస్ కిడ్స్.. తమ పిల్లలనూ అదేబాటలో నడిపిస్తున్నారు. ట్యాబ్ కొనివ్వడం.. యూట్యూబ్ ఆన్ చేసి ఇవ్వడం! పాటలు.. పాఠాలూ అన్నీ అందులోనే! ఇలా పిల్లల్ని గ్యాడ్జెట్లకు అలవాటు చేయడం.. వారి ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. డిజిటల్ పరికరాలను ఎక్కువగా వాడటం వల్ల.. పిల్లల శారీరక, భావోద్వేగ, సామాజిక అభివృద్ధికి హాని కలుగుతుంది. అందుకే, యూట్యూబ్ పాఠాలకు బదులుగా.. పుస్తకాలు చదివేలా చూడండి. దీనివల్ల వారిలో భాషా నైపుణ్యాలు పెరుగుతాయి. గొప్ప జ్ఞానం, పఠనా శక్తి అలవడుతుంది.

ఇక కథలు చెప్పమంటూ పిల్లలు పోరినా.. కొందరు పట్టించుకోరు. సమయం లేదనో.. ఉదయాన్నే ఆఫీస్‌కు వెళ్లాలనో సాకులు చెప్పి తప్పించుకుంటారు. కానీ.. పిల్లలకు కథలు చెప్పడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. నీతికథలు.. వారిని సన్మార్గంవైపు నడిపిస్తాయి. తప్పొప్పుల గురించి అవగాహన కల్పిస్తూ.. జీవితంలో ఎలా నడుచుకోవాలో నేర్పిస్తాయి. మరికొన్ని కథలు.. పిల్లల్లో జిజ్ఞాసను, సృజనాత్మకతను పెంచుతాయి. వారి తెలివితేటలూ పెరుగుతాయి.



పిల్లలు వారి తల్లిదండ్రులను చూస్తూ పెరుగుతారు. వారినే అనుకరిస్తారు. వారు ఎలా ఉంటే.. పిల్లలూ అలాగే ఉంటారు. అందుకే.. పిల్లల ముందు ఎక్కువగా ఫోన్ వాడటం మానేయాలి. అప్పుడు వారుకూడా ఫోన్ వాడకాన్ని తగ్గిస్తారు. అలాగే.. ఇంట్లో పెద్దల పట్ల తల్లిదండ్రులు గౌరవంతో వ్యవహరిస్తే.. పిల్లలు కూడా ఇతరులతో గౌరవంగా ప్రవర్తిస్తారు.