



# మాతృత్వాన్ని ఆస్వాదించాలంటే:

'జెన్-జెడ్' అంటేనే.. హడావుడి జీవితం! ఆస్పత్రులను జీవన విధానం! ఉద్యోగాల్లో నైట్ షిఫ్టు.. ఆర్థరాత్రి పాల్టలు.. నిద్రలేసి రాత్రులు.. అన్నీ కలిసి ఈ తరానికి శాపంగా మారుతున్నాయి. వారిని సంతానానికి దూరం చేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో.. నేటి యువతరం జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉన్నది.

**అలస్యం.. విషం!** సంతానోత్పత్తిలో వయసుదే తీలక పాత్ర! కానీ, ఉన్నత చదువులు, ఉద్యోగ లక్ష్యాలు.. ఇలా అనేక కారణాలతో 'జెన్-జెడ్'లో చాలామంది పెళ్లిని, ఆ తర్వాత పిల్లల్ని వాయిదా వేస్తున్నారు. అయితే, ఒక నిర్దిష్ట వయసు తర్వాత సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గుతూ వస్తుంది. మహిళల్లో 35 ఏళ్లు దాటితే.. ఆకస్మిక గర్భ ప్రావాలు, ఇతర సమస్యలు, పిల్లల్లో జన్మసరదమైన రుగ్గుతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటివారు ముందుగానే ఆధునిక పద్ధతుల్లో అండాలను సంరక్షించుకోవాల్సిందే!

**అధిక బరువుతో అనర్థం!** నేటి తీరికలేని జీవనశైలితో చాలామంది ఊబలాయం బారినపడుతున్నారు. మరొకరందం నైట్ జీకో అంటూ.. కడుపు కట్టుకొని సన్నబడిపోతున్నారు. ఈ రెండూ సంతాన సాఫల్యంపై దుష్ప్రభావం చూపేవే! తక్కువ బరువు.. అందాశయాలు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. నెలలు నిండ కుండానే ప్రసవమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇక ఎక్కువ బరువుతో.. రుతుచక్రం దెబ్బతింటుంది. గర్భ ప్రాసం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. సంతాన సాఫల్యత కోసం బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాల్సిందే!

**అపారం.. హాహాకారం!** ఇంటివంట అంతగా రుచించని తరం. 'టిఫిన్ బాక్స్' అంటేనే.. అదేదో మింక వస్తువు అన్నట్లు చూసి జనం. బయటి ఫుడ్ తినాల్సిందే అనేరకం! కానీ, జంకీఫుడ్లో ఉండే చెడు కొవ్వులు.. మహిళల రుతుచక్రాలను అంతరాయం కలిగిస్తాయి. పునరుత్పత్తి హోర్మోన్లపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే, సంతానోత్పత్తి మెరుగుపడాలంటేనే.. ఆహారంలో తృణాహారాలు, చేపలు, కూరగాయలను భాగం చేసుకోవాల్సిందే!

**నిద్రాభంగం!** ఉద్యోగలకు నైట్ షిఫ్టులు, యువతకు లేట్ నైట్ పార్టీలు.. కారణాలు ఏవైతేనే.. ఈతరం కుర్చీకారుకి రాత్రినిద్ర కరువైపోతున్నది. నిద్రలేమి.. సంతానోత్పత్తిపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. హోర్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీసి.. వంద్యత్వానికి కారణం అవుతున్నది. మెరుగైన సంతానం కావాలంటే.. ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల నిద్రపోవాల్సిందే!

**ఇతర లలవాట్లా..** పాగతాగం వల్ల ఆడవాళ్ళలో సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ఎక్కువగా కాఫీలు తాగినా.. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. రోజుకు 100 ఎంజీ కంటే ఎక్కువగా కెఫీన్ తీసుకునేవారికి గర్భ ప్రాసం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. నెలలు ఆద్యయనాల్లో తేలింది. ఇక ధూమపానం చేసే మహిళల్లో అందాశయ నిల్వలు తగ్గుతాయి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడితోపాటు వాతావరణ కాలావ్యయం, సెల్ ఫోన్ల అతివాడకం కూడా.. సంతానోత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది. వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. పండంటి పిల్లను పొందాలంటే.. ఈ అలవాట్లను దూరం పెట్టాల్సిందే!

# నమస్తే తెలంగాణ జంధగే

శనివారం | 22 మార్చి 2025  
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com 10

వేసవిలో విలవిగా దొరికే కీరదోసే.. మండే ఎండల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఇటు ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇవ్వడంతోపాటు.. అటు అందానికి అండగా నిలుస్తుంది. ఇందులోని సహజసిద్ధమైన సుగంధాలు.. మేనికి కొత్త మెరుపును తీసుకొస్తాయి. కీరదోసేను తీసుకోవడం, వీటితో తయారైన ఉత్పత్తులను వాడటం వల్ల చర్మ సౌందర్యం మెరుగుపడుతుంది.

## అందానికి కీరా!

ఎండలకు అలసిపోయిన కళ్లకు ఉపశమనం కలిగించడంలో, కళ్ల కింది నల్లటి వలయాలు నిర్మూలించడంలో కీరదోసే సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కళ్ల ఉబ్బింపుగా ఉంటే.. కీరదోసే ముక్కల్ని కళ్లపై కాసేపు పెట్టుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. అందుకే, ఎలాంటి పేషియల్ వేసుకున్నా.. కళ్లపై దోసకాయ ముక్కలు పెట్టుకోవడం మాత్రం కావాలి. దోసకాయలో అలివీదే పిటమిన్ కె.. రక్త ప్రసరణను మెరుగుచేస్తుంది. ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ.. చర్మాన్ని కాంతిమంతుగా మారుస్తాయి.

కీరదోసేలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే లక్షణం ఉంటుంది. దాంతో ముడతలను తగ్గిస్తుంది. వృద్ధాప్య లక్షణాలను దూరం చేస్తుంది. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే.. ముఖం కాంతిమంతుగా, మరింత యువ్వనంగా కనిపిస్తుంది.



కీరదోసేలో దాదాపు 95 శాతం నీరే ఉంటుంది. ఇది ఎండలకు కండిషనింగ్ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో అలివీదే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. చర్మం ఎర్రబడటాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఇందులోని హైడ్రేటింగ్ సుగంధాలు.. పొడి చర్మం సమస్యకు పరిష్కారం చూపుతాయి. చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తాయి. మొటిమలను తగ్గించడంలోనూ దోసకాయ ముందుంటుంది. మొటిమల వల్ల కలిగే మంట, ఎరుపు, చికాకును తగ్గిస్తుంది. చర్మంపై ఉండే మృతకణాలను తొలగించి.. మూసకుపోయిన చర్మ రంధ్రాలను తెరిపించే సహజమైన క్లెన్సింగ్ నూ పనిచేస్తుంది. భవిష్యత్తులోనూ మొటిమలు రాకుండా చూస్తుంది.

దోసకాయలో యాంటి ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు పుష్కలం. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను ఎదుర్కోవడంలో సాయపడతాయి. చర్మంపై ఒత్తిడిని తగ్గించి.. గీతలు, ముడతలు, నల్ల మచ్చలు రాకుండా చూస్తాయి.

దోసకాయ తొక్కలో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, కాల్షియం, పొటాషియం, పీచు అధికంగా ఉన్నాయి. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. కాబట్టి, కీరదోసేను తొక్కతోనే తినడం మంచిది. అంతేకాదు.. తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద ఉలిపాయల్లోని పిండి పదార్థం చక్కెరగా మారిపోతుంది. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. **అల్లం** : పొట్టు తీసి ఫ్రీజ్ లో నిల్వ ఉంటే అల్లంలో ఛంగరి ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. అది మాత్రమే కాదు, కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే అల్లం

## ఉపవాసం తర్వాత ఖర్చూరమే ఎందుకు?

రంజాన్ నెలలో ముస్లింలు పగలంతా పచ్చి మంచినీళ్లు కూడా ముట్టరు. చంద్రోదయం తర్వాత మాత్రం ముందుగా ఖర్చూరం పండును అందులోనూ అజ్జా డేట్స్ ను చాలామంది తీసుకుంటారు. ఎన్నో గంటలు కడుపు ఖాళీగా ఉన్న తర్వాత ఖర్చూరం తినడం వెనుక మతపరమైన ప్రాశస్త్యమే కాదు ఆరోగ్యపరమైన అంశాలూ ముడిపడి ఉన్నాయంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు.

**ముస్లింలు** ఈ నెలలో తమ ఉపవాసాన్ని ఖర్చూరం పండు తినడంతో ముగిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా సాధారణమైన పండ్లకు భిన్నంగా నలుపు రంగులో ఉండే అజ్జా డేట్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇవి సౌదీ అరేబియా లోని మదీనా ప్రాంతంలో విరివిగా పండుతాయి. వృద్ధులైన గుజ్జుతో ఉండే వీటిని చిని కూడా మింగాలావాలి కేవలం ఉంటుంది. సాధారణంగానే ఖర్చూరం పండ్లలో నీటి శాతం ఎక్కువ. అన్ని గలతింపాటు నీరూ ఆహారమూ తాకుండా ఉండేవారు వీటిని తీసుకుని కాసిన్న మంచినీళ్లు తాగితే శరీరం నెమ్మదిస్తుంది. డీప్ డ్రైవ్ ను గురవకుండా ఉంటుంది. మహమ్మదీ ప్రవక్త కూడా ఉపవాసాన్ని ఇలాగే వదిలేవారని నమ్ముతారు. దాన్నే ఇప్పటికీ ముస్లింలు పాటిస్తున్నారు. వీటిలో ఉండే సహజ చక్కెరలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఒకేసారి పెరిగిపోకుండా చూస్తూనే దేహానికి శక్తినిస్తాయి. ఈ చక్కెరలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కూడా. రోజంతా ఉపవాసం ఉన్నాక ఇవి తినడం వల్ల పొట్టు మీద ఒకేసారి భారం పడవునూ! అంతే కాదు, ఈ పండ్లలో పుష్కలంగా ఉండే పీచులు జీర్ణాశయ ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ (పాపుల్స్ తగ్గించే) గుణాలు రోజంతా ఖాళీగా ఉన్న పొట్టుకు సాంత్యం చేశారునా. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం, పొటాషియం లాంటి ఖనిజాలు రక్తపోటును, తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. అంతేకాదు, తగిన మోతాదులో చక్కెరలు, పీచులు, ఇతర పోషకాలు కలిగి ఉండే ఈ చిన్న పండ్లు సాయంలాంటి మొత్తం ఉత్సాహంగా గడిపేందుకు కావలసినంత శక్తిని అందించగలవు. అదన్నమాట.. ఇప్పటి వరకు అర్జున్ పండ్ల రహస్యం!



# బౌన్సింగ్ మహారాణి!

**ము**ప్పై ఏడేండ్ల మెహారున్నీసాది ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని సహారానపూర్. నలుగురు ఆడపిల్లలు ఉన్న దిగువ మధ్య తరగతి కుటుంబంలో రెండో కుమార్తె తన. ఆడపిల్లలు చదవడమంటే పాపమే అని భావించే తండ్రి రాత్రిపూట కరింటి తీసేసే వాడు. అయినా చదువుకుంటే పుస్తకాలు తగలబెట్టే ప్రయత్నాలు చేసేవాడు. అతణ్ణి ఎదిరించే డైర్యం ఆ తల్లికి లేదు. కానీ విద్యలు చదువుకుంటే బాగుంటుందన్న ఆశ మాత్రం ఉండేది. ఆ కొద్ది ప్రోత్సాహమే మెహారున్నీ సాకి దన్ను అయింది. చదువుకునేందుకు



తీవ్ర ప్రయత్నం చేసింది. టీనేజీలోనే పెళ్లి చేసుకున్న ఆళ్ళ కష్టాలు చూసి ఆమె వణికిపోయేది. తన జీవితం అలా కాకాడదనీ అనుకునేది. కానీ వచ్చేదో ఏదీ ఆమెకూ వెండి సంబంధం చూశారు. తీరా వెండికి ముందు ఆమెకు టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చింది. కొన్నాళ్లపాటు మంచానికి పరిమితమైంది. కోలుకున్నాక తాను ఎలాగైనా జీవితంలో మంచి స్థానంలో ఉండాలని గట్టిగా సంకల్పించుకుంది చిన్నారి మెహారున్నీసా. ఎవరేమన్నా, ఎలాంటి కష్టం ఎదురైనా తన బతుకు తాను బాగా బతకాలని దృఢంగా నిశ్చయించుకుంది. ఆ సంకల్పమే నేటికీ ఆమెలో కనిపిస్తుంది. ఆ బలం తనలాంటి ఎందరిలోనో డైర్యం నింపుతున్నది కూడా.

**అల్లిలో చేరాలని..** చిన్ననాటి నుంచి కాస్త దృఢంగా ఉండే మెహారున్నీసా సైనికల్ని చూసి ఆరాధనా భావం, రక్షణ విధుల్లో కనిపించే పోలీసులన్నా ఆమెకు ఇష్టం. దాంతో తానూ ఆ

రంగాల్లో పనిచేయాలని అనుకునేది. అందుకే స్కూల్లో ఎన్టీసీ క్యాడెట్ గా చేరింది. కూడలే నేర్చుకుంది. శారీరక దృఢత్వం మీద దృష్టి పెట్టింది. తనను తాను ఎప్పుడూ ఫిట్ గా ఉంచుకునేది. అయితే తన కోరికను దగ్గరి వారికి చెప్పినప్పుడు ఆడపిల్లలను ఆ ఉద్యోగాల్లో తీసుకోవాలని చెప్పారట. దీంతో ఆర్మీలో చేరేందుకు నోటిఫికేషన్ తేదీలు వచ్చినప్పుడు ఆమె పరభాష చెప్పే రికార్డు చేయించింది. ఓసారి ఏదో పనిమీద కుటుంబంతో కలిసి ఢిల్లీ వెళ్లినప్పుడు కొంతమంది కడల వీరులు ఓ ఈవెంట్ కి కాపలా కాస్తుండటం చూసింది. ఎవరూ ఆని ఆరా తీసే వాళ్లు దగ్గరి వాళ్లు అంటారని తెలిసింది. తాను కూడా అలా నిలబడి జనాన్ని అడుపు చేస్తూ, అవసరమైన వారికి రక్షణగా ఉండాలని కోరుకుంది. అందుకే ఈసారి తెలిసిన వాళ్లు దగ్గరి వాళ్లు కాకుండా మెరుగు దానికి సంబంధించిన సంస్థనే డిడిగింది. తాను వాళ్లతో కలిసి పని చేయాలని అనుకుంటున్నట్లు చెప్పింది. దీంతో ఆమెను సెక్యూరిటీ గార్డ్ గా తీసుకున్నారు.

**అక్కడా వివేకే..** కుటుంబంలో, సమాజంలో వివేకము ఎదుర్కొన్న ఆమెకు ఈ ఉద్యోగంలోనూ అదే కనిపించింది. అసలు అక్కడ ఆడవాళ్లను బోస్ నర్లుగానే పిలవరు. మగవాళ్లకు మాంసాహారం పెట్టేవారు. ఆడవాళ్లకి శాకాహారమే. రక్షణ పరంగా ప్రధానమైన ప్రాంతాల్లోనూ స్త్రీలను ఉంచేవారు కాదు. వీటన్నిటి విషయంలోనూ ఆమె పోరాడింది. ఉద్యోగ పరంగానూ కొన్ని నిబంధనలను కాలదన్నీ మరీ తనను తాను నిరూపించుకుంది. నిలెట్టిల దగ్గరి వలయంలో ఉండి, జనాన్ని నిలబరచడంలో తానూ

ఏమాత్రం తీసిపోనని రుజువు చేసుకుంది. యాజమాన్యంతో, తోటి వారితో పోరాడి మరీ తన బోధాను బోస్ నర్ గా మార్చుకుంది మెహారున్నీసా. అలా ఆమె దేశంలోనే అట్టతొలి మహిళా బోస్ నర్ గా ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో చోటు సంపాదించుకుంది. పకపకం రక్షణ కల్పించడంలోనూ, బాంబులు, పబ్లెంట్ లాంటి వాళ్ల జరిగే గొడవల్ని సద్దుమణిలా చేయడంలోనూ, డ్రగ్స్ లాంటి సబ్ ధిక పదార్థాలను గుర్తించి ఆడపిల్లలకు రక్షణ కల్పిస్తూనే

**రెండు వేల మందికిపా..** బోస్ నర్ గా తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చుకున్నాక మరో ఇద్దరు మిత్రులతో కలిసి సొంతంగా 'మర్సాని బోస్ నర్ అండ్ డాన్స్

సెక్యూరిటీ సర్వీసెస్' వేరట ఒక సంస్థను స్థాపించింది మెహారున్నీసా. దాని ద్వారా ఆమె 2500 మంది దాకా మహిళలు, పురుషులకు బోస్ నర్లుగా, సెక్యూరిటీ గార్డులుగా శిక్షణ అందించి వివిధ సంస్థల్లో ఉద్యోగులుగా నియమితులయ్యేలా చేసింది. ఆమె లాంటి బోస్ నర్లు, ఫ్రీయంట్ వోల్టేజీ, రాజీముఖ్యుడి, దీపికా పదుకోణి, రజితీ కపూర్ లాంటి బాలీవుడ్ స్టార్లకు ఆమె సేవలందించింది. నిజానికి ఆమె చెల్లెలి కూడా వచ్చింది డేండ్లతో వెండి చేశారు. ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టాక, చిన్న వయసులోనే భర్త చనిపోవడంతో పుట్టింటికి చేరింది. తండ్రి వ్యాధి రహితంగా తీనడంలో ఇప్పుడు కుటుంబం మొత్తాన్ని మెహారున్నీసానే చూసుకుంటున్నది. తన పనిని చెల్లెలు బోస్ నర్లు చేసింది. ఆనాడు ఆడపిల్ల ఆడగు

బయట పెట్టడానికి వీలు లేదన్న తండ్రి ఇప్పుడు ఆమె గురించి గొప్పగా చెబుతున్నాడు. 'ఢిల్లీలోని నైట్ క్లబ్ లో బోస్ నర్ గా పనిచేస్తున్న ఎవరికీ చెప్పలేదు. అలా చెప్పే వద్దంటారనే భయం. నిజానికి నేను ఆర్మీలో చేరకపోవడానికి ఎదుటి వాళ్ల ఆలోచనలే కారణం. నేను మరోసారి వాళ్ల భావజాలం వల్ల ఇబ్బందు పడదలుచుకోలేదు. కొంత సమయం గడిచాక వాళ్లకి విషయం చెప్పాను. చుట్టుపక్కల వాళ్ల నుంచి కూడా సూటిపోటీ మారులు వచ్చాయి. కానీ నేను మాత్రం ఎవరినీ చూడకుండా వేయలేదు. అందుకే నేను ఇవాళ నన్ను నేను చూసుకుంటూ, నా కుటుంబాన్ని కాపాడకో గలుగుతున్నా. మనస్థిరం వల్ల ఉండటమే కాదు, అది ఉన్నట్టు ఎదుటి వారికి కనిపించాలి. అందుకే ఇలా కడలు కనబడే శరీర నిర్మాణాన్ని మలచుకున్నా. ఏ రంగమైనా ఇష్టం చేసే వాలు ముందు గెలవగలం అని నేను నమ్ముతాను. అదే నలుగురికీ చెబుతాను' అంటుంది మెహారున్నీసా. కడల రంగం, గుండె బలం వీలు కలయిక మెహారున్నీసా అని అంటే వచ్చేనా కాదనగలరా చెప్పండి!

# ఎప్పటికప్పుడే మంచిది..

దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కబెట్టుకోవాలని పెద్దలు అంటారు. ఈ సూత్రాన్ని అనుసరించే.. కొందరు సమయం బిక్కినప్పుడే చనవలసి చక్కబెట్టుకుంటారు. శని/ ఆదివారాల్లోనే ఆ వారం వంటలకు కావాల్సిన పదార్థాలను సిద్ధం చేసుకుంటారు. ముఖ్యంగా.. అల్లం, వెల్లుల్లి పొట్టుతీయడం, ఉల్లిగడ్డలను కొనిపెట్టడం.. ఇలా కష్టంగా అనిపించేవాటిని ముందే పూర్తిచేస్తారు. వాటిని ఫ్రాస్టిక్ కంటైనర్ లో పెట్టేసి.. ఫ్రీజ్ లో నిల్వ చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల సమయం కలిసాల్సినా.. ఆయా పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

అంతేకాదు.. తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద ఉలిపాయల్లోని పిండి పదార్థం చక్కెరగా మారిపోతుంది. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. **అల్లం** : పొట్టు తీసి ఫ్రీజ్ లో నిల్వ ఉంటే అల్లంలో ఛంగరి ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. అది మాత్రమే కాదు, కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే అల్లం



లోని సహజ సుగంధాలు కోల్పోతుంది. కాబట్టి, అల్లాన్ని ఆరుబయలు ఉంచడమే మంచిది. తాజాగా, ఎప్పటికీ పురుష పొట్టుతీసి వాడుకుంటేనే బాగుంటుంది. **వెల్లుల్లి** : ఇప్పుడు సూపర్ మార్కెట్లలో ఒలిచిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు లను ఫ్రాస్టిక్ బాక్లలో ఉంచి అమ్ముకానికే పెడుతున్నారు. శ్రమ తగ్గుతుందని వీటిని కొని.. అలాగే ఫ్రీజ్ లో పెట్టేయటం కొందరు, కావాల్సి వచ్చుట తీసి వాడుకుంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదు. పొట్టుతీసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలను ఫ్రీజ్ లో నిల్వ చేస్తే.. అందులోని పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. దీర్ఘకాలంలో కాస్తానే కారణంగానూ మారుతాయి. నిజానికి వెల్లుల్లిని ఆరు బయలు గాలికి పెట్టేస్తే.. ఎన్నోరోజులైనా తాజాగా ఉంటుంది. కావాల్సిన పురుష పొట్టు ఒలిచి వాడుకుంటే.. అందులోని సుగంధాలు శరీరానికి అందుతాయి. ఇక బయలు కొన్నా, ఇంట్లోనే చేసుకున్నా.. అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్టును కూడా ఎక్కువరోజుల పాటు ఫ్రీజ్ లో నిల్వ ఉంచకూడదు.

# ఎవరికి వారే..

**దంపతులు** మధ్య బంధం బలంగా ఉండాలంటే.. కలిసి నిద్రించాలని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. ఆనే కారణం వల్ల ఇప్పుడు భార్యభర్తలు విడివిడిగా పడుకుంటున్నారు. భర్త గురక పెట్టుకున్నాడని కొందరు.. భార్య అతిగా ఫోన్ వాడుతున్నదని మరొకరు చెబుతున్నారు. ఇష్టం లేకుండా హతకోపం చూస్తూ, ఇలా వివిధ కారణాలు చెబుతూ 'స్లీప్ డైవర్స్' తీసుకుంటున్నారు. పైగా వివాహ బంధాన్ని కాపాడుకోవడానికే ఈ ట్రెండ్ ను ఫాలో అవుతున్నట్లు చెబుతున్నారు. రెన్ మెడ్ గ్లోబల్ స్లీప్ సర్వే - 2025 ప్రకారం.. స్లీప్ డైవర్స్ లో భారతదేశం అగ్రస్థానంలో ఉన్నది. మనదేశంలో 78 శాతం జంటలు ఎవరికి వారే పడుకుంటున్నారని తెలింది. ఆ తర్వాత స్థానం చైనా

అక్రమించగా.. అక్కడ 67 శాతం జంటలు ఈ ట్రెండ్ ను ఫాలో అవుతున్నాయి. దక్షిణ కొరియాలోనూ 65 శాతం జంటలు విడివిడిగా నిద్రిస్తున్నాయి. మొత్తం 30,000 మందితో సర్వే నిర్వహించి.. 'స్లీప్ డైవర్స్' కు కారణాలను కనుగొన్నారు. వీరిలో 92 శాతం మంది.. భాగస్వామి గురక, బిగ్గరగా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల నిద్రకు అటంకం కలుగుతున్నదని వెల్లడించారు. ఇక ఏకాంతం కోసం మనీ 12 శాతం చెప్పగా, 10 శాతం నిద్ర చెప్పడం లేదని చెప్పకొచ్చారు. బెడ్ పై భాగస్వామి ఫోన్ వాడకం వల్ల విడిగా పడుకుంటున్నామని మరో 8 శాతం మంది తెలిపారు. అయితే, ఇలా జంటలు విడివిడిగా నిద్రిస్తున్నంత మాత్రాన వారి మధ్య సమస్య ఉన్నట్లు కాదని సర్వే ప్రతినిధులు అంటున్నారు. ఎలాంటి గొడవలు లేకుండా ఉండాలంటే స్లీప్ డైవర్స్ తీసుకోవడమే మంచిదని కొందరు చెబుతుండగా.. దంపతులు మధ్య బంధం బలంగా ఉండాలంటే.. కలిసి పడుకోవాలని మరొకరు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

