



ట్రావెల్

స్లీప్ టూరిజం

కొద్ది సంచిత్యరాలుగా ప్రజల జీవనశైలిలో మార్పులు వస్తున్నాయి. అందులో భాగంగా అన్ని రంగాల్లాగే పర్యాటక రంగం కూడా కొత్తగా ఆలోచిస్తోంది. ప్రజల అవసరాలకు తగ్గట్టు సేవలు అందిస్తుండటంతో చాలా మంది యువత ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఈ మధ్య తమ అభిరుచికి తగ్గట్టు పర్యాటక అనుభవాలను పొందేందుకు ఎవరూ వెనుకాడట్లేదు. ఈ క్రమంలోనే హాస్పిటాలిటీ ఇండస్ట్రీ కూడా పర్యాటకులకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయి. అలా పుట్టుకొచ్చినవే సస్టెయినబుల్ టూరిజం, ఫుడ్ టూరిజం, ఎకస్పరిమెంటల్ టూరిజం, వెల్నెస్ టూరిజం. ఇవ్వుడు స్లీప్ టూరిజం కూడా.



స్లీప్ టూరిజం.. అంటే ఏదైనా పర్యాటక ప్రదేశానికి వెళ్లి టూరిస్టులు హ్యాపీగా నిద్రపోవడం. గజిబిజి లైఫ్ నుంచి కాస్త రిలాక్స్ షన్ పొందడం. ఈ మధ్య యువతే ప్రధానంగా ఈ స్లీప్ టూరిజంపై ఆసక్తి చూపుతోంది. దీంతో మన దేశంలో స్లీప్ టూరిజం సేవలు పొందే ప్రదేశాలు ఇవే.

అలెప్పీ

కేరళలోని అలెప్పీ.. అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం. ఇది ప్రకృతి ఒడిలో సేదతీరేందుకు అనువైన ప్రదేశం. అలాంటి చోట హాస్బోట్లలో హాయిగా నిద్రపోయే పరిస్థితులు ఉన్నాయి. దీంతో మీరు అలెప్పీలో స్లీప్ టూరిజం అనుభూతిని పొందొచ్చు.

నాకో హిల్స్ షప్

హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని పిన్ డ్రాప్ సైలెన్స్ ప్రాంతంగా గుర్తింపు పొందిన నాకో అనే హిల్స్ షప్ కూడా స్లీప్ టూరిజానికి అనువుగా ఉంటుంది. ఇక్కడ ఎంత చిన్న శబ్దమైనా చాలా దూరం వినిపిస్తుందని అంటారు. చుట్టూ పచ్చని అడవులు, అందమైన లోకేష్ల మధ్య ఉండే ఈ ప్రాంతం హాయిగా కునుకు తీసేందుకు సరిగ్గా ఉంటుంది.

పెల్లింగ్

సిక్కిం రాజధాని గ్యాంగ్టాక్ కు సుమారు 120 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండే పెల్లింగ్ కూడా హ్యాపీగా నిద్రపోడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. చుట్టూ పచ్చదనం, అందమైన కొండలు, లోయలు, అద్భుతమైన లోకేష్లు పెల్లింగ్ కు ప్రత్యేక ఆకర్షణలు. ఇక్కడికి వెళ్తే ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో కంటి నిండా నిద్రపోవచ్చు.



దువార్స్

పశ్చిమ బెంగాల్ లోని దువార్స్ అనే గ్రామం చాలా అందంగా ఉంటుంది. అక్కడ ఉండే తేయాకు తోటలు ఈ ప్రాంతంలోని అందాలను రెట్టింపు చేస్తాయి. స్లీప్ టూరిజాన్ని కోరుకునేవారికి అది కూడా సరైన డెస్టినేషన్.



అందుకే అలాంటి మాటలు!



రిసెర్చ్

కోపం, ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురైనప్పుడూ బ్రాడ్ లాంగ్వేజ్ లో మాట్లాడుతుంటారు. ఇలా చేస్తే మనసులో ఉన్న బాధ, కోపం, ఒత్తిడి తగ్గిపోయి రీలిఫ్ అయిపోతారట. ఒత్తిడి లేదా ఆందోళనను వదిలించుకోవడానికి ఇదే ఒక గొప్ప మార్గం అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

పాక్ వైద్యుడు వకార్ హుస్సేన్..

పది మంది పెద్దలు, దాదాపు 98 మంది పురుషులు, 155 మంది స్త్రీలపై వివిధ దశల వారిగా అధ్యయనం చేశారు. వారిలో కొందరు భావద్వేగాలను అణచుకుని బయటకు ఎన్స్ ప్రెస్ చేయకపోవడంతో.. వారిలో ఆందోళన, ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలిసింది.

తమ కోపాన్ని, చిరాకుని వెళ్ళగక్కేలా బ్రాడ్ లాంగ్వేజ్ లో మాట్లాడే పురుషులు, స్త్రీలలో ఆందోళన, ఒత్తిడి తక్కువగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. అంతేగాదు పరిశోధనలో భావద్వేగాలను అణచివేయడం లేదా దాచుకునే వారిలో మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించిపోయి వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందట.

అయితే ప్రతిసారి ఇలా కోపంగా చిరాకులో మాట్లాడే కఠిన పరమ పదజాలం.. మన స్నేహితులు, బంధువుల మనసులు గాయపడేలా చేస్తాయి. ఒక రకంగా బంధాలు దూరమవుతాయి. అందుకే కోపంగా ఉన్నప్పుడు ఏదో ఒక పని చేయడం లేదా అక్కడ నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోవడం వంటివి చేయమంటారు పెద్దలు.

సైంటిఫిక్ గా ఇలా వెళ్ళగక్కడం వల్ల లోపలున్న బాధ లేదా కోపం తీరిపోయి ఆ క్షణం మీరు బాగున్నట్లు ఉన్నా తర్వాత బంధాలను దూరం చేసి మనల్ని ఒంటరిని చేసే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. కాబట్టి ఈ కోపం, బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, చిరాకులను తగ్గించుకునేందుకు ఇతర మార్గాలను ఎంచుకోమని సూచిస్తున్నారు.

అవేంటంటే.. స్పార్ట్స్ ఫోన్లు, గాడ్జెట్లు, కంప్యూటర్లతో గడిపే సమయాన్ని తగ్గించాలి. అతిగా కాఫీ లేదా టీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వంటివి కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇవి ఆందోళనకు, నిద్రలేమికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. అన్ని వయసుల వారు వ్యాయామం చేయడానికి కనీసం 30 నిమిషాలు కేటాయించడం మంచిది. దీని వల్ల బ్రెయిన్ లో కార్బినాల్ స్టాయిలు తగ్గి శ్వాసపై ధ్యాన పెరుగుతుంది.

మజిల్స్ పెరగాలంటే..

మజిల్స్ పెరగాలంటే కేవలం నాన్ వెజ్ మాత్రమే తినాలి అనుకోవడం అపోహ. మరి నిజమేంటంటే.. పోషకాలతో నిండిన కూరగాయలు తిన్నా మజిల్స్ పెరుగుతాయి. ఆ కూరగాయలేంటో తెలుసుకుంటే సరి.



బ్రోకోలీ..

ఇందులో పోషకాలు, ప్రోటీన్స్ ఉంటాయి. ఫైబర్, విటమిన్స్, విటమిన్ సి, కెలు, ఫోలేట్స్ ఉన్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. దీంతో కొన్ని క్యాన్సర్స్ దూరమవుతాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. జీర్ణక్రియకి హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. విటమిన్స్, కండరాలకు అవసరమైన కొల్లాజెన్ ని అందిస్తుంది.

పుట్టగొడుగులు..

వీటిలో ఎక్కువగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫైబర్, మినరల్స్ కండరాలని బలాన్ని అందిస్తాయి. ఇందులో విటమిన్ - డి కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాంసం తినలేని వారు వీటిని తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఇవి బ్రెయిన్ హెల్త్ కి కూడా మంచివి.

