హైదరాబాద్
శుక్రవారం
21 జూన్ 2024
www.ntnews.com

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

చిన్ని గదవను సాగనంపుదాం

శరీరంలో కొవ్వు పెరిగితే లావుగా కనిపిస్తారు. అదే సమయంలో ముఖం కూడా మారిపోతుంది. అప్పటివరకు ఉన్న ఆకర్షణ తగ్గిపోతుంది. చుబుకానికి జతగా మరో గదవ పుట్టుకొస్తుంది. దాంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు ఎక్కువవుతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించేందుకు వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉంటాం. అయితే, లిప్ పుల్ అప్స్, ఫిష్ లిఫ్, నెక్ కర్ల్ అప్, ఎయిర్ బ్లోయింగ్ వంటి చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు చేస్తూనే ఈ నియమాలు కూడా ఫాలో అయితే ముఖంపై కొవ్వు పెరిగి ఏర్పడిన డబుల్ చిన్ దూరమవుతుంది.

నీరు ఎక్కువ తాగాలి..
తగినంత నీరు శరీరానికి అందితే జీవక్రియ వేగవంతమవుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖంపై పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గించుకోవాలంటే రోజుకు 6 నుంచి 8 గ్లాసుల నీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఉప్పు తగ్గించాలి..
సలాడ్స్, పండ్లలో ఉప్పు వేసి తింటే ముఖంపై కొవ్వు పెరిగిపోతుంది. ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఉప్పులో ఉండే సోడియం కారణంగా శరీరంలో నీరు చేరుతుంది. దీనివల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవ్వదు. దీంతో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది.

ఆల్కహాల్‌కు దూరంగా..
బరువు పెరగడంతోపాటు, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల కూడా ముఖంపై కొవ్వు పెరుగుతుంది. ఆల్కహాల్ వల్ల శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతుంది. శరీరంలో తయారైన విషపూరితమైన పదార్థాలు బయటకు పోవడానికి అవకాశం ఉండదు. ఊబకాయంతోపాటు ఫేస్ ఫ్యాట్ పెరుగుదలకు కూడా ఆల్కహాల్ కారణమవుతుంది.

భారాన్ని తగ్గించి.. బంధాన్ని బలపరచి

ఆలుమగలు పోటాపోటీగా ఉద్యోగాలు చేస్తున్న కాలమిది. ఉద్యోగ బాధ్యతలతో సతమతమవుతూ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పూర్తిస్థాయిలో ఆస్వాదించలేకపోతున్నారు. అలాగని ఒకరు ఉద్యోగం విరమించుకుంటే.. పెరిగిన ధరలు, జీవనశైలిలో వచ్చిన మార్పులు అందుకు ఆమోదించేలా లేవు. రోజంతా కొలువు కూటమిలో కుస్తీ పట్టి ఇంటికి వచ్చిన భార్యాభర్తలు మనసువిప్పి మాట్లాడుకోవడం అరుదైన సన్నివేశంగా మారుతున్నది. పనిభారంతో ఎవరికో ఒకరికి ఒంట్లో నలతగా ఉండి ముభావంగా ఉన్నా.. మరొకరు అపార్థం చేసుకునే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి పరిస్థితులు తలెత్తకుండా ఉండాలంటే ఈ టిప్స్ ఫాలో అయిపోండి..

ఇచ్చిపుచ్చుకుంటే..
ఉదయం ఉపాహారం, మధ్యాహ్నం భోజనం కలిసి చేసే వీలు ఉండకపోవచ్చు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కలిసి తినే అవకాశం ఉన్నా.. ఆఫీసుకు వెళ్లే హడావుడిలో అంతగా ఆస్వాదించలేకపోవచ్చు. అందుకే డిన్నర్ వేళ ఇద్దరూ ఒక్కతాటిపైకి రావాలి. ఆమెకు నచ్చినవి అతను కొసరి వడ్డించాలి. అతనికి నచ్చినవి ఆమె రుచి చూసి మరీ నోటికి అందించాలి. కలిసి తినేది పదిహేను నిమిషాలే కావొచ్చు.. కానీ, ఆ సమయంలో ఇచ్చిపుచ్చుకునే అన్నం ముద్దలు.. ఆపై ముద్దుల ముచ్చటకు తెర తీస్తాయి.

ఆడుతూపాడుతూ
ఉద్యోగ విషయాల్లో సమవుజ్జీలుగా రాణిస్తున్నా.. ఇంటి పనుల దగ్గర మాత్రం ఆమెదే పైచేయి ఉండాలని ఆశిస్తుంటారు పురుషులు. ఈ వైఖరి అప్పటికే అలసిపోయిన ఆమె మనసును మరింత కుంగదీస్తుంది. అలాగని పనంతా మగవాళ్లే భుజాన వేసుకోవాలని కాదు. వారు చేస్తున్న పనిని అందుకుంటే చాలు. ఏది ఎవరు చేయాలని లిస్టులు గట్రా రాసుకోకుండా.. ఎవరికి తోచింది వారు చేయడమే పనిగా పెట్టుకోవాలి. ఇద్దరూ కలిసి పనిచేస్తే.. భారం తగ్గుతుంది, బంధం పెరుగుతుంది.

కలిసి వ్యాయామం
శారీరకంగా, మానసికంగా ఫిట్‌గా ఉండాలంటే వాకింగ్, జాగింగ్ చేయాలని తెలిసిందే. దీంతోపాటు ప్రతిరోజూ ఓ అరగంట తేలికపాటి కసరత్తులు చేస్తే మరీ మంచిది. ఇంటి పనుల్లో బిజీగా ఉండే ఇల్లాలికి వర్కవుట్లు చేయడం సాధ్యం కాదని భావించవద్దు. అరగంట ముందుగా నిద్ర లేస్తే సరిపోతుంది. ఇద్దరూ కలిసి డాబామీద నాలుగు అడుగులు వేసిరండి. ఇంట్లోకి వచ్చాక తేలికపాటి యోగాసనాలు కలిసి వేయండి. ఈ క్రమంలో ఇద్దరి మధ్య మాటలు మంత్రాల్లా కలిసిపోతాయి. కొత్త ఉత్సాహం ఊపందుకుంటుంది. నడిరాతిరి ముచ్చటకూ ఇది ఉపకరిస్తుంది.

నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

ఆసనాల అమ్మ.. నానమ్మాల్

యోగం అంటే కలవటం అని అర్థం. ఆధ్యాత్మిక సాధకులు దేహాత్మను, పరమాత్మను కలిపే వారధిగా యోగాను భావిస్తారు. దేహానికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే వరప్రదాయిని యోగా అని అందరూ నమ్ముతారు. యోగ సాధన మనిషికి శారీరక, మానసిక స్వస్థతను చేకూరుస్తుంది. యోగాభ్యాసం అంతిమ లక్ష్యం దైవ సాయుజ్యం అని ఆర్ష ధర్మం పేర్కొన్నది. అయితే, ఈ మార్గంలో ప్రాథమికంగా కలిగే ప్రయోజనాలు కోకొల్లలు. పతంజలి మహర్షి జగతికి అందించిన ఆసనాల శాసనాలను ఎందరో భావితరాలకు చేరువ చేశారు. అందులో ఒకరు తమిళనాడుకు చెందిన వి.నానమ్మాల్. 99 ఏండ్లు జీవించిన ఈ సాధకురాలి జీవితమంతా యోగసాధనలోనే గడిచిపోయింది. నానమ్మాల్ ఎనిమిదో ఏట ఆసనాలు వేయడం మొదలుపెట్టారు. తండ్రి ప్రోత్సాహంతో యోగాభ్యాసంలో అంచెలంచెలుగా ఎదిగారు. యాభై ఆసనాలు సునాయాసంగా వేయగలరు. తన 52వ యేట కోయంబత్తూరులో 1972లో 'ఓజోన్ యోగా సెంటర్'ను ప్రారంభించారు. ఆమె కాలం చేసేవరకు దాదాపు 10 లక్షల మంది ఔత్సాహికులకు యోగాసనాలు నేర్పించారు. వీరిలో వందలాది మంది ఇప్పుడు దేశదేశాల్లో యోగా గురువులుగా స్థిరపడ్డారు. యోగాకు ప్రాచుర్యం కల్పించడంలో ఆమె చేసిన కృషికిగాను 2016లో కేంద్ర ప్రభుత్వం నారీశక్తి పురస్కారంతో సత్కరించింది. 2019లో 'పద్మశ్రీ' బిరుదుతో గౌరవించింది. తన జీవితాన్ని యోగాకే అంకితం చేసిన నానమ్మాల్ 99 ఏండ్ల వయసులో 2019 అక్టోబర్ 26న కన్నుమూశారు. ఆమె గతించినా.. నానమ్మాల్ నెలకొల్పిన 'ఓజోన్ యోగా సెంటర్' సేవలు నేటికీ కొనసాగుతున్నాయి. ఆమె శిష్యులు, ప్రశిష్యులు యోగాసనాలు నేర్పుతూ లక్షలాది మందికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తూ... నానమ్మాల్ స్ఫూర్తిని నేటికీ కొనసాగిస్తున్నారు.

జారా శతావరి
భారత్
10,000కు పైగా ఫాలోవర్లు
హెల్త్ అండ్ ఫిట్‌నెస్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్

లలిన
ఫ్రాన్స్
లక్షకు పైగా ఫాలోవర్లు
లైఫ్ స్టైల్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్

బ్రహ్మ మలిచిన కొమ్మలు కాదు వీళ్లు. చందమామ కథల్లోని రాకుమారి కన్నా సుకుమారంగా కనిపించే ఈ కోమలాంగులు నిజమైన అయోనిజలు. కోడింగ్ కొమ్మకు పూసిన గ్రాఫిక్ రెమ్మలు. డిజిటల్ అల్గారిథమ్స్ తీగకు కాసిన ఆర్టిఫీషియల్ ఆర్కిడ్ పుష్పాలు. మానవ ఊహకు అందని ఈ సుందరీమణులు కృత్రిమ మేధ మానస పుత్రికలు. అయితేనేం... దేశదేశాలకు చెందిన ఈ ఏఐ తోయజాక్షులకు ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ అంతా ఇంతా కాదు! సామాజిక మాధ్యమాల్లో వీళ్లు పలికే ప్రతి మాటా శిలాశాసనమే! వీళ్లు ఒక బ్రాండ్ ప్రమోట్ చేస్తే ఎంతటి పీనాసి అయినా... సన్యాసి అయినా కొనితీరాల్సిందే! ఒక సమస్యను ప్రస్తావిస్తే... అది యువతను పిడికిళ్లు బిగించేలా చేయాల్సిందే!! అందుకే వీళ్లు పేరున్న ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లు.

అసెన ఇలిక్
టర్కీ
27 వేలకు పైగా ఫాలోవర్లు
మోడల్

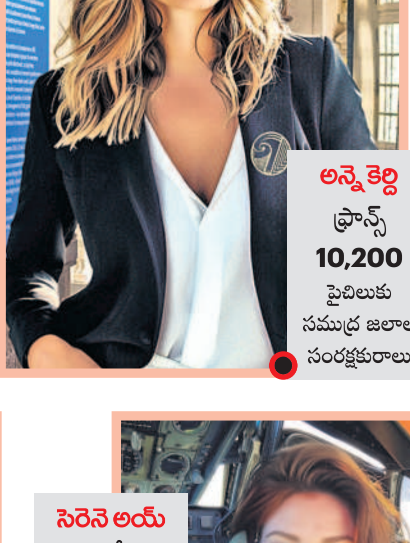
అయానా రెయిన్‌బో
రొమేనియా
4,000మంది ఫాలోవర్లు
ఎల్‌జీబీటీక్యూఏఐ ఉద్యమకారిణి, బాడీ పాజిటివిటీ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్ (విభిన్న రకాల శరీరాకృతులు, వర్ణాలను సమంగా చూడటం, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండటం గురించి ప్రచారం చేయడం)

మిస్ ఊహా సుందరి ఎవరో?!

ఇన్ని ప్రత్యేకతలు సంతరించుకున్న ఏఐ మోడల్స్ అందచందాలు, ప్రతిభాపాటవాలకు ముగ్ధులైన యూకేకి చెందిన ఫ్యాన్ వ్యూ అనే డిజిటల్ క్రియేషన్‌కు సంబంధించిన సంస్థ వాళ్లు 'మిస్ ఏఐ' పోటీలకు తెరలేపారు. అందులో ఫ్యాషన్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్లతో పాటు సముద్ర జలాల పరిరక్షకులు, మానవ హక్కుల కార్యకర్తలూ ఉన్నారు. మిస్ యూనివర్స్ అందాల పోటీలకన్నా రంజుగా సాగుతున్న ఈ కాంపిటీషన్ ఇప్పుడు టాక్ ఆఫ్ ద వరల్డ్! ఏఐ మోడళ్ల అందాలు, సాంకేతిక నైపుణ్యాలు, సామాజిక మాధ్యమాల్లో పేరు ప్రఖ్యాతుల ఆధారంగా మిస్ ఏఐని ఎంపిక చేయనున్నారు. ఇందులో దాదాపు 1500 మంది కృత్రిమ అందగత్తెలు హొయలొలికించారు. వీరిలో పదిమంది సెమీ ఫైనల్స్‌కు చేరుకున్నారు. అందులో భారత్‌కి చెందిన జారా శతావరి కూడా ఉంది. ఇక, ఈ మిస్ ఏఐ కిరీటాన్ని చేజిక్కించుకునేది ఎవరో తేల్చడానికి ఇద్దరు మానవ మాత్రులతో పాటు రెండు ఏఐ సృష్టించిన ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్ పాత్రలూ న్యాయనిర్ణేతలుగా వ్యవహరిస్తుండటం విశేషం! మొదటి ముగ్గురు ఊహా సుందరులు కోటీ 67 లక్షల రూపాయలను ప్రైజ్ మనీగా గెలుచుకోనున్నారు.'ఫ్యాన్ వ్యూ' సంస్థ మిస్ ఏఐ ఫైనల్స్‌కు చేరుకున్న ఈ మాయారంభలు ఎవరంటే..

ఎలైజా ఖాన్
బంగ్లాదేశ్
13.6 వేల మంది ఫాలోవర్లు
మానవ హక్కుల కార్యకర్త

ఆలియా లూ
బ్రెజిల్
11,000పైచిలుకు ఫాలోవర్లు
ఫ్యాషన్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్



అన్నె కెర్డి
ఫ్రాన్స్
10,200 పైచిలుకు
సముద్ర జలాల సంరక్షకురాలు

సెరెనె అయ్
టర్కీ
సుమారు **19** వేల మంది ఫాలోవర్లు కార్ల ఔత్సాహికురాలు

ఒలీవియా సి
పోర్చుగల్
12,500 ఫాలోవర్లు
ట్రావెల్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్

కెంజా లెయ్‌లీ
మొరాకో
1,97,000కు పైగా ఫాలోవర్లు
మహిళా సాధికారత ఉద్యమకారిణి