## ఒత్తిడితో ఏకాగ్రత చిత్తు

**ఇంటిపనులు,** ఆఫీసు బాధ్యతలతో ఉద్యోగినులు సతమతమవుతుంటారు. ఈ రెండిటినీ సమన్వయం చేసుకునే క్రమంలో వారిలో అసహనం పెరిగి.. ఏకాగ్రత తగ్గుతుందని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఉద్యోగం చేస్తున్న మహిళల్లో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం నానాటికీ కుంటుపడుతున్నదని పరిశోధన సారాంశం. చేస్తున్న పనిపై దృష్టిసారించకపోవడం, ఇంట్లో పిల్లలపై తరచూ కసురుకోవడం, అకస్మాత్తుగా డీలా పడిపోవడం తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తే.. ఒత్తిడికి తలొగ్గారని నిర్ణయానికి రావొచ్చు. ఇంటి బాధ్యతల నుంచి తప్పించుకోలేరు. ఉద్యోగమూ మానేయలేరు. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే.. ఆహార నియమాలు కచ్చితంగా పాటించాలి. ఎంత కష్టమైనా సమయపాలన చాలా అవసరం. అలాగే డైట్‌చార్ట్‌లో పోషకాలు ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అంతేకాదు, కనీసం 7 గంటలపాటు నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రతి ఉదయం తేలికపాటి వర్కవుట్లు, యోగా చేయాలి. లేదంటే రోజురోజుకూ పెరిగే ఒత్తిడి మిమ్మల్ని మరింత చిత్తు చేస్తుంది. దాంపత్య జీవితంపై విసుగు పుట్టే ప్రమాదమూ ఉంది. మీరు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యను మీ జీవిత భాగస్వామికి అర్థమయ్యేలా వివరించండి. ఇంటిపనుల్లో వారి సహకారం అవసరమని చెప్పండి. పిల్లలు కాస్త పెద్దవాళ్లయితే వారి పనులు వాళ్లే చేసుకునేలా చూసుకోండి. దైనందిన జీవితంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టండి. చక్కటి సంగీతం వినండి. తరచూ స్నేహితులు, బంధువులను కలుస్తూ ఉండండి. ఈ పరిష్కార మార్గాలు మీ ఒత్తిడిని కొంతవరకైనా తప్పించగలవు.

## ఇది శ్రద్ధా 'స్టోరీ'!

**ఏదైనా** సాధించినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ పబ్లిసిటీ కోరుకుంటారు. తాము సాధించిన ఘనత పదిమందికీ తెలియాలని ఆరాటపడతారు. కానీ అన్ని విషయాలనూ ప్రచురించే వీలు, సమయం మీడియాకు ఉండదు. అలాంటి సమస్యకు పరిష్కారంగా రూపొందిన వేదికే 'Your Story'. ఈ వేదికపై ఎవరి స్టోరీని వాళ్లే చెప్పుకోవచ్చు. ఎలాంటి తప్పులు, అతిశయోక్తులకు తావులేకుండా తమ ప్రయాణంలోని కష్టాలు, కన్నీళ్లను విజేతలు పంచుకోవచ్చు. ఈ అరుదైన వేదికను రూపొందించిన శ్రద్ధా శర్మ నేపథ్యం, ఇలాంటి ఓ వేదికను రూపొందించాలనే ఆలోచన వెనుకగల కారణాలు అనేకం.

శ్రద్ధా శర్మ బీహార్‌లోని పాట్నాలో జన్మించింది. అలహాబాద్, ఢిల్లీలో చదువు పూర్తి చేసుకుని జర్నలిస్ట్‌గా కెరీర్ ప్రారంభించింది. పలు ప్రముఖ జాతీయ మీడియా సంస్థల్లో పనిచేసిన శ్రద్ధ వృత్తిలో భాగంగా చాలామంది పారిశ్రామికవేత్తలతో ముచ్చటించి వారి విజయగాథలను తెలుసుకున్నది. అయితే ఆ సమయంలో ఆమె యువ మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు తగిన ప్రాధాన్యం లేదని గుర్తించింది. సక్సెస్ స్టోరీల్లో మహిళా విజేతలనూ చేర్చాలనే ఆమె ప్రతిపాదనను పలు చానెళ్లు తిరస్కరించాయి. దీంతో విభిన్న రంగాల్లో రాణిస్తున్న మహిళలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని 2008లో 'యువర్‌స్టోరీ' వేదికను స్థాపించింది. ఈ ఆన్‌లైన్ పోర్టల్ ద్వారా ఎవరైనా తమ విజయగాథను ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ప్రారంభం నుంచే యువర్‌స్టోరీ విశేష ఆదరణ పొందింది. ప్రస్తుతం ఈ వెబ్‌సైట్‌లో 70వేలకు పైగా విజయగాథలు ఉన్నాయి. పదకొండు స్థానిక భాషల్లో కంటెంట్ అందించే వందమంది బృందానికి శ్రద్ధ నేతృత్వం వహిస్తున్నది. ఈ సక్సెస్‌ఫుల్ ప్లాట్‌ఫామ్‌ను స్థాపించి విజయవంతంగా నడిపిస్తున్నందుకు ఆమె లోరియల్ పారిస్ ఫెమినా అవార్డు అందుకున్నది. ప్రపంచంలోని టాప్ 500 లింక్డ్‌ఇన్ ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్ల జాబితాలో చోటు దక్కించుకున్నది. భారతదేశంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైన మహిళా ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా నిలిచింది.

నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ

13

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 28 జూన్ 2024 www.ntnews.com


**వ్యాయామం చేయాలి అన్నది కొందరికి జీవితకాల లక్ష్యంగా మిగిలిపోతుంది. చిన్న వయసులో కాలేజీ, ఆ తర్వాత ఆఫీసు, ఇంకాస్త ముందుకెళితే పెండ్లి, పిల్లలు, స్కూళ్లు... తిరిగి చూసుకునే సరికి యాభయ్యో పడిలో పడిపోతారు చాలామంది ఆడవాళ్లు. ఆ తర్వాత క్రమం తప్పని వ్యాయామం అన్నది ఓ కలలా కనిపిస్తుంది. కానీ, ఇది అస్సలు వాస్తవం కాదంటున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు. సగం జీవితంలో వ్యాయామం మొదలుపెట్టి సంపూర్ణ జీవితానికి హామీ ఇవ్వొచ్చని చెబుతున్నారు. ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం వెల్లడించిన ఆ ఆరోగ్య రహస్యాన్ని మనమూ తెలుసుకుందాం!**

## మీనాకారీ.. పూల వయ్యారి!

నగ ధగలు

ప్రకృతి ప్రసాదించిన అందాలలో పూలు ప్రత్యేకం. కుసుమాల సోయగం, పరిమళం ముందు మరేవీ సాటిరావు. అందుకే, కుసుమాలంటే అతివలకు అంత ప్రీతి. అందుకే వారు తలపిన్ను మొదలుకుని పాదరక్షల వరకు పూల డిజైన్లు పొదిగిన వాటికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. చీరలపై విరులకు విరివిగా చోటిస్తారు. ముదితల మనసు తెలిసిన డిజైనర్లు ఈ పూల వసంతాన్ని నగలపైకి మళ్లించారు. రాజస్థానీ సంప్రదాయ ఆభరణాలైన మీనాకారీ జువెలరీని పుష్పభరితం చేస్తున్నారు. మోడ్రన్ సొగసులు అద్దుకున్న ఈ మార్వెల్స్ స్పెషల్ నగల విశేషాలు ఇవి..

**రాజస్థానీ** ఆభరణాలు అనగానే గుర్తొచ్చేది మీనాకారీ జువెలరీ. ఈ సంప్రదాయ నగల చరిత్ర పెద్దదే. కెంపులు, పచ్చలు, వజ్రాలు, పూసలు, ముత్యాలు.. ఒక్కటేమిటి అన్నిరకాల హంగులకు తోడు ఎనామిల్ మెరుపులతో రాజసం ఉట్టిపడే ఈ నగలు పట్టుకుంటే వదల బుద్ధి కాదు, పెట్టుకుంటే తీయబుద్ధి కాదు! పెద్ద పెద్ద డిజైన్లతో చోకర్లు, కంఠాభరణాలు, గాజులు, వడ్డాణాలు, ఉంగరాలు.. సంప్రదాయ దుస్తులకు మరింత నిండుదనాన్ని జోడిస్తాయి. ఈ ఆభరణాలకు పూల సొగసుల్ని అద్ది మరింత అందంగా మలుస్తున్నారు డిజైనర్లు. అచ్చంగా పూలను పేర్చినట్టు కనిపించే ఈ ఆభరణాలు ట్రెడిషనల్‌గా ఉంటూనే మోడ్రన్ లుక్‌లో కనువిందు చేస్తున్నాయి. రంగురంగుల పూలు, ఆకులు, తీగల మేళవింపే ఈ నగల ప్రత్యేకత. బంగారం, ఎనామిల్ మెరుపులతో అలరించే ఈ ఆభరణాలు ఎలాంటి దుస్తులపై అలంకరించుకున్నా అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తాయి. నలుగురిలో ప్రత్యేకంగా కనిపించాలనుకునే వారికి ఈ నగలు చక్కని ఎంపిక. ఈ సంప్రదాయ ఆభరణాలు ప్రస్తుతం బ్రైడల్ జువెలరీగా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. గాజులు, లెహంగాల మీదికి చక్కగా నప్పుతాయి. అచ్చంగా పూలనే అలంకరించుకున్నట్టు సహజ మెరుపుతో తళుకులీనుతాయి. పూలజడచుట్టు మెడలో వేసుకున్నట్టు, తల్లో అందంగా అలంకరించుకున్నట్టు భ్రమింపజేస్తాయి. మీనాకారీ అందాలతో గడియారాలు, గాజులు, ఉంగరాలు అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. వన్‌గ్రామ్ గోల్డ్, ఇమిటేషన్ జువెలరీలోనూ దొరుకుతున్న ఈ మీనాకారీ పూల నగలు మీరూ ఒకసారి ట్రై చేయండి.

## మనిషి

ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవితాన్ని గడపాలంటే ఏం చేయాలి అన్నది... ఎప్పుడూ ఆసక్తికర అంశమే. దీనికి సంబంధించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిరంతరం పరిశోధనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. తాము చేసిన అధ్యయనాల సారాంశాన్ని వాళ్లంతా ఎప్పటికప్పుడు జనానికి చేరవేస్తూనే ఉంటున్నారు. వాటి ఆధారంగా మనుషుల జీవితాల్లోనూ అనేకానేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి కూడా. అయితే, ఇటీవల పీఎల్ఓఎస్ మెడిసిన్ అనే మెడికల్ జర్నల్ ప్రచురించిన అధ్యయనం ఒక ఊహించని అంశాన్ని బయటపెట్టింది. మహిళలు తమ

# ఎక్సర్‌సైజ్@55

55వ సంవత్సరంలో కూడా రోజువారీ వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించవచ్చని, అది వార్ధక్య సమస్యల్ని దూరం చేసి, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుందన్నది దాని సారాంశం. ఇందుకోసం స్త్రీలు వారానికి సగటున 150 నిమిషాల పాటు వర్కవుట్ చేయాలని సూచించింది. వారమంతా క్రమం తప్పకుండా కనీసం అన్ని నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం వల్ల అత్యధిక ఫలితాలు సాధించవచ్చని వెల్లడించింది. అలాగే 45 నుంచి 50 ఏండ్ల మధ్య ప్రారంభించినా దీర్ఘకాలంలో గొప్ప ప్రభావం ఉంటుందని కూడా చెప్పింది. రోజువారీ వ్యాయామం అన్నది ఎంతముందు ప్రారంభిస్తే అంత మంచిదే అయినా, 55 ఏండ్లకు మొదలుపెట్టడం అన్నది కూడా కసరత్తులు ప్రారంభించడానికి చక్కని ప్రభావవంతమైన వయసు అని తేల్చింది.

- వారానికి 150 నిమిషాల వ్యాయామం ఎలా చేయవచ్చు అన్నదాన్ని ఆరోగ్యనిపుణులు కొన్ని విభాగాలుగా సూచించారు.
- మోస్తరు నుంచి కష్టతరమైన ఏరోబిక్ కసరత్తులు, కండరాలను పటిష్ఠం చేసే వ్యాయామాల కలబోతగా దీన్ని రూపొందించుకోవాలి.
- వేగవంతమైన నడక (బ్రిస్క్ వాకింగ్), సైక్లింగ్, వాటర్ ఏరోబిక్స్, డబుల్ టెన్నిస్ లాంటివి మోస్తరు నుంచి కష్టతరమైన వ్యాయామాల కిందికి వస్తాయి.
- బరువులు ఎత్తడం, దున్నీ లేదా టవల్‌లాంటి వాటితోనూ చేయగల బ్యాండ్ ఎక్సర్‌సైజులు, స్క్వాట్‌లు, పుష్‌అప్‌ల లాంటివి కండరాలను బలోపేతం చేసేవాటి కిందికి వస్తాయి.
- రోజూ అరగంట పాటు కాస్త కష్టమైన ఎక్సర్‌సైజులు అయిదు రోజులపాటు చేసి, మరో రెండు రోజులు కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మరింత మంచి ఫలితాలను అందుకోవచ్చు. దీనివల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరగడమే కాదు మిగతా శరీరమూ దృఢంగా తయారవుతుంది.

### వీటితో జాగ్రత్త

శారీరక శ్రమ పెంచుకోవాలని అనుకున్నప్పుడు హృదయ సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు తప్పక నిపుణులను సంప్రదించాలి. ఎలాంటి వ్యాయామాలు చేయవచ్చో తెలుసుకోవాలి. కీళ్ల నొప్పులు, ఆస్టియోపోరోసిస్‌లాంటి ఎముకల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు ఈత, సైక్లింగ్‌లాంటి తక్కువ ఒత్తిడి కలిగించే వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి. క్రమంతప్పని వ్యాయామం మధుమేహాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. కానీ, ఎప్పటికప్పుడు దాని స్థాయిలను పరిశీలిస్తూ వ్యాయామాలు చేయాలి. దీర్ఘకాలిక నడుమునొప్పిలాంటివి ఉన్నప్పుడూ నిపుణుల సలహా తప్పనిసరి!

## ఫ్రిజ్‌పై స్మార్ట్ కన్ను!

**ఈరోజుల్లో** ఇంట్లో ప్రతివస్తువూ స్మార్ట్‌గానే పనిచేస్తున్నది. ఇంటి తాళం దగ్గర నుంచి బాత్రూమ్ ఫ్లష్ వరకు అన్నిటినీ స్మార్ట్‌గా ఆపరేట్ చేసేయొచ్చు. ఆటోమాటిక్ సెన్సర్లు, స్మార్ట్ పరికరాల పనితీరును మరింత సులభతరం చేస్తున్నాయి. తాజాగా కెవెన్‌కి ఉపయోగపడే మరో స్మార్ట్ పరికరం మార్కెట్లోకి వచ్చేసింది. అదే ఫ్రిడ్జ్ కెమెరా. ఫ్రిడ్జ్‌లో కెమెరా ఎందుకు అనుకుంటున్నారా? దీని ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుంటే మాత్రం మీ ఆలోచన వెంటనే మారిపోతుంది. ఇంతకీ ఇది ఎలా పనిచేస్తుందంటే..

ఇంట్లో వాడే అన్ని పరికరాలమాదిరిగానే ఫ్రిడ్జ్ పరిమాణం కూడా పెరిగిపోయింది. అవసరాన్ని బట్టి కొంతమంది ఏకంగా వెయ్యి లీటర్ల రిఫ్రిజిరేటర్లను వాడుతున్నారు. అంత పెద్ద కోల్డ్ స్టోరేజీలో ఏయే పదార్థాలు ఉన్నాయో తెలుసుకోవడం. అంతేకాదు, సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నిత్యావసరాలు కొన్నప్పుడు అవసరానికి మించి కొంటూ ఉంటారు. అయితే వాటిని ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టి మర్చిపోతాం! కొన్నాళ్లకు ఎక్స్‌పైర్ డేట్ అయిపోయిందని చూసి అయ్యో అనుకుంటాం. కానీ ఈ కెమెరాని ఫ్రిడ్జ్ డోర్‌కి పెట్టేస్తే చాలు ఎప్పటికప్పుడు ఆహారపదార్థాల ఎక్స్‌పైరీ డేట్స్ తనిఖీ చేసుకుని శ్రమ తప్పుతుంది. ఎలాగంటే.. ఈ కెమెరాని ఫోన్‌కి కనెక్ట్ చేసుకుని, ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టే ముందే ఆహారపదార్థాల బార్‌కోడ్‌ని కెమెరా ముందు పెడితే అది స్కాన్ చేసి ఆయా పదార్థాల వివరాలు, ఎక్స్‌పైర్ తేదీలను నమోదు చేసుకుంటుంది. ఎక్స్‌పైర్ డేట్ దగ్గరపడుతుంటే ఫోన్‌కి అలర్ట్ మెసేజ్‌లు పంపుతుంది. అంతేకాదు ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు లేనప్పుడు పిల్లలు ఫ్రిడ్జ్ డోర్ తీసినా వెంటనే ఫోన్‌కి అలర్ట్ వస్తుంది. USB ద్వారా ఈ కెమెరాని సులువుగా చార్జ్ చేయొచ్చు. అలెక్సా, గూగుల్ అసిస్టెంట్‌తో కనెక్ట్ చేసి వాయిస్‌తోనూ దీనిని కంట్రోల్ చేయవచ్చు.

## ఆరుతడి మొక్కలు

ఇంట్లో మొక్కలు పెంచుకుంటే అందంతోపాటు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అయితే వాటికి నీళ్లు పట్టడం ఓ పని. ఆ పట్టిన నీళ్లు కుండీల నుంచి మట్టితో కిందికి జారి ఫ్లోర్ పాడుచేస్తాయి. అయితే నీళ్లు ఎక్కువగా అవసరం లేని మొక్కలను పెంచుకుంటే ఈ సమస్య ఉండదు. ఈ మొక్కలు అలాంటివే.. వీటిని బాల్కనీలో పెంచుకోవచ్చు, హాల్‌లో కూడా అలంకరించుకోవచ్చు.

**బోగన్‌విల్లియా**

దీనినే కాగితం పూల చెట్టు అని కూడా అంటారు. ఇది గ్రామాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చాలా విస్తారంగా పెరుగుతుంది. కుండీల్లో పెంచుకోగలిగే రకాలూ దొరుకుతున్నాయి. అంతే కాదు తెలుపు, ఎరుపు, నారింజ, గోధుమ రంగుల్లో పూసే మొక్కలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ మొక్కకు నీటి అవసరం ఎక్కువగా ఉండదు. పాదుని కాస్త తడిపితే చాలు.. చాలాకాలం వరకు తాజాగా ఉండి నిండుగా పుష్పించి అలరిస్తుంది.

**రబ్బర్ ప్లాంట్**

ఈ మొక్కకు ఒక్కసారి నీళ్లు పడితే చాలు నెలంతా తాజా ఆకులతో వికసిస్తూ ఆహ్లాదాన్ని పంచుతుంది. దళసరి ఆకులతో ఆకట్టుకునే ఈ మొక్క హాల్‌కు కొత్త అందాన్ని తెచ్చి పెడుతుంది.

**మనీ ప్లాంట్**

ఇంట్లో మనీ ప్లాంట్ ఉంటే ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉండవని, సంపద పెరుగుతుందని చాలామంది నమ్ముతారు. అందుకే దీన్ని పెంచుకునేందుకు ఆసక్తి చూపుతారు. దీనికి కూడా అంతగా నీటి అవసరం ఉండదు. ఇవేకాదు కాక్టస్, జేడ్, స్నేక్ ప్లాంట్ లాంటి మొక్కలకు కూడా నీటి అవసరం అంతగా ఉండదు. ఇంకేం ఈ మొక్కలకు ఇంట్లో చోటివ్వి.. మీ గృహాన్ని వన సీమగా మార్చేసుకోండి.

## అందానికి ఓట్ వేద్దాం

టాప్ టిప్

**ఆరోగ్యకరంగా** బరువు తగ్గాలనుకునేవారు చాలామంది ఓట్స్‌కు ఓటేస్తున్నారు. అందానికీ ఓట్స్ పనికొస్తాయి. ఇంట్లోనే ఓట్ మీల్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఒక కప్పు పాలు తీసుకొని అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలపాలి. దీంట్లో రెండు కప్పుల ఓట్స్ వేసి బాగా కలిపి కాసేపు పక్కన పెట్టాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లయ్ చేసి పదిహేను నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో కడుక్కోవాలి. ఇలా వారానికి ఒకటో, రెండుసార్లో చేస్తే ముఖవర్చస్సు పెరుగుతుంది.