



వారింగ్.. టైమింగ్!

నడకను మించిన వ్యాయామం లేదు. నిత్యం కనీసం 8వేల అడుగులైనా వేస్తే.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. కానీ, ఉదయాన్నే వారింగ్కు వెళ్లడం అందరికీ సాధ్యంకాదు. అలాంటివారు సాయంత్రపు నడకను ఎంచుకుంటారు. అయితే.. ఉడయపు వ్యాయామం మంచిది? సాయంత్రం వారింగ్ బెటెరా? అన్న అనుమానం చాలామందిని తొలుస్తూ ఉంటుంది. అందుకే, ఏ సమయంలో నడక సాగిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయో తెలుసుకుందాం.

మార్నింగ్ వాక్తో..
తెల్లవారజామున నడక.. శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పార్కుల్లో, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో వారింగ్ చేయడం.. మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని ఇస్తుంది. ఉదయాన్నే శరీరానికి స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ అందితే.. రోజంతా హుషారుగా గడుస్తుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండే.. మనిషిలో సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. అది.. పనిపై అనుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. జీవక్రియల రేటు పెరిగి.. బరువు కూడా తగ్గుతుంది. మార్నింగ్ వాక్ వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కలిగి.. శక్తిగా మారుతుంది.

సాయంత్రం నడకతో..
రోజంతా పనిచేసి అలసిపోయిన వారు.. సాయంత్రపు నడకతో రిలాక్స్ అవుతారు. పని ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గాఢమైన నిద్ర పడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి సాయంత్రం నడక మంచి ఫలితాలను అందిస్తుంది. రాత్రి భోజనం తర్వాత 10 - 15 నిమిషాల సడీస్తే.. జీర్ణ సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి.



ఏది బెస్ట్ టైమ్?

నిజానికి ఉడయం నడిచినా.. సాయంత్రం నడిచినా ఆరోగ్యానికి మేలే! కాబట్టి.. మీకు అనువుగా ఉన్న సమయాన్నే వారింగ్ కోసం ఎంచుకోండి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

నమస్తే తెలంగాణ జంధగీ 11

హైదరాబాద్ | శనివారం 2 నవంబర్ 2024 www.ntnews.com

బంగ్లా బార్డర్లలో ఖుని సివంగి



ఖుని సివంగి

నాకు చిన్నప్పటి నుంచి సైన్యంలో పనిచేయాలనే కోరిక ఉండేది. దేశ రక్షణలో భాగం కావాలని భావించేదాన్ని. కానీ, ఆశలు ఉంటే సరిపోవు. అందుకు తగ్గ వ్యవస్థ ఉండాలి కదా! మా నాన్న రవీంద్రరావు ఎన్టీసీసీ టాన్షిప్లో కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగి. అమ్మ రజిత ఆర్ఎస్ఎస్లో యూరియా ప్రొడక్షన్ ఫ్యాక్టరీలో రోజుకూలాగా పని చేసేది. మేం ముగ్గురం. నేను, ఒక అన్న, తమ్ముడు. నా బాల్యం గోదావరి ఖాసలో సాగింది. పదో తరగతి వరకు అక్కడే చదువుకున్నా. ఇంటర్ హనుమకొండలో చదివాను. కఠినసగ రిలో డిగ్రీ చేశాను. అమ్మానాన్న

ఇద్దరూ కష్టపడినా చాలావారు సంపాదనలే! నా చదువు వారికి భారం కావొద్దని.. ఓ ప్రైవేట్ దవాఖానలో పాల్స్ ట్రైమ్ ఉద్యోగం చేస్తూ డిగ్రీ చదివాను. డిగ్రీ తర్వాత సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగంలో చేరాను. ఇంకా చదువుకోవాలని ఉండేది. అయితే, చిన్నప్పటి నుంచి సైన్యంలో చేరాలనే తపన ఉండటం వల్ల.. దానికి తగ్గట్టుగా శారీరకంగా ఫిట్గా ఉండటం అలవాటు చేసుకున్నా! సరైన అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తున్న తరుణంలో స్టాఫ్ సెలెక్షన్ కమిషన్ నోటిఫికేషన్ వచ్చింది. కష్టపడి ప్రీవేట్ అయ్యాను. అలా బీఎస్ఎఫ్ కానిస్టేబుల్గా ఎంపికయ్యాను.



2023 ఆక్టోబర్ నుంచి భారత్-బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దుల్లో పనిచేసేటప్పుడు రాష్ట్రం బయటపడతే బీఎస్ఎఫ్ శిక్షణ సాగింది. గత నెల 25న బీఎస్ఎఫ్

ఇజానుగా విధుల్లో చేరాను. భారత్-బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దుల్లో 91వ బెటాలియన్లో విధులు నిర్వహిస్తున్నా! చిన్నప్పటి నుంచే దేశ రక్షణలో భాగం కావాలన్న నా కల నెరవేరింది. ఆడమ్మిల్ల కాలేజీ నుంచి రావడం అరగంట ఆలస్యమైతే కంగారుపడుతున్న రోజులు ఇవి! ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మా కల్లిదండ్రులు నా వెన్ను తట్టి ప్రోత్సహించారు. నా ప్రయాణం మరెందరికో ఆదర్శంగా ఉంటుందని నమ్ముతున్నా! ఎంతో కష్టంతో నా కల నెరవేరింది. విధి నిర్వహణలో నా సజ్జా చాలుతానన్న విశ్వాసం ఉంది!

.. ఆంధ్ర ప్రకాశ్, పెద్దపల్లి



ఏవ చెక్కిన నగలు

ప్రస్తుతం అన్ని రంగాల్లోనూ ఏవ (ఆల్టిమియట్ ఇంటెలిజెన్స్) హవా కొనసాగుతున్నది! పిల్లల పెంపకం నుంచి వృద్ధాప్యంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల వరకూ ప్రతి విషయంలోనూ ఏవ సూచనలను తెగ పాటించే స్పృహారంకా!! అలాంటిది మరి నగల డిజైన్లలోనూ ఆ మార్పు తోచాకోతే ఎలా? అందుకే కృత్రిమ మేధాన ఉపయోగించి మగవల మనసు దోచే ఆభరణాలను రూపొందిస్తున్నారని తయారీదారులు. ఏవ చెక్కిన ఈ నగలు నెట్టింట హాల్చల్ చేస్తున్నాయి. సంప్రదాయం, ఆధునికతల కలబోతగా తయారైన నయా నగల విశేషాలే ఇవి..

దుస్తుల్లోనే కాదు జువెలరీ ట్రెండ్ను అనుసరించడంలోనూ ఫ్యాషన్ ఫాలో అవుతున్నారని ఆధునిక అభివృద్ధి. అందుకే తయారీదారులు కూడా ఎప్పటికప్పుడు నయా డిజైన్లతో నగలను తీసుకొస్తున్నారు. మగవల మనసు దోచే డిజైన్లను రూపొందించేందుకు ఏవ సాయాన్ని కూడా తీసుకుంటున్నారు. పాత నగలకు కొత్త హంగులు అద్ది ఆకట్టుకుంటున్నారు. ప్రాచీన పద్ధతులు, వంటకల ప్రాధాన్యం ఉన్నట్టే.. సంప్రదాయ ఆభరణాలకు ఆదరణ ఎన్నటికీ తగ్గిపోదు. మానవ సృజనతో పురుషుల పోసుకున్న అలవాటి డిజైన్లకు కృత్రిమ మేధతో సరికొత్త మెరుపులు అద్దుతున్నారు. అంతేకాదు, ఏవ సాయంతో మనకు కావాల్సిన డిజైన్లను మనమే రూపొందించుకునే వెసులుబాటు కూడా ఉంది. ఆభరణాలు తయారీచేసిన తర్వాత చెప్పిన విధంగా రాలేదని లింపించే పని లేదు. ముందుగానే ట్రీడి ఆర్ట్లో ఆభరణాల నగిలను తయారు చేస్తారు. కావాలంటే వాటిలో డిజైన్లను మార్పుకోవడమో, అవసరమైన చోట రాళ్లు, పూసలు చేర్చుకోవడమో చేయొచ్చు. నచ్చిన డిజైన్లో నగ వచ్చిందని రూపొందించిన తర్వాత పంపించొచ్చు. ఇతర రకాల నగల మాదిరిగానే ఈ ఏవ నగల్లోనూ మ్యాచింగ్ సిట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. పాపిల దిశ నుంచి కాలి పట్టల వరకు ఒకే డిజైన్తో అందమైన డిజైన్లో ఆభరణాలు ఆర్డర్ చేయొచ్చు.

బంగారం, వెండి, ప్లాటినమ్ వంటి లోహాలతో కాదు అందరికీ అందుబాటులో ఉండే వర్నికామ్ గోల్డ్, ఇమిటేషన్ జువెలరీలోనూ ఏవ డిజైన్లను ఉపయోగించవచ్చు. ఆభరణాల కోసం ఎక్కువ మొత్తంలో వెచ్చించలేని వాళ్లు కూడా ఈ ఏవ నగలను అందంగా అలంకరించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా శాకరం పెండ్లికొత్తో ఈ ఏవ నగలకు ఎనలేని ఆదరణ లభిస్తున్నది. మరెందుకంటే అల్పం.. మీరు కూడా మనసులోని డిజైన్లను ఏవ సాయంతో అందమైన నగలుగా మలుచుకుని అలంకరించుకోండి!



కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో కొత్త సంప్రదాయం పురుషుల పోసుకుంది. 'సిస్టర్ హుడ్'గా పిలిచే ఈ ట్రెండ్.. మహిళా ఉద్యోగులను ఏకం చేస్తున్నది. పనిప్రదేశాల్లో మహిళల మధ్య బలమైన నెట్వర్క్ను నిర్మించడంతో పాటు వారి కెరీర్కు చోదక శక్తిగా పనిచేస్తున్నది. ఉద్యోగి నుల మధ్య సహకారాన్ని ప్రోత్సహిస్తూనే ప్రతి ఒక్కరూ అభివృద్ధి చెందేలా వృత్తి వైపుణ్యాలను పెంచుతున్నది.

నయా ట్రెండ్.. సిస్టర్ హుడ్!

ఒకే కార్యాలయంలో పనిచేసేవారి మధ్య వలక రింపులు మామూలే! అయితే, అది ఆఫీస్లో అడుగుపెట్టేప్పుడు 'గుడ్ మార్నింగ్.. వెళ్లేటప్పుడు 'గుడ్ నైట్' చెప్పడం దగ్గరే ఆగిపోతున్నది. లంచ్ టైమ్లోకో.. పనిమధ్యలో కాఫీ తాగేటప్పుడో చెప్పకనే కబుర్లకే పరిమితం అవుతున్నది. అయితే.. ఈ సిస్టర్ హుడ్ కాన్సెప్ట్ భిన్నమైంది. ఇది.. ఉద్యోగులంతా ఇక్కడ రాగానే పొడిస్తున్నది. తోటివారి ఎదుగుదలకు మద్దతు ఇవ్వాలన్న నిబద్ధతను పెంచుతున్నది. వారి విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాలన్న తపనను రాజేస్తున్నది.

'సిస్టర్ హుడ్' అనేది అనుబంధాలను లోపాలు అనుసంధానించడం వల్లే సాధ్యమవుతుంది. సహోద్యోగులతో మంచి సంబంధాలను కలిగి ఉండటం, వారిని అన్నిరకాలుగా ప్రోత్సహించడం ద్వారా 'సిస్టర్ హుడ్'ను ప్రారంభించాలి. ఇది కేవలం మీ నెట్వర్క్ రింగ్ను పెంచుకోవడమే కాదు.. మీపై తోటివారికి నమ్మకం కలిగించడం కూడా. ఇందుకోసం మీ కొలిగ్నతో పనికే సంబంధించిన విషయాలే కాకుండా.. వ్యక్తిగత ఆసక్తులు, అనుభవాలు, సవాళ్లనూ పంచుకోవాలి.

నికీ, విలువైన సమాచారాలను పంచుకోవడానికి సాంకేతికతను మాడుకోవాలి. నెట్వర్క్ రింగ్ కు చెప్పట్లు, డిజిటల్ వరల్డ్లోనూ పాలు పంచుకుంటూ ఉండాలి.

■ 'సిస్టర్ హుడ్' అనేది అనుబంధాలను లోపాలు అనుసంధానించడం వల్లే సాధ్యమవుతుంది. సహోద్యోగులతో మంచి సంబంధాలను కలిగి ఉండటం, వారిని అన్నిరకాలుగా ప్రోత్సహించడం ద్వారా 'సిస్టర్ హుడ్'ను ప్రారంభించాలి. ఇది కేవలం మీ నెట్వర్క్ రింగ్ను పెంచుకోవడమే కాదు.. మీపై తోటివారికి నమ్మకం కలిగించడం కూడా. ఇందుకోసం మీ కొలిగ్నతో పనికే సంబంధించిన విషయాలే కాకుండా.. వ్యక్తిగత ఆసక్తులు, అనుభవాలు, సవాళ్లనూ పంచుకోవాలి.

గణనీయమైన ప్రభావం..
ఔత్సాహిక మహిళా సాంకేతిక నిపుణులకు మార్గ దర్శకత్వం, మద్దతును అందించడం ద్వారా.. సాంకేతిక రంగాన్ని సిస్టర్ హుడ్ ట్రెండ్ గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తున్నది. మహిళలు కెరీర్లో పురోగతి సాధించడంలో సాయపడడంతో పాటు వారివారి రంగాలలో మెరుగైన ఆవిష్కరణలు, సహోద్యోగులను బలోపేతం చేయడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషించింది. ఈ క్రమంలో కొన్ని సంస్థలు కార్పొరేట్ సిస్టర్ హుడ్ ప్రోగ్రామ్ను కూడా నిర్వహిస్తున్నాయి. మహిళలకు మార్గదర్శకత్వం అందించడంతోపాటు వారి కెరీర్ డెవలప్ మెంట్పై దృష్టిపెట్టేలా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. మహిళల కోసం సపోర్ట్ నెట్వర్క్ నిర్మించడమే నేది. వారి కెరీర్ పురోగతికి దోహదం చేయడమే సని నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే, ఉద్యోగి నులూ.. 'సిస్టర్ హుడ్'కు జై కొట్టండి. మీకు తెలియని వృత్తి వైపుణ్యాలను తెలుసుకోండి. తెలియని దాన్ని పంచుకోండి. కెరీర్లో దూసుకెళ్లండి.



పిల్లల మొట్టమొదటి రోల్మోడల్స్.. తల్లిదండ్రులే! మిమ్మల్ని చూసే మీ పిల్లలు ఎన్నో విషయాలను నేర్చుకుంటారు. మీరు చేసే ప్రతిచర్యనీ వాళ్లు సజీతంగా గమనిస్తారు. మీరు చేసే ఏ చిన్న పాఠాపైనూ.. వారిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మీరు ఇతరులతో ఎలా వ్యవహరిస్తారు.. మీ పిల్లలూ అలాగే ప్రవర్తించారు. కుటుంబసభ్యులు మొదలుకొని ఆపరిచితుల వరకూ.. ఎవరెవరో మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారో మీ పిల్లలు ఎప్పుడూ గమనిస్తూనే ఉంటారు. అందుకే, పిల్లల ముందు ఇతరులతో మర్యాదగా మెలగాలన్నది మానసిక నిపుణుల సూచన.

తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యవైపు శ్రద్ధ చూపితే.. పిల్లలు కూడా ఫాలో అయిపోతారు. వారుకూడా మీ ఆహారపు అలవాట్లనే అలవర్చుకుంటారు. మీరు పాస్టికాఫీనా తీసుకోవడం వల్ల.. వారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి అలవాటు పడతారు.

పిల్లలకు గ్రహణశీల ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాల్యంలో ఏదైనా అలవాటు చేస్తే.. పెద్దయ్యాక కూడా పాటిస్తూ ఉంటారు. అందుకే, మీ పిల్లల్ని ప్రత్యేకంగా మితోపాటి వ్యాయామం చేయడానికి తీసుకెళ్లండి. వారు పెరిగేకొద్దీ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకుంటారు.

బావోద్దేశ్యాలను అదుపు చేసుకోవడం, ఒత్తిడిని జయించడంలో మీ పిల్లలకు మీలే మొదటి గురువులు. ఆయా సంధర్భాల్లో మీరు ఎలా స్పందిస్తున్నారో గమనించి.. వారుకూడా ఆయా ప్రతిస్పందనలను అనుకరిస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి, భార్యభర్తల మధ్య ఏదైనా విభేదాలు తలెత్తినప్పుడు.. పిల్లల ఎదుట గొడవలకు దిగడం ఏమాత్రం మంచిదికాదు.

మీరు మీ వృత్తి, వ్యక్తిగత జీవితాన్ని ఎలా సమతుల్యం చేస్తున్నారో పిల్లలు గమనిస్తుంటారు. మీరు ఎప్పుడూ పని ఒత్తిడికి గురికావడం, కుటుంబంతో మంచి సమయం గడపలేకపోవడం వల్ల.. మీ పిల్లల్లో ప్రతికూల దృక్పథం పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వృత్తి జీవితంలోపాలు వ్యక్తిగత సమయానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల.. మీ పిల్లలకూ ఆ రెండింటి విలువ తెలుస్తుంది.

అల్లక సమస్యల గురించి ఇంట్లో చర్చించడం, బడ్జెట్ వేసుకోవడం లాంటివి.. మీ పిల్లల్లో డబ్బుపై అవగాహన పెంచుతాయి. దుబారా ఖర్చులు, పొదుపు లాంటి మాటలు.. పిల్లల్లో ఆర్థిక వ్యవహారాలపై అవగాహన కల్పిస్తాయి.

మొట్టమొదటి రోల్మోడల్స్!