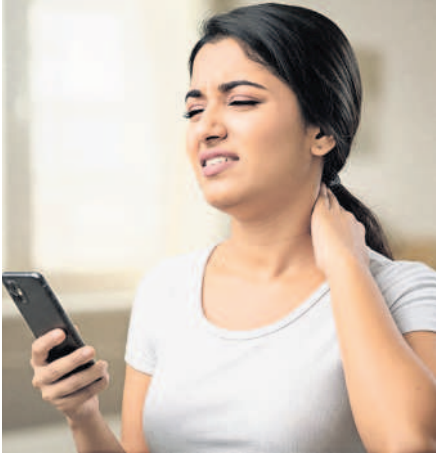


ఆధునిక సాంకేతికత మరో సరికొత్త ఆరోగ్య సమస్యను మన నెత్తిమీదికి తీసుకొచ్చింది. ఇప్పటికే చాలామందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న ఈ మాయదారి రోగం.. ‘టెక్స్ నెక్’ పేరుతో ఇప్పుడిప్పుడే వైరల్ అవుతున్నది. ఫోన్, ట్యాబ్, కంప్యూటర్ లాంటి పరికరాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించేవారిని ఈ వ్యాధి వేధిస్తున్నది. ముఖ్యంగా గంటలకు గంటలు తలను కిందికి వంచి ఫోన్ చూడటం.. కంప్యూటర్ స్క్రీనే కళ్లను అప్పగించే వారిలో ఈ ‘టెక్స్ నెక్’ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది.

ప్రస్తుత జనాభాలో 18 – 44 ఏండ్ల వయసు వారిలో 79 శాతం మంది రోజంతా ఫోన్ ను తమతోనే ఉంచుకుంటున్నారు. నిద్రపోయే సమయాన్ని మినహాయిస్తే.. కేవలం రెండు గంటలు మాత్రమే ఫోన్ కు దూరంగా ఉంటున్నారని అనేక సర్వేలు చెబుతున్నాయి కూడా! ఇంట్లో ఉన్నా, ఆఫీస్ లో అయినా రోజంతా ఫోన్ స్క్రీన్ లోనే తలదూర్చి.. గంటలు గంటలు గడిపేస్తున్నారు. దీంతో, వారి మెడ కండరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి, మెడ, భుజాలపై తీవ్రమైన భారం పడుతున్నది. ఎందుకంటే.. మెడను ఎంత ఎక్కువగా వంచుతారో.. దానిపై అంత బరువు పడుతుంది. దాంతో దీర్ఘకాలంలో నొప్పితోపాటు మెడలు, భుజాల కండరాలు భిగుసుకు పోయి.. ‘టెక్స్ నెక్’ కు దారి తీస్తున్నది. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో భుజాల మీదుగా భిగుతుగా అనిపించడం, మెడలో నొప్పితోపాటు దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి కూడా వేదిస్తుంది. సమస్య అలాగే కొనసాగితే.. నరాలలో వాపు, వెన్నెముక వంగిపోవడం, ఆర్థరైటిస్ సమస్యలూ చుట్టుముడతాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

- నివారణ**
- ఫోన్, కంప్యూటర్ స్క్రీన్ ను కంటి స్థాయికి తీసుకురావాలి.
 - కనీసం ప్రతి 15 – 20 నిమిషాలకు ఒక్కసారిగా.. మీ మొబైల్ ఫోన్ నుంచి విరామం తీసుకోవాలి.
 - మెడను తిప్పుతూ, పైకి – కిందికి చూస్తూ చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయాలి.
 - మెడ, భుజాల కండరాలు బలపడే వ్యాయామాలను ఎంచుకోవాలి.
 - ఫోన్, కంప్యూటర్ స్క్రీన్ చూసేటప్పుడు తల, మెడను సరైన భంగిమలో ఉంచాలి.
 - మెడ, వెన్నెముక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన యోగాసనాలు కూడా మంచి ఫలితం చూపుతాయి.
 - సమస్య ఎక్కువైతే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



■ ■ **దుర్ఘాసన దూరం**

మైక్రోవేవ్ ఓవెన్ ను వారానికి ఒక్కసారైనా శుభ్రం చేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేకుంటే.. ఓవెన్ లోపలి భాగంలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుందని అంటున్నారు. ఇక అందులో పడిపోయే ఆహార పదార్థపు అవశేషాలు కుళ్లిపోయి.. దుర్ఘాసన కూడా వస్తుంది. లోపలి భాగమంతా జిడ్డుగా మారుతుంది. ఇలాంటి పుడుడు ఓ గిన్నెలో వేడినీరు, కొద్దిగా బేకింగ్ సోడా, నిమ్మకాయ నగం ముక్కు వేసి ఓవెన్ లో ఉంచాలి. అదిక ఉష్ణోగ్రతను సెల్ చేసి ఐదు నిమిషాలపాటు వేడి చేయాలి. ఆ తర్వాత బోలోను బయటికి తీసి పొడి క్లాత్ తో తుడిచేస్తే.. ఓవెన్ శుభ్రంగా మారిపోతుంది.



బయోమెడికల్ నాయక

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత టైమ్ మ్యాగజైన్ ఏటా విడుదల చేసినట్లే ఈ ఏడాది కూడా ప్రభావవంతమైన వందమంది వ్యక్తుల జాబితాను విడుదల చేసింది. ఆ వందమందిలో వంద కోట్లకు పైగా జనాభా ఉన్న భారత దేశం నుంచి ఒక్కరూ లేరు. అత్యధిక జనాభా కలిగిన భారతీయుల్ని నిరాశపరిచిన ఆ జాబితాలో ప్రవాస భారతీయురాలు రేష్ కేవలరమణి పేరు ఉండటం మనకు ఊరట కలిగించే అంశం. ఇంతకుముందెన్నడూ పెద్దగా వార్తల్లో లేని రేష్ అమెరికా ఔషధ రంగంలో ప్రసిద్ధురాలు. ఆమె నాయకత్వంలో జరిగిన పరిశోధన, జన్యు చికిత్సల్లోని విజయాలే ఆమెకు ఈ కీర్తిని తెచ్చిపట్టాయి.

రేష్ ముంబయిలో పుట్టింది. ఆమెకు పదకొండేళ్ల వయసున్నప్పుడు వాళ్ల కుటుంబం అమెరికాకు వలస వెళ్లింది. రేష్ బోస్టన్ యూనివర్సిటీలో వైద్య విద్యను అభ్యసించింది. లిబరల్ ఆర్ట్స్, వైద్య సంబంధమైన కోర్సులను ఎడెండ్లపాటు అధ్యయనం చేసింది. తర్వాత మానాచునిట్స్ జనరల్ హాస్పిటల్ ఫెలోషిప్ ను ఎంపికైంది. అక్కడ క్లినికల్ నెఫ్రాలజీ (కీడ్నీ సంబంధమైన వ్యాధుల చికిత్స)లో ఇంటర్నెషిప్ చేసింది. అదే సంస్థలో కొంతకాలం ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్ (అవయవ మార్పిడి) చికిత్సా పద్ధతుల గురించి అధ్యయనం చేసింది. మానాచునిట్స్ జనరల్ హాస్పిటల్ ను వీడి ట్రిగామ్ అనే వైద్య సంస్థలో చేరింది. నెఫ్రాలజీలో వైద్య సేవలు అందించడంతోపాటు పరిశోధనలు కూడా చేసింది. అక్కడ పనిచేస్తున్న సందర్భంలోనే ఆమె దృష్టి బయోమెడికల్ రంగంపై పడింది. బయో

పార్కు విభాగంలోకి అడుగుపెట్టింది. **ఒక్కోమెట్టు ఎక్కువగా..** వైద్య సేవల పరిశోధన చేస్తున్న సందర్భంలో బయోపార్కు పట్ల ఆసక్తి చూపిన రేష్ క్యాలిఫోర్నియాలోని మల్టీ నేషనల్ బయో ఫార్మాసూటికల్ కంపెనీ ఆమెగ్ నోర్ చేరింది. బయోమెడికల్ పరిశోధన, అభివృద్ధి విభాగాల్లో పుష్కర కాలం కృషి చేసింది. పరిశోధన, అభివృద్ధి రంగాల్లో ఆవిష్కరణల కోసం అన్వేషణే కాదు వందల మందికి నాయకత్వం వహించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. తన నాయకత్వ లక్షణాల వల్ల రేష్ కౌండరగానే తనకంటూ ఓ గుర్తింపు పొందింది. ఈ పరిశోధనలో ఉన్నప్పుడే మేనేజ్మెంట్ విద్యకు ప్రపంచ ప్రసిద్ధిగాంచిన హార్వర్డ్ బిజినెస్ స్కూల్ లో మేనేజ్మెంట్ ప్రోగ్రామ్ కోర్సులో చేరింది. పదేండ్ల క్రితం ఆ కోర్స్ పూర్తిచేసింది. ఆ తర్వాత జింగ్ బయోఫర్మ్స్ లో చేరింది.

రంగంలో జరిగే పరిశోధనలో కీలకమైన భూమికను పోషించిన ఆమెకు ఎన్నో అవార్డులు దక్కాయి. పలు వైద్య సంస్థల్లో సభ్యురాలిగా, పరిశోధన సంస్థలకు సలహాదారునిగా రేష్ తన విజయ ప్రస్థానాన్ని కొనసాగిస్తున్నది. ఆమె సాధించిన విజయాలు కొత్త అవిష్కరణలు, కంపెనీలకు లాభాలే కాదు ప్రజలకు ఎంతో మేలుచేశాయి. వైద్య రంగాన్ని ప్రభావితం చేసిన ఆమె టైమ్ మ్యాగజైన్ 2025లో ప్రకటించిన అత్యంత ప్రభావశీలమైన వందమంది వ్యక్తుల జాబితాలో చేరింది. జీనోమ్ మెడిసిన్, తల్లిగా ఉన్న ఒకే ఒక్క ప్రవాస భారతీయురాలామె. రేష్ ప్రస్తుతం మానాచునిట్స్ నగరంలో కుటుంబంతో నివసిస్తున్నది. తల్లిగా ఇద్దరు పిల్లల బాధ్యతలతోపాటు బయోమెడికల్ పరిశోధనలో నాయకురాలిగానూ రాణిస్తున్నది.



ఏసీ గదుల్లో కాఫీ సువాసనలు!

ఏసీ గదుల్లో వాసన సాధారణమే. అంతేకాదు తలుపులు, కిటికీలు మూసి ఉంచే గదుల్లోనూ వాసన వస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు గాలి మారకపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఇక మూసి ఉంచిన గదుల్లో, గోడకు తేమ ఉండే గదుల్లో పెరిగే పగగు, ఆల్లె వల్ల వాసన ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ దుర్వాసన పోగొట్టేందుకు ఎయిర్ ఫ్రెష్నర్లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే, రసాయనాలతో తయారై సమీ కాబట్టి, ఇవి గాలిని స్వచ్ఛంగా మార్చకపోగా కలషితం చేస్తాయి. ఈ గాలిని పీల్చున్నప్పుడు నవజాత శిశువులు అనారోగ్యం పాలవుతారు. ఆస్పతా, శాస్త్ర సమస్యలు, అల్లె ఉన్నవాళ్లు కూడా ఇబ్బంది పడతారు. ఇలాంటి సమస్యలు లేకుండా ఏసీ గదుల్లో, మూసి ఉన్న గదుల్లో సువాసన రావాలంటే కాఫీతో కూడా ఎయిర్ ఫ్రెష్నర్లు తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం.. ఒక చిన్న మట్టివాత్రోల్ కాఫీ గింజలు, దాల్చి నచెక్క, వెనిలా పోయాలి. దీన్ని చిన్నమంట మీద ఉంచితే కాఫీ గింజలు, దాల్చినచెక్క వెనిలాలో ఉడుకుతున్నప్పుడు సువాసన వెదజల్లుతాయి. ఈ సహజమైన ఎయిర్ ఫ్రెష్నర్ ఉపయోగించడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలూ రావు. ఇంతో ఈ వేసవిలో రసాయనాలతో కూడిన ఎయిర్ ఫ్రెష్నర్స్ వాడకుండా అవసరమైనప్పుడల్లా కాఫీ అలోమాను ఆస్వాదించండి.

నవతరం వివాహ బంధాలు బలహీనపడుతున్నాయి. ‘పెళ్లి’ జీవితకాల బంధమని భావించే జంటలు తగ్గిపోతున్నాయి. కొత్తగా వైవాహిక జీవితంలోకి అడుగుపెడుతున్న వారిలో.. ప్రేమ, స్థిరత్వం లాంటివి లోపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా.. జెన్-జెడ్, మిలీనియల్స్ లో కమ్యూనికేషన్ లేకపోవడం, సమృద్ధిగా పెరుగుతున్నాయి. అదే సమయంలో పరస్పర గౌరవం, భావోద్వేగపరమైన మద్దతు, విభేదాలను పరిష్కరించుకోవడంలోనూ కొత్త జంటలు విఫలం అవుతున్నాయి. వెరసి.. విడాకులు పెరుగుతున్నాయి. అయితే, ఇద్దరి మధ్యా ప్రేమపూర్వక వాతావరణం ఉండే.. పెళ్లిళ్లు పెటాకులు కాకుండా ఉంటాయి. ఇందుకు నవ దంపతులు పాటించాల్సిన చిట్కాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

కలిసుందాం.. రా!



శరీరంలోని వివిధ రకాల హార్మోన్లు.. మనస్సుల భావోద్వేగాలను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. అందులో ప్రముఖమైనది లవ్ హార్మోన్ గా పిలిచే.. ఆక్సీటోసన్. దీనిని ‘బాండ్ గంగ్ హార్మోన్’ అని కూడా పేరు. మనస్సుల మధ్య ప్రేమ, అనుబంధం, విశ్వాసాన్ని పెంచడంలో ఈ హార్మోన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆక్సీటోసన్ లెవెల్ పెరిగితే.. మానసిక ప్రశాంతత, సంతోషకరమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. కాబట్టి, నవ దంపతులు ఈ లవ్ హార్మోన్ ను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇందుకోసం కింది సూచనలను ఫాలో అవ్వాలి.

వంట సాధనాదీనా ఉన్నా.. అద్భుతమని కితాబివ్వండి. భర్త నుంచి వచ్చే ఇలాంటి సానుకూల స్పందన.. భార్య హృదయాన్ని ఆనందంతో నింపిస్తుంది. ఆక్సీటోసన్ విడుదలకు దోహదం చేస్తుంది. ఇక తనపట్ల భార్య ఎప్పుడూ కృతజ్ఞతతో ఉండే.. భర్తలో మానసిక ఆరోగ్యం పెరుగుచుండుతుంది. అలాగే, భాగస్వామి అందించే వెచ్చని కౌగిలి.. ప్రేమ భావనను పెంచుతుంది. ఆక్సీటోసన్ విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది.

వ్యాయామంతో శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటంతోపాటు హార్మోన్ల స్థాయిలూ పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా యోగా, నడక లాంటి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఆక్సీటోసన్ హార్మోన్ స్థాయిలూ పెంచుతాయి. కాబట్టి, దంపతులు కలిసి వాకింగ్, యోగా చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. బయటటి వెళ్లడం వీలుకాకుంటే.. ఇంట్లోనే ఇద్దరూ కలిసి ఇష్టమైన పాటలకు కాలు కదపండి. డ్యాన్స్ వల్ల శరీరంలో ఆక్సీటోసన్ విడుదలవుతాయి. ఇవి మానసిక లాగానూ, ప్రేమనూ పెంచుతాయి.

సంగీతం మనస్సుకు ప్రశాంతత కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, ఇద్దరి ఫేవరైట్ సాంగ్స్ ను ఫ్లైటింగ్ పెట్టండి.. వాటిని వింటూ ఎంజాయ్ చేయండి. ఇష్టమైన పాటలుంటే.. శరీరంలో ఆక్సీటోసన్ విడుదలవుతుంది. మనస్సును ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. ఇక వెనిలా, లావెండర్ లాంటి సువాసనలు కూడా మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుస్తాయి. శరీరంలో ఆక్సీటోసన్ విడుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. అందుకే మీ పడక గది ఎయిర్ ఫ్రెష్నర్ ను వెనిలా, లావెండర్ ఫ్లేవర్ లో తీసుకోండి.

భాగస్వామితో ఎంత ఎక్కువ సమయం గడిపితే.. మనసు అంత ప్రశాంతంగా మారుతుంది. వారితో సమృద్ధిగా గడిపే ప్రతీ క్షణం.. ఎంటివేరిటీ.. ఆక్సీటోసన్ తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాంటి సాన్నిహిత్యంతో శరీరంలో లవ్ హార్మోన్ కూడా విడుదలవుతుంది. ఇం.. ఇద్దరి మధ్య బంధాన్ని మరింత బలంగా మారుస్తుంది. కాబట్టి, సాయం త్రాలో అలా కాఫీ తాగుతూ కబుర్లు చెప్పుకోండి.

నిత్యజీవితంలో వీటిని పాటించే.. నవ దంపతుల్లో ఒకరినొకరి ప్రేమ, సమృద్ధి పెరుగుతాయని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇద్దరి మధ్య కమ్యూనికేషన్ తోపాటు పరస్పర గౌరవం పెరిగి.. ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు.