



మస్ట్.. ఖుషీ!

పుట్టగానే కేరళీమని ఏడవకుండా.. చిరునవ్వులు చిందించిందేమో! ఆ పాలబుగ్గి చూసి పరవశించిపోయి.. సుస్థిత అని పేరు పెట్టారు కన్నవారు. సినిమా పరిశ్రమ మాత్రం.. ఉరకలేత్తే ఉత్సాహానికి ఫిదా అయిపోయి ఖుషీ అని నామకరణం చేసింది. కన్నడ పరిశ్రమలో తానేమిటో నిరూపించుకున్నాక.. తెలుగు సీమలో అడుగుపెట్టింది. 'జిందగీ' చిత్రం తనకు బ్రహ్మాండమైన మైలేజ్ ఇస్తుందని నమ్ముతున్నది ఖుషీ రవి.

డా. సి.ఎం. ప్రకాష్

మనిషిని మిగతా జీవుల నుంచి వేరు చేసింది... నిటారైన వెన్నెముకే! పొత్తికడుపు నుంచి మెదడు వరకు.. శరీరాన్ని నిలిపి ఉంచే ఆసరా మాత్రమే కాదు, నాడీ వ్యవస్థకు రక్షణ కవచం, మన బరువును మోసే మహాదండం వెన్నెముకే. మనం చేసే పొరపాట్లు వెన్నెముక విరిచేసే ప్రమాదం ఉంది. సయాటికా, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ లాంటి తీవ్ర సమస్యలకు దారితీసే ఆస్కారమూ ఉంది.

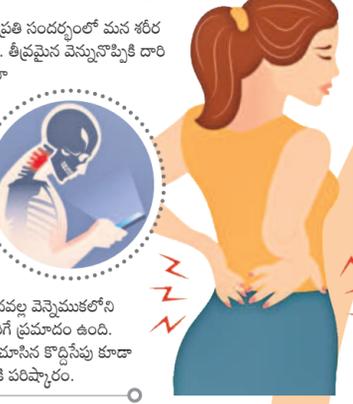
వెన్నెముక పొట్టు

శరీర భంగిమ

నడక నుంచి నిద్ర వరకు ప్రతి సందర్భంలో మన శరీర భంగిమ సరిగా లేకపోతే... తీవ్రమైన వెన్నెముకపైకి దారి తీయవచ్చు. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచుకోవడం ఈ సమస్య ఉండదు.

ఫోన్ స్ట్రెస్

ఇదొక ఊహించని పొరపాటు. మొబైల్ ఫోన్ చూసే పుడు సహజంగానే కిందికి వంగి మెడను స్ట్రెస్లో ముంచేస్తాయి. దీనివల్ల వెన్నెముకలోని దీనివల్ల మధ్య రాపిడి పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. స్ట్రెస్ బ్రేమ్ తగ్గించడం.. చూసిన కొద్దినీపు కూడా నిటారుగా చూడటం దీనికి పరిష్కారం.



హైహీల్స్

మన వెన్నెముక సహజమైన ఒంపుతో ఉంటుంది. హై హీల్స్ దరించడం వల్ల, వెన్నెముక పొట్టు ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. ఫ్లాట్ సోల్ ఊన్న చెప్పులతో కూడా ఎత్తగా కనిపించవచ్చు.

ధూమపానం

పొగాకులోని నికోటిన్ వెన్నెముక వెళ్లే రక్త ప్రసారాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దాని వల్ల వెన్నెముక మధ్యలో ఉండే దీనివల్ల పొడిబారి పోయి త్వరగా దెబ్బ తింటాయి. ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమ పరిష్కారం.

బరువులెత్తడం

పెద్ద బరువులు మోసేప్పుడు.. వెన్నెముక పొట్టు భుజాలు, చేతులు, కాళ్ళ మీద భారం పడేలా చూడాలి. చిన్నపాటి ల్యాప్టాప్ బ్యాగులను సైతం ఒకే వైపు మోస్తే వెన్నెముక బలహీనపడవచ్చు.

దెన్నుముందు

కంప్యూటర్ వచ్చిన తర్వాత ఎర్గోనామిక్స్ అనే శాస్త్రం బాగా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. రోజులో మూడొంతులు కూర్చుని పనిచేసేటప్పుడు, మన కుర్చీ ఎలా ఉండాలి, ఇల్లు ఎంత ఎత్తులో ఉండాలి, భంగిమ ఎలా ఉండాలి అనే విషయాలను కచ్చితంగా గమనించుకోవాలి.

..వీటితో పాటు విటమిన్-డి

లోపించడం, కొన్ని రకాల మందుల ప్రభావం, దీర్ఘకాలం పాటు సైకిల్ ప్రయాణం.. వెన్నెముక అనారోగ్యానికి దారితీస్తాయి. ఇదేమీ ఒక్కరోజులో జరిగేది కాదు. మనం చేస్తున్న పొరపాట్లను తగ్గవక గమనించుకోవాలి. అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

చలికాలపు నొప్పిలకు..

చలికాలంలో కండరాలు, కీళ్ల నొప్పిలు అధికం అవుతుంటాయి. వీటి నుంచి తప్పించు కునేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? • ఓ పాఠకురాలు

చలికాలం చాలా మందిలో కండరాలు పట్టినట్లు అవుతుంది. వీటినే 'క్రాంప్స్' అని పిలుస్తారు. అలాగే, కీళ్ల దగ్గర ఇబ్బంది ఎక్కువ అవుతుంది. దీనికి రక రకాల కారణాలు. ముఖ్యంగా ఈ సమయంలో నీళ్లు తక్కువ తాగుతారు. దానివల్ల శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్లను సమతుల్యం చేసే క్రమంలో శరీరం మెగ్నీషియంను కోల్పోతుంది. దీంతో కండరాల నొప్పిలు వస్తాయి. అందుకే, దాహం వేసినా వేయకపోయినా మంచి నీళ్లు బాగా తాగాలి. ఈ ఎలక్ట్రోలైట్లు కీళ్ల దగ్గర కూడా అధికంగా ఉంటాయి. వాటిలో తేడా రావడం వల్లే కీళ్ల నొప్పిలు వస్తాయి. అందుకే ఈ సమయంలో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. బయటి చలిని తట్టుకునేందుకు ఈ సమయంలో శరీరం ఒక

పుడ్ సైన్స్



కొవ్వు పొరను సిద్ధం చేస్తుంది. దీనివల్ల బరువు పెరుగుతాం. బుద్ధకం ఎక్కువ అవుతుంది. దాన్ని పదిలం చేసుకోవాలి. ఎండలో నడక, వ్యాయామం వల్ల శరీరంలో వేడి పుట్టే కండరాలు కొంత రిలాక్స్ అవుతాయి. ఎండ నుంచి విటమిన్-డి కూడా లభిస్తుంది. ఆహారంలో పుట్టగొడుగులతో పాటు పొద్దుతిరుగుడు, గుమ్మడి, అవినె, ఆనప కాాయ గింజలు, సువ్వులు, క్విన్స్ వా, అరటి పండు, పాలకూర, బీన్స్, సోయా తదితరల్లో మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డార్క్ చాకొలెట్, వాలెన్సెట్, బాదం లాంటి వాటిలోనూ ఈ పోషకాలు దొరుకుతాయి. పెరుగు చాలా మంచిది. పెరుగు మరీ చల్లగా ఉంటుంది అనుకుంటే.. చల్లవారు తీసుకోవచ్చు. రుచికి రుచి, అరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.



మయూరి అవుల న్యూట్రిషియన్ Mayuri.trudiet@gmail.com

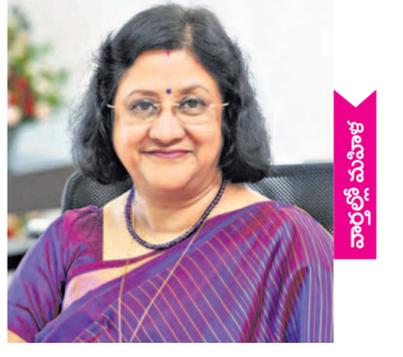
హస్తకళాభరణం!

బంగారపు హంగులు లేవు. వెండితో సాంకేతిక పరికరాల దగ్గరగల్గేవు. ముత్యాల మెరుపులేవు. రత్నాల రాచ మర్యాదలూ లేవు. అయితేనే, ఆ నగల వగలు చూడాలి. ధర తక్కువ. వైవిధ్యం ఎక్కువ. కళాత్మకత అధికమే. ఏ వీర కట్టుకుంటే ఆ వన్నె హారం ధరించవచ్చు. అదే రంగు ఇయర్ రింగ్స్ సింగింగుకోవచ్చు. అంతేనా, ఎకోఫ్రెండ్లీ కూడా. బంకమన్ను, గుడ్ల పేలికలు, పూసలు, దారాలు, సహజమైన రంగులు.. ఇవే ముడి సరుకు. హ్యాండ్ మేడ్ హార్టర్ కాదు.. జంకాలు, ముక్క పుడకలు, గాజులు కూడా లభిస్తాయి.



కార్పొరేట్ నక్షత్రం.. అరుంధతి

అసాధ్యం అనుకునే విజయాన్ని సాధించడంలో గొప్ప సంతృప్తి ఉంది. 'ఇక ఈ జీవితానికి ఇది చాలు' అనిపిస్తుంది. కానీ అక్కడితో ఆగిపోనీ కద ఇది. అరుంధతి భట్టాచార్య మేరు చాలామందికి తెలిసే ఉంటుంది. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తొలి మహిళా చైర్మన్ గా సంచలనం సృష్టించారు. ఆ బ్యాంకింగ్ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బ్రాండ్ ఇమేజ్ తీసుకొచ్చారు. పదవీ విరమణ తర్వాత ఆమె శకం ముగిసింది అనుకున్నారంతా! కానీ ఆ అంచనాలను తలకిందులు చేశారు. అరవై నాలుగేండ్ల వయసులో ప్రముఖ ఆమెరికన్ కంపెనీ సీన్స్ ఫోర్స్ భారతీయ విభాగానికి సీఈఓగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. బ్యాంకింగ్ నుంచి సాంకేతిక రంగానికి మారడం అంత తేలిక కాదు. ఎన్నో నేర్చుకోవాలి. అయినా తన పాత్రను విజయవంతంగా నిర్వహించారు. సీన్స్ ఫోర్స్ ను సమర్థంగా ముందుకు నడిపారు. కుటుంబం, ఆరోగ్యం, క్రమశిక్షణ ప్రధానంగా సోగ్ జీవనశైలి తనకు బలమని చెబుతారు అరుంధతి. 'ఏ వ్యాపారవేత్త అయినా సాంకేతిక సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవాలిందే. లేకపోతే వెనుకబడి పోతారు. క్రమంగా కనుమరుగు అవుతారు' అని సులహ్ ఇస్సారామె. వ్యాపార పత్రిక 'బిజినెస్ టుడే' అరుంధతి భట్టాచార్యను 'ఉమెన్ ఆఫ్ ద ఇయర్'గా ఎంపిక చేసింది.



వార్తల్లో మహిళ

నమస్తే తెలంగాణ జంబంగే 11

హైదరాబాద్ | గురువారం 14 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com



అమ్మల ఫిట్నెస్.. ఆమె లక్ష్యం!

జంబా.. చాలామందికి సుపరిచితం. ఆమెరికాలో రూపుదిద్దుకున్న ఈ ఫిట్నెస్ ప్రోగ్రామ్ స్వత్యంలోని ఆనందానుభూతిని పంచుతుంది. దీన్ని భారతీయ తీసుకురావడంలో నేను ప్రధాన పాత్ర పోషించాను. అక్కడితో ఆగలేదు. వేలమందికి శిక్షణ ఇచ్చాను. ఆ ప్రయత్నం ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ గా నాకు మంచి పేరు తెచ్చి పెట్టింది. గౌరీఖాన్, యామీ గౌతమ్, బిషాషా బసులాలాంటి సెలెబ్రిటీలకూ నేను ట్రైనర్ గా ఉన్నాను. అయితే, తనకు బెతుకుల ప్రపంచానికి దూరంగా.. ఆతి సాధారణ జీవితం గడుపుతున్న అమ్మల కోసం ప్రత్యేకంగా ఫిట్నెస్ ప్రోగ్రాం డిజైన్ చేయడంలో నేను సాధించిన సంతృప్తి మాత్రం ఆపారమైంది. అమ్మలమైంది.

నేను జంబాను హాపీ డ్రగ్ అని పిలుస్తాను. ఆ సమయంలో మనల్ని మనం మరిచిపోతాం. తపస్సు, ధ్యానం, వ్యాయామం.. ఆ అనుభూతిని ఏ పేరుతో అయినా పిలవండి. సరిహద్దుల్లోని మిలిటరీ క్వార్టర్స్ లో సైనికాధికారుల భార్యలకు కూడా శిక్షణ ఇచ్చాను. ఒక్కడిని తలమేయడంలో జంబా చాలా ఉపయోగపడిందిని వ్యాఖ్యానం చేస్తారు.



అందరిలానే.. నేను జార్జంటోలోని రాంవీల్ పుట్టాను. అక్కడే చదువుచున్నాను. అందరూ అమ్మాయిల్లానే బీటిక్ తర్వాత అవకాశాల్ని వెదుక్కుంటూ ముందు వచ్చాను. ఓ ఇంటి కంపెనీలో చేరాను. దాదాపు అయిదేండ్లు అక్కడే పనిచేశాను. కానీ ఆ ఒత్తిడి, జీవనశైలి నాకు సరిపడలేదు. తక్షణం ఉద్యోగం మానేశాను. కొంత గ్యాప్ తీసుకున్నాక.. మా వారికి ఆమెరికాలో ఆపర్ రావడంతో అక్కడికి వెళ్లాను. కానీ ఏదో నైరాశ్యం నన్ను ఆవహించింది. ఇదెంటిటి క్లెయిన్ మొదలైంది. అసలు నా ప్రత్యేకత ఏమిటి, నేనేం చేయగలను.. ఇలా ఏదో అలోచనూ డిప్రెషన్ లోకి వెళ్లిపోయాను. అదే సమయంలో జంబా పరిచయమైంది. జంబా తొలి నుంచి డ్యాన్స్ అంటే ఇష్టం. దీంతో త్వరగా కనెక్ట్ అయ్యాను. అది నాకు డైరీలా పనిచేసింది. నిత్యం సాధన చేసే.. ఇతరులకు శిక్షణ ఇచ్చే

నా శరీరం నాదిగా అనిపించలేదు. బాబు పుట్టాక కూడా పనిస్థితి అలాగే ఉండేది. గర్భ దారణ, ప్రసవానంతర దశల్లో శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు వోటు చేసుకుంటాయి. ఆడ వాళ్లు ఫిట్నెస్ కోల్పోయేది ఇప్పుడే. అందుకే, ఈ సమయంలో నేను స్వయంగా సాధన చేసిన వ్యాయామాలు, లోతైన పరిశోధనల ఆధారంగా ఆవిష్కరించినవీ.. అన్నీ కలిపి మామ..బీ.డి.స్ట్రాంగ్ (Mom.Bod.Strong) పేరిట ఒక ఫిట్నెస్ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించాను. పొత్తి కడుపు, కటి ప్రాంతాలను శక్తి వంతం చేసే ఆ కనరత్తులు ఆరవై దాకా ఉంటాయి. ఆరువారాల నిడివితో ఈ ప్రోగ్రామ్ డిజైన్ చేశాను. ఇప్పటిదాకా వంద మందికి పైగా అమ్మలకు ట్రైనింగ్ ఇచ్చాను. ప్రసవం తర్వాత కూడా పొత్తి కడుపు ఎక్కువగా కనిపించడం, సన్నివా తుమ్మనా మక్కులూ మాత్రం పడటం, నడుము నొప్పి.. ఇలా రకరకాల సమస్యలు తల్లులను ఇబ్బంది పెడతాయి. వీటన్నిటిని అధిగ మించి మళ్లీ మునుపటి బలాన్ని సంతరించుకునేలా చేయడమే దీని లక్ష్యం. ప్రసవమైన మూడు నా సలకల్పం.



జంబా ట్రైనర్ గా పాపులర్ కావడంతో ప్రభుత్వ గుర్తింపు లభించింది. ఫిట్నెస్ రంగంలో నా కృషికి గానూ రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా 'ఫస్ట్ లేడీ' (2018) అవార్డు అందుకున్నాను. ఆ క్షణం నుంచే మహిళల కోసం ఏదైనా చేయాలనే తపన మొదలైంది. ఆ దిశగా చాలా ఆలోచన సాగింది. మరుసటి ఏడాది నేను గర్భం ధరించాను. తొలి మూడు నెలలూ నేను నేనుగా లేను. ఎంత ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ ని అయినా,