



డా. సి.ఎం. ప్రశాన్తి

మన్స్.. ఖుషీ!

పుట్టగానే కేరళీనుని ఏదవకుండా.. చిరునవ్వులు చిందించిందేమో! ఆ పాలబుగ్గల్ని చూసి పరవశించిపోయి.. సుస్మిత అని పేరు పెట్టారు కన్నవారు. సినిమా పరిశ్రమ మాత్రం.. ఉరకలెత్తే ఉత్సాహానికి పిదా అయిపోయి ఖుషీ అని నామకరణం చేసింది. కన్నడ పరిశ్రమలో తానేమిటో నిరూపించుకున్నాక.. తెలుగు సీమలో అడుగుపెట్టింది. 'జిందం' చిత్రం తనకు బ్రహ్మాండమైన మైలేజ్ ఇస్తుందని నమ్ముతున్నది ఖుషీ రవి.

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 వెన్ను. మనం చేసే పొరపాట్లు వెన్నును విలచేసే ప్రమాదం ఉంది. సయాటికా, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ లాంటి తీవ్ర సమస్యలకు దారితీసే ఆస్కారమూ ఉంది.

వెన్ను పొటలు

శరీర భంగిమ సడక నుంచి నిద్ర వరకు ప్రతి సందర్భంలో మన శరీర భంగిమ సరిగా లేకపోతే... తీవ్రమైన వెన్నునొప్పికి దారి తీయవచ్చు. వెన్నును నిటారుగా ఉంచగలిగితే ఈ సమస్య ఉండదు.



- ఫాస్ట్ ఫీడ్: ఇదొక ఊహించని పొరపాటు. మొలైల్ ఫాస్ట్ చూసే పుడు సహజంగానే కిందికి వంగి మెడను స్ట్రెస్లో ముంచేస్తాం. దీనవల్ల వెన్నెముకలోని డిస్కుల మధ్య రాబడి పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. స్ట్రెస్ బ్రిమ్ తగ్గించడం.. చూసిన కొద్దీసేపు కూడా నిటారుగా చూడటం దీనికి పరిష్కారం.
- హైహీల్స్: మన వెన్నెముక సహజమైన ఒంపుతో ఉంటుంది. హై హీల్స్ దరించడం వల్ల, వెన్ను ఆకృతి మీద ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. ఫ్లాట్ సోల్ ఊన్న చెప్పులతో కూడా ఎత్తగా కనిపించవచ్చు.
- ధూమపానం: పొగాకులోని నీకోటిన్ వెన్నుకు వెళ్లే రక్త ప్రసారాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దాని వల్ల వెన్నెముక మధ్యలో ఉండే డిస్కులు పాడిబారి పోయి త్వరగా దెబ్బ తింటాయి. ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమ పరిష్కారం.
- బరువులెత్తడం: పెద్ద బరువులు మోసేప్పుడు.. వెన్నుతో పాటు భుజాలు, చేతులు, కాళ్ళ మీద భారం పడేలా చూడాలి. చిన్నపాటి ల్యాప్టాప్ బ్యాగులను సైకం ఒకే వైపు మోస్తే వెన్ను బలహీనపడవచ్చు.
- డెస్కు ముందు: కంప్యూటర్ వచ్చిన తర్వాత ఎర్గోనామిక్స్ అనే శాస్త్రం బాగా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. రోజులో మూడొంతులు కూర్చుని పనిచేసేటప్పుడు, మన కుర్చీ ఎలా ఉండాలి, బల్బు ఎంత ఎత్తులో ఉండాలి, భంగిమ ఎలా ఉండాలి అనే విషయాలను కచ్చితంగా గమనించుకోవాలి.

చలికాలపు నొప్పులకు..

చలికాలంలో కండరాలు, కీళ్ళ నొప్పులు అధికం అవుతుంటాయి. వీటి నుంచి తప్పించు కునేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? • ఓ పొరకరాలు

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

కొప్పు పొరను సిద్ధం చేస్తుంది. దీనివల్ల బరువు పెరుగుతాం. బుద్ధకం ఎక్కువ అవుతుంది. దాన్ని పదిలంచుకోవాలి. ఎండలో కండక, వ్యాయామం వల్ల శరీరంలో వేడి పుట్టే కండరాలు కొంత రిలాక్స్ అవుతాయి. ఎండ నుంచి విటమిన్-డి కూడా లభిస్తుంది. ఆహారంలో పుట్టణ్ణులుగలతో పాటు పొద్దుతిరుగుడు, గుమ్మడి, ఆపిసె, ఆపిసె కాదు గింజలు, సుప్లులు, క్వికోవా, అరటి పండు, పాలకూర, బీన్స్, సోయా తదితరల్లో మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. డార్క్ చాకోలెట్, వాలెనట్, బాదం లాంటి వాటిలోనూ ఈ పోషకాలు దొరుకుతాయి. పెరుగు చాలా మంచిది. పెరుగు మరీ చల్లగా ఉంటుంది అనుకుంటే.. చల్లవారు తీసుకోవచ్చు. రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.



మయూరి అవుల న్యూట్రిషియన్ Mayuri.trudiet@gmail.com

కార్పొరేట్ నక్షత్రం.. అరుంధతి

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



వార్తల్లో మహిళా

నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | గురువారం 14 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com



# అమ్మల ఫిట్నెస్.. ఆమె లక్ష్యం!

జిందగీ.. చాలామందికి సుపరిచితం. ఆమెరికాలో రూపుదిద్దుకున్న ఈ ఫిట్నెస్ ప్రోగ్రామ్ స్వత్యంలోని అసందానుభూతిని పంచుతుంది. దీన్ని భారత్ కు తీసుకురావడంలో నేను ప్రధాన పాత్ర పోషించాను. అక్కడితో ఆగలేదు. వేలమందికి శిక్షణ ఇచ్చాను. ఆ ప్రయత్నం ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ గా నాకు మంచి పేరు తెచ్చి పెట్టింది. గౌరీఖాన్, యామీ గౌతమ్, బిపాషా బసులాలి సెలిబ్రిటీలకూ నేను ట్రైనర్ గా ఉన్నాను. అయితే, తలకు బొటంల ప్రయోగానికి దూరంగా.. అతి సాధారణ జీవితం గడుపుతున్న అమ్మల కోసం ప్రత్యేకంగా ఫిట్నెస్ ప్రోగ్రాం డిజైన్ చేయడంలో నేను సాధించిన సంతృప్తి మాత్రం ఆపారమైంది. అమ్మలమైంది.

నేను జంటాను హాపీ డ్రగ్ అని పిలుస్తాను. ఆ సమయంలో మనల్ని మనం మరిచిపోతాం. తమస్సు ధ్యానం, వ్యాయామం.. ఆ అనుభూతిని ఏ పేరుతో అయినా పిలవండి. సరిహద్దుల్లోని మిలిటరీ క్వార్టర్స్ లో సైనికాధికారుల భార్యలకు కూడా శిక్షణ ఇచ్చాను. ఒక్కడిని తలమేయడంలో జిందా చాలా ఉపయోగపడిందని వ్యాఖ్యానించాను.

నేను జంటాను హాపీ డ్రగ్ అని పిలుస్తాను. ఆ సమయంలో మనల్ని మనం మరిచిపోతాం. తమస్సు ధ్యానం, వ్యాయామం.. ఆ అనుభూతిని ఏ పేరుతో అయినా పిలవండి. సరిహద్దుల్లోని మిలిటరీ క్వార్టర్స్ లో సైనికాధికారుల భార్యలకు కూడా శిక్షణ ఇచ్చాను. ఒక్కడిని తలమేయడంలో జిందా చాలా ఉపయోగపడిందని వ్యాఖ్యానించాను.

నా శరీరం నాదిగా అనిపించలేదు. బాబు పుట్టాక కూడా పరిస్థితి అలాగే ఉండేది. గర్భ దారణ, ప్రసవం తర్వాత డబ్బల్ జీవితం ఎన్నో మార్పులు తోటు చేసుకుంటాయి. ఆడ వాళ్ళ ఫిట్నెస్ కోల్పోయేది ఇప్పుడే. అందుకే, ఈ సమయంలో నేను స్వయంగా సాధన చేసిన వ్యాయామాలు, లైట్ వరకు పరిశోధనల ఆధారంగా ఆవిష్కరించినవీ.. అన్నీ కలిపి మామ..బీ.బి.స్ట్రాంగ్ (Mom.Bod.Strong) పేరిట ఒక ఫిట్నెస్ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించాను. పొత్తి కడుపు, కటి ప్రాంతాలను శక్తి వంతం చేసే ఆ కార్యక్రమం ఆరవై దాకా ఉంటాయి. ఆరువారాల నిడివితో ఈ ప్రోగ్రామ్ డిజైన్ చేశాను. ఇప్పటిదాకా వంద మందికి పైగా అమ్మలకు ట్రైనింగ్ ఇచ్చాను. ప్రసవం తర్వాత కూడా పొత్తి కడుపు ఎక్కువగా కనిపించడం, సన్నిహితుల మద్దతు లేకపోవడం వంటివి మునుపటి బలాన్ని సంతరించుకునేలా చేయడమే దీని లక్ష్యం. ప్రసవమైన మూడు నా సచకల్పం.



### హస్తకళాభరణం!

బంగారపు హంగులు లేవు. వెండితో సాంకేతిక పరిష్కారాలు లేవు. ముత్యాల మెరుపులేవే. రత్నాల రాచ ముద్దలూ లేవు. అయితేనే, ఆ నగల వగలు చూడాల్సింది. ధర తక్కువ. వైవిధ్యం ఎక్కువ. కళాత్మకత అధికమే. ఏ వీర కట్టుకుంటే ఆ వన్నె హారం ధరించవచ్చు. అదే రంగు ఇయర్ రింగ్స్ నింగారుకుకోవచ్చు. అంతేనా, ఎకోఫ్రెండ్లీ కూడా. బంకమన్ను, గుడ్ల పేటికలు, పూసలు, దారాలు, సహజమైన రంగులు.. ఇవే ముడి సరుకు. హ్యాండ్ మేడ్ హార్టల్ కాదు.. జంకాలు, ముక్కు పుడకలు, గాజులు కూడా లభిస్తాయి.