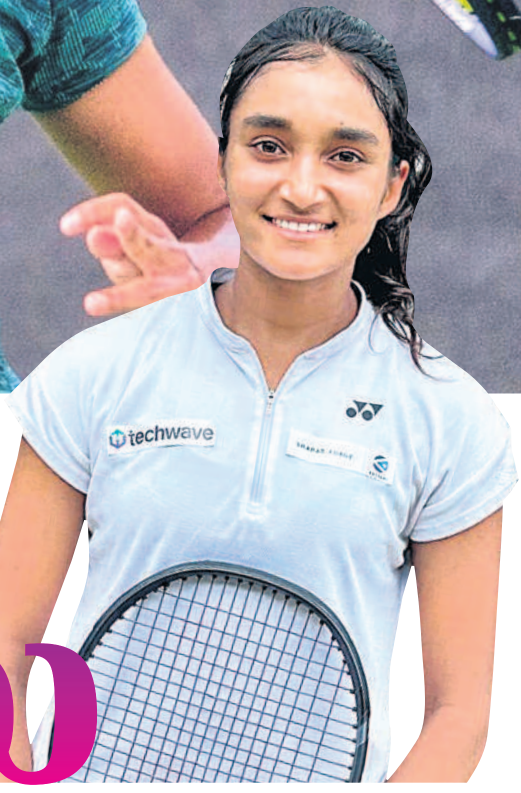
సెల్‌లో చిక్కుకోవద్దు!

నేటితరం 'సెల్'లో చిక్కుకు పోతున్నది. రోజంతా స్మార్ట్‌ఫోన్‌తోనే సావాసం చేస్తున్నది. పగలూరాత్రీ తెరకే అంకితమైపోతున్నది. ఇలా అతిగా ఫోన్‌ను వాడటం.. పిల్లల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలను దెబ్బతీస్తుందనీ, వారిలో మాట్లాడే నైపుణ్యంతోపాటు వినికిడి శక్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుందని ఓ పరిశోధనలో తేలింది. పిల్లల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలపై ఇంగ్లండ్‌లోని కమిషన్ ఫర్ ఒరాసీ ఎడ్యుకేషన్ ఇటీవల ఓ సర్వే చేసింది. 1,007 మందితో పోల్ నిర్వహించి.. పలు విస్తుగొలిపే విషయాలను వెల్లడించింది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను ఎక్కువగా వాడే పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం గుర్తించినట్లు సర్వేలో తేలింది. బాల్యంలో పిల్లల మెదడు ఎక్కువ అభివృద్ధి చెందుతుందనీ, ఈ సమయంలో మొబైల్ వాడటం వారి మెదడు పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కొత్తగా మాటలు నేర్చుకునేవారితోపాటు ఇప్పటికే సమర్థంగా కమ్యూనికేట్ చేసే పిల్లల సామర్థ్యాన్ని కూడా స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు దెబ్బతీస్తున్నాయని వారు వెల్లడించారు. ఈ పరిణామాలు భవిష్యత్ యువతలో నైపుణ్యాలను దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఉన్నదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అందుకే, పిల్లలు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లకు బానిసలుగా కాకుండా, ప్రారంభ దశలోనే అడ్డుకోవాలనీ, చదువు ప్రాధాన్యాన్ని వారికి తెలియజేయాలని తల్లిదండ్రులకు సూచిస్తున్నారు. పిల్లలు తమ ఆలోచనలను వ్యక్తీకరించడం, అర్థవంతమైన చర్చలలో పాల్గొనడాన్ని ప్రోత్సహించాలని చెబుతున్నారు.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | గురువారం 17 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

టెన్నిస్ కోర్టులోకి ఓ తెలుగు రాకెట్ రయ్‌మంటూ దూసుకు వచ్చింది. ఎక్కడ ఏ ఈవెంట్ జరిగినా ఆమె పేరు ప్రధానంగా వినిపిస్తున్నది. తన సహజమైన ఆటతీరుతో సత్తాచాటుతున్నది. ఆర్థికంగా అంతగా లేకున్నా.. పట్టుదలతో అమెరికాలో ఉచిత కోచింగ్ అవకాశం పొందింది. ఖండాంతరాలు దాటి ఆటపై పట్టుసాధించిన మన తెలుగు తేజం సహజ యామలపల్లి. టెన్నిస్‌లో తండ్రి దగ్గర ఓనమాలు దిద్దిన ఆమె ఇప్పుడు భారత్ టాప్ వన్ టెన్నిస్ క్రీడాకారిణి. దేశ, విదేశాల్లో ఎన్నెన్నో పతకాలు సాధించి శభాష్ అనిపించుకుంది. తన లక్ష్యం సింగిల్స్‌లో గ్రాండ్‌స్లామ్ టైటిల్ కొట్టడమే అంటున్న సహజను 'జిందగీ' పలకరించింది. ఆ ముచ్చట్లు ఆమె మాటల్లోనే..



Sahaja Yamalapalli

నాన్న మలిచిన రాకెట్ నేను

చిన్నప్పటి నుంచి ఆటలంటే ఇష్టం. నాన్నతో కలిసి ఇంట్లోనే టేబుల్ టెన్నిస్, మరికొన్ని చిన్నచిన్న ఆటలు ఆడేదాన్ని. మా నాన్న భవానీ కుమార్ బీటెక్ మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్ చదివి ఆర్టీసీ బస్ కండక్టర్‌గా పనిచేసేవారు. ఉద్యోగం చేస్తూనే ఎంటెక్, బీసీఏ, ఎంసీఏ చదివాడు. తనకు టీచింగ్ అంటే ఇష్టం. కండక్టర్ ఉద్యోగం వదిలిపెట్టి ఓ ప్రైవేట్ ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా చేరాడు. మా ఫ్యామిలీ ఖమ్మం నుంచి హైదరాబాద్‌కు మారింది. దిల్‌సుఖ్‌నగర్‌లో ఉండేవాళ్లం. మా ఇంటికి దగ్గర్లోని సరూర్‌నగర్ స్టేడియానికి తీసుకెళ్లి, 'ఇక్కడ ఏదో ఒక ఆట నేర్చుకోమ'ని నాన్న చెప్పాడు. అప్పుడు నాకు పదేండ్లు. ఆ స్టేడియం గేటు దాటి లోపలికి అడుగుపెట్టగానే టెన్నిస్ కోర్ట్ కనిపించింది. అక్కడ అమ్మాయిలు ఆడుతున్నారు. బాస్కెట్ నిండా బాల్స్ ఉన్నాయి. వాటిని చూడగానే ముచ్చటేసింది. ఆ బాల్స్ కోసమే టెన్నిస్ కోర్టులో అడుగుపెట్టా.

నాన్నే తొలి కోచ్

నేనూ, నాన్న రోజూ స్టేడియానికి వెళ్లి ఓ గంటపాటు టెన్నిస్ ఆడేవాళ్లం. కోచ్‌కి డబ్బులు ఇచ్చి నేర్చుకునేంత స్తోమత లేదు. టెన్నిస్ కోర్ట్ ఫీజే చాలా ఎక్కువ! అందుకే నాన్నే నా కోచ్ అయ్యాడు. తను యూట్యూబ్ వీడియోలు చూసి, బేసిక్స్ నేర్పించాడు. కొంతకాలానికి తక్కువ ఫీజు తీసుకునే కోచ్‌ల దగ్గర శిక్షణ తీసుకున్నాను. మా బంధువులేమో.. 'ఆడపిల్లకు ఇవన్నీ ఎందుకు?' అనేవాళ్లు. 'మనిషికి ఏదో ఒక ఇష్టం ఉండాలి. అందులో అందరికన్నా ముందుండటానికి ప్రయత్నించాల'ని నాన్న చెబుతుండేవాడు. అలా నన్ను ఆటలవైపు నడిపించాడు. అమ్మ (సుప్రియ)కు ఆటల గురించి అంతగా తెలియదు. నాన్న చెప్పాడు కాబట్టి నమ్మింది. నా కోసం మంచి ఆహారం వండేది. నా సమయాన్ని బట్టి తన పనులు మార్చుకునేది.

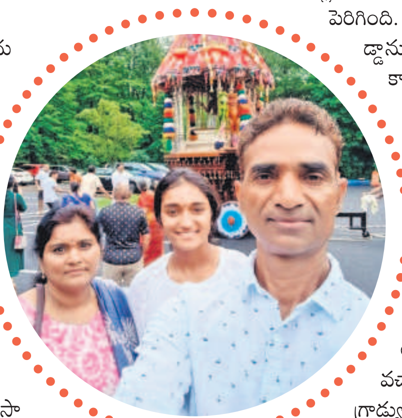
ఆట ఒక పోరాటం

గొప్ప ప్లేయర్ అవ్వాలనే కోరిక ఉంది. కానీ, ప్రొఫెషనల్ స్టాండర్డ్స్‌తో ప్రాక్టీస్ లేదు. పదో తరగతి పూర్తయ్యాక మంచి కోచ్ కావాలని సికింద్రాబాద్‌లో ప్యారడైజ్ దగ్గర సిన్నెట్ అకాడమీకి వెళ్లాను. అక్కడి కోచ్‌లు రవిచందర్ రావు, ప్రహ్లాద్‌కుమార్ జైన్‌తో మాట్లాడాను. 'దిల్‌సుఖ్‌నగర్ నుంచి ఎలా వస్తావు?' అని రవిచంద్రరావు సార్ అన్నారు. బస్సులో వస్తానంటే.. 'వారం రోజుల్లో మానేస్తావ'ని అన్నారు. రెగ్యులర్‌గా వస్తుందని నాన్న బతిమాలి అక్కడ చేర్పించాడు. టెన్నిస్ బాగా ఆడాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యం. ఎల్బీ స్టేడియంలో భాస్కర్ రెడ్డి గారు ఉచితంగా ట్రైనింగ్ ఇచ్చారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం అయిదు గంటలకే నిద్ర లేచి ఎల్బీ స్టేడియానికి వెళ్లేదాన్ని. వర్కవుట్స్ తర్వాత ఏడున్నరకు అక్కడ బస్సు ఎక్కి ప్యారడైజ్‌కు చేరుకునేదాన్ని. ఎనిమిది గంటల నుంచి పది గంటల వరకు టెన్నిస్ ప్రాక్టీస్ ఉండేది. ఆ తర్వాత మళ్లీ దిల్‌సుఖ్‌నగర్‌కు ప్రయాణం. నేను వెళ్లేసరికి అమ్మ నా కోసం బస్టాండ్‌లో ఎదురుచూస్తూ ఉండేది. అప్పటికే పన్నెండు గంటలయ్యేది. అమ్మ తెచ్చిన లంచ్ బాక్స్, డ్రెస్ తీసుకొని కాలేజీకి వెళ్లేదాన్ని. కాలేజీలో డ్రెస్ మార్చుకొని క్లాసులో కూర్చునేదాన్ని. నా పట్టుదల చూసి సిద్ధార్థ జూనియర్ కాలేజ్ మేనేజ్‌మెంట్ ప్రోత్సహించింది. అటెండెన్స్‌కి మినహాయింపు ఇచ్చింది. ఇలా రెండేండ్లు గడిచాయి. నా కష్టానికి తగ్గ ఫలితం దక్కింది. ఆల్ ఇండియా టెన్నిస్ అసోసియేషన్ నిర్వహించే ఉమెన్స్ టోర్నమెంట్ గెలిచాను. తర్వాత ఐటా ఉమెన్స్ టోర్నమెంట్‌లలో ఆరు టైటిల్స్ గెలిచాను. ఇండియాలో 20వ ర్యాంక్‌కి చేరుకున్నాను.

> **మళ్లీ** నాన్నతో ఆడటం స్టార్ట్ చేశాను. ఐటీఎఫ్ 15 డాలర్స్ టోర్నమెంట్స్ ఆడాను. మూడు వారాలు నా పెర్ఫార్మెన్స్ మామూలుగానే ఉంది. నాలుగో టోర్నమెంట్‌లో విజృంభించాను. చివరికి టైటిల్ గెలిచాను. ఆ గెలుపుతో ప్రపంచ ర్యాకింగ్స్‌లో 900కి చేరాను. బెంగళూరులో సెంటర్ ఫర్ స్పోర్ట్స్ ఎక్స్‌లెన్స్ అకాడమీలో చేరాను. అక్కడ అమెరికన్ కోచ్ ఉన్నారు. నా ఆటతీరు నచ్చి ఏడాదిపాటూ ఉచితంగా శిక్షణ ఇచ్చారు. ఆ ఏడాదిలో నాలుగు వందల ర్యాంక్‌కి చేరుకున్నాను. ఐటీఎఫ్ టైటిల్ ఒకటి గెలిచాను. అదే ఏడాదిలో ఇండియా ర్యాంకింగ్స్‌లో నంబర్ త్రీకి వచ్చాను. మళ్లీ అమెరికాలో అడుగుపెట్టాను. ఐటీఎఫ్ 1500 డాలర్స్ టోర్నమెంట్ గెలిచాను. సానియా మీర్జా, కర్మాన్‌కౌర్ తర్వాత ఈ టైటిల్ గెలిచిన మూడో భారత టెన్నిస్ క్రీడాకారిణి నేనే! నా వరల్డ్ ర్యాంక్ 298కి మారింది. ఇప్పుడు ఇండియన్ నంబర్ వన్ ర్యాంకర్‌ని. మరి కొద్ది రోజుల్లో గ్రాండ్‌స్లామ్‌లో ఆడబోతున్నా. సింగిల్స్ గ్రాండ్‌స్లామ్ గెలవాలన్నది నా లక్ష్యం! ఆ కల త్వరలోనే నెరవేరుతుంది.

నంబర్ వన్ ర్యాంకర్

ఆట కోసం అమెరికాకు



ఇంటర్ అయిపోయాక, చదువుపై శ్రద్ధ చూపాలా, టెన్నిస్ కొనసాగించాలా? అన్న సందేహం మొదలైంది. ఆ సమయంలో అమెరికాలోని యూనివర్సిటీల్లో టెన్నిస్ టీమ్ కోసం ప్లేయర్స్‌కి అడ్మిషన్స్ ఇస్తారని ఒకరు చెప్పారు. ఎంపికైతే అన్ని ఫీజులు, ఖర్చులు వాళ్లే భరిస్తారని, టెన్నిస్‌లో ఉచిత శిక్షణ లభిస్తుందని దరఖాస్తు చేయాలనుకున్నాను. అశ్విన్ విజయరాఘవన్ అనే కన్సల్టెంట్‌ని కలిశాను. నా ఆటను వీడియో తీసి అమెరికన్ యూనివర్సిటీలకు పంపించారు. సామ్ హ్యూస్టన్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ కోచ్ ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. నేను ఇంటర్నేషనల్ టెన్నిస్ టోర్నమెంట్స్‌లో ఆడలేదని అడ్మిషన్ ఇవ్వలేదు. కానీ, 'రెండు నెలల్లో ఐటీఎఫ్ టోర్నమెంట్‌లో ఆడి నీ ప్రతిభ నిరూపించుకో' అన్నారు. అప్పుడే చెన్నైలో ఐటీఎఫ్ జూనియర్స్ టోర్నమెంట్ జరుగుతున్నది. అందులో క్వాలిఫై అయ్యాక.. ఫస్ట్ రౌండ్‌లో టాప్ ర్యాంకర్‌తో తలపడాల్సి వచ్చింది. క్లోజ్‌గా ఆడి ఓడిపోయాను. ఇంకో జూనియర్స్ టోర్నమెంట్‌లో సెకండ్ రౌండ్‌లో ఓడిపోయాను. అయితే, నా ఆట వాళ్లకు నచ్చింది. సామ్ హ్యూస్టన్ యూనివర్సిటీ బీఎస్సీ (ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్) అడ్మిషన్‌కి అంగీకరించింది. నాన్న స్నేహితులు తలా కొంత డబ్బులు వేసుకొని నా అమెరికా ప్రయాణానికి సాయం చేశారు. అలా టెన్నిస్ కోసం అమెరికాలో అడుగుపెట్టాను.

అమెరికాలో అవార్డులు

అమెరికా వెళ్లినప్పుడు యూనివర్సల్ టెన్నిస్ రేటింగ్ (యూటీఆర్) 8 మాత్రమే. ఇది బిలో యావరేజ్ ప్లేయర్ రేటింగ్. నా కోచ్ నన్ను బాగా ప్రోత్సహించారు. మంచి ప్రాక్టీస్ లభించింది. రెండేండ్లలో యూటీఆర్ 10 పాయింట్లకు పెరిగింది. చాలా వేగంగా మెరుగుపడ్డాను. మూడో ఏడాది నాటికి కాలేజీ పోటీల్లో ఓటమి ఎరుగని క్రీడాకారిణిగా ఎదిగాను. అప్పుడు నేను ఆటలో నిలబడగలననే ధైర్యం వచ్చింది. ఆ తర్వాత యూనివర్సిటీలో మోస్ట్ వాల్యుబుల్ ప్లేయర్, బెస్ట్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ద ఇయర్ అవార్డులు వచ్చాయి. 2021 మేలో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తయింది. ఫుల్‌టైమ్ టెన్నిస్ ఆడాలని డిసైడ్ అయ్యాను. కానీ, ఇది ఖరీదైన ఆట. ప్రయాణాలకు లక్షల రూపాయలు ఖర్చవుతాయి. అంత డబ్బు సాయం చేసేవాళ్లు ఎవరూ లేరు. ప్రహ్లాద్ కుమార్ జైన్ సార్‌కి ఫోన్ చేస్తే.. సపోర్ట్ చేస్తానన్నారు. అప్పటికి ఇంకా నేను అమెరికాలోనే ఉన్నాను. ఆయన ఇచ్చిన డబ్బులతోనే పలు టోర్నమెంట్స్‌లో పాల్గొన్నాను. క్వాలిఫై అవడం, ఒకటి, రెండు రౌండ్లలో ఓడిపోవడం జరిగేది. వరల్డ్ టెన్నిస్ ర్యాంకులలో నాకు 1100 ర్యాంక్ వచ్చింది. అక్కడ వర్కవుట్ అయ్యేట్టు లేదని ఇండియా వచ్చాను.

... నాగవర్ధన్ రాయల

బిర్యానీ ఆకుతో.. బేఫికర్

బిర్యానీ ఆకు మంచి మసాలా మాత్రమే కాదు.. మంచి ఔషధం కూడా! వంటలకు ప్రత్యేక రుచిని తెచ్చే ఈ ఆకు.. ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

- బిర్యానీ ఆకులు జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణంచేసే ఎంజైమ్‌లను పెంచుతాయి. దాంతో అజీర్తి, మలబద్ధకం దరి చేరవు.
- మూత్ర సంబంధ సమస్యలు, కిడ్నీలో రాళ్లను దూరం చేస్తాయి.
- బిర్యానీ ఆకుల్లో ఫైటో కెమికల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. ఇవి షుగర్‌ను కంట్రోల్ చేస్తాయి. వీటిని తీసుకుంటే టైప్–2 డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.
- యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు కలిగిన బిర్యానీ ఆకులు.. ఎముకల్లో నొప్పి, వాపును తగ్గిస్తాయి కూడా.
- బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటి క్యాన్సర్ గుణాలు అధికం. ఇవి శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను తగ్గిస్తాయి.
- వీటిలో పుష్కలంగా లభించే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, ఫైటోకెమికల్స్.. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో హానికర ట్యాక్సిన్‌లనూ తొలగిస్తాయి.
- బిర్యానీ ఆకుల్లో విటమిన్‌లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. వీటిలోని విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కెరోటినాయిడ్స్.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను తగ్గిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకులు రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే.. ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారినుంచి బయట పడవచ్చు.
- వీటిలోని ఔషధ గుణాలు.. శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తాయి. శ్వాస వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

'డిమెన్షియా'ను ఢీ కొడదాం!

మారుతున్న జీవనశైలి.. మహిళలను డిమెన్షియా బారిన పడదోస్తున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిమెన్షియా బాధితుల సంఖ్య పెరగడం.. ఆందోళన కలిగిస్తున్నది. ఇటీవల నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో.. 60 ఏండ్లు, అంతకంటే ఎక్కువ వయసు ఉన్నవారిలో 5 నుంచి 8శాతం మంది డిమెన్షియాతో బాధపడుతున్నారని తేలింది. 85 ఏండ్లు పైబడిన వారిలో ఈ సమస్య 30 నుంచి 50 శాతం వరకూ కనిపిస్తున్నది. ఆసక్తికరంగా.. అల్జీమర్స్‌తో బాధపడుతున్న వారిలో దాదాపు మూడింట రెండొంతుల మంది మహిళలు.. డిమెన్షియా వల్ల ప్రభావితం అవుతున్నారని సర్వే వెల్లడించింది.

హార్మోన్ మార్పులు: మెనోపాజ్ దశకు చేరుకున్న మహిళల్లో ఈస్ట్రోజెన్, న్యూరోప్రొటెక్టివ్ లాంటి హార్మోన్‌లు క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది మహిళల్లో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడానికి కారణం అవుతున్నది. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్.. మెదడు కణాలను రక్షించడంలో సాయపడుతుందనీ, కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్‌కు ఉపయోగపడుతుందనీ పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి, ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గే మహిళల్లో చిత్తవైకల్యం పెరిగే అవకాశం ఉన్నది.

ఆరోగ్య పరిస్థితులు: ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, మానసిక సమస్యలు కూడా చిత్తవైకల్యానికి దారితీసేవే! డిప్రెషన్ కూడా డిమెన్షియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

మార్పులతోనే సాధ్యం..

మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంతోపాటు డిమెన్షియా ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం అనివార్యం అంటున్నారు నిపుణులు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం: ఆహారంలో ఆకు కూరలు, పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తోపాటు తృణధాన్యాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్‌కు వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలను తరచుగా తీసుకుంటే.. మెదడు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది.

సరైన నిద్ర: పడుకున్న సమయంలోనే మెదడుకు కాస్తంత విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. నిద్ర లేకపోవడం జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయేలా చేస్తుందని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ నిర్వహించిన ఓ పరిశోధనలో తేలింది. కాబట్టి.. మెదడు చురుగ్గా ఉండాలంటే.. కంటినిండా నిద్ర పోవాల్సిందే!

వ్యాయామం: రోజూ వ్యాయామం.. మెదడును నిత్యనూతనంగా ఉంచుతుంది. వ్యాయామంతో మెదడుకు రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. తగిన స్థాయిలో ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందుతాయి. కొన్ని రకాల వ్యాయామాల వల్ల ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే, వారంలో కనీసం 150 నిమిషాలైనా వ్యాయామం చేయాలి.

ఒత్తిడికి చెక్: పని భారం, కుటుంబ సమస్యలతో ఒత్తిడికి గురవడం కూడా డిమెన్షియాకు కారణమే! ఒత్తిడి వల్ల మెదడులో 'కార్టిసాల్' అనే హార్మోన్ స్థాయులు పెరిగి.. మెదడు ఆరోగ్యానికి చేటుచేస్తాయి. దీర్ఘకాలంలో మెదడు కణాలను కూడా దెబ్బతీస్తాయి. కాబట్టి, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి నిత్యం యోగా, ధ్యానం వంటివి అలవాటు చేసుకోవాలి.

జూమ్‌లో అవతార్

ఇంతకు ముందు ఆఫీస్ మీటింగ్ అంటే? చక్కగా తయారై గంట ముందే ఆఫీస్‌కు చేరుకోవడం, అందరికన్నా ముందే వెళ్లి కాన్ఫరెన్స్ రూంలో కూర్చోవడం కామన్‌గా కనిపించేది. మరి, ఇప్పుడు.. స్మార్ట్ ఫోన్ తీయడం.. జూమ్ లింక్ క్లిక్ చేయడం.. మీటింగ్‌లో పాల్గొనడం.. ఇదీ వ్యవహారం. కార్పొరేట్ వరల్డ్‌లో ఇదే జరుగుతున్నది. కంపెనీలు కూడా 'జూమ్' సేవల్ని అధికారికంగా వాడేస్తున్నాయ్. వర్చువల్ మీటింగ్స్‌ను విప్లవాత్మక రీతిలో అందిస్తున్న జూమ్ మరో సరికొత్త అప్‌డేట్‌తో ముందుకొచ్చింది. అదే.. 'ఏఐ అవతార్'. ఇప్పుడంతా ఏఐ ట్రెండింగ్ నడుస్తున్న నేపథ్యంలో ఉద్యోగులు తమ రూపంలోనే అవతార్‌ని జూమ్‌లో సృష్టించొచ్చు. ఇలా క్రియేట్ చేసిన అవతార్ మీ తరపున, మీరే మాట్లాడుతున్నట్టుగా సహోద్యోగులకు, బృందానికి ఏదైనా సమాచారాన్ని చేరవేస్తుంది.

ఉదాహరణకు మీరు టీమ్ లీడర్ అనుకుంటే.. ఈ అవతార్‌తో మీ టీమ్‌ని ఎప్పటికప్పుడు మోటివేట్ చేయొచ్చు. అయితే, పదేపదే అందర్నీ మీటింగ్‌కి పిలవడం కొన్నిసార్లు వీలు పడకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు మీ 'ఏఐ అవతార్' ప్రత్యేకంగా టీమ్‌లో ప్రతి ఒక్కరికీ చేరుతుంది. మీరు వారికి చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని సుత్తి లేకుండా సూటిగా చెప్పేస్తుంది. అదీ అచ్చంగా మీ వాయిస్‌తోనే! జూమ్‌లోని 'క్లిప్స్' ఫంక్షన్ ద్వారా షార్ట్ వీడియోని రికార్డ్ చేసి అవతార్ ద్వారా పంపొచ్చు. కార్పొరేట్ కంపెనీల్లో సమాచార మార్పిడికి ఇదో వినూత్నమైన విధానమని జూమ్ నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు. ఈ అవతార్ కేవలం షార్ట్ మెసేజ్‌లు పంపేందుకేనట. వీటితో ఎలాంటి వర్చువల్ మీటింగ్స్ నిర్వహించలేరు. ఎలాంటి సైబర్ దాడులకు వీలు లేకుండా.. ఈ అవతార్ సదుపాయాన్ని వాడుకునేలా సెక్యూరిటీ వలయాన్ని జూమ్ క్రియేట్ చేసింది. త్వరలోనే ఈ అవతార్ ఫీచర్ జూమ్‌లో సందడి చేయనుంది.

మారుద్దాం.. మార్చేద్దాం!

పొదుపు మంత్రం ఎక్కడైనా పనిచేస్తుందేమో కానీ, తినే ఆహారం విషయంలో కాదు! వంటింటి వస్తువుల్లో పీనాసితనం ప్రదర్శిస్తే ప్రమాదాలు కొని తెచ్చుకున్నట్టే. చౌకగా వస్తున్నాయని ఒకేసారి ఎక్కువగా కొనుక్కొచ్చి.. నెలల తరబడి వాడేస్తుంటాం. అయితే, ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

వేపుళ్ల కోసం వాడిన నూనెను నిల్వ చేసుకోవడం మంచిదికాదు. ఆ నూనెలను తిరిగి వాడటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో హానికరం కూడా!

నెయ్యి, నూనెలను ఎక్కువ రోజులు స్టోర్ చేస్తే.. వాటి రుచిని కోల్పోతాయి.

ఇంట్లో తుప్పు పట్టిన పాత్రలు ఉంటే.. వెంటనే బయట పడేయండి. వాటిల్లో ఆహారం వండటం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది.

ఇక బియ్యం, పప్పులు, పిండి వంటివి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచితే.. పురుగులు పడుతాయి. ఇవి ఇన్‌ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి.

మసాలాలను ఎక్కువ రోజులు స్టోర్ చేస్తే.. వాటిలో ఉండే పోషకాలు కోల్పోతాయి. వాటిని కూరల్లో వాడితే.. రుచి రాకపోగా, రోగాలు పలకరించవచ్చు.

పండ్లు, కూరగాయల్లో ఏదైనా ఒక్కటి పాడైనా.. దాన్ని వెంటనే తీసేయండి. లేకుంటే.. మిగిలినవి కూడా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

ప్లాస్టిక్ స్టోరేజీ డబ్బాలను ఎప్పటికప్పుడు మారుస్తూ ఉండాలి. కొన్నిరకాల ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు పాతబడ్డాక హానికర రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి.

కూరగాయలు కట్‌చేసుకొనే చాపింగ్ బోర్డులను ఎక్కువకాలం వాడటం మంచిదికాదు. వీటిపై బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.