



వార్కింగ్.. టైమింగ్!

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

మార్నింగ్ వాకింగ్..
తెల్లవారజామున నడక.. శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పార్కుల్లో, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో వాకింగ్ 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 మినిమల్ సడీస్.. జీర్ణ సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి.



ఏది బెస్ట్ టైమ్?

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

నమస్తే తెలంగాణ జంబంగీ 13

హైదరాబాద్ | శనివారం 2 నవంబర్ 2024 www.ntnews.com

బంగ్లా బార్డర్లలో 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 ఫ్యాంట్లో రోజుకూలాగా పని చేసేది. మేం ముగ్గురం. నేను, ఒక అన్న, తమ్ముడు. నా బాల్యం గోదావరి ఖాసలో సాగింది. పదో తరగతి వరకు అక్కడే చదువుకున్నా. ఇంటర్ హనుమకొండలో చదివాను. కరీంనగర్లో డిగ్రీ చేశాను. అమ్మానాన్న

ఇద్దరూ కష్టపడినా చాలాసార్లు సుపాదనే! నా చదువు వారికి భారం కావొద్దని.. ఓ ప్రైవేట్ దవాఖానలో పాల్స్ టైమ్ 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 పనిచేస్తున్న ఖుని సివంగి

ఎఫ్ జవానూగా విధుల్లో చేరాను. భారత్-బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దుల్లో 91వ బెటాలియన్లో విధులు నిర్వహిస్తున్నా! చిన్నప్పటి నుంచి దేశ రక్షణలో భాగం కావాలన్న నా కల నెరవేరింది. ఆడమ్మిల్ల కాలేజీ నుంచి రావడం ఆరగంట 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 మేధస్సు ఉపయోగించి మగవల మనసు దోచే ఆభరణాలను రూపొందిస్తున్నారని తయారీదారులు. ఏవ చెక్కిన ఈ నగలు నెట్టింట హాలీవెల్ చేస్తున్నాయి. సంప్రదాయం, ఆధునికతల కలబోతగా తయారైన నయా నగల విశేషాలే ఇవి..

దుస్తుల్లోనే కాదు జువెలరీ ట్రెండ్స్ను 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 ఉన్నట్లే.. సంప్రదాయ ఆభరణాలకు ఆదరణ ఎన్నటికీ తగ్గిపోదు. మానవ సృజనకో పురుషుల పోషకున్న 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 ఆర్కైవ్ ఆభరణాల సగిలీలను 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 మ్యాటింగ్ నిట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. పాపిల దిశ నుంచి కాలి పట్టే వరకు ఒకే డి.మీ.తో అందమైన డిజైన్లతో 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 పెండ్లికోసం ఈ ఏవ నగలకు ఎనలేని ఆదరణ లభిస్తున్నది. మరెందుకంటే అలంకారం.. మీరు కూడా మనసులోని డిజైన్లను ఏవ సాయంతో అందమైన నగలుగా మలుచుకుని అలంకరించుకోండి!



నయా ట్రెండ్.. సిస్టర్ హుడ్!

ఒకే కార్యాలయంలో పనిచేసేవారి మధ్య వలక రింపులు మామూలే! అయితే, అది ఆఫీస్లో అడుగుపెట్టేప్పుడు 'గుడ్ మార్నింగ్.. వెళ్లబుప్పుడు 'గుడ్ నైట్' చెప్పడం దగ్గరే ఆగిపోతున్నది. లంకే ట్రేడింగ్ కో.. పనిమధ్యలో కాఫీ తాగేటప్పుడో చెప్పకొనే కబుర్లకే పరిమితం అవుతున్నది. అయితే.. ఈ సిస్టర్ హుడ్ క్యాన్సెల్ చేయబడింది. ఇది.. ఉద్యోగులలో ఇక్కడ రాగా గోసం మీ కోరికే! పనిలోనే పనిలోనే విషయాలు కాకుండా.. వ్యక్తిగత అనుభవాలు, అనుభవాలు, సవాళ్లనూ పంచుకోవాలి. మీరు ఎవరితోనైతే ఎంత ఎక్కువగా కనెక్ట్ అవుతారో.. వారు మీ మధ్యలో అంతగా అర్థం చేసుకుంటారు. మీరు మరింత మధ్యక ఇవ్వ గలుగుతారు.

నికీ, విలువైన సమాచారాలను పంచుకోవడానికి సాంకేతికతను మాడుకోవాలి. నెట్ వర్క్ లో కమ్యూనికేషన్, డిజిటల్ మార్కెటింగ్ ను ప్రారంభించాలి. ఇది కేవలం మీ నెట్ వర్క్ లోనే పనిచేయడం కాదు.. మీ పై తోటి మేండ్లను పెంచుకోవడమే కాదు.. మీ పై తోటి మేండ్లను పెంచుకోవడమే కాదు.. ఇందుకోసం మీ కోరికే! పనిలోనే పనిలోనే విషయాలు కాకుండా.. వ్యక్తిగత అనుభవాలు, అనుభవాలు, సవాళ్లనూ పంచుకోవాలి. మీరు ఎవరితోనైతే ఎంత ఎక్కువగా కనెక్ట్ అవుతారో.. వారు మీ మధ్యలో అంతగా అర్థం చేసుకుంటారు. మీరు మరింత మధ్యక ఇవ్వ గలుగుతారు.

■ 'సిస్టర్ హుడ్' అనేది అనుబంధాలను లోపాలు అనుసంధానించడం వల్ల సాధ్యమవుతుంది. సహోద్యోగులతో మంచి సంబంధాలను కలిగి ఉండటం, వారిని అన్నిరకాలుగా ప్రోత్సహించడం ద్వారా 'సిస్టర్ హుడ్'ను ప్రారంభించాలి. ఇది కేవలం మీ నెట్ వర్క్ లోనే పనిచేయడం కాదు.. ఇందుకోసం మీ కోరికే! పనిలోనే పనిలోనే విషయాలు కాకుండా.. వ్యక్తిగత అనుభవాలు, అనుభవాలు, సవాళ్లనూ పంచుకోవాలి. మీరు ఎవరితోనైతే ఎంత ఎక్కువగా కనెక్ట్ అవుతారో.. వారు మీ మధ్యలో అంతగా అర్థం చేసుకుంటారు. మీరు మరింత మధ్యక ఇవ్వ గలుగుతారు.

గణనీయమైన ప్రభావం..
జాతాసాహిత్య మహిళా సాంకేతిక నిపుణులకు మార్గ దర్శకత్వం, మద్దతును అందించడం ద్వారా.. సాంకేతిక రంగాన్ని స్పీడ్రీప్ చేయడం గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తున్నది. మహిళలు కెరీర్ లో పురోగతి సాధించడంలో సాయపడడంతో పాటు వారి వారి రంగాలలో మెరుగైన ఆవిష్కరణలు, సహోద్యోగులను బలోపేతం చేయడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషించింది. ఈ క్రమంలో కొన్ని సంస్థలు కార్పొరేట్ సిస్టర్ హుడ్ ప్రోగ్రామ్స్ కు ద్వారా నిర్వహిస్తున్నాయి. మహిళలకు మార్గదర్శకత్వం అందించడంతోపాటు వారి కెరీర్ డెవలప్ మెంట్ పై దృష్టిపెట్టేలా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. మహిళల కోసం సపోర్ట్ నెట్ వర్క్ నిర్మించడమే నేది. వారి కెరీర్ పురోగతికి దోహదం చేయడమే సని నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే, ఉద్యోగి నులూ.. 'సిస్టర్ హుడ్'కు జై కొట్టండి. మీకు తెలియని వ్యక్తి నైపుణ్యాలను తెలుసుకోండి. తెలియని దాన్ని పంచుకోండి. కెరీర్లో దూసుకెళ్లండి.

పిల్లల మొట్టమొదటి రోల్ మోడల్స్.. తల్లిదండ్రులే! మిమ్మల్ని చూసే మీ పిల్లలు ఎన్నో విషయాలను నేర్చుకుంటారు. మీరు చేసే ప్రతిచర్యనీ వాళ్లు నిశితంగా గమనిస్తారు. మీరు చేసే ఏ చిన్న పాఠాపైనా.. వారిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు.

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

తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యవైద్య 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 మిత్రపాత్ర వ్యాయామం చేయడానికి తీసుకెళ్లండి. వారు పెరిగేకొద్దీ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకుంటారు.

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

మీరు మీ వ్యక్తి, 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 వ్యక్తి జీవితంలోపాటు 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 ముప్పైనే! కష్టమే! కష్టమే! కష్టమే!