గేమింగ్‌లో అంతంతే!

వీడియో గేమింగ్ పరిశ్రమలో మహిళల ప్రాతినిధ్యం తక్కువగా ఉన్నది. ఈ రంగంలో మొత్తం శ్రామికశక్తిలో.. ఆడవాళ్ల వాటా కేవలం 12-14% మాత్రమే ఉన్నట్టు తేలింది. అందులోనూ సాంకేతిక నిపుణుల్లో 6-9% ఉండగా, నిర్ణయాత్మక స్థానాల్లో 10% కంటే తక్కువగా ఉండటం.. ఈ పరిశ్రమలో మహిళలపై వివక్షను కళ్లకు కడుతున్నది.

గేమింగ్ పరిశ్రమలో మహిళల ప్రాతినిధ్యంపై ఆల్ ఇండియా గేమ్ డెవలపర్స్ ఫోరం, కోరల్ రిక్రూట్‌తోపాటు ఎమ్-లీగ్ తాజాగా ఒక సర్వే నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించింది. దేశంలో గేమింగ్ ఆడే వాళ్లలో 44% మంది మహిళలు ఉన్నప్పటికీ, పరిశ్రమలో మాత్రం వారి ప్రాతినిధ్యం తక్కువగా ఉన్నది. ఈ నివేదిక దేశ గేమింగ్ రంగంలో లింగ అసమతుల్యతను హైలైట్ చేస్తున్నది. ఈ రంగంలోని శ్రామిక శక్తిలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళలు 22-24% ఉండగా.. అందుకు భిన్నంగా మనదేశంలో కేవలం 12-14% మాత్రమే ఉన్నారు.

భారతీయ గేమింగ్ పరిశ్రమ.. ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న మార్కెట్లలో ఒకటి. అయినప్పటికీ ఇక్కడ పురుషాధిక్యత కొనసాగుతున్నదని సర్వే ప్రతినిధులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లింగ అసమానతను పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉన్నదనీ, అప్పుడే సరికొత్త ఆవిష్కరణలు సాధ్యమవుతాయని వారు అంటున్నారు. 'గేమింగ్ రంగంలో రాణించాలంటే సృజనాత్మకత ఎక్కువగా ఉండాలి. విభిన్నంగా ఆలోచించేవారే.. విభిన్నమైన గేమ్స్‌ను డిజైన్ చేయగలుగుతారు. ప్రేక్షకులను మెప్పించే ఆటలను సృష్టిస్తారు. కాబట్టి, మనదేశంలో గేమింగ్ భవిష్యత్తు బాగుండాలంటే.. మహిళలు కేవలం ఆటలు ఆడటానికే కాదు, వాటిని రూపొందించడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషించేలా చూసుకోవాలి' అని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా.. ఈ రంగంలో నియామకాలు, ప్రమోషన్లలో లింగ పక్షపాతం, సాంకేతిక, నాయకత్వ పాత్రల్లో మహిళలు ముందుకు సాగకుండా నిరోధించే వ్యవస్థాగత అడ్డంకులను తొలగించాలని కోరుతున్నారు.

నియామకాల్లో పక్షపాతాన్ని తొలగించడానికి కంపెనీలు నిర్మాణాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకోవాలనీ, అదనంగా మెంటర్‌షిప్ కార్యక్రమాలు, నాయకత్వ శిక్షణ, వేధింపుల నిరోధానికి బలమైన విధానాలు అవలంబించాలని సూచిస్తున్నారు. మహిళలకు సురక్షితమైన పని వాతావరణాన్ని కల్పించడంతోపాటు మరింతమంది మహిళలు గేమింగ్ పరిశ్రమలో ప్రవేశించేలా చర్యలు తీసుకున్నప్పుడే వారి ప్రాతినిధ్యం పెరుగుతుందని అంటున్నారు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

శనివారం | 1 మార్చి 2025 | 13
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

మారాం చేసే చిన్నపిల్లలకు లడ్డూ ఇచ్చి ఊరడించడం సర్వసాధారణంగా చూస్తుంటాం. కానీ, మార్కెట్లో దొరికే లడ్డూలను ఎలాంటి పదార్థాలతో తయారు చేస్తున్నారనే అనుమానం హైదరాబాద్‌కు చెందిన బి.శాంతిని కిడ్ ఫుడ్ మేకర్‌ని చేసింది. చక్కెర, బెల్లం లేకుండా తీపి లడ్డూలు తయారుచేసి రుచితోపాటు ఆరోగ్యాన్నీ పంచుతున్నది. వంటింట్లో మొదలైన ఆమె ఫుడ్ జర్నీ.. అపార్ట్‌మెంట్ కాంపౌండ్ దాటి, కాలనీ వాసులను పలకరించి వీ హబ్ వేదికగా కొత్తపుంతలు తొక్కింది. 'మామ్స్ హోం మేడ్ స్పైసెస్ అండ్ ఫుడ్స్' పేరుతో వ్యాపారం మొదలుపెట్టి లడ్డూలు, మసాలాలు, కారం పొడులు విక్రయిస్తూ స్టార్టప్ స్టార్ అయింది. ఆ విశేషాలు ఇవి..

స్టార్టప్ స్టోరీస్

హెల్దీ లడ్డూల అడ్డా

శాంతి వాళ్లు ఉండేది హైదరాబాద్‌లోని చందానగర్‌లో. ఆమె భర్త ఐటీ ఉద్యోగి. పని ఒత్తిడితో సతమతమయ్యే భర్తకు ఆర్థికంగా అండగా నిలవాలనుకుంది. స్వతహాగా ఎదగాలనే సంకల్పంతో ఫుడ్ మేకింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టింది శాంతి. తల్లి నుంచి అబ్బిన మసాలా తయారీ నైపుణ్యాలకు మరింత పదును పెట్టింది. దీనికి కొనసాగింపుగా పిల్లల కోసం హోమ్ మేడ్ ఫుడ్ తయారుచేయడం ప్రారంభించింది. ఇంట్లో ప్రయోగాలతో చేసిన పదార్థాలు పిల్లలు ఇష్టంగా ఆరగించడంతో.. విపణిలోకి దూసుకొచ్చింది.

చక్కెర, బెల్లం లేని తీపి లడ్డూలు...

హోమ్ మేడ్ ఫుడ్ అంటే చాలు నగరవాసులకు ఓ నమ్మకం. ముఖ్యంగా స్వీట్లకు ఉన్న గిరాకీ అంతా ఇంతా కాదు. చక్కెరతో తయారయ్యే మిఠాయిలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే పిల్లల ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. దీనికితోడు జంక్‌ఫుడ్ ఉండనే ఉంది! తాను తయారుచేసే ఆహార ఉత్పత్తులు రుచితోపాటు ఆరోగ్యాన్నీ అందివ్వాలని ఆశించింది శాంతి. పోషకాలు నిండిన పదార్థాలు ఎలా తయారు చేయాలో పరిశోధన చేసింది. యూట్యూబ్ పాఠాలు విన్నది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో చూసి కొత్త పదార్థాలు చేయడం నేర్చుకుంది. తర్వాత ఇంట్లో ప్రయోగాత్మకంగా లడ్డూలు చేయడం మొదలుపెట్టింది. తను చేసిన వాటిని ముందుగా తన పిల్లలకు మాత్రమే తినిపించి, వారిలో మార్పులను గమనించింది. కాలక్రమంలో మరింత వైవిధ్యంగా పుష్టినిచ్చే లడ్డూలను తయారుచేసింది. చక్కెర, బెల్లం వాడకుండా... కేవలం ఖర్జూరంతో లడ్డూలు చుట్టడం ఆమె ప్రత్యేకత. మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న వాటికన్నా శాంతి చేసిన లడ్డూల్లో మెరుగైన పోషక విలువలు ఉన్నాయని ఆహార నాణ్యత పరీక్షల్లో కూడా వెల్లడైంది. చక్కెర లేకుండా తయారుచేసిన లడ్డూలను పిల్లలకు ఆహారంగా ఇవ్వడం వల్ల వారికి రుచిని అందిస్తూనే, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చని అంటున్నది శాంతి. ఈ సూత్రమే తన వ్యాపారం చక్కగా సాగేందుకు దోహదం చేసిందని చెబుతున్నది.

తయారీ నుంచి ప్యాకింగ్ వరకూ...

మహిళలను పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదిగేందుకు వీ హబ్ అందిస్తున్న ప్రోత్సాహకాల గురించి తెలుసుకుంది శాంతి. భర్త సహకారంతో వీ హబ్ తలుపు తట్టింది. ఓరియెంటేషన్ తరగతుల ద్వారా ఆమెకు హెల్దీఫుడ్ ప్రాధాన్యం, మార్కెట్‌లో ఉన్న డిమాండ్, ప్యాకింగ్, తయారీలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన ఏర్పడింది. ఇంట్లోనే నాణ్యతతో రుచి, పుష్టికరమైన లడ్డూలు, స్నాక్స్ సిద్ధం చేసింది. వాటిని ఆహార భద్రత నిబంధనలకు అనుగుణంగా ప్యాకింగ్ చేయడం వరకు అన్ని చకచకా నేర్చుకున్నది. తన ఉత్పత్తులు నేరుగా కస్టమర్లకు అందించేలా బీ2సీ (బిజినెస్ టు కన్స్యూమర్) విధానంలో వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తున్నది. లడ్డూలతోపాటు రకరకాల కారం పొడులు, మసాలాలు కూడా తయారుచేస్తున్నది. ప్రత్యేకంగా స్టాల్ ఏర్పాటు చేసి తన ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తున్నది.

ఎన్నో ఇబ్బందులు..

సొంతంగా ఏదైనా చేయాలనుకునే గృహిణులు... ప్రారంభ దశలో ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అలాంటి సవాళ్లు ఎన్ని ఎదురైనా శాంతి నిలబడింది. ప్రస్తుతం తన ఉత్పత్తులకు మంచి గిరాకీ ఏర్పడటంతో... విస్తరణపై దృష్టి పెట్టింది. తనలాంటి మరో 10 మంది మహిళలతో వ్యాపారాన్ని పెంచే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నది. వీ హబ్ సహకారంతో శాంతికి వస్తున్న ఆర్డర్లు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. భవిష్యత్తులో తక్కువ మొత్తంతో క్లౌడ్ కిచెన్ ప్రారంభించడంపై దృష్టి పెట్టానని, తమ ఉత్పత్తులు మరింత మందికి చేరువయ్యేలా ప్రయత్నిస్తామని చెబుతున్న శాంతికి మనమూ ఆల్ ద బెస్ట్ చెబుదాం.

... కడార్ల కిరణ్

సన్ గ్లాసెస్.. ఎండకాలంలో కళ్లకు రక్షణనిస్తాయి. ముఖానికి కొత్త అందాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. మిమ్మల్ని మరింత స్టయిలిష్‌గా మారుస్తాయి. ఈ వేసవి కోసం ప్రఖ్యాత రేబాన్ సంస్థ.. సరికొత్త సన్ గ్లాసెస్‌ను మార్కెట్లో విడుదల చేసింది. నాణ్యత కలిగిన లెన్స్, మన్నికైన ఫ్రేమ్స్‌తోపాటు ఐకానిక్ డిజైన్లకు రేబాన్ ప్రసిద్ధి. ఫ్యాషన్‌తోపాటు బ్రాండింగ్‌ను ఇష్టపడేవారికి ఇవి మంచి ఎంపిక!

అందమైన రక్షణ..

రౌండ్ డబుల్ బ్రిడ్జ్

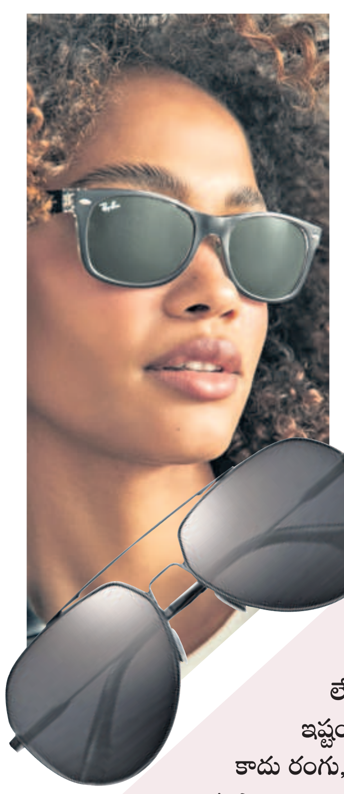
పాతతరం వైబ్ కావాలనుకునే కొత్తతరం కోసం.. రౌండ్ డబుల్ బ్రిడ్జ్ పేరుతో సన్ గ్లాసెస్ తీసుకొచ్చింది రేబాన్. సొగసైన మెటల్ ఫ్రేమ్‌తో తయారైన ఈ గ్లాసెస్.. ఎక్కువకాలం మన్నుతాయి. తేలికగా ఉండటంతో రోజంతా ధరించినా సౌకర్యంగా ఉంటాయి. యూవీ ప్రొటెక్షన్ కలిగిన లెన్స్.. మీ కళ్లకు రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తాయి. ట్రెండీ లుక్‌తో ఆకట్టుకునేలా ఉండే ఈ గ్లాసెస్.. మీరు ఎలాంటి దుస్తుల్లో ఉన్నా స్టయిలిష్‌గా కనిపించేలా చేస్తాయి.

ఫుల్ రిమ్ ఏవియేటర్స్

క్లాసిక్ ఫ్యాషన్‌ను ఇష్టపడే వారికి ఫుల్ రిమ్ ఏవియేటర్స్ మంచి చాయిస్! రేబాన్ ఐకానిక్ డిజైన్‌తో దృఢమైన ఫ్రేమ్స్‌తో వస్తున్నాయివి. తేలికైన, మన్నికైన మెటల్ ఫ్రేమ్‌తో తయారైన ఈ ఏవియేటర్స్.. రోజంతా ధరించడానికి సౌకర్యవంతంగా ఉంటాయి. యూవీ ప్రొటెక్షన్ కలిగిన లెన్స్‌లు.. కఠినమైన సూర్యకాంతి నుంచి కళ్లను రక్షిస్తాయి. మీ లుక్‌ను మరింత కూల్‌గా మారుస్తాయి.

గ్రేడియంట్ స్క్వేర్

సొగసైన అసిటేట్ ఫ్రేమ్‌తో.. మీ ముఖానికి స్టయిలిష్, ఫంక్షనల్ లుక్ తీసుకొస్తాయి రేబాన్ గ్రేడియంట్ స్క్వేర్ సన్ గ్లాసెస్. తేలికగా, సౌకర్యంగా ఉంటాయి. ఓవర్‌హెడ్ సూర్యరశ్మిని అడ్డుకోవడంలో సాయపడతాయి. డ్రైవింగ్‌ను ఇష్టపడేవారికి మంచి ఎంపిక. ఎలాంటి ఔట్‌ఫిట్‌లో ఉన్నా.. క్లాసిక్ వైబ్‌ను తీసుకొస్తాయి.



ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరాల్లో ఒకటి పండ్లు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ వీటిని ఇష్టంగా తింటారు. రుచిలోనే కాదు రంగు, ఆకృతిలోనూ అందరినీ ఆకర్షిస్తాయివి. తింటే పోషకాలు అందించే పండ్లను ఆభరణాలుగా వేసుకుంటే ఎలా ఉంటుంది? ఈ ఆలోచన నుంచి పుట్టుకొచ్చిందే ఫ్రూట్ జువెలరీ! ఫలాకృతులను ఆభరణాల్లో పొదిగి మగువల మనసులు దోచేస్తున్నారు డిజైనర్లు. నగలకు పూసి నిగనిగలాడుతున్న పండంటి నగల ముచ్చట్లు ఇవి..

పండంటి నగ

నగ ధగలు

నగల ఎంపికలో ఒక్కొక్కరిదీ ఒక్కో అభిరుచి. కొందరు మహిళలు సంప్రదాయ పద్ధతిలో భారీ ఆభరణాలు ఇష్టపడితే మరికొందరు తేలికగా ఉండే ఆధునిక నగల్ని ఇష్టపడతారు. అందరిలో భిన్నంగా కనిపించేలా చేసే ట్రెండింగ్ ఫ్యాషన్ నగలంటే ఈతరం మహిళలకి మరీ మక్కువ. అలాంటి అభిరుచిగల వారికోసం రూపొందినదే ఫ్రూట్ జువెలరీ. రంగురంగుల పండ్లను పోలి ఉండే డిజైన్లతో రూపొందే ఈ నగలకు ఇటీవల ఆదరణ పెరుగుతున్నది. ముఖ్యంగా ఉద్యోగినులు, కాలేజీ అమ్మాయిలు రోజూ అలంకరించుకునేందుకు వీలుగా ఎపాక్సీతో చేసిన నగలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇవి అచ్చంగా పండ్లు, పండ్ల ముక్కలను ధరించినట్టుగానే భ్రమింపజేస్తాయి. ఎరుపు, పసుపు, నారింజ, ఊదారంగులు సహజంగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి. అందుకు అనుగుణంగానే ఆయా రంగుల్లో ఉండే పండ్లు, పండ్ల ముక్కల నమూనాలతో తయారయ్యే జువెలరీకి ఎక్కువ ఆదరణ లభిస్తున్నది.

మామిడి, నిమ్మ, నారింజ, అనాస, పనస, స్ట్రాబెర్రీ, చెర్రీ, ఆపిల్, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, అవకాడో, పుచ్చకాయ తదితర పండ్ల డిజైన్లతో కూడిన ఆభరణాలు అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. ట్రెండీ దుస్తుల మీదకు నప్పేలా కంఠాభరణాలు, చెవికమ్మలు, బ్రేస్‌లెట్లు, పెండెంట్లు కూడా ఫలాలుగా మారి మగువలను కట్టిపడేస్తున్నాయి. ప్లాస్టిక్, 3డీ ప్రింటింగ్, ఎపాక్సీతో చేసిన ఫ్రూట్ జువెలరీ చాలా తక్కువ ధరలు ఉంటాయి. అయితే ఆడంబరంగా ధరించాలనుకునే వారికోసం బంగారం, ప్లాటినమ్‌తో తయారై వజ్రాలు, ఖరీదైన రాళ్లు పొదిగిన పండ్ల నగలు కూడా మార్కెట్లో ఉన్నాయి. పండ్లతోపాటు కూరగాయలను పోలిన నగలు కూడా వచ్చేశాయి. మరెందుకు ఆలస్యం మీరు కూడా మీకు ఇష్టమైన ఫ్రూట్ జువెలరీతో అలంకరించుకోండి!

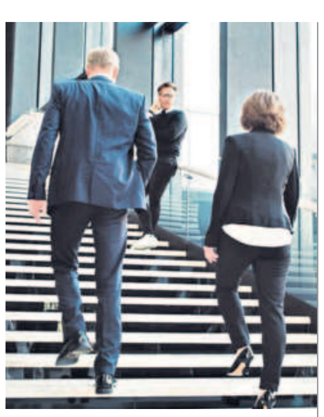
ఎండు ఖర్జూరతో.. ఎండలకు చెక్

ఎండలు ముదురుతున్నాయి. ముందస్తుగానే ఆరోగ్య సంరక్షణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేడి శరీరం ఉండేవారు రోజంతా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాల్సిన అవసరం ఉన్నది. లేకుంటే లేనిపోని సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే.. పోషకాలు అధికంగా లభించే పదార్థాలను ఆశ్రయించాలి. అలాంటివాటిలో ఎండు ఖర్జూర, పెరుగు ఎంతో మేలు చేస్తాయని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- వేసవిలో సహజంగానే వ్యాయామం తగ్గుతుంది. దాంతో, బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికీ ఇబ్బందే! ఇలాంటి సమయంలో ఎండు ఖర్జూరం, పెరుగు సాయం తీసుకోండి. వీటిని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. కడుపు నిండిన అనుభూతి కలిగి.. భోజనం తక్కువ తినేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దాంతో శరీర బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.
- వేసవిలో ఇబ్బంది పెట్టే మరో సమస్య.. మలబద్ధకం. ఎండు ఖర్జూరల్లో ఉండే పీచు పదార్థాలు.. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఫలితంగా మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. అంతేకాకుండా ఎండు ఖర్జూరలు, పెరుగు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కడుపు చల్లబడుతుంది.
- ఖర్జూరల్లో ఐరన్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది హిమోగ్లోబిన్ లోపం తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. ఫలితంగా రక్త సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- ఎండల్లో ఎక్కువగా తిరగడం వల్ల తలనొప్పి వేధిస్తుంది. మానసిక ఆందోళనా పెరుగుతుంది. ఇలాంటి వారికి.. ఖర్జూరం, పెరుగు రెసిపీ మంచి ఆప్షన్! ఖర్జూరంలో లభించే కార్బోహైడ్రేట్లు.. హార్మోన్ల సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఫలితంగా, మానసికస్థితి కూడా మెరుగుపడుతుంది.

సమయం లేదా మిత్రమా?

నడక.. వ్యాయామాల్లోనే అత్యంత సులువైంది. అత్యంత ప్రభావవంతమైంది. స్థిరమైన నడక.. బరువును అంతే స్థిరంగా తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్యానికీ అండగా నిలుస్తుంది. వాకింగ్ చేయాలంటే.. ప్రత్యేకమైన పరికరాలు కొనాల్సిన పనిలేదు. జిమ్‌లో చేరాల్సిన అవసరం అంతకన్నా లేదు. ప్రతిరోజూ 30 నుంచి 40 నిమిషాల సమయం కేటాయిస్తే చాలు. అలాకాకుండా.. 'సమయం లేదు మిత్రమా?' అంటారా? అయితే, ఈ చిట్కాలు మీకోసమే!



ఎన్నో ప్రయోజనాలు..

- నడకతో తక్కువ వ్యవధిలోనే ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి.
- కాళ్లు, శరీరంలో వివిధ రకాల కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి.
- ఎముకలు కూడా దృఢంగా తయారవుతాయి.
- నడక వల్ల కడుపు చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది.
- మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.
- రోజూ నడిచే వారి శరీరంలో ఎండార్ఫిన్లు విడుదలవుతాయి. ఇవి మానసికోల్లాసం కలిగిస్తాయి. ఉత్సాహంగా పని చేస్తూ లక్ష్యాలు చేరుకునేలా చేస్తాయి.
- రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలపాటు నడిస్తే.. మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

ఆఫీస్‌లో, మాల్స్‌లో మాటిమాటికీ లిఫ్ట్‌ను లిఫ్ట్ అడగకుండా.. మెట్లు ఎక్కడం అలవాటుగా మార్చుకోండి. దీనివల్ల కండరాలు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. ఫలితంగా, ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. నడక కంటే మెట్లు ఎక్కడం వల్ల దాదాపు 20 రెట్లు ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయని పలు అధ్యయనాలు తేల్చాయి కూడా! ఇక మెట్లు దిగడం ద్వారా కూడా దాదాపు ఐదు రెట్లు ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చు చేసుకోవచ్చు.

బయటికి వెళ్లాలంటే.. బైక్ తీయాల్సిన పనిలేదు. కూరగాయలకు, ఇంటి దగ్గరి సూపర్ మార్కెట్లకు చక్కగా నడిచే వెళ్లండి. ఇటు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంతోపాటు పెట్రోల్ కూడా పొదుపు చేసినవాళ్లు అవుతారు.

ఆఫీస్‌కు వెళ్లినప్పుడు బైక్, కార్‌ను కాస్త దూరంగా పార్క్ చేయండి. దానివల్ల కొద్దిదూరమైనా నడిచే అవకాశం దొరుకుతుంది.

పని ఎలాగూ కుర్చీలో కూర్చునే చేస్తారు. కనీసం క్లయింట్స్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడేటప్పుడైనా.. అలా లాన్‌లో నడుస్తూ మాట్లాడండి. పచ్చని మొక్కల మధ్య నడిస్తే.. మానసిక ప్రశాంతత కూడా లభిస్తుందని గుర్తుంచుకోండి.

ప్రతి పనికీ ఆఫీస్ బాయ్‌పైనే ఆధారపడకండి. నీళ్ల కోసమో, ప్రింట్స్ తెచ్చుకోవడానికో అప్పుడప్పుడూ కుర్చీల్లోంచి లేవండి.

క్యాంటీన్‌లో కాఫీ తాగేటప్పుడు కూడా కుర్చీలు, టేబుల్స్ అవసరమా? కొలీగ్స్‌తో కలిసి కాఫీ తాగేటప్పుడు కూడా ఓ నాలుగు అడుగులు వేయండి.