ఈనాడు,
విశాఖపట్నం

ఆనందానికి ఓ పేజీ...

★ పుస్తక పఠనంతో మానసిక ప్రశాంతత
★ ఇష్టపడితే ఎంతో ఆరోగ్యమంటున్న నిపుణులు
★ పుస్తకాల్ని ఇష్టపడే నగరాల్లో విశాఖ
★ అమెజాన్ సర్వేలో వెల్లడి

పుస్తకం హస్తభూషణం అన్నారు పెద్దలు. ఓ మంచి పుస్తకం వెంట ఉంటే చాలు మంచి మిత్రుడు తోడు ఉన్నట్టే. విశాఖ నగరవాసుల మంచి మిత్రులెవరో తెలుసా...? పుస్తకాలే.

ఇదే విషయాన్ని ఓ సర్వేలో తేల్చి చెప్పింది అమెజాన్ సంస్థ. అంతేకాదు పుస్తకాలను ఇష్టంగా చదివే నగరాల్లో దేశంలోని తొలి 20 నగరాల జాబితాలో విశాఖ కూడా ఉందని 2015, 2016 సంవత్సరాల సర్వేల్లో వెల్లడైంది.

మంచి మిత్రుడు, ఒక మంచి పుస్తకం ఉన్న వారి జీవితం కచ్చితంగా లక్ష్యాల తీరానికి చేరుతుందంటారు. ఎవరైనా కష్టాల్లో ఉన్నపుడు అత్యంత సన్నిహితులకు తమ మనసులోని బాధను చెప్పి కాస్త తెరిపిన పడతారు. నగరంలో చాలామంది ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనానికి, బాధల్లో ఉన్నపుడు మంచి పుస్తకాలనే ఆశ్రయిస్తున్నారన్నది అమెజాన్ సర్వే సారాంశం. మనసులోని బాధ ఉపశమించడానికి నచ్చిన పుస్తకాల్లో లీనమవుతున్నారు. ఏటా పుస్తకాల కొనుగోళ్లలో 60 నుంచి 70 శాతం మంది యువతే ఉంటోందన్నది మరో కీలకాంశం. గతంతో పోలిస్తే పుస్తకాలు కొనే యువత సంఖ్య బాగా పెరుగుతోంది. తెలుగు భాష అని కాకుండా వారికి నచ్చిన భాషలోని పుస్తకాల పట్ల వారు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.

ఇష్టం వేటిమీదనంటే...

ఏ ఇద్దరి మనసులూ ఒకేలా ఆలోచించవు అంటారు. అలాగే ఏ ఇద్దరిని తీసుకున్నా వారి పుస్తకాభిరుచులూ వేరుగానే ఉన్నాయి. యువత మాత్రం చదువులోని ఒత్తిడి నుంచి బయట పడడానికి, కాస్త ప్రశాంతత కోసం సరదా పుస్తకాలను పఠిస్తున్నారని నిపుణుల పరిశీలనలో తేలింది. ఎక్కువగా ఈ కాలం యువ రచయితల ప్రేమపుస్తకాలను, సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్లను ఎంచుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది ప్రముఖుల జీవిత చరిత్రలపై ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. పెద్ద వయస్కులు మాత్రం భక్తి సంబంధ, నవలు, కథల్ని ఎంచుకుంటున్నారు. మరో విశేషమేమంట.. ఎదుటివారికి నచ్చిన పుస్తకాల్ని కూడా బహుమతిగా ఇచ్చే సంస్కృతి విశాఖలో బాగానే ఉంది.

నిజంగా ఆనందం వస్తుందా..?

చదివినంత మాత్రాన ఆనందం దక్కుతుందా అని కొందరంటుంటారు. ఏదో ఒకటి చదివినంత మాత్రాన మానసిక ఆనందం ఉండదని.. నచ్చిన అంశాల్లో నచ్చిన పుస్తకాన్ని ఎంచుకున్నప్పుడు.. ఆ పుస్తకాన్ని లీనమై చదివినప్పుడు మాత్రమే ఆనందం పొందుతారని నిపుణులు స్పష్టంగా చెబుతున్నారు. వారు చెబుతున్నదాన్ని బట్టి..

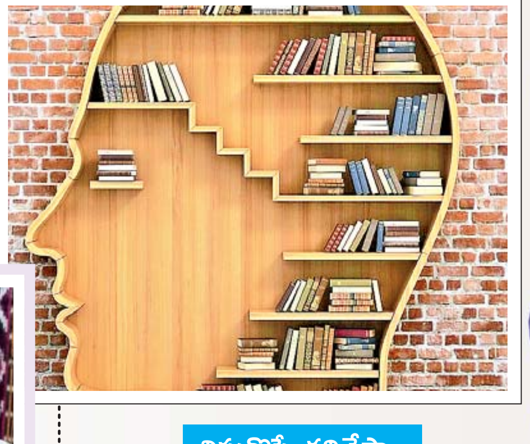
★ ఏకాగ్రతతో చదివేవారిలో మెదడులో అనేక రకాల చర్యలు జరుగుతాయి. ఈ సమయంలో మెదడు చాలా విషయాల్ని అందిపుచ్చుకొంటుంది. వాటిని భద్రపరచుకుంటుంది.

★ పుస్తకం చదివేటప్పుడు ఎవరైనా త్వరగా లీనమవకపోవచ్చు. అలా చదువుతున్నకొద్దీ మనసు లగ్నమవుతుందని అంటారు నిపుణులు. ఒకవేళ మనసులో తనకు తెలియని ఒత్తిడి ఉంటే పుస్తకాల్ని బిగ్గరగా చదవడం మొదలుపెడితే ఒత్తిడి నుంచి బయటపడతారని చెబుతున్నారు.

★ ఇష్టమైన పుస్తకాలు, ఇష్టంగా చదవడం వల్ల కొత్త ఆలోచనలు రావడం, మంచి చెడుల్ని నిర్ణయించే స్థాయికి ఎదగడం, జీవితంలో చక్కని ప్రణాళిక వేసుకోవడం వంటి లక్షణాలు పెరుగుతాయి.

చదివేకొద్దీ చలాకీతనం..

ఇంగ్లండ్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ససెక్స్ జరిపిన ఓ పరిశోధనలో తేలిందేమిటంటే.. మనసు పెట్టి చదివితే కొంత సమయానికే ప్రతీ వ్యక్తిలో 68 శాతం ప్రశాంతత పొందే అవకాశం ఉంది. పుస్తకాలు చదివేవారు మిగతావారికంటే కొంత ముందంజలో ఉంటారనేది విశాఖలోని నిపుణుల పరిశీలన చెబుతోంది. మాట్లాడే భాష, మాటతీరులో తమదైన ప్రత్యేక చూపిస్తున్నారంటున్నారు. పుస్తకాలను చదవటం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకుంటున్నారనీ వివరిస్తున్నారు. మానసికంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నవారు చికిత్స నుంచి కోలుకున్న తర్వాత.. పుస్తకాలు చదవటం అలవాటు చేసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మానసిక ప్రశాంతత కోసం ఒంటరిగా ఉండాలని కోరుకునేవారికి నిపుణులు ఈ తరహా సలహాలిస్తున్నారు.



ఇలా అలవాటు చేసుకోండి

మెదడు చురుగ్గా ఉన్న రోగులకు మేమిచ్చే సలహాల్లో పుస్తకపఠనం కూడా ఒకటి. చదవడం అలవాటు లేకపోతే.. మన ఇష్టమైన పుస్తకాల ఆడియోలు దొరుకుతాయి. తొలుత వాటిని వింటూ నిదానంగా పుస్తకాలు చదవడం మొదలు పెట్టొచ్చు. దీన్నిప్పుడు కొంత మంది పాటిస్తున్నారు కూడా.

– డాక్టర్ రాధారాణి, సూపరింటెండెంట్, ప్రభుత్వ మానసిక వైద్యశాల

‘డిగ్రీ చదివే రోజుల్లో శిక్షణ తరగతులకు వెళ్లేదాన్ని. అకడమిక్ పుస్తకాలతో పాటు మానసిక ఆనందం కోసం మంచి పుస్తకాల్ని చదవటం అలవాటు చేసుకోమని సలహా ఇచ్చారు. మా స్నేహితురాల్ని అడిగి ఓ పుస్తకం తీసుకొని మొదలుపెట్టాను. అలా నాకు అలవాటైంది. వారాంతం, సెలవుల్లో తీరిక చేసుకుని కల్పన కథలు, ప్రేమకథలు, నవ్వు తెప్పించే పుస్తకాలు చదువుతుంటా. ఆ చదివే సమయాన్ని హ్యాపీ టైమ్‌గా మేం పిలుపుచుకుంటాం.’

– ఎస్.ఎస్.శృతి, పీజీ విద్యార్థిని, విశాఖ

‘పుస్తకంలో చదవడంలో ఎక్కువ ప్రశాంతతను, ఉల్లాసాన్ని పొందుతాన్నేను. నాకిష్టమైన పుస్తకాల్లో ఏదో ఒకటి నా వెంట ఉంటుంది. బస్సుల్లోనో, రైళ్లోనో ఉన్నప్పుడు పుస్తకాలు చదువుతున్నంత సేపు నాకు కొత్త ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. నా భవిష్యత్తుకు పని కొచ్చేందుకు వాటిని రాసి పెట్టుకుంటాను.’

– సమిత్ర, బీబీఏ విద్యార్థి, విశాఖ

విసుగొస్తే చదివేస్తా..

మన సమాజంలో కొన్ని విషయాలు మనకు నచ్చవు. దానివల్ల కొంత విసుగూ వస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు నేను పక్కకు వెళ్లి ఓ మంచి పుస్తకం చదువుతా. అందులోనే నా ప్రశాంత ప్రపంచం ఉంటుంది. రోజుకు కొంతసేపైనా చదువుతా.

– ఇ.వి.రమణమూర్తి, విశ్రాంత అధ్యాపకుడు

యువతలో మంచి మార్పు

పుస్తకాల్ని ప్రేమించే యువతని ఇక్కడ చూస్తున్నాం. వారికి నచ్చిన పుస్తకం దొరకలేదంటే ఒప్పుకోరు. దొరికేదాకా ఆరాటం చూపిస్తున్నారు. పుస్తకాలమీద ఈ తరహా అభిమానం చూసినప్పుడు ఆనందమేస్తోంది. ఇదొక మంచి మార్పు అని నేనంటాను.

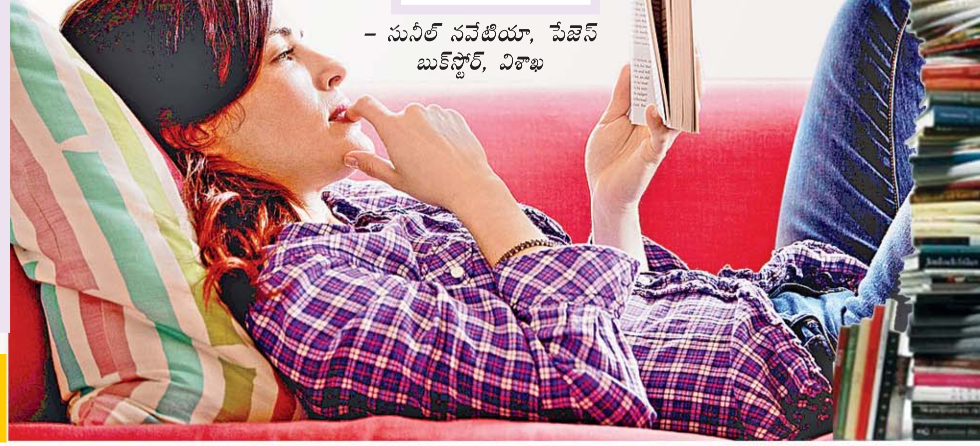
– సునీల్ నవేటియా, పేజెస్ బుక్‌స్టోర్, విశాఖ

సెల్‌ఫోనుల్లో వద్దు..

చాలామంది యువత సెల్‌ఫోనుల్లో ఈ-బుక్‌లు చదువుతున్నారు. విషయ సంగ్రహణ అనేది మంచిదేగానీ.. అది సరిగా మనసుకు ఎక్కదనేది ఒక పరిశీలన. పైగా వారికి కొన్ని దృష్టి సమస్యలూ వస్తాయి. ముద్రణ పుస్తకాన్ని చదవడంలో అసలైన తృప్తి ఉంది. ఎన్ని పుస్తకాలు చదివితే మనిషి అంత ఆనందంగా ఉంటారు. ఆయుష్షు పెరుగుతుంది.

– ప్రొఫెసర్ ఎంవీఆర్ రాజు, మానసికశాస్త్ర ఆచార్యులు, ఏయూ

★ యోగా, ధ్యానం చేయడం వల్ల కూడా మనసు పుస్తకాలవైపు మరలేందుకు తహతహలాడుతుంది.



ఉత్పత్తులకు ప్రచార వేదిక

ఈనాడు,
విశాఖపట్నం

అంకుర సంస్థతో రాణిస్తున్న యువత

ఆలోచన... ఆ వెంటనే ఆచరణ వారిని ముందుకు నడిపించింది. సామాజిక మాధ్యమం వేదికగా చక్కటి వ్యాపారావకాశాలను సృష్టించుకున్నారు. నగరానికి చెందిన యువతులు.. ఇంజినీరింగులో మిత్రులైన మరో ఇద్దరితో కలిసి ‘పాలిట్స్ డిజిటల్’ అనే అంకుర సంస్థ ద్వారా మంచి ఫలితాలను సాధిస్తున్నారు.

అనూష

సింధు

కె.అనూషకు ఇంజినీరింగ్ చేస్తున్నప్పటి నుంచీ సొంతంగా ఓ వ్యాపార సంస్థను అభివృద్ధి చేసుకోవాలన్నది లక్ష్యం. ఇంజినీరింగ్ పూర్తవకాగానే పుణేలోని సింబయోసిస్ ఇంటర్నేషనల్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఎం.బి.ఎ. పూర్తి చేసింది. కొంతకాలం ప్రైవేటు సంస్థలో పని చేసి.. సొంతంగా సంస్థను స్థాపించాలన్న లక్ష్యంతో ఆ ఉద్యోగాన్ని వదిలేసింది. ఇంజినీరింగ్‌లో తన మిత్రులైన కామేశ్, చైతన్య, దగ్గరి బంధువైన సింధుతో కలిసి ‘పాలెట్స్ డిజిటల్’ పేరుతో 2014లో అంకుర సంస్థను నగరంలో ఏర్పాటు చేశారు.

సామాజిక మాధ్యమాలే ప్రచారాయుధాలు....

ప్రస్తుతం యువత అంతర్జాలం, ఫేస్‌బుక్‌లతోనే ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారు. పలు సంస్థలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఉత్పత్తుల ప్రచారాన్నీ ముమ్మరం చేశాయి. చాలా సంస్థలు కొనుగోలుదారులకు సంక్షిప్త సందేశాలను, మెయిల్స్‌ను పంపుతుంటాయి. గణనీయంగా విస్తరిస్తున్న ఈ రంగంలోకి అడుగు పెట్టే ఉద్దేశంతోనే ‘పాలెట్స్ డిజిటల్’ సేవల్ని క్రమంగా విస్తరించారు. తక్కువ నిడివిలో వీడియో క్లిప్పింగ్‌లను తయారు చేయించడం (ఎక్స్‌ప్లైనర్ వీడియోస్), గూగుల్‌లో వెతికినప్పుడు వేగంగా సంబంధిత సంస్థ వివరాలు వచ్చేలా ఏర్పాట్లు చేయడం, సంస్థల అంతర్జాల చిరునామాలను మరింత ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దడం వంటి సేవలు అందించేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రఖ్యాత టెన్నిస్ క్రీడాకారిణి సానియా మీర్జా సోదరి అనం మీర్జా ప్రారంభించిన ‘ఇంక్ టు ఛేంజ్’ అనే ఆన్‌లైన్ పుస్తకానికి ప్రచారం కల్పించడం ద్వారా వీరి వ్యాపార ప్రస్థానం క్రమంగా ఎదిగింది. బిగ్‌డేటా ఎనలిటిక్స్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఏ సంస్థ ఉత్పత్తులకు సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఎక్కడెక్కడ ప్రచారం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలో వ్యూహాల్ని రచించడం, వివిధ సంస్థల కొనుగోలుదారుల సంతృప్తి వృద్ధి చెందేలా సమాచారాల్ని పంపించడం, వారి నుంచి ఫీడ్‌బ్యాక్‌ను తెలుసుకుని సంస్థలకు అందించడంలో ఆరితేరారు. అనతికాలంలోనే మంచి పేరు రావడంతో బెంగళూరులోని ఐ.ఐ.ఎం. కూడా వారి అంతర్గత సమాచార మార్పిడికి అవసరమైన వ్యవస్థను రూపొందించే బాధ్యతను పాలెట్స్ డిజిటల్‌కు అప్పగించింది. బెంగళూరులోని టైటన్ ఎన్‌సర్కిల్, మలబార్‌లాంటి సంస్థలు వీరి సేవల్ని వినియోగించుకుంటున్నాయి.

గ్జాండర్ ల్యాబ్స్‌తో ఒప్పందం

కృత్రిమమేధ (ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్) సాంకేతిక పరిజ్ఞానం విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో పాలెట్స్ డిజిటల్ సంస్థ ఆ పరిజ్ఞానాన్నీ వినియోగించుకుంటోంది. ఆ రంగంలో ప్రసిద్ధ చెందిన ఆస్ట్రేలియాలోని ‘గ్జాండర్ ల్యాబ్స్’ సంస్థతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. చాట్‌బోట్స్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంగా ప్రాచుర్యం పొందిన ఆయా పరిజ్ఞానం ఆధారంగా కొనుగోలుదారుడు తాను అంతర్జాలంలో వెదుకుతున్న వస్తువుల వివరాలు, వాటి ధరలు, ఇతర సమగ్ర వివరాల్ని క్షణాల్లో అందించడంలో సహకరిస్తాయి. ఒక వస్తువు గురించి కొనుగోలుదారులు సంస్థ ప్రతినిధులతో మాట్లాడాల్సిన అవసరాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. సంస్థలోని మానవవనరుల విలువైన సమయాన్ని ఆదా చేయడమే కాకుండా కచ్చితమైన సమాచారాన్ని కొనుగోలుదారులకు అందిస్తాయి.

నలుగురూ వేర్వేరుగా ఉన్నా....

చైతన్య

కామేశ్

పాలెట్స్ డిజిటల్ అంకుర సంస్థలో భాగస్వాములైన నలుగురు నాలుగుచోట్ల ఉండి సంస్థ కార్యకలాపాల్ని నిర్వర్తిస్తున్నారు. నెలలో ఎక్కువ రోజులు కామేష్ పూణేలోనూ, చైతన్య బెంగళూరులో ఉంటూ వారివారి విధులు నిర్వర్తిస్తుంటారు. సింధుకు ఎం.ఎస్. సీటు రావడంతో ప్రస్తుతం అమెరికాలో ఉంటూ అక్కడి నుంచే తన బాధ్యతలను పూర్తి చేస్తుంటుంది.

నడక.. నయా ఔషధం

న్యూస్‌టుడే, అక్కిరెడ్డిపాలెం

★ రోజూ కనీసం 25 నిమిషాలు చాలు
★ ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్స్‌తో ప్రయోజనాలు తెలుసుకోవచ్చు

కొంత మంది కుర్రవాళ్లు పుట్టుకతో వృద్ధులు అన్నారు శ్రీశ్రీ.. కుర్రవాళ్ల సంగతి పక్కన పెడితే నేటి బిజీ జీవితంలో ప్రతీ ఒక్కరూ హడావుడిలో పడి అనారోగ్యాలను తెచ్చుకుంటున్నారు. వీటి పరిష్కారం వైపు కాసేపు దృష్టి పెట్టకపోతే మరిన్ని ఆరోగ్య కష్టాలు పెరుగుతాయి. రోజులో ఎంతకొంత ఒంటికి శ్రమ లేకపోతే స్థూలకాయం వల్ల జరిగే హానికన్నా రెండు రెట్లు అధికంగా హాని కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పేడో మీటర్ గ్యాడ్జెట్

★ వ్యాయామశాలకు వెళ్లి ఒళ్లంత అలిసేలా వ్యాయామం చేయ లేకపోయినా, రోజూ నడవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, హృద్రోగ సమస్యల బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చని పరిశోధనలో తెలింది. నిత్యం కనీసం 25 నిమిషాల నడక ఆరోగ్యానికి దివ్య ఔషధం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ప్రస్తుతం నగరవాసుల్లో నడకపై చైతన్యం పెరిగింది. పలు ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వం వాకింగ్ ట్రాక్‌లు ఏర్పాటు చేసింది. మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో కాలనీ కమిటీలు, వాకింగ్ క్లబ్ ప్రతినిధులు ట్రాక్‌లు ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు.

★ మార్కెట్లో పేడో మీటర్ వంటి ఆధునిక ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు లభ్యమవుతున్నాయి. వయస్సును బట్టి నిత్యం ఎన్ని అడుగులు నడవాలో అవి తెలియజేస్తాయి. నడక వల్ల ఎన్ని క్యాలరీలు తగ్గాయి, తద్వారా కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల సమాచారాన్ని తెలుపుతాయి. వాటిని ధరిస్తే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టవచ్చు. నడకను నెమ్మదిగా కొన్ని అడుగులతో మొదలుపెట్టి నిత్యం ఆచరిస్తే ఆరు వారాల్లో అలవాటుగా మారుతుందని చెబుతున్నారు ఎముక వ్యాధుల నిపుణులు **డాక్టర్ మురళీమోహన్** చెబుతున్నారు.

ఆరు వారాల ప్రణాళిక అవసరం

నడకకు వీలుగా బూట్లు, కొంచెం వదులుగా ఉండే దుస్తులు సిద్ధం చేసుకోవాలి. వీలును బట్టి ఉదయం, సాయంత్రం ఎప్పుడు నడవాలో నిర్ణయించుకోవాలి. తొలుత నడక అలవాటుకు పిల్లలను బడికి నడిచి తీసుకెళ్లడం, విధులు నుంచి ఇంటికి వచ్చేటప్పుడు బస్టాపులో దిగి నడచుకుంటూ రావడం చేయాలి. పార్కులో, మైదానంలో, ఫుట్‌పాత్‌లు వీలునుబట్టి నడక మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలి. ప్రొటీన్లు కలిగిన ఆహారం తీసుకోడానికి ప్రయత్నించాలి.

★ మొదటి వారం.. నడవడం వల్ల కలిగే లాభాలను మనస్సులో దృఢంగా అనుకుని ఉత్తేజ పర్చుకోవాలి. వీలయితే నిత్యం నడిచేందుకు ఇద్దరు, ముగ్గురు సహచరులను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. కండరాలను వదులు చేసే చిన్న చిన్న వ్యాయామాలతోపాటు నచ్చిన విధంగా తొలి రోజు నడకను మొదలుపెట్టిండి. తొలిరోజు నడిచిన దూరాన్ని అందుకోవడమే కాకుండా దాన్ని మించి నడవడానికి రెండో రోజు ప్రయత్నించండి.

★ వేగాన్ని, దేహాన్ని స్థిరంగా ఉంచి నడిచేందుకు మూడో రోజు ప్రయత్నించండి. నడిచే మార్గాన్ని తక్కువ సమయంలో అధిగమించడం, రోజు ఆరు వేల అడుగులు నడిచేలా నాల్గో రోజు నుంచి చూసుకోవాలి.

★ ఐదు, ఆరు, ఏడవ రోజు ఇదే విధంగా నడుస్తూ కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ బరువు ఎంతో చూసుకోండి. రోజుకి 4,800 అడుగుల చొప్పున వారంలో 33చ600 అడుగులు పూర్తి చేసేలా ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోవాలి.

నిత్య ప్రక్రియగా మారింది.. – కిశోర్(62ఏళ్లు)

ఏడేళ్ల క్రితం గుండె జబ్బుకు శస్త్రచికిత్స జరిగింది. అప్పటి నుంచి వైద్యుల సలహా మేరకు నడకకు వెళ్తున్నా. రోజూ రెండు కిలోమీటర్లు తగ్గకుండా ఒకే వేగంతో నడుస్తా. నడవడం నిత్య ప్రక్రియ. గత ఆరు ఏళ్లగా అదే నాకు తొలి ప్రాధాన్యం. ఆహార నియమాలు పాటించి నడిస్తే ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ప్రభుత్వం ఖాళీ ప్రాంతాల్లో మరిన్ని వాకింగ్ ట్రాక్‌లు ఏర్పాటు చేస్తే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

★ రెండో వారంలో.. రోజుకు 6,000 అడుగుల చొప్పున వారంలో 42,000 అడుగులు పూర్తి చేసే ప్రణాళికకు సిద్ధం కావాలి. సులువుగా ఉండే మార్గంతో పాటు, కొంచెం ఎత్తయిన ప్రదేశం, అలసట వచ్చేలా వేగం పెంచుతూ వారమంతా నడవాలి.

★ మూడో వారం 7,200 అడుగుల చొప్పున 50,400 అడుగులు నడిచేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఇప్పటికి శరీరంలో చలాకీతనం, దృఢత్వం మెరుగవడాన్ని గుర్తించండి.

★ 4వ వారం నిత్యం 7,200 అడుగులు నడుస్తూ చివరి రోజున మరో 2,400 అడుగులు అదనంగా నడిచి, చివరి రోజు అధిక నడకతో వచ్చిన మార్పును గ్రహించండి. వయస్సును బట్టి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు అదనంగా చేయండి.

★ ఐదో వారం రోజుకు 7,200 అడుగులతో పాటు వారంలో మూడు రోజులు మరో 2400 అడుగులు అదనంగా నడవండి. వారానికి లక్ష్యం 62,400 అడుగులుగా నిర్ణయించండి. తద్వారా నడక అలవాటుగా మారుతుంది. కొత్త పరిచయాలు, సమూహాలు ఏర్పడతాయి. ఒకరినొకరు ఉత్తేజపరుచుకుంటూ మరింత హుషారుగా నడవండి.

★ రోజుకు 7,200 అడుగులతో పాటు వారానికి 69,600 అడుగులు పూర్తయ్యేలా అదనపు నడకను అలవాటు చేసుకోండి. ఆరు వారాలు పూర్తయ్యాక శరీరంలో కలిగిన మార్పులు గుర్తించండి. ఎంత చైతన్యం పెరిగింది, నిద్ర పోయే సమయం ఎంత పెరిగింది, బరువు ఎంత తగ్గింది గుర్తించండి.

వాకింగ్ ట్రాక్‌లు అవసరం

ఐదేళ్లగా ప్రతీ రోజూ సాయంత్రం నడకకు వెళ్తున్నా. ఎప్పుడయిన ఇంట్లో పని ఉండి వెళ్లకపోతే రోజంతా చికాకుగా ఉంటుంది. నడకకు వెళ్తే రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పిల్లలను కూడా సెలవు రోజుల్లో మైదానానికి తీసుకెళ్తా. జాతీయ రహదారి పక్కన నడిచేటప్పుడు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రభుత్వం ప్రత్యేక వాకింగ్ ట్రాక్‌లు ఏర్పాటు చేయాలి. – దీప్తి, గృహిణి

నడకతో పాటు యోగా

నిత్యం భెల్ క్రీడా మైదానంలో నడుస్తా. ఉదయం ఆరు గంటలకు భెల్ సామాజిక భవనంలో జరిగే ఉచిత యోగా తరగతులకు వెళ్లి అరగంట యోగా చేస్తా. నడకతో ఉల్లాసం, యోగాతో మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఆ సమయంలో మొబైల్ పట్టుకెళ్లను. క్రమశిక్షణతో చేస్తే ఆరోగ్యంలో మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా నిత్యం నడిచే వారి నుంచి మరిన్ని సలహాలు స్వీకరిస్తా.

– అక్కి రెడ్డి ప్రకాశ్