



నా లొకేషన్.. నా వాళ్లకు నోటిఫికేషన్

ప్రస్తుత కాలంలో సేఫ్టీ అనేది చాలా ముఖ్యమైన అంశంగా మారింది. టెక్నాలజీ బాగా అభివృద్ధి చెందిన కారణంగా సేఫ్టీ ఫీచర్లు కూడా దానికి అనుగుణంగానే రూపొందిస్తున్నాయి. టెక్ కంపెనీలు, మహిళలు, పిల్లలు బయటికి వెళ్లినప్పుడు నుంచి ఇంటికి వచ్చేవరకు ఎక్కడ ఉన్నారో, ఎలా ఉన్నారో అనే విషయాలను తెలుసుకునేందుకు సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తున్నారు.

ప్రతి ఒక్కరి దగ్గర స్మార్ట్ ఫోన్ ఉంటుంది. అందులో యాప్ ఇన్స్టాల్ చేసుకోవడం అనేది నేటి సమాజంలో భద్రతా సమస్యలకు ఒక పరిష్కార మార్గంగా ఉంది. 'నమోలా' యాప్ కూడా అదే కోవకు చెందినది. ఆశ్రయం కోసం సహాయం అందించే స్నేహితులను లేదా పోలీసులను సంప్రదించడానికి ఈ యాప్ సహాయపడుతుంది.

అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పోలీస్, అంబులెన్స్, అగ్నిమాపక సిబ్బందిని కూడా ఈ యాప్ ద్వారా సంప్రదించవచ్చు. ఈ యాప్ నుంచి లొకేషన్ షేర్ చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ యాప్ వేసుకున్న వారు లొకేషన్ చేరుకున్నా లేదా ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించినా తమవాళ్లకు నోటిఫికేషన్ వెళ్లాలి అన్న పాండుచరిచారు. అంతేకాదు, ఎమర్జెన్సీ వైద్య సేవలు పొందే అవకాశాన్ని కూడా నమోలా యాప్ కలిగిస్తుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇఎన్ఎల్ఆర్ అందుబాటులో ఉన్న ఈ యాప్ను ఇప్పటికే లక్ష మందికిపైగా డౌన్లోడ్ చేసుకున్నారు.

కొత్త కొత్త

తాజా పండ్లు తినడం ఆరోగ్యకరమని తెలిసింది. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు, ఖనిజజలజాల పుష్కలంగా అందుతాయి. వాటిలో ఒకటి స్టార్ ఫ్రూట్. వేసవిలో ఎక్కువగా లభించే ఈ పండ్లను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం..

నక్షత్ర ఆకారంలో కనిపించే ఈ పండు జ్యూస్ బాగా ఉండటమే కాదు బాగా పండిన పండ్లు పుష్కలంగా రంగులోకి మారి తియ్యగా ఉంటాయి. పచ్చి పండ్లు పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ స్టార్ ఫ్రూట్లో విటమిన్ ఎ, బి, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి.

రోజూ స్టార్ ఫ్రూట్ తినే మలబద్ధకం సమస్య దూరమవుతుంది. వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు తదితర సమస్యలకు స్టార్ ఫ్రూట్ బాగా పనిచేస్తాయి.

స్టార్ ఫ్రూట్లోని విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. చర్మాన్ని మెరిసలా చేస్తాయి. ఈ పండ్లను తరచూ తీసుకుంటుంటే బరువు నయంకరణలో ఉంటుంది. స్టార్ ఫ్రూట్లోని విటమిన్ బి12, జింక్.. జీర్ణశక్తి పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి.

ఈ పండులో ఎక్కువ శాతం ఫైబర్, తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిది.

జిందగీ II



హైదరాబాద్ | శనివారం 1 జూన్ 2024 www.ntnews.com

రోజూ ఇవి అడగండి

పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు అన్ని విషయాలను చర్చించడం అనేది పెంపకంలో చాలా ముఖ్యమైన అంశం. అప్పుడే వారి మధ్య మంచి అనుబంధం ఏర్పడుతుంది. పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడిపితే వాళ్లలో కూడా మంచి ఆలోచనలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్కూల్లో స్నేహితులతో, ఉపాధ్యాయులతో ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయో అని అడిగి తెలుసుకోవాలి. వాళ్లు చెప్పేవి శ్రద్ధగా వినాలి. పిల్లల ఎమోషన్లను గౌరవించాలి.



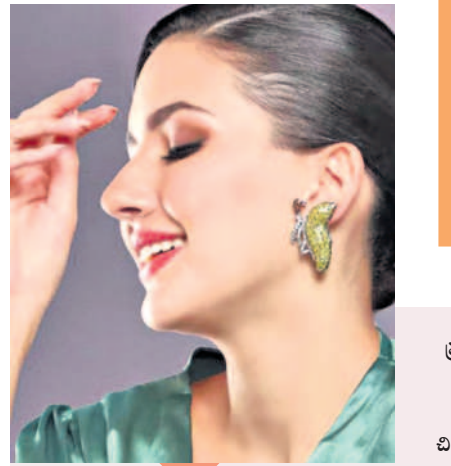
>>> దగ్గర లేకుంటే..
'నేను సీతో' ఉంటే ఎలా అనిపిస్తుంది. దూరంగా ఉన్నప్పుడు నీ ఫీలింగ్స్ ఏంటి? అని పిల్లలను అడగాలి. అప్పుడే వాళ్లు తమ ఇష్టానుష్టాలను, భయాలను తల్లిదండ్రులతో చెప్పగొంటారు.

>>> గుడ్ మెమోరీ..
నాతో గడిపిన సమయంలో నీకు బాగా నచ్చిన గుర్తున్న సంఘటన ఏంటి అని అడగాలి. అలాగే, కుటుంబసభ్యులతో గడిపిన సమయంలో నీకు బాగా ఇష్టమైనది ఏమిటి అని ప్రశ్నించాలి. వాళ్లు చెప్పే సమాధానాలను గౌరవించుకుంటూ అనిపిస్తేనే పిల్లలు కూడా మనతో స్నేహంగా అన్ని విషయాలను షేర్ చేసుకోవడానికి సిద్ధమవుతారు.

>>> భయపడుతున్నావా?
చదువు, ఆటపాటలు ఇలా రోజూలో పిల్లలు చాలా విషయాలలో తలమునకలైపోతారు. వాటిలో ఏ విషయంలోనైనా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారా, ఒత్తిడి గురవుతున్నారా అనే విషయాలను అడిగి తెలుసుకోవాలి. పిల్లలు ఇచ్చే జవాబులు వారి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని తెలియజేస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

>>> సందేహాలు..
పిల్లలకు అనేక సందేహాలు వస్తుంటాయి. కొన్నిసార్లు వాటిని అడగడానికి తటబటాయిస్తారు. తల్లిదండ్రులు ఆ పరిస్థితిని గుర్తించాలి. ఏదైనా అడగాలని అనుకుంటున్నారా? అని చొరవ చూపాలి. తెలియకపోతే ఏ విషయాన్నయినా అడిగేలా గేలా పిల్లలకు పేరెంట్స్ స్వేచ్ఛనివ్వాలి. అప్పుడే పిల్లలు మానసికంగా కూడా బలంగా ఎదగడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

>>> ఏదంటే ఎక్కువ ఇష్టం?
ఇష్టానుష్టాల గురించి అడగడం వల్ల కూడా తల్లిదండ్రులకు పిల్లలకు మధ్య అనుబంధం రెట్టింపువుతుంది. అందుకే.. పిల్లలు ఎక్కువగా ఏది ఇష్టపడతారో వారిని అడిగి తెలుసుకోవాలి. పిల్లల ఇష్టానుష్టాలను తరచూ మార్చుతూ ఉంటారు. సమయానుగుణంగా వారితో మాట్లాడుతూ వారికి ఇష్టమైనది ఏంటో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.



సీతాకోక 'నగ'వులు

వేదిక.. ఫ్రాన్స్, వేడుక.. కేన్స్ ఫిలిం ఫెస్టివల్. ప్రధాన పాత్రీ విభాగంలో ఒక చిత్ర ప్రధాన జరిగింది. అక్కడివాళ్లు ఎనిమిది నిమిషాలపాటు నిలబడి చప్పట్లు కొట్టారు. అత్యద్భుతం.. అసామాన్యం... అంటూ విమర్శకుల ప్రశంసలు వినిపించాయి. కేన్స్ ఫెస్టివల్లోని రెండో అతిపెద్ద అవార్డు 'గ్రాండ్ ప్రైక్'ను గెలుచుకుంటూ చిత్రం. అవును, నిజంగా అసామాన్యమే. ఎందుకంటే, భారత్ కు ఈ కేటగిరీలో వచ్చిన తొలి పురస్కారం అది. దాని వెనుక ఉన్నది ఓ మహిళ. సినిమాలోని ప్రధాన పాత్రలూ మహిళలే. మనవాళ్లు కేన్స్ క్లీన్స్ అయిన ఈ సందర్భంగా... ఆ చిత్రం గురించి, దర్శకురాలు పాయల్ కపాడియా గురించిన సంగతులు...



కేన్స్ క్లీన్స్!

'ఆల్ వుమ్స్ ఇమాజిన్ యాజ్ లైట్'... సినిమా పేరు ఇప్పుడు భారతదేశం మొత్తం మారు మారుతున్నది. విభిన్న నేపథ్యాల నుంచి ముంబయి వచ్చిన ముగ్గురు నర్సుల కథ ఇది. వివిధ కారణాల వల్ల నగరానికి చేరిన వీళ్లకూ ఒకే ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తుంటారు. ఒక చిన్నగదిలో అడ్డంకు ఉంటారు. వీళ్లలో ఒక్కొక్కరినీ ఒక్కో సమస్య, ఓపక్క వాళ్ల జీవితాలను ఉన్నది ఉన్నట్లు చూపాల్సివస్తూనే, ఆ సమస్యలకు మెరుగైన పరిష్కార మార్గాలను మరోవైపు సూచిస్తున్నట్లుగా సాగుతుంది కథ. ఇందులో దివ్యప్రభ, కని కుత్తి, ఛాయా కడం... ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. దర్శకురాలు పాయల్ కపాడియాతో కలిసి వీళ్ల కేన్స్ వేదిక మీద పురస్కారం అందుకున్నారు. కేన్స్ ప్రధాన పాత్రీ విభాగంలో ముప్పుయ్యేండ్ల కర్ణాక ప్రదర్శనకు అంకితం చేసే మరో భారతీయ చిత్రం ఇది. ఇక, ఈ ఉత్సవంలోని రెండో అతిపెద్ద అవార్డును అందుకోవడంతో మనవాళ్ల ఉత్సాహం రెట్టింపయ్యింది. దీంతో పాయల్ కపాడియాను దేశం ఆకాశానిత్యమవుతుంది. ఈ ఒక్కటే కాదు... పాయల్ తీసిన సినిమాలన్నింటినోనూ మహిళలకు సంబంధించిన ప్రత్యేక కోణం ఉంటుంది. ఆమె ఎదిగిన పరిసరాలు, ఎదుర్కొన్న అనుభవాల్లో ఇందుకు కారణంగా కనిపిస్తాయి.



చిన్ననాటి నుంచే...
పాయల్ తల్లి ముంబయికి చెందిన ప్రముఖ చిత్రకారిణి నళిని మలాని. ఆమె యెంటర్ మాత్రమే కాదు తొలి తరం వీడియో ఆర్టిస్ట్ కూడా. ఆమె గీసే చిత్రాల్లో ఎక్కువగా మహిళలకు సంబంధించిన రకరకాల ఆంకాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. సాంకేతిక ముంబయి అయినా పాయల్ చదువుకున్నది మాత్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ రుషి వ్యాధి స్కూల్లో. అనేక అధునిక బోధనా పద్ధతులకు, ప్రయోగాలకు ఆ పాఠశాల వెండిది పేరు. అక్కడే తన ప్రయోగాత్మక చిత్రాల దర్శకులు అత్తిక్ ఘటక్, అండీ

కర్వోన్స్కోలాంటి వాళ్లను కలుసుకుంది. పాఠశాల ఫిలిం క్లబ్లో పాయల్ సభ్యురాలు. ఆ కర్ణాక ఫిలిం అండ్ టెలివిజన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా నుంచి దర్శకత్వంలో పట్టా అందుకుంది. అడ్వర్టయిజింగ్ రంగంలోనూ కొన్నాళ్లు పనిచేసింది. అయితే చిన్ననాటి నుంచి సినిమాల మీద ఉన్న ఆసక్తి కారణంగా దర్శకత్వం వైపు మళ్లింది.

మహిళా హీరో....
పాయల్ ఏ చిత్రం తీసినా, అందులో ఏ అంశం ప్రస్తావించినా చర్చంతా మహిళల చుట్టూనే తిరుగుతుంది. ఆమె కథకు హీరో ఎప్పుడూ మహిళే. 'అప్టర్ నూన్ క్రౌడ్స్' పేరిట ఆమె రాసి, తీసిన తొలి చిత్రంలో ముంబయిలోని ఒక ఆపార్ట్ మెంట్లో తన పనిమనిషితో కలిసి జీవించే 70 ఏళ్ల వితంతువు కథను చూపించింది. అందులో ఆమె ఒంటరితనాన్ని సుఖాత్మక దౌరజీతో చిత్రీకరించింది.

జేకే డిజైన్ సీతాకోకచిలుకలతో రూపొందిన గీలుసులు, పెండెంట్లు, ట్రేసెర్లు, ఉంగరాలు, కమ్మలతో కూడిన కాంబోలు కూడా వచ్చే శాస్తులు. ఖరీదైన లోహాలతో తయారైన భారీ ఆభరణాల్లోనే కాదు మినిమల్ జావెలీలోనూ చిన్నిచిన్ని సీతాకోకచిలుకలను పొడుగుకు న్నారు తయారీదారులు. ముత్యాలు, రాళ్లు, వజ్రాలు, పూసలు జోడించిన సీతాకోకచిలుకల ఆభరణాలు మహిళలకు అందాన్ని రెట్టింపు చేసే నలుగురిలోనూ ప్రత్యేకంగా నిలువతాయి. బంగారం, వెండితో తయారైన సీతాకోకచిలుకల ఆభరణాలు నగలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. సంద్రాయ దున్నవైనా, మోడ్రన్ డ్రెస్సెస్ సీతాకోకచిలుకలతోడైతే అందరిలోనూ ప్రత్యేకంగా మెరిసిపోవాల్సిందే!

గాడిద పాలు చిన్నపిల్లల్లో ఉబ్బనం, ఆప్రమా, దగ్గు, కఫం వంటి సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయని తెలిసింది! వీటిని సాంద్ర్య సాధనాల తయారీలోనూ ఉపయోగిస్తారు. ఈ అంశాన్ని అవకాశంగా మలుచుకున్నది కోయంబత్తూరుకు చెందిన 26 ఏండ్ల మహాలక్ష్మి. ఎంటీబయోటిక్స్ అయిన మహాలక్ష్మి విన్నూత్ వ్యాపార సూత్రాన్ని ఎంచుకున్నది. గాడిద పాలతో సబ్బు తయారీచేస్తూ తన కృషి, ప్రతిభతో సంపత్కరానికి కోటికి పైగా ఆదాయాన్ని సాంద్ర్యం కాకుండా పలువురికి ఉపాధి చూపుతున్నది.

గరిటెడైనను మేలు.. ఖరమ పాలు

సరిగ్గా మూడేండ్ల కిందట మహాలక్ష్మి స్వయం ఉపాధి వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించింది. ఆర్థికంగా స్వతంత్ర జీవితాన్ని గడపాలనే కోరికతో తన ప్రయాణాన్ని మొదలుపెట్టింది. యూట్యూబ్ వీడియోలను చూస్తూ సబ్బుల వ్యాపారం చేయడానికి ప్రయత్నించింది. కానీ, విఫలమైంది. ఇలా లాభం లేదనుకొని తక్కువ ఖర్చుతో నాణ్యమైన సబ్బుల తయారీకి నడుం బిగించింది. 'తక్కువ ధరతో ఉత్తమ సబ్బు' అనే నినాదంతో ముందుకొచ్చింది. అధిక నాణ్యత గల సబ్బుల తయారీకి ఉపయోగపడే చాలా పదార్థాలను ఖచ్చితంగా అన్వేషించింది.



సబ్బుల తయారీకి ఉపయోగించే ముడి పదార్థాల్లో మేక పాలు ఒకటని కనుక్కున్నది. కానీ, అదే సమయంలో, మార్కెట్లో మేక పాల సబ్బులను విక్రయించే బ్రాండ్లు చాలానే ఉన్నాయని తెలిసింది.

అయితే సాంద్ర్య సాధనంలో మేకపాల కన్నా గాడిద పాలు మరింత ప్రశస్తంగా పనిచేస్తాయని తెలిశాక ముందుకు వెయాలని నిశ్చయించుకుంది. స్టాండ్ గాడిద పావులతో చర్మించి పడేండ్ల దాకా పాలు విక్రయించేలా ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. సాధ్యమైనంత తక్కువ ధర ఉండేలా జాగ్రత్తపడింది.

గాడిద పాలు ముడిపెరుగుగా మహాలక్ష్మి సబ్బుల తయారీ చేపట్టింది. పదిమందికి ఉపాధి కల్పిస్తూ.. నెల వ్యవధిలోనే వివరాలికి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. 2020లో సబ్బుల అమ్మకం మొదలైంది. ఇప్పుడు నేరుగా పదివేల మందికి సబ్బులు విక్రయిస్తున్నది. ఐదారు దేశాలకు ఎగుమతి చేసే స్థాయికి చేరుకున్నది. దాదాపు 500 మంది మహాలక్ష్మి దగ్గర హోల్సేల్ ధరకు సబ్బులు కొనుగోలు చేసి మంచి లాభాలకు అమ్మకంబున్నారు. మొత్తంగా మూడేండ్లు తిరిగిపోతే ఏడాదికి కోటి రూపాయల టర్నోవర్ సాధించింది. గరిటెడైన ఖరమ పాలు ఇప్పుడు వాటితో కడివేడు కాసులు సంపాదించుకుంటున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ద్రుకు కొత్త అవకాశం దారి చూపించిన మహాలక్ష్మికి హ్యాట్సాఫ్ట్ చెప్పాల్సిందే!

టాప్ టిప్

నోటికి 'పూస్తే'..

- నోటి అల్సర్ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి తేనె చక్కెరీ మాస్. నోటి కణజాలాల చిట్టిపోవడం వల్ల అల్సర్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి.. తేనె పూయడం వల్ల కొత్త కణజాలాలు తిరిగి ఏర్పడతాయి. ఒకటి నెలపాటు తేనెలో చిట్టి కెదు పున్ను కలిపి వీటిపై రాసినప్పుడు కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- తులసి ఆకులు కూడా నోటిపూతకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. రోజూకు నాలుగుడు సార్లు తులసి ఆకులు నమలడం వల్ల నోటిపూత తొందరగా తగ్గుతుంది.

నగ ధాగలు