“ పిల్లలకు ఇవి నేర్పుదాం

పిల్లల మెదడు చాలా చురుగ్గా ఉంటుంది. ఏ విషయాన్నయినా పెద్దల కంటే పిల్లలే తొందరగా నేర్చుకుంటారనేది నిపుణుల మాట. చదువు, ఆటలు, పాటలు.. ఒక్కటేమిటి విషయం ఏదైనా ఒక్కసారి వినగానే, చూడగానే ఇట్టే పట్టేస్తారు. అందుకే చిన్నప్పటినుంచే వారికి ఆసక్తిగల రంగాల్లో ప్రోత్సహించాలి. అప్పుడే వాళ్లు చదువుతోపాటు జీవన నైపుణ్యాలను కూడా ఒంటబట్టించుకుంటారు.

అదనంగా ఒక కళ..

ఈ పోటీ ప్రపంచంలో రాణించాలంటే పిల్లలకు అన్ని రంగాల్లో నైపుణ్యం తప్పనిసరి. చదువుతోపాటు అదనపు అంశాలపైనా అవగాహన ఎంతో ముఖ్యం. ఆ దిశగా ప్రోత్సహించాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. ఆటలు, సంగీతం, చిత్రలేఖనం, ఇతర లలిత కళల్లో వారికి దేనిపై ఆసక్తి ఉందో గమనించాలి. బడి వేళలకు ఇబ్బంది కలగకుండా.. వారికి నచ్చిన రంగంలో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించాలి. శని, ఆదివారాలు ఈ తరగతులు ఉండేలా ప్రణాళిక చేసుకోవాలి. వేసవి సెలవుల్లో ప్రత్యేక క్యాంపుల్లో చేర్పించడం వల్ల మరింత ప్రయోజనం పొందొచ్చు.

పొదుపు మంత్రం..

చిన్నప్పటి నుంచే పొదుపు చేయడం నేర్పించాలి. పొదుపు అంటే చాలామంది డబ్బు మాత్రమే అనుకుంటారు. కానీ నీరు, ఆహారం వృథా చేయకపోవడం కూడా పొదుపుగానే భావించి వారిని ప్రోత్సహించాలి. అంతేకాదు పొదుపుగా మాట్లాడటం అలవాటు చేయాలి. మాటలు తూటాల లాంటివని, పొరపాటున లేదా కోపంలో నోరు జారినా, భేషజానికి పోయి మాట ఇచ్చినా జీవితం తారుమారు అయ్యే ప్రమాదం ఉందని వారికి కథల రూపంలో తెలియజేయాలి. ప్రతి రోజూ ఒక నీతి కథ చెబుతూ.. వారిని ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దే ప్రయత్నం చేయాలి.

సమయం విలువ..

సమయం ఎంతో విలువైనది. పోయిన ఘడియ తిరిగి రాదన్న సత్యాన్ని పిల్లలకు బోధించాలి. ఉన్న సమయాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవాలో విశ్లేషించి చెప్పాలి. ప్రణాళికా బద్ధంగా పనులు చేయడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో వివరించాలి.

అంతేకాదు, వాళ్ల పనులు వాళ్లే చేసుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. అలాగని సమయంతో పరుగులు పెట్టమని ఒత్తిడి చేయొద్దు. అనవసరమైన విషయాలకు సమయం వెచ్చించకూడదని తరచూ హెచ్చరిస్తూ ఉండటం మంచిదే!

ఆ ఎడారిలో.. నేనూ తప్పిపోయా!

‘గోట్ లైఫ్’ ఓ సంచలనం. పనికోసం గల్ఫ్‌కేగిన కేరళ కుర్రాడి వ్యథ ఇది. తెరకెక్కక ముందు ‘ఆడు జీవితం’ కేరళకే కథ. సినిమాగా విడుదలయ్యాక వలస బాధితులందరి గాథ. ఆ ‘ఆడు జీవితం’ ఎడారి దేశంలో వలస బాధలు ‘మేక బతుకు’ పేరుతో తెలుగు సాహిత్యంలో అడుగుపెట్టాయి. సింగరేణి (నల్ల)బంగారు కొండ స్వర్ణ కిలారి ఒయాసిస్సుల వెంట పరుగెత్తే పేదల బాధల్ని గుండెకు హత్తుకునేలా అనువదించారు. పాఠకుల గుండెల్ని ఎడారి దారిలో తడారేలా ఆవిష్కరించారు. గల్ఫ్ దుఃఖానికి, పాక్కిలైన తెలంగాణ బతుక్కీ ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేస్తున్న సింగరేణి బిడ్డ చెప్పే ముచ్చట్లివి...

నాకు చిన్నప్పటి నుంచి సాహిత్యంతో అనుబంధం ఉంది. పదేండ్లప్పటి నుంచి చదవడం మొదలుపెట్టాను. యద్దనపూడి, మధుబాబు లాంటి పాపులర్ రచయితల నవలలు చదివాను. నా వయసుకు అవి నచ్చాయి. ఇంటర్మీడియెట్‌కు వచ్చాక కాలక్షేప సాహిత్యం నుంచి అభ్యుదయ సాహిత్యంలోకి మళ్లాను. ఆ తర్వాత కొత్తగూడెం రామచంద్ర డిగ్రీ కళాశాలలో డిగ్రీ, హైదరాబాద్‌లో ఉద్యోగం. సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీ రిక్రూట్‌మెంట్ కన్సల్టెన్సీ కంపెనీలో కౌన్సెలర్‌గా చేరాను. పెండ్లి తర్వాత కొంత కాలం సీటీవీలో జర్నలిస్ట్‌గా పనిచేశాను. న్యూస్ రీడర్‌గా కూడా చేశాను. ఉద్యోగం చేస్తూనే ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కోసం పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ పరీక్షలు రాయాలనుకున్నాను. గ్రూప్స్ కోచింగ్ కోసం ఆర్‌సీ రెడ్డిలో చేరాను. అక్కడే నా జీవితం మరో దశకు మారిపోయింది. గ్రూప్స్ కోచింగ్ ఆలోచన నా జీవితాన్ని మార్చివేసింది. కరీం సార్ హిస్టరీ, సోషియాలజీ ద్వారా కొత్త ప్రపంచం చూపించారు.

రాయాలని ఎప్పుడనిపించిందంటే..

నేను చాలా పుస్తకాలు చదివాను. కానీ, ఏదైనా విషయం ఒక లైన్ రాయలంటే భయపడేదాన్ని. 2014లో ఫేస్‌బుక్ అకౌంట్ క్రియేట్ చేశాను. ఒక లైన్ రాసి మా ఆయన దిలీప్‌కు ఫోన్ చేసి ‘ఇలా రాశాను. సరిగ్గానే ఉందా?’ అని అడిగేదాన్ని. తను ‘పర్వాలేదు’ అంటేనే పోస్ట్ చేసేదాన్ని. మార్పులు చేయమంటే చేసేదాన్ని. ఏడాదిన్నర తర్వాత... దిలీప్ ‘ఓకే’ అంటే పోస్ట్ చేసే స్టేజ్ నుంచి ఆయనకు చెప్పకుండానే పోస్ట్ చేసే స్థాయికి వచ్చాను. చిన్నగా కథలు రాయడం మొదలుపెట్టాను. ఆ కథల్లో కొన్ని నా అనుభవాలు ఉన్నాయి. మరికొన్ని కల్పనలు ఉన్నాయి. భర్త చనిపోతే పదకొండు రోజుల తంతులో గాజులు తీయడం మీద ఒక విప్లవాత్మకమైన కథ రాశాను. భర్త చనిపోయిన వాళ్ల బొట్టు తీయడం, గాజులు పగులగొట్టడం చూసి నా గుండె పగిలింది. మా అత్తగారి తరపు బంధువుల్లో ఎనభై ఏళ్లు పైబడిన పెద్దావిడకు అలా చేస్తుంటే ఆమె మనుమరాళ్లు వచ్చి అడ్డుపడ్డారు. గాజులు తీయడానికి ఒప్పుకోలేదు. ఆ ఘటనలు నన్ను వెంటాడాయి. ఆ అమానుష చర్య గురించి ‘అయిదోతనం’ కథ రాశాను. మా కుటుంబంలో ముగ్గురు స్త్రీల బాధ చూసి ఒకళ్లో ఇద్దరో మారతారని ఆ కథ రాశాను. ఖమ్మం ఈస్తటిక్స్ పోటీల్లో ఆ కథకు మూడో బహుమతి వచ్చింది.

నా నల్ల బంగారం

నా బాల్య జ్ఞాపకాలను ‘నల్ల బంగారం కథలు’ అని రాస్తున్నాను. నాకు ఊహ వచ్చినప్పటి నుంచి డిగ్రీ వరకు కథలుగా రాయాలనే ప్రయత్నంలో ఉన్నాను. ఆ కథల సంకలనం కోసం ఇంటర్నెట్‌లో వెతుకుతుంటే ఒకబ్బాయి నెత్తి మీద మేకతో ఉన్న ‘గోట్ డేస్’ పుస్తకం కనిపించింది. అది నాకు చాలా ఆసక్తి కలిగించింది. అది చూడగానే పెరుమాళ్ మురుగన్ నవల ‘పూనాచ్చి’ గుర్తుకొచ్చింది. ఏమిటిదని చూస్తే... మలయాళ రచయిత బెన్యామిన్ రాసిన ఆడు జీవితం ఆంగ్లానువాదం. ఇంకాస్త తెలుసుకుందామని నెట్‌లో వెతికితే.. ఆ పుస్తకం ఆధారంగా ‘గోట్ లైఫ్’ సినిమా తీశారని తెలిసింది. వారం రోజుల్లో విడుదలైంది. సినిమా చూశాను. పుస్తకం చేతికి రాగానే చదవడం మొదలుపెట్టాను. ‘ఆడు జీవితం’ ముందుమాట చదవగానే కనెక్ట్ అయిపోయాను. గల్ఫ్ వలస బతుకుల గురించి నేనూ విన్నాను. దేశంలో గల్ఫ్ వలసల్లో కేరళ తర్వాత రెండో స్థానం తెలంగాణదే. అప్పటికే గల్ఫ్ వలస బతుకుల గురించి పెద్దింటి అశోక్ కుమార్ రాసిన ‘ఎడారి మంటలు’ నవల చదివాను. ఆయన కథలు, వ్యాసాలూ చదివాను. గల్ఫ్ వలస జీవితాలపట్ల సానుభూతి వల్ల ఈ నవల పూర్తి చేయాలనే ఆసక్తి మరింత పెరిగింది.

ఈ నవల అనువాదం గల్ఫ్‌తోపాటు కేరళ జీవితాన్ని, సమాజాన్ని, పరిసరాలను అర్థం చేసుకోవడం అనివార్యమైంది. మూల రచయితతో మాట్లాడలేదు కానీ, ఆంగ్ల అనువాదం చేసిన జోసెఫ్ కొయిప్పల్లితో మాట్లాడాను. గల్ఫ్ జీవితంలో తెలియని మాటలకు నజీబ్ (ఆడు జీవితంలో ప్రధాన పాత్ర) ఎలా ఇబ్బందులు పడ్డాడో అనువాదం చేస్తున్నప్పుడు సరైన అర్థాలు దొరక్క నేనూ అంతే ఇబ్బంది పడ్డాను. ఇష్టమైన పని చేస్తున్నప్పుడు ఏ కష్టమూ పట్టదు. రోజుకు ఏడు, ఎనిమిది గంటలు ఆనందంగా శ్రమించేదాన్ని. మూడు నెలల్లో పూర్తిచేశాను. ఆ కాలమంతా ఎడారిలో బతికానేమో అనిపిస్తుంది. నజీబ్‌లా నేనూ తప్పిపోయానేమో అనిపించింది.

థాయ్ సాహసగాథ

‘ఇంతియానం’ పుస్తకానికి సంపాదకురాలిగా పనిచేశాను. నలభై మంది మహిళల ట్రావెలాగ్స్ ఇందులో ఉంటాయి. థాయ్‌లాండ్‌లోని థాలువాంగ్ గుహల్లో 12 మంది ఫుట్‌బాల్ ఆటగాళ్లను కాపాడేందుకు వేలాది మంది సాహసికులు ప్రయత్నించారు. ఆ రోజుల్లో ప్రపంచమంతా ఆ రెస్క్యూ ఆపరేషన్ వైపు ఉగ్గబట్టి చూసింది. ఆ ఆటగాళ్లు గుండెబలంతో అన్నిరోజులు గుహలో బతికి బయటపడ్డారు. ఆ సాహసగాథను దిలీప్ నేను కలిసి రాయాలనుకున్నాం. అందుకోసం థాయ్‌లాండ్ పోయివచ్చాం. ఆ గుహలు చూసి, ఆ క్రీడాకారులతో మాట్లాడాం. ఆ సాహసగాథను ‘13’ పేరుతో తెలుగు పాఠకులకు అందించాం.

కాదనలేక నటించా..

అడవిలోనే పుట్టాను. అడవిలోనే పెరిగాను. అనుకోకుండా సినిమాల్లోకి వచ్చాను. సింగరేణి కాలరీస్‌లో ఉండటం వల్ల మంచి మెమరీస్ ఉన్నాయి. స్కూల్ కోసం రెండు, మూడు కిలోమీటర్లు కొండలుదాటుతూ నడిచే వాళ్లం. వానాకాలం తడిసేవాళ్లం. తెలంగాణ గడిగోలు గ్రూప్‌లో తెలంగాణ పదాలు, సంస్కృతి గురించి చర్చ ఉండేది. అవన్నీ రాస్తున్నప్పుడు డైరెక్టర్ కేవీఆర్ మహేంద్ర నన్ను సంప్రదించారు. ‘దొరసాని’ సినిమా కోసం ఎనభైల నాటి నగలు, ఆడపిల్లల దుస్తులు ఎలా ఉండేవి, ఏ ఆటలు ఆడేవారో చెప్పమన్నారు. నాకు తెలిసింది చెప్పాను. కొన్ని రోజుల తర్వాత ఫోన్ చేసి.. ‘మా సినిమాలో పెద్ద దొరసాని క్యారెక్టర్ చేస్తారా?’ అనడిగారు. నేను పెద్దగా నవ్వాను. సర్లే ఓకే అన్నాను. నటించాలని, సినిమాల్లో కనిపించాలనే కోరిక లేదు. కాదనలేక నటించాను. ‘షరతులు వర్తిస్తాయి’ సినిమాలో కూడా డైరెక్టర్ అక్షర అడిగాడు. ఆ తమ్ముడిని కాదనలేకపోయాను. రాసినా, నటించినా.. మా ఆయన సపోర్ట్ చేయాల్సినంత చేస్తాడు. పెళ్లి తర్వాత డే వన్ నుంచి ఇప్పటివరకు తనకంటే ఓ మెట్టు పైనే ఉండాలని కోరుకుంటాడు. అంతకన్నా కావాల్సిందేముంది?

... నాగవర్ధన్ రాయల
📷 చిన్న యాదగిరిగౌడ్

పుస్తకం నా భావోద్వేగం

ఇప్పటికి రెండు పుస్తకాలు అనువాదం చేశాను. ఆ రెండూ కేరళకు సంబంధించినవే, ఇంటర్నెట్‌లో కనిపించినవే! ఆ రెండూ విషాదాలే కావడం యాదృచ్ఛికమే. ‘మేక బతుకు’ కంటేముందు ‘లిప్తకాలపు స్వప్నం’ అనువాదం చేశాను. ఇది క్లింట్ అనే బాల చిత్రకారుడి కథ. క్లింట్ ఏడేండ్ల వయసులో చనిపోయాడు. 2300 రోజుల జీవితంలో 25 వేల బొమ్మలు గీశాడంటే ఎంత గొప్ప జీవితం. తల్లిగా నేను క్లింట్‌కి బాగా కనెక్టయ్యాను. వెంటనే ఆ పుస్తకం చదివాను. అనువాదానికి సిద్ధమయ్యాను. క్లింట్‌ని నా కొడుకో, నా ఫ్రెండో అన్నట్టుగా ఫీలయ్యాను. ఇది అనువాదం చేస్తున్నప్పుడు క్లింట్ వాళ్ల అమ్మతో చాలాసార్లు మాట్లాడాను. ఆ పుస్తకానికి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం అవార్డు వచ్చింది. ఆ పారితోషికం క్లింట్ వాళ్ల అమ్మకు ఇస్తానంటే తను తీసుకోనంది. క్లింట్ లాంటి పిల్లల కోసం ఆ డబ్బు ఖర్చుచేశాను. తెలుగు పాఠకుల్లో ఈ రెండు అనువాదాలూ పాపులర్ అయ్యాయి.

ఐదు విటమిన్లు తప్పనిసరి!

ఏ ఇంట్లో అయినా ఇల్లాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం కూడా బాగుంటుంది. ఉద్యోగం చేసి సంపాదించే మహిళలు అయినా, ఇంటి పట్టున ఉంటూ కుటుంబ యోగక్షేమాలు చూసుకునే గృహిణులకు అయినా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. అయితే, ఒక వయసు వచ్చేసరికి అందరిలోనూ అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం సహజం. హార్మోన్ల అసమతుల్యత, పోషకాహార లోపం, ఒత్తిడి తదితర సమస్యలు వారిని అనారోగ్యానికి చేరువ చేస్తుంటాయి. అయితే, శారీరకంగా బలంగా ఉన్నప్పుడే మానసికంగా దృఢంగా ఉండగలం. నడి వయసుకు వచ్చాక మహిళలు అనారోగ్యంతో సావాసం చేయొద్దంటే ఈ ఐదు విటమిన్లు రోజువారీగా అందేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

విటమిన్ డి3

దీని లోపం వల్ల ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్, ఇన్సులిన్ తగ్గడం, రుతుచక్రంలో మార్పులు, సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే సూర్యరశ్మి శరీరానికి తాకితే విటమిన్ డి3 పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అంతేకాదు, సాల్మన్ చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులకు రెగ్యులర్ డైట్‌లో చోటివ్వడం వల్ల కూడా విటమిన్ డి3 శరీరానికి అందుతుంది.

విటమిన్ సి

విటమిన్ సి లోపంతో బాధపడేవారికి ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తి సరిగ్గా ఉండదు. సంతానోత్పత్తి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నిమ్మకాయ, నారింజ, ఆరెంజ్ వంటి పుల్లటి పండ్ల నుంచి విటమిన్ సి లభిస్తుందని అందరికీ తెలిసిందే. వాటితోపాటు బ్రకోలి, టమాట, క్యాప్సికమ్ నుంచి కూడా శరీరానికి విటమిన్ సి అందుతుంది. జామకాయలు తరచూ తినడం మంచిది. ఇది చర్మ సంరక్షణకూ సహకరిస్తుంది.

విటమిన్ బి12

ప్రస్తుతం ఎక్కువమంది విటమిన్ బి12 లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇది లోపిస్తే.. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు వస్తాయి. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే విటమిన్ బి12 లోపం నుంచి బయటపడవచ్చు.

విటమిన్ బి9

విటమిన్ బి9 లోపంతో గర్భధారణ, సంతానోత్పత్తిలో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు తీసుకుంటే విటమిన్ బి9 పుష్కలంగా అందుతుంది.

విటమిన్ బి6

విటమిన్ బి6 లోపం ఉన్న మహిళల్లో ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ డైస్ఫోరిక్ డిజార్డర్, అడ్రినల్ గ్రంథి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. ఈ విటమిన్ లోపం కారణంగా నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. మెదడు ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. అరటిపండ్లు, ఆలుగడ్డలు, చికెన్ తినడం వల్ల విటమిన్ బి6 లభిస్తుంది.

ఇద్దరిలో ఒకరు ఎందుకలా

హలో జిందగీ. కవల పిల్లలు పుట్టినప్పుడు ఒకరు బలహీనంగా మరొకరు బలంగా, ఒకరు ఆరోగ్యంగా మరొకరు సమస్యలతో పుట్టడానికి కారణం ఏమిటి? కవల పిల్లలు కడుపులో ఉన్నప్పుడు వాళ్లు చక్కటి ఆరోగ్యంతో పుట్టాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? తెలుపగలరు.

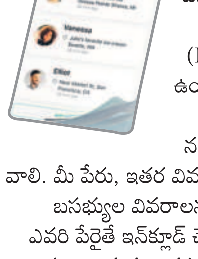
• ఓ పాఠకురాలు

కవల పిల్లల్లో ఒకరు బలంగా, ఇంకొకరు బలహీనంగా ఉండటానికి రకరకాల కారణాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాళ్లు ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడ్డారా లేదా రెండు అండాల నుంచి ఏర్పడ్డారా అన్నది ముఖ్యం. వంశపారంపర్యం ఉన్నవాళ్లకు రెండు వేర్వేరు అండాల నుంచి పిండాలు ఏర్పడతాయి. దానివల్ల ఇద్దరు పిల్లలూ కొంత ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అవకాశం ఉంది. కానీ ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడి ఒకే మాయ, ఉమ్మనీరు పంచుకుంటే మాత్రం ఎక్కువ శాతం ఒకరు బలహీనంగా ఉంటారు. ఐవీఎఫ్‌లాంటి విధానాల్లో పిండం ఏర్పడితే ఇలాంటి పరిస్థితే ఎదురవుతుంది. ముఖ్యంగా ఒకే మాయలో ఉన్నప్పుడు ఇద్దరికీ రక్త ప్రసరణ సమానంగా ఉండదు. ఒకరికి ఎక్కువ, మరొకరికి తక్కువ అందుతుంది. అలాగే ఒక బిడ్డ నుంచి మరో బిడ్డకు రక్తం వెళ్లే పరిస్థితులూ ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు మొదటి బిడ్డ గుండె బలహీనంగా ఉంటుంది. ఇవి మాత్రమే కాదు, బిడ్డ ఏర్పడటంలోనూ రకరకాల ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. తల్లికి కూడా హైబీపీ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రీ మెచ్యూర్ డెలివరీ అయ్యే అవకాశాలూ ఎక్కువే. అలాగే డెలివరీ సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. ఇద్దరు బిడ్డలకు సరిపడా పెద్దగా సాగిన గర్భాశయం తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావడానికి సమయం పడుతుంది. అందుకే, కడుపులో కవలలు ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ చెప్పిన సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలకు అత్యవసరమైన ఎన్ఐసీయూ సదుపాయం ఉండే ఆసుపత్రులకు అందుబాటులో ఉండాలి. మొత్తంగా చెప్పాలంటే సాధారణ గర్భం కంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా కొంతవరకూ కాంప్లికేషన్లను అధిగమించవచ్చు.

జిందగీ క్లినిక్

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

మీ కుటుంబం భద్రం



ఈ సాంకేతిక యుగంలో బయటికి వెళ్లిన వారి గురించి గుమ్మం దగ్గర పడిగాపులు కాయాల్సిన పనిలేదు. చేతిలో స్మార్ట్‌ఫోన్ ఉంటే చాలు.. అందులో మైక్రోసాఫ్ట్ ఫ్యామిలీ సేఫ్టీ (Microsoft Family Safety) యాప్ ఉంటే మరీ మంచిది. దీన్ని గూగుల్ ప్లే స్టోర్ నుంచి ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవచ్చు. మొబైల్ నంబర్, మెయిల్ ఐడీలతో రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి. మీ పేరు, ఇతర వివరాలతోపాటు ఫ్యామిలీ ఆప్షన్‌లో కుటుంబసభ్యుల వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలి. అయితే, మీరు ఎవరి పేరైతే ఇన్‌క్లూడ్ చేయాలని భావిస్తున్నారో.. ఆ కుటుంబసభ్యుల అనుమతి తప్పనిసరి. ఇక, మీ ఫ్యామిలీ గ్రూప్‌లో ఉన్న సభ్యులు ఏ సమయంలో ఎక్కడ ఉన్నారో స్క్రీన్‌పై కనిపిస్తుంది. దీనికి వాళ్లు తమ ఫోన్‌లో లొకేషన్ ఎనేబుల్ చేయాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాదు, ఈ యాప్ ద్వారా పిల్లలు ఫోన్‌లో చూసే వీడియో కంటెంట్‌ను నియంత్రించొచ్చు కూడా!