



వెబ్ పేజీలు వినేద్దాం

మల్టీటాస్కింగ్ చేయడం ఈ జనరేషన్ అలవాటి! అయితే, నెట్ బ్రౌజింగ్లోనూ ఇలా మల్టీటాస్కింగ్ చేసే యొక్క అదెలాగంటే... గూగుల్ క్రోమ్ 'Listen to this page' ఫీచర్ని అందిస్తున్నది. దాన్ని వాడుకుని చక్కగా వెబ్ పేజీలను విశ్లేషించు. మీరు వింటూనే మరో ట్యాబ్లో ఇంకో పని చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడూ ఒకే వాయిస్లో ఏం వింటా? అనుకుంటే... అందుబాటులో ఉన్న పది వాయిస్ లోలో మీకు నచ్చింది ఎంపికవచ్చు. వేరే యాప్లోకి వెళ్లి మల్టీటాస్కింగ్ చేస్తున్నా... 'క్లిక్ సెటింగ్స్' రూపంలో మీడియా కంట్రోల్స్ తెరపై కనిపిస్తాయి. వాటితో ఆడియోని 'పాజ్, స్టాప్, వాల్యూమ్ కంట్రోల్' చేయవచ్చు. ఫ్లెక్సిబిల్ సీడ్స్ని కూడా సెట్ చేసుకోవచ్చు. 0.5x నుంచి 4x వరకు మార్పు కోవచ్చు. ఈ తాజా అప్డేట్తో క్రోమ్, సఫారి బ్రౌజర్లకి

సమంగా నిలిచింది. ఈ నయా ఫీచర్ మొత్తం బ్రౌజర్లో గూగుల్ క్రోమ్ను బలమైన పోటీదారుగా నిలబెట్టడంపై వెచ్చుకోవచ్చు. 'Listen to this page' వాడడం అనుకుంటే ముందు క్రోమ్ యాప్ని లెట్స్ వెర్షన్కి అప్డేట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత యాప్ ఓపెన్ చేసి మీరు విన్నానుకునే వెబ్సైట్ ఓపెన్ చేయాలి. తర్వాత డామ్బోల్డ్ ఫైబింగ్లో మూడు చక్కల 'హోం' మెను'ని సెలెక్ట్ చేయాలి. వచ్చిన డ్రాప్ డౌన్ మెనులోని 'Listen to this page' ఆప్షన్ని ఎంచుకోవాలి. ప్లేయర్ బటన్లతో ఆడియో రీడింగ్ మొదలవుతుంది. తర్వాత సెటింగ్స్ని మీకు అనువుగా మార్చుకోవచ్చు.



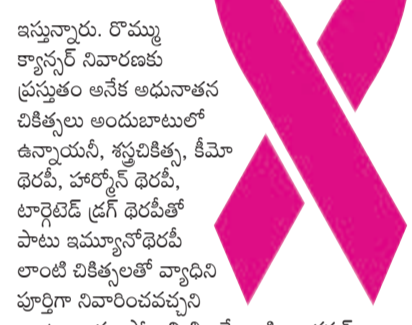
నమస్తే తెలంగాణ జంధగే

హైదరాబాద్ | బుధవారం 23 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

11

భారతీయ మహిళలపై 'రోమ్ము క్యాన్సర్' పంజా విసురుతున్నది. ఒకప్పుడు వ్యధాప్యంలోనే సోకే ఈ మహిళలు.. ఇప్పుడు 40 ఏండ్ల నడిమయసు వారిలోనూ కనిపిస్తున్నది. గత మూడు దశాబ్దాలలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత భారీగా పెరిగింది. ఈ రుగ్మతపై అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ.. ఏటా అక్టోబర్ మాసాన్ని 'పింక్ అక్టోబర్'గా జరుపుతున్నది.

అతివలపె క్యాన్సర్ పంజా!



మహిళలను అత్యంత ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రోమ్ము క్యాన్సర్ ముందుంటుంది. మహిళల్లో కనిపించే క్యాన్సర్లలో.. 28.2 శాతం బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేసులే ఉంటున్నాయని ఇండియన్ క్యాన్సర్ అసోసియేషన్ రిపోర్ట్ జరిపింది. 'క్యాన్సర్ ముక్త భారత్ ఫౌండేషన్' నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం.. 40 ఏళ్లలోపు వారిలో 20 శాతం మంది రోమ్ము క్యాన్సర్ బారినపడే అవకాశం ఉన్నదని వెల్లడైంది. జన్మ ఉత్పత్తి, స్వల్పకాలం, మధుమేహం, జీవన శైలిలో మార్పులు, ఫోహాకాడర లోపం, అల్ట్రా-ప్రా సెన్స్ ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడంతోపాటు పర్యావేష్ట నిపుణులు చెబుతున్నాయి. అందుకోసం మేరు గైస్ స్మోకింగ్ వర్జీకరణ చేయించుకోవాలని సలహా

ఇస్తున్నారు. రోమ్ము క్యాన్సర్ నివారణకు ప్రస్తుతం అనేక అధునాతన చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయనీ, శస్త్రచికిత్స, కీమో థెరపీ, హార్మోన్ థెరపీ, టార్గెటెడ్ డ్రగ్ థెరపీతో పాటు ఇమ్యూనోథెరపీ లాంటి చికిత్సలతో వ్యాధిని పూర్తిగా నివారించవచ్చని అంటున్నారు. సోనాలి బిండ్రే, తాహిరా కశ్యప్, మహిమా చౌదరి లాంటి ప్రముఖులు రోమ్ము క్యాన్సర్తో పోరాడి, సరైన చికిత్స ద్వారా ఈ ప్రాణాంతక వ్యాధిని అధిగమించారని గుర్తుచేస్తున్నారు.

కారణాలు
రోమ్ము క్యాన్సర్ పెదగడానికి కారణాలు అనేకం. అధిక బరువు, ఊబకాయం ప్రధాన కారణాలుగా పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మధ్యపానం అలవాటు ఉండే మహిళల్లోనూ ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం కూడా ముఖ్య కారణమే! సంతానలేమిత్ బాధపడేవారు, గర్భనిరోధక మాత్రలు అతిగా తీసుకునేవారు, పిల్లలకు తల్లిపాలు పట్టనివారు కూడా ఈ వ్యాధి బారిన పడే అవకాశం ఉన్నదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొందరిలో వారసత్వంగానూ రోమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నదని చెబుతున్నారు.

మిర్రర్.. మిరాకిల్!

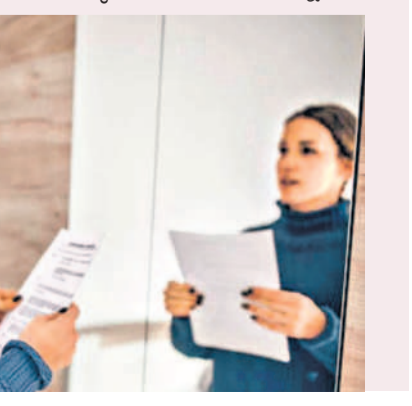
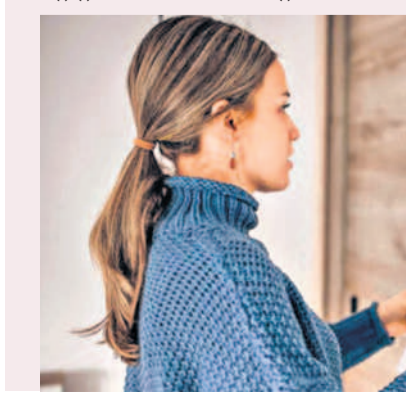
'అద్దం' ముందు నిలబడి మాటలు, పాటలు ప్రాక్టీస్ చేయడం.. మనలో అత్యవశ్యాసాన్ని పెంచుతుంది. పెద్ద పెద్ద నటులు, వ్యాఖ్యాతలు కూడా 'అద్దం ఎదురుగా' నిల్చి ప్రాక్టీస్ చేసినవారే. పిల్లల్లో ఏకాగ్రత పెంచడానికి మిర్రర్ టెక్నిక్ బాగా ఉపయోగపడుతుందని ఇటీవలి సర్వేల్లో తేలింది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతను పెంచడంలో మిర్రర్.. మిరాకిల్స్ చేస్తుందని వెల్లడైంది.

కొందరు పిల్లల్లో చదువుపై ఏకాగ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. చేతిలో పుస్తకం ఉన్నా.. పాతా లపై దృష్టి పెట్టకుండా, ఎక్కడో మాస్తూ ఉంటారు. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడా లంటే.. పిల్లల్లో స్వల్ప ప్రాంతం పొందడం అవసరం. ఈ పనిలో అద్దం పెద్దసాయమే చేస్తుంది. పిల్లల గదిలో ఓ అద్దం ఏర్పాటు చేయండి. వారు చదువుకుంటూ.. అద్దంలో తమను తాము చూసుకుంటున్నప్పుడు, స్వల్ప ప్రాంతం పొందుతారని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక చిన్న మార్పు.. పిల్లలను ఎంతో ప్రేరేపిస్తుందని అంటున్నారు.

స్పంది. ఓ నిలుపు అడ్డాన్ని వారి దగ్గరికి చేరిస్తే.. ఈ భయం, జంతు అన్నీ దూరం అవుతాయి. రోజూ అద్దం ఎదురు నిలబడి మాట్లాడటం వల్ల.. తాము ఎలా మాట్లాడుతున్నామో, ఎలా మాట్లాడాలి? కూడా వాళ్లకు వాళ్ల అర్థం చేసుకుంటారు. దాంతో పిల్లల్లో అత్యవశ్యాసం పెరుగుతుంది. ఇదే డైరెక్షన్.. చదువులోనూ కొనసాగుతుంది.

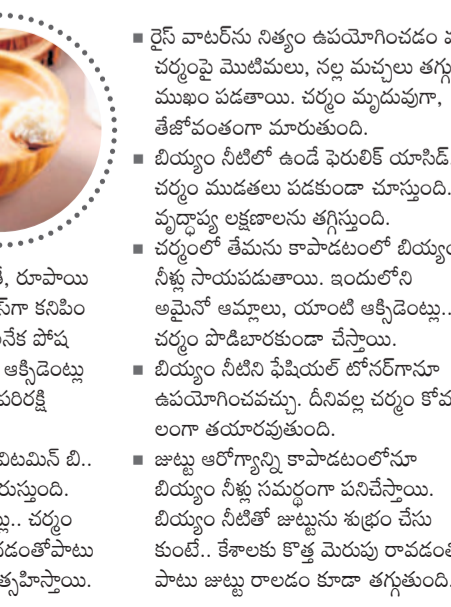
కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్..
ఈకాలం పిల్లలకు చదువుతోపాటు కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ కూడా ముఖ్యమే. పిల్లలకు తెలిసిన విషయం, వారు అనుకున్న విషయాన్ని అందరి ముందు స్పష్టంగా, నిర్ణయంగా చెప్పే నేర్పు ఉండాలి. పిల్లల అభిప్రాయాలను, వ్యక్తిత్వాలను తీర్చిదిద్దడంలో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే కొందరు పిల్లల్లో భయం, జంతుతూ మాట్లాడడం కనిపి

దృశ్యం ముఖ్యం..
కొందరు పిల్లలు శ్రద్ధగా చదువుతారు. కానీ, ఉదయం పాఠశాలకు వెళ్లేసరికి అన్నీ మరచిపోతారు. ఈ మతిమరపును 'మిర్రర్ టెక్నిక్' ద్వారా పోగొట్టొచ్చు. పుస్తకాల్లో చదివినదాని కన్నా, టీవీలో చూసిన వాటినే పిల్లలు ఎక్కువగా గుర్తుంచుకోవడం మీరు గమనించే ఉంటుంది. అంటే, దృశ్య రూపంగా చూసినది.. పిల్లల మస్టింగ్లో ఎక్కువగా పాకుతుంటే తుంది. అందుకే, పిల్లలు అద్దంలో తమను తాము చూసుకుంటూ ఏదైనా మాట్లాడినా, చదివినా.. అది దృశ్య రూపంగా మారి వారి మెదడులో ఎక్కువకాలం నిలిచి ఉంటుందన్నమాట!



రెస్ వాటర్తో నెస్నగా

అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొందరు పద రానిపాట్లు పడుతుంటారు. బ్యూటీషియన్లు, సౌందర్య ఉత్పత్తులు అంటూ భాతా లను ఖాళీ చేసుకుంటారు. అయితే, రూపాయి ఖర్చులేకుండా.. రైస్ వాటర్తో నెస్నగా కనిపించొచ్చు. బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో అనేక పోషకాలు, ఖనిజాలతోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి.
■ బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో ఉండే విటమిన్ బి.. రెస్నాన్ని కాంతిమంతంగా మారుస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్.. చర్మంలోని మృతకణాలను తొలగించడంతోపాటు కొత్త కణాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి.
■ రైస్ వాటర్ను నిత్యం ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం మృతకణాలు, నల్ల మచ్చలు తగ్గు ముఖం పడతాయి. చర్మం మృదువుగా, తేజోవంతంగా మారుతుంది.
■ బియ్యం నీటిలో ఉండే ఫెరులిక్ యాసిడ్.. చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.
■ చర్మంలో తేమను కాపాడటంలో బియ్యం నీళ్ల సాయపడుతాయి. ఇందులోని అమైనో ఆమ్లాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మం పొడిబారకుండా చేస్తాయి.
■ బియ్యం నీటిని ఫేషియల్ టోనర్గానూ ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల చర్మం కోమలంగా తయారవుతుంది.
■ జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ బియ్యం నీళ్లు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. బియ్యం నీటితో జుట్టును శుభ్రం చేసుకుంటే.. తేజాల్ను కొత్త మెరుపు రావడంతో పాటు జుట్టు రాలడం కూడా తగ్గుతుంది.



గింజలతోనూ గంపెడు లాభాలు!

చింతపండు.. రెగ్యులర్గా వంటల్లో వాడేస్తుంటారు. పులుసు తీసి చారుల్లో కూర్చో ఉపయోగించినా.. గింజల్ని మాత్రం పడేస్తుంటారు. అయితే, చింతగింజల్లోనూ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. **చింతగింజల** పొడి నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. సాఫ్ట్ డింక్స్ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల దంతాల మీద ఒక రకమైన పార ఏర్పడుతుంది. చింత గింజల పొడితో పళ్ల మీద రుద్దడం వల్ల ఈ పార తొలగిపోతుంది. చిగుళ్లను ఆరోగ్యంగా మారుతాయి.
అజీర్ణాన్ని తగ్గించడంలో చింత

గింజల రసం దివ్యవృక్షమే! ఇందులోని డైటిల్ ఫైబర్.. కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది. **పాంక్రియాస్** రక్తిని రక్తిని ఎంతో చింతగింజల్లో చేర్చి స్నాయులు నియంత్రించే ఉంటాయి. ఇందులోని పోటాషియం.. చర్మం స్నాయులు నియంత్రించే ఉంటాయి. ఇందులోని పోటాషియం.. చర్మం రక్తపోటు, ఇతర గుండె సంబంధిత వల్ల దంతాల మీద ఒక రకమైన పార ఏర్పడుతుంది. చింత గింజల పొడితో పళ్ల మీద రుద్దడం వల్ల ఈ పార తొలగిపోతుంది. చిగుళ్లను ఆరోగ్యంగా మారుతాయి.
చింతగింజల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఎక్కువ. ఇవి చర్మం నుండి వ్యాధిని తగ్గిస్తాయి. అయితే, చింత గింజల పొడి ఎలా వాడాలి? నిపుణులు సలహా తీసుకోవడం అవసరం.

... రామకీర్తన