



మడత ఫోన్
మరింత నాజూకుగా!

నయా జమానాకు తగ్గట్టుగా టెక్ గ్యాడ్జెట్లు కూడా భిన్నంగా ముసాబై వచ్చేస్తున్నాయి. ట్రెండి లుక్తో మార్కెట్లో సందడి చేస్తున్నాయి. సామెంసర్ కొత్తగా తీసుకొస్తున్న 'గెలాక్సీ జెడ్ ఫోన్' స్మార్ట్ఫోన్ ప్రపంచాన్ని తెగ ఆకట్టుకుంది. 'గెలాక్సీ ఏబి' ఫీచర్తో దీన్ని తీర్చిదిద్దారు. అత్యంత నాజూకైన మడత ఫోన్ ఇదేనని మార్కెట్ టాక్. మడత పెట్టినప్పుడు దీని మందం ఎంతో తెలుసా? 10.6 మిల్లీమీటర్లు. అంటే, సాధారణ ఫోన్ మాదిరిగానే జేబులో చక్కగా పట్టేస్తుండనుమాట. బరువు కేవలం 236 గ్రాములు. గతంలో విడుదలైన 'గెలాక్సీ జెడ్ ఫోన్' మాడల్స్ కంటే ఇది చాలా లైట్గా ఉందని రూపకర్తలు చెబుతున్నారు. ఇంట్లోనే స్ట్రీట్ పరిమాణం 8 అంగుళాలు. ఎక్స్ట్రావర్లెట్ డిస్ ప్లే 6.5 అంగుళాలు. గత మాడల్తో పోలిస్తే తెర పరిమాణంలో స్వల్ప మార్పులు చేశారు. ఇక ప్రాసెసర్ విషయానికొస్తే.. స్నాప్ డ్రాగన్ 8 జనరేషన్ 9 బిట్ సెటిన్ వాడారు. ర్యామ్ సామర్థ్యం 16 జిబీ. దుమ్ము, దూళి చేరకుండా 'ఐపీ48' రేటింగ్ రక్షణ ఉంది. అలాగే, మెయిన్ కెమెరా సామర్థ్యాన్ని 200 మెగాపిక్సెల్కు అప్గ్రేడ్ చేశారు. దీంతో పాటు అడ్వాన్స్డ్ టెలిస్కోప్ లెన్స్ ఉన్నాయి. బ్యాటరీ సామర్థ్యం 4,400 ఎంపిఐఐ. ఇక గెలాక్సీ ఏబి సఫ్ట్వేర్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సెవల్ ఫోన్లో నిక్షిప్తం చేశారు. దీంతో పలు రకాల మల్టీటాస్కింగ్లను ఇట్టే ప్రాసెస్ చేయొచ్చు. సామెంసర్ 'ఎస్' పెన్సుతో నోట్స్ పలు సాధారణలో ప్రాసెస్ చేసుకునే వీలుంది. డ్యూయల్ స్క్రీన్లను వాడుకుని 'ట్రాన్స్ఫోర్మర్స్'ని సులభంగా చేయొచ్చు. అంతేకాదు.. పెన్సుతో పచ్చినా పదాన్ని సరిగ్గా వ్రాసే చాలు. ఆ పదానికి సంబంధించిన గూగుల్ సెర్చ్ వివరాలు వచ్చేస్తాయి... ఇలా గెలాక్సీ ఏబితో భిన్నమైన ఫీచర్స్ని ఈ ఫోన్తో పొందొచ్చు.



మరింత నాజూకుగా!

నమస్తే తెలంగాణ జిందగీ 13

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 25 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

సైకిల్ ఆమె ప్రపంచం

సైకిల్ తొక్కడం పిల్లలకు సరదా. యువతకు సాహసం. పెద్దలకు ఆరోగ్యం. అమెరికా అమ్మాయి లేలే విల్ కాక్స్ కి సైకిల్ ప్రపంచం. స్నేహం, సాహసం, ప్రేమ, ప్రయాణం, జీవితం.. తన కన్నీ సైకిల్ అంటుందామె. అబ్బాయి ప్రేమలో పడి సైకిల్ అలవాటు చేసుకున్న ఆ అమ్మాయి.. బ్రేకప్ అయినా సైకిల్ రైడ్ ని బ్రేక్ లేకుండా సాగించింది. అదే సైకిల్ పై ప్రపంచాన్ని చుట్టి చూచి గిన్నీస్ రికార్డులకెక్కింది! ఆ సాహస ప్రేమగాథ ఈ సైకిల్ రైడ్!

లేట్ విల్ కాక్స్ అమెరికాలోని అలస్కాలో పుట్టి పెరిగింది. నేపల్స్ సైకిల్ ప్రెంట్ సామాజ్యంలో బ్యాచుల్ డిగ్రీ చదివింది. పదిహేనేండ్ల కిందట నికొలస్ కమన్ ఆనే అబ్బాయి ఆమెకు పరిచయమయ్యాడు. అతని ప్రేమలో పడింది. అతనితోపాటే సైకిల్ ప్రేమలోనూ పడింది. ప్రేమ, సైకిల్ రైడ్ రెండే ప్రపంచం అన్నట్టుగా సాగిపోయారెద్దరూ. ప్రేమ కుడితో కలిసి సైకిల్ రైడ్ మొదలుపెట్టింది. ప్రేమలో అలా సాగిపోతున్న ఆ ఇంటి లక్ష్యం.. లక్ష మైళ్ల దూరం కలిసి ప్రయాణించడం. అందుకోసం 30కి పైగా దేశాలు పర్యటించాలని అనుకున్నారు. అమెరికాలోని కొన్ని నగరాల్లో సైకిల్ ప్రేమ వివరించారు. ఈ ప్రయాణంలో పాత శాల పిల్లల కోసం సైకిల్ ప్రయాణం, విద్యా ర్థులకు సైకిల్ మరమ్మత్తులు నేర్పించడం లాంటివి చేసేవారు. ఈ క్రమంలో విల్ కాక్స్ Trans Am 2016 ఫోటోలో పాల్గొంది. ఫోటోలో భాగంగా అమెరికా పశ్చిమ తీరం నుంచి బయలుదేరి తూర్పు తీరానికి చేరుకోవాలి. 4,400 మైళ్ల దూరాన్ని 18 రోజుల్లో అల వోకగా పూర్తి చేసింది విల్ కాక్స్. సైకిల్ ప్రేమ ధరించే ప్రత్యేకమైన దుస్తులు లేకుండా, సాధారణ డ్రెసింగ్తో పోటీపడ్డ ఆమె గెలుపును చూసి అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఈ రైడ్ ను పూర్తి చేసిన తొలి మహిళగా, గెలిచిన మొదటి అమెరికన్ గా రికార్డ్ సృష్టించింది. ఆ తర్వాత లెక్కలేనన్ని సైకిల్ రైడ్ లో గెలిచింది. ఎంత గెలిచినా ప్రపంచ సైకిల్ యాత్ర చేయాలన్న కోరిక తీరలేదు. ఆ లక్ష్యం కోసం ప్రణాళికలు

బయలుదేరి ఫోర్టుగోల్డ్ వారిని అక్కడి నుంచి తూర్పు దిశగా సవార్ చేస్తూ స్పెయిన్, ఫ్రాన్స్, బెల్జియం, నెదర్లాండ్, జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్, ఇటలీ, ఆస్ట్రీయా, స్లావేకియా, క్రోయేషియా, బోస్నియా, సిర్బియా, బల్గేరియా, టర్కీ, జార్జియా దేశాల మీదుగా సైకిల్ యాత్ర కొనసాగించింది. రెండో దశలో 7,683 కిలోమీటర్ల భారీ దూరాన్ని సులభంగా దాటేసింది. అంతే అత్యుత్సాహంతో ఆస్ట్రేలియాలోని వెస్ట్ లో అడుగుపెట్టింది. జూలై మాసంమీద ఆ దేశంలోనే గడిపింది. తర్వాత న్యూజిలాండ్ కు చేరుకొని వారంలో అక్కడ పర్యటన ముగించింది. అక్కడి నుంచి ఉత్తర అమెరికా బయలుదేరింది. అలస్కాలోని ఆంకోరేజ్ నుంచి పశ్చిమ కెనడాకు దిగివచ్చి తీర ప్రాంతంలో సైకిల్ యాత్ర సాగిస్తూ లాస్ ఏంజెల్స్ మీదుగా మొట్టమొదట తాను బయలుదేరిన దిశగాకు చేరుకుంది. ఇలా సెప్టెంబర్ 11న ప్రపంచ సైకిల్ యాత్రను ముగించింది.

ప్రపంచ యాత్ర కమన్తో ప్రేమ చెడినా అతని వల్ల అలపడిన సైకిల్ రైడ్ ని విల్ కాక్స్ పదిలిపెట్టారు. విశాగ్ నగరంలో మే 26న ప్రపంచ సైకిల్ యాత్రను మొదలుపెట్టింది. 1,268 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న న్యూయార్క్ చేరుకొని తొలి లక్ష్యాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేసింది. ఆ తర్వాత ఇరోపా యాత్ర కోసం విమానంలో

ప్రేమ యాత్ర 108 రోజుల 12 గంటల 12 నిమిషాల సుదీర్ఘమైన ప్రయాణంలో 18,125 మైళ్ల ప్రయాణించింది

సముద్రాలు, అగ్ని పర్వతాలు, ఎడారులతో ఉన్న భూమిపై ఒకచోట నుంచి బయలుదేరి ప్రపంచమంతా సైకిల్ పై మళ్లి రావడం సాధ్యం కాదు. కాబట్టి, గిన్నీస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ సైకిల్ యాత్రకులకు కొన్ని మినహాయింపులు ఇచ్చింది. ఒక ఖండం నుంచి మరో ఖండానికి ప్రయాణించడానికి ఇతర ప్రయాణం అవసరం వేసుకోవాలి కచ్చితంగా. కానీ, మొత్తం యాత్ర 18,000 మైళ్ల దూరానికి తగ్గ కూడదు. ఉత్తర, దక్షిణ ద్వువ సమీప ప్రాంతాల మధ్య సైకిల్ యాత్ర కొనసాగించాలనే నిబంధనా ఉంది. ఈ షరతులకు అనుగుణంగా తన ప్రపంచ యాత్ర లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని సునాయాసంగా విల్ కాక్స్ లక్ష్యం చేరుకుంది. గిన్నీస్ రికార్డులకెక్కింది. విల్ కాక్స్ ప్రపంచ యాత్ర ద్వారా దూరంతోపాటు భూగోళాన్ని కింది నుంచి పైకి ఎగబాకిందని చెప్పాలి. అలా గుండ్రంగా ఉన్న భూమిపై ఆమె 6,29,880 అడుగుల ఎత్తుకు సైకిల్ పగబాకింది! ఈ ఎత్తు హిమాలయాల ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా!

నీరు జీవనాధారం. మనిషి బతకాలంటే.. నీరు తాగడం చాలా అవసరం. అయితే, అప్పుడప్పుడు మన తీసుకునే ద్రవాల కన్నా.. మన శరీరం ఎక్కువ మోతాదులో ద్రవాలను కోల్పోతుంది. అప్పుడు బాడీ డిహైడ్రేట్ అవుతుంది. సలపడా నీరు తాగకపోవడం, శరీరం ఎక్కువగా నీటిని కోల్పోవడం వల్ల ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. పెద్దవాళ్లతో ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తుంది.

విల్ కాక్స్! రోజుకు సగటున 166 మైళ్ల దూరం ప్రయాణం చేసిన దురదే ఆమె సంకల్ప బలాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. కొండ ప్రాంతాలు, ఎగుడు దిగుడు దారుల్లోనూ మొక్కువోసి దీక్షతో ప్రయాణం సాగించింది. మంచి రోడ్డు మార్గం ఉన్న రోజు 200 మైళ్ల దూరాన్ని అలవోకగా సైకిల్ చేశానని విల్ కాక్స్ చెప్పుకొచ్చింది. ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో సైకిల్ పై ప్రపంచాన్ని వేగంగా చుట్టూ చూసేవోకా ఆమె ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పింది. స్కాటిష్ సైక్లిస్ట్ జెన్నీ గ్రూమ్ ఆరేండ్ల క్రితం... 124 రోజుల 11 గంటలు సైకిల్ పై ప్రయాణం సాగించింది. ఆ రికార్డును విల్ కాక్స్ అధిగమించి చరిత్రకెక్కింది. 38 సంవత్సరాల వయసులో రికార్డ్ సాధించడం మరో అద్భుతం. సైకిల్ సవారి అంటే సుదూర ప్రయాణమే కాదు.. అదో సాహసం. ఎత్తయిన పర్వతాలు, లోతట్టు ప్రాంతాలు, మంచు ఎడారులు, తుఫానులు, దుర్గమ అరణ్యాలు, నదులు దాటేందుకు ఎన్నో సాహసాలు చేస్తూ రాత్రి పగలు ప్రయాణం చేశారు. అలసట తప్ప భీతి లేని ఈ ప్రయాణంలో ఆమెకు మరో తోడు దొరికింది. రిగ్ లో ఆనే ఫోటో జర్నలిస్ట్ ని వివాహమాడింది. ఆయన కూడా ఆమెతో కలిసి సైకిల్ రైడ్ మొదలుపెట్టాడు. విల్ కాక్స్ సైకిల్ యాత్రలను దాక్యుమెంటరీలు తీసి భారత్ పై ప్రేమను చాటుకున్నాడు.

నీరు జీవనాధారం. మనిషి బతకాలంటే.. నీరు తాగడం చాలా అవసరం. అయితే, అప్పుడప్పుడు మన తీసుకునే ద్రవాల కన్నా.. మన శరీరం ఎక్కువ మోతాదులో ద్రవాలను కోల్పోతుంది. అప్పుడు బాడీ డిహైడ్రేట్ అవుతుంది. సలపడా నీరు తాగకపోవడం, శరీరం ఎక్కువగా నీటిని కోల్పోవడం వల్ల ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. పెద్దవాళ్లతో ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తుంది.

నివారణ పెద్దవాళ్ల డిహైడ్రేషన్ గుర్తొస్తే.. తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి రావొచ్చు. నిద్రకట్టగా ఉంటే.. కాలేయం, మూత్రపిండాల, గుండె తదితర అవయవాలపై ప్రభావం పడుతుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురకావొద్దంటే.. తరచూ నీళ్ల తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఏ హాం వేయకున్నా.. గంటగంటకూ నీళ్ల తాగడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి. ■ ఉదయం, సాయంత్రం హార్వల్ తీ, సూపర్ లాంటివి తాగాలి. ■ హైడ్రేట్ గా ఆహార పదార్థాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. నీరు పుష్కలంగా ఉండే పుచ్చకాయ, నారింజ, కీరా, పాలకూర ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

చిన్న తెర



అమ్మ దయతోనే.. నాకు బిడ్డ ఎక్కువ. శివుల్ని పూజిస్తా. అమ్మవారంటే అపారమైన భక్తి. ఒకసారి నవనకోట ముత్యాలమ్మ గుడికి వెళ్లా. అక్కడ నిమ్మకాయల పరం ఇస్తారు. అక్కడ కూర్చుని ఏదైనా చిన్నవాడంటే అది నెరవేరేదేమో నిమ్మకాయల మీద పడుతుంది. నేను వెళ్తే అక్కడ కూర్చున్నా. ఒకలాంటి తన్నయత్నం కలిగింది. కొందరిని ఎంచుకుని కూర్చోబెడతారు. కూర్చుని అమ్మని ఏం అడగలేదు. నా తల్లిదండ్రులను ఒక కొడుకులాగా భాగా చూసుకోవాలి అని కోరుకున్నా. వెంటనే నాలుగు నిమ్మకాయలు పడ్డాయి. ఏదేండ్ల తర్వాత మళ్లీ గుడికి వెళ్లా.. అక్కడ అందరూ మదుమిత అని పిలుస్తూనే ఉన్నారు. అమ్మవారి దయ మోక్షం ఉండనిపించింది. ఈ రోజు నేను ఇలా ఉన్నానంటే అందుకు కారణం మా అమ్మనాన్న. నానమ్మతో పాటు ఆ అమ్మవారి అనుగ్రహమే అనుకుంటాను!

చిన్న తెర మంది పడుకునే ముందు, నిద్ర లేవడంతో కూడా ఫోన్లోనే గడిపేస్తున్నారు. నిద్ర నుంచి మేల్కొచ్చే సమయం కళ్లకు సున్నితంగా ఉంటాయి. ఆ సమయంలో మొబైల్ స్క్రీన్ చూడటం ద్వారా కనుగుడ్లు ఒత్తిడి పడుతుందని నిపుణులు చూశారు. ఉదయం లేవగానే ఫోన్ ను చూడటం వల్ల స్క్రీన్ నుంచి వెలువడే బ్లూలైట్.. కళ్లను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది. అయితే.. ఇలా, నిద్రలేవగానే స్మార్ట్ఫోన్ తో గడవడం చాలా ప్రమాదకరమని నిపుణులు అంటున్నారు. వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు అనేక సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. యువత కాదు.. పిల్లలు, పెద్దవూ మొబైల్ కు వ్యసనపడుతుంటారు. ఉదయం లేవడమే స్మార్ట్ఫోన్ ను చేతిలోకి తీసుకుంటున్నారు. ■ ఆలస్యం చేసుకోవడం, మెయిల్స్ చెక్ చేసుకోవడం, వీడియోలు చూడటం.. ఇలా చేసిన గంటపాటుగా మొబైల్ లో గడిపేస్తున్నారని ఇటీవలి కొన్ని సర్వేల్లో తేలింది. దాదాపు 61 శాతం



వ్యూహ ప్రపంచం

వ్యూహ ప్రపంచం