రంగులు మార్చే స్మార్ట్‌ఫోన్

ఏ వస్తువు కొందాం అనుకున్నా సరే.. దాంట్లో ఏంటి స్పెషల్ అనేది నిశితంగా చూస్తాం. ముఖ్యంగా స్మార్ట్‌ఫోన్ కొనేటప్పుడు అయితే చెప్పనక్కర్లేదు. మొత్తం జల్లడపట్టేసి ఓ ఫోన్ సెలెక్ట్ చేస్తాం. అందుకే 'రియల్ మీ' సంస్థ '14 ప్రో 5G' సిరీస్‌ను మార్కెట్లోకి తెచ్చింది. ఇందులో 14 ప్రో, 14 ప్రో+ మోడళ్లు ఉన్నాయి. ఫోన్ బ్యాక్ ప్యానల్ రంగులు మారడం వీటిలోని ప్రత్యేకత. ఈ తరహా ఫీచర్‌తో వచ్చిన మొట్టమొదటి ఫోన్ సిరీస్ ఇదే. ఈ ఫోన్ వెనుక భాగం నీటిలో తడిపితే చాలు.. భిన్నమైన వర్ణాలు కనువిందు చేస్తాయి. IP66, IP68, IP69 సర్టిఫికేషన్లతో ఫోన్‌కి సేఫ్టీ కల్పించారు. అందుకే ఫోన్ నీళ్లలో తడిసినా పాడవదు. పైగా రంగులు మారుతూ అలరిస్తుంది. తెలుపు రంగులో తయారైన ఈ ఫోన్ బ్యాక్ కవర్ టెంపరేచర్ 16 డిగ్రీల కన్నా తక్కువ నమోదైనప్పుడు రంగు మారుతుంది. 'రియల్ మీ 14 ప్రో' వెనక భాగంలో మూడు కెమెరా సెన్సార్లు.. మూడు ఎల్ఈడీ ఫ్లాష్‌లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు ఇందులోని 'క్వాడ్‌కర్వ్డ్ డిస్ ప్లే' కారణంగా రౌండ్ కార్నర్స్ స్క్రీన్ కొనల వరకూ దృశ్యం కనిపిస్తుంది. ఈ నెలలోనే ఈ సిరీస్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

ఆరంభ శూరత్వం వద్దు..

'ఈ ఏడాది ఎలాగైనా బరువు తగ్గాల్సిందే!' అనే లక్ష్యంతో కొత్త ఏడాదిని ప్రారంభిస్తారు చాలామంది. అనుకున్నదే తడవుగా జిమ్‌లో చేరిపోతారు. ఎంతో కొంత డిస్కౌంట్‌తో ఏడాది ఫీజు మొత్తం చెల్లిస్తారు. కానీ, అదంతా ఆరంభ శూరత్వమే! జనవరి పూర్తయ్యే సరికి.. రోజువిడిచి రోజు కూడా వెళ్లలేరు. ఫిబ్రవరి వచ్చాక.. అటువైపు వెళ్లడమే మానేస్తారు. ఇలాంటి లక్ష్యంతో ఏడాదిని ప్రారంభించేవారిలో 80 శాతం మంది.. మధ్యలోనే ఆయా తీర్మానాలను అటకెక్కిస్తున్నారట. అయితే, కొంచెం స్మార్ట్‌గా ఆలోచిస్తే.. బరువు తగ్గాలన్న లక్ష్యాన్ని ఏడాది పొడవునా కొనసాగించవచ్చు.

- ముందుగా.. మీరు బరువు ఎందుకు తగ్గాలని అనుకుంటున్నారో స్పష్టత ఉండాలి. శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడానికా? మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసమా? అనేది ఎప్పుడూ మీ మనసులో మెదులుతూ ఉండాలి. అప్పుడు.. మీ లక్ష్యం మీ కళ్ల ముందే కదలాడుతూ ఉంటుంది.
- ఏడాది మొత్తానికీ ఒకే లక్ష్యం పెట్టుకోకుండా.. దాన్ని చిన్నచిన్నగా విభజించుకోండి. ఏడాది మొత్తంలో 10 కిలోలు తగ్గాలని అనుకుంటే.. ప్రతి మూడు నెలలకు 2.5 కిలోల చొప్పున తగ్గేలా ప్లాన్ చేసుకోండి. చిన్నచిన్న లక్ష్యాలను పూర్తిచేస్తే.. ఏడాది పూర్తయ్యేసరికి మీ అసలు లక్ష్యం కూడా నెరవేరుతుంది.
- కేవలం బరువు తగ్గడమే కాకుండా.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఒత్తిడిని సమర్థంగా ఎదుర్కోవడం లాంటి లక్ష్యాలనూ పెట్టుకోవాలి. ఈ మూడింటిలో ఏది సక్రమంగా కొనసాగినా.. బరువు అదుపులో ఉంటుంది.
- మీ పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడానికి 'ఫిట్‌నెస్ ట్రాకర్' సాయం తీసుకోండి. మీ శరీర కొలతలు, బరువును ఫిట్‌నెస్ యాప్, ట్రాకర్ల ద్వారా నిత్యం చెక్ చేసుకుంటూ ఉండండి. మంచి పురోగతి సాధిస్తున్నట్లు అనిపిస్తే.. మీ ఉత్సాహం కూడా రెట్టింపవుతుంది.
- రెగ్యులర్‌గా వర్కవుట్స్ చేసేవారితో స్నేహం చేయండి. సపోర్ట్ గ్రూపుల్లో చేరండి. ఈ గ్రూప్స్.. మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా, జవాబుదారీగా ఉంచడంలో సాయపడతాయి.
- మీ లక్ష్యం గురించి నలుగురికీ చెప్పండి. సోషల్ సపోర్ట్ తీసుకోండి. అప్పుడే మీరు మంచి ఫలితాలు పొందేలా వారినుంచి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.
- మీ లక్ష్యం నెరవేరాలంటే.. మీపై మీకే నమ్మకం, చిత్తశుద్ధి ఉండాలి. అందుకే, ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారైనా.. మీ లక్ష్యానికి ఎంత చేరువ అవుతున్నారో మిమ్మల్ని మీరే సమీక్ష చేసుకోండి. ఏవైనా లోటుపాట్లు ఉంటే.. పునరావృతం కాకుండా చూసుకోండి.

అలా కాకుండా.. మిమ్మల్ని మీరే మోసం చేసుకుంటే.. ఇలాంటి లక్ష్యాలు పెట్టుకోవడమే వృథా! అందుకే మీకు మీరే.. బెస్ట్ క్రిటిక్. అప్పుడే అనుకున్నది సాధించగల్గుతారు.

తిన్నాక చిన్న నడక

తిన్న తర్వాత ఓ వంద అడుగులు వేయాలనేది పెద్దల మాట. మనం దీన్ని చిన్న విషయంగా తేలికగా తీసుకుంటాం. కానీ తిన్న తర్వాత ఓ చిన్న నడక మన ఆరోగ్యానికి హామీ ఇస్తుంది. మన శరీరం మీద, మనసు మీద గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతుంది. భోజనం తర్వాత నడకను అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రోజంతా చురుగ్గా ఉండగలుగుతాం. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సొంతం చేసుకుంటాం.

జీర్ణం సాఫీగా

తిన్న తర్వాత నడవడం వల్ల తక్షణమే కలిగే ప్రయోజనం అరుగుదల సాఫీగా జరుగుతుంది. చిన్నపాటి నడక మన జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల్లో ఆహారం సాఫీగా కదలడానికి సహకరిస్తుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి సమస్యలు తలెత్తవు. శరీరం తేలికగా అనిపిస్తుంది.

గ్లూకోజ్ పెరగదు

ఆహారంలో కార్బొహైడ్రేట్ల కారణంగా తిన్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు పెరుగుతాయి. తిన్నాక కొంచెం సేపు నడిస్తే కండరాలు ఆహారంలోని గ్లూకోజ్‌ను ఉపయోగించుకుంటాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు అమాంతంగా పెరిగిపోకుండా ఉంటుంది.

క్యాలరీలు కరుగుతాయి

ఓ పదిహేను ఇరవై నిమిషాలు నడిచినా సరే శరీరంలో ఎన్నో కొన్ని క్యాలరీలు కరిగిపోతాయి. అలా తిన్న తర్వాత కాసేపు నడవడం వల్ల ఊబకాయం ముప్పు నుంచి రక్షించుకోవచ్చు.

మంచి నిద్ర

తిన్న తర్వాత నడక వల్ల నిద్రలో నాణ్యత కూడా పెరుగుతుంది. రాత్రి నిద్రకు ముందు తీవ్రమైన కసరత్తులు మంచివి కాదు. కానీ నడక మాత్రం ఒత్తిడిని తగ్గించే హార్మోన్లయిన కార్టిసోల్, ఎండార్ఫిన్ల విడుదలకు దోహదపడుతుంది. శరీరాన్ని విశ్రాంతి స్థితికి తీసుకువస్తుంది. పైగా తాజా గాలి పీల్చడం వల్ల శరీరం, మనసు మంచి ఉపశమనం పొందుతాయి.

గుండెకు ఆరోగ్యం

తిన్న తర్వాత అనే కాదు ఎప్పుడైనా సరే నడక గుండె ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తుంది. రక్తం సాఫీగా సరఫరా అయ్యేలా చేస్తుంది. అలా బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులు పెరగకుండా హామీ ఇస్తుంది.

సృజనకు పదును

అంతేకాదు తిన్న తర్వాత అలా కొంత దూరం నడవడం వల్ల మన సృజనాత్మకత కూడా పెరుగుతుంది. చాలామందికి నడకలోనే జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుండటం అనుభవమే.

డిటాచ్ అయ్యారా.. డిజిటల్ అటాచ్ వద్దు!

బస్‌స్టాప్‌లో ఓ చిరునవ్వు..
ప్రేమ మొగ్గ తొడుగుతుంది.
కాలేజీ కెఫేలో మరో నవ్వు..
లవ్వు రివ్వుమంటుంది.
అలా చిగురించిన కాదల్..
స్వచ్ఛమైనది అయితే, కాలపరీక్షను
తట్టుకొని నిలబడేది. విఫలమైతే..
ఆ ప్రేమ చిత్తు కాగితాలపై కవితలై
గాలికి కొట్టుకుపోయేది.
ఇదంతా నిన్నటి తరం ముచ్చట.

ఇప్పుడు.. వాట్సాప్ నంబర్ ఉంటే చాలు! పొద్దున జస్ట్ 'హాయ్'తో మొదలయ్యే ముచ్చట్లు.. సాయంత్రానికి 'ఓకే బేబీ' వరకు వెళ్లిపోతున్నాయి. మర్నాటికి 'లవ్యూ' దాటేస్తున్నాయి. సామాజిక మాధ్యమాల్లో చిగురిస్తున్న ప్రేమలు.. ఫలవంతమైతే మంచిదే! విఫలమైతేనే.. డిజిటల్ దునియాలో వెంటాడే జ్ఞాపకాలు జీవితాంతం వేధిస్తాయి! 'ఫాలో.. ఫాలో.. యూ' అంటూ 'ఎక్స్'ని పదేపదే 'ఎక్స్' వేదికగానో.. ఇన్‌స్టా రీల్స్‌తోనో.. యాక్సెస్ చేస్తూ నాన్సెన్స్ క్రియేట్ చేసుకుంటారు. బ్రేకప్ తర్వాత మీ అడుగులు, ఆలోచనలు అటు పోకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? కొన్ని బౌండరీలు గీసుకుని మాజీల యాక్సెస్‌ని బ్లాక్ చేయాల్సిందే!!

రేష్మి సోషల్ మీడియాలో తెగ యాక్టివ్. సెల్ఫీ పోస్టు చేసిన అరగంటకే మరో సెల్ఫీ ఎఫ్‌బీ వాల్‌లో వాలిపోవాల్సిందే! అలా ఓ సెల్ఫీకి వచ్చిన కామెంట్‌తోనే దగ్గరయ్యాడు వరుణ్. అది మొదలు వాట్సాప్ తోడుగా.. ఎఫ్‌బీ సాక్షిగా.. ఇన్‌స్టాలో టన్నుల కొద్దీ ప్రేమ ఊసులు పంచుకున్నారు. వాస్తవ ప్రపంచంలో కన్నా.. సోషల్ దునియాలోనే ఎక్కువ కాలం గడిపారు. అయితే, వారి ప్రేమలోకి బగ్స్ ప్రవేశించడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టలేదు. కారణాలు ఏవైనా ఇద్దరూ బ్రేకప్ చెప్పుకొన్నారు. 'నీ దారి నీది.. నా దారి నాద'ంటూ లవ్ ఎకౌంట్ నుంచి సైన్ అవుట్ అయ్యారు. సామాజిక మాధ్యమం వేదికగా ఒక్కటైన ఈ జంట బ్రేకప్ తర్వాత కూడా అదే సోషల్ మీడియా వలలో గతించిన జ్ఞాపకాలను పదే పదే పోగేసుకోవడం మొదలుపెట్టారు. నిద్ర లేవగానే వరుణ్ ఇన్‌స్టా అకౌంట్ ఓపెన్ చేస్తున్నాడు. రేష్మి ఎవరికి గుడ్‌మార్నింగ్ పెట్టిందో, ఏ పోస్టు చేసిందో చెక్ చేయడమే పనిగా పెట్టుకున్నాడు. రేష్మి పరిస్థితి కూడా దాదాపు అంతే. గతంలో ట్విట్టర్‌లో చెప్పుకొన్న చిట్టిపొట్టి సంగతులను స్క్రోల్ చేస్తూ చూసుకుంటున్నారు. ఇద్దరూ ఇక కలవడం అసాధ్యం అని తెలుసు. అయినా ఒకరినొకరు ఫాలో అవుతూనే ఉన్నారు. వీళ్లిద్దరే కాదు.. ఈ తరంలో చాలామంది పరిస్థితి ఇలాగే ఉంది. అప్పటివరకూ ఫోన్, ల్యాపీ, ట్యాబ్‌లో పంచుకున్న ఎమోజీలన్నీ ఎమోషనల్ బ్లాక్‌మెయిల్ చేస్తుంటే తట్టుకోలేకపోతున్నారు. కానీ, మీ ప్రయాణం ముందుకు సాగాలంటే.. జ్ఞాపకాల రీల్స్‌ను దాటుకొని రియల్ లైఫ్‌లోకి రావాల్సిందే! అందుకోసం గతించిన సోషల్‌లైఫ్ గదుల తలుపులు మూయాల్సిందే. అందుకు ఈ నియమాల్ని అనుసరించండి.

> **నేరుగా కలవండి..**
>
> నెట్టిల్లు పరిచయం కాకముందు కూడా ఈ ప్రేమలు.. బ్రేకప్‌లు ఉన్నాయి. ఇప్పుడూ ఉన్నాయి. అయితే, అప్పటికీ ఇప్పటికీ మాధ్యమాలు మారాయి. అప్పట్లో విడిపోయిన జంట మళ్లీ ఎదురుపడటానికే దశాబ్దాల సమయం పట్టేది. కానీ, ఇప్పుడు బ్రేకప్ చెప్పిన మరుక్షణంలో ఇన్‌స్టాలో ఇద్దరి అప్‌డేట్స్ మిలాఖత్ చేసుకుంటున్నాయి. బ్రేకప్ తర్వాత మాజీలు చేసే పోస్టులు చూసి చాలా మంది అతిగా ఊహించేసుకుంటారు. వాళ్లు విరహ సందేశాన్ని పోస్టు చేస్తే... వీళ్లు తెగ బాధపడిపోతారు. క్యాజువల్ పోస్టు పెడితే.. 'విడిపోయామన్న బాధే లేదు' అనుకుంటూనే తెగ ఆవేదన చెందుతుంటారు. సదరు వ్యక్తి సోషల్ మీడియా అకౌంట్ ఫాలో అవ్వడం వల్లే ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తుంది. 'అలా ఫాలో అవుతూ ఉంటే.. ఎప్పటికైనా మళ్లీ కలవకపోతామా?' అన్న భావనలో ఉంటారు మరికొందరు. కలవాలనే ఉంటే.. నేరుగా కలుసుకోవచ్చుగా! మధ్యలో ఈ ఇన్‌స్టంట్ వారధి ఎందుకు? దీనివల్ల బ్రేకప్ బాధ తగ్గదు సరి కదా.. కొత్త సమస్యలు పుట్టుకురావొచ్చు. ఒకసారి బ్రేకప్ తర్వాత ఇద్దరి మానసిక స్థితి కూడా గందరగోళంగానే ఉంటుంది. పూర్తిగా కోలుకోవడానికి కొంత సమయం తీసుకోవాలి. అంతగా ఆ వ్యక్తిని కోరుకుంటే నేరుగా కలిసి మాట్లాడుకోవాలి. అంతేకానీ, బీటలు వారిన బంధాన్ని సోషల్ మీడియాలో సరి చేసుకుంటానంటే కుదరదు. ”

ప్రొఫైల్ బ్లాక్ చేసేద్దాం..

దూరం శాశ్వతం అని ఫిక్స్ అయితే ఆలస్యం చేయొద్దు. వెంటనే మీ సోషల్ మీడియా నెట్‌వర్క్ నుంచి వారిని తొలగించండి. ప్రొఫైల్‌ని బ్లాక్ చేయడమే అందుకు మార్గం. అంతేకాదు.. మీ అత్యంత సన్నిహితులైన మిత్రులకు విషయం చెప్పి వారి నెట్‌వర్క్ నుంచి కూడా మాజీలను బ్లాక్ చేయమనాలి. దీంతో వారి అప్‌డేట్స్ మీ వరకు రాకుండా ఉంటాయి. సామాజిక మాధ్యమాల్లో మీరు పంచుకున్న జ్ఞాపకాలను విధిగా తుడిచేయాలి. వీలైతే పాత అకౌంట్‌ను డిలీట్ చేసి.. కొత్తది క్రియేట్ చేసుకోవడం ఉత్తమం. ఊహించని ట్విస్ట్‌లతో విధి ఎప్పుడైనా మళ్లీ ఇద్దరినీ కలిపితే ఏం చేయాలో అప్పుడు ఆలోచించుకోవచ్చు. అప్పటివరకు 'మీకు మీరే.. మాకు మేమే' మంత్రం పఠించాల్సిందే!!

రీప్లేస్ చేయాల్సిందే

ఫోన్ చేతిలోకి తీసుకోగానే మునివేళ్లు సోషల్ మీడియా ఐకాన్లపైకి పోకుండా చూసుకోవడం కష్టమే. అయినా, కొత్త ఐకాన్లపై దృష్టిమళ్లేలా చేసుకోవాలి. మ్యూజిక్ యాప్‌లను డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఎంజాయ్ చేయండి. మీకు నచ్చిన వెబ్‌సిరీస్‌ని పనిగట్టుకొని చూడండి. మీ నైపుణ్యాలను సానబెట్టుకునేందుకు తగిన వెబ్ సర్వీసులు, ఈ-పుస్తకాల్ని చదవండి. మిమ్మల్ని మీరే ప్రేరేపించుకునేలా ఫోన్‌లో వాల్ పేపర్లను సెట్ చేయండి. దీంతో మీరు ఫోన్ అన్‌లాక్ చేసిన ప్రతిసారి చక్కటి సందేశం వాల్‌పేపర్ మీద కదలాడి మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తుంది.

ఫైన్ వేసుకోండి

అన్నీ మూటకట్టేసి మాజీల జోలికి వెళ్లకూడదు అనుకోవడం.. ఆత్రుత చంపుకోలేక ఏదో ఒక బలహీన క్షణంలో వారి అకౌంట్స్ చెక్ చేయడం చేస్తుంటారు చాలామంది. ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే.. వారి అకౌంట్ చెక్ చేయాలని భావించినప్పుడు, చెక్ చేసినప్పుడు మీకు మీరే ఫైన్ వేసుకోండి. మీ మనసు లయ తప్పిన ప్రతిసారీ ఫైన్ బాక్స్‌లో నిర్దేశించుకున్న మొత్తం వేయండి. దాంట్లో డిపాజిట్ అవుతున్న మొత్తాన్ని చూసినప్పుడు మీ బలహీనత తెలిసొస్తుంది. దాన్ని అధిగమించాలనే ఆలోచనలూ కలుగుతాయి. అందుకు ప్రయత్నాలూ మొదలుపెడతారు.

'ట్రీట్' ఇచ్చుకోండి

మొదట్లో రోజుకి ఓ పదిసార్లు వారి గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసిన మీరే ఏదో ఒకరోజు ఐదుసార్లే ఫాలో అవుతారు. మీకే షాకింగ్‌గా అనిపిస్తుంది. ఆ రోజు మీకు మీరే 'ట్రీట్' ఇచ్చుకోండి. నచ్చిన సినిమా చూడొచ్చు. లేదంటే.. ఫేవరేట్ రెస్టారెంట్‌కి వెళ్లి ఇష్టమైనవి తిని సెలెబ్రేట్ చేసుకోండి.

మీకు మీరే ధైర్యం

ఏదైనా విషయాన్ని మనతో మనమే బిగ్గరగా మాట్లాడుతూ చెప్పుకొంటే ఎక్కువ క్లారిటీ వస్తుందంటారు. మదిలోకి మాజీల ధ్యాస వచ్చిన వెంటనే 'ప్రొఫైల్ క్లిక్ చేయడం.. ఫొటోలు చూడటం.. అప్‌డేట్స్ తెలుసుకోవడం వల్ల ఎవరికి ప్రయోజనం? గతాన్ని తవ్వుకుంటూ.. చేదు జ్ఞాపకాల్ని మోసుకుంటూ.. వాస్తవ ప్రపంచానికి దూరంగా ఎందుకు ఉండాలి? నువ్వు అలా ఉండొద్దు. థింక్ ప్రాక్టికల్లీ. డూ యువర్ బెస్ట్' అని మీకు మీరే ధైర్యం నూరిపోసుకోండి.

స్నేహితుల సాయం

అప్రయత్నంగానే మాజీల గురించి క్రేజీగా ఆలోచిస్తున్నట్టయితే మీ దగ్గరి స్నేహితుల సాయం కోరండి. మీరున్న స్థితిని వారితో పంచుకోండి. వారి గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు మీ ఫ్రెండ్స్‌కి ఫోన్ చేయండి. పదేపదే కంట్రోల్ తప్పుతున్నారన్న భావన కలిగితే.. స్నేహితులతో కలిసి సరదాగా విహారానికి వెళ్లండి. కొత్త లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి. మిత్ర బృందంతో కలిసి ఏదైనా గొప్ప పనికి శ్రీకారం చుట్టండి. తద్వారా మీ ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది.

అలా తింటే.. అనారోగ్యమే!

నాటి అమ్మలు చందమామను చూపించి బుజ్జాయికి అన్నం తినిపించేవాళ్లు. లేదంటే, కథలు చెప్పో.. 'బూచి వస్తుందని' భయపెట్టో.. నోట్లో ముద్ద పెట్టేవాళ్లు. కానీ, నేటితరం తల్లులు మాత్రం.. స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను చేతికిచ్చి, తాపీగా తినిపిస్తున్నారు. క్రమంగా పిల్లలు కూడా దానికే అలవాటుపడుతున్నారు. ఫోన్, టీవీ చూడనిదే.. ముద్దు ముట్టమని మారాం చేస్తున్నారు. అయితే, ఇలాంటి అలవాటు వల్ల దుష్ప్రభావాలు ఎదురవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. రెండేళ్లలోపు చిన్నారుల్లో 90 శాతం మంది మొబైల్ ఫోన్లను చూస్తూ ఆహారం తింటున్నారని తేలింది.

ఫోన్ చూస్తూ ఆహారం తీసుకునేవాళ్లు.. ఎంత తింటున్నామన్నది గుర్తించలేరు. అయితే.. తక్కువైనా తింటారు. లేకుంటే, ఎక్కువైనా లాగించేస్తారు. తక్కువైతే పౌష్టికాహార లోపంతో బాధపడుతారు. ఎక్కువగా తింటే.. ఊబకాయం బారినపడతారు.

నిర్ణీత మోతాదు కన్నా ఎక్కువ తిన్నా.. తక్కువ తిన్నా.. అజీర్ణం, గ్యాస్ సమస్యలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది వారి జీర్ణవ్యవస్థకూ చేటు కలిగిస్తుంది.

ఇలాంటి పిల్లల ధ్యాసంతా ఫోన్‌పైనే ఉంటుంది. అసలు ఏం తింటున్నారనేది కూడా పట్టించుకోరు. ఆహారం రుచిగా ఉన్నదా లేదా? అనేది కూడా వారికి అర్థం కాదు. కొన్నిరోజులు ఇలాగే కొనసాగితే.. ఆహారం రుచిని కూడా గుర్తించలేరు.

పిల్లల నోట్లో ముద్ద పెట్టినా.. దాన్ని నమలకుండానే మింగేస్తారు. ఇలాంటి అలవాటు దీర్ఘకాలంలో జీర్ణక్రియను బలహీనపరుస్తుంది. వివిధ రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.