# ఏమా.. ఏఐ క్లీనింగూ!

**ఇంటి** పనుల్లో సాంకేతికత సాయం పెరుగుతున్నది. ఇప్పటివ రకూ ఉన్న వాషింగ్ మెషిన్లు, వాక్యూమ్ క్లీనర్లకు.. కొత్తగా 'ఏఐ' కూడా జత కలుస్తున్నది. 'రోబో వాక్యూమ్ క్లీనర్' అవతారమెత్తి.. శ్రమ లేకుండా చెత్తనంతా ఎత్తి పారేస్తున్నది. సాధారణ వాక్యూమ్ క్లీనర్లను మనుషులే ఆపరేట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇంట్లో దుమ్మూధూళీ ఎక్కడ ఉంటే.. అక్కడికి వాక్యూమ్ క్లీనర్‌ను తీసుకువెళ్తే, అదే శుభ్రం చేసి పెడుతుంది. అయితే, ఇళ్లు తుడవడానికి మళ్లీ మనుషులే మాప్‌లు ఉపయోగించాల్సిందే! ఈ రోబో వాక్యూమ్ క్లీనర్లు అలా కాదు. ఏఐ టెక్నాలజీతో పనిచేస్తాయి. ఇంట్లో ఏ మూలన దుమ్ము, చెత్త ఉన్నా.. ఇట్టే కనిపెడతాయి. వెంటనే శుభ్రం చేసేసి.. తుడిచేస్తాయి కూడా!

**ఎన్నో ప్రయోజనాలు..**

- సాధారణ వాక్యూమ్ క్లీనర్ల వెంట ఎవరో ఒకరు ఉండాల్సిందే. వాటిని చేత్తో పట్టుకొని ఇల్లంతా తిరగాల్సిందే! కానీ, రోబో వాక్యూమ్ క్లీనర్లకు మనుషులతో పనిలేదు. ఒక్కసారి ఆన్‌చేస్తే చాలు.. వాటికవే ఇంటిని శుభ్రం చేసి పెట్టేస్తాయి.
- మనం ఆఫీస్‌లో కూర్చుని కూడా.. ఇంటిని తళతళా మెరిసేలా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ఇంటిని నచ్చిన సమయంలో శుభ్రం చేయడానికి 'షెడ్యూల్' కూడా చేసుకోవచ్చు.
- ఈ రోబోలు కార్పెట్లు, టైల్స్, లామినేట్ ఫ్లోరింగ్ ఇలా అన్ని రకాల ఫ్లోరింగ్ పైనా సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.
- మ్యాపింగ్, వాయిస్ కమాండ్, అప్లికేషన్ కంట్రోల్ వంటి అధునాతన ఫీచర్లతోనూ కొన్ని మోడల్స్ వస్తున్నాయి. సోఫాలో కూర్చొని ఒక్క కమాండ్ ఇస్తే చాలు.. వెంటనే ఇంటిని శుభ్రంగా మార్చేస్తాయి.

**ప్రస్తుతం** వివిధ సంస్థలకు చెందిన రోబో వాక్యూమ్ క్లీనర్లు.. ప్రముఖ ఈకామర్స్ సంస్థలతోపాటు ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్లలోనూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఫీచర్స్‌ను బట్టి వీటి ధరలు ఉన్నాయి.

# ధర ఎంతుంటుందో?

**బడ్జెట్** కస్టమర్ల కోసం గూగుల్ నయా ఫోన్ తెస్తున్నది. మిడ్‌రేంజ్ సెగ్మెంట్ ఫోన్‌గా రూపుదిద్దుకున్న Pixel 9a మార్చిలో విడుదల కానుంది. అయితే, ధర ఎంత? ఫీచర్లు ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలపై ఇప్పటికైతే స్పష్టత లేదు. మిడిల్ క్లాస్ వినియోగదారులందరికీ గూగుల్ పిక్సెల్ అంటే ప్రీమియం ఫోనే! గతంలో Pixel 8a ధర ఎక్కువగా ఉండటంతో మిడిల్ క్లాస్ జనాలు నిరాశపడ్డారు. ఇప్పుడు వారినే టార్గెట్ చేస్తామని ఆ కంపెనీ ప్రతినిధుల మాట! యాపిల్ iPhone 16E ఫోన్‌ను రూ.60,000 ధరకు లాంచ్ చేయడంతో పోటీ పెరిగింది. గూగుల్ కూడా ధరను తగ్గించి వినియోగదారులను ఆకర్షించాలని భావిస్తున్నది. Pixel 9a ఫోన్ ధర అందుబాటులో ఉంచితే.. బడ్జెట్ ఫోన్ లవర్స్‌కు మంచి బహుమతే అవుతుంది. అదే సమయంలో ఇతర సంస్థలకు గట్టి పోటీ ఇచ్చినట్టు అవుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ

గురువారం | 27 ఫిబ్రవరి 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com
II

# సమర్థత ఆమె చిరునామా

**ఆలోచనే ఆమె ఆయుధం. ఏ విభాగంలో పనిచేసినా.. దానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు ఎలా తీసుకురావాలో ఆమెకు తెలుసు! తన పర్యవేక్షణలో వేలాది మంది పోలీసులను తీర్చిదిద్దిన అభిలాష బిస్త్ జమానా పోలీసు అకాడమీలో చెరగని అధ్యాయం. ఇక్కడ కఠోర శిక్షణ తీసుకుంటూనే.. తమ బిడ్డలకు పాలిచ్చే బాలింతలు ఉన్నారంటే అందుకు కారణం ఆవిడే. తెలంగాణ పోలీసు అకాడమీకి తొలి మహిళా డైరెక్టర్ జనరల్‌గా పేరు గడించిన ఆమె తన సొంతకేడర్ అయిన ఏపీకి వెళ్లారు. పోలీసు అకాడమీ డైరెక్టర్‌గా చివరి సంతకాలు చేసిన తర్వాత 'జిందగీ'తో తెలంగాణలో పోగేసుకున్న తన అనుభవాలు పంచుకున్నారు.**

'ఆ హత్యాచారం కేసు సంగతేంటి? నివేదికలు వచ్చేది ఉందా? చార్జిషీట్ ఎప్పుడు సబ్మిట్ చేస్తారు?' అని న్యాయమూర్తి అడిగితే.. 'ఫోరెన్సిక్ విభాగం దగ్గర పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి మై లార్డ్' అని సింపుల్‌గా చెప్పేవారు కొందరు పోలీసులు. ఇలా ఎన్నో కేసుల ఫైళ్లు ఫోరెన్సిక్ విభాగంలో పేరుకుపోయేవి. దీంతో బాధితులకు న్యాయం సత్వరం అందేది కాదు. అలాంటి సమయంలో తెలంగాణ ఫోరెన్సిక్ విభాగానికి హెడ్‌గా ఒక సమర్థులైన ఆఫీసర్ అవసరమని గుర్తించారు అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్. డీజీపీతో మాట్లాడి అప్పటికే తన సమర్థతను నిరూపించుకున్న అభిలాష బిస్త్‌ను ఫోరెన్సిక్ విభాగానికి డీజీగా నియమించారు. బాధ్యతలు చేపట్టిన రోజు ఆమె చెప్పిన విధంగా నెల రోజుల్లోనే వ్యవస్థను చక్కదిద్దారు. నిర్దేశించిన గడువులోగా నివేదికలు సిద్ధం చేసేలా తన టీమ్‌తో పని చేయించారు. బెటాలియన్స్ డీజీగా, తెలంగాణ పోలీసు అకాడమీ తొలి మహిళా డైరెక్టర్ జనరల్‌గా ఆమె ఆలోచనలు, చేసిన పనులు అభిలాషకు ప్రత్యేక గుర్తింపును తీసుకొచ్చాయి.

### దేశదేశాల్లో విధులు..

అభిలాషది ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రంలోని డెహ్రాడూన్. చిన్నప్పటి నుంచి పోలీసు కావాలనుకున్నారు. ఐపీఎస్ సాధించి తన కల నిజం చేసుకున్నారు. శిక్షణ తర్వాత ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో నారాయణపేట, బోధన్ పట్టణాల్లో ఏఎస్పీగా చేశారు. అనంతపురం, కడప తదితర జిల్లాల్లో అదనపు

ఎస్పీగా, ఎస్పీగా సేవలు అందించారు. కొన్నాళ్లు భారత శాంతి పరిరక్షక దళంలో భాగంగా కొసోవోలోని శాంతి పరిరక్షక మిషన్ యూఎన్ఎంఐకేలో పనిచేశారు. ఆమె సేవలకు గానూ 2004లో 'యూఎన్‌పీఎం' మెడల్ పొందారు. తర్వాత డిప్యుటేషన్‌పై ఉత్తరాఖండ్ వెళ్లి లా అండ్ ఆర్డర్ డీఐజీగా పనిచేశారు. మళ్లీ 2010 నుంచి 2015 వరకు లైబీరియా, సూడాన్ దేశాల్లో భద్రతా సలహాదారుగా యూనిసెఫ్‌లో పనిచేశారు. ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి పొలిటికల్ సైన్స్‌లో ఆనర్స్ డిగ్రీ పొందారు. అంతర్జాతీయ అధ్యయనాలలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ, జవహర్ లాల్ నెహ్రూ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి అంతర్జాతీయ రాజకీయాలు, సంస్థ, నిరాయుధీకరణ అధ్యయనాలలో ఎం.ఫిల్ పూర్తిచేశారు. తర్వాతి కాలంలో అడిషనల్ డీజీగా తెలంగాణలో టీజీఎస్పీ బెటాలియన్స్‌కు, ఫోరెన్సిక్ విభాగానికి హెడ్‌గా పనిచేశారు. పోలీసు సంక్షేమం, క్రీడల విభాగం ఏడీజీగానూ సేవలు అందించారు. 2023 డిసెంబర్ 22 నుంచి తెలంగాణ పోలీసు అకాడమీ డైరెక్టర్‌గా డీజీ హోదాలో ఉన్నారు.

### అకాడమీకి తొలి మహిళా డీజీగా..

బెటాలియన్స్ ఏడీజీగా ఉన్నప్పుడు అభిలాష బిస్త్ ఎన్నో సంస్కరణలు చేపట్టారు. ఫోరెన్సిక్ విభాగానికి ప్రత్యేక భవనం తీసుకురావడంలో చొరవ చూపారు. తన నాయకత్వంలో నాలుగు కొత్త బెటాలియన్స్‌ను తెప్పించి ఔరా అనిపించుకున్నారు. ఇక పోలీసు అకాడమీ డైరెక్టర్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత అక్కడ కూడా తన మార్క్ చూపించారు. ఎస్ఐలకు శిక్షణ ఎలా ఉండాలి? ఏ అంశాలపై అవగాహన కల్పించాలి? తదితర అంశాలలో పక్కా ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేశారు. మహిళా అభ్యర్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకున్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్ల ద్వారా రిక్రూట్ అయిన 13,000 కానిస్టేబుళ్లకు తన ఆధ్వర్యంలో విజయవంతంగా ఒకేసారి శిక్షణ పూర్తయ్యేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. చివరి దశలో వచ్చిన మరో 200 మందికి కూడా ఇబ్బంది లేకుండా శిక్షణ ఇప్పించారు. కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కానిస్టేబుల్ నుంచి ఐజీ స్థాయి అధికారుల వరకూ పోలీసు అకాడమీలో శిక్షణ ఇప్పించారు. సుమారు 70వేల మంది పోలీసులు విడతల వారీగా, విధులకు ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా కొత్త చట్టాల నిర్వహణపై శిక్షణ తీసుకున్నారంటే అది ముమ్మాటికీ అభిలాష బిస్త్ ఘనతే. పోలీసులతోపాటుగా, న్యాయవాదులు, జర్నలిస్టులు, ఎన్జీఓలకు సైతం పోలీసు అకాడమీలో కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలపై శిక్షణ ఇప్పించారు. అందరికీ కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలపై అవగాహన ఉండేలా.. వివిధ భాషల్లో మూడు కొత్త చట్టాలు, మారిన సెక్షన్లపై ప్రత్యేకంగా పుస్తకాలు ప్రచురించారు.

### మెరుగైన వసతుల కల్పన..

సాంకేతికంగా లోతైన అవగాహన ఉంటేగానీ, సైబర్ నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేయలేం. శిక్షణ దశలోనే పోలీసులను డిజిటల్ డేర్ డెవిల్స్‌గా మార్చడానికి అభిలాష ఎంతో కృషిచేశారు. ప్రభుత్వ సహకారం, సైబర్ సెక్యూరిటీ ప్రోత్సాహంతో సైబర్‌ల్యాబ్‌లు, సైబర్ షీల్డ్ ల్యాబ్‌లు శిక్షణా కేంద్రాల్లో ప్రవేశపెట్టారు. సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో, పోలీస్ అకాడమీ, మేడ్చల్, వరంగల్, కరీంనగర్ శిక్షణ కేంద్రాల్లో ఆధునిక సైబర్ ల్యాబ్‌లు నెలకొల్పారు. అంతే కాదు పోలీసు ట్రైనింగ్‌కు వచ్చిన తల్లులు, బాలింతల కోసం అకాడమీలో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. తల్లులు తమ పిల్లలకు పాలిచ్చేలా వసతి కల్పించి తల్లి మనసు చాటుకున్నారు. శిక్షణ తీసుకుంటూనే తమ పిల్లలతో గడిపేలా ప్రత్యేక షెడ్యూల్ రూపొందించారు. ట్రైనింగ్‌లో జుంబా డ్యాన్స్, యోగా, ఏరోబిక్స్, ఆత్మ రక్షణకు శిక్షణ లాంటి సెషన్స్ ప్రవేశపెట్టి సమ్‌థింగ్ స్పెషల్ అనిపించుకున్నారు. ఏ విభాగంలో పనిచేసినా 'అభిలాష ద బెస్ట్' అనిపించుకున్నారు. తర్వాతి అధికారులకు ఒక బెంచ్ మార్క్‌ను సెట్ చేశారు.

... రవికుమార్ తోటపల్లి

# ఉద్యోగినుల్లో ఐరన్ లోపం!

**ఉద్యోగాలు, ఇతర పనులు చేసుకునే మహిళలను రక్తహీనత పట్టి పీడిస్తున్నదని తాజా అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. అయితే, ఈ సమస్య చాలా తక్కువగా బయటపడుతున్నదనీ.. దాంతో, ఆరోగ్యనష్టం ఎక్కువగా జరుగుతున్నదని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. వీలైనంత త్వరగా ఈ సమస్యను పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉన్నదని చెబుతున్నాయి.**

**పనిచేసే** మహిళలు.. ఇటు ఇల్లు, అటు ఆఫీస్ పనులతో సతమతమవుతూ ఉంటారు. గృహిణిగా, ఉద్యోగినిగా.. రెండు పాత్రలనూ సమతుల్యం చేయడంలో తలమునకలై ఉంటారు. ఫలితంగా, తమ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తగ్గుతుంది. సమయానికి ఆహారం తీసుకోలేకపోవడం, వ్యాయామానికి తగినంత సమయం లేకపోవడం.. ఇతరత్రా కారణాల వల్ల వారిలో రక్తహీనత సమస్య పెరిగిపోతున్నది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 200 కోట్ల మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. అలసట, బలహీనత, తలతిరగడం, తలనొప్పి, గుండెలో దడ ఇతర సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వీరిలో ఉద్యోగినులు, చిన్నచిన్న పనులు చేసుకునేవారే ఎక్కువ.

### కారణాలు

- **భారతీయ** సంప్రదాయ ఆహారం రుచికరంగా, వైవిధ్యంగా ఉన్నప్పటికీ.. వాటినుంచి శరీరానికి కావాల్సినంత ఐరన్ లభించడం లేదు. చాలామంది యువతులు.. మాంసాహారం, పౌల్ట్రీ, చేపలు తినడానికి ఆసక్తి చూపడంలేదు. ఐరన్ అధికంగా లభించే కూరగాయలు, ఆకుకూరలను తక్కువగా తీసుకోవడం కూడా వారిలో ఐరన్ లోపానికి దారితీస్తున్నది.

- **సాధారణంగా** 24 ఏండ్ల నుంచి 55 ఏండ్ల మహిళలు ఎక్కువగా ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. వీరంతా ప్రతి రుతుచక్రంలో 30 నుంచి 40 మిల్లీలీటర్ల రక్తాన్ని కోల్పోతారు. ఇది నెలకు 15 నుంచి 20 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ నష్టానికి సమానం. పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్న సందర్భాల్లో కొందరు తీవ్ర రక్తస్రావానికి గురవుతారు. ఆ సమయంలో 80 మిల్లీలీటర్ల కంటే ఎక్కువ రక్తాన్ని కోల్పోతారు.
- **విటమిన్** బి12, ఫోలేట్ లోపం కూడా.. మహిళల్లో రక్తహీనతకు కారణం అవుతున్నది.

### షెడ్యూల్ మార్చాల్సిందే..

ఐరన్ లోపంతోపాటు రక్తహీనతనూ నివారించడానికి మహిళలు తమ జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి. మాంసం, చికెన్, చేపలు లాంటివి రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవాలి. ఇక శాకాహారులైతే.. బీన్స్, కాయధాన్యాలు, టోఫు, పాలకూరతోపాటు బలవర్ధకమైన తృణధాన్యాలను ఆశ్రయించాలి. అదే సమయంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే సిట్రస్ పండ్లు, టమాటాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. భోజన సమయంలో టీ, కాఫీలు తాగడం తగ్గించాలి. అధిక రుతు రక్తస్రావం ఉన్నట్టయితే.. డాక్టర్ సలహా మేరకు ఐరన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలి. వీటితోపాటు రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామం చేయడంతోపాటు ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ధ్యానం, యోగాలాంటివి నిత్యకృత్యంగా మార్చుకోవాలి. ఆఫీస్‌కు వెళ్లేటప్పుడు ఐరన్ అధికంగా లభించే భోజనంతోపాటు స్నాక్స్ కూడా తీసుకెళ్లాలి. లోపాలను ముందుగానే గుర్తించడానికి.. క్రమం తప్పకుండా హిమోగ్లోబిన్, ఐరన్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

# మరీ మరిగిస్తే చేటే!

**పొద్దున** లేస్తే.. టీ! మధ్యాహ్నానికి.. మరో'టీ'! సాయంత్రానికి.. ఇంకో'టీ'! ఇలా.. రోజులో కనీసం నాలుగైదు సార్లు వేడివేడి 'చాయ్' తాగేస్తుంటారు చాలామంది. ఇంట్లోవాళ్లు కూడా.. అడిగిందే తడవుగా చిక్కని ఉష్ణోదకాన్ని చేసిపెడతారు. అంతేకాదు, 'టీ.. ఎంత ఎక్కువ సమయం మరిగితే అంత రుచి' అనుకుంటారు. కానీ, ఇలా ఎక్కువసేపు మరిగించిన చాయ్ తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. చాయ్ ఎక్కువసేపు మరిగితే.. దాన్ని తాగడం వల్ల శరీరానికి లభించే శక్తి నశిస్తుంది. 'టీ'లో టానిన్లు అనే రసాయనాలు ఉంటాయి. ఎక్కువసేపు మరిగించడం వల్ల వాటి సాంద్రత పెరిగిపోతుంది. శరీరంలోకి అధిక మొత్తంలో చేరే టానిన్లు.. కడుపునొప్పి, వికారం, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలకు కారణం అవుతాయి. అధికంగా మరిగించడం వల్ల టీలో ఉండే కెఫీన్.. చేదుగా మారుతుంది. అంతేకాదు పాలలో ఉండే కాల్షియం, విటమిన్లు, విటమిన్ బి, బి12, సి వంటి పోషకాలు కూడా నశిస్తాయి. టీలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉనికి కోల్పోతాయి. అందుకే.. పాలతో టీ చేసుకునేవారు 3 నుంచి 5 నిమిషాల్లోపే వడగట్టేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతకన్నా ఎక్కువసేపు మరిగిస్తే.. రుచి సంగతి ఏమో కానీ, ఆరోగ్యానికి చేటు తప్పదని హెచ్చరిస్తున్నారు.

# అక్కడే ఉండిపోతున్నారు

**కాలానుగుణంగా** మనిషి ఆసక్తులు మారుతూ ఉంటాయి. ట్రావెలర్స్ పోకడలు కూడా మారుతున్నాయి. ట్రావెల్ అంటే ఒకప్పుడు అనుకున్న చోటుకు ఇలా వెళ్లి, అలా రావడమే ఉండేది! ఇప్పుడు అందుకు భిన్నంగా వెళ్లిన చోట కొన్నాళ్లు ఉండటానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. ఓ ట్రావెల్ ఏజెన్సీ తాజా అధ్యయనం ప్రకారం.. చాలామంది పర్యాటకులు సుదూర తీరాలకు, సుదీర్ఘ ప్రయాణాలు చేయడానికి ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారట. ఈ ట్రెండ్‌కు గతేడాదితో పోలిస్తే ఇప్పుడు పాతిక శాతం ఆదరణ పెరిగిందని సర్వేకారుల అంచనా. అంతేకాదు, ట్రావెలర్స్ తాము వెళ్లిన ప్రదేశాన్ని చూసి మురిసిపోవడంతోనే సరిపెట్టుకోవడం లేదు. ఆ ప్రదేశం గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవడానికి తగిన సమయం వెచ్చిస్తున్నారట. పైపై మెరుగులు చూడటానికే పరిమితం కాకుండా.. అక్కడి ప్రజల జీవనశైలి, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు కూడా తెలుసుకునేందుకు ముచ్చటపడుతున్నారట. ఈ మేరకు ఆయా పర్యాటక కేంద్రాల్లో నాలుగైదు రోజులు ఉండటానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని సదరు అధ్యయనంలో తేలింది. విహారం అనేది ఆటవిడుపు కాదని, అంతకుమించి అని ఈ నయా ట్రెండ్ నిరూపిస్తున్నది.

# అసామాజిక మాధ్యమాలు!

**సామాజిక** మాధ్యమాలు.. అసామాజికంగా మారుతున్నాయని బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి ప్రీతిజింటా విమర్శిస్తున్నది. చాలామంది నెటిజన్లలో నెగెటివ్ ఆలోచనలు పెరుగుతున్నాయని.. సోషల్ మీడియాలో ఏది పోస్ట్ చేసినా నెగెటివ్‌గానే తీసుకుంటున్నారని మండిపడుతున్నది. తాజాగా, 'ఎక్స్' వేదికగా.. సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్ల తీరును విమర్శిస్తూ ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. 'అసలు సోషల్ మీడియాలో ఏం జరుగుతున్నది. నెటిజన్లంతా నెగెటివ్‌గా మారుతున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ఏది పంచుకున్నా.. లేనిపోని విమర్శలకు దిగుతున్నారు. ఏఐ బాట్‌తో తమ మొదటి చాట్ గురించి మాట్లాడితే.. 'అది పెయిడ్ ప్రమోషన్' అంటూ ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఇక ఏ విషయంలోనైనా ప్రధానిని అభినందిస్తే.. 'అనుచరులు' అనే ముద్ర వేస్తున్నారు. 'అంధ భక్తులు' అంటూ నిందలు వేస్తున్నారు' అంటూ రాసుకొచ్చింది. నెటిజన్ల మనసులో ఉండేది కాకుండా.. వాస్తవాలను మాత్రమే ప్రచారం చేయాలని కోరింది. 'బహుశా మన మందరం ఒక 'చిల్ పిల్' వేసుకుని.. ఒకరితో ఒకరు సంతోషంగా సంభాషించుకోవాలి' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. 'ఇక మాధ్యమం ఏదైనా.. నేను నిజమైన సంభాషణనే ఇష్టపడతాను. గతంలో చాటింగ్ కోసం మంచి ప్లాట్‌ఫామ్స్ ఉండేవి. మేము ఒక అంశాన్ని ఎంచుకుంటే.. అందరం దానిపైనే చర్చించేవాళ్లం. లేనిపోని విషయాలను పక్కనపెట్టేవాళ్లం' అంటూ గుర్తుచేసుకున్నది ప్రీతిజింటా. ప్రస్తుతం పిల్లలను చూసుకోవడంలోనే సమయం గడిచిపోతున్నదనీ, సమయం దొరికితే.. ఆన్‌లైన్‌లోకి తప్పకుండా వస్తాననీ చెప్పుకొచ్చింది. ఇక తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయం అక్కర్లేని ప్రీతి జింటా.. ఒకప్పుడు పాన్ ఇండియా హీరోయిన్. బాలీవుడ్ సహా.. అన్ని భాషల్లోనూ టాప్ హీరోయిన్‌గా కొనసాగింది.

# నిలబడతానని రాసివ్వండి

*కొత్త ఏడాదిలో అప్పుడే రెండో నెల పూర్తి కావస్తున్నది. ఈ ఏడాది చేసి తీరాలంటూ చాలానే విషయాలు అనుకుని ఉంటారు. మరి వాటిని సాధించేందుకు కృషి చేస్తున్నారా... లేదా అక్కడే ఆగిపోయారా?! లక్ష్యాలను చేరాలన్న ఆశ చాలా మందిలో ఉన్నా అందుకు క్రమశిక్షణతో పనిచేయడంలోనే విఫలం అవుతుంటారు. అలా కాకుండా ఉండేందుకు తాము అనుకున్నదాన్ని రాయడం ఒక మంచి ఉత్ప్రేరకంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు మానసిక నిపుణులు. రాయడం మనతో మనం చేసుకునే ఒప్పందంలా, ఓ బాండ్ పేపర్‌లా పనిచేస్తుందట.*

- హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఎంబీఏ పూర్తి చేసిన వారిలో మూడు శాతం మంది మిగతావారికంటే పదిరెట్లు ఎక్కువ సంపాదిస్తున్నారని ఫోర్బ్స్ పత్రిక వెల్లడించింది. వీళ్ల ప్రత్యేకత ఏంటో తెలుసా... వాళ్ల లక్ష్యాలన్నిటినీ కాగితం మీద రాసుకుంటారు. అదే తమ భవిష్యత్ జీవితానికి తాము ప్లాన్ చేసిన స్క్రిప్ట్ అన్నమాట!
- మనం అనుకున్న పనుల్ని సమయానికి క్రమబద్ధంగా పూర్తిచేసేందుకు మన ఆలోచనల్ని రోజూ ఒకే సమయానికి ఇష్టమైన చోట కూర్చుని నోట్సులా రాయడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- రోజూ కొన్ని ప్రోత్సాహాన్ని ఇచ్చే మాటలు రాసుకోవాలి. 'నా కాళ్ల మీద నేను నిలబడగలను', 'నన్ను నేను ఆరోగ్యంగా మార్చుకోగలను. అందుకు నా దగ్గర తగిన ప్రణాళికలు ఉన్నాయి' ఇలా అన్నమాట.
- పెద్ద లక్ష్యాలను చిన్నచిన్నవిగా మార్చి వాటికి సంబంధించిన ప్లాన్‌ని దగ్గర పెట్టుకోవాలి. సులభంగా పూర్తి చేయగలిగే ఆ చిన్నచిన్న లక్ష్యాల మీద ముందు దృష్టి పెట్టాలి.
- ప్రతి వారం మనం చేసిన పనుల్ని సమీక్షించుకోవడానికి కొద్ది నిమిషాల సమయం కేటాయించాలి. అనుకున్న పనులు సమయానికి పూర్తి చేసినప్పుడల్లా మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకోవాలి.
- రాయడం పూర్తయ్యాక మీరు మీ లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసినట్టు ఊహించుకొని ఆనందం పొందండి. మీరు అనుకున్నది సాధించేందుకు ఇది మానసికంగా మంచి ఆసరా అవుతుంది.