నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 25 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

మడత ఫోన్.. మరింత నాజూకుగా!

నయా జమానాకు తగ్గట్టుగా టెక్ గ్యాడ్జెట్లు కూడా భిన్నంగా ముస్తాబై వచ్చేస్తున్నాయి. ట్రెండీ లుక్‌తో మార్కెట్లో సందడి చేస్తున్నాయి. సామ్‌సంగ్ కొత్తగా తీసుకొస్తున్న 'గెలాక్సీ జెడ్ ఫోల్డ్' స్మార్ట్‌ఫోన్ ప్రపంచాన్ని తెగ ఆకర్షిస్తున్నది. 'గెలాక్సీ ఏఐ' 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 పట్టేస్తుందన్నమాట. బరువు కేవలం 236 గ్రాములు. గతంలో విడుదలైన 'గెలాక్సీ జెడ్ ఫోల్డ్' మోడల్స్ కంటే ఇది చాలా లైట్‌గా ఉందని రూపకర్తలు చెబుతున్నారు. ఇంటర్నల్ స్క్రీన్ పరిమాణం 8 అంగుళాలు. ఎక్స్‌టర్నల్ డిస్‌ప్లే 6.5 అంగుళాలు. గత మోడల్‌తో పోల్చితే తెర పరిమాణంలో స్వల్ప మార్పులు చేశారు. ఇక ప్రాసెసర్ విషయానికొస్తే.. స్నాప్ డ్రాగన్ 8 జనరేషన్ 3 చిప్ సెట్‌ని వాడారు. ర్యామ్ సామర్థ్యం 16 జీబీ. దుమ్ము, ధూళి చేరకుండా 'ఐపీ48' రేటింగ్ రక్షణ ఉంది. అలాగే, మెయిన్ కెమెరా సామర్థ్యాన్ని 200 మెగాపిక్సెల్‌కు అప్‌గ్రేడ్ చేశారు. దీంతో పాటు అల్ట్రావైడ్ టెలిస్కోప్ లెన్స్ ఉన్నాయి. బ్యాటరీ సామర్థ్యం 4,400 ఎంఏహెచ్. ఇక గెలాక్సీ ఏఐ సపోర్ట్‌తో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సేవల్ని ఫోన్‌లో నిక్షిప్తం చేశారు. దీంతో పలు రకాల మల్టీటాస్కింగ్‌లను ఇట్టే ప్రాసెస్ చేయొచ్చు. సామ్‌సంగ్ 'ఎస్' పెన్నుతో నోట్స్‌ని పలు ఫార్మాట్లలో ప్రాసెస్ చేసుకునే వీలుంది. డ్యుయల్ స్క్రీన్‌లను వాడుకుని 'ట్రాన్స్‌లేషన్స్'ని సులభంగా చేయొచ్చు. అంతేకాదు.. పెన్నుతో ఏదైనా పదాన్ని సర్కిల్ చేస్తే చాలు. ఆ పదానికి సంబంధించిన గూగుల్ సెర్చ్ వివరాలు వచ్చేస్తాయి... ఇలా గెలాక్సీ ఏఐతో భిన్నమైన ఫీచర్స్‌ని ఈ ఫోన్‌తో పొందొచ్చు.

సైకిలే ఆమె ప్రపంచం

సైకిల్ తొక్కడం పిల్లలకు సరదా. యువతకు సాహసం. పెద్దలకు ఆరోగ్యం. అమెరికా అమ్మాయి లేల్ విల్‌కాక్స్‌కి సైకిలే ప్రపంచం. స్నేహం, సాహసం, ప్రేమ, ప్రయాణం, జీవితం.. తనకన్నీ సైకిలే అంటుందామె. అబ్బాయి ప్రేమలో పడి సైక్లింగ్ అలవాటు చేసుకున్న ఆ అమ్మాయి.. బ్రేకప్ అయినా సైకిల్ రైడ్‌ని బ్రేక్ లేకుండా సాగించింది. అదే సైకిల్‌పై ప్రపంచాన్ని చుట్టొచ్చి గిన్నిస్ రికార్డులకెక్కింది! ఆ సాహస ప్రేమగాథే ఈ సైకిల్ రైడ్!

లేల్ విల్‌కాక్స్ అమెరికాలోని అలస్కాలో పుట్టి పెరిగింది. నేచురల్ సైన్స్, ఫ్రెంచ్ సాహిత్యంలో బ్యాచ్‌లర్ డిగ్రీ చదివింది. పదిహేనేండ్ల కిందట నికొలస్ కమన్ అనే అబ్బాయి ఆమెకు పరిచయమయ్యాడు. అతని ప్రేమలో పడింది. అతనితోపాటే సైకిల్ ప్రేమలోనూ పడింది. ప్రేమ, సైకిల్ రైడ్ రెండే ప్రపంచం అన్నట్టుగా సాగిపోయారిద్దరూ. ప్రేమికుడితో కలిసి సైకిల్ రైడ్ మొదలుపెట్టింది. ప్రేమలో అలా సాగిపోతున్న ఆ జంట లక్ష్యం.. లక్ష మైళ్ల దూరం కలిసి ప్రయాణించడం. అందుకోసం 30కి పైగా దేశాలు పర్యటించాలని అనుకున్నారు. అమెరికాలోని కొన్ని నగరాల్లో సైకిళ్లపై విహరించారు. ఈ ప్రయాణంలో పాఠశాల పిల్లల కోసం సైకిళ్లను సేకరించడం, విద్యార్థులకు సైకిల్ మరమ్మతులు నేర్పించడం లాంటివి చేసేవారు. ఈ క్రమంలో విల్‌కాక్స్ Trans Am 2016 పోటీల్లో పాల్గొంది. పోటీలో భాగంగా అమెరికా పశ్చిమ తీరం నుంచి బయలుదేరి తూర్పు తీరానికి చేరుకోవాలి. 4,400 మైళ్ల దూరాన్ని 18 రోజుల్లో అలవోకగా పూర్తి చేసింది విల్‌కాక్స్. సైక్లిస్టులు ధరించే ప్రత్యేకమైన దుస్తులు లేకుండా, సాధారణ డ్రెసింగ్‌తో పోటీపడ్డ ఆమె గెలుపును చూసి అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఈ రైడ్‌ను పూర్తి చేసిన తొలి మహిళగా, గెలిచిన మొదటి అమెరికన్‌గా రికార్డ్ సృష్టించింది. ఆ తర్వాత లెక్కలేనన్ని సైకిల్ రైడ్స్‌లో గెలిచింది. ఎంత గెలిచినా ప్రపంచ సైకిల్ యాత్ర చేయాలన్న కోరిక తీరలేదు. ఆ లక్ష్యం కోసం ప్రణాళికలు రూపొందించుకుని సాగుతున్న విల్‌కాక్స్, కమన్ జోడీ 2017లో విడిపోయింది. ఉత్సాహంగా సాగిన వాళ్ల ప్రయాణానికి బ్రేక్ పడింది.

ప్రపంచ యాత్ర

కమన్‌తో ప్రేమ చెడినా అతని వల్ల అలవడిన సైకిల్ రైడ్‌ని విల్‌కాక్స్ వదిలిపెట్టలేదు. చికాగో నగరంలో మే 26న ప్రపంచ సైకిల్ యాత్రను మొదలుపెట్టింది. 1,268 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న న్యూయార్క్ చేరుకొని తొలి లక్ష్యాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేసింది. ఆ తర్వాత ఐరోపా యాత్ర కోసం విమానంలో బయలుదేరి పోర్చుగల్‌లో వాలింది. అక్కడి నుంచి తూర్పు దిశగా సవారీ చేస్తూ స్పెయిన్, ఫ్రాన్స్, బెల్జియం, నెదర్లాండ్, జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్, ఇటలీ, ఆస్ట్రియా, స్లొవేకియా, క్రొయేషియా, బోస్నియా, సెర్బియా, బల్గేరియా, టర్కీ, జార్జియా దేశాల మీదుగా సైకిల్ యాత్ర కొనసాగించింది. రెండో దశలో 7,683 కిలోమీటర్ల భారీ దూరాన్ని సులభంగా దాటేసింది. అంతే ఆత్మవిశ్వాసంతో ఆస్ట్రేలియాలోని పెర్త్‌లో అడుగుపెట్టింది. జూలై మాసమంతా ఆ దేశంలోనే గడిపింది. తర్వాత న్యూజిలాండ్‌కు చేరుకొని వారంలో అక్కడ పర్యటన ముగించింది. అక్కడి నుంచి ఉత్తర అమెరికా బయలుదేరింది. అలస్కాలోని ఆంకోరేజ్ నుంచి సైకిల్ యాత్ర ప్రారంభించింది. ఆంకోరేజ్ నుంచి పశ్చిమ కెనడాకు దిగువగా తీర ప్రాంతంలో సైకిల్ యాత్ర సాగిస్తూ లాస్ ఏంజెల్స్ మీదుగా మొట్టమొదట తాను బయలుదేరిన చికాగోకు చేరుకుంది. ఇలా సెప్టెంబర్ 11న ప్రపంచ సైకిల్ యాత్రను ముగించింది.

ప్రేమ యాత్ర

108 రోజుల 12 గంటల 12 నిమిషాల సుదీర్ఘమైన ప్రయాణంలో 18,125 మైళ్లు ప్రయాణించింది విల్‌కాక్స్! రోజుకు సగటున 166 మైళ్ల దూరం ప్రయాణం చేసిందంటే ఆమె సంకల్ప బలాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. కొండ ప్రాంతాలు, ఎగుడు దిగుడు దారుల్లోనూ మొక్కవోని దీక్షతో ప్రయాణం సాగించింది. మంచి రోడ్డు మార్గం ఉన్న రోజు 200 మైళ్ల దూరాన్ని అలవోకగా సైక్లింగ్ చేశానని విల్‌కాక్స్ చెప్పుకొచ్చింది. ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణంతో సైకిల్‌పై ప్రపంచాన్ని వేగంగా చుట్టొచ్చిన మహిళగా ఆమె ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పింది. స్కాటిష్ సైక్లిస్ట్ జెన్నీ గ్రహమ్ ఆరేండ్ల క్రితం... 124 రోజుల 11 గంటలు సైకిల్‌పై ప్రయాణించి గిన్నిస్ రికార్డుల కెక్కింది. ఆ రికార్డుని విల్‌కాక్స్ అధిగమించి చరిత్రకెక్కింది. 38 సంవత్సరాల వయసులో ఈ రికార్డ్ సాధించడం మరో అద్భుతం. సైకిల్ సవారీ అంటే సుదూర ప్రయాణమే కాదు.. అదో సాహసం. ఎత్తయిన పర్వతాలు, లోతట్టు ప్రాంతాలు, మంచు ఎడారులు, తుఫానులు, దుర్గమ అరణ్యాలు, నదులు దాటేందుకు ఎన్నో సాహసాలు చేస్తూ రాత్రీ పగలు ప్రయాణించాలి. అలసట తప్ప భీతి లేని ఈ ప్రయాణంలో ఆమెకు మరో తోడు దొరికింది. రిగులే అనే ఫొటో జర్నలిస్ట్‌ని వివాహమాడింది. ఆయన కూడా ఆమెతో కలిసి సైకిల్ రైడ్ మొదలుపెట్టాడు. విల్‌కాక్స్ సైకిల్ యాత్రలను డాక్యుమెంటరీలు తీసి భార్యపై ప్రేమను చాటుకున్నాడు.

>>> హిమాలయాల కన్నా ఎత్తు

సముద్రాలు, అగ్ని పర్వతాలు, ఎడారులతో ఉన్న భూమిపై ఒకచోట నుంచి బయలుదేరి ప్రపంచమంతా సైకిల్‌పై చుట్టి రావడం సాధ్యం కాదు. కాబట్టి, గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ సైకిల్ యాత్రికులకు కొన్ని మినహాయింపులు ఇచ్చింది. ఒక ఖండం నుంచి మరో ఖండానికి ప్రయాణించడానికి ఇతర ప్రయాణ మార్గాలు ఎంచుకునే వెసులుబాటు కల్పించింది. కానీ, మొత్తం యాత్ర 18,000 మైళ్ల దూరానికి తగ్గ కూడదు. ఉత్తర, దక్షిణ ధృవ సమీప ప్రాంతాల మధ్య సైకిల్ యాత్ర కొనసాగించాలనే నిబంధనా ఉంది. ఈ షరతులకు అనుగుణంగా తన ప్రపంచ యాత్ర లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని సునాయాసంగా విల్‌కాక్స్ లక్ష్యం చేరుకుంది. గిన్నిస్ రికార్డులకెక్కింది. విల్‌కాక్స్ ప్రపంచ యాత్ర ద్వారా దూరంతోపాటు భూగోళాన్ని కింది నుంచి పైకి ఎగబాకిందని చెప్పాలి. అలా గుండ్రంగా ఉన్న భూమిపై ఆమె 6,29,880 అడుగుల ఎత్తుకు సైకిల్‌పై ఎగబాకింది! ఈ ఎత్తు హిమాలయాల కంటే 21 రెట్లు ఎక్కువన్నమాట. ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా!

ఆ రోజు చాలా బాధపడ్డా!

హాకీ స్టిక్ పట్టుకొని గోల్స్ కొట్టింది. టాటూ ఆర్టిస్టుగా తనదైన ముద్రవేసింది. చిత్రకారిణిగా తనలోని సృజనాత్మకతకు ప్రాణం పోసింది. ఆపై నటిగా బుల్లితెరపై అద్భుతాలు చేస్తున్నది కన్నడ కస్తూరి పూజా దుర్గన్న. వరుస అవకాశాలతో సీరియల్స్‌లో రాణిస్తూ, సినిమాల్లోనూ మెరుస్తున్నది. జీ తెలుగులో ప్రసారమవుతున్న 'సీతే రాముడి కట్నం' సీరియల్‌లో మధుమితగా ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న పూజా దుర్గన్న జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు..

మాది కర్ణాటకలోని బళ్లారి. మేం నలుగురం అక్కాచెల్లెళ్లం. చిన్నప్పటి నుంచి భిన్నమైన దారిని ఎంచుకుని నాకంటూ ఓ ప్రత్యేకత ఉండాలని అనుకునేదాన్ని. ఆ ఆలోచనతోనే చదువుకునే రోజుల్లో ఆటలపై దృష్టిపెట్టా. కర్ణాటక హాకీ జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించాను. రెండు నేషనల్ మ్యాచ్‌లు ఆడాను. ఆ సమయం నా జీవితంలో ఎప్పటికీ ప్రత్యేకమే. అమ్మానాన్న మమ్మల్ని ఎప్పుడూ ఆడపిల్లలని తక్కువ చేసి చూడలేదు. మా నానమ్మ కూడా చాలా సపోర్ట్ చేసేది. కొత్తగా చేయాలనే ఆలోచనతోనే టాటూలు వేయడం నేర్చుకున్నా. ఉత్తర కర్ణాటకలో నేనే మొదటి ఫీమేల్ టాటూ ఆర్టిస్ట్‌ని. చిత్తరువులు కూడా వేస్తాను.

వారి ప్రోత్సాహంతో..

కాలేజ్ డేస్ నుంచి నాకు నటన అంటే చాలా ఇష్టం. స్టేజ్ షోలు చేసేదాన్ని. స్నేహితులంతా సినిమాల్లో ప్రయత్నించమని సలహా ఇచ్చారు. దాంతో సినిమాల్లో అవకాశాల కోసం ప్రయత్నించా. కానీ, వెంటనే చాన్సులు రాకపోవడంతో సీరియల్స్ వైపు మళ్లా. నాన్నకు ఆసరాగా ఉండాలని బుల్లితెర ఎంచుకున్నా. అలా మొదలైన ప్రయాణం ఎనిమిదేండ్లుగా విజయవంతంగా కొనసాగుతున్నది. కన్నడలో సీరియల్స్ చేస్తున్నప్పుడు అనుకోకుండా జెమినీలో మొదటి ఆఫర్ వచ్చింది. వెంటనే ఒప్పుకొన్నా. ఆ సీరియల్ చేస్తున్న సమయంలోనే జీ తెలుగు నుంచి కాల్ వచ్చింది. ఆడిషన్ లేకుండానే సెలెక్ట్ చేశారు. కథ నచ్చి వెంటనే ఓకే చెప్పాను. 'సీతే రాముడి కట్నం'లో నేను పోషించిన మధుమిత పాత్రకి మంచి ఆదరణ దక్కింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎక్కడికి వెళ్లినా మధుమిత అనే పిలుస్తుంటారు.

అన్నీ నెగెటివ్ పాత్రలే..

కన్నడలో నాలుగు సినిమాల్లో చిన్న చిన్న పాత్రలు చేశా. హీరోయిన్‌గా రెండు సినిమాల్లో నటించా. అవి పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉన్నాయి. తెలుగులోనూ సినిమాల్లో మంచి పాత్రలు వస్తే చేయాలని ఉంది. ఇప్పటివరకు అన్నీ నెగెటివ్ పాత్రలే చేశా. మొదట్లో నేను ఎక్కడికి వెళ్లినా తిట్టుకునేవాళ్లు. నిజానికి నెగెటివ్ పాత్రల్లో నటించేందుకు ఎక్కువ కష్టపడాలి. నా నిజ జీవితానికి, ఆ పాత్రలకి చాలా వ్యత్యాసం ఉంటుంది. అందువల్ల వాటిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని నటించడం కష్టంగా అనిపించేది. సీరియల్ అయినా, సినిమా అయినా హీరోయిన్‌గానే చేయాలనే ఆలోచన లేదు. నెగెటివ్ రోల్ అయినా తగిన ప్రాధాన్యం ఉంటే తప్పకుండా నటిస్తాను. ఆ తరహా పాత్రల్లో చాలా ఎమోషన్స్ పండించవచ్చు.

అంత తేలికేం కాదు..

నటనను కెరీర్‌గా ఎంచుకోవాలని నిర్ణయించుకుని బళ్లారి నుంచి బెంగళూరుకు షిఫ్ట్ అయ్యా. కెరీర్ కోసం పుట్టి, పెరిగిన ఊరును వదిలివెళ్లాల్సి వచ్చింది. ఆ రోజు చాలా బాధపడ్డా. కానీ, నా కుటుంబానికి అండగా నిలవాలంటే తప్పదనిపించింది. ఇప్పటికీ బళ్లారి వెళ్తే నన్ను చాలా ప్రేమగా ఆదరిస్తారు. పిలిచి సన్మానం చేస్తారు. అక్కడి పిల్లలు 'అక్కా.. మాకు నువ్వే ఆదర్శం' అంటూ ఉంటారు. సిటీల్లో పుట్టిపెరిగే వాళ్లకి నచ్చిన రంగం ఎంచుకోవడం సాధారణ విషయమే! అందులో రాణించడానికి అన్ని వనరులూ అక్కడ అందుబాటులో ఉంటాయి. కానీ, సిటీకి దూరంగా ఉండేవాళ్లు భిన్నమైన రంగాల్ని ఎంచుకోవడం, అందులో రాణించడం అంత తేలికైన విషయం కాదు.

అమ్మ దయతోనే..

నాకు భక్తి ఎక్కువ. శివుణ్ని పూజిస్తా. అమ్మవారంటే అపారమైన భక్తి. ఒకసారి నసనకోట ముత్యాలమ్మ గుడికి వెళ్లా. అక్కడ నిమ్మకాయల వరం ఇస్తారు. అక్కడ కూర్చుని ఏదైనా కోరుకుంటే అది నెరవేరేదైతే నిమ్మకాయ మీద పడుతుంది. నేను వెళ్లి అక్కడ కూర్చున్నా. ఒకలాంటి తన్మయత్వం కలిగింది. కొందరిని ఎంచుకుని కూర్చోబెడతారు. కూర్చుని అమ్మని ఏం అడగలేదు. నా తల్లిదండ్రులను ఒక కొడుకులాగా బాగా చూసుకోవాలి అని కోరుకున్నా. వెంటనే నాలుగు నిమ్మకాయలు పడ్డాయి. ఏడేండ్ల తర్వాత మళ్లీ గుడికి వెళ్లా .. అక్కడ అందరూ మధుమిత అని పిలుస్తూనే ఉన్నారు. అమ్మవారి దయ నాపై ఉందనిపించింది. ఈ రోజు నేను ఇలా ఉన్నానంటే అందుకు కారణం మా అమ్మానాన్న, నానమ్మతోపాటు ఆ అమ్మవారి అనుగ్రహమనే అనుకుంటాను!

... హరిణి

డీహైడ్రేషన్‌ను డీ కొందాం

నీరు జీవనాధారం. మనిషి బతకాలంటే.. నీరు తాగడం చాలా అవసరం. అయితే, అప్పుడప్పుడూ మనం తీసుకునే ద్రవాల కన్నా.. మన శరీరం ఎక్కువ మోతాదులో ద్రవాలను కోల్పోతుంది. అప్పుడు బాడీ డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. సరిపడా నీరు తాగకపోవడం, శరీరం ఎక్కువగా నీటిని కోల్పోవడం వల్ల ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. పెద్దవాళ్లలో ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తుంది.

- సాధారణంగానే వయసు పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో నీటి నిల్వలు తగ్గుతుంటాయి. దాహం వేయడం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరానికి నీరు అవసరం ఉన్నా.. వారిలో దాహం వేయదు. దాంతో పెద్దవాళ్లు నీటిని తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇది డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీస్తుంది.
- వయసు పెరిగేకొద్దీ మూత్రపిండాల సామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోతుంది. దీని ప్రభావం వల్ల మూత్ర విసర్జన సమయంలో ఎక్కువ నీటిని కోల్పోవాల్సి వస్తుంది.
- బీపీ, షుగర్‌లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ప్రతిరోజూ మందులు వేసుకోవాల్సి రావడం వల్ల మూత్ర విసర్జన ఎక్కువవుతుంది. దీంతో శరీరంలో నీటినష్టం భారీగా ఉంటుంది.

నివారణ

పెద్దవాళ్లు డీహైడ్రేషన్‌కు గురైతే.. తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి రావొచ్చు. నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే.. కాలేయం, మూత్రపిండాలు, గుండె తదితర అవయవాలపై ప్రభావం పడుతుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురుకావొద్దంటే.. తరచూ నీళ్లు తీసుకుంటూ ఉండాలి. దాహం వేయకున్నా.. గంటగంటకూ నీళ్లు తాగడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి.

- ఉదయం, సాయంత్రం హెర్బల్ టీ, సూప్‌లు లాంటివి తాగాలి.
- హైడ్రేటింగ్ ఆహార పదార్థాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. నీరు పుష్కలంగా ఉండే పుచ్చకాయ, నారింజ, కీరా, పాలకూర ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

బ్యాడ్ మార్నింగ్

ఈ స్మార్ట్ యుగంలో.. చాలామందికి ఫోనే గడియారంలా మారిపోయింది. మొబైల్ నోటిఫికేషనే.. అలారం అయిపోయింది. ఉదయం లేవగానే ఫోన్‌లో తల పెట్టేయడం.. బెడ్‌పై ఉండే సోషల్ మీడియాలో వాలిపోవడం కామన్‌గా కనిపిస్తున్నది. అయితే.. ఇలా, నిద్రలేవగానే స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో గడపడం చాలా ప్రమాదకరమని నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు అనేక సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. యువతే కాదు.. పిల్లలు, పెద్దలు కూడా మొబైల్‌కు వ్యసనపరులుగా మారిపోయారు. ఉదయం లేవడమే స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను చేతిలోకి తీసుకుంటున్నారు. సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్‌లు చూసుకోవడం, మెయిల్స్ చెక్ చేసుకోవడం, వీడియోలు చూడటం.. ఇలా కనీసం గంటకుపైగా మొబైల్‌లో గడిపేస్తున్నారని ఇటీవలి కొన్ని సర్వేల్లో తేలింది. దాదాపు 61 శాతం మంది పడుకునే ముందు, నిద్ర లేవడంతో కూడా ఫోన్‌లోనే గడిపేస్తున్నారు. నిద్ర నుంచి మేల్కొన్నప్పుడు కళ్లు సున్నితంగా ఉంటాయి. ఆ సమయంలో మొబైల్ స్క్రీన్ చూడటం ద్వారా కనుగుడ్లపై ఒత్తిడి పడుతుందని నిపుణుల మాట.

ఉదయం లేవగానే ఫోన్‌ను చూడటం వల్ల స్క్రీన్ నుంచి వెలువడే బ్లూలైట్.. కళ్లను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు ఇది అలవాటుగా మారితే.. ఆందోళన, నిద్రలేమి, మెడ నొప్పి లాంటి సమస్యలూ వస్తాయని చెబుతున్నారు. ఏకాగ్రతకు కూడా ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందట. ఈ అలవాటు దీర్ఘకాలంలో.. అధిక రక్తపోటు, ఒత్తిడిలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే, రాత్రి పడుకునే ముందు ఎక్కువసేపు ఫోన్ చూసినా.. నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు. అందుకే.. నిద్రపోవడానికి ఓ గంట ముందే ఫోన్‌ను పక్కన పెట్టేయాలనీ, నిద్ర లేచిన గంట తర్వాతే చేతిలోకి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.