



బడివిల్లలు భద్రం

వగరాలు, పట్టణాలు శరవేగంగా విస్తరిస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో పెద్దపెద్ద స్కూల్స్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ తరలుతున్నాయి. ఆయా పాఠశాలలకు వెళ్లే పిల్లలు.. ఇంటినుంచి నిత్యం 10 - 15 కిలోమీటర్ల దూరమైనా ప్రయాణించాల్సి వస్తున్నది. దాంతో, వారి భద్రత గురించి తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఉదయం వెళ్తుంది మొదలు.. సాయంత్రం వచ్చేవరకూ వారి గురించే ఆలోచిస్తుంటారు. సమయానికి పిల్లలు ఇంటికి చేరకపోతే కంగారు పడిపోతారు. అలాంటివారి ఆందోళనను దూరం చేసేలా.. 'Acumen Track GF-06' పేరుతో జీపీఎస్ ట్రాకర్ తీసుకొచ్చింది ఆక్యుమెన్ సంస్థ. దీన్ని పిల్లల



బ్యాగ్లో ఉంచితే చాలు. నిత్యం వారిని ట్రాక్ చేస్తూ ఉండొచ్చు. అందుకోసం తల్లిదండ్రుల స్మార్ట్ఫోన్లో ప్రత్యేక యాప్ను ఇన్స్టాల్ చేసుకుంటే చాలు. జీపీఎస్ లాకేటర్ ద్వారా.. పిల్లలు ఎక్కడున్నారో ఇట్టే గుర్తించొచ్చు. ట్రాకింగ్ మెడల్ ధరించే లాకేటర్లు ఉంటుంది ట్రాకర్. పిల్లలు కూడా తాము భద్రంగా లేమని అనుకున్నప్పుడు.. ఈ ట్రాకర్తో తల్లిదండ్రులను అలర్ట్ చేయొచ్చు. పిల్లలు దారితప్పినా, ఎవరైనా కిడ్నాప్ చేసేందుకు ప్రయత్నించినా ఈ లాకేటర్లోని బటన్ను క్లిక్ చేస్తే చాలు.. తల్లిదండ్రుల ఫోన్కు అలర్ట్ మెసేజ్ వెళ్తుంది. అలా.. బడిపిల్లల భద్రతకు భరోసా ఇస్తుంది లాకేటర్ ట్రాకర్!

నమస్తే తెలంగాణ జంధగీ 15

కరీంనగర్ | శుక్రవారం 24 జనవరి 2025 www.ntnews.com



విలు విద్యలో రాణించాలంటే అర్జునుడికి ఉన్నంత గురి ఉంటే సరిపోదు. లక్ష్యాన్ని ఛేదించాలంటే ముందుగా లక్ష్యకటకంగా ఉండాలి. సరైన శిక్షణ దొరకాలి. నగర వాసులకు, అందులోనూ సంవన్ముల క్రీడగా పేరున్న విలు విద్యలో సవ్యసాచి అనిపించుకోవాలంటే.. అధ్యక్షురూ కలిసిరావాలి. అలాంటి ఆటలో మేటి అనిపించుకుంటున్న తెలంగాణ బిడ్డ తానిపల్ల చికిత. పల్లెసీమలో విల్లంబులు ధరించిన ఈ యువతి... ఆర్డర్ ఏషియా కప్లో నాల సారింఛదానికి సిద్ధమవుతున్నది. ఈ ఘనత సాధించిన తెలంగాణ తొలి ఆడబిడ్డ చికిత కథ ఆమె మాటల్లోనే..

నా గురి ఆ పతేకం ఫైనే..

మాది పెద్దపల్లి జిల్లా ఎలిగేడు మండలంలోని సుల్తాన్పూర్. నాన్న శ్రీనివాసరావు రైతు. అమ్మ శ్రీలక్ష్మి గృహిణి. రెండో తరగతి వరకు సుల్తాన్పూర్లోనే చదివా. తర్వాత పదో తరగతి దాకా కరీంనగర్లోని స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ (ఎస్పీఆర్)లో చదువుకున్నా. చిన్నప్పటి నుంచి నాకు ఆటలంటే ఇష్టం. స్కూల్ డేస్లో కరాటే నేర్చుకున్నా. ఒకసారి కరీంనగర్ స్టేడియంలో ఆర్చరీ పోటీలు జరుగుతుంటే చూశాను. ఆటగాళ్లు గురి చూసి లక్ష్యాన్ని చేదిస్తుండటం భలేగా అనిపించింది. విలు విద్య నేర్చుకోవాలనిపించింది. అదే విషయం మా కరాటే మాస్టర్ ప్రదీప్ సారీకు చెప్పాను. ఆయన నన్ను ట్రైనిటీ పాఠశాల పీకాటి నారాయణ సారీకు పరిచయం చేశారు. ఆయన ఓ వారం పాటు ట్రైనింగ్ చేర్చించారు. అంతలో మా బాబాయి ఆర్చరీ రికర్ బో కొనిచ్చారు. నాన్న తోడ్పాటుతో ఇంటి దగ్గరే కొన్నాళ్లు ట్రైనింగ్ చేశా. తర్వాత సెలవుల్లో పీకాటి సారీ దగ్గర మరో వారం శిక్షణ తీసుకున్నా. సెలవులు అయ్యాక కరీంనగర్ జిల్లాలోనే సీనియర్ ఫైయర్ శ్రీనివాస్ ఉస్మాన్లని తెలిసింది. నాన్న ఆయనకు నన్ను పరిచయం చేశారు. ఆయన దగ్గర ఆటలో మెలకువలు తెలుసుకున్నా. ప్రతిరోజూ సుల్తాన్పూర్ నుంచి

కరీంనగర్ పోలీస్ ట్రైనింగ్ సెంటర్కి వెళ్లి ట్రైనింగ్ చేసిదాన్ని. 2019లో పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ దివసేన గారు ప్రభుత్వం నుంచి ఉచితంగా బిల్లులు అందించారు. ఎన్టీపీసీ, కలెక్టర్ సహకారంతో నా శిక్షణ నిరాటంకంగా సాగింది. క్రమంగా ఆటపై పట్టు సాధించాను.

వరుస విజయాలు
పదో తరగతి తర్వాత గర్రప్రభుత్వ మోడల్ జూనియర్ కళాశాలలో ఇంటర్ చదివాను. మరోపైపు ఎక్కడ పోటీలు జరిగినా పాల్గొనే దాన్ని. 2018, 19లో జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిలో బంగారు పతకాలు సాధించడంతో ఈ క్రీడలో రాణించగలననే నమ్మకం కుదిరింది. 2019లో గోవాలో నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి పోటీలో బంగారు పతకం గెలిచాను. 2022లో గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా బెంగళూరులో వచ్చారు. నాన్న తోడ్పాటుతో ఇంటి దగ్గరే కొన్నాళ్లు ట్రైనింగ్ చేశా. తర్వాత సెలవుల్లో పీకాటి సారీ దగ్గర మరో వారం శిక్షణ తీసుకున్నా. సెలవులు అయ్యాక కరీంనగర్ జిల్లాలోనే సీనియర్ ఫైయర్ శ్రీనివాస్ ఉస్మాన్లని తెలిసింది. నాన్న ఆయనకు నన్ను పరిచయం చేశారు. ఆయన దగ్గర ఆటలో మెలకువలు తెలుసుకున్నా. ప్రతిరోజూ సుల్తాన్పూర్ నుంచి



ఇండియా యూత్ గేమ్స్లో తెలంగాణ నుంచి ఎంపికైన ఆర్చరీ గుర్తింపు సాధించాను. నా కోసం అమ్మానాన్న ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకు లక్ష్యారు. ఆర్చరీ ఖర్చుతో కూడుకున్న క్రీడ. అందరి సహకారంతో ఈ స్థాయికి చేరుకున్నా.

లక్ష్యం ఒలింపిక్స్
ఈ ఏడాది జరగనున్న ఆర్చరీ ఏషియా కప్లో మన దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే అవకాశం దక్కింది. ఈ ఏటవరలో జరగనున్న పోటీల్లో మన దేశానికి పతకం అందించడమే నా లక్ష్యం. మరోపైపు ఆర్చరీ వర్కట్ కమ్ పోటీలకు కూడా అంపికయ్యా. ఈ టోర్నీ కోసం కోల్కతాలో నాలుగు రోజులపాటు సెలెక్షన్లు జరిగాయి. మొత్తం మూడు ఈవెంట్లలో 13 పాయింట్లతో మూడో స్థానంలో నిలిచి.. సెలెక్షన్ అయ్యా. టాతో పాటు మరో ముగ్గురు యువతులతో కూడిన జట్టు ఈ పోటీలో పాల్గొననుంది. ఏట్రీలో అమెరికాలో ఆర్చరీ వర్కట్ కమ్ ఫ్రీ క్లిక్, మే నెలలో చైనాలో ఫ్రీ క్లిక్ టూ పోటీలు జరుగుతాయి. ఈ వరుస పోటీల్లో సత్తా చాటి పతకం గెలువాలన్నదే నా లక్ష్యం. ఆస్ట్రేలియా మింది ఒలింపిక్స్ పతకం సాధించాలన్నది నా జీవిత డ్యూయం.

...క అంకల ప్రకాష్, పెద్దపల్లి

చలి వాతావరణం మనిషిని కాదు.. గుండెను కూడా గజగజా వణికిస్తుంది. ఎందుకంటే.. ఈ సమయంలో గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో గుండెపోటు కేసులు 30 శాతం పెరుగుతాయని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ అధ్యయనం తేల్చింది. ఇక మనదేశంలోనూ.. శీతకాలంలో గుండెపోటు కేసులు 25 శాతం ఎక్కువగా సంభవిస్తాయని ఢిల్లీలోని ఎమ్మెస్సీ పరిశోధన వెల్లడించింది.

చలికాలం.. గుండె గజగజా!

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం.. ఏటా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 17.9 మిలియన్ల మంది గుండె సంబంధ సమస్యలతో మరణిస్తున్నారు. అందులోనూ, ఇతర కాలాలతో పోలిస్తే, చలికాలంలోనే ఎక్కువ హత్యయ సంబంధ సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయట. గతేడాది వారు నిర్వహించిన అధ్యయనం సందర్భంగా ఈ విషయాలను వెల్లడించారు. చలికాలంలో గుండెపోటు మరణాలకు గల కారణాలను వివరిస్తున్నారు.

- చలి వాతావరణంలో శరీరం వెచ్చగా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. దీనివల్ల రక్తనాళాలు సంకోచించి.. గుండెకు రక్తసరఫరా తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా, గుండెపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అలా.. గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.
- ఈకాలంలో రక్తపోటు పెరగడం కూడా.. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోవడం వల్ల ధమనులు కుంచించుకుపోయి.. ఇరుకుగా తయారవుతాయి. దాంతో, రక్తపోటు పెరిగి గుండెపై ఒత్తిడి పడుతుంది.

ఇతర కాలాలతో పోలిస్తే.. చలికాలంలో మాంసాహారం ఎక్కువగా తినడం కూడా గుండెకు వేటు వేస్తుంది. శరీరంలో పెరిగే కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయి గుండెపోటు వచ్చేలా చేస్తుంది.

- డయాబెటీస్, అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం వంటి ఇతర సమస్యలు ఉన్నవారిలో ప్రమాదం మరింత ఎక్కువ.



వెనక్కి నడుద్దాం

నడక.. ఆరోగ్యానికి దివ్యోషధం! అత్యంత ప్రభావశీలమైన వ్యాయామం! అయితే, మామూలుగా నడిచే కన్నా.. వెనక్కి నడవడం వల్ల మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా వాకింగ్ చేసేటప్పుడు.. శక్తి అనేది వీలమండ నుంచి పుడుతుంది. అదే.. వెనక్కి నడిచే సమయంలో తుంటి, మోకాళ్ల నుంచి శక్తి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ మార్పు శరీరంలో అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని అంటున్నారు. వెనక్కి నడవడం వల్ల నడకలో సమతుల్యత, వేగం మెరుగుపడుతుంది. రివర్స్ వాకింగ్.. కార్డియోరెస్పిరేటరీ ఫిట్నెస్ను మెరుగుపరుస్తుందట. అంటే, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఆక్సిజన్ను మరింత ఎక్కువగా గ్రహించడానికి తోడ్పాటు అందిస్తుంది. రివర్స్ నడవడం వల్ల

మోకీలు, మోకాళ్లు ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇక రోజూ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు 10 - 15 నిమిషాలు వెనక్కి నడిస్తే.. ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధి బారినంది తప్పించుకోవచ్చు. మామూలు వాకింగ్తో పోలిస్తే.. వెనక్కి నడవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ మొత్తంలో కరుగుతుందట. రివర్స్ వాకింగ్.. మొదట పనితీరుపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే, పిల్లలకూ ఇలా వెనక్కి నడవడం నేర్పించాలి. దానివల్ల వారి జ్ఞానకళక్రమం మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. వారి ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించే మార్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే, మొదట్లో వెనక్కి నడవడం కష్టంగానే ఉంటుంది. రోజూ 10 - 15 అడుగులు వెనక్కి నడుస్తూ.. ఆ తర్వాత పెంచుకుంటూపోతే అలవాటు అవుతుంది.



అనేక పోషకాలతో నిండిన అరటిపండు.. ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. వివిధ దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఎన్నో బూస్టర్లుగా పనిచేస్తుంది. దీనిని రోజూ తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అరటిపండు పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి6, ఫాస్ఫోరస్ వంటి విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉంటుంది. జీర్ణశక్తిని బలోపేతం చేయడంతోపాటు ఎముకల బలానికి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ ముందు ఉంటుంది. బరువుతోపాటు రక్తంలో చక్కెరనూ నియంత్రించే ఉంటుంది. అయితే.. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న అరటిపండు.. కొందరికి అనారోగ్యాలను తెచ్చిపెడుతుంది.

అరటిపండు.. అదుపులో

అల్లర్లు, శ్వాసకోశ సమస్యలు, ఆస్టమా బాధితులూ.. అరటిపండుకు దూరంగా ఉండేనేమంది. అలాంటివారు అరటిపండు తింటే.. అల్లర్లు రియాక్షన్స్ ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా అరటిపండును మితంగానే తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తింటే.. మలబద్ధకం మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా కడుపునొప్పి, గ్యాస్ సమస్యలు, కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశమూ ఉంది.

కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడేవారు అరటిపండును ఎక్కువగా తినకూడదు. ఇందులో పొటాషియం అధికంగా లభిస్తుంది. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. మూత్రపిండాలకు పొటాషియాన్ని విస్తరించడం కష్టమవుతుంది.

అరటిపండులో ఉండే పొటాషియం.. బీటీ బాధితులకు వేటు వేస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు ఈ పండును తినకుంటేనే మంచిది.



నమస్తే తెలంగాణ ముల్కనూరు ప్రజా గ్రంథాలయం వారి ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం

[ముల్కనూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), హనుమకొండ జిల్లా] సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం
సంస్కృతి, చరిత్ర, సమకాలీన జీవన విధానాలు, వైరుధ్యాలు నేపథ్యంలో కథ ఉండాలి. సవ్యతకు, స్వజాత్యుత్కతకు పెద్దపీట వేసే కథలు మాత్రమే అహహం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన కథలలో ఉత్తమమైన 22 కథలను ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతుల వివరాలు

బహుమతి పొందిన కథలు నమస్తే తెలంగాణ 'బతుకమ్మ'లో ప్రచురితం అవుతాయి.	వది కథలను సాధారణ ప్రచురణ కోసం స్వీకరిస్తాం. ఈ కథలకు ఎక్కువ రూపాయలతోపాటు, జ్ఞాపకాలు అందజేస్తాం.	బహుమతి పొందిన కథలను పుస్తక రూపంలో అచ్చు వేసే అధికారం పోటీ నిర్వాహకులకు ఉంటుంది.
--	--	---

ముల్కనూరు లేదా హైదరాబాద్లో బహుమతుల ప్రధాన కార్యక్రమం ఉంటుంది. కథల పోటీ ఫలితాలు 'నమస్తే తెలంగాణ' బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

నియమ నిబంధనలు
ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో కానీ, వెబ్ పత్రికలలో కానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో కానీ, సోషల్ మీడియాలో కానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.
ఇప్పటికే ఏకపక్షంగా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్హం. పై అంశాలను దృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జరపవలసింది. ప్రచురణకు అంగీకరించని రాకప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.
ఒకరు ఒక కథను మాత్రమే పంపాలి.
రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అనులు పేరు తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి.
కథ అనువాదం, అనుకరణ, అనుసరణ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.
పోటీలో బహుమతి పొందిన ఏ కథనైనా, ఫలితాలు వెలుపడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.
బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నిర్ణయం తప్పదు. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యక్షతలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ డివిజన్లో ఉన్న తెలుగు వాడైనా కథలు పంపవచ్చు.

పంపాల్సిన విధానం

- రాక ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి. పదాల్లో అయితే 1500 పదాలకు మించకూడదు. ఈ పరిధిని దాటితే, పరిశీలనకు స్వీకరించబడవు.
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్లో వర్డ్స్ట్రీట్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్ ఫైల్ గా కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజీమేకర్లో డిజైన్ చేయించి కథను పంపేవారు యూనికోడ్ ఫైల్ను, పీడీఎఫ్ను కూడా జతచేసి ఆ రెండింటినీ ఈ-మెయిల్లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- కథలను ఆన్లైన్లో పంపేవారు దిగువ తెలిపిన ఐడీకి మాత్రమే మెయిల్ చేయాలి.
- కథల ప్రతులపై రచయిత/రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రంపై మాత్రమే పేరు, ఫోన్ నంబరు, ఈ-మెయిల్ ఐడీ రాయాలి.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా
బతుకమ్మ కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
8-2-603/1/7, 8, 9, 10 నంబర్ 10, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 034.
ఈ-మెయిల్ ఐడీ: ntmulkanoorkatha2025@gmail.com

కథలు మాకు అందాల్సిన చివరి తేదీ ఫిబ్రవరి 15, 2025

2	ద్వితీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 25,000
3	కృతీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 10,000
6	కస్టోడియన్ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 5,000