బడిపిల్లల భద్రం

నగరాలు, పట్టణాలు శరవేగంగా విస్తరిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో పెద్దపెద్ద స్కూల్స్ అన్నీ శివార్లకు తరలుతున్నాయి. ఆయా పాఠశాలలకు వెళ్లే పిల్లలు.. ఇంటినుంచి నిత్యం 10 – 15 కిలోమీటర్ల దూరమైనా ప్రయాణించాల్సి వస్తున్నది. దాంతో, వారి భద్రత గురించి తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఉదయం వెళ్లింది మొదలు.. సాయంత్రం వచ్చేవరకూ వారి గురించే ఆలోచిస్తుంటారు. సమయానికి పిల్లలు ఇంటికి చేరకపోతే కంగారు పడిపోతుంటారు. అలాంటివారి ఆందోళనను దూరం చేసేలా.. 'Acumen Track GF-06' పేరుతో జీపీఎస్ ట్రాకర్ తీసుకొచ్చింది ఆక్యుమెన్ సంస్థ. దీన్ని పిల్లల బ్యాగులో ఉంచితే చాలు. నిత్యం వారిని ట్రాక్ చేస్తూ ఉండొచ్చు. అందుకోసం తల్లిదండ్రుల స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో ప్రత్యేక యాప్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకుంటే చాలు. జీపీఎస్ లొకేటర్ ద్వారా.. పిల్లలు ఎక్కడున్నారో ఇట్టే గుర్తించొచ్చు. ట్రెండీగా మెడలో ధరించే లాకెట్‌లా ఉంటుందీ ట్రాకర్. పిల్లలు కూడా తాము భద్రంగా లేమని అనుకున్నప్పుడు.. ఈ ట్రాకర్‌తో తల్లిదండ్రులను అలర్ట్ చేయొచ్చు. పిల్లలు దారితప్పినా, ఎవరైనా కిడ్నాప్ చేసేందుకు ప్రయత్నించినా ఈ లాకెట్‌లోని బటన్‌ను క్లిక్ చేస్తే చాలు.. తల్లిదండ్రుల ఫోన్‌కు అలర్ట్ మెసేజ్ వెళ్తుంది. అలా.. బడిపిల్లల భద్రతకు భరోసా ఇస్తుందీ లాకెట్ ట్రాకర్!

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 24 జనవరి 2025 www.ntnews.com

విలు విద్యలో రాణించాలంటే అర్జునుడికి ఉన్నంత గురి ఉంటే సరిపోదు. లక్ష్యాన్ని ఛేదించాలంటే ముందుగా లక్ష్మీకటాక్షం ఉండాలి. సరైన శిక్షణ దొరకాలి. నగరవాసులకు, అందులోనూ సంపన్నుల క్రీడగా పేరున్న విలు విద్యలో సవ్యసాచి అనిపించుకోవాలంటే.. అదృష్టమూ కలిసిరావాలి. అలాంటి ఆటలో మేటి అనిపించుకుంటున్న తెలంగాణ బిడ్డ తానిపర్తి చికిత. పల్లెసీమలో విల్లంబులు ధరించిన ఈ యువతి... ఆర్చరీ ఏషియా కప్‌లో నారి సారించడానికి సిద్ధమవుతున్నది. ఈ ఘనత సాధించిన తెలంగాణ తొలి ఆడబిడ్డ చికిత కథ ఆమె మాటల్లోనే..

నా గురి ఆ పతకం పైనే..

మాది పెద్దపల్లి జిల్లా ఎలిగేడు మండలంలోని సుల్తాన్‌పూర్. నాన్న శ్రీనివాసరావు రైతు. అమ్మ శ్రీలత గృహిణి. రెండో తరగతి వరకు సుల్తాన్‌పూర్‌లోనే చదివా. తర్వాత పదో తరగతి దాకా కరీంనగర్‌లోని స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్సీ (ఎస్‌పీఆర్)లో చదువుకున్నా. చిన్నప్పటి నుంచి నాకు ఆటలంటే ఇష్టం. స్కూల్ డేస్‌లో కరాటే నేర్చుకునేదాన్ని. ఒకసారి కరీంనగర్ స్టేడియంలో ఆర్చరీ పోటీలు జరుగుతుంటే చూశాను. ఆటగాళ్లు గురి చూసి లక్ష్యాన్ని ఛేదిస్తుండటం భలేగా అనిపించింది. విలు విద్య నేర్చుకోవాలనిపించింది. అదే విషయాన్ని మా కరాటే మాస్టర్ ప్రదీప్ సార్‌కు చెప్పాను. ఆయన నన్ను ట్రినిటీ పాఠశాల పీఈటీ నారాయణ సార్‌కు పరిచయం చేశారు. ఆయన ఓ వారం పాటు బేసిక్స్ నేర్పించారు. అంతలో మా బాబాయ్ ఆర్చరీ రికర్ బో కొనిచ్చారు. నాన్న తోడ్పాటుతో ఇంటి దగ్గరే కొన్నాళ్లు ప్రాక్టీస్ చేశా. తర్వాత సెలవుల్లో పీఈటీ సార్ దగ్గర మరో వారం శిక్షణ తీసుకున్నా. సెలవులు అయ్యాక కరీంనగర్ జిల్లాలోనే సీనియర్ ప్లేయర్ శ్రీనివాస్ ఉన్నారని తెలిసింది. నాన్న ఆయనకు నన్ను పరిచయం చేశారు. ఆయన దగ్గర ఆటలో మెలకువలు తెలుసుకున్నా. ప్రతిరోజూ సుల్తాన్‌పూర్ నుంచి కరీంనగర్ పోలీస్ ట్రైనింగ్ సెంటర్‌కి వెళ్లి ప్రాక్టీస్ చేసేదాన్ని. 2019లో పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ దేవసేన గారు ప్రభుత్వం నుంచి ఉచితంగా విల్లంబులు అందించారు. ఎన్‌టీపీసీ, కలెక్టర్ సహకారంతో నా శిక్షణ నిరాటంకంగా సాగింది. క్రమంగా ఆటపై పట్టు సాధించాను.

వరుస విజయాలు

పదో తరగతి తర్వాత గర్రెపల్లి ప్రభుత్వ మోడల్ జూనియర్ కళాశాలలో ఇంటర్ చదివాను. మరోవైపు ఎక్కడ పోటీలు జరిగినా పాల్గొనేదాన్ని. 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 జరిగిన జాతీయ స్థాయి పోటీలోనూ పసిడి పతకం అందుకున్నా. అలా నేషనల్ ఆర్చరీ అసోసియేషన్ ఇండియా (ఎన్ఏఏఐ) దృష్టిలో పడ్డాను. జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరచిన 32 మంది క్రీడాకారులను ఎంపిక చేయగా అందులో నేనూ ఉన్నాను. తర్వాత నేషనల్ ర్యాంకింగ్ ఆర్చరీ టోర్నమెంట్స్ ప్రాబబుల్స్‌లోనూ చోటు దక్కింది. 2022లో ఖేలో

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

లక్ష్యం ఒలింపిక్స్

ఈ ఏడాది జరగనున్న ఆర్చరీ ఏషియా కప్‌లో మన దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే అవకాశం దక్కింది. ఈ ఫిబ్రవరిలో జరగనున్న పోటీల్లో మన దేశానికి పతకం అందించడమే నా లక్ష్యం. మరోవైపు ఆర్చరీ వరల్డ్ కప్ పోటీలకు కూడా ఎంపికయ్యా. ఈ టోర్నీ కోసం కోల్‌కతాలో నాలుగు రోజులపాటు సెలెక్షన్స్ జరిగాయి. మొత్తం మూడు ఈవెంట్లలో 13 పాయింట్లతో మూడో స్థానంలో నిలిచి.. సెలెక్ట్ అయ్యా. నాతోపాటు మరో ముగ్గురు యువతులతో కూడిన జట్టు ఈ పోటీలో పాల్గొననుంది. ఏప్రిల్‌లో అమెరికాలో ఆర్చరీ వరల్డ్ కప్ స్టేజీ 1, మే నెలలో చైనాలో స్టేజ్ టూ పోటీలు జరుగుతాయి. ఈ వరుస పోటీల్లో సత్తా చాటి పతకం గెలవాలన్నదే నా లక్ష్యం. అన్నిటినీ మించి ఒలింపిక్స్ పతకం సాధించాలన్నది నా జీవిత ధ్యేయం.

... అంకరి ప్రకాష్, పెద్దపల్లి

చలి వాతావరణం మనిషినే 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 ఎయిమ్స్ 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 హృదయ 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 చేటు చేస్తుంది. శరీరంలో పెరిగే కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయి గుండెపోటు వచ్చేలా చేస్తుంది.
- డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారిలో ప్రమాదం మరింత ఎక్కువ.

వెనక్కి నడుద్దాం

నడక.. ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం! అత్యంత ప్రభావశీలమైన వ్యాయామం! అయితే, మామూలుగా నడిచేకన్నా.. వెనక్కి నడవడం వల్ల మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా వాకింగ్ చేసేటప్పుడు.. శక్తి అనేది చీలమండ 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. రివర్స్‌లో నడవడం వల్ల మోకీలు, మోకాళ్లపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇక రోజూ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు 10 – 15 నిమిషాలు వెనక్కి నడిస్తే.. ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయట. బోలు ఎముకల వ్యాధి బారినుంచి తప్పించుకోవచ్చట. మామూలు వాకింగ్‌తో పోలిస్తే.. వెనక్కి నడవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ మొత్తంలో కరుగుతుందట. రివర్స్ వాకింగ్.. మెదడు పనితీరుపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది.

అందుకే, పిల్లలకూ ఇలా వెనక్కి నడవడం నేర్పించాలనీ, దానివల్ల వారి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. వారి ఆలోచన విధానంలో 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. ఎనర్జీ బూస్టర్‌గానూ పనిచేస్తుంది. దీనిని రోజూ తినడం వల్ల శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అరటిపండు పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి6, ఫాస్ఫరస్ వంటి విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉంటుంది. జీర్ణశక్తిని బలోపేతం చేయడంతోపాటు ఎముకల బలానికి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ ముందు ఉంటుంది. బరువుతోపాటు రక్తంలో చక్కెరనూ నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అయితే.. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్న అరటిపండు.. కొందరికి అనారోగ్యాలను తెచ్చిపెడుతుంది.

అరటిపండు.. అదుపులో

అలర్జీలు, శ్వాసకోశ సమస్యలు, ఆస్తమా బాధితులూ.. అరటిపండుకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. అలాంటివారు అరటిపండు తింటే.. అలర్జీ 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 విసర్జించడం కష్టమైపోతుంది.

అరటిపండులో ఉండే పొటాషియం.. బీపీ బాధితులకు చేటు చేస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు ఈ పండును తినకుంటేనే మంచిది.

అధిక బరువుతో బాధపడేవారు, బరువు తగ్గుదామని అనుకునేవారు కూడా అరటిపండును ఎక్కువగా తినకూడదు. అరటిపండులో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువ. దీంతో.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు పెరుగుతాయి. అవి కొవ్వుగా మారి.. మరింత బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.

అరటిపండులో చక్కెర శాతం ఎక్కువ. అందువల్ల.. మధుమేహ రోగులకు ఇది అంతగా మేలు చేయదు. కాబట్టి, డయాబెటిస్ సమస్యలు ఉన్నవారు దీన్ని పక్కనపెట్టడమే మంచిది.

నమస్తే తెలంగాణ

ముల్కనూరు ప్రజా గ్రంథాలయం వారి

ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం

[ముల్కనూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), హనుమకొండ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం

సంస్కృతి, చరిత్ర, సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల, వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో కథ ఉండాలి. నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన కథలలో ఉత్తమమైన **22** కథలను ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతుల వివరాలు

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

ప్రథమ బహుమతి (ఒక్కరికి) రూ. **50,000**

2 ద్వితీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 25,000	3 తృతీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 10,000	6 కన్సొలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 5,000

నియమ నిబంధనలు

ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో కానీ, వెబ్ పత్రికలలో కానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో కానీ, సోషల్ మీడియాలో కానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్హం.

పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.

ప్రచురణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

ఒకరు ఒక కథను మాత్రమే పంపాలి.

రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి.

కథ అనువాదం, అనుకరణ, అనుసరణ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.

పోటీలో బహుమతి పొందిన ఏ కథనైనా, ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.

బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నిర్ణేతలదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వారైనా కథలు పంపవచ్చు.

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

పంపాల్సిన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి. పదాల్లో అయితే 1500 పదాలకు మించకూడదు. ఈ పరిధిని దాటితే, పరిశీలనకు స్వీకరించబడవు.
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్‌లో వర్డ్‌ఫైల్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్‌లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజ్‌మేకర్‌లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు యూనికోడ్ ఫైల్‌ను, పీడీఎఫ్‌ను కూడా జతచేసి ఆ రెండిటినీ 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, రోడ్ నంబర్ 10,
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 500 034.

ఈ -మెయిల్ ఐడీ
ntmulkanoorkatha2025@gmail.com

కథలు మాకు అందాల్సిన చివరి తేదీ **ఫిబ్రవరి 15, 2025**