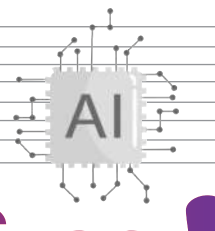
భూతాపంతో క్యాన్సర్

భూతాపం.. ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లకూ దారితీస్తున్నది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో మహిళల్లో రొమ్ము, అండాశయం, గర్భాశయ క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుతున్నది. మధ్యప్రాచ్యంతోపాటు తూర్పు ఆఫ్రికాకు చెందిన 17 దేశాల్లో నిర్వహించిన తాజా అధ్యయనం ఈ విషయాలను వెల్లడించింది. గడిచిన 30 ఏళ్లలో.. ఈ 17 దేశాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు ప్రపంచ సగటు కంటే దాదాపు 3 నుంచి 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ అధికంగా నమోదవుతున్నాయట. అందుకే, మిగతా దేశాలతో పోలిస్తే.. ఇక్కడి మహిళలపై అధిక ప్రభావం కనిపిస్తున్నదట. మధ్యప్రాచ్యంతోపాటు తూర్పు ఆఫ్రికా దేశాల్లో వాతావరణ మార్పులు, పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు.. మహిళల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావాలను చూపుతున్నాయో వెల్లడించింది. వాతావరణంలో పెరిగే ప్రతి ఒక్క డిగ్రీ సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత.. మహిళల్లో క్యాన్సర్ ప్రాబల్యం పెంచుతున్నదని ఈ అధ్యయనం తేల్చింది. ముఖ్యంగా అండాశయ క్యాన్సర్, గర్భాశయం, రొమ్ము క్యాన్సర్లు వస్తున్నట్లు కనుగొంది. 'అధిక ఉష్ణోగ్రతలు వాయు కాలుష్యాన్ని మరింత పెంచుతాయి. ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేయడంతోపాటు మహిళల్లో ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థలను దెబ్బతీస్తాయి. దీర్ఘకాలంలో మహిళల్లో క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తాయ'ని అంటున్నారు అధ్యయనకారులు. ఈ అధ్యయనం మధ్యప్రాచ్యం, తూర్పు ఆఫ్రికా దేశాలపైనే దృష్టిపెట్టినప్పటికీ.. ఇతర వేడి ప్రాంతాలకూ ఒక గట్టి హెచ్చరిక చేస్తున్నది. ఎందుకంటే.. భూగోళంపై ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగేకొద్దీ.. ప్రపంచంలోని మరిన్ని ప్రాంతాలు ఇలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉన్నది.

కట్క వేయగానే లైటు వెలిగితే.. అప్పట్లో సంచలనం. రిమోట్ మీట నొక్కగానే టీవీ ఆన్ అయితే.. అబ్బురం. ఇలా అంచెలంచెలుగా ఎదిగిన సాంకేతికత.. మన జీవితాల్లోకి చొచ్చుకొని పోయింది. ఇప్పుడు పర్సనల్ ఏఐ ఏజెంట్లను పెట్టుకునే వరకూ వచ్చేసింది. ఇప్పటికే మన ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, టీవీలు అన్నీ ఏఐతో పనిచేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ఏఐకి మరిన్ని శక్తుల్ని జోడిస్తూ... టెక్నాలజీ మరో కొత్త చాప్టర్లోకి అడుగుపెడుతున్నది. మైక్రోసాఫ్ట్ తాజాగా నిర్వహించిన 'బిల్డ్ 2025' ఈవెంట్లో సత్య నాదెళ్ల పంచుకున్న విశేషాలన్నీ కొత్త చాప్టర్ ఏఐ ఏజెంట్ల గురించే!! రాబోయే రోజుల్లో మన జీవితాల్లోకి ప్రవేశించనున్న ఏఐ ఏజెంట్ల పనితనం ఎలా ఉంటుందంటే..

ఆయియే.. ఏజెంట్ ఏఐ!



రమ్యకు పెండ్లయింది.. ఇద్దరు పిల్లలు.. ఇల్లాలిగానూ.. ఉద్యోగిగానూ.. మల్టీటాస్కింగ్ చేస్తున్నది. అందుకు ఇంట్లో వాళ్ల సాయం ఏముందో తెలియదుగానీ.. 'ఏఐ ఏజెంట్' సపోర్ట్ మాత్రం ఆమెకు దండిగా ఉంది. పిల్లల ఫీజు కట్టమని రమ్య ఫోన్‌కి మెసేజ్ వస్తే చాలు. వెంటనే ఏఐ ఏజెంట్ ఆ నెల బడ్జెట్‌ని పిల్లల స్కూల్ ఫీజుకు తగినట్టుగా మార్పులు చేసి చూపిస్తుంది. రమ్య అప్రూవల్ ఇవ్వగానే ఫీజు పేమెంట్ చేసేస్తుంది. అంతేకాదు.. రమ్య ఆఫీస్ నుంచి స్టార్ట్ అవ్వగానే స్కూల్లో పిల్లలకు అలర్ట్ మెసేజ్ పంపేస్తుంది. పిల్లల్ని పిక్ చేసుకుని రమ్య ఇంటిని సమీపించగానే వాష్‌రూమ్‌లో గీజర్ ఆన్ చేస్తుంది.. గదుల్లో ఏసీల్ని కూడా ఆన్ చేస్తుంది. వంటకు కావాల్సినవి ఫ్రిడ్జ్‌లో ఏమైనా షార్టేజ్ ఉంటే.. వెంటనే ఆర్డర్ పెట్టేస్తుంది. పిల్లల హోం వర్క్‌ను అనలైజ్ చేసి.. స్మార్ట్ టీవీ నుంచి వివరించడానికి సిద్ధం అయిపోతుంది. అలసిపోయి రమ్య పడుకున్నా.. ఇంట్లో అన్ని ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్లను స్లీప్ మోడ్‌లో పెట్టేస్తుంది. అంతే కాదు.. రాత్రంతా రమ్యకు వచ్చిన ఆఫీస్ మెయిల్స్, గ్రూపు మెసేజ్‌లను మానిటర్ చేస్తుంది. ఉదయం లేవగానే రమ్యకు మొత్తం అప్‌డేట్స్‌ను సంక్షిప్తంగా చదివి చెబుతుంది!!

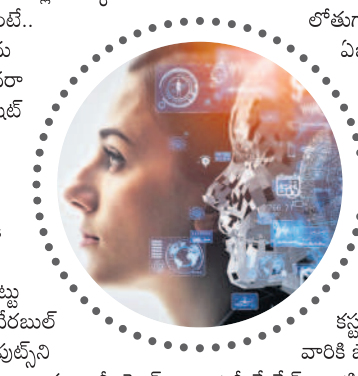
ఇలా రమ్యకు సపోర్ట్‌గానే కాదు... ఇతర ఉద్యోగులు, స్కూల్ టీచర్లు, వ్యాపార నిర్వాహకులు, హోమ్ మేకర్స్‌కు భవిష్యత్తులో ఏఐ ఏజెంట్స్ సపోర్ట్ ఊహకు అందనంతగా మారిపోనుంది. ఇక మనం చెప్పే పనులకే కాకుండా, మనకు బదులుగా స్వయంగా మన పనుల్ని చేయగలిగే స్థాయికి చేరుతున్నాయి ఈ ఏజెంట్స్. మనిషి జీవితాన్ని సులభం చేసే ఒక కొత్త టెక్నాలజీ ఇది. ఈ ఏజెంట్స్ రోజువారీ పనులను స్మార్ట్‌గా చేస్తాయి. అది షాపింగ్ అయినా, డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేయడమైనా, వ్యాపారం అభివృద్ధి చేయడమైనా! ఈ ఏఐ ఏజెంట్స్ మన జీవనశైలిని, సమాజాన్ని చాలా రకాలుగా ప్రభావితం చేసేందుకు సిద్ధం అవుతున్నాయి. ఇవి మనతోనే ఉంటూ.. మన పనితీరు మార్చే కొత్త సహాయకులు. మైక్రోసాఫ్ట్ దానికో బలమైన బాట వేస్తున్నది. మనం ఈ ఏజెంట్స్ వాడకంలో భాగం అయితేనే ఫలితం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

భద్రత సంగతేంటి?

ఏఐ ఏజెంట్స్ మీ జీవితాన్ని సులభం చేస్తాయనడంలో సందేహం లేదుగానీ.. మరి డేటా భద్రత సంగతేంటి? అన్న సందేహం రాక మానదు. అందుకే మైక్రోసాఫ్ట్ డేటా సెక్యూరిటీ విషయంలోనూ కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నది. అందుకోసం ప్రత్యేకంగా ఏఐ ఏజెంట్ ఐడీని ప్రవేశపెడుతున్నది. దీనిపేరు మైక్రోసాఫ్ట్ ఎంట్రా ఏజెంట్ ఐడీ. దీంతో ఏజెంట్స్‌కి యూనిక్ ఐడెంటిటీ ఇస్తారు. దీంతో డేటా భద్రంగా ఉంటుంది. ఇతర ఏఐ టూల్స్‌లోనూ సెక్యూరిటీ, గవర్నెన్స్ టూల్స్ ఉన్నాయి. అవి మీ డేటా దుర్వినియోగం కాకుండా చూస్తాయి. సో.. ఇక మీదట మన పనుల్ని మనమే చేయాలని మడికట్టుకుని కూర్చోనక్కర్లేదు. ఏజెంట్స్‌కి అప్పగిస్తే చాలు. మనల్ని నిత్యం అర్థం చేసుకుంటూ ముందుండి బాధ్యతగా ముగించేస్తాయి. ఫైనల్‌గా టెక్నాలజీ మనకోసం తయారైంది కాదు.. మనతో కలిసి పనిచేసే ఏజెంట్ అన్నమాట!!

ఏజెంట్స్ అంటే.. అంతకుమించి!!

ఇకపై ఫోన్ ఒకపక్క.. ల్యాపీ ఎదురుగా.. ఇలా అన్నిటికీ మీరే ఇన్‌పుట్స్ ఇస్తూ మల్టీటాస్కింగ్ చేయనక్కర్లేదు. జస్ట్ ఫోన్‌లో మీరేదైనా కమాండ్ ఇస్తే చాలు.. మీరు పెట్టుకున్న ఏఐ ఏజెంట్ అలర్ట్ అయిపోతుంది. కంప్యూటర్, ఫోన్, క్లౌడ్ అన్నిటినీ ఏకకాలంలో మేనేజ్ చేస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరు మీ ఫోన్‌లో మీ పిల్లల స్కూల్ ఫీజు వివరాల్ని చెక్ చేస్తుంటే.. వెంటనే ఏజెంట్ అదే సమయంలో ల్యాపీలో ఆ వివరాలపై బేస్ అయ్యే బడ్జెట్ షీట్ తయారుచేస్తుంది. మీరు అడగకముందే పని పూర్తవుతుంది! ఇంకా చెప్పాలంటే.. జ్వరంతో ఆఫీస్‌కి రావట్లేదని మెసేజ్ పెడితే చాలు.. వెంటనే మీరు పెట్టుకున్న స్మార్ట్‌వాచ్, ఇతర వేరబుల్ డివైజ్‌లతో మీ హెల్త్ ఇన్‌పుట్స్‌ని ప్రాసెస్ చేస్తుంది. ఆ డేటా ఆధారంగా మీ హెల్త్ రికార్డ్స్‌ని యాక్సెస్ చేసి డాక్టర్ అపాయింట్‌మెంట్ బుక్ చేస్తుంది. గతంలో మీకు ఎదురైన ఆరోగ్య సమస్యల్ని ట్రాక్ చేసి మీ ఫ్యామిలీ డాక్టర్‌కు వివరాల్ని పంపేస్తుంది. అంతేకాదు.. మీరెలాంటి జీవనశైలి మార్పులు చేసుకోవాలో కూడా ఏఐ ఏజెంటే చెబుతుంది.



అన్నిటా టైమ్ ఆదా!

ఆన్‌లైన్‌లో షాపింగ్ చేయడం, బిల్లులు చెల్లించడం, ట్రావెల్ ప్లాన్ చేయడం అన్నిటినీ ఏఐ ఏజెంట్ చక్కబెడుతుంది. ఇలా మీ రోజువారీ పనులను సులభం చేస్తుంది. మైక్రోసాఫ్ట్ 365 కోపైలట్ (Microsoft 365 Copilot) లాంటి టూల్స్ పనులన్నీ ఇట్టే చక్కబెడతాయి. ఉదాహరణకు ఏదైనా ట్రిప్ ప్లాన్ చేయాలనుకుంటే, ఈ ఏజెంట్స్ బెస్ట్ డీల్స్ చూపిస్తాయి, టికెట్స్ బుక్ చేస్తాయి, హోటల్స్ సెలెక్ట్ చేస్తాయి. అది కూడా మీ బడ్జెట్లో! షాపింగ్ చేస్తున్నప్పుడు, ఈ ఏజెంట్స్ బెస్ట్ డిస్కౌంట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న ఉత్తమ ప్రొడక్ట్స్ సజెస్ట్ చేస్తాయి. విద్యార్థులకు చాలా సాయపడతాయి. పిల్లలు ఒక టాపిక్ గురించి లోతుగా తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ ఏజెంట్స్ సులభంగా సమాచారం ఇస్తాయి. టీచర్లకు కూడా ఈ ఏజెంట్స్ పాఠాలు ప్లాన్ చేయడం, విద్యార్థుల ప్రగతిని ట్రాక్ చేయడం సులభం చేస్తాయి. వ్యాపారాన్ని సులభతరం చేయడంలోనూ ముందుంటాయివి. కస్టమర్లను అర్థం చేసుకోవడం, వారికి బెస్ట్ ఆఫర్స్ ఇవ్వడం, ఇన్వెంటరీ మేనేజ్ లాంటివి చేస్తాయి. ఉద్యోగులకు సదా అండగా ఉంటాయి. మీరు ఆఫీస్ డాక్యుమెంట్ ఫైల్ క్రియేట్ చేస్తున్నప్పుడే.. మీ ఏజెంట్ మరో పక్క జూమ్ కాల్‌ని షెడ్యూల్ చేస్తుంది. మీటింగ్‌లో మాట్లాడాల్సిన అంశాన్ని ప్రిపేర్ చేస్తుంది. సహోద్యోగులకు మెసేజ్ చేరవేస్తుంది. ఇక సైన్స్ అండ్ రీసెర్చ్‌లోనూ పెద్దమార్పులు రానున్నాయి. మైక్రోసాఫ్ట్ డిస్కవరీ (Microsoft Discovery) ప్లాట్‌ఫామ్ రీసెర్చర్ల పరిశోధనలు సులభతరం చేస్తున్నది. కొత్త మందులు కనిపెట్టడం, పర్యావరణ సమస్యలు పరిష్కరించడం లాంటి పనులు చిటికెలో చక్కబెడుతున్నది.

లాస్య.. పరిచయం అక్కర్లేని యాంకర్. ఇంజినీరింగ్ చదివిన ఈ అమ్మాయి యాంకర్‌గా ఇండస్ట్రీని ఏలేసింది. లాస్య జీవితం ఆమె నవ్వంత హాయిగా ఏం సాగలేదు. చేతినిండా కార్యక్రమాలతో బిజీగా ఉండే లాస్య చేతిలో రూపాయి లేని రోజులను కూడా గడిపింది. ఎన్నో కష్టనష్టాలు ఎదుర్కొని బుల్లితెరపై తనకంటూ ఓ ఇమేజ్‌ను సొంతం చేసుకుంది. తాజాగా జీ తెలుగులో ప్రసారమవుతున్న డ్రామా జూనియర్స్ సీజన్ 8లో మెంటర్‌గా అలరిస్తున్న లాస్య మంజునాథ్ తన జీవితంలో ఒడుదొడుకుల గురించి జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు ఆమె మాటల్లోనే..

నాపై అభిమానం చెక్కుచెదరలేదు

మాది కడప జిల్లా రాయచోటి. మా బాబాయి హైదరాబాద్‌లో ఓ స్కూల్ హెడ్‌మాస్టర్‌గా చేసేవారు. వాళ్లకు పిల్లలు లేకపోవడంతో నాకు మూడేండ్లు ఉన్నప్పుడే ఇక్కడికి తీసుకొచ్చారు. బాబాయి వాళ్లింట్లోనే పెరిగా. నారాయణగూడలోని మాడపాటి హనుమంతరావు స్కూల్‌లో పదో తరగతి వరకు చదివా. ఇంటర్ తిరుపతిలో చేశా. ఎన్‌సీసీలో గోల్డ్ మెడల్ రావడంతో స్పోర్ట్స్ కోటాలో సీబీఐటీ కాలేజ్‌లో ఇంజినీరింగ్ సీట్ వచ్చింది. ఇంజినీరింగ్ ఫైనల్ ఇయర్‌లో ఉండగా మా కాలేజీలో 'హ్యాపీడేస్' సినిమా షూటింగ్ జరిగింది. అందులో ఓ పాత్ర అవకాశం వచ్చింది. చిన్నరోల్ అని ఒప్పుకోలేదు. కానీ, ఆ సినిమా పెద్ద హిట్ అవడంతో 'చేయాల్సింది కదా!' అనిపించింది. అప్పట్నుంచి ఎక్కడైనా ఆడిషన్స్ జరిగితే వెళ్లేదాన్ని. అలా జెమినీ మ్యూజిక్‌లో మొదటిసారి యాంకర్‌గా అవకాశం వచ్చింది. కొన్నాళ్లకు జీ తెలుగులో 'మీ ఇంటి వంట షో' ఆఫర్ వచ్చింది. తర్వాత 'సంథింగ్ స్పెషల్' షో ద్వారా చాలా మంచి పేరొచ్చింది. మొదట్లో యాంకరింగ్ చేస్తూ గూగుల్‌లో జాబ్ చేసేదాన్ని. అయితే అవకాశాలు పెరుగుతున్న కొద్దీ రెండూ చేయడం కష్టమవుతున్నదని ఉద్యోగం మానేశా.

నాన్న ఒప్పుకోలేదు..

అమ్మానాన్నకు ఈ ఫీల్డ్ గురించి అస్సలు తెలియదు. నేను ఇండస్ట్రీకి వస్తానంటే నాన్న చాలా సీరియస్ అయ్యారు. అస్సలు వద్దన్నారు. కానీ, వరుస షోలు, ఆడియో రిలీజ్‌లు, స్టేజ్ షోల్లో అవకాశాలు రావడం చూసి వాళ్లెంతో సంతోషించారు. సినిమాల్లో కూడా అవకాశాలు వచ్చాయి. రెండు మూడు సినిమాల్లో నటించాను. ఎమ్మెల్యే సినిమాలో కళ్యాణ్‌రామ్ గారి చెల్లెలిగా చేశా. ఎందుకో సినిమాల్లో నటించడం నాకు సరిపడదు అనిపించింది. షూటింగ్‌లో చేసిన సీన్లు కొన్ని.. సినిమా దగ్గరికి వచ్చేసరికి ఎడిటింగ్‌లో పోయేవి. చాలా బాధగా అనిపించేది. అందుకే సినిమాలు దూరంపెట్టాను. బుల్లితెర కెరీర్‌లోనూ చాలా బ్రేక్స్ తీసుకున్నా. పెండ్లికి ముందే యాంకరింగ్ మానేశా. మళ్లీ కొన్నాళ్లు చేశా. పెద్దబాబు పుట్టినప్పుడు, చిన్నబాబు పుట్టినప్పుడు గ్యాప్స్ తీసుకున్నా. ఎన్నిసార్లు విరామం తీసుకున్నా.. ప్రేక్షకుల అభిమానం మాత్రం మారలేదు. ఓసారి ఖమ్మంలో ఒక షో చేస్తుంటే ఒక అమ్మాయి వచ్చి ముద్దు పెట్టేసింది. కొంతమంది వచ్చి చేయిపట్టుకుంటారు. అంతగా ప్రేమిస్తారు. ఇండస్ట్రీలో కొన్నాళ్లు కనిపించకపోతేనే అందరూ మర్చిపోతారు. మనం కాకపోతే ఇంకొకరు రెడీగా ఉంటారు. నా విషయంలో మాత్రం అభిమానుల ఆదరణ చెక్కు చెదరలేదు. దాదాపు రెండుమూడేండ్ల గ్యాప్ తర్వాత బిగ్‌బాస్‌లో కనిపించా! అయినా, ప్రేక్షకులు నన్నెంతగానో ఆదరించారు. ప్రస్తుతం డీజే ప్రోగ్రామ్‌లో మెంటర్‌గా చేస్తున్నాను. ఆ షోలో పిల్లల్ని చూసి చాలా నేర్చుకోవాలి. చాలా బాగా కలిసిపోతుంటారు. పేజీలు పేజీల డైలాగ్‌లు కట్ లేకుండా బాగా చెప్పేస్తారు. ఆ పిల్లలను పేరెంట్స్ ప్రోత్సహిస్తున్న తీరు గొప్పగా అనిపిస్తుంటుంది.

మా ఆయన చాలా సపోర్టివ్..

మాది ప్రేమ వివాహం. కానీ, మా ఆయన చాలా అబద్ధాలు చెప్పి మోసం చేసి పెండ్లి చేసుకున్నారని తర్వాత తెలిసింది. వాటన్నిటినీ అధిగమించి మా జీవితాన్ని అందంగా మలుచుకోవడానికి ఏడెనిమిదేండ్లు పట్టింది. మా ఆయన చాలా సపోర్టివ్.

అప్పుడుగానీ నమ్మలేదు..

నేను యూట్యూబ్‌లో చానెల్ పెట్టినప్పుడు నాకసలు దాని గురించి ఏం తెలీదు. ఫస్ట్ ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో చాలా ఖాళీగా ఉండేదాన్ని. ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో తీసుకునే జాగ్రత్తల గురించి యూట్యూబ్‌లో సెర్చ్ చేసేదాన్ని. కానీ దాంట్లో కంటెంట్ అంతా హిందీ, ఇంగ్లిష్‌లో ఉండేది. దాంతో ప్రెగ్నెన్సీ వాళ్లకి ఎలాంటి కేర్, ఫుడ్ అవసరమో చెప్పాలనుకున్నా. మావారికి చెబితే చానెల్ క్రియేట్ చేశారు. కెమెరా రెంట్‌కు తీసుకొని షూట్ చేసేదాన్ని. మొదటి పేమెంట్ రూ.35వేలు వచ్చాక గానీ, యూట్యూబ్ నుంచి డబ్బులు వస్తాయని నమ్మలేదు. చాలామంది నా గురించి చాలా రకాలుగా మాట్లాడారు. దేనికీ నేను ఎక్కువగా రియాక్ట్ అవ్వను. ఎవరైతే నన్ను ఎగతాళి చేశారో.. ఇప్పుడు వాళ్లు యూట్యూబ్ చానెల్స్ స్టార్ట్ చేశారు. సమయమే అన్నిటికీ సమాధానం చెబుతుందని నమ్ముతాను.

ఏదైనా ట్రోల్ వస్తే రియాక్ట్ అవ్వకూడదని అంటారు. మోటివేషనల్ వీడియోలు చేయాలని ఉంది. కానీ 'నువ్వు చెప్తే ఎవరు నమ్ముతారు?' అంటారాయన. ఎందుకంటే ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండే నేను మోటివేషనల్ రీల్స్ చేస్తే ఎవరూ నమ్మరనేది మా ఆయన వాదన. మా వారే నమ్మరు. మిగిలిన అన్ని విషయాల్లో చాలా సపోర్టివ్‌గా ఉంటారు. అమ్మ సహకారంతో పిల్లలను చూసుకుంటూ షోస్ చేయగలుగుతున్నా. ఫ్యామిలీకి ఎక్కువ సమయం ఇవ్వాలనే ఉద్దేశంతోనే ఎక్కువ కార్యక్రమాలు ఒప్పుకోవడం లేదు. నా తొలి ప్రాధాన్యం కుటుంబమే!

... హరిణి

కళ్లు పొడిబారుతుంటే..

ఎక్కువసేపు 'స్క్రీన్'కు అతుక్కుపోయే వారిలో 'కళ్లు పొడిబారడం' లాంటి సమస్య కనిపిస్తున్నది. కళ్లమీద మూడు పొరలతో కూడిన 'టియర్ ఫిల్మ్' ఉంటుంది. గంటల తరబడి డిజిటల్ స్క్రీన్లు చూస్తూ ఉంటే.. ఆ ప్రభావం టియర్ ఫిల్మ్‌పై పడి కళ్లు పొడిబారుతాయి. అలాగే నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. స్క్రీన్‌పై పనిచేస్తున్నా.. వీడియోలు చూస్తున్నా.. కళ్లు ఆర్పడం తగ్గిస్తాం. దీనివల్ల కంట్లోని తడి ఆవిరయ్యే ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఫలితంగా కళ్లు పొడిబారుతాయి. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు స్క్రీన్లపై పనిచేసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో కళ్లకు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. కంప్యూటర్ స్క్రీన్.. మీ కంటి స్థాయికి దిగువన ఉండేలా చూసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ కళ్లను ఆర్పుతూ ఉండాలి. గోరువెచ్చని నీటితో కనురెప్పలను శుభ్రం చేసుకుంటే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు.. కళ్ల చుట్టూ సున్నితంగా మసాజ్ లాంటివి చేసుకోవాలి. దీనివల్ల కంటికి తగిన విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

డైకి గుడ్‌బై!

మూడు పదులు దాటకుండానే.. మాడు మొత్తం ముగ్గుబుట్టలా మారిపోతున్నది. చేసేదిలేక 'హెయిర్ డై' వేయాల్సి వస్తున్నది. దీంతో జుట్టు నల్లబడ్డా.. లేనిపోని రోగాల ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు 'ఆయుర్వేదం' చక్కని పరిష్కారం చెబుతున్నది. ఉసిరి, భృంగరాజ్‌తో 'హెయిర్ డై'కి గుడ్‌బై చెప్పొచ్చని అంటున్నది.

- ఒక గిన్నెలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చొప్పున ఉసిరి పొడి, భృంగరాజ్ పొడి, కొబ్బరి లేదా నువ్వుల నూనెను తీసుకోవాలి. గిన్నెను స్టవ్ మీద పెట్టి.. సన్నని మంటపై వేడిచేయాలి. కొద్దిగా చల్లబడిన తర్వాత.. జుట్టు కుదుళ్లకు బాగా పట్టించాలి. రాత్రంతా అలాగే ఉంచి.. ఉదయాన్నే తేలికపాటి షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి.
- ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరినూనెకు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఉసిరిపొడిని కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కొద్దిగా వేడిచేసుకొని.. కాస్త చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు బాగా పట్టించాలి. అరగంటపాటు అలాగే వదిలేసి.. చల్లటి నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా రెగ్యులర్‌గా చేస్తే.. తెల్ల జుట్టు సమస్య తగ్గి.. జుట్టు ఒత్తుగా మారుతుంది.
- కొన్ని కరివేపాకులు, ఉసిరిపొడి, బ్రాహ్మిపొడి ఒక్కో టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున తీసుకోవాలి. ఈ మూడిటినీ మెత్తగా రుబ్బుకుని, దానికి కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించి.. గంట తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. వారానికి ఒకసారైనా ఇలా చేస్తే.. తెల్ల జుట్టు సహజంగానే నల్లగా మారిపోతుంది.

తాడాసన వాకింగ్..

నడక, యోగా.. ఈ రెండు అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. యోగాతో కలిపి కూడా నడకను కొనసాగించొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులోనూ 'తాడాసన వాకింగ్'తో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు.

ఎలా చేయాలి?

తాడాసన వాకింగ్ అంటే.. యోగాలోని తాడాసనం వేస్తూ నడవడమే! ముందుగా నిటారుగా నిలబడి, పాదాలను ఒకదానితో ఒకటి కలిపి ఉంచాలి. చేతులను శరీరానికి అతికినట్టుగా ఉంచాలి. తల, వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి.. నడక సాగించాలి. నడిచేటప్పుడు కాళ్లను క్రమంగా ముందుకు, వెనుకకు కదిలిస్తూ నడవాలి. నడిచేటప్పుడు శ్వాస పీల్చుకుంటూ ఒక అడుగు ముందుకు వేసి.. శ్వాస వదులుతూ మరొక అడుగు వేయాలి.

అనేక ప్రయోజనాలు

- నడక గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హృదయ సంబంధ సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- తాడాసన వాకింగ్‌తో శరీరంలోని అన్ని కండరాలూ కదులుతాయి. రెగ్యులర్‌గా చేస్తే.. కండరాలు బలపడతాయి.
- తాడాసనంతో వెన్ను వంగిపోకుండా.. నిటారుగా ఉంటుంది. వెన్ను నొప్పితోపాటు వెన్నెముక సమస్యలనూ తగ్గిస్తుంది.
- ఎత్తు పెరగడంలోనూ ఈ వ్యాయామం సాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా చేస్తే.. ఎత్తు తక్కువగా ఉన్న పిల్లల హైట్ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.
- మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంతోపాటు మానసిక శ్రేయస్సునూ మెరుగుపరుస్తుంది.
- బరువు తగ్గాలని అనుకునేవారికీ గొప్పగా ఉపయోగపడుతుంది. నడక ద్వారా శరీరంలో క్యాలరీలు కరిగి.. బరువు తగ్గొచ్చు.