పిండి.. ఫ్రిజ్‌లో వద్దు!

చాలా ఇళ్లలో టిఫిన్ అంటే.. ఇడ్లీలు, దోశలే! వీటిని సిద్ధం చేయాలంటే మాత్రం.. ఎంతోకొంత ప్రయాస పడాల్సిందే! కావాల్సినవన్నీ ముందురోజే నానబెట్టుకోవడం.. పిండి రుబ్బుకోవడం.. పెద్ద తతంగమే! దాంతో చాలామంది వారానికి సరిపడా పిండిని ఒకేసారి రుబ్బుకుంటారు. ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేస్తుంటారు. అయితే.. రుబ్బిన పిండిని ఇలా ఫ్రిజ్‌లో రోజుల తరబడి పెట్టుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- ఫ్రిజ్‌లో ఉంచినప్పటికీ.. రుబ్బిన పిండిపై బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ లాంటివి సులభంగా పెరుగుతాయి. దాంతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.
- నీటిలో నానబెట్టిన కొన్నిరకాల పప్పు దినుసులు ఇట్టే పులిసిపోతాయి. అంటే.. వాటిపై ఈస్ట్ పెరిగిందని అర్థం. రెండుమూడు రోజులపాటు అలాగే ఉంచేస్తే.. ఈస్ట్ మరింత పెరిగిపోతుంది. దీన్ని కొద్దిమొత్తంలో తీసుకుంటే ఫర్వాలేదు కానీ, మోతాదుకు మించితే శరీరంలో అలర్జీలకు కారణం అవుతుంది.
- ఎక్కువగా పులిసిన పిండి.. జీర్ణవ్యవస్థపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. జీవక్రియ రేటును ప్రభావితం చేస్తుంది. పేగుల్లో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు హాని కలిగిస్తుంది. పేగుల ఇన్ఫెక్షన్ కలిగిస్తుంది. ఆ పిండితో చేసిన ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కడుపులో గ్యాస్, విరేచనాలు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు చుట్టుముడతాయి.

“**నేను** సోషల్ మీడియాకు పూర్తిగా దూరంగా ఉంటాను. ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఎలాంటి ఖాతాలు లేవు. ట్విట్టర్‌లో ఎప్పుడో ఒక పోస్ట్ పెడతాను. మళ్లీ దానివైపు కూడా చూడను. సోషల్ మీడియా తాలూకు ఫేక్, పెయిడ్ పబ్లిసిటీని నేను నమ్మను. సామాజిక మాధ్యమాలకు దూరంగా ఉంటున్నా కాబట్టే మనసు హాయిగా ఉంది (నవ్వుతూ). నా దృష్టిలో సోషల్ మీడియా అన్నది పెద్ద భూతం. ఫేస్‌బుక్‌లో నా అఫీషియల్ అకౌంట్ టిక్ మార్క్‌తో ఫ్యాన్స్ ఓ పేజీని నడుపుతున్నారు.

కథే అన్నిటికన్నా పెద్దది

నలభై ఏండ్ల సినీ కెరీర్‌లో వంద సినిమాల మైలురాయికి చేరువయ్యారు అగ్రనటుడు నాగార్జున. ఈ ప్రయాణంలో ఎన్నో అపూర్వ విజయాలు ఉన్నాయి. ఎవరికీ సాధ్యంకాని రీతిలో క్లాసిక్ చిత్రాలకు చిరునామాగా నిలిచారు. ప్రయోగాలు, పాన్ ఇండియా ట్రెండ్ అనే మాటలు అంతగా వినిపించని రోజుల్లోనే ఆ దిశగా అడుగులు వేసి విజయాలు దక్కించుకున్నారు. ఆయన ధనుష్‌తో కలిసి నటించిన తాజా పాన్ ఇండియా చిత్రం 'కుబేర' నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శేఖర్ కమ్ముల దర్శకుడు. ఈ సందర్భంగా నాగార్జున పంచుకున్న విశేషాలు..

మల్టీస్టారర్స్ మీకు కొత్తేమీ కాదు. కానీ, చాలా విరామం తర్వాత 'కుబేర' వంటి మల్టీస్టారర్ చేయడం ఎలా అనిపించింది?

కొత్త కథలు రావాలంటే హీరోలు కలిసి పనిచేయాల్సిందే. ఈ ట్రెండ్ ఎప్పటినుంచో ఉంది. నాన్నతో పాటు ఎన్టీఆర్, కృష్ణ, శోభన్‌బాబు లాంటివారు ఎన్నో మల్టీస్టారర్స్‌లో భాగమయ్యారు. ఇక 'కుబేర' విషయానికొస్తే.. శేఖర్ కమ్ములతో ఎప్పటినుంచో పనిచేయాలనుకుంటున్నా. 'ఆనంద్' నుంచి ఆయన సినిమాలంటే చాలా ఇష్టం. 'కుబేర' కథ చెప్పినప్పుడు బాగా నచ్చింది. ఇలాంటి కథలు ఈ తరానికి చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందనిపించింది.

'కుబేర' సోషల్ డ్రామా కదా.. కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్‌కు స్కోప్ తక్కువగా ఉంటుందనే భావన ఎప్పుడైనా కలిగిందా?

అలాంటిదేమీ లేదు. 'కుబేర' పక్కా కమర్షియల్ సినిమా. శేఖర్ కమ్ముల కథలన్నీ సెన్సిబుల్, సోషల్ రిలెవెంట్‌గా ఉంటాయి. వాటిలో కావాల్సినంత కమర్షియల్ హంగులూ కనిపిస్తాయి. 'లవ్‌స్టోరీ' సినిమాను తీసుకుంటే..ఆ కథలో ఓ ఇష్యూని చర్చిస్తూనే అద్భుతమైన పాటలతో సినిమాను కలర్‌పుల్‌గా ప్రజెంట్ చేశాడు. 'కుబేర' కూడా సామాజిక అంశాలతో ముడిపడిన కమర్షియల్ కథే!

“నా దృష్టిలో పెద్ద సినిమా అని ప్రత్యేకంగా ఏమీ ఉండదు. ఇప్పుడు అన్నిటికంటే కథే పెద్దది. అలాగే రికార్డులు కూడా శాశ్వతం కాదు. అవి బ్రేక్ అవుతూనే ఉంటాయి. పెద్ద సినిమాలు ఎన్నో ఫ్లాప్ అయిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి అలాంటి విషయాలను నేను పెద్దగా పట్టించుకోను. మంచి పాత్రలపైనే దృష్టి పెడుతున్నా. రేప్పొద్దున ఎవరైనా దర్శకుడు అద్భుతమైన కథ చెబితే కమెడియన్ రోల్ చేయడానికి కూడా వెనుకాడను.

'కుబేర' కథలో మీకు నచ్చిన అంశాలు..?

సమాజంలోని ఆర్థిక అంతరాలను చర్చించే కథ ఇది. సంపన్నులు, మధ్యతరగతి వర్గం, దారిద్ర్యరేఖకు దిగువన ఉండే పేదలు.. ఈ మూడు ప్రపంచాలను, వాటి మధ్య సంఘర్షణను చూపిస్తుంది. నేటి సమాజానికి ఈ కథ బాగా కనెక్ట్ అవుతుంది. ఇందులో నేను సీబీఐ ఆఫీసర్ పాత్రలో కనిపిస్తా. అతను మంచి, చెడుల మధ్య ఊగిసలాడుతూ ఉంటాడు. తనో మధ్యతరగతి వ్యక్తి. నా క్యారెక్టర్‌లో డిఫరెంట్ షేడ్స్ ఉంటాయి.

'కుబేర'లో మీ క్యారెక్టర్‌ను తీర్చిదిద్దిన విధానం ఎలా ఉంటుంది?

శేఖర్ కమ్ముల అద్భుతంగా డిజైన్ చేశారు. సెటిల్డ్ పెర్ఫార్మెన్స్‌కు మంచి స్కోప్ ఉన్న పాత్ర చేయడం సంతృప్తిని ఇచ్చింది.

సాధారణంగా అభిమానులు తమ హీరోలను ఫుల్ లెంగ్త్ పాత్రల్లోనే చూడాలనుకుంటారు. మీరేమో ఇతర హీరోలతో స్క్రీన్ షేర్ చేసుకుంటున్నారు. ఈ విషయంలో ఫ్యాన్స్‌కు మీరేం చెబుతారు?

కథలు నచ్చాయి కాబట్టి క్యారెక్టర్స్ చేస్తున్నా. నటుడిగా ఒకే పరిధికి పరిమితమైపోవద్దు. అన్ని రకాల పాత్రలు చేయాలి. న్యూ ఏజ్ డైరెక్టర్స్ అద్భుతమైన కంటెంట్‌తో వస్తున్నారు. అలాంటివారిని ఎంకరేజ్ చేయాలి. క్యారెక్టర్ రోల్స్‌తోపాటు సోలో హీరోగా కొన్ని సినిమాలు లైనప్‌లో ఉన్నాయి.

శేఖర్ కమ్ముల దర్శకత్వంలో అమల, నాగచైతన్య నటించారు. ఇప్పుడు మీ వంతు. ఈ ఎక్స్‌పీరియన్స్ ఎలా అనిపించింది?

శేఖర్ కమ్ములతో నాగచైతన్య 'లవ్‌స్టోరీ' చేశాడు. ఆ సినిమా నాకు కూడా బాగా నచ్చింది. శేఖర్ గురించి నాగచైతన్య చాలా మంచి విషయాలు చెప్పాడు. 'మీరు ఆయన వర్క్‌ని తప్పకుండా ఇష్టపడతారు నాన్న.. షూటింగ్‌ను బాగా ఎంజాయ్ చేస్తారు' అని చైతూ అన్నాడు.

త్వరలో 100వ చిత్రాన్ని చేయబోతున్నారు. ఆ ప్రాజెక్ట్ ఎప్పుడు మొదలుపెట్టబోతున్నారు?

తమిళ దర్శకుడు కార్తీక్ నా వందో చిత్రాన్ని డైరెక్ట్ చేయబోతున్నాడు. త్వరలో అనౌన్స్‌మెంట్‌తో పాటు సినిమాకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడిస్తాం. 'కింగ్ 100' అనే వర్కింగ్ టైటిల్ పెట్టాం.

'కుబేర'లో మీ క్యారెక్టర్‌ను తీర్చిదిద్దిన విధానం ఎలా ఉంటుంది?

నా బాడీలాంగ్వేజ్, మాట్లాడే విధానం, ప్రత్యర్థులకు కౌంటర్ ఇచ్చే తీరు చాలా కొత్తగా అనిపిస్తాయి. నా క్యారెక్టర్‌లో ఆల్ షేడ్స్ కనిపిస్తాయి (నవ్వుతూ). శేఖర్ నా పాత్రను చాలా గొప్పగా డిజైన్ చేశాడు. కథలోనే కొత్త పాయింట్ ఉంది కాబట్టి ప్రతి క్యారెక్టర్‌తో ప్రేక్షకులు సులభంగా కనెక్ట్ అవుతారు. రష్మిక మందన్న పాత్ర సర్‌ప్రైజింగ్‌గా అనిపిస్తుంది. 'ఈ సినిమాకు నువ్వే స్టార్' అని తనతో చెప్పాను.

'కూలీ' చిత్రంలో విలన్‌గా నటిస్తున్నారు కదా.. ఆ ఎక్స్‌పీరియన్స్ గురించి?

పూర్తిస్థాయి విలన్ పాత్ర అది. దర్శకుడు లోకేశ్ కనకరాజ్ నా పాత్రను స్టైలిష్‌గా డిజైన్ చేశారు. నా క్యారెక్టర్‌లో కొత్తదనంతోపాటు పెద్ద స్పాన్ ఉన్న సినిమా కాబట్టి విలన్‌గా నటిస్తున్నా. అంతమాత్రాన భవిష్యత్తులో కూడా ఇక విలన్ పాత్రలే చేస్తానని అనుకోవద్దు (నవ్వుతూ).

... సినిమా డెస్క్

పాన్ ఇండియా సినిమా తీయడం అంత ఈజీ కాదు. ఈ మధ్యకాలంలో ప్రతీ సినిమాను పాన్ ఇండియా అనడం ఓ క్రేజ్ అయిపోయింది. ఐదు భాషల్లో రిలీజ్ అంటూ ప్రచారం చేస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా అంటూ తీసిన చిత్రాలు కొన్ని అందరికీ రీచ్ కాలేకపోయాయి కదా!”

వ్యాయామంతో దూరం!

ప్రణాళికాబద్ధమైన వ్యాయామం.. క్యాన్సర్‌ను తరిమేస్తున్నది. ముఖ్యంగా, పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌బారిన పడి.. సర్జరీ, కీమోథెరపీ చేయించుకున్నవారికి పునర్జన్మను ప్రసాదిస్తున్నది. వీరిలో క్యాన్సర్ పునరావృతం కాకుండా ఉంటున్నదని 'న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్'లో తాజాగా ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఈ సర్వేలో భాగంగా ఆరు దేశాలకు చెందిన 900 మంది రోగుల హెల్త్ ట్రాక్‌ను అధ్యయనకారులు పరిశీలించారు. రెగ్యులర్ ఎక్సర్‌సైజ్.. పెద్దపేగు క్యాన్సర్ రోగులకు చికిత్స అందించడమే కాకుండా, వారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికీ సాయపడుతుందని వారు వెల్లడిస్తున్నారు. కీమోథెరపీ తర్వాత మూడేళ్లపాటు ప్రణాళికాబద్ధమైన వ్యాయామం పాటించినవారిలో.. క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే ప్రమాదం 28శాతం తక్కువగా ఉన్నట్టు గుర్తించారు. మరణించే ప్రమాదం 37 శాతం తగ్గుతుందని కనుగొన్నారు. ఇందుకుగల కారణాలను ఇలా వివరిస్తున్నారు. వ్యాయామంతో శరీరంలో జీవసంబంధమైన ప్రతిస్పందనలు ప్రేరేపితం అవుతాయి. జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పొట్టలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. పొట్ట లైనింగ్‌కు మరమ్మతు చేస్తుంది. ఇవన్నీ కలిసి పేగుల్లో క్యాన్సర్‌ను ప్రోత్సహించే కణాలు రక్తప్రవాహంలో చేరకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఇక నిత్య వ్యాయామం వల్ల కండరాలు, ఇతర శరీర అవయవాల్లో గ్లూకోజ్ అవసరం పెరుగుతుంది. దాంతో

క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందడానికి తక్కువ ఆస్కారం ఉంటుంది. వ్యాయామంతో ఇన్సులిన్ స్థాయిలు కూడా నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఎక్కువైతే.. పెద్దపేగు, రొమ్ము, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్లకు కారణమవుతుందని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. వ్యాయామం వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. క్యాన్సర్‌గా మారే కణాలను గుర్తించి.. నాశనం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా.. కీమోథెరపీ, మందుల వల్ల శరీరం బలహీనపడుతుంది. నిత్యం వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరం బలంగా తయారవుతుంది. ఇలా.. రోజూ ప్రణాళికాబద్ధమైన వ్యాయామం చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ పునరావృతం కాకుండా ఉంటుందని అధ్యయనకారులు చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలైనా వ్యాయామం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. ఏరోబిక్స్, వాకింగ్, సైక్లింగ్ లాంటివి ఎంచుకోవచ్చని అంటున్నారు. ఇక కుటుంబంలో ఎవరికైనా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ఉన్నట్లయితే.. వారు మరిన్ని ముందుజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత వ్యాయామం, శ్రమ ఉండేలా చూసుకోవాలి. మాంసం తినడం తగ్గించడంతోపాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఏదైనా సమస్య ఉన్నట్టు గుర్తిస్తే.. ముందస్తు స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల రోగ నిర్ధారణకు ముందే.. నివారణ మొదలవుతుంది. క్యాన్సర్ నుంచి శరీరానికి తగిన రక్షణ లభిస్తుంది.

నూనె పెట్టే విధంబెట్టిదనిన!

జుట్టు ఆరోగ్యం కోసం చేసే మొదటి పని.. నూనె పెట్టుకోవడం. దీనివల్ల వెంట్రుకలకు కావాల్సిన పోషణ అందుతుంది. జుట్టు తళతళా మెరిసిపోతుంది. ఇక పొడిబారిన జుట్టుకైతే.. నూనె దివ్యౌషధమే! అయితే.. కొందరు నూనె పెట్టుకోవడంలో కొన్ని పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. దాంతో జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడక పోగా.. చుండ్రు, దురదతోపాటు ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది. ఈ క్రమంలో జుట్టుకు నూనె ఎలా పెట్టుకోవాలో నిపుణులు కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు.

నూనె పెట్టుకోవడం అంటే.. తలంతా పూసేయడం కాదు. కుదుళ్లకు పట్టేలా మసాజ్ కూడా చేయాలి. అప్పుడే నూనె పెట్టే ప్రక్రియ పూర్తయినట్టు లెక్క. మసాజ్ చేయడం వల్ల జుట్టుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరిగేలా చేస్తుంది. అదికూడా.. 5 నుంచి 10 నిమిషాల సున్నితంగా మసాజ్ చేస్తే సరిపోతుంది.

కొబ్బరినూనె పెట్టుకోవడానికి ముందు.. దాన్ని గోరువెచ్చగా వేడిచేయాలి. అప్పుడే.. నూనె మాడులోకి ఇంకుతుంది. పోషకాలన్నీ కుదుళ్ల వరకూ వెళ్తాయి.

ఇక నూనె పెట్టగానే తల దువ్వుకోవడం మంచిదికాదు. నూనె పెట్టడం వల్ల వెంట్రుకల మొదళ్లు బలహీనపడతాయి. అలాంటి సమయంలో దువ్వడం, చిక్కులు తీయడం చేస్తే.. జుట్టు రాలిపోతుంది. దువ్వెనకు బదులుగా.. చేతి వేళ్లతోనే మెల్లగా చిక్కులు తీసుకోవడం మంచిది. జడను కూడా మరీ బిగుతుగా కాకుండా.. వదులుగా వేసుకోవాలి.

నూనె పెట్టుకున్న వెంటనే షాంపూతో తలస్నానం చేయడం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగం ఉండదు. అలాగని.. రాత్రంతా అలాగే వదిలేయడమూ మంచిదికాదు. కనీసం గంట నుంచి రెండున్నర గంటల వరకు ఉంచుకోవడం బెటర్. అప్పుడే పోషకాలన్నీ కురులకు అందుతాయి. లేకుంటే.. నెత్తిలో దుమ్ము, సూక్ష్మజీవులు చేరే అవకాశం ఉంటుంది. చుండ్రు రావడానికి, వెంట్రుకలు రాలడానికి దారితీస్తుంది.

చుండ్రు సమస్య ఉంటే.. నూనెకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది. అలాంటి సమస్య ఉంటే.. మాడుకూ, జుట్టుకు తేమను అందించే హెయిర్ మాస్కులు వేసుకోవాలి.

స్క్రీన్ టైమ్ బాంబ్!

ప్రస్తుతం సాంకేతిక యుగం నడుస్తున్నది. ఉద్యోగాలు మొదలుకుని చదువుల దాకా.. అన్నిటా 'టెక్నాలజీ'నే కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నది. ఈక్రమంలో పెద్దల నుంచి పిల్లల వరకు.. ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్లతోనే గడపాల్సి వస్తున్నది. మితిమీరుతున్న ఈ గ్యాడ్జెట్ల వాడకం.. వారి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. అయినా.. కొన్ని సందర్భాల్లో స్క్రీన్ చూడటం అనివార్యంగా మారుతున్నది. అయితే.. ఎవరి స్క్రీన్ టైమ్ ఎంత ఉండాలి? తగ్గించడానికి ఎలాంటి చర్యలు చేపట్టాలి? అనే విషయాలపై నిపుణులు చెబుతున్న సలహాలు-సూచనలు.

'ఆధునిక టెక్నాలజీ' మన జీవితంలో భాగమైపోయింది. దానితో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ.. అదే స్థాయిలో సమస్యలూ ఎదురవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా.. పిల్లల్ని 'స్క్రీన్ టైమ్' పట్టిపీడిస్తున్నది. అలాగని.. టెక్నాలజీని వారి జీవితంలోంచి పూర్తిగా నిషేధించడం కూడా కష్టమే! కాబట్టి, పిల్లల్ని స్క్రీన్లకు దూరం చేయడం కన్నా.. స్క్రీన్ టైమ్‌ను తగ్గించడం మంచిది. టెక్నాలజీని సమర్థంగా వాడుకోవడంపై దృష్టి పెట్టడం ఇంకా మంచిది. ఇటీవలి అధ్యయనాల ప్రకారం.. 5 నుంచి 15 ఏళ్లలోపు పిల్లలు రోజుకు సగటున నాలుగు నుంచి ఆరు గంటలు స్క్రీన్లు చూస్తున్నారు. ఇక టీనేజర్లు రోజుకు తొమ్మిది గంటల దాకా స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్లపైనే గడుపుతున్నారు. ఇలా ఎక్కువగా స్క్రీన్ చూడటం వల్ల నిద్రలేమి, అన్నిటిమీదా శ్రద్ధ తగ్గిపోవడం, ఆందోళన పెరగడం, డిజిటల్ వ్యసనం లాంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి.

అన్నీ ఒక్కటి కాదు..

అన్నిరకాల స్క్రీన్ టైమ్స్ ఒక్కటి కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆన్‌లైన్ తరగతులు, పిల్లల్లో జ్ఞానాన్ని పెంచే కంటెంట్ చూడటం మంచిదేనని చెబుతున్నారు. కానీ, కార్టూన్లు చూడటం, వీడియో గేమ్స్ ఆడటంతోపాటు సోషల్‌మీడియాలో గడపడం లాంటి స్క్రీన్ టైమ్‌ను తగ్గించాలని సూచిస్తున్నారు. ఇక హింసాత్మక కంటెంట్‌ను చూసే పిల్లవాడికి.. ఆన్‌లైన్‌లో చదువుకు సంబంధించిన వర్క్‌షాప్‌లకు హాజరయ్యే పిల్లవాడికి మధ్య చాలాతేడా ఉందని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో పిల్లలు గ్యాడ్జెట్లకు బానిసలుగా మారకుండా చూసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. పిల్లలు ఎప్పుడూ స్క్రీన్‌తోనే గడపడం, ఆపేయమంటే కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటే.. వారు 'స్మార్ట్ బానిసలు'గా మారుతున్నారని అర్థం. ఇలాంటి పిల్లలతో మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఎన్నెన్నో సమస్యలు

స్క్రీన్‌టైమ్ పెరిగితే.. నిద్ర సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలసటతోపాటు కళ్లు ఎర్రగా మారి, పొడిబారుతాయి. ఇలాంటి పిల్లలు ఆఫ్‌లైన్ ఆటలకు ఆసక్తి చూపరు. సామాజికంగానూ ఎవరితోనూ కలవకుండా.. గదిలో కూర్చొని ఫోన్‌తోనే గడుపుతుంటారు. ఇక పుస్తకాలు చదవడం, ఇతర అలవాట్లతో

పాటు బహిరంగ కార్యకలాపాలపైనా ఆసక్తి కోల్పోతారు. ఎప్పుడు అడిగినా.. 'ఇంకో ఎపిసోడ్' అనో.. 'మరో ఐదు నిమిషాలు' అనో అడుగుతుంటారు.

ఎంత ఉండాలి..

ఈ క్రమంలో ఏ వయసు పిల్లలకు ఎంత స్క్రీన్ టైమ్ ఉండాలనే విషయంపై నిపుణులు ఈ విధంగా చెబుతున్నారు. రెండేళ్లలోపు పిల్లలకు ఎలాంటి స్క్రీన్ టైమ్ అవసరం లేదు. రెండు నుంచి ఐదేళ్లలోపు వారు రోజుకు ఒక గంటకన్నా తక్కువగానే చూడాలి. వీరికి పెద్దల పర్యవేక్షణ కచ్చితంగా ఉండాలి. ఇక ఆరు నుంచి 12 ఏళ్లలోపు పిల్లల స్క్రీన్‌టైమ్.. రోజుకు రెండు గంటలకు మించకుండా చూడాలి. ఆన్‌లైన్ క్లాసులు ఉంటే.. ఆ మేరకు వెసులుబాటు ఉండొచ్చు. టీనేజర్లు మూడు గంటలకన్నా ఎక్కువగా స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్లతో గడపొద్దు. ఈ సమయాన్ని మించకుండా తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త పడాలి.