



త. స. ఎం. ప్రకాష్

నీల గంభీర వర్ణం. అనంత నీల సముద్రమూ గంభీరమే. అప్పుడప్పుడూ ఆ గంభీర్యాన్ని పక్కనపెట్టి.. అలల వాడు సుందరి కవ్వీస్తూ నవ్విస్తూ ఉంటుంది సముద్ర కాంత. బూ కలర్ మోడ్రన్ డ్రెస్ ధరించి, ప్లాటినం జువెలరీలో బంగారంలా మెరిసిపోతున్న 'సిద్ధార్థ్ రాయ్' కథానాయిక తన్ని నేగి కూడా ఆ పోలికే వర్ణిస్తుంది.

**నీల వస్త్రం.. చూపు అస్త్రం!**

**పులగం**

కిచెన్ మంత్రి

**కావలసిన పదార్థాలు**

బియ్యం: ఒక కప్పు, పెసరపప్పు: అరకప్పు, ఉల్లిగడ్డ: ఒకటి, పచ్చిమిర్చి: ఆరు, మిరియాలు: అర టీస్పూన్, అవాలు, జీలకర్ర: ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, చుప్ప: పావు టీస్పూన్, నూనె: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, కరివేపాకు: రెండు రెబ్బలు, ఉప్పు: తగినంత.

**తయారీ విధానం**

బియ్యం, పెసరపప్పు కడిగి విడివిడిగా గంటసేపు నానబెట్టుకోవాలి. కుక్కర్లో నూనె వేసి.. వేడయ్యక ఆవాలు, జీలకర్ర, మిరియాలు, తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేయాలి. బాగా వేగాక పసుపు కలపాలి. నానబెట్టిన పెసరపప్పు, బియ్యం, తగినంత ఉప్పు జోడించి రెండు నిమిషాలు బాగా కలిపి మూడు కప్పుల నీళ్లుపోసి.. మూడు విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికిస్తే నోరూరించే పులగం సిద్ధం.



**ఆహారంలో ఫోలిక్ యాసిడ్?**

గర్భిణులకు ఫోలిక్ యాసిడ్ చాలా ముఖ్యమని చెబుతారు. దీన్ని చూత్రల రూపంలో కాకుండా ఆహారం ద్వారా తీసుకోవచ్చా? ఫోలిక్ యాసిడ్ గర్భిణులకే కాకుండా ఎవరెవరికీ అవసరం? తెలుపగలరు.

**ఓ పాఠకురాలు**

ఫోలిక్ యాసిడ్ను విటమిన్-బి9 అని కూడా అంటారు. ప్రతి మనిషికీ ఇది అవసరమే. మన శరీరంలో కొత్త కణాల పెరుగుదలలో ఫోలిక్ యాసిడ్ చాలా కీలకం.

పుడ్ సైన్స్



డిమాండ్ చేస్తూ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు.

అలాగే గర్భిణిగా ఉన్న తొలి నెలల్లో బిడ్డ వెన్నెముక, మెదడు ఎదుగుతాయి. అందులో ఫోలిక్ యాసిడ్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. తక్కువైతే స్వారల్ ట్యూబ్ డిఫెక్ట్స్ లాంటివి వస్తాయి. గర్భిణులకే కాదు, ఆడపిల్లలంతా తొలి నెలల్లో ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం లేకుండా చూసుకోవాలి. క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ తో పాటు తోటకూర, పాలకూర, పుట్టగొడుగులు, మొలకలు, స్పీడ్ కార్న్ మొదలైన వాటిలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. పండ్లలో నారింజ, గ్రాప్స్, అరటితోపాటు బెల్లెల్లెన్టిల్లో ఫోలిక్ యాసిడ్ అపారంగా దొరుకుతుంది. శనగలు, సోయాబీన్స్, రాజ్మా, కిడ్నీ బీన్స్, వైట్ బీన్స్ కూడా ఫోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తుంది. బాదం,

వాలెన్టీయూంటి గింజల్లోనూ ఉంటుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్ ఫోర్మిడేట్ ధాన్యాలు కూడా మంచివే. గర్భధారణ తర్వాత కాకుండా.. ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకోవడానికి రెండు నెలల ముందు నుంచే ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలి. ఆహ్లాదే, బిడ్డలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో పుడతారు.



మయూరి ఆవుల న్యూట్రీషియన్ Mayuri.trudiet@gmail.com

**అరుదైన వ్యాధులకూ ఓ రోజు**  
ఏటా ఫిబ్రవరి నెల చివర రోజున ఆరు డైన వ్యాధుల (రేర్ డిజిజెస్) దినంగా జరుపుకోవాలి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అరుదైన వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య దాదాపు 40 కోట్లు ఉంటుంది. ప్రతి లక్ష మందిలో 50 నుంచి 65 మంది మాత్రమే ఓ రుగ్మత బారిన పడితే దాన్ని అరుదైన వ్యాధిగా పరిగణిస్తారు. వీటిలో చాలావరకు జన్మ సంబంధమైనవే ఉంటాయి. ఇలాంటి వ్యాధుల కచ్చితమైన నిర్ధారణకు ఏండ్ల సమయం పడుతుంది. 95 శాతం వ్యాధులకు సరైన చికిత్సలు కూడా లేవు. సంవత్సరంలోని అన్ని నెలలూ 30 లేదా 31 రోజులను కలిగి ఉంటాయి. ఒక్క ఫిబ్రవరిలో మాత్రమే తక్కువ రోజులు (28, లీపు సంవత్సరం అయితే 29) ఉంటాయి. అందుకే అరుదైన వ్యాధుల కోసం.. ఏరికోరి ఫిబ్రవరి మాసాన్ని ఎంచుకున్నారు. దీన్ని 2008 ఫిబ్రవరి 29న తొలిసారిగా జరుపుకొన్నారు. ఫిబ్రవరి 29 నాలుగోండ్లకు ఒకసారి మాత్రమే వస్తుంది కాబట్టి, మిగిలిన సంవత్సరాల్లో ఫిబ్రవరి 28 నాడు అరుదైన వ్యాధుల దినాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి చివరి



**వీధి కుక్కలకు పెద్ద దిక్కు**

మనుషుల కోసం ఎన్నో శ్రమలయలు ఉన్నాయి. మరి మనిషికీ తోడుగా నిలిచిన శునకాలకు? డిట్టికి చెందిన మాళవిక చక్రవర్తి ఆ లక్ష్యంతోనే 'వారింగ్ టెయిల్స్' పేరుతో ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ నెలకొల్పారు. ఈ ఎన్టీవో వీధి కుక్కలకు నీడనిస్తుంది. సంరక్షణ అందిస్తుంది. రేటింగ్ టీకాలు వేయిస్తుంది. అదే సమయంలో మనుషుల కష్టాలనూ గుర్తిస్తుంది. వీధి కుక్కల డాడిలో గాయాలపాలు అవుతున్నవారు ఎంతోమంది. ఈ సమస్యకు మాళవిక దగ్గర పరిష్కారం ఉంది. వీధి కుక్కలకు ఎక్కడపడితే ఆక్కడ ఆహారం పెట్టకుండా, నిర్దేశిత ప్రదేశంలోనే వడ్డిస్తే కనుక ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవని సూచిస్తూరామె. కాలనీవాసులు, స్థానిక సంస్థలతో మాట్లాడి కుక్కలకు టీకాలు వేయించాలని సలహా ఇస్తారు. ఓ అంచనా ప్రకారం, మన దేశంలో ఏటా ఇరవై వేల రేటింగ్ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని సరిదిద్దడానికి వ్యాక్సిన్ ఉత్తమ మార్గం. నిబంధనల ప్రకారం.. వీధి కుక్కలకు బర్డ్ కంట్లో ఆహారాన్ని చేస్తున్న సమయంలోనే రేటింగ్ టీకా కూడా వేయాలి. అయినా, అక్కడితో సమస్య ముగిసిపోదు. ఏటా బూస్టర్ డోస్ పడకపోతే.. ఆ ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. ఈ రెండూ జరిగినట్లు నిర్ధారించు కుక్కల చెవికి ఓ ట్యాగ్ జోడించాలని ప్రభుత్వాలకు సలహా ఇస్తారు మాళవిక.



వార్తల్లో ముసాళి

**నమస్తే తెలంగాణ**

**జిందగీ II**

హైదరాబాద్ | గురువారం 29 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com



**చెత్త బండ్లి జయలక్ష్మి.. షేంజ్ మేకర్!**

Aripina Jayalakshmi

రాయలసీమలోని చిన్న పల్లెటూరు మాది. ఉపాధి వెతుక్కుంటూ అమ్మానాన్న హైదరాబాద్ వచ్చారు. దిలేసుఖ్ నగర్ దగ్గర సింగరేణి కాలనీలో గుడిసె వేసుకున్నారు. బతుకుదెరువు కోసం ముగ్గు అమ్మడం మొదలుపెట్టారు. కొన్నాళ్లకు చెత్త ఏరే పనిలో చేరిపోయారు. ఆ సంపాదనతో పొట్టకూ బట్టకూ వెళ్లిపోతుంది. మా వాళ్లు వెనకేసింది లేదు. మేము ఉంటున్న గుడిసె ఒక్కటి మా ఆస్తి. వానాస్తి నీటి దారలకు గిన్నెలు పెడతాం. చుట్టూమొస్తూ జాగ్రత్త అన్నయ్య పొరుగుదొడ్ల తలదాచుకుంటాడు.

**చదువే ఆస్తి బిడ్డా!**  
'మీకేం ఇవ్వలేం. బాగా చదివిస్తాం. మీరే స్వశక్తితో ఎదగాలి. అసలైన ఆస్తి ఆక్షరం ఒక్కటి' అని స్పష్టంగా చెప్పారు నాన్న. అన్నయ్యను, నన్ను, చెల్లిని మలకేమే ప్రభుత్వ స్కూల్లో చేర్పించారు. మాది చెత్త ఏరుకునే కుటుంబమని తెలిసి.. తోటి విద్యార్థులు మలకనగా చూసేవాళ్లు. ఇంకొకరినంది మాట్లాడటమే మానేశారు. ఆ విషయం వీరున్నప్పుడే భరించాను. మాకూ కష్టం తెలియాలనే ఉద్దేశంతో చిన్నప్పుడే మమ్మల్ని చెత్త పనిలో దించారు నాన్న. ఏ తోత గతి నుంచి వెళ్తున్నా. దీనివల్ల కొన్నిసార్లు బడికి ఆందులో వివిధ దేశాల విద్యార్థులు క్యాబినెట్ మంత్రులుగా ఉంటారు. ఆన్లైన్లో మా పాఠ్ మెంట్ సమావేశాలు జరిగి.. నేను చాలా ఉత్సాహంగా పాల్గొనేదాన్ని.

**అమెరికాలో**  
రెండేళ్ల క్రితం.. యునైటెడ్ స్టేట్స్, ఇండియా ఎడ్యుకేషన్ ఫౌండేషన్ 'గాంధీ - కింగ్ ఎక్స్చేంజ్ ఇనిషియేటివ్ స్కాలర్షిప్' కోసం దరఖాస్తు చేశాను. నాలుగోండ్ల మందిలో చదువంది ఎంపికయ్యాను. వారిలో నేనూ ఒక దాన్ని. మా బ్యూండ్ 14 రోజులు ఆఫీస్లో. 14 రోజులు అమెరికాలో పర్యటించింది. మానవ హక్కులు, గాంధీయజం, మార్ట్ లూథర్ కింగ్ ఫౌర హక్కుల ఉద్దేశాల గురించి అధ్యయనం చేసింది.  
● అరిపిన జయలక్ష్మి

నారు. పుస్తకాలకు, బట్టలకు తమవంతు సాయం చేస్తారు.

**పిల్లల ప్రధానిని..**

పిల్ల గుడిసెల బస్లో మా అమ్మమ్మ ఉంటుంది. ఆక్కడ ఒక ఎన్టీవో పేద పిల్లలకు ట్యూషన్లు చెబుతున్నది. ఆ ట్యూషన్లో తరచూ మేడకలు జరిగివి. పిల్లల పాటకు నేను డప్పు కొట్టే దాన్ని.. సుప్రీమ్ చాలా యాక్టివ్ గా ఉన్నా. బాగా మాట్లాడుతున్నాను. చిల్డ్రన్ పార్లమెంట్ ప్రోగ్రామ్లో పాల్గొంటే బావుంటుంది' అని సలహా ఇచ్చారు వాళ్లు. దీంతో ఉత్సాహంగా మేరు సమాధి వేసుకున్నాను. ఓటింగ్లో పిల్లల పార్లమెంట్కు ప్రధానిగా ఎంపికయ్యాను. మా సంస్థ ప్రతి సంవత్సరం ఒక ఇక్సాన్ని ఎంచుకుని పని చేస్తుంది. పది పేను రోజులకు ఒకసారి బస్ సమస్యలు చర్చించుకుంటాం. బస్లో దోచుల్ని నిర్మూలించాలని మా క్యాబినెట్ తీర్మానించింది. ఆ మేరకు, అప్పటి జీవోవేంపి కమిషన్ దానికోసం సారీకు వినతిపత్రం ఇచ్చారు. మా బస్టి ఫాగ్ మేషిన్ పంపారాయన. అది నా మొదటి విజయం. ఆ తర్వాత, 2.5 లక్షల మంది బాల పౌరులకు ప్రాతినిధ్యం వహించే ప్రపంచ స్థాయి చిల్డ్రన్ ప్రైమ్ మినిస్టర్ గా కూడా ఎంపికయ్యాను. ఇందులో వివిధ దేశాల విద్యార్థులు క్యాబినెట్ మంత్రులుగా ఉంటారు. ఆన్లైన్లో మా పాఠ్ మెంట్ సమావేశాలు జరిగి.. నేను చాలా ఉత్సాహంగా పాల్గొనేదాన్ని.



నారు. పుస్తకాలకు, బట్టలకు తమవంతు సాయం చేస్తారు.

**అతిశయోక్తి కాదు. అబద్ధం లేదు. చెత్త ఏరుకునే ఆ బాలిక ప్రస్తుతం డిగ్రీ చదువుతున్నది. ఆ మధ్య అమెరికాలోనూ పర్యటించింది. ఎన్నో వేదికల్లో ప్రసంగించింది. అవార్డులు గెలిచింది. అంతేనా, చిల్డ్రన్స్ పార్లమెంట్కు ప్రధానిగా వ్యవహరించింది. ఛోంజ్ మేకర్ అవార్డు విజేత కూడా అయిన అరిపిన జయలక్ష్మి.. ఐపిఎస్ సాధించి తన జీవితాన్ని మార్చుకుంటానని చెబుతున్నది.**

**దివ్యమైన సలహా**  
కొవిడ్ తో మా కార్యక్రమాలు పాలు తగ్గాయి. దీంతో నా పదవీ కాలాన్ని పొడిగించారు. ఆ పదవి అంగన్ వాడీల సమస్యల్ని తీసుకున్నాం. చాలా బస్సులు తిరిగి సర్వే చేశాం. 21 ప్రాంతాల్లో కొత్త నిర్మాణాలను ఉంచారు. 58 అంగన్ వాడీల్లో ట్రోఫీస్ సాక్షరం కల్పించాలని చైల్డ్ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్మెంట్ కార్యదర్శి దివ్యా దేవరాజన్ మేడమేను అడిగాం. ఆమె సానుకూలంగా స్పందించారు. 'వాతావరణ మార్పుల గురించి నాకు నిమిషాల వీడియో తీసి ట్రిటివ్ హైకమి ఫోన్ నిర్వహిస్తున్న ఓ పోటీకి పంపించు. నీకు కావాల్సిన టెక్నాలజీ సపోర్ట్ మేం ఇస్తాం' అని నాకు సలహా ఇచ్చారు కూడా. దివ్య మేడమే చొరవతో ఒక వీడియో చేశాను. పోటీలో రెండో స్థానం వచ్చింది. ట్రిటివ్ హై కమిషన్ వాళ్లు పోటీకి ఆహ్వానించారు. నా నేపథ్యం తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోయారు. ఛోంజ్ మేకర్ అవార్డుకు దరఖాస్తు చేయమని సూచించారు. 2021లో ఛోంజ్ మేకర్ అవార్డు వచ్చింది. తెల్లవారు జామున నాలుగు గంటలకే నిద్ర లేస్తాను. నేను, నాన్న, అమ్మ, అన్నయ్య, చెల్లి చెత్త బండ్లి తీసుకుని.. మా ఇంటికి రెండు కిలో మీటర్ల దూరంలో ఉన్న కాలనీకి వెళ్తాం. నాలుగోండ్ల ఇంట్లో తిరిగి చెత్త సేకరిస్తాం. ఇంటికి రాగానే చక్కగా సిద్ధమైపోయి.. గంటన్నరలో కాలేజీలో ఉంటాను. బేగంపేట సెయింట్ ప్రాన్సిస్లో టీవీ సెకండ్ ఇయర్ చదువుతున్నా. ఏదైనా సమస్యతో అధికారులకు కలిపినప్పుడు చిన్న ఫోన్కాల్తోనే పని జరిగిపోతుంది. అది చూశాక.. ఐపిఎస్ ఆఫీసర్ కావాలని నిర్ణయించుకున్నా. నలుగురూ సహకారితో కచ్చితంగా అక్ష్యాన్ని సాధిస్తాను.

**'చెత్తమ్మా.. చెత్త' అరుపులాంటి పిలుపు. తలుపులు తెరుచుకున్నాయి.**

**'ఏంటి? చాలా రోజుల నుంచి రావల్లేదు' అడిగింది ఓ ఇంటి యజమాని.**

**'అమెరికా వెళ్లినా అమ్మ గారూ' చెప్పింది అమ్మాయి.**

**అతిశయోక్తి కాదు. అబద్ధం లేదు. చెత్త ఏరుకునే ఆ బాలిక ప్రస్తుతం డిగ్రీ చదువుతున్నది. ఆ మధ్య అమెరికాలోనూ పర్యటించింది. ఎన్నో వేదికల్లో ప్రసంగించింది. అవార్డులు గెలిచింది. అంతేనా, చిల్డ్రన్స్ పార్లమెంట్కు ప్రధానిగా వ్యవహరించింది. ఛోంజ్ మేకర్ అవార్డు విజేత కూడా అయిన అరిపిన జయలక్ష్మి.. ఐపిఎస్ సాధించి తన జీవితాన్ని మార్చుకుంటానని చెబుతున్నది.**

**నాగవర్ధన్ రాయల**  
తేజమోని మహేశ్ కుమార్