కాళ్లూ చేతులూ మెరిసేలా..

శరీర సౌందర్యంలో ముఖంతోపాటు కాళ్లూ, చేతులదీ కీలకపాత్రే. అమ్మాయి అందానికి అదనపు ఆకర్షణగా నిలిచే వీటి మీద చాలామంది సరైన శ్రద్ధ పెట్టరు. దాని తోపాటు హార్మోన్ల ప్రభావం, చర్మ సమస్యలు, ఎండలో తిరగడంలాంటి వాటివల్ల ఈ ప్రాంతాల్లో మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. ఇవిపోయి... మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరి!

ఓట్స్- పెరుగు

ఒక టీ స్పూన్ ఓట్స్‌ను మిక్సీలో వేసి పొడిగా చేసుకోవాలి. దానిలో పెరుగు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాళ్లూ చేతులపై రాసి ఆరనివ్వాలి. తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో శుభ్రంగా కడిగేయాలి. ఇలాచేస్తే చర్మంపై ఏర్పడిన మచ్చలు నెమ్మదిగా తగ్గుముఖం పడతాయి.

టమాటా స్క్రబ్..

ఒక టమాటా తీసుకుని మధ్యలో కోయాలి. దానిమీద చక్కెర చల్లి మచ్చలు ఉన్న ప్రదేశంలో స్క్రబ్ చేసుకోవాలి. లేదా టమాటాను మెత్తగా చేసి ఆ ప్రాంతంలో రాసినా ఫలితం ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా దీన్ని ప్రయత్నిస్తే మచ్చలు మాయమవుతాయి.

శనగపిండి...

రెండు స్పూన్ల శనగపిండిలో కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి పేస్టులా చేయాలి. ఈ పిండిని కాళ్లు, చేతులకు రాసి కాసేపు వదిలేయాలి. ఆరిన తర్వాత కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు చల్లుతూ స్క్రబ్ చేయాలి. వారానికి కనీసం మూడుసార్లు ఇలా చేస్తే సమస్య తగ్గుముఖం పడుతుంది.

సన్ స్క్రీన్

చాలామంది సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌ను కేవలం ముఖంపై మాత్రమే రాస్తుంటారు. కాళ్లు, చేతులకు కూడా ఉపయోగించే బాడీ సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌లు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. బయటకు వెళ్లడానికి అరగంట ముందు ఇది రాసుకోవడం ద్వారా ఎండ నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

డాక్టర్ కావాలనుకుని యాక్టర్ అయినవాళ్లు చిత్ర పరిశ్రమలో చాలామంది ఉన్నారు. బుల్లితెర నటి నీరజ వాలిశెట్టి కూడా అంతే! ఈ చదువుల రాణి అనుకోకుండా బుల్లితెర మీదికొచ్చింది. తన సహజ నటనతో ప్రేక్షకుల మెప్పు పొందింది. ఇరవై నాలుగేళ్లుగా ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నది. జీ తెలుగులో ప్రసారమవుతున్న అమ్మాయిగారు సీరియల్‌లో ముత్యాలుగా అభిమానులకు వినోదం పంచుతున్న నీరజ జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు..

నా పాత్రలన్నీ పాపులరే!

చిన్నతెర

మా సొంతూరు మచిలీపట్నం. అమ్మానాన్నలు శ్యామల, కృష్ణమూర్తి. మేం నలుగురం అక్కాచెల్లెళ్లం. 1982లో హైదరాబాద్ వచ్చేశాం. నాన్న అమెరికాలో ఉండేవారు. అక్కడే వ్యాపారం చేసేవారు. అమ్మ, మేం ఇక్కడ ఉండేవాళ్లం. ఇంట్లో నేనే చిన్నదాన్ని కావడంతో గారాబం ఎక్కువ. బాగా చదివేదాన్ని. అమీర్‌పేట్ విద్యోదయ స్కూల్లో పదో తరగతి, మెహిదీపట్నం సెయింట్ ఆన్స్ కాలేజీలో ఇంటర్, డిగ్రీ చదివాను. చదువులో చురుగ్గా ఉండటంతో నాన్న నన్ను డాక్టర్ చేద్దామనుకున్నారు. కానీ నాకు ఇష్టం ఉండేది కాదు. బాగా చదువుతాను కాబట్టి, మంచి ఉద్యోగంలో సెటిల్ అవుతుందని అమ్మ అనుకునేది. కానీ, నేనేమో పరిశ్రమలోకి వచ్చాను. నటనలో ఎలాంటి శిక్షణ తీసుకోలేదు. అనుకోకుండా అవకాశం రావడంతో ఒప్పుకొన్నా. మోడల్‌గా కెరీర్ ప్రారంభించా. తర్వాత సీరియల్‌లో అవకాశం వచ్చింది. నా మొదటి సీరియల్ యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ 'తులసీ దళం'. అలా మొదలైన నా కెరీర్ 24 సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతూనే ఉంది.

తనతో చెప్పకుండా సీరియల్లో నటించినందుకు అమ్మ చాలా కోప్పడింది. ఈ ఫీల్డ్ గురించి బయట చాలా అపోహలు ఉన్నాయి. అందుకే అమ్మకు నచ్చలేదు. నటిగా నేను నిలదొక్కుకుంటానని నాన్న నమ్మారు. ఎంతగానో ప్రోత్సహించారు. మూడేళ్ల తర్వాత అమ్మ నా సీరియల్స్‌కు పెద్ద ఫ్యాన్ అయిపోయింది. తెలుగు టీవీ పరిశ్రమ నాకు మంచి జీవితాన్ని ఇచ్చింది. సంఖ్యపరంగా నేను తక్కువ సీరియల్స్ చేసి ఉండొచ్చు! కానీ, అన్నీ బాగా పాపులర్ అయ్యాయి. కథలను జాగ్రత్తగా ఎంచుకుంటాను. నేను చేసిన ప్రతి పాత్రా వైవిధ్యమైనదే! అందుకే, అన్ని పాత్రలూ నాకు నచ్చేవే!!

చూసి నేర్చుకున్నా..

ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన తొలినాళ్లలో నటన తెలియదు కాబట్టి నా సీనియర్స్‌ని చూసి నేర్చుకునేదాన్ని. మేకప్, డైలాగ్స్, ఉచ్చారణ కూడా కనిపెడుతూ ఉండేదాన్ని. నేను సహజంగా నటిస్తానని అందరూ అనేవారు. అదే నా కెరీర్‌కి గట్టి పునాదిగా మారింది. నాలుగైదు సినిమాల్లో కూడా చేశాను. కానీ, ఎందుకో అంతగా ఆసక్తి కలగలేదు. సినిమా చాలా పెద్ద ప్రపంచం. అందులో ఇమడటం చాలా కష్టం. సీరియల్ అయితే చాలాకాలం ఒకే టీమ్‌తో పనిచేయొచ్చు. అందరం ఒక కుటుంబంగా ఉంటాం. 12 ఏండ్ల నుంచి జీ తెలుగుతో పనిచేస్తున్నాను. పసుపు కుంకుమ, గుండమ్మ కథ, తూర్పు పడమర.. సీరియల్స్ చేశాను. ప్రస్తుతం 'అమ్మాయిగారు'లో నటిస్తున్నా. హాస్యరస పాత్రలంటే నాకిష్టం.

అభిమానులే కారణం..

ఇన్నేళ్లుగా కెరీర్ కొనసాగిస్తున్నానంటే... అందుకు ప్రేక్షకులే కారణం. అభిమానుల వల్లే నేను ఇక్కడున్నా. చాలామంది మీ వాయిస్ బాగుంటుంది, సహజంగా నటిస్తారని మెచ్చుకుంటారు. నెగెటివ్ రోల్స్‌లో కూడా నటించాను. అయినా నన్ను అభిమానిస్తూనే ఉన్నారు. నా ఇల్లును మించిన ఫేవరెట్ ప్లేస్ లేదు. ఇల్లే స్వర్గంలా ఫీలవుతా. జంతువులంటే ఇష్టం. నేను పెంచుకునే మూడు కుక్కలంటే చాలా ఇష్టం. నేను కనకపోయినా అవే నా పిల్లలు. చనిపోయేలోపు కుక్కల కోసం ఏదో ఒకటి చేయాలనుకుంటున్నా. ఒకప్పుడు నాన్‌వెజ్ తినేదాన్ని. కానీ అది ఫుడ్ కాదు అని రియలైజ్ అయ్యాక మానేశాను. మూడేళ్లుగా పూర్తి శాకాహారిగా ఉంటున్నాను. వీగన్‌గా కూడా మారేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నా. అదంత ఈజీ కాదనుకోండి! శ్రావణ మాసం పూజలు, వ్రతాలు అంటే ఇష్టం. నేను చేయడం కన్నా.. ఎవరైనా పేరంటానికి పిలిస్తే వెళ్లడం ఇష్టం.

నాతోనే నాన్న..

గుండె సంబంధ సమస్యతో రెండేళ్ల కిందట అమ్మ కన్నుమూశారు. ప్రస్తుతం నాన్న నాతోనే ఉంటున్నారు. ఇద్దరు అక్కలు అమెరికాలో ఉన్నారు. ఒకసారి అమెరికా వెళ్లాను. కానీ, ఎందుకో నచ్చలేదు. వాళ్లే వస్తూ ఉంటారు. మా అక్కల పిల్లలకు నేనే పేర్లు పెట్టాను. వాళ్లందరికీ నేనంటే చాలా ఇష్టం. ఈ తరం ఆడవాళ్లకు ప్రత్యేకంగా చెప్పేది ఏంటంటే.. మనుషుల్ని జాగ్రత్తగా అంచనా వేసి నమ్మాలి. ఒకరిమీద ఆధారపడొద్దు. మీకంటూ ఆర్థిక స్వేచ్ఛ కలిగి ఉండటం ముఖ్యం. అదేవిధంగా జంతువుల బాగోగులు చూడకపోయినా ఫర్వాలేదు కానీ, వాటికి హాని చేయకుండా ఉండండి.

.. హరిణి

ప్రకృతిలో అమ్మపాల తర్వాత గుడ్డు మాత్రమే...

ప్రకృతిలో అమ్మపాల తర్వాత గుడ్డు మాత్రమే నాణ్యమైన మాంసకృత్తులు అందించే పోషకాహారంగా పేరుమోసింది. నోటి మాటగా చెబుతున్న విషయం కాదిది! వివిధ ప్రొటీన్ల బయోలజికల్ వాల్యూలను పరిగణనలోకి తీసుకుని తేల్చిన సంగతి ఇది. తల్లిపాలతో సరిపోలే పోషకాలు ఇముడ్చుకున్న అండమే... ఈ బ్రహ్మాండంలో గొప్పది అనొచ్చు! అప్పటికప్పుడు పగులగొట్టుకుని తిన్నా.. సత్వర శక్తినిచ్చే పదార్థం ఇది. ఉడికించుకొని తింటే.. పంటికింద మెత్తగా నలుగుతూ రుచిని పంచుతుంది. ఆపై బలాన్ని పెంచుతుంది. ఆమ్లెట్ వేసుకొని లాగిస్తే.. అదనపు రుచి గ్యారెంటీ!

కూరగా చేసుకున్నా, చారులో వేసుకున్నా, బిర్యానీతో వండుకున్నా.. నానావిధ రుచులు చవిచూపుతూ.. ఏదోవిధంగా శరీరానికి ఘనమైన మేలు చేసే వెరీగుడ్డు పదార్థం గుడ్డు.

తల్లిపాలు పిల్లలకు వరం. మొదటి ఏడాది అమ్మ పట్టిన పాలు జీవితకాలం శ్రీరామరక్షగా నిలుస్తాయి. తల్లిపాల ద్వారా శరీరానికి సహజంగా సంప్రాప్తించిన శక్తి, రోగనిరోధక శక్తి కొడిగట్టకుండా చూసుకునే ప్రకృతిసిద్ధ పదార్థం గుడ్డు. అందుకే తల్లిపాలు మానేసిన తర్వాత పిల్లలకు ప్రతిరోజూ ఓ గుడ్డు అందిస్తే చాలు! అమ్మపాలు పట్టించినట్టే!! ఆరునెలల పసిబిడ్డ నుంచి పండుముసలి వరకు అందరూ దర్జాగా గుడ్డు తినొచ్చు. ఏ రూపంలో తింటారన్నది వాళ్ల చాయిస్. గుడ్డును సమతుల ఆహారంగా పరిగణిస్తారు.

> బయోలజికల్ వాల్యూ 70 కన్నా తక్కువగా ఉన్నవాటిని తక్కువ నాణ్యత కలిగిన ప్రొటీన్లుగా చెబుతారు. ఈ వాల్యూ పెరిగే కొద్దీ.. నాణ్యత హెచ్చుతుందన్నమాట. అమృతాన్ని మరిపించే అమ్మపాల బయోలజికల్ వాల్యూ 100గా తేలింది. ఆ తర్వాతి స్థానం దక్కించుకున్నది గుడ్డే! స్వచ్ఛతకు మారుపేరుగా చెప్పే ఆవుపాలు కూడా గుడ్డు తర్వాతే ఉండటం గమనార్హం. గుడ్డు బయోలజికల్ వాల్యూ 93.7 కాగా, ఆవుపాలది 87.4. ఆ తర్వాత కోడిమాంసం, గేదెపాలు, చేపలు ఇలా రకరకాల పదార్థాలు ఆక్రమించాయి.

పేదలకు అందుబాటు ధరలో ఉన్న పోషకాలగని ఇది. ప్రతిరోజూ ఒక ఉడకబెట్టిన గుడ్డు తీసుకుంటే.. శరీరానికి ఆరోగ్య కవచం తొడిగినట్టే.

ఒక కోడిగుడ్డులో 1.5 గ్రాముల పచ్చసొన, 213 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్ట్రాల్, 75 క్యాలరీలు ఉంటాయి. పిల్లలకు అందించే ఆహారంలో కోడిగుడ్డు ఉండటం తప్పనిసరి అని నిపుణుల సూచన. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, జియాక్సాంథిన్, ల్యూటిన్ లాంటి యాంటి ఆక్సిడెంట్లు కంటి సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. మన శరీరంలో జీవక్రియలు సాఫీగా సాగాలంటే సరిపడా ప్రొటీన్లు అందాలి. తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ ప్రొటీన్లు, ఖనిజాలు ఉండే గుడ్డు తినడం వల్ల.. జీవక్రియలు సజావుగా సాగుతాయి. అంతేకాదు, ఎముకలు, కండరాలు దృఢంగా తయారు కావడానికి గుడ్డు తోడ్పడుతుంది.

కోడిగుడ్డు తెల్ల సొనలో ప్రొటీన్లు, నియాసిన్, రైబోఫ్లేవిన్, క్లోరిన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సల్ఫర్, జింక్ తదితర ఖనిజాలు, విటమిన్లు ఉంటాయి. అలాగే పచ్చసొనలో విటమిన్ ఎ, డి, ఇ అధికంగా ఉంటాయి. వీటితోపాటు ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్, కాపర్, సల్ఫర్ కూడా ఉంటాయి. గుడ్డులో లభించే ఫోలేట్ పుట్టుకతో సంక్రమించే ఎన్నో వ్యాధులను నియంత్రించడంలో భేషుగ్గా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు, ప్రతి ఉదయం అల్పాహారంగా ఉడకబెట్టిన గుడ్డు తిన్నవాళ్లు బరువు కూడా తగ్గుతారని పలు అధ్యయనాల్లో తేటతెల్లం అయింది. గుడ్డు తినే మహిళల్లో క్యాన్సర్ రిస్క్ 24 శాతం తక్కువని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఇందుకు కారణం గుడ్డులో సమృద్ధిగా దొరికే కోలిన్ అనే పదార్థం. ఇది గుడ్డులో 20 శాతం వరకు ఉంటుంది. కోలిన్ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. నాడీవ్యవస్థని బలోపేతం చేస్తుంది. అంతేకాదు కాలేయ జబ్బులను నియంత్రిస్తుంది. ధమనులు దృఢంగా ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇలా సింగిల్ ఎగ్.. మల్టిపుల్ ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుందన్నమాట!

సూర్యరశ్మి ద్వారా విటమిన్ డి అందుతుంది. ఆ తర్వాత చాలా తక్కువ పదార్థాలు విటమిన్ డి కలిగి ఉంటాయి. అందులో గుడ్డు ఒకటి. నాణ్యమైన

> బరువు తగ్గాలని భావించే వారికి గుడ్డు మంచి డైట్. ఎందుకంటే.. గుడ్డులోని ప్రొటీన్లు కడుపు నిండిన భావనను కలగజేస్తాయి. ఫలితంగా డైట్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. పప్పులోని ప్రొటీన్ల కన్నా.. గుడ్డులోని మాంసకృత్తులు త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. కాబట్టి పిల్లలకు రోజుకో గుడ్డు తప్పకుండా ఇవ్వాలి. వయసు పెరిగే కొద్దీ కండరాలు బలహీనం అవుతాయి. రెగ్యులర్‌గా గుడ్డు తీసుకుంటే దానిని అరికట్టొచ్చు. గుడ్డు ద్వారా అందే ప్రొటీన్లు హార్మోన్ల విడుదలకు, ఎంజైమ్‌ల తయారీలో దోహదకారిగా పనిచేస్తాయి. కాబట్టి వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ గుడ్డు తినొచ్చు.

గుడ్డు పచ్చసొనలో 371 యూనిట్ల విటమిన్ డి ఉంటుందని పరిశోధకులు తేల్చారు. ఇది ఎముకల దృఢత్వానికి దోహదం చేస్తుంది. ఇక కోడిగుడ్డులో విటమిన్లతోపాటు మినరల్సూ ఎక్కువే. ఇవి పిల్లల ఎదుగుదలకు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. గర్భిణులు గుడ్డు తీసుకుంటే.. గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. అలాగే ఇందులోని ఆల్బుమిన్‌లో ఉండే ప్రొటీన్లు రక్తప్రసరణ సాఫీగా సాగేలా చేస్తాయి. రక్తం గడ్డకట్టకుండా చూస్తాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కండరాలు బలంగా మారుతాయి.

చాలామంది గుడ్డుపచ్చసొనలో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉంటుందన్న భావనతో ఉంటారు.

దాన్ని తీసేసి తెల్లసొన మాత్రమే తింటుంటారు. అయితే ఒక గుడ్డులో 180 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. ఇతర ఆహార పదార్థాల్లో ఇంతకుమించే ఉంటుంది. మన ఆహారం ద్వారా రోజుకు 300 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్ట్రాల్ తీసుకోవచ్చు. మన శరీరం రోజుకు 800-1500 గ్రాముల కొలెస్ట్రాల్ తయారుచేసుకుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో గుడ్డు ద్వారా అందే.. కొలెస్ట్రాల్ తక్కువే! ఈ కొవ్వు నేరుగా రక్తంలో కలవకుండా అడ్డుకునే లెసిథిన్ వంటి రసాయనాలు గుడ్డులో ఉంటాయి. కాబట్టి.. గుడ్డుతో కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉత్పన్నం కాదు. గుడ్డుతో ఇతర ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు వాటిల్లోంచి చక్కెర నెమ్మదిగా విడుదల అవుతుంది. ఇది మధుమేహులకూ మేలు చేస్తుంది. ఇక గుడ్డులో అన్నిరకాల అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. శారీరక శ్రమ అధికం అయినప్పుడు సత్వరం శక్తి పుంజుకోవడానికి ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

మొత్తంగా అమ్మపాలకు ఎలాగైతే వంక పెట్టలేమో.. గుడ్డులోని పోషకాల గురించి కూడా ఏ శంకా అవసరం లేదు. కల్తీకి ఆస్కారమే లేని గుడ్డు ఆరోగ్య ప్రదాతలు. సమతుల ఆహారంగా పేరున్న గుడ్డు అందరిదీ! తక్కువ ధరలో ఎక్కువ పోషకాలు అందించే ఏకైక పదార్థం. అందుకే, సండే హెూ యా మండే రోజ్ ఖావో అండే.. ఏమంటారు!!

కంటి చూపు మెరుగు

వయసు పెరిగే కొద్ది కంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. గుడ్డులో ఉండే ల్యూటిన్, జియాక్సాంథిన్ వంటివి కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే యాంటిఆక్సిడెంట్లని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రెగ్యులర్‌గా గుడ్డు తినేవారి చూపు పదికాలాల పాటు మెరుగ్గా ఉంటుంది.

జీవక్రియలకు

గుడ్డు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలో జీవక్రియలు వేగవంతమై బరువు తగ్గేందుకూ ఇది దారితీస్తుంది. శరీరంలో కణజాలం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కీలకమైన పోషకం కోలిన్ గుడ్డులో అధికంగా లభిస్తుంది. కోలిన్ శరీరంలో జీవక్రియలను మెరుగుపరుస్తుంది.

గుండెకు భరోసా

రోజూ గుడ్డు తినడం వల్ల శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ హెచ్‌డీఎల్ పెరుగుతుందని, ఇది గుండెకు మేలు చేకూరుస్తుందని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ వెల్లడించింది. నిత్యం గుడ్డు తీసుకోవడం ద్వారా పలు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు తొలగుతుంది.

బి12 గని

శరీర ఆరోగ్యానికి బి12 ఎంతగానో అవసరం అవుతుంది. ఇది లోపిస్తే రక్తహీనత నుంచి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం వరకు రకరకాల రుగ్మతలు వెంటాడుతాయి. జుట్టు నుంచి కండరాల వరకు అణువణువూ ప్రభావితం అవుతుంది. ఈ కష్టానికి విరుగుడు సింగిల్ ఎగ్. రోజుకో గుడ్డు తీసుకుంటే.. మన శరీర రోజువారీ అవసరానికి సరిపడా బి12 లభిస్తుంది!

స్ట్రెంజి ఎదుగుదల

16 ఏళ్ల వయసు పిల్లలెవరూ కెరీర్ గురించి పెద్దగా ఆలోచన చేయరు. స్నేహితులతో సమయం గడపడం, చదువు మీద దృష్టిపెట్టడం, సినిమాలు, షికార్లు... ఇలాగే ఉంటుంది వాళ్ల ప్రపంచం. కానీ ప్రాంజలి అవస్తీ ఆలోచన మాత్రం చాలా భిన్నం. చిన్న వయసులోనే తన అభిరుచుల వేదికగా కెరీర్‌పై దృష్టి సారించింది. 11 సంవత్సరాల వయసులో భారత్ నుంచి ఫ్లోరిడా వెళ్లిందామె. ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ అంటే ఏమిటన్నది బయట ప్రపంచానికి పెద్దగా తెలియని కాలంలోనే దానిలో నైపుణ్యం సంపాదించింది. 16 సంవత్సరాల వయసులో 2022లో డెల్వ్ డాట్ ఏఐ (Delv.AI) పేరుతో ఏఐ స్టార్టప్‌ను స్థాపించింది. వినూత్నమైన ఆలోచనలు, అంకితభావంతో పనిచేసి తన స్టార్టప్‌ను కేవలం రెండు సంవత్సరాలలోనే రూ.100 కోట్ల టర్నోవర్ కలిగిన కంపెనీల జాబితాలో చేర్చింది. ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సహాయంతో డేటా ఎక్స్‌ట్రాక్షన్‌ను మెరుగుపరచడం, డేటా సిలోస్(వ్యవస్థల మధ్య సమాచార మార్పిడిని అడ్డుకునే వ్యవస్థ)ను తొలగించడం డెల్వ్ డాట్ ఏఐ చేస్తుంది. ఆన్‌లైన్ కంటెంట్‌కు సంబంధించి వివిధ విషయాలు అందించడంలోనూ సహాయపడుతుంది. కేవలం పదిమంది ఉద్యోగులు మాత్రమే ఈ కంపెనీలో పనిచేస్తున్నారు. ఫ్లోరిడా వెళ్లిన అవస్తీ.. కంప్యూటర్ సైన్స్, గణితశాస్త్రం సబ్జెక్టులను రెండేళ్లు అభ్యసించింది. 13 ఏళ్ల వయసులో ఫ్లోరిడా ఇంటర్నేషనల్ యూనివర్సిటీ రీసెర్చ్ ల్యాబ్స్‌లో ఇంటర్న్‌షిప్‌కి అడ్మిషన్ సాధించింది. ఆ ల్యాబ్‌లో పనిచేస్తున్న సమయంలోనే డెల్వ్ డాట్ ఏఐ స్థాపించాలనే ఆలోచన చేసింది. మెషిన్ లెర్నింగ్ ప్రాజెక్ట్‌లో పనిచేసి డేటా గురించి విస్తృతమైన పరిశోధనలు చేసింది. డేటా అనాలసిస్, ఆన్‌లైన్ కంటెంట్, డేటాకు సంబంధించిన పలు సమస్యల పరిష్కారంలో ఏఐ పాత్ర కీలకమని తెలుసుకుంది. ఆ సాధనే ఆమెకు కోట్లు తెచ్చి పెడుతున్నది. చిన్న వయసులో అద్భుతాలు సృష్టించాలని ఆరాటపడే వాళ్లకు అవస్తి మంచి ప్రేరణ అని చెప్పొచ్చు.

పౌష్టికాహార ప్రదాత

డా॥ బి.వి.రావు

సదా స్మరణీయుడు డా॥ బి.వి.రావు

మనిషికి సంకల్పం ఉంటే సరిపోదు. దానిని నెరవేర్చుకునే శక్తియుక్తులు ఉండాలి. శక్తి పుట్టాలంటే అంకితభావం అవసరం. యుక్తి పారాలంటే దూరదృష్టితోనే సాధ్యం. ఇవన్నీ సమపాళ్లలో ఉన్న వ్యక్తి ఉత్తమ నాయకుడు అనిపించుకుంటాడు. అలాంటి నాయకుడే భారత పౌల్ట్రీ రంగ పితామహుడు డాక్టర్ బి.వి.రావు. పౌల్ట్రీ రంగం కొత్త రెక్కలు తొడగడంలో ఆయన అహరహం శ్రమించారు. నేటి బాలలు రేపటి పౌరులుగా ఎదగాలంటే.. చదువు, క్రమశిక్షణ మాత్రమే సరిపోవు. పోషకాహారం కూడా అవసరమే! గుడ్ల ఉత్పత్తి విస్తృతంగా పెరిగితేనే.. ఆ పోషకాల గనులు చిన్నారులను చేరుతాయని భావించారు. అందుకే, పౌల్ట్రీ రంగంలో పెనుమార్పులకు శ్రీకారం చుట్టారు.

ఒకప్పుడు ఇండ్ల పెరటికే పరిమితమైన కోళ్ల పెంపకం.. ఆయన చలువతో వ్యాపార సామ్రాజ్యంగా ఎదిగింది. గుడ్ల ప్రాముఖ్యాన్ని చెబుతూ, భవిష్యత్ అవసరాలు వివరిస్తూ.. ఎందరో రైతులను పౌల్ట్రీ రంగంలోకి ఆహ్వానించారు. కోళ్ల పరిశ్రమను ఆయన వ్యాపారంగా చూడలేదు.. ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే వనరుగా భావించారు. తక్కువ ధరలో ఎక్కువ పోషకాలు అందించే గుడ్లు అందరికీ చేరాలనే ఉద్దేశంతో 'సండే హెూ యా మండే రోజ్ ఖావో అండే' అని ఆకర్షణీయమైన పిలుపునిచ్చి, ఆహారంగా గుడ్డు ప్రాధాన్యం ఎంతటిదో అందరికీ తెలియజేశారు.

సవాళ్లను ఎదుర్కోవడం బి.వి.రావుకు వెన్నతో పెట్టిన విద్య. పౌల్ట్రీ రైతుల సాధికారత కోసం ఎన్నో సవాళ్లను చిరునవ్వుతో ఎదుర్కొన్నారు. 'మై ఎగ్.. మై స్ట్రైన్.. మై లైఫ్' నినాదంతో వాటికి శాశ్వతమైన పరిష్కార మార్గాలను సూచించారు. ఆయన దూరదృష్టి కారణంగానే.. నేడు గుడ్ల ఉత్పత్తిలో భారతదేశం రెండవస్థానంలో ఉంది. ఈ రంగంలో సాంకేతికతను, ఆధునిక పద్ధతులను ప్రవేశపెట్టడంలో ఆయన ఎవ్వరూ ముందుండేవారు. ఆయన చేపట్టిన ప్రతి మార్పూ పరిశ్రమను ఆర్థికంగా నిలబెట్టిందే! పని విషయంలో ఆయన చూపిన క్రమశిక్షణ భావితరాలకు ప్రేరణగా నిలుస్తుంది. ఎంత ఎదిగినా ఒదిగి ఉండే మనస్తత్వం ఆయనది. ఏ కార్యక్రమం చేపట్టినా సేవే లక్ష్యంగా దానిని కొనసాగించేవారు. పౌల్ట్రీ రంగంలోని రైతులు, కార్మికుల సంక్షేమం కోసం అవిరళ కృషిచేసిన బి.వి.రావు గారిని భారత ప్రభుత్వం పద్మశ్రీ బిరుదుతో గౌరవించింది. వారు సదా స్మరణీయులు. ఆయన సూచించిన మార్గదర్శక సూత్రాలు, ఆవిష్కరణలు నేటికీ, ఏనాటికీ అందరికీ ప్రేరణగా నిలుస్తాయి. కోళ్ల పరిశ్రమను పెంచి, పోషించి, గుడ్ల ఉత్పత్తిని పెంచి, పౌల్ట్రీ రంగంలో భారతదేశాన్ని అగ్రగామిగా చూడాలన్న వారి కలను సాకారం చేయటానికి పునరంకితమవుతున్నామని నేషనల్ ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ అనురాధా దేశాయ్ తెలిపారు.