







# ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రాం కార్యాచరణకు ప్రత్యేక సమావేశం



# తెలంగాణ రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేప శాఖ ప్రత్యేక సైక్లింగ్ శరత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం డిసెంబర్ 12 (అక్టోబర్ 11)

గిరిజన సంకేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నడపబడుతున్న ఆశ్రమ పారశాలలు, వసతి గృహాలు, పారశాల, ఈఎంఆర్ ఎన్ పారశాలల్లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం సూతసంగా ప్రవేశపెట్టిన దైత్య కాస్తోదీక్ సూతన మెనుకు సంబంధించిన దిస్టే బోర్డ్ తప్పనిసరిగా ప్రతి ఇష్టమ్యాపణ పర్చినెంట గా గోడలు కొనీ, ప్రత్యేకంగా బోర్డ్ పై ప్రాణి ఉండాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర గిరిజన శాఖ ప్రత్యేక సైకెటరి శరత్ అన్నారు.

రం కమిషనర్ కార్యాలయం ప్రాదర్శాబాదు నుండి అడిషనల్ డైరెక్టర్ సర్ రెడ్డి తో కలిసి కాస్తోదీ ద్వారా ఐచ్చించి ప్రాజెక్టు అధికారులు మరియు డిస్ట్రిబ్యూటర్ల అధికారులు, లతో ఈనెల 14న ప్రతి ఇన్స్ టూమ్యాపణ్ ఒరియాబెషణ్ ప్రోగ్రామ నిర్వహించుకు తీవ్రకోవలినసం పై ఆయన ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 14న ప్రతి ఇల్లాకు గిరిజన సంకేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నడపబడుతున్న ఇష్టమ్యాపణలో పుడ్చింబంధించిన పనులను పర్చిపేశించడానికి ప్రత్యేక అధికారులు పసున్నాడుని తప్పనిసరిగా టూమ్యాపణలో మెనూ కాస్తోదీక్ చార్జెన్ డైటింగ్ సంబంధించిన జాబితా పర్చినెంట గా రాయించి ప్రారంభోత్సవం చేయించాలని అన్నారు. అలాగే ఆరోజు తప్పనిసరిగా పిల్లలు తల్లిదండ్రులను ముఖ్యంగా పిల్లలు యొక్క తల్లి పచ్చ విధంగా చూడాలని, వంటగది స్టోర్ రూమ్ పుట్టంగా సంబంధించ వార్డెన్సు పోవేం చూసుకోవాలని అన్నారు. ఇష్టమ్యాపణలో పినిచేయుచున్న స్టోర్లు, పోవేం, వార్డెన్, ఉపాధ్యాయులు, పిల్లలు మరియు తల్లిదండ్రులు వచ్చిన అతిథులకు స్టోర్లతం పలకాలని అన్నారు. పారశాల ముందు ప్రత్యేకంగా బెంటులు వేయించి పిల్లల పుల సమక్కంలో వచ్చిన అతిథులకు ఇన్స్ టూమ్యాపణలో అమలు చేసే ప్రత్యేకమైన మెనూ గురించి

వారికి అర్థమయ్యే రీతిలో ప్రత్యేకంగా తెలియజేయాలని, ప్రతి ప్రతి ఇన్నిట్టూషన్లో ఘడ్ సేష్ట్ కమిటీతో పాటు పిల్లల సంరక్షణకు వివిధ రకాల కమిటీలు ఏర్పాటు చేశామని అందరికి తెలిసేలా చేసి అందరితో కలిసి సహపంచి భోజనం చేయాలని అన్నారు. వంట చేసిన తర్వాత పిల్లలకు పెట్టేమందు శౌచ్ఎం, వార్డెన్, ఉపాధ్యాయులు, తీవ్ర తర్వాతనే పిల్లలకు వద్దిస్టోమని, వంటగిది స్టోర్ రూమ్ ఎప్పుడు తు భ్రంగా ఉంచుతామని పిల్లల యొక్క జ్ఞాత్తల గురించి తప్పనిసరిగా ప్రత్యేక అధికారి సమక్షంలో పిల్లల తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయాలని అన్నారు. ఘడ్ సేష్ట్ కమిటీ స్టోర్లో సామాన్లు బియిం, ఉపు, పప్పు సూనెలు, ఇతర సామాన్లు నక్కల వధతితో స్వాల్ఫార్మ ని, నాసిరకంగా ఉన్న సామానులు ఉంటే వెంటనే తీసివేయాలని అన్నారు. శౌచ్ఎం, వార్డెన్, ఉపాధ్యాయులు అందరూ స్థానికత పాటించాలని అన్నారు. ఇన్నీ టూమ్పస్టలో స్మీన్ కుకింగ్ పరికరాలు సరఫరా చేయడం జరిగిందని, అవసరమన్న చోట అవి అమర్యకోవాలని, కొన్ని ఇన్నీ టూమ్పస్టలో అవసరం లేని మస్టిపులు ఏప్పునా ఉంటే అవసరం ఉన్న చోట తరలించాలని అన్నారు. అలగే ఆరోగ్య శాఖా మంత్రి ఏజెస్టీ గ్రామాలలో ఆరోగ్యశాఖ తరవున గత సమావేశంలో హోలిక వసతులు కల్పించడానికి అందుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు కోరినందున దానికి సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు సంబంధిత ఐదీవి పిచ్ లు త్వరిత గతిన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసి పంచించాలని అన్నారు. ఈనెల 14 నాడు నిర్వహించవలిన కిరియంబేషన్ ప్రోగ్రామ పట్ల నిర్వహిం వాహించిన సంబంధిత ఇన్నీ టూమ్పస్ట అధికారులైపై కరిన చర్చలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని అన్నారు. అనంతరం ఐదీవి ప్రాజెక్టు అధికారి బి. రాహుల్ మాటల్డుతు తప్పరి సూచనలను తప్పనిసరిగా అమలు చేస్తామని, ప్రతి ఇన్నిట్టూషన్ లో మెనూ, డైట్, కాస్టోబీక్ సంబంధించిన భోర్డులు ఖ్రాయించి అందరికి తెలిసేలా ప్రదర్శిస్తామని, పిల్లల యొక్క తల్లిదండ్రులను ముఖ్యంగా తల్లులు వచ్చే విధంగా చూస్తామని, ప్రతి ఇన్నిట్టూషన్ ముందు పొచియానా పెంట్లు వేయంచి ప్రత్యేక మెనూ ప్రకారం భోజనాలు చేయించి వచ్చిన ఘడ్ కమిటీ స్పెల్స్ అధికారులతో పిల్లల తల్లిదండ్రులు అందరూ పాల్సోనేలా చేసి సహపత్రి భోజనం చేసేలా స్టోర్ చేస్తామని ఆయన గిరిజన సంకేమ శాఖ స్కెట్టరీకి తెలిపారు. ఈ కార్బూక్మంలో డిడి ప్రిబెల్ వెల్స్ అధికారిని మణిమ్మ, ఆర్సింగ్ గురుకులం నాగార్జున రావు తదితరులు పాల్సోన్నారు.

## సోలార్ విద్యుత్ యూనిట్కు గేరిజనుల పంట పొలాలను గుర్తించాలి



**భద్రాది కొత్తగూడెం డిసెంబర్ 12 (అక్టోబర్ 19)**

గిరిజన గ్రామాలలోని గిరిజన రైతుల సౌకర్యార్థం పీఎం కుసుమ్ పథకాన్ని స్వయం సహాయుడు సంఘాల మహిళలను భాగస్వామ్యం చేస్తూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం సోలార్ విద్యుత్ యూనిట్లను నెలకొల్పాడనికి అనుమతి గిరిజనుల పంట పొలాలను గుర్తించి వారికి ఆర్కిటంగా వెసులుబాటు కల్పించాలని ఐధీషింపి ప్రాణశ్శైలి అభిధారి బి. రాహుల్ అన్నారు. గురువారం ఐధీషింపి సమావేశం మందిరంలో ఫార్మెంట్, కరెంట్, వ్యవసాయం, రెసెన్యూ అభియర్తులు, హాపెపి సిబ్జెండి సమస్యలుగా సబ్ ప్రైవెట్ మూడు కిలోమీటర్ల పరిధిలో ఉన్న పోడు భూములకు సంబంధించిన గిరిజన రైతుల భూములను గుర్తించి సోలార్ విద్యుత్ యూనిట్లను నెలకొల్పే విధంగా పూర్తిస్థాయిలో సర్వే చేసి త్వరితగతిన ప్రతిపాదనలు అండజేయాలని ఆయన అన్నారు. ఏజెస్టీ వెరియూ పరిధిలోని ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకం కింద స్వయం సహాయుక మహిళా గ్రామపులకు సోలార్ విద్యుత్ యూనిట్లను అనుమతి ద్వేశలలో మొగా వార్ల విద్యుత్ ప్లాంట్ నిర్మాణానికి మహిళలకు 90% బ్యాంకు రుణం లభిస్తుందని, 10 శాతం లభిద్దారుల వాటా ఉంటుందని, మొగా వార్ల ప్లాంట్ నుంచి వెడాడికి సగటున 15 లక్షల యూనిట్ల విద్యుత్ తత్త్వత్తి అవుతుందని, సంవత్సరానికి 45 లక్షల రూపాయలు ఆదాయం వస్తుందని, ప్లాంట్ నిర్మపాణ బ్యాంకు రుణం పట్టిలు కలిపి సుమారు 20 లక్షలు ఖర్చులు పోసు మరో 25 లక్షలు మిగులుతాయని ఆయన అన్నారు. ఈ మొగా విద్యుత్ ప్లాంట్ వలన పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు గిరిజన గ్రామాలలో విద్యుత్ సౌకర్యం గిరిజన రైతుల పంట పొలాలకు సరిపడా విద్యుత్



అందించి రెండు పంటలు పండించడానికి దోహరవడవచ్చని అన్నారు. సంబంధిత అధికారులు మీ పరిధిలోని గిరిజన గ్రామాలలో పొదు పట్టాలు అందించిన గిరిజన వైతుల కుటుంబాలలోని మహిళా సభ్యులు స్వయం సహాయక బృందాలలో గనక ఉంటే కనీసం నాలుగు ఎకరాల పొలం ఉంటే తప్పనిసరిగా మొగా సౌర విద్యుత్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు క్షీ చేయాలని అన్నారు. మహిళా సభ్యులకు సొంత పొలులు ఉండాలని ఫారెక్స్ వివాదాలు ఉన్న పొలుల జోలికి వెళ్ళోద్దని, అవసరమైతే సౌర విద్యుత్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు అనుమతిసే భూమిని లీజుకు అయిన తీసుకొని ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. సౌర విద్యుత్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు వలన ఆ గ్రామాలలోని నిర్వాణ్యగులైన యువకులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించవచ్చని అన్నారు. మారుమూల గిరిజన గ్రామాలలో విద్యుత్ సౌకర్యం కల్పించడానికి ఈ మొగా విద్యుత్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు ఎంతో ప్రాముఖ్యమని దీని వలన ఫారెక్స్ వారికి ఎటువంటి అడ్డంకులు ఉండవని అన్నారు. అలాగే కొన్ని గిరిజన గ్రామాలలోని ముఖ్యంగా దమ్మేపేట మండలంలోని గండుగులపట్లి, గ్రామంలో కొండ రెడ్డి గిరిజనులకు పొడర్ పట్టాలు అందడం లేదని దరఖాస్తులు వస్తున్నాయని, 2005 ముందు ఉన్న వారిని గుర్తించి వారికి పొడర్ పట్టాలు అందించడానికి ఫారెక్స్ అధికారులు సుమకరించాలని అన్నారు. తుక్కవారం నాడు ఎఫ్ అర్ ఓ లు మీ దగ్గరలో ఉన్న సబ్ స్టేషన్ దగ్గర బీట్ ఆఫీసర్సు పంచించి మారుమాల గిరిజన గ్రామాలలో పొదుకు సంబంధించిన గ్రామాల యొక్క వివరాలు సేకరించి ఆ గ్రామాలలో కరంల్ సౌకర్యం కల్పించే విధంగా వెనులుబాటు కల్పించాలని అందుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలు సేకరించాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్బోక్రమంలో సహాయ ప్రాజెక్టు అధికారి జనరల్ డెవిల్ రాజ్, రెడ్ కో జీఎం మహేందర్ రెడ్డి, ఎన్డ్ భాసుర్మణ, డి టి ఆర్టిండెవ్షన్స్ ల్యూట్రారాయణ, ఏపీవో పవర్ ఏఱ్ మునీర్ పాటా, ఫారెక్స్ వ్యవసాయం, విద్యుత్ శాఖల అధికారులు, ఐకెపి ఎపీఎంలు తదితరులు పాలొనారు.

వెనుకబడిన తరగతుల వసతి గృహా విద్యార్థులకు పరిశుభ్రత నాణ్యమైన భోజనం



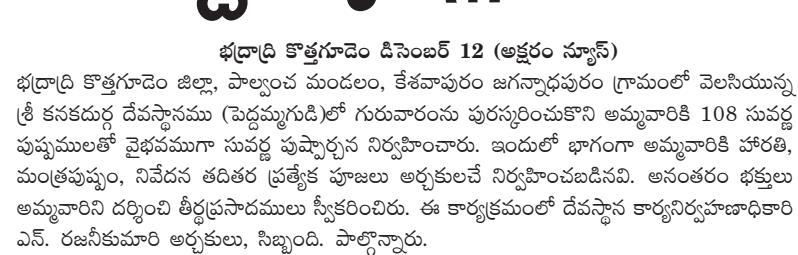
**శ్రీపాది కొత్తరూడెం ఫిఫేంబర్ 12 (ఆక్టంబర్ మాసం)**

భద్రాద్రి కొత్తగూడం జిల్లాలోని బిసి సంక్షేప వసతిగృహలలో విద్యుత్స్వరూపించే విద్యార్థులకు నాట్యమైన భోజనం అందించేందుకు ప్రభుత్వం వారు ప్రస్తుతం అమలు చేస్తున్న మెనును సపరించి 40% శాతము పెంచి ఉత్తర్వులు జారిచేసారు. దీనిలో భాగంగా జిల్లాలోని బిసి సంక్షేప వసతిగృహలలో విద్యుత్స్వరూపించే విద్యార్థులకు పెరిగిన డైట్ చార్జిల ప్రకారం మెనును నాట్యమైన భోజనం అందించేందుకు ప్రైవేట్ చర్బులలో భాగంగా జిల్లాలోని (27) బి.సి. వసతి గృహ సంఖ్యాధికారులు బి.సి. వసతిగృహముల సిబ్బంది (67) మంది పోజిరయ్యారు. బి.సి. వసతిగృహములలో ఆపోరం కలుపుతం కాకుండా ఉండేందుకు పాటించవలసిన నియమాలు త్రాగు నీరు, పరిశుభ్రమన ఆపోరం, కిచెన్ గార్డ్ లో మునగ చింత కరివేపాకు, పనస, వెలగ, ఉనిరి వెయ్యాలని, కిచెన్ పరిబుట్టత, ఆపోరం,



ధాన్యాల నిలప, విద్యార్థులతో పుడ్ సేష్టీ కమీటీలు, పదవ తరగతిలో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేందుకు ప్రత్యేకమైన ధృష్టి పెశ్చాలని, విద్యార్థులకు కౌంట డాన్ చార్జ్ ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థులకు సమయ నిర్దేశము చేయాలని గత సంపత్తిరము 2023-2024లో 96% శాఱం ఉత్తీర్ణ సాధించారని 2024-2025 విద్యాసంపత్తిరములో మేరుగైన ఫలితాలు సాధించేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని విద్యార్థులకు, సంస్కృత వారీగా టూయిటర్స్ మైలకుపలు కలిగి ఉత్తీర్ణ సాధించటకు కృషి చేయాలని గొరవ జిల్లా కలతక్కర జిత్తేవ వి.పాటిల్, తెలియజేశారు. జిల్లా స్టోయ్ స్టోర్ మీల్ నిర్వహించామని, విద్యార్థులకు కావలసిన స్టోర్ మెటీరియల్ అందిస్తామని తెలియజేశారు. ఈ కార్యాక్రమములో జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల సంక్లేషమాధికారి ఇ. ఇందిర

# పెద్దమ్మాతల్కి ఘనంగా నువ్వు పుష్టిర్థన



రు. 36. 15 న దేశానందో వంగీ-సాకు

శ్రీ కనకదుర్గ దేవస్తానము (పెద్దమృగుడి) నందు పొర్లమిరోజున నిర్వహించే “చండిపోయం” ఈనెల 15వ తేదీన అదివారం రోజున జరుపబడును. ఈ చండిపోయం జరిపించుకున్న భక్తులకు అమ్మవారు ఆయుర్వోగ్ని, అష్టవృద్ధములు కలుగచేయును. ఆర్థిక బాధలు తొలగి, సుఖసంతోషిలతో వరిట్లుతాని









# ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଚେନ୍ଦୁ.. ଅଳ୍ପ ତିନାଟି!



ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా దృఢంగా మారాలన్నా... కేవలం కసరత్తులు చేస్తేనే సరిపోదు. వ్యాయామంతో పాటు కచ్చితమైన ఆపోర నియమాలూ పాటించాలి. అవేంటంతో..వ్యాయామాలు చేసేవారు ఏదో ఒక తేలికపాది భోజనంతో సరిపెట్టుకోకూడదు. ఆహారంలో తగినన్న ప్రాతీస్ను, కార్బోప్రైట్టు ఉండేలా చూసుకోవాలి. అది కూడా ఒకేరకం పదార్థాల నుంచి కాకుండా వేర్పురు రకాల ఆహారాల నుంచి అవి అందేట్టు చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం అప్పిచికప్పుడు అలోచించుకోకుండా, వారానికి సరిపడా డైట్షిషన్ ని ఒకసారే వేసుకుంటే మంచిది. ఈ విషయంలో మీకు గైడ్ చేసిందుకు బోలెదు యావ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. లేదా నిపుణులని సంప్రదిస్తే మరీ మంచిది. వ్యాయామం అయినా, ఆహారమైనా.... ఎంత అవసరమా అంతే తీసుకోవాలి. ఎలాగూ కసరత్తులు చేస్తున్నాం కదా అని అతిగా తినేయడం సరికాదు. సన్నబడాలన్న తపనతో అనలు తినుకుండా కూడా వర్షపుట్టు చేయకూడదు. వర్షపుట్టు చేయడానికి ముందు తినే స్నాక్షర్లో కార్బోప్రైట్టు ఎవ్వువగా ఉండేట్టు చేసుకోవాలి. అప్పుడే తగినంత ఉత్సాహంతో వ్యాయామం చేయగలగుతాం. కార్దియా ప్రతినింగ్కు వెళ్ళివారు పొట్టను ఎంత విల్లైతే అంత భాళీగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ, ఏష్టేనా పండు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. వర్షపుట్టు తర్వాత తృణధాన్యాలతో చేసిన ఉప్పు, దోస, కొవ్వు తక్కువగా ఉండే పాలు, పండ్ల రసాలు, పెరుగు పంచివి తింటి... కండరాలకు సాంత్పున లభిస్తుంది. భోజనం తర్వాత వ్యాయామం చేయాలనుకుంటే కచ్చితంగా మూడు నుంచి నాలుగు గంటల విరామం ఇచ్చి తర్వాతే జిమ్స్కి వెళ్లాలి.

# కాకరకాయ పేరు చెప్పగానే చాలామంది విసుక్కుంటారు



ఉద్దేశ్యం వల్ల వాటిని తినేదుకు ఇప్పటదరు. కానీ ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన చాలా రకాల పోషక విలువలు లభిస్తాయి. కాబట్టి వాటిని తినడం వల్ల శరీరానికి కాపర్, విటమిన్ బి, ఆమ్లాలు, అనంత్పుట్టి కొవ్వులు లభిస్తాయి. ముఖంగా కాకరకాయలను చలికాలంలో ఆపోరంలో ఎక్కువగా వినియోగిస్తే వాతావరణ మార్పుల కారణంగా వచ్చే సీజన్ల వ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని రక్కించేదుకు నపోయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యూంటీ వైరల్, యూంటీ బయోపెక్ట గుణాలు అంటువ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడేదుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కాబట్టి చలికాలంలో ఎక్కువగా ఆపోరంలో కాకరకాయలు వినియోగించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**కాకరకాయ ప్రయోజనాలు:**

1. వాతావరణంలో మార్పుల కారణంగా శరీరంలో కూడా మార్పులు సంభవించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారికి వాతావరణంలో తేమ కారణంగా ఘగర్ లెవెన్స్ పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి ఈ సీజన్ లో వీరు తప్పకుండా శరీరంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలిగే ఉంటుంది. ఘగర్ లెవెన్స్ నియంత్రించుకోవడానికి కాకరతో తయారుచేసిన రసాన్ని తీసుకోవాలి. ఇలా చలికాలంలో క్రమం తప్పకుండా ఈ రసాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని చక్కర పరిమాణాలు నులభంగా తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా శరీరంలోని ఐరస్ లోపం కూడా దూరమపడుతుంది. 2. వివిధ ఆశార పలవాట్ల వల్ల చాలామందిలో చెడు కొలస్టాల్ విష్టులవిడిగా పెరిగపోతేంది. దీని కారణంగా ఊభాకాయం జీర్ణక్రియ వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమపడుతున్నాయి. ఇంకొందరిలో కాలేయం కూడా దెబ్బతింటోంది. అయితే ఈ సమస్యలన్నిటికి చెక్ పెట్టడానికి కాకర రనం సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే గుణాలు శరీర రోగినిరోధక శక్తిని పెంచి పై వ్యాధుల నుంచి నులభంగా ఉపశమనం కలిగిస్తున్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో వచ్చే అంటూ వ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని రక్షించేందుకు సహాయపడుతుంది. 3. చలికాలంలో వాతావరణంలో తేమ పరిమాణాల్లో మార్పులు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. చర్చుం పొడిబారడం ఇతర అంటూ వ్యాధులు వచ్చే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ క్రమంలో ఎన్ని జాగ్రత్తలు పాటించిన వాటి భారీనా పడక తప్పదు. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటిస్తూనే ఇంటి చిట్టాల నుంచి ఉపశమనం పొందడం చాలా మంచిది. అంటువ్యాధులు, చర్చ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కాకర రనం కీలకపూత పోషిస్తుంది. ఇది దెబ్బతిన్న చర్చాన్ని కూడా రిపేర్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

# ఈ కాన్స్టిషన్... ముండుగా వసిగటయిచ్చా?

మామూలుకన్నా గ్రిణుల్లో గుండెకొట్టుకునే వేగంలో మార్పు పస్తుందిని మనకి తెలుసు! 'ఆ మార్పుల్ని సరిగ్గా అంచనావేసి నెలలు నిండకుండానే జరిగే కాన్సుల్ని అడ్డకోవచ్చా? కనీసం ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చా?' అన్న దిశగా పరిశోధిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. గుండె వేగాన్ని (హర్ష రేట్ వేరియబుల్స్ - ప్రచ్ఛారిం) కూలిచే వాచ్చాలంటి పరికరాల వాడకం ఇటీవల పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఇది సులభం

మామూలుకన్నా గర్భిణుల్లో గుండెకాట్టుకునే వేగంలో మార్పు వస్తుందిని మనకి తెలుసు! 'ఆ మార్పుల్లి సరిగ్గా అంచనావేసి నెలలు నిండకుండానే జరిగే కాన్సుల్లి అడ్డుకోవచ్చా? కనీసం ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చా?' అన్న దివగా పరిశోధిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. గుండె వేగాన్ని(పోర్ట్ రెట్ వేరియబల్స్ - హెచ్ఆర్ఎఫీ) కొలిచే వాచ్లాంటి పరికరాల వాడకం ఇటీవల పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఇది సులభం కూడానని చెబుతున్నారు అమెరికాలోని వెష్ట్ వర్జీనియా వర్సిటీ పరిశోధకులు. ప్రపంచంలోని 15 దేశాల్లో పీటిని వాడుతున్న సుమారు 250 మంది గర్భిణుల హెచ్ఆర్ఎఫీని వీళ్ళు విశ్లేషించారు. నెలలు ఘృతిగా నిండాక ప్రసవించిన వారిలో-గర్భం ధరించాక గుండెకాట్టుకునే వేగం సాధారణంకన్నా తగ్గి, ఏదో నెల(35వ వారం సుంచి) పెరగడాన్ని చూశారట. అదే- నెలలు నిండక ముందే కాన్సుయినవారిలో ఏదునెలలప్పుడు పెరగాల్సిన గుండెవేగం ముందుగానే ఎక్కువకావడం, మళ్ళీ ఉన్నపళంగా తగ్గడం... ఇలా విపరీతమైన హెచ్చుతగ్గుల్లి గమనించారట. కాబట్టి, ఈ ఆసాధారణ మార్పు ముందస్తు కాన్సుకి సూచికవుతుందన్న నిరయానికి వచ్చారు. దీన్ని గుర్తించగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు!



# ‘సీరియస్’...సాగనది కోసం!



ముఖమంతా నల్గొ మారిపోయింది ఏం  
చేయాలి... ఈ మొట్టమల్న పోవాలంతే అనలేది  
వాడాలి... చర్చ నిగనిగలాడుతూ కనపించాలంతే హ

క్రీమ్ కొనాలి... అమ్మాయిల మనసుల్కి మెదులుతును  
జలాంటి ప్రత్యుత్తమ్మిని కుపుధ్య బాగా వినిపిస్తున్న  
సమాధానం సీరం వాడితే సరి' అన్నమాట...

ఆనిలంట సిరం... వొమా సంగితులు... అందమైన  
ప్రేమరాజీ లేత బుగ్గపై చిన్న మొటిమ కూడా  
ముత్యమేలే అంటూ ఆమ్మాయి అందాన్ని ఎంతగా  
పొగిలోనా... ముఖంపైన చిన్న మఘ్గ కూడా  
ఉండకూడనే కోరుకుంటుంది ఏ అమ్మాయైనా. ఏ  
వయసులోనై మేలిమి ఛాయతో  
మెరిసిపోవాలనుకుంటూ అందాన్ని పెంచుకోవడానికి  
ఎన్నో శాందర్బోత్తులూ వాడేస్తుంది.  
అందుకోసమే మార్పెళ్లోనూ బోలెడన్ని క్రీములూ,  
లోపస్తూ వస్తుంటాయి. ఈమధ్య వాటన్నింటినీ  
పక్కనపెడుతూ రకరకాల సీరమ్సు వచ్చాయి.  
అందానికి సంబంధించిన చర్చ సమస్యలేవైనా కానీ  
సీరమ్ మంచి సొల్లుషన్ అంటూ షైర్డులూ వీలినే  
సూచిస్తున్నారు. సీరమ్ ఎందుకంటే... మందు ఏదైనా  
నేరుగా పర్మంలోకి చూచుకుపోతేనే కదా అక్కడున్న  
సమస్య సమసిపోతుంది. సరిగ్గా ఈ సీరమ్సు  
విషయంలోనూ అదే జరుగుతుంది. విభిమిస్తూ, ఇతర  
పోవకాల్చాలివన్నీ కూడా సీరమ్లో చిన్న చిన్న  
అణవుల్లా ఉంటాయి. ఇవి చర్చంలోని లోతైన  
పొరల్లోకి నులువుగా చూచుకునిపోయి చర్చానికి  
అవసరమైన పోవకాల్చి నేరుగా అందిస్తాయి. అందుకే  
మరి, చాలా తక్కువ సమయంలోనే కావాలిన ఘలితం  
వస్తుందన్నమాట. ఎలా పనిచేస్తాయి... బ్లాక్ హెట్స్,  
మొటిమలు, మచ్చలు, రంధ్రాలు, ముడతలు,  
గీతలు... ఇలా ఒక్కో ఆమ్మాయికి ఒక్కో ఇబ్బంది.  
వీలిల్లో ఒక్కో దానికి ఒక్కోరకమైన సీరం  
దారుకతోంది. చర్చం మెరవడానికి సిట్రిక్ యాసిడ్తో  
ఉండే విభిమిన్ సి సీరం, ముడతలూ, గీతలూ పోయి  
కొత్త మెరుపును సంతరించడానికి రెటినాల్తో వచ్చే  
యాంటీఆయింగ్ సీరం, చర్చం ప్లఫ్స్ట్రోగా నిగారింపుతో  
ఉండటానికి హైలురోనిక్ సీరం...

యాంటీఆయింగ్ దెంటల్తో చర్చం మీదున్న బ్లౌక్సీరియాల్చి  
తొలగించే విభిమిన్ ఇ సీరం... లాంటివెన్నో  
అందుబాలులో ఉన్నాయి. ఇంకా ఎక్కువమందికి  
ఉపయోగపడేది నియాసినమైడ్ సీరం.

# శ్రీజగ్గ లో పట్టకూడని ముఖ్యమైన వస్తువులు అవే..!!



మర్చిపోయి కూడా పెట్టొద్దు..  
మనలో చాలా మంది కావాల్సిన ఆపారపదార్థాలు,  
వస్తువులు చౌకగా లభిస్తున్నాయింటే.. ఎక్కువ మొత్తం  
కొనుగోలు చేసి నిల్వ చేసుకుంటారు. అయితే, కరోనా  
అనంతర కాలంలో చాలా మందిలో ఇలా కొనుగోలు,  
నిల్వ చేసే అలవాటు పెరిగింది. దీని ప్రకారం, వివిధ  
కంపెనీలు పెద్ద నిల్వ స్థలంతో ప్రైజ్ ప్రైజర్లను  
తయారు చేసి సరఫరా చేస్తున్నాయి. దీని వల్ల జనాలు  
కూడా కావాల్సినవన్నీ ఎక్కువ మొత్తంలో కొని ప్రైజర్  
పెట్టేసుకుంటారు. అయితే, ప్రైజర్ లో ఏ వస్తువును  
పెట్టాలి, ఏది పెట్టకూడదు అనే విషయంలో చాలా  
మందికి స్పష్టత రావడం లేదు. కాబట్టి ప్రైజర్లో నిల్వ  
చేయగల ఉత్పత్తులు గురించి వివరంగా  
ఎలసుకుండాం.. పాల ఉత్పత్తులు.. మన ఇళ్లలో పాలను  
లీటర్లలో కొంటాం. కానీ చాలా మంది దీనిని ప్రైజర్  
దిగువన ఉన్న లేటో ఉంచుతారు. కానీ అది ప్రైజర్  
క్రింద ఉన్నందున, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు సులభంగా  
ధ్వనింపజేస్తాయి. వీటిని తింటే రకరకాల అనారోగ్య  
సమస్యలు వచ్చే ఆవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి వాటిని

ఎక్కువ సమయం ప్రీజర్లో ఉంచకుండా చూసుకోం  
పండ్లు ..ప్రీజర్లో పండ్లను ఎప్పుడూ నిల్చి చేయవద్దు  
అలాగే, ప్రీజర్ దగ్గర బ్రైల్లో పెట్టకూడదు. అవి  
మంచలో గడ్డకట్టినట్లుయైతే, పండ్ల నుండి మనకు  
లభించాల్సిన పోషకాలు ఏపీ లభించవు. అదేవిధంగా  
పండు పై భాగాల రుచి కూడా మారుతుంది.  
ఎండుప్రాణ్, అంజీర్, నారింజ మొదలైనవి  
కావాలనుకుంటే ప్రీజర్లో ఉంచవచ్చి.సాన్..నేడు వి  
భారతీయ వంటకాల్లో సాన్లు వ్యాపించాయి. టొమా  
సాన్, బిల్లీ సాన్ లేకుండా వంట పూర్తి కాదు. అందు  
సాన్ బాతీల్ కొని ప్రీజర్ లో భద్రపరచడం చాలామం  
అలవాటు. కానీ, సాన్లను శీతలీకరించడం వల్ల వా  
షైఫ్ జీవితాన్ని పొడిగించడు. కాబిల్ఫీ ప్రీజర్లో  
ఉంచడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. బహుశా అంం  
మించి ప్రీజర్ లో పెడితే ఆ మింక్ ఈ పదార్థాలు  
విడిపోయి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదంగా మారే అవకాశం  
ఉంది.పాకెట్ వస్తువులు..బ్యాగ్ కాఫీ, నూడుల్ని వఱు  
అపోరాలను ఎప్పుడూ ప్రీజర్లో ఉంచకూడదు. కావ్సీ  
పొడి ప్యాకెట్సు ప్రీజర్లో ఉంచడం వల్ల దాని రుచి







