

ప్రియా
HYDERABADI CHICKEN BIRYANI MASALA

తెలుగు రుచులు
ప్రియ హైదరాబాదీ బిరెన్ బిర్యానీ మసాలా

www.priyafoods.com

ఈనాడు

తాజా బిజినెస్ వార్తలు, ఆర్థిక సందేహాల నివృత్తికి

సిఐ

చూడండి

www.eenadusiri.net

కరీంనగర్ 17-9-2019 మంగళవారం సీటీ సంపుటి 46 సంచిక 38

THE LARGEST CIRCULATED TELUGU DAILY

రూ. 6-50. పేజీలు 14+12 www.eenadu.net

Karimnagar, Visakhapatnam, Hyderabad, Vijayawada, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahendravaram, Suryapet, Guntur, Nellore, Srikakulam, Kurnool, Tadepalligudem, Warangal, Kadapa, Nizamabad, Khammam, Ongole, Mahaboobnagar, Chennai, Bengaluru, Mumbai, Delhi



ఎర్రమంజిల్

కూల్చిద్దు

మంత్రిమండలి నిరయం చట్ట విరుద్ధం

- నిబంధన 13 రద్దు ఏకపక్షం
- లక్ష్య సాధన కోసం ప్రభుత్వం పరోక్ష ప్రయత్నం చేసింది
- నగర ప్రత్యేకతను దెబ్బతీయడానికి వీల్లేదు
- అసెంబ్లీ కోసం ఎర్రమంజిల్ భవనం కూల్చివేతపై హైకోర్టు తీర్పు

అద్భుత కళాఖండాలు, నిర్మాణాలకు హైదరాబాద్ ప్రతీక. ఈ విషయాన్ని ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు. చారిత్రక నిర్మాణాల ద్వారా వచ్చిన గుర్తింపును కొల్లగొట్టి సర్కారు విలాసాలను ఘోషించింది. కూల్చివేతలతో నగరానికి ఉన్న ప్రత్యేక గుర్తింపును దెబ్బతీయవద్దు. పురాతన కట్టడాల్ని రక్షించడంతో పాటు గత వైభవాన్ని చాటిచెప్పాల్సిన ఆవసరం ఉంది. ప్రపంచ వారసత్వ ఒడంబడిక 1972 ప్రకారం దేశంలోని సాంస్కృతిక, వారసత్వ నిర్మాణాలను సర్కారు కాపాడాలి.

— హైకోర్టు

ఫరూక్ కు ఇల్లే జైలు

ఆయనపై కఠిన చట్టం ప్రయోగం విచారణ లేకుండా 3-6 నెలల పాటు నిర్బంధానికి వీలు మంజూరు ప్రతిపక్షాలు జమ్మూ-కశ్మీర్ లో త్వరగా పరిస్థితులు చక్కదిద్దాలన్న సుప్రీంకోర్టు



శ్రీనగర్: జమ్మూ-కశ్మీర్ కు సంబంధించి దీర్ఘ శ్రీనగర్ వేదికగా సోమవారం పలు కీలక పరిణామాలు కోటుచేసుకున్నాయి. జమ్మూ-కశ్మీర్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఫరూక్ అబ్దుల్లాను కఠినమైన ప్రజాభద్రత చట్టం (పీఎన్ఏ) కింద అధికారులు అరెస్టు చేశారు. మరోవైపు వీలైనంత త్వరగా రాష్ట్రంలో పరిస్థితులను చక్కదిద్దాలని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు సుప్రీం కోర్టు సూచించింది. హైకోర్టును ఆశ్రయించేందుకు ప్రజలకు ఇబ్బందవుతోందన్న ఆలోచనలు 'చాలా చాలా తీవ్రమైనవి'గా భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రంజన్ గౌగోయి అభివర్ణించారు. అవసరమైతే తానే స్వయంగా శ్రీనగర్ సందర్శిస్తానని చెప్పారు. మరోవైపు, రాష్ట్ర గవర్నర్ సత్యపాల్ మాజీ సోమవారం దీర్ఘ ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీతో సమావేశమై రాష్ట్రంలోని భద్రతా పరిస్థితులను వివరించారు.

...మిగతా 2లో



కోడెల ఆత్మహత్య

హైదరాబాద్ లోని స్వగృహంలో ఉరి వేసుకొన్న శివప్రసాదరావు

- అచేతన స్థితిలో ఆసుపత్రికి తరలింపు
- చికిత్స పొందుతూ మరణించినట్లు వైద్యుల వెల్లడి
- తన తండ్రి తీవ్ర ఒత్తిడిలో ఉన్నారన్న కుమార్తె
- ఎలాంటి లేఖా రాయలేదని స్పష్టీకరణ
- ముఖ్యమంత్రులు కేసీఆర్, జగన్, పలువురు ప్రముఖుల సంతాపం

ఇది ముమ్మాటికీ ఏపీ ప్రభుత్వ హత్య: చంద్రబాబు 5లో

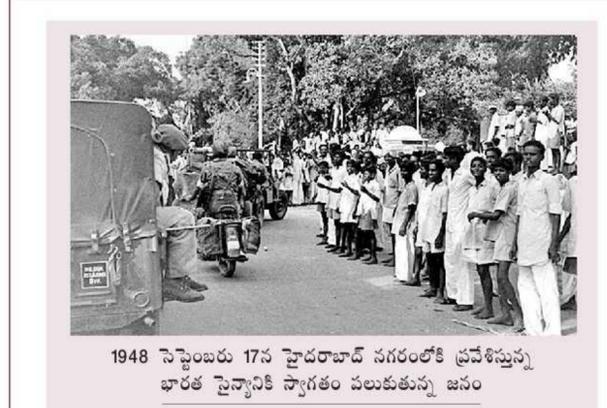
త్వరలో టీ హబ్ రెండో దశ

1000 అంకుర పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహం రూ.276 కోట్ల ప్రాజెక్టు వ్యయం 3.50 లక్షల చదరపు అడుగుల్లో ఏర్పాటు చేస్తూ ఏడాది మార్చి నాటికి అందుబాటులోకి శాసనసభ ప్రశ్నోత్తరాల్లో ఐటీ శాఖ మంత్రి కేటీఆర్ వెల్లడి 3లో

మాల్చికల్లా 2 లక్షల ఇళ్లు పూర్తి 70వేల ఎకరాల వ్యాప్తి భూముల రక్షణకు చర్యలు బడ్జెట్ పద్దులపై శాసనసభలో మంత్రుల సమాధానం 3లో

ఇదే సంగతి!

ప్రయోగశాల, మిర్చి పుట్టి ఉత్తర కొరియాకు రండి, ఈసారి మీకు మిస్సెల్ ప్రయోగాలను వెంటుండి చూపెడతాను. అణు బాంబులను మోసుకెళ్లే రాకెట్ లాంఛింగ్ చూపిస్తా...



1948 సెప్టెంబరు 17న హైదరాబాద్ నగరంలోకి ప్రవేశిస్తున్న భారత సైన్యానికి స్వాగతం పలుకుతున్న జనం

సామాన్యులే సాయుధులై

భారతదేశ చరిత్రలో మహోజ్వల ఘట్టం.. తెలంగాణ సాయుధ పోరాటం. రావరికం, భూస్వామ్య వ్యవస్థ, మతన్యాయంపై ఏకకాలంలో సాగిన ఉమ్మడి సమరమిది. నిజాం నిరంకుశానికి.. భూస్వాముల అరాచకానికి, రజాకార్ల రాక్షసకాండకు వ్యతిరేకంగా జరిగిన ఉద్యమ సాయుధ పోరాటమిది.. సామాన్యులే సాయుధులై చేసిన ప్రతిఘటన ఇది. రైతులు ఎదిరింది.. విద్యార్థులు ఉద్యమించి.. మాతృమూర్తులు నడుం బిగించి.. అణచివేతపై పేదవాడు తన కోపాగ్నినే అంకుశంగా ఎక్కుపెట్టిన చిరస్మరణీయ యుద్ధమిది.. ఏమోచనా.. విలీనమా.. అనే మీమాంసలు, శబ్దవిషలు ఎన్ని ఉన్నా మొత్తంగా చరిత్రలో ఇదే విలక్షణ పోరాటం. సామాన్యులే ఇంతగా త్యాగాలు చేసిన అరుదైన ఉద్యమమని చరిత్రకారులు చెబుతారు. అందుకే తెలంగాణ సాయుధ రైతాంగ పోరాటం భారతదేశ చరిత్రలో అపురూపమైన స్థానం దక్కించుకుంది.

'సెప్టెంబరు 17' - హైదరాబాద్ సంస్థానం స్వతంత్ర భారత్ లో అంతర్భాగమైన సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనాలు 6లో..

ఒక్కటై అడ్డుకుందాం

యురేనియం వద్దేవద్దు

- నల్లమల ప్రాంతంలోనే కాదు.. తెలంగాణలో ఎక్కడా తవ్వకాలను చేపట్టకూడదు
- ప్రాణికోటి మనుగడకే ముప్పు • శాసనసభ ఏకగ్రీవ తీర్మానం

పర్యావరణానికి, జీవవనానికి, ప్రకృతి రహితీయతకు నెలపు నల్లమల. ఈ సువిశాల అడవిలో యురేనియం నిక్షేపాలను వెలికితీయడం కోసం తవ్వకాలు జరపాలనే నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలిగా కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని తెలంగాణ శాసనసభ కోరుతోంది.

↑ 1992 నుంచి 2013 వరకు రాష్ట్రంలో యురేనియంపై అన్వేషణ జరిగింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం వచ్చాక ఏటువంటి అనుమతులూ ఇవ్వలేదు. భవిష్యత్లో జాతీయ ప్రయోజనాల పేరుతో కేంద్రం ఒత్తిడి తెచ్చే అవకాశముంది. అన్ని వర్గాలూ ఒక్కటై దీన్ని అడ్డుకుందాం.

— శాసనసభలో కేటీఆర్ తీర్మానం

మహారాష్ట్రలో ఎన్సీపీ-కాంగ్రెస్ పాత్తు

చెరో 125 సీట్లలో పోటీకి అంగీకారం: శరద్ పవార్

11లో

నివురుగప్పిన చమురు!

- సోదీ అరబీయా క్షేత్రాలపై దాడులతో ధరలకు పెగ
- ఉద్రిక్తతలు తీవ్ర రూపం దాల్చి మరంత పైకి?
- భారత్ కు ఇంధన దిగుమతి బిల్లు పెరిగి అవకాశం
- సరఫరాకు అంతరాయం ఉండకపోవచ్చు

...వివరాలు విజినెస్ పేజీలో

ఒక్కరి జాదా దొరకలేదు!

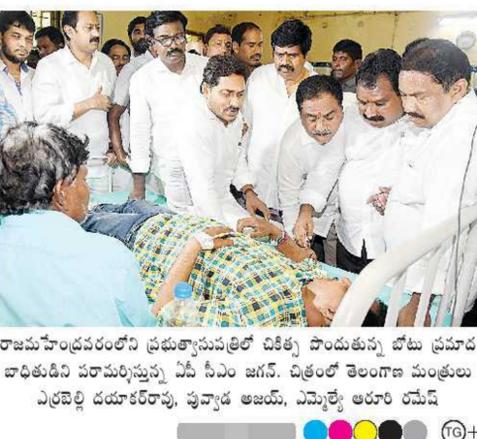
- రెండోరోజూ ఫలించని ప్రయత్నాలు
- 38 మంది ఆహూకీ కోసం ముమ్మర గాలింపు
- గోదావరిలో 315 అడుగుల లోతున బోటు
- నీటిపై చమురుతెల్లు ఆధారంగా అంచనా
- ప్రతికూల వాతావరణంతో గాలింపు చర్యలకు విఫలతం

చుట్టూ విటుచూసినా సుడులు తిరుగుతున్న గోదా.. తనలో ఎండరిని కలిపేసుకుందో, మరెండరిని ఒడ్డుకు చేర్చిందో తెలియదు. క్షేమంగా బయటపడినవారు కూడా తమవారెక్కడో తెలియక గుండెలనిసేరా లోదిస్తున్నారు. సావికొండల యాత్ర మిగిల్చిన విజయమిది. ఎగువన కాఫర్ డ్యాం, దిగువన భవశేఖరం వద్ద ఆహూకీ తెలుసుకునే ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి.

ఈనాడు, కాకినాడ - ఈనాడు డిజిటల్, రాజమహేంద్రవరం: దేవీపట్నం మండలం కమ్మలూరు మండల వద్ద పర్యాటకబోటు అధికారం ముగిసిన ప్రమాదంలో బాధితుల జాడ ఇంకా తెలియలేదు. 8 మృతదేహాలు లభ్యం కాగా, 21 మంది సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. మిగిలిన 38 మంది ఆహూకీ కోసం గోదావరిని గాలింపున్నారు. రెండోరోజు సోమవారం ప్రత్యేకబృందాలతో గాలింపినా ఒక్కరి ఆహూకీ దొరకలేదు. పడవలో వెళ్లిన పర్యాటకుల వివరాలే తెలియలేదు.

...మిగతా 10లో

రాజమహేంద్రవరంలో ప్రభుత్వసమితిలో చికిత్స పొందుతున్న బోటు ప్రమాద బాధితుడిని పరామర్శిస్తున్న ఏపీ సీఎం జగన్. చిత్రంలో తెలంగాణ మంత్రులు ఎర్రవెల్లి రమారావు, పువ్వుల అజయ్, ఎమ్మెల్యే అరూరి రమేష్





గుండెకో యాపిల్!

రోజుకు ఒక యాపిల్ తింటే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళాల్సిన అవసరముండదన్నది అంగ్ల సాహిత్యం. ఆరోగ్యానికి యాపిల్ చేసే మేలు అలాంటిది మరి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీ వంటి పండ్లలో పెక్టిన్ అనే పీచు పదార్థం ఉంటుంది. నీటిలో కలిగే గుణం గల ఇది చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గటానికి తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా గుండెజబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది.

సుఖీభవ

sukhi@eenadu.in



7 కరీంనగర్, మంగళవారం సెప్టెంబరు 17, 2019

దోసకో ఓటు!

దోసకాయలు పోషకా గమలు: నీరు పుష్కలంగా ఉండే వీటిని కూరగాసే కాదు, చిరుతిట్టగానూ తీసుకోవచ్చు. ఒక మాదిరి దోసకాయ ముక్క తిన్నా చాలు. మనకు రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ కె మోతాదులో 14% నుంచి 19% వరకు అందుతుంది. దీనికి తోడు ది విటమిన్, విటమిన్ సి సైతం దక్కుతాయి. పైగా రాగి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి.



ఇది జాతీయ పోషణ మాసం

ఇనుమ కండలు, ఉక్కు నరాలు, అంతే గట్టి మనసు! ఇలాంటి యువతతోనే సుదృఢ జాతి నిర్మాణం సాధ్యమన్నది స్వామి వివేకానంద ఉద్బోధ. ఆయన ఉద్దేశం ఏదైనప్పటికీ- ఆరోగ్యపరంగా బలమైన సమాజ నిర్మాణంలో ఇనుము (ఇరన్) నిజంగానే కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది!

శరీరానికి తక్కువ మొత్తంలో అవసరమయ్యే సూక్ష్మ పోషకాల్లో అతి ముఖ్యమైన ఇరన్- శరీర పలుత్యానికి కాదు, మానసిక బలానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. బాల్యం నుంచే.. ఇంకా చెప్పాలంటే తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పట్టుంచే భావి జీవితానికి, వ్యక్తిత్వానికి మంచి బాటలు పరుస్తుంది. ఒకవైపు కణాల్నింటికి నవోత్పేజాన్ని అందిస్తూనే.. మరోవైపు మేధస్సునూ, తెలివితేటలనూ ఇనుముడించేస్తుంది. ప్రవర్తన సమస్యల బారిని పడకుండానూ కాపాడుతుంది. జాతీయ పోషణ మాసం (సెప్టెంబరు) సందర్భంగా ఇరన్ ప్రాముఖ్యత, అవశ్యకతపై సమగ్ర కథనం ఈ వారం మీకోసం.



రక్తహీనతకు మించి..

ఒక్క హిమోగ్లబిన్ తయారీకే కాదు.. మెదడు కణాల పుష్టికి, మెదడు పరిమాణం పెరగటానికీ, మెదడులో నాడీ సమాచార రసాయనాల ఉత్పత్తికి, నాడుల మీదుండే రక్తణ పౌర ఏర్పడటానికీ ఇరన్ అత్యవసరం. ఇరన్ లోపం ఒకంటే ఉన్నప్పుడు మెదడు ఎదుగుదల కుంటుపడుతుంది, కాస్త ఎక్కువగా తగ్గితే ఒంట్లోని కణాల సామర్థ్యం సస్యగిల్లుతుంది. లోపం మరి ఎక్కువైతే రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల ఇరన్ లోపంతో తలెత్తే ఇతరత్రా సమస్యల గురించి తెలుసుకొని ఉండటం మంచిది. వీటిల్లో కొన్ని జీవితాంతమూ వెంటాడుతూ వస్తాయి మరి.

- **మేధో శక్తి తగ్గుట:** గర్భిణికి ఇరన్ లోపముంటే అది పుట్టలేదు పిల్లలకూ శాపంగా పరిణమిస్తుంది. మెదడు కణాలు సరిగా పుష్టి చెందవు. నాడీ కణాల మధ్య సమాచారాన్ని చేరవేసే గాబా, అసిటైల్ కొలీన్, డోప్యమిన్ వంటి రసాయనాల ఉత్పత్తి, పనితీరు అస్తవ్యస్తమవుతాయి. మన మెదడులో దాదాపు 200 కోట్ల నాడీ కణాలుంటాయి. ఇవి ఒకదాంతో మరోటి అనుసంధానం కావటానికి ఇరన్ అత్యవసరం. లేకపోతే అనుసంధాన వ్యవస్థ దెబ్బతిని మేధో శక్తి సస్యగిల్లుతుంది. మెదడులో హిమోగ్లొబిన్ పరిమాణం తగ్గటం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, తెలివి తేటలు (ఇబ్బా), విషయగ్రహణ సామర్థ్యం మందగిస్తాయి.
- **ఎదుగుదల అలస్యం:** పుట్టిన తొలి ఏడాదిలోనే మెదడు చాలావరకు ఎదుగుతుంది. ఈ సమయంలో ఇరన్ లోపమైతే మెదడులో పాలు ఎదుగుదల దశలూ అలస్యమవుతాయి. పాదాడటం, కూర్చోవటం, మాట్లాడటం, నిలబడటం వంటివి మందగిస్తాయి. చేత్తో రాయటం వంటి నైపుణ్యం గల పనుల్లో నిలకడ లోపిస్తుంది. కుండ, స్థిరత్వం ఉండవు. భృశ్యాలూగా శిశువులకు పట్టానికి వీలైతే అలోపనలు దెబ్బతినటం వల్ల లెక్కలు చేయటంలో ఇబ్బంది పడతారు.
- **రోగనిరోధకశక్తి తగ్గుట:** ఇరన్ లోపమైతే రోగనిరోధక వ్యవస్థలో బాగమైన టి కణాల వంటి వాటి సామర్థ్యం క్షీణిస్తుంది. దీంతో తరచూ ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడుతుంటారు.
- **జ్వరంతో పోటీ:** ఇరన్ లోపం గల పిల్లల్లో మెదడు పనితీరు అస్తవ్యస్తం కావటం వల్ల జ్వరం వచ్చినప్పుడు పేష్టి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.
- **తినకూడనివి తినటం:** మట్టి, చాక్లెట్లు, బలపాల వంటి తినకూడనివి తినాలనే కోరిక (పైకా) పుట్టుకోచ్చు అవకాశం ఉంది. ఇది పోషణ లోపం వంటి రకరకాల సమస్యలకూ దారితీసే ప్రమాదముంది.
- **ఊహించుకోవటం:** ఇరన్ లోపం గల పిల్లల్లో మెదడు పనితీరు అస్తవ్యస్తం కావటం వల్ల జ్వరం వచ్చినప్పుడు పేష్టి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.
- **ఊహించుకోవటం:** ఇరన్ లోపం గల పిల్లల్లో మెదడు పనితీరు అస్తవ్యస్తం కావటం వల్ల జ్వరం వచ్చినప్పుడు పేష్టి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.
- **ఊహించుకోవటం:** ఇరన్ లోపం గల పిల్లల్లో మెదడు పనితీరు అస్తవ్యస్తం కావటం వల్ల జ్వరం వచ్చినప్పుడు పేష్టి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

ఉక్కు పిండాల్లో కావాలి!



డా. పి. నరసింహారెడ్డి ప్రాథమిక, హైదరాబాద్

శరీరానికి అతి తక్కువ మోతాదుల్లో అవసరమయ్యే అయినా ఇవి చేసే మేలు అంతా ఇంకా కాదు. కణాల పుష్టి, ఎంజైమ్ల తయారీ, జీవ క్రియల దగ్గరనుంచి జన్యు వ్యక్తీకరణ, రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం వరకూ ఎన్నో పనుల్లో పాలు పంచుకుంటాయి. మెదడు బరువు, నైజా తగినంత ఉండటానికీ.. అది సాఫీగా పనిచేయటానికీ సూక్ష్మ పోషకాల పాత్ర కీలకం. మనదేశంలో సుమారు 40% మంది పిల్లలు పోషణలోపంతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. పోషణలోపం అనగానే ప్రోటీన్లు, పిండి పదార్థాలు తగినంత లభించకపోవడమే గుర్తుకొస్తుంది. వీటి కన్నా అవసరం, ఖనిజాలు, విటమిన్లు వంటి సూక్ష్మపోషకాల లోపమే మనదగ్గర ఎక్కువ. ఒకరకంగా దీన్ని 'కనిపించని ఆకలి' అనుకోవచ్చు. ఇది బయటికి కనిపించకపోవచ్చు. అంతా మామూలుగానే ఉండొచ్చు. లోపల మాత్రం ప్రతి కణం పోషకాల లోపంతో అవురావురుముంటూ అలమటిస్తూనే ఉంటుంది. తల్లి కడుపులో నలును పడ్డప్పుడు, పుట్టిన తర్వాత రెండేళ్ల వరకూ.. అంటే తొలి వెయ్యికోట్లలో బిడ్డకు కావాల్సిన పోషకాలన్నీ తగినంత లభించటం అత్యవసరం. ఇది లోపమైతే శరీరం మీదే కాకుండా మానసిక వికాసం పైనా విపరీత ప్రభావం పడుతుంది. తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పుడు, పుట్టిన తర్వాత రెండేళ్ల వరకే మెదడు ఎదుగుతుంది. అందుకే పుట్టిపప్పుడు పిల్లలకు తల పెద్దగా, శరీరం చిన్నగా ఉంటుంది. కీలకమైన ఈ సమయంలో మెదడు సరిగా ఎదగకపోతే దాని దుమ్మిలితాయి బాల్యంలోనే కాదు, జీవితాంతం వెంటాడతాయి. జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా శక్తి, తెలివితేటలు తగ్గుతాయి. బావోద్వేగాల నియంత్రణ కొరతవటం, ప్రవర్తన తీరు తెచ్చూలు అస్తవ్యస్తమవుతాయి. పెద్దయ్యాక శరీర సామర్థ్యమూ తగ్గుతుంది.



ఇరన్- ప్రత్యేక పోషకం

సూక్ష్మ పోషకాల్లో ప్రధానంగా చెప్పుకోవాల్సింది ఇరన్ గురించే. మన శరీరంలోని ప్రతి కణానికీ ఆక్సిజన్ అవసరం. ఇది రక్తంలోని హిమోగ్లబిన్ ద్వారా అందుతుంది. హిమోగ్లబిన్ కు ఆక్సిజన్ మోసాకోచ్చే శక్తి ఎక్కువైతే ఇరన్ సున్నం! అంటే ఒకరకంగా మన శరీర భవనానికి ఇదే పునాది అవుతుంది. ఇంతటి కీలకమైన దీని గురించి, దీని ప్రయోజనాల గురించి మనకు అంతగా తెలియదనే చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇరన్ లోపం అనగానే రక్తహీనత ఒక్కటి గుర్తుకొస్తుంది. నిజమే, ఇది పెద్ద సమస్యే. మనదేశంలో బిడ్డే లోపం పిల్లల్లో 58% మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారా. కణాల్లో శక్తి విడుదల కావటానికి సైటోకోమ్ ఆక్సిజన్ కేంద్రం కావాలి. శక్తిని విడుదల చేసే ఏటీపీ మాత్రమే దీనికి తయారవుతుంది. ఇరన్ లోపమైతే సైటోకోమ్ ఆక్సిజన్ కేంద్రం తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా శక్తి విడుదల కాదు. దీంతో శరీర సామర్థ్యం, ఉత్సాహం సస్యగిల్లుతాయి. నీరసం, నిస్సత్వం, మందకోడితనం అవసాస్తాయి. గమనించాల్సిన విషయం ఏంటంటే- రక్తహీనత అనేది ఇరన్ లోపం చివరిదశలో మొదలయ్యే సమస్య. ఇరన్ లోపం ముందే చాలా దుష్ప్రభావాలు బాధపడుతాయి.

రక్తహీనత లేకపోయినా ఇరన్ లోపం గల పిల్లలు 71% మంది. అంటే దాదాపు మూడింటుల మంది ఇరన్ లోపంతో బాధపడుతున్నారన్నమాట.

నిర్ధారణ ఎలా?

హిమోగ్లబిన్ తగ్గుటతోనే కాదు, ఫోలేట్ యాసిడ్, రాగి, విటమిన్ బి12.. ఇలా దేని లోపమోనైనా రక్తహీనత రావొచ్చు. అందువల్ల రక్తహీనత లక్షణాలు అవకాశం ఉంది. ఇది పోషణ లోపం వంటి రకరకాల సమస్యలకూ దారితీసే ప్రమాదముంది.

చికిత్స- సిరస్, మాత్రలు, ఆహారం

ఇరన్ లోపానికి చికిత్స తేలికే. కావాల్సినదాన్ని దీనిపై ఒకంతో అవగాహన. ఇరన్ సిరస్ లేదా మాత్రలతో లోపాన్ని భర్తీ చేయొచ్చు. ప్రతి కిలో బరువుకు 8 మి.గ్రా. చొప్పున ఇరన్ ఇస్తే సరిపోతుంది. మధ్య మధ్యలో పరీక్ష చేస్తూ.. లోపం పూర్తిగా భర్తీ అయ్యేవరకూ ఇరన్ ఇవ్వాలి ఉంటుంది. ఇరన్ సార్వల్ సామర్థ్యం వచ్చినా అదనంగా మరో మూడు నెలలు ఇవ్వాలి. ఇవ్వకపోతే కాదు, ఇరన్ లోపం పూర్తిగా బయటపడినా, దానివల్ల మూడు నెలలు పాటు, పండ్లు, ఎండు పండ్లు, గిజు పప్పులు విడిగా తినాలి మానుకోవాలి. దానివల్ల మూడు నెలలు పాటు సూక్ష్మపోషకాలు ఉంటాయి. బాగా పాలిష్ చేసిన బియ్యం, గోధుమ పిండి వంటి వాటికి బదులు పొట్టుతీయని దానినూ వాడుకోవాలి. మాంసాహారంపైతే మేక, గొర్రె కాళ్లం (కాలేయం) తినొచ్చు. ఇందులో ఇరన్ దండిగా ఉంటుంది.

నివారణ మన చేతుల్లోనే..

ఇరన్ లోపాన్ని సరి చేసుకున్నా దాని పర్యవసానాలు, ప్రభావాలు మున్నందు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల సమస్య రాకుండా చూసుకోవటంలోనే గొప్పతనముంది. గర్భిణులంతా ఇరన్, ఫోలేట్ యాసిడ్ విడిగా తీసుకోవాలి. అలాగే పాలిచ్చే తల్లీలూ ఇరన్ తీసుకోవాలి. దీంతో పిల్లల్లో ఇరన్ లోపం తలెత్తకుండా చూసుకోవచ్చు. గర్భిణికి ఇరన్ సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు కడపులోని బిడ్డ దాన్ని గ్రహించి, కాలేయంలో దాచుకుంటుంది. ఇది పుట్టిన తర్వాత 3-6 నెలల వరకు ఉపయోగపడుతుంది. తల్లిపాలలో ఇరన్ ఉన్నా 3 నెలల తర్వాత అది సరిపోకపోవచ్చు. అందువల్ల తగినంత బరువుతో పుట్టినప్పటికీ.. పిల్లలందరికీ 3 నెలలు నిండగానే లోపా ఇరన్ చుక్కలు మందు ఇవ్వాలి తప్పనిసరి. ప్రతి కిలో బరువుకు 1 మి.గ్రా. చొప్పున మూడు నెలల పాటు.. అంటే అదనపు ఆహారం మొదలెట్టినంతవరకు పట్టించాలి. అదే నెలలు నిండకముందే పుట్టినవారికైతే రెండో నెల నుంచే ఇరన్ అరందించాలి. వీరికి ప్రతి కిలో బరువుకు 2 మి.గ్రా. చొప్పున మూడు నెలలు నిండేంతవరకు ఇవ్వాలి. హిమోగ్లబిన్ మోతాదులు సార్వల్గా ఉన్నా కూడా ఇరన్ చుక్కలు ఇవ్వాలి. దీంతో ఇరన్ లోపాన్ని చాలావరకు నివారించుకోవచ్చు. ఏడాది వరకు ఆవు పాలు, గేడి పాలు పిల్లలకు ఇవ్వచ్చు. వీటిల్లో ఇరన్ ఉండదు. పైగా ఇవి పిల్లల పేగులను దెబ్బతీయొచ్చు. అలెర్జిక్ రోజులు.

సమస్య - సలహా

పాలంతలవే తగ్గిపోయినా బావిస్తుంటారు. ఇది నిజం కాదు. కొందరు పైపాత మందులు వాడుతుంటారు గాని అంతగా ఫలితమేమీ ఉండదు. ఫలిపిర తీరుతెచ్చులను బట్టి చికిత్స అవసరమవుతుంది. కొందరికి హిమోగ్లబిన్ బాగా పనిచేస్తుంది. ఫలిపిర తగ్గాయని మనసులో బావిచుకోవటం ద్వారా ప్రక్రమం తగ్గిపోవచ్చు. దీంతో గుణం కనిపించకపోతే చిన్న సర్దరీ చేసి తొలగిస్తారు. ఫలిపిర ఉన్నచోట మత్తుమందు ఇచ్చి



ఇతర సూక్ష్మ పోషకాలు

- **కెల్షియం:** నాడీ కణాల మధ్య సమాచారాన్ని చేరవేసే రసాయనాల తయారీకీ ఇది చాలా ముఖ్యం.
- **జింక్:** జన్యు వ్యక్తీకరణకు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతానికి, కణాల మరమ్మతుకు ఇది అవసరం. ఇది లోపమైతే తెలివి తేటలు తగ్గుతాయి, చర్మం మీద దద్దుర్లు, నోరు పొక్కుటం తలెత్తిస్తాయి.
- **విటమిన్ ఏ:** దీన్ని అవయవాలలోని పైపొరల (ఎపిథీలియల్) టానిక్ అనుకోవచ్చు. ఎందుకంటే నోరు, కళ్లు, పేగులు, శ్వాసకోశంలోని పొరలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది మరి. అందుకే దీన్ని మ్యూజిక్ బుల్లెట్ అంటారు. పిల్లలందరికీ 9 నెలల వయసు నుంచి 2.5 సంవత్సరాల వచ్చేవరకు ప్రతి 9 నెలలకు ఒకసారి విటమిన్ ఏ మందు మోతాదు ఇవ్వాలి.
- **విటమిన్ బి1:** మనం తీసుకున్న పిండి పదార్థం శక్తిగా మారటానికి తోడ్పడుతుంది. కండరాలు, నాడుల సంకేత వ్యాకోచాలకు, మెదడుకు తగినంత గ్లూకోజు అందటానికి ఇది అవసరం. దీని లోపంతో నాడులు చచ్చుపడతాయి, మెదడు కణజాలం, గుండె కండరాలు దెబ్బతింటాయి.
- **విటమిన్ బి2:** నాడుల మీద రక్తణ పౌర తయారీకి అవసరం. ఇది లోపమైతే నాడీ సమస్యలు అందుబాటులో ఉంటాయి.
- **విటమిన్ సి:** కణజాల మరమ్మతులో, రక్తం తయారీకావటంలో, రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం కావటంలో ఇది పాలు పంచుకుంటుంది. విటమిన్ సి తక్కువగా గలవారికి మెదడు పరిమాణం తక్కువగా ఉండటం గమనార్హం.
- **విటమిన్ డి:** ఒక కణాల పుష్టికి, ప్రోటీన్ తయారీకి, రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతానికి తోడ్పడుతుంది.
- **విటమిన్ డి:** ఒక కణాల పుష్టికి, ప్రోటీన్ తయారీకి, రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతానికి తోడ్పడుతుంది.

పులిపిర్లు పోయేదెలా?

సమస్య: నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. ఏడాది క్రితం పొడవ మీద ఒక పులిపిరి మొలచింది. ఆర్కెల్ల తర్వాత కుడిచేయి బొటన వెలు పడ్డ మరోవి ఏర్పడింది. ఇది క్రమంగా పెద్దగా అవుతోంది. అసలీది ఎందుకు వస్తాయి? చికిత్స ఏంటి? - నీరజ్, హైదరాబాద్

సలహా: ముందుగా పొడవ మీద పులిపిర్ ఏర్పడిందని, తర్వాత చేయికి వచ్చిందని మీరు చెబుతున్నారు. అంటే ఇప్పటికే అది ఒక చోటు నుంచి మరొక చోటుకు వ్యాపించిందని అర్థం. అందువల్ల మీరు ఏమాత్రం ఆలోచన చేయకుండా చర్మ వైద్యుడిని సంప్రదించటం మంచిది. ఎందుకంటే హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్పీవీ) వల్ల పుట్టుకొచ్చే ఈ పులిపిర్లు సర్దు ద్వారా ఒక చోటు నుంచి మరొక చోటుకు, ఒకటి నుంచి మరొకటికి వ్యాపిస్తాయి. పులిపిర్లు గలవారు తాకిన వస్తువులతోనూ ఇతరులకు అంటుకోవచ్చు. ఇవి శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా రావొచ్చు. చేతులు, మోతాదు, మోకాళ్లు, ముత్యపు వడ్ల ఎక్కువగా వ్యాపిస్తాయి. రోగనిరోధకశక్తి తగ్గినవారికి వీటి ముప్పు ఎక్కువ. సాధారణంగా వైరస్ సోకే 2-6 నెలల తర్వాత పులిపిర్లు మొలచటం కనిపిస్తుంది. ఇవి



ఎలక్ట్రోకాటర్ పరికరం ద్వారా తీసిస్తారు. చుట్టుపక్కల ప్రాంతాన్ని కొంతవరకు తొలగిస్తారు. క్రయాథెరపీ, లేజర్ చికిత్స వంటి పద్ధతులూ ఉపయోగపడతాయి. క్రయాథెరపీలో పులిపిరి ఉన్నచోట అతి చల్లదనం ఏర్పడతా చేస్తారు. దీంతో పులిపిర్ క్షీణింపి, నశిస్తుంది. లేజర్ పద్ధతిలోనేతే కాంటి కిరణాల ఫోటోకెమిస్ట్రీ పులిపిర్లు మాడిపోయేలా చేస్తారు. వీటిల్లో ఎవరికి ఏది అవసరమన్నది పులిపిర్లను చూసి నిర్ణయిస్తారు. ఎందుకు వచ్చాయి? ఎక్కడ ఉన్నాయి? ఎంత పెద్దగా, ఎంత లోతులో ఉన్నాయి? వంటివి చూసి చికిత్స చేస్తారు. చికిత్స తీసుకున్న తర్వాత అరదుగా కొందరిలో రావొచ్చు. కొందరికి మెదడు మీద, చంకల్లో చిన్న చిన్న బుడిపెల వంటివి వస్తుంటాయి. వీటిని చాలామంది పులిపిర్లు అని భావించుకుంటారు. నిజానికి బరువు పెరగటం వల్ల వచ్చే బుడిపెలు మాత్రమే. వీటిని సిస్టి ట్యాగ్స్ అంటారు. వీటికి పులిపిర్లకూ సంబంధం లేదు.

- డా. పుట్టా శ్రీనివాస్ సీనియర్ చర్మ నిపుణులు

మీ ఆరోగ్య సమస్యలను, సందేహాలను పంచాలైన చిరునామా సమస్య సలహా సులభతరం ప్రధాన కార్యాలయం, రామోజీ ఫిలింసిటీ, హైదరాబాద్ 501 512 email: sukhi@eenadu.in

మలబద్ధకాన్ని కారుం ట్యాబ్లెట్ తో

100% AYURVEDIC

NO మలబద్ధకం NO ఎసిడిటీ NO గ్యాస్

మీరు సంతోషంగా ఉంటే, మీరు సంతోషంగా ఉన్నట్లే!

ప్రముఖ మందుల దుకాణాలు మరియు ఆయుర్వేద నిపుణులకు తెలియజేయండి.

ఈనాడు సినిమా



రవితేజ

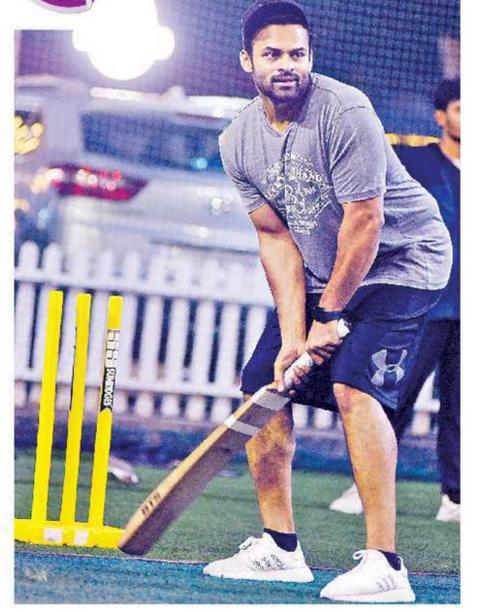
4 నిమిషాల కోసం రూ.5 కోట్లు

తెలుగు తెర భారీ హంగులతో తనకు రీసెంజ్ అంది. వాటి కోసం నిర్మాతలు రూ.కోట్లు ధారపోస్తున్నారు. ఒక్కో సన్నివేశం కోసం, ఒక్కో పాట కోసం బడ్జెట్ ఎంతైనా వెనుకంజ వేయడం లేదు. 'డిస్కో రాజా'లో 4 నిమిషాల నిడివి ఉండే ఒక సన్నివేశం కోసం ధారాపూ రూ.5 కోట్లు కేటాయించారు. ఈ సన్నివేశాన్ని ఐస్ లాండ్లో తెరకెక్కించడం తున్నారు. రవితేజ కథా నాయకుడిగా సటిస్టును చిత్రమిది. పాపల్ రాజ్ పుత్, నభా నటిపా కథా నాయకులు. వి.బి ఆనంద్ దర్శకుడు. రామ్ శాఖారా నిర్మాత.

'ఫాస్ట్ అండ్ ఫ్యూరియస్ 7' టీమ్తో..

జటిపల 'డిస్కో రాజా' షెడ్యూల్ గోవాలో ముగిసింది. ఈనెల 17 నుంచి యూరప్ లోని ఐస్ లాండ్ లో కీలక సన్నివేశాలు తెరకెక్కిస్తారు. రూ.5 కోట్ల భారీ ఖర్చుతో తెరకెక్కి ఈ సన్నివేశం కోసం హాలీవుడ్ చిత్రం 'ఫాస్ట్ అండ్ ఫ్యూరియస్ 7' కు పని చేసిన సాంకేతిక నిపుణుల సహాయం తీసుకోబోతున్నట్లు నిర్మాత తెలిపారు. "డిస్కో రాజా"లో చాలా కీలక సన్నివేశం అది. అందుకే ఈ స్టాయిల్ తెరకెక్కిస్తున్నాం. విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ అంతర్జాతీయ చిత్రాల స్టాయిల్ ఉంటాయ"న్నారు నిర్మాత. సంగీతం: తమన్, కాయాగ్రహణం: కార్తీక్ మట్లమనేని.

విరామంలో వినోదం



సాయిధరమ్ తేజ్

అదివారం అంటే అందరికీ ఆట విడువే. సినిమా వాళ్ళు కూడా ఘాటింగులకు సెలవు ఇచ్చేస్తారు. కొంతమంది కుటుంబ సభ్యులకు సమయం కేటాయించే ఇంకొంతమంది ఇలా మైదానంలో దిగి తమ ప్రతిభా పాట వాల్చి ప్రదర్శించాలనుకుంటారు. సాయిధరమ్ తేజ్ చేస్తోంది అదే. తనకు క్రీకెట్ అంటే చాలా ఇష్టం. చదువుకునే రోజుల్లో ఆట బ్యాటింగుగా, ఇటు బౌలింగుగా చేసి ఆల్ రౌండర్ అనిపించుకున్నాడు. అదివారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ లోని ఓ స్టాన్డ్ క్లబ్ లో సరదాగా ప్రతిరోజూ పందెం టీమ్ తో క్రీకెట్ ఆడారు. సాయిధరమ్ తేజ్

నేతృత్వంలోని జట్టుతో దర్శకుడు మారుతి జట్టు తలపడింది. ఈ సినిమాకి పనిచేస్తున్న సాంకేతిక నిపుణులు, సహాయ దర్శకుల బృందం ఈ మ్యాచ్ లో శ్రీధాకారులుగా మారిపోయారు. తేజా, మారుతి బ్యాటింగు, బౌలింగుల్లో ఆదరగొట్టి వాహా అనిపించారు. అప్పుడు తీసింది ఈ స్టేట్.

క్యాలిక్యులేటర్.. కంప్యూటర్.. ఆమె ముందు బలాదూర్

ఓ పళ్ళ క్యాలిక్యులేటర్, ఇంకో పళ్ళ కంప్యూటర్, మధ్యలో విద్యా బాలన్ నిలుమన్న ఈ చిత్రం చూశా... జేలే చిత్రంగా ఉంది కదూ. క్యాలిక్యులేటర్ నే కాదు.. కంప్యూటర్ ని ఓడించి మరీ నెంబర్ 1 స్థానంపై తీవ్రంగా నిలుచుందంటే విద్యా మామూలు మనిషి కాదు.. హ్యామన్ కంప్యూటర్ అయి ఉండాలి. అవును.. ఆమె హ్యామన్ కంప్యూటర్ గానే మారిపోయింది ఓ సినిమా కోసం. గణితంలో అసమాన ప్రావీణ్యంతో హ్యామన్ కంప్యూటర్ గా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రశంసలందుతున్న గణితవేత్త శకుంతలా దేవి. ఆమె జీవితకథతో బాలీవుడ్ లో రూపొందుతున్న చిత్రం 'శకుంతలా దేవి: హ్యామన్ కంప్యూటర్'. విద్యా బాలన్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తోంది. దర్శకురాలు ఆమె మేనత్త తెరకెక్కిస్తోంది. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ సోమవారం మొదలైంది. ఈ సందర్భంగా ఈ లుక్స్ విడుదల చేశారు. ఇందులో పొట్టి జాకెట్ ఎర్రవీరలో ఉన్న విద్యా గెటప్ ఆకట్టుకుంటోంది.



విద్యబాలన్

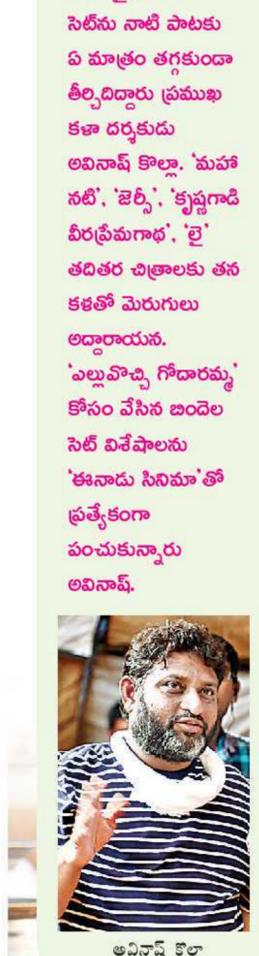


'ఎల్లువొచ్చి గోదారమ్మ... ఎల్లకిల్లా పడ్డాడమ్మో... 'దేవత' చిత్రంలో శోభన్ బాబు, శ్రీదేవిపై తెరకెక్కించిన ఈ పాటను తెలుగు ప్రేక్షకులు మర్చిపోలేరు. గోదారి అందాల నడుమ ఇసుక తిన్నెలపై సాగే ఈ పాట గుర్తుకు రాగానే మనసులో మెదిలేది తళతళలాడే ఇతర బిందెలు. వందల బిందెల మధ్య నాయకానాయికలు స్పృశ్యమైతే అభిమానుల హృదయాలు పులకించుపోయాయి. ఇప్పుడు ఈ పాటను 'వార్షికోత్సవం' రిమిక్స్ చేశారు. వరుణ్ తేజ్, పూజా వాగ్డేలపై అప్పటి పాటలోని ఫీట్ ఎక్కడా మిస్ కాకుండా మరోసారి తెరపై ఆవిష్కరించారు దర్శకుడు హరిష్ శంకర్. ఈ పాటలో కీలకమైన బిందెల సిటీను నాటి పాటకు ఏ మాత్రం తగ్గకుండా తీర్చిదిద్దారు ప్రముఖ కళా దర్శకుడు అనినాద్ కొల్లా. 'మహానటి', 'జెర్నీ', 'కృష్ణగాడి వీరప్రేమాణం', 'లై' తదితర చిత్రాలకు తన కళతో మెరుగులు అద్దారాయన. 'ఎల్లువొచ్చి గోదారమ్మ' కోసం వేసిన బిందెల సిటీ విశేషాలను 'ఈనాడు సినిమా'తో ప్రత్యేకంగా పంచుకున్నారు అనినాద్.

ఎల్లువొచ్చి గోదారమ్మ... మళ్ళీ వచ్చేనమ్మా..!

'వార్షికోత్సవం' రిమిక్స్ పాట కోసం ప్రత్యేకంగా బిందెల సెట్ రామవేంద్రరావుగారి కష్టమేంటో తెలిసింది

'ఈనాడు సినిమా'తో కళా దర్శకుడు అనినాద్ కొల్లా ప్రత్యేక ముఖాముఖీ



అనినాద్ కొల్లా

"రీమిక్స్ పాటల కోసం అప్పటి స్టైల్ ను అనుసరించడం, నాటి వస్తువులను వాడటం అరుదు. కానీ 'ఎల్లువొచ్చి గోదారమ్మ' కోసం అప్పటి ఫీట్ పోకూడదని ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాం. గోదారి బడ్జెట్ చిత్రీకరించాలనుకున్నాం. కానీ భారీ వర్షాల కారణంగా యానా దగ్గర ఇసుక తిన్నెలపై సెట్ వేశాం. ఈ పాట విషయంలో బిందెల గురించే ఎక్కువ భయపడ్డాం. అప్పటి పాట కోసం వాడిన బిందెలు విభిన్నమైన ఆకారంలో ఉంటాయి. ఇప్పుడు అలాంటివి రావడం లేదు. అందుకే ప్రత్యేకంగా తమిళనాడులో 1200 బిందెలు తయారు చేయించాం. సాధారణ సెట్ అయితే మోడరన్ మెకానిజిమ్ తో ముందే తయారు చేసి పెట్టుకొంటారు. కానీ ఈ సెట్ అలా కాదు. పనివాళ్ళ అవసరం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎప్పుడొకప్పుడు డిజైన్ తయారు చేసుకోవాలి. ఇసుక తిన్నెలు, చుట్టూ నీరు కావడంతో గాలి విపరీతంగా వీచేది. ఎంత కష్టపడి బిందెలను పేర్చినా ఎక్కడో ఒక చోట వాటిలో కొన్ని పడిపోయేవి. వాటిని సర్దుకోవడానికి ఇబ్బందిగా ఉండేది. ఒక్కో పాటి కాగానే డిజైన్ వెంటనే మార్చేయాల్సి వచ్చేది. ఇసుకలో పరుగెట్టి పరుగెట్టి తొలిరోజు పూడింగ్ ఆయ్యోసరికి అందరి కాళ్ళ గీరుకుపోయాయి. ఈ పాట కోసం 900 నుంచి 400 అడుగుల విస్తీర్ణంలో బిందెలతో సెట్ పుచ్చులు చేశాం. వీటి కోసం 80 మంది పనిచేశారు. కింద బిందెలో కాస్త ఎక్కువ ఇసుక, తర్వాత బిందెలో కాస్త తక్కువ అలా ఇసుక నింపుకుంటూ నిలబెట్టివేశాం. గుండ్రంగా, హృదయాకారంలోనూ బిందెలను అమర్చేటప్పుడు ఏ ఒక్కో బిందె కదలకపోయినా మార్చాల్సి వచ్చేది. ఈ పాటను తెరకెక్కించిన 5 రోజులూ ఉదయం నుంచి షూటింగ్ ఆయ్యోవరకూ ఉడుకులు పరుగులే. అప్పుడే బిందెల పాట చూడగానే భరోగా ఉంది, రామవేంద్రరావు గారు చాలా బాగా తీశారు అనుకునేవాళ్ళి, కానీ ఇప్పుడు ఈ పాట కోసం బిందెల సెట్ వేశా తెలిసింది ఆయన కష్టమేంటో. ఇలాంటివి చేయాలంటే సమయం.. సమస్యయం చాలా తీలకం. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి. మేం అనుకున్నట్టుగానే 'ఎల్లువొచ్చి గోదారమ్మ'ను ఆవిష్కరించాం."

ముగ్గురి సమన్వయం

"ఔరెక్కెర్, ఆర్ట్ డైరెక్టర్ మధ్య సమన్వయం ఉండాలి. దర్శకుడు తన మనసులోని భావాన్ని కళా దర్శకుడికి చెప్పగలగాలి. లేదా దర్శకుడి ఆలోచనను కళా దర్శకుడు గ్రహించి సెట్ వేయగలగాలి. అప్పుడే వారి కలయిక కదురుతుంది. వీరిద్దరి ఆలోచనల్ని కెమెరామెన్ అర్థం చేసుకుంటే తెరపై ప్రతి సన్నివేశం అద్భుతంగా కనపడుతుంది."

పూడింగ్ హరిష్

ముదటి రోజు ఉదయాన్నే వెళ్లి బిందెలలో సెట్ పుచ్చు తయారు చేశాం. హరిష్ శంకర్ సెట్ కి రాగానే గట్టిగా కొగిలించుకొని ఏడ్చేశారు. 'గోదారిలో బిందెలతో సెట్ వేసి పాట తీయాలనేది నా జీవితకాల కోరిక. దాన్ని నెరవేర్చాలంటూ బావోద్దేశ్యాలతోనే లోనయ్యాను. కెమెరా మెన్ ఐనాక బోసే ముఖం వచ్చి కావడం వల్ల ఆయనకు ఈ బిందెల సెట్ పుచ్చులు తెలియదు. కానీ సెట్లోకి వచ్చాకా చాలా బాగుండవచ్చు. శ్రీదేవి సాగే ఎప్పుడంటూ నిర్మాతలు ఆశ్చర్యంగా అడిగారు."

తిరునాళ్లను తలపించేలా

"పాలో తన ప్రేయసిని శ్రీదేవిలా ఊహించుకునే సందర్భంలో వచ్చే పాట ఇది. నాటి పాటలోని కాన్ఫ్యూమ్ లాగానే వీళ్ళ ఆహార్యం ఉంటుంది. ఈ పాట పూడింగ్ ను చూడటానికి చుట్టుపక్కల జనాలు తిరునాళ్లను తలపించేలా వచ్చారు."



గీతాశ్రవణం

అవమానాలే అభరణాలు అనుమానాలే అనుకూలాలు సందేహాలే సందేశాలు ఛీత్కారాలే సత్కారాలు అనుకోవాలి అదుగేయాలి ముళ్ల మారాన్ని అన్వేషించాలి అలుపాస్తున్నా కలలే కన్న పూల స్వర్గాన్ని అధిరోహించాలి

గీతం: ఎవరేమి అనుకున్నా చిత్రం: బడ్జెట్ పుష్పనాథం రచన: చంద్రబోస్ - పంపినచారు: శ్రీవిద్య ముల్గులపల్లి

మెయిల్ ఐడీ: cinema@eenadu.net

రానా భయపెడతాడా ?

హారర్, థ్రిల్లర్ కథల వైపు అగ్ర కథానాయకులు కూడా మొగ్గు చూపిస్తున్నారు. తాజాగా రానా ఓ హారర్ చిత్రంలో నటించడానికి అంగీకారం తెలిపినట్లు సమాచారం. సిద్ధార్థ్ తమిళంలో 'గృహం' అనే చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు మిఖింద్ రావు. ఆ చిత్రం తెలుగులోనూ విడుదలై మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఇప్పుడు ఆయన రానాకు ఓ కథ చెప్పారట. 'గృహం' తరహాలోనే భయం, ఉత్సాహం నేపథ్యంలో సాగే కథ అని తెలుస్తోంది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఒకేసారి తెరకెక్కించబోతున్నారు. నవంబరు నుంచి చిత్రీకరణ మొదలుపెట్టే అవకాశాలున్నాయి. ప్రస్తుతం రానా 'వీరాల వర్షం'లో నటిస్తున్నారు. సాయి పల్లవి కథానాయిక. వేణు ఉడుగుల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.

రానా



వసుంధర

వేడుకవేళ... వన్నెలద్దెలా

పెళ్ళి, పండగ, పార్టీ... సందర్భం ఏదైనా అందంగా కనిపించాలని తాపత్రయపడుతుంటాం. సచ్చినట్లుగా అలంకరణ చేసుకోవాలనుకుంటాం. దీనికోసం ముందు చర్మాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి.



● మస్కారా: కనురెప్పలకి దట్టమైన వెంట్రుకలు చూడాలికి బాగుంటాయి. మువ్వులు దాటిన వారు మస్కారా ఎంత తక్కువ చేసుకుంటే అంత బాగుంటుంది. కనురెప్పల వైభాగంలోనే మస్కారాని వేయాలి తప్పించి... అడుగున కాదు. మస్కారా, లైసర్తో సరి పెట్టుకోలేమనుకునేవారికి పసిడి రంగు ఐషాడో చక్కని ఎంపిక. ఈ స్టైల్నే సాగ్రీ వని అనీ అంటారు. మన భారతీయ చర్మతత్వం, ముఖాకృతులకు ఇది చక్కని ఎంపిక.



● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● కస్టిల్: ముఖం శుభ్రపరచుకుని మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఆది మెకప్ అంతా సమంగా పరచుకునేందుకు, చర్మం తాజాగా, తేమగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. ముందుగా కళ్ళ ఆడుగున కస్టిల్ రాసుకోవాలి. నల్లనివలయాలు కనిపించకుండా ఉంటాయి. మేకప్ చక్కగా కనిపిస్తుంది.

● పొడర్: అలంకరణ అంతా పూర్తయ్యాక కొద్దిగా ప్రైమర్ లేదా మెకప్ పొడర్ని అడ్డుకుంటే సరి.

● పొడర్లు: మొదట లిప్షామ్ని పెదాలకు రాసుకుని కాసేపు ఆరని వ్వాలి. చామనచాయ ఉన్నవారు ముందు ఎరుపు, గోధుమ, పిన్ వంటి రంగుల్ని, తెల్లగా ఉండేవారు ఎరుపు, పిన్, గులాబీ రంగు లిప్షామ్ని ప్రయత్నించాలి. ముందు అవుట్ లైసర్ గీసుకున్నాకే రంగు వేసుకోవడం వల్ల ఎక్కువ సేపు తాజాగా ఉంటుంది.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.



● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

శైలజాదేవి వ్యూహం ఏమిటి...?

శీతమ్మ కోట్ల సైలజాదేవి

కొరింజా మ. 3:00కు కొంటింటిలో

ఈడీ ప్యామిలీ ప్యాక్ నెలకు రూ. 24/- మాత్రమే

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

● ఐషాడో: కళ్ళు ఎలా ఉన్నా లైసర్తో అందంగా, ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రవరాపంలో ఉన్న లైసర్ కన్నా జెల్ రకాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. నాణ్యమైన ఐషాడో కళ్ళకు అవుటర్లైసర్ గీసుకోవాలి. అలాగని మరీ దూరంగా కాకుండా వీలై సంత వరకూ కనురెప్పలకు దగ్గరగా గీయడం వల్ల సహజంగా కనిపిస్తాయి. మీ వయసు రంగుని బట్టి నల్లని ఐషాడోనేకాదు గోధుమ, ఊదా... వంటి రంగులూ ప్రయత్నించొచ్చు.

మీరైతే ఏం చేస్తారు?

పిల్లలు పోసుచూసే అలవాటును మార్చుకోవడంలో తల్లిదండ్రులుగా మీరేం చేస్తారు... అనే ప్రశ్నకు విశేషమైన స్పందన వచ్చింది. కొందరి అభిప్రాయాలను ఇక్కడ ప్రచురిస్తున్నాం.



■ నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. అస్తం తినిపించాలన్నా, స్నానం చేయించాలన్నా... ఇద్దరికీ పోసు ఇవ్వాలి. వద్దంటే ఏదైనా. దీనికి పరిష్కారంగా అరగంట అలాంటి పెట్టి పిల్లలకు పోసు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టా. అలాంటి మోగానే నిర్బంధమాటంగా తీసుకుంటూ. ఒకవేళ వేచి పెడితే మరోసారి ఇవ్వను. డీపీ చూడటం లోనూ ఇదే సూత్రం అనుసరిస్తా. వారికి ఇష్టమైన చానళ్లనే మేమూ చూస్తాం.

- స్వీపా, హైదరాబాద్

■ మా పెద్దబ్బాయి ఇంజనీరింగ్, చిన్నబ్బాయి పదో తరగతి. చదువుకోవడానికి చిన్నవాడు కొన్నిసార్లు పోసు అడుగుతాడు. వాడికి నిజంగా ఆ అవసరం ఉందని నిర్ధారించుకున్నాకే ఇస్తా. ఏం చూస్తున్నాడనేది గమనిస్తా. నెలకోసారి పాఠశాల వెళ్లి వాడెలా ఉన్నాడో తెలుసుకుంటాం.

- అనిత, హైదరాబాద్

■ మా అబ్బాయి రెండో తరగతే కానీ... పోసు ఇవ్వబోతే ఏ పని చేసేవాడు కాదు. దీన్నించి దృష్టి మరల్చడానికి బంకమట్టి, పాత అట్టముక్కలు, పేపర్ వంటివి ఇచ్చి రకరకాల బొమ్మల తయారీ నేర్పించా. క్రమంగా వీటిపై ఆసక్తి పెంచుకున్నాడు. పోసు వాడకం తగ్గిపోయింది.

- నాగమణి కూంటూరి, మార్ల రంగారెడ్డి జిల్లా

■ మా పాప డీపీ, పోసలకు అతుక్కుపోయేది. వాడి నుంచి దృష్టి మళ్లించడానికి రోజూ సాయంత్రం బయటకు తీసుకుపోయా. తోటవనీలో బాగుం చేశా. మొక్కలు పెంచడంపై ఆసక్తి పెంచుకుంది. పడుకునే ముందు నాకు పుస్తకాలు చదవడం అలవాటు. పాపకూ చిన్నపిల్లల పుస్తకాలు ఇస్తూ పుస్తక పఠనంపై ఆసక్తి పెంచా. బాలవిధోదయి, బాలభారతం వంటివి చదివిస్తా. పజిల్స్ పూర్తి చేయడం నేర్పించా.

- మంజున రాజ్యలక్ష్మి, విజయవాడ

■ మా పిల్లలిద్దరూ చిన్నవాళ్లే. చాలామంది తల్లిదండ్రులూనే మా వాళ్ళ మాతాం చేసినప్పుడల్లా పోసు ఇవ్వడాన్ని వాళ్ళకు అదే అలవాటైపోయింది. మొదట మేం ఓ నిర్ణయానికి వచ్చి స్టార్ట్ పోస్ పూర్తిగా నిషేధించాం. అవసరమైతే వాళ్ళ నిద్రపోయాకే పోసు బయటకు తీస్తాం. పిల్లల ముందు మేము పోసు వాడకం మానేశాక వారిలోనూ మార్పు కనిపించింది. ఇప్పుడు చిన్న చిన్న కథలు, ఆటపాటలపై దృష్టిపెడుతున్నారు.

- అల్లూరు జయలక్ష్మి, ముల్కలపెరవూరు, చిత్తూరు

■ పోసు నుంచి మా పిల్లల దృష్టి మళ్లించడానికి వారికి వేరే వ్యాపకం అలవాటు చేయాలనుకున్నా. నేను యోగా నేర్చుకొని, పిల్లలతో సులువుగా ఉండే ఆసనాలు వేయించడం మొదలుపెట్టా. స్కూల్ నుంచి రాగానే ఇంటి పనుల్లో సాయం చేయమని అడిగిస్తాను. కుటుంబమంతా కలిసి డీపీ చూడటం మొదలు పెట్టాం. అది నిర్దిష్ట సమయంలోనే. చిన్నచిన్న ముప్పల తయారీ నేర్పించా.

- శారద ముల్లగి, అల్లూరు, అమెరికా

■ మా పిల్లలిద్దరూ మొదటి నుంచీ పోసులో రకరకాల ఆటలు ఆడేవారు. పట్టి గేమ్లకు అలవాటై చదువును నిర్లక్ష్యం చేయడం మొదలుపెట్టారు. ఈ ఆటలకు బానిసై ఆత్మహత్య చేసుకున్నా. అట్లో వాళ్ళని హత్య చేసిన విద్యార్థులు, యువకులు గురించి వార్తలు రావడంతో భయపడ్డా. ఈ విషయాలను వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పా. ఎదుగుతున్న పిల్లల ఇలాంటి వాటి బారిన పడి తీవ్రతాన్ని ఎలా నాశనం చేసుకుంటున్నారో వివరించా. ఇతర వ్యాపకాలు అలవాటు చేశా. క్రమంగా వారికి పోస్ ఇచ్చే సమయాన్ని తగ్గిస్తూ వచ్చా.

- రుక్మిణి, హైదరాబాద్

■ మా అబ్బాయికి నాలుగేళ్ళ వాడు ఎక్కువ సమయం పోసుతోనే ఆడతాడు. కొత్త విషయాలు తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడు. దీంతో జనరల్ నాటివ్ కి సంబంధించిన పుస్తకాలు కొనిచ్చా. ఇప్పుడు ఖండాల, దేశాలు, మహాసముద్రాలు, ప్రకృతి విషయాల గురించి ఏది అడిగినా చెప్పాడు. డీపీ చూసే సమయాన్ని తగ్గించి, పుస్తకాలపై ఆసక్తి పెంచా. ఏ మాత్రం బాధించినా ఆటలు ఆడిస్తాం.

- శివ ప్రకాష్, బొరంట్ల వెంకట

■ మా పిల్లలు పోసు వాడటం మానేయాలంటే, వారి దృష్టి వేరే విషయాలపైకి మళ్లించాలనుకున్నాం. డీపీలో స్పోర్ట్స్ చానళ్లు ఎక్కువగా చూసేవారు. దీంతో ఆటల్లో తర్ఫీదు ఇవ్వించడానికి స్పోర్ట్స్ స్కూల్లో చేర్పించాం. బాధి సమయంలో షటిల్ ఆడతారు. అదివారం వస్తే బొమ్మలు వేయడం, పెయింటింగ్, డ్యాన్స్ చేయడం నేర్పిస్తున్నాం. దీంతో పోసు వాడకం దాదాపుగా తగ్గిపోయింది.

- కృష్ణప్రయ సిరివేరు, చెన్నై

■ మాకు పదేళ్ల పాప ఉంది. ఏడాది క్రితం వరకు ఎక్కువ సమయం పోసుతోనే గడిపేది. ఎవరితోనూ సరిగ్గా మాట్లాడేది కాదు. ఓ దశలో కళ్ళ పొడిచారి చిక్కై తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. ఈ వ్యసనం నుంచి బయటపడేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం. వీలు కలిగినప్పుడల్లా బయటకు తీసుకెళ్లి ఆటలు ఆడించడంపై ఆసక్తి కల్పించాం. అటలపైనే దృష్టిపెట్టాలి ప్రోత్సహించాం. డ్యాన్స్ స్కూల్లోనూ చేర్పించాం. రోజంతా కష్టపడటంతో రాత్రి అలసిపోయి త్వరగా నిద్రపోయేది. పోసుతో గడవడం తగ్గి ఇతర వ్యాపకాలపై దృష్టి పెట్టడంతో చురుకుదనం పెరిగింది. ఈ మార్పుకోసం చాలా సమయం వచ్చింది.

- శ్రీశ్రీ, తిరుపతి

అందరినీ ఇక్కడ ఇవ్వాలేం కాబట్టి... మిగిలినవి www.eenadu.netలో చూడగలరు.

పొద్దున్నే పిల్లల్ని స్కూలుకు పంపాలి... భర్త అవసరాలు తీర్చాలి... ఇంటి పనులు చక్కపెట్టుకోవాలి... ఈ పనుల ఒత్తిడితో కొందరు మహిళలు తమను తాము నిర్లక్ష్యం చేసుకుంటారు. ఆ కొందరిలో మీరు లేకపోతే మీ గురించి మాకు దాని పంపండి. ఆరోగ్యం, ఆహారం విషయంలో మీరెలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారో తెలియజేయండి.

వసుంధర డెస్క్ ఫోన్: 9154091911

ఆందోళన తగ్గించే సదస్సు

ఓ స్టాయిలో పేరు ప్రఖ్యాతి గడించిన అందాల నటి అచ్యుతా తాను మాసానిక ఆచార్యుని గుర్తింపుగా తాను బయటపడ్డానని బహిరంగంగా ప్రకటించింది. అమ్మ ప్రముఖ డాక్టర్ నటి డీపికా పడుకోణి. తరువాత తనలాంటి బాధితుల కోసం 'లీవ్ లైవ్ లవ్ లావ్' అనే సంస్థను ప్రారంభించింది. ఇప్పుడు మాసానిక ఆందోళనపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రముఖులందరూ చర్చించడానికి మరో వేదికను సిద్ధం చేసింది. అదే 'లైక్లర్ సిరీస్'. పలు రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులెందరినీ ఈ చర్చకు ఆహ్వానించబోతోంది. అందరూ తమ అనుభవాలను బహిరంగంగా మాట్లాడటమే కాదు, ఈ సంస్థకు గల కారకాలు, పరిష్కారాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలెన్నో వివరిస్తారు చెప్పింది.



బంగారం-వెండి

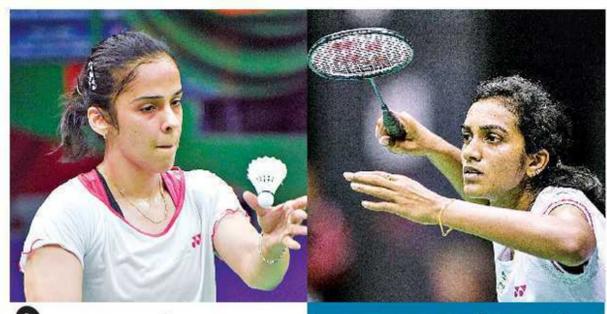
16న ముగింపు-క్రితం		
హైదరాబాద్	ముగింపు	క్రితం
బంగారం (24కార్)	39,180	37,000
ఆర్కెమెంట్	36,590	36,510
వెండి (24కార్)	47,530	45,300
విజయవాడ		
బంగారం (24కార్)	39,170	38,740
ఆర్కెమెంట్	36,280	35,880
వెండి (24కార్)	47,600	46,700
ప్రొద్దుటూరు		
బంగారం (24కార్)	37,150	36,950
ఆర్కెమెంట్	34,300	34,150
వెండి (24కార్)	46,800	46,000
రాజమహేంద్రవరం		
బంగారం (24కార్)	39,180	38,750
ఆర్కెమెంట్	36,200	35,840
వెండి (24కార్)	47,500	46,500
విశాఖపట్నం		
బంగారం (24కార్)	38,900	38,530
ఆర్కెమెంట్	36,180	35,840
వెండి (24కార్)	49,000	49,000
తమిళనాడు		
బంగారం ఆర్కెమెంట్ (గ్రా)	3,620	3,584
వెండి (గ్రా)	50.30	48.70
		(రూ. లలో)

నాకు పెళ్ళయి మూడేళ్లు అవుతోంది. పెళ్ళప్పుడు నాకు అత్తగారు...

కొన్ని నగల్గి పెట్టారు. నా భర్త నాకు తెలియకుండా వాణిని బ్యాంకులో పెట్టి లోను తీసుకున్నారట. ఓ ఫంక్షన్ కి వెళ్ళామని లాకర్ నుంచి తెప్పించి అడిగితే... ఆ విషయం తెలిసింది. నిలదీస్తే అది తన తండ్రి స్వార్థితం కాబట్టి నాకు చెప్పాలని అవసరం లేదని అంటున్నారు. మా అత్త గారేమో... మీరిద్దరూ ఒకటి కదాని అంటున్నారు. పెళ్ళికి పెట్టిన నగల మీద నాకు హక్కు ఉండదా? నన్ను మోసం చేస్తున్నారనిపిస్తోంది... ఈ విషయం మా పుట్టింట్లో తెలియదు... ఏదైనా సలహా ఇవ్వగలరా? - ఓ సోదరి

నా నగల్గి తాకట్టుపెట్టాడు!

ఆడపిల్ల పెళ్ళికి పుట్టింటివారు పెట్టిన, అత్తగారు ఇచ్చిన నగలు, ఇచ్చిన బహుమతుల మీద పూర్తిగా ఆమెకే హక్కు ఉంటుంది. దాన్నే ద్రోహం అంటారు. అందుకే పెళ్ళప్పుడు తల్లి దండ్రులు పనుపు కుంకుమ కింద పొలాలు, డబ్బు, నగలు వంటివి ఇస్తుంటారు. అవి ఆ మహిళ స్వార్థితం కిందకు వస్తాయి. ఆమె తదనంతరం కూతుళ్ళకు ఆ నగలు చెందుతాయి లేదా తనకు నచ్చినట్లుగా కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, మనుమరాళ్ళకు పంచిపెట్టొచ్చు. ఇక, మీ భర్త ఆర్థిక అవసరాల కోసం బంగారు అభరణాల్ని లోను కోసం వాడి ఉంటావు



సింధు, సైనాలకు సవాలీ

వాంగ్జే (చైనా)

భారత స్టాల్ క్రీడాకారిణులు పి.వి.సింధు, సైనా సెవక్లకు చైనా ఓపెన్ సూపర్ 1000 ట్యాబ్లెట్ టోర్నీలో కలిసొచ్చిన సవాలీ ఎదురుకానుంది. మంగళవారం ప్రారంభం కానున్న ఈ టోర్నీలో డ్రా ప్రకారం సింధు, సైనా ఒకే పార్శ్వంలో ఉన్నారు. ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్ చిట్లో స్వర్ణం మెరిసిన సింధు తొలి రౌండ్లో లండన్ ఒలింపిక్స్ ఛాంపియన్ లీ జుయన్ (చైనా)తో తలపడతారు. వీరిద్దరు ఇప్పటి వరకు ఆరు సార్లు తలపడగా... తల్ మూడిండ్లె సెగారు. గాయం కారణంగా గత రెండేళ్లలో అత్యధిక సమయం జుయన్ అటక దూరంగా ఉంది. తొలి రౌండ్ దాటితే ప్రకారం క్లిట్ మివెల్ లీ (జెనడా) లేదా టోర్నీపాటి చోమెవాంగ్ (థాయ్లాండ్)తో అయిట్ సీడ్ సింధు పోటీపడే అవకాశముంది. క్వార్టర్స్లో మూడో సీడ్ చెన్ యుపీ (చైనా) ఎదురుకొస్తున్నా. 8వ సీడ్ సైనాకు క్వార్టర్స్లో పెను సవాలీ తప్పకపోవచ్చు. తొలి రౌండ్లో జునాన్ (థాయ్లాండ్)తో సైనా పోటీపడతారు.

సిద్ధార్థ్ మెరిసినా.. టైటాన్స్ ఓటమి

దిల్లీ చేతిలో చిత్తు

పుణె: ప్రా కబడ్డీ లీగ్ ఏడో సీజన్లో తెలుగు టైటాన్స్ పరాజయం పరచుకున్నానని తెలిపింది. సెంట్రల్ డివిజన్ (12) మెరిసినా కూడా ఆ జట్టుకు ఓటమి తప్పలేదు. సోమవారం జరిగిన మ్యాచ్లో టైటాన్స్ 29-37 తేడాతో దుబుంగ్ దిల్లీ చేతిలో ఓడింది. ఈ సీజన్లో తెలుగు జట్టుకు ఇది తొమ్మిదో అసమయం. సిద్ధార్థ్ రాజేంద్రుల దండం మ్యాచ్ను టైటాన్స్ మెరుగ్గానే ఆరంభించింది. 4-2తో ప్రత్యర్థిపై ఆధిక్యం ప్రదర్శించింది. రాజ్ (5), అజీజ్ సూపర్ ట్యాంక్తో జట్టు ఓ డజల్ 11-7తో నిలిచింది. కానీ ఆ దుబుంగ్ పావోల్ ఉన్న దిల్లీ రైడర్స్ నవీన్ కుమార్ (12) మరోసారి సూపర్ 10తో చెలరేగాడు. దాంతో టైటాన్స్ విరామనాటి 15-18తో నిలిచింది. ద్వితీయాధికంలో ఓ బ్రెవ్ సిద్ధార్థ్ రాజేంద్రులను. అతనికే సహజంగానే వాళ్ల కరవ యూరు. రెండు నిమిషాల ఆట మిగిలి ఉండగా ఆ జట్టు 27-37తో నిలిచి మరో ఓటమిని భరించుకుంది. ఇప్పటి వరకు 15 మ్యాచ్లలో డివిజన్ టైటాన్స్ 4 విజయాలు, రెండు టైలతో 30 పాయింట్లు సాధించి చివరి స్థానం రెండో స్థానంలో కొనసాగుతోంది. మరో మ్యాచ్లో యూపీ యాదవ్ 38-32 తేడాతో బ్రెవ్ సింక్ పాంథర్స్పై విజయం సాధించింది.

ప్రపంచకప్ 160 కోట్లు మంది చూశారు

దుబాయి: 2019 వన్డే ప్రపంచకప్ జేసిన ఈ వెంజులో ఎక్కువమంది వీక్షించిన టోర్నీగా నిలిచింది. ఈసారి టోర్నీ మ్యాచ్లను ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేయడం ద్వారా రికార్డు స్థాయిలో 160 కోట్లు మంది వీక్షించారు. వీరిలో ఎక్కువశాతం మంది భారత్ నుంచే ఉన్నారు. ఒక్క భారత్, న్యూజిలాండ్ సెమీఫైనల్ను 2.59 కోట్ల మంది లైవ్ స్ట్రీమ్ ద్వారా చూశారు. అయితే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువమంది చూసిన మ్యాచ్లో భారత్-పాకిస్తాన్ పోరు అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. ఈ మ్యాచ్ను టీవీ ద్వారా 27.3 కోట్ల మంది వీక్షించగా, 5 కోట్ల మంది డిజిటల్ మాధ్యమాల ద్వారా చూశారు. 2015 ప్రపంచకప్ కన్నా ప్రస్తుత వీక్షణ శాతం 38 రెట్లు ఎక్కువ. గత కప్ను 70.06 కోట్ల మంది చూశారు.

మల్టీ ఫిక్సింగ్ సెగ

తమిళనాడు ప్రెమియర్ లీగ్ (టీఎన్పీఎల్)లో అవినీతిపై అజిత్ సింగ్ నేతృత్వంలోని టీసీసీబి అవినీతి నిరోధక విభాగం (ఎన్సీయా) అంతర్గత విచారణ చేస్తోంది. టీఎన్పీఎల్లో భారీ అవినీతిపై ఆధారాలు లభించినట్లు తెలుస్తోంది. బుకీలు, మ్యాచ్ ఫిక్సర్లు ఓ టీఎన్పీఎల్ జట్టుపై నియంత్రణ సాధించి, బెట్టింగ్ ద్వారా భారీగా లాభపడుతున్నట్లు ఆ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పోలీసులు. "ఈ పరిణామం మొత్తం టీగ్ కేసుపైగా పరిణమించవచ్చు. ఎందుకంటే ముఖ్యమైన వ్యక్తులు బుకీలతో సంబంధాలు కలిగి ఉన్నారు. వారి ప్రాబల్యం ముందు జట్టుకు విస్తరిస్తోంది" అని టీఎన్పీఎల్ వర్గాలను ఉటంకిస్తూ ఆ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పోలీసులు. టీగ్ కేసుపై ముగిసిన అంబేద్కర్ సమావేశాల్లో కొందరు అటగాళ్లు తమన సంబంధించినట్లు అజిత్ సింగ్ తెలిపారు. "కొందరు అటగాళ్లు ముమ్మల్ని సంబంధించారు."

శుభీమన్ పైనే అందరి దృష్టి

నేటి నుంచే 'జ' జట్ల రెండో టెస్టు

మైసూరు: భారత టెస్టు జట్టులో తొలిసారి టోటు సంపాదించిన పంజాబ్ యువ ఓపెనర్ శుభీమన్ గిల్ తన సవాలీ. మంగళవారం దక్షిణ భారత్-ఎతో ఆరంభమయ్యే ఆరవ రెండో అనధికార టెస్టులో గిల్ ఎలా ఆడతాడనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. తొలి టెస్టులో జట్టుకు తాత్కాలిక కెప్టెన్గా వ్యవహరించిన గిల్.. 90 వరుగులు చేసి జట్టు విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. సెలక్షన్లను ఆకట్టుకునేందుకు గిల్తో పాటు మహ్మద్ సిరాజ్, అవేష్ ఖాన్, కరుణ్ నాయర్, పాజాల్ నదీమ్, జలేజా సఖేనా, కృష్ణప్ప గౌతమ్లకు ఈ టెస్టు మంచి అవకాశం. ముఖ్యంగా 2017లో ఆస్ట్రేలియాపై బ్రేపుల్ సెంచరీ చేసిన నాయర్.. ఆ తర్వాత ఆ జట్టుకోలేకపోయాడు. వన్డే సిరీస్లో 4-1తో గెలిచి, తొలి టెస్టు నెగ్గిన భారత్.. రెండో టెస్టులో సత్తా చాటి సిరీస్ కైవసం చేసుకోవాలనే ఉద్దేశంగా ఉంది. దక్షిణభారత్-ఎ జట్టులో లుంగి ఎంగిడి, ఇన్సన్, మారీక్లమ్ లాంటి ప్రతిభాపంతులున్నారు.

దుర్యోధన్, సతీష్ ఖేట్

ఎక్స్ట్రీమ్ టెస్ట్ (రష్యా): భారత యువ బాళ్లకు దుర్యోధన్ సింగ్, సతీష్ ప్రపంచ బాళ్లకి ఛాంపియన్షిప్ నుంచి నిష్క్రమించారు. సోమవారం 69 కేటీల విభాగం ప్రకారం దుర్యోధన్ 1-4తో జైయద్ షాహ్ (జోర్డాన్) చేతిలో ఓటమి. 91 కేటీల పైన విభాగం ప్రకారం సతీష్ 0-5తో బోరెక్ రివర్ట్ (అమెరికా) చేతిలో చిత్తయ్యాడు.

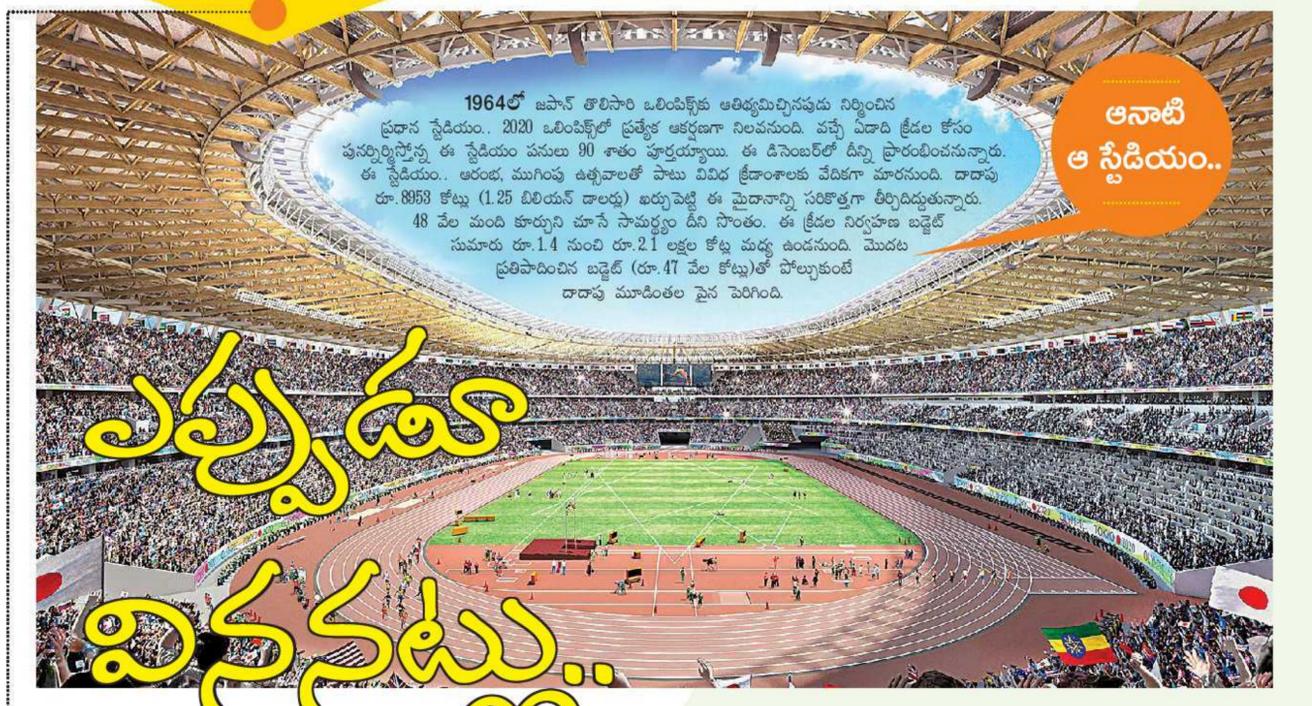
ప్రపంచ ఆర్టిస్టిక్ జిమ్నాస్టిక్స్ కు అరుణ

దిల్లీ: తెలుగు జిమ్నాస్ట్ అరుణ బుక్కా రెడ్డి ప్రపంచ ఆర్టిస్టిక్ జిమ్నాస్టిక్స్లో పోటీ వేడి ఆరుగురు సభ్యుల భారత్ జట్టుకు ఎంపి వైది, అశ్వ, యోగేశ్వర్, అదిత్య ప్రణతి నాయక్, ప్రణతి దాస్ ఇతర సభ్యులు. సోమవారం జరిగిన సెలక్షన్ ప్రయత్నంలో వీరిని ఎంపిక చేశారు. ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్ ఆక్టోబరు 4 నుంచి 13 వరకు జర్మనీలోని స్టూట్ గార్ట్లో జరుగుతుంది.

మహిళా క్రీకెట్ కు బుకీల వల

బుకీలు మహిళా క్రీకెట్ ను వదలలేదు. మ్యాచ్ ఫిక్సింగ్ చేయాలని కోరుతూ బుకీలు ఈ ఏడాది భారత్ మహిళా జట్టు సభ్యులైన అరుణ బుక్కా రెడ్డి, అశ్వ, యోగేశ్వర్, అదిత్య ప్రణతి నాయక్, ప్రణతి దాస్ ఇతర సభ్యులు. సోమవారం జరిగిన సెలక్షన్ ప్రయత్నంలో వీరిని ఎంపిక చేశారు. ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్ ఆక్టోబరు 4 నుంచి 13 వరకు జర్మనీలోని స్టూట్ గార్ట్లో జరుగుతుంది.

టోక్యో ఒలింపిక్స్ సన్నాహాలు అదరహా



ఎప్పుడూ విన్నవట్టు.. ఎన్నడూ కనకట్టు..

1964లో జపాన్ తొలిసారి ఒలింపిక్స్ ఆతిథ్యమిచ్చినపుడు నిర్మించిన ప్రధాన స్టేడియం.. 2020 ఒలింపిక్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనుంది. వచ్చే ఏడాది క్రీడల కోసం పునరుద్ధిస్తూ ఈ స్టేడియం పనులు 90 శాతం పూర్తయ్యాయి. ఈ డిసెంబర్లో దీన్ని ప్రారంభించనున్నారు. ఈ స్టేడియం.. ఆరంభ ముగింపు ఉత్సవాలలో పాటు వివిధ క్రీడాకారులకు వేదికగా మారుతుంది. దాదాపు రూ. 8153 కోట్లు (1.25 బిలియన్ డాలర్లు) ఖర్చుపెట్టి ఈ మైదానాన్ని సరికొత్తగా తీర్చిదిద్దారు. 48 వేల మంది కూర్చుని మానే సామర్థ్యం దీని సొంతం. ఈ క్రీడల నిర్వహణ బడ్జెట్ సుమారు రూ.1.4 నుంచి రూ.2.1 లక్షల కోట్ల వరకు ఉండవచ్చు. మొదట ప్రతిపాదించిన బడ్జెట్ (రూ.47 వేల కోట్లు)తో పోల్చుకుంటే దాదాపు మూడింతల పైన వెలిగింది.

అనాటి ఆ స్టేడియం..

ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద క్రీడా సంబరమైన ఒలింపిక్స్.. ఇంతో పది నెలల్లోనే క్రీడాభిమానుల ముందుకొచ్చేస్తున్నాయి. వచ్చే ఏడాది టోక్యో వేదికగా జూలై 24 నుంచి మొదలయ్యే ఈ మెగా క్రీడల్లో పతకాలు సాధించడమే లక్ష్యంగా అటగాళ్లు శ్రమిస్తున్నారు. ఒలింపిక్ పతకాన్ని ఒక్కసారిగా ముద్దాడాలనే కలను నిజం చేసుకోవడానికి కఠోర సాధనలో ముగిసినారారు. అయితే క్రీడాకారుల్ని మించి ఒలింపిక్ కోసం సన్నద్ధమవుతుంది జపాన్. మునుపెన్నడూ వినిన, కనని రీతిలో.. భవిష్యత్లో కూడా క్రీడల నిర్వాహకులకు సహాయ విసిరేలా ఈ క్రీడా సంబరాన్ని నిర్వహించబోతోంది ఆ దేశం. అతిథుల్ని పలకరించి వారికి మార్గనిర్దేశం చేసే రోబోలు.. సెల్ ఫోన్ల నుంచి తయారు చేసిన పతకాలు.. అతిథుల కోసం నీటి మీద గదులు.. ఇలా చెప్పకుంటూ పోతే ఎన్నో ప్రత్యేకతలు.

ఇట్లు.. మీ ప్రియమైన రోబో

జపాన్ అంటేనే రోబోలకు పెద్దది పేరు. ఒలింపిక్స్ సందర్భంగా ఆ దేశం ఆ రోబోలతో అతిమలు ఆకర్షించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఒలింపిక్స్ పాఠాంబిక్స్ మన్నులైన మిరైబోవా, సోమీటి అకాంబో రూపొందించిన రోబోలు క్రీడల వేదికల వద్ద సాగం పలకనున్నారు. సమాచారాన్ని అందిస్తాయి. ఇంకొన్ని రోబోలు.. జాపెట్ ట్రో, డిస్ఫెస్ ట్రో లాంటి క్రీడాకారుల అటగాళ్లు వినిపిన పరికరాల్ని తీసుకురానున్నారు. ఇంకా వర్చువల్ రియాలిటీ ద్వారా అభిమానులకు అటలను మరింత దగ్గర చేసే రోబోలు కనిపించనున్నాయి.

ఇవి 'చెత్' పతకాలు

ఈ ఒలింపిక్స్ విశేషాలకు బహుకరించే పసిడి, రజత, కాంస్య పతకాలకు ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. పుని రినియోగానికి అనుకూలంగా ఉండే పాజైన్ సెల్ ఫోన్లు, ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాల నుంచి ఈ పతకాలను రూపొందించారు. ఇలా చేయడం ఒలింపిక్స్ చరిత్రలోనే అదనపు సేవగా నిలిచింది. 2017 ఏప్రిల్ 1 నుంచి రెండేళ్ల పాటు సుమారు 78 వేల టన్నుల ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాలు సేకరించి.. వాటిలో నుంచి దాదాపు 32 కిలోల బంగారం, 3500 కిలోల వెండి, 2200 కిలోల కంచును బయటకు తీశారు. ఎప్పుటికీ స్వీడన్ నివినిపోయేలా ఈ పతకాలను రూపొందించారు.

