



అందరి మూడ్  
అలాగే ఉంది..

2

# ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

26 జూలై 2020

రాణి వస్తోంది

16

3

ట్రంపు  
ముసుగు  
తీస్తే  
కంపు..



మళ్ళీ మళ్ళీ  
వినాలనుంది..

5



## మలయ

## మారుతం



ఒక్కోసారి మన అభిరుచుల్ని ఆలోచనల్ని మన ప్రమేయం లేకుండా ప్రకృతే మార్చేస్తుంది. తెలుగు సినిమా ప్రేక్షకులలో ఆ మార్పు ఇప్పుడు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఇళ్ళలోకి వచ్చిన డిజిటల్ స్క్రీన్లు అమెజాన్ ప్రైమ్, నెట్ ఫ్లిక్స్ లు వచ్చాక.. పరభాష మోజులో పడ్డారు సినీ అభిమానులు. ఎక్కువ మంది మలయాళ చిత్రాలను ఇష్టంగా చూస్తున్నారు. కేరళ సినిమాల్లోని సహజత్వం, కొత్తదనం, కనువిందైన చిత్రీకరణ భలే ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ప్రకృతి ప్రకోపం కరోనాతోనే ఈ అభిరుచుల్లో మార్పు వచ్చింది..

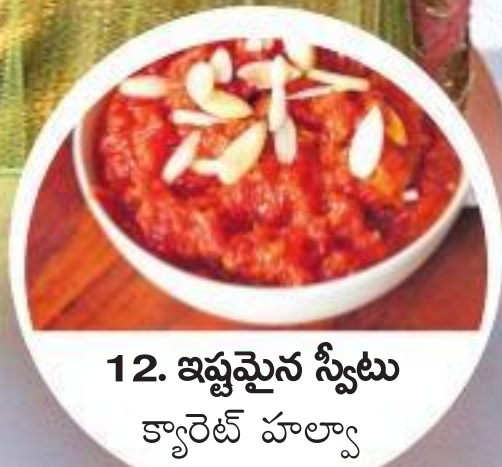




# అందరి మూడ్ అలాగే ఉంది..



ట్వంటీ ట్వంటీ..



12. ఇష్టమైన స్వీటు క్యారెట్ హల్వా

1. హాండ్ ప్రజీత ఎలా ఉన్నారు.. నిజం చెప్పాలంటే.. ఎవ్వరి మూడ్ బాలేదు.. (నవ్వుతూ)
2. లాక్డౌన్ సమయంలో ఎక్కడున్నారు? బెంగళూరులోని ఇంట్లోనే.
3. ఎంత మందికి హెల్ప్ చేశారు..? సుమారు లక్షమందికి పైగా.
4. ఈ పరిస్థితుల్లో కూడా ఏదైనా మేలు జరిగిందా.. కరోనా వల్ల కొంతమంది కూడా జరిగింది. అందరూ బలవంతంగానైనా ఇళ్లకే పరిమితం అయ్యారు. దీనివల్ల ప్యామిలీ రిలేషన్స్ పెరిగాయి. ఆరోగ్యవంతమైన తిండి తినాలన్న స్పృహ పెరిగింది.

5. ప్రపంచం ఏమైపోతుందో అనుకున్నారా? హమ్మో.. తల్లుకుంటేనే భయం వేస్తోంది. భవిష్యత్తు ఏంటి.. అనే కన్ఫ్యూజన్. చాలామందికి జాబ్లు పోయాయి. కూలీలకు పని దొరకడం లేదు. మొదట్లో లాక్డౌన్ రూల్స్ బాగా పాటించారు. అన్లాక్ అయ్యాక ఎవరి పని వారిది. ఈ పరిస్థితి ఎన్నాళ్లో ఎవ్వరికీ అర్థం కావడం లేదు.

6. భయపడిన సందర్భం.. రోజురోజుకీ కరోనా పెరుగుతోంది. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా.. దాని పని అది చేసుకుంటూ పోతోంది. ఊరటనిచ్చే అంశం రికవరీలు ఫర్లేదు. పంజరం లాంటి ఇంట్లో అతి జాగ్రత్తగా ఉండే అమితాబ్ బచ్చన్ లాంటి వారికే కరోనా వచ్చిందంటే.. సామాన్యుల పరిస్థితి ఏంటనే భయం పట్టుకుంది. మా ఇంటి దగ్గర్లోనే బంగారం వ్యాపారం చేసే ఓ కుటుంబంలో ఆరుగురికి పాజిటివ్ వచ్చింది.

7. నెపాటిజంపై మీరేమంటారు.. బంధుప్రీతి అనేది ఒకట్రెండు సినిమాలకు మాత్రమే పనికొస్తుంది. ఆ తరువాత టాలెంట్ ఉంటేనే నిలబడతారు. హీరోయిన్లు అంతా బయటి వాళ్లే కదా..

8. మీరు ఫాలో అయ్యే ఐడియాలజీ మంచిగా ఆలోచించాలి.. మంచిగా బతకాలి, ఇతరులకు మంచి చేయాలి.. ఇదే నా యిజం.

9. ఇంట్లో మీరెక్కువగా గడిపే చోటు గార్డెన్లో.. అక్కడ నా డాగ్తో ఆడుకుంటుంటా.

10. రాత్రి ఎన్నింటికి నిద్రపోతారు.. పదకొండు అవుతుంది.

11. ప్రాల్లించే దేవుడు రాముడు, కృష్ణుడు

13. కొత్త వంట చేశారా?

బీరకాయ కూర, రోటి పచ్చళ్లు, కేకులు, మిల్క్-షేక్స్ చేశా.



14. ఈ మధ్య చూసిన సినిమాలు.. చదువుతున్న పుస్తకం..

చూసిన సినిమాలు 'అల వైకుంఠపురంలో', 'సాహో'. యువల్ నోహ హరారి (ఇజ్రాయిల్ రచయిత) 'సేపియన్స్' (తెలుగులోనూ వచ్చింది) చదువుతున్నా.

15. మీరు ఎక్కువగా మాట్లాడే వ్యక్తులు.. అమ్మానాన్నలు.. అప్పుడప్పుడూ స్నేహితులు.

17. లాక్డౌన్ ప్రకటనకు ముందు చేసిన ఆఖరి సినిమా.. బాలీవుడ్లో 'హంగామా-2'.

19. కరోనా వ్యాధి రాకూడదంటే ఏం చేయాలి?

వైరస్ సోకకుండా మాస్కులు, గ్లాజులు ఉపయోగించాలి. అవసరమైతేనే బయటకు వెళ్లాలి. మందులేని ఈ వ్యాధికి నివారణ ఒక్కటే మార్గం. ఒకవేళ ఇది తగ్గినా మళ్లీ మరో వైరస్ వస్తుందేమోనన్న భయం అందరిలో ఉంది.



20. రోజూ తిన్నా తాగినా బోర్ కొట్టనివి..

ఉప్పా అంటే ఇష్టం, కొబ్బరినీళ్లు బాగా తాగుతా.

- మధు ఆలపాటి

## మేపల్ ఆకులతో..



ఫ్యాషన్కు ఏది అనర్థం?

రాలిపోయిన ఆకులతో కూడా అందమైన జ్యువెలరీని సిద్ధం చేస్తున్నారు డిజైన్లర్లు. అందుకు ఈ వెవిరింగులు, పెండెంట్స్ సాక్ష్యం. మేపల్ ఆకుతో అందమైన పెండెంట్లు తయారుచేశారు. ఆకు విరిగిపోదా అంటే అంత త్వరగా విరగదు లెండి. కొన్ని రకాల రసాయనాలు కలిపి ఆకులు మందంగా అయ్యేలా చేస్తారు, కానీ వాటి సహజ రూపం మారకుండా చూసుకుంటారు. ఆకుల వెవిరింగులు క్రేజీ ట్రెండ్గా మారాయి.



## మీరు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారా?

కరోనా కల్లోలంలో జీవితాలే మారిపోయాయి. ఎప్పుడూ ఆఫీసుల్లో, వివిధ పనుల్లో బిజీగా ఉండేవారంతా... ఇప్పుడు ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు. సహోద్యోగులతో సందడిగా పనిచేసే వారంతా సామాజిక దూరం కారణంగా ఇంట్లో ఒంటరిగా మారారు. శారీరకంగా ఆరోగ్యవరంగా చూస్తే ఇది మంచిదే. కానీ నాణేనికి మరోవైపు కూడా ఓసారి పరిశీలించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. అదేనండి మీ మానసిక ఆరోగ్యం సంగతేంటి? స్నేహితులతో లంచ్లు, సహోద్యోగులపై వంచ్లు మిస్ అయిపోతున్నారా. ఉత్సాహంతో హై ఫైలు చెప్పుకోవడాలు, సాయంత్రం చాయ్ కబుర్లు కనుమరుగయ్యాయి. ఇవన్నీ అలవాటైన మీ మనసు... ఇప్పుడు కనిపించని ఈ ఒంటరితనాన్ని తట్టుకుంటుందా? ఇదే విషయమై ఓ అంతర్జాతీయ పరిశోధన జరిగింది. అందులో కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలిశాయి. ఇంట్లో కుటుంబసభ్యుల మధ్యే ఉన్నా... స్నేహితులు, సహోద్యోగులతో సరదా కబుర్లు, షికార్లు లేని లోటు కచ్చితంగా మనసుపై పడుతుందని ఆ పరిశోధన తేల్చింది. సమాజానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల మనసులో ఏదో బాధ రాజుకుంటోందని, మనకి తెలియకుండానే డిప్రెషన్ సన్నని పొరలుగా మన మనసుపై పరుచుకుంటోందని పరిశోధన ఫలితాలు చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా క్వారంటైన్లో ఉండేవారిలో డిప్రెషన్ ఛాయలు ఇంకా ఎక్కువ కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే కరోనా కాలంలో శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటూ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.





రాజు జీవితం రహస్యం.  
ఆ నిజాలు, అబద్ధాలు.. అద్దాలమేడల్లోనే సమాధి అవుతుంటాయి. ఒకవేళ అవి బయటి ప్రపంచానికి తెలియాలంటే.. ఆ రాజసాధంలోని అనుంగులే బయటపెట్టాలి. అప్పుడే లోకానికి తెలుస్తాయి. అమెరికా అధ్యక్షుడైన డోనాల్డ్ ట్రంప్ విపరీత వ్యక్తిత్వం, దుందుడుకు స్వభావం, తెంపరితనం గురించి... ఆయన సోదరుడు ఫ్రెడ్రిక్ కూతురైన మేరీ 'టూమచ్ అండ్ నెవర్ ఎనఫ్' అనే పుస్తకంలో చెప్పుకొచ్చింది. అందులో ట్రంపు కంపు జీవితాన్ని కుండబద్దలు కొట్టినట్లు చెప్పేసింది.. ఈ పుస్తకం ఇప్పుడు అమెరికా, యూకేలలోనే కాదు.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా హాట్ కేకుల్లా అమ్ముడుబోతోంది. ప్రస్తుతం మనం చూస్తున్న ట్రంప్ విపరీతప్రవర్తన మూలాలు ఆయన బాల్యం.. కుటుంబం నుంచే వచ్చాయన్నది మేరీ అభిప్రాయం. ఆ ఆసక్తికర విషయాలు మేరీ మాటల్లోనే..

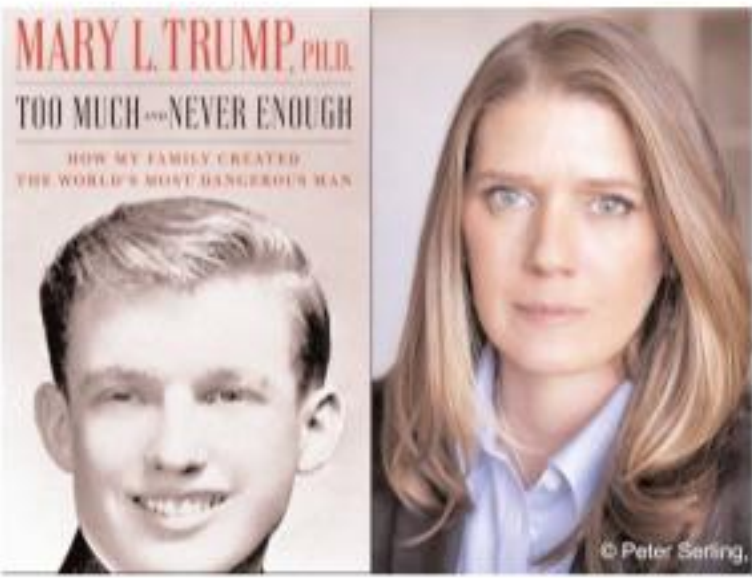
**కొత్త పుస్తకం..**

**మహిళలంటే చులకన**

మేము తరచూ భోజనాలకు, డిన్నర్ కు కలిసేవాళ్ళం. కుటుంబసభ్యులందరం ఒకచోట చేరినప్పుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ నోటి దురుసు బయటపడేది. వీలుదొరికితే చాలు.. మహిళలపై డోనాల్డ్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తూ ఉండేవారు. చులకన భావంతో చతుర్లు విసిరేవారు. ఆయన దృష్టిలో మహిళలందరూ తలపోగరు మనుషులు. ఇక పురుషుల విషయానికి వస్తే- విజేతలంటే ఆయనకు గిట్టదు. అలాంటి వాళ్ళను 'జీవితంలో ఏదీ అనుభవించకుండా.. అన్నీ కోల్పోయిన వాళ్ళు' అని విమర్శించేవాడు. అదేం బుద్ధో తెలీదు కానీ.. ట్రంప్ ను ఎప్పుడు కలిసినా.. ఇదే అభిప్రాయం. అదొక చిత్రమైన స్వభావంగా, ఇతరులకు ఎబ్బెట్టుగా అనిపించేది.

**ఆ క్రూరత్వం తాత నుంచే..**

మా తాతగారు పిల్లల పట్ల క్రూరంగా వ్యవహరించేవాడు. మా నాన్న ఫెడ్రీ మరణించడానికి పరోక్షంగా ఆయనే కారణం. ఎందుకో అతనికి మా అమ్మ లిండాను చూస్తే అన్నలు ఇష్టం ఉండేది కాదు. ఒక దశలో అమ్మ, నాన్న చాలా పేదరికంతో ఇబ్బందులు పడాల్సి వచ్చింది. వాళ్ళకు మా తాత కించిత్తు సాయం చేయలేదు. మా నాన్న 42 ఏళ్ళకే మరణించాడు. ఆయన తనువు చాలించిన వెంటనే- తాత మాకు ఎటువంటి వారసత్వ హక్కులు లేకుండా చేశాడు. ఒక రకంగా కక్షగట్టాడు. నాకు, నా సోదరుడైన ఫ్రెడ్ కు చిల్లిగవ్వ కూడా ఇవ్వలేదు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో మేము కోర్టులో దావా వేస్తామని బెదిరించాం. దాంతో తాతగారికి



**ట్రంప్ సోదరుని కూతురు మేరీ రాసిన తాజా పుస్తకం..**

# ట్రంపు మునుగు తీస్తే కంపు..

మరింత కోపం వచ్చింది. ఆఖరికి మాకు ఆరోగ్య బీమా పాలసీల ప్రీమియం కూడా కట్టడం మానేశాడు. దీంతో వైద్య పరంగా మేము పడరాని పాట్లు పడ్డాం. ట్రంప్ అమెరికాకు అధ్యక్షుడు అయిన తర్వాత ఆయనను చూసినా.. ఆయన పేరు విన్నా- నా చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలే గుర్తుకు వచ్చేవి. అతను కూడా అంత దారుణంగా ప్రవర్తించేవాడు. దురదృష్టం ఏమిటంటే- ఇప్పుడు ఆ క్రూరత్వమే అమెరికా ప్రభుత్వ అధికార విధానంగా మారింది. ఆ ప్రవర్తన, ఆ నైజం.. ఒకప్పుడు మా కుటుంబానికి పరిమితం. ఇప్పుడు అలా కాదు.. దేశానికి శాపమైంది.

**ఇళ్లంతా రోత రోత..**

2017లో మా అత్తలు- మేరియాని, ఎలిజబెత్ ల పుట్టిన రోజు వేడుకల్ని వైట్ హౌస్ లోనే వైభంగా చేశారు. ఆ సందర్భంగా నన్ను కూడా పిలిస్తే వెళ్లాను. వైట్ హౌస్ తిప్పి తిప్పి చూపించారు. ఆ సమయంలో లింకన్ బెడ్ రూమ్ లో నగం తిన్న యాపిల్ కనిపించింది. అధ్యక్షుడి బెడ్ రూమ్ లో నగం తిన్న యాపిల్ చూస్తే ఆశ్చర్యమేసింది. రోత అనిపించింది. అప్పుడు మేరియాని ఒక కథ చెప్పింది. చిన్నప్పుడు డోనాల్డ్ చాలా అల్లరి చేసి అందరినీ ఏడిపిస్తూ ఉండేవాడట! ఒక రోజు మా నాన్న ఫెడ్రీకి కోపం వచ్చి ఉడికిన బంగాళ దుంపల్ని తెచ్చి డోనాల్డ్ నెత్తి మీద పోసేశాడని చెప్పిందామె. అతని దూకుడు, విపరీత ప్రవర్తన అలాగుండేది మరి.

**అబద్ధాల కోరు..**

కొందరు గడగడా నీళ్లు తాగినట్లు అబద్ధాలు చెప్పేస్తుంటారు. ఎలాంటి సంకోచం కానీ.. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అన్న ఇంగితం కానీ ఉండదు. ట్రంప్ కూడా అలాంటి అబద్ధాలకోరు. ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా అలవోకగా అబద్ధం చెప్పేస్తుంటాడు. అది ఆయనకే చెల్లు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే.. అబద్ధం అనేది ఆ మహానుభావుని స్వభావంగా, జీవన విధానంగా మారింది. డోనాల్డ్ కు చిన్నప్పటి నుంచి అదే అలవాటు ఉండేది. అబద్ధం చెప్పటం సరే.. ఇతరులపై దాడి చేయటమూ ఒకే.. అక్కడితో ఆగుతాడా అంటే ఆగడు. కేవలం అబద్ధాలతో ఇతరులపై ఆధిపత్యం సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు. అదీ ఘోరం. అలా చేయటం తప్పని ఏ రోజూ అనుకోడు. అసలు ఆ స్పృహ కూడా ఉండదు.



## మిక్స్చర్ పొట్లం

**భార్య:** ఏమండీ నేను గ్రేటా? కరోనా గ్రేటా?  
**భర్త:** ఇద్దరూ గ్రేట్  
**భార్య:** అదెలా?  
**భర్త:** ఇంట్లో ఉంటే నువ్వు బతకనివ్వవు. బయటికి వెళితే అది బతకనివ్వదు.



**బాస్:** ఏవోయ్ వెంకట్రావ్... రాత్రి ఎనిమిదైంది, ఇంకా ఇంటికి వెళ్లేదు? అసలే కొత్తగా పెళ్లయిందిగా.  
**వెంకట్రావ్:** ఏం లేదు సార్... మా ఆవిడ కూడా ఉద్యోగం చేస్తోంది. ఎవరు ముందుగా ఇంటికి చేరుకుంటే వాళ్ళే వంట చేయాలి... అందుకే కాస్త లేటుగా వెళ్దామని.

**సుబ్బారావు:** చెవికి, గుండెకి ఏదైనా సంబంధం ఉంటుందా?  
**డాక్టర్:** అయ్యో ఎందుకుండదండీ... ఇప్పుడు మీ బిల్లు ఎంతయ్యిందో చెబుతా. చిన్నాక మీ గుండె ఎలా కొట్టుకుంటుందో చూడండి.



భార్యాభర్తలు తీవ్రంగా గొడవపడుతున్నారు. భర్తకి ఓపిక నశించింది.  
**భర్త:** ఏమేవ్... నాలోని జంతువుని నిద్రలేపకు.  
**భార్య:** లేవనీయండి... పిల్లకి ఎవరూ భయపడరు.

## మొక్కవోని శపథం



ఎంపీ సంతోష్ కుమార్ చేబట్టిన గ్రీన్ ఛాలెంజ్ ను స్వీకరించిన ప్రముఖుల గురించి రోజూ వింటూనే ఉన్నాం. ఇక్కడే కాదు ప్రస్తుతం దేశమంతా ఈ గ్రీన్ ట్రెండ్ నడుస్తోంది. ప్రస్తుతం వర్షుతువు కావడం ఓ కారణం అయితే మొక్కల్ని నాటి పర్యావరణానికి హితం చేకూర్చాలనేది మరో కారణం. ఆషాఢ మాసంలో వచ్చే సోమావతి అమావాస్యకు ఎంతో విశిష్టత ఉంది. ఆది అమావాస్యగా కూడా దీనికి పేరు. ఈ సందర్భంగా తమ పూర్వీకులకు సంబంధించిన

సంప్రదాయ కార్యక్రమాలను ప్రజలు నదులూ సముద్రాల్లో నిర్వహిస్తారు. రాజస్థాన్ లోని జోధ్ పూర్ లో మహిళా సంఘాల మగువలు ఈరోజున ప్రత్యేక ప్రతిన బూని వార్తల్లో నిలిచారు. సోమావతి అమావాస్య రోజున తమకు అందించిన మొక్కలు వృక్షాలయ్యేలా పెంచుతామని ప్రమాణం చేశారు. మోకాల్లోతు నదిలో నిలుచుని ఓ చేత్తో మొక్కతో మూకుమ్మడిగా మహిళలందరూ ప్రతిన బూనడం విశేషం. వారి ఆకుపచ్చ లక్ష్మం నెరవేరాలని ఆశిద్దాం.





# సైగల భాషకు సై..

అప్పుడప్పుడు బస్టాపుల్లో మన పక్కనే ఇద్దరు స్కూలు పిల్లలు ఎదురెదురుగా నిలబడి చేతివేళ్లను, తలను ఆడిస్తూ తెగ బజీగా కనిపిస్తుంటారు. పాటను దేహభాషలోకి తర్జుమా చేస్తున్నట్లుగా.. నర్తించే భరతనాట్యపు భంగిమల్లా ఉండే వారి సైగలవైపు కొద్దిసేపైనా చూపు మరలుతుంది. 'మాటల్లో' పడిన వారు మాత్రం లోకాన్ని మరిచినట్లుగా ఉంటారు. నిజమే.. ఎవరినీ డిస్టర్బ్ చేయని వారి లోకమే వేరు. వారిది నిశ్శబ్ద భాష.. అద్భుత భాష. మనిషి మాటలు నేర్వక ముందు పుట్టిన ఆదిభాష. ఆ పిల్లలు చేతివేళ్లతో సంభాషించుకోవడానికి కారణం వారు పుట్టు మూగ, చెవిటి వాళ్లు కావడమే. ఆ సైగల భాషకు మనమూ మద్దతు ఇద్దాం. ఎందుకంటే.. ఆ భాషకు అధికారహోదా కోసం వాళ్లు పోరాడుతున్నారు.

పక్కాలెక్కలు లేకున్నా మన దేశంలో నోటమాట రానివారు, వినికిడి శక్తి పూర్తిగా లేని వాళ్లు 1.80 కోట్ల మంది ఉన్నారని అంచనా. సంకేత (సైగల) భాషకు సరైన గౌరవం దక్కినప్పుడే దివ్యాంగుల జీవితాల్లో కొత్త మార్పులు వస్తాయి. అందుకే నేషనల్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ది డెఫ్ ఒక మహత్తర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. సంకేత భాషకు అధికార భాష హోదా కల్పించాలని 'చేంజ్ ఓఆర్జీ'లో ప్రజల మద్దతు కూడగట్టే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. ఇప్పటికే వేల సంఖ్యలో సంతకాలు చేసిన ఈ ఆన్లైన్ పిటిషన్పై 'గల్లీబాయ్' హీరో రణవీర్సింగ్ చేసిన సంతకం ఈ అర్జీకి మరింత ప్రచారం తీసుకొచ్చింది. అతను అంతటితో ఊరుకోలేదు. బదిరుల కోసం వార్తల రీతిలో చిత్రీకరించి వార్తాలాప్ (సంభాషణ) పేరిట ఒక పాటను విడుదల చేశాడు. 'హాయ్ జనమ్యే బస్ ఏకీహై.. దిన్మే కామ్కరమ్ అనేక్ హై' అని సాగే ఈ రాప్సాంగ్ దివ్యాంగుల్లో ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచేరీతిలో సాగుతుంది. మూడున్నర నిమిషాల ఈ వీడియోను వార్తాలాప్లో చూడొచ్చు. **బదిరుల హీరో..**



రణవీర్ ప్రేరణతో ముందుకొచ్చింది యాక్సెస్ మంత్రి ఫౌండేషన్. డా.అలీమ్ చందాని ఆ సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు. ఆయన 2004లో న్యూయార్క్ విశ్వవిద్యాలయంలో డెప్టెన్స్ రిహబిలిటేషన్ అండ్ ఎడ్యుకేషన్లో పీజీ చేసిన విద్యార్థి. ఇండియాకు వచ్చిన ఆయన మూగ, చెవిటి వారి భాషలోనే వివరించేందుకు తమ సిబ్బందికి శిక్షణ ఇవ్వాలన్న వస్తుంది. అధికార భాష హోదా వల్ల భారతీయ సంకేత భాషపై మరిన్ని పరిశోధనలు జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే ఈ భాషను సాధారణ అక్షరాలలోకి తర్జుమా చేసే టెక్నాలజీ వైపు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. బదిరుల న్యాయమైన డిమాండ్కు మీరు మద్దతు ఇవ్వాలనుకుంటే.. ఈ ఒక్క క్లిక్ చాలు.

## ‘చేంజ్’ పిటిషన్

“నేడు దేశంలో 22 అధికార భాషలు ఉన్నాయి. మాది మూగ భాషనే కావొచ్చు. భారత్లో మేము 1.80 కోట్ల మంది ఉన్నాం. మాకంటూ ఒక సైగల భాష ఉంది. దాన్ని 23 వ అధికార భాషగా గుర్తించాలి. అప్పుడే మా జీవితాల్లో ఎన్నో కొత్త మార్పులు వస్తాయి..మా భాషకు అధికార గౌరవం కావాలి. అందుకే చేంజ్.ఓఆర్జీలో వేసిన పిటిషన్కు మంచి మద్దతు దొరుకుతోంది..’ అంటున్నారు బదిరులు.



చెవిటి వారి కోసం యాక్సెస్ మంత్రి అనే వెబ్సైట్ను ఏర్పాటు చేశాడు. చదువులు, ఉద్యోగాలు, ప్రభుత్వ పథకాలు.. ఇలా అవసరమైన సమస్త సమాచారం ఇందులో ఉంటుంది. అలీమ్ ద్వారా 'నేషనల్ అసోసియేషన్ ఫర్ ది డెఫ్' సంస్థ ప్రయత్నం తెలుసుకున్న రణవీర్ సంకేత భాషకు అధికార భాష హోదా కల్పించే దిశగా తన మద్దతు ప్రకటించాడు. ఇప్పటికే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వినతిపత్రం సమర్పించారు కూడా. భారత రాజ్యాంగంలోని 81వ షెడ్యూలులో సవరణ ద్వారా ఒక భాషకు అధికార హోదా దక్కుతుంది. 21వ భాషగా సంకేత భాషకు అధికార హోదా కోరుతున్న జాతీయ బదిరుల సంస్థ అనేక వివరాలను ప్రభుత్వం ముందు ఉంచింది. పది లక్షల మంది మాట్లాడుతున్న బోడో భాషకు, 21 లక్షల మంది వాడే డోగ్రీ, 150 కోట్ల మంది ఉపయోగించే మైథిలి భాషకు అధికార భాష హోదా ఇచ్చినప్పుడు.. దేశంలో ఒక కోటి ఎనభై లక్షలు గల మూగ, బదిర పౌరుల భాషకు ఆ గౌరవం దక్కవలసి వుందని కోరింది.

**మద్దతు ఇవ్వండి..** సంకేత భాషకు అధికార హోదా దక్కడం వల్ల బదిరుల స్థితిగతుల్లో ఎన్నో మార్పులకు అవకాశం ఉంటుంది. భాషాభివృద్ధికి కేటాయించే బడ్జెట్ ద్వారా మరిన్ని స్కూళ్లు తెరవవచ్చు. ఏకాకులుగా మిగిలిపోయిన బదిరులకు విద్యావకాశాలు మెరుగవుతాయి. వారు తమ బాగోగులను చర్చించేందుకు ప్రభుత్వంలో ఒక వేదిక లభించినట్లవుతుంది. సంకేత భాషీయుల సంఖ్య పెరిగేకొద్దీ వారి బలం కూడా పెరుగుతుంది. సమాజంలో మరింత ప్రాధాన్యం దొరుకుతుంది. వ్యాపార సంస్థలు సైతం తమ ఉత్పత్తులు అమ్ముకోవడానికి మూగ, చెవిటి వారికి వారి భాషలోనే వివరించేందుకు తమ సిబ్బందికి శిక్షణ ఇవ్వాలన్న వస్తుంది. అధికార భాష హోదా వల్ల భారతీయ సంకేత భాషపై మరిన్ని పరిశోధనలు జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే ఈ భాషను సాధారణ అక్షరాలలోకి తర్జుమా చేసే టెక్నాలజీ వైపు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. బదిరుల న్యాయమైన డిమాండ్కు మీరు మద్దతు ఇవ్వాలనుకుంటే.. ఈ ఒక్క క్లిక్ చాలు.

[www.bit.ly/isl petition](http://www.bit.ly/isl petition)

- చి.నర్సన్, 9440128169

## మడత పడిన ఆకాశం

పొదుపుకోవడానికి చేతులు చాచిన కిరణాలనెవరో మెలిపెడుతున్నారు రంగుల కలనేత కోసం కండెను బిగిస్తున్న రాత్రిళ్లనెవరో మెడకంటా విరిచేస్తున్నారు

సింహసనాలనెక్కబోతుంటే ఉదయాలకెప్పుడూ, కాలుజారిపడి వెన్నెముక చితికిపోయినంత బాధ పోనీ, ఇంకిపోదామని సాయంకాలాలు కనుమల్ని వెదుక్కుంటుంటే దుఃఖపుటెడారుల కింద నుంచి దొంగవాటుగా తప్పించుకుంటున్న చందమామ

పుట్టుమచ్చల కోసం శోధిస్తుంటుంటే గస్తీ తిరుగుతూ అడ్డుపడుతున్న బొల్లిపొడలు పోనీ, ప్రశ్నై ఎదురెళ్దామంటే రోడ్లనిండా నో వేకెస్నీ బోర్డులు మాటలు రాయబారానికెళ్లబోతుంటే దేహాలనిండా క్యారంటైన్ ముద్రలు

ఇప్పుడిక్కడ కనుపాప విప్రారదమంటే ఒడుపుగా వాలిన ఉపద్రవాల కవాతులో శుక్లాలు కట్టడమే ఇప్పుడిక్కడ మనిషి విస్తరించడమంటే కట్టకట్టిన అవమానోపనిషతుల్ని కెరటాలతో కొలుచుకుంటున్న సముద్రం కావడమే

నక్షత్రాల్పీడుకురావడానికి బాణాలు విసరడమంటే ఎక్కుపెట్టిన నారికెంత మహదానందమో!

- యార్లగడ్డ రాఘవేంద్రరావు  
99854 11099



## అతి పెద్ద త్రి డి మ్యాప్

ఇరవై ఏళ్ల ప్రాజెక్టు... అయిదేళ్లు విశ్వంపై పూర్తి నిమా.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ముప్పై సంస్థలు.. వందకు పైగా శాస్త్రవేత్తల కృషి ఫలితంగా ఖగోల కదలికపై విస్తృతమైన.. విస్తారమైన అతి పెద్ద త్రి డి మ్యాప్ రూపొందింది. విశ్వానికి సంబంధించి ఇదే అతి పెద్ద త్రి డి మ్యాప్. విశ్వం పుట్టి మూడు లక్షల ఎనభై వేల ఏళ్లవుతోంది. ఎన్నో గ్యాలక్సీలు.. పాలపుంతలు.. నక్షత్రాలు... తోకచుక్కలు.. ఈ అద్భుత ఖగోళాన్నంతా ఓ త్రి డి మ్యాప్లో బంధించారు శాస్త్రవేత్తలు. ఈ చిత్ర పటాన్ని స్టో ఆన్ డిజిటల్ స్పేస్ సర్వే విడుదల చేసింది. గత దశాబ్దంలో జరిగిన మార్పులన్నిటినీ ఇందులో పొందుపరిచారు. నాలుగు మిలియన్ల నక్షత్ర మండలాలు.. తేజో గోళాలు.. ప్రకాశవంతమైన ఖగోళ పదార్థాల గురించి ఈ మ్యాప్లో ఉండడం విశేషం. విశ్వానికి సంబంధించి ఇప్పటి వరకూ ఇంతటి ఖచ్చితమైన త్రి డి మ్యాప్ రాలేదంటే ఖగోళ శాస్త్రవేత్తల కృషిని అర్థం చేసుకోవచ్చు.



## గుంటూరు సుకర్నోపుత్రా

ఇండోనేషియాలో గుంటూరు పేరుతో ఓ అగ్నిపర్వతం కూడా ఉంది. ఆ పేరుతో అక్కడ వీధులూ, హోటళ్లూ కన్పిస్తుంటాయి. ఆ దేశ భాషలో గుంటూరు పదానికి అర్థం ఉరుము. దానిలా ఉండాలని సుకర్నో తన కొడుకుకి గుంటూరు అనే పేరు పెట్టి ఉండవచ్చు. గుంటూరు భార్య పేరు హెనీ గుంటూరు, వీళ్ల వైకెక కూతురి పేరు పుతి గుంటూరు. తండ్రి నామాన్ని తమ పేరు చివర పెట్టుకోవడం ఆ దేశ ఆచారం. డెబ్బై అయిదేళ్ల గుంటూరు సుకర్నోపుత్ర ప్రస్తుతం ఇండోనేషియా రాజధాని జకార్తాలో నివసిస్తున్నారు. మన తెలుగు భాషలో గుంటు అంటే గట్టిది, దృఢమైనది అనే అర్థాలు ఉన్నాయట.







# మళ్ళీ మళ్ళీ ఐనాలనుంది..

“...ఉద్యోగం వచ్చింది... జీతం 350 రూపాయలు... మంచి ఇంటికి మారిపోదాం... రేడియో కొందాం... హాయిగా ఉందాం...” ఇది ‘గోరంత దీపం’ సినిమాలో హీరోయిన్ ఉత్సాహంగా హీరోతో చెప్పే డైలాగు!

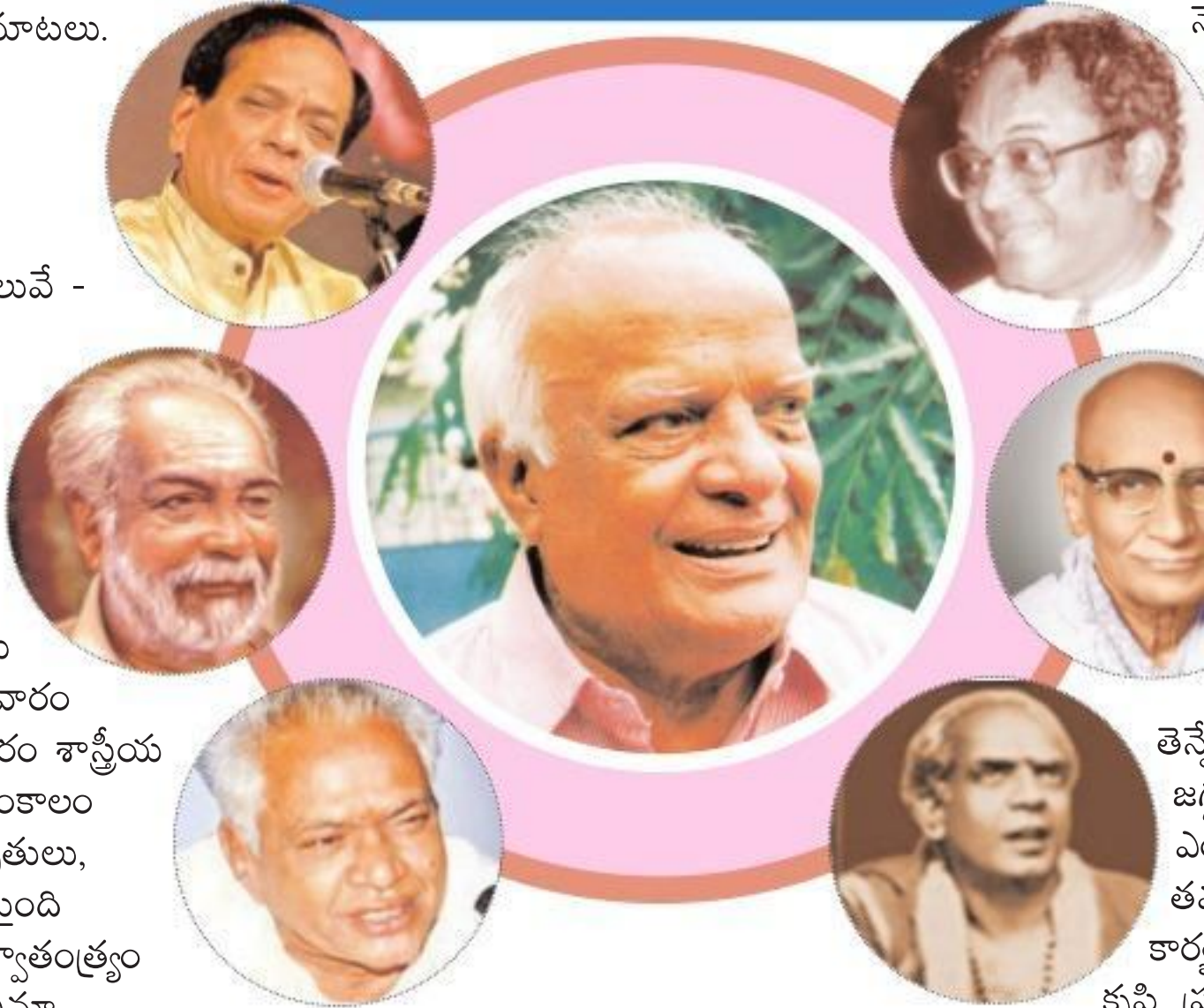
“టెన్వీక్లాస్ పరీక్షల ప్రశ్నపత్రాల కోడ్ ఉదయం రేడియోలో చెప్పిన ప్రకారం పాలో అవ్వండి” కళాశాలలో ఒకప్పుటి సూచనలు.

“సాయంకాలం పబ్లిక్ పార్క్లో ఉద్యోగ వార్తలలో విని, అపై చేశాను. ఉద్యోగం వచ్చింది. చేరిపోయాను...” రిటైరైన ఒకాయన మాటలు.

- ఇలాంటి మాటలు, సందర్భాలు ప్రస్తావనకు వచ్చినపుడు ఆ కాలానికి ఒరిగిపోతాం - అప్పటి రోజులను తలచుకుంటూ! ఆకాశవాణి ఆసరాగా నోస్టాల్జియాలోకి తొంగి చూడటం సులువే - ఇప్పుడు యాభై సంవత్సరాలు పైబడినవారికి! భక్తిరంజని వింటూ కాఫీ పెట్టడాలూ; సంగీత సరిత వింటూ పేపరు చూసుకోవడాలూ; జనరంజని వింటూ టిఫిన్లు వడ్డించడాలూ; కార్మికుల కార్యక్రమంలో వినిపించే ఒకటి, రెండు పాటల కోసం వేచి చూడటాలూ; ఆదివారం మధ్యాహ్నం గంట నాటకాలు; శనివారం శాస్త్రీయ సంగీతపు కచేరీలు; ఉదయం, సాయంకాలం వార్తలు వినడాలూ.. ఇలా బోలెడు స్మృతులు, జ్ఞాపకాల గురుతులు. అలా మమేకమైంది ఆకాశవాణి జన జీవన ప్రవంతిలో. స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది, పాఠశాలలు పెరిగాయి. సినిమా థియేటర్లు ఊరూరా ఇంకా రాలేదు. మండల మండలానికి న్యూస్ పేపర్లు ప్రవేశించని కాలం. అప్పటికి రేడియో ఒకటే కాలక్షేప సాధనం, సమాచార వాహిని, సంస్కార ప్రదాయని. మనుషులకు పని, వినోదం, రెన్ను - అన్నీ అవసరమని ఆకాశవాణి కూడా రోజులో కొంతసేపు ఆటవిడుపుగా ప్రసారాలు ఆపివేసే కాలమిది. అన్నీ మితంగా సాగాలనే ధోరణి జీవన వేదంగా నడిచిన సత్తెకాలం!.

లాక్డౌన్ కారణంగా బోలెడు మార్పులు వచ్చాయి. టీవీ, నెట్, మొబైల్, కంప్యూటర్ - ఇన్నీ ఉన్నా ఆకాశవాణికి అతుక్కుపోయేవారికి కొదవ లేదు. ఐదారు దశాబ్దాలుగా వివిధ ఆకాశవాణి కేంద్రాలలో రూపొందించిన మేలిమి ముత్యాలనదగినవి ఇటీవల కాలంలో మళ్ళీ పునః ప్రసారమవుతున్నాయి. మరి ముఖ్యంగా కొత్త టెక్నాలజీని అందుకుని యాప్లో రేడియో రావడం పెద్ద రిలీఫ్. newsonair యాప్లో దేశంలో ఉండే అన్నీ ఆకాశవాణి కేంద్రాల ప్రసారాలు వినవచ్చు. చేతి మొబైల్ రేడియోగా మారిపోయింది. నిజానికి

**కరోనా వాతావరణంలో రేడియోలో మళ్ళీ ప్రసారం అవుతున్న పాత కార్యక్రమాలు వింటూ.. తీయటి జ్ఞాపకాలుగా నెమరేసుకోవచ్చు. ఆ నాటి ఆణిముత్యాలు అనదగ్గ ప్రాగ్రామీలను నేటి తరం కూడా వినవచ్చు..**



ఆకాశవాణి కార్యక్రమాలు పరిశీలిస్తే పెద్ద భోజన పళ్ళేరం గుర్తుకు వస్తుంది. నాటకాలు, రూపకాలు; హరికథలు, బుర్రకథలు; జానపదగేయాలు, లలిత, శాస్త్రీయ సంగీతాలు; కథలు, ప్రసంగాలు, పరిచయాలు, చర్చలు; పిల్లలు, మహిళలు, కార్మికులు, రైతుల కార్యక్రమాలు; సైన్స్, వైద్యం, స్పోర్ట్స్ - ఇలా ఎన్నో ప్రక్రియలు తారసపడతాయి. ఎన్నెన్నో ఆణిముత్యాలు.. విశ్వనాథ సత్యనారాయణ వీరవల్లుడు, నర్తనశాల

## నోస్టాల్జియా

నాటకాలు; సినారె ‘విశ్వంభర’ గానం, రావుబాలసరస్వతి పరిచయం, ఎమ్మెస్ రామారావు సుందరకాండ, దువ్వూరి వెంకటరమణశాస్త్రి జానకితో జనాంతికం, నాజర్ బుర్రకథ, ఉప్పలీ భారత రామాయణాలు; ఎస్వీ భుజంగరాయ శర్మ రూపకాలు; బాలమురళీకృష్ణ, శ్రీరంగం గోపాలరత్నం, వోలేటి వెంకటేశ్వర్లు, బాలాంత్రపు రజనీకాంతరావు, నేదునూరి కృష్ణమూర్తి వంటి వార్ల శాస్త్రీయ సంగీత కృషి; చలం ‘పురూరవ’, శ్రీదేవి ‘కాలాతీత వ్యక్తులు’, శ్రీపాద సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రి ‘కీలేరిగినవాత’, చిలకమర్తి వారి ‘పాండవోద్యోగ విజయాలు’, ‘కాళిదాసు మేఘసందేశం’, చిరంజీవి ‘కాలయంత్రం’, శారదా శ్రీనివాసన్ చదివిన నవలాస్రవంతి ధారావాహికలు, సాక్షినాటకం; ‘వేయిపడగలు’ ధారావాహిక, ‘చెలియలికట్ట’ నాటకం, నగ్నముని ‘కొయ్యగుర్రం’ దీర్ఘకవిత; ఉన్నవవారి ‘మాలపల్లి’ నాటకం, మధురాంతకం రాజారాం కథలు; కేశవరెడ్డి ‘అతడు అడవిని జయించాడు’ - రేడియో రూపకం; ఏకాంబరం, రాంబాబు వగైరాల సంభాషణ; బావగారి కబుర్లు - ఇలా ఎన్నని చెప్పడం.

ఏప్రిల్, మే, జూన్ ... ఇలా గత మూడు నాలుగు నెలలుగా అద్భుతమైన కార్యక్రమాలను వెలికి తీసి ఆకాశవాణి గాలికి గంధం అద్దినట్టు ప్రసారం చేస్తోంది.

### ఆ కాలంలోకి..

ఆకాశవాణిలో ప్రసారమైన మంచి కార్యక్రమం మళ్ళీ వినడమంటే తిరిగి ఆకాలానికి జారిపోవడమే! రేడియోలో పనిచేసిన మహామహాల జాబితా చాలా పెద్దది. ఆచంట జానకిరాం, రజనీకాంతరావు, పింగళిలక్ష్మీకాంతం, బాలమురళీకృష్ణ, దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి, మునిమాణిక్యం, బుచ్చిబాబు, గోపీచంద్, గోపాలరత్నం, తెన్నేటి హేమలత, దాశరథి, జామహ, శ్రీశ్రీ, జగ్గయ్య, గొల్లపూడి, శంకరంమంచి సత్యం ఇలా ఎంతోమంది ఆకాశవాణికి కృషి చేశారు. తమను తాము అర్పించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమాలు వింటూ ఉంటే ఈ మహానుభావుల కృషి, ప్రతిభ గుర్తుకు వస్తుంది. ఆకాశవాణి పరిధి చాలా విస్తృతమైనది. నాటకం, హరికథ, ప్రసంగం, బుర్రకథ, శాస్త్రీయ సంగీతం జానపద కళలు - ఇలాంటి ఎన్నో ప్రక్రియలకు రేడియో పరిమితులు, పరిధులు ఎదిగి అనుసృజన చేశారు. ఇక సంక్లిష్ట శబ్ద చిత్రాలు పూర్తిగా రేడియోకి తగ్గట్టు పునర్నిర్మించబడ్డ కళారూపాలు! జ్ఞాపకాలు తడిమితే కబుర్లు ఎన్నో...!

- డా. నాగసూరి వేణుగోపాల్  
9440732392

## పూల హరివిల్లు



మే నుంచి జులై వరకు ఇటలీలో కాస్టెల్లాకియోలో నేలంతా రంగుల చారల మయం అవుతుంది. కారణం ఈ సమయంలో మొగ్గ తొడిగే అనేక రంగుల పూలు. వందల ఎకరాల్లో కనుచూపు మేరా ఈ దృశ్యం ఆకట్టుకుంటుంది. పాపీస్.. డైసీస్... కార్న్ ఫ్లవర్స్ ... లెంటిల్స్ పూల మొక్కలే ఈ వన్నెలకు కారణం. ఈ కాలంలో పూలన్నీ విరబూసి నేల కనిపించకుండా చేశాయి. అందుకే స్థానికులు పూల హరివిల్లులా అని గర్వంగా తమ నేలల్ని పిలుచుకుంటారు.

## బిట్ బ్యాంక్

### పేలని బాంబు దొరికింది



హంగ్ కాంగ్ లో ఇటీవల ఓ సంఘటన ప్రజలను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం కాలం నాటి ఓ బాంబును పోలీసులు కనుగొన్నారు. ఎంతో బజీగా ఉండే కాయిటక్ రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో నిర్మాణ కార్మికులు నేలను తవ్వుతుంటే ఈ బాంబు బయటపడింది. పోలీసులు వెంటనే మూడు వేల మందిని ఈ ప్రాంతం నుంచి తరలించారు. మీటరు పొడవున్న ఈ బాంబు అమెరికాకు చెందినదిగా కనుగొన్నారు. పైకి ఎంతో దెబ్బతిన్నట్టుగా కన్పించినా ఈ బాంబును నిర్వీర్యం చేయడానికి పోలీసులకు అయిదు గంటలకు పైగా సమయం పట్టింది.

## పారే నదిలో ..



ఎక్కడైనా సరే భోంచేయడమే. ఇంటీరియర్స్ బాగుండి.. సిట్టింగ్స్ అదిరిపోయే ప్లేస్లో భోంచేస్తే ఎప్పటికీ గుర్తుండి పోతుంది. అందుకే ఎత్తైన పర్వతాల్లో.. లోయల్లో.. మంచు కొండల్లో .. ఇసుక తిన్నెల్లో పసందైన వంటల్ని ఆస్వాదించడానికి జనాలు పోటీపడతారు. అలాంటి అనుభూతి చాలా మందికి సుపరిచితమే. అయితే పారుతోన్న నదిలో మీరు ఎప్పుడైనా లంచ్ చేశారా? మలేషియాలోని కౌలాలంపూర్ సమీపంలో ఇలాంటి ఓ హోటల్ ఉంది. పారుతోన్న నదిలో చెక్క టేబుల్స్, కుర్చీలు వేసి ఉంటాయి. నది అంటే మరి అంతగా భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ హోటల్ ఉన్న ప్రాంతంలో మోకాళ్ల లోతు వరకే నీళ్లు ఉంటాయి. కాబట్టి హ్యాపీగా లంచ్ చేయొచ్చు.

## సోలార్ బోట్లు ఛాలెంజ్



నెదర్లాండ్ లో ఏటా డచ్ సోలార్ ఛాలెంజెస్ పేరున బోట్ కాంపిటీషన్ నిర్వహిస్తారు. ఇందులో వివిధ దేశాలకు చెందిన అభ్యర్థులు పాల్గొంటారు. సృజనాత్మకంగా రూపొందించిన సోలార్ బోట్లతో అభ్యర్థులు పోటీపడతారు. ఆమ్స్టర్ డ్యామ్, లెమర్, గ్రా తదితర నగరాల్లో పది రోజుల నుంచి ఇరవై రోజుల పాటు ఈ రేసుల్ని నిర్వహిస్తారు. విజేతలకి ట్రోఫీలు అందించడంతో పాటే పూర్తవుతాయి. ఇందులో పాల్గొనే ప్రతి బోటా కేవలం సౌరశక్తితో నడవాలన్నది నిబంధన.



epaper.andhrajyothy.com







కేరళను భూతలస్వర్గం అని ఊరికే అనలేదు.. తెలుగు రాష్ట్రాలకు సరిగ్గా నైరుతి దిశలో పరుచుకున్న ఆకుపచ్చ లోకం మలబార్ తీరం. ఒకవైపు బ్యాక్‌వాటర్.. మరోవైపు దట్టమైన అడవులు, కనుమలు, కొండలు, లోయలు, నదులు, వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రాలు, జంతుసంపద.. ప్రపంచంలోని అత్యంత జీవవైవిధ్యమున్న ప్రాంతాల్లో కేరళ ఒకటి. ఆరోగ్యంలోనే కాదు ఆయుర్వేదంలోనూ వారో మిన్న సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, సాహిత్యం, కళలు వర్ణిల్లిన కేరళ అనేక వైవిధ్యాలకు పెట్టింది పేరు. కేరళీయుల్లోని ప్రశాంతత, ప్రేమపూర్వక వ్యవహారశైలి పర్యాటకానికే వన్నె తెచ్చింది. ఇంత అద్భుతమైన నేలలో విరిసిన సినిమాలో కూడా అదే వైవిధ్యం, అదే వర్ణరంజిత సమ్మోహనం కనిపిస్తుంది. ఒక రకంగా ద్రవిడుల మనసుకు దగ్గరగా ఉంటుంది. బెంగాళీ సినిమా తరువాత కేరళదే ఆ స్థానం. అరవిందన్, ఆదూర్ గోపాలకృష్ణన్, జాన్ అబ్రహం, షాజి ఎన్ కరున్ వంటి వారు కళాత్మక చిత్రాలను తీశారు. సత్యజిత్ రే తరువాత స్థాయిని అందుకున్నారూ మలయాళీ దర్శకుడైన ఆదూర్. కేరళలో సినిమా కూడా అక్షరాస్యతలాంబి. తెర కళను అంతగా ప్రేమిస్తారు వాళ్ళు. ఇందా సరే.. ఇప్పటి విషయానికి వస్తే.. బాలీవుడ్‌కు సమాంతర చిత్రాల వెల్లువ మొదలైంది. ఒక వైపు వాణిజ్య చిత్రాలు, మరో వైపు అర్థవంతమైన చిత్రాలు వస్తున్నాయి. కొత్త కథలు, కొత్త దర్శకులు, యువ నటులు, నవ తరం సాంకేతిక నిపుణులు సినిమాకు మరింత కొత్త శోభను తీసుకొస్తున్నారు. స్వజానాత్మకతలో తెలుగుతో పోలిస్తే మలయాళీ సినిమా మరింత ముందుంది. ఆ రుచిని మన తెలుగు వాళ్ళు కూడా ఆస్వాదించడం ఈ మధ్య బాగా పెరిగింది. కారణం? కరోనాతో వచ్చిన లాకిడోన్ వాతావరణం. అందరూ ఇళ్లకే పరిమితం కావడం. దాంతో ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్స్ చూసేవాళ్ళ సంఖ్య పెరిగింది. అమెజాన్ ప్రైమ్, నెట్‌ఫ్లిక్స్ తదితరాల్లో అన్ని భాషల సినిమాలు వచ్చేస్తున్నాయి. పరభాష అర్థం కాదన్న బాధ లేదు. ప్రతి సీనీకు ఆంగ్లంలో సబ్‌టైటిల్స్ పడుతుంటాయి. దీంతో మన తెలుగు ప్రేక్షకులు పొరుగు సినిమాలను తెగ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. అందులో ఈ మధ్య కేరళ సినిమాలంటే మరి ఇష్టమైపోయింది. మలయాళీ చిత్రాలు ఎందుకు ఆకట్టుకుంటున్నాయంటే.. అందులోని కొత్తదనం, హృదయానికి హత్తుకునే భావోద్వేగాలు, పాత్రలలోని సహజత్వం, మానవ సంబంధాల్లోని గాఢత, ప్రకృతి రమణీయత. ఇలా ఎన్నో ఓటీటీల్లో మన తెలుగువాళ్ళు ఎక్కువగా చూసిన మలయాళీ చిత్రాలను ఒకసారి నెమరేసుకుందాం.. చూడనివాళ్ళు చూస్తారని ఆశిద్దాం.. తెలుగు నేలపై వీన్నన్న ఆ 'మలయ మారుతం'లోని కొన్ని సినిమాలు.. మీకోసం..



కవర్ స్టోరీ

## 'అయ్యప్పనుమ్ కోషియం'

బిడ్డ. పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తి. తల వీరును ఎక్కువ. అహం దెబ్బతిన్న ఎన్నె కూడా మొండికేస్తాడు. కోషిని వస్తాండు రోజులు జైలుకు పంపిస్తాడు. అహం కలిగిన ఇద్దరు తలపడితే ఇంకేముంది? కథ రసవత్తరంగా నడుస్తుంది. ఎత్తులు, పైఎత్తులు, పగలు, ప్రతికారం.. ఒకటేమిటి? సన్నివేశాలు పోటాపోటీగా జరిగిపోతుంటాయి. అయితే ఇది ఇద్దరు అహంబావుల మధ్య రగిలే సంఘర్షణే కాదు.. కోషి తండ్రి అయ్యప్పన్ భార్యను పాత నేరం కింద అరెస్టు చేయిస్తాడు. ఇలా ఆడవాళ్ళని లాగడం కోషికి నచ్చదు. కానీ, తండ్రి అహంకారం అలాంటిది. ఎవరి మాటా వినడం. అయ్యప్పన్ భార్య ఇదివరకు నక్కలైట్లో సంబంధాలు కలిగి ఉంటుంది. అయ్యప్పన్ కూడా పాతికేళ్ళప్పుడు ఆ పల్లెసైన్యం వైపు మొగ్గుచూపిన మనిషి. పోలీసు ఉద్యోగం వచ్చేసరికి ఊరకుండిపోతాడు. ఆమెను పెళ్ళిచేసుకుని, వసీబీద్దను ఇంటికి తెచ్చుకుంటాడు. ఇదంతా తెలుసుకున్న కోషి.. అతన్ని మోసపూరితంగా ఇరికించే ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఆ తరువాత అనేక ఆసక్తికర సన్నివేశాలతో కథ నడుస్తుంది. మూడుగంటల నిడివి ఉన్నా బోర్ కొట్టదు. పోలీసు వ్యవస్థలోని లోపాలు, రాజకీయనేతల ప్రమేయం, నక్కలైట్ల పేరు చెప్పి ఇబ్బంది పెట్టడం.. ఇవన్నీ సున్నితంగా చెప్పాడు దర్శకుడు. ఇందులో బిజు, వృద్ధిరాజ్‌ల నటన బేవ్.

## 'ఉండా'

.. అంటే ఆర్థం 'బుల్లెట్' అని. ఈ సినిమాను బాలీడ్ రెహ్మాన్ తెరకెక్కించాడు. మావోయిస్టు ప్రాబల్యమున్న ప్రాంతాల్లో ఎన్నికల నిర్వహణప్పుడు తలెత్తే సమస్యల గురించి చెబుతుంది చిత్రం. ఇదే అంశంతో బాలీవుడ్‌లో 'స్కూటర్' వచ్చింది. వాస్తవిక సంఘటనల ఆధారంగా తీశారు. 2014లో చత్తీస్‌ఘడ్‌లోని మావోయిస్టు ప్రాంతంలో ఎన్నికల డ్యూటీకి వెళతారు పోలీసులు. బస్తర్‌కు చేరుకుంటుంది ఒక బృందం. సదుపాయాలు ఏవీ ఉండవు. కనీసం తాగడానికి మంచినీళ్ళు కూడా దొరకవు. అక్కడున్న చత్తీస్‌ఘడ్ సర్కార్ సదుపాయాలన్నీ చూసుకుంటుంది అని చెప్పి చంపుతుంది కేరళ ప్రభుత్వం. అక్కడికెళ్ళక మీ ప్రభుత్వంతోనే మాట్లాడి ఏర్పాటు చేసుకోండి అంటుంది చత్తీస్‌ఘడ్ ప్రభుత్వం. పోలీసులకు సరైన శిక్షణ లేదు. బుల్లెట్లు లేవు. పోలీసులందరిలోనూ భయం. అక్కడున్న వాళ్ళలో ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో కథ. ఒకరికి పెళ్ళి నిశ్చయం అయ్యిందే, మరోకరి భార్య విడాకులకు దరఖాస్తు చేసుంటుంది. పోలీసుల బాసే మమ్మల్ని. ఆయన సీనియర్ అయినా సరైన శిక్షణ ఉండదు. ఆ విషయాన్ని దాచేస్తూ, అందరికీ ధైర్యం చెబుతుంటాడు. కేరళ నుంచి రావాల్సిన బుల్లెట్ల పెట్టి మాయం అవుతుంది. మర్నాడే ఓటింగు. కొందరు గూండారోట్ని రింగింగ్ చేస్తారు. నిరాయుధులైన పోలీసులు మర్ణణ పడతారు. స్ఫూలంగా ఇదీ కథ.

## 'వైరస్'

కేరళలోని ఒక వైద్య కళాశాల ఆస్పత్రి.. లోపలికి వచ్చాడు ఓ రోగి. అతని పేరు జకారియా మహమ్మద్. జ్వరం, తలనొప్పి.. జకారియాకు అబీద్ రెహ్మాన్ అనే వైద్యుడు చికిత్స చేస్తాడు. రోగులు, వైద్యులు, నర్సులతో ఆస్పత్రి కిటకిటలాడుతుంటుంది. రోజుల్లోనే ఆ రద్దీ మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. వైద్యం అందించినా ఫలితం లేక. వాంతులతో జకారియా మరణిస్తాడు. ఇలాంటి లక్షణాలతో చాలామంది రోగులు రావడం, వైద్యం చేసినా చనిపోవడం.. ఆ వ్యాధి మరింత వ్యాపించడం.. నెమ్మదిగా అది 'నివా' వైరస్‌గా గుర్తించడం జరిగిపోతుంది. రాష్ట్రం అల్లకల్లోలం అవుతుంది. దర్శకుడు ఆషిక్ అబు చేసిన రోజునై పరిశోధనలోంచి వెలికితీసిన అంశాలను ఎర్పికూర్చి. ప్రతి పాత్ర గురించి చిన్నచిన్న కథలుగా, క్లుప్తంగా, నేర్చుగా చెప్పిన వైనం బాగుంది. ఇందులోని చాలా పాత్రలు నిజ జీవితంలో నుంచీ తీసుకున్నవే. మనుషులు ఎన్ని రకాలో.. వాళ్ళ వ్యధలు కూడా అన్ని రకాలు. నివా వైరస్ వ్యాప్తి భయాలను కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించాడు. ఒక తల్లి తన బిడ్డకు పాలు పట్టినా అనుమానమే! కొన్నేళ్ళపాటు పిల్లలు కలగని ఓ జంటకు.. తమ కలల వంట పండిన క్షణాలను కూడా ఆస్వాదించలేని నిర్వేదం.. ఇలాంటి భావోద్వేగ సన్నివేశాలను గుండెకు హత్తుకునేలా చిత్రీకరించాడు దర్శకుడు. చివర్లో రేవతి 'ఒక మనిషి మరో మనిషికి సహాయపడేందుకు చేసిన ప్రయత్నంలోనే ఈ వ్యాధి వ్యాపించింది. అదే మనిషి ప్రాణభయాన్ని పక్కకు నెట్టి తిరిగి సహకరించడం వల్లే మహమ్మారిని అదుపులోకి తేగలిగి' అంది. నేటి కరోనావైరస్‌ను గుర్తు తెస్తుందీ 'వైరస్' చిత్రం.

## 'హెలెన్'

ఇదొక వాస్తవ సంఘటన ఆధారంగా తీసిన చిత్రం. దర్శకుడు మదుకుట్టి జేవియర్‌కు తొలి సినిమా. అన్నబెన్ హెలెన్ పాత్రధారి. క్రిస్టియన్ అయిన ఈ అమ్మాయి ముస్లిం యువకున్ని (అరఫుర్) ప్రేమిస్తుంది. ఇంట్లోవాళ్ళు మతాంతర వివాహానికి ఇష్టపడరని తెలుసు. కానీ, ఒప్పించగలనన్న ధైర్యం. అరఫుర్‌కు చెప్తారే ఉద్యోగం వస్తుంది. అతను మర్నాడే వెళ్ళిపోవాలి. అతనితో సరదాగా గడుపుతుంది హెలెన్. ఆమెను ఇంటి వద్ద దింపేందుకు బైక్ మీద తీసుకెళ్తాడు ఆ కుర్రాడు. హెల్మెట్ ధరించలేదనీ, తాగి బైకు నడుపుతున్నాడనీ పోలీసులు స్పష్టం పట్టుకెళ్తారు. హెలెన్ తండ్రిని పిలిపిస్తారు. ఆ తండ్రి కూతురుని ఇంటికి తీసుకెళ్తాడు కానీ మాట్లాడటం మానేస్తాడు. బాధలో మునిగిపోతుంది హెలెన్. ఆఫీసుకు వెళ్ళిన తండ్రికి ఎన్నిసార్లు ఫోన్ చేసినా తీయడు. తండ్రికి ముఖం చూపించేదెట్లా? మధనపడుతూ, పనిచేస్తూ ఆఫీసులోనే ఉండిపోతుంది. సామాన్యను కోల్పోస్తోరేజ్‌లో పెట్టేందుకు వెళుతుందామె. ఆ సమయంలోనే అనుకోకుండా అన్ని గదులకు తాళం వేసి వెళ్ళిపోతాడు యజమాని. ఫైనల్ 17 డిగ్రీల చలిలో.. ఆ గదిలో ఆమె.. ఐదుగంటలు ఎలా గడిపిందో ఆమెను ఎలా వెతికారో ఇలా నడుస్తుంది కథ.

## 'డ్రైవింగ్ లైసెన్స్'

మోటారు వెహికల్ ఇన్స్‌పెక్టర్ కురువిల జోసెఫ్, హరీంద్రన్ (వృద్ధిరాజ్) అనే సూపర్‌స్టార్‌కు వీరాభిమాని. హరీంద్రన్ భార్యకు వైద్యం కోసం అమెరికాకు వెళ్ళాల్సి ఉంది. ఏర్పాట్లన్నీ పూర్తయ్యాయి. 'ద గ్రేట్ డిక్టేటర్' అనే చిత్రం క్లయిమాక్స్ చూటింగ్ మిగిలే ఉంది. కార్ చేజింగ్ సీన్లు తీయాలి. ఏర్పాట్లలో భాగంగా హరీంద్రన్‌కు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ అవసరం అవుతుంది. అయితే దాన్ని ఆయన ఎక్కడో పోగొట్టుకుంటాడు. దాన్ని సంపాదించిపెట్టడం కురువిలకు చిటికెతో పని. హరీంద్రన్ తన ఆఫీసుకు వచ్చి తనతో పోటో దిగితే.. డ్రైవింగ్‌లైసెన్స్ తెచ్చిపెడతానంటాడు. వాళ్ళ ఆఫీసుకు వెళ్ళక తప్పలేదు. అప్పటికే అక్కడ నిల్చున్న కురువిల.. మీడియా వాళ్ళను సైతం పోగోసుకుని ఉంటాడు. తన స్పార్డేమ్‌ను దురుపయోగం చేస్తున్నాడంటూ.. హరి కోపగించుకుంటాడు. ఇద్దరి మధ్యా గొడవ అవుతుంది. అహంకారాల మధ్య సంఘర్షణ మొదలవుతుంది. కురువిలా ఈగోకు వెళ్ళి.. అందరిలా హరి కూడా టెన్షు పాసైతేనే లైసెన్స్ ఇస్తానంటాడు. ఇటు మాటింగ్ జరగక, అటు భార్యతో అమెరికాకు వెళ్ళలేక.. నలిగిపోతాడు హరి. వాళ్ళిద్దరి మధ్యా ఘర్షణ ఎలాంటి మలుపులు తీసుకుని.. ఎక్కడికి వెళుతుందన్నది మిగిలిన కథ.

## 'కుంబళంగి నైట్స్'

మధు సి నారాయణ్‌కు ఇది తొలిచిత్రం అంటే నమ్మబుద్ధి కాదు. అంత చక్కగా తీశాడు. దీన్ని ఒకసారి కాదు.. రెండు మూడుసార్లు చూస్తే.. అప్పుడు మరిన్ని లేయర్లు కనిపిస్తాయి. కేరళలోని ఒక చిన్న పల్లెటూరు కుంబళంగి. అక్కడి మనుషుల జీవితగాథల్ని చెబుతూనే.. సమాజంలోని పురుషాధిక్యతను కళ్ళకు కడతాడు దర్శకుడు. రెండు, మూడు పాత్రల మరో చోటు ఉంటాడు. తల్లి సంసారాన్ని పదిలేసే, ఆధ్యాత్మికతలో పడిపోయి చర్చిలోనే ఉండిపోతుంది. ఆ ఇంటికి అల్లుడు వస్తాడు. అతనొక దాబుసరి మనిషి. మాటిమాటికీ మీసాడించు నిమరడం, అవహేళనగా నవ్వుడం.. అతనిది కరుడుగట్టిన పురుషాధిక్యత. అత్త, భార్యలు అతనికి భయపడుతుంటారు. ప్రతిసారి అతని పెదాల మీద ఎగతాళితో కూడిన వ్యంగపు చిరునవ్వు మెరుస్తుంటుంది. అతని పెత్తనం వంటగదిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఎవ్వరూ ఏం మాట్లాడుకున్నా చెప్పాలంటాడు. నలుగురు అన్నదమ్ములు అవివాహితులుగా ఉన్నప్పుడు.. తాగుతూ, తిరుగుతూ, దెబ్బలాడుకుంటూ గడిపేస్తారు. పెళ్ళయిన తరువాత మెత్తబడతారు. కేరళ ప్రకృతి అందాలను చూపించడమే ధ్యేయంగా కాకుండా కథకు అవసరమైనట్లు సన్నివేశాలను మరిచారు.



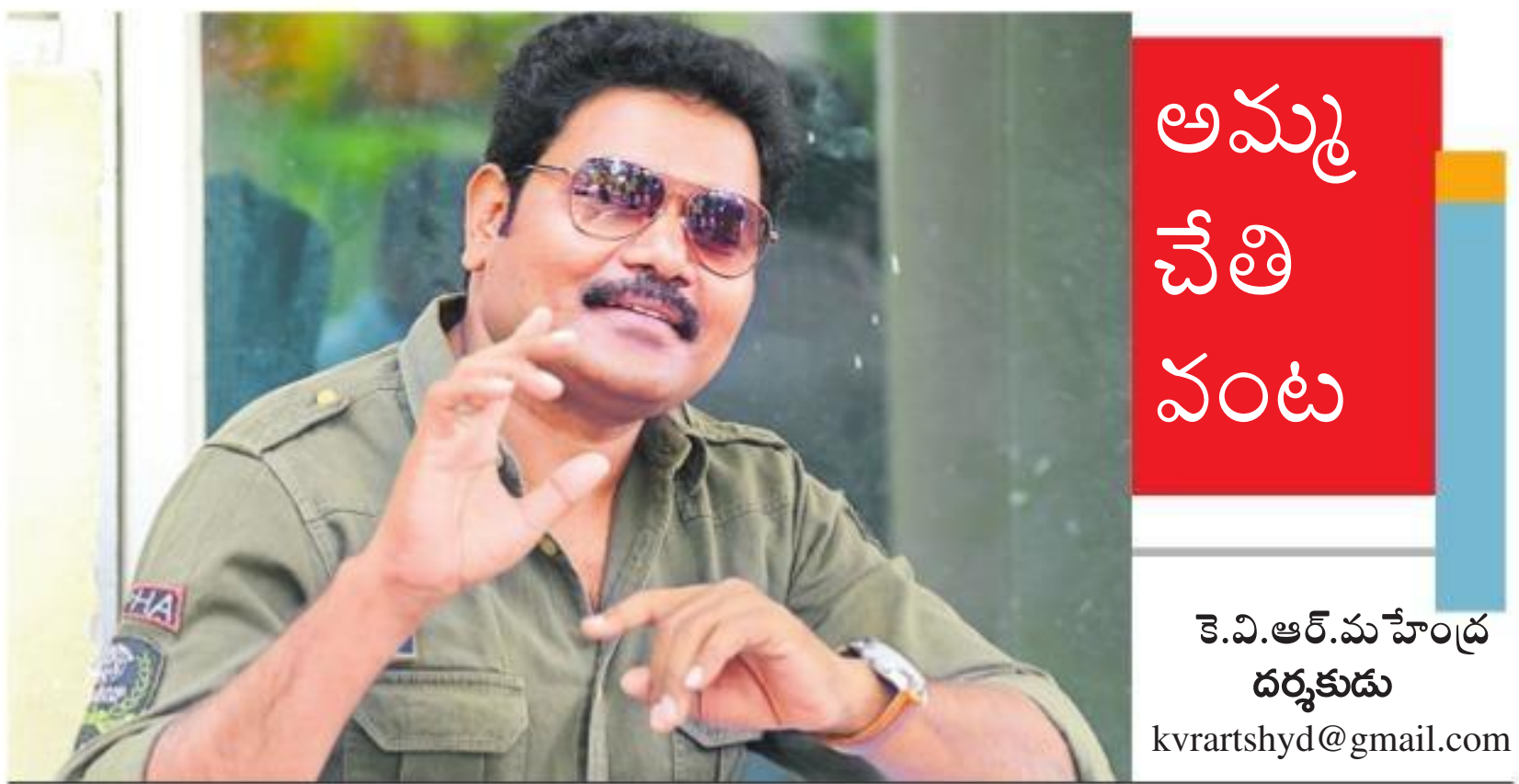
## 'ఏ మా యో'

..అంటే 'ఆర్‌ఐపీ'. ఎర్నాకులంలోని ఒక పల్లెటూర్లో నడుస్తుంది కథ. ఇంటి యజమాని వావచన్ ఒక తాగుబోతు. చెప్పాపెట్టకుండా ఎక్కడికో వెళ్ళిపోతుంటాడు. మళ్ళీ హఠాత్తుగా దర్శనమిస్తుంటాడు. ఒకరోజు అతను ఇంటికి రాగానే.. భార్య గొడవకు దిగుతుంది. ముందు ఈ బాతును వండు, తర్వాత గొడవ పడుదువు గానీ' అంటాడతను. పెళ్ళికావాలైన కూతురు ప్రేమలో పడుతుంది. ఊరిలోని ఒకడు ఎదురుపడి.. నీ కూతురికి కడుపొచ్చింది.. ఊరింతా తెలుసు అంటాడు. అవమాన భారంతో అతని మీద దాడిచేస్తాడు. ఇంట్లో తండ్రికోడుకులు ఇద్దరూ మందుతాగుతూ మాట్లాడుకుంటుంటారు. 'నా తండ్రి అంతిమ సంస్కారాలను మనంగా చేశాను. ఒకవేళ నేను చనిపోతే నాకు కూడా అలాగే చేయాలి' అంటాడు కొడుకుతో. ఒకసారి భార్య కోడలు కలిసి కూర్చో వీలం కలుపుతారు. అది తిన్న వావచన్ చనిపోతాడు. తండ్రి అంత్యక్రియల్ని మనంగా చేయాలని సిద్ధమవుతాడు కొడుకు. అక్కడి నుంచీ అన్నీ అడ్డంకులే. డాక్టర్ సర్టిఫికేట్, పోలీసు కేసులు.. ఇలా నడుస్తుంది డ్రామా. అనలు ఐననం అవుతుందా.. లేదా? అనేది కథ. ఇదివరకు శ్యాంబెన్‌గల్ ఇలాంటి కథతోనే 'త్రికాల్' తీశాడు. 'ఏ మా యో'లో కేరళ పల్లె వాతావరణం, పాత్రలు, స్వభావాలు, రాజకీయాలు, అంతిమ సంస్కారంలో క్రిస్టియన్లు పాటించే పద్ధతులు, సముద్రం, వర్షంలో గొడవలు.. దృశ్యకావ్యంలా సాగుతుంది చిత్రం.

ఇప్పుడు చెప్పుకున్న చిత్రాల్లోని ఆరింటిలో హీరోయిన్ అనతగ్గ పాత్ర లేదు. 'హెలెన్' చిత్రంలో అన్నబెన్ తనే హీరో, తనే హీరోయిన్. ఇక 'వైరస్'లో మహిళా పాత్రలు చాలానే ఉన్నాయి. సాధారణ చిత్ర పరిభాషలో వాళ్ళను హీరోయిన్లు అనలేం. 'కుంబళంగి నైట్స్'లో కూడా అంతే. అయితే ఈ మూడు చిత్రాల్లో పురుషులు, మహిళల మధ్య ప్రేమగాధ ఉంది. మిగతా వాటిలో అదీ లేదు. ఎంత పెద్ద సాహసం ఇది. ఈ సినిమాల్లోని హీరోలు కూడా వాణిజ్యచిత్రాల్లోలా బాహుబలులు కాదు. హీరోయిన్లు ఆర్థికాండీలు కారు. అన్నిట్లోనూ విలక్షణమైన కథలు, ఇదివరకు స్పృశించని అంశాలు, సమకాలీని విషయాలు ఉన్నాయి. సాంకేతిక విలువలకు కొదవ లేదు. మన తెలుగు చిత్రాలు కూడా ఇలా భిన్నమైన కథలతో సాగితే బావుంటుంది. అప్పుడు మనం ఏ భాషా చిత్రాలకు తక్కువ కాదని గర్వంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ మధ్య పస్తున్న కొత్త కొత్త యువ దర్శకులు ఆ ఆశకు జీవం పోస్తున్నారు. కొన్ని వైవిధ్యభరిత చిత్రాలు మన దగ్గరా వస్తున్నాయి. మన సినిమా కూడా మారుతోంది.

- పరేశ్ దోశి, హైదరాబాద్





అమ్మ  
చేతి  
వంట

కె.వి.ఆర్.మహేంద్ర  
దర్శకుడు  
kvrartshyd@gmail.com

# ఆ చేపల కూర అద్భుతం

చేపలకూరను చేస్తే మా అమ్మనే చేయాలి. వేసవిలో సాయంత్రం చెరువు నుండి పట్టితెచ్చిన తాజా చేపలతో కూర వండేది. ఆ రుచి అమోఘం. ఆరుబయట తన ఆరుగురు పిల్లలనూ వరసగా కూర్చోబెట్టి వడ్డించేది. ఒకవైపు ఒంటికి హాయిగా తగిలే వేపచెట్ల గాలి, మరోవైపు మా వాకిలిని మెల్లమెల్లగా పరుచుకునే పాలవెన్నెల... మా ఎదురుగా కంచంలో వేడి వేడి చేపల కూర.. అద్భుతం.

చేపల కూర ఒకటే కాదు, తన చేతితో పప్పు చారు కాచినా, ఆమ్లెట్ వేసినా, సర్పపిండి ఒత్తినా చివరకు పల్లికాయలు వేయించినా అదే రుచి. వీటిల్లో దేనికి ముందుగా కితాబివ్వాలో తెలియనంత మహారుచి.

**సకినాలు.. గారెలు**

సంక్రాంతి, దసరా, దీపావళి వస్తే పిండి వంటలకు కొదవేలేదు. సకినాలు, గారెలు పెద్ద పెద్ద గంపలకు చేసేది. మా అక్కలకు కూడా మా

మీటర్ల దూరంలోని జయగిరి మా ఊరు.

**అమ్మకు ఏం కాదని..**

ఆమె అనారోగ్యంతో ఉందని తెలుసు. చేత కావటం లేదని కూడా తెలుసు. కాని, అమ్మ కూడా చనిపోతుందనేది మాత్రం జీర్ణం చేసుకోవడానికి, అసలు ఆ ఊహకు నా మైండ్ లో తావిచ్చేవాట్ని కాదు. 'అమ్మ చనిపోవడమేంటి? నాన్నెన్నో. అమ్మలేకపోతే ఎట్ట? అమ్మకేమైతది - ఏం గాదు' అనిపించేది. ఆ సంవత్సరం నేను వెళ్లి నప్పుడు నాకోసం ఆమె చేసే పనుల వలన అమ్మకేం కాలేదనుకున్నానే కాని, తను అనారోగ్యంతో ఉన్న విషయం నాకు తెలిసి నేనెక్కడ బాధపడతానో అని లేని ఉత్సాహం తెచ్చుకున్నదని ఇప్పుడర్థమవుతోంది. ఆరోజుని ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను. జయగిరి నుండి బయల్దేరి ఎల్లాపూర్ అనే ఊరికి వచ్చి అక్కడ రైలెక్కి హైదరాబాద్ రావలసి ఉంటుంది. రైలు సరిగ్గా ఉదయం ఆరుగంటలకు వచ్చేది కాబట్టి నేను



ఇంటినుండే సరఫరా అయ్యేవి. ఏ పిండి వంటలు చేసినా ఊర్లో ఉన్న పేదవారిని ముందుగా పిలిచేది. అందరికీ అమ్మ చేతి వంట ముందుగా తింటే మంచి జరుగుతుందనేది ఒక నమ్మకం. అమ్మ నా ఒక్కడికే అమ్మ కాదు, ఊరందరికీ అమ్మే! అమ్మ చనిపోయిన సంవత్సరం నాకింకా జ్ఞాపకం. నేనప్పుడు హైదరాబాదులో ఉండి నెలకోసారి మా ఇంటికి వెళ్లి వస్తుండేవాడిని. వరంగల్ కు పదిహేను కిలో

చిన్నప్పుడు మా ఊరికి మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న స్కూల్ కు వెళ్లేవాళ్లం. ఒకరోజు ఎందుకో ఇప్పుడు గుర్తులేదు కాని అమ్మమీదనో, నాన్న పైనో అలిగి అమ్మ కట్టిపెట్టిన క్యారేజ్ కావాలనే తీసుకోకుండా కోపంగా వెళ్లిపోయాను. కొడుకు తినకపోతే ఎట్లనుకుందో, ఆకలికి తట్టుకోలేదనుకుందో ఏమో సరిగ్గా లంచ్ టైంకి మా నాన్నతో నాకోసం క్యారేజ్ పంపింది, నాకిష్టమని ఆమ్లెట్ తో పాటు. ఎండలో నడిచొచ్చిన నాన్నను చూడగానే నా అలక ఆవిరైపోయి దుఃఖం తన్ను కొట్టింది.

ఇంట్లోంచి ఐదు గంటలకు బయల్దేరేవాట్ని. దాని కోసం నేను 4 గంటలకు నిద్రలేస్తే, అమ్మ నాకంటే ముందు 3 గంటలకు నిద్ర లేచి నాకోసం వేడి నీళ్లు కాచి, వంట వండేది. మళ్లీ నెల వరకు కనిపించనని తెలుసు కాబట్టి ఆ వేకువజామున 4 గంటలప్పుడే వేడి వేడిగా వడ్డించి తినిపించేది. నా కడుపు నిండితే అదొక తృప్తి. నేను ఖాళీ కడుపుతో వెళ్లిపోతే ఒక వెలితి.

- గౌరుసు

# 'పొత్తు' ఎప్పుడూ మంచిదే..

పుడ్ & న్యూట్రిషన్

మొక్కజొన్నలోని పోషక విలువలు తెలుపండి. బేబీ కార్న్ మంచిదేనా?

- కోటేశ్వరరావు, రాజమండ్రి

వందగ్రాముల ఉడికించిన మొక్కజొన్న గింజల్లో దాదాపు వంద కేలొరీలు ఉంటాయి. అన్ని రకాల ముడి ధాన్యాలానే మొక్కజొన్నలో కూడా పిండి పదార్థాలు అధికం. ఈ పిండిపదార్థాల్లో భాగంగానే కొంత చక్కెర, కొంత పీచుపదార్థం ఉంటాయి. మొక్క జొన్న పేలాల్లో కూడా పీచుపదార్థం ఉంటుంది. బీరీ, బీర్, బీరీ, బీరీ మొదలైన విటమిన్లు, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, జింక్ వంటి ఖనిజాలు కూడా లభిస్తాయి. అధిక పిండి పదార్థాలుండడం వల్ల మధుమేహం ఉన్నవారు వివిధ రకాల ధాన్యాలతో పాటు మొక్కజొన్నను పరిమిత మోతాదులోనే తీసుకోవాలి. బేబీ కార్న్ లోనూ ఇవే పిండిపదార్థాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ. కొవ్వులు చాలా తక్కువ. బేబీ కార్న్ లో థయామిన్, రిబోఫ్లావిన్, ఫోలిక్ ఆసిడ్, నయాసిన్ వంటి బి విటమిన్లు ఉండడం వలన ఇవి శక్తినిచ్చే ఆహారంగా ఉపయోగపడతాయి. వీటిలోని సి విటమిన్ రోగనిరోధక శక్తిని

పెంచడానికి ఎంతో

ఉపయోగపడుతుంది. వీటిని

కూరల్లో కానీ, మిగతా కూర

గాయలతో కలిపి స్టీర్ ఫ్రై లా

చేసుకుంటే అన్ని పోషకాలు

అలాగే ఉంటాయి. కానీ

నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేస్తే

మాత్రం కొన్ని

పోషకాలు పోతాయి.

పిల్లలకు ఇది మంచి

స్నాక్ లా వాడవచ్చు.

మొక్కజొన్నల కంటే

బేబీ కార్న్ లో పిండి

పదార్థాలు తక్కువ

ఉండడం వల్ల ఇవి

కూరగాయలతో

సమంగా వాడుకోవచ్చు. అన్ని వయసులవారు తినవచ్చు. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండడం వలన జీర్ణాశయ

ఆరోగ్యానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంచడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

మధుమేహం ఉన్నవారు బెల్లం తినవచ్చా? టీ కాఫీలలో చక్కెర బదులుగా బెల్లం వాడుకోవచ్చా?

-రాణిశ్రీ, అమలాపురం

చక్కెరతో పోలిస్తే బెల్లంలో కొన్ని రకాల ఖనిజాలు, కొంత యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండడం వల్ల సాధారణంగా చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం వాడడం మంచిదే. కానీ, బెల్లానికి, చక్కెరకు కేవలం చూడడానికి, రుచి చూడడానికి తప్ప కాలారీల్లో కానీ, రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయిలు పెంచడంలో కానీ ఎక్కువ తేడాలు లేవు. అందువల్ల పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు పరిమిత మోతాదుల్లో చక్కెర వాడకం బదులుగా బెల్లం వాడితే కొంత వరకు పరవాలేదు. కానీ మధుమేహం ఉన్నవారు చక్కెర బదులుగా బెల్లం వాడినా వారి రక్తంలో గ్లూకోజు విషయంలో మాత్రం ఏమీ ఉపయోగం ఉండదు. మధుమేహం ఉన్నవారు ఆరోగ్యం కోసం తప్పనిసరిగా తీపి పదార్థాలను పూర్తిగా మానెయ్యడం కానీ చాలా తక్కువ

డా. లహరి  
సూరపనేని

న్యూట్రిషనిస్ట్, వెల్ నెస్

కన్సల్టెంట్

nutrifulyou.com



(ప్రశ్నలు తమ సందేహాలను  
sunday.aj@gmail.com కు పంపవచ్చు)

మోతాదులో, కేవలం వారానికో నెలకో ఒకసారి మాత్రమే తీసుకోవాలి. టీలు కాఫీల ద్వారా రక్తంలోకి గ్లూకోజు చేరవేస్తున్నప్పుడు అది చక్కెరయినా బెల్లమైనా మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రమాదమే. వీటి బదులు టీ కాఫీలు ఎటువంటి తీపి లేకుండా తీసుకోవడంలో లేదంటే పూర్తిగా వాటిని తాగడం మానెయ్యడమో చేయడం శ్రేయస్కరం. బెల్లం మంచిది కాబట్టి ప్రతి రోజు దాంతో చేసిన మిఠాయిలను తినడం ఆరోగ్యవంతులకు కూడా మంచిది కాదు. ఎటువంటి తీపి వస్తువులైనా అలవాటుగా ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే అదే అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది.

బెల్లంలో విటమిన్లు ఖనిజాల కోసం తీసుకునే వారు అదే విటమిన్లు ఖనిజాలను తాజా పండ్లు,

ఆకుకూరలు, అన్ని రకాల పప్పు ధాన్యాలు, పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, గింజలు, మొదలైన పరిపూర్ణ ఆహారం ద్వారా పొందితే మరింత మంచిది.

కేవలం పోషకాహార లేమితో బరువు తక్కువ ఉన్నవారు, బాగా చురుకుగా (కనీసం రోజుకు రెండు మూడు గంటల పాటు) ఆటలాడే ఆటగాళ్లు, ఎదిగే వయసులో తక్కువ బరువుతో ఉన్న పిల్లలు మాత్రం అప్పుడప్పుడు ఈ బెల్లంతో చేసిన పదార్థాలు తీసుకుంటే అందులోని కేలొరీల వల్ల శక్తి వస్తుంది. మిగిలిన వారందరూ బెల్లాన్ని కూడా చక్కెరతో సమానంగా చూస్తూ.. ఎప్పుడైనా ఒకసారి మాత్రమే తీసుకుంటే మేలు.





# రంజనీ స్వయంవరం

ఈ వారం కథ

- యాజ్

పట్టు వదలని రేవంత్ అర్థరాత్రి అని కూడా చూడకుండా తన ఔడీ కారులో బయల్దేరాడు. కారు ప్రవల్లిక అపార్కైంట్ ముందర ఆగింది. ముప్పైయ్యో అంతస్తుకి లిఫ్టులో చేరుకున్న రేవంత్ ఆమె ఫ్లాట్ కాలింగ్ బెల్ నొక్కాడు. అందంగా ముస్తాబైయున్న ప్రవల్లిక డోర్ తెరచి ఒక చిన్న సూట్కేస్ తో బయటకు నడిచింది. అలావైచిన రోటీన్ కాబట్టి, రేవంత్ ఆమె చేతి నుంచి సూట్కేస్ తీసుకొని మెట్ల వైపుకి నడిచాడు.

“రేవంత్, నన్ను నీ వెంటే తీసుకెళ్లాలన్న నీ నిర్ణయం, పట్టుదల చూస్తుంటే ముచ్చటేస్తోంది. ఎన్నో సార్లు జీవితంలో ఒక నిర్ణయాన్ని తీసుకోవటానికి, పూర్తి ఇన్సర్మేషన్ మన దగ్గర ఉండదు. అది లేకున్నా, మన నేపథ్యాన్ని లేక అనుభవాన్ని బట్టి, మన జీవితాన్నే మార్చేసే ముందడుగులు కొన్ని వేస్తాయి. ఎన్నో అంతస్తులు ఈ సూట్కేస్ మోస్తూ దిగాలి కాబట్టి, నీకు అలసట తెలియకుండా, అలాంటి పరిస్థితిలో ఇరుక్కున్న ఒక రంజని కథ చెబుతాను, విను” అని, ప్రవల్లిక ప్రారంభించింది.

...

తెలక్, శారదలకి ఇద్దరు అమ్మాయిలు. పెద్దమ్మాయి రంజని ఇంజనీరింగ్ అయిపోయి ఒక చిన్న సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తోంది. రెండో అమ్మాయి గాయత్రి ఇంజనీరింగ్ సెకండియర్. చిన్నప్పటినుంచీ చాలా స్వాతంత్ర్యాన్ని పిల్లలకిచ్చారు, తెలక్, శారదలు. వాళ్ళ అభిలాషలనీ, అభిప్రాయాలనీ పిల్లలపై ఏనాడూ రుద్దలేదు.

రంజనీ, గాయత్రి లిద్దరూ అన్నిటిలోనూ చాలా ఏవరేజ్. ఎంసెట్లో ఇద్దరికీ అయిదు అంకెలలో ర్యాంకులూ, డోనేషన్లతో సీట్లు సంపాదించారు. రంజని ఎలాగోలా కష్టపడి ఇంజనీరింగ్ గట్టెక్కించింది. క్యాంపస్లో జూబ్ దొరకలేదు. ఏదో కంప్యూటర్ కోర్సులు చేసి, ఒక చిన్నపాటి కంపెనీలో, సంవత్సరానికి మూడు

నాలుగు లక్షలు దాటని ఉద్యోగం చేస్తోంది. గాయత్రి కూడా అక్క వేసిన బాటలోనే ప్రయాణం చేస్తోంది.

అందచందాల విషయంలోనూ అంతంత మాత్రమే. కాకపోతే సిటీలో ఉండటం వల్ల గ్రూమింగ్ చేసుకోవటం ఇద్దరికీ బానే అభింది. చూడంగానే ఫర్లేదు అనిపించే రకం. చిన్నప్పటినుంచే లభించిన పూర్తి స్వేచ్ఛను వాడుకున్న ఇద్దరూ, సినిమాలూ, సీరియల్స్, రోమాన్స్ ఇంగ్లీషు నవలలూ వంటి వాటి మీద అభిరుచి పెంచుకున్నారు.

ఇదొక హ్యాపీ ఫామిలీ! ఎవరి మీద ఎవరికీ పెద్దగా ఆపేక్షలు లేవు. కాపాడుకొనేందుకు గొప్ప ఆస్తి అంతస్తులు లేవు, పోగొట్టుకొనేందుకు వంశ ప్రతిష్టలూ లేవు. తెలక్కి తన పిల్లలపై ఉన్నది గర్వమే. రంజనికీ పిచ్చు క్లారిటీ ఉంది, తన లిమిటేషన్స్ పైనా, తన అర్థతల పైనా, తనకి రాబోయే అవకాశాల పైనా.

రంజని పెళ్లి విషయం ఆ కుటుంబంలో కొన్ని నెలలుగా రోజువారీ డిస్కర్స్ టేబుల్ చర్చాంశం. తెలక్ ఉద్దేశ్యం ప్రకారం, రంజని తొందర పడకుండా కొన్నాళ్ళు శ్రమించి ఉద్యోగంలో నిలదొక్కుకుంటే, మంచి బ్యాంకు బ్యాలెన్స్ తో పాటు, కొంచెం పెద్ద సంబంధాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది., ఈ లోపు ఎవరో ఒకరు రంజనీ మనసుకు నచ్చిన వాడూ దొరకచ్చు. అలా కాకుండా ఇప్పుడే పెళ్లి చేసుకోవాలంటే మాత్రం, చాలా శ్రమతో కూడిన వ్యవహారం. చచ్చీ చెడి సంబంధాలు వెతికి తేవాలి, ఆ తెచ్చినవాడు తనకి నచ్చాలి, ఆ నచ్చినవాడి తాహతుకు తగ్గ పెళ్లి చెయ్యాలి. అంతే కాక, ఇంజనీరింగ్కి పెట్టిన డబ్బులు పోగా, రిటైర్మెంట్ కోసం దాచుకున్న డబ్బులన్నీ ఇప్పుడే పెళ్లికి ఖర్చు పెట్టాలి. “ప్రాక్టికల్ గా ఆలోచించవోయ్” అంటూ తెలక్ అన్నదానికి, శారదా వంత పాడటం కొద్ది నెలలుగా సాగుతోంది.

ప్రతిదానికి రంజని సమాధానం సిద్ధం. తను ఇప్పుడే పెళ్లి చేసుకోవాలి. తన అందచందాల గురించి ఒక అవగాహన ఉంది కనక, తన లేతతనం కరిగిపోకముందే చేసుకోవాలి. సూపర్ సీనియర్స్ కొంతమంది కెరీర్ కోసం అని చెప్పి పెళ్లిళ్ళు చేసుకోకుండా ముదిరిపోయి, చివరికి రెండిటికీ చెడినవాళ్ళు, దానికి ఉదాహరణలు.

ఏదన్నా పెద్ద మల్టీనేషనల్ కంపెనీలో పని చేస్తూ ఉంటే, మంచి అబ్బాయిలు తారసపడి, వారితో ముడిపడే అవకాశం ఉంది. అలా కాకుండా తన కంపెనీ లోనే తన లాగానే అత్తైనరు మార్పులతో ఎక్జిక్యూటివ్ గట్టెక్కి, తన లాంటి జీతగాళ్ళతోనే సెటిల్ అవ్వాలని తనకి లేదు.

సంబంధాల విషయంలో అమ్మా నాన్నలు పెద్ద కష్టపడఖర్చేదు. తానే మాట్రీమోనీ వెబ్సైటుల్లో మాంచి ప్రొఫైల్ ఒకటి చేసుకొని, పెద్దవాళ్ళకి శ్రమ లేకుండా, తనకు నచ్చిన సంబంధాలు తానే వెతుక్కుంటుంది. తన తాత నుంచి సంక్రమించిన చిన్న పొలాన్ని అమ్మితే, తనకీ, చెల్లికీ కూడా పెళ్లి ఖర్చులు వచ్చేస్తాయి. తండ్రి స్వార్థితాన్ని తాకనవసరం లేదు. గాయత్రి కూడా రంజనికే ఫుల్ సపోర్ట్.

వారి లాజిక్ ముందు తెలక్ శారదలు ఓడిపోయారు.

అందుకే తెలక్కి తన పిల్లలంటే గర్వం!

రెండు నెలల్లో రెండు సంబంధాలు వెతుక్కుంది రంజని.

వేణు, వాళ్ళమ్మా నాన్నలకి ఒక్కడే సంతానం. చాలా ప్రోగ్రెసివ్ ఫామిలీ. వేణు నాన్న సుందరం, వాళ్ళమ్మ మాధవి, ఆ రోజుల్లోనే కులాలంతర ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. ప్రేమ ఆరిపోయి, ఎవరి వ్యాపకాలు వాళ్ళు చూసుకుంటూ, విడిపోకుండా సంసారం బాగానే లాక్కొచ్చారు. వేణూ అంటే వల్లమాలిన ప్రేమ ఇద్దరికీ. అందువలన, వేణూకి పెళ్లైనా కూడా వాడి సంసారానికి కూడా సరిపోయేంత పెద్ద ఇల్లూ, వసతులూ, ముందే ఏర్పరిచి ఉంచారు. వేణూ కూడా చిన్నప్పటి నుంచీ స్త్రీ వాద, చలం సాహిత్యం చదివి చాలా నిర్దిష్టమైన భావాలని, వ్యక్తిత్వాన్ని సంపాదించుకొన్నాడు.

మగవాడి ఆదాయం, ఆదరం, ఆసరాగా చేసుకొని బ్రతికేవాళ్ళంటే బాగా చిన్న చూపు. దంపతుల మధ్య ఎవరి స్వేచ్ఛా, స్వేస్ వారికుండాలని అతగాడి నమ్మకం. మొదటిసారి కాఫీ షాప్ లో కలుసుకున్నప్పుడే, ఒకరి గురించి ఒకరు చాలా తెలుసుకున్నారు. పెద్ద కారూ, బ్రాండెడ్ దుస్తులూ, కళ్ళు, కాళ్ళ జోళ్ళు, అన్నీ ఉన్నా కూడా, తన డబ్బు దర్పం ప్రదర్శించలేదు, వేణు. కాఫీ బిల్ సగం సగం కడదాం అని రంజని అంటే, అడ్డు చెప్పలేదు.

అమ్మా నాన్నల ప్రమేయం లేకుండా తన సంబంధం తానే వెతుక్కుని, కఫేలో డేట్స్ కూడా ఒప్పుకున్న రంజని బాగా నచ్చేసింది వేణూకి. ట్రెడిషనల్ గా పెళ్లి చూపులు అని కాకుండా, వేణూనే, రంజనిని వాళ్ళ కుటుంబంతో సహా తన ఇంటికి ఒక రోజు డిన్నర్ కి పిలిచాడు.

ఇరు వైపుల అమ్మా నాన్నలూ బాగా కలసిపోయి మాట్లాడుకున్నారు. మాటలైన తరవాత అందరూ భోజనం చేద్దామని కూర్చున్నారు.

సుందరం: రంజని పెళ్లైన తరవాత ఉద్యోగం చెయ్యటానికి మాకే అభ్యంతరం లేదు.

మాధవి: అలా కాకుండా ఇంట్లో ఉంటానంటే కూడా ఇబ్బంది లేదు. డబ్బుకి కొదవ లేదు.

వేణు: రంజని చేత ఇంకొన్ని కోర్సులు చేయిస్తాను. ఇంకా మంచి కంపెనీలో జాబ్ ఇప్పిస్తాను.

రంజని: నా జాబ్ బానే ఉంది. ఐదంటి కల్లా పూర్తి చేసి ఇంటికొచ్చేయచ్చు. వేరే కోర్సులు, అవీ అనవసరం.

తెలక్: అది కాదోయ్. వేణు అంత మంచి అవకాశం ఇప్పిస్తానంటే అతని మాటా కొంచెం వినూ.

మాధవి: పిల్లలు కూడా అప్పుడే కనబడ్డేదు. మీరిద్దరూ కొన్నాళ్ళు ఏ జంజాటాలు లేకుండా లైఫ్ ఎంజాయ్ చెయ్యండి. మీరు సిద్ధమైనప్పుడు మాకు చెప్తే అన్ని ఏర్పాట్లు మేము చేస్తాం.

శారద: అబ్బా! ఇంత అర్థం చేసుకొనే అత్తమామలు దొరకాలంటే పెట్టి పుట్టాలి.

గాయత్రి: వేణూ గారూ, మీకు వంట వచ్చా?

వేణు: స్టప్ వెలిగించటం కూడా రాదు.

మాధవి: అన్నీ వాళ్ళ నాన్న పోలికలే. వంటవాడు రాకపోతే నేను, లేకపోతే హోటల్ భోజనం.

వేణు: రంజనీ, నీకు రాక పోయినా ఫర్లేదు. మా అమ్మ నేర్పుతుంది. నేర్చుకోనంటే కూడా ప్రాజ్లెమ్ లేదు. స్త్రీలకామాత్రం స్వేచ్ఛ ఉండాలి.

శారద: రంజని అద్భుతంగా వంట చేస్తుంది.

సుందరం: అమ్మయ్యా! ఒక్కశ్చేనా ఉంటారన్న మాట నా ఆకలి పట్టించుకునేవాళ్ళు!

జస్ట్ ఫాలో

బంగాళాదుంపలు త్వరగా మొలకలు వేస్తుంటే... వాటి మధ్యన ఒక ఆపిల్ పండును ఉంచండి. ఇలా చేస్తే అంత త్వరగా మొలకలు వచ్చే అవకాశం ఉండదు.



గుడ్లు ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉండంటే... ట్రేలో కాస్త వెజిటబుల్ ఆయిల్ రాసి గుడ్లను ఉంచండి.



చికెన్ బార్బెక్యూలో నిప్పులపై నేరుగా పెడితే మాంసం నల్లగా మాడిపోతుందా? అయితే వాడేసిన నిమ్మ తొక్కలని పరిచి దానిపై మీట్స్ ను పెట్టి కాల్చండి. మంచి సువాసనతో పాటూ చక్కగా కాలుతుంది.

వెల్లుల్లి తొక్క తీయడం కష్టంగా ఉందా...

ఓ పది సెకన్లు మైక్రోవేవ్లో పెట్టి ఆ తరువాత ప్రయత్నించండి. సులువుగా వచ్చేస్తుంది.



ఆకుకూరలు కట్ చేసేటప్పుడు చిటికెడు ఉప్పుని కటింగ్ బోర్డు మీద చల్లండి. ఇలా చేయడం ఆకుకూరలు కత్తికి, కటింగ్ బోర్డుకి అతుక్కోవడం, పచ్చ రంగులోకి మారడం వంటివి జరగవు.

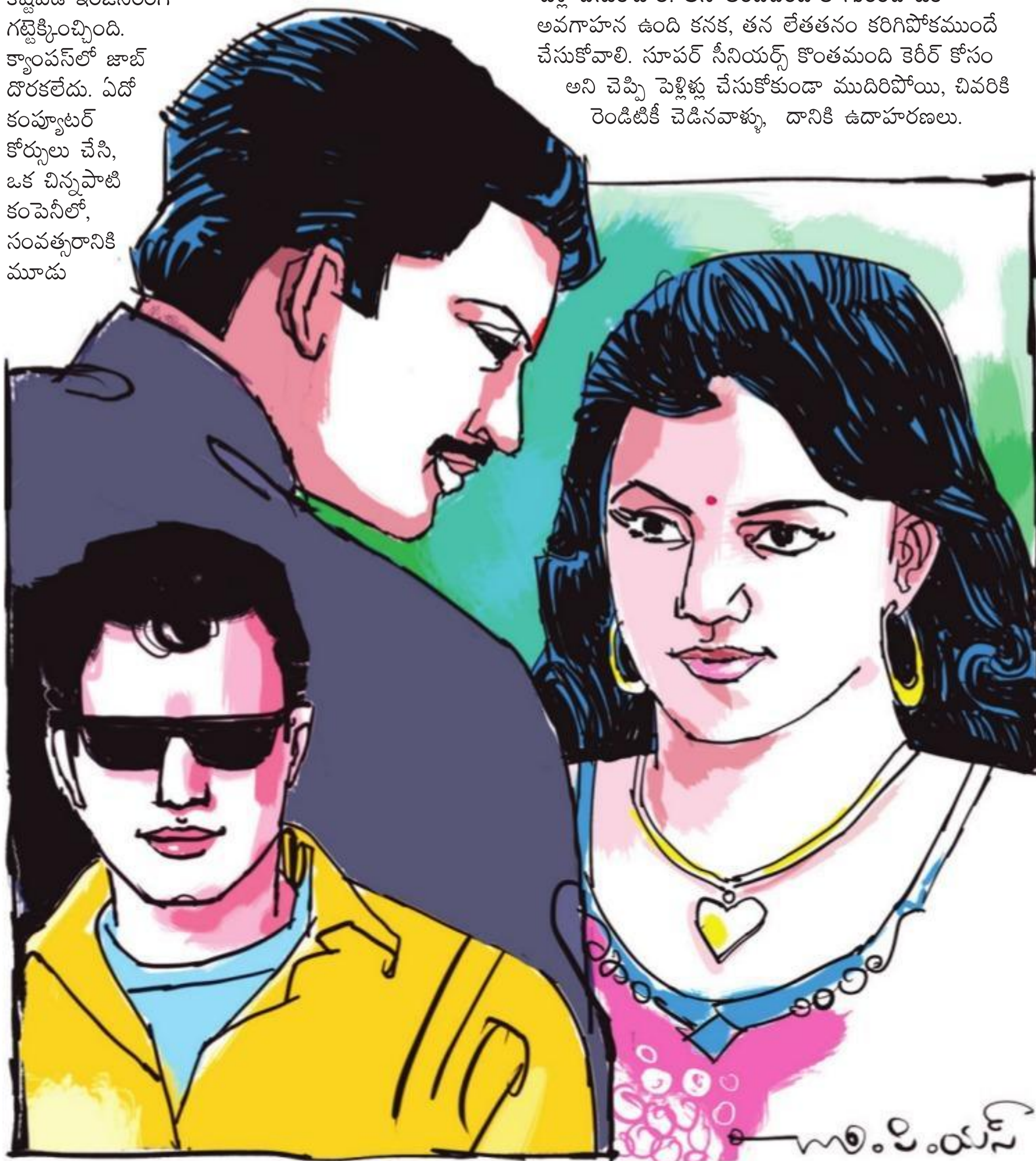
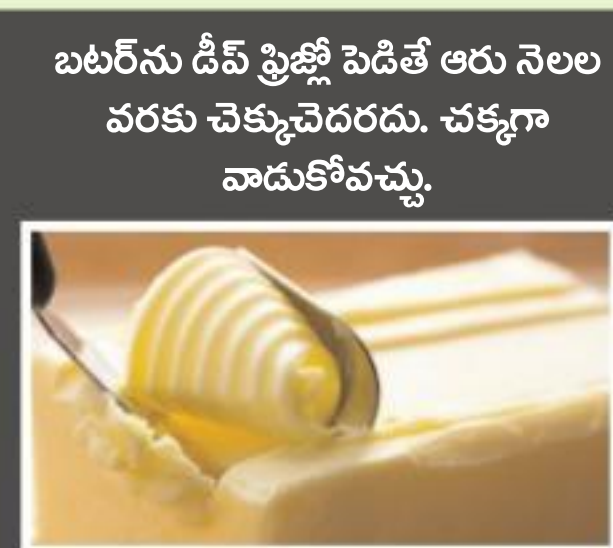


గిన్నెకు పట్టిన వెన్న, నెయ్యిలాంటివి త్వరగా వదలకపోతే... నిమ్మ రసంవేసి రుద్దండి. ఫలితం ఉంటుంది.



పాస్తాను వండేటప్పుడు ముందుగా నీళ్లతో కడగడం వంటివి చేయవద్దు. వంటకం సరిగా కుదరదు.

బటర్ ను డిప్ ఫ్రిజ్లో పెడితే ఆరు నెలల వరకు చెక్కుచెదరదు. చక్కగా వాడుకోవచ్చు.





మాధవి: మగాళ్ల అవసరాలు తీర్చటానికే ఆడాళ్ళ జీవితం అంకితం అనే రోజులు పోయాయోయ్ సుందరం!

రంజని: చేతులు ఎండి పోతున్నాయ్.. ఇక లేద్దామా? భోజనానంతరం వేణు ఒక గిఫ్ట్ ఇచ్చాడు. రంజని ఓపెన్ చేసి చూసింది. యోగాసనాలతో ఒక డి.వి.డి, ఒక డిజిటల్ అలారమ్ క్లాక్. “రోజూ అయిదింటికల్లా లేచి ఇది చేస్తే బాడీ ట్రైమ్‌గా ఉంటుంది” అన్నది మాధవి.

“అవును రంజనికిది బాగా పనికొస్తుంది” అని గాయత్రి అనటంతో అందరూ నవ్వేసి సెలవు పుచ్చుకున్నారు.

రంజనికి నచ్చిన రెండో సంబంధం శ్రీరామ్. ఢిల్లీలో సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ జూబ్. అతనికో చెల్లెలు భవాని, డిగ్రీ చేస్తోంది. తండ్రి ప్రకాశం ప్రొఫెసర్‌గా చేసి రిటైర్ అయ్యాడు. తల్లి శాంత హౌస్ మేకర్. ఆర్థోడాక్స్ ఫామిలీ. ప్రకాశం రోజూ పూజ చేస్తాడు. శాంత, భవానీలకి కూడా, నోములూ, నమ్మకాలూ ఎక్కువే. భర్తా, పిల్లలూ, శాంత మార్గంలోనే నడుచుకుంటూ సుఖజీవనం చేస్తున్నారు.

శ్రీరామ్ ఢిల్లీలో ఉండటంతో, పేస్ టైంలో తప్ప ప్రత్యక్షంగా ఎప్పుడూ రంజనిని కలవలేదు. కానీ ఒకరి నేపథ్యం గురించి ఒకరు విపులంగానే మాట్లాడుకున్నారు. శాంత అంటే భక్తితో కూడిన భయం, అందరికీ. అన్ని నిర్భయాలూ దాదాపుగా తనవే. కానీ ప్రకాశంకీ, శ్రీరామ్‌కీ ఇది బాగా వర్సెబిల్ అయ్యింది. డబ్బు సంపాదించటం, దాన్ని శాంతకి ఇవ్వటంతో వాళ్ళ బాధ్యత తీరిపోయేది. వాళ్ళపై ఇక ఏ భారమూ లేదు. ప్రకాశం పూజల్లోనూ, శ్రీరామ్ సినిమాలూ, స్నేహితులతో, చీకూ చింతా లేకుండా కాలం గడిపేసేవారు. భవానీ, శ్రీరామ్‌లు ప్రేమా, దోమా లాంటి వాటికి దూరంగా ఉంటూ పెరిగేశారు. శాంత, రంజని ప్రొఫైల్‌ని సెలక్ట్ చేసి శ్రీరామ్‌కి పంపితేనే, వాళ్ళ పరిచయం అయ్యింది.

శ్రీరామ్ పరివార సమేతంగా ఓ సుముహూర్తాన రంజని వాళ్ళింటికి పెళ్ళిచూపులకి రావటానికి సిద్ధమయ్యాడు.

పెళ్ళిచూపులకి వచ్చే వాళ్ళకి తన స్వహస్తాలతో కేక్ ఒకటి బేక్ చేస్తానని రంజని ప్రస్తావన తెచ్చింది. శ్రీరామ్ వాళ్ళు మధ్యాహ్న వేళ వస్తామనటంతో, ఫ్రెష్గా ఉండాలంటే కేక్ ఆ రోజు పొద్దున్నే బేక్ చెయ్యాలని శారద చెప్పింది. పెళ్ళిచూపుల రోజు ఈ పని పెట్టుకుంటే తయారవ్వటానికి ఆలస్యమవుతుందని తిలక్ హెచ్చరించాడు. గాయత్రి, అక్క, పెళ్ళిచూపుల కోసం ఆ మాత్రం చెయ్యలేనా, తాను చేసేస్తానని పట్టుపట్టింది. అది గాయత్రి వల్ల అయ్యే పని కాదని హెచ్చరించింది రంజని. అయినా వినకుండా ఆ రోజు ఉదయాన్నే రంజని కంటే ముందే నిద్ర లేచి కేక్ పని మొదలెట్టేసింది గాయత్రి. కేక్ తయారు చెయ్యటానికి సిద్ధపడి వంటింట్లోకి అడుగుపెట్టిన రంజని, గాయత్రి ప్రయత్నాల్ని చూసి, కొంచెం రుసరుసలాడుతూ వెళ్ళిపోయింది.

శ్రీరామ్ వాళ్ళు ఒక గంటలో వస్తారనగా గాయత్రి పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చింది అక్క దగ్గరకి. సగం కేక్ నల్లగా మాడిపోయింది, మిగిలిన సగం బాగుచేయటానికి సహాయం కావాలంటూ. అప్పటికే చిరాగ్గా ఉన్న రంజని చెల్లి పైన ఫైర్ అయ్యింది. మొదలెట్టక ముందే పిలిచుంటే కేక్ బాగా రావటానికి సహాయం చేసేదాన్ననీ, సగం మాత్రమే బేక్ అయ్యిన కేక్‌ని సరిచెయ్యటం తన వల్లకాదని అరిచేసింది. తన మొబైల్‌లో స్నిగ్గి ఆప్‌లో కేక్ ఆర్డర్ చేసింది.

శ్రీరామ్ వాళ్ళు వీళ్ళిల్లు చేరుకొనే లోపల ఆ కేక్ కూడా చేరింది. శాంత వచ్చిన వాళ్ళింటిని పరిశీలిస్తూ ఉంది. అప్పుడే వాళ్ళు కూర్చున్న రూమ్‌లోకి ప్రవేశించిన రంజనిని కళ్ళార్చుకుండా చూస్తుండిపోయాడు శ్రీరామ్. ఇద్దరి పరివారాలూ ఎదురెదురుగా కూర్చోని ఒకరినొకరు బేరీజు వేసుకుంటున్నాయి. నిశ్శబ్దాన్ని బ్రేక్ చేస్తూ శారదే వారిని ఏమి తీసుకుంటారని అడిగింది.

శ్రీరామ్: టీ  
ప్రకాశం: టీ  
భవాని: మంచినీళ్లు  
శాంత: కాఫీ  
శ్రీరామ్, ప్రకాశం లిద్దరూ ఒకేసారి, “మాకు కాఫీ కూడా ఫర్లేదండీ” అనేశారు.

“అదేంటి, మీకు కావాల్సింది మీరు తాగచ్చు కదా” అని గాయత్రి అడిగితే, “మీకు ఇబ్బంది ఎందుకండీ, మాకు రెండూ ఇష్టమే” అంటూ దాటేశాడు ప్రకాశం.

“రండి శ్రీరామ్‌గారూ, మనం బాల్కనీలో మాట్లాడుకుందాం” అంటూ చొరవ చేసి గాయత్రి అనటంతో పెద్దవాళ్ళని అక్కడే వదిలేసి, పిల్లలంతా బయటకి నడిచారు.

పిచ్చాపాటీ కొంత పూర్తైన తరవాత శాంత విషయానికొచ్చింది. “మాకూ ఆడపిల్ల ఉంది కాబట్టి, మేము కట్నాలు పెద్ద ఆశించం. కానీ పెళ్లి మాత్రం చాలా సంప్రదాయంగా జరపాలి. చాలా బంధు బలగం ఉంది మాకు. వాళ్లందరికీ వసతి నడుపాలయితో పాటు, బట్టలు పెట్టాలి. పెళ్లి కొడుకు, ఆడపడుచు, అత్తగారి లాంఛనాలు మీరెలాగూ మీకు తోచినట్లు ఇస్తారు. మా అమ్మాయి పెళ్ళికిని పది తులాల బంగారం కొని

ఉంచాం. మీ పిల్లకి, మీరేమిచ్చి పంపిస్తారో మీ ఇష్టం. అలాగే ఢిల్లీలో మావాడిది బాచిలర్ కాపురం. ఏమీ కొనుక్కోలేదు. మీ అమ్మాయి సౌకర్యానికి మీరేమి కూరుస్తారో కూడా మీకే వదిలేస్తున్నాను” అని సింపుల్‌గా తేల్చేసింది. ప్రకాశం అంగీకారంగా తలా ఊపాడు.

“మన పిల్లల సంతోషమే కదా మనకి ముఖ్యం. మాకున్నదంతా మా ఇద్దరమ్మాయిలకే. మేం మాత్రం ఏం మూటగట్టుకు పోతాం” కొంచెం నిర్లిప్తతతో కూడిన తాత్వికతతో స్పందించాడు తిలక్.

“రిటైర్‌దైన తరవాత మనకెంత కావాలండీ? అనుభవించే వయస్సులో ఉన్నప్పుడు ఇస్తే పిల్లలూ ఆనందిస్తారు” ఉత్సాహంగా వంత పాడింది శాంత.

బయట బాల్కనీ లో -  
భవాని: ఫోన్లో కంటే అందంగా ఉంది కదా, వదిన? సిగ్గు పడిపోయి తల ఊపాడు శ్రీరామ్.  
గాయత్రి: మీ డ్రెస్ మీకు చాలా సూట్ అయ్యింది. స్టైలిష్‌గా ఉంది.  
శ్రీరామ్: అంతా అమ్మ సెలెక్షన్.  
రంజని: ఢిల్లీలో నేను మళ్ళీ కొత్తగా జాబ్ వెతుక్కోవాలి.

శ్రీరామ్: తొందర పడఖ్ఖరేదు. మనం బాగా సెటిల్ అయ్యాక నెమ్మదిగా చూసుకోవచ్చు.

రంజని: పెళ్లైన తరవాత ఉండటానికి అపార్ట్‌మెంట్, సామాన్లు లాంటివేమన్నా కొన్నారా?

శ్రీరామ్: నాకు వాటి గురించి పెద్దగా తెలియవండీ. ఇక్కడైతే అంతా అమ్మే చూసుకొనేది.

గాయత్రి: మీకు వంటొచ్చా?

శ్రీరామ్: మొదట్లో రాదు గానీ, ఫోన్లో అమ్మ చెప్తూ ఉంటే, చాలా నేర్చుకున్నానండీ. రంజనికి నేను చేసినవి ఫోన్లో చూపించాను కూడా. అలాగే ఇంటి పన్ను కూడా ఢిల్లీలో ఒక్కొక్కటి నేర్చుకున్నాను.

గాయత్రి: కాపురం ఎలా చెయ్యాలో కూడా అమ్మ దగ్గరే నేర్చుకుంటారా అండీ?

శ్రీరామ్: ఏదో అంటునట్లున్నారు, సరిగా వినపడలే రంజని: లోపలికి పిలుస్తున్నారు రండి

గాయత్రిని చిన్నగా గిల్లుతూ అందరినీ లోపలికి తీసుకెళ్లింది రంజని.

మరి కొంత సేపు గడిచిన తరవాత, శ్రీరామ్ వాళ్ళు శెలవు తీసుకొన్నారు.

సాయంత్రం దాకా ఓపిక పట్టిన తిలక్ అందరినీ హాల్లో సమావేశ పరిచాడు.

“రంజనీ వీళ్ళిద్దరిలో ఎవరు నీకు సూట్ అవుతారనుకుంటున్నావు? మా వరకూ వేణూ వాళ్ళింట్లో వాళ్ళమ్మ నాన్నలతో మాట్లాడుతుంటే ఇట్టే సాయంత్రం గడచిపోయినట్లనిపించింది. శాంత, ప్రకాశం గార్లతో మటుకు ఎక్కడా వేవ్ లెంత్ మ్యాచ్ కాలేదు. అయినా కుదరాల్సింది నీతో కానీ మాతో కాదు. సో, నీ డెసిషన్ బాగా ఆలోచించి తీసుకో”

“శ్రీరామ్ వాళ్ళకి కాలే చేసి సంబంధం ఖాయం చేస్తోండి నాన్నా!” ఇక మాట్లాడటానికేమీ మిగలేదన్నట్లుగా లేచి నిలబడింది, రంజని.

● ● ●

గ్రౌండ్ ఫ్లోరోకి చేరుకున్నారు ప్రవల్లిక, రేవంత్ లు. “ఇప్పుడు చెప్పు రేవంత్. చిన్నప్పటి నుంచీ స్వతంత్ర భావాలతో పెరిగిన రంజని మనస్సును వేణూ ఎందుకు గెల్చుకోలేకపోయాడు? అన్నీ తన ఇష్ట ప్రకారమే జరిగే స్వేచ్ఛని, సౌకర్యాలనీ సమకూరుస్తామన్న సుందరం, మాధవలని, రంజని ఎందుకు తోసిపుచ్చింది? అమ్మ చాటు శ్రీరామ్‌లో రంజని ఏమి చూసి ఇష్టపడింది? శాంత లాంటి అత్తగారు వస్తారని తెలిసినా రంజని మనసు ఎందుకు శ్రీరామ్ వైపే మళ్ళింది?

ఈ ప్రశ్నలకి తెలిసీ సమాధానం చెప్పకపోతే నా మీద ఒట్టే.” కొంచెంసేపు ఆలోచించి రేవంత్ నోరు విప్పాడు.

“స్త్రీస్వేచ్ఛ అనేదానికి తాను చెల్లించాల్సిన మూల్యం ఎక్కువనిపించి ఉంటుంది రంజనికి. ఒక పక్క, తనకేమీ కావాలో తెలుసుకోకుండా, తన ఉద్యోగంలోనూ, జీవితంలోనూ ఉన్నతి సాధించటానికి వాళ్ళిస్తున్న ఆప్షన్‌లో తన స్వేచ్ఛ చిక్కుకు పోయిందని గ్రహించిందేమో. తనెప్పుడు పిల్లల్ని కనాలో, ఎన్నింటికి లేవాలో, ఎంత బరువుండాలో తనకే వదిలేస్తూ కూడా, వాళ్ళకి తనపై ఉన్న ఆపేక్షల బరువుని మొయ్యిలేననుకుందేమో?

అమ్మ మాటే వింటూ పెరిగిన వాడు, అమ్మ దగ్గర లేనప్పుడు, భార్య మాటకి అంతే గౌరవం ఇస్తాడని ఆశపడి ఉండొచ్చు. స్త్రీ పురుషులకి సమన్వాయి సూచించే ఫెమినిజాన్ని దాటుకెళ్ళి, అందరినీ తన కంట్రోల్‌లో పెట్టగలిగిన అత్తగారిని చూసి అబ్బుర పడుండచ్చు. ఫోన్లో వింటూ వంటలు నేర్చుకున్న భర్తను, తనకిష్టమైన రీతిలో మలుచుకోగలన్న నమ్మకం కలిగుండచ్చు.

పిచ్చ పార్సార్డ్ థింకింగ్ ఉన్నదనుకుంటూ స్టప్ వెలిగించటం కూడా రాని వేణు ఒక మాడిపోయిన కేక్, బేక్ అవ్వటానికి సిద్ధంగా ఉన్నవాడు శ్రీరామ్” అంటూ ముగించాడు, రేవంత్.

“నువ్వు మౌనంగా ఉంటేనే నీతో పాటు ఇంటికి తిరిగొస్తానని మాటిచ్చాను. దానికి భంగం జరిగింది గనక ఇదిగో నా ప్లాట్ కి తిరిగి వెళ్ళి పోతున్నాను” పక్కనే ఉన్న లిఫ్ట్ లోపలికి తన సూట్కేస్‌తో సహా ప్రవేశించింది ప్రవల్లిక. మూసుకుపోతున్న లిఫ్ట్ తలుపుల మధ్య నుంచి రేవంత్ మోహంలో ఉన్న ధైన్యాన్ని గమనించనట్లుగా గుడ్ నైట్ చెప్పింది, ప్రవల్లిక.

syaji0@gmail.com



## ఆకులతో కట్టడి చేద్దాం

**కరోనా సోకకుండా జాగ్రత్తపడేందుకు ముందులే అవసరం లేదు. చిన్న చిన్న చిట్కాలతో కరోనాను కట్టడి చేయొచ్చని అంటున్నారు షాఫ్టికాహార నిపుణులు. మన తోటలోని ఆకులు.. నిత్యం వాడే ఆకుకూరలతో ఇమ్మూనిటీని పెంచుకోవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు..**

### కేసు ఆకులతో..

కొన్ని వేప ఆకులను రోటిలో దంచాలి. ఆ రుబ్బును కొద్దిపాటి నేతిలో దోరగా వేయించాలి. చిటికెటు ఉప్పునూ అందులో చేర్చాలి. వేడి వేడి అన్నంలో కలుపుకుని తినాలి. అయితే ఓ షరతు... భోజనంలో అన్నిటి కన్నా ముందు అంటే మొదటి ముద్ద ఇదే కావాలి. వేప యాంటీ బాక్టీరియల్ అలాగే జీర్ణ వ్యవస్థని శుభ్రపరుస్తుంది. పిల్లల చేత కూడా ఇలా తినపించడం మంచిది. వాళ్లకి రుచి సహించకపోతే వేప తీపి ఉండలు చేసి పెట్టాలి. వేప ఆకులు, బెల్లం, పసుపు కలిపి దంచి ముద్దలు చేస్తే పిల్లలకి కచ్చితంగా నచ్చుతుంది. అనాదిగా బెంగాలీయులు ఈ పద్ధతిని పాటిస్తున్నారు.



### కొత్తిమీరతో

మన దేశంలో కొత్తిమీర వాడకం ఎక్కువే. కొత్తిమీర కూడా వండర్ హెర్బ్. దీనివల్ల ఆరోగ్యపరంగా ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. కాకపోతే ఎక్కువగా కొత్తిమీరను ఉడికించకూడదు. ఇలా చేస్తే అందులోని పోషక విలువలు ఆవిరవుతాయి. వండిన పదార్థంపైనే లేక వడ్డించేప్పుడో కొత్తిమీరను చల్లాలి.

### మెంతు ఆకులు

మెంతుల్ని మనం వంటల్లో ఎక్కువగానే వాడుతుంటాం. మెంతి ఆకులు కూడా ఎంతో ఉపయోగకరమైనవి. ఇందులో విటమిన్లు ఎక్కువ. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి దోహదపడతాయి. పెద్ద మెంతి, చిన్న మెంతి ఏదైనా పోషక గనులే. చవతి పిండిలో మెంతి ఆకులను కలిపి చేయడం అలవాటు చేసుకుంటే మంచిది. మెంతి ఆరోగ్యకరం.

### కీసీకారెయకం

కరివేపాకును చూస్తేనే కొందరికి పడదు. కానీ కరివేపాకు లాభాలెన్నో. మన పూర్వీకులకు ఈ విషయం తెలుసు. అందుకే ప్రతి తెలుగు ఇంట్లో కరివేపాకు మొక్కలు పెంచడం సర్వసాధారణం. మనం వండుకునే ప్రతి వంటకంలోనూ కరివేపాకులు కచ్చితంగా వేస్తుంటాం. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఈ ఆకు మలినాలను తొలిగిస్తుంది. అంతేకాదు కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే రోజూ ఉదయం కొన్ని కరివేపాకు ఆకుల్ని నమలడం మంచినది నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. వేపంత చేదుగా ఈ ఆకులు ఉండవు. కాబట్టి తినొచ్చు. నోటి దుర్వాసన కూడా పోతుంది.

### ముసగాకులు

ముసగ చెట్టును మిరాకిల్ ట్రీగా పేర్కొంటారు. అందుకేనేమో సంప్రదాయ వంటకాల్లో ముసక్కాయల వాడకం ఎప్పుటి నుంచో ఉంది. ముసగాకుల పోషక విలువల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ముసగాకుల పొడిని భోజనంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిది. ముసగాకులో, కాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన మొత్తం ఎనిమిది అమైనో ఆసిడ్లు ఉన్నాయి. దీన్నుంచి పూర్తి ప్రొటీన్లూ అందుతాయి. తోటకూర, పాలకూరల్లా వీటిని వండుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే అనారోగ్యం దరిచేరదు.





# సహజ మార్గదర్శి... 'చారీజీ'

1964... పాజహాన్ పూర్..

ఉత్తర ప్రదేశ్..

పార్థసారథి ఆ పురాతనమైన లోగిట్లోకి తొలిసారి అడుగు పెట్టారు. చుట్టూ మట్టివాసన, ఓ మూల చేత్తో వాడే బోరింగ్ పంపు, వసారాను ఆనుకుని గడులు... “ఇదా శ్రీరామచంద్రా మిషన్ ఆశ్రమం? ఇందులోనా బాబూజీ మహారాజ్ ఉంటారు!” పార్థసారథిలో కొద్దిపాటి నిరుత్సాహం. అప్పట్లో ఆయన మద్రాసులో ఓ పెద్ద వ్యాపార సంస్థ మార్కెటింగ్ విభాగంలో కీలకమైన అధికారి. దేశ, విదేశాల్లో తరచు పర్యటించే ఉద్యోగం. రామచంద్రా మిషన్, మద్రాసు శాఖలో కొత్తగా డీక్ష తీసుకున్న పార్థసారథి ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని బరేలీకి మార్కెటింగ్ పని మీద వచ్చారు. ఆ రోజు విరామం చిక్కడంతో సమీపంలోని షాజహాన్ పూర్‌లో మిషన్ ఆశ్రమానికి వెళ్లి, బాబూజీ మహారాజ్ గారిని దర్శించుకోవాలని కారులో బయలుదేరారు. అడ్రస్ ప్రకారం వెళ్తే, ఇరుకు సందు ఎదురయింది. అటూ, ఇటూ మురుగు కాల్వలు ఉన్నాయి. పార్థసారథి తన కారును రోడ్డు వార ఉంచి, సందులో నడుస్తూ వెళ్ళారు. ఆయన ఊహించుకున్నట్లు లేదక్కడ. సాధకులు లేరు. మంత్రోచ్ఛారణలు వినిపించ లేదు.

గురుదర్శనం

‘అదే బాబూజీ మహారాజ్ గారి గది...’ వెళ్ళమన్నారెవరో! గదిలో పార్థసారథికి చిన్న నులక మంచం కనిపించింది. గోడ వైపు తిరిగి, కాళ్ళు ముణగ దీసుకుని నిద్రపోతున్నఅరవై అయిదేళ్ళ బక్కవలచని వ్యక్తి కనిపించారు! “ఈయన నా ఆధ్యాత్మిక గురువా?” పార్థసారథిలో నిరుత్సాహ భావన! మనిషి అలికిడికో, లేదా ఆ మనసులోని ఆలోచనల తాకిడికో గానీ, మెలకువ వచ్చిన బాబూజీ మహారాజ్ వెనక్కి తిరిగారు. కోల మొహం, కోటేరులాంటి ముక్కు, పలచటి గడ్డం, ఎంతో పారదర్శకంగా, మరెంతో నీలంగా మెరిసిపోతున్న కనుపాపలు! బాబూజీ మహారాజ్ పార్థసారథిని తీక్షణంగా చూశారు. రెప్ప పాటులో ఆ చూపులు ఎదుటి వ్యక్తి లోతుల్ని తాకాయి. అంతరంగాన్ని అణువణువునా శోధించాయి. త్రికాలాల్నీ క్షణంగా చదివి, అనంతమైన ప్రేమనూ, సాధు

తల్లి మరణం అంతర్ముఖుణ్ణి చేసింది. తండ్రి పెంపకం పూజలూ, పురాణ కథలూ దేవుడి గురించిన ఆలోచనలకు బీజాలు వేసింది. మిషనరీ స్కూల్ చదువు క్రీస్తు త్యాగాన్ని హృదయానికి హత్తుకునేలా చేసింది. బెనారస్ హిందూ విశ్వవిద్యాలయంలో డా.సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ భగవద్గీత ఉపన్యాసాలు, కృష్ణ తత్వం, వివేకానందుడి రచనలు, ఉపనిషత్తులు, సూఫీ, బౌద్ధ సాహిత్యాలు-హృదయాన్ని సున్నితం చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీ రామచంద్ర మిషన్ స్థాపకులు పూజ్య బాబూజీ మహారాజ్ శుశ్రూష, ‘మతం అంతమైన చోట ఆధ్యాత్మికత ప్రారంభమవుతుంద’న్న గురువాక్యం-సహజమార్గంలో సమున్నత స్థాయికి చేర్చాయి. బాబూజీ వారసుడిగా పగ్గాలు స్వీకరించి, సంస్థను విశ్వవ్యాప్తం చేసిన పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి తమ పేరును సార్థకం చేసుకున్నారు. ‘చారీజీ మహారాజ్’గా సాధకుల హృదయాల్లో స్థిరంగా నిలిచిపోయారు.

స్వభావాన్ని పార్థసారథిలో అమృతధారల్లాగా వర్షించాయి. అలా మొదలైన గురు-శిష్య సంబంధం సహజ మార్గ చరిత్రను మలుపు తిప్పింది. శ్రీరామచంద్ర మిషన్‌లో మైలురాయిగా నిలిచిపోయింది. బాబూజీ ఆధ్యాత్మిక వారసుడిగా మిషన్ బాధ్యతలు

చారీజీ మనదేశంలో వివిధ రాష్ట్రాలతో పాటు యూరప్, తూర్పు, మధ్య ఆఫ్రికా ప్రాంతాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించారు. అనేక భారతీయ భాషలతో పాటు విదేశ భాషల్లో సైతం ఆయనకు మంచి ప్రవేశం ఉంది. మార్క్సిక సాహిత్యం, సైన్స్ ఫిక్షన్ బాగా చదివారు. చరమాంకంలో ఆయన చైలీస్ కూడా నేర్చుకున్నారు. ‘మై మాస్టర్’ మొదలుకుని వారి రచనలు, ఉపన్యాసాలు, ఇష్టా గోష్టి కార్యక్రమాలు సుమారు యాభై సంపుటాలుగా వెలువడ్డాయి.

చేపట్టిన పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి, గురుదేవుల ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాన్ని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో విస్తరించే దిశగా ప్రణాళికల్ని రూపొందించారు.

గురుభ్యోనమః

సమర్థంగా సాకారం చేశారు. దేశ, విదేశాల్లో అశ్రమాల్ని నెలకొల్పి, ప్రశిక్షకుల్ని తయారుచేసి, సహజ మార్గ సాధకుల సంఖ్యను పెంచారు. అనేక భాషల్లో అద్భుతమైన ఉపన్యాసాలతో, రచనలతో సహజమార్గ

సాహిత్యాన్ని సుసంపన్నం చేసి - ‘పూజ్య చారీజీ’ గా ప్రణతులందుకున్నారు.

1927 జూలై 24...

తమిళనాడు, చెంగల్పుట్టు జిల్లా వాయలూరు.. రాజగోపాలాచారి, జానకి దంపతులకు చారీజీ జన్మించారు. ఐదో ఏటనే తల్లిగారు మరణించడంతో తండ్రిగారే వీరిని పెంచారు. అప్పటి గ్రేట్ ఇండియన్ పెనిన్సులర్ రైల్వేలో రాజగోపాలాచారి పనిచేసేవారు. తరచు బదిలీలు కావడంతో చారీజీ విద్యాభ్యాసం జబల్పూర్,

బొంబాయి, కలకత్తా, బెనారస్‌లలో సాగింది. భూగర్భ శాస్త్రంలో పట్టు పొంది, యుగోస్లోవేకియాలో ప్లాస్టిక్ ఇంజనీరింగ్‌లో శిక్షణతో పాటు, కెమికల్ ఇంజనీరింగ్‌ను అధ్యయనం చేశారాయన. టి.టి.కె.గ్రూప్‌లో మార్కెటింగ్ శాఖలో ప్రవేశించిన చారీజీ - 1985లో ఇండియన్

టెక్స్టైల్ పేపర్ ట్యూబ్ కంపెనీకి ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ హోదాలో ఉద్యోగ విరమణ చేశారు. ఆయన శ్రీమతి సులోచన, కుమారుడు కృష్ణ.

బాబూజీ అడుగు జాడల్లో..

చారీజీ మనదేశంలో వివిధ రాష్ట్రాలతో పాటు యూరప్, తూర్పు, మధ్య ఆఫ్రికా ప్రాంతాల్లో విస్తృతంగా పర్యటించారు. అనేక భారతీయ భాషలతో పాటు విదేశ భాషల్లో సైతం ఆయనకు మంచి ప్రవేశం ఉంది. మార్క్సిక సాహిత్యం, సైన్స్ ఫిక్షన్ బాగా చదివారు. చరమాంకంలో ఆయన చైలీస్ కూడా నేర్చుకున్నారు. ‘మై మాస్టర్’ మొదలుకుని వారి రచనలు, ఉపన్యాసాలు, ఇష్టా గోష్టి కార్యక్రమాలు సుమారు యాభై సంపుటాలుగా వెలువడ్డాయి. చారీజీ అద్భుతమైన వక్త, హాస్య స్ఫూర్తకంగా, ఆలోచనాత్మకంగా అనేక భాషల్లో వారిచ్చిన అనర్గళ ప్రసంగాలు ఆడియో, వీడియోల రూపంలో వెలువడ్డాయి. చారీజీ సంగీత ప్రియులు. శాస్త్రీయంగా వేణువు సాధన చేశారు. తమ వారసుడిగా శ్రీ కమలేశ్ డి. పటేల్ - ‘డాజీ’ని నియమించి, 2014 డిసెంబరు 14 నాడు చారీజీ తేజోమయ లోకానికి వెళ్ళిపోయారు.

- ఓలేటి శ్రీనివాసభాను, voletibhanu@gmail.com

## విలువలు నేర్వే నేస్తాలు

కొత్త/పుస్తకాలు

మన చుట్టూ జరిగే సన్నివేశాలే, మనకు తెలిసిన కుటుంబాల్లోని మనుషులే, వాళ్ళకు సంబంధించిన సమస్యలే, మనం పట్టించుకోం. కానీ కోహరి పుష్పాదేవి వాటిని కథలుగా మలిచి మానవీయ విలువలకు పట్టం కడుతున్నారు. సామాజిక బాధ్యతతో రచనలు చేసే ఈ కథకురాలు 93 కథలను ఇటీవలే ‘ఒక్క క్షణం’ పేరుతో ముద్రించారు. సరళంగా, ఎలాంటి భేషజం లేకుండా సాగే ఈ కథల్లో వాస్తవికత కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. ‘ప్రస్థానం’ కథలో లక్ష్మసాధనకు కుటుంబ బాధ్యతలు అడ్డుపడుతున్నా వాటి నుంచి దూరం కాలేని అరవింద, ‘ఒక్క క్షణం’ కథలో అక్రమాలతో రాజకీయంగా ఎదిగే భర్తకు చివరి క్షణంలో బుద్ధిచెప్పే సునంద, ‘బ్రహ్మస్త్రం’లో మద్యానికి బానిసైన తండ్రికి, తన పిల్లలను తాకొద్దని పరుతు పెట్టి మార్పు తీసుకొచ్చే ప్రియదత్త... ఇలా ఎన్నో ఉదాత్తమైన స్త్రీ పాత్రలు ఈ కథల నిండా కనిపిస్తాయి. ‘వాళ్ళిద్దరూ’ కథ స్నేహం విలువ చెప్పే, ‘మనోగీతం’ అవకాశం రానంతవరకు అందరూ మంచివాళ్లే అన్న సూక్తిని నిజం చేస్తుంది. ‘భయం - భయం’ కథ స్త్రీలపై జరిగే అత్యాచారాలు సమాజంలోని ఇతర స్త్రీల మనసుల్ని ఎలా మెలిపెడుతున్నాయో వివరిస్తే, ‘చేదు’ కథ పెళ్లిళ్ళ పేరిట కోట్లు ఖర్చుపెడుతూ పెద్దవాళ్ళను వృద్ధాశ్రమాలకు పంపే లోకం తీరును ఎండగడుతుంది. ముగింపులో చిన్నచిన్న మలుపులు తీసుకునే ఈ కథలు సాదాసీదాగా ఉన్నా గుణపాఠాలు నేర్పుతాయి. మార్పుకు శ్రీకారం చుట్టమని ప్రేరేపిస్తాయి.

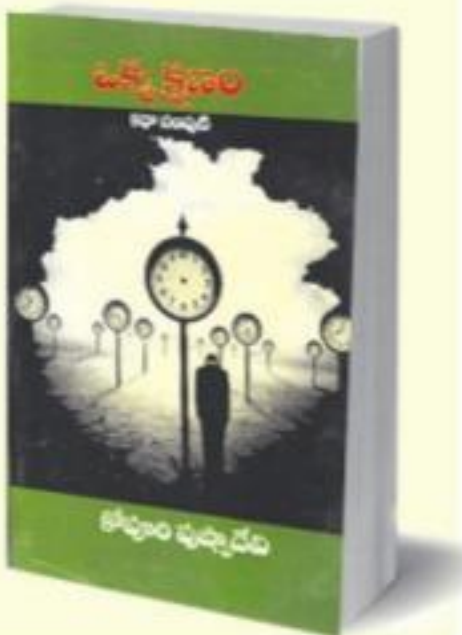
ఒక్క క్షణం (కథలు)

రచన: కోహరి పుష్పాదేవి

పేజీలు: 152, వెల: రూ.100,

ప్రతులకు: 1- 3/24 - 6 C, శంకా వీధి,

విద్యాధరపురం, విజయవాడ.



## బహుళ తాత్విక జీవధార

జీవితాన్ని సమగ్రంగా విశ్లేషించే క్రమంలో ఎన్నో తాత్విక సిద్ధాంతాలు పురుడుపోసుకున్నాయి. వాటి మౌలిక భావనల్ని కవిత్యంగా అందించే పనిలో నిమగ్నమయ్యాడు మునిమడుగుల రాజారావు. ప్రస్తుతం తన పేరుతోనే సమగ్ర కవితల సంపుటి వెలువరించాడు. వర్తమానం, భవిష్యత్తు కాలాలకు వారధి వీరి కవిత్యం. “ఒక నల్లని సూర్యుడు/ఉదయించాక కూడా / నక్షత్రాలను వెలగనివ్వక / కుట్రపన్నుతోన్న కారుమబ్బుల”ని నేటి పరిస్థితుల్ని దళిత దృక్కోణంతో విమర్శిస్తాడు. “మంచం నులక / వొదులైనప్పుడల్లా / కాలపట్టె తాడు గింజుకునీ / అనేకమార్లు / నరాలు తెంపుకుంటుంది” అంటూ గతంపై పోరాటమే భవిష్యత్తుకు మంచి మార్గమని తాత్వికరిస్తాడు. బాల్యం నుంచి మనిషి అస్తిత్వాన్ని ఎలా కోల్పోతున్నాడో, సమాజంలోని అనేక భావజాలాలవల్ల ఎలా మాయమైపోతున్నాడో వివరిస్తూ “మొదట్లో నాకు మొలిచిన నా తలకాయ / నేను బాల్యాన్ని వీడిపోయినప్పుడు ఊడిపోయింది / నా చదువు నా సంఘం / నాకు మరో తలకాయని అతికించింది” అంటాడు. ఈ సంపుటిలోని “నేను ఎవరు?” అనే దీర్ఘకావ్యంలో

మనిషికి సంబంధించిన అస్తిత్వాన్వేషణ సాగిస్తూ, మనలో మానవీయతను ప్రోదిచేస్తాడు రాజారావు. “నా ఆకృతికి / పంచభూతాలు ఇటుకలు / పేర్చింది ప్రకృతి” అని మనిషి భౌతిక స్వరూపాన్ని వర్ణిస్తూ “నా లోలోపల / లోతైన కేంద్రం / మహా నిశ్శబ్దమైనందుకే / నా మనసు గోల నాకు వినపడుతుంద”ని అంతరాంతరాల్లోని అభౌతిక శబ్దశక్తిని తెలుసుకోమంటాడు. “అణచివేతకు అనేకరూపాలు” అనే చివరి భాగంలో పాతచెప్పలు కుట్టే వాళ్ళు, కండక్టరు, పాములు పట్టే రాములు... ఇలా ఎందరో విధివంచితుల్ని కవిత్యంగా మన కళ్ళకు కడతాడు.

- ఎ. రవీంద్రబాబు

మునిమడుగుల రాజారావు

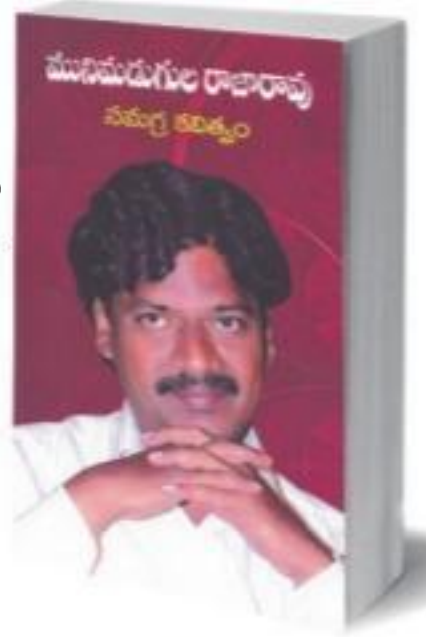
సమగ్ర కవిత్యం (కవిత్యం)

రచన: మునిమడుగుల రాజారావు

పేజీలు: 224, వెల: రూ. 150

ప్రతులకు: పాలపిట్ట బుక్స్,

98487 87284, 94934 30130



ఇవీ/వచ్చాయి

కోవిడ్-19

(పేరడీలు - కవితలు)

రచన: డా. లంకా

శివరామప్రసాద్

పేజీలు :164, వెల: రూ.200

ప్రతులకు : 88978 49442

ఆహా! ఏమి రుచి...

(తెలుగింటి వంటకాలు)

రచన : ఆలూరు కృష్ణప్రసాదు

పేజీలు :139, వెల: రూ.100

ప్రతులకు : 80963 10140

అంకితం (కథలు)

రచన : ఉండవల్లి. ఎమ్

పేజీలు :118, వెల: రూ.200

ప్రతులకు : 94413 47679

వలసదుఃఖం

సంపాదకులు : బిల్ల మహేందర్

పేజీలు :208, వెల : రూ.180

ప్రతులకు : 91776 04430

ఆహా ఏమి రుచి -2

(తెలుగింటి వంటకాలు)

రచన :ఆలూరు కృష్ణప్రసాదు

పేజీలు :144, వెల: రూ.100

ప్రతులకు : 85588 99478

లాక్‌డౌన్ వెతలు (కథలు)

రచన :అత్తలూరి విజయలక్ష్మి

పేజీలు :118, వెల: రూ.125

ప్రతులకు: నవోదయ బుక్‌హౌస్

తెలుగు నవలా


సాహిత్యంలో మనో విశ్లేషణ

రచన : కోడూరి శ్రీరామమూర్తి

పేజీలు : 208, వెల : రూ.200


ప్రతులకు : 98661 15655






**అశ్వినీ, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం**

**మేషం** వ్యవహారాలు కొలిక్కి వస్తాయి. సముచిత నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. బంగారం, వెండి కొనుగోలు చేస్తారు. గురు, శుక్రవారాల్లో చెల్లింపుల్లో జాగ్రత్త. సన్నిహితులను విందులకు ఆహ్వానిస్తారు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. పత్రాలు అందు కుంటారు. ఒక సమాచారం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. ధైర్యంగా అడుగువేయండి. దైవకార్యంలో పాల్గొంటారు.



**కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు**

**వృషభం** ఆదాయం సంతృప్తికరం. ఖర్చులు అధికం. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. అనుకూలతలు అంతంత మాత్రమే. శనివారం నాడు పనులు సాగవు. పరిచయస్తుల రాక ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తారు. ముఖ్యుల సందర్శనం వీలుపడదు. కార్యక్రమాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. సోదరులతో సంప్రదింపులను జరుపుతారు. మీ ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం లభిస్తుంది.




**మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు**

**మిథునం** ఔన్నత్యాన్ని చాటుకుంటారు. మీ వాక్కు ఫలిస్తుంది. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. ఆది, సోమవారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం. రుణాలు, చేబదుళ్లు స్వీకరిస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. ప్రారంభోత్సవాలకు అనుకూలం. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. వ్యవహారాలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. పిల్లల కదలికలపై దృష్టి పెట్టండి.




**పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష**

**కర్కాటకం** కార్యనిధి ఉంది. మీ శ్రమ వృథా కాదు. లావాదేవీలు కొలిక్కి వస్తాయి. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. ధనలాభం, వస్త్రప్రాప్తి ఉన్నాయి. ఆత్మీయులను ఆహ్వానిస్తారు. పనులు వేగవంతమవుతాయి. సంస్థల స్థాపనలకు అనుకూలం. మంగళ, బుధవారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రతి విషయం స్వయంగా తెలుసుకోవాలి. దైవ, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు.




**మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం**

**సింహం** అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి. మీ కష్టం మరొకరికి లాభిస్తుంది. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు, ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. కొంతమొత్తం ధనం అందుతుంది. నగదు డ్రా చేసేటపుడు జాగ్రత్త. పనుల్లో ఒత్తిడి, చికాకులు అధికం. గురు, శుక్రవారాల్లో అనుకోని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. సన్నిహితుల కలయిక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కనిపించకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి. వేడుకలకు హాజరవుతారు.




**ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు**

**కన్య** అంచనాలు ఫలించవు. తప్పటడుగు వేస్తారు. గత తప్పిదాలు పునరావృతమవుతాయి. విమర్శలు ఎదుర్కొంటారు. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. డబ్బుకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. చెల్లింపులు వాయిదా వేసుకుంటారు. శనివారం నాడు పనులు అస్తవ్యస్తంగా సాగుతాయి. ప్రముఖుల సందర్శనం వీలుపడదు. ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. దైవకార్య సమావేశంలో పాల్గొంటారు.



**చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు**

**తుల** పట్టుదలతో శ్రమిస్తే మీదే విజయం. మిమ్మల్నను మీరే తక్కువ అంచనా వేసుకోవద్దు. సమర్థతపై నమ్మకం పెంచుకోండి. స్వయంవృషితో అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఆదాయం బాగుంటుంది. బంగారం, వెండి కొనుగోలు చేస్తారు. రశీదులు జాగ్రత్త. పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. ఆది, సోమవారాల్లో ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడదు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. మరమ్మతులు, నిర్మాణాలు మందకొడిగా సాగుతాయి.



**విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ**

**వృశ్చికం** కార్యసాధనకు ఓర్పు ప్రధానం. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. అంచనాలు ఫలించకపోవచ్చు. ఆశాపహ దృక్పథంతో మెలగండి. ప్రతికూలతలు ఎదురవుతాయి. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. పొదుపు ధనం ముందుగానే గ్రహిస్తారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. మంగళ, బుధవారాల్లో ఊహించని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. అపరిచితులతో జాగ్రత్త. వాగ్వాదాలకు దిగవద్దు.




**మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం**

**ధనుస్సు** ఆదాయం బాగున్నా సంతృప్తి ఉండదు. ఏదో సాధించలేకపోయామన్న భావం వెన్నాడుతుంది. మనోనిబ్బరంతో వ్యవహరించండి. పరిచయాలు బలపడతాయి. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. ఆంతరంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. నమ్మకస్తులే తప్పుదారి పట్టివేందుకు యత్నిస్తారు. పనులు, బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పిల్లల విషయంలో శుభపరిణామాలున్నాయి. గృహ మార్పు కలిసివస్తుంది. నోటీసులు అందుకుంటారు.



**ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు**

**మకరం** ఈ వారం యోగదాయకమే. పరిస్థితులు క్రమంగా మెరుగుపడతాయి. అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. వస్త్రప్రాప్తి, ధనయోగం ఉన్నాయి. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. విలువైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. మీ జోక్యం అనివార్యం. ఎదుటివారు మీ సలహాను పాటిస్తారు. ప్రయితముల క్షేమం తెలుసుకుంటారు.



**ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు**

**కుంభం** సంప్రదింపులతో తీరిక ఉండదు. అకాలభోజనం, పనిభారం. అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. ఖర్చులు సంతృప్తికరం. రావలసిన ధనం అందుతుంది. దైవకార్యాలకు విపరీతంగా వ్యయం చేస్తారు. ఆభరణాలు, పత్రాలు జాగ్రత్త. శనివారం నాడు పనులు సాగవు. ఆవులను విందులకు ఆహ్వానిస్తారు. పిల్లల మొండితనం ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. అనునయంగా మెలగండి. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి.



**పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి**

**మీనం** పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. ఉత్సాహంగా ముందుకు సాగుతారు. ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. మాటతీరుతో ఆకట్టుకుంటారు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. పదవుల స్వీకరణకు అనుకూలం. పరిచయాలు బలపడతాయి. ధనలాభం ఉంది. విలాసాలకు వ్యయం చేస్తారు. ఆది, సోమవారాల్లో పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తవుతాయి. మీ జోక్యం అనివార్యం. ఎదురుచూస్తున్న పత్రాలు అందుతాయి.

- అడ్డం**

  - దిగంబర సన్యాసి (4)
  - భీముడు చేతిలో చచ్చిన తిండిపోతు రాక్షసుడు (5)
  - అల్లరి చేసే పిల్లలు ఇల్లుతీసి ఏం వేస్తారు? (3)
  - బలోపేతం కావడాన్ని ఈ తేలడమంటాం - అటుగా (2)
  - పంటి మీది మరక, గారడీలో ఉంది (2)
  - సాకు, నెపము (2)
  - రంగస్థల తెర (4)
  - ముక్కు పొడుం (3)
  - ఒక కాయ, దగ్గుకు మంచి ఔషధం (3)
  - ఒకనాటి బంగారు నాణెం (3)
  - బందూకు (3)
  - క్రయవిక్రయాలపై విధించే పన్ను (2)
  - పనిచేయడానికి అక్రమంగా డబ్బులడిగేవాడు (4)
  - గుర్రం (2)
  - దయాగుణం (2)
  - కారాగృహం; నిర్బంధం (2)
  - పంచ లింగ క్షేత్రాల్లో ఒకటి (5)
  - పాలిచ్చే పక్షి (3)
  - లెక్కపెట్టలేనన్ని; అపరిమితం (3)
  - వెల్లువ (3)
  - భక్తుం (3)
  - చెడుగుడు క్రీడ మరోలా (3)
  - గ్రామాల్లో వ్యవహారాలు నడిపే చోటు (4)
  - పత్రం; దండు (2)

- నిలువు**

  - పేరులేనిది; ఉంగరపు వేలు (4)
  - సాంబ్రాణి పొగ (2)
  - ఒక తిథి (3)
  - అంజనం, కళ్లకు దిద్దేది (3)
  - మద్యం (2)
  - నవ్విం చేవాడు పల్లీ కొట్టాడు (4)
  - మర్రిని దాచుకున్న రెమ్మ (3)
  - చంద్రగుప్తుడి మాత - కిందనుండి (2)
  - ఒడంబడిక (3)
  - స్వర్గం కానిది! (3)
  - పురై (3)
  - వెల గల భూమి (4)
  - పక్షి పిల్లల ధ్వని విశేషం (4)
  - పాఠశాల (2)


- ప్రపంచం (2)
  - కోరినవిచ్చే పాత్ర బోర్లా పడ్డది (3)
  - ఖురాన్ గ్రంథ భాష (3)
  - మన్మథుడు (3)
  - వినిపించనితనం (3)
  - వినాయకుడు (4)
  - సూర్యకాంతం ఈ పాత్రలకు పెట్టింది పేరు (3)
  - సంకెల; తవ్వకంలో దొరికే విలువైన బిందెలు (2)
  - బాహుమూలం (2)
  - అసలు కంటే ఇదే ముద్దట! (2)
  - నావ; విశాఖలో నెలవైన రేవు (2)
  - అంజనేయుడి ఆయుధం (2)

● మీ అభిప్రాయాలు/సూచనల కోసం.. [sunday.aj@gmail.com](mailto:sunday.aj@gmail.com)

**పూరణ** నిర్వహణ : గౌరవ

1		2	3	✱	4	5	6		7	✱
	✱	8		9	✱	10		✱	11	12
13	14	✱	15			✱	16			
17		18	✱		✱	✱	19			✱
✱	20		21	✱	22	✱	23		✱	24
25	✱	26				✱		✱	27	
28	29	✱		✱	✱	30		✱		✱
31			32	✱		✱	33			34
✱		✱	✱	35			✱		✱	
36	✱	37			✱	✱	38		39	✱
40			✱	41			✱	42		

**అనగనగనగా...**



**రాధ కాదు... భానుప్రియ**

భానుప్రియ అసలు పేరు మంగభామ. 1966 జనవరి 15న రాజమహేంద్రవరంలో పుట్టారు. తమిళ సినిమా 'మెల్లపెనున్' (1983)తో చిత్రపరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టినా ఆ తరువాత పన్నెండు నెలలకు కానీ ఆమెకు తెలుగులో నటించే అవకాశం రాలేదు. తొలి సినిమా 'సితార' (1984)తో ఆమె తెలుగువారికి దగ్గరయ్యారు. దర్శకుడు వంశీ తన రాసిన 'మహల్లో కోకిల' నవల ఆధారంగా ఈ సినిమాను రూపొందించారు. నిజం చెప్పాలంటే ఈ సినిమాలో మొదట అనుకొన్న హీరోయిన్ భానుప్రియ కాదు.. రాధ. ఆ నాటి అగ్ర కథానాయిక కావడంతో రాధను హీరోయిన్ గా తీసుకోవాలని వంశీ ఉబలాటపడ్డారు. అప్పట్లో రాధ లక్ష రూపాయలు పారితోషికంగా తీసుకొనే వారు. కానీ తన సినిమా హీరోయిన్ బడ్జెట్ పది వేలే కావడంతో మరో నటిని చూడమన్నారు నిర్మాత ఏడిద నాగేశ్వరరావు. భానుప్రియ గురించి విని ఆమెకు కబురు చేశారు. నవలలో తన హీరోయిన్ చాలా అందంగా ఉంటుందని రాసుకొన్నారు వంశీ. భానుప్రియ కొంచెం నల్లగా ఉండటంతో ఆయన మొదట నీరసపడ్డారు. అయితే ఆమె విశాల నేత్రాలు ఆయన్ను కట్టిపడేశాయి. ఫోటో సెషన్ చేసిన తర్వాత భానుప్రియ ఫోటోలు చూసి మారుమాట్లాడకుండా ఆమెనే హీరోయిన్ గా ఎంపిక చేశారు వంశీ.

**- వినాయకరావు**

**గత వారం జవాబులు**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60



# మొలకెత్తే కాగితం..

కాగితాలు మొలకెత్తుతాయా? ఏంటి వింతగా ఉందే? అవును ఆశ్చర్యమే! నల్లగొండ పట్టణానికి చెందిన ప్రకృతి ప్రేమికురాలు అరుణజ్యోతి చెత్తను సత్తువగా చేసి.. విత్తనాలను మొలకెత్తిస్తున్నారు. మహారాష్ట్రలోని మరాఠా కుటుంబంలో పుట్టిన ఆమె.. వ్యర్థానికి అర్థాన్ని సృష్టించింది. 'సీడ్ పేపర్ జ్యోతక్కు'గా మన్ననలు పొందుతోంది.. ఆమె మాటల్లో..

మనం ఇచ్చిన కానుకలు పచ్చగా మొలకెత్తినప్పుడు వచ్చే ఆనందం ఇంకెందులోనూ ఉండదు. 'జ్యోతక్కు.. చూశారా.. మీరిచ్చిన సీడ్ పేపర్లు మొక్కలయ్యాయి..' అంటూ ఫోటోలు పంపిస్తుంటారు. పారేసే చెత్తతో ఇంత మంచి పనిచేస్తుంటే సంతృప్తి అనిపిస్తుంది. సీడ్ పేపర్ తయారీకి ముందు నేను కొన్ని ప్రయోగాలు చేశాను. అలా వచ్చింది ఈ ఆలోచన. వ్యర్థాల నుంచీ పనికొచ్చే వస్తువుల్ని చేయడం పెళ్లికి ముందు నుంచి అలవాటుంది. ఐస్ క్రీమ్లతో పోటోఫ్రేమ్లు, ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, కొబ్బరిబొండాల్లో మొక్కల పెంపకం.. ఇలా చేసేదాన్ని. ముప్పయిరెండేళ్ల వయసులో కూచిపూడి నేర్చుకుని పిల్లలకు శిక్షణ ఇచ్చేదాన్ని. ఏడు నిమిషాల్లో మట్టి గణపతి చేసేదాన్ని. హైదరాబాద్, బెంగళూరులోని ఐటీ సంస్థల ఉద్యోగులకు కూడా నేర్పించాను. టీటీడీ దేవస్థానం ఆహ్వానం మేరకు పదివేల మందికి మట్టి విగ్రహాల తయారీలో శిక్షణ ఇచ్చాను. హాల్లీకి సహజమైన రంగుల్ని ఎలా చేయాలో కూడా తర్ఫీదునిస్తుంటా. కుట్లు, అల్లికల ద్వారా కొన్ని వస్తువుల్ని చేసి విక్రయిస్తుంటాను. ఇవన్నీ నా వ్యాపకాలు. అయితే పర్యావరణాన్ని కాపాడే ప్రయత్నం ఒకటి చేద్దామని ఆలోచించాను. అప్పుడు తయారుచేసిందే సీడ్ పేపర్. మనం రోజూ సొరకాయ, బీరకాయ, గుమ్మడి.. ఇలా ఎన్నో కూరగాయల వ్యర్థాలను

చెత్తబుట్టలో పడేస్తుంటాం. గుజ్జుగా చేసిన ఆ చెత్తతోనే టిమ్మాపేపర్ పై విత్తనాలు చల్లి 'సీడ్ పేపర్' చేశాను. ఇంట్లో చెత్త పోగయ్యే పరిస్థితి ఉండదు. మున్సిపాలిటీ వాళ్లు కూడా 'జ్యోతక్కు' ఇంట్లో చెత్త ఎక్కువగా ఉండదు' అంటుంటారు. నాకు వీలున్నప్పుడల్లా సీడ్ పేపర్లను చేస్తుంటాను. వాటిని స్నేహితులకు ఇస్తుంటాను. మట్టిపైపొర తీసి.. ఈ సీడ్ పేపర్లను పాతిపెట్టి, మట్టి కప్పి, నీళ్లు చల్లితే చాలు.. విత్తనాలు మొలకెత్తుతాయి. గతంలో ఇలాగే సీడ్ బాల్స్



వినూత్నం

## సీడ్ పేపర్ ఎలా చేయాలి?

- ⇒ వృధాగా పడేసే కూరగాయల తొక్కలను మిక్సీలో వేసి, గుజ్జుగా చేసుకోవాలి..
- ⇒ ఓ టిప్పు: పేపర్ పై ఆ గుజ్జుతో అలికేయాలి..
- ⇒ అలికిన కాగితంపై విత్తనాలను నలుమూలలా చల్లాలి.. పైన ఎండిన వేపాకును చల్లాలి..
- ⇒ దానిపై మళ్లీ ఒక టిప్పు: పేపర్ ను పరచాలి..
- ⇒ రెండ్రోజులు ఈ కాగితాన్ని ఆరబెట్టాలి..
- ⇒ జొన్నరాట్టెలా గట్టిపడిన ఆ కాగితాన్ని.. మట్టి పైపారను తీసి లోపలపెట్టి.. మళ్లీ మట్టిని వేయాలి. కాస్త నీళ్లు చిలకరిస్తే చాలు. విత్తనాలు మొలకెత్తుతాయి. కాగితం విత్తనాలను బంధుమిత్రులకు కానుకగా ఇవ్వచ్చు. లేదంటే అదవుల్లో బీడు భూముల్లో వేయొచ్చు.

చేశాను. నల్లగొండ పరిసరాల్లోని ఖాళీ ప్రదేశాల్లో వాటిని విసిరేశాను. అయితే వర్షాలు రాక మొలకెత్తలేదు. బాల్లో మిశ్రమాలు సరిగా కలవక వృధా అయ్యాయి. ఆ చేదు అనుభవంతో ఇప్పుడీ సీడ్ పేపర్ తయారు చేశా. ఇవి చక్కగా మొలకెత్తుతున్నాయి. అడిగిన వాళ్లకు ఇస్తున్నాను. ఇంట్లో ఖాళీగా ఉండటం దేనికి? ఇలా నలుగురికి పనికొచ్చే పనిచేస్తే మంచిదేగా!.. పచ్చటి తెలంగాణ మనందరి లక్ష్యం. - మధుసూదన్ మారబోయిన, నల్లగొండ ఫోటోలు: విజయ్ ముచ్చర్ల



## కోడిగుడ్డు, పాలకూర మఫిన్స్

అసలే వర్షా కాలం. ఉదయం, సాయంత్రం వేడివేడిగా స్నాక్స్ చేసుకుని తింటే భలే మజాగా ఉంటుంది. అలా సులభంగా, వేగంగా, రుచిగా చేసుకునే స్నాక్స్ 'మఫిన్స్'. ఎలా చేయాలంటే - నాలుగు పెద్ద కోడిగుడ్డు పగలగిట్టి ఒక గిన్నెలో సొనను పోయాలి. బాగా గిలకొట్టాలి. అందులోకి యాజ్ఞే గ్రాముల చెర్రీ టోమోటోలు (చిన్నవి) చిన్న చిన్న ముక్కలు కోసి అందులో వేయాలి. అరస్యూను మిరియాలపొడి, తగినంత ఉప్పు, పావు కప్పు చీజ్, పావు కప్పు పాలకూర (చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకున్న), పావు కప్పు ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కారంగా ఉండాలనుకుంటే రెండు పచ్చిమిర్చి ముక్కలు.. ఇలా అన్నీ వేసి బాగా కలపాలి. ఓ పదినిమిషాల సేపు

పక్కన ఉంచాలి. మఫిన్స్ కప్పుల లోపల నూనె రాసి.. ఆ మిశ్రమాన్ని పోసి.. ఓ ఇరవై నిమిషాల సేపు మైక్రోవేవ్ లో పెడితే చాలు. వేడివేడి ఎగ్ అండ్ స్ప్రీజ్ మఫిన్స్ తయారవుతాయి. పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు. అధిక క్యాలరీల శక్తితో పాటు, మంచి రుచిగా కూడా ఉంటాయివి.



'మైక్రో' వేల్స్

## జుట్టుకు ఉల్లి మెరుపు

పొడవు జడైనా, పొట్టి జడైనా... జుట్టులో జీవం ఉంటేనే మెరిసేది. ఆధునిక కాలంలో జుట్టు రాలిపోవడం, పెళుసుబారినట్టు మారడం వంటి సమస్యలు ఎక్కువవుతున్నాయి. ఖరీదైన షాంపూలు, నూనెలు వాడినా ఫలితం ఉండడం లేదు. నిజానికి ఈ సమస్యకు మంచి పరిష్కారం మన వంటింట్లోనే ఉంది. జుట్టుకు ఉల్లి చేసే మేలు ఇంతా అంతా కాదు. కొన్ని ఉల్లిపాయ ముక్కల్ని మెత్తగా రుబ్బి, ఒక వస్త్రంలో వేసి పిండితో రసం వస్తుంది. ఆ రసాన్ని మాడుకి తగిలేలా తలకి బాగా పట్టించాలి. ఆరిన తరువాత సాధారణ నీటితో కడిగేసి, మరుసటి రోజు తలకి స్నానం చేయాలి. ఇలా వారంలో మూడు నాలుగు సార్లు చేయాలి. కొన్ని రోజుల్లోనే జుట్టు ఊడడం తగ్గడంతో పాటూ, జుట్టు బలంగా పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం ఉల్లిలో ఉండే సల్ఫర్. ఈ సల్ఫర్ వెంట్రుకలు పెరగడానికి సహకరిస్తుంది. అంతేకాదు ఉల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ పారాసిటిక్, యాంటీ ఫంగల్ ఎజెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. కనుక మంద్ర పట్టుకుండా మాడును శుభ్రం చేస్తుంది. తద్వారా కూడా జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది.



## మీవారం

SAVE THE DATE

2020

26-1

జూలై - ఆగస్టు



ఆదివారం

26

కార్గిల్ విజయ్ దినోత్సవం : 1999లో ఈ రోజునే కార్గిల్ సమరంలో భారత్ విజయం సాధించింది. కార్గిల్ వీరులను ఈ సందర్భంగా దేశవ్యాప్తంగా స్మరించుకుంటాం.

మాతాపితల దినోత్సవం: మన పుట్టుకకు కారణమైన తల్లిదండ్రులను పూజించడం ఈ రోజు యొక్క ముఖ్యద్దేశం. విదేశాల్లో ఈ రోజుకు ఎక్కువ ప్రధాన్యం ఇస్తారు.



మంగళవారం

28

ప్రపంచ ప్రకృతి పరిరక్షణ దినోత్సవం: సహజ వనరులను కాపాడుకోవడంపై ప్రతి ఒక్కరూ శ్రద్ధపెట్టాలని తెలియజేసే రోజిది. మానవ మనుగడలో ప్రకృతి సంరక్షణ ఎంతో కీలకం.

ప్రపంచ హెపటైటిస్ డే : ఆసియా, ఆఫ్రికా ఖండాలలో అనేక మంది హెపటైటిస్ వ్యాధితో మరణిస్తున్నారు. కాలేయ సంబంధ ఈ వ్యాధి గురించి అవగాహన కలిగించేందుకే ఈ రోజును ఏర్పాటు చేశారు.

బుధవారం



International Tiger Day

29

అంతర్జాతీయ పులుల దినోత్సవం: 2010 నుంచి పెద్ద ఎత్తున జరుపుకుంటున్న రోజు. ఈ సందర్భంగా పులుల సంఖ్యను పెంచుకోవడానికి కార్యాచరణను వివిధ దేశాలు రూపొందిస్తాయి.



శుక్రవారం

31

పరలక్ష్మీ వ్రతం : తెలుగింటి ఆడపడుచులందరూ ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో ఆచరించే వ్రతం. శ్రావణ మాసంలో రెండో శుక్రవారం పరలక్ష్మీ వ్రతం ఆచరించడం సంప్రదాయం.

బక్రీద్: త్యాగాల పండుగగా పేరు. ముస్లిం సోదరులు ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో జరుపుకునే పండుగ బక్రీద్.



శనివారం

ఫ్లానర్ డే : చక్కటి ప్రణాళిక గురించి చక్కాణించే రోజు. ఏ పని చేసినా ఓ ప్రణాళికతో చేస్తే దాని ఫలితాలు ఆశించిన దాని కంటే గొప్పగా ఉంటాయి.

సన్ ష్షేడ్

ప్రతి ఇంట్లోని కుండీల్లో ఏదో ఓ మొక్క ఉంటుంది. దానికి నీరు పోస్తూ, అది బాగా పెరగాలని కోరుకుంటాం. ఆ మొక్కను ఓసారి వాకింగ్ కు తీసుకువెళ్లాలని ఎప్పుడైనా అనుకున్నారా? జూలై 27న అలాంటి ప్రయత్నం చేయాలట. ఎందుకంటే ఆ రోజు టేక్ యువర్ ఫోమ్ ప్లాంట్ ఫర్ ఏ వాక్ డే మరి.



అందం, అభినయం, వినయం.. వీటికి జీవం పోస్తే దీపిక పదుకొనే. అటు మోడ్రన్ లుక్స్ తో అదరగొట్టగలదు. ఇటు సంప్రదాయ పాత్రలకి జీవం పోయగలదు. తొలి బాలీవుడ్ చిత్రమే సూపర్ స్టార్ పారుక్ ఖాన్ తో నటించి శ్రేణి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. అమితాబ్ బచ్చన్ లాంటి అతిరథులతో చేసినా, తన మార్కు ఉండేలా జాగ్రత్త పడుతుంది. ప్రభాస్ కు జోడిగా తెలుగులో త్వరలో అరంగేట్రం చేస్తోంది. దీపిక ఏం చేసినా ఓ సెన్సేషనే..

## నాన్న కూచి

బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారుడు ప్రకాష్ పదుకొనే పెద్ద కూతురే దీపిక.. అందరికీ తెలిసిందే. ఆమెకు నాన్నంటే భలే ఇష్టం, గౌరవం. ఆయన గురించి ఎంత గొప్పగా చెబుతుందంటే.. “వృత్తిపరమైన విజయాలలోనే కాదు నిజ జీవితంలో కూడా మంచి మానవతావాదిగా ఉన్నవాడే నిజమైన ఛాంపియన్ అని మా నాన్నను చూసి నేర్చుకున్నా. నువ్వు గొప్ప నటి కావచ్చు. మంచి మంచి పాత్రలు చేయొచ్చు, కానీ మానవతావాదివి కాకపోతే నిన్నెవరూ గర్తుపెట్టుకోరు.. అని ఆయన ఎప్పుడూ చెబుతుంటారు. ఆయనలా బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ కావాలని అనుకున్నాను. ఇంటర్ వరకూ సీరియస్ గా టోర్నీలు ఆడాను. ఆ తరవాత మోడలింగ్, సినిమాలపై మనసు మళ్లింది. మా ఇంట్లో హాలిడేయింగ్ అంటే అందరం ఇంట్లో కూర్చుని సంతోషంగా గడపడం..” అంటుంది దీపిక.

## టీ అద్భుతంగా చేస్తా..

దీపిక ఈ మధ్య ‘ఆస్ట్రో మీ ఎనీథింగ్’ పేరున ఇన్ స్టాలో ప్యాన్స్ తో చిట్ చాట్ చేసింది. అభిమానులు అడిగిన కొన్ని ప్రశ్నలకు ఆమె సమాధానాలు..

**లాక్ డౌన్ తరవాత వేసే మొదటి పని?**

వెంటనే బెంగళూరుకు వెళ్లి, అమ్మా నాన్నలను, చెల్లిని కలుసుకుంటాను.

**నటించిన పాత్రల్లో మీకు బాగా నచ్చింది? వీకు .**

**కాఫీ టీ లలో ఏది ఇష్టం?**

టీ. చక్కటి టీ చేస్తా. ఫిల్టర్ కాఫీ కూడా చేయడం వచ్చు.

**అమ్మ చేతి వంటలో ఏది ఇష్టం?**

అన్నీ. అమ్మ ఏది చేసినా అద్భుతమే.

**పర్వతాలు... సముద్ర తీరాల్లో మనసుకు నచ్చేది?**

సముద్ర తీరాలు.

**జీవితాంతం తింటూనే ఉండాలని**

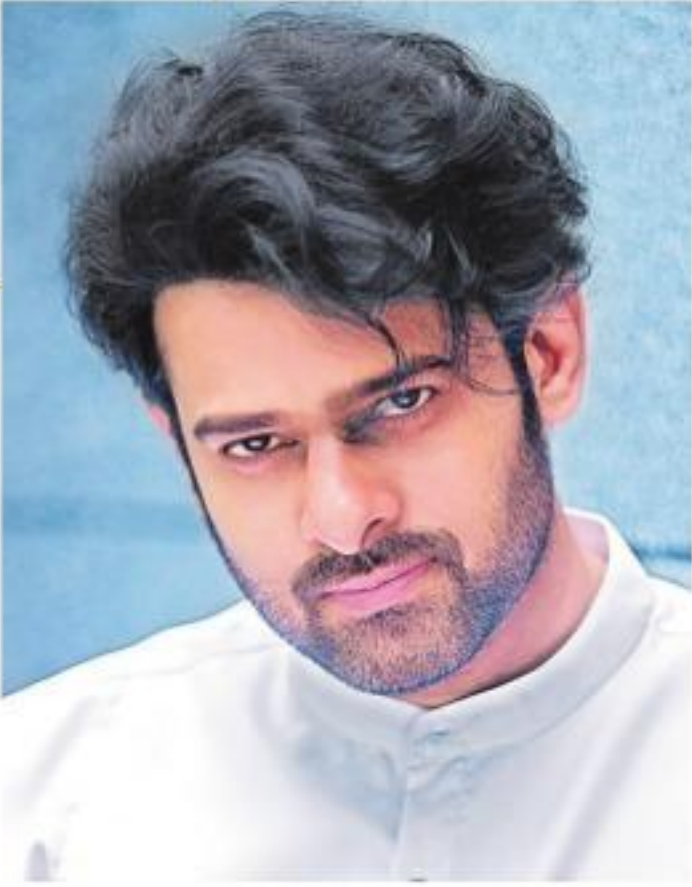
**అన్పించేది?**

రసం అన్నం. అందులో మామిడి కాయ పచ్చడి కలుపుకుంటే ఆ మజానే వేరు.

# రాణి వస్తోంది...

## ప్రభాస్ 21

బాహుబలి ప్రభాస్.. పద్మావత్ దీపిక థ్రిల్లింగ్ అండ్ కిల్లింగ్ కాంబినేషన్ అంటూ దేశమంతా ఒకటే మాట. ఇద్దరూ దక్షిణ భారతీయులే కానీ పాన్ ఇండియా స్టార్ డమ్ తెచ్చుకున్నారు. ప్రభాస్ కిది 21 వ చిత్రం. నాగ్ అశ్విన్ దర్శకుడు. ప్రతిష్ఠాత్మక వైజయంతీ మూవీస్ బ్యానర్ కి గోల్డెన్ జూబ్లీ సందర్భరం. పైగా సైటింగ్ ఫీక్షన్... త్రిభాషా చిత్రం. ఇన్ని ప్రత్యేకతలు ఉన్న ఈ చిత్రం మున్నందు ఎన్ని రికార్డులు తిరగరాస్తుందో. ఇక దీపిక ... బియాండ్ థ్రిల్డ్... ఆ నమ్మలేని ప్రయాణం గురించి ఎదురుచూస్తున్నానంటోంది.



## స్టైలిల్ కపుల్

దీపిక, రణ్ పీర్ లది చూడచక్కని జంట. ఇద్దరూ అల్లరి ప్రియులే. రామ్ లీల, ఫైండింగ్ పానీ, బాజీరావ్ మస్తానీ, పద్మావత్ చిత్రాల్లో కలిసి నటించారు. రామ్ లీల సమయంలోనే ప్రేమలో పడ్డారు. పెద్దల అంగీకారంతో ఇటలీలో పెళ్లి చేసుకున్నారు. నిజ జీవితంలోనే కాదు తెరపై కూడా జంటగా నటించిన ‘83’ చిత్రం విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. క్రికెట్ దిగ్గజం కపిల్ దేవ్ ప్రధాన పాత్రగా ఈ సినిమా ప్రపంచ కప్పు నేపథ్యంలో తెరకెక్కింది. కపిల్ గా రణ్ పీర్, ఆయన భార్య రోమీగా దీపిక నటిస్తున్నారు.

## కరోనాపై ఏమంటుందంటే..

“ఇలాంటి మహమ్మారి సమయంలో ఏ చిన్న సాయం చేసినా ఎక్కువే. ప్రధానమంత్రి సహాయ నిధికి ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో కొంత సహాయం చేయాలని కోరుతున్నా. మనమందరం కలసికట్టుగా, త్వరగా ఈ విపరీత కాలం నుంచి బయటపడదాం..”

## భయపడొద్దు..

భయంకరమైన కుంగుబాటులోంచి బయటపడింది దీపిక.. అందుకే అవకాశం ఉన్న ప్రతి చోటా మెంటల్ హెల్త్ గురించి అవగాహన కలిగించేందుకు ప్రయత్నిస్తూ “ఒకప్పుడు నేను డిప్రెషన్ బాధితురాలినే. ఆ బాధ నాకు తెలుసు. అందుకే కుంగుబాటు, ఆందోళనల గురించి భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. వీటికి చక్కటి వైద్యం ఉంది. మందులతో నివారించవచ్చు. డిప్రెషన్ అనేది క్యాన్సర్, మధుమేహం లాంటి మొండి జబ్బు..”.

## టిఎల్ఎల్ఎల్ ఫౌండేషన్

ది లిప్, లవ్, లాఫ్ (టిఎల్ఎల్ఎల్) ఫౌండేషన్ పేరుతో దీపిక ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థను నిర్వహిస్తోంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన, కుంగుబాటు, అనుభవనిష్ఠ ప్రతి వ్యక్తిలో ఆశను కలిగించాలనే ఉద్దేశంతో దీన్ని ఏర్పాటుచేసింది. బెంగళూరు కేంద్రంగా మానసిక అనారోగ్యం పై అవగాహన కలిగిస్తోంది. మెంటల్ హెల్త్ లో ఓ సర్టిఫికేట్ కోర్సును కూడా నిర్వహిస్తోంది. ఈ సంస్థ తరపున నిపుణులతో ఇంటర్వ్యూలు చేసి అప్ లోడ్ చేస్తుంటుంది దీపిక.

## స్టార్ డమ్

సినీ నేపథ్యం లేకుండానే బాలీవుడ్లో స్టార్ గా ఎదిగింది దీపిక. ఆమె నటించిన చిత్రాలన్నీ వంద కోట్ల రూపాయల క్లబ్ లో చేరాయి. దీంతో పాపులారిటీతో పాటు ఆదాయ మార్గాలూ పెరిగాయి. ఎన్నో బ్రాండ్లకు అంబాసిడర్ గా ఉంది. హాలీవుడ్ చిత్రాల్లో కూడా విజయం సాధించింది. ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో యాభై మిలియన్లకు పైగా ఫాలోవర్లు ఉన్నారు. హిట్ ట్రాక్ ఆధారంగా గత మూడేళ్లలో ఆమె ఆదాయం నలభై శాతం పెరిగిందట. ఒక్కో చిత్రంతో ఆమె గ్రాఫ్ పెరుగుతోందే గానీ తరగడం లేదు. దానికి క్రమశిక్షణ, అంకితభావం కారణం. మొన్న జనవరి నాటికి దీపిక ఆస్తుల విలువ రూ.126 కోట్లు. తొలి చిత్రం కన్నడంలో ఐశ్వర్య తరవాత ఆమె దక్షిణ భారత సినీమాల్ని చూసింది లేదు. ఎన్నో ఆఫర్లు వచ్చినా కాదంది. కానీ తాజాగా ప్రభాస్ చిత్రాన్ని ఒప్పుకుంది. దీనికి భారీ రెమ్యునరేషన్ కూడా ఓ కారణమనే టాక్ నడుస్తోంది. ఏ పాత్ర చేసినా నూరు శాతం అందులో లీనమయ్యే అరుదైన నటి దీపిక పదుకొనే.

# గోళ్ల మెరుపులు



నేటి కాలేజీ అమ్మాయిల స్టైలులే వేరు. వారి ఫ్యాషన్లే వేరు. అన్నిటో డిఫెరెంట్ గా కన్పించడానికి టై చేస్తుంటారు. గోర్లను కూడా లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్లకు తగినట్టుగా తీర్చిదిద్దుతుంటారు. అందుకే వివిధ దేశాలలో నెయిల్ సెలూన్లు, నెయిల్ బార్లు ప్రత్యేకంగా వెలిశాయి. కాకపోతే కరోనా లాక్ డౌన్ పుణ్యమాని ఇవీ మూతపడ్డాయి. ఆంక్షల సడలింపులతో ఇప్పుడిప్పుడే వీటిని తెరుస్తున్నారు. ఇక మగువల ఆనందానికి అంతే లేదు. లండన్లో ఓ నెయిల్ బార్ మెనిక్యూర్ తో పాటు అనేక రకాల నెయిల్ ఆర్ట్లతో సందడి చేస్తోంది. యువతులు తమ గోళ్ల మెరుపులను చూసి సంబరపడిపోతున్నారు. అందమైన, తీర్చిదిద్దిన గోళ్ల వల్ల తమలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతోందని ప్రకటించేవాళ్లూ లేకపోలేదు. ఆ అందాలకు ఎవరైనా ఫిదా కావాల్సిందే.



## గుమ్మడి గింజలు భేష్

గుప్పెడు గుమ్మడి గింజలు మన ఆరోగ్యాన్ని ఎంచక్కా కాపాడతాయి తెలుసా? దీనికి మీరు చేయాల్సిందల్లా ఒక్కటే.. రెండు రోజులకోసారైనా గుప్పెడు గింజల్ని స్నాక్స్ గా తీసుకోండి. ఒమెగా త్రి ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉండే ఈ గింజలను తింటే గుండె జబ్బులకు దూరంగా ఉండొచ్చు. మన పేగుల్లో చాలా రకాల బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. అందులో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగడానికి పీచు అవసరం. ఈ పీచు గుమ్మడి గింజల్లో ఉంటుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా ఆహారాన్ని బాగా అరిగేలా చేసి, అజీర్తి వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా చూస్తుంది. అంతేకాదు ఆ గింజల వల్ల వచ్చే కేలరీలు కూడా చాలా తక్కువ. కనుక బరువు పెరుగుతారన్న భయమూ లేదు.

