

13

పంచాయత్



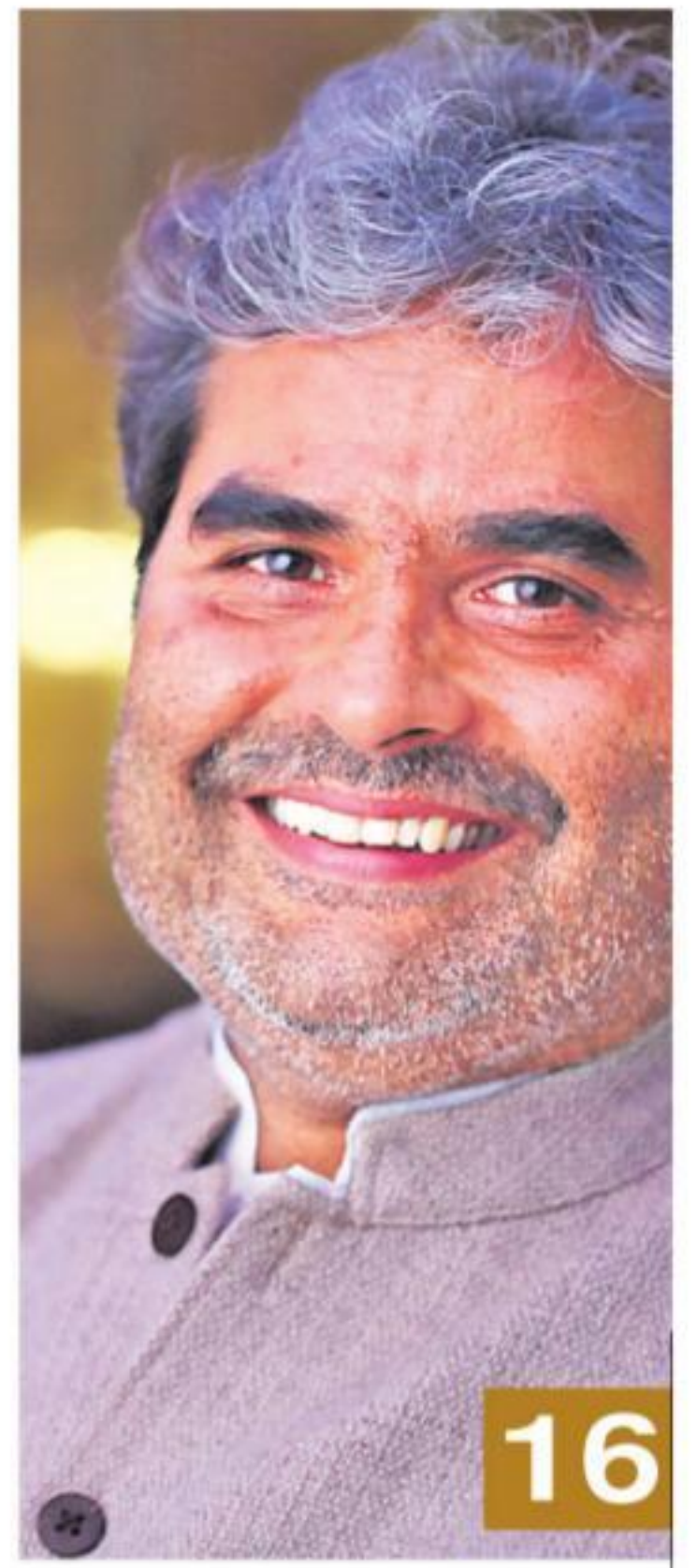
3

కరోనా వేళలో
కార్తిక మాసం...



5

'ఫాగ్'తో
పాగా వేశాడు...!



16

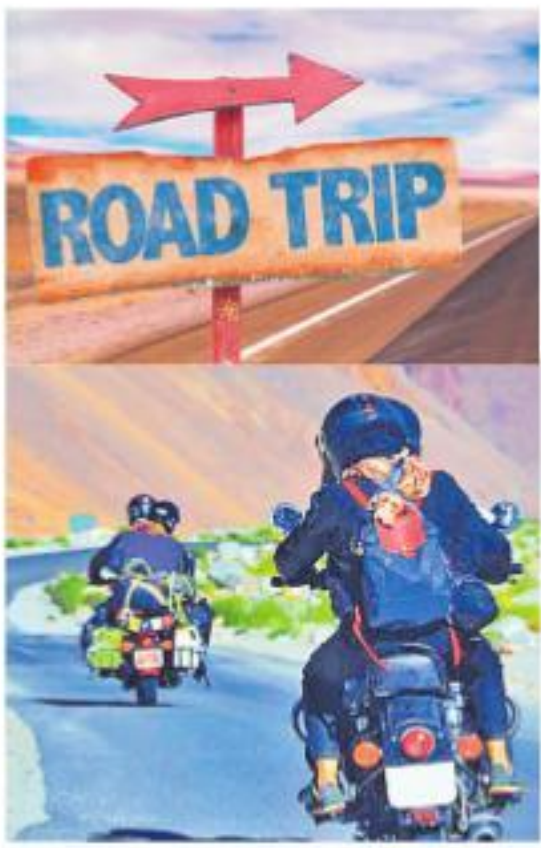
క్రైమ్ డ్రామా కింగ్..
విశాల్ భరద్వాజ్

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

22 నవంబర్ 2020

మనకు తెలిసిన ఆకు కూరలు ఎన్ని? మహా అయితే ఓ పదో... ఇరవయ్యో...!. నిజానికి ఒకప్పుడు వెయ్యి రకాల ఆకుకూరలు ఉండేవి. అందులో పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర... ఇలాంటి వాటికే స్టార్ ఇమేజ్ వచ్చింది. మార్కెట్లో వాటిదే రాజ్యం అయ్యింది. కానీ, మన పల్లెల్లో పొలం గట్లపైనా, కాలువలు, వాగుల పక్కన, చెరువుల చెంతన రకరకాల ఆకుకూరలు సహజసిద్ధంగా పెరుగుతాయి. వీటిలో పోషకాలకు కొదవ లేదు. అలాంటి అరుదైన మన ఊరి ఆకుకూరలకు మళ్ళీ మంచి కాలం వచ్చింది. తగిన ప్రచారం దొరుకుతోంది.. వీటి విలువను ప్రజలు తిరిగి గుర్తిస్తున్నారు...

మా ఊరి ఆకుకూరలు



'లాంగ్ ట్రిప్'కు వెళ్తున్నారా?

కొన్ని నెలల పాటు ఇళ్లకే పరిమితమైన వారంతా బోర్ కొట్టి ఇప్పుడిప్పుడే బయటకు వెళ్లాలనుకుంటున్నారు. పర్యాటక ప్రాంతాలకు కూడా గ్రీన్ సిగ్నల్ రావడంతో, లాంగ్ రోడ్ ట్రిప్స్ వేసేందుకు ఉత్సాహం చూపుతున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో లాంగ్ ట్రిప్ వేయాలనుకునే వారు కొన్ని తప్పనిసరి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు రోడ్డు ట్రిప్ నిపుణులు. అవేమిటంటే...

- కరోనా సమయంలో ఒక ట్రిప్ ను మునుపటిలా ఇష్టమొచ్చినట్టు ప్లాన్ చేసుకోకుండా ఖచ్చితమైన గమ్యస్థానాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆయా రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన ఎంట్రి నియమ నిబంధనలు వేరు వేరుగా ఉంటాయి. ఫీవర్ స్క్రీనింగ్ గైడ్ లైన్స్, ఈ- పాస్ లు, క్వారంటైన్ నియమాలను కూడా తెలుసుకోవాలి. లేదంటే అక్కడిదాకా వెళ్లిన తర్వాత ఇబ్బంది పడతారు.
- మాస్క్ లు, శానిటైజర్, డిస్పోజబుల్ గ్లోవ్స్, ఫేస్ షీల్డ్ తప్పనిసరి. రోడ్డువారగా ఉండే మోటార్ మెకానిక్ షాప్స్ లోకి, పెట్రోల్ బంకుల్లోకి వెళ్లే ముందు అవి సురక్షిత విధానాలను పాటిస్తున్నాయో లేదో చూడాలి.
- ఎక్కడైనా రెస్టరూమ్స్ కు వెళ్లాల్సివస్తే వాటిని శానిటైజ్ చేశారా లేదా చూడాలి.



టాయిలెట్స్ లుక్స్ అదుర్స్

పబ్లిక్

టాయిలెట్స్ అనగానే అబ్బో అస్సలు వెళ్లలేం. ఆ మాటే ఎత్తకండి అని చాలామంది పెదవి విరిచేస్తారు. ప్రపంచంలో ఏ దేశంలో చూసినా ఇదే వరుస. అందుకే జపాన్ ప్రభుత్వం



పబ్లిక్ టాయిలెట్స్ పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంది. ఈ పోటో చూశారా... ఇందులో గాజు గదుల్లా ఉన్నవి ప్రజా మరుగుదొడ్లు. దివ్యాంగులు, మహిళలు, పురుషుల కోసం మూడు గదులు వేరు వేరుగా ఉన్నాయి. పారదర్శకమైన గాజువల్ల బయట నుంచే లోపల ఎలా ఉందో తెలుసుకోవచ్చు. అంతా బయటికి కన్సిస్టంట్ అవరూ వినియోగిస్తారనే అనుమానం వస్తుంది. ఇక్కడే జపనీయులు తమ టెక్నాలజీని జోడించారు. ఈ మరుగుదొడ్లని ప్రత్యేకమైన గాజుతో రూపొందించడం విశేషం. ఎవరైనా లోపలికి వెళ్లి గడి పెట్టుకోగానే గాజు పారదర్శకతను కోల్పోతుంది. కాబట్టి గాజులే గోడల్లా మారి ఏమీ కన్పించకుండా చేస్తాయి. జపాన్ రాజధాని టోక్యోలో ఇటువంటి మరుగుదొడ్లను 17 చోట్ల నెలకొల్పారు. కొంత మంది చాలా అందమైన టాయిలెట్లు అని మెచ్చుకుంటుంటే మరికొందరేమో ఇంత 'సీ త్రూ' నా అని సందేహిస్తున్నారు. మరుగుదొడ్లంటేనే చీకటి, చిత్తడి అనే వాళ్లకు ఇవి బాగా నచ్చుతాయని, సృజనాత్మకమైన టాయిలెట్లను నిర్మించి జపాన్ ఆదర్శంగా నిలిచిందని అక్కడి అధికారులు గొప్పగా చెబుతున్నారు.

హెపటైటిస్ కు హోమియో మేలు

హెపటైటిస్ వైరస్... మానవాళిని భయపెడుతున్న వైరస్ లలో ఇదొకటి. దీని మూలంగా కాలేయంలో కణాలు వాచిపోయి ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్ కు దారితీస్తుంది. దీంతో కాలేయ పనితీరు మెల్లగా తగ్గి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత శాశ్వత పరిష్కారాన్ని చూపే చికిత్స ఇతర వైద్యవిధానాలలో లేదు. కానీ హోమియో వైద్యంలో అద్భుతమైన చికిత్స ఉంది.

ఇవి కారణాలు : ఎక్కువ మందితో సెక్సువల్ కాంటాక్ట్ పెట్టుకోవడం, అవరిచితుల నుంచి సేకరించిన రక్తం అంటే హెపటైటిస్ వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం, స్వలింగ సంపర్కం, ఒకరు వాడిన సిరంజీలు మరొకరు వాడటం వల్ల కూడా హెపటైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి సోకినట్లయితే కడుపులోని బిడ్డకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంటుంది.

లక్షణాలు : ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. తరువాత నెమ్మదిగా కామెర్లు మొదలవుతాయి. దీంతో పాటు చర్మంపై దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. దీన్ని క్రానిక్ హెపటైటిస్ అంటారు.

హోమియో చికిత్స : హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్ లు కాలేయంలో మల్టిపుల్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని రెప్లికేషన్ అంటారు. ఈ రెప్లికేషన్ అయ్యే పద్ధతిని హోమియో పతి మందుల ద్వారా అడ్డుకోవచ్చు.

Dr. K Ravikiran
M.D., M.sc(psych), P.G(virology) LONDON
గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్స్ లెన్స్ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియో పతి
అమీర్ పేట్, కూకట్ పల్లి, బిల్ సుఖ్ నగర్, సికింద్రాబాద్,
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం, తిరుపతి
హన్స్ కొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు
ఫోన్ : 7842 108 108 , 7569 108 108



హెచ్ ఐ వి, హెర్పిస్ లకు మేలైన వైద్యం

హెచ్ ఐ వి సోకితే మరణం తప్పదనే భావన ఇప్పటికీ చాలా మందిలో ఉంది. నిజానికి హోమియోలో హెచ్ ఐ వి వైరస్ ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్ ఐ వి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏళ్ల తరువాత బయటపడటమే. అప్పుటి వరకు వారికి హెచ్ ఐ వి ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజృంభించడం, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్

పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా వుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు.

హోమియో చికిత్స

హోమియో మందులతో రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. తద్వారా హెచ్ ఐ వి రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి. వైరల్ లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడవడానికి ఆస్కారం లభిస్తుంది. హెర్పిస్ సింప్టమ్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు కూడా హోమియో చికిత్సపనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూల కారణాన్ని తొలగిస్తుంది.

అల్సర్ సమస్య మళ్లీ రాదు

"అన్నం తిన్న తరువాత గుండెలో మంటగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు రాత్రి మంట మూలంగా భోజనం కూడా చేయడం మానేశాను. గతంలో రోడ్ సైడ్ ఫుడ్ బాగా తినేవాణ్ణి. ఈ సమస్య మొదలయ్యాక పూర్తిగా మానేశాను. ఇంట్లో నాన్ వెజ్ వండితే అందరూ తింటుంటే నేను చూస్తూ కూర్చుంటున్నాను. డాక్టర్ కు చూపిస్తే అన్నం తినకుండా కొన్ని మాత్రలు వేసుకోమని ఇచ్చాడు. అవి వేసుకున్న రోజులే బాగుంటుంది. వేయని రోజు మంట మామూలే. ఇదీ నా పరిస్థితి" అంటూ ఒక వ్యక్తి మా క్లినిక్ కు వచ్చాడు. అల్సర్ తో బాధపడుతున్నాడని ఆర్థమయినా నిర్ధారణ కోసం ఎండోస్కోపీ చేయించమని చెప్పాను. మరుసటి రోజు సాయంత్రం రిపోర్టుతో వచ్చాడు. అల్సర్ ఉన్నట్లుగా నిర్ధారణ అయింది. తనకు అదే విషయాన్ని చెప్పిమందులతో పాటు కొన్ని ఆహారనియమాలు సూచించా.

ఏంటీ అల్సర్? : సాధారణంగా అల్సర్లు మూడు చోట్ల ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకటి కడుపులో (స్టమక్ అల్సర్), రెండవది చిన్నపేగులో (డ్యుయెడినం అల్సర్), మూడవది అన్నవాహికలో (ఇసియోఫేగస్ అల్సర్).

చికిత్స తరువాత : అల్సర్ ను తగ్గించేందుకు కొన్ని మందులు ఇచ్చా. నెల రోజులు వాడి మళ్లీ రమ్మని చెప్పా. కొన్ని ఆహారనియమాలు సూచించా.

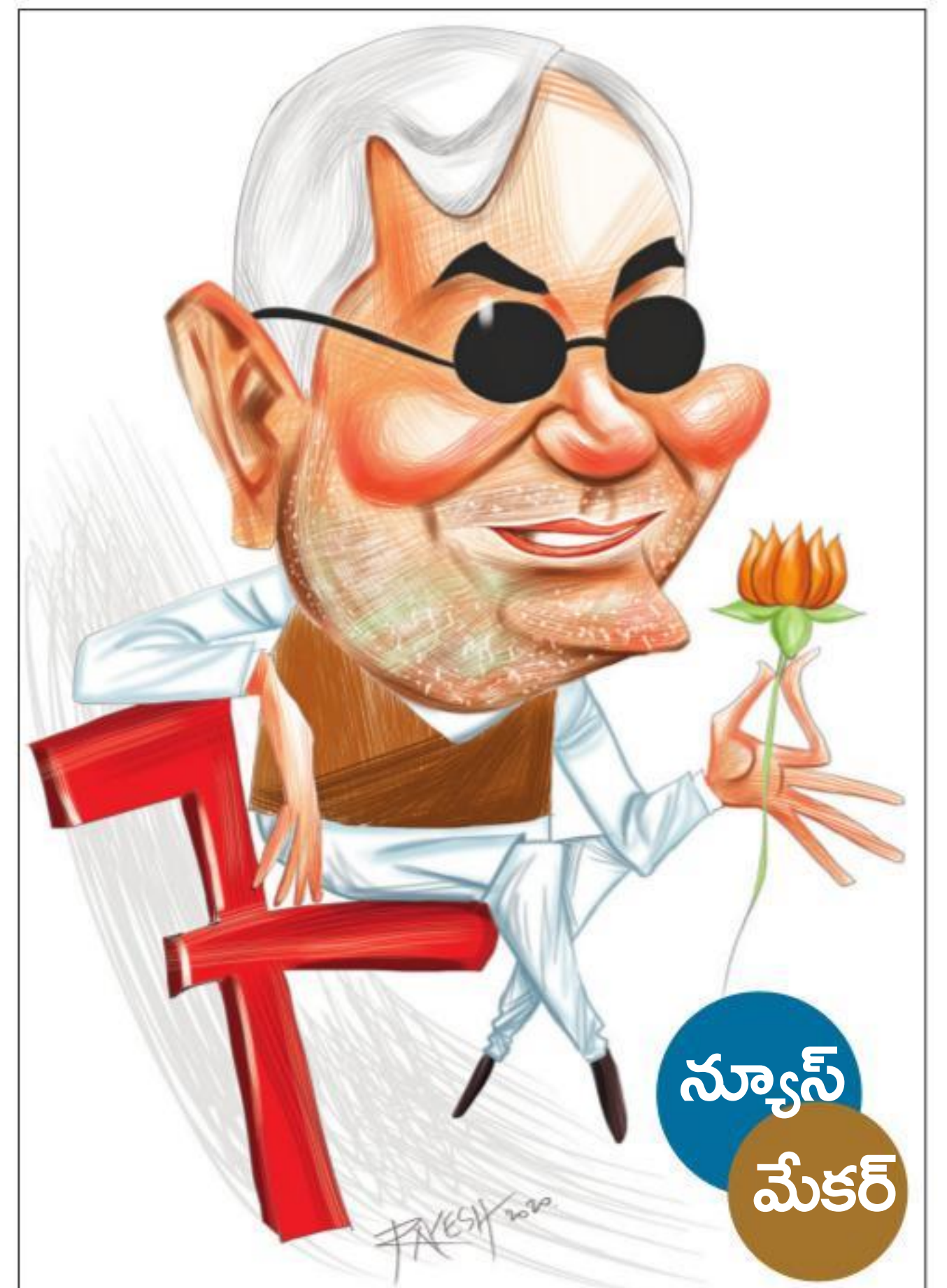
నెల తరువాత మళ్లీ కనిపించాడు. ఎలా ఉందని అడిగితే మంట దాదాపుగా తగ్గిపోయిందని చెప్పుకొచ్చాడు. అప్పుడప్పుడు వస్తోందని, సాయంత్రానికి మళ్లీ పోతోందని అన్నాడు. మరో మూడు నెలలు మందులు వాడితే సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుందని చెప్పి పంపించా. ఇప్పుడతనిలో అల్సర్ సమస్య శాశ్వతంగా తగ్గింది.

సయాటికా సమస్య తగ్గుతుందెలా?

కీళ్లనొప్పులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో సయాటికా ఒకటి. ఈ సమస్యతో బాధపడే వారిలో నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. వారి బాధ వర్తనాతీతం. నడుం నుంచి కాలు వరకు నొప్పి పాకుతూ ఉంటుంది. శరీరంలో అతి పొడవైన నరం సయాటికా. వెన్నులో ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత ఖాళీ ప్రదేశం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను బంధించి ఉంచే కొన్ని కండరాలు ఉంటాయి. మన దైనందిన పనుల్లోని కొన్ని లోపాల వల్ల కొందరిలో ఈ పూసలను బంధించి ఉంచే కండరాలు బలహీనమవుతాయి. ఫలితంగా పూసల మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన ఖాళీ తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దీనివల్ల ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళితే అంత దూరం నొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది.

లక్షణాలు : చాలా మందిలో కుడి వైపు నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. నడుము నొప్పి రావడం, కొద్దిగా శారీరక శ్రమ చేయగానే నొప్పి తీవ్రత పెరగడం, మొదట నడుము భాగంలో మొదలై క్రమేణా తొడ వెనక భాగానికి పాకుతుంది. తరువాత మోకాళ్లు, పాదాల చివరకు, పిక్కలు, మడమలకు వ్యాపిస్తుంది. కరెంట్ షాక్ కొట్టినట్లు నొప్పి వస్తుంది. ఒక్కోసారి తిమ్మిర్లు, మంట వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

హోమియో చికిత్స : నొప్పి ఏదైనా సమూలంగా తగ్గాలంటే హోమియో చికిత్స ఒక్కటే మార్గం. సయాటికా సమస్యలకు హోమియో వైద్య విధానంలో అద్భుతమైన చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. హోమియో మందుల ద్వారా నడుము నొప్పిని పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చు. వెన్నుపూసలో జరిగే మార్పులను నివారిస్తూ, కండరాలకు బలం చేకూరే విధంగా చికిత్స ఇవ్వడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.



బిహార్ ముఖ్యమంత్రిగా జేడీయూ అధినేత నితీశ్ కుమార్ మరోసారి పగ్గాలు చేపట్టారు. 20 ఏళ్లలో ఏడుసార్లు సీఎం పదవిని చేపట్టిన ఘనతను ఆయన సాధించారు. అంతేకాదు ఆయన సీఎం కావడం ఇది వరుసగా నాలుగోసారి. కాకలు తీరిన రాజకీయ యోధుడిగా పేరొందిన నితీశ్ బీజేపీ సహకారంతో ఎంతకాలం నెట్టుకొస్తాడనేది కాలమే నిర్ణయించాలి.



శివకేశవుల పూజలతో మిన్నంటే మాసం కార్తీకం. సూర్యోదయ వేళల్లో నదీ, సముద్ర స్నానాలు, ఇళ్లు, ఆలయాలలో దీపాలంకరణలు, పురాణ పఠనం, శ్రవణం. ఒక్కో రోజు ఒక్కో విశిష్టతతో మాసమంతా పండగ వాతావరణమే. కానీ నేడు కరోనా కారణంగా మునుపటిలా కార్తీకమాసాన్ని ఆచరించలేమా అనే సందిగ్ధత నెలకొంది. భక్తిశ్రద్ధలకు తోడు కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే కార్తీకమాసాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేయవచ్చు.

కరోనా వేళలో కార్తీక మాసం

నదీస్నానం

కార్తీకమాసంలో నదీ స్నాన మహత్వాల గురించి కార్తీకపురాణం విపులంగా పేర్కొంది. ఆషాఢం, కార్తీకం, మాఘం, వైశాఖ మాసాలలో సముద్ర స్నానాలు ఆచరించడం ఆనవాయితీ. అందుకే కార్తీక పౌర్ణమినాడు సముద్ర తీరాలు భక్తులతో పోటెత్తుతాయి.. ఈ కార్తీక మాసంలో సూర్యుడు తులారాశిలోకి సంక్రమించడం వల్ల అన్ని నదులూ గంగాదేవి స్వరూపాలుగా మారతాయని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతేకాదు ఈ నెల రోజులూ ప్రతి ప్రవాహమూ, ఊట నీరు గంగే. కాబట్టి బావి, తటాకం, కాలువ, నది, సముద్రం... ఇలా ఎందులో స్నానం చేసినా కార్తీక మాస ఫలితం లభిస్తుంది. అయితే నేడు కరోనా కారణంగా నదులు, సముద్ర స్నానాలను వీలైనంత వరకూ దూరంగా ఉండడమే ఆరోగ్యకరం. బోర్వెల్, సంపు నీటిలోనూ పరమపావణి గంగాతల్లి ఉందనే నమ్మకంతో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి ఆ పరమేశ్వరుడి ప్రీతిపాత్రాన్ని పొందవచ్చు. “దేవి సురేశ్వరి భగవతి గంగే త్రిభువనతారిణి తరళతరంగే! శంకరమౌళి విహారిని విమలే మమ మతిరాస్తాం తవ పదకమలే!!” అని గంగా దేవిని స్మరించుకుంటూ ఇంట్లోనే స్నానాలు ఆచరించడం మంచిది.

వనభోజనాలు

కార్తీక మాసంలో వనభోజనాలకు ఎంతో ప్రశస్తి. ఏడాదికి ఒకసారైనా బంధువులందరూ కలిసి వనభోజనాలకు వెళ్లడం సాధారణమే. వనం లేదా తోటల్లోని ఉసిరిక చెట్లకు, విష్ణుమూర్తి పటానికి పూజలు చేసి ఇంటి నుండి తెచ్చిన నైవేద్యాలను సమర్పించి అందరూ కలిసి సహపంక్తి భోజనాలు చేస్తారు. కార్తీక పౌర్ణమి రోజున ఉసిరి చెట్టు నీడన సత్యనారాయణ స్వామి



వత్రం ఆచరించే వాళ్ళూ లేకపోలేదు. ఉసిరి చెట్టు దామోదరునికి ఎంతో ప్రీతి పాత్రమైన వృక్షం. దామోదరుడి ప్రతిరూపంగా కూడా ఉసిరికి పేరు. లక్ష్మీదేవి ఆవాసమై ఉంటుందట. ఎన్నో ఔషధ గుణాల గని ఈ వృక్షం. పుడుచుల్లో చేదు తప్ప మిగిలిన అయిదూ ఇందులో ఉంటాయి. అందుకే కార్తీక మాసంలో ఉసిరి చెట్టు నీడలో భోంచేయమన్నారు. అయితే నేడు కరోనా కారణంగా పూర్తి జాగ్రత్తలు పాటించవలసిందే. వీలైనంత వరకూ వన భోజనాలను మానుకోవడమే మంచిది. ఒకవేళ వెళ్లినా సామూహికంగా కాకుండా ఒక్కో కుటుంబం విడిగా వెళ్లి తక్కువ సమయంలో వనభోజనాన్ని పూర్తి చేసి వచ్చేయాలి. పూర్తిగా ఇంట్లో చేసిన ఆహారాన్ని భుజించడమే శ్రేయస్కరం. ఇంకా చెప్పాలంటే ఓ ఉసిరి చెట్టు కొమ్మని తీసుకువచ్చి ఇంట్లోనే పూజాదికాలు నిర్వహించి కుటుంబమంతా కలిసి భోంచేయడం మరీ మంచిది. కరోనా జాగ్రత్తలు పాటిస్తూనే వనభోజనాలనూ పూర్తిచేసిన పుణ్యం లభిస్తుంది.

కార్తీక దీపాలు

ఈ మాసంలో ప్రతి రోజూ ఉదయమే స్నానం చేసి ఇంట్లో దీపాలు పెట్టి ఆ తరవాత దగ్గరలోని గుడికి వెళ్లి దీపాలను వెలిగించడం తెలుగింటి ఆడపడుచుల దినచర్య. గుడిలోనే ఏరోజుకారోజు కార్తీక పురాణ పారాయణం చేస్తుంటారు. కార్తీక సోమవారాలప్పుడు ప్రత్యేకంగా జరిగే లక్ష్మీ బిల్వార్చనలు, మహర్నాద్రాభిషేకాల్లో ఇంటిల్లిపాదీ

పాల్గొంటారు. కార్తీక పౌర్ణమి నాడు సత్యనారాయణ వ్రతాన్ని గుడిలోనే ఆచరించేవారు ఎందరో. సాయంత్రాలు కూడా గుడిలో 360 దీపాలను వెలిగిస్తూ పరమేశ్వరుడి సేవలో నిమగ్నమవుతారు. ఇక ఉపవాస దీక్షలూ, ఏక భుక్షం, సోమవార వ్రతాలు మామూలే. అయితే ఈ ఏడాది మాత్రం గుడికి వెళ్లినా కరోనా ఇంకా ఉందన్న విషయాన్ని మరచిపోకూడదు. తొందరగా దీపాలను వెలిగించి ఇంటికి వచ్చేయడం మంచిది. మిగతా భక్తులతో కాస్త ఎడాన్ని పాటించాలి. మాస్కులను ధరించాలి. రద్దీ తక్కువగా ఉండే వేళల్లోనే గుడికి వెళ్లడం మరీ మంచిది.



గోడ మీద కోతి



కాలానికి తగినట్లుగా మారడంలో కళాకారులు ముందుంటారు. వారి పనులు ప్రజలను ఆలోచింప జేస్తాయి. ఆస్థిలియాకు చెందిన లీసా రోయిత్ జీవావరణంలో సిద్ధపాస్తుడు. మహా నగరాలలో కూడా జంతువుల గురించి స్పృహ కలిగించేలా అతడి ఆకృతులు ఉంటాయి. స్కాట్లాండ్లోని ఎడిన్బర్గ్లో ఇటీవలే 45 అడుగుల ఎత్తున్న అతిపెద్ద బంగారు కోతి శిల్పాన్ని ఆవిష్కరించాడు. భవనంపైకి కోతి ఎగబాకుతున్నట్లుగా ఈ శిల్పం ఉంది. ఇంతకు ముందు బీజింగ్, హాంగ్ కాంగ్ లలోని బహుళ అంతస్తులపై కూడా లీసా ఇలాంటి శిల్పాలనే తీర్చిదిద్ది పాదచారులకు జీవావరణంపై అవగాహన కలిగించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడు.

బిట్ బ్యాంక్



అదృశ్యమవుతున్నాయి

ఇటీవలే లీమర్ డేని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహించారు. పిల్లల జాతికే చెందిన ఎర్ర లీమర్లు అత్యంత వేగంగా అంతరించి పోతున్న జాతుల జాబితాలో ముందున్నాయి. మెడగాస్కార్ కి చెందిన లీమర్లు అటవీ ప్రాంతాల్లో చాలా తక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. వరల్డ్ లీమర్ డే సందర్భంగా ఓ జాలోని లీమర్ పై క్లిక్ మన్న దృశ్యం.



డే ఆఫ్ ది డెడ్

మెక్సికోలో అతి పెద్ద పండుగల్లో ‘డే ఆఫ్ ది డెడ్’ ఒకటి. ఏడాదికి ఓసారి కుటుంబంలో మరణించిన వారిని గుర్తుచేసుకోవడం లక్ష్యం ఆచారం. వారికి ఇష్టమైన పిండివంటలను చేయడం లాంటివి చేస్తారు. జీవితంలో మరణమూ ఓ భాగమే అనేలా ఈ వేడుకలు సాగుతాయి. ఇక్కడనే కాదు వీధులను కూడా ఇదే విధంగా తీర్చిదిద్దుతారు. కొంతమంది అస్థిపంజరాలూ, పుల్లెలూ భయంకర వేషధారణలో ఊరేగుతారు. మెక్సికో సిటీలోని ఓ వీధిలో కనిపించిన దృశ్యమిది.

రమ్ రమ్ చీపురు



హరీపాటర్

సినిమాలు చూసిన వాళ్లెవరైనా సరే ఓసారి చీపురు పట్టుకుని గాల్లో ఎగరిపోవాలని కలలుకుంటారు. అలాగే కలలు కని నిజం చేశారు

బ్రెజిల్ లోకు చెందిన ఇద్దరు మిత్రులు. వినసియస్ సాన్క్లస్, అరిగ్నాండ్రో రస్సో లకు హరీపాటర్ సినిమాలంటే భలే ఇష్టం. అందులో మేజిక్ చీపురుతో ఎరిగిపోయే హరీపాటర్, అతడి మిత్ర బృందాన్ని రెప్ప వేయకుండా చూసేవాళ్ళు. తాము కూడా అలాంటిదాన్ని తయారు చేయాలని

పూనుకున్నారు. అచ్చంగా సినిమాలో ఉన్న చీపురు మాదిరిగా ఓ పరికరాన్ని డిజైన్ చేశారు. దాని పేరు ‘సువెమ్’. 51 సెంటీమీటర్ల పొడవుతో ఉన్న సువెమ్ ను కార్బన్ స్టీల్ తో రూపొందించి ఎలక్ట్రోస్టాటిక్ పెయింటింగ్ వేశారు. మధ్యలో కూర్చునేలా ఓ సీటును కూడా అమర్చారు. దాన్ని ఎలక్ట్రిక్ యూనిటైజ్డ్ కు బిగించారు. సువెమ్ ను పైకి అంటే ముందుకు సాగుతుంది. కిందకి అంటే బ్రేక్ పడుతుంది. సావో పౌలో నగరంలో మిత్రులిద్దరూ ఈ కొత్త యూనిటైజ్డ్ ను ప్రదర్శించారు. చూపరులను భలేగా ఆకర్షించాయి. ఈ యూనిటైజ్డ్ అమ్మడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయట.

కన్నీటి దీపాలు

కళ్ళనుంచి కన్నీటి వాగులు జారిపోయాక ఎండిన కలల చారికల్ని తాకి దుఃఖం చెక్కబడింది.

గుండెల్లో ఎండలు వేలాడి వడగాల్పులు ఊపిరిని సలుపుతున్నాయి.

ఎల్లకాలం పగులుతూ రగులుతూ కర్తవ్యమే వెంట రోజులు సర్దుకు పోతున్నాయి.

ఆనందానికి ఆశ్రమం ఉంటుందా శ్రమకి సౌభాగ్యం అద్దుకుంటుందా గొంతు పెగలని నిశ్శబ్దంలో నిశ్చలంగా మూగబోయిన కాలం.

ఒక మోగని ఆకాశాన్ని ఎత్తుకున్న సమయం ఒక వెలగని రాత్రిని మింగుతున్న తరుణం

ఇంకా కళ్ళలో జ్ఞాపకాలు అన్నీ చిందర వందరగా పడివున్నాయి.

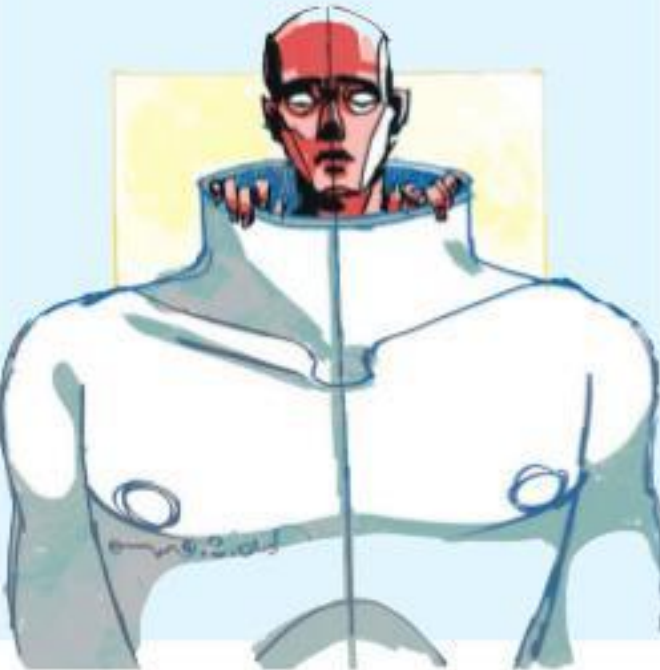
బతకటం ఒక యుద్ధం బతికించటం మరో యుద్ధం

రెండింటి మధ్య సందిగ్ధంగా సాగిపోయే కాలం

కన్నీటికి ఆనవాలుగా మిగులుతుంది.

జీవితమన్నాక సమాధాన పరచుకోవాల్సినవి పడినాలేచి చేరాల్సినవి కొన్ని ఉంటాయి కూడదీసుకున్న ఆశలు చమురు పోశాక మళ్ళీ కళ్ళలో ఏవో దీపాలు వెలిగించుకుని మండే సమయాలు కాసంత ముందుకి జరుగుతుంటాయి.

- గవిడి శ్రీనివాస్, 70192 78368



కవిత్యం

అత్తిపత్తి ఆకులు (టచ్ మీ నాట్) ముట్టుకోగానే ముడుచుకుంటాయని అందరికీ తెలుసు. కానీ చలనం ఉన్న గడ్డిపోచను ఎప్పుడైనా చూశారా? తడి తగిలినపుడు ఆ గడ్డిపోచ గడియారంలో ముల్లులా గిరగిరా తిరుగుతుంది. ప్రస్తుతం పరిశోధనల దశలో ఉన్న ఈ అరుదైన గడ్డిపోచతో 'పెట్రోల్ లోని కల్తీని కూడా కనిపెట్టవచ్చు' అంటున్నారు గల్లా చంద్రశేఖర్ అనే మొక్కల పరిశోధకుడు. ఆయన పరిశోధనల విశేషాలివి...

అద్భుతాల 'గడ్డిపోచ'

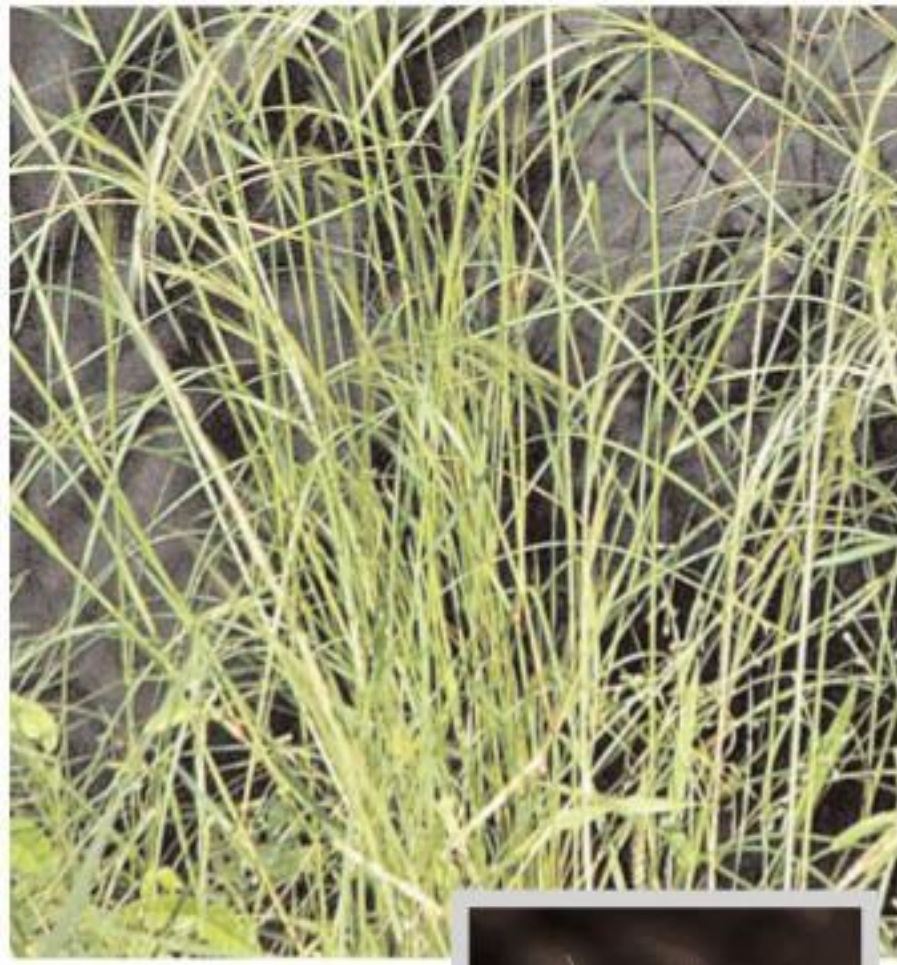
ఒక ఉదయం పొలం గట్ల మీద నడుస్తున్న చంద్రశేఖర్ పాదాలకు గాలికి ఊగుతున్న గడ్డిపోచలు తగిలాయి. చిత్తూరు జిల్లా, కారాకొల్లు గ్రామానికి చెందిన ఆయనకు ప్రకృతి, మొక్కలంటే చాలా ఇష్టం. కనిపించిన ప్రతీ మొక్కను, ఆకును పరిశీలించి దాని పూర్వాపరాలు తెలుసుకోవడం సరదా. ఆ ఆసక్తితోనే పాదాలను తగిలిన గడ్డిపోచలను తెంచి, పక్కనే ఉన్న పంటకాలువ గట్టున కూర్చుని పరిశీలించసాగాడు. చీపురు పుల్లలా ఉన్న ఆ గడ్డిపరకను నీటిలో వేయగానే, అది ఒక జీవలా కదలడం గమనించాడు. ఇంటికొచ్చిన తర్వాత ఆ గడ్డిపరకను వేడిగా ఉన్న చోట పెట్రోల్ లో ముంచి తీశాడు. అంతే... అది గడియారం ముల్లులా తిరిగింది. తన పరిశీలనను నిర్ధారించుకోవడానికి ఆయన ఆ గడ్డిపరకలను తిరుపతిలోని ఎస్సీ యూనివర్సిటీలోని వైరాలజీ డిపార్ట్ మెంట్ ను సంప్రదించాడు. అక్కడ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ డి.వి.ఆర్.సాయిగోపాల్ వాటిని మైక్రోస్కోప్ లో పరిశీలించి, తడి తగిలినప్పుడు ఆ గడ్డిపోచ గిరా గిరా తిరగడం చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. "అది పందిముల్లు మొక్క. అరుదైన గడ్డిజాతికి చెందినది. శాస్త్రీయంగా దానిని 'అరిస్టిడా పనిక్యులాటా' అంటారు. నీరు, ఆమ్లం, ఆల్కహాలు తగిలినప్పుడు ఈ గడ్డిపోచ



వివిధరకాలుగా స్పందించడం కనిపించింది. వేడి, నీరు తగిలినప్పుడు క్లాక్ వైజ్, యాంటీ క్లాక్ వైజ్ తిరుగుతోంది. శక్తివంతమైన మైక్రోస్కోప్ లో పరిశీలిస్తే ఈ అరుదైన గడ్డిపోచ చుట్టూ చిన్నముళ్లు, జీవకణాలు కనిపించాయి. నీరు తగిలినప్పుడు అవి వ్యాకోచించి నెమలిపించంలా విచ్చుకుంటున్నాయి" అన్నారు సాయిగోపాల్.

నిరంతర పరిశోధనలు...

డిగ్రీ చదివిన చంద్రశేఖర్ కు పరిశోధనలంటే మక్కువ. బాల్య మిత్రులతో కలిసి ఊరిలో రైతులకు మేలు చేసే అంశాల మీద నిరంతరం ఆయన పరిశోధనలు చేస్తుంటారు. కారాకొల్లు గ్రామంలో ఒకప్పుడు దోమల సమస్య విపరీతంగా ఉండేది. దాంతో డెంగ్యూ, మలేరియా వ్యాదులు విజృంభించాయి. దోమల వల్ల పాడి రైతులు పశువుల పాకలోకి వెళ్లి పాలు పితకడానికి ఇబ్బందిపడేవారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో శేషాచలం పర్వత ప్రాంతాల్లో అరుదుగా కనిపించే



విశేషం

ఆ లక్షణాల వల్లే...

అత్తిపత్తి ఆకుల్ని తాకినప్పుడు దానిలోని మృదు కణజాలం నుంచి నీరు కాండంలోకి వెళుతుంది. దాంతో పటుత్వం తగ్గి ఆకులు ముడుచుకుపోతాయి. కొంత సమయానికి కాండం నుంచి నీరు బుడిపెలోకి చేరి ఆకులు యథాస్థితికి వస్తాయి. ఇలాంటి జాతికి చెందిన అరుదైన మొక్క పందిముల్లు. ఈ గడ్డిలో థర్మల్ పవర్ ని మెకానికల్ పవర్ గా మార్చే లక్షణాలుంటాయి. దీనివల్లే నీటిలో, పెట్రోల్ లో తడిస్తే గిరగిరా తిరుగుతుందని, కిరోసిన్ లో తడిస్తే తిరగదని చంద్రశేఖర్ పరిశోధనలో తేలింది. దీని వల్ల పెట్రోల్ కల్తీని కనిపెట్టొచ్చని అంటున్నారు.

చిక్కుడు లాంటి ఒక తీగజాతి మొక్కను గుర్తించింది చంద్రశేఖర్ మిత్రబృందం. రాత్రి పూట ఒక గదిలో ఆ కాయల జిగురును ఉంచారు. ఆశ్చర్యంగా దోమలన్నీ ఆ జిగురుకు అంటుకుపోయాయి. ఆ మొక్క ఆకు రసాన్ని దోమలు, లార్వా ఉన్న మురుగునీటిపై చల్లారు. వారి పరిశోధనకు చక్కని ఫలితం కనిపించి, ఆ మొక్క కీటక నాశినిగా రుజువయ్యింది. ఆ మొక్కలను ఊరంతా పంచడంతో దోమల బాధ పోయింది. ఈ విషయం తెలిసిన ఎస్సీ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్లు చంద్రశేఖర్ బృందాన్ని ప్రశంసించి, వారి పరిశోధనలను కొనసాగించాల్సిందిగా ప్రోత్సహించారు. అప్పటి నుంచి చంద్రశేఖర్ తన స్నేహితులైన వెంకటేశ్వర్లు, శివ, శ్రీధర్, చిరంజీవులు, బత్తినాయుడు భాస్కర్, మురళీలతో కలిసి చిత్తూరు అటవీ ప్రాంతంలో అరుదుగా కనిపించే ఆకులు, కాయలు వెదికి, వాటితో ప్రయోగాలు చేస్తూ గ్రామీణ శాస్త్రవేత్తలుగా మారారు.

కలుపు మందు కనిపెట్టారు...

ఊరిలో రైతుల వ్యవసాయ భూమి రసాయన ఎరువులతో దెబ్బతినకుండా, పొలాల్లో కలుపు నివారణకు తన మిత్రబృందంతో కలిసి పరిష్కార మార్గాన్ని సూచించారు చంద్రశేఖర్. పొలాల్లో నులిపురుగులు మొక్క వేరుభాగంలో ఉంటాయి. కంటికి కనిపించకుండా పంటసారాన్ని పీల్చేస్తాయి. దాంతో పంట ఎదుగుదల మందగిస్తుంది. ఈ ప్రమాదకర నులిపురుగును నిర్మూలించే ఆకురసాల కోసం అన్వేషణ కొనసాగించారాయన. కొన్ని ఆకు రసాలతో కలుపు నివారణ మందును కనిపెట్టారు. దీనివల్ల కలుపు నిర్మూలన జరగడమేగాక పంట ఏవుగా పెరుగుతుంది. అంతేకాదు ఇరవై శాతం అధిక దిగుబడి రావడం కూడా గుర్తించారు. 2017లో విశాఖలో



చంద్రశేఖర్

జరిగిన 'ఇంటర్నేషనల్ ఇన్నోవేషన్ ఫెయిర్ లో వీరి పరిశోధన ప్రముఖంగా నిలిచింది. ఈ రకం పరిశోధనలన్నీ వీరు సొంత ఖర్చుతోనే చేస్తున్నారు. "నాకున్న ఎనిమిది ఎకరాల్లో ఇప్పటికే నాలుగు ఎకరాలు అమ్మేశాను. అయినా సరే పరిశోధనలు సత్ఫలితాలు ఇస్తుండటంతో సంతృప్తిగా ఉంది" అన్నారు చంద్రశేఖర్. సైన్స్ ద్వారా సమాజానికి మేలు చేయాలనేది వీరి నినాదం. 'సరికొత్త ప్రయోగాలు చేయడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటామ'ని చెబుతున్న చంద్రశేఖర్ ఫోన్ నెంబర్: 98495 41674.

- మాటలి, 9492046621

జంధ్యాల తీసిన ఒక సినిమాలో సుత్తి వీరభద్రరావుకు నడక అలవాటు ఉంటుంది. గదిలో పెట్టినా సరే, లక్కడే ఉన్న బల్ల మీద వాకింగ్ చేస్తూ నవ్వులపూలు పూయిస్తాడు. అయితే 28 ఏళ్ల బాలాజీ సూర్యవంశీ మాత్రం సీరియస్ గా ఇంట్లోనే లక్షకు పైగా మెట్లు ఎక్కి దిగుతూ... 68 కిలోమీటర్లు నడిచి రికార్డు సృష్టించాడు.

రికార్డు

మహారాష్ట్రలోని ధానేకు చెందిన బాలాజీ సూర్యవంశీ రెగ్యులేటరీ ఎఫైర్స్ ప్రొఫెషనల్ గా పని చేస్తున్నాడు. వయసు 28 ఏళ్లే అయినా భారీకాయంతో ఉండేవాడు. బరువు తగ్గేందుకు నడకను మించిన మార్గం లేదని గ్రహించి, ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో ఇంట్లోనే వాకింగ్ మొదలెట్టాడు. ఇంట్లోని మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం... ఇలా సాగేది అతడి వాకింగ్. అలా చేయడం వల్ల కేవలం రెండు నెలల్లోనే 15 కిలోల బరువు తగ్గాడు. దాంతో అతడిలో చట్టుదల పెరిగింది. సరదాగా ఒక రికార్డు సృష్టిస్తే ఎలా ఉంటుందనే ఆలోచన వచ్చింది. వెంటనే మెట్లు లెక్కించడానికి గూగుల్ ఫిట్ లో 'స్టెప్స్ యాప్' సాయం తీసుకున్నాడు. సెప్టెంబర్ 20న అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు ఇంట్లోనే నడక ప్రారంభించి సాయంత్రం 7.55 గంటలకు పూర్తి చేశాడు. అంటే 19 గంటల 55

నిమిషాల్లో అతడు అక్షరాల ఒక లక్షా నూట ఇరవై ఎనిమిది మెట్లు ఎక్కి దిగాడు. ఆ దూరం 67.8 కిలోమీటర్లుగా సమోదయ్యింది. ఈ రికార్డును గుర్తించిన 'ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్' నిర్వాహకులు అతడికి ఆక్టోబర్ 3న సర్టిఫికేట్ ను ప్రధానం చేశారు.

నొప్పి నివారణి వాడుతూనే...

ఆరుబయట నడకకు, ఇంట్లో నడకకు చాలా తేడా ఉంటుంది. ఏకబికిన ఇంట్లో మెట్లు ఎక్కుతూ దిగుతూ నడవాలంటే అంత సులువేం కాదు. ఊపిరి పీల్చు

20 గంటలు... లక్ష మెట్లు!

కోవడం కూడా కష్టమవుతుంది. "నడక ప్రారంభించిన తర్వాత ప్రతీ గంటకు ఒక నిమిషం పాటు బ్రేక్ తీసుకునేవాడిని. శ్వాస తీసుకోవడానికి ఆ సమయం సరిపోయేది. ఆ తర్వాత క్రమక్రమంగా సమయాన్ని పొడిగించాను. కొన్ని గంటల తర్వాత ఐదు నిమిషాల బ్రేక్ ఇచ్చేవాణ్ణి. ఆ సమయంలో కాళ్లకు నొప్పిని నివారించే ఆయింట్ మెంట్స్ రాస్తూ తిరిగి నడక మొదలెట్టేవాణ్ణి" అని తన అనుభవాన్ని

పంచుకున్నారు సూర్యవంశీ. లాక్ డౌన్ కారణంగా ఇంటికే పరిమితం కావడంతో ఫిట్ నెస్ వైపు దృష్టి సారించాడతను. ప్రతీరోజూ ఇంట్లోనే 10 వేల మెట్లు ఎక్కి దిగడం వల్ల రెండు నెలల్లో 15 కిలోల బరువు తగ్గాడు. ఆ ప్రయత్నమే అతడిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపింది. రికార్డు సృష్టించాలనే ఆలోచనకు బీజం



వేసింది. "లోకల్ ట్రెయిన్ లో అరగంట నిలుచుంటే చాలు చెమటలు పట్టేవి. శ్వాస ఆడేది కాదు. భారీ కాయం వల్ల ఎక్కువ దూరం నడవలేక పోయేవాణ్ణి. ఈలోపు లాక్ డౌన్ రావడంతో ఆ సమయాన్ని ఫిట్ నెస్ కోసం వినియోగించుకోవాలని అనుకున్నా. నెమ్మదిగా ఇంట్లోనే ఒక ప్రయత్నం చేశా. అది సక్సెస్ కావడంతో

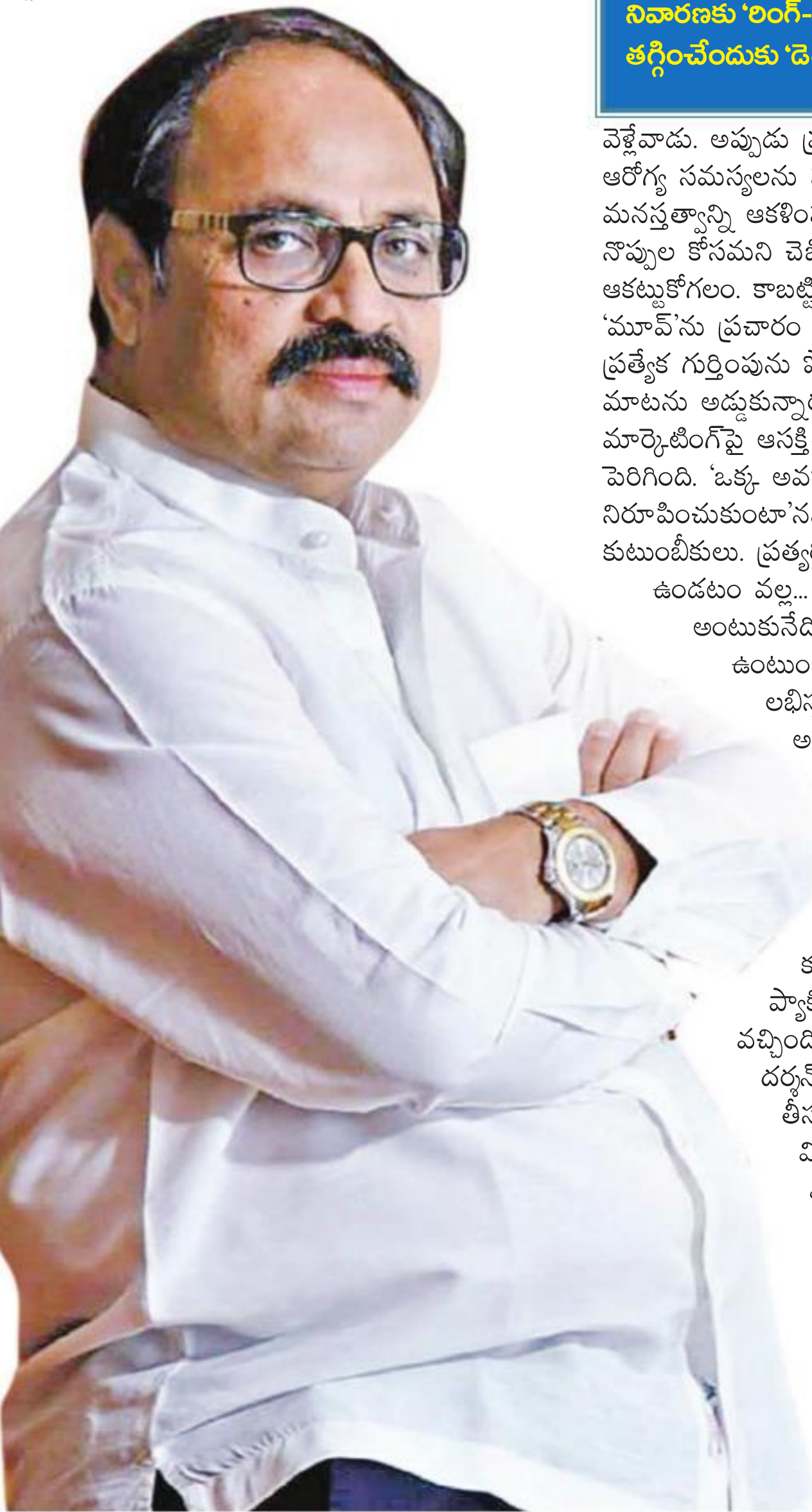
రికార్డు వైపు ఆసక్తి ఏర్పడింది" అన్నారు సూర్యవంశీ. **డైట్ కూడా ముఖ్యమే...**

ఈ టైపు వ్యాయామం అందరికీ సరైనది కాదనే క్లారిటీ సూర్యవంశీకి ఉంది. అందుకే అతడు ఇది కేవలం తన వ్యక్తిగతంగా చేసినదే తప్ప, ఎవరికీ చేయమని సలహా ఇవ్వనంటాడు. బరువు తగ్గేందుకు ఇంట్లోనే మెట్లు ఎక్కి దిగే వ్యాయామాన్ని ఎంచుకున్నప్పటికీ అందుకు తగ్గ డైట్ ను కూడా అతడు ఎంచుకున్నాడు. "బరువు తగ్గే క్రమంలో డైట్ ప్లాన్ కూడా ఏర్పరచుకున్నా. అందులో భాగంగా ప్రతీరోజూ ఉదయం మూడు ఉడికించిన గుడ్లు తినేవాణ్ణి. కొన్ని రోజులు వాటి స్థానంలో 'పోహ' లేదా ఇడ్లీలు అల్పాహారంగా తీసుకునేవాణ్ణి. లంచ్ లోకి చపాతీలు, వెజ్ కర్రీ, సలాడ్... రాత్రి డిన్నర్ లోకి రెండు రోట్టెలు, వెజ్ కర్రీ, పెరుగు... ఇలా డైట్ విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా. జంక్ ఫుడ్ కు పూర్తిగా దూరంగా ఉన్నా" అన్నారాయన. మొదట్లో రోజుకు రెండు కిలోమీటర్ల లక్ష్యాన్ని ఏర్పరుచుకుని, దాన్ని క్రమక్రమంగా ఐదు కిలోమీటర్లకు పెంచాడు. ఆ విధంగా కొన్నాళ్లకు రోజూ పదివేల మెట్లు ఎక్కి, దిగడం అతడికి సులువయ్యింది. "బరువు తగ్గాలను కునేవారు ముందుగా బద్దకాన్ని వదిలించుకోవాలి. బెడ్డు దిగి వ్యాయామానికి శరీరాన్ని అలవాటు చేస్తే తప్పకుండా ఫలితం ఉంటుంది" అంటున్న సూర్యవంశీ తన రికార్డుతో ప్రస్తుతం ధానేలో సెలబ్రిటీగా మారాడు.

వ్యాపారం కూడా క్రికెట్ బ్యాట్స్ మ్యాన్ కొట్టిన బంతి లాంటిదే! ప్రత్యర్థి ఫీల్డర్లు అడుగడుగునా ఆపేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే ఫీల్డింగ్ గ్యాప్ ను గమనించి.. సమయస్ఫూర్తితో షాట్లు కొట్టినవాడే ఉత్తమ అటగాడు అవుతాడు. ఆ పనే చేశాడు దర్శన్ పటేల్. అప్పటికే మార్కెట్ లో ఉన్న ఉత్పత్తులలోని లోపాలను పసిగట్టి... కనితే అట మొదలెట్టాడు...

2006 అహ్మదాబాద్... ఓ గుజరాతీ ఉమ్మడి కుటుంబం సమావేశం..
అన్నయ్యలు: విడిపోయి ఏమి సాధించాలనుకుంటున్నావు? మన సంస్థల వల్లే మనకింత గుర్తింపు. నువ్వు సొంతంగా వ్యాపారం పెడితే ఈ స్థాయి కీర్తి మళ్ళీ దక్కదు.
వదినమ్మలు: ఆ ముకేశ్-అనిల్ అంబానీలు విడిపోయి ఏం సాధించారు చెప్పండి? వాటాలు పంచుకునే పరిస్థితి తీసుకురాకండి.
తమ్ముడు: వ్యాపారపరంగా వచ్చే చిన్నాచితక మనస్కర్థాలు మన కుటుంబ బంధాలను దెబ్బతీయడం నాకిష్టం లేదు.. అందుకే వ్యాపారంలో విడిపోయా.. కుటుంబంతో కలిసుందాం..

● ● ●
 దర్శన్ పటేల్ ముత్తాత ఒడిశాలోని సంబల్ పూర్ కు వ్యాపార నిమిత్తం వలస వెళ్లి అక్కడే స్థిరపడ్డాడు. ఫార్మా పరిశ్రమలకు కావాల్సిన రసాయనాలను సరఫరా చేసే ఒక చిన్న సంస్థను రూ.7 వేల పెట్టుబడితో తండ్రి నారన్ ధార్య ప్రారంభించాడు. కొడుకులు చేతికొచ్చాక కుటుంబంతో సహా అహ్మదాబాద్ కు వెళ్లాడు. అక్కడ 'పారస్ పార్మా' మొదలైంది. 1980లలో తలనొప్పికి ఉపశమనం కోసం ఆస్పిరిన్, అనాసిన్ అనే మందు బిళ్లలు ఉండేవి. వీటికి



'ఫాగ్'తో పాగా వేశాడు...

పోటీగా 'స్టాపేక్' అనే తలనొప్పి నివారణ మందును తొలి ఉత్పత్తిగా తీసుకొచ్చింది సంస్థ. గుజరాత్, ఒరిస్సా, పశ్చిమ బెంగాల్ లలో అమ్మారు. ఇద్దరు కొడుకులు గిరీష్ పటేల్, దేవేంద్ర పటేల్ తో కలిసి మోకాళ్ల నొప్పికి ఉపశమనం కలిగించే 'మూవ్' ఆయింట్ మెంట్ ను పరిచయం చేశాడు. కానీ, విక్రయాలు అంతంతమాత్రంగానే ఉండేవి. సంబల్ పూర్ విశ్వవిద్యాలయంలో బీఎస్సీ పూర్తి చేశాక తమ సంస్థలో చేరాడు మూడో కొడుకు దర్శన్ పటేల్. చూసేందుకు అమాయకంగా, పరధ్యానంలో ఉండే అతను వ్యాపారంలో రాణిస్తాడా? అనే సందేహం కలిగేది కుటుంబీకులకు. అందుకే అతనికి మొదట్లో చిన్న చిన్న పనులే అప్పగించారు.

కొత్త ఆవిష్కరణతో..
 అది 80 వ దశకం. అమ్మకందారుల మార్కెట్ గా చెలామణి అయ్యేది. అప్పట్లో గ్లాక్సో స్మిత్ క్లైన్ తన 'అయోడెక్స్'కు వాణిజ్య ప్రకటనలతో విస్తృత ప్రచారం కల్పించింది. ఆ ప్రకటనలు దర్శన్ ను ఆలోచింపజేశాయి. చిన్నప్పుడు ఒడిశా నుంచి గుజరాత్ కు రైలులో

బజనెస్ సూక్ష్మలోనూ, ఏసీ గదుల్లోనూ నేర్చుకోలేని మార్కెటింగ్ పాఠాలు.. బస్సులు, రైళ్లలో తిరిగి నేర్చుకున్నాడు. ఎక్కడ జనం రద్దీగా ఉంటారో అక్కడికి వెళ్లి... వాళ్లను పరిశీలించి... వ్యాపార ఐడియాలకు ప్రాణం పోయడం దర్శన్ కు అలవాటు.

ఒక ఉత్పత్తికి పేరు రావాలంటే అకట్టుకునే పేరు పెట్టడమూ ముఖ్యమే! కాళ్ల పగుళ్లకు 'క్రాక్ క్రీమ్', దురద ఉపశమనం కోసం 'ఇచ్-గార్డ్', తామర నివారణకు 'రింగ్-గార్డ్', చెమటపాక్కులను తగ్గించేందుకు 'డెర్మికూల్'... ఇలా పెట్టాడు పేర్లు.

వెళ్లేవాడు. అప్పుడు ప్రయాణికుల జీవన ప్రమాణాలు, ఆరోగ్య సమస్యలను పరిశీలించాడు. వినియోగదారుల మనస్తత్వాన్ని ఆకళింపు చేసుకున్నాడు. 'మోకాళ్ల నొప్పుల కోసమని చెబితే కేవలం వృద్ధులను మాత్రమే ఆకట్టుకోగలం. కాబట్టి అందరికీ అవసరమయ్యేలా 'మూవ్'ను ప్రచారం చేద్దాం. ఇది వెన్నునొప్పి లేపనంగా ప్రత్యేక గుర్తింపును పొందుతుంది' అని చెప్పిన దర్శన్ మాటను అడ్డుకున్నారు సోదరులు. దాంతో అతనికి మార్కెటింగ్ పై ఆసక్తితోపాటు మరింత పట్టుదల పెరిగింది. 'ఒక్క అవకాశం ఇవ్వండి. నిరూపించుకుంటా'నని అడిగాడు దర్శన్. సరే అన్నారు కుటుంబీకులు. ప్రత్యర్థి కంపెనీ లేహ్యం నలుపురంగులో ఉండటం వల్ల... రాసుకున్నప్పుడు బట్టలకు అంటుకునేది. 'మూవ్' తెలుపు రంగులో ఉంటుంది, అందులోనూ ట్యూబ్ లో లభిస్తుంది. చాలా సౌకర్యవంతం.. అంటూ సరికొత్త ప్రకటనలతో ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాడు. ఆ దెబ్బతో మిగిలిన ఉత్పత్తులకంటే మూవ్ కు మంచి ఆదరణ లభించింది. ఏడాదికి ఐదురెట్లు అమ్మకాలు పెరిగాయి. ప్రత్యర్థి కంపెనీలు కూడా తమ ఉత్పత్తుల ప్యాకింగ్, రంగును మార్చుకోవాల్సి వచ్చింది. మరో ముందడుగు వేసిన దర్శన్.. మూవ్ స్ప్రే కూడా తీసుకొచ్చాడు. మూవ్ తో సాధించిన విజయాన్ని పునాదిగా చేసుకుని విజృంభించాడు.

మనసును దోచే ప్రకటన...
 శీతాకాలం వచ్చినప్పుడల్లా తన భార్య అరికాళ్లలో పగుళ్లు ఏర్పడేవి. చెప్పుల దుకాణంలో ఒక రోజు.. ఓ మహిళ మడమల పగుళ్లను దాచడానికి ఇబ్బంది పడటం చూశాడు. కాళ్ల పగుళ్లు ప్రతి గృహిణి ఎదుర్కొనే

కుబేర దర్శన్ నారన్ ధార్య పటేల్, పారస్ ఫార్మస్యూటికల్స్, విని కాన్సాటిక్స్

సమస్యేనని అర్థమైంది. 1993లో ఆయుర్వేద మూలికలతో 'క్రాక్' క్రీమ్ ను తీసుకొచ్చాడు. ఎప్పుడూ ఇంటిపని, భర్త, పిల్లల ఆలనా పాలనా లోకంగా బతికే ఒక తల్లికి... ఆమె కూతురు ప్రేమతో క్రాక్ క్రీమ్ రాస్తుంది. దాంతో కాలిపగుళ్లకు ఉపశమనం లభిస్తుంది.. టీవీల్లో ప్రసారమైన ఈ వాణిజ్య ప్రకటన అందర్నీ ఆకట్టుకుంది. మడమల పగుళ్లకు అప్పటి వరకు వాడే ఒక ఉత్పత్తిని కాదని క్రాక్ ను కొనడం మొదలుపెట్టారు జనం. దర్శన్ విజయపరంపరను చూసిన సోదరులు... కొత్త ఉత్పత్తులను ప్రవేశపెట్టే వ్యూహం, మార్కెటింగ్, బ్రాండింగ్, అడ్వర్టైజింగ్ వంటి కీలక బాధ్యతలను అప్పగించారు. వంపిణీ బాధ్యతలను మాత్రం అన్నయ్యలు తీసుకున్నారు. దాంతో కంపెనీలో దర్శన్ స్థాయి పెరిగింది.

వ్యాపార ఉపశమనం..
 అది 1990.. సంబల్ పూర్ నుంచి ఒక మిత్రుడు ఫోన్ చేసి.. 'మా అబ్బాయిని దుర్గా పూజ కోసం హాస్టల్ నుంచి ఇంటికి తీసుకొచ్చాను. వాడి ఒంటి నిండా ఒకటే దురద. నువ్వు ఫార్మా ఉత్పత్తుల్లో ఉన్నావు కదా.. ఏ మందు వాడాలి?' అనడిగాడు. భారతదేశ వాతావరణ పరిస్థితుల మూలంగా గజ్జి, తామర, దురద వంటి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు అనాదిగా వస్తున్నవే. వాటి



యువతను కలుసుకుని డియోడరెంట్ లపై వారి అభిరుచుల్ని తెలుసుకున్నాడు. అప్పటికే మార్కెట్ లో కొన్ని వందల ఉత్పత్తులు ఉన్నప్పటికీ... వాటిలోని స్త్రీ త్వరగా అయిపోతోందని ఫిర్యాదు చేశారు వినియోగదారులు. వాటన్నిటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని.. ప్రత్యేకమైన బాటిల్ రూపొందించి, గ్యాస్ లేకుండా 'ఫాగ్' డియోడరెంట్ ను సృష్టించాడు. దీంతో కనీసం 800 సార్లు స్త్రీ చేసుకోవచ్చంటూ మార్కెటింగ్ చేశాడు. మిగతా వాటికన్నా రెండురెట్లు ఎక్కువ స్త్రీలు చేసుకునే సౌలభ్యం ఉండటంతో వినియోగదారులకు నచ్చింది. ఏడాదిలోనే డియోడరెంట్ విభాగంలో అతి పెద్ద బ్రాండ్ గా ఎదిగింది 'ఫాగ్'.

ఉపశమనం కోసం అనేక లోకల్ బ్రాండ్లు వచ్చాయి. చర్మవ్యాధుల కోసం శక్తివంతమైన ఔషధం తీసుకొచ్చి.. జాతీయ బ్రాండ్ గా చేయాలన్నది ఆయన లక్ష్యం. ఆలస్యం చేయకుండా 'రింగ్-గార్డ్', 'ఇచ్-గార్డ్' క్రీమ్ లను ఆవిష్కరించాడు.
ఉత్పత్తులే ఉత్పత్తులు..
 వేసవిలో ఘమోరియా, పేతతో సతమతమయ్యేవారి కోసం నైసిల్, పవర్ టు పవర్ అనే ప్రఖ్యాత బ్రాండ్లు ప్రిక్టీ హీట్ పౌడర్లు మార్కెట్ ను ఏలే 90ల నాటి రోజులవి. ఈ పౌడర్లను వాడిన రెండు వారాలకు కానీ దద్దుర్ల నుంచి ఉపశమనం లభించేది కాదు. వాడిన వెంటనే రిలీఫ్ కలిగించే పౌడర్ ను తీసుకొచ్చాడు. అదే 'డెర్మికూల్'. కొన్నేళ్ల నుంచీ అధిపత్యం చెలాయిస్తున్న



ఒక కంపెనీని సైతం దెబ్బతీసే 'సెట్ వెట్' అనే హెయిర్ స్టయిలింగ్ జెల్ ను ప్రవేశపెట్టాడు. ఆ తరువాత డియోడరెంట్ గాను వచ్చింది ఉత్పత్తి. సాధారణంగా మెడికల్ పౌషులకు వెళ్లి జలుబు.. దగ్గులకు మాత్రలు ఇవ్వమంటే.. క్రోసిన్, విక్స్ యాక్షన్ 500 ఇస్తారు. దర్శన్ పటేల్ మళ్ళీ ఔషధాల మార్కెట్ లోకి అడుగుపెట్టాడు. 'డి కోల్డ్' మాత్రలను తీసుకొచ్చాడు. దీనికి 'పేరొచ్చింది.

మహిళలు తలస్నానం చేశాక.. జుట్టును ఆరబెట్టి, చిక్కు తీసుకోవడం పెద్ద సమస్య. దీనికి పరిష్కారంగా... 'లీవాన్ సిక్కి' హెయిర్ డిటాంగ్లింగ్ లోషన్ ను తీసుకొచ్చాడు. ఇలా ఒక సంస్థ నుంచీ అనేక ఉత్పత్తులు ప్రవాహంలా మార్కెట్ ను ముంచెత్తుతూనే ఉన్నాయి.

తండ్రి చనిపోయాక సంస్థ పెత్తనం అన్నయ్యల చేతుల్లోకి వెళ్లిపోయింది. స్టైరింగ్ హాస్పిటల్స్ పేరుతో గొలుసుకట్టు ఆస్పత్రులను ప్రారంభించారు వాళ్లు. అన్నయ్యలతో మనస్కర్థలు వచ్చాయి. సంస్థలో ముప్పుయి శాతం వాటాను ప్రైవేటు ఈక్విటీ సంస్థలకు అమ్మేశాడు దర్శన్. 1985లో రెండు ఉత్పత్తులు, రూ.40 లక్షల అమ్మకాలున్న పారస్ ఫార్మా.. రెండు డజన్ల ఉత్పత్తులు, రూ.500 కోట్ల అమ్మకాలకు చేరింది. ఆ ఘనత దర్శన్ దే! ఆయన వైదొలిగాక పారస్ వేగం తగ్గింది. దాంతో ఆ సంస్థను 2010లో డెటాల్ మాతృసంస్థ రెక్లిట్ బెంకిజర్ రూ.3,500 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది.

విని కాన్సాటిక్స్ తో..
 పారస్ ఫార్మాస్యూటికల్స్ నుంచి తప్పుకున్నాక... మూడేళ్లపాటు తనకున్న 350 ఎకరాల పండ్ల తోటలను సాగు చేశాడు. మళ్ళీ 'విని కాన్సాటిక్స్' పేరుతో సొందర్య సాధనాల ఉత్పత్తుల్లోకి వచ్చాడు దర్శన్. యువతను కలుసుకుని డియోడరెంట్ లపై వారి అభిరుచుల్ని తెలుసుకున్నాడు. అప్పటికే మార్కెట్ లో కొన్ని వందల ఉత్పత్తులు ఉన్నప్పటికీ... వాటిలోని స్త్రీ త్వరగా అయిపోతోందని ఫిర్యాదు చేశారు వినియోగదారులు. వాటన్నిటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని.. ప్రత్యేకమైన బాటిల్ రూపొందించి, గ్యాస్ లేకుండా 'ఫాగ్' డియోడరెంట్ ను సృష్టించాడు. దీంతో కనీసం 800 సార్లు స్త్రీ చేసుకోవచ్చంటూ మార్కెటింగ్ చేశాడు. మిగతా వాటికన్నా రెండురెట్లు ఎక్కువ స్త్రీలు చేసుకునే సౌలభ్యం ఉండటంతో వినియోగదారులకు నచ్చింది. ఏడాదిలోనే డియోడరెంట్ విభాగంలో అతి పెద్ద బ్రాండ్ గా ఎదిగింది 'ఫాగ్'. ఆ ఉత్సాహంతో వైట్ టోన్ పేస్ ఫౌడర్, జింజోలా ప్రిక్టీ పౌడర్, 18 + డియో, సెవెన్ ఎక్స్ ఇచ్ క్రీమ్, గ్లాం - అప్ ఇన్ స్టంట్ గ్లో క్రీమ్ వంటి అనేక బ్రాండ్లను తీసుకొచ్చి విజయవంతం చేశాడు. తొలి ఏడాదిలో రూ.20 కోట్లు సాధించిన విని కాన్సాటిక్స్.. నేడు వెయ్యి కోట్లకు చేరుకుంది. కొత్తతరం కోసం కొత్త ఉత్పత్తుల్ని తీసుకొచ్చి, వ్యూహాత్మక ప్రచారం చేసి, నక్సెస్ చేయడంలోనే దర్శన్ నారన్ ధార్య పటేల్ వ్యాపార రహస్యం దాగుంది.

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 సీయివో, ద థర్డ్ అంపైర్ మీడియా అండ్ అనలిటిక్స్

ఇల్లల్లా తిరిగి చూడు

కొన్నాళ్లకే ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏర్పడడం, నాన్న గారు హైకోర్టు జడ్జిగా హైదరాబాదుకి తరలడం జరిగాయి. ఆయనతో పాటు నేనూనూ! మాకు సికింద్రాబాద్‌లోని మారేడుపల్లిలో అఫీషియల్ బంగళా యిచ్చారు. ఆ తర్వాత ఆయన గడ్డి అన్నారంలో ఓ పెద్ద 10 వేల చ.అ.ల బంగళా కొనడంతో అక్కడకు మారేం. నాన్నగారు 1960లో రిటైరయ్యేదాకా మేమక్కడే వున్నాం. అక్కడ వుండగానే ఆల్ సెయింట్స్ హైస్కూలు, నిజాం కాలేజీ (పియుసి) లలో నా చదువు పూర్తయింది. అప్పట్లో ఆ పరిసరాల్లో జనసంచారమేమీ వుండేది కాదు. బస్‌స్టాప్ చాలా దూరం. మా కాంపౌండులోనూ, దారిలోనూ ఎన్నో చెట్లు చీకట్లో జుట్టు విరబోసుకుని వున్నట్లు భయం కొత్తేవి. దెయ్యాలన్నాయనే కబుర్లు వినబడేవి. మా ఇంట్లోనే ఓ మూల కెమిస్ట్రీ లాబ్ మేన్‌టేన్ చేసేవాణ్ణి. ఓ రోజు నేనూ, నా స్నేహితుడు కలిసి సల్వ్యూరిక్ యాసిడ్, హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ కలిపి, హైడ్రోజన్ డైక్లోరైడ్ తయారుచేయబోయాం. అది బయటి వాతా వరణంలో కలుస్తూనే డామ్మని పేలింది. ఉత్తర క్షణంలో మేమిద్దరం మాకు తెలియకుండానే యింటి బయటకు వచ్చి పడ్డాం. ఆ యాక్సిడెంటు జరగడంపై గానీ, దానిలో నుంచి మేం సురక్షితంగా బయట పడడంపై గానీ వాస్తవ ప్రభావం వుండేమో మా కుటుంబసభ్యులెవ్వరూ ఆలోచించలేదు. ఆలోచించి వుంటే ఏ వాస్తవ పండితుడో వచ్చి చెట్లు కొట్టేయమనో, గుమ్మం మార్పించమనో సలహా చెప్పేవాడనుకుంటా!

రిటైరయ్యాక నాన్నగారికి సుప్రీం కోర్టులో అడ్వకేటుగా ప్రాక్టీసు చేద్దామనే ఆలోచన వచ్చింది. దాంతో దిల్లీకి ప్రయాణం కట్టాం. అక్కడ నిజాముద్దీన్ ప్రాంతంలోనూ, డిఫెన్సు కాలనీలోనూ కొంతకాలం వున్నాం. నేను హిందూ కాలేజీలో మాథ్స్ ఆనర్స్‌లో చేరాను. కాలేజీ రోజులు సరదాసరదాగా గడిచాయి. దాని ఫలితమే కాబోలు, నాకు డిగ్రీలో కొద్ది మార్కుల్లో ఫస్ట్ క్లాస్ తప్పి పోయింది. నాన్నగారు నన్నే చివాట్లు వేశారు తప్ప వాస్తవం తప్పుపట్టి పూరుకోలేదు! నాన్నగారి స్వభావానికి దిల్లీ సుప్రీం కోర్టు వాతావరణం పడలేదు. ఇంతలో ఆయనకు కాటన్, టెక్స్టైల్స్, సుగర్ పరిశ్రమల వేజ్ బోర్డు ఛైర్మన్‌గా ఒక ఆఫర్ వచ్చింది. ఆ వేజ్ బోర్డ్ హెడ్ క్వార్టర్స్ హైదరాబాదు కావడంతో మళ్లీ హైదరాబాదుకి మారాం. నేను ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో మేథ్స్‌లో పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ చేస్తే నాకు యూనివర్సిటీ ఫస్ట్ వచ్చింది. మా యింటి వాస్తవ వలన కాదు, నాకు చదువులో ఉత్సాహం పుట్టడం వలన మాత్రమే!

అదే పూవులో మా గైడ్ డా. వనజా అయ్యంగార్ వద్ద రిసెర్చి చేయడానికి పూనుకున్నాను. అంతలో స్టేటుబ్యాంకులో ప్రొటోషనరీ ఆఫీసరుగా ఉద్యోగం రావడం, ఐఏఎస్‌కు సెలక్టు కావడం, మున్సిసిపల్ శిక్షణకు వెళ్లడం జరిగాయి.

కృష్ణా జిల్లాలో నేను ట్రైనింగ్‌లో వుండగా కలెక్టరు బంగళాలో ఓ ఔట్‌హౌస్‌లో వుండమన్నారు. మా ఆవిడ కాపురానికి వచ్చిన యిల్లు కూడా అదే. ఒకప్పుడు అది స్విమ్మింగ్ పూలే కానీ యిప్పుడు వాడడం మానేశారు. దాని పక్కనే ఓ హాలు (పేకాట ఆడుకునేవారు కాబోలు), ఎటాచ్‌డ్ బాత్ రూమ్,

‘హనీమూన్‌కి స్విట్జర్లాండ్ వెళదామనుకున్నాం, చివరకి ఇక్కడికి తేలాం’ అనుకుని నేనూ, మా ఆవిడా నవ్వుకునే వాళ్లం. సౌకర్యాలు లేకపోయినా అక్కడ గడిపిన సమయం మా వైవాహిక జీవితంలో అత్యంత ఆనందదాయకమైన ఘట్టం. ‘ప్రేమయాత్రలకు బృందావనమూ, నందన వనమూ ఏలనో..’ అనే పాట అక్షరసత్యం. మనసులో అన్యోన్యత వుండాలి కానీ, నైరుతిలో బెడ్‌రూమ్ కట్టినంత మాత్రాన అద్భుతాలు జరిగిపోవు.



డ్రెస్సింగ్ రూమ్ ఉన్నాయి. పైన గబ్బిలాలు, కింద మండ్రగబ్బులు తిరుగుతూ వుండేవి. దెయ్యాల పుకార్లు సరేసరి. ‘హనీమూన్‌కి స్విట్జర్లాండ్ వెళదామనుకున్నాం, చివరకి ఇక్కడికి తేలాం’ అనుకుని నేనూ, మా ఆవిడా నవ్వుకునే వాళ్లం. సౌకర్యాలు లేకపోయినా అక్కడ గడిపిన సమయం మా వైవాహిక జీవితంలో అత్యంత ఆనందదాయకమైన ఘట్టం. ‘ప్రేమయాత్రలకు బృందావనమూ, నందన వనమూ ఏలనో..’ అనే పాట అక్షరసత్యం. మనసులో అన్యోన్యత వుండాలి కానీ, నైరుతిలో బెడ్‌రూమ్ కట్టినంత మాత్రాన అద్భుతాలు జరిగిపోవు.

ఇక్కడే ఓ తమాషా చెప్పాలి. నా ట్రైనింగ్ పూర్తయ్యాక పోస్టింగ్ ఎక్కడ వేస్తారని మా నాన్న

సవరస కందాయం

గారు ఓ జ్యోతిష్కుణ్ణి సంప్రదించారు. ‘నదీతీరాన, సబ్-కలక్టరుగా..’ అన్నాడాయన. ‘కృష్ణాతీరమైన విజయవాడలో, లేదా గోదావరీ తీరమైన రాజమండ్రిలో అన్నమాట, అక్కడ సబ్ కలెక్టరు బంగళాలు చాలా బాగుంటాయి’ అని మేమిద్దరం ఊహల్లో తేలుతూండగా నన్ను ఒంగోలులో సబ్ కలక్టర్‌గా వేశారు. జోన్యం తప్పిందని ఎవరితోనో అంటే ‘అబ్బే, యిక్కడికి 20 కి.మీ.ల దూరంలో గుండ్లకమ్మ వుంది.’ అన్నారు వారు. చెప్పవచ్చే దేమిటంటే జోన్యఫలితాలను కూడా మనకు కావలసిన విధంగా మనం అన్వయించుకుంటాం. పోన్లే, ఒంగోలు సబ్ కలెక్టరు బంగళా కూడా బాగానే వుంటుందనుకుని సమాధాన పడుతూ వుంటే, ప్రకాశం జిల్లా ఏర్పడడం, దానికి హెడ్ క్వార్టర్స్‌గా ఒంగోలును గుర్తించడమూ జరిగిపోయాయి. దాంతో కలెక్టరు గారు వచ్చి ఆ బంగళా తను తీసుకుని నన్ను వేరే ఎక్కడైనా ప్రయివేటుగా యిల్లు చూసుకో మన్నారు. మేం అద్దెకున్న మొట్టమొదటి యింటిలో రైల్వే కంపార్టుమెంటుల్లా గదులు వరుసగా వుండేవి. ఆ వాటాకు గాలీ, వెలుతురూ వచ్చేవి కావు. దీని గురించి మొత్తుకోగా చివరకు గవర్నమెంటు క్వార్టర్స్ ఒకటి ఎలాట్ చేశారు. దాని కిటికీలోంచి మాకు దక్కవలసి, కలక్టరు బంగళాగా ప్రమోషన్ తెచ్చు కుని దక్కకుండా పోయిన సబ్ కలక్టరు బంగళా కనబడేది. రోజూ కాస్టేపు అక్కడ కూర్చుని నిట్టూర్పులు విడిచేవాళ్లం. అక్కడ వుండగానే జై ఆంధ్ర ఉద్యమం ఉధృతంగా వచ్చి, చాలా సాహసాలు చేయాల్సి వచ్చింది.

కొన్ని పోస్టింగుల తర్వాత నేను కర్నూలులో కమర్షియల్ టాక్సెస్, డిప్యూటీ కమిషనర్‌గా వుండగానే నాకు ఓ కురుపు వేయడం, ఆపరేషన్ సమయంలో డా. కృష్ణారావు అనే సర్జన్ ఎంత జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా అది యిన్ ఫెక్ట్ కావడం జరిగాయి. అదే సమయంలో మాకు ప్రథమ సంతానం కలిగింది. మరి ఆ కర్నూలు క్వార్టర్స్ మాకు మంచి చేసినట్లా? చెడు చేసినట్లా? సరే,

కొంతకాలానికి కృష్ణా జిల్లా కలెక్టరుగా పోస్టింగు వచ్చి మంచి విశాలమైన బంగళాలో వుండే భాగ్యం దక్కింది.

డా. మోహన్ కండా
విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి



తేలు మంత్రం

- సరసి

‘తాడంతెత్తున్నావు తేలుమంత్రం రాదా?’ అన్నది ఒకప్పటి సామెత. ‘కరంటు స్తంభవంత ఎదిగేడు కరోనాకి మందు కనిపెట్టలేదా?’ అన్నది ఇప్పటి సామెత.

తాడంతెత్తు ఉన్నవాళ్ళు పూళ్ళో చాలామంది ఉన్నా ముగ్గురికే తేలుమంత్రం వచ్చు. అందులో గంగయ్య ఒకడు. తాడి చెట్టెక్కిన వాళ్ళకి తాడి తేలు కుడితే మంత్రం వేస్తూ, కల్లు పూటుగా పట్టిస్తూ పొలంగట్ల మీదే ఉంటాడెప్పుడు చూసినా. పూళ్ళో దొరకడు. తర్వాత పూజారి గారికి మంత్రం వోచ్చు గానీ ఆయన కూడా గుళ్ళో పూజలతో బిజీ. ఇక ఎప్పుడూ దొరికే మూడో మనిషి రవణయ్యగారి పెళ్ళాం సత్తెమ్మగారు.

పాము మంత్రం కూడా ఒకరిద్దరికి వోచ్చుంటారు గాని వాళ్ళు దాన్ని మరిచిపోయారట! ఎందుకంటే గత యాభై ఏళ్లుగా పూళ్ళో ఎవరినీ పాము కరవలేదు. పొలం గట్ల మీద పాములు కనిపిస్తే చంపకుండా వొదిలేస్తారేమో గాని, ఇళ్ళల్లోకి వస్తే మాత్రం చంపిగాని వొదలరు. పెళ్ళాం కడుపుతోంటే కొందరు చంపరు. “మా యావిడి నీల్లోసుకుందండి” అన్నాడొకడు. “ఇంకా పెళ్ళాం అంటావేంట్రా? వొదిలేసేవుగా?” అన్నాడు అవతలివాడు. “వొదిలేస్తే ఏం? అది నీల్లోసుకుందిగా!” అన్నాడు మొదటివాడు.

పొద్దున్నే గంగాధరం గారికి తేలు కుట్టింది. సత్తెమ్మగారి దగ్గరకు మోసుకుపోయారు. “తీవుగా ఉందా?” అడిగిందామె. “సలుపెత్తి చస్తోంటే తీవిగా ఉందా అంటావేంటమ్మా?” అన్నాడు గంగాధరం గారు చిరాగ్గా. “తీపి కాదురా మగడా, ‘తీపు తీపు’.. సరే తగలడు!” అంటూ తలుపు వేసేసుకుందామె. సత్తెమ్మగారి తేలు మంత్ర విధానం డిఫరెంటుగా ఉంటుంది. తలుపు మూసేసి లోపలనించి ‘ఎవరు వారు?’ అని మూడుసార్లు అడుగుతుంది. బయట నిలబడి ‘ఎరుకవారు’ అని జవాబివ్వాల్సి. “ఎవరువారు?” అడిగింది. “ఇప్పుడే కదమ్మా చూశావు? మళ్ళీ ఎవరంటావేంటీ?” అన్నారు గంగాధరం గారు. “నీ శ్రాద్ధం! ‘ఎరుకవారు’ అనాలి” అంటూ అరిచింది లోపలించి. పక్కనున్న వాళ్ళకి నవ్వాగలేదు. అంతా అయ్యేక “వెళ్లు! కాపడం పెట్టు!” అంది. “కాపరమా? పాతికేళ్ళ క్రితమే పెట్టా! ఇద్దరు పిల్లలు తెలుసుగా?” అన్నాడాయన. ఆమె కొరకొరా చూసింది. చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళు గొడవ జరక్కుండా లాక్కుపోయారాయన్ని.

ఊళ్ళో జబ్బులకి సైకిల్ మీదెళ్లి వైద్యం చేసే పీఎంపీ డాక్టరొకాయన ఉన్నాడు. పైసా తీసుకోదు. అంటే ధర్మవైద్యం కాదు. ఏడాది కోసారి సత్యనారాయణ వ్రతం చేసుకుంటాడు. అవుడందరూ చదివించుకోవాలి.

‘దేవుడనేవాడున్నాడా అని మనిషికి కలిగెను సందేహం’ లవుడు స్త్రీకరులో పాట ఊరంతా వినిపిస్తోంది. ఆ పందిట్లోనే డాక్టరుగారి సత్యనారాయణ వ్రతం. భక్తులు బల్ల దగ్గర డబ్బులు కట్టేసి పేరు రాయించుకుని, పీటల మీదున్న డాక్టర్ గారికి చెయ్యూపి, చక్కెర ప్రసాదం తీసుకుని పోతున్నారు. దేవుడికి దణ్ణం పెట్టట్లేదెవరూ! డాక్టరుగారికి కూడా పూజ మీద కన్నా ‘ఎవడొస్తున్నాడు? ఏవిస్తున్నాడు? పద్దు సరిగ్గా రాసుకుంటున్నారో లేదో! బావమరిదేవన్నా నొక్కెస్తున్నాడా?’ అదే ధ్యాస!!

అంతకు ముందు వ్రతానికి రమ్మని కార్తివ్వడానికి డాక్టరుగారి మనిషి పూళ్ళో కెళితే ఏవో వంకలు చెప్పి తప్పించుకున్నారు కొంతమంది. “అబ్బే ఆ రోజు నేనూళ్ళో ఉండనండి!” అని ఒకడు; “మాయమ్మ పోయినకాణ్ణించి గుడికి ఎల్లటం లేదండా! ఆయ్!” అని ఒకడు; “చంపెహేరండి బాబు, కరమ్మగా అదే మూర్తానికి సింతపిల్లిలో యంకటపతి రాజు గోరి కుమారుడి ఇహాహపండి!” అని ఇంకొకడు.

“నేను కార్తెందుకు తీసుకోవాల? డబ్బులెందుక్కట్టాల? ఏడాదిలో ఒక్క పాలి కూడా జొరం రాలేదు, ఆయనకి సెయ్యివ్వలేదు! ఎన్ని సెప్పు.. సత్తెమ్మ గారో బెప్పు! ఎన్నిసార్లు తేలు కుట్టినా పాపం ఒక్క. పైసా తీసుకోకండా మంత్రవేస్తది.” అన్నాడొకడు తువ్వలు దులిపి.

94405 42950

నొర్రజ్యం

ఏమండొంకు చంటోడం మీలాగే పోలీస్ డ్రెస్‌లో ఉన్నట్లు!!

పోలీస్ డ్రెస్‌లో ఉన్నట్లు!!

పోలీస్ డ్రెస్‌లో ఉన్నట్లు!!

పోలీస్ డ్రెస్‌లో ఉన్నట్లు!!

స్కాళ్ళు లేవు. బయట ఆటలు బంద్. ఇప్పుడు ఇంట్లో పిల్లల నేస్తం టీవీనే. అత్యవసరాల్లో టీవీ కూడా ఒకటైపోయింది. అందుకే టీవీ కోసం కూడా ప్రత్యేకంగా ఒకరోజును అంకితం చేశారు. ఏటా నవంబర్ 21న 'పరల్ టెలివిజన్ డే'గా జరుపుకుంటారు.

- ♦ టెలివిజన్ అనే పదం 'టెలి' అనే గ్రీకు పదం, 'విజన్' అనే లాటిన్ పదం కలయికతో వచ్చింది. టెలి అంటే దూరం నుంచి, విజన్ అంటే చూడడం అని అర్థం.
- ♦ టీవీలో మొదట కనిపించిన ముఖం ఒక బొమ్మది. స్కూటీ బిల్ అనే వెంట్రెలాక్విజం బొమ్మ టీవీలో మొదటిసారి దర్శనమిచ్చింది.
- ♦ టీవీలో కనిపించిన మొదటి వ్యక్తి విలియం టేంత్ అనే

హావీ టీవీ డే

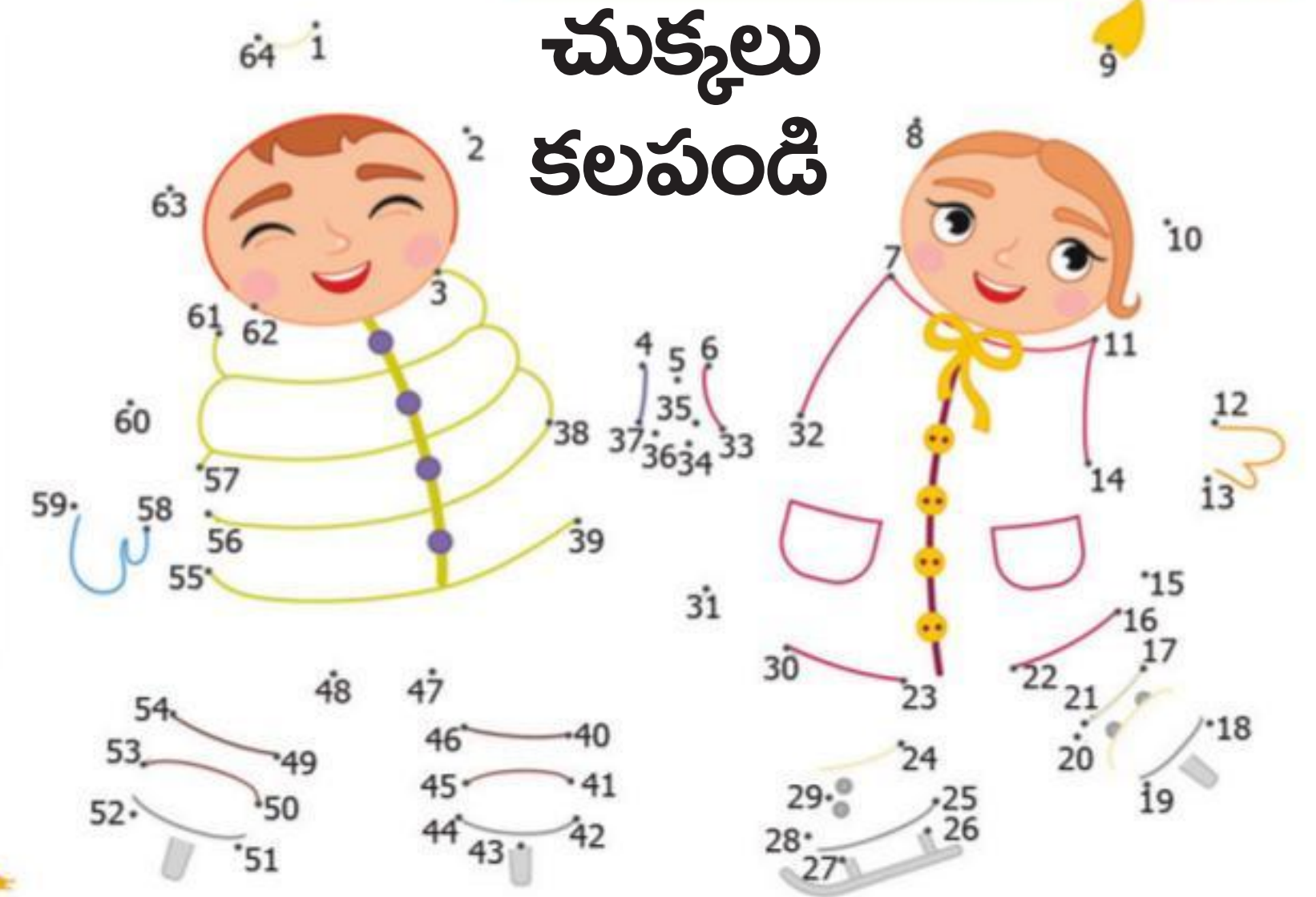
- వ్యక్తి. ఆయన టీవీని తయారుచేసిన జాన్ లోగీ బేర్డ్ అనిపిస్తోంది.
- ♦ బ్రిటన్ దేశస్థులు టీవీ చూసే సమయం చాలా తక్కువ. సగటున రోజుకి కేవలం నాలుగంటలే టీవీ చూస్తారు.
- ♦ టీవీలో 1941, జూలై 1న మొదటి ప్రకటన ప్రసారమైంది. అది కూడా న్యూయార్క్లో.
- ♦ అమెరికాలోని ఇడహో రాష్ట్రాన్ని టీవీ జన్మస్థలంగా చెబుతారు. ఆ

రాష్ట్రానికి చెందిన ఫిల్ ఫార్మ్ వర్డ్ అనే 21 ఏళ్ల కుర్రాడు మొదటి ఎలక్ట్రానిక్ టీవీని 1927లో తయారుచేసినట్లు చెబుతారు.

టీవీని ఎవరు కనిపెట్టారు అని అడిగితే... ఒకరి పేరు చెప్పడం కష్టం. దశదశలుగా ఒక్కొక్కరూ టీవీ తయారీని అభివృద్ధి చేస్తూ వచ్చారు. ఫిల్ ఫార్మ్ వర్డ్, జాన్ లోగీ బేర్డ్, చార్లెస్ ఫ్రాన్సిస్ జెంకిన్స్, కెంజిరో తకాయనాగి... ఇలా నలుగురు పేర్లు చెప్పాల్సి వస్తుంది. వీరిలో 'ఫాదర్ ఆఫ్ టెలివిజన్'గా చెప్పుకునేది మాత్రం ఫిల్ ఫార్మ్ వర్డ్.



చుక్కలు కలపండి



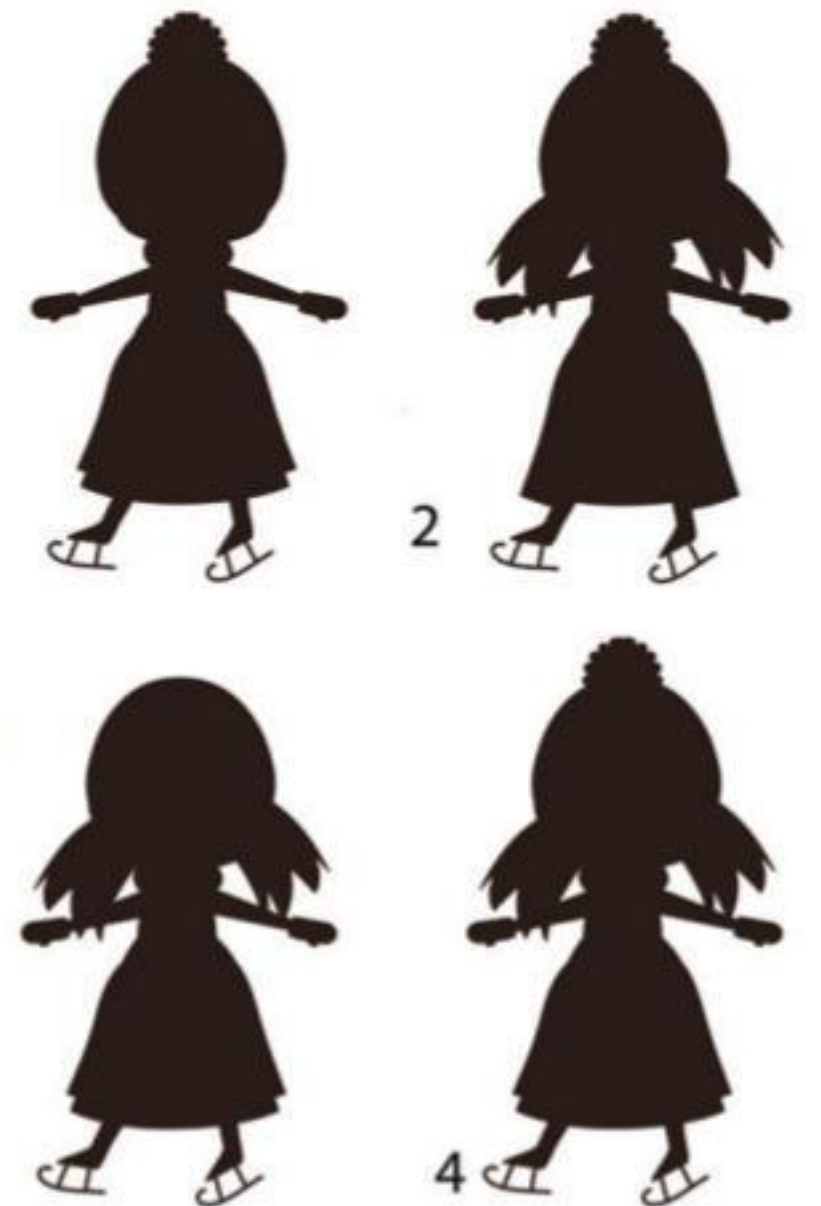
అయిదు తేడాలేంటి?

కనుక్కోండి

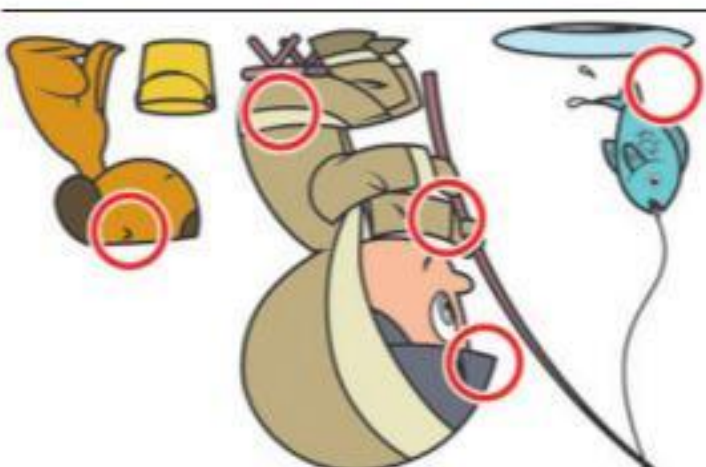
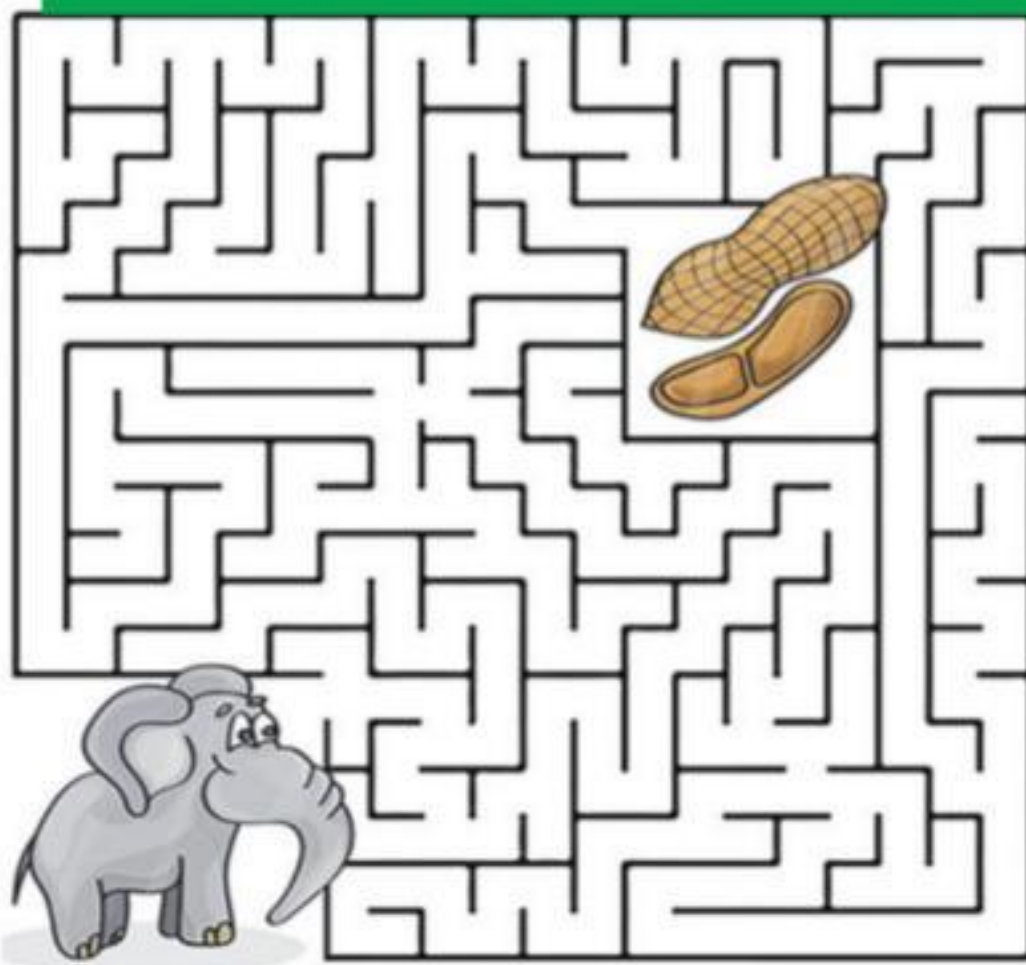
ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాలు పజిల్లో ఎక్కడున్నాయో వెతకండి.



ఏ నీడ ?



దారి చూపండి



ఇంకొకటి 'ఓ' టైల్ ఇంకొకటి 'ఓ' టైల్ ఇంకొకటి 'ఓ' టైల్

రామాపురంలో గయ్యాళి అత్త గంగమ్మ. ఆమె కోడలు రాధ. చాలా మంచిది, సాత్త్వికురాలు. తెలివైనది కూడా. గంగమ్మ తిండిపోతు. ఇంట్లో వండినవన్నీ మొదట తనకే పెట్టాలని అంటుంది. పక్కవాళ్ళ కోసం మిగల్గుకుండా తినేస్తుంటుంది. ఏమైనా అంటే గొడవలకు దిగుతుంది. అందుకే ఇంట్లో వాళ్ళు ఆమెను ఏమనేవారు కాదు.

ఒకరోజు రాధ పక్కింటామెతో మాట్లాడుతోంది. ఆమె ఎర్రకారం దోశలు ఎలా చేయాలో చెప్పింది. రాధకు అవి



ఎర్రకారం దోశెలు

తినాలనిపించింది. ఎర్రకారం సిద్ధం చేసి, దోశల పిండి రుబ్బింది. పొయ్యిపై పెనం పెట్టి దోశ పోసింది. 'సుయ్' అంటూ శబ్దం రాగానే గయ్యాళి గంగమ్మ పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చేసింది. 'ఏం చేస్తున్నావ్... నాకు

పెట్టకుండా వంటింట్లో 'ఏం తినేస్తున్నావ్' అని అడిగింది. ప్లేటులో ఉన్న దోశలు చూసి నోరూరిపోయింది గంగమ్మకి. రాధకి ముక్కు కూడా ఉంచకుండా మొత్తం ఖాళీ చేసేసింది. రెండోరోజు కూడా తిండామని దోశలు పోసింది రాధ. మళ్ళీ 'సుయ్' మని శబ్దం రాగానే గంగమ్మ వచ్చి ప్లేటు ఖాళీ చేసేసింది. రాధకి కోపం వచ్చినా ఏమనలేకపోయింది.

మూడో రోజు బుర్రకి పనిచెప్పింది రాధ. పెనం పై నీళ్ళు చల్లింది. 'సుయ్' అనే శబ్దం రాగానే పరుగెత్తుకొచ్చింది. కానీ దోశలు లేవు. 'నాకు దోశలు వేసినట్లు సుయ్ అన్న శబ్దం వచ్చింది' అని అడిగింది. 'లేదు అత్తయ్య... పెనం కాలిందో లేదోనని నీళ్ళు చిలకరించి చూస్తున్నా' అని చెప్పింది. సరేసరే అని వెళ్లిపోయింది గంగమ్మ. మళ్ళీ నీళ్ళు చల్లింది రాధ. శబ్దానికి పరుగెత్తుకొచ్చింది గంగమ్మ. 'ఈసారి కూడా నీళ్ళు చల్లా అత్తయ్య' అని చెప్పింది రాధ. గంగమ్మ 'సరేలే' అనుకుంటూ వెళ్లిపోయింది. మూడోసారి మాత్రం దోశ పోసింది రాధ. శబ్దం వినిపించినా రాలేదు గంగమ్మ. ఆ దోశను ఎర్రకారంతో కలిపి హాయిగా రుచి చూసింది రాధ. కడుపు నిండా దోశలు తిన్నాక... గంగమ్మ కోసం కూడా ఎర్రకారం దోశలు చేసి ఇచ్చింది రాధ.

పొడుపు కథలు

1. ఎర్రటిపండు మీద ఈగైనా వాలదు.
2. తనను తానే మింగి మాయమవుతుంది?
3. తోలు నలుపు, తింటే పులుపు

నచ్చుర్ నచ్చుర్

డాక్టర్: మీ ముందు తరం వారికి ఎవరైనా గ్యాస్ సమస్యలు ఉన్నాయా? వెంగళప్ప: అయ్యో వాళ్ళెవరూ గ్యాస్ స్టేబిల్ వాడలేదండీ. కట్టెలు, బొగ్గులతోనే వండేవాళ్ళు.

చింటూ: నా కుక్క గుడ్డు పెట్టింది బంటి: కుక్క గుడ్డు పెట్టడమేంటా? చింటూ: నా కోడికి కుక్క అని పేరు పెట్టా.



రోజుకు 325 గ్రాములు తినాలి..

ఒక మనిషి రోజుకు 325 గ్రాముల ఆకుకూరలు, కూరగాయలను తినాలి. ఇందులో 50 గ్రా. ఆకుకూరలు, 100 గ్రా. దుంపలు, మరో 100 గ్రా. కూరగాయలు... మిగిలిన 75 గ్రా. ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి వంటి ఇతర రకాలను తీసుకోవాలి. అయితే ఇప్పుడు 250 గ్రా. మాత్రమే తింటున్నారు. తెలంగాణలో ఏడాదికి 46 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ఆకుకూరలు, కూరగాయలు అవసరం. ఐదు లక్షల ఎకరాల్లో సాగు చేస్తే తప్ప... ఇంత దిగుబడి సాధించలేం. ప్రస్తుతం 2.5 లక్షల ఎకరాల్లో మాత్రమే ఆకుకూరలు, కూరగాయలు సాగువుతున్నాయి. ప్రజలకు సరిపడా కావాలంటే... పల్లెల్లో సహజసిద్ధంగా పండి కూరలను కూడా తినవచ్చు. అప్పుడు కొంత వరకు కొరత తీరుతుంది. ఏ ఆకు కూర అయినా కోసిన 24 గంటల్లో వండుకుంటే సంపూర్ణ పోషకాలు అందుతాయి. ఆకుకూరలంటే కేవలం మనకు అందుబాటులో ఉండేనే కావు. పంట పొలాల్లో పెరిగే సంప్రదాయ ఆకుకూరలతో కూడా కూరలు చేసుకోవచ్చు. మునగలాంటి ఆకుల్ని తెలంగాణలో గునుగు, రాయలసీమలో గురుగు, మిగిలిన చోట్ల తురాయి, అడవి తురాయి అని పిలుస్తారు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే మెత్తటిసేలల్లో ఇదొక కలుపు మొక్క. దీనివల్ల పంటలు దెబ్బతింటాయని పెరికేస్తారు. లేత మొక్కగా ఉన్నప్పుడే గునుగును పంటల్లోకి వాడతారు. గునుగును చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని... నీళ్లు పోయకుండా వేపుడు చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ పప్పు చేసుకోవాలనుకుంటే కందిపప్పు లేదా శనగపప్పుతో కలిపి వండుకోవచ్చు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఒకప్పుడు కరువు కాటకాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు... ఈ గునుగే పోషకాహారం.

- వెంకటరామిరెడ్డి, కమిషనర్, ఉద్యానవనశాఖ, తెలంగాణ

కొత్తపేర్లతో ప్రచారం చేయాలి

కొనుగోలు సంస్కృతిలో ఆర్థికలాభం వచ్చేవి నిలబడుతున్నాయి, ఆరోగ్యలాభం ఉన్నవి కనుమరుగవుతాయి. ఇదివరకు పల్లెల్లో పొలం గట్టుపైన, వాగులు, వంకల పక్కన, బావుల దగ్గర అనేక రకాల ఆకుకూరలు దొరికేవి. పొలం పనులకు వెళ్లి ఇంటికి వస్తూ వస్తూ... నాలుగైదు రకాల ఆకుకూరల్ని తెప్పకొచ్చి కూరలు చేసుకునేవారు. ఎలాంటి రసాయనాలు వాడని అసలుసినాలు ఆధునిక ఆకుకూరలంటే అవే! నోటికి ఏది రుచిగా అనిపిస్తే... దాన్ని మాత్రమే తింటున్నారు. మిగిలినవి పదిలేస్తూన్నారు. పాలకూర, తోటకూరలే కూరలు కాదు. మన హార్వీకులు తింటూ వచ్చిన ఇతర ఆకుకూరలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటన్నిటినీ ఈ కొత్తరకం వ్యాపార కూరలు వచ్చాక మరిచిపోయాం. పల్లెల్లో పొలాల్లో పెరిగే సంప్రదాయ ఆకుకూరలు వాణిజ్యమార్పును పొందలేదు. ప్రభుత్వ వ్యవసాయ, ఉద్యానవన, పోషకాహార సంస్థలు... పల్లెల్లోని ఆకుకూరలపై ప్రత్యేక అధ్యయనం చేయాలి. పోషక విలువలను గుర్తించి, ఆ వివరాలను అందుబాటులో ఉంచాలి. ఆకుకూరలకు ఇదివరకున్న పాతపేర్లను తొలగించి... కొత్తపేర్లు పెట్టి ప్రచారం చేయాలి. నేటి జీవనశైలికి ఏది అవసరం? ఏది అనవసరం? ప్రజలకు వివరించాలి.

- వై. వెంకటేశ్వరరావు, రైతుసేస్తం

ముల్లు దొగ్గలి

ఇది నాటు తోటకూర అని చెప్పుకోవచ్చు. తోటకూర జాతికి చెందినదే. ఆకులు పొడవుగా, కాస్త వెడల్పుగా ఉంటాయి. పొడువాటి పూలు (కొర్ర కంకుల్లా) పూస్తాయి, విత్తనాలు కాస్తాయి. చిన్న కంకిలాంటి పూలు పూయడం వల్ల 'కోడిబాట్లు' కూర అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ మొక్క ముదిరితే కాండానికి ముల్లు పెరుగుతాయి. అందుకనే దీన్ని ముల్లు దొగ్గలి అంటారు. లేతగా ఉన్నప్పుడు కాండాలతో సహా తెంపుకుని పప్పు లేదా వేపుడు చేసుకోవచ్చు. కాస్త ముదిరితే కేవలం ఆకుల్ని శుభ్రంగా కడిగి కూరలో వాడుకోవచ్చు. ఇందులోని సూక్ష్మ పోషకాలు శరీరంలో రక్తప్రసరణ సులువుగా సాగేందుకు దోహదపడతాయి. చర్మంపై రాష్ట్రంలో కాయలను నయం చేయడానికి ముల్లు దొగ్గలి తోడ్పడుతుంది.

ప్రత్యేకత : రక్త ప్రసరణ సవ్యంగా సాగుతుంది.

గునుగు

మెత్తటి సేలల్లో ఏవుగా పెరుగుతుంది. ముదిరితే కాండం లావుగా, ఆకులు వెడల్పుగా తయారవుతాయి. తెల్లటి పూలు పూస్తాయి. దీన్ని తెలంగాణలో గునుగు, రాయలసీమలో గురుగు, మిగిలిన చోట్ల తురాయి, అడవి తురాయి అని పిలుస్తారు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే మెత్తటిసేలల్లో ఇదొక కలుపు మొక్క. దీనివల్ల పంటలు దెబ్బతింటాయని పెరికేస్తారు. లేత మొక్కగా ఉన్నప్పుడే గునుగును పంటల్లోకి వాడతారు. గునుగును చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని... నీళ్లు పోయకుండా వేపుడు చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ పప్పు చేసుకోవాలనుకుంటే కందిపప్పు లేదా శనగపప్పుతో కలిపి వండుకోవచ్చు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఒకప్పుడు కరువు కాటకాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు... ఈ గునుగే పోషకాహారం.

ప్రత్యేకత : కంటిచూపు మెరుగుపడుతుంది, హైపర్టిబెన్షన్ తగ్గుతుంది.

తుమ్మి కూర

కొన్ని ఆకులు, పూలలోని ఔషధ, ఆరోగ్య విశిష్టతలకు అధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యాన్ని కల్పించారు మన హార్వీకులు. అలాంటి ఆకుల్లో తుమ్మి కూడా ఒకటి. పవిత్ర పూజల్లో కనిపిస్తుంది. ల్యాంకన్ అన్నేరా దీని శాస్త్రీయ నామం. వర్షాకాలం వస్తే చాలు... పొలాల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ తుమ్మి గుంపులు గుంపులుగా పైకి లేస్తాయి. తెల్లపూలు పూస్తాయి. లేతగా ఉన్నప్పుడు ఆకుల్ని తెంపుకుని... కందిపప్పు, చింతపండు లేదంటే పచ్చి చింతకాయతో కలిపి వండుతారు. కార్తీకమాసంతో పాటు శివరాత్రి, వినాయకపవిత్రలకు తుమ్మికూరను వండుకుని తినడం తరతరాల నుంచీ అనవాయితీగా వస్తోంది.

ప్రత్యేకత : అజీర్తిని తరిమేస్తుంది, తలసొప్పని తగ్గిస్తుంది.

● జాతీయ ఉద్యాన వన శాఖ సమాచారం ప్రకారం - అత్యధిక ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పండించే దేశం చైనా. రెండో స్థానంలో ఉన్నది మన దేశమే!



ఎర్రపుండి

తోటల్లో సాగు చేయకముందే అడవులు, పొలాల్లో విరివిగా పెరిగింది. ఎర్ర, పొడి సేలల్లో ఎక్కువ. ఆకులు పచ్చగా ఉన్నా... కాండం, ఆకులకొనలు ఎర్రగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీన్ని 'ఎర్రపుండి' అంటారు. వార్షికాలం మొదలై వానలు సమృద్ధిగా కురిసినప్పుడు పొలాల్లో ఏవుగా పెరుగుతుంది. దీనిని నాటురకం గోంగూర అనుకోవచ్చు. పలికాలం మొదలైంది కదా. ఇలాంటి సమయంలో చలికి, మంచుకు పెరిగే ఎర్రపుండి ఆకుకూర ప్రత్యేక రుచి కలిగి ఉంటుంది. పప్పుతోపాటు చట్నీలు కూడా చేసుకుంటారు. తోటల్లో ప్రత్యేకంగా సాగుచేసే గోంగూరను పోలి ఉన్నప్పటికీ... రుచిలో మాత్రం కొంత వ్యత్యాసం ఉంటుంది. ఇందులో పులుపుతో పాటు పోషకవిలువలు కూడా అధికమే! ఎర్రపుండిని ఈ సీజన్లో తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

ప్రత్యేకత : చలికాలంలో మందగించే జీర్ణశక్తి చురుగ్గా మారుతుంది.

సన్నపాయల కూర

ఇసుక సేలల్లో సేలపై పరుమకుని పెరగడం దీని లక్షణం. ఆకులు చాలా చిన్నగా ఉంటాయి. తీగల్లా అల్లుకుని విస్తరిస్తుంది. సన్నపాయల కూర తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని అన్ని ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తుంది. ఇసుక, చౌడు సేలల్లో అయితే మరి ఎక్కువ. దీనిని జాగ్రత్తగా పెరకాలి. లేకపోతే తెగిపోతుంది. ఈ ఆకుకూరను అక్కడక్కడ కూరగాయల దుకాణాల్లో అమ్ముతుంటారు. ఇదొక అరుదైన ఆకుకూర. చాలా రుచిగా ఉంటుంది. పప్పుతో కలిపి వండుకోవచ్చు. ఆకులు, తీగలతో సహా పండితే అనేక పోషకాలను పొందవచ్చు. సీజనల్ ఆకుకూరల్లో ఇది విలువైనది.

ప్రత్యేకత : శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది.

ఎలుక చెవుల కూర

దీని ఆకులు అచ్చం ఎలుక చెవుల్లా నిక్కుపొడుచుకుని పెరుగుతాయి కాబట్టి.. ఆ పేరు వచ్చింది. హార్మం దీనిని ఆయిర్వేద ఔషధ కోణంలో పప్పుతో కలిపి వండుకునేవారు. మలబద్ధకం, కడుపులో నులి పురుగులు ఉన్న వాళ్లకు ఇది చక్కగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులను తెంపుకుని... కందిపప్పు లేదా శనగపప్పు, పెసరపప్పులతో కలిపి వండుకోవచ్చు. పచ్చి ఆకులను అనేక రకాల రుగ్గతలకు వాడతారు. ఇది అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ దొరుకుతుంది.

ప్రత్యేకత : అల్సర్లు, దగ్గు, జలుబులకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

● ఉత్తర, దక్షిణ భారత దేశంలోని అన్ని ప్రధాన నగరాల్లో అత్యధిక మోతాదులో తినే ఆకుకూర పాలకూర. దీంతో ఏ వంట అయినా సులభంగా చేసుకునే సౌలభ్యం. రుచిగా ఉండటమే కారణం.



ఆకుకూరలంటే మన కళ్ల ముందు మెదిలేవి.. పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, బప్పలి, గోంగూర... ఇలాంటివే కదా! ఇవన్నీ పొలాల్లో సాగు చేసి పండించేవి. సాగు చేయకపోయినా ప్రకృతిలో వాటంతట అవే పెరిగే ఆకుకూరలు 160 రకాలు ఉన్నాయంటే ఆశ్చర్యం చేస్తుంది. ఇవన్నీ మన ఇళ్ల మట్టుపక్కల, పొలాలు, వంకలు, వాగులు, చెరువు గట్టుపైన పెరుగుతాయి. పంటపొలాల్లో అయితే కలుపు మొక్కల్లా పీకి పారేస్తుంటారు. అయితే వీటిలో చాలా వరకు తినే ఆకుకూరలే! సూక్ష్మపోషకాలలో వాణిజ్య రకాలైన పాలకూర, తోటకూరలకు ఏ మాత్రం తీసిపోవు. అత్యధిక దిగుబడితోపాటు కంటికి ఇంపుగా, నాలుకకు రుచిగా తోచే ఆకుకూరలనే ప్రజలు ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. దీంతో పూర్వం నుంచీ వాడుకలో ఉన్న సంప్రదాయ ఆకుకూరలు కనుమరుగు అవుతున్నాయి. ఇవన్నీ ఇప్పటికీ లభ్యమవుతున్నా... తినేవాళ్లు తగ్గిపోయారు. పట్టణాలు, నగరాల్లో డిమాండ్ ఉన్న కొన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయలనే రైతులు ఎక్కువగా పండిస్తున్నారు.. అమ్ముతున్నారు. ఫలితంగా కూరల కొరత కూడా ఏర్పడుతోంది. పల్లెల్లో అందుబాటులో ఉన్న అనేక లెగిమినోస్ (సాగు చేయని) ఆకుకూరలను రూపాయి ఖర్చు లేకుండా తినవచ్చు... గ్రామీణులు అందరికీ చిరపరిచితమైన ఈ ఆకుకూరలను తిరిగి వినియోగంలోకి తీసుకొచ్చేందుకు తెలంగాణలోని 'డక్యన్ డెవలప్మెంట్ సొసైటీ' కృషి చేస్తోంది. అలాంటి ఆకుకూరలతో రకరకాల కూరలను చేసి... నగరవాసులకు పట్టించింది కూడా. అలాంటి ఆకుకూరల్లో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం..



● ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక అల్లం పండించే దేశం భారత్. మన దేశంలో సాగు చేసే కూరగాయల్లో బంగాళాదుంపలదే తొలిస్థానం. ఆ తరువాత ఉల్లి, కాబీఫ్లవర్, వంకాయ, క్యాబేజ్.



బుడ్ల కాళ

పల్లెల్లో బాల్కన్ గడిచిన తరవానికి బుడ్లకాళ గుర్తుంటుంది. దీనిని కుంపటి చెట్టు అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది కంపచెట్టు, ముళ్ల పొదల్లో అల్లుకుంటుంది. దీనికి విచిత్రమైన గాలిబుడగల్లాంటి కాయలు కాస్తాయి. వీటిని పిల్లలు నలిపేస్తూ ఆడుకునేవారు. ఈ బుడ్లల్లో లోపల నల్లటి విత్తనాలు ఉంటాయి. బుడ్లకాళి విత్తనాలను తినకూడదు. అయితే ఈ మొక్క ఆకులతో కూరలు వండుకోవచ్చు. ఈ ఆకు కూరను తింటే కంటిమాపు మెరుగుపడుతుంది, నేత్ర వ్యాధులు రావని గ్రామీణులు నమ్ముతారు. ఇందులో ఎంత వరకు శాస్త్రీయత ఉందో అధ్యయనం చేస్తే కానీ తెలీదు.

ప్రత్యేకత : కంటిచూపునకు, పైల్స్ నివారణకు.

జొన్న చెంచలి

తెలంగాణలో జొన్న చెంచలి, రాయలసీమలో చెంచలాకు. ఇది సీమలో ఒకప్పుడు ప్రధాన ఆకుకూర. మెట్టపొలాల్లో వర్షాలప్పుడు పెరుగుతుంది. కాస్త తోటకూరను పోలి ఉంటుంది. అయితే కాండం తక్కువ, ఆకులు ఎక్కువ. పింక్, తెలుపు రంగుల్లో చిన్న చిన్న పూలు పూస్తాయి. చెంచలాకుతో పప్పు చేసుకుంటారు. దీని ఆకులు, విత్తనాలను మూత్రసంబంధిత వ్యాధుల నివారణకు వాడుతుంటారు. చెంచలిలో అనేక సూక్ష్మపోషకాలు ఉన్నాయి. కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. జీర్ణశక్తి మందగించి, అజీర్తి దోషంతో బాధపడేవాళ్లకు ... చెంచలి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

ప్రత్యేకత : మూత్ర సంబంధిత వ్యాధుల నివారణకు.

● భారత్ లో ఎక్కువ దిగుబడి సాధించే పండ్లలో అరటి బావ్. బొప్పాయి, మామిడిలది ద్వితీయ, తృతీయ స్థానం.



పొన్నగంటి

మార్కెట్లో పాలకూర, తోటకూరలతో పాటు పొన్నగంటి కూరను కూడా అమ్ముతున్నారు. ఒకప్పుడు పొలాల్లో తప్పిస్తే మార్కెట్లో దొరికేది కాదు. ఇది కూడా సాగుచేయని ఆకుకూరల్లో ఒకటి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వాగులు, బావులు, వంకలు, కుంటల పక్కన చలువ వాతావరణం ఉన్న చోట మాత్రమే గుబురుగా పెరుగుతుంది. పెలుసుగా ఉన్న కాండానికి గుత్తులుగా ఆకులు పెరుగుతాయి. రుచిలో పొన్నగంటికి ఏదీ సాటి రాదు. అయితే తరచూ తినలేదు. దీన్ని పప్పులో కలిపి వండుకునే కంటే... వేపుడుగా చేసుకుని తింటే మరో రుచిగా అనిపిస్తుంది. జీర్ణశక్తి సవ్యంగా లేనప్పుడు, అజీర్తితో బాధపడుతున్నప్పుడు పొన్నగంటి తింటే చాలు. ఉదరానికి తక్షణమే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ప్రత్యేకత : ఊబకాయం తగ్గిస్తుంది, జీపి, ఘగిరీలను కంట్రోల్ చేస్తుంది.

గంగవాయిలీ కూర

ఇది కూడా ఇసుక సేలల్లో సేలను పాకుతూ పెరిగే ఆకుకూర. దీనిని కొన్ని చోట్ల గుర్తించి కూర, పప్పు కూర అంటారు. సాధారణ ఆకుకూరల్లో లేని అరుదైన సూక్ష్మపోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. కుంచితే సులువుగా విరిగిపోతుంది. దీని ఆకులను నమిలితే నాలుకకు పులుపు తగులుతుంది. గంగవాయిలీలోని ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు గండెకు మేలు చేస్తాయి. చెడుకోవ్యాధులు తొలగించే గుణం దీనికంది. ఇందులోని అరుదైన పోషకాలు నాడీవ్యవస్థను చురుగ్గా ఉంచుతాయి. కొన్నేళ్ల నుంచీ మన ఆహారంలో భాగమైంది. ఈ ఆకులను తెండి పప్పుతో వండుకుంటే ఎంతో రుచి.

ప్రత్యేకత : మూత్రపిండాలు, కాలేయం శక్తి పెరుగుతుంది.

అడవి పుల్లకూర

ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో పేరుంది. రూపాయి బిళ్లంత సైజులో మూడు రేకుల ఆకులు ఉంటాయి. చూడటానికి అందంగా ఉంటుంది. పసుపు రంగు పూలు పూస్తాయి. ఈ మొక్క సారవంతమైన భూముల్లో, నదీవరీహవాళ ప్రాంతాల్లో పెరుగుతుంది. గోదావరి జిల్లాల్లో ఎక్కువ. మొక్క ఆకుల్ని తెండి తింటే కొంచెం పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే దీనికి పుల్లకూర అని పేరు. కొన్ని చోట్ల 'చిన్న పిల్లి అడుగు ఆకు' అని అంటారు. ఒక పిల్లి కాలి ముద్రను పోలి ఉంటుంది కాబట్టి.. అలా పిలుస్తారు. ఈ ఆకుకూరతో పచ్చడి చేసుకుంటారు. కొన్ని దేశాల్లో సలాడ్స్ మీద చల్లుతారు.

ప్రత్యేకత : విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది.

● ప్రపంచ ఎగుమతుల మార్కెట్లో మన దేశం వాటా అత్యల్పం. కూర గాయలు, పండ్లలో మన వాటా కేవలం 1 శాతమే! 2019-20లో ఇండియా నుంచి ఎగుమతి అయిన పండ్లు, కూరగాయల విలువ రూ.9,182 కోట్లు.



పల్లెల్లో ఇవే తింటున్నాం...

ఒక్కోలో పొలాలు, వాగులు, వంకలు, బావులు, సెలయేర్ల పక్కన... బంజరు భూముల్లో, ఎర్ర సేలల్లో... ఎక్కడ చూసినా ఏదో ఒక ఆకుకూర కనిపిస్తుంది. ఏది తినాలి? ఏది తినొద్దు? అనేది పూర్వీకుల నుంచి తెలుసుకున్నాడే! మనం ఇప్పుడు కొంటున్న ఆకుకూరలన్నీ సాగుచేస్తే దొరికేవి. కానీ, సాగు చేయకున్నా... ప్రకృతిలో వాటంతట అవే పెరిగే ఆకుకూరలే ఒకప్పుటి అహారం. ఇప్పటికీ చాలా పల్లెల్లో అలా పండిన ఆకుకూరల్ని తింటున్నాం. ఒక్కో ఆకుకూరకు ఒక్కో ప్రత్యేకత ఉంటుంది. కొన్ని రుతువులను బట్టి వస్తాయి. వాటిని గుర్తించి అంటికి తీసుకొచ్చేవారే. ముల్లు దొగ్గలి, గోరుమాడి, ఎర్రపుండి, పొన్నగంటి, అడవి పుల్లకూర... ఇలా చాలానే ఉన్నాయి. కనుమరుగైపోతున్న ఇలాంటి 160 రకాల ఆకుకూరల్ని తిరిగి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశ్యంతో... డక్యన్ డెవలప్మెంట్ సొసైటీ కృషి చేస్తోంది. తోటి మహిళా రైతులతో కలిసి ఈ ఆకుకూరల్ని గుర్తించి... కొంత ప్రచారం కల్పించాం. వీటిని పొలాల నుంచీ తీసుకొచ్చి... వండి నగరవాసులకు రుచి చూపించాం. వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఇలాంటి పల్లె ఆకుకూరలకు ప్రచారం కల్పిస్తే... ఎంతోమందికి ఆరోగ్యవన చేసినట్లు అవుతుంది.

- లక్ష్మి, డీడీఎస్ కార్యక్తర



● ప్రపంచ ఎగుమతుల మార్కెట్లో మన దేశం వాటా అత్యల్పం. కూర గాయలు, పండ్లలో మన వాటా కేవలం 1 శాతమే! 2019-20లో ఇండియా నుంచి ఎగుమతి అయిన పండ్లు, కూరగాయల విలువ రూ.9,182 కోట్లు.

● ఆకుకూరల్ని తింటే మీకు ఇన్నోసి క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది అని నిత్యం వింటుంటాం. చదువుతుంటాం. అసలు క్యాలరీ అంటే ఏమిటి? అంటే - మన తీసుకునే ఆహారం ద్వారా అందే శక్తిని క్యాలరీలలో కొలుస్తాం. ఒక క్యాలరీ అంటే.. ఒక గ్రాము నీటిని ఒక సెంటీగ్రేడు ఉష్ణోగ్రతకు పెంచగలిగే శక్తికి సమానం.

● అన్ని రాష్ట్రాల్లో కలిపి సుమారు వెయ్యి రకాల ఆకుకూరల్ని తింటున్నార జనం. ఇందులో ఎక్కువగా పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, గోంగూర, పుదీన, బచ్చలి, చుక్కకూర, కొత్తిమీర, కలివేపాకు... ఇవి ముఖ్యమైనవి.



ధనుంజయ, వర్ధమాన గాయకుడు

‘చెట్టుకూర’ కాల్షిఫ్లవర్

మా అమ్మ పేరు చిన్నమ్మడు. తను ఏమీ చదువుకోలేకపోయినా పిల్లలు ఏ టైములో తినాలో, ఎప్పుడు ఆడుకోవాలో, ఎప్పుడు నిద్రపోవాలో బాగా తెలిసిన గృహిణి. టైం అంటే టైమ్! వంటకూడా అంతే! వంటగదికి అంటుకుపోకుండా ఫర్ పెక్టు ప్లానింగుతో క్షణాల్లో చేసేది. అమ్మ ఏం చేసినా అదుర్హే! ఆంధ్రా స్టేట్ చికెన్ చేసినదంటే గిన్నె ఖాళీ చేసేవాణ్ణి. అయితే, అమ్మ చేసే కాల్షిఫ్లవర్, టోమాటో కూర నాకు చాలా ఇష్టం. చిన్నప్పుడు నేను కాల్షిఫ్లవర్ని ‘చెట్టుకూర .. చెట్టుకూర’ అనేవాణ్ణి. చూడ్డానికి అదేదో శావనశాస్త్ర మరుగుజ్జుగా మారిపోయిన పెద్ద వృక్షంలా కనిపించేది నా కళ్ళకి. ఆ కూరనే తరచూ చేయమని అడిగేవాణ్ణి.

అమ్మ వంట చేయడం ఒక కళగా భావించేది. తను చేసిన వంటలు ఊర్లో అందరికీ పంచడం అంటే కూడా తనకు సరదా. నా దగ్గరకు హైదరాబాద్ కు వచ్చినప్పుడు కూడా మా ఆవిణ్ణి ‘నువ్వు వంటగదిలోకి రావద్దమ్మా.. నేను చేసేస్తాను’ అంటుంది. వంటచేయడమంటే అంతిష్టమన్న మాట! పండగలొచ్చాయంటే రకరకాల పిండి వంటలు.. ఎవరి సాయం లేకుండా తనొక్కరే చేసేది. అరిసెల్లాంటివి కూడా అలా చేయడం ఇప్పటికీ ఆశ్చర్యం నాకు.

లోకజ్ఞానంతోనే మా ముగ్గురన్నదమ్మల్ని పెంచి పెద్దచేశారావిన. నాన్న గారు రైల్వేలో ఉద్యోగం చేసేవారు. మూడేళ్ళకోసారి బదిలీలు అయ్యేవి. బదిలీ అయిన ప్రతిసారి మాకు కొత్తగా ఉండేది. కొత్త మనుషులు, కొత్త స్కూలు. కొత్త వంటలు. వైజాగ్, కొత్తవలస, రాయగడ వంటి ఊర్లన్నీ బదిలీ కారణంగానే తిరిగాం. ఒక్కోసారి నాన్నగారు ఉద్యోగరీత్యా ఇంటికి వచ్చేవారు కాదు. మమ్మల్ని అమ్మే కంటికి రెప్పలా కాపాడేది. పైగా మా ముగ్గురి ఆలోచనలు ఒకేరకం కాదు. తమ్ముడేమో కాళ్ళకి చక్రాలున్నట్టు అస్తమానం బయట తిరిగేవాడు. నేనేమో కుదేసినట్టు ఇంట్లోంచి కదిలేవాణ్ణి కాదు.

అమ్మ అప్పుడప్పుడు కూనిరాగాలు తీసేది. బహుశా ఆ రాగాల్లోంచి ఏదో నన్ను చుట్టేసినట్టుంది. అందుకే గాయకుణ్ణి అయ్యాను. స్కూల్లోనో, పెళ్ళిళ్ళలోనో పాడుతుండేవాణ్ణి. మా అన్నయ్య ‘నీ గొంతు బాగుందిరా.. ప్రాక్టీసు చెయ్యి’ అని ప్రోత్సహించేవాడు. భగవద్గీతలోని శ్లోకాలు బట్టిపట్టి పాడేవాణ్ణి. అమ్మకు శంకరాభరణంలోని ‘బోచేవారవరూ’ పాట చాలా ఇష్టం. నాతో తరచూ పాడించుకునేది. అలా సాధన చేయడం, చివరకు ‘పాడాలని ఉంది’ ప్రోగ్రాంలో ఎస్.పి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం గారి ముందు పాడడం - చకచకా జరిగిపోయాయి.

సంగీతం మీద ప్రేమతోనే నేను విజయనగరం వెళ్లి బ్యాచిలర్ గా రూమ్ తీసుకుని ఒకవైపు ఎమ్.ఆర్. కాలేజీలో డిగ్రీ చదువుతూ, మరోవక్క అదే ఊర్లో ‘త్యాగరాజ కళాశాల’లో సంగీతం నేర్చుకునేవాణ్ణి. మా ఇంట్లో మరెవరికీ సంగీతం అబ్బలేదు. ఇప్పటికీ నేను ఏ స్వరాభిషేకంలోనో, మరెక్కడో పాడితే - ‘మీ అబ్బాయి బాగా పాడాడు. టీవీలో చూశాం’ అని మా బంధువులు చెబుతుంటే అమ్మ కళ్ళల్లో మతాబులు పూస్తాయి. సంతోషంతో పొంగిపోతుంది. అమ్మ కళ్ళల్లో కనిపించే ఆ సంతోషం కోసం కలకాలం పాడుతూ గాయకుడిగానే ఉండిపోవాలనిపిస్తుంది నాకు!.



కావలసిన పదార్థాలు: గోధుమపిండి - రెండు కప్పులు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు - ఒక టీ స్పూను, టోమాటో కెచప్, చిల్లీ సాస్ - రెండు టీ స్పూన్లు చొప్పున, ఉల్లి తరుగు - అరకప్పు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి తరుగు - ఒక టీ స్పూను చొప్పున, జీరాపొడి, కారం, గరం మసాలా - ఒక టీ స్పూను చొప్పున, ఉప్పు - రుచికి, కొత్తిమీర తరుగు - గుప్పెడు. నూనె - వేగించడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం: ఒక పాత్రలో గోధుమపిండి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, కొద్దిగా నూనె, చిటికెడు ఉప్పు వేసి గోరువెచ్చని నీటితో ముద్దగా కలిపి పక్కునుంచాలి. కడాయిలో నూనె వేసి ఉల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి తరుగు, ఉప్పు, జీరా, పసుపు, గరం మసాలా, కారం పొడులు, కొత్తిమీర తరుగు వేసి వేగించాలి. ఇప్పుడు గోధుమ పిండి ముద్దను సమాన భాగాలుగా చేసి పూరిలుగా ఒత్తి టోమాటో కెచప్, చిల్లీ సాస్ పూసి, ఒక వైపున ఉల్లి మిశ్రమం పెట్టి, పూరి మడిచి అంచులు వత్తాలి. తర్వాత పెనంపై నూనె రాసి రెండు వైపులా దోరగా వేగించాలి.

లుక్త సమోసా



కావలసిన పదార్థాలు:

బియ్యం - ఒకటిన్నర కప్పు, శనగపప్పు - అరకప్పు, మినప్పప్పు, మసూరీదాల్, కందిపప్పు, పెసరపప్పు - పావు కప్పు చొప్పున., పెరుగు - అరకప్పు, సొరకాయ, క్యాబేజీ, క్యారెట్, కొత్తిమీర తురుములు - పావు కప్పు చొప్పున, అల్లం, పచ్చిమిర్చి పేస్టు - 1 టీ స్పూను, పసుపు - చిటికెడు, ఉప్పు - రుచికి, ఇంగువ - చిటికెడు, మిరియాలపొడి - అర టీ స్పూను, ఈనో పౌడర్ - ఒక ప్యాకెట్, ఆవాలు, నువ్వులు, కరివేపాకు - తిరగమోతకు సరిపడా., పంచదార - ఒక టీ స్పూను. **తయారుచేసే విధానం:** ఒక పాత్రలో బియ్యం, పప్పులు కలిపి 7 గంటలు నానబెట్టాలి. నీరు వడకట్టి, మిక్సీలో పెరుగుతో పాటు మెత్తగా రుబ్బి 6 గంటలు పక్కునుంచాలి. ఈ బ్యాటర్ లో కూరగాయల తురుములతో పాటు పసుపు, ఉప్పు, అల్లం పచ్చిమిర్చి పేస్టు, పంచదార, మిరియాలపొడి వేసి ఈనో పౌడర్ కలపాలి. మూకుడులో నూనె వేసి ఆవాలు, నువ్వులు, కరివేపాకు తిరగమోత వేసి పిండిని పోసి పైన నువ్వులు చల్లాలి. రెండువైపులా దోరగా వేగిన తర్వాత ముక్కలుగా కోసి పెరుగు చట్నీతో తింటే బాగుంటుంది.

గుజరాతీ హండ్వా

మధుమేహం ఉంది...

బరువు పెరగాలంటే?

నా ఎత్తు ఐదడుగుల ఆరంగుళాలు, బరువు 54 కేజీలు. వయసు 47. మధుమేహం ఉంది. మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకుంటూనే బరువు పెరగవచ్చా?

- రమేష్ కోదాడ

మీ ఎత్తు, వయసును బట్టి మీరు అరవై కేజీల బరువు ఉంటే మంచిది. మధుమేహం ఉన్నవారు ముందుగా రక్తంలోని గ్లూకోజు నియంత్రించడంపై దృష్టి పెట్టాలి. వైద్యుల సలహాతో వాడే మందుల్లో మార్పు చేర్పుల ద్వారా, మరింత ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ఎంచుకోవడం ద్వారా గ్లూకోజును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. గ్లూకోజు అదుపులోకి వచ్చిన తరువాత బరువు పెరిగేందుకు ప్రయత్నిస్తే మంచిది. మధుమేహం ఉన్నవారు బరువు పెరగడానికి ఆహారంలో మాంస కృత్తులు, మంచి కొవ్వు పదార్థాలు అధికంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, పనీర్, సోయా ఉత్పత్తులు, పప్పు ధాన్యాలు, గింజలు మొదలైనవి ప్రతిపూటా తగుపాళ్ళలో తీసుకోండి. మంచి కొవ్వుల కోసం బాదం, ఆక్రోబ్, వేరుశనగ, అవిసి, గుమ్మడి గింజలు మొదలైనవి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ముడిధాన్యాలనూ తీసుకోవాలి. రోజూ సరైన వ్యాయామం ఉంటేనే మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకుంటూ బరువు పెరగడం సాధ్యమవుతుంది.

పుడ్ & న్యూట్రిషన్



వ్యాయామశాలలో రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసేవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- అనఘ, హైదరాబాద్

రోజూ గంటసేపు, వారానికి ఐదు రోజులు వ్యాయామం చెయ్యడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వ్యాయామ ఫలితాలు సరిగా ఉండాలంటే తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా, వ్యాయామానికి ముందు,

తరువాత తీసుకునే ఆహారం సరైనది కాకపోతే వ్యాయామ సత్ఫలితాలు సరిగా అందకపోవచ్చు. వ్యాయామం చేయడానికి అరగంట ముందు ఒక అరటి పండు లేదా రెండు ఖర్జూరాలు తీసుకుంటే మీరు వ్యాయామం అలసట లేకుండా చేయడానికి కావలసిన శక్తి వస్తుంది. వ్యాయామం చేసే సమయంలో మధ్యలో కొద్దిగా నీళ్లు తాగాలి. ఒక వేళ మీ వ్యాయామ సమయం గంటన్నర కంటే ఎక్కువగా ఉంటే మధ్యలో ఆహారాన్ని తీసుకోండి. వ్యాయామం ముగిసిన తరువాత ముప్పై నుండి నలభై నిమిషాల లోపు అరటిపండు మిల్క్ షేక్ కానీ, బాదం, ఆక్రోబ్ గింజలు లేదా తాజా పళ్ళు, పెరుగు లాంటివి తీసుకుంటే మంచిది. అర లీటరు నుండి ముప్పావు లీటర్ నీళ్లు తాగితే చెమట ద్వారా పోయిన నీటిని భర్తీ చేసుకోవచ్చు. ప్రోటీన్ కోసం గుడ్లు, చికెన్, చేప, శాకాహారులైతే పప్పు ధాన్యాలు, సెనగలు, రాజ్మా, అల సందలు తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల అలసట తగ్గి, శరీరం త్వరగా కోలుకుంటుంది. వ్యాయామం చేయని రోజుల్లో కూడా ఆహారం, నిద్ర విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

డా. లహరి సూరపనేని న్యూట్రిషినిస్ట్, వెల్ నెస్ కన్సల్టెంట్ nutrifyou.com



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

రాజ్మా పోషక విలువలేమిటి? అన్ని వయసులవారు తినొచ్చా?

- నాగసుధ, కలీంగర్

వివిధ ప్రాంతాలలో ప్రాచుర్యంలో ఉన్న పప్పుదనుసులలో రాజ్మా ఒకటి. పోషకాహార భోజనంలో ఉండాల్సిన పదార్థాలలో ఇది ముఖ్యమైనది. శక్తినిచ్చే పిండిపదార్థాలు రాజ్మాలో అధికం. కండర నిర్మాణానికి, ముఖ్యంగా శాకాహారులకు అవసరమైన ప్రోటీన్లు వీటిల్లో సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ప్రోటీన్లు, పిండిపదార్థాలకు తోడు, పీచుపదార్థాలను కూడా కలిగి ఉండటం వల్ల రాజ్మా జీర్ణకోశాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పీచుపదార్థాల వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా అనిపించి తక్కువ ఆహారం తీసుకొనేలా చేస్తుంది. ఫెనోలిక్ యాసిడ్, టానిన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రాజ్మాలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. స్థూలకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, పెద్దపేగు కాన్సర్లను నివారించేందుకు రాజ్మా దోహదం చేస్తుంది. రాజ్మా విడిగా కూర చేసుకొనేందుకే గాక, ఇతర కూరల్లో కలుపుకోవచ్చు. నిల్వ చేసేందుకు వీలుగా దొరుకుతుంది. ఏడాది పొడవునా రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. కొన్ని రకాల కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులున్న వ్యక్తులు తప్ప రాజ్మా అందరికీ అనువైన ఆహారమే.

ఎప్పట్నించో రమ్మంటావున్నారని, శనాదివారాలు, పండగ కలిసొస్తే, శుక్రవారం రాత్రి తిరుపతిలో బయల్దేరి పోరుమావిళ్లలో బస్సుమారి తెల్లారేసరికి మా చిన్నాన్న మల్లికార్జునయ్య ఊరెళ్లాను. అదొక ప్రశాంతమైన చిన్న పల్లెటూరు, మెట్టప్రాంతం, చెదురు మదురుగా చెట్లు. ఊరికి పడమరగా చెరువు, దూరంగా దిగంతానికి గోడకట్టినట్టు నల్లమలకొండల వరస.

ఆదివారం మధ్యాహ్నం పండగభోజనాలయ్యాక హాల్లో వీధి తలుపు దగ్గర నవారు మంచం వాల్చుకొని పడుకున్నాను. ముందువసారాలో అరుగుమీద కూర్చోని కాగితాలు చూసుకుంటున్నాడు మా చిన్నాన్న. సావిత్రమ్మ పిన్ని వెనకాల వంటింట్లో సర్దుకొనే పనిలోవుంది.

నిద్రపోదామనుకుంటూండగా వంటింట్లో మా పిన్నితో ఎవరో మాట్లాడేది వినపడింది. పక్కకు ఒత్తిగిలి వంటింటివైపు చూశాను. సన్నగా పొడుగ్గావున్న యిరవైయేళ్ల అమ్మాయి. తలస్నానం చేసిన జుట్టుతో నవ్వుతూ చలాకీగావుంది. కట్టుకున్న ముదురు నారింజరంగు కొత్తచీర మెరుస్తూంది.

“మల్లయ్యన్న సాయంత్రం యింటికాడ వుంటాడా అని మా అన్నలు కనుక్కోని రమ్మన్నారు సావిత్రక్కా, అందరొచ్చి మాట్లాడేదుందంట” అంటావుదా అమ్మాయి.

అన్నీ అవస్తలే పాపం” అంది పిన్ని హాల్లోకొచ్చి.

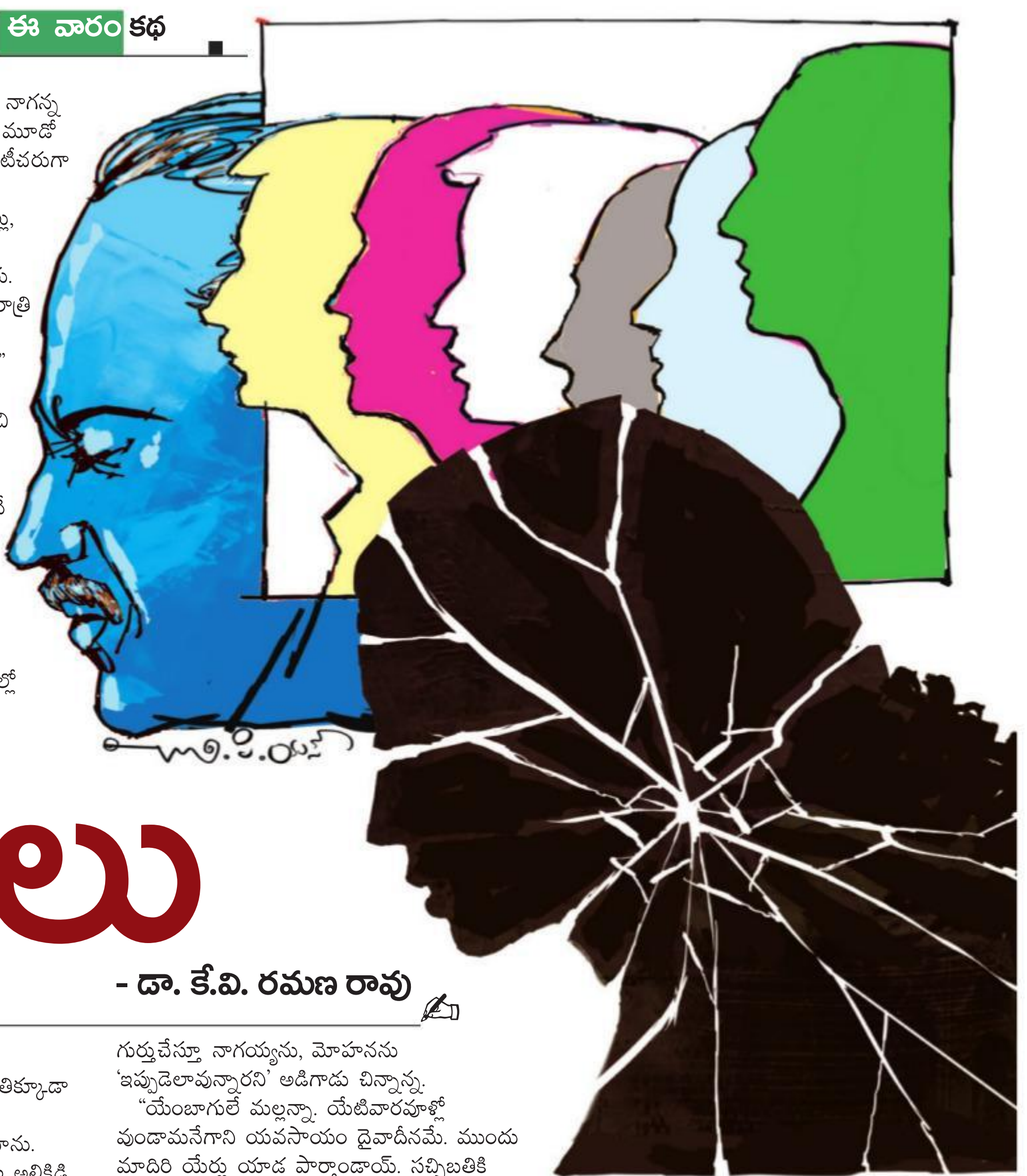
“యిప్పుడు కలిసిలేరా” అడిగాను.

“రెండేండ్లకిందట విడిపోయినారు. నడిపన్న నాగన్న కల్చపాడు దగ్గర అత్తగారింటి కెళ్లిపోయినాడు. మూడో అన్న మోహను బ్రంహంగారి మరానికిపోయి టీచరుగా చేరినాడు. వాళ్ళింట్లో అతనొక్కడే బియ్యేదాకా చదువుకున్నాడు. నెలకిందటే భూములు, యిల్లు, దొడ్డి అన్నీ భాగపరిష్కారాలు చేయించుకోని నాగన్న, మోహనూ వాళ్లభూమి అమ్ముకున్నారు. నిన్న రిజిస్ట్రేషన్ అయిందన్నారు. అక్కణ్ణుంచి రాత్రి యిక్కడికొచ్చినట్టున్నారు” చెప్పింది పిన్ని.

“యీ పిల్లకు పెండ్లి కుదిరిందేమో అన్నావు” అన్నాను.

“నేననుకుంటావున్నా. మూడేండ్లనించి మంచి సమ్మందం కోసం చూస్తావున్నారు. నీకు పెండ్లిపోయిందిగాని లేకుంటే నిన్నాపిల్లకు అడిగుండేదాన్ని. మీపట్నంవాళ్లు వూహించుకొనే ఫ్యాషన్ అందచందాలుండవుగాని మంచిపిల్ల. ప్రేమగా చూసుకునే ముగ్గురన్నలున్నారు” అంది పిన్ని నవ్వి లోపలికెళ్తూ.

మా చిన్నాన్న మల్లికార్జునయ్య దగ్గర్లో జెడ్పీస్కూల్లో టీచరు. ఊళ్లో ఆయనదొక్కటే కాంక్రీటు మిడ్లె, ఊరిచివర ఇల్లు. మిగతావాటిల్లో కొన్ని మట్టి మిడ్లెలు, తక్కినవి కొట్లాలు.



- డా. కే.వి. రమణ రావు

“నీకు లగ్నమేమన్నా కుదిరిందేమే, మీ పెద్దొదిన వరమ్మన్నా చెప్పలేదే. లేకుంటే అందరూ కట్టగట్టుకోని యెందుకొస్తారూ. నువ్వైనా చెప్పచ్చుగదా అలివేలూ, నాదగ్గిరగూడా సిగ్గా?” అంది పిన్ని ఆపిల్ల బుగ్గ గిల్లి.

“అట్లాబీదేం లేదక్కా, పండక్కిని నిన్నరాత్రే మా నడిపన్నా, చిన్నన్నా, వొదినలూ వచ్చినారు. మల్లయ్యన్నను చూసిపోదామని అనుకుంటా, అంతే” అంది అలివేలు సిగ్గుపడి, గోడకానుకొని నిలబడి తలొంచుకొని కాలు నేలమీద రాస్తూ.

“యెంసిగ్గే ముగ్గురన్నల ముద్దుల చెల్లెలా. మీ మల్లయ్యన్న యీ సాయంత్రంమెక్కడికీబోడు అందర్నీ రమ్మనిచెప్పు” అని నేను తిరుపతి నుంచి తెచ్చిన స్వీట్లు నాలుగు అలివేలు చేతిలో పెట్టింది పిన్ని. ఆ పిల్ల పెరటి తలుపులోంచి తుద్రుమని వెళ్తావుంటే “నేను పిల్లోణ్ణి చూసి వొప్పుకోందే నీ పెండ్లి జరగనీసని మీ అన్నలకు చెప్పు” అని వెనకాల్చుంచి అరిచింది పిన్ని.

“యెవరో వచ్చినట్టుందే” అన్నాను మంచంమీద లేచి కూర్చొని.

“ఆ పిల్లా? అలివేలనీ, సుబ్బారాయుడి చెల్లెలు. ముగ్గురన్నదమ్మల తరువాత యీమే. ముందు అందరూ యిక్కడే ఉమ్మడిగావుండి సేద్యం జేసుకునేవాళ్ళు. చెరువుకింద దిగువకు ఐడెకరాల మడి, మిట్టమీద రెండెకరాల చేను. యేం సేద్యంలే. యీమధ్య

పెద్దమనిషిగా మంచిపేరు. భూములు, వ్యవహారాల్లోనేకాక ఇంటి సమస్యల పంచాయతిక్కూడా ఆయనదగ్గరికే వస్తూంటారు ఊళ్ళోవాళ్ళు.

నేను కళ్లు మూసుకుని నిద్రలోకి జారిపోయాను. సగంనిద్రలో వుండగా వసారాలో మనుషుల అలికిడి, మాటల శబ్దం వినపడి నాకు మెలుకువ వచ్చింది. మంచంమీదే బోర్లా తిరిగి వసారాలోకి చూశాను.

అలివేలు కనబడింది. ఆమెతోసహా మొత్తం ఏడుగురు మనుషులు వసారాలో అప్పుడే కూర్చుంటున్నారు. వాళ్లు అలివేలు అన్నలు, వదినలుగా అర్థమైంది. అన్నదమ్ములు ముగ్గురూ దూరదూరంగా కూర్చున్నారు. వాళ్ళ భార్యలు భర్తల వెనక్కి సర్దుకున్నారు. అలివేలు వీళ్ళందరికీ పెడగా ఒక మూలగా మోకాళ్ళమీద గడ్డం ఆనించి కూర్చుంది. మడతలు లొంగని పండగచీర, పెద్ద బొట్టు, చిరునవ్వుతో వెడల్పుగాసాగిన పల్నాటి నోరు. మనసులో నిల్చిపోయే అమాయకమైన కోలమొహం. మెరుస్తున్న పెద్ద కళ్లు, బుగ్గలు సంతోషాన్ని విరజిమ్ముతున్నాయి.

వయసునుబట్టి ముగ్గురన్నదమ్ములూ ఎవరు ఎవరో నాకు తెలుస్తోంది. ప్యాంటు, షర్టు వేసుకొని, చిన్నగా కనిపిస్తున్నతను మోహన్ అనుకున్నాను. పెద్దన్న సుబ్బారాయుడు, రెండో అన్న నాగయ్య అని గుర్తొచ్చింది.

వాళ్లు ఉమ్మడిగావున్న కాలంనాటి మంచినంగతులు

గుర్తుచేస్తూ నాగయ్యను, మోహనను ‘ఇప్పుడెలావున్నారని’ అడిగాడు చిన్నాన్న.

“యేంబాగులే మల్లన్నా. యేటివారపూళ్లో వుండామనేగాని యవసాయం దైవాదీనమే. ముందు మాదిరి యేర్లు యాడ పారాండాయ్. సచ్చిబతికి మూణ్ణెల్లు తడిగా వుంటాయ్. మల్లా కరెంటును నమ్ముకోవాల్సిందే. ఆడ యిల్లా, బూములుంటే మాత్రం అవి నావిగాదుగా. యిల్లటం బోయినోడు ఆసామికాడుగా” అన్నాడు నాగయ్య నిర్దిష్టంగా నవ్వి.

మోహన తరపున అతని భార్య “మా పరిస్థితి అంతకంటే హీనం. యీనకు ప్రైవేటు స్కూల్లో వుద్యోగం. చేయించుకునేది గంపెడు చాకిరి, యిదిలిచ్చేది నాలుగు రూకలు. దాంట్లోనే యింటిబాడిగ, పిల్లోల్ల ఫీజులు, తిండి, గుడ్డా అన్నీ. మరంతలో గుడి వుండేదాన అన్నీ పిరియమే. యేదో ఆడికాడికి యీడుస్తావున్నాం” అంది.

మాచిన్నాన్న సుబ్బారాయుడివైపు తిరిగి “పండక్కు-కల్సిన అన్నదమ్ములంతా మర్చిపోకుండా కుటుంబాల్లోనహా మాయింటికొచ్చినారు, సంతోషం. మీ ముద్దులచెల్లెలు అలివేలుగూడా వచ్చింది. నిన్న రిజిస్ట్రేషన్ సక్రమంగా ఐపోయిందని చెప్పిరి. శ్రీశైలంకొండకుబోయే మొక్కేమన్నా పెట్టుకున్నారా?” పిన్ని ఇచ్చిన కాఫీని తాగబోతూ అడిగాడు చిన్నాన్న.

“నీకెంతసేపూ ప్రయాణాల చింతే, ఆ పిల్లకేమన్నా పెండ్లి సంబంధం కుదిరిందేమో” నవ్వుతూ చురక అంటించి లోపలికెళ్ళింది పిన్ని. అలివేలు సిగ్గుపడి తలదించుకుంది.

సాయంకాలం నాలుగుదాటింది. గాలిలో వేరుసెనక్కాయల పచ్చివాసన వస్తోంది. ఎండినచెరువు మొరవవాగుమీద ఎగురుతూ ఉత్తీత అరుస్తోంది. వాగు ఇనకలో ఆడుకుంటున్న ఊరి పిల్లలగోల లీలగా వినిపిస్తోంది.

అందరూ గంభీరంగా ఉండడం చూసిన చిన్నాన్న “యేం సుబ్బారాయుడూ, అపురూపంగా చూసుకునే చెల్లెలికి పెండ్లి చేసి బయటోళ్ళకు అప్పగింతలు పెట్టాల్సిస్తాందని దిగులుగా వున్నారా, అది లోకంలో జరిగేదేగదా” అన్నాడు.

సుబ్బారాయుడేమీ మాట్లాడలేదు, తలదించుకుని కూర్చున్నాడు.

“ఆయమ్మి పసిబిడ్డప్పుడే మా నాయన కాలమైపాయె. అప్పుట్టుంచి ఆయమ్మికి ఆ గవనమే



మగవారితో పోలిస్తే మహిళలకు ప్రత్యేకమైన ఆహారం అవసరం. వారి శరీర పనితీరు సక్రమంగా సాగాలంటే కచ్చితంగా తినాల్సిన ఆహారపదార్థాలలో కొన్ని...

అమ్మాయిలూ... ఇవి తింటున్నారా?

పాలకూర

దీన్ని చూడగానే ముఖం అదోలా పెడతారు కానీ... స్త్రీలకు పాలకూర తినాల్సిన అవసరం చాలా ఉంది. ఇందులోని మెగ్నీషియం... పీఎమ్ఎస్ (ప్రీ మెన్స్ట్రుల్ సిండ్రోమ్) లక్షణాలను అడ్డుకుంటుంది. అలాగే ఎముకల పటుత్వానికి, ఆస్తమా రాకుండా

ఉండేందుకు, రక్తపోటును నియంత్రించేందుకు కూడా పాలకూరలోని పోషకాలు ఉపకరిస్తాయి.

అవిసె గింజలు

మార్కెట్లో తక్కువ ధరకే దొరుకు తాయి అవిసెగింజలు. గుండెకు చాలా మంచిది. ఇందులో ఒమెగా 3 ఫాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలం. అలాగే వాపును,

నొప్పిని తగ్గించే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కూడా కలిగి ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తినడం స్త్రీలకు చాలా మంచిది. మలబద్ధకం సమస్య నుంచి కూడా ఇవి బయటపడేస్తాయి.

క్రాన్ బెర్రీస్

ఎర్రటి చిన్న పండ్లు క్రాన్ బెర్రీస్. మహిళల్లో తరచూ వచ్చే యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్ ను ఇవి అరికడతాయి. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి.

టోమాటో

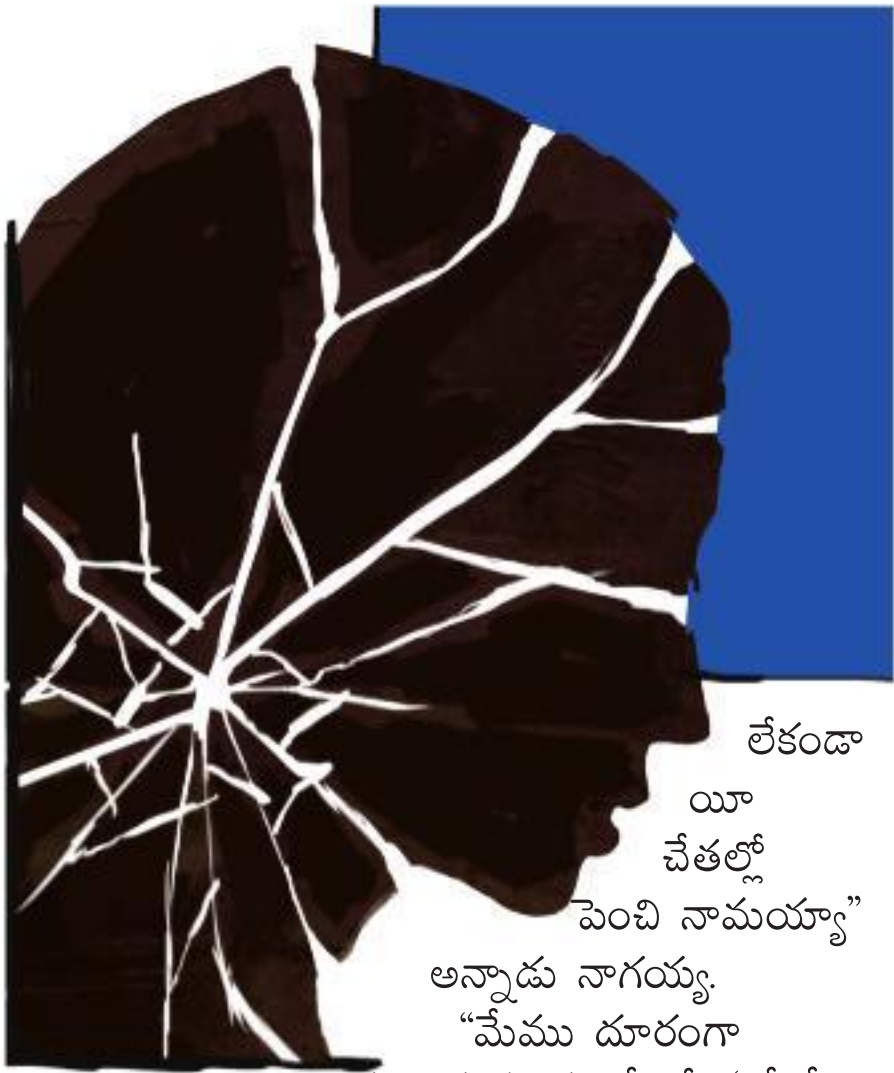
టోమాటోని చిన్నచూపు చూడకండి.



ఇది ఎంతో శక్తివంతమైన పండు. ఇందులోని లైకోపీన్ అనే పిగ్మెంట్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా సమర్థవంతంగా అడ్డుకుంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఓట్స్

‘ప్రీమెన్స్ట్రుల్ సిండ్రోమ్’ వల్ల కలిగే భావోద్వేగాలను నియంత్రిస్తాయి. గుండెకు మేలు చేయడంతో పాటూ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఓట్స్ ఎంత తిన్నా లావెక్కుతారన్న భయం ఉండదు. కాబట్టి రోజూ తినొచ్చు. పైగా బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.



లేకండా యీ చేతల్లో పెంచి నామయ్యా” అన్నాడు నాగయ్య. “మేము దూరంగా ఉన్నామన్న మాటేగానీ, ‘యేమేమి యెట్లున్నావ్’ అని రోజుకొకటూరైనా పోన్లో పలకరించండే మాకు పొద్దుబోదు మల్లన్నా. ఆయమ్మిగూడా మోహనన్నా అని కలవరిస్తూనే వుంటుంది” అన్నను బలపరిచాడు మోహన.

“బాగ సూసుకోకుండా యెట్లుంటామయ్యా? ఆయమ్మి యేమన్నా పరాయిదా, మా తోడబుట్టిందేగదా” అన్నాడు సుబ్బరాయుడు నిర్విప్రంగా.

సంభాషణ ఎటుపోతోందో చిన్నాన్నకు అంతు చిక్కినట్టులేదు. “అది సరే, అలివేలుకు సంబంధం ఖరారైందా, పిల్లోడు యెక్కడోడు” అనడిగాడు.

“సంబంధాలు సూస్తూనే వుండాం. యింగా యాడా కుదర్లేదు. యిప్పుడు మేమొచ్చింది ఆమాట గురించి గాదు” చిన్నగాచెప్పి తలొంచుకున్నాడు సుబ్బరాయుడు.

“యిషయం సరిగ్గా చెప్పొచ్చుగదా. మనం యింతదూరమెందుకొచ్చినట్టు. తలా వొకరకం మాట్లాడతారేందీ” అందరివంకా చూస్తూ చెప్పింది సుబ్బరాయుడి భార్య.

“పోనీ అదేందో నువ్వు చెప్పు వరమ్మా” అన్నాడు చిన్నాన్న.

వాడిపోయిన వాళ్లమొహాలు చూస్తే వాళ్లేదో బరువైన విషయంమీదే పంచాయతికి వచ్చినట్టున్నారని అనిపించింది. పిన్ని వొచ్చి అందరికీ పండగ మిరాయిలు ఇచ్చివెళ్ళింది. వాటినెవరూ ముట్టుకోలేదు.

“నీకు తెలిందేముంది మల్లయ్యా.. యిడిపోకముందు వుమ్మడి బూమ్మీద నాలుగ్గింజలు కళ్ళజూస్తాంటిమి. పంచుకున్నాక గెట్టిగా మాకు రెండెకరాలు రాకపాయె. రానాను యీ వూళ్లో సేద్యం కనాకష్టంగా మారె. యీ మాయదారి వానల్లో నాట్లకాలం దాటిపోయ్యేదాంకా చెరువులో నీటిజూడ కనపడకపాయె. సూస్తాండంగానే అన్నీపిరియమైపాయె. బ్రెమ్మంగారుగూడా రాయలేదు, జరుగుబాటుకాక మొగుడుండంగానే ఆడోల్లు తాలిబొట్టమ్ముకొనే కాలమొచ్చె. పిల్లోల్లు పెద్దయ్యేక్కొద్ది మనిసికి మనిసి బరువాయె. ముగ్గురైకి మా పరిస్థితి హీనంగా వుండాది. అలివేలు బరువంతా మా వొక్కర్నె మొయ్యమనేది న్యాయమంటావా నువ్వే జెప్పు” చెప్పలేక చెప్పింది వరమ్మ.

“బొరువు వొక్కళ్ళు మోసేదేముండాది. ఆ యమ్మి బూమిలో వొచ్చే ఆదాయం వుండాదిగదా” గొణిగింది నాగయ్య భార్య.

“అట్ట మాట్లాడతావేంది రత్నా. చెరువుకింది బూములకే గెతి లేదు, యింగ యీ యమ్మి మిట్టబూముల్లో వొచ్చేదేముంది. కర్కులే మిగుల్తాండాయి. మీమాదిర్లో మేమేమన్నా యింగొకరింట్లో దర్జాగావున్నామా, వుద్యోగాలు చేస్తాన్నామా” బదులిచ్చింది వరమ్మ, వాళ్ళిద్దరూ కొంచెం మంచిస్థితిలో ఉన్నారని గుర్తుచేస్తూ.

“యీ బీటిమాటలన్నీ యాల. వచ్చిన పనేందో జూసుకోకుండా” విసుక్కున్నాడు సుబ్బరాయుడు. అలివేలు మొహంలో చిరునవ్వు మాయమైంది. జరుగుతున్నదేమీ అర్థంకానట్టుగా ఒక్కసారి అందరివైపు చూసి మళ్ళీ తల దించుకుంది.

“యిప్పుడు బాధ్యతను యెవరుకాదంటావున్నాను?” అడిగాడు చిన్నాన్న.

సుబ్బరాయుడి తరపున తనే మాట్లాడింది వరమ్మ “మల్లయ్యన్నా నీకన్నీ తెల్లు, మాయత్త కాలంజేసినాక ఐదేండ్లగా ఆయమ్మిని తల్లిలేదనే గమనమే లేకండా మా కూతురిమాదిరి పెంచినాము. బాధితంటే

యింట్లోపెట్టుకోని అన్నం బెట్టేదొకటేగాదు గదా పెండ్లిజెయ్యాల, ఆపైన కష్టం, సుకం చూడాల. పెండ్లి చేసేదీ అంత సులబమా? కట్నం కింద ఆయమ్మికున్న బూమి వొడ్డు, రొక్కం కావాలంటావున్నారు. పోనీ అలివేలు రెండెకరాలు అమ్ముదామా అనుకున్నా గెట్టిగా తాలిబొట్టుకు, పెళ్ళికర్కులగ్గాడా రాదు. యిప్పుటికే పెద్దన్న యీయమ్మికి పెండ్లి చేసేటిగాలేదు అని వూర్లో బగిసినవైతాండాది. మా మర్దులు వూరొదిలి శాన్నాల్లాయె. యిప్పుడు బూమిగూడా అమ్మేసుకోని, దుడ్డు చాతబట్టుకొని సైగ్గా యెళ్ళిపోతాండారు. ఆయమ్మి బాద్దెత మా వొక్కరిమీదే పడతావుందిగదా” అంది.

“యిప్పుడు చిన్నరైతులందరి పరిస్థితి అట్టేవుంది వరమ్మా” అని, సుబ్బరాయుడి తమ్ముళ్ళనుద్దేశించి “మీ బూములమ్మినారుగదా ఆయమ్మి పెళ్ళి ఖర్చులకన్నా కొంత ఆమెపేర్లో బ్యాంకులో వెయ్యండి” అన్నాడు చిన్నాన్న.

“పెండ్లాం పిల్లల్లో సహా మా అత్తగారింట్లో పడి తింటావుండాను. యిప్పుటికైనా బగిసినంతలేకుండా బతకాలగదా. యీడ నేనమ్మిన భూమికి ఆడ సగానికిసగం అద్దెకరా రావడంలేదు. ఆ దుడ్డుతో మాబామ్మర్ని యెరువులంగడి పెడ్డామంటావున్నాడు. అది సరిపోక పైన వడ్డికి తేవాల్సినట్టుగా వుండాది. ఆట్రెమొచ్చినప్పుడు చెల్లెలికి నాశక్తికొద్దికి సాయంజెయ్యకుండా వుంటానా. అదేం మాట మల్లన్నా” బాధపడుతూ తన ప్రస్తుత నిస్సాయతను తెలియచెప్పాడు నాగయ్య.

మోహనవైపు చూశాడు చిన్నాన్న.

“రిజర్వాయర్ వొచ్చినప్పట్నుంచి మరం యిప్పుడు పెద్ద టౌనయిపోయ్యి స్త్రాలల రేట్లు, యిండ్ల బాడిగలు వాటిష్టంగా పెరిగిపోయినాయి. యిక్కడ బూమమ్మిన డబ్బుతో రెండురూముల పెడ్డొచ్చేదే గగనంగావుంది. అదన్నా వుంటే బాడిగకర్కున్నా కల్గొస్తుందని మా ఆశ. ఆయమ్మి పెండ్లిట్రెముకు యెంతోకొంత యివ్వకుండావుంటామా” అని తలొంచుకున్నాడు మోహన.

ఎక్కడో తప్పుచేసి వచ్చినవాళ్లలాగా అందరూ పాలిపోయిన మొహాలతో తలలు దించుకున్నారు. అలివేలుమాటకోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. అలివేలు హఠాత్తుగా ప్రపంచంలో ఎవరికీ చెందక ఒంటరిదైపోయినట్టు అనిపించి నా మనసంతా వెలితితో నిండిపోయింది.

వరమ్మ వదలిపెట్టలేదు. “యీడున్న బూములమీద ఆదారపడకుండా యిప్పుటికే మీరు సంసారాలు చేస్తూనే వున్నారుగదా. మీ బూములమ్ముకున్న దుడ్డిగాక యీ అలివేలు రెండెకరాలుగూడా మీకే వస్తాయి. వుద్యోగాలు, యాపారాలు జేసేటోల్లకే దుడ్డు చేతుల్లో ఆడతాది. యీయమ్మి మీకూ చెల్లెలేగదా” అని కొంగుతో కళ్లు తుడుచుకుంది.

ఈ సంభాషణ మరికొంతసేపు నడిచింది, పరిస్థితిలో మార్పులేదు.

చిన్నాన్న కలగజేసుకుని “మీరు పెండ్లి సమయానికి యెట్లైనా సహాయం చేస్తామని మాటయిస్తావున్నారు. మంచిదే. అదొక్కటే సరిపోదుగదా? అలివేలుకు మంచి సమ్మందంజూసి పెండ్లిజేసే బాధ్యతగూడా మీమీదుందిగదా?” అన్నాడు తమ్ముళ్లతో.

వరమ్మ వెంటనే అందుకుంది. “అందుకే మల్లయ్యా యిప్పుణ్ణుంచి ఆయమ్మి బాద్దెత మిగిలిన యిద్దరన్నల్లో యెవరో వొకరు తీసుకోని పెండ్లి కుదిరేదాకా దెగ్గిరపెట్టుకోమని అడగతావున్నాము. ఆయమ్మికిచ్చిన రెండెకరాలూ వోళ్ళనే తీసుకోమను” వరమ్మ మాటల్లో తమకష్టంకంటే వాళ్ళు బాధ్యత తీసుకోవడంలేదన్న ఊక్రోషమే ఎక్కువగా కనబడింది.

“నావల్ల యేదైతాదయ్యా, యిల్లటం పోయినోణ్ణి, నేనే ఆడ అత్తగారింట్లో ఆపని యీపనీ జేస్తూ లోకువగా వుండాను. యింగ చెల్లెల్ని యీడ బెట్టుకునేది. ఆడ దానికిమన్నా మర్యాదవుంటాదా? ‘బజంత్రిపేడికే దూరే సందులేదంటే మెడకొక డోలు’ అన్నె సామెతగా వుండాది. మమ్మల్ని తప్పుగా అనుకోవద్దు” మొహం చిన్నగ చేసుకున్నాడు నాగయ్య.

“లోకువ జేసేదేముండాది, అల్లుడని నెత్తిమీద

పెట్టుకోనుండారు. చేసేది సేద్యవ్వునులే గదా, హీనవ్వునులేట్టాతాయీ? మావొదినే యెప్పుడన్నా వొకసారి గొణుగుతాది. రమ్మనీ, నాలుగురోజులుండిపోమని అలివేలును అడగతానే వుండాము” అడగకపోయినా నాగయ్యభార్య సంజాయిషి యిచ్చుకుంది.

“అలివేలును నీదగ్గర పెట్టుకోవచ్చుగదా మోహనా, మరం పెద్దవూరు. అయమ్మి యేదన్నా చదువు నేర్చుకోవచ్చు. మంచి సంబంధాలు రావచ్చు” సూచించాడు చిన్నాన్న.

“వుండే ఆ రెండురూముల బాడుగకొంప మేం నలుగురుండేదానికే యిరుగ్గా వుంది. అడకూతురు యిబ్బందిపడతాదనే తప్ప, వొచ్చి యెన్నాళ్ళన్నా సంతోషమే” ఎటూచెప్పలేనట్టుగా చెప్పాడు మోహన.

అలివేలు అక్కడేవుందన్న మాటే మరచిపోయి ఎవరికివాళ్ళ తమ నిస్సహాయతను వెలిబుచ్చడం కొంతసేపు కొనసాగించారు. ఆతర్వాత బరువైన నిశ్శబ్దం ఏర్పడింది.

అలివేలు మబ్బులుకమ్ముకున్న మొహంతో భారంగా ఒకసారి పడమటి నల్లమల కొండలవైపు చూసి మళ్ళీ తల దించుకుంది. ఒక కందిరీగ రుంకారం చేస్తూ వరండా అంతా తిరిగి ముందువైపున్న ఎండినపందిరి వెదురుబొంగులోకి దూరింది.

“యీ పంచాయతి యెంతసేపు చేసినా వొకటే. వోళ్ళు చెప్పిందే చెప్తావున్నారు. మల్లన్నా నువ్వే యేదో వొకటి పైసల్ జెయ్యి. మేం దానికి కట్టుబడి వుంటాం. అట్లాఅనుకోనే నీదగ్గరికొచ్చినాము. లేదంటే ఆ బరువేదో పెద్దోణ్ణి నేనే మోస్తాను. యెట్లున్నాగానీ” తలెత్తి చెప్పి మళ్ళీ యధాస్థితిలో కెళ్ళాడు సుబ్బరాయుడు.

హల్లో ఏదో పనిచేసుకుంటున్న పిన్ని విసురుగా వసారాలోకి వొచ్చి “ఉమ్మడి అన్నీ పంచుకున్నరోజే మనుషులుగూడా పంపకమైపోతారని అనేవాడు మాతాత. ఐతే ముగ్గురన్నదమ్ములకూ వున్న వొక్కగానొక్క చెల్లెలు బరువైందా సుబ్బరాయుడూ. యెంత కరువైతే మాత్రం అడమనిషి మనిషిగాకుండా వస్తువైపోతుండా. వొకరి మీద వొకరు తోసేసుకుంటారా. పెండ్లికి ముందే అప్పగింతలు పెట్టేస్తారా. అలివేలును నా చెల్లెలే అనుకుంటాను, మాయింట్లోనే పెట్టుకుంటాను, మంచి సమ్మందం చూసి పెళ్ళి చేస్తాను, మీరెవరూ ఆమె కోసం కొట్లాడుకోనవసరం లేదు, నువ్వు లోపలికి రా అలివేలూ” అంది ఆవేశంగా. ఆమెకు బయటిమాటలన్నీ వినపడినట్టున్నాయి.

“నువ్వండు సావిత్రీ. వాళ్ళు రైతులు. వాళ్ళకు చెల్లెలంటే అభిమానం లేక కాదు. మనకంటే యెక్కువ. యీరోజు చిన్నరైతులందరికీ యిదే పరిస్థితి. వొక్కోసారి బతుకులో లెక్కాచారం పోయి భయమో, బాధో నడిపిస్తుంది. నేను మాట్లాడతావున్నాగదా. నువ్వు లోపలికి పో” గట్టిగా పిన్నితో చెప్పాడు చిన్నాన్న.

పిన్ని లోపలికిపోకుండా నాదగ్గరికొచ్చి మంచం పట్టమీద కూచుంది.

“మీరెవ్వరూ యేమీ మాట్లాడొద్దు, అలివేలు యెట్లా చెబితే అట్లా చేద్దాం” అని చిన్నాన్న అలివేలుపక్క తిరిగి “నువ్వు చెప్పు అలివేలు, యెవరిదగ్గర వుంటావు. నువ్వెవరి దగ్గరుండాలనుకుంటే వాళ్ళ దగ్గరుండొచ్చు. మిగతా విషయాలు నాకొదిలిపెట్టు. మీ పెద్దన్న, నడిపన్న లేక చిన్నన్న వీళ్ళలో యెవరి దగ్గరుంటావు. నీ యిష్టం చెప్పు” అని అనునయంగా అడిగాడు.

ఎక్కడో తప్పుచేసి వచ్చినవాళ్లలాగా అందరూ పాలిపోయిన మొహాలతో తలలు దించుకున్నారు. అలివేలుమాట కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. అలివేలు హఠాత్తుగా ప్రపంచంలో ఎవరికీ చెందక ఒంటరిదైపోయినట్టు అనిపించి నా మనసంతా వెలితితో నిండిపోయింది.

ఒక పక్షి రెక్కలు విదుల్చుకుంటూ ఇంటిపక్కనున్న మామిడిచెట్టు నుంచి ఎదురుగావున్న వేపచెట్టు మీదికి వెళ్ళి వాలింది. ఊరిచివర యెవరో తల్లి ఎక్కడో దూరంగావున్న తన పిల్లకోసం పెద్దగా అరిచి పిలుస్తున్న కేక వినపడింది.

అంతవరకు మోకాళ్ళమీద తల పెట్టుకున్న అలివేలు వొక్కసారిగా తలెత్తి ఉప్పెనగా ఏడ్చింది. అలివేలే దుఃఖమైపోయినట్టుగా ఏడ్చింది. కళ్ళనుంచి దారగా నీళ్ళు కారాయి. వెక్కి వెక్కి ఏడ్చింది. ఒక్కసారిగా లేచి ఏడుస్తూనే ఎవరివైపు చూడకుండా నేరుగా మెట్లుదిగి వీధిలో నడుస్తూ వెళ్ళిపోయింది.

- 98491 23265

మీకు తెలుసా?



బోయింగ్ 747 విమానంలో దాదాపు 60 లక్షల విడి భాగాలు ఉంటాయి.



అవు తన జీవిత కాలంలో రెండు లక్షల గ్లాసుల పాలను ఇస్తుంది.



తుమ్ము గంటకు 100 మైళ్ళ వేగంతో ప్రయాణిస్తుంది.



ప్రపంచ జనాభాలో పదిశాతం ప్రజలు ఎడమ చేతిమాటం వారే.

అమెరికన్లు ఒక రోజులో 18 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో పట్టే పిజ్జాలను తినేస్తున్నారు.



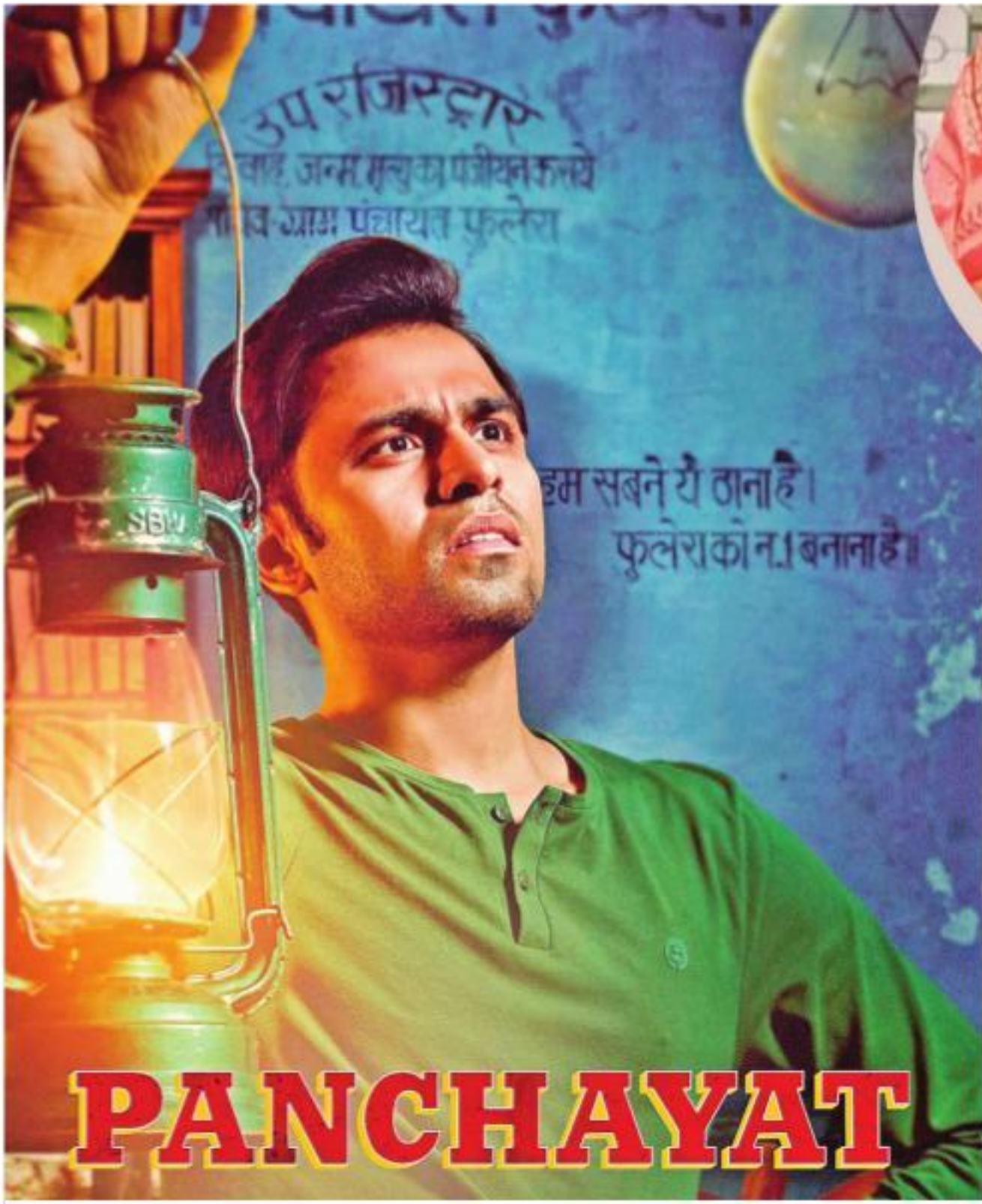
ప్రపంచంలో గెంతలేని జీవులు ఏనుగులు మాత్రమే



అమెజాన్ అడవుల్లో 40,000 రకాల మొక్కల జాతులు, 1300 రకాల పక్షి జాతులు ఉన్నాయి.

మనిషి ఊపిరితిత్తుల్లో కుడివైపు ఉన్నదాని కంటే ఎడమవైపు ఉన్నది కాస్త చిన్నగా ఉంటుంది.





స్ట్రీమింగ్ సీజన్..

పంచాయత్

కథలు ఎలా రాస్తారు? అనే ప్రశ్నకు సమాధానంగా ఇవాళ మనం ఎన్నో పుస్తకాలు చదివి తెలుసుకోవచ్చు. గూగుల్‌లో వెతకొచ్చు. లేదంటే ఇదివరకే కథలు రాసిన రచయితలను కూడా అడిగి తెలుసుకునే అవకాశం ఉంది. కానీ కొత్తరకం కథలు ఎలా రాస్తారు? అనే ప్రశ్నకు సమాధానం దొరకడం మాత్రం కొంచెం కష్టమైన విషయమే!

ఉదాహరణకు ఒక ప్రేమ కథ రాయాలనుకుందాం. ఏముంటుంది కొత్తగా రాయడానికి. ఒకబ్యాంకు. ఒకమ్మాయి. ఇద్దరూ ప్రేమించుకుంటారు. కానీ వారి ప్రేమకు ఏదో ఒక అడ్డంకి ఎదురవుతుంది. అది కులమో, మతమో, ఆస్తులో, అంతస్థులో- ఇలా ఏదో ఒకటి. ఆ అడ్డంకి కొత్తదైనప్పుడు కథ కూడా మారుతుంది. కథ కొత్తదవుతుంది. ఇంకా ఎక్కువరోజులు బతకమని ముందే తెలుసుకున్న ఒక అమ్మాయి ఒకబ్యాంకు ప్రేమలో పడితే 'గీతాంజలి' అయింది, కొత్త కథ అయింది. ప్రేమించిన అమ్మాయితో సినీమా చివరిదాకా అబ్బాయి ప్రేమిస్తున్న విషయం తెలియకపోవడం 'తొలిప్రేమ' అయింది, కొత్త ప్రేమ కథ అయింది. తెలిసిన కథనే కొత్తగా చెప్పినప్పుడు ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ ఆదరించారు. ఈ విషయాన్ని బాగా తెలుసుకున్న ప్రొడక్షన్ కంపెనీ ఏదైనా ఉందంటే అది TVF అని చెప్పొచ్చు.

TVF నిర్మాణంలో వచ్చిన ఏ వెబ్ సీరీస్ చూసినా ఈ విషయం మనకి ఇట్టే అర్థం అవుతుంది. మనకి తెలిసిన కథనే కొత్తగా చెప్పే ప్రయత్నమే TVF దేశంలోనే అత్యుత్తమ కంటెంట్ క్రియేషన్ కంపెనీగా ఎదగడానికి కారణం. ఈ సంస్థ నిర్మించిన ఎన్నో మంచి వెబ్ సీరీస్‌లలో ఒకటి 'పంచాయత్'.

హీరో ఎక్కడో పట్టణంలో పెరిగి ఉంటాడు. పల్లెటూరి గురించి ఏమీ తెలియదు. కానీ అనుకోని పరిస్థితుల్లో పల్లెటూరులో కొన్ని రోజులు ఉండాల్సి వస్తుంది. మొదట్లో హీరో ఆ పల్లెటూరి వాతావరణానికి అలవాటు పడలేక ఇబ్బందులు పడతాడు. తర్వాత ఒక్కొక్కటిగా ఆ ఊర్లో ఉన్న సమస్యలు తెలుసుకుని వాటికి పరిష్కారం చూపిస్తూ ఆ ఊరివాళ్ల అప్యాయతను సంపాదిస్తాడు. చివరికి ఆ ఊరిలో ఒకడిగా నిలబడతాడు.

వెబ్ సీరీస్:
పంచాయత్ (హిందీ)
దర్శకులు : దీపక్ మిశ్రా
నటీనటులు : జితేంద్ర కుమార్, రఘువీర్ యాదవ్, సీనా గుప్తా
ప్లాట్ ఫామ్ : అమెజాన్ ప్రైమ్
సీజన్ : 1
ఎపిసోడ్స్ : 8
రేటింగ్ : 8.7



ఈ కథతో మనకు ఎన్నో సినీమాలు వచ్చాయి. హిందీలో 'స్వదేశ్', తెలుగులో 'శ్రీమంతుడు' లాంటివి కొన్ని ఉదాహరణలు. ఇలాంటి ఒక కథనే తీసుకుని దాన్ని కొత్తగా చెప్పే ప్రయత్నమే 'పంచాయత్'.

అభిషేక్ పట్టణంలో చదువుకున్నాడు, తన క్లాస్‌మేట్స్ అందరూ ఫ్రైవేట్ కంపెనీలలో మంచి ఉద్యోగాలలో చేరారు. కానీ అభిషేక్‌కి ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని పులేరా గ్రామ పంచాయితీ కార్యదర్శిగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగం వచ్చింది. ఆ ఊరి సర్పంచ్ మంజుదేవి అనే మహిళ. కానీ పంచాయితీ కార్యక్రమాల నిర్వహణ చూసేది మొత్తం ఆమె భర్త భూషణ్. అసలే ఇష్టం లేని ఉద్యోగం. అందులోనూ ఆ పల్లెటూర్లో ఊరి బయట ఉండే పంచాయితీ ఆఫీస్‌లోనే ఉండాల్సిరావడం ఒక సమస్య. అయితే అభిషేక్ ఆ ఊరికి వచ్చిన రోజే పంచాయితీ ఆఫీస్ తాళం చెవి పోవడం, దాన్ని వెతుకుతూ ఊరంతా తిరగాల్సి వచ్చింది. తన బైక్ తీసుకుని తాళం తెరిచేవాడిని తీసుకొస్తానని వెళ్లిన పంచాయితీ ఆఫీస్‌లో పనిచేసే కుర్రాడు ఎంతకీ రాదు. దాంతో అతనికి ఆ ఊరి మీద, తన ఉద్యోగం మీద చిర్రెత్తుకొస్తుంది. కానీ తప్పుదు. ఈ ఉద్యోగం అతనికి చాలా ముఖ్యం. ఎలాగో తలుపులు పగలగొట్టి లోపలికెళ్లి కొంచెం రిలాక్స్ అవుదామనుకున్నాడో లేదో కరెంట్ పోయింది. 'దేవుడా' అనుకుంటూ కూలబడిపోయాడు అభిషేక్.

వచ్చిన మొదటి రోజే ఎన్ని కష్టాల్లో పాపం అతనికి. ఇన్ని కష్టాల మధ్య అభిషేక్ ఆ ఊర్లో ఉండగలిగాడా? పారిపోయాడా? తెలుసుకోవాలంటే 'పంచాయత్' వెబ్ సీరీస్ చూడాల్సిందే!

అద్భుతమైన సన్నివేశాలు, మలుపులు ఉన్న గొప్ప కథం కాదు ఇది. కానీ చూస్తున్నంతసేపూ చిరునవ్వు మీ మొహాల మీదనుంచి మాయమవదు. అంతా మనకి ముందే తెలిసిపోయే కథలాగే అనిపిస్తూనే ఏదో ఒక విధంగా మనల్ని ఆశ్చర్యానికి గురిచేయడం ఈ సీరీస్ ప్రత్యేకత. మామూలుగా ఇలాంటి కథల్లో ఒక హీరోయిన్ ఉంటుంది. హీరో ఆమెతో ప్రేమలో పడతాడు. ఈ విషయం ఊర్లో తెలియకుండా కాసేపు కథ నడుస్తుంది. కానీ ఇలాంటి కథనం వైపు వెళ్ళకుండా ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తారు ఈ సీరీస్ కథా రచయితలు.

అద్భుతమైన సన్నివేశాలు, మలుపులు ఉన్న గొప్ప కథం కాదు ఇది. కానీ చూస్తున్నంతసేపూ చిరునవ్వు మీ మొహాల మీదనుంచి మాయమవదు. అంతా మనకి ముందే తెలిసిపోయే కథలాగే అనిపిస్తూనే ఏదో ఒక విధంగా మనల్ని ఆశ్చర్యానికి గురిచేయడం ఈ సీరీస్ ప్రత్యేకత. మామూలుగా ఇలాంటి కథల్లో ఒక హీరోయిన్ ఉంటుంది. హీరో ఆమెతో ప్రేమలో పడతాడు. ఈ విషయం ఊర్లో తెలియకుండా కాసేపు కథ నడుస్తుంది. కానీ ఇలాంటి కథనం వైపు వెళ్ళకుండా ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తారు ఈ సీరీస్ కథా రచయితలు.

అలాగే మంజుదేవిని సర్పంచ్‌గా ఊరి వాళ్లు ఎన్నుకున్నప్పటికీ ఆమె స్థానంలో అనధికారికంగా పెత్తనం చెలాయిస్తున్న ఆమె భర్త భూషణ్ పాత్రను కొంత విలనిజంతో సృష్టించడం సాధారణ రచయితలు చేసే పని. కానీ అలాంటి కార్డ్ బోర్డ్ పాత్ర చిత్రణ కాకుండా రక్తమాంసాలున్న నిజమైన పాత్రను సృష్టించి ప్రేక్షకుల అంచనాలకు భిన్నంగా పాత్రలను ప్రెజెంట్ చేశారు.

ఈ సంస్థ నిర్మాణంలో వచ్చిన వెబ్‌సీరీస్‌లను ఒకసారి గమనించినట్లయితే అందులోని పాత్రలు చాలా వరకు నిజ జీవితానికి దగ్గరగా ఉంటాయి. ఆ పాత్రలన్నింటికీ ఏవో కొన్ని కోరికలుంటాయి. ఆ కోరికలు జీవితంలో సృష్టించే పరిస్థితుల ఆధారంగానే కథ నడుస్తుండడం వల్ల ప్రేక్షకులను ఆ కథలు సులభంగా ఆకట్టుకుంటాయి. కథల్లోని పాత్రలు చిన్నవైనా సీరీస్ మొత్తాన్ని నడిపించే పెద్దవైనా కూడా ఈ సూత్రాన్ని పాటిస్తాయి

ఉదాహరణకు, 'పంచాయత్' సీరీస్‌లో ఒకే సీన్‌లో వచ్చే ఎలక్ట్రిషియన్ పాత్రే తీసుకుందాం. అతను ఆ ఊర్లో జరిగే పెళ్లికి డెకరేషన్ లైట్లు పెట్టడానికి వస్తాడు. తన పని తాను చేసుకుని వెళ్లిపోవచ్చు. కానీ అక్కడ పెట్టాల్సిన సీరియల్ లైట్లు ఎలాంటివి ఉండాలని హీరో అభిషేక్‌తో చర్చించి అతని కోపానికి కారణమవుతాడు.

ఇలా కథలోని అన్ని పాత్రలకు ఒక వ్యక్తిగతమైన సంతకాన్ని ఇవ్వడం, కథలో ఎదురయ్యే వివిధ పరిస్థితులకు వారు ఎంచుకున్న నిర్ణయాలు, లేదా వారి నిర్ణయాలు కల్పించిన పరిస్థితులు, వీటి ద్వారా పాత్రల మధ్య ఏర్పడ్డ సంఘర్షణ - ఇదంతా మన జీవితంలో జరిగినట్టో, లేదా మనం అక్కడే దగ్గరుండి ఈ ద్రామానంతా చూస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా నటీనటులతో మాట్లాడి, వారి స్వరాలు, మాట్లాడే విధానాన్ని బట్టి వారి కోసం ప్రత్యేకమైన శైలిలో డైలాగ్స్ రాయడం కూడా TVF ప్రత్యేకత. అన్నింటికీ మించి మనం మర్చిపోయిన నటీనటులను తిరిగి తెరమీదికి తీసుకురావడం, కొత్త కొత్త నటీనటులంత అద్భుతమైన నటనను రాబట్టుకోవడంలో కూడా వీరి విజయం దాగుందని చెప్పొచ్చు. ఈ క్యాలిటీస్ అన్నీ ఉన్నాయి కాబట్టే ప్రేక్షకుల మన్ననలు పొందిన వెబ్ సీరీస్‌గా నిలిచింది 'పంచాయత్'.

- వెంకట్ శివారెడ్డి, venkat@navatarangam.com

ఇవీ వచ్చాయి

వర్షాల గురించి

మార్క్ - ఎంగెల్సులు ఏం చెప్పారు?

సేకరణ: బి. ఆర్. బాపూజీ

అనువాదం: వి. విజయ కుమార్

వివరణలూ, ముందుమాటా,

చివరిమాటా: రంగనాయకమ్మ

పేజీలు: 254, **వెల:** రూ. 50

ప్రతులకు: అరుణా పబ్లిషింగ్

హౌస్, ఫోన్: 94406 3037

స్వశానం దున్నేరు (నవల)

రచన: డా. కేశవరెడ్డి

పేజీలు: 136, **వెల:** రూ. 80

ప్రాచీన భారతదేశంలో

వైజ్ఞానిక ప్రగతి (వ్యాసాలు)

రచన: ముక్తామలనాగభూషణం

పేజీలు: 112, **వెల:** రూ. 95

నవలలోకం - 3

(పరిచయాలు)

రచన: ముక్తవరం పార్థసారథి

పేజీలు: 190, **వెల:** రూ. 150

దళితవాద వివాదాలు

(వ్యాసాలు)

సంపాదకుడు: డా. ఎస్వీ

సత్యనారాయణ

సంకలనం: ఎస్. విజయభాస్కర్

పేజీలు: 312, **వెల:** రూ. 260

ప్రతులకు: నవచేతన బుక్ హౌస్

చరిత్రలో మతాలు (వ్యాసాలు)

రచన: సెర్గియ్ తొకరేవ్

అనువాదం: ఫాతిమా

పేజీలు: 130, **వెల:** రూ. 110

ఆంటోనియో గ్రాంసీ

జీవితం - కృషి (వ్యాసాలు)

రచన: సుశీ తారు

అనువాదం: హెచ్ఛార్మె

పేజీలు: 107, **వెల:** రూ. 80

పేక ముక్కలు

(సినీ జీవిత చిత్రం)

రచన: కిషన్ చందర్

అనువాదం: అట్లూరి పిచ్చేశ్వరరావు

పేజీలు: 264, **వెల:** రూ. 220

ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్

సూర్యరశ్మి (జెన్ కవితలు)

స్వేచ్ఛానువాదం:

డా. లంకా శివరామప్రసాద్

పేజీలు: 120, **వెల:** రూ. 100

అయిదో అశ్వికుడు

(వ్యాసాలు)

కోవిడ్ - 19

(వైఫల్యాలు - పాఠాలు)

పేజీలు: 124, **వెల:** రూ. 300

పెద్దవ్వ చెప్పిన కథలు

(ఉత్తర దేశపు అద్భుత గాథలు)

రచన: డా.లంకా శివరామప్రసాద్

పేజీలు: 290, **వెల:** రూ. 500

ప్రతులకు: 88978 49442,

63056 77926

అపూర్వ చింతామణి

(పిల్లల నవల)

పేజీలు: 56, **వెల:** రూ. 75

కవి భీమన్న (పిల్లల నవల)

పేజీలు: 88, **వెల:** రూ. 90

తానాజీ

(చారిత్రాత్మక పిల్లల నవల)

రచన: కొవ్వలి లక్ష్మీనరసింహారావు

పేజీలు: 76, **వెల:** రూ. 85

ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర,

నవోదయ, నవచేతన

వాసంత సమీరాలు

(ఉర్దూ పేర్లు - అనువాదాలు)

రచన: 'అంజలి' రమాకాంత్

పేజీలు: 136, **వెల:** రూ. 30

అరుంధతి @ 70 (కథలు)

రచన: లలితా వర్మ

పేజీలు: 316, **వెల:** రూ. 150

ప్రతులకు: 80963 10140

యామం (నవల)

తమిళ మూలం:

ఎస్. రామకృష్ణన్

అనువాదం: జిల్లేళ్ల బాలాజీ

పేజీలు: 292, **వెల:** రూ. 250

ప్రతులకు: 98666 28639,

94440 45947

నిర్మల్ జిల్లా సాహిత్య

చరిత్ర

రచన: తుమ్మల దేవరామ్

పేజీలు: 120, **వెల:** రూ. 50

ప్రతులకు: తెలంగాణ సాహిత్య

అకాడమి, 040 - 2970 3142

బాల కథంబం

(పిల్లల కథలు)

రచన: గుడిపూడి రాధికారాణి

పేజీలు: 52, **వెల:** రూ. 100

ప్రతులకు: 94949 42583

రాజుగారి కథలు

(బాలల బొమ్మల కథలు)

రచన: ఆర్.సి. కృష్ణస్వామిరాజు

పేజీలు: 111, **వెల:** రూ. 125

ప్రతులకు: 93936 62821

మహాభారతంలో

జానపద కథాంశ కథలు

రచన: ఆచార్య ఎమ్. జయదేవ్

పేజీలు: 242, **వెల:** రూ. 250

ప్రతులకు: 85588 99478

అవలోకనం

(126 రచయిత్రుల కరోనా డైరీ)

సంపాదకులు: జ్వలిత

పేజీలు: 424, **వెల:** రూ. 200

ప్రతులకు: 99891 98943

నేను వడ్డించిన రుచులు

- చెప్పిన కథలు

రచన: సంద్య యల్లాప్రగడ

పేజీలు: 132, **వెల:** రూ. 100

ప్రతులకు: 98490 23852,

నవోదయ

నీవే విజేత (వ్యాసాలు)

రచన, సేకరణ : తిప్పినేని

రామదాసప్పనాయుడు

పేజీలు: 96, **వెల:** 1,100

(ముద్ర కో- ఆపరేటివ్ సభ్యత్వం,

రెండు పేర్లతో కలిపి)

ప్రతులకు : 91829 64972,

62810 59310

ఎన్.గోపి కవితా

తత్వ వివేచన (వ్యాసాలు)

రచన: పెన్నా శివరామకృష్ణ

పేజీలు: 127, **వెల:** రూ. 100

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక

కేంద్రాలు

శోధన

(సాహిత్య వ్యాసాలు)

రచన: డా. కనక నరేందర్

పేజీలు: 210, **వెల:** రూ. 200

ప్రతులకు: 94915 48748

అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

మేషం మనోధైర్యంతో వ్యవహరించండి. ప్రతికూలతలు క్రమంగా తొలగుతాయి. ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. ఖర్చులు సామాన్యం. అప్రయత్నంగా అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. సోమ, మంగళవారాల్లో శ్రమ అధికం. ఫోన్ సందేశాలను పట్టించుకోవద్దు. మీ సలహా ఒకరికి లభి చేకూరు స్తుంది. ఒక ఆహ్వానం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. చిన్ననాటి పరిచయస్తులతో ముచ్చటిస్తారు.

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

వృషభం అన్ని రంగాల వారికి ఆశాజన కమే. వ్యవహారానుకూలత ఉంది. అనుకున్నది సాధిస్తారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పనులు సాను కూలమవుతాయి. బుధవారం నాడు బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. సన్నిహితులకు సాయం అందిస్తారు. పత్రాల రెన్యూవల్లో మెలకువ వహించండి. వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు.

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

మిథునం సానుకూల నిర్ణయాలు తీసు కుంటారు. గృహంలో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది. పనులు వేగవంతమవతాయి. మీ సిఫార్సుతో ఒకరికి సదవకాశం లభిస్తుంది. ఊహించిన ఖర్చులే ఉంటాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో ధనసహాయం తగదు. ఆహ్వానం అందుకుంటారు. పిల్లల చదువు లపై మరింత శ్రద్ధ వహించాలి. పత్రాలు, విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసు కోవాలి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

కర్కాటకం ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. మాటతీరు ఆకట్టు కుంటుంది. ధనలాభం ఉంది. సన్నిహితులకు సాయం అందిస్తారు. ఒక వ్యవహారం కలిసి వస్తుంది. శని, ఆదివారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి అధికం. ముఖ్యమైన పత్రాలు అందు కుంటారు. గృహమార్పు అనివార్యం. ప్రియతముల ఆరోగ్యం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ ప్రతి పాదనలకు ఆమోదం లభిస్తుంది. మధ్యవర్తులతో జాగ్రత్త.

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సింహం ఆదాయం బాగుంటుంది. విలా సాలకు వ్యయం చేస్తారు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. అయిన వారితో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. పనులు సానుకూలమవుతాయి. మంగళ, బుధ వారాల్లో నగదు, ఆభరణాలు జాగ్రత్త. పత్రాలు అందుకుంటారు. పిల్లల అత్యుత్సాహాన్ని అదుపు చేయండి. ఒక సమాచారం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. చెప్పుడు మాటలు పట్టించుకోవద్దు. ఆరోగ్య సమస్యలు సర్దుకుంటాయి. వేడుకల్లో పాల్గొంటారు.

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

కన్య వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. బంధుమిత్రుల రాకపోకలు అధికమవుతాయి. వాయిదా వడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఖర్చులు అధికం, సంతృప్తికరం. ఒక సమాచారం తీవ్రంగా ఆలోచింపజేస్తుంది. సోదరులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. పెద్దల సాయంతో సమస్య సాను కూలమవుతుంది. పిల్లల చదువులపై శ్రద్ధ అవసరం. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు.

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

తుల అనుకూలతలున్నాయి. కష్టం ఫలిస్తుంది. సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తీసు కుంటారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ప్రతి విష యంలోనూ ధైర్యంగా ముందుకు సాగుతారు. శుక్ర, శనివారాల్లో ఖర్చులు వివరీతం. ఆదాయ మార్గాలు అన్వేషిస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలేర్పడతాయి. సావకాశంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఒక ఆహ్వా నం ఆలోచింపజేస్తుంది. పత్రాలు అందుకుంటారు. వేడుకలు, ధైవ కార్యంలో పాల్గొంటారు.

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృశ్చికం ఆచితూచి అడుగేయాలి. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు. అత్యీయల సలహా పాటించండి. అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. ఈ చికా కులు తాత్కాలికమే. త్వరలో పరిస్థితులు సర్దుకుం టాయి. ఆదివారం నాడు ప్రముఖుల సందర్శనకు పడి గావులు తప్పవు. ఖర్చులు అధికం, సంతృప్తికరం. ఖరీదైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. రోగిదులు భద్రపరుచుకోండి. ఫోన్ సందేశాల పట్ల అప్రమ త్తంగా ఉండాలి. పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త.

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ధనుస్సు సంప్రదింపులతో హడావుడిగా ఉంటారు. ఆశావహ దృక్పథంతో వ్యవహరించండి. ముందుచూపుతో తీసుకున్న నిర్ణయం భవిష్యత్తులో సత్ఫలితం ఇస్తుంది. కార్యసాధనకు మరింత శ్రమిం చాలి. మీ కృషి త్వరలో ఫలిస్తుంది. ఆశలోదిలేను కున్న బాకీలు వసూలవుతాయి. మంగళ, బుధ వారాల్లో చెల్లింపులు, నగదు స్వీకరణల్లో జాగ్రత్త. ఇతరుల విషయంలో జోక్యం తగదు. వేడుకకు హాజ రవుతారు. బంధువుల ఆతిథ్యం ఆకట్టుకుంటుంది.

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

మకరం ఆదాయం బాగుంటుంది. ప్రణాళికాబద్ధంగా వ్యవహరిస్తారు. మీ నమ్మకం వమ్ముకాదు. గృహం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. పరి చయాలు బలపడతాయి. మంగళ, బుధవారాల్లో ఊహించని ఖర్చులుంటాయి. మీ భాగ్యస్వామి సాయంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. పనుల్లో ఒత్తిడి, చికాకులు అధికం. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. సొంత పరిజ్ఞానంతో మందులు వేసుకో వద్దు. ఎదురుచూస్తున్న పత్రాలు అందుతాయి.

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

కుంభం ఈ వారం కలిసివచ్చే సమయం. మంచి పనులు చేసి ప్రశంసలందుకుంటారు. పరి చయాలు, బంధుత్వాలు బలపడతాయి. ఆప్తులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. వాయిదా వడిన పనులు పూర్తవుతాయి. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభి స్తారు. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. సంప్రదింపు లకు అనుకూలం. మీ శ్రీమతి సలహా పాటించండి. ఏకపక్షంగా వ్యవహరించవద్దు. పొదుపు పథకాలపై దృష్టి పెడతారు. వేడుకల్లో పాల్గొంటారు.

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మీనం శ్రమాధిక్యత మినహా ఫలితం ఉండదు. ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. సమస్య చిన్నదే అయినా ఆందోళన అధికం. సన్నిహితుల సలహా పాటించండి. త్వరలో అనుకూలతలు నెలకొంటాయి. ఆదాయం సంతృప్తికరం. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. పెట్టుబడులపై దృష్టి పెడతారు. లోక్యంగా పనులు చక్క బెట్టుకోవాలి. అయిన వారు మీ అశక్తతను అర్థం చేసుకుంటారు. సోదరులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి.

అడ్డం

1. స్వభావం; మంచి నడత (3)
3. తెలంగాణలోని ప్రముఖ శైవక్షేత్రం (5)
6. సంస్కృతం పులి (2)
7. నాదస్వరం; వ్యవహారం చెడిపోవడానికి నొక్క నొక్కులని నానుడి (3)
9. చీకటి లేక మేఘం - అటుగా (2)
10. ఇంద్రజాలంలోని మాయ (2)
11. నెలలో సగం రోజులు (2)
13. దురద; తెచ్చుపెట్టుకున్న కీర్తి కాంక్ష (3)
15. అజాగ్రత్తగా ఉంటే, వేసవిలో తగిలే దెబ్బ (2)
16. ఏకకణజీవి (3)
18. రక్తం వీల్చే ప్రాణి;
19. ఇదొక వైద్యం కూడానట! (3)
21. అన్నం ముద్ద (3)
23. లోపించినది (2)
24. చెర్లకోల (3)
25. వేదాల నాటి ప్రాచీన ధర్మం! (4)
27. అనలం; ఉష్ణపక్షి ఏ కోడి? (2)
28. సత్తా, శక్తి (2)
29. నగ్నత్వం (4)
31. పిడికిలిలో కత్తి పరుజు (2)
32. యమధర్మరాజు వాహనం (4)
35. తిరగబడ్డ కవనం (3)
37. సంగనాచి; నేర్పరి (3)
39. పరంతో సర్వాంతర్యామి (5)
41. ఒంటరి కాదు, కొంటితనం (3)
42. తెలుగువారి దాండియా ఆట (3)

నిలువు

1. త్వరితం (2)
2. దీని పుట్టుకవల్లే ద్వాపర యుగం అంతరించినదట! (3)
3. విశ్వనాథ సత్యనారాయణ ప్రఖ్యాత నవల (6)
4. జిగురు చెట్టు, పోస్టాఫీసుల్లో దీని అవసరం ఉంటుంది (2)
5. - - ఎవరికి చేదు?! (2)
6. ఏదైనా పని చేస్తూ ఉండటం! (3)
9. - - సేవింతు ఆరోగ్యానికి హానికరం! (2)
10. గాంధీని ఈ పితగా అభివర్ణిస్తారు! (2)
12. మగవాడి మూతిమీద మొలిచేది - కిందనుండి (2)
14. చలం, దీప జంటగా వచ్చిన సినిమా (6)
15. చేపలు పట్టే పనిముట్టు (2)
16. - - పరబ్రహ్మం! (2)
17. తెలుగువారి సరస్వతీదేవి ఆలయం (3)
20. హంగామా; పటాటోపం (4)
22. తిరగబడ్డ గొట్టం (2)
24. వెంట్రుకల ముడి (2)
26. తరంగిణి (2)
27. ఎల్లప్పుడూ (4)
28. షడ్రుచుల్లో ఒకటి (2)
30. చందనం (2)
31. కోయిల (3)
33. మహేష్ బాబు చిత్రాల్లో ఒకటి (3)
34. త్రాసు; ఒక రాశి కూడా! (2)
36. మన తల రాతలు రాసేవాడు! (3)
38. పల్లీ కొట్టిన కుక్కుటం (2)
39. తల తెగిన కపటం, గోడకు వేలాడే చిత్రరువైంది! (2)
40. పని ఎగ్గొట్టడం! (2)

● మీ అభిప్రాయాలు/సూచనల కోసం.. sunday.aj@gmail.com **పూరణ** నిర్వహణ : గొరుసు

❀	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		❀			❀	



ఒకే ఒక్క వాణిశ్రీ!

అలనాటి అగ్రహీరోలందరి సరసన నటించిన మనత వాణిశ్రీకి దక్కుతుంది. అంతేకాదు... దక్షిణాదిలోని నాలుగు భాషల్లో టాప్ హీరోలందరికీ ఒకప్పుడు ఆమె హీరోయిన్. ఏ పాత్ర చేసినా అందులో ఒదిగిపోయేవారు వాణిశ్రీ. ఆమె కట్టు, బొట్టు నాటి యువతులకు విపరీతమైన క్రేజ్ గా ఉండేవి. ఆమెలా కనిపించడానికి అమ్మాయిలు పోటీ పడేవారు. హాస్యనటిగా తెలుగులో అరంగేట్రం చేసిన వాణిశ్రీ, ఆ తర్వాత సహాయనటి పాత్రలు పోషిస్తూనే తనకంటూ ఒక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. వచ్చిన అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుని అతి తక్కువ కాలంలోనే అగ్ర కథానాయికగా ఎదిగారు. తెలుగు, కన్నడ, తమిళ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో దాదాపు 400 చిత్రాల్లో నటించిన వాణిశ్రీ ఒక దశలో హీరోలతో సమానంగా పారితోషికం తీసుకొని, ఒకే ఒక్క వాణిశ్రీ అనిపించుకొన్నారు. అలనాటి మరో అందాల నటి కాంచనతో సీరియస్ గా ముచ్చటిస్తున్న వాణిశ్రీ... ఇలా కనిపించారు.

గత వారం జవాబులు

1 దీ	2 ప	3 ి	❀	4 బా	5 ప	❀	6 వ్న	7 అ
❀	8 ధ	9 సు	❀	10 తు	❀	11 వే	❀	12 త
13 ది	❀	14 మ	❀	15 డి	❀	16 గు	❀	17 త
❀	18 ద్న	❀	19 గు	❀	20 పు	❀	21 దు	❀
22 ల	❀	23 దం	❀	24 చె	❀	25 రు	❀	26 రం
❀	27 వ	❀	28 రం	❀	29 టొం	❀	30 కు	❀
31 య	❀	32 ని	❀	33 క	❀	34 ము	❀	35 ల
❀	36 త	❀	37 మ	❀	38 క	❀	39 ి	❀
❀	40 ఙ	❀	41 ది	❀	42 ట్టం	❀	43 లం	❀
44 ర్	❀	45 మా	❀	46 రీ	❀	47 చు	❀	48 దు
49 సా	❀	50 గ	❀	51 గ	❀	52 ా	❀	53 ా

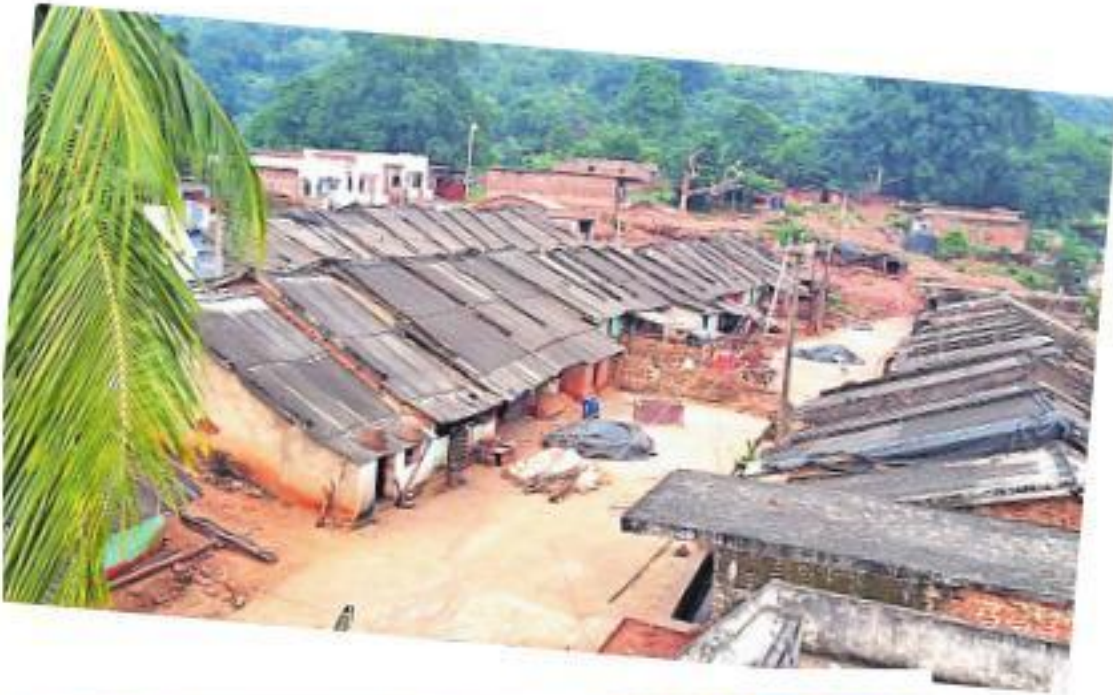
కరోనాకు ఆ గ్రామాలలో 'నో ఎంట్రీ'

కరోనా మహమ్మారి ఒకవైపు అమెరికా వంటి అగ్ర దేశాన్నేగాక యావత్ ప్రపంచాన్ని అతలాకుతలం చేస్తున్నప్పటికీ... మరోవైపు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఆ నాలుగు పల్లెల్లోకి మాత్రం ఇప్పటికీ అడుగు పెట్టలేకపోయింది. గడిచిన 8 నెలల్లో ఈ పల్లెల్లో ఒక్కటంటే ఒక్క కొవిడ్ కేసు కూడా నమోదు కాలేదని స్వచ్ఛంద సంస్థలు లెక్కలు తేల్చాయి. మాస్కులు, శానిటైజర్లు ఎలా ఉంటాయో కూడా తెలియని ఈ మారుమూల పల్లెలు కరోనా వైరస్ ను ఎలా ఎదుర్కొంటున్నాయి?

ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని విజయనగరం జిల్లా నుంచి 160 కిలోమీటర్లు వెళ్తే, తూర్పు కనుమల్లో... ఆకుపచ్చని కొండల మధ్య... గువ్వలా ఒదిగున్న గిరిజన గ్రామాలైన సంతోషపురం, మోరంగూడ, రాయగడ జమ్మి, పల్లం బరిడి కనిపిస్తాయి. ఈ గ్రామాల్లో చాలా ఇళ్ల ముందు వెదురుతో కట్టిన దడిలు, ఇంటి వెనుక జీలుగ చెట్లు, ఆరుబయట అరుగుల ముందు పెద్ద రాతి రుబ్బురోళ్లు, తిరగళ్లు, పచ్చళ్లు నూరే రాళ్లు దర్శనమిస్తాయి. గ్రామస్థుల ముఖాలకు ఎలాంటి మాస్కులు ఉండవు. పలుగు, పారలు పట్టుకుని పొలాలకు వెళ్తూ సాధారణ జీవనాన్ని గుర్తుకుతెస్తారు. ఇక్కడ వరి, పసుపు, రాగులు, సజ్జలు, జీడిమామిడి, జామ, పనస ప్రధాన పంటలు. ప్రతీ ఇంటి పెరట్లో కూరగాయలు పండిస్తారు. గ్రామం గోడల మీద ఎక్కడా రసాయన ఎరువుల ప్రకటనలు కనిపించవు.

ఒకప్పుడు ఈ ప్రాంతంలో రైతులు రసాయన ఎరువులతో పంటలు పండించేవారు. రాను రాను పెట్టుబడి వ్యయం పెరిగి చాలామంది అప్పుల పాలయ్యారు. నేలంతా రసాయనాలతో నిండిపోవడంతో 'జట్టు స్వచ్ఛంద సంస్థ' ఇచ్చిన నినాదం... ఈ గ్రామాలను బయో గ్రామాలుగా మార్చింది. వాలంటీర్ల సాయంతో 'ఆరోగ్యవంతమైన పంట కోసం... తిరిగి మూలాల్లోకి వెళదాం' నినాదంతో ఇక్కడి రైతుల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చారు. సాంప్రదాయ పద్ధతిలో వ్యవసాయం చేయడం నేర్పించారు. "పశువుల పేడ, మూత్రాన్ని సేకరించి, వారానికోసారి పొలాల్లో చల్లుతాం. వర్మి కంపోస్ట్ వల్ల భూమిలో సారం పెరుగుతుంది. దీంతో పంటలకు చీడపీడలను తట్టుకునే శక్తి లభిస్తుంది. మేము పండించిన ఆహారమూ మాకు బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తోంది" అని అంటున్నారు రాయగడ జమ్మి గ్రామానికి చెందిన రైతు లచ్చన్న. **జీవనశైలి ప్రధానం...**

ఇప్పటిదాకా కరోనా కాలు పెట్టని ఈ నాలుగు గ్రామాలు పార్వతీపురం మన్యంలో ఉన్నాయి. ఇక్కడ భగత, కొండదొర, వాల్మీకి, కొటియ, నూకదొర, గడబ, కోందు తెగల గిరిజనులు



బీపీ, షుగర్లు కూడా తక్కువే

"పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోలేకపోతే ఎంత ప్రమాదం జరుగుతుందో తరచూ చూస్తూనే ఉన్నాం. ప్రజారోగ్యానికి ప్రకృతి వ్యవసాయం ఎంతగా మేలు చేస్తుందో మన్యం జనానికి చెప్పడానికి మేము అనేక అవగాహనా తరగతులు నిర్వహించాం. గత మూడిళ్లలో 8,557 గిరిజన కుటుంబాలను ప్రకృతి సాగువైపు కదిలేలా చేశాం. ఇప్పటికే 48 గిరిజన గ్రామాలు బయో విలేజ్స్ గా మారాయి. అంటే ఆ గ్రామాల్లో ఎలాంటి రసాయనాలు లేకుండానే రైతులు సాగు చేస్తున్నారన్నమాట. స్వచ్ఛమైన ఆకుకూరలు, పండ్లు, చిరుధాన్యాలు తినడం వల్ల వారిలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగింది. ఈ గ్రామాల్లో బీపీ, షుగర్లు కూడా తక్కువ."

- డి.పారివాయడు, 'జట్టు ట్రస్ట్' వ్యవస్థాపకులు.



విశేషం

ఉంటారు. వారు పండించే పంటలను బట్టి పండగలు జరుపుకుంటారు. సాగుకు ప్రతీకగా కొర్రకొత్త, జొడ్ల, విలింగ్, నంది, బారిజం వంటి పండగలు వీరికి ప్రత్యేకం. ప్రకృతికి, మనిషికి, చుట్టూ ఉన్న ఇతర జీవాలకు ఉన్న సంబంధాన్ని వీరి పండగలు చాటిచెబుతాయి. పండిన పంటను తినే ముందు పండగ చేసుకోవడం వీరి ఆనవాయితీ. ఈ సంబరాన్ని 'కొత్తలు'గా పిలుస్తారు. పుప్పు, ధాన్యాలకు పప్పు కొత్తలు, తిండిగింజలు పండితే సామ కొత్తలు, కొర్ర కొత్తలు... ఇలా ఏ పంట పండినా కొత్తలు జరుపుకుని, ఆయా వృక్షజాతులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తుంటారు. గ్రామంలో కొంత ప్రాంతాన్ని దేవతావనానికి కేటాయిస్తారు. ఈ వనాల్లో చెట్లు నరకడం, మొక్కలు పీకడం నిషిద్ధం. అందరిలా పాలిష్ బియ్యం కాకుండా దంపుడు బియ్యాన్నే తింటారు. ఏదైనా పని చేసిన తర్వాత వేపాకులు నలిపి చేతులను శుభ్రం చేసుకుంటారు. అదే వారికి శానిటైజర్. కొందరు జీలుగ కల్లుతో కూడా చేతులు కడుక్కుంటారు. ఈ మారుమూల గ్రామాల్లో రవాణా వ్యవస్థ అంతగా విస్తరించకపోవడం వల్ల కాలినడకే వీరికి శరణ్యం. దీనివల్ల శరీర పటుత్వంతో పాటు, రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరిగి ఎలాంటి వైరస్ లనైనా తట్టుకునే స్వభావం వీరికి వచ్చింది. ఈ గ్రామాల్లో ఎవరిని పలకరించినా 'డాప్ ఉరియా ఎర్పిన్నభి అగన్ నూర్ అగాలభిన్ అసన్ కరోనా జబ్బు అయి ఈతై' అని సవర భాషలో చెబుతుంటారు. అంటే... 'రసాయన ఎరువులు లేని పంటలు పండించి, వాటిని తినడం వల్ల మాకు కరోనా వ్యాధి రాలేదు' అని అర్థం. ఈ నాలుగు గ్రామాల్లోని గిరిజనులు వారికి తెలియకుండానే భౌతిక దూరం పాటిస్తూ, ఆరోగ్యకరమైన తిండి తినడం వల్ల సహజంగానే రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి, వైరస్ వారి గ్రామ పొలిమేరల్లోకి కూడా అడుగు పెట్టలేకపోయిందని వేరే చెప్పాలా!.

- శ్యాంమోహన్, 94405 95858

డిస్నీ నాయికల స్ఫూర్తితో...

అమ్మాయిల ఫ్యాషన్ కు అంతే లేదు. అసలు ఫ్యాషన్ పుట్టిందే అమ్మాయిల కోసం అన్నంతగా మారిపోయింది డిజైనింగ్ ఇండస్ట్రీ. ప్రత్యేకంగా ఆడవాళ్ల కోసమే ఎన్నో వేల ఫ్యాషన్ యాక్ససరీలు, అవుట్ ఫిట్లు పుట్టుకొస్తున్నాయి. కొత్త ఫ్యాషన్ కు అదే స్థాయిలో ఆకర్షణలవుతున్నారు. అందంగా కనిపించేందుకు తహతహలాడుతున్నారు. చెవిరింగుల నుంచి చెవుల వరకు అందరితో పోలిస్తే విభిన్నంగా ఉండాలని ఆరాటపడుతున్నారు. ఇక డ్రెస్ లు, చీరల విషయంలో మరింత జాగ్రత్త పడుతున్నారు. వారి ఆలోచనకు తగ్గట్టే ఆన్ లైన్ లో దుస్తుల అమ్మకాలు ఊపందుకున్నాయి. ప్రత్యేకంగా డిజైనర్ వర్లను అమ్మే ఈ కామర్స్ సైట్లు వెలిశాయి.



నెట్టింట్లో రోజుకో ఫ్యాషన్ పరిచయం అవుతోంది. ఇదిగో ఇప్పుడు డిస్నీ కథానాయికల డ్రెస్సుల రంగులే స్ఫూర్తిగా లెహంగాలు, చీరల డ్రెసింగ్ చేశారు. ఈ ఫోటోలు నెట్టింట్లో తెగ చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. స్పైడెట్ నీలం, పసుపు రంగు లాంగ్ గౌనులో మెరిసిపోతుంది. అదే రంగుల మేళవింపుతో లెహంగా కమ్ శారీని డిజైన్ చేశారు. అలాగే సిండ్రెల్లా అలల నురగల్లాంటి లేత నీలం రంగు గౌనులో కనువిందు చేస్తుంది. అలాంటి లెహంగా చీరనే సృష్టించారు. ఇక నల్లనుందరి టియానా... లేత ఆకుపచ్చ రంగు గౌనులో అందంగా ముస్తాబవుతుంది. అదే రంగులను పునఃసృష్టించి చక్కటి చీరను నేశారు. అంతేకాదు సిండ్రెల్లా, బెల్లా, మెరిడా... ఇలా చాలా డిస్నీ యానిమేషన్ హీరోయిన్ల అవుట్ ఫిట్ రంగులతో లెహంగా, చీరలను సిద్ధం చేశారు. కుచ్చిళ్లు ముందుకొచ్చేలా కాకుండా... వెనుకకు కనిపించేలా చీర డ్రెసింగ్ చేశారు. సరికొత్తగా నేటి తరం మనసుదోచేలా ఉన్నా ఈ లెహంగాలు త్వరలో మార్కెట్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చేలా ఉన్నాయి. ఇక ప్రతి పండుగకు, పెళ్లిళ్లలో ఈ చీరల సందడే కనిపిస్తుందేమో.

మీవారం
SAVE THE DATE
2020
నవంబర్ 22-28



ఆదివారం 22
ఎన్ సీసీ డే: నవంబరులో నాలుగో ఆదివారాన్ని ఎన్ సీసీ డేగా జరుపుకుంటాం. 1948లో జూలై 15 న నేషనల్ క్యాడెట్ కోర్ ప్రారంభమైంది. దీని ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా విద్యార్థిని విద్యార్థులకు సైనిక శిక్షణను ఇస్తున్నారు.

బుధవారం 25
జీడిపప్పు దినోత్సవం: పంటకాలాని రుచికరంగా మార్చడంలో జీడిపప్పుల తరవాతే మరేదైనా. ఎన్నో పోషక విలువలున్న జీడి పప్పు దినోత్సవాన్ని వివిధ దేశాల్లో నిర్వహిస్తున్నారు.
మహిళల పై హింసను తొలగించే దినం: మహిళలపై ఎటువంటి హింసా జరగ కూడదనే సంకల్పంతో ఐక్యరాజ్యసమితి పిలుపునిచ్చిన రోజిది.

గురువారం 26
రాజ్యాంగ దినోత్సవం: భారత రాజ్యాంగాన్ని ఈ రోజునే 1949 లో ఆమోదించారు. ప్రపంచంలో అతి పెద్దదిగా భారత రాజ్యాంగాన్ని పేర్కొంటారు.
ప్రపంచ స్థూలకాయ వ్యతిరేకదినం: నేడు నెలకొన్న సమస్యల్లో స్థూలకాయం ఒకటి. స్థూలకాయాన్ని ఎలాగైనా తగ్గించాలనే ఉద్దేశంతో జరుపుకునే రోజిది.
కృతజ్ఞతలు తెలిపే దినం: నవంబరులో నాలుగో గురువారాన్ని కృతజ్ఞతలు తెలిపే దినంగా పాటిస్తాం.

శుక్రవారం 27
మొక్కజొన్న దినోత్సవం: క్రీస్తు పూర్వం 1500 నాటి నుంచి పండిస్తోన్న పంట మొక్కజొన్న. చాలా దేశాల ప్రధాన ఆహారంగా ఉంది. మొక్కజొన్న విలువను గుర్తించేందుకే ఈ రోజు.
సన్ షాడ్స్
ఆన్ లైన్ షాపింగ్ లు అలవాటు కావడంతో రోజూ ఏదో ఒకటి కొనడం పరిపాటి. పండగల సీజన్ లో మరి కష్టం. కనీసం నవంబరు 27 నైనా ఏదీ కొనకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే.. ఆ రోజు బై నఫింగ్ డే.

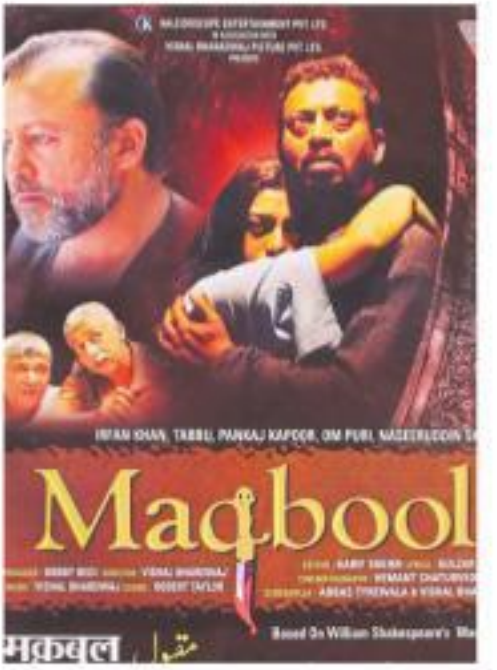
శనివారం 28
ఫ్రెంచ్ టోస్ట్ దినోత్సవం: అనేక దేశాలలో బ్రేక్ ఫాస్ట్ అంటే ఫ్రెంచ్ టోస్ట్. బ్రెడ్ తో పాటు గుడ్లు, పాలు, దాల్చిన చెక్కతో రుచికరంగా చేసే ఫ్రెంచ్ టోస్ట్ కోసమే ప్రత్యేకమైన రోజిది.
సన్ షాడ్స్
ఆన్ లైన్ షాపింగ్ లు అలవాటు కావడంతో రోజూ ఏదో ఒకటి కొనడం పరిపాటి. పండగల సీజన్ లో మరి కష్టం. కనీసం నవంబరు 27 నైనా ఏదీ కొనకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే.. ఆ రోజు బై నఫింగ్ డే.

కెమ్ ద్రామా కింగ్.. విశాల్ భరద్వాజ్

టాక్ షో

మక్కూల్

విశాల్ భరద్వాజ్ తీసిన 'షేక్స్పియర్ ట్రయాలజీ'లో మొదటిది. దివంగత ఇర్ఫాన్ ఖాన్ గొప్ప నటనకు మచ్చుతునక. 'షేక్స్పియర్ 'మెక్బెత్' నాటకానికి తెరరూపం ఇచ్చాడు విశాల్. ఈ నాటకం నేపథ్యంతోనే అకీర కురసోవా 1957లోనే 'త్రోన్ ఆఫ్ బ్లడ్' పేరుతో సినిమా తీశాడు. అయితే విశాల్ ముంబయి అండర్ వరల్డ్ ని ఇతివృత్తంగా మలుచుకున్నాడు. ప్రేమ, పగ, ద్రోహం, కామం, అధికారం.. తదితర అంశాలను ప్రాంతీయతతో రంగరించాడు. పంకజ్ కపూర్, ఇర్ఫాన్ ఖాన్, టబు పోటాపోటీగా నటించారు. తాజా కథ, కథనం ప్రేక్షకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకున్నాయి. బాలీవుడ్ లో కొత్త జోనర్ కు తెరతీసిన చిత్రంగా మక్కూల్ పేరుతెచ్చుకుంది. ఆల్ టైమ్ 100 గ్రేట్స్ ఇండియన్ ఫిల్మ్ లో ఒకటిగా నిలిచింది. టారంట్, కేన్స్ అంతర్జాతీయ చిత్రోత్సవాల్లో ప్రదర్శనలకు నోచుకుంది.

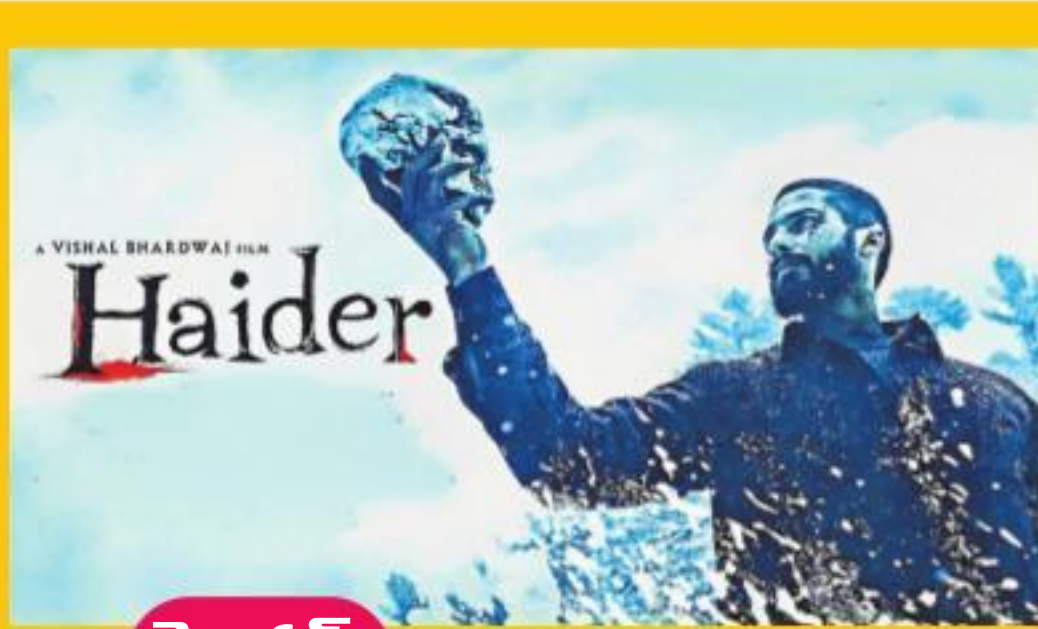


విశాల్ భరద్వాజ్... బాలీవుడ్ ప్రేమికులకు సుపరిచితమైన దర్శకుడు.. సంగీతకారుడు. ఆరు పాటలు.. మూడు పైట్లతో సాగే మెలోడ్రామాను సరికొత్త దారుల్లోకి మళ్లించి విజయం సాధించాడు. డార్క్, గ్రే స్టోరీలకు ఎమోషన్స్ ను జోడించి క్రైమ్ డ్రామాలుగా మార్చాడు. నవలలను సినిమాలుగా తెరకెక్కించడంలో విశాల్ ను మించిన వారు లేరనే క్రేజ్ తెచ్చుకున్నాడు. రస్కిన్ బౌండ్ బాలల కథలనే కాదు, 'షేక్స్పియర్ నాటకాలనూ' సినిమాలుగా మలచి హిట్ కొట్టాడు. తాజాగా అగాధా క్రీస్టీ నవలపై కన్నేశాడు. ఇప్పుడు బాలీవుడ్ లో ఇదే హిట్ టాపిక్ గా మారింది..

ఉత్తర్ ప్రదేశ్ లోని చాంద్ పూర్ లో పుట్టిన విశాల్ భరద్వాజ్ పెరిగిందంతా మీరబ్ లో. చిన్నప్పటి నుంచి సినిమాలంటే ఇష్టం. క్రికెట్ అంటే మహా ఇష్టం. వాళ్ల నాన్న కవి, రచయిత. గజల్ గాయకులకు హార్మోనియం సహకారం అందిస్తూ తనలోని కళలకు శ్రీకారం చుట్టాడు. అలాంటి ఓ సందర్భంలో కవి, సినీ రచయిత గుల్జార్ తో పరిచయం ఏర్పడింది.

సంగీత దర్శకుడిగా...

విశాల్ భరద్వాజ్ కూడా అందరిలాగే తన సినీ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటూ ముంబయి వచ్చేశాడు. 'అభయ్' అనే బాలల చిత్రానికి సంగీత దర్శకత్వం వహించే అవకాశం దొరికింది. 1996లో గుల్జార్ 'మాచిస్' సినిమా విశాల్ ను అందరికీ సుపరిచితం చేసింది. పంజాబ్ తిరుగుబాటుపై తీసిన ఈ సినిమా హిట్ కావడంలో ముఖ్య పాత్ర వహించింది నేపథ్య సంగీతం. ఆ తరువాత వరుసగా అవకాశాలు వచ్చాయి. 2002లో హరర్ సినిమా 'మక్తీ' ద్వారా దర్శకుడి అవతారం ఎత్తాడు. తనకు బాగా నచ్చిన కథలను తనే నిర్మించాడు. ఫ్లేబ్బాక్ సింగర్ గానూ పేరుతెచ్చుకున్నాడు. నాటకాలకు దర్శకత్వం వహించి విదేశాల్లో ప్రదర్శించాడు. 'స్కూడ్' పేరుతో కవితల సంకలనం తెచ్చాడు. పాశ్చాత్య సంగీతాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి పియానో నేర్చుకున్నాడు. గత పదిహేనేళ్లుగా ఎన్నో ప్రయోగాలు చేస్తూ మల్టీ టాలెంటెడ్ గా పేరుతెచ్చుకున్నాడు విశాల్. నాలుగు క్యాటగిరీలలో ఏడుసార్లు జాతీయ సినిమా అవార్డులూ అతడిని వరించాయి. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తైతే ఎంతో క్లిష్టంగా ఉండే 'షేక్స్పియర్ నాటకాలను' సినిమాలుగా మలచడం మరొక ఎత్తు. 'షేక్స్పియర్ నాలుగు వందల ఏళ్ల వర్ధంతి సందర్భంగా లండన్ లో ఈ చిత్రాలను ప్రత్యేకంగా ప్రదర్శించడం విశేషం. దేశం గర్వించే దర్శకుడిగా విశాల్ మన్ననలు అందుకుంటున్నాడు. గుల్జార్ తో స్నేహం నేటికీ కొనసాగుతోంది. పితృ సమాసులుగా గుల్జార్ ని కీర్తిస్తాడు విశాల్. డిగ్రీ కాలేజీలో సహ గాయని రేఖను 1991లో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఏ పని చేసినా అందులో నూటికి నూరు శాతం మార్కులు సాధించాలని ప్రయత్నించే అతి కొద్ది మందిలో యాభై అయిదేళ్ల విశాల్ ఒకడు.

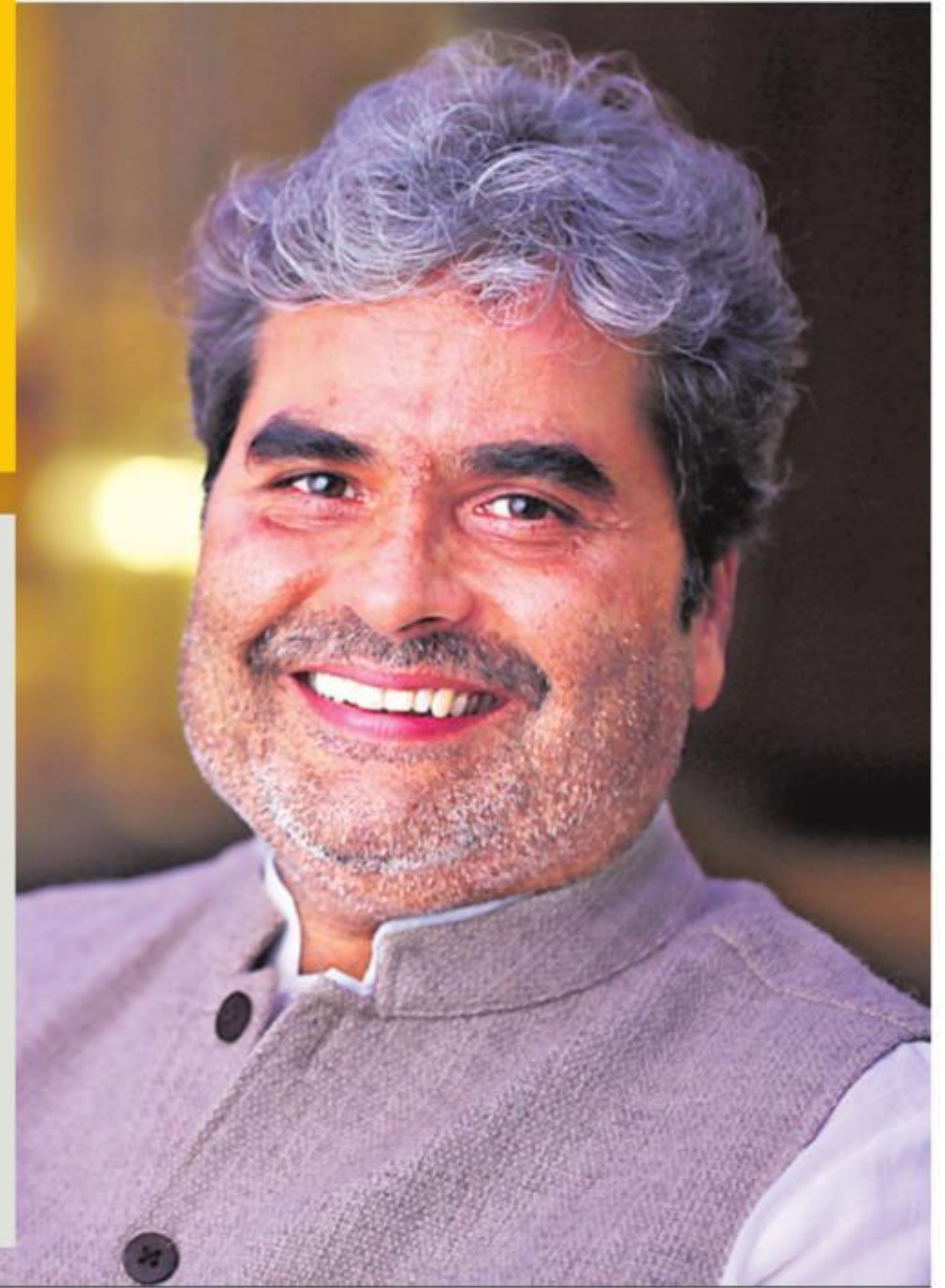
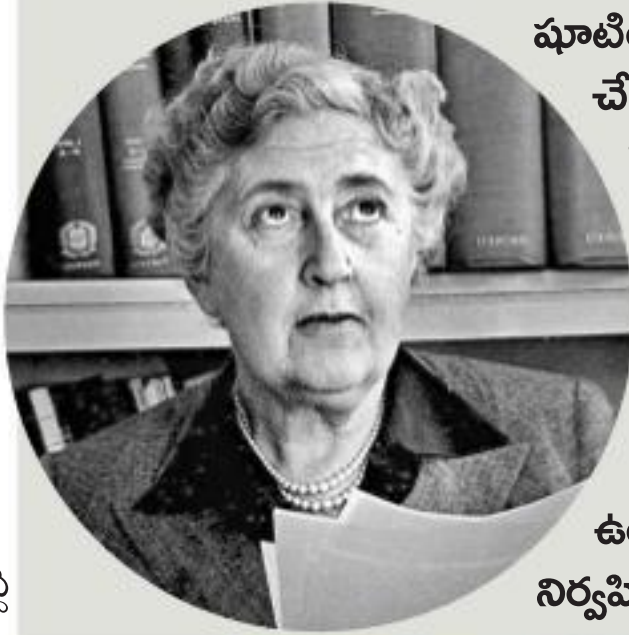


హైదర్

కశ్మీర్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన సినిమా. 'షేక్స్పియర్ ప్రసిద్ధ రచన 'హామెట్'కు బాలీవుడ్ తెరరూపం 'హైదర్'. విశాల్ కు 19 ఏళ్లప్పుడు వాళ్ల కుటుంబం మీరబ్ లో ఓ అద్దె ఇంట్లో ఉండేవారు. ఒకరోజు ఆ ఇంటి ఓనర్ ముందస్తు సమాచారం ఇవ్వకుండా వీళ్ల కుటుంబాన్ని ఖాళీ చేయమన్నాడు. అంతేకాకుండా సామాన్లను రోడ్డును పడేశాడు. ఇంతటి విషాదాన్ని తట్టుకోలేక వాళ్ల తండ్రికి గుండెపోటు వచ్చి మరణించారు. కుటుంబానికి దూరంగా ఉన్న విశాల్ ఈ విషయం తెలుసుకుని మీరబ్ కి వచ్చాడు తండ్రి మరణానికి కారణం తెలుసుకోవడానికి. 'హైదర్' కథ కూడా ఇలాగే మొదలవుతుంది. అందుకే ఈ చిత్రాన్ని తన తండ్రికి అంకితం ఇచ్చాడు విశాల్. షాహిద్ కపూర్, టబు, ఇర్ఫాన్ ఖాన్, శ్రద్ధా కపూర్ అత్యద్భుతంగా నటించారు. సినిమాటోగ్రఫీ, దర్శకత్వపరంగా ఉన్నత స్థానంలో ఉండే చిత్రాల్లో 'హైదర్' ఒకటి.

తాజాగా అగాధా క్రీస్టీ రచనలతో..

మిస్టరీ రైట్ గా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన బ్రిటిష్ రచయిత్రి అగాధా క్రీస్టీ. ఆమె కథల్లో ఓ డిటెక్టివ్ జంట నేరాన్ని చేబిస్తూ ముందుకు సాగుతుంది. విశాల్ భరద్వాజ్ అగాధా క్రీస్టీ రచనలను త్వరలో తెరకెక్కిస్తున్నాడు. ఇటీవలే విశాల్ భరద్వాజ్ ఫిల్మ్స్, అగాధా క్రీస్టీ లిమిటెడ్ (ఎసిఎల్) తో ఈమేరకు ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. అగాధా మూడు రచనల్ని విశాల్ తెరకెక్కిస్తున్నాడు. వచ్చే ఏడాదిలో తొలి సినిమా షూటింగ్ మొదలవుతుంది. ప్రస్తుతం స్క్రిప్ట్ పై కసరత్తు చేస్తున్నాడు విశాల్. అగాధా క్రీస్టీ రచనలలో కొన్ని 'క్రుక్ డ్ హౌజ్', 'మర్డర్ ఆన్ ది ఓరియెంట్ ఎక్స్ ప్రెస్' ఇప్పటికే ఇంగ్లీష్ లో సినిమాలుగా వచ్చాయి. 'డెత్ ఆన్ ది నైట్' ఈ డిసెంబరులో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఇండియన్ డైరెక్టర్లు ఎవరూ అగాధా రచనల్ని సినిమాలుగా తీయలేదు. 'విశాల్ భరద్వాజ్ పై పూర్తి నమ్మకం ఉంద'ని అంటున్నారు ఎసిఎల్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తాన్న అగాధా మునిమనవడు.



పుష్పక
విమానం

దుబాయి మిరాకిల్ గార్డెన్... పేరుకు తగినట్లు గానే భూమ్మీద ఓ మహద్భుత తోట. ఒకటి కాదు రెండు కాదు పదిహేను కోట్ల రకాల పూదోట. డెబ్బై రెండు వేల చదరపు మీటర్లలో విస్తరించిన ఈ గార్డెన్ ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద సహజ పూల తోట. వేనవేల రంగుల పూలను చూడడానికి రెండు కళ్లు చాలవు. అయితే దుబాయి అంటేనే ఎడారి. మరి అలాంటి నేలల్లో ఇలాంటి తోట నిర్వ

హణ ఎలా అనే సందేహం రాకపోదు. దుబాయి నగరంలో వాడిన నీటిని రీసైకిల్ చేసి ఈ తోటను పెంచుతున్నారు. అంతేకాదు ఈ గార్డెన్ ను అక్టోబరు నుంచి ఏప్రిల్ దాకా మాత్రమే తెరచి ఉంచు తారు. ఏటా ఒక్కో భీమ్ తో ముందుకు వస్తారు. ఈ ఏడాది ఎయిర్ బస్ ఎ380 మోడల్ లో రూపొందించిన పూల విమానం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. అయిదు లక్షల పూలతో దీన్ని నిర్మించారు.

