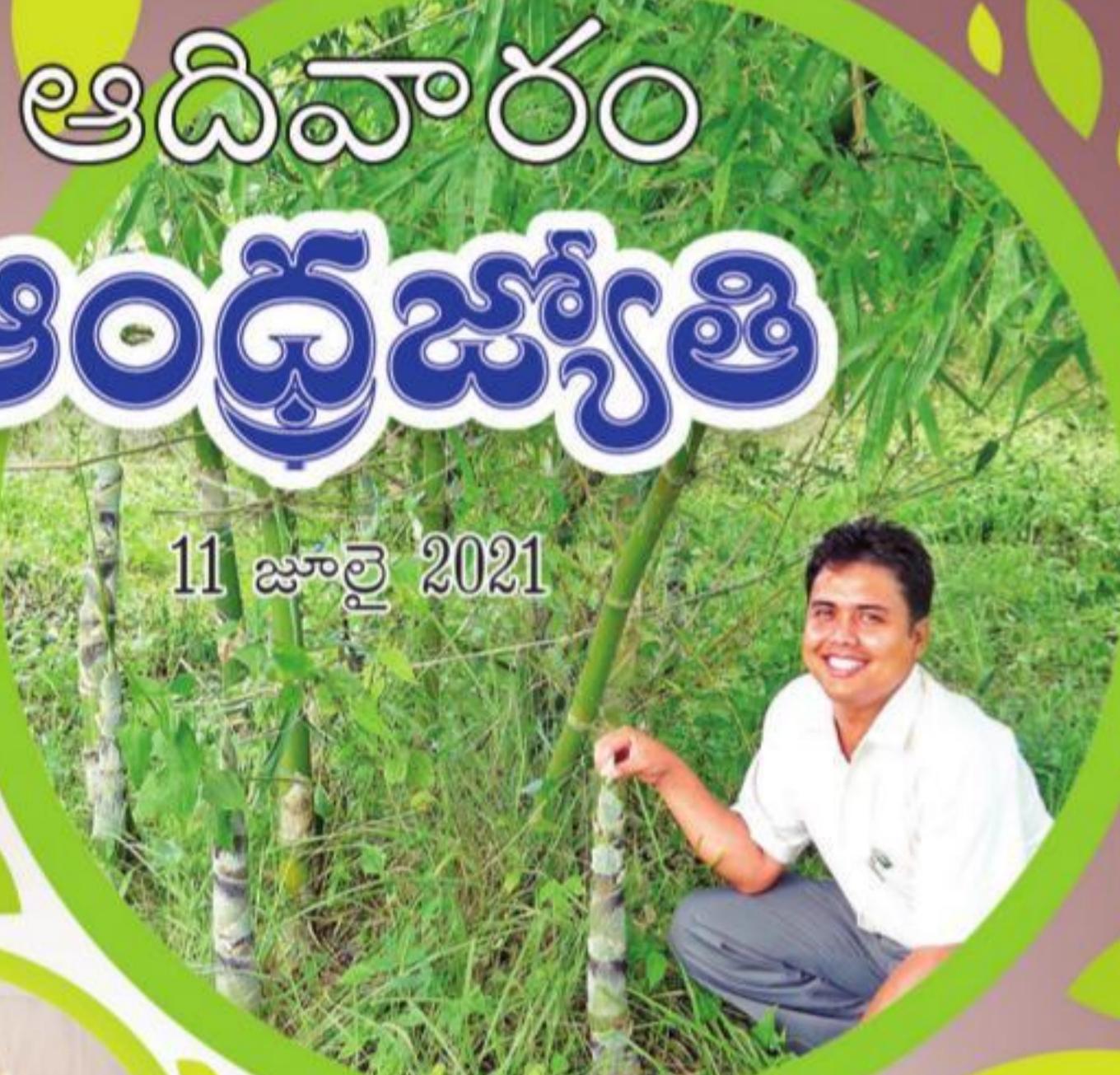
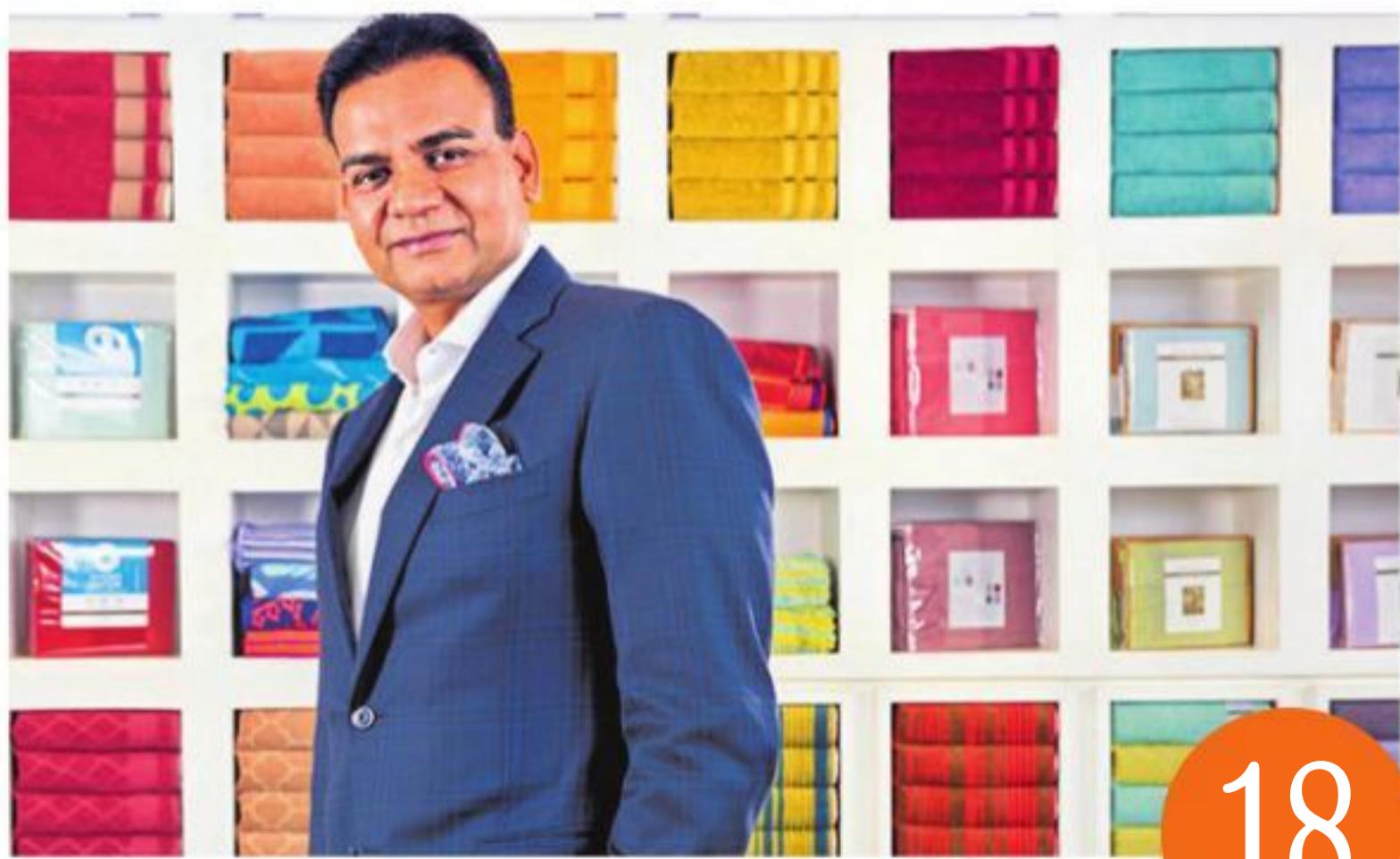


ఆదివారం ఇంగ్రజీలై

11 జూలై 2021



కష్టజీవుల
నాడ్చిట్టనా..



18

టవల్నోతో టవర్లా ఎదిగాడు...



రే... anthology

26



డబ్బును మారకద్వారంగా మాత్రమే చూడకూడదు. డబ్బు మనిషి ఆకలి తీరుస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మారి పోస్తుంది.

అత్యవసరమైనప్పుడు పోయే ప్రాణాన్ని కాపాడుతుంది కూడా! అందుకే డబ్బు పట్ల ఎవరి ఫిలాసఫీ వారికి ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరిది ఒక్కొ అభిప్రాయం. అయితే డబ్బు చుట్టూ తిరిగే ఏ మాట అయినా విలువైనదే!. బాలీవుడ్ భాషలు వివిధ సందర్భాల్లో ఏమన్నారో చూడాం...

‘మనీ’ మాట వినంది...

మనకు

మనం నచ్చినట్లు బతకాలంటే

ఆర్థికంగా ఇతరులపైనా

అధారపడకూడదు. ఎవరి కాళ్ల మీద వాళ్లు నిలబడినప్పుడు అనుభవించే ఆర్థిక స్వేచ్ఛ అన్నటికంటే విలువైనది. చిన్నప్పుడు రకరకాల పద్ధతుల్లో ఆ పాతాన్ని అమ్మ నేర్చిస్తూ వచ్చింది. వయసు పెరుగుతున్న కొట్టి ఆర్థిక స్వేచ్ఛ అర్థమవుతూ వచ్చింది.

అందుకే నేను ఇతరుల మీద

అధారపడను. ఖర్చు పెట్టేప్పుడు

ముందుచూపుతో

మ్యాపాలిస్తాను.

- ప్రియాంక
చౌప్రా



హాళ్లు దగ్గర పెట్టుకుని ఖర్చు

పెట్టాలి... అని అంటుంటారు కదా మన పెద్దలు. నా దగ్గర ఎంత డబ్బులున్నా... ఆ పెద్దల మాట నా వినియోగమనస్తత్వానికి స్పృష్టికర్తలా పనిచేస్తుంటుంది. మనం ఖర్చు పెట్టే ప్రతిసారీ ఎరుకతో వ్యవహారించాలి.

బాధ్యతతో మెలగాలి.
అప్పుడే డబ్బు కూడా మన దగ్గర గౌరవంగా ఉంటుంది.

- పరిణితీ
చౌప్రా



‘సువ్యోమీ

చిన్నపిల్లలు కాదు. నీ డబ్బులు నువ్వు సంపాదించుకో. మా మీద ఆధారపడకు. నీకు మేము డబ్బులు ఇవ్వలేక ఇలా చెప్పడం లేదు.

నువ్వు ఇతరులకు సేవను, ప్రతిభను అందించి... తిరిగి దానికి ప్రతిపలం పొందే ప్రక్రియలో ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకుంటావు’ అని మా అమ్మానాన్నలు ఒక రోజు చెప్పారు. మీరు నమ్ముతారో లేదో కానీ పదిహేడు ఎళ్ల వయస్పుడే ఇంట్లో డబ్బులు అడగడం మానేశాను. ఆర్థిక స్వేచ్ఛతోనే ఆత్మవిశ్వాసం వస్తుందన్నది వారి మాటల వెనకున్న అంతఃసూత్రం.

- సోనమ్ కపూర్

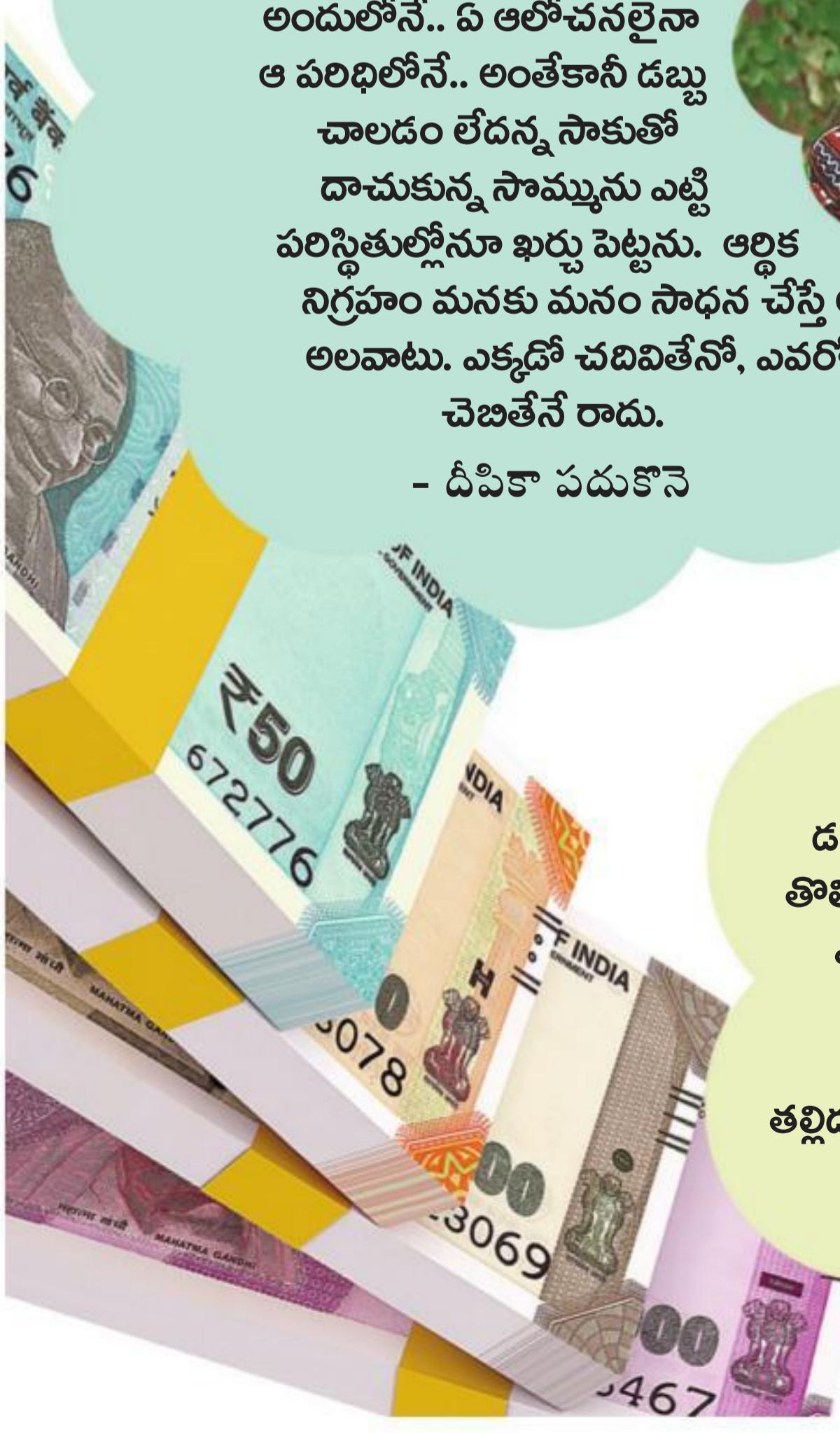


వచ్చిన సంపాదనలో ముందు కొంత పాదుపు చేశాక మిగిలిందే అసలైన ఆదాయం అన్నటి నాకు నేను తీర్మానించుకున్న ఆర్థిక సూత్రం. ఇక ఏ ఖర్చులైనా అందులోనే.. ఏ అలోచనలైనా ఆ పరిధిలోనే.. అంతేకానీ డబ్బు చాలడం లేదన్న సాకుతో దాచుకున్న సామ్యును ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఖర్చు పెట్టాడు. ఆర్థిక నిగ్రహం మనకు మనం సాధన చేస్తే అబ్బే అలవాటు. ఎక్కడిగే చబివితేనో, ఎవరో చెబితేనే రాదు.

- దీపికా పదుకొనె



డబ్బును గౌరవించాలి అని నేను తెలుసుకున్నది ఎప్పుడంటే? నా తొలి సినిమాకు పాలితోపికం తీసుకున్నప్పుడు. సినిమా నిర్మాణానికి ఎంత ఖర్చు అవుతుంది? నాకు రెమ్మునరేపున్ ఎంత ఇవ్వాలి? సినిమాకు ఎంత మార్కెట్ ఉంటుంది? ఇన్ని తర్జనభరణలు జిలగాయంటే... డబ్బుకు విలువ ఉన్నట్లే కూడా! అందుకే నేను తల్లిదండ్రులను, ఆత్మియులను ఎంతగా గౌరవిస్తానీ... డబ్బును కూడా అంతే ప్రేమిస్తాను. - అలియాభట్



విషయసూచిక

CONTENT

బిట్ బ్యాంక్
టైప్‌లో టాప్
కష్టజీవుల గాడ్జెట్స్..



ఫైద్యం చేయించుకుని...

4

టీ బాంబ్ తాగేద్దాం

6

టవర్ట్‌తో టవర్‌లా ఎదిగాడు...

7

ఆట కదరా శివ (కథ)

12

కిచెన్ ల్యాబ్

16

రే

18

పుడ్ - న్యూట్రిషన్

20

చెప్పులు చెవికెక్కాయి

23

26

27

31

న్యూన్
మేకర్



రోడసిలోకి వెళ్లున్న తెలుగుమాయిగా శిరీష బండ్ల రికార్డు సృష్టించున్నారు. మానవసహిత వ్యోమనోక 'వీఎస్‌ఎస్ యూనిటీ-22'లో ఆమె ప్రయాణిస్తారు. కల్పనా చావ్లా తర్వాత రోడసియానం చేయసున్న మహిళగా 30 ఏళ్ల శిరీష చరిత్రలో నిలిచిపోతారు. వ్యోమనోకలో పరిశోధన అంశాలను పర్యవేక్షించే కీలకపాత్రము ఆమె పోషిస్తారు.



ప్రముఖర్స్...

నిజాయతీ ముసుగులు

'చెల్లని మొహం' కథ ద్వారా నేటి సమాజంలో ఊడలు దిగిన అవినీతిని చక్కగా వర్ణించారు. నేడు జనం పైకి నిజాయతీ ముసుగులు ధరించి లోన అవినీతి మనస్యులై ఉంటున్నారు.

కొండరు రచయితలు, బ్యాంక్ అధికారులు, కుర్రాష్టు, పోలీసులు, లాయర్లు, టీచర్లు.. అవినీతి లోకంలోకి జారిపోతున్నారని ఇక ముసుగుల అవసరం రాదని చురక అంటించారు.

- తండ ప్రభాకర్ గౌడ్, తొర్మార్, మహాబూబాబాద్

సినీ ముచ్చట్లు భలే..

రంగు రంగుల పేజీలలో వారం వారం వచ్చే 'ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి' మమ్మల్ని ఎంతో ఆకట్టుకుంటోంది. చిత్రాల మాటింగ్ సమయంలో అతిధులుగా హజరయ్యే సినీ ప్రముఖుల ముచ్చట్లు చాలా బాగుంటున్నాయి. ఎన్నో ఎళ్ల క్రితం జరిగిన విషయాలను కళ్లకు కట్టినట్లు పోటోలతో చక్కగా తెలియజేస్తున్నందుకు దన్యవాదాలు.

- వడ్డె నవనీత్ రాజ్, మద్దార్, కామారెడ్డి

తెలుగులోనే రాయండి..

వంటల పేజీలో 'చీజ్ బాల్స్', 'పాలక్ టైప్', 'టమోటా ఆమ్మెట్' అన్న వంటకాలను 'జున్న ఉండలు', 'పాలకూర అన్నం', 'టమోటా దోస' అని తెలుగు పదాలతో చెప్పవచ్చు. తెలుగు బావకు ప్రత్యేక హోదా ఉన్నా లేకున్న ఒక తెలుగు పత్రికగా వార్తలు, వ్యాసాలు తెలుగులో ప్రచురించవలసిందిగా మనవి.

- పింగళి, విశాఖ

గ్రంథాలయం కొత్త రూపు

వరంగల్లలో లైబ్రరీని కొత్తగా ఆధునికరించి తీర్చిదిద్దిన విధానం బాగుంది. అన్ని గ్రంథాలయాలను ఆకర్షించే విధంగా మలిస్తే ఈ తరానికి పుస్తక పరసం మీద ఆసక్తి కలిగి టెక్కులజీ మీద ఆధార పడకుండా పుస్తకాల ద్వారా జ్ఞానం అలవర్పుకుంటారు.

- ఎన్.ఆర్.కె.ఎన్.వి.మూర్తి, హైదరాబాద్

జీవనగీతం నచ్చించి..

'జీవనగీతం' శీర్షిక.. హిందీ సినిమా పాటను, భావాన్ని, విశ్లేషణను వివరిస్తున్న తీరు మనసును దోచుకుంటోంది. హిందీ గీతంలోని సారాన్ని అర్థం చేసుకుంటున్నాం. శీర్షిక రచయిత బమ్మెరకు అభినందనలు.

- పాలడుగు రత్నాకర్ రాపు, జనగామ.

రీడర్స్ తమ అభప్రాయాలను మెయిల్ ద్వారా sunday.aj@gmail.com కు; పాఠస్థానాల అయితే సందే డెస్ట్స్ ఆంధ్రజ్యోతి జల్లింగ్స్, ప్లాట్ నెం. 76, అశ్వాని లో అవుట్, హవడా హైదరాబాద్ - 500 033 కు పంపగలరు.



తేలియాడే తీటులు

జెన్ ఫిలాస్టీ అధారంగా జపాన్‌లో ఓ పూలతోటను రూపొందించారు. ఎన్నో లతలు, పూలతో అందంగా కనిపించే ఈ పూలతోటలోకి కాలుమోపి ఏ పూవు దగ్గరకో వెళతే అట ఎవరో లాగేసైనట్టుగా హైకి వెళుతుంది. మనం ఓ అడుగు పక్కకి వేయగానే యథాస్థానానికి వచ్చేస్తుంది. టీమ్ లాయబ్ అనే సంస్థ ఓడి పద్ధతిలో ఈ కళాత్మకమైన తీటును రూపొందించింది.

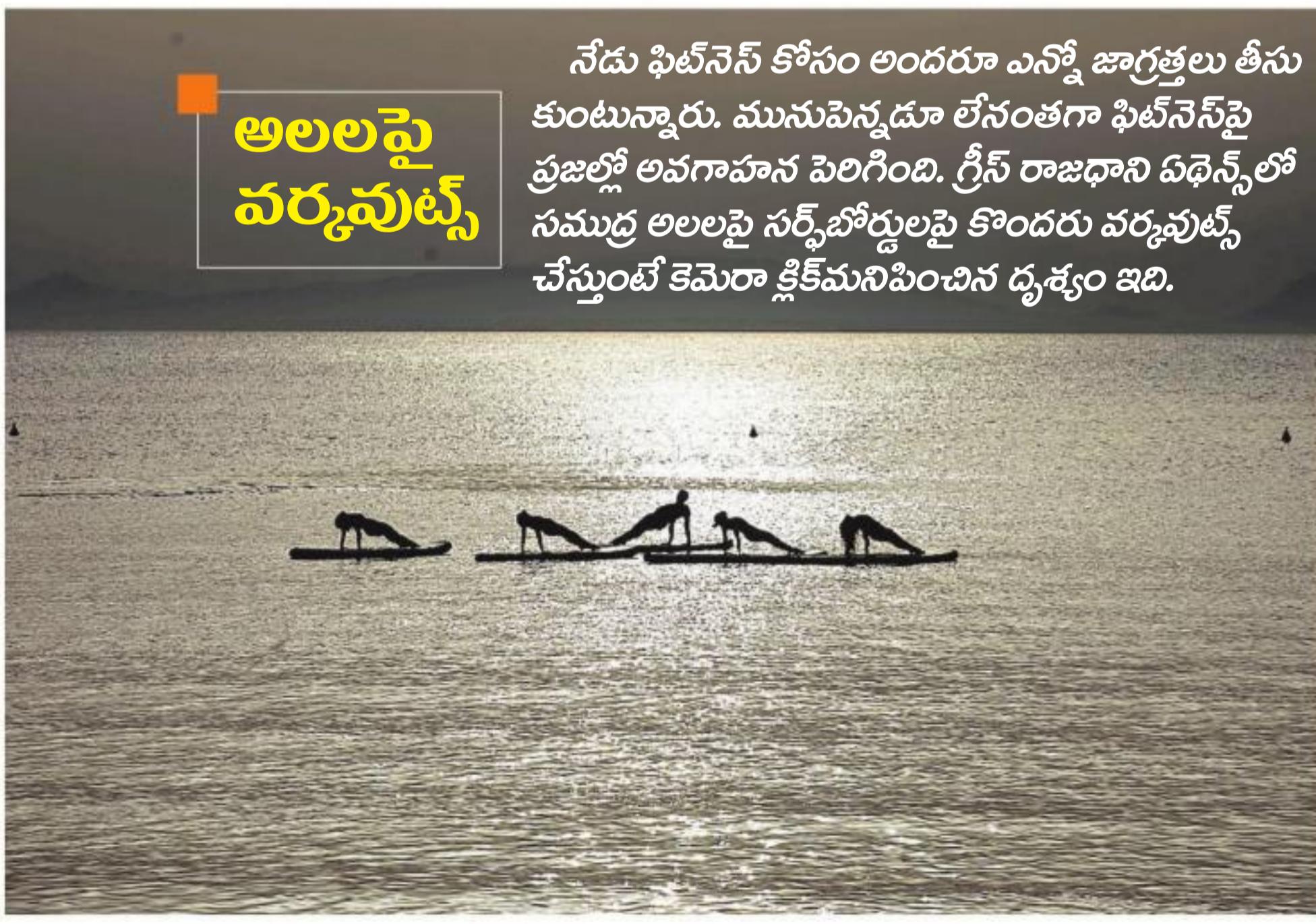


రిహర్సల్స్

ఆస్ట్రేయాలోని ప్రైగెండ్స్‌లో ఏటా జూలై, ఆగస్టు మాసాల్లో కళాత్మకాలు జరుగుతాయి. వీటికో ప్రత్యేకత ఉంది. అక్కడి సరస్సు మీద పెద్ద పడవ మీద వేటికను ఏర్పాటు చేస్తారు. ఈ పడవను ప్రతి ఏటా ఒకోర్కంగా తీర్చిదిద్దుతుందారు. ఈ ఏడాది రూపొందించిన పడవ వేటిక ఏలా ఉందో చూడండి.

అలలపై వర్షమట్టు

నేడు ఫిల్సనెన్ కోసం అందరూ ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. మునుపెన్నడూ లేనంతగా ఫిల్సనెనెస్‌పై ప్రజల్లో అవగాహన పెలగింది. గ్రీన్ రాజధాని ఎథెన్స్‌లో సముద్ర అలలపై సర్ఫ్ బోర్డులపై కొందరు వర్షమట్టు చేస్తుంటో కెమెరా కీక్ మనిపించిన దృశ్యం ఇది.



శునకాల హార్టులు

ధాయిలాండ్ రాజధానిలో అనేక జంతువుల హోటల్లు ఉన్నాయి. అయిదు వరకూ శునకాల హోటల్లు అక్కడ ఉన్నాయి. కరోనా కారణంగా మూడు బడిన ఈ హోటల్లను ఇప్పుడిప్పుడే తెరుస్తున్నారు. హోటల్కి వ్యేచ్ కస్టమర్కెట్ ఎలా వ్యవహరించాలో శునకాలన్నిటికి వివరిస్తున్నాడు డాగ్ ఇన్ టొన్ కేఫేఉద్యోగి.



71 వ పెల్లిరోజు

ఈ తాతగారి వయసు 96 ఏళ్లు, ఈ ఆవ్యాగారి వయసు 92 ఏళ్లు. కరోనా మహమ్మారి అన్యోన్యోమ్మెన్ ఈ జంగ్రండ్ దంపతుల్ని విడదీనింది. ఆరోగ్యార్ట్ వేర్సేరు కేర్ హోమ్స్‌లో ఉంటున్నారు. అయితే తమ 71 వ పెల్లిరోజు సందర్భంగా కలుసుకుని వేడుకలు చేసుకుంటున్నారు.

పుగర్ తాం వచ్చే సమస్యలు ఐరా డూరం

రక్తంలో పుగర్ లెవర్ట్ దీర్ఘకాలం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అనేక సమస్యలు ఉత్సవమవతాయి. ముఖ్యంగా కళ్లు, కిడ్లులు, రక్తాంశులు, గుండె సమస్యలు ఉత్సవమయ్యే అవకాశం ఉంది.

డయాబెటిక్ రెబినోపతి: డయాబెటిస్ దీర్ఘకాలంగా ఉన్నప్పుడు కంటే సమస్యలు మొదలవుతాయి. దృష్టి లోపం ఏర్పడుతుంది. నిర్దిష్టం చేస్తే కంటి చూపు పూర్తిగా పోయే అవకాశం ఉంటుంది.

డయాబెటిక్ స్యారోపతి: రక్తాంశులు దెబ్బతినదం వల్ల కాళ్లలో తిమియ్యర్లు, శక్తి లేసట్లు అనిపించడం జరుగుతుంది. పురుషుల్లో లైంగిక సమస్యలు ఉత్సవమవతాయి.

డయాబెటిక్ నెప్రోపతి: రక్తపోటు అధికంగా ఉన్నట్లయితే కిడ్లులు తురగా దెబ్బతింటాయి. ఒక్కసారి కిడ్లులు పాడయిపోతే డయాలసిన్ లేద కిడ్లు మార్పిడి చేయించుకోవల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

గాంగ్రెన్: పాదాలకు చిన్న గాయమైనా తగ్గడానికి చాలా కాలం పడుతుంది. కొంత మందిలో గాయం మానకుండా గాంగ్రెన్గా మారుతుంది. అటువంటప్పుడు కాలు తొలి గించాల్సి వస్తుంది.

గుండె జబ్బులు: డయాలసిన్ ఉన్నవారు రక్తపోటు ను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఎందుకంటే గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం పుగర్ ఉన్న వారిలో రెట్టింపు ఉంటుంది •

Dr. K Ravikirane
M.D., M.Sc(psych), P.G(virology) LONDON

గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సెస్ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్ పోయియాపతి
అమీర్ పేట్, కూకట్ ప్లాట్, దిల్సుఫ్ నగర్, సికింద్రాబాద్,
విజయవాడ, కలీంపుర్, విశాఖపట్టం, తిరుపతి
పాన్చుకొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు
ఫోన్: 7842 108 108, 040-48106108

సంతానలేమికి పురుషుల్లో చాలా కారణాలు కనిపిస్తాయి. పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా సమస్యలను నిర్ధారించుకొని చికిత్స తీసుకుంటే సంతానసాఫల్యం కలుగుతుంది.

అజూస్పెర్రియా: వీర్యంలో వీర్యకణాలు అసలు లేకపోవడాన్ని అజూస్పెర్రియా అంటారు. హోర్మోనల్ అసమతుల్యతనే కాకుండా ఇతర అనేక కారణాల వల్ల ఈ సమస్య ఉత్సవమవతుంది.

అలిగోస్పెర్రియా: పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండడాన్ని అలిగోస్పెర్రియా అంటారు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఇందుకు కారణం కావచ్చు. అధిక ఉష్టోగ్రహ దగ్గర పనిచేసే వారిలో కూడా స్పెర్ర్స్ కొంట పడిపోతూ ఉంటుంది.

అస్థిస్పెర్రియా: వీర్యకణాల మోర్ఫోలిటీ తక్కువగా ఉంటుంది. లైంగిక సంబంధాల వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు రావడంతో ఈ సమస్య తలెత్తు తుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గాలంటే పురుషులే కాకుండా దంపతులు ఇద్దరూ మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

పుట్టుకత్తో లోపాలు: వృషణాలు అభివృద్ధి చెందకపోవడం, వృషణాలకు దెబ్బతిగలదం వంటి కారణాల వల్ల కూడా సంతాన లేమి ఎదురుకావచ్చు •

మైగ్రెన్ తీలనాప్పిని ఎన్నాట్లు భుతస్తారు ?

తలనొప్పి మాట సాధారణంగా వింటూనే ఉంటాం. ప్రతి ఒక్కరు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తలనొప్పితో బాధపడే ఉంటారు. అయితే మైగ్రెన్ తలనొప్పి ఉన్న వారి బాధలు వర్ణనాతీతం. మూడు నాలుగు రోజులపాటు బెద్దరూమ్ నుంచి బయటకురాలేరు.

ఎన్న మాత్రలు వేసిన ప్రయోజనం శూన్యం. మైగ్రెన్ తలనొప్పి కొన్ని గంటల నుంచి కొన్ని రోజుల వరకు ఉంటుంది. వికారం వాంతి వంటి లక్షణాలుంటాయి. శబ్దాన్ని, కాంతిని భరించలేరు. ఘూషిన వాసనను భరించలేరు. మెదడులోని రక్తాంశులు, నరాలు ప్రేరేపితమై వాటి నుంచి వెలువడే కొన్ని రసాయన పదార్థాల వల్ల తలనొప్పి వస్తుంది.

మైగ్రెన్ ట్రీగ్రెన్: కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో మైగ్రెన్ కలిగే అవకాశం అధికంగా ఉంటుంది. తలనొప్పితో బాధపడుతున్న 85 శాతం మందిలో ట్రీగ్రెన్ కారణంగా మైగ్రెన్ రావడం చూస్తుంటాం. సరియైన సమయానికి భోజనం చేయకపోయినా, నిద్ర తక్కువైనా, ఎందలో తిరిగినా, ఎక్కువ చలికి ఎక్స్ప్రోస్ అయినా, బాగా అలసిపోయినా, పగలు ప్రయాణం చేసినా ఈ మైగ్రెన్ వస్తుంది. చాక్లెట్స్, ఐస్క్రీమ్స్, రెడ్వైన్ లాంపిటి మైగ్రెన్ తలనొప్పిని అధికం చేస్తాయి.

స్ట్రీలకు బహిష్ము సమయంలో మైగ్రెన్ తలనొప్పి ఎక్కువ కావచ్చు. కానీ చాలా మంది స్ట్రీలకు గర్భం ధరించినపుడు మైగ్రెన్ తగ్గుతుంది. మెదడుకు సంబంధించిన సమస్యలు మెనింజెబీన్, ఎన్కెఫ్లైబీన్ వంటి వ్యాధులలో కూడా తలనొప్పి ఉంటుంది •

సంతాన సాఫల్యానికి హోపియా...

సంతానలేమికి పురుషుల్లో చాలా కారణాలు కనిపిస్తాయి. పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా సమస్యలను నిర్ధారించుకొని చికిత్స తీసుకుంటే సంతానసాఫల్యం కలుగుతుంది.

అజూస్పెర్రియా: వీర్యంలో వీర్యకణాలు అసలు లేకపోవడాన్ని అజూస్పెర్రియా అంటారు. హోర్మోనల్ అసమతుల్యతనే కాకుండా ఇతర అనేక కారణాల వల్ల ఈ సమస్య ఉత్సవమవతుంది.

అలిగోస్పెర్రియా: పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండడాన్ని అలిగోస్పెర్రియా అంటారు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఇందుకు కారణం కావచ్చు. అధిక ఉష్టోగ్రహ దగ్గర పనిచేసే వారిలో కూడా స్పెర్ర్స్ కొంట పడిపోతూ ఉంటుంది.

అస్థిస్పెర్రియా: వీర్యకణాల మోర్ఫోలిటీ తక్కువగా ఉంటుంది. లైంగిక సంబంధాల వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు రావడంతో ఈ సమస్య తలెత్తు తుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గాలంటే పురుషులే కాకుండా దంపతులు ఇద్దరూ మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

పుట్టుకత్తో లోపాలు: వృషణాలు అభివృద్ధి చెందకపోవడం, వృషణాలకు దెబ్బతిగలదం వంటి కారణాల వల్ల కూడా సంతాన లేమి ఎదురుకావచ్చు •

హెచ్చెపావి, హెల్పిస్లెల ఆటకట్టు

హెచ్చెపావి: ఈ వ్యాధి సోకితే చికిత్స లేదు. ఈ వైరస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయితే మరణానికి దగ్గర అయినట్టే. చాలా మందిలో ఉండే అపోహ ఇది. నిజానికి హెచ్చెపావి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ కాగానే జీవితం ముగిసినట్లు కాదు. హెచ్చెపావి ఉన్నా ఆరోగ్యపంతుమైన జీవితం గడిపే అవకాశం ఉంది. హోమియోలో హెచ్చెపావి వైరస్ ను నియంత్రించే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్చెపావి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని వీళ తర్వాత బయటపడుమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్చెపావి ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి లక

కళ్ళ నిండా పలకరింపు

నేను నవ్వు తున్నానో
ఎదుస్తున్నానో
కన్నీళ్ళకేమి తెలుసు?
గుండెను తడుపుతూనో
గాయాన్ని తడుముతూనో
రెప్పల్ని తోచుకొని
దూకడమే వాటికి తెలుసు!

ఊపిరి, బరువతో వణుకుతుందో
మనసు, సుడిగాలిలో కొట్టుకుపోతుందో
ఇవేమీ పట్టించుకోకుండా
చెంపల మీది నుండి పెదాల దాకా
జల జలా, వెచ్చగా జారడమే తెలుసు!

పడవ లోంచి పడిపోయినవాడు
మునిగి పోతున్నాడో
తీరం చేరాలని
ఈదు తున్నాడో
ఊగుతున్న పడవలో చేరిన
అలల రవానీకేమి తెలుసు?

లేచిన కెరటాల తాకిడి
ఎదురు తిరిగిందో
వీస్తున్న హోరు
కూల దోసిందో



కళ్ళ నిండా పొంగిన
గంగ కేమి తెలుసు?

నేను కష్టాల్లో మునిగానో
సుబాల్లో తేలానో
ద్వాన లేకుండా బిర బిరా పారి,
బోక్కు కాలర్ను

కవిత్వం

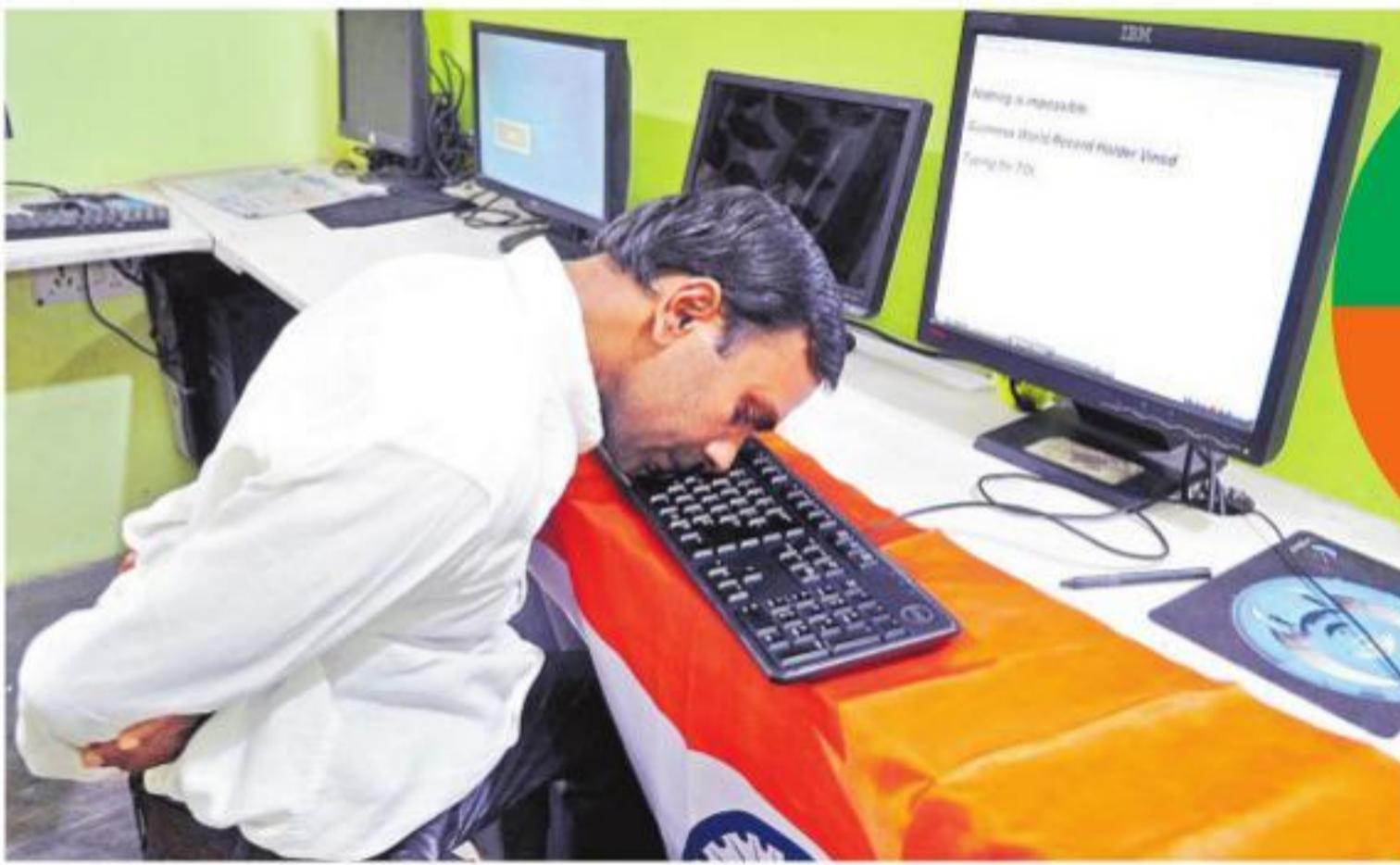
పచ్చి పచ్చిగా చేయడమే తెలుసు!

విజయానికి
ఉరక లేస్తున్నానో
విఫల మైనందుకు
కుంగి పోతున్నానో
దేన్నీ ఆగి చూడకుండా
టప టపా చినుకుల్లా
చేతి మీద రాలడమే తెలుసు!

కన్నీళ్ళ
చిన్న పిల్లల్లాంటివి!
ఇంట్లో అంతా విషాదంగా వున్న
ఏదైనా అరుదైన ఉత్సవం జరుగుతున్న
సోషాలా మీద
మంచాల మీది పరుపుల మీద
గంతు లేస్తూ ఆడు కొంటున్నట్టు,
చుబుకం దగ్గర
ఊయల లూగడమే తెలుసు!

పిలిచినా, పిలువక పోయినా
పలికినా, పలకక పోయినా
కన్నీళ్ళ, కళ్ళ నిండా పలకరిస్తాయి
కరిగి పోయి, కర్మిష్టో ముబం తుడిచే
అత్మియులను కలుపు తాయి!

- ఆశారాజు, 93923 02245



తైవలో టూర్స్

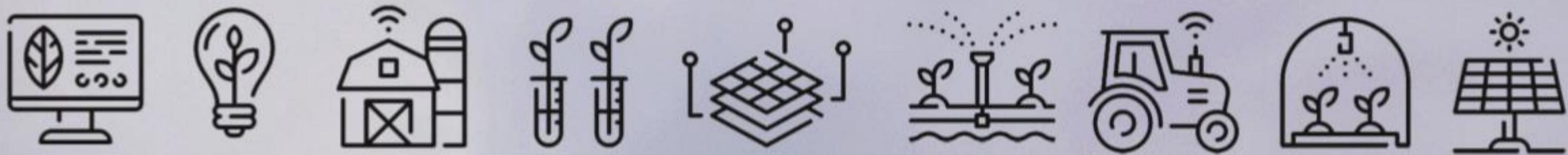
నూటా మూడుపదాలు ఉన్న వాక్యాన్ని మీరెంత సేపట్లో టైవ్ చేయగలరు? అయిదు నిమిషాలా, రెండు నిమిషాలా? ఏనోద్ కుమార్ మాత్రం 46.3 సెకన్స్లో పూర్తిచేస్తాడు. అది కూడా చేతులతో కాదు ముక్కుతో. ఎన్నో గిన్నిస్ రికార్డులను సాంతం చేసుకున్న ఏనోద్ కుమార్ నైపుణ్యం అస్క్రికరం.

దిల్లీలోని జవహర్లాల్ నెప్రూ యూనివర్సిటీలో కంప్యూటర్ ఆపరేటర్గా పనిచేస్తున్న ఏనోద్ కుమార్ను చూడగానే ఓ సాధారణ వ్యక్తిలానే అందరూ అనుకుంటారు. కానీ తన పేరున ఒకటి కాదు రెండు కాదు, తొమ్మిది గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డులు ఉన్నాయి. జెఎస్ యూలోని స్కూల్ ఆఫ్ ఎన్వీరాన్స్ మెంటల్ సైన్స్ లో సమాచారాన్ని కంప్యూటర్లో నిఖిప్తం చేయడం ఆయన వ్యక్తి. అందుకే ఆఫీసులో ఎక్కువ సమయం కీబోర్డు మీదే గడుస్తుంది. వేగంగా టైవ్ చేయడం అలవాడైంది. అదే క్రమంగా అభిరుచిగా మారింది. ఆ అభిరుచితోనే అద్భుతాలు చేయడం మొదలుపెట్టాడు. కీ బోర్డు మీద రకరకాలుగా టైవ్ చేస్తూ ఏకంగా ఎనిమిది



గిన్నిస్ రికార్డులను సాంతం చేసుకున్నాడు. నలబై ఎళ్ళ వినోదకు చిన్నప్పటి నుంచి ఘయింగ్ సిఫ్ గా పేరుతెచ్చుకున్న మిల్యూ సింగ్ అంటే అభిమానం. ఏనాటైకైనా అడ్డెట్లా మారి ఆయనలా మెరుపువేగంతో పరుగులు తీయాలని కలుకున్నాడు. కానీ అవి కల్లులయ్యాయి. అయినా నిరాశపడకుండా కీబోర్డు టైపింగ్లో వీరుడవ్వాలని అనుకున్నాడు. తన ఇంట్లో ఓ కంప్యూటర్ కేంద్రాన్ని నెలకొల్పాడు. పేదలకు, దివ్యాంగులకు కంప్యూటర్లో శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రవృత్తిగా మార్పుకున్నాడు. టైపింగ్లో అనేక రకాల నైపుణ్యాలను సాధించడం మొదలుపెట్టాడు. 2014లో 'ముక్కుతో కంపోజ్ చేస్తున్న వ్యక్తి' అనే వార్త అతడిని బాగా ఆకర్షించింది. ఆ రాత్రంతా నిద్రపోలేదు. తను కూడా అలా చేయాలని అనుకున్నాడు. ప్రైక్స్ చేయడంతో పాటు అత్యంత వేగంగా కంపోజ్ చేసి రికార్డు నెలకొల్పాడు. అక్కడితో ఆగకుండా ఒక చేయతో, కళ్ళకు గంతలు కట్టుకుని కంపోజ్ చేయడం, నోట్లో చెక్కు ముక్క పెట్టుకుని కంపోజ్ చేయడం లాంటి రకరకాల విన్యాసాలతో గిన్నిస్ రికార్డులు నెలకొల్పాడు. ఇలా అసాధారణ రీతిలోనే కామండా అత్యంత వేగంగా కంపోజ్ చేయడం అతడిని రికార్డుల బాట పట్టించింది. ఇటీవలే ముక్కుతో మరింత వేగంగా కంపోజ్ చేసి తన రికార్డును తానే తిరగరాశాడు. అతడు నెలకొల్పిన రికార్డుల్లో ఎనిమిది కంపోజింగ్కి సంబంధించినవి. ఒక్కటి మాత్రం టైపింగ్ బాలును నిమిషంలో 205 సార్లు చేతో నెలకు కొడుతూ ప్రపంచ రికార్డు సాధించాడు.

టైపింగ్ సచిన్ టెండూర్ భాతాలో 19 గిన్నిస్ రికార్డులు ఉన్నాయి. ఏనాటైకైనా తన అభిమాన టైపింగ్ గిన్నిస్ రికార్డులను చేదించడానికి ఏనోద్ కృషి చేస్తున్నాడు.



కష్టజీవుల గాడ్జెట్స్..

ప్రపంచంలో ఏది గొప్ప ఆవిష్కరణ? అంటే ఏం చెబుతాం..? మారుమూల పల్లెల్లోని సామాన్యాలకు అక్కరకొచ్చే వస్తువులు ఎవైనా గొప్ప ఆవిష్కరణలే అనిపిస్తుంది..! ఇప్పుడు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఎన్నో అద్భుతాలను చేస్తుంది. ఏవేవో కనిపెడుతున్నారు. కానీ మా కోసం... మా కష్టాన్ని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడే వస్తువుల్ని కనిపెడితే బావుంటుంది కదాని ఎదురుచూస్తున్నారు గ్రామీణులు. అలాంటి వాళ్ళ కోసమే కనిపెట్టిన పరికరాలు, యంత్రాలు ఇవి. పసుపు యంత్రం, కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కు సూటర్, ఇప్పగింజలను వలిచే మిషన్, చోపు బెండుతో చేసిన పెన్నులు... ఇలా ఎన్నో ఉన్నాయి... ఇవన్నీ కష్టజీవుల గాడ్జెట్స్. ఏటిని చేసింది ఎవరో కాదు... ఇక్కడే పుట్టి పెరిగిన సామాన్యాలు...



కవర్ స్టోర్

AKSHARA GROUP
ACROSS TELANGANA

Affiliated to CREDAI
Certified by TS RERA

**AKSHARA
TOWNSHIPS Pvt. Ltd.**
a division of AKSHARA Group
mission for vision...

BANK LOANS AVAILABLE

CURRENT RESIDENTIAL LAYOUTS

- Akshara's Mithra Enclave @ Devannapeta, Hanamkonda
- Akshara's Kakatiya Smart City, Phase-I @ Nakkalapally, Warangal.
- Akshara's Kakatiya Smart City, Phase - II @ Nakkalapally, Warangal.
- Akshara's Aler Avenue, Phase - I @ Aler, Yadadri Dist.
- Akshara's Aler Avenue, Phase - II @ Aler, Yadadri Dist.
- Akshara's Ekadanta Enclave @ Pembarthy, Jangaon Dist.
- Akshara's Rising Heights @ Arempula, Khammam
- Akshara's Shatavahana Smart City @ NH 563, Velichala Road, Karimnagar.

Don't wait to invest... Invest and wait...

CURRENT CONSTRUCTION PROJECTS

Heights
2 & 3 BHK LUXURIOUS APARTMENTS
HUNTER ROAD, WARANGAL

SITARAMA RESIDENCY
2 & 3 BHK LUXURIOUS APARTMENTS
MADDEPALLY CHURCH, HANAMKONDA.

CASTLE
2 BHK RESIDENTIAL APARTMENTS
GOPALPUR, HANAMKONDA.

Warangal | Khammam | Karimnagar | Hyderabad | Yadagirigutta | Vemulawada

UPCOMING RESIDENTIAL LAYOUTS

- @ SHADNAGAR, HYDERABAD (NH-7)
- @ NAGUNOOR, KARIMNAGAR
- @ IRUKULLA, KARIMNAGAR
- @ TOLL PLAZA, RAGHUNATHPALLY HYD - WGL NH-163

UPCOMING CONSTRUCTION PROJECTS

- AKSHARA MEADOWS
- AKSHARA ARCADE

కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కే స్వాటుర్..

ఆ రోజు షెర్పిన మనసును తెలిచేస్తోందా నంఘటన. తన బాల్య మిత్రుడు కొబ్బరి కాయలు తెంపేందుకు చెట్లు ఎక్కి కిందవడ్డాడు. చావు బతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్లాడుతున్నాడని తెలిశాక బాధవడ్డాడు. షెర్పిన కె.మెబన్ సౌంతూరు కర్రాటకలోని మంగళారు. మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ చదివి టెక్ మహింద్రాలో పనిచేసేవాడు.

కొబ్బరిచెట్లు పైనుంచీ మిత్రుడు కింద పడిన సంఘటన ఒక కొత్త ఆవిష్కరణకు ప్రాణం పోసింది. తన స్నేహితుడే కాదు, ఇలా చాలా మంది కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కి కింద పడి, ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్న ఉండతాలు అనేకం. ఈ వ్యధిలకు చెక్ పెట్టాలనుకున్నాడు షెర్పిన. ఉద్యోగం వదిలేసి, ఏడాది పాటు పరిశోధనలు చేసి...

కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కే స్వాటుర్ను కనిపెట్టాడు. ఆ యంత్రాన్ని నడుముకు కట్టుకుని సురక్షితంగా కొబ్బరి, తాటి, వక్క చెట్లు ఎక్కువచ్చు. దాని పేరు 'ట్రీ క్లైంబర్'. కర్రాటకలో అనేక మంది ఈ యంత్రాలను కొన్నారు. ఇతర రాష్ట్రాల రైతులు కూడా ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఈ పరికరంతో కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కడం, కాయలు దెబ్బతినకుండా నేలకు దింపడం సులభమైంది. ఈ పరికరం గురించి షెర్పిన ఇలా చెప్పుకొచ్చాడు... "తరచూ జరిగే ప్రమాదాల వల్ల కొబ్బరి చెట్లుపైకి ఎక్కి కాయలు తెంపేవాళ్లు తగ్గిపోతున్నారు. రాబోయి రోజుల్లో కూలీల కొరత మరింత తీవ్రం కావేచ్చు. దీనివల్ల కొబ్బరి రైతులు సకాలంలో కాయలను మార్కెట్ చేయలేకపోతున్నారు. నేను కనిపెట్టిన పరికరంతో లీటరు పెత్రోలుకు సుమారు 90 కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కి దిగవచ్చు. దీనిని కొనడానికి ప్రభుత్వం సఖించి కూడా ఇస్తోంది. గ్రామీణ నిరుద్యోగ యువతకు ఇదొక ఉపాధి అవకాశం". సాధారణంగా కొబ్బరి దింపు కార్బూకులు రోజుకు 30 నుంచి 40 చెట్లు కాయలు మాత్రమే తెంపగలరు. ట్రీ క్లైంబర్తో అయితే రోజుకు 200 చెట్లను ఎక్కువచ్చు. కూలీలు తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ఆదాయం పొందేందుకు సహాయపడుతుంది. 'మబెన్ ఇంజనీరింగ్ సొల్యాపన్స్' సంస్ ద్వారా ఇలాంటి అనేక పరికరాలను అందుబాటులోకి తెచ్చాడు షెర్పిన.



ఇప్ప గింజల కోసం...

అవి తూర్పు కనుమలు. తెల్లవారుజామునే చిన్నాపెద్దా తట్టుబుట్టా నెత్తిన పెట్లుకుని అడవికి బయలుదేరిన దృశ్యాలు కనువిందు చేస్తాయి. వాళంతా అడవుల్లోకి వెళ్లేది ఎందుకో తెలుసా? ఇప్ప కాయలను సేకరించేందుకు! రంపచోడవరం మన్ఱంలో జూన్ నుంచి ఆగస్టు వరకు ఇప్పకాయలే గిరిజనులకు జీవనోపాధి. అలా సేకరించిన ఇప్పకాయలను సంతల్లో అమ్ముతారు కానీ వచ్చే ఆదాయం అంతంత మాత్రమే!. దానికి కారణం? కాయలు నాణ్యతగా లేకపోవడం. ఒక ఇప్ప చెట్లు నుండి వంద కిలోల గింజలు వస్తాయి. కాయల నుండి గింజలను వేరు చేయడం కష్టమైన పని. ఈ పరిస్థితిని మార్చేసి, వారి అటవీ ఉత్సవులకు విలువను పెంచి, మార్కెట్‌ంగా సదుపాయాలను కల్పించేందుకు పూనుకుండి ఆశా స్వచ్ఛంద సంస్. అందుకు ఓ యంత్రాన్ని కనుక్కుంది. దాని పేరు మధు డక్టర్ క్రిస్టిఫోర్మ్. మనుమలు ఎనిమిది గంటల పాటు చేసే పనిని ఈ యంత్రం అరగంటలో చేసేస్తుంది. అందులోనూ దీనికి విధ్యుత్ అవసరం లేదు. బరువు తక్కువ కావడంతో ఎక్కడికైనా సులువుగా తీసుకెక్కవచ్చు. కేంద్రప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందింది. "జార్ఫండ్, మధ్యపద్మ, గుజరాత్ల నుంచి కూడా మాకు ఆర్డర్లు వస్తున్నాయి. గిరిజనుల శ్రమను తగ్గించడానికి ఈ యంత్రాన్ని రూపొందించాం. ఇప్ప గింజల్లో నాణ్యత పెరగడంతో మనుంచి ధర వస్తున్నది.." అంటున్నారు ఆశా ప్రతినిధి సయ్యద్ సుబాని. ఇప్పగింజలకు ఎందుకంత డిమాండ్ అంటే? ఏటి నుంచి తైలాన్ని తీస్తారు. దీనిని జాట్లుకు రాసుకోవడం వల్ల అంత త్యరగా నెరవడు. కేళ్ల నొప్పులను తగ్గించే గుణం ఇప్పకు ఉంది. అరుదైన ఆయుర్వేద ఔషధ గుణాలు ఉండటంతో మనుంచి మార్కెట్ ఉంది.



వనన పాడిని తయారు చేసుర్..

ఆంధ్రప్రదేశ్లోని తూర్పు కోస్తా ప్రాంతం వనన చెట్లకు ప్రసిద్ధి ఏజెస్టీలో సుమారు మూడు లక్షల వనన వృక్షాలు ఉంటాయి. గిరిజన మహిళల స్వయం సహాయక బృందాలకు వనన మంచి ఉపాధి. వనన పండ్లను కేవలం తినడానికి కాదు.. వాటితో అప్పడాలు, పచ్చడి వంటి విభిన్నమైన ఆహార ఉత్పత్తులను తయారుచేస్తున్నారు. పచ్చి వనన తెనలను ఉడకబెట్టి, పసుపు, కారం కలిపి తినడం గిరిజనుల సంప్రదాయం. దీనివల్ల మధుమేహం



రాదన్నది వారి విశ్వాసం. ఇరై స్వయం సహాయక బృందాలు కలిసి లంబసింగి వనధన వికాస కేంద్రం' ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఏరు తయారుచేసే పచ్చి వనన పాడికి గిర్కె ఉంది. వనన గింజలను ఎండబెట్టి పొడిగా చేసుకుని తింటే అజీర్లో సమస్యలు ఉండవ అంటారు సంఘం స్బూరాలు వంతల రాజేశ్వరి. "పచ్చి వనన కాయ పొడిని రోజు ఉడయం అల్పాహారం, మధ్యహ్నా భోజనతోపాటు 30 గ్రాముల చోప్పున రెండుసార్లు తీసుకుంచే మగర్ అదుపలో ఉంటుంది. ఇది శాస్త్రీయంగా నిరూపితం అయ్యంది.." అన్నారు ప్రో.ఎ.గోపాలరావు. శ్రీకాకుళంలోని రిమ్మ్ అస్పుతిలో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్గా చేస్తున్న ఆయన పరిశోధన కథనాన్ని అమెరికన్ దయాబెట్టిక్ జర్నల్ ప్రమరించింది.



పనువు యంత్రం

పనువు పంటను
పండించడం కష్టం కాదు
కానీ శుద్ధి చేయడం
కిష్టమైన ప్రక్రియ. చిన్న
రైతులు ముఖ్యంగా
కొండకోనల్లోని
గిరిజనులు పనువు
సాగుకు పడే
ఇబ్బందులు అన్నిషాస్తి
కావు. భూమిలో నుంచి
దుంపలను తీశాక ఉడకబెట్టి,
ఆరబెట్టి, పాలిష్ చేయాలి. ఈ
ప్రక్రియ పూర్తయ్యే సరికి చాలా



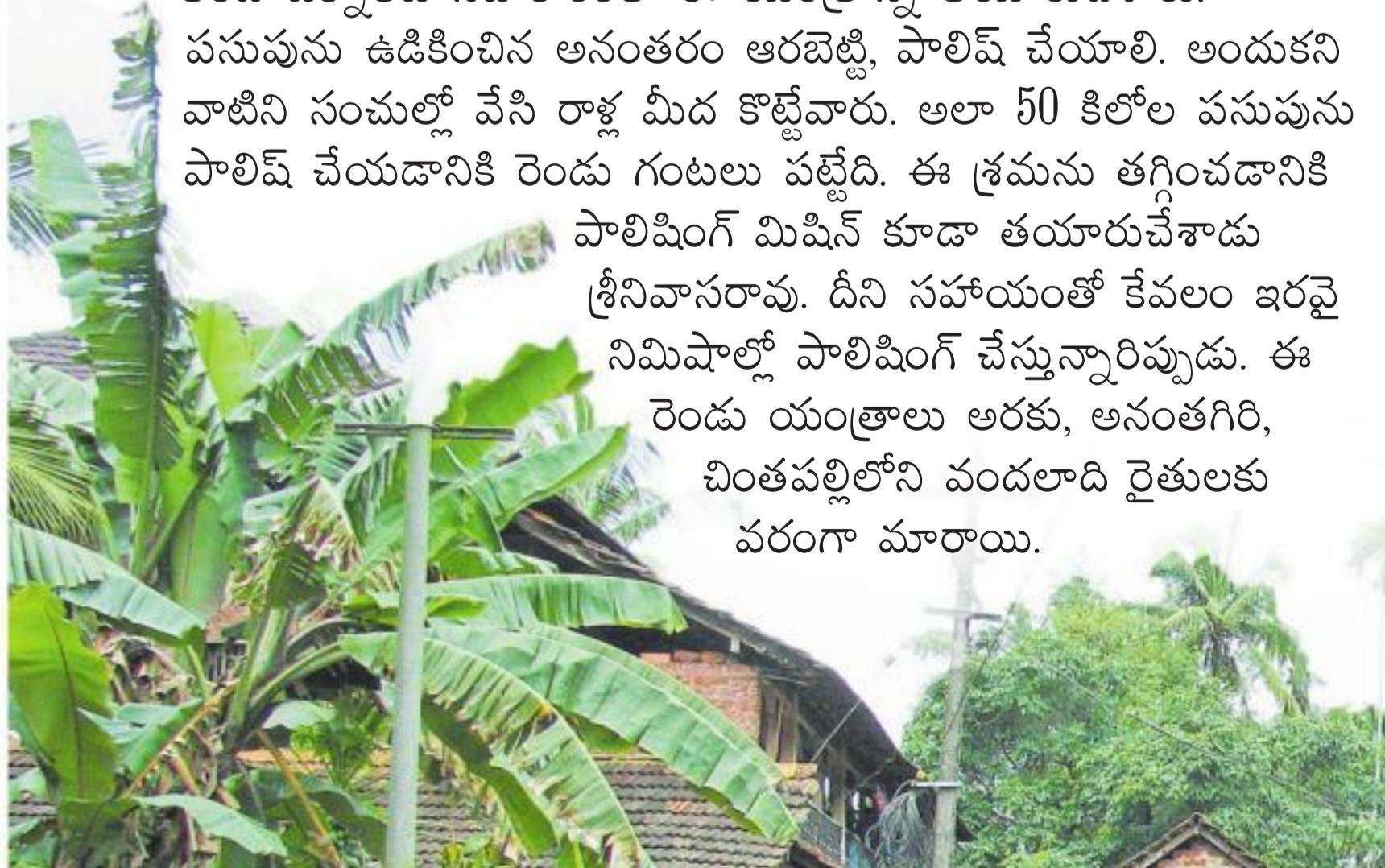
సమయం పడుతుంది. పంట సాగు చేయడమే పెద్ద పని, మళ్ళీ శుద్ధి చేయడం రెట్టింపు శ్రమ. ఇంత కష్టపడినా చేతికొచ్చిన పంటకు గిట్టుబాటు దర ఉండదు. ఆఖరికి రైతులకు నష్టాలే మిగులుతాయి. పనువు రైతుల సమస్యలను చాలా కాలం నుంచీ గమనిస్తున్న విశాఖ జిల్లా, చింతపల్లికి చెందిన శ్రీనివాసరావు పరిష్కారం దిశగా ఆలోచించాడు. ఆయనకు పలు స్వచ్ఛండ సంస్థల్లో పని చేసిన అనుభవం ఉంది. పనువు రైతుల కష్టాలను స్వయంగా చూశాడు. వారి శ్రమను తగ్గించి తగిన ఆదాయాన్ని తీసుకుచేస్తే టైర్రిక్ బాయిలర్ను కనుకొన్నాడు. అతని ఐడియాను గుర్తించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా ఆరిక సహాయం అందించింది.

పొలాల్లో నుంచి తీసిన పచ్చి పనువును పెద్ద పెద్ద డ్రమ్ముల్లో ఉడకబెట్టడతారు రైతులు. ఇందుకు పెద్ద మొత్తంలో కలప అవసరం అవుతుంది. ఈలోపు వరాలు పడితే సరుకు దెబ్బతింటుంది. యాభై కిలోల పనువును ఉడికించడానికి రెండు, మూడు గంటలు పడుతుంది. ఇప్పుడు శ్రీనివాసరావు తయారుచేసిన స్టీమ్ బాయిలర్ కంటైనర్లో 250 కిలోల పనువును అరగంటలో ఆవిరిపై ఉడికించవచ్చు. దీన్ని వాడటం వల్ల

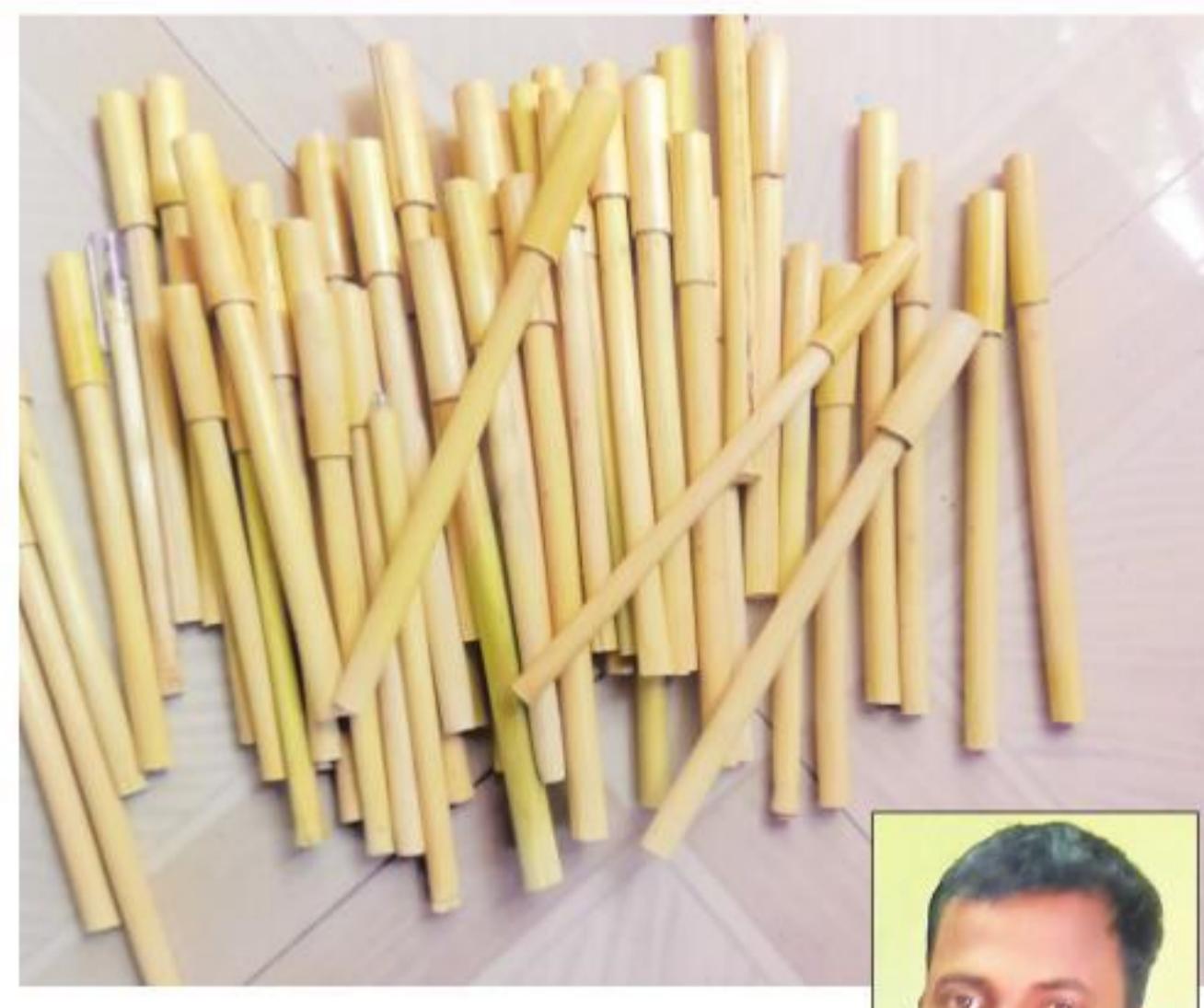


కూలీలు, కలప ఖర్చు తగ్గుతాయి. కేవలం ఎనిమిది గంటల్లో సుమారు 2,400 కిలోల పనువును ఉడికించవచ్చు. గతంలో పనువును నేరుగా నీటిలో ఉడికించడం వల్ల నల్గూ మారేది. దాంతో నాణ్యత సమస్య వచ్చేది. ఇప్పుడు ఆవిరిపై ఉడికించడం వల్ల పనువు నాణ్యత, రంగు బాగుంది. మార్కెటలో డిమాండ్ పలుకుతోంది. "విశాఖ మన్యంలో పండిన పనువుకు దేశవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం ఉంది. అందుకనే ఇలాంటి కొత్త యంత్రాలు వాడి నాణ్యత పెంచుతున్నాం. రైతుల ఆదాయం కూడా పెరుగుతోంది" అన్నాడు శ్రీనివాసరావు. ప్రస్తుతం ఆయన 'మన్యసీమ' అనే స్వచ్ఛండ సంస్థకు డైరెక్టర్గా వ్యవహరిస్తున్నారు. డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ సహకారంతో ఈ యంత్రాన్ని తయారుచేశారు.

పనువును ఉడికించిన అనంతరం ఆరబెట్టి, పాలిష్ చేయాలి. అందుకని వాటిని సంచుల్లో వేసి రాళ్ల మీద కొట్టేవారు. అలా 50 కిలోల పనువును పాలిష్ చేయడానికి రెండు గంటలు పట్టేది. ఈ శ్రమను తగించడానికి పాలిషింగ్ మిషన్ కూడా తయారుచేశాడు శ్రీనివాసరావు. దీని సహాయంతో కేవలం ఇరవై నిమిషాల్లో పాలిషింగ్ చేస్తున్నారిప్పుడు. ఈ రెండు యంత్రాలు అరకు, అనంతగిరి, చింతపల్లిలోని పండలాది రైతులకు వరంగా మారాయి.

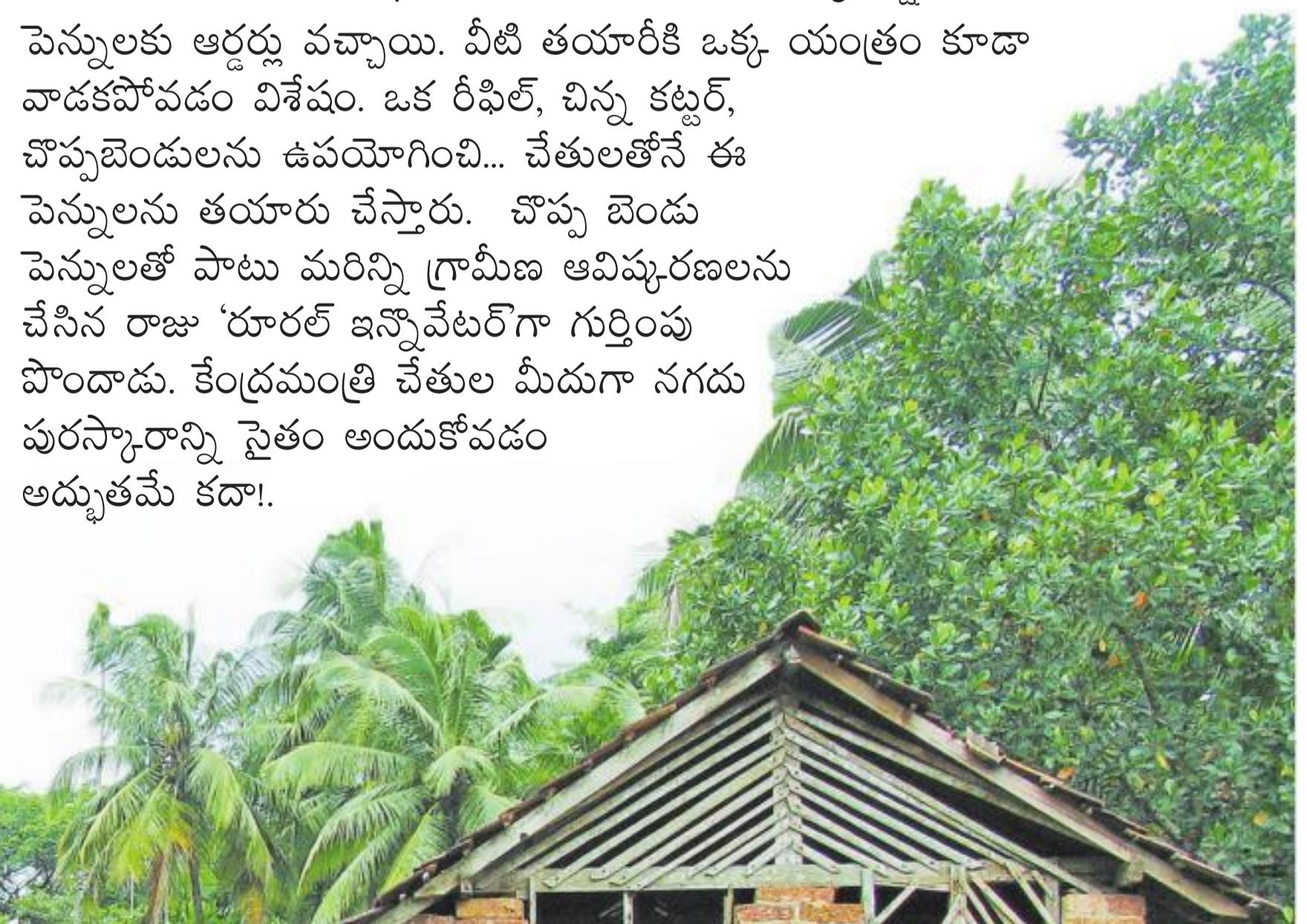


చొప్పదండు పెన్నలు



పంజాబ్లో వరి కోతలయ్యక మిగిలిన గడ్డిని పొలాల్లోనే కాల్పోస్తారు. దీంతో డిలీలో కాలుఘ్యం విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. ఇది ఏటా చూస్తున్నదే! తెలంగాణలోని కొండరు రైతులు కూడా మొక్కజోన్సు కంకులు కోశాక చొప్పను పొలాల్లోనే అంటిస్తారు. దీనిపల్ల కొంతపరకు వాతావరణం పాడవుతుంది. ఇదంతా చిన్నపుటి నుంచే గమనిస్తున్నాడు వరంగల్ గ్రామీణ జిల్లా గోపాలపురానికి చెందిన ముప్పారపు రాజు. కాలుఘ్యాన్ని ఆవడానికి పర్యావరణ హితమైన పెన్నలు కనుకున్నాడాయన. వృద్ధాగా పారేసి, తగలబెట్టే చొప్పను ఉపయోగించి బెండుతో బాల్ పాయింట్ పెన్నను తయారుచేసి ప్రశంసలు పౌండాడు. అతని ఆవిష్కరణలోని పర్యావరణ హితాన్ని గుర్తించిన అప్పటి మున్సిపల్ కమిషనర్ పమేల సత్తలి రాజును అభినందించడమే గాక, వెయ్యి పెన్నలకు ఆర్డర్ కూడా ఇచ్చారు. రాజు ప్రతిభను ఆమె ట్రీటర్లో పోస్టు చేయడంతో వైరల్ అయ్యాంది. దాంతో తెలంగాణ చొప్ప బెండు బాల్ పెన్నలకు దేశవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం లభించింది. "మా నాన్న టీవీ మెకానిక్. ఆయన రిపేర్లు చేస్తున్నప్పుడు గమనించేవాళ్లి. నేను కూడా ఏదో ఒక కొత్త పరికరాన్ని కనుక్కొలున్న ఉబలాటం మొదలైంది.." అన్నాడతను. ఆ కుర్రాడు చదివింది బీఎస్సీనే అయినా చిన్న చిన్న పరికరాలు తయారుచేయడం మొదలుపెట్టాడు. అలా గ్రామీణ ఆవిష్కరణల వైపు అడుగులు వేశాడు.

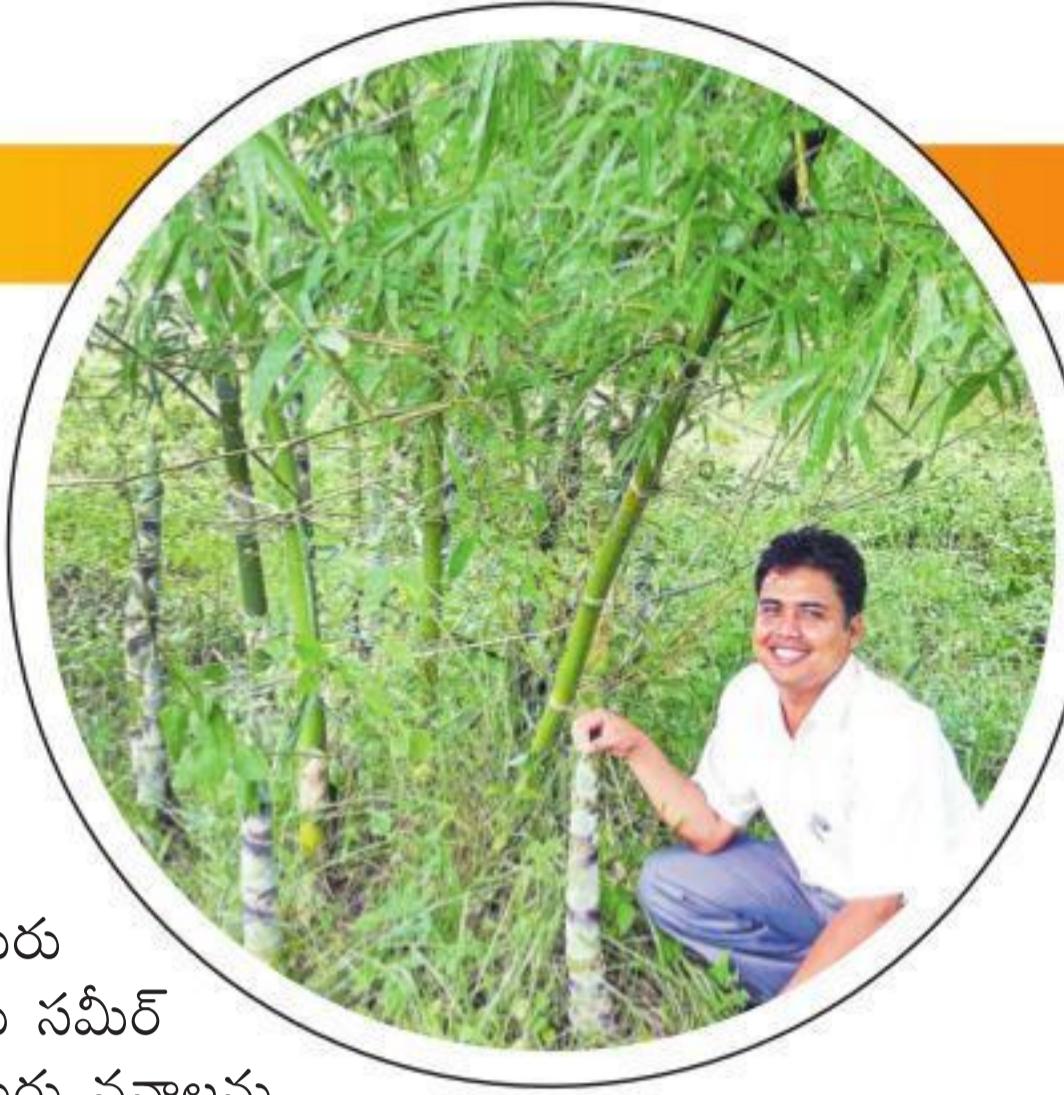
మొక్కజోన్సు వ్యాపారాలను కాల్పాడం వల్ల ఊరంతా పొగలు కమ్మి, చాలా మందికి శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు వచ్చాయి. ఈ కాలుఘ్యానికి పరిష్కారంగా చొప్ప బెండుతో పెన్నలు చేస్తే సమస్య కొంత తగ్గుతుందన్నది రాజు ఆలోచన. అందులోనూ పెన్నల ఉత్పత్తికి వాడే ప్లాసిక్ వాడకానికి కూడా అడుకట్ట వేయవచ్చు. కమిషనర్ ట్రీటర్లో పోస్టు పెట్టడం, ప్రచారం లభించడంతో - నార్సీ దేశానికి చెందిన ఒక సెలాబ్రిటీ కూడా రీట్యూల్ చేయడంతో చొప్ప బెండు పెన్నలకు గిరాకీ పెరిగింది. దీన్ని అత్యంత స్నజనాత్మక ఆలోచనగా అందరూ అభినందించారు. దాంతో దాదాపు లక్ష పరకు పెన్నలకు ఆర్డర్ వచ్చాయి. ఏటి తయారీకి ఒక్క యంత్రం కూడా వాడకపోవడం విశేషం. ఒక రీఫిల్, చిన్న కట్టర్, చొప్పబెండులను ఉపయోగించి... చేతులతోనే ఈ పెన్నలను తయారు చేస్తారు. చొప్ప బెండు పెన్నలతో పాటు మరిన్ని గ్రామీణ ఆవిష్కరణలను చేసిన రాజు 'రూరల్ ఇన్ఫోవెటర్గా గుర్తింపు పొందాడు. కేంద్రమంత్రి చేతుల మేధావు పైతుం అందుకోవడం అధ్యతమే కదా!



వెదురు తేసీరు

ఒక రోజు సాయంత్రం... అబ్బల్ కలామ్ రాసిన పుష్టకం చదువుతున్నాడు సమీర్. 'దూరమైన ప్రకృతిని తిరిగి మనిషికి అందించే ఉదాత్మమైన పనులు పర్యావరణానికి, సమాజానికి మేలు చేస్తాయి' అన్న కలామ్ మాట ఆలోచన రేకెట్టించింది. అలా మొలకెత్తిన వ్యాపార ఆలోచనే 'వెదురు ఆకుల చాయ్'.

త్రిపురలోని గోమతి జిల్లా, గార్డ్ గ్రామం వెదురు వనాలకు పెట్టింది పేరు. అక్కడే పుట్టి పెరిగాడు సమీర్ జమాటియా (36). కళ్ళ ముందు కనిపించే వెదురు వనాలను వాడుకునే ఔకి రావాలని తలపోశాడు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వెదురు ఉత్పత్తులపై కోర్పులు నిర్వహించే విశ్వవిద్యాలయాలను అన్వేషించాడతను. ఛైనాలోని నాస్సింగ్ విశ్వవిద్యాలయం వెదురు ఆధారిత ఉత్పత్తుల కోసం డిప్లమో నిర్వహిస్తోందని తెలిసింది. అందులో చేరాడు సమీర్. కోర్పు చేస్తున్నప్పుడే కంబోడియా, జపాన్, వియత్సాం వెళ్లి వెదురుతో చేస్తున్న వినూత్త ప్రయోగాలను అధ్యయనం చేశాడు. త్రిపుర అటవీప్రాంతం. ఇక్కడ సుమారు ముప్పుయి రకాల వెదురుచెట్లు పెరుగుతాయి. వాటిలో కొన్నింటి ఆకుల్ని సేకరించి గ్రీన్స్ బ్యాగుల్లా తయారు చేశాడు. "మేము చిన్నప్పటి నుంచీ వెదురు వనాల మధ్యే పెరిగాం. అయినా వాటి విలువ తెలీదు. విశ్వవిద్యాలయంలో చదువుకున్నాకే తెలిసింది. వెదురు ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బయాటిక్ లక్షణాలు అధికమని. వెదురు మతిమరువును పోగడుతుంది. ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలు, జాట్లు, చర్చ ఆరోగ్యానికి వెదురు ఆకుల తేసీరు బలవర్షక ఆహారం.." అన్నారు సమీర్. త్రిపుర అడవుల్లో మొదలైన ఆయన వెదురు చాయ్ దేశాలను దాటింది. ఇంగ్లండ్తో పాటు పరోపాలోని వివిధ దేశాలకు ఎగుమతి అపుతోంది. గ్రీన్స్ లో ఫ్లేవర్ ఉన్నట్టే వెదురు ఆకుల టీలో కూడా అనేక రకాల రుచులు లభ్యమవుతున్నాయిప్పుడు. ఇవి విదేశీయులను సైతం ఆకట్టుకోవడం విశేషం. "కలామ్ రాసిన 'గ్రీన్స్ లో' చదవకపోతే ఈ ఉత్పత్తులను తీసుకొచ్చేవాణ్ణి కాదు. నేను మారుమాల అటవీప్రాంతంలో పుట్టడం వల్ల అవకాశాలు లేవని బాధపడేవాణ్ణి. ఉన్నచోటే పర్యావరణ హితమైన ఉపాధిని అందిపుచ్చుకోవచ్చని తెలిసింది. ఇప్పుడు మా బాంబూ టీ అంతర్జాతీయంగా ఆకర్షిస్తోంది.." అంటున్న సమీర్ గిరిజన యువతకు స్వాదిదాయకం.



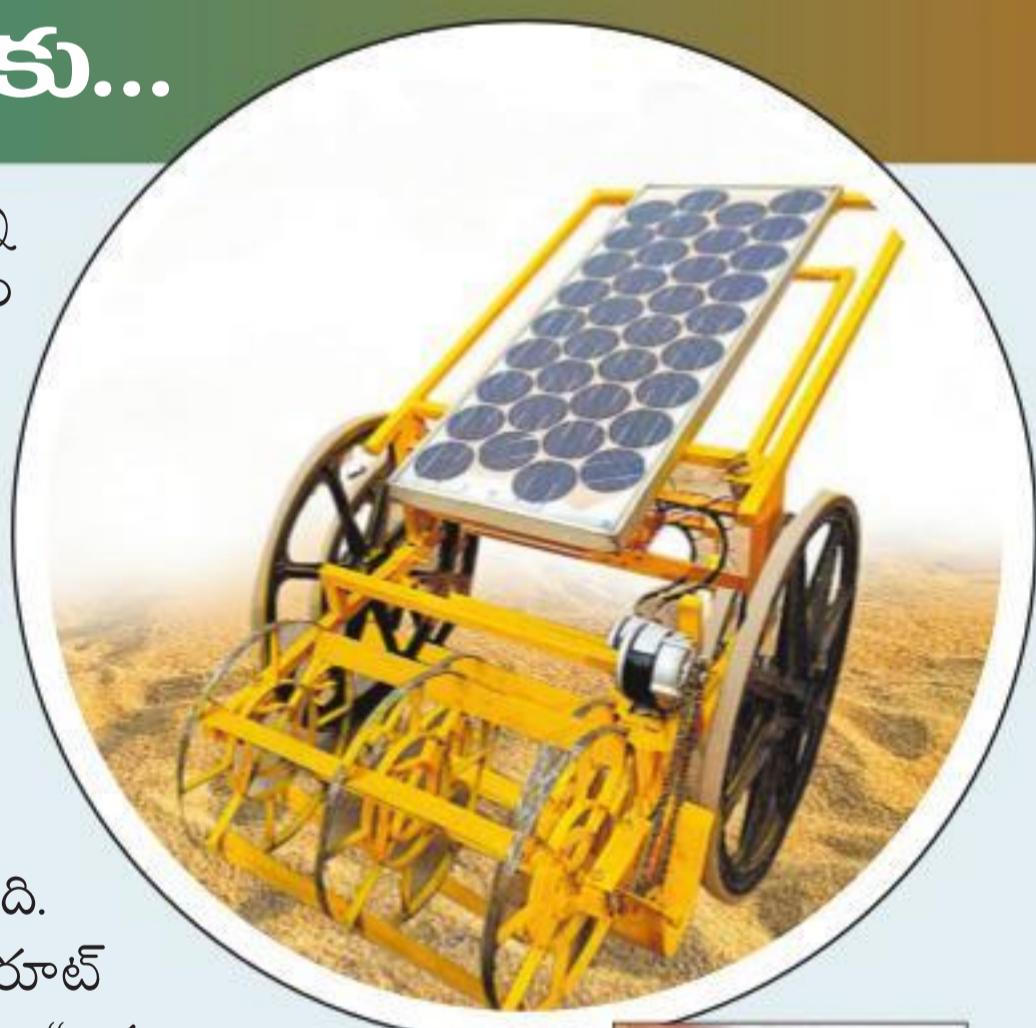
కోకోన్ట ఓపెనర్



కోబ్బరి బొండం తాగినప్పడల్లా అనుకునేవాడు పాండ్యరాజ్... కోబ్బరి కాయలను సులభంగా రంధ్రం చేసే పరికరం వస్తే ఎంత బావుండని! కూల్డ్రైంకులను, సోడాలను ఓపెన్ చేసే పరికరంలాంటి కోకోన్ట ఓపెనర్ డిజైన్సు తయారుచేశాడు. సైయిన్లెస్ స్టీల్ చిపరి అంచున ఉన్న పదువైన కటింగ్ ఎడ్జ్ టో కోబ్బరి బొండంపైన రంధ్రం చేయవచ్చు. చిన్న సైయిన్లెస్ గొట్టునికి ప్లాస్టిక్ హ్యాండిల్ అమర్చారు. ఇది చూసేందుకు గ్యాన్ లైటర్లా అనిపిస్తుంది. కోబ్బరి బొండాల దుకాణాల వారికి పెద్ద సైజ్ పరికరాలను తయారుచేశారు. "మాది తమిళనాడులోని కోయంబత్తూర్. ఎంటెక్ చదివాను. మెకానికల్ ఇంజనీర్గా కొన్నాళ్లు పనిచేశాను. నేను ఎప్పుడు బొండాలు తాగినా ఆలోచన వచ్చేది.. ఒక పరికరాన్ని తయారుచేయాలని!. అనేక ప్రయోగాల తరువాత మంచి పరికరం చేశాను..." అన్నాడు పాండ్యరాజ్. చెరకు గడలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తయారుచేసే యంత్రాన్ని కూడా రూపొందించాడీయన. ముగ్గురు కార్బికులు నాలుగు గంటల్లో 32 వేల చెరకు ముక్కలను చేయవచ్చు. దీని వల్ల చెరకు రసం తీసే వారికి చాలా సమయం, ఖర్చు ఆదా అవతాయి.

- శ్యాంమాహన్,
94405 95858

ధాన్యాన్ని తిరగేసేందుకు...



పంట పండించడం ఒక ఎత్తయితే... ధాన్యాన్ని అరబెట్టి, శుభ్రం చేసి మార్కెట్కు తరలించడం మరో ఎత్తు. ఈ ప్రక్రియ మధ్యల్లో వానలొస్తే ఇక అంతే సంగతి. ధాన్యం మొత్తం చెడిపోతుంది. వరి, జాన్సు, కందుల రైతులు పడే తిప్పలే ఇవి. ధాన్యాన్ని ఎండలో అరబెట్టిన తరువాత రోజుకు మూడుసార్లు అయినా తిరగియాలి. రైతులకు ఇది చాలా శ్రమతో కూడుకున్న పని. ఈ పనిని సులువు చెయ్యడానికి సోలార్ గ్రేటింగ్ పాటు పచ్చని జిల్లాలోని మెట్పల్కి చెందిన గ్రాన్స్ రూట్ ఇన్వెస్ట్ అల్లాడి ప్రభాకర్ దీన్ని కనిపెట్టారు. "ఒక్క మనిషి గంటకు పడి టన్నుల ధాన్యాన్ని తిరగేయవచ్చు. దీనికి పెట్రోల్, డీజిల్ అవసరం లేదు. పూర్తిగా సౌరవిద్యుత్తో పనిచేస్తుంది. ఎలాంటి నిర్వహణ ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మహిళల కార్బికులు నాలుగు గంటల్లో 32 వేల చెరకు ముక్కలను చేయవచ్చు. దీని వల్ల చెరకు రసం తీసే వారికి చాలా సమయం, ఖర్చు ఆదా అవతాయి.



బయో మాలిక్స్ లర్ వైడ్యూ-ఆత్మధునిక హిప్ప్రెస్ రం

ఆరోగ్యం-వైద్యం అత్యంత పురాతన చరిత్ర గలవి. మన వద్ద లభించే దస్తావేజుల ప్రకారం 3000-4000 క్రీ.పూ. నుంచి వైద్య పరిశోధన, వైద్య విధానం నెలకొని ఉన్నది. మొక్కలు, చెట్లను బోషధ తయారీలో వాడడం జరిగింది. భారత దేశం అలాగే సమకాలీన గ్రీకు నాగరికత నుండి సమాంతర వైద్య విధానం అవలంబించారు. ఆహారం నుండి, ఆహార విధానం నుండి, ఆహార ఉత్పత్తుల నుండి, ఇతర మొక్కల నుండి బోషధ పదార్థముల తయారీ మరియు వాడకం ఉండేది.

నేటి ఆధునిక వైద్య విధానంలో రసాయనాల వాడకం ఎక్కువ. రసాయనాల తయారీలో రసాయనాల కలయికలో విషపుల్యం అగుట చేత ప్రయోజనంతో పాటు దుష్ప్రభావం కూడా కలదు. పురాతన వైద్య విధానంలో రోగాలను కొన్ని సూత్రాలకు పరిమితం చేయడం జరిగింది. శరీరతత్త్వాన్ని గుర్తించి రోగ నిర్ధారణ చేసి అట్టి రోగ కారణాలకు వైద్యం చేయడం ఆచారం. శరీరాన్ని నీరు, గాలి, అగ్ని ప్రభావంతో చూడటం అలవాటు. ఆయుర్వేదంలో ఆనాటి మన నాగరికత అలోచనావిధానం ప్రకారం పంచభూతాల ఆధారంగా శరీరతత్త్వాన్ని విభజించడం జరిగింది. ఉదాహరణకు తలనొప్పి వచ్చినచో దానిని వాత ఆధారంగా అనగా గాలి చేరడం వలన, పిత్త ఆధారంగా అనగా అగ్ని తోడవడం మూలంగా, మరియు నీటి ప్రభావంతో కఫం పెరగడం వలన విశ్లేషించి మందులను సూచించడం జరిగింది. ఆధునిక అల్లోపతి వైద్య విధానంలో తలనొప్పికి వేసే మాత్ర మెదడులో నొప్పి గుర్తించే మెదుల్లు అభ్యంగేటాను నిద్రపుచ్చడంపై దృష్టి పెట్టడం జరిగింది. అనగా పురాతన వైద్య విధానంలో నొప్పి మూలాలను అన్వేషించి సమాధానపరచేవారు ఆధునిక వైద్యంలో నొప్పి మూలాలు, కారణాలు పట్టించుకోకుండా కేవలం మెదడులోని నొప్పి గుర్తించకుండా చేయడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో శరీరం తనంతట తానుగా రుగ్గుత దూరం చేసుకోవాలి. అత్యాధునిక బయో మాలిక్స్ లర్ విధానం ద్వారా నొప్పి మూలాలను గుర్తించడం వాటిని నివారించడానికి మూలాలను సరిచేయడానికి వైద్యం చేయడం జరుగుతుంది.

ఉదాహరణకు అల్లోపతిలో తలనొప్పి మాత్ర వేస్తే అది మెదడులో పని చేస్తుంది. ఆయుర్వేద, అల్లోపతిలో కడుపులోకి తీసుకోవడం ద్వారా మందు మెదడుకు చేరేలోపు రక్తం ద్వారా ఇతర అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే ఎక్కువ నొప్పుల మాత్రలు మింగేవ్యాష్టలో కిట్టిల లోపం సంభవిస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో పూర్తి మొక్కను తినిపించడం వలన అందులో నీటిలో కలవని, కరగని అంశాలు శరీరంలోనే ఉండి ఇతర దుష్ప్రభావాలు చూపుతాయి. అత్యాధునిక బయో మాలిక్స్ లర్ పురాతన జ్ఞానం ప్రకారం తలనొప్పికి మూలాలు వెదకడం, ఇతర రుగ్గుత లను గుర్తించడం మరియు లేపనం ద్వారా స్థానికంగా వైద్యం చేయడం ద్వారా ఇతర అవయవాలపై ప్రభావం చూపుకుండా, శరీరంలో మందు పేరుకొని ఇబ్బంది పెట్టకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవడం జరిగింది. ఉదాహరణకు పిత్తం అనగా శరీరంలో వేడి పెరిగి తలనొప్పి వస్తే దానిని ఘైగైన్ గా గుర్తించి కూతెంట అనే లేపనం అరికాళకు రాయడం ద్వారా వేడిని తగ్గించి ఘైగైన్, కథ్ట మండడం, కాథ్ట పగలడం జూట్టు రాలిపోవడం లాంటి రుగ్గుతలను పరిష్కరించడం జరిగింది.

పురాతన పరిజ్ఞానాన్ని సంపూర్ణంగా సమర్థించుకోవలసిన అవసరం లేని Alkaloids, Chemiloids నిర్మాలించకుండా, మిశ్రమ గుణాలను పరిశీలించకుండా ఆయుర్వేద వైద్యం చేస్తుంది. తద్వారా బోషధం శరీరం నుండి వైదోలగకుండా ఇతర రుగ్గుతలకు కారణం అవుతుంది.

ఆధునిక వైద్యం అనబడే అల్లోపతిలో రోగ కారణాల అన్వేషణ జరగకుండా కేవలం రోగలక్షణాలను తగ్గించడానికి ఇచ్చే రసాయన మందులు ఇతర దుష్ప్రభావాలకు కారణం అవుతుంది. పురాతన వైద్యం అన్ని రుగ్గుతలను, సమస్యలను శరీరతత్త్వాలను జోడించలేదు. ఈ మధ్య రుగ్గుతలు అనేకం వచ్చాయి. అందుకే పురాతన వైద్యంలో నుంచి రోగ లక్షణాలు శరీర తత్త్వానికి అన్నయం చేసి మరియు ఇతర కొత్త రుగ్గుతలకు కూడా కారణాన్వేషణ చేసి బోషధ మొక్కలు మరియు ఆహార పదార్థాలను సాంకేతిక సైప్రణ్యంతో శుభ్రపరచి అందులో రోగ నివారణకు కావలసిన మాలిక్స్ లర్ వెలికితీసి స్థానిక లేపనం ద్వారా రోగం తగ్గించడానికి చేసిన రూపకల్పనే అత్యాధునిక బయో మాలిక్స్ లర్ మెడిసిన్.

ఆరోగ్యము-వైద్య విధానమును సంపూర్ణ అవగాహన చేసుకుని పురాతన మరియు ఆధునిక వైద్య విధానంలో ఉన్నలోపాలను అర్థం చేసుకొని వాటిని నివారించే సురక్షితమైన, సత్ఫులితాలు ఇచ్చే వైద్య విధానం చాలా అవసరం. ఆ దిశలో చేసిన ప్రయాణ ప్రయత్నమే అత్యాధునిక బయోమాలిక్స్ లర్ వైద్యం.

ఊపిరితిత్తులలో నిమ్మ చేరినా, ఇన్ఫెక్షన్ సంభవించినా అల్లోపతిలో నివారించే మందు అజిత్రోప్సిన్. ఈ యాంటి బయాటీక్ ఉదరము ద్వారా ప్రేగుల నుంచి రక్తంలోకి ప్రవేశించి ఊపిరితిత్తులకు చేరును. ప్రేగులలోకి ప్రవేశించాక అక్కడ అక్కడ ఉన్న లాక్టో బాసిల్లాన్ బాటీరియాను సప్పపరిచి ప్రయాణించును. లాక్టో బాసిల్లాన్ నష్టపోవడం వలన రోగికి కావలసిన విటమిన్ -బికాంషెక్స్ లోపించి నీరసించిపోవును. బి-కాంషెక్స్ లోపం వలన పలు రుగ్గుతలు సంభవించును. పురాతన (ఆయుర్వేదం) లో కల త్రాగు సిరప్ కూడా శరీరం మొత్తం ప్రయాణించును. దుకణాలలో లభించే లేపనాలు Broncho Dilation కాని Expectoration కాని చేయడంలో విఫలమవుతాయి. ఎందుకంటే ఆ దిశలో తయారు చేసిన మందులు కావు.

అత్యాధునిక బయోమాలిక్స్ లర్ మెడిసిన్లో తయారు చేయబడిన లేపనం ఉపోగ్రతను పెంచి ఊపిరితిత్తులలో నిమ్మను నిర్మాలించును. నిమ్మను నిర్మాలన ద్వారా అన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్ అరికట్టబడును. బాటీరియా పునరుత్సృతి నివారించును. Broncho Dilation వలన Congestion నివారించి Expectoration చర్య ద్వారా కఫంలో పాటు ఇన్ఫెక్షన్ బయటకు వచ్చి రోగికి ఉపశమనం కలిగించును. ఊపరితిత్తులు నయం చేయడానికి ఉదరము ప్రేగులు, రక్తము, హృదయము, కాలేయం, కిట్టిల జోలికి వెళ్కుండా స్థానికంగా ఛాతిపై పూత ద్వారా రోగికి ఉపశమనం కలిగించు విధానం బయో మాలిక్స్ లర్ వైద్యం. ఈ మందు రూపకల్పనలో వాడే వస్తువులు మన అడవుల నుంచి సేకరించి అత్యాధునిక పద్ధతుల ద్వారా కేవలం అవసరమైన మాలిక్స్ లర్ ని మాత్రం వెలికితీసి మందులు రూపొందించడం జరిగింది.

KRISHNA PRASAD MOTURI

బయోగ్రైన్ రెమెడీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్

D.No. 8-2-120/96/A, ప్లాట్ నం. 23,

రావు & రాజు కాలనీ, రోడ్ నం. 2,

బంజారాపీట్, హైదరాబాద్-500034

E-mail: kpmoturi@biogreenremedies.com

kpmoturi@gmail.com

Website: www.biogreenremedies.com

టోల్ ట్రై నంబర్: 080 6901 4800



వైద్యం చేయించుకుని అప్పి పెట్టేవారు..

రాత్రి 12 గంటలు... శ్రీదేవి నర్సింగ్హోమ్ కు పేపెంట్లు వస్తూనే ఉన్నారు. తెల్లని బట్టలు, చల్లని చిరునవ్వు, ఆత్మియతను కనబరుస్తూ... పేపెంట్లు చెప్పేది వింటూ, మందుల చీటీ రాస్తున్నారు డాక్టర్ కె.వి.ఆర్.ప్రసాద్. 1972లో ఆ నర్సింగ్హోమ్ ను స్థాపించినపుటి నుంచి ప్రతీరోజు ఇదే దృశ్యం. అర్థరాత్రి, అపరాత్రి అనే తేడా లేకుండా ఏ సమయంలో వెళ్లినా డాక్టర్గారు అందుబాటులో ఉంటూరని, తమ ప్రాణాలను కాపాడతారనే భరోసాను ఆయన అప్పటికే సాధించారు. ఔగా హాస్టలవాసి మంచిదనే అరుదైన సర్టిఫికెట్సు ప్రజలు ఆయనకిచ్చారు. ఆసుపత్రిలో చివరి పేపెంట్సు కూడా చూసి, అర్థరాత్రి ఒంటిగంటకు ఇంటిక్షేపారు. ఆ తర్వాత కూడా సీరియన్ కేసుల్లాసే నిద్ర మానుకుని అటెండ్సెన్ రోజులు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఆయన ఓపిక, ముఖంపై చిరునవ్వు 'దేవుడు తమతో ఉన్నడు'నే నమ్మకాన్ని పేపెంట్తో పాటు వారిని ఆసుపత్రికి తీసుకొచ్చిన సహాయకులకు కూడా అందించేది.

1964లో డాక్టరుగా...

కృష్ణాజిల్లా కంకిపాడు మండలానికి చెందిన నెపుల్లెలో కె.వి.ఆర్.ప్రసాద్ 1936లో జన్మించారు. ఆయన తల్లిదండ్రులు అన్నపూర్ణమ్మ, చలసాని సత్యనారాయణలు అయినప్పటికీ... అన్నపూర్ణమ్మ చెల్లెలు సరస్వతమ్మకు పిల్లలు లేని కారణంగా దత్తత తీసుకున్నారు. సరస్వతమ్మ, బలరామ కృష్ణయ్య దంపతులది కంకిపాడు మండలంలోని

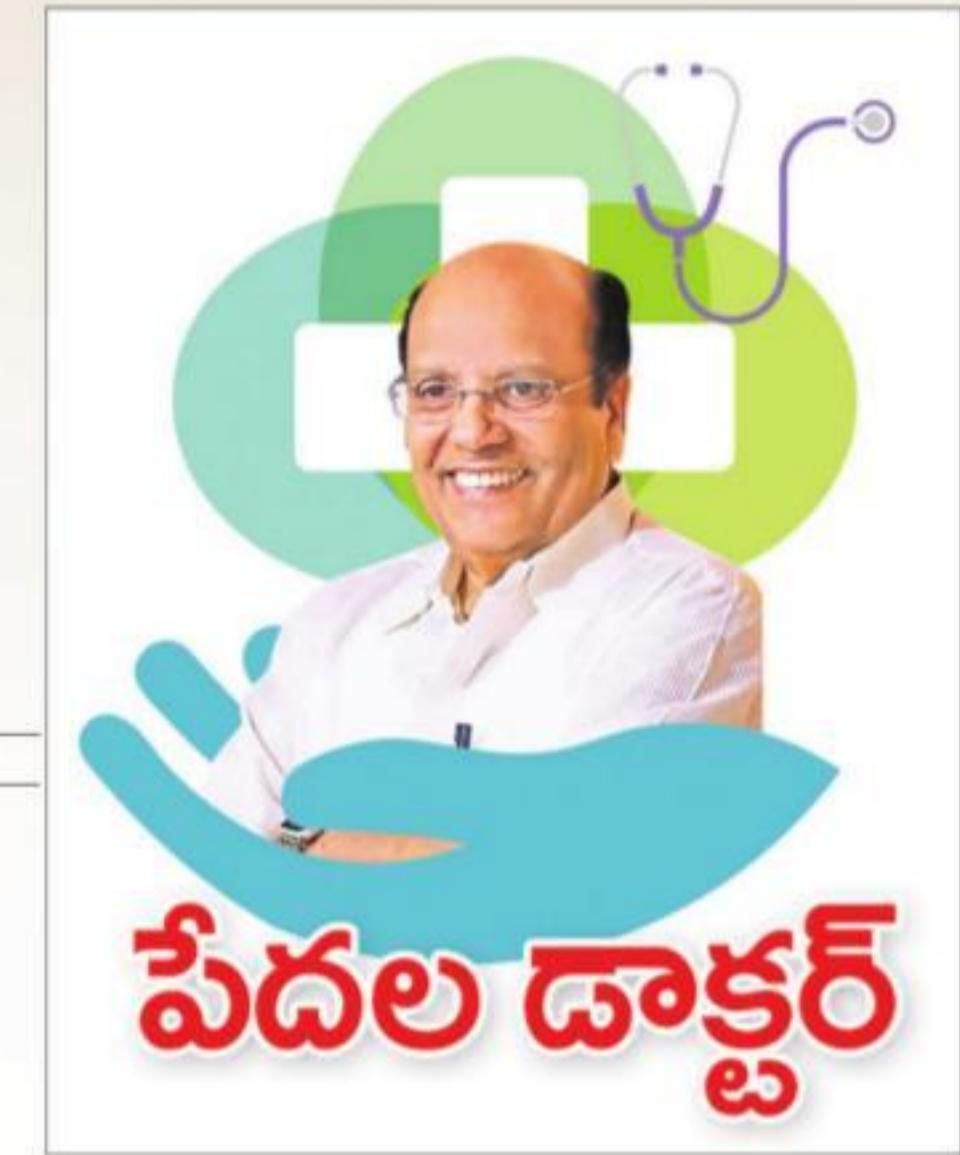
కోలవెన్న గ్రామం. అక్కడే ప్రసాద్ ప్రాథమిక విద్య సాగింది.

చదువులో చురుగ్గా ఉండటంతో డాక్టర్ కావాలనుకునేవారు. అందుకే పట్టుబట్టి ఇష్టమైన మెడిసిన్ చదివారు. 28 ఏళ్ల వయసులోనే 1964లో సొంతంగా వైద్యవృత్తిని ప్రారంభించారు. పేపెంట్లు చెప్పేది ఆసాంతం విని, వారి బాధను అర్థం చేసుకుని... ముందుగా వారికి సాంత్వన చేకూర్చిన తర్వాత చికిత్స ప్రారంభించాలనే నియమాన్ని పెట్టుకున్నారు. పేపెంట్ పట్ల ప్రేమ, ఆదరణ చూపితే వారికి వైద్యుడి మీద నమ్మకం ఏర్పడుతుండనే సూత్రాన్ని నమ్ముకున్నారు. క్రమక్రమంగా తన వైద్యానికి ఆదరణ పెరగడంతో వైద్య సేవలను ప్రజలకు మరింత అందుబాటులోకి తేవడానికి సికింద్రాబాద్లోని నామాలగుండు ప్రాంతంలో భవనాన్ని నిర్మించి అక్కడే 1972లో 'శ్రీదేవి నర్సింగ్హోమ్'ను

అపదలో, అనారోగ్యంతో నర్సింగ్హోమ్ మెట్లు ఎక్కిన ప్రతీ ఒక్కరికి ధనిక, వేద అనే తేడా లేకుండా చికిత్స చేయాలనేది డాక్టర్ ప్రసాద్ సిద్ధాంతం. దానికి తగ్గట్టుగా తన సిబ్బందిని ఆయన ఎప్పటికప్పుడు అలర్ప చేసేవారు. అదే సమయంలో తన సిబ్బందిని సాంత కుటుంబంలా చూసుకునేవారు. డాక్టర్ నుంచి ఆయలు, వార్ద్చబాయిల దాకా ఆయన ప్రేమకు పాత్రులే.



12 అదివారం ఆంధ్రజ్యోతి * 11 జూలై 2021



ఏర్పాటుచేశారు. స్వయంకృతిని నమ్ముకుని, ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని, విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకుంటూ అంచెలంచెలుగా ఎదిగారు.

20 వసంతాల వేడుక...

నర్సింగ్హోమ్ ప్రారంభించిన నాటినుంచే పేపెంట్లు తాకిడి ఎక్కువగా ఉండేది. అందుకోసం డాక్టర్ ప్రసాద్ రోజుకు 16 గంటలు తక్కువ కాకుండా పనిచేసేవారు. ఎవరికి ఏ కష్టం వచ్చినా, ఏ సమయంలో నర్సింగ్హోమ్ కు వచ్చినా తక్కణమే వైద్య సహాయం అందించేవారు. తన వద్ద పనిచేసే ఇతర డాక్టర్లకు, సిబ్బందికి కూడా క్రమశిక్షణతో పనిచేయాలని చేప్పేవారు. ఆయన కూడా ఆసుపత్రి వేళలను, నిబంధనలను తూచా తప్పకుండా పాటించి, మిగతావారికి ఆదర్శంగా నిలిచేవారు. ఉదయం క్లినికలో పేపెంట్లను చూసి, ఆ తర్వాత ఆపరేషన్లకు పోజరయ్యేవారు. బెడ్ మీద ఉన్న ప్రతీ ఒక్కరి బాధను స్వయంగా తెలుసుకుని, వారి రిపోర్టులను పరిశీలించి తగు సూచనలు, జాగ్రత్తలు చేప్పేవారు. నర్సింగ్హోమ్ లోని రోగులందరినీ గుర్తు పెట్టుకునేవారు. అందుకే పేపెంట్లకు ఆయనంటే ఎనలేని అభిమానం, గౌరవం ఉండేది.

1992లో 'శ్రీదేవి నర్సింగ్హోమ్' దిగ్గిజయంగా 20 వసంతాలు పూర్తిచేసుకుంది. అప్పటికే కె.వి.ఆర్.ప్రసాద్ కుమారుడు డాక్టర్ హరిప్రసాద్, కోడలు డాక్టర్ సుమ ప్రసాద్లు కూడా వైద్య సేవలో ఆయనకు చేదోడు వాడేడుగా నిలిచారు. వారు కూడా మిగతా డాక్టర్లాగే క్రమశిక్షణతో నర్సింగ్హోమ్ అభివృద్ధికి నడుం బిగించారు. వారి ఉత్సాహం, కోరిక మేరకే 20 వసంతాలు పూర్తయిన సందర్భంగా పెద్ద ఎత్తున వేడుకలు జరువుకున్నారు. ఆ వేడుకలకు అతిధులుగా డాక్టర్ జశ్వంతరావు (ఈయన చేతుల మీదుగానే 1972లో నర్సింగ్హోమ్ ను ప్రారంభించారు), డాక్టర్ ఎ.కె.చారిలతో పాటు నటసాపూర్ణ అక్కడేని నాగేశ్వరరావు ముఖ్యాలతిథిగా పాల్గొనడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ ఎ.కె.చారి మాట్లాడుతూ "ఈ 20 ఏళ్లలో నేను డాక్టర్ ప్రసాద్గారితో



ఆయన సేవలు తెలుసుకుని...

సాధారణంగా పేదలకు వైద్య సేవలు చేస్తూ పేరుప్రతిష్టలు వచ్చిన తర్వాత చాలామంచి డాక్టర్లు సంపన్నులుండే ప్రాంతాలకు తమ నర్సింగ్ హాస్పిటలను మారుస్తుంటారు. కానీ ప్రసాదీగారు బస్తిల్లోనే జంతకాలం ఉండటం గొప్ప విషయం. ఈ సభకు ఇంత భారీ సంఖ్యలో వచ్చిన ప్రజలను చూస్తే అర్థమవుతోంచి డాక్టర్లుగాలి పట్ల వాలకున్న గౌరవం, అభిమానం ఎలాంటిదీ. చాలామంచి నాలాంటి సినిమా హీరింగ్లను కేవలం ప్రచారం కోసం పిలుస్తారు. కానీ డాక్టర్ ప్రసాదీగారు చేస్తున్న వైద్య సేవల గులంచి తెలుసుకుని, నేను ఇక్కడకు వచ్చి ప్రసీయును ప్రారంభించడం నాకు లభించిన గొప్ప అవకాశంగా భావిస్తున్నా"

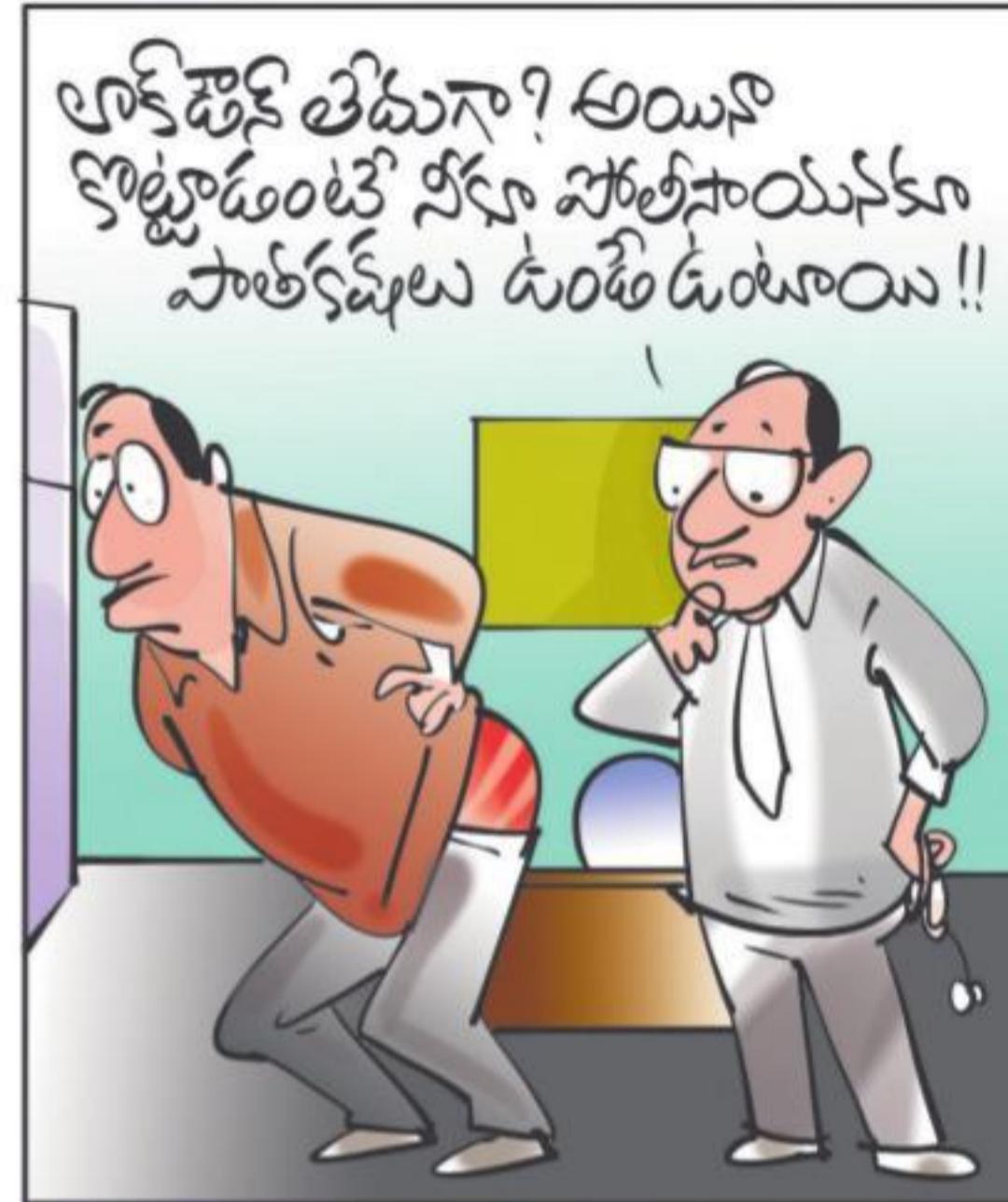
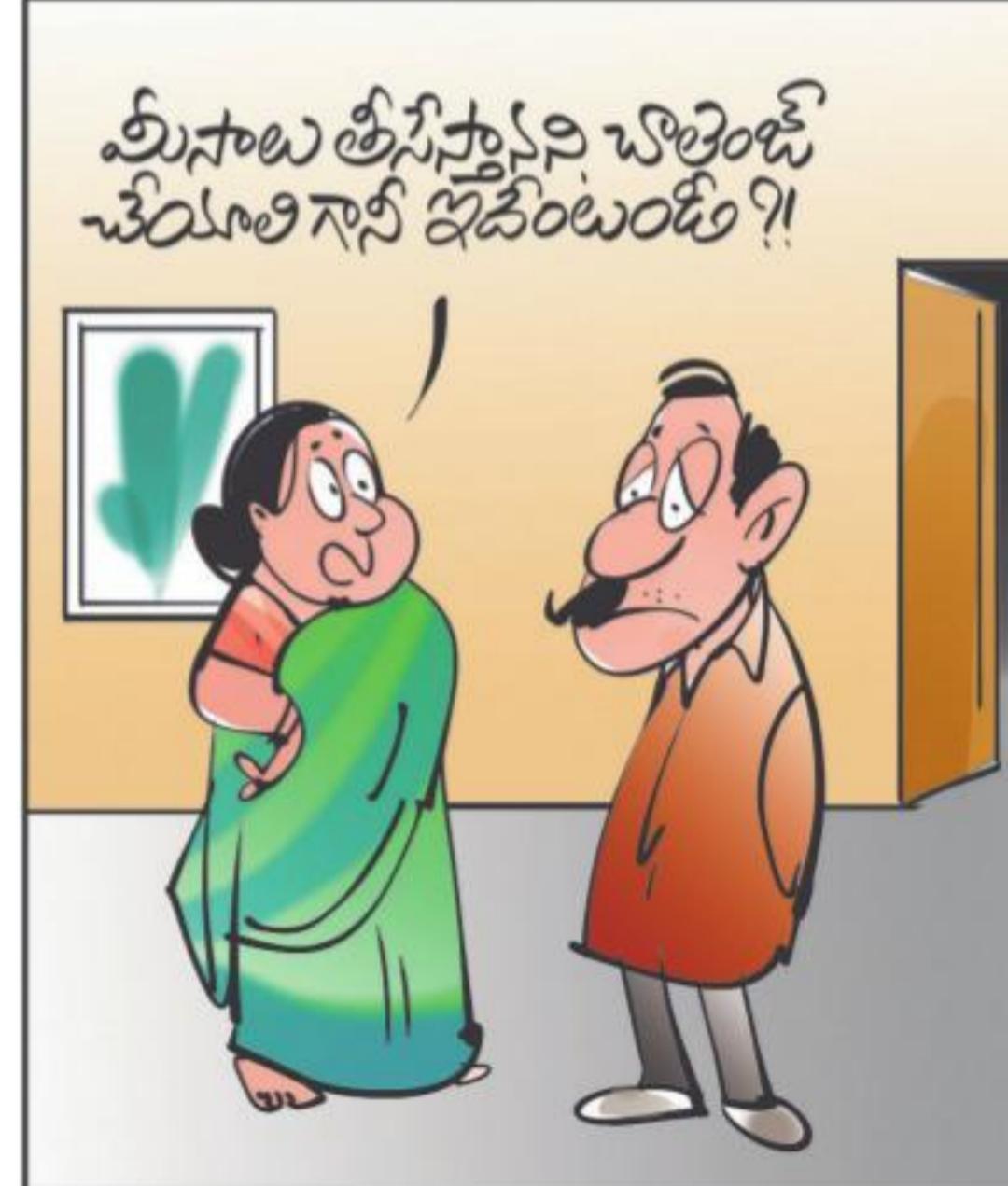
- ద్విదశాఖ్మి ఉత్సవంలో
అక్కినేని నాగేశ్వరరావు

కలిసి ఎన్నో ఆపరేషన్లో పాల్గొన్న నా మనసులో చెరగని ముద్ర వేసిన ఒక సంఘటన గుర్తు చేసుకోవాలి. ఎన్నివోలు సమ్మ చేసున్న రోజులవి. సమ్మకాలంలో ఎన్నివోలకు ప్రభుత్వం జీతాలు ఆపేసింది. వారంతా చేతిలో దబ్బులేక నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఆసుపత్రికి రావడానికి సంకోచిస్తున్నారు. విషయం తెలిసిన తర్వాత ప్రసాదీగారు ఎన్నివోలతో 'డబ్బులు తర్వాత కట్టచు... ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా వైద్యం చేయించుకోండి' అనే ఛైర్మాన్‌చూరు. వారిలో అవసరమైన వారికి ఆపరేషన్ కూడా చేశారు. శ్రీదేవి నర్సింగ్ హాస్పిటలో వైద్యం అప్పగా జరుగుతుందని తెలిసి చాలామంది

(మిగతా వచ్చే వారం)



సౌమయ్య
రాజు



పాక ప్రాచీన్యం

సీ. పులుసొట్టెచేదు నుప్పును దీపు నోగరును గణతింపు భాగాధికములు గాక,
చిముడంగబాఱుక చిక్కునై యిగురక కాటువేవక మత్తి కలఁత వడక
యుడికియు నుడుకక యుండినిక్కమ్మక (?) పసరు వేయక పరిపాటి చెడక
సంబారములతోడి సంబంధ మెడలక పొగుపువాసన విరిపోటుగాక
గీ. వింతలై జిహ్వాకును రుచి ల్యిష్టరిల్లఁ దగుపదార్థంబు తెడనెడు దాము తామ
బోక్కలకు భోజనాసక్తిఁబోడముజేయ నిండువేడుకగురులు వండనేర్చు

ఎడపాటి ఎట్టాప్రెగడ కవి కృష్ణదేవరాయల
కాలానికి చెందిన వాడు. ఈయన రాసిన
'ప్రమార్ఘనైషధము' కావ్యం లోంచి ఈ పద్యాన్ని
సేకరించి "ప్రబంధ రత్నాఖి"లో ప్రచురించి,
వేటూరి ప్రభాకర శాస్త్రిగారు ఈ కవిని లోకానికి
పరిచయం చేశారు.

పాకశాస్త్ర ప్రమాణాల రీత్యా ఈ పద్యం
ముఖ్యమైంది. పాకప్రమీణులు ఆరోగ్యకరంగా
ఆహారాన్ని వండాలనేడి ఈ పద్యంలో నీతి.

పులుసొట్టెచేదు నుప్పును దీపు నోగరును
గణతింపుబాగాధికములుగాక : పులుసు (పులుపు), ఒప్ర (కారం), చేదు,
ఉపు, తీపు, ఒగరు ఇలా లెక్కిస్తే ఆరు రుచులుగా ఉండే పుడుసోపేత
బోజనం.

చిముడంగబాఱుక చిక్కునై యిగురక కాటువేవక మత్తి కలఁత వడక : అతిగా
ఉడికి చిముడకుండా, గుజ్జ కాకుండా, మాడకుండా, మురికిగా లేకుండా.
యుడికియు నుడుకక యుండినిక్కమ్మక (?) పసరు వేయక పరిపాటి చెడక :
ఉడికి ఉడకుండా, నిలవుండి చద్దివాసన రాకుండా - (కమ్మువ
మాధుర్యము, కమ్మని వాసన, నిక్కమ్మకవదుర్వాసన వేయకుండా),
అలాగే అపక్క ద్రవ్యాలు పచ్చివాసన కొట్టకుండా, వంట చేసే
విషయంలో తరతరాలుగా వస్తోన్న సంప్రదాయాలు చెడకుండా.
సంబారములతోడి సంబంధ మెడలక పొగుపువాసన విలపాటుగాక
వింతలై జిహ్వాకును రుచి ల్యిష్టరిల్లఁ : పరిమళ ద్రవ్యాలను అతిగా వేసి
కమ్మని పోపు వాసన చెడకుండా (విరిపోటువచెడకుండా), విశిష్టమైన
వంటకాలు నాలుక మీద రుచులు విస్తరిల్లతుతుంటే.

తగు పదార్థాలు ఎడనెడ 'తామభోక్తులకు భోజనాసక్తిఁబోడము జేయ నిండు



తినరా
మైమరశి

వేడుక గురులు వండనేర్చు : ఏ బుతువులో ఆ పదార్థాలను వండుతూ,
మధ్యమధ్య జీర్ణశక్తి మందంగా ఉన్నా, సుషుగా తినాలనే కోరికపుట్టేలా
నిండువేడుకగా భక్తు భోజ్యాలను వండటం నేర్చుకుంటాను.

పాకదర్శణం అనేది నల చక్రవర్తి రాసిన తోలి ఆహారశాస్త్ర గ్రంథం.
ఇందులో "విద్యుతేష్వాప్షుదోపో హి ప్రత్యక్షేణ ప్రమాదతఃఖ కే తే దోషాః
సదావిష్ణాః ప్రత్యక్షేణ బలీయసా" (1/41) అనే శ్లోకంలో, అన్నం
వండేపుడు ఏమరపాటుగా వండటం కారణంగా 8 రకాల దోషాలు
ఏర్పడతాయన్నాడు నలుడు.

1. అస్పతు: అన్నాన్ని గంజివార్షక పోవటం, 2. పిచ్చిలు: సరిగా ఉడక్క
పోవటం, 3. అశుచి: అపరిశుభంగా వండటం, 4. క్షుధిత: జావలాగా
వండటం, 5. శప్పు: మెతుకులు బిరుసుగా అక్కతల్లూగా వండటం,
6. దగ్గ: నల్లగా మాడేలా వండటం, 7. విరాప: రంగు మారేలా
వండటం, 8. అనార్థజి: బుతుదర్శాలకు వ్యతిరేకంగా వండటం వలన
ఆ అన్నం విపదోషాలతో కూడి ఉంటుందని వివరించాడు.

నలుడు చెప్పిన ఈ 8 దోషాలనే ఎడపాటి ఎట్టాప్రెగడ కవి ఈ
పద్యంలో ప్రస్తావించాడు. నలుడి 'పాకదర్శణం' క్రీ.శ. 8, 9 శతాబ్దాల
నాటి గ్రంథం. మనవాళ్ల ఏ కారణం చేతనో ఈ గ్రంథాన్ని విస్తరించారు.
కానీ, 15వ శతాబ్దికి చెందిన ఈ కవి ప్రాసిన ఈ పద్యం చదివినపుడు,
మన పుర్వకపులమీద నలుడి ప్రభావం బాగానే ఉండేదని అర్థం
అవుతుంది. తామభోక్తులకు భోజనాసక్తి భోడమజేసేలాగా అంటే ఆకలి
లేనివాడు కూడా కుండెడు అన్నం తిని అరిగించుకునేలా వండటమే
పాక ప్రాచీన్యం అని గుర్తించాలి!

- డా. జి. వి. పూర్ణచందు,
94401 72642

నవ్వల్ నవ్వల్

బోమ్మలు : నందు

ఫాలినర్లా ఉన్నానా?!



పారినర్లా కనిపిస్తున్నానా?" అని అడిగాడు.

"అదేం లేదే! ముందులాగే ఉన్నారు.
ఎందుకొచ్చిందా అనుమానం?" ప్రశ్నించింది

మిసెన్ ఏకాంబరం.

లండన్లో ఒకమ్మాయి నన్ను చూసి "మీరు
పారినర్ కదా అంది.. అందుకే అడిగా" గొప్పగా
చెప్పాడు ఏకాంబరం.



ఉన్న వామనరావతో "ఈ ఊర్లో గొప్పవాళ్ల
ఎవరైనా పుట్టారా?" అని ఆసక్తిగా అడిగాడు.

"అబ్బే లేదండి. కేవలం చంటి పిల్లలు మాత్రమే
పుట్టారు" చెప్పాడు వామనరావు.

తల పీక్కున్నాడు రఘ్యావాలా.

ప్రేమికుడు

"పాపం .. మన క్లాస్లో ఉన్న
సుధారణికి చెవుడుందిరా .."

వాపోయాడు కామేశం.

"ఆ సంగతి నీకెలా తెలుసు?" అడిగాడు కామేశం.

"ఇందాక నేను ఐలవ్యామా అని చెబితే, నా చెప్పులు
కొత్తవని బుదులచ్చింది మరి" చెప్పాడు కామేశం.

పుట్టే అవకాశమే లేదు

రఘ్యానుండి ఇండియాకు
వచ్చిన ఒక పర్మాటుకుడు ఒక

గ్రామంలో విడిది చేసి, సమీపంలో

ఉన్న వామనరావతో

"ఇప్పుడు పుట్టారా?" అని ఆసక్తిగా అడిగాడు.

"అబ్బే లేదండి. కేవలం చంటి పిల్లలు మాత్రమే
పుట్టారు" చెప్పాడు వామనరావు.

తల

పీక్కున్నాడు

రఘ్యావాలా.



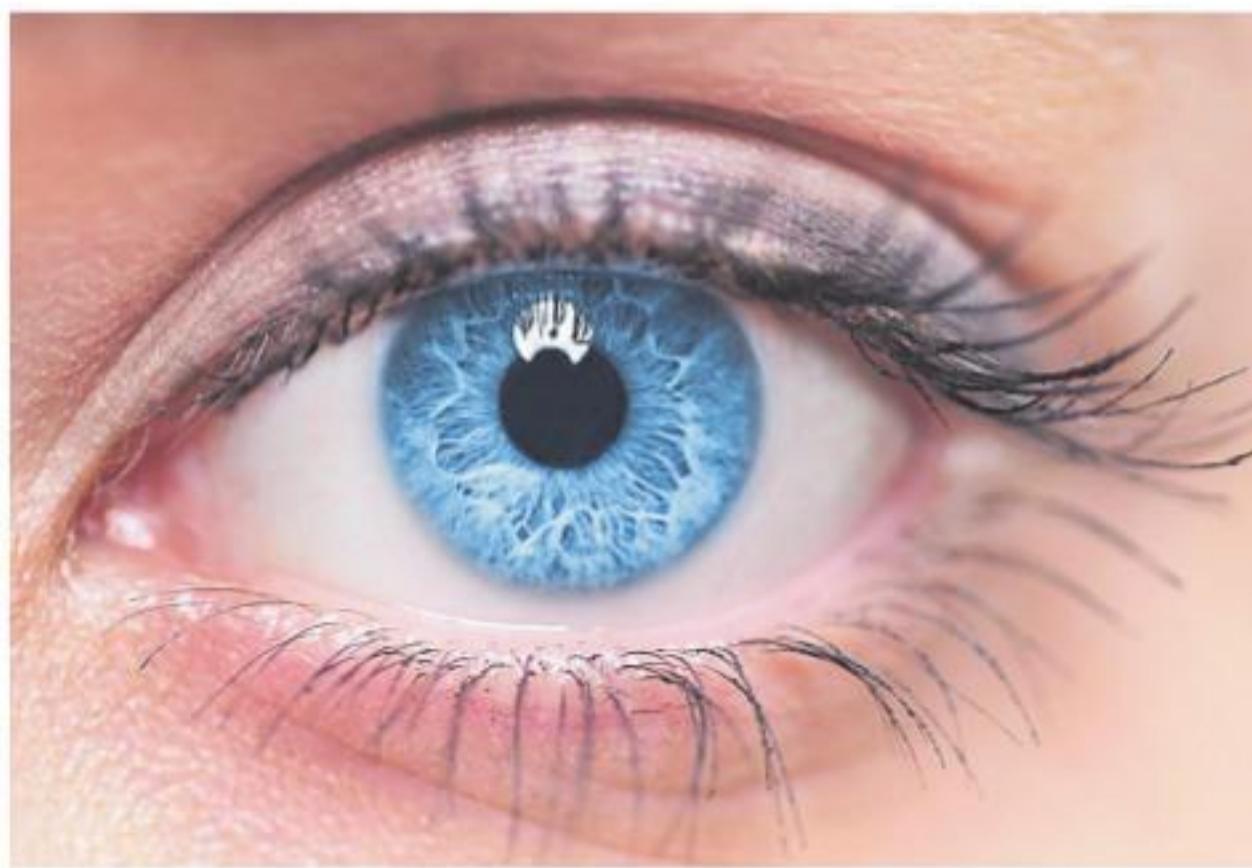
ఆమెవర్స తెలియదు

"గాంధీ జయంతి గురించి
నీకు తెలిసిన రెండు వాక్యాలు
చెప్పు?" వీరబాబును
అడిగింది టీచర్.

"గాంధీ చాలా గొప్పవాడు.
అయిన వల్లనే మనకు
స్వాంతంత్ర్యం వచ్చింది. కానీ
జయంతి ఎవరో మాత్రం
నాకు నిజంగా తెలియదు
టీచర్" నిజాయితీగా
బదులిచ్చాడు వీరబాబు.

మీకు తెయిసా?

★ మన శరీరంలో రక్తం చేరని ఒకే ఒక అవయవం కాల్చియా. ఇది తనకు ఆక్షిజన్సన్ గాలి నుండి స్వీకరిస్తుంది.



★ దాదాపు ఆరున్నర కోట్ల ఏళ్ల క్రితం ఈ భూమిపై జీవించిన అతి పెద్ద ఎగిరే జీవులు 'పెరోసార్పు'. ఇవి జిరాఫీలంతా ఎత్తుగా, 30 అడుగులు విస్తరించే రెక్కలతో ఉండేవి. ఏకధాటిగా పదివేల మైళ్లు ఎగరగలిగేవి.



★ ప్రేమలో పదుతామేమో అని భయపడటాన్ని 'ఫిలోఫోబియా' అంటారు.

★ అధికంగా ఆలోచించడం వల్ల మొదడులో నెగిటివ్ ఆలోచనలు పెరుగుతాయి. అంతేకాదు బాధాకరమైన సంఘటనలు పదేపదే గుర్తొస్తాయి.



★ జపాన్‌లోని కమీ-శిరాటాకి అనే రైల్స్-స్టేషన్‌ను ప్రయాణికులు లేని కారణంగా మూసివేయాలనుకున్నారు. కానీ ఒకే ఒక అమ్మాయి ఆ స్టేషన్ నుంచి రోజుగా స్కూలుకి వెళుతోందని తెలిసి, మూసివేయకుండా ఉంచారు. ఆమె కోసం ఒక రైలు రోజుగా ఆ స్టేషన్‌కు వస్తుంది. ఆమె చదువు పూర్తయ్యేదాకా ఆ స్టేషన్ మూసివేయేద్దని స్థానిక ప్రభుత్వం నిర్దయించింది.



★ క్లోరోఫోర్ము ఒక మనిషిని స్వాహా కోల్పోయేలా చేయాలంటే కనీసం ఆరు నుంచి ఎనిమిది నిమిషాలు పడుతుంది. సినిమాల్లో చూపించినట్టు కొన్ని సెకన్సల్లో జరగదు.

★ 1896వ సంవత్సరానికి ముందు వరకు కేవలం మన దేశంలో మాత్రమే వజ్రాలు లభించేవి.



★ ఒక నిమిషం పాటూ కోపం ప్రదర్శిస్తే దాని మూలంగా మీలో నాల్గున్నదు గంటల పాటూ రోగనిరోధక శక్తి నీరసిస్తుంది. అదే నవ్వితే నాల్గున్నదు రెట్లు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.



★ ఆపిల్ విత్తనాలు ప్రమాదకరమైనవి. అధికమోతాడులో తింపే మరణం సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది.

★ స్క్వాటిన్ అని పిలిచే పూలపై వాన పడితే అవి పారదర్శకంగా మాలపోతాయి.



ఉదయం లేవగానే నీళ్లు తాగేవాళ్లకన్నా టీ
తాగేవాళ్ల సంభ్యే అధికం. ఎక్కడో పుట్టే...
ప్రపంచమంతా ఆపరించేసింది తేనీరు.
ఒకపుడు టీ అంటే పాలు, చక్కెర, కాస్త
డికాషన్... కానీ ఇప్పుడు? టీ అంటే ఒక
విషపం. రంగులు, రూపాలు
మార్పుకుంటూ ఎప్పటికపుడు తనను
తాను అవ్వేడ్ చేసుకుంటోంది. టీ
బ్యాగులు, రకరకాల పూల టీలు, గ్రీన్,
బ్లైట్... ఎన్నో రంగుల్లో టీలు ఇప్పుడు
అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇక తాజా
త్రైండ్ 'టీ బాంబులు'. హోట్ చాకోలేట్
బాంబుల్లాంటివే జవి కూడా.
జనస్టోలో ఇప్పుడు వీటిదే హవా.

బాంబ్ లేదా గ్లోబ్

'టీ గ్లోబ్' అంటారో లేక 'టీ బాంబులు' అని
పిలుపోలో మీ ఇప్పం, చూడటానికి మాత్రం గుండ్రంగా
ఉంటాయి. దాదాపు టీ బాంబుల్లాంటివే. కాకపోతే
బీబ్యాగుల కన్నా లందంగా, ఇంకాస్త రుచిగా ఉంటాయి. టీ
బాంబులను చీవర్లో తీసి బయటపడేస్తాం కానీ తీచిల్లో మాత్రం
బయటపడేసేందుకు ఏం మిగలవు. కనుక ఇవి త్రావేర్ ప్రైంట్.
ఎక్కడికి కావాలంబే అక్కడికి సులువుగా తీసుకోయ్సు, ఘగ్గే, టీ
పాడి ఈ టీ బాంబుల్లోనే ఉంటుంది. వీటిని గ్లోబులో వేసుకుని,
వేడి పాలు, లేదా నీళ్లు జతచేరిస్తే దాలు కలిగి కమ్మున్నెన
టీగా మాలపాశితాయి. అక్కల్లో రంగుల్లో, రకరకాల
ఫ్లైవర్లలో టీ బాంబులు లభస్తున్నాయి.
ఇప్పుడిప్పుడే టీ ప్రియుల్లో పాకుతున్న
తాజా త్రైండ్ ఇచి.

చేయడం సులువే

టీ బాంబులను ఇంట్లో కూడా సులువుగా
చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు పంచదార, టీ పాడి, కార్బ్ సిరప్
ఉంటే దాలు. కొయిలో పంచదారని తీగ పాకం వచ్చేవరకు
మరిగించి, కార్బ్ సిరప్ కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని గుండ్రటి వ్యాల్ట్లో
వేయాలి. అవి కాస్త చల్లారక మెల్లుగా మౌల్ సుంచి రెండు
అరకప్పులను వేరు చేసి టీ లేదా అక్కలు వాటి మధ్యల్లో వేసి
రెండింటినీ ఒకదానిపై ఒకబి పెట్టి అతికించాలి. పంచదార పాకం
పూల్రాగా చల్లారక ముందే వ్యాల్ సుంచి తీస్తాం కాబట్టి, అర కప్పులు
రెండూ త్వరగానే ఒకదానికాకబి అతుక్కుంటాయి. టీ
తాగాలనుకున్నప్పుడు వేడి నీరు లేదా పాలు చేస్తే పంచదార
కలిగిపోయి టీ సిద్ధమైపోతుంది పంచదార వాడడం ఇప్పం
లేని వాళ్ల దాని బద్దులుగా పసంగిమాల్చేను వాడుకోవచ్చు.
టీశాల్ కి మంచి రంగు కావాలనుకుంటే మీకు
నీళ్లన పుడ్ కలర్ కలుపుకోవచ్చు.

టీ బాంబ్ తాగేద్దుం

ఎన్న ఫ్లైవర్లో...

జప్పటికే టీలో ఎన్నో ఫ్లైవర్లు అందుబాటులో
ఉన్నాయి. చేమంతి పూలు, మండారపూలు, శంఖుపూలు,
బంతపూలు... ఇలా ఛైఫ్టఫ్రగుణాలున్న లనేక రకాల
టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. నిష్ట అల్లం, గ్రీన్, టీ వంపివి
కూడా చాలా మంచి ఆస్ట్రోలిస్టన్నాడు. టీబాంబుల్లో ఇలాంటి
అన్ని ఫ్లైవర్లు దొరుకుతున్నాయి. చాలా సంస్థలు టీ బాంబుల
అమ్మకాలను మొదలుపెట్టాయి. గ్రీన్ టీ బాంబ్, జంజర్ టీ బాంబ్,
ఘోమాలీ టీ బాంబ్... ఇలా అనేక రకాలు దొరుకుతున్నాయి.

కాకపోతే ఇంకా మనదేశంలోని ఈకామ్స్ ప్రైట్లలో
అందుసుపెట్టలేదు. త్వర్లలో అందుబాటులోకి
రానున్నాయి. అమెలికాలో టీ బాంబులే తాజా
జీరుగా సాగుతున్నాయి.

ఆకులు వేడి నీటిలో పడి..

1400 శతాబ్దిలో చైనాలో షెన్ సుంగ్
అనే చక్కవర్తు ఉండేవాడు. కొర్టో ఆయన
సేదతీరుతుంటే ఎక్కడ్సైంచే కమ్మునైనా
వాసన ముక్కను తాకించి. ఆ వాసన
కనిపెట్టి క్రమంలో లలా బయటి వెళ్లాడు.
ఓ చెట్టు ప్రక్కన కుండలో నీళ్లు
మరుగుతున్నాయి. అందులో ఆ చెట్టుకి
సంబంధించిన కొన్ని అకులు పడ్డాయి. ఆ
అకులు మరుగుతుంటే వచ్చే ఆ కమ్ముటి
వాసన చక్కవర్తి నీళ్ల ఆ నీటిని తాగాడు.
అలా టీతాగడం మొదలైందని కథ. ఈ కథ
ప్రకారం తేనీరు ప్రక్కియ చక్కవర్తుల
కాలంలోనే మొదలైంది. ఆ రోజు అకులు
నీళ్లలో పడడం లల మనందరికి
అమృతంలాంటి తేనీరు దొరికింది.
అంతకుమందు కూడా 4వ శతాబ్దిలో ఓ
వైద్యుదు తేనీరు ఛైఫ్టఫ్రగు వాడేవాడని
చెబుతారు. అయితే మనకు టీ ఆగడం
అలవాటింది మాత్రం 15వ శతాబ్దం
నుంచే. టీ ప్రపంచమంతా పాకి జీవన
విధానంలో ఒక భాగంగా మాలపాశియంది.

ఇన్నపొల్లో తాజా ప్రైండ్

ప్రైండ్ సెట్ చేయాలంబే అందుకు సరైన వేవిక
సెట్టిఫర్ మీడియానే. ఇన్నపొల్లో ఈ తాజా ప్రైండ్ ప్రైండ్
దూసుకుపోతేంది. టీ బాంబుల తయారీ మీడియాలను కొంతమంది
పాస్సు చేస్తుంటే, మరకొండరు రకరకాల రంగుల్లోని టీ బాంబులను
పాస్సు చేస్తున్నారు. గ్రీట్టులతో మెరిసే టీ బాంబుల ప్రత్యేక ఆక్రూణగా
మార్యాద అవస్థ ఎడిబుర్ గ్రీట్టుల్. టీతో పాటు తాగేసునా ఏంకాడు.
మరకొండరు ఇన్నపొల్లో టీ బాంబుల అమ్మదులుపెట్టేశారు.
మీకు ఒ ఫ్లైవర్ కాపాలో చేపుండి, తయారు చేస్తోం అంటూ
ముందుకొచ్చారు. అమలికా టీకూక్కలో ఇప్పుడు టీ బాంబుల ప్రైండ్
సండుసీంది. వందల కొట్టి మీడియాలు వీటిపైనే
అపోండ్ అవుతున్నాయి.

టీ బాయగుకి వారసుడు

ప్రస్తుతం మనం వాడుతున్న టీబ్యాగుకి వారసుడనే చెప్పుకోవాలి
టీబాంబును. సాంప్రదాయిల్లాచేపున టీ తయారీలో విషపంలా
పంచింది టీబ్యాగు. వేడినీటిలోనీసే, పాలలోనీసే ముంచి తీసే
చాలు తేసిరు సిర్టం. ఇప్పుడు టీన్ని తలదన్నేలా
అదుగుపెట్టింది టీబాంబు యువతను
అక్కల్లోనే రంగు, రూపాన్ని మార్పుకుంచాయి. టీబ్యాగు
ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టి వందల్లో కొట్టి అపోండ్
తయారుచేశారు. చేత్తో చెస్తు సంచులు కుట్టి అందులో టీ పాపి వేసివారు. అవి
విలవిగా మార్ట్టులోకి అమ్మకానికి పశ్చించి మాత్రం 1908లో. న్యూయార్కు చెంబిన
కాఫీ వ్యాపారి ధామన్ సులివన్ టీబ్యాగులను తయారుచేయించి ప్రపంచమంతా
ఎగుమతి చేశాడు. టీబ్యాగుల పనితీరు నీళ్ల అనేక సంస్థలు వాటి తయారీని
మొదలుపెట్టేశాయి.



“సురుదురుమని డోక్కు సినిమాలు అడిస్తూ ఎన్నాళ్లు మరిసిపోతారు నాన్నా! కాలం మారింది. మనమూ మారాల్సిందే! వ్యాపారంలో సెంటిమెంట్లు పనిచేయవు, సాహసంతో దూకాలి...” కుటుంబ సభ్యులతో ఈ మాటలు అనుప్పుడే బాలకిషన్ గోయింకా సామర్థ్యం అర్థమైంది. అందుకే ఆయన తండ్రి ఆస్తిపాస్తులపై ఆధారపడుతేదు. తనే ఒక ఆరిక శక్తిగా ఎదిగాడు. ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద తువ్వాళ్ల ఉత్సత్తు సంస్థ వెలస్పున్ గ్రావెట్లో అనేక రంగాల్లో విస్తరించాడు. ఇది ఎలా సాధ్యమైంది?

1970 నాటి మాటలో...

ఒరే అబ్బాయి, మనం టోకుగా క్షీంటాలు గోధుమలను 60 రూపాయిలకు కొని... కిరణాకార్తుకు కిలో 70 పైసలు చోపున అమ్ముతున్నాం. ఇలా వంద కేజీలు అమ్మితే మనకొచ్చే లాభమంతో లెక్కగట్టి చెప్పు? అని ఏడేళ్ల బాలకిషన్ చిట్టి బుర్రకు పదునుపెట్టడు తాత.

• • •

“నగదుకు సరుకును అమ్మినప్పుడు క్యామ్సును ఎడమ వైపు, అమృకాల భాతాను కుడివైపు నమోదు చేయాలి...”

పదేళ్ల వయసున్న బాలకిషన్కు చిట్టాపద్మలు నేర్చించాడు తండ్రి..

• • •

1966 ఆగస్టు 15 న హర్యానాలోని హిస్పార్లో జెండా వందనం పూర్తయ్యాంది. అందరికీ చాక్కెట్లు పంచారు. గోవీరామ్ గోయింకా కూడా ఊరందరికీ మిరాయిలు పంపిణీ చేశాడు. స్పాతంత్ర్య దినోత్సవ ఆనందమే కాదు, తనకు కొడుకు పుట్టాడన్న సంబరంతో! తన తాతలు, తండ్రి, పినతండ్రులు అందరూ ధ్వన్యం టోకు వ్యాపారం చేసేవారు. అప్పట్లోనే సినిమా హలు కూడా ఉండేది. ఖాళీ అయిన వడ్డ బస్తాలను కొడుకు బాలకిషన్ గోయింకా చేత లెక్కవేయించేది తల్లి. ఆ ఉమ్మడి కుటుంబంలో ప్రతి రోజు ఏదో ఒక పారం నేర్చుకునేవాడు. తమ ధియేటర్లో సినిమాలు చూస్తున్నప్పుడు బోంబాయి కనిపించినప్పుడల్లా ఆ నగరం మీద మోజు ఏర్పడింది. ఇంత పెద్ద సినిమా హల్లో పాత సినిమాలు వేసుకుంటూ... పైసలు ఎరుకునే బధులు... దీనినే పొపింగ్ కాంప్లెక్స్గా

టవల్వుతో టవర్లా ఎదిగాడు...

మారిప్పే నేట్లు వర్షం కురుస్తుంది కదాని లెక్కవేసి చెప్పాడు పదహారేళ్ల బాలకిషన్. కొత్త తరం కుర్రాడి సలహాను కుటుంబం అంగీకరించింది. మరో ఆర్మెణ్టుకు వాణిజ్య సముదాయం నిర్మించారు. పొపలు అద్దెకు ఇచ్చారు. అందులో ఒకదాంటో పొస్ట్స్టుప్పుడ్ సెంటర్ పెట్టడు బాలకిషన్. అంత చిన్న వయసులోనే సొంతంగా సంపాదించడం, కష్టపడి పనిచేయడం నేర్చుకున్నాడు ఆ కురాడు. దేశాలు చుట్టేశాకే జాన్లోదయం..

కుటుంబ వ్యాపార బాటలో

నడవడం బాలకిషన్కు ఇష్టం లేదు. తరఫరానికి ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. ఆ మార్పును పట్టుకోవాలి. తనకంటూ ప్రత్యేక బాటను వేసుకోవాలనే సంకల్యం పూనాడు. పొస్ట్స్టుప్పుడ్ సెంటర్లో దాచుకున్న డబ్బులతో పరోపా దేశాలు చుట్టుచ్చాడు. విదేశీయాత్రలో ఉన్నప్పుడే లండన్లో కొత్త

పరిచయాలయ్యాయి. పలువురు యువ వ్యాపారవేత్తలను కలిసే అవకాశం వచ్చింది. భారత్ సుంచీ ఎగుమతులు చేసేందుకు... ఏ వస్తువులకు గిరాకి ఉండో ఆరా తీశాడు. రాగి, ఇత్తడితో చేసిన గ్రూపోపకరణాలకు లండన్లో మంచి డిమాండ్ ఉందని తెలిసింది. ఇండియాకు తిరిగొచ్చిన వెంటనే ఆ వస్తువుల ఎగుమతి ప్రారంభించాడు. ఆశించిన లాభాలోచ్చాయి.

అప్పట్లో రిలయస్ అధినేత ధీరూబాయ్ అంబానీకి, రేమండ్ యజమాని నూసీ వాడియాకు మధ్య పాలిస్టర్ యార్న్ వ్యాపారంలో పెద్ద యుద్ధమే జరుగుతోంది. అంబానీ దూకుడు బాలకిషన్కు నచ్చింది. ఆయనలాగే బోంబాయికి వెళ్లి వప్పువ్యాపారం మొదలెట్టేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. 1985లో తండ్రి దగ్గర ఇరవై లక్షల రూపాయలు తీసుకుని బోంబాయి వెళ్లాడు. ఆ నగర సరిహద్దుల్లోని పాల్ఫర్లో చిన్న టెక్స్టిల్లు యూనిట్స్ ప్రారంభించాడు. సంస్కు ఆయన పెట్టిన పేరు వెలస్పున్ సిల్క్ మిల్ల్. మొదట తువ్వాళ్లను తయారుచేశాడు. ఆయన అనుసరించిన



బాలకిషన్
గోయింకా,
దీపాలి, వెలస్పున్ కార్ప్ లిమిటెడ్

నాణ్యాతే శాపమైంది. మొదట్లో ఇవి దేశీయ తువ్వాళ్లు అంచే ఎవరూ నమ్మలేదు. మిల్లుకు తీసుకొచ్చి చూపించాకే విశ్వసించారు. కెనరా బ్యాంకు నుంచీ మరో ఎన్ఱె లక్షల రుణం తీసుకుని సంస్ను విస్తరించాడు. అదే సమయంలో దీపాలితో పెళ్లయింది.

అమెలికా వెళ్లి ఒప్పించాడు..

రిలయస్ ఉత్సత్తి చేసే మాలును కొనే టెక్స్టిల్లో కంపెనీలను ప్రోత్సహించేవాడు అంబానీ. ఆయన వెన్నుదన్నుతో సిల్క్ సాలో మరొక కర్క్కాగారాన్ని నెలకొల్పాడు బాలకిషన్. పెట్రీటవల్ను ఎగుమతి చేయడమే తన లక్ష్యం. అయితే రుణాలపై వడ్డీలు పెరుగుతున్నాయే తప్ప టెల్రీ టవ్ఫ్లను కొనేదుకు ఒక్క విదేశి సంస్కు కూడా ముందుకు రాలేదు.

తన తువ్వాళ్లను వాల్మార్ట్ సంస్కు పంపితే జవాబు రాలేదు. ఇక చేసేది లేక ఏకంగా అమెరికాకే వెళ్లి ఆ కంపెనీ ప్రతినిధులను కలిసి ఆభరికి ఒప్పించాడు. వాల్మార్ట్కు



సరఫరా చేసే ఉత్సత్తుల్లో ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా తిరస్కరించడమే కాదు, బ్లాక్‌లిస్టులో పెడుతుంది. ఒక్కసారి ఆ సంస్థ అలా చేసిందటే... ఇక ఏ సంస్థ తన ఉత్సత్తులను కొనదు. ఐపీవో ద్వారా మరిన్ని నిదులు సమకూర్చుకుని ప్లాంట్ సామర్థ్యం, ఉత్సత్తి నాణ్యత, బ్రాండ్ వాల్యూను పెంచుకున్నాడు. వెల్స్‌న్ టువాష్టు వాల్మార్ట్‌లో బాగా అమ్ముడుపోవడంతో... మరిన్ని ఆర్డర్లు కోరిందా సంస్థ. ఇక అప్పటి నుంచి బాలకిషన్ దశ తిరిగింది. వెనక్కి చూసే పరిస్థితి రాలేదు.

అక్కడితోనే సంతృప్తి పాందలేదు..

టెక్సట్రైల్ వ్యాపారానికి పరిమితమైతే కుదరదు. మరొక రంగానికి విస్తరించాలి. ఆ ఆలోచన నుంచి పుట్టిందే పైపుల తయారీ. ఆ రంగంలో అప్పట్లో జిందాల్ అగ్రస్టానంలో ఉంది. అప్పుడే వచ్చిన ఎంప్రొ ఎనర్జీ నుంచి ఆర్డర్లు తీసుకున్నాడు బాలకిషన్. అయితే ఆ కంపెనీపై విమర్శలు రావడంతో ఆగిపోయింది. తను తీసుకున్న ఆర్డర్లు పోయాయి. దేశీయ చమరు సంస్థలు తన పైపులు తీసుకుంటాయిమోనని ప్రయత్నించినా పటితం లేదు. అమెరికా, ఐరోపా చమరు సంస్థలకు కూడా దేశీయ పైపుల నాణ్యత మీద సమ్మకం కుదరలేదు. అభరికి విదేశీ సంస్థల్లో పనిచేసిన నిపుణులను నియమించుకుని... నాణ్యతను పెంచాడు. అప్పుడు పైపుల కోసం భారీగా ఆర్డర్లు వచ్చాయి. బ్రిటిష్ పెట్రోలియం, చెఫ్రాన్, ఎక్స్‌స్ మొబిల్ వంటి ప్రముఖ చమరు సంస్థలు కస్టమర్లుగా మారాయి. వ్యాపారంలో బాలకిషన్ బిజీ అయ్యాడు. సమయం సరిపోయేది కాదు. అందుకని భార్య దీపాలి చేదోడువాడోడుగా నిలిచింది. అప్పటి వరకు తువ్వాళ్కు పరిమితమైన కంపెనీలో బెడ్ఫీట్లు, రగ్డులు, కడ్రెన్సు వంటి ఉత్సత్తులను తీసుకొచ్చిందామె. సూపర్‌మార్కెట్లో తమ ఉత్సత్తులు బాగా అమ్ముడుపోయేలా చేసింది. స్టార్ హోటల్స్‌కు కూడా తమ ఉత్సత్తులు వెళుతున్నాయిప్పుడు. గుజరాత్‌లోని ఖచ్లో 2500 ఎకరాల్లో ఆసియా భండంలోనే అతి పెద్ద హోమ్ టెక్సట్రైల్ ప్యాక్టరీని నిర్మించారు భార్యాబర్డులు. వప్పువ్యాపారంలో ప్రపంచంలోనే అగ్రహేణి సంస్థల జాబితాలో చేరాలన్న పట్టుదల నిద్రలేకుండా చేసింది. లండన్, మెక్సికో, అర్జెంటినా, పోర్చుగల్ వంటి దేశాల్లో దివాలా తీసిన టెక్సట్రైల కంపెనీలను కొనుగోలు చేసి... ఉత్సత్తి ప్రారంభించారు. అయితే అంచనాలు తలకిందులయ్యాయి. నష్టాలోచ్చాయి. ఆ కంపెనీలను తిరిగి విక్రయిస్తే... కొన్న రేటు కూడా రాలేదు. ఇదోక పారం.

సెలజ్రూటీలు వాడుతున్నారు..

వింబుల్న, ఆస్ట్రేలియా ఓపెన్ టైప్‌న్ పోటీలలో క్రీడాకారులు వాడే తువ్వాళ్కను క్రిస్టీ అనే సంస్థ సరఫరా చేస్తుంది. 2006లో ఆ సంస్థను బాలకిషన్ కొనుగోలు చేసి, వెల్స్‌న్ గ్రూప్‌లో కలుపుకున్నాడు.

ప్రస్తుతం ప్రపంచ టైప్‌న్ చాంపియన్‌షిప్ పోటీల్లో పాల్గొనే క్రీడాకారులకు వెల్స్‌న్ సంస్థనే తువ్వాళ్కను సరఫరా చేస్తున్నది. ఇలా ఆసియాలోనే అతి పెద్ద తువ్వాళ్క ఉత్సత్తి సంస్గా అవతరించింది వెల్స్‌న్. ఇదే గ్రూప్‌లోని వెల్స్‌న్ పైప్‌ కూడా రెండో అతి పెద్ద లైన్ పైప్ సంస్గా ఎదిగింది. ఇన్‌ప్రోటెక్ట, ఎనర్జీ విభాగాలు కూడా అనేక ప్రాజెక్టులు చేపడుతున్నాయి. వెల్స్‌న్ నామరల్ రిసోర్స్‌న్ అయితే చమరు రంగంలో అనేక పనులు చేస్తోంది. ఆరువేల కోట్ల టర్బోపర్ కలిగిన వెల్స్‌న్ గ్రూప్‌కి ఛైర్‌నగా బాలకిషన్, టెక్సట్రైల్కు సీఱోగోల్ దీపాలి బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. పాతతరం నేర్చిన పాతాలను చదువుకుని, తనదైన కొత్త వ్యాపార లోకాన్ని నిర్మించుకున్న బాలకిషన్... కుబేరుల కుటుంబాలకు నిత్య ప్రేరణ.

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 సీయావో, ద ధర్ అంప్లౌర్ మీడియా అండ్ అనలిటిస్



బామ్మ @ అంతరిక్షయాత్ర

వాలీ ఫంక్ తనకు జరవై ఏళ్ళపుడు ఒక కండి. అంతరిక్షంలోకి వెళ్లాలని. అవకాశం వచ్చినట్టే వచ్చి చేజారిపోయింది. అయినా ఆ కలను వీడులేదు. నేడు ఆమెకు 82 ఏళ్ళ. జూలై 20 న జెఫ్ బెజోన్స్ పాటు స్టేన్‌లోకి వెళ్లిందుకు సిద్ధమపుతోంది బామ్మ.

అమెజాన్ సీఈఎస్ జెఫ్ బెజోన్ తమ బ్లా ఆరిజిన్ తోలి మానవ అంతరిక్షయాత్రలో వాలీ ఫంక్ ను అతిధిగా తీసుకువెళుతున్న వార్త రాగానే అందరి దృష్టి ఆ వృద్ధ మహిళ మీదకు మళ్లింది. ఈ బామ్మ ఎందుకు అనే సందేహం కూడా వచ్చింది. వాలీ ఫంక్ బయాడేటా చూస్తే ఆమె గొప్పతనం ఇచ్చే ఆర్థం అవతుంది.

అమెరికాలో 1960- 61 లో నెలకోల్పిన మెర్యూరీ 13లో ఫంక్ సబ్యూరాలు. ఇది మహిళల స్టేన్ ప్రాజెక్టు. నాసా వ్యోమగాములకు ఇచ్చే శిక్షణ ఈ మహిళలకూ ఇచ్చారు. అన్ని విధాలుగా ఫంక్ ఈ శిక్షణలో మందుంది.. కాకపోతే మహిళ అనే కారణంతో ఆమెను స్టేన్‌లోకి పంపించలేదు. అయినా ఆమె అద్దేర్పడకుండా పైలెట్‌గా సుశిక్షితురాలైంది. మొత్తం 19,600 గంటల పైపిట్ టైమ్ ఆమె సొంతం. నేపనల్ ట్రూన్‌పోర్ట్‌ఎస్ నేప్పీ బోర్డులో వాలీ ఫంక్ తోలి ఎయిర్ నేప్పీ ఇన్‌స్పెక్టర్ కావడం విశేషం. బెజోన్ ఆమెను బ్లా ఆరిజిన్ లోకి అతిధిగా ఎంపిక చేకుకోవడం ఆమెకు దక్కిన నిజమైన గారవం. ఎప్పుడో అంతరిక్షంలోకి వెళ్లాల్సిన ఫంక్ ను ఇప్పుడు అవకాశం వెతుక్కుంటూ వచ్చిందంటూ అంతర్జాతీయ సమాజం అభినందనలు కురిపిస్తోంది.

ఇప్పటి వరకు అంతరిక్షంలోకి వెళ్లిన అత్యంత వృద్ధాది రికార్డు అమెరికన్ అస్ట్రేలియా జాన్ గ్లూన్ పేరు మీద ఉంది. ఆయన తన 77 ఏళ్ళ వయసులో స్టేన్‌లోకి ప్రయాణించారు. ఆ రికార్డును వాలీ ఫంక్ ఇప్పుడు చేదించబోతోంది. ఎప్పటికైనా స్టేన్ లోకి అడుగుపెట్టాలన్న ఆశయంతో ఉన్న ఆమె రిచర్డ్ బ్రాన్‌సన్ వర్షిన్ గాలస్‌స్టేట్‌లో ప్రయాణించారు. ఆ రికార్డును వాలీ ఫంక్ ఇప్పుడు చేదించబోతోంది. ఎప్పటికైనా స్టేన్ లోకి అడుగుపెట్టాలన్న ఆశయంతో ఉన్న ఆమె రిచర్డ్ బ్రాన్‌సన్ స్టేన్‌క్రాష్‌లో ప్రయాణించడానికి మరో నిజమైన కలలు ఎప్పటికైనా సాకారమవుతాయనడానికి మరో నిలువెత్తు నిదర్శనం వాలీ ఫంక్.



ఆట కదరం శివ

“అబ్బా... ఇంత ఎండగా

ఉందెంటూ బాబూ” అనుకున్నాడు సూర్య ఇన్నోవా దిగునానే.

అతనితో పాటూ దిగిన కోలీగ్నీ నెత్తిపైన కెప్పు సవరించుకున్నారు. సూర్య టోపీ తీసుకురావడం మర్చిపోయాడు. ఒక్కరోజు అఫీసు పనికి అవన్నీ ఎందుకనుకున్నాడు. కానీ అదే అతని కొంప ముంచింది. ఆ ప్రాంతం దాదాపు ఎడారిలా ఉంది. ఒక్క చెట్టు కూడా లేదు. ఎండ నడినెత్తి ఏమీ నాట్యం చేస్తోంది. కేవలం పార్క్ చేసిన వెహికల్ పక్కన నిలబడి వాటి నీడలో కానేపు సేద తీరారు అందరూ. సూర్య కర్ణిష్ట నెత్తికి కట్టుకున్నాడు. అయినా పెద్ద ఉపయోగం లేకుండా పోయింది. వేడికి బుర్ర పై అయిపోయింది.

అక్కడి మేనేజర్ బయటి నుండి లంచ్ తెప్పించాడు. మంచి ఆకలి మీద ఉన్నాడేమో కొంచెం ఎక్కువగానే తిన్నాడు సూర్య. తర్వాత కొంచెం సేపు రిలాక్స్ అయి పనిలో పడ్డారు. సాయంత్రానికి ఫీల్డ్ వర్క్ ముగించుకుని రాత్రి పదిన్నరకి ఇంటికి చేరుకున్నాడు. అప్పటికి నెమ్ముదిగా ఫీవర్ స్టార్ అయింది. దాంతో పాటూ కడుపు నోప్పి! అసలే కరోనా కాలం.. అన్ని కరోనా లక్షణాలే! నెమ్ముదిగా అతని గుండెలో భయం మొదలైంది. ఆ రాత్రికి డోలో 650 టాబ్లెట్ వేసుకుని నిద్రపోయాడు.

తెల్లారి లేచేటపుటికి జ్వరం తగింది. మళ్ళీ మద్యాహ్నానికి వచ్చింది. ఎందుకైనా మంచిదని దగ్గర్లో ఉన్న క్లినిక్కి వెళ్ళాడు. డాక్టర్ టెస్ట్ చేసి “ఈ టాబ్లెట్స్ వాడండి, తగ్గపోతుంది” అని రాసిచ్చాడు. సాయంత్రం పరకు బాగానే ఉంది కానీ... రాత్రి మళ్ళీ ఒక్క వేడెక్కింది.

సూర్యలో నెమ్ముదిగా భయం పెరగసాగింది. కొంపదీని కోవిడ్ కానీ తన ఒంట్లో ప్రవేశించ లేదు కదా! అతని అవస్థను భార్య ప్రీతి గమనించింది.

“అంత డౌట్ ఉంటే రేపు కోవిడ్ టెస్ట్ చేయించుకోండి” అని సలహా ఇచ్చింది.

“సరే... రేపు మన కాలనీలో ఉన్న పై మరీ పెల్ర్ సెంటర్ (పి.పెచ్.సి) కి వెళ్ళి చేయించుకుంటాలే..” అని చెప్పి పడుకున్నాడు కాని, రాత్రంతా కలత నిద్ర.

పొద్దున్న లేవగానే ఫ్రెష్ అయి, ఆదార్ కార్ట్ తీసుకుని పి.పెచ్.సి కి వెళ్ళాడు. అప్పటికే అక్కడ కూడా హనుమంతుడి తోకలా ఉంది. తను కూడా ఆ తోకలో భాగం అయ్యాడు. ఎండ చుర్రు మంటోంది. చెమట్లు కారు తున్నాయి. పుల్ కిటలో ఉన్న నర్సు ఒక్కిక్కరి దగ్గరా శాంపిల్ కలెక్ట్ చేస్తోంది. తన వంతు రాగానే కుర్చీలో కూర్చున్నాడు సూర్య.

- సన్నిహిత్

ముక్కలో పుల్ల లాంటిది పెట్టి శాంపిల్ తీసుకుని “రిపోర్ట్ రాత్రికల్లా మీ మొబైల్కి వస్తుంది” అని పంపించేసింది.

ఇంటికొచ్చి ప్రెష్ అయి ఆఫీసుకు బయలు దేరాడు. “ఈ రోజు ఇంట్లో ఉండిచ్చు కదా ... ఆఫీసుకి ఎందుకండి” వారించిది ప్రీతి.

“కొంచెం ఇంపార్టెంట్ పనుంది. మొన్న వెళ్ళిచ్చిన ఫీల్డ్ వర్క్ గురించి బాస్కి ప్రీష్ చెయ్యల్సి” అంటూ బండి స్టార్ చేశాడు.

ఆఫీసుకి చేరగానే ముందు బాస్ దగ్గరికి వెళ్ళాడు. అతన్ని చూసి “మాస్క్ సరిగ్గా పెట్టుకో సూర్య ..” చెప్పాడు బాస్.

“అలాగే సార్..” అంటూ మాస్క్ సరి చేసుకుని వీలైనంత దూరంగా నిలబడి వర్క్ గురించి మొత్తం ప్రీష్ చేశాడు సూర్య.

“గుడ్... కీపిట్ అవ్” మొచ్చుకున్నాడు బాస్. తర్వాత సూర్య తన కేబిన్కి వచ్చి కింద పనిచేసే వాళ్ళని రమ్మని పిలిచాడు.

అతని కింద నలుగురు కుర్చుపు వని చేస్తారు. అందరూ పాతికేళ్ళ లోపు వాళ్ళ.

ఒక్కిక్కరూ వచ్చి అప్పటిదాకా అయిన వర్క్ అవ్ డేట్ చెయ్యసాగారు. అన్ని విని “గుడ్... కానీ కరోనా రోజులు. జాగ్రత్తగా ఉండండి” అని జాగ్రత్తలు చెప్పాడు.

సాయంత్రం దాకా వర్క్ మీద దృష్టి పెట్టి సమయం గడిపేశాడు. ఆఫీసు క్లోబ్ కాగానే బండి స్టార్ చేశాడు. అప్పుడు మళ్ళీ టెస్సన్ ... కోవిడ్ టెస్ట్ రిజల్ట్ ఏముయిందో అని గుబులు మళ్ళీ మొదలైంది. ఇంటికొచ్చాక అన్ని పనులు యాంత్రికంగా చేస్తున్నాడు. ప్రీతి ఇచ్చిన టీ తాగి, కానేపు టీవీ చూస్తూ కాలం గడిపాడు. మాటి మాటికి మొబైల్ చూస్తున్నాడు. ఇంకా ఏ మెసేజ్ రాలేదు.

“రండి డిస్టర్ చెయ్యండి” ప్రీతి పిలిచింది.

అన్యమనస్కంగానే కంచం ముందు కూర్చుని భోజనం కానిచేశాడు. కానేపటికి మొబైల్లో బీప్ సేండ్ వచ్చింది. ఆత్రంగా చదివాడు. గుండె కొట్టుకుంటున్న శబ్దం అతనికి తెలుస్తూనే ఉంది.

‘యువర్ టెస్ట్ రిజల్ట్ అవ్ డేపెండ్ ఏజ్ నెగిటివ్’ అని మెసేజ్ వచ్చింది. “హామ్ముయ్ ..” అని ఒక్కిక్కరి సారిగా ఊపిరి వదిలాడు. ప్రీతి కూడా “కంగ్రాట్స్ అండి” అంది.

ఆ రాత్రి మాత్రం హాయిగా నిద్రపోయాడు.

• • •

ఆఫీసులో పని చేసుకుంటున్నాడు సూర్య అసిస్టెంట్ వచ్చి “సార్... బాగా జ్వరం వస్తోంది. ఇంటికి వెళిపోతా” పర్మిషన్ అడిగాడు.

“జ్వరం వస్తే ఏముఖుతుంది.. ఒక డోలో టాబ్లెట్ వెసుకో తగ్గపోతుంది. ఇంత మాత్రానికి సెలవా?”

“ఎమో సార్ ... బయంగా ఉంది.”

“సరేలే వెళ్ళ ...” అని, “ఎం కుర్చుస్టో ... ఒక్కడికీ ఛైర్ లేదు. కరోనా పేరు చెప్పి వేషాలు” అనుకుంటూ నవ్వుకున్నాడు. మొన్న తన పరిస్థితి కూడా అదే అని మర్చిపోయాడు.

రెండు రోజుల తర్వాత అతని అసిస్టెంట్ ఫోన్ చేసి “సార్, నాకు కరోనా పాజిటివ్ వచ్చింది” అని చెప్పాడు. గుండె గుబేల్ మంది సూర్యకు.

“అవునా! జాగ్రత్త. ఐసోలేఫ్స్ నో ఉందు” చెప్పి పోన్ పెట్టేశాడు. మిగతా కుర్చుని కూడా ‘ఎ మాత్రం సందేహం ఉన్నా టెస్ట్ చేయించుకోండి’ అని చెప్పి జాగ్రత్తగా ఉండమన్నాడు.

వాళ్ళందరి నుండీ సోఫ్ట్ డిస్ట్యూషన్ మెయింటెన్ చేస్తున్నాడు. ‘అయినా తనకేం భయం.. టెస్ట్లో నెగిటివ్ వచ్చింది కదా’ అని తనకు తానే సమాధాన పరుచుకున్నాడు.

ఆ సాయంత్రం మోషన్ స్టార్ అయ్యాయి సూర్యకు.

ఇంట్లో ఉన్న టాబ్లెట్ ఏదో వేసుకున్నాడు. కానీ తగ్గలేదు. అర్థరాత్రికి ఇంకా

ఎక్కువయ్యాయి. అప్పటికే అయిదుసార్లు వెళ్ళిచ్చాడు వాప్ రూమ్కి. నీరసంగా బెడ్ మీద వాలిపోయాడు. అతని పరిస్థితి చూసి ప్రీతికి భయం వేసింది. సూర్యకు మోషన్ సిక్

పేర్లింది.

‘అమోదు .. కోవిడ లేని వాళ్కి కూడా కోవిడ తెప్పించేలా ఉంది ఇక్కడి వాతావరణం’ అనుకుని భయపడింది.

సైలైన్ ఎక్కడంతో శక్తి పుంజుకున్నాడు సూర్య. డాక్టర్ కొన్ని టాబ్లెట్లు రాసిచ్చాడు. “రేపు వచ్చి ఓపీలో చూపించుకోండి. తగ్గకపోతే వేరే టెస్టులు చేద్దాం” అని కూడా చెప్పాడు. టాబ్లెట్లు అక్కడే ఉన్న పొర్చుసీలో కొనుకుని ఇంటికి వచ్చేశారు. ఆ రాత్రి బాగానే నిద్రపోయాడు సూర్య.

• • •

“ఏమండీ ... లేస్తారా?” మెల్లిగా తట్టి లేపుతోంది ప్రీతి. మత్తుగా కదిలి “కానేపు పడుకోనీ ..” అని బద్ధకంగా కదిలాడు.

‘సరే’ అని వంటగది లోకి వెళ్లి బ్రేక్ పొస్టు సంగతి చూడసాగింది. గంట తర్వాత నెమ్ముదిగా లేచాడు. ఒళ్లు కొంచెం తేలిగూ అనిపించింది.

ప్రీతిని పిలిచి “రాత్రి నన్ను ఎందుకు హస్పిటల్కి తీసుకు వెళ్లావు” అని అడిగాడు.

నవ్వింది ప్రీతి. “నీరసంగా వాలిపోయారు. చాలా భయం వేసింది.. అందుకే..”

కొంచెం పోక్ అయ్యాడు. ఇదెం సమస్య తగ్గినట్టే తగి మళ్ళీ ఎందుకు అవుతున్నాయో మోషన్సు అని ఆలోచనలో పడ్డాడు. పోస్టు

కరోనా లక్షణం అనుకుందామన్నా ఈ మధ్యనే చేసుకున్న టెస్టులో నెగెటివ్ వచ్చింది కదా! మరి ఎందుకిలా? అంటే ఆ టెస్టు రిజల్ట్ నమ్మడానికి లేదా! మళ్ళీ ఇంకో టెస్టు చెయ్యించుకోవాలా? అన్నీ సందేహాలే!

ప్రీతి పెట్టిన ఇడ్డి తిని ఆఫీసుకు వెళ్లామని రెడీ అవసాగాడు.

“బాగా నీరసంగా ఉన్నారు ... ఈ రోజు సెలవు పెట్టింది” అంది ప్రీతి.

“చూస్తాను ... ఒక వేళ మళ్ళీ ప్రాభ్లమ్ అయితే వచ్చేస్తాలే ..” అంటూ ఆఫీసుకి బయలుదేరాడు.

“ఏం మనిషో ఈయన ..” నిట్టుర్చింది.

ఆఫీసుకి చేరుకుని వర్క్‌లో మునిగి పోయాడు. మధ్యలో మోషన్సు ఏమీ కాలేదు కానీ కడుపు నోప్పితో ఇబ్బంది పడ్డాడు. లంచ్ అవర్ తర్వాత ఇక ఉండలేక ఇంటికి వచ్చేశాడు. ప్రీతి కంగారు పడింది. “ఎలా ఉందండీ..” అంటూ దగ్గరగా వచ్చింది.

“కొంచెం కడుపు నోప్పిగా ఉంది” అని బెడ్ మీద వాలిపోయాడు. నెమ్ముదిగా మళ్ళీ మోషన్సు స్టార్ట అయ్యాయి. నీరసించి పోతున్నాడు. ప్రీతి ఆలోచనలో పడింది.

ఎందుకైనా మంచిదని హస్పిటల్ లోని ఓటీ

కన్సల్టేషన్కి తీసుకెళ్ళింది సూర్యని.

డాక్టర్ పాత స్లిప్స్ అన్నీ పరిశీలించి “వాడుతున్న టాబ్లెట్స్ కరెక్ట్ గానే ఉన్నాయి ... అయినా తగ్గడం లేదంటే ..” అని కానేపు ఆలోచించి “ఆర్టీపీసీఆర్ టెస్టు చెయ్యద్దాం” అన్నాడు.

ఎవరికో పోన్ చేసి పిలిపించాడు. కానేపట్లో పుల్ వీ.పీ.యా కిటలో ఉన్న ఒక వ్యక్తి వచ్చి సూర్య ముక్కలో నుండి శాంపిల్ కలెక్ట్ చేసుకున్నాడు.

‘రిజల్ట్ మీ మొబైల్కి వస్తుంది’ అని చెప్పి ఆదార్ కార్డ్ జిర్క్ తీసుకుని వెళ్ళిపోయాడు ఆ వ్యక్తి. మళ్ళీ గుబులు మొదలైంది సూర్యకు. ‘బగవంతుడా ... ఇదెం పరీక్ష అనుకున్నాడు.

డాక్టర్ మందులు కొంచెం మార్చి రాసిచ్చాడు. అవి కూడా కొనుకుని ఇంటికి వచ్చేశారు.

వచ్చాక, ఇద్దరూ నిదానంగా ఆలోచించడం మొదలు పెట్టారు. ప్రస్తుతం నడుస్తున్నది కరోనా కాలం. ప్రతీ ఆరోగ్య సమస్యనూ కోవిడ తోనే ముడి పెట్టేస్తున్నారు డాక్టర్లూ.. మీడియా వాహక్లూ.. అన్నీ కోవిడ లక్షణాలేనంటూ!

‘నాకు కోవిడ లేదు... నాది మామూలు రోగమే’ అని పేపెంట్ అరిచి గీ పెట్టుకున్నా వినడం లేదు డాక్టర్లు. అలాగని పేపెంట్ కూడా ఆ సమస్యనీ తేలిగూ తీసుకోవడం లేదు. ఏమో.. డాక్టర్లు చెబుతున్నట్టు అది నిజంగా కోవిడ వల్లనే అయితే ప్రాణాలకే ప్రమాదం కదా!

ఏది ఏషైనా సూర్యకు మోషన్సు తగడం లేదు కాబట్టి అన్ని పరీక్షలకు తలొగ్గాల్చిందే అని నిర్ణయించుకున్నారు.

“అనటు ఇన్ని సార్లు మనం హస్పిటల్స్ చుట్టూ తిరగకుండా.. ఒక రెండు రోజులు హస్పిటల్లో ఎడ్డిట్ అవుడామండీ ... హార్టిగా మీ సమస్య తగ్గాక వచ్చేద్దాం.”

ప్రీతి ప్రపోజల్ బాగా నచ్చింది సూర్యకు. “చూదాం.. ఇంకా మోషన్సు కంట్లోల్ కాకపోతే ఆ పనే చేద్దాం” అన్నాడు భార్యను ప్రేమగా చూస్తూ.

• • •

అర్థరాత్రి దాటింది. !

నెమ్ముదిగా మళ్ళీ మోషన్సు స్టార్ట అయ్యాయి. ఇంతలో మొబైల్కి మేసేజ్ వచ్చింది. ఇంతకు ముందు చేసుకున్న ఆర్టీపీసీఆర్ టెస్టు రిజల్ట్ అది -

‘యువర్ టెస్టు రిజల్ట్ అప్ డెటెడ్ ఏచ్ నెగెటివ్’ ఇద్దరూ హోప్గా ఫీలయ్యారు. రిపోర్ట్ అన్నీ నెగెటివ్ వస్తున్నా మోషన్సు ఎందుకు తగడం లేదో అర్థం కాలేదు.

“ప్రీతి .. మోషన్సు తగ్గేలా లేవు.. ఇంకాలేటు చేస్తే నేను మళ్ళీ అన్ కానియస్ అవోచ్చు.. వెళ్లి హస్పిటల్ లో ఎడ్డిట్ అవుతా..” అన్నాడు సూర్య.

“సరే ..” అంది ప్రీతి.

వెంటనే ఇద్దరూ దగర్లో ఉన్న ఒక మలీ స్టోపాలిటీ హస్పిటల్ వైపు దారి తీశారు.

ప్రోవే పక్కన ఉన్న ఆ హస్పిటల్ .. చీకట్లో దగ దగ మెరుస్తున్న స్టోర్ హాటల్లు ఉంది.





కారు హస్పిటల్ ముందు పార్క్ చేసి, పాత రిపోర్ట్ అన్ని ఉన్న ఫైల్ తీసుకుని ఎమరెస్ వార్డ్ వైపు వెళ్లారు. అక్కడ ఒక లేడీ డాక్టర్ ఉంది. ఈ మధ్యనే మెడిసన్ కంఫ్లీట్ చేసి ఫ్రెంచ్గా జాయిన్ అయినట్టుంది. హస్పిటల్కి అన్ని విధాలా లాభం తీసుకురావాలి అన్న ఘోషణ సెట్ తో పని చేస్తోంది.

వీళ్ను చూడగానే “కానేపు వెయిట్ చెయ్యండి ...” అని చెప్పింది. పక్కనే ఉన్న కుర్చీల్లో కూర్చున్నారు. చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని గమనించసాగాడు సూర్య.

ఎమరెస్ వార్డ్ లో దాదాపు అన్ని బెట్టు పేపెంట్స్ తో నిండి ఉన్నాయి. ప్రతీ బెడ్ దగ్గర ఒక ఆక్రీజన్ సిలిండర్ ఉంది. అంటే అందరూ కోవిడ్ బాధితులు అన్న మాట. ప్రైమరీ ట్రైప్పెంట్ ఇచ్చాక వాళ్ని కోవిడ్ వార్డ్కి షిఫ్ట్ చేస్తారు.

అక్కడికి ఒక వ్యక్తి వచ్చి లేడీ డాక్టర్ని బతిమాలుతున్నాడు.

“మేడం.. నా సీటీ స్కూల్ చూసి చెప్పండి.. భయంగా ఉంది.. అవసరమైతే ఇక్కడ ఎడ్చిట్ అవతాను” అంటూ అక్కడే ఎదురుగా నిల్చున్నాడు.

“వెయిట్ చెయ్యండి. స్కూల్ ఫిల్స్ రావాలి కదా ..” అని చెబుతేంది డాక్టర్.

కానేపటికి టెక్కీషియన్ ఫిల్స్ తెచ్చాడు. దాన్ని అక్కడి లైటింగ్ బోర్డ్ మీద పెట్టి పరిశీలనగా చూసి “లంగ్స్ లో ఇన్వొక్స్ ఉంది.. మీరు ఎడ్చిట్ అయి ట్రైప్పెంట్ తీసుకోవాల్సి ఉంది” అంది.

అతను “నేను లారీ ట్రైవర్ని మేడం.. డబ్బులు ఎంత అవతాయో చెబితే ఎరేంజ్ మెంట్ చేసుకుంటాను” అని చెప్పినిల్చున్నాడు.

“నేను మళ్ళీ పిలుస్తాను. మీరు వెళ్ని రిసెప్షన్ దగ్గర కూర్చోండి” అని పంపించేసింది. అతను ఈసురోమంటూ వెళ్ళిపోయాడు.

తర్వాత ఆ లేడీ డాక్టర్ సూర్య వాళ్న వైపు తిరిగి “చెప్పండి..” అంది. సమస్య మొత్తం చెప్పారు. పాత రిపోర్ట్, డాక్టర్ రాసిన స్లిప్స్ అన్ని చూపించారు. అన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలించింది ఆమె.

చిన్నగా నిట్టుర్చి “సరే .. ఇప్పుడు ఎందుకొచ్చారు” అంది డాక్టర్.

“మేడం .. మోషన్ ఎంతకీ తగ్గడం లేదు.. అన్ని టూబ్లెట్స్ వాడుతున్నాను .. తగి మళ్ళీ

వస్తున్నాయి. అనలే కరోనా కాలం .. ఒకసారి ఎడ్చిట్ అయి పూర్తిగా తగినాక వెళ్లామని అనుకుంటున్నాను.”

డాక్టర్ చిన్నగా నవ్వి “హస్పిటల్లో అనలు బెట్టు లేవండీ. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన పేపెంట్స్ ఎక్కువ మంది వస్తున్నారు. మీకు మెడికల్ ఇన్సూరెన్స్ ఉందా?”

“లేదండీ.. అయినా పర్మాలేదు. డబ్బులు కొంచెం ఎక్కువయినా ‘పే’ చెయ్యగలను” చెప్పాడు సూర్య.

చాలా సేపు ఆలోచించింది డాక్టర్. ‘ప్రసుత పరిస్థితుల్లో కోవిడ్ పేపెంట్స్ ని చేర్చుకుంటేనే లాభం. ఇలా చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలతో వచ్చిన వాళ్ని చేర్చుకుంటే వేస్ట్ అనుకుందో ఏమో -

“సరే .. ముందు చెస్ట్ స్కూన్ చెయ్యిద్దాం.. దాని రిజల్ట్ బట్టి ఎడ్చిషన్ గురించి ఆలోచిందాం.”

“మేడం.. రిపోర్ట్ ఎలా ఉన్నా నన్ను ఎడ్చిట్ చేసుకోండి” బతిమాలాడు సూర్య.

“తప్పకుండా .. ముందు బిల్లింగ్ సెక్షన్కి వెళ్ని డబ్బులు కట్టి స్కూన్ చెయించుకోండి.”

• • •

డాక్టర్ చిన్నగా నవ్వి

“హస్పిటల్లో అనలు బెట్టు లేవండీ. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన పేపెంట్స్ ఎక్కువ మంది వస్తున్నారు. మీకు మెడికల్ ఇన్సూరెన్స్ ఉందా?”

“లేదండీ.. అయినా

పర్మాలేదు. డబ్బులు కొంచెం ఎక్కువయినా ‘పే’ చెయ్య గలను” చెప్పాడు సూర్య.

చాలా సేపు ఆలోచించి డాక్టర్.

సూర్య బిల్లింగ్ సెక్షన్కి వెళ్ని ఆరు వేల రూపాయలు కట్టి స్కూన్ రూములోకి వెళ్లాడు. బెడ్ మీద పడుకోబెట్టి స్కూన్ చేశాడు టెక్కీషియన్. బయట ఉన్న ప్రీతి చాలా టెస్ట్ పడింది.

స్కూన్ అయింక బయటకు వచ్చి కూర్చున్నాడు. ఈ లోగా నర్స్ వచ్చి “బెడ్ మీద పడుకోండి సార్.. సెలైన్ పెడతాను..” అంది.

బెడ్ దగ్గరికి వెళ్లారు. అప్పుడే ఒక కరోనా పేపెంట్ ని ఆ బెడ్ పై నుండి వార్డ్కి షిఫ్ట్ చేశారు. భయం భయంగా పడుకున్నాడు అదే బెడ్ మీద.

పక్కనే స్టీల్ స్టూల్ మీద కూర్చుంది ప్రీతి. నర్స్ వచ్చి సూది గుచ్ఛి సెలైన్ పెట్టింది. చుక్క చుక్క సెలైన్ సూర్య ఒంటల్లోకి ప్రవహిస్తోంది. ఇంతలో స్కూన్ ఫిల్స్ తీసుకోచ్చి డాక్టర్కి ఇచ్చాడు టెక్కీషియన్. కొంచెం టెస్ట్ పడారు అంటే ప్రమాదం కదా..”

ఉండండీ.. లంగ్స్ లో ఇంఫెక్షన్ ఏమీ లేదు..”

‘హమ్మియ్య’ అనుకున్నారు దంపతులు.

“సెలైన్ పూర్తయాక రండి... మాట్లాడడాం” చెప్పి వెళ్నిపోయింది.

సెలైన్ పూర్తిగా ఎక్కిన తర్వాత డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాడు సూర్య అతన్ని అనుసరించింది ప్రీతి.

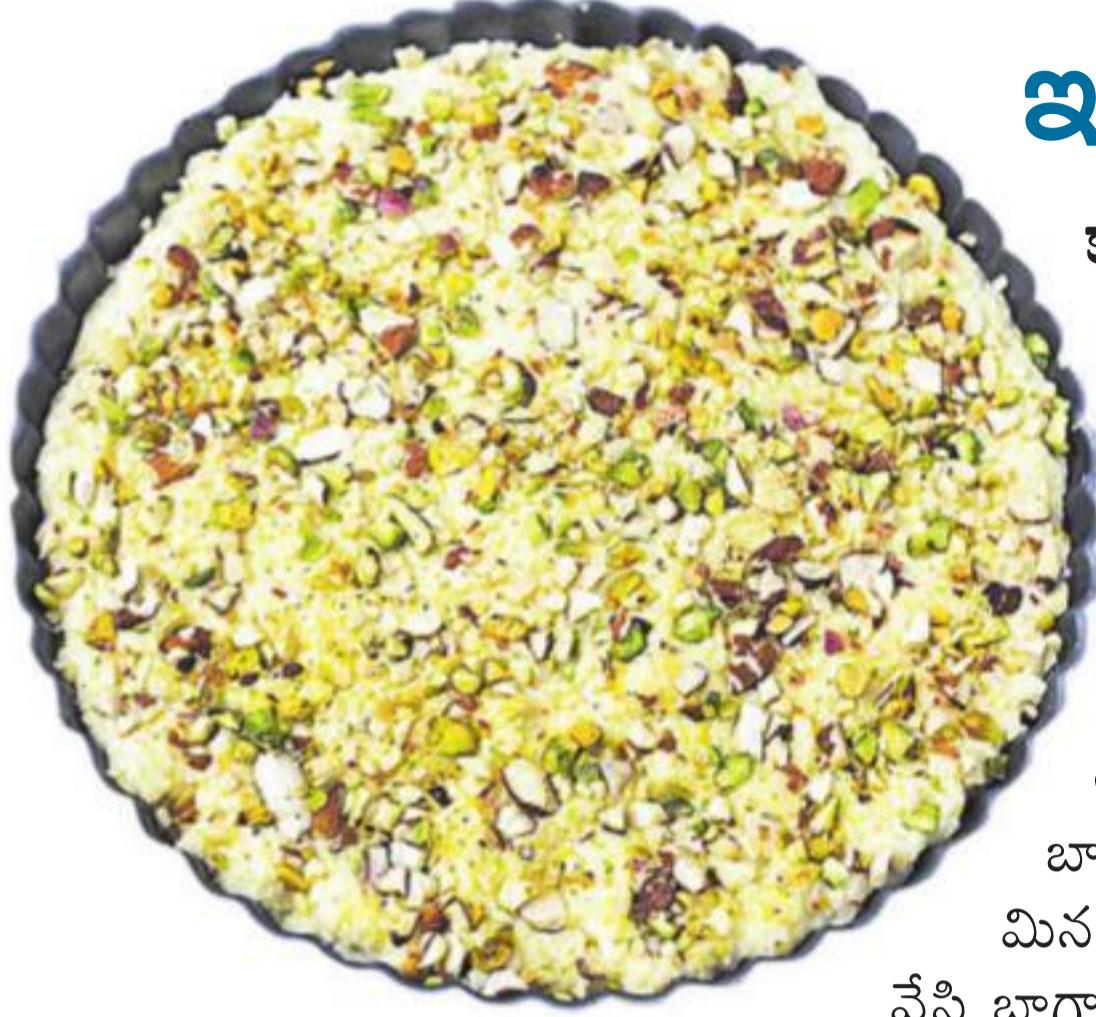
“చూడండి సార్.. మోషన్ కూడా కోవిడ్ లక్షణమే కాబట్టి కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీ విషయంలో అన్ని కోవిడ్ టెస్ట్లుగా నెగటివ్ వచ్చాయి. ఇంకా మీకు తగ్గడం లేదంటే బహుశా పుడ్ పాయిజనింగ్ అయి డయేరియాలా వచ్చి ఉండిచ్చు. కాబట్టి పెద్దగా భయపడాల్సిన పనేమీ లేదు. కాకపోతే అన్ని రూల్ అవట్ చెయ్యడానికి మీకు చెస్ట్ స్కూన్ కూడా చేసుకోమని చెప్పాను. లక్కీగా అది కూడా క్లీన్గా ఉంది. ఇంకా మోషన్ తగ్గక పోతే డి-డైమర్ బ్లడ్ టెస్ట్ కూడా చెయ్యాల్సి ఉంటుంది.”

“సరే మేడం.. మాకు ఎడ్చిషన్ ఇప్పించండి.. ఇంటి దగ్గర చూసుకోలేకపోతున్నాం.. భయంగా కూడా ఉంది” అన్నాడు సూర్య

డాక్టర్ ఇబ్బందిగా కదిలి “ఎడ్చిషన్ అంటే కష్టం సార్.. కోవిడ్ పేపెంట్ కే ప్రయారిటీ ఇస్తున్నాం. ఒక వేళ మిమ్మల్ని ఎడ్చిట్ చేసుకున్నా కూడా కోవిడ్ పేపెంట్ తో పాటూ ఉంటాలి. అంది ఇంకా ప్రమాదం కదా..” అంది.

“మరి ఎలామేడం.. మీరు ఎడ్చిట్ చేసుకుంటాను అంటే కదా డబ్బులు కట్టి స్కూన్ కూడా చెయించుకున్నాను” లాజిక్గా అడిగాడు సూర్య.

“కావచ్చ సార్.. స్కూన్లో ఇన్వొక్స్ కనబడితే తప్పకుండా ఎడ్చిట్ చేసుకునేవాళ్నా. కానీ మీకు నెగటివ్ వచ్చింది కాబట్టి ఎడ్చిషన్ అక్కరేదు. ఇంటల్ల



ఇన్సెంట్ కలాఖండ

కావలసిన పదార్థాలు: వనీర్ తురుము- రెండున్నర కప్పులు, పొల పొడి- ఒకటిన్నర కప్పు, తాజా మీగడ - ఒకటిన్నర కప్పు, చక్కెర- మూడు కప్పులు, యాలకుల పొడి- అర స్వాను, బాదం, పిస్తా తురుము - స్వాను.

తయారుచేసే విధానం:

లోతు, మందం ఉన్న బాణలిలో యాలకుల పొడి మినహ మిగతా పదార్థాలన్నిటినీ వేసి బాగా కలిపి పదివేను నిమిషాల

పాటు ఉడికించాలి. మిశ్రమం అడుగంటకుండా కలుపుతూనే ఉండాలి. మిశ్రమం ముద్దగా మారుతున్నప్పుడు స్వవ్ర కబ్బెసి యాలకుల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. నెఱ్య రానిన పడ్డంలోకి మిశ్రమాన్ని వేసి బాదం, పిస్తా తురుముతో అలంకరిస్తే ఇన్సెంట్ కలాఖండ రెడీ. వేడిగా ఉన్నప్పుడే చాకుతో ముక్కలుగా కట్ చేస్తే మంచిది.



కెచ్చెక్ ల్యూచ్



పైదరాబాదీ బిదారీ పరాటా

కావలసిన పదార్థాలు: మైదా- కప్పు, గోదుమ పిండి- ముప్పావు కప్పు, రవ్వ- అర కప్పు, ఉప్పు, నెఱ్య, నీళ్లు - తగినంత.

తయారుచేసే విధానం: మైదా, రవ్వ, గోదుమపిండిలో ఉప్పు, నీళ్లు వేసి చపాతీ పిండిలా కలుపుకుని పొవగంట మూతపెట్టాలి. ఆ తరవాత పిండిని చిన్న ముద్దలుగా విభజించు కోవాలి. ఒక్కొ ముద్దని గుండ్రంగా చిన్న రొట్టెలా వత్తాలి. దీని మీద స్వాను నెఱ్యని రాసి రెండు కొనలూ కలుపుతూ చుట్టుకోవాలి.. ఈ చుట్టుని ఓసారి పిండిలో అద్ద పూరీలా వత్తాలి. దీన్ని బాణలిమీద రెండు పైపులా నెఱ్య వేస్తూ ఎరగా కాలిస్తే పైదరాబాదీ బిదారీ పరాటా తయారు. మొత్తం ముద్దలన్నీ ఇలాగే వత్తుకొని కాల్చాలి.



ఖట్టా మీరా చట్టు



కావలసిన పదార్థాలు: ఖర్జూరాలు- కప్పు, చింతపండు- పావు కప్పు, బెల్లం తురుము- అర కప్పు, కారం పొడి- సగం స్వాను, జీలకర్ర- స్వాను, ఉప్పు- తగినంత.

తయారుచేసే విధానం: ఓ పాన్లో విత్తనాలు తీసిన ఖర్జూరం ముక్కలు, చింతపండు, మిగతా పదార్థాలన్నీ వేసి ఒకటిన్నర కప్పు నీళ్లు జతచేసి ఓ పావు గంట ఉడికించాలి. చల్లురాక మిక్కీలో మెత్తగా రుచి వడగడితే ఖట్టా మీరా చట్టు రెడీ. దీన్ని ఫ్రిజ్లో పెడితే పది రోజులు నిలువ ఉంటుంది.

స్టోర్ పుడ్

బెర్బునీ లవర్

కన్నగీటుతో పాపులర్ అయిన పీరోయిన్ ప్రియా ప్రకాశ్ వారియర్. ఆమెకు విర్యానీ ఇష్టం. అర్థరాత్రి ఇచ్చినా విర్యానీ వద్దనకుండా లాగించేస్తుంది.



చపాతీలు చేసిన్నంది

చపాతీ పిండి కలిపి, ఒత్తి, కాళ్లి మీకు అందిస్తుంది ఈ రోటీమేటిక్. ఇందులో పైన ఉన్న రెండు విడి కంప్లెన్సర్లలో చపాతీ పిండి, నీళ్లు వేయాలి. స్వచ్ఛ అన్ చేస్తే చాలు అదే పిండిని, నీటిని తీసుకుని ముద్దలా కలుపుకుని చపాతీ ఒత్తేస్తుంది. చపాతీ కాళ్లి ఇచ్చేస్తుంది. త్వరలో మనదేశంలో అందుబాటులోకి రానుంది.



స్టోర్ కిచెన్

అమృలంత దివ్యరూపాలే..

తు కిత్తేనీ అచ్చి పై - తు కిత్తేనీ భోలీ పై
ప్యారీ ప్యారీ పై ఉమా!..... ఉమా!, ఉమా!..... ఉమా!
కే యే జో దునియా పై - యే బని కాంబోంకా
తూ పుల్చెవారీ పై ఉ... మా ఉ... మా.....

(ఎంత మంచిదానివి నువ్వు.... ఎంత భోళాతనం నీది ప్రియాతి ప్రియమే నువ్వు అమ్మా!..... ఉ అమ్మా. అమ్మా..... ఉ అమ్మా ఈ లోకం ముళ్ళతో రూపొందింది..... నువ్వేమో పూదోటవి అమ్మా ఉ అమ్మా) అన్ని తెలిసిన శంకరుడిలో భోళాతనం ఉన్నట్లు, ఎన్నో భరించే అమ్మలో కూడా భోళాతనమే కనిపిస్తుంది. తన చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళ విసిరే మాటల తూటాలతో తనలోని అణువణువూ రక్తసిక్తమవుతున్నా, ఆమె ఎదలోంచి మమతల సుగంధమే గుభాజిస్తుంది. బిడ్డల సుఖ శాంతుల కోసం ఆమె దశాబ్దాల పర్యంతంగా అంతరాంతరాల్లో చేస్తూ వస్తున్న తపోఫలమది.

దుఖన్ లాగీ పై మా తేరీ అభియార్
మేరే లియే జాగీ పై తూ, సారీ సారీ రతియార్
ఉ మేరీ నిందియా పే అవ్వీ నిందియా భీ తూనే వారీ పై
// ఉమా.... ఉమా //

(అమ్మా! నీ కళ్లు ఎప్పుడూ దుఃఖమయాలే అయ్యాయి నాకోసం రాత్రులు రాత్రులన్నీ మేలుకునే ఉన్నావు నువ్వు నా నిద్రకోసం నీ నిద్రను ఆహాతి చేశావు నువ్వు //అమ్మా... ఉ అమ్మా//) బిడ్డకు జన్మనివ్వడం అంటే ఏమిటి? అన్నింటికీ సిద్ధపడటమే కదా! ఎందుకంటే పుట్టబోయే వాడు అసలేమపుతాడో ఏమాత్రం తెలియకుండానే, ఒక పసికండుకు జన్మనివ్వడానికి సిద్ధపడటం ఎంత తెగింపు? ఒకవేళ ఆ బిడ్డకు ఏదైనా జరిగినా జీవితమంతా భరించాల్సిందే కదా! ఏషైనా, బిడ్డల కోసం తన బతుకునూ, జీవితాన్ని బలిపెట్టి, కోవ్యోత్తిలా కరిగిపోతుంది. ఏ గుడి దీపమైనా, ఆమె గుండె దీపం కన్నా ఎక్కువేమీ కాదు కదా!

అవ్వొ నహీర్ తుర్మే సుభ్ర దుభ్ర కోయా
మై ముస్కూయా - తు ముస్కూయా, మై రోయా తూ రోయా
మేరే హన్ననే పే, మేరే రోనే పే తూ బలిపోరీ పై // ఉమా.... ఉమా //



చిత్రం: రాజు బెర్ రంక్ (1968)

గీతం: ఆనంద్ బక్కి
గానం: లతా మంగాప్పుర్
సంగీతం:
లక్ష్మీకాంత ప్యారేలాల్



(నీవైన సుఖదుఃఖాలంటూ నీకేమీ లేవు నేను నవ్వితే నువ్వునవ్వావు, నేను ఏడిస్తే నువ్వు ఏడ్చావు నా నవ్వు ఏడ్చుల నడుమ ఒక పరిత్యాగివై నిలిచావు నువ్వు //అమ్మా ఉ అమ్మా//) చాలామంది తల్లులకు తమమైన కష్టాలూ, సుఖాలూ అంటూ ఏమీ ఉండవు. బిడ్డలు ఏడిస్తే, తను ఏడిస్తే. బిడ్డలు నవ్వితే తను నవ్వుడమే తప్ప... తనకోసం తాను జీవించిన సందర్భాలే ఉండవు. అలా పిల్లల కోసమే గడిపే ఆ తల్లుల పరిత్యాగాన్ని ఎపరైనా ఎలా కొలవగలరు? ఫలితాన్ని ఆశించకుండా పనిచేయి అనే ఆ గీతా వాక్యాన్ని ఎవరూ ఆమె చెవిలో వేయకపోయినా, ఆ సూత్రాన్ని అనుసరిస్తూ జీవిస్తుంటుంది. కృతజ్ఞతగా ఆమెకు చేతులెత్తి మొక్కడం తప్ప ఆమె రుణం ఎలా తీర్చుకోగలరు?

మా బచ్చోంకీ జాన్ హోతీ పై,
వో హోతే పై కిస్కుత్తాలే జిన్కి మా హోతీ పై
కిత్తేనీ సుందర్ పై, కిత్తేనీ శీతల్ పై
న్యారీ న్యారీ పై // ఉమా.... ఉమా.... //

(తల్లే తన బిడ్డల ప్రాణం. అసలు సిసలైన అడ్పష్టవంతులంటే, అమ్మ ఉన్నవాళ్ళ మరి! ఎంత సుందరమో నువ్వు, ఎంత చల్లదనమో నువ్వు ఎంత అపురూపమో నువ్వు..... //అమ్మా ఉ అమ్మా//) బిడ్డల ప్రాణాలు తల్లి ఒడిలోనే ఉంటాయి. ఆమె గుండె గుడిలోనే ఉంటాయి. నిజానికి ఎ తల్లయినా బతుకు పోరాటం చేసేది తాను బతకడం కోసమేమీ కాదు. బిడ్డల్ని బతికించుకోవడం కోసమే! ఆ మాటకొస్తే లోకంలో తల్లిని మించిన సర్వసమగ్ర మూర్తి ఎవరు? అమ్మలోంచి జాలువారే అమృతాన్ని అందరూ ఆస్యాదిస్తారు గానీ, ఆ అమృతాన్ని కురిపించడానికి ఆమెలో ఎన్నెన్ని అంతర్యాధ్యాలు జరుగుతాయో ఎంతమందికి తెలుసు? నిజానికి ఆమెలో జరిగే ఈ ప్రక్రియలన్నీ, ప్రవాహాలన్నీ, అపురూపాలే. ఆ ప్రవాహాలకు ఆలవాలమైన అమృలంతా దేదీప్యంగా వెలిగే దివ్యరూపాలే!!

- బమ్మెర

<http://jeevanageretham.blogspot.com>



ద్రీన్ చిత్రం... చూడతరమా!

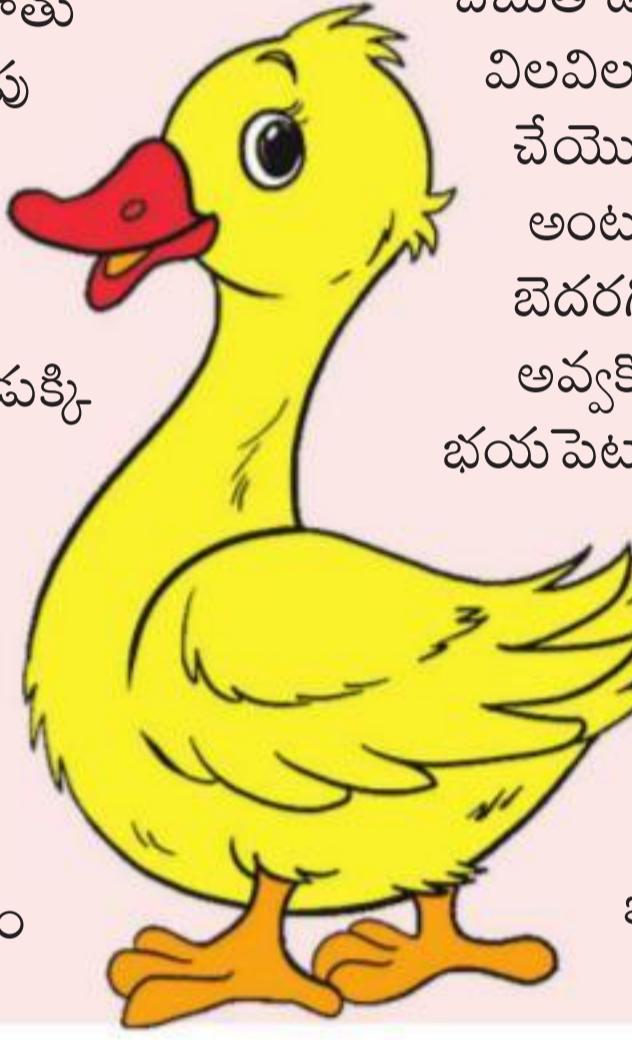


ఒకదాని వెనుక మరొకటి... రీడ్స్టు దాటుతున్న గొర్రెలమండకు సంబంధించిన దృశ్యం ... రీడ్స్టు మీద కారులోనీ, బైక్స్పైనీ ప్రయాణిస్తున్న అందరికి ఎప్పుడీ ఒకప్పుడు అనుభవమే. ... భూమార్గంలో ఆ సీన్ సాధాసీదా కనిపిస్తుంచి కానీ ఆకాశమార్గం నుంచి చూస్తే ఎలా ఉంటుంది? ఒక ప్రియాపాంలా అడ్పుతంగా ఉంటుంది. అందుకే ప్రముఖ ద్రీన్ ఫాటోగ్రాఫర్ లియోర్ పటీల తీసిన 'ప్రైమ్లాప్స్' విడియో నెట్టింట్లో పాల్చచల్ చేస్తూ అందర్లో ఆకట్టుకుంటోంది. ఇజాయిల్లోని ఒక గొర్రెల మందపై ఆయన ఒకటి కాదు రెండు కాదు... ఏకంగా ఏడు నెలల పాటు ద్రీన్ కెమెరాను ఫాటిక్స్ చేశాడు. అక్కడి పాలాల్లో, రీడ్స్టుపై వెయ్యి నుంచి పటిపోడు వందల గొర్రెల ప్రయాణాన్ని లియోర్ నిల్వోరామంగా చిత్రీకరించి, ఆ దృశ్యాలను 'ప్రైమ్లాప్స్' టెక్నికలో విడియోగా మలిచాడు. వేల గొర్రెలు ఒక చోటి నుంచి మరీ చోటికి వేగంగా కదులుతున్న ద్రీన్ పాట్స్ చేసిన కొన్ని గంటల్లోనే

అనుయాయ ఆనర్థం

ఒక ఊరిలో మణమ్మ అనే అవ్యాసినిచేది. అవ్యాసి ఉమ్మ అనే కుక్క ఉండేది. అవ్యాసి కొడుకు చాలా దూరంగా పట్టణంలో ఉండేవాడు. అందుకే అవ్యాసికి ఉమ్మినే లోకం. ఓసారి అవ్యాసి కట్టిపుల్లలు ఏరుతుంటే ఓ బాతు కనిపించింది. దాన్ని ఇంటికి తెచ్చుకుని ప్రేమగా చూడసాగింది. బాతు రోజుా ఏటికెళ్లి అవ్యాసినం చేపలు పట్టి తెచ్చేది. అవ్యాసి బాతుపై ప్రేమ చూపించడం ఉమ్మికి నచ్చలేదు. అనుయాయ పడేది. ఆ బాతు లేకపోతే అవ్యాసి ప్రేమంతా తన మీద చూపించేదని అనుకునేది. ఎలాగైనా ఆ బాతుని బయటికి పంపించేయాలనుకుంది. ఈలోగా అవ్యాసి కొడుకు పట్టణం నుంచి వస్తున్నట్టు ఉమ్మికి తెలిసింది. వెంటనే బాతు దగ్గరికి వెళ్లి అవ్యాసి కొడుకు రేవు పస్తున్నాడు. అతనికి బాతు మాంసం అంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే ఇన్నాళ్ల నిన్ను ప్రేమగా పెంచింది. కొడుక్కి నిన్ను కూరగా వండి వడ్డిస్తుంది. పారిపోయి ప్రాణాలు దక్కించుకో అని చెబుతోంది. బాతు ఆ మాటలు నమ్మి ఊరిచివరికి పారిపోతుంది.

అవ్యాసి ఉరంతా బాతు కోసం



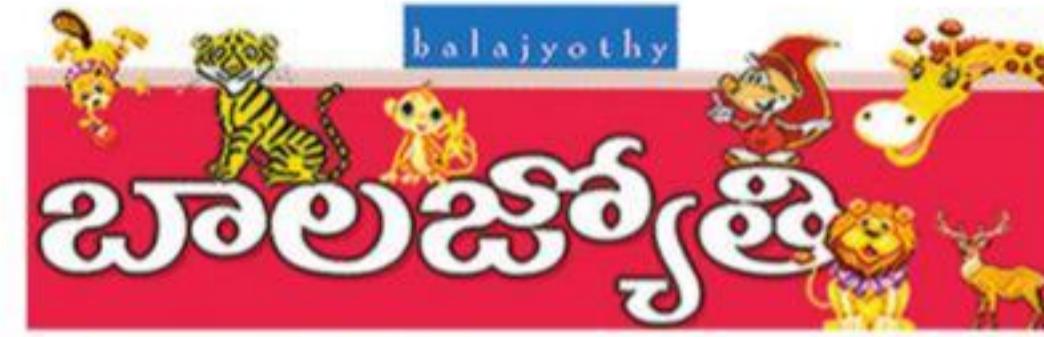
ఎతికి దిగాలుగా కూర్చుంటుంది. ఉమ్మి మాత్రం బాతు బాధ వదిలిందని సంతోషంగా ఉంటుంది. మరుసటి రోజు అవ్యాసి కొడుకు ఊర్లోకి వస్తూ బాతుని చూస్తాడు. దాని దగ్గరికి వెళ్లి ‘ఎందుకిలా ఒంటరిగా కూర్చుని ఎడుస్తున్నావ్’ అని అడుగుతాడు. బాతు తన కథంతా చెబుతుంది. విషయం పూర్తిగా అర్థమవుతుంది అవ్యాసిక్కి. ఉమ్మికి బుద్ధి చెప్పాలనుకుంటాడు. బాతుని అక్కడే ఉండమని చెప్పి ఇంటికి వెళతాడు. ఉమ్మిని ఓ గుంజకు కట్టేసి, మరోపక్క కత్తి నూరుతుంటాడు. ‘కుక్క రక్తం రోజుకో రెండు సూపులు పొట్ట చుట్టూ రాసుకుంటే కడుపునోపి తగ్గుతుందట’ అని తల్లికి చెబుతాడు. అది విని ఉమ్మి భయంతో విలవిలలాడిపోతుంది. తననేమీ చేయెద్దని, వదిలితే పారిపోతానని అంటుంది. ఉమ్మి బాతుని ఎలా బెదరగొట్టి పంపించో చెబుతాడు అవ్యాసి. అందుకే దాన్ని కూడా భయపెట్టాలనే ఇలా చేసినట్టు చెబుతాడు. ఉమ్మి తను చేసిన తప్పుకు పశ్చాత్తాపవడుతుంది. అవ్యాసి సహా ఊరిచివరికి వెళ్లి బాతుని సాదరంగా ఇంటికి తీసుకొస్తుంది.

అయిదు తేడాలేవి?

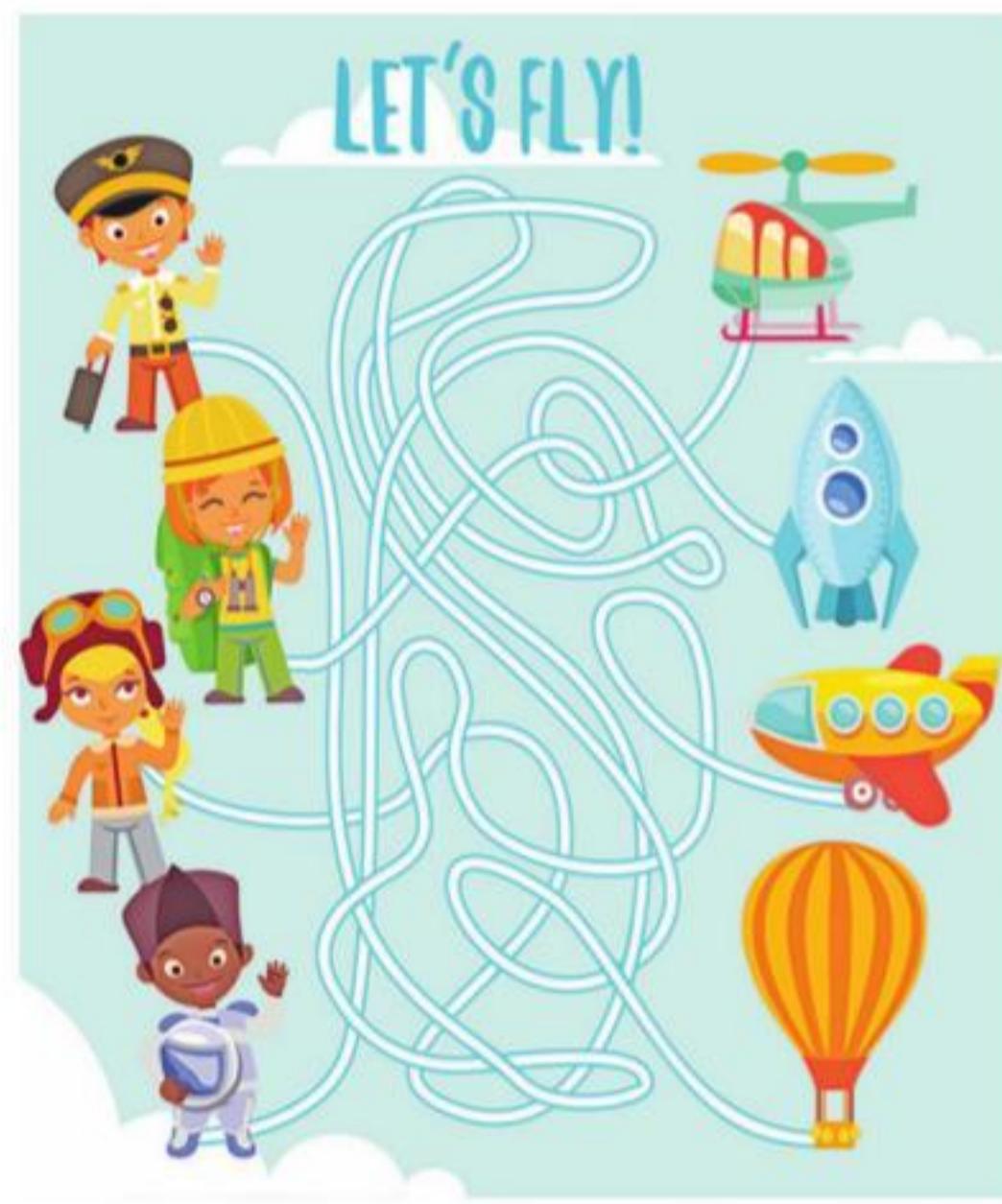


పొదుపు కథలు

- చూస్తే చూపులు, నవ్వితే నవ్వులు.
- క్రమమైన పయనం, నల్లపూసల సైన్యం.



దారేబి?



స్నైల్ వీజ్

చంటి: టీచర్... చేయని పనికి శిక్ష పడుతుందా?

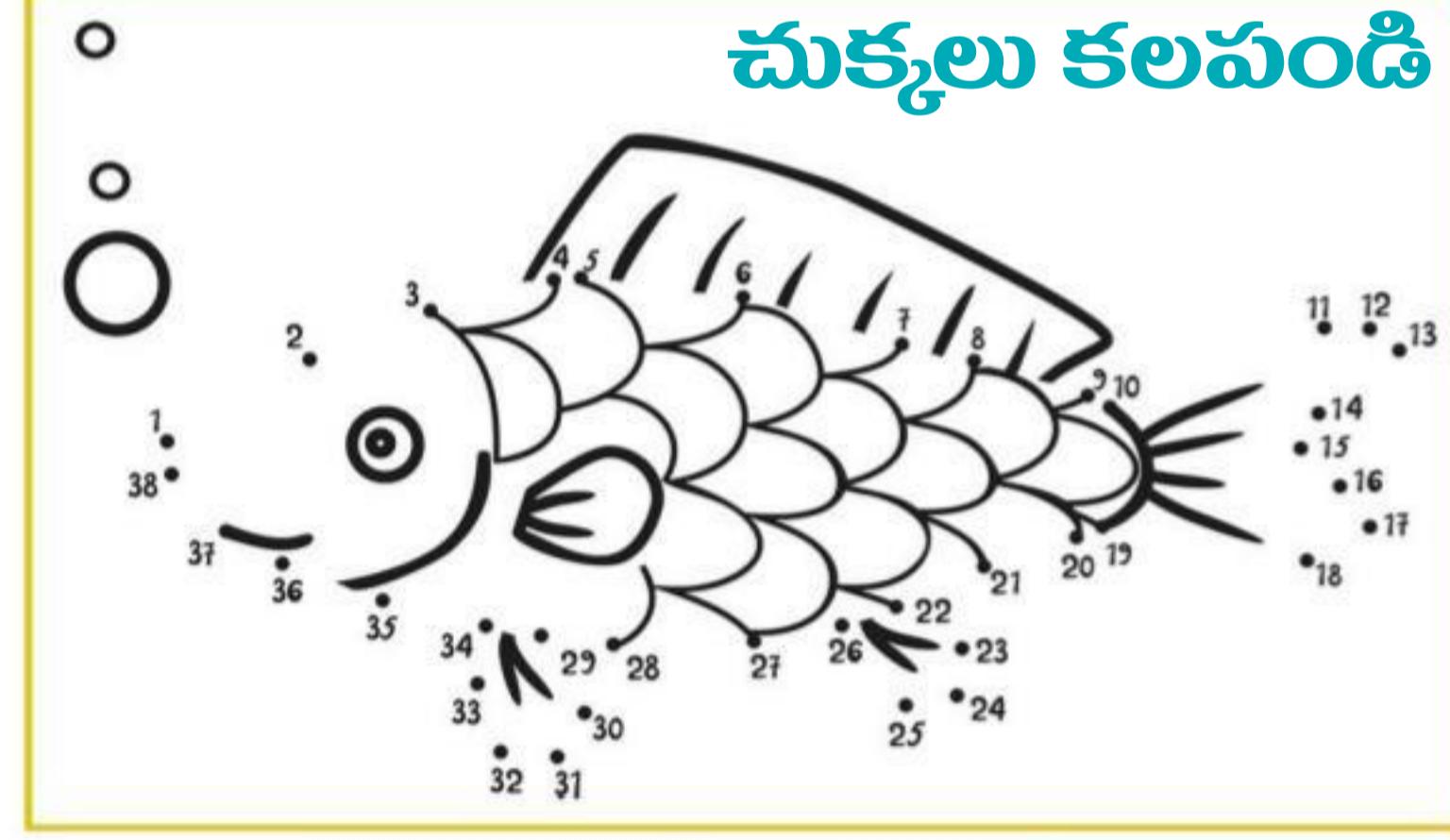
టీచర్: కచ్చితంగా పడదు

చంటి: హమ్మియా... నేను

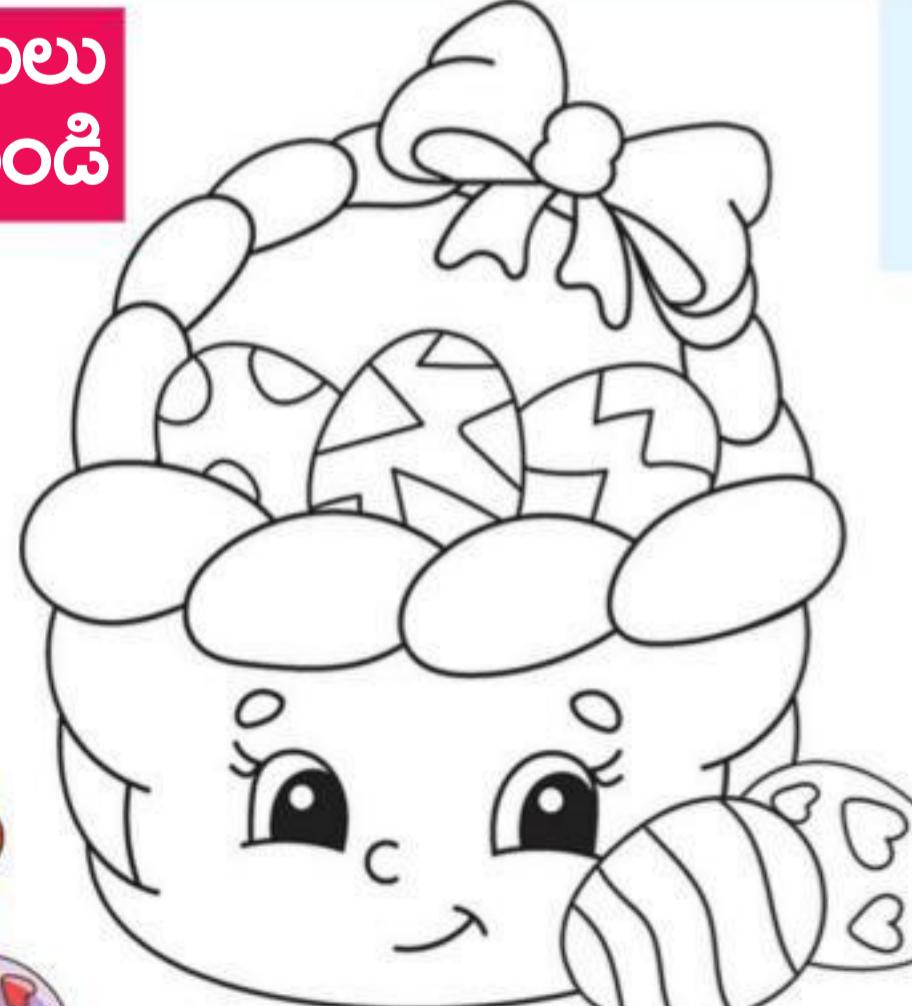
ఈరోజు హోమ్ వర్క్- చేయలేదు. నాకు ఎలాంటి శిక్ష పడదన్నమాట.

టీచర్: స్లిప్ బెస్ట్ అంటే ఏంటో తేలీదా మీకు?
బంటి: స్లిప్పులు పెట్టి రాసేది కదా టీచర్

చుక్కలు కలపండి



రంగులు వేయండి



ఔంగ రణాంగ
ఒంత్తికి రాణిక
ల్లిఱ్ల
సాంఘిక



రే

బహుముఖ ప్రజ్ఞాతాలి, ప్రసిద్ధ దర్శకుడు సత్యజిత్ రే అప్పుడెవ్వుడో బెంగాలీలో రాసిన నాలుగు చిన్న కథలను ఒక దృశ్య సంకలనంగా మలిచిన ప్రయత్నమే 'రే'. సత్యజిత్ రే తీసిన సినిమాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు పాంచినప్పటికీ, ఆయన రాసిన కథలు బెంగాలీలకు తప్ప చాలామంచికి తెలియవు. రే కలం నుంచి జాలువాలన 'ప్రైతిన్రీమ్' (ఫర్గెట్ మీ నాట), 'బహూరూపి' (బహురూపియా), 'స్వాట్లైట్' (ఇదే పేరుతో), 'బల్న భామిక్ ఎర్ బాయరమ్' (హంగామా ప్రో కో బరావ్) కథలను తీసుకుని ముగ్గురు దర్శకులు 'రే' పేరట తెర రూపం ఇచ్చారు. మనకు 'అంధాలజీ'లు కొత్తేం కాదు. గతంలో వచ్చిన 'లస్ట్ స్టోర్స్', 'అజీబ్ దాస్తాన్స్', 'డన్ కపోనియా', 'పియామ్', 'బాంబే టాక్సీస్'...వంటికి ఈ కోవలీకే వస్తాయి. ఓటీటీ వేబికలపై అన్ని భాషల్లో ఇలాంటి ప్రయత్నాలు ప్రస్తుతం జీరుగా సాగుతున్నాయి.

ఈ నాలుగు కథల్లో రెండింటినీ (ఫర్గెట్ మీ నాట, బహూరూపియా) శ్రీజిత్ ముబ్బీ డైరెక్ట్ చేస్తే, 'స్వాట్లైట్'ను వాసన్బాల రూపొందించారు. 'ఇమ్మియా', 'ఉడ్డా పంజాబ్', 'సోంచిరియా' సినిమాలతో బాలీవుడ్లో



స్వాజనాత్మక దర్శకుడిగా పేరుతెచ్చుకున్న అభిషేక్ చౌబే 'హంగామా ప్రో కో బరావ్'కు దర్శకత్వం వహించారు. నాలుగు కథలను ప్రైన్ అడాప్ట్ చేసుకుని, ఒక చిత్రగుచ్ఛంగా అందించే ప్రయత్నంలో... ముగ్గురు దర్శకులు కూడా ముగింపు విషయంలో ఒకే సూత్రాన్ని పాటించినట్లుగా నాలుగు ఎపిసోడ్లు చూసిన తర్వాత అర్థమపుతుంది. ప్రతీ ఎపిసోడ్లోని రెండు క్యారెక్టర్ల అంతర్ముఖం స్వప్తంగా అడ్డంలో ప్రతిభింబంలా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.

'ఫర్గెట్ మీ నాట్లో ఇప్పిత్ రామ నాయర్' (అలీ పజల్)ది కంప్యూటర్ బ్రైయిన్. ప్రతీది అతడికి గుర్తుంటుంది. మర్మిపోవడం అనేది ఉండదు. అందుకే ఘైనమిక్ ఎంట్రపెన్యూర్గా పేరు తెచ్చుకున్నాడు. అలాంటి మేదావిని రియా శర్ట్ (అనిందితా బోన్) 'మనిదరం అజంతా కేవ్లో కలిశాం' అంటూ అతడి మెదడుకు పనిపెడుతుంది. నిజంగా నాయర్ బోరంగాబాద్కు వెళ్లాడా? లేదా అమ్మెషియాతో బాధపడుతున్నాడా? అతడు తన కుటుంబంతో కలిసి 'దృశ్యం' సినిమా చూసిన తర్వాత జిరిగిన పరిణామాలు ఆసక్తిని రేపుతాయి. అలీ పజల్ తన నటనతో ఈ ట్రిలర్సు కట్టిపడేసేలా చేశాడు.

'బహూరూపియా'లో ఇంద్రాశిష్ సాహో (కేకే మీనన్) మెక్ష ఆర్టిస్ట్సుగా కనిపిస్తాడు. ఎక్కుడికెళ్లినా అవమానాలు అతడిని నీడలా వెంటాడుతుంటాయి. మెక్ష వేస్తున్న నటిని ప్రేమిస్తున్నానంటే ఆమె మాటలతో గాయపరిచి నిరాకరించింది. పనిచేస్తున్న చేట, ఇంటి యజమానితో... అన్ని చేటల్లా అవమానాలే. ఒక ప్రోసైటీక్ మెక్ష ఆర్టిస్ట్సుగా 'నా ముబ్బం మీద దుమ్ము ఉన్నా... నేను అద్దాన్ని శుభ్రంగానే ఉంచుతాను" అనే అతడి ఆలోచనలు ఏ దిశగా సాగాయనేది ఉత్సుంరను రేపుతుంది. సీరియస్గా సాగే ఈ డార్క్ డ్రామా చివర్లో 'దేవుడు, దెయ్యం' అనే నీతివాక్యాలతో ముగుస్తుంది.

పై రెండు ఎపిసోడ్లతో పోల్చితే 'హంగామా ప్రో కో బరావ్' కాస్త విభిన్నంగా సాగుతుంది. రైలులో ప్రయాణిస్తున్న ప్రముఖ కవి, గజల్

గాయకుడు ముసాఫిర్ అలీ (మనోజ్ బాజ్ పాయి)కి బోగీలో సహ ప్రయాణికుడు, మాజీ కుస్తి వీరుడైన అస్లామ్ బేగ్ (గజ్రాజ్ రావ్)తో విచిత్ర అనుభవం ఎదురవుతుంది. పదేళ్ల తర్వాత వారిద్దరూ మరోసారి రైలులో కలుసుకుంటారు. 'క్లిప్స్ మేనియాక్' (డోంగిలించాలనే కోరిక) అనే అంశంతో ఇద్దరు నీరియస్ వ్యక్తుల మధ్య జరుగుతున్న సంబాధం పైకి ఫన్నిగా కనిపించినప్పటికీ... ఇద్దరూ తమ నటనతో ఆకట్టుకుంటారు. 'హంగామా ప్రో కో బరావ్' అనేది ప్రసిద్ధ గాయకుడు గులామ్ అలీ పాడిన పాట. ముసాఫిర్ అలీ ఆయనను గుర్తుకు తెస్తానే ముగింపు అదరగొట్టాడు.

రే (ఎపిసోడ్లు)

నటీనటులు: కేకే మీనన్, మనోజ్ బాజ్ పాయి, గజ్రాజ్ రావ్, హర్షవర్ధన్ కపూర్, అలీ పజల్, రాధికా మదన్, శ్రేతాబుసు ప్రసాద్ తదితరులు

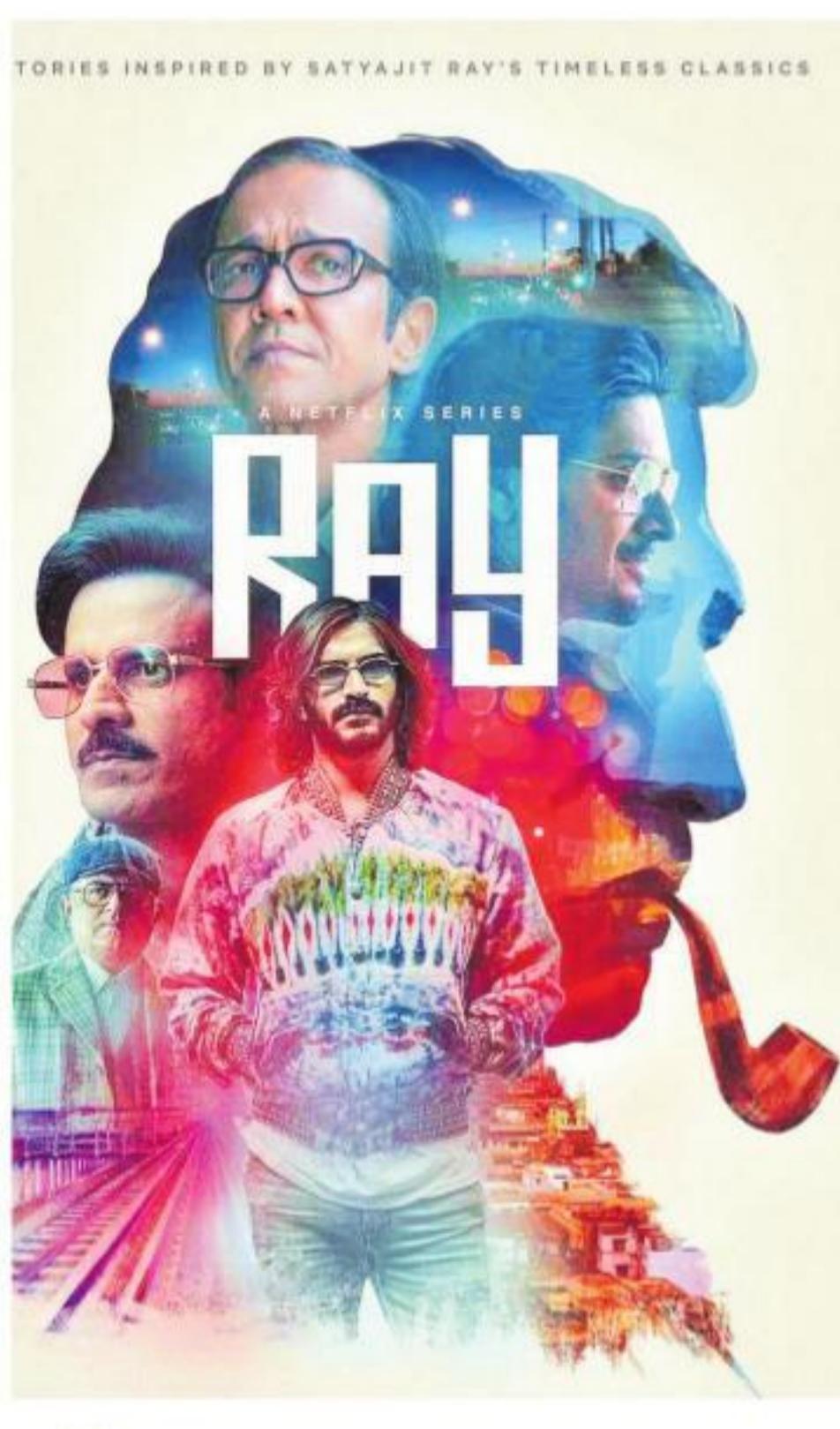
దర్శకులు: శ్రీజిత్ ముబ్బీ, అభిషేక్ చౌబే, వాసన్ బాల నిఫివి: ఒక్కో ఎపిసోడ్ క్రి సుంచి టెన్ నిమిషాలు

విడుదల: నెట్ఫీల్



వాసన్బాల రూపొందించిన 'స్వాట్లైట్' బాలీవుడ్ నటుడు విక్ర్ము అరోరా (హర్షవర్ధన్ కపూర్), దివ్యశక్తులు కలిగిన దీదీ (రాధికా మదన్)ల మధ్య సాగే చాలెంజ్. మూడు ఎపిసోడ్లతో పోల్చితే ఇది కాస్త వినోదాత్మకంగా రూపొందిందని చెప్పాలి. బాలీవుడ్లోని కొన్ని సంఘటనలు, ప్రభుత్వంతో స్టార్లకు మధ్య ఏర్పడే అభిప్రాయచేధాలు... ఇలా అన్నింటినీ వినోదం జోడించి చర్చించారు. మొత్తానికి ఒక్కో ఎపిసోడ్ సుమారుగా గంట పాటు సాగే రే' అంధాలజీ... ఆయన అభిమానులకు తప్ప, మిగతా ప్రేక్షకులకు ఒకింత నిరాశనే కలిగిస్తుంది.

- సి.ఎవ్



పనస వల్ల లాభాలు ఏమిటి?

పనస తొనలు, పనస పొట్టు పోషక విలువలు తెలియజేయండి.

- కృష్ణారావు, విజయనగరం

పనస కాయ పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు పైన గరకుగా ఉండే చెక్కుని తోలగించి కూర చేసుకోవడానికి వాడే దానినే పనస పొట్టు అంటారు. దీనిలో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ. పనస పొట్టు వండినపడు మాంసంలా ఉండడం వల్ల దీనిని మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయంగా శాకాహార వంటల్లో వాడతారు. తక్కువ మోతాడులో మాంసక్రత్తులు, కొప్పలు ఉన్నప్పుటికీ పనసలో అధిక ఖాగం పిండిపడార్థాలే. పండే కొద్దీ ఈ తొనల్లో సహజమైన చక్కెరల శాతం పెరుగుతుంది. చాలా పండ్ల లాగానే ఇది కూడా ఓ మోస్తరు కెలోరీలనే కలిగి ఉంటుంది. పండ గ్రాముల పనస తొనలు కేవలం తొంటై కెలోరీలే. మనకు అవసరమైన దాదాపు అన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు పనసలో ఎంతో కొంత ఉంటాయి. పనస కాయలో ఉండే పొట్టాపియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో, సోడియం ప్రభావాలను తిప్పికొట్టడంలో సహాయ పడుతుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, ఎముకలు బలహీనమవడాన్ని నివారిస్తుంది. కండరాలు, నరాల పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది. వయసు ప్రభావం, సూర్యాశ్చి వల్ల చర్చానికి జరిగే హాని నుండి పనసలో పుష్టులంగా ఉన్న విటమిన్ - సి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పైటో కెమికల్స్ నరాల రుగ్గుతలను నివారించేందుకు, హార్టోస్ సమతుల్యతను కాపాడేందుకు ఉపయోగపడతాయి.



నాకిప్పుడు మూడోనెల. కాస్త నీరసంగా ఉంటోంది. ఎటువంటి ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది?

- సుచరిత, హైదరాబాద్

మొదటి మూడు నెలల్లో కొంత మంచి గర్జణి స్త్రీలకు ఎలాంటి ఆహారమూ సపించదు. అయినా కూడా కడుపులోని బడ్డ స్కమంగా ఎదగడానికి సరైన ఆహారం తీసుకోవడం అత్యవసరం. ఒకేసాలి ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోకుండా రెండు గంటలకోసాలి ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. బాగా వేడిగా కానీ చల్లగా కానీ కాకుండా సాధారణ ఉప్పొగ్గుతలో ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే కడుపులో తిప్పడం తగ్గుతుంది. రోజుకు రెండు సార్లు పాలు, పెరుగు లేదా మజ్జిగ తీసుకోవాలి. రెండు పూటలా పప్పు ఆహారంలో భాగం కావాలి. అలాగే ఆకుకూరలు రోజు తీసుకోవాలి. ఒకసాలి పండ్లు తప్పనిసరి. తల్లికి, బిడ్డకు అవసరమయ్య విటమిన్లు, ఖనిజాలు కలిగిన బాదం, వాల్ట్స్, పిస్త్రో పప్పు కూడా తినడం మంచిది. నూనె, పంచదార ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తగ్గించాలి. ముఖ్యంగా, బయట ఆహారం తీసుకుండా ఇంట్లో వండిన ఆహారం తినడమే సురక్షితం. ఒకవేళ ఆహారం తినకుండా ఎక్కువ సేపు ఉండవలసిన అవసరం వస్తే కొబ్బరినీళ్లు, ఏదైనా పండ్లు, మజ్జిగ లాంటివి తీసుకోవడం మంచిది.



నాకు జూట్టు రాలే సమస్య ఉంది. ఈ మధ్య అవాంచిత రోమాలు కూడా పస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలకు తగిన ఆహారం సూచించండి.

- మల్లిక, కామారెడ్డి

జూట్టు రాలడం, అవాంచిత రోమాల సమస్యలతో పాటు మీరు అధిక బరువుతో కూడా ఉన్నట్టయితే అది హర్షోనుల వల్ల కావచ్చు. ముందుగా మీ లక్షణాలకు కారణాన్ని పైద్యుల సహాయంతో నిర్మారించుకోవడం క్రేయస్తరం.

జూట్టు రాలడాన్ని నివారించడానికి

ఆహారంలో కొన్ని రకాల

జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంచిది. ఆహారంలో ప్రాటీస్లు అధికంగా ఉండేలా చికెన్, చేప, గుడ్లు లాంటివి తప్పకుండా తీసుకోండి. అలాగే, మాంసాహారంతో పాటు పాలు, పెరుగు, పప్పుదాన్నాలు, ఆకుకూరలు కూడా ఎంతో అవసరం. వీటన్నిటిలో ఉన్న పరన్, జింక, సెలీనియం మొదలైన ఖనిజాలు జూట్టు రాలకుండా ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి అత్యవసరం. అంతే కాకుండా బాదం, ఆకోట్, నువ్వులు, అవిసెగింజలు మొదలైన వాటిల్లో ఉండే ఒమేగా-3 ప్లౌటీ ఆసిండ్సు కూడా మీ సమస్య నివారణకు కొంత వరకు ఉపయోగపడతాయి.

ఆహారంలో జాగ్రత్తలతో

పాటు, మీ జీవన

విధానంలో ఆందోళనను

తగినచుకునే ప్రయత్నాలు

చేస్తే మంచిది. రాత్రి కనీసం

ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటల

నిద్ర కూడా అవసరం.

డా. లహరి సురారపనేని

న్యూట్రిషన్స్,

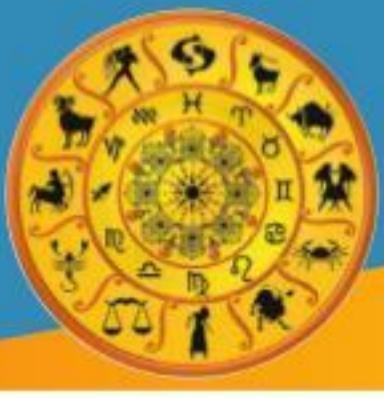
వెల్నెన్ కస్టమ్స్

nutrifulyou.com

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

— 27 — ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి * 11 జూలై 2021





ఆసుప్రమం

11-17 జూలై 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

శ్వం

అశ్విని, భరణి,
కృత్తిక 1వ పాదం



అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. ఆదాయం సంతృప్తికరం. ప్రణాళికలు వేసు కుంటారు. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. మాట నిలబెట్టుకుంటారు. బంధుమిత్రులతో సత్యంబంధాలు నెలకొంటాయి. గృహం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. ఆది, గురువారాల్లో అపరిచితులతో జాగ్రత్త. చెల్లింపుల్లో మెలకువ వహించండి. ఇంటి విషయాలు పట్టించుకోండి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు.

కూత్రకం

పునర్వసు 4వ
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్మేష



అనుకూలతలు నెలకొంటాయి. ఆందోళన తగ్గి కుదురుపడతారు. మీ జోక్యం అనివార్యం. పనులు సానుకూలమవుతాయి. ఆదాయ వ్యాయాలు సంతృప్తికరం. గురు, శుక్రవారాల్లో నగదు ద్రో చేసేటపుడు జాగ్రత్త. పత్రాలు అందుకుంటారు. వివాహయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. ఎజెస్సీలు, మధ్యవర్షులను విశ్వసించవద్దు. చిన్ననాటి పరిచయస్తులు తారసపడతారు. వాహన చేదకులకు అత్యుత్సాహం తగదు.

తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి,
విశాఖ 1,2,3 పాదాలు



పట్టుదలతో అనుకున్నది సాధిస్తారు. బంధువులతో తెగిపోయిన సంబంధాలు బలపడతాయి. ఖర్చులు అధికం, ప్రయోజనకరం. కొన్ని సమస్యలు నుంచి బయటపడతారు. పనులు త్వరితగతిన సాగుతాయి. మంగళ, బుధవారాల్లో ముఖ్యులతో కలయిక వీలుపడదు. వివాహయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. ఒక సంబంధం ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. వాహనం ఇతరులకివ్వవద్దు.

శుక్ర

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



ఆశావహ దృష్టధంతో మెల గండి. ఏ విషయాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించవద్దు. అవకాశాలు చేజారినా ఒకందుకు మంచిదే. ఆంతరంగిక విషయాలు గోవ్యంగా ఉంచండి. వ్యాపకాలు సృష్టించుకోవటం శ్రేయస్వరం. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవ. ఆదివారం నాడు పెద్ద ఖర్చులు తగిలే ఆస్కారం ఉంది. పనులు మొక్కబడిగా పూర్తి చేస్తారు. పిల్లల మొండితనం ఆసహనం కలిగిస్తుంది. ఆశ్మేష నుండి నుండి నుండి.

శుష్ఠం

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



వ్యవహారధక్కతతో నెట్టుకొస్తారు. ముందుచూపుతో తీసుకున్న నిర్దయం సత్ఫులితమిస్తుంది. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. దనలాభం ఉంది. ఖర్చులు అధికం. సంస్కలసాపనలకు తరుణం కాదు. సోమ, మంగళవారాల్లో అనుకోని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. పోగోట్టుకున్న వస్తువులు లభ్యంకావు. పిల్లల చదువులపై మరింత శ్రద్ధ వహించాలి. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది.

మధునం

ముగశిర 3,4; ఆశ్ర,
పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు



ప్రతి విషయంలో దైర్యంగా ఉంటారు. కొన్ని సమస్యలు సద్గుమణిగుతాయి. సకాలంలో చెల్లింపులు. బుధవారం నాడు పత్రాలు, ఆభరణాలు జాగ్రత్త. ఒక సమాచారం ఆలోచింప చేస్తుంది. గృహమార్గు ఫలితం నిదానంగా కనిపిస్తుంది. ఆశించిన పదవులు దక్కువు. పట్టుదలతో యత్నాలు సాగించండి. ఆంతరంగిక విషయాలు వెల్లిడించవద్దు. నమ్మకస్తులే తప్పుదారి పటిస్తారు. వేదుకకు హజరవుతారు.

కన్స

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,
చిత్త 1,2 పాదాలు



శుభకార్యాన్ని నిరాడంబరంగా చేస్తారు. ఆప్సులు రాకపోవటం నిరుత్సాహం కలిగిస్తుంది. ప్రముఖులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ అభిప్రాయాలను కచ్చితంగా తెలియజేయండి. పట్టుదలతో యత్నాలు సాగించండి. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. రాబడి పై దృష్టి పెడతారు. పనులు మండిగొండి. బాధ్యతలు జాగ్రత్త. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరం.

ధుముని

మూల, పూర్వాషాఢ,
ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం



ప్రతికూలతలు అధికం. మనస్సు చికాకుగా ఉంటుంది. ఏ విషయంపై ఆసక్తి ఉండదు. ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. స్థిమితంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. ఆశ్మేయుల కలయిక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. అవకాశాలు చేజారినా ఒకప్రాణికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కార్యక్రమాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. పనులు హడావడిగా సాగుతాయి. పిల్లల భవిష్యత్తుపై శ్రద్ధ వహించండి. గృహంలో మార్పుచేర్చుకు అనుకూలం.

వీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



ఈ వారం యోగదాయకమే. కష్ణానికి తగ్గి ప్రతిఫలం అందుతుంది. ప్రముఖుల ప్రశంసలందుకుంటారు. ఖర్చులు విపరీతం. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడుతారు. ఒక వ్యవహారంలో మీ జోక్యం అనివార్యం. మీ సలహా ఉభయులకు అమోదయోగ్యమవుతుంది. పోన్ నందేశాలను విశ్వసించవద్దు. అపరిచితులు మౌనానికి ఆస్కారం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్య విషయాలపై దృష్టి పెడతారు.

కశ్మీర్ ప్రజల అంతరాత్మకు అక్షరరూపం

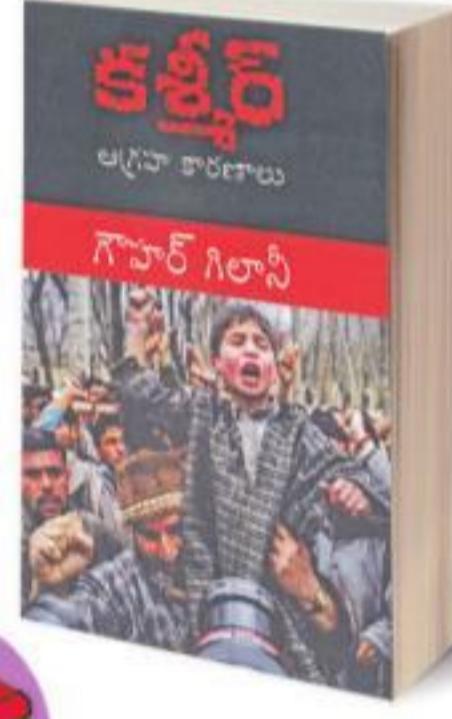
కశ్మీర్ సమస్య మీద చాలామంది చాలా పుస్తకాలు రాశారు. ఎవరికివారు, వారు పరిశీలించిన విషయాలు, వాళ్ళకు తోచిన విశ్లేషణలు, వాళ్ళ దృష్టిలో పరిష్కారమూర్గాలు చెప్పారు. ప్రభుత్వాలు తమ తమ భాష్యాలతో విధానాలు రూపొందించి జనం మీద రుద్ధతూ వచ్చాయి. కశ్మీర్ వివాదాన్ని కేవలం శాంతిబడ్డతల సమస్యగా చూడటానికో, ఈ పోరాటంలోని రాజకీయ, ఆర్థిక, మానవహక్కుల కోణాన్ని మాత్రమే చూడటానికో అలవాటు పడిన డిల్టీ లోని విధాన కర్తలు, రాజకీయ నాయకులు, విశ్లేషకులు తగిన పరిష్కారం చూపలేకపోయారని 'కశ్మీర్ : రేష్ అండ్ రీజన్' రచయిత గౌహర్ గిలానీ ఆవేదన చెందుతున్నారు. సమస్యను తోసిపుచ్చటం, భూబాగాన్ని రక్షించుకోవటం, శత్రువులను ఓడించి నాశనం చేయటం అనే మార్గాలే ఎంచుకోవటం వలన సంప్రదింపుల వ్యవస్థకు విశ్వసనీయత పోయిందని తేల్చి చెప్పారు. అయితే, అయిన ఈ విధమైన అభిప్రాయానికి రాపటానికి జరిపిన క్షేత్రస్థాయి అధ్యయనం, ప్రత్యక్ష అనుభవాల వ్యవధి పాతికేళ్ళు. వెలుపలి వాళ్ళ సానుభూతి రచనలకూ, గౌహర్ గిలానీ సహసుభూతి రచనకూ ఉన్న తేడా మనకు అడుగుగునా కనబడుతుంది. కశ్మీర్ ప్రజల అంతరాత్మకు అంత స్ఫుర్ణంగా ఆవిష్కరించగలిగారు. అందంగా ఉండే ఈ ప్రాంతాన్ని ఏడు దశాబ్దాల సంఘర్షణ ఎలా ద్వండం చేసిందో చెబుతూ తాను చిన్నతనంలో ఎదుర్కొన్న అనుభవాలను కూడా గుదిగుచ్చారు. 2010 తరువాత పత్రికలను అదుపుచేసే రాజకీయాలు ఎలా నడిచాయో, ఎలాంటి పదశాలం వాడాలో కూడా నిర్దేశించి ప్రభుత్వం ప్రకటనలను ఆయధంగా ఎలా వాడుకుందో చెప్పారు. కశ్మీర్ సమస్య మొత్తాన్ని సరళంగా, సూటిగా, అనేకమట్టాలను సోదాహరణంగా వివరిస్తూ, ప్రజల మనసులో మాటలు అక్షరబధ్యం చేస్తూ సాగిన ఈ పుస్తకం కచ్చితంగా పారకులను ఆకట్టుకుంటుంది. వ్యాసాలు, టీవీ చర్చల ద్వారా పరిచితుడైన గౌహర్ గిలానీ మొదటిసారిగా ఒక హర్షిస్తాయి పుస్తకం వెలువరించారు. తెలుగువారి కోసం దీన్ని అనువదింపజేసి 'కశ్మీర్ ఆగ్రహ కారణాలు' గా తెలుగులో ప్రచురించిన మలుపు బుక్సును అభినందించాలి. మూలాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవటంలో అనువాదకురాలు రమాసుందరి విజయవంతమయ్యారు.

కశ్మీర్ మీద వారికున్న అవగాహన, ఆసక్తి ఈ అనువాదానికి పురికొల్పినట్టు అర్థమవుతూనే ఉంది. అయితే, తెలుగులో రాసేటప్పుడు ప్రతిసారీ ఇంగ్లీష్ వాళ్ళం గుర్తుకొచ్చి ఆ ప్రభావంతో రాయటం వల్ల ఇది అనువాదమని అనుక్షణం పారకులకు గుర్తుకు రావటం ఒక్కటే చిన్న సమస్య.

- తోట భావనారాయణ

కశ్మీర్ ఆగ్రహ కారణాలు

రచన : గౌహర్ గిలానీ; అనువాదం : రమాసుందరి
పేజీలు : 296, వెల : రూ.250, ప్రతులకు : 98665 59868



ప్రధాన వస్తువు ప్రకృతే

'నీజి' అనే కలం పేరుతో నీజాలనే రాస్తున్న

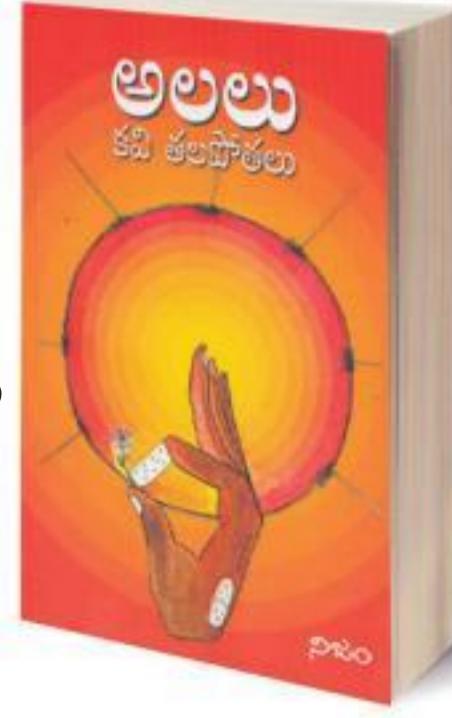
గార శ్రీరామమూర్తిది నలబై ఐదు సంవత్సరాలకు పైబడిన పాత్రికేయ జీవితం. ఉత్సేఖలూ, శబ్దాలంకారాలతో అక్షరాలను పుటంపెట్టి అందించగల భాషాజ్ఞానం, వైపుణ్యం పుష్మలంగా కలిగిన శ్రీరామమూర్తి రచన ఎప్పుడూ కవితామయమూ, కళాత్మకమూ అవడంతో పాటు తప్పనిసరిగా ప్రయోజనాత్మకమూ కావాలని విశ్వసించే అక్షరకారుడు. అయిన తప్పనిసి శ్యాసిస్తూ తననుతాను మననం చేసుకుంటూ ఆత్మాన్యేషణ స్థితిలో అందిస్తున్న 'కవి తలపోతల' కలలు కలలుగా అలలై విస్తరించి ఉన్నాయి. 'నీటిలో నీలాకాశాన్ని చూచి/ దిగివచ్చిన నశ్శత్రాల్లా/ తెల్ల కలువలు', 'ఆకాశం పలకమీద చుక్కల అక్షరాలను దిద్దే చంద్రుడు/ పక్కం రోజుల్లోనే జ్ఞానపూర్ణుడొతాడు/ ఎకాగ్ర పరనశక్తిని చాటుతాడు'; 'జలపాతానిది పతనమూ, ఉత్సానమూ?/ పండు రాలడం - నీచమూ, ఉచ్చమూ?/ కిరణాలు భూమిని సోకడం దిగజారడమూ, ఎగబాకడమూ?/ అన్ని అదోయానాలూ తిరీగమనాలు కావు, దిగడమూ ఎక్కడమే' - భావ వైవిధ్యం, అన్యయంపు ఇక్కడ మనల్ని చక్కితుల్ని చేస్తుంది. 'సంసారాగ్నిలో అనుక్షణం దగ్గరువుపూ హాసించే/ ప్రతి వనితా అగ్నిపునీతే/ రామానలానికి జీవితకాలం ఆహాతయ్యే సీతే'; 'పగటి వెలుగును రాత్రి చీకటి తాకదు/ చంద్రుణ్ణి సూర్యుడు అంటుకోడు/ రెంటినీ నడిపేది కాలం ఎదురెదురులను ఎదుగనిస్తుంది/ ప్రజాస్వామ్యబంధం'; 'నీటి పారలను ఒకటొకటిగా విప్పి చూడు, తడి తడి తడి/ గాలి హృదయాన్ని కవ్యం పట్టి చూడు, శ్యాస శ్యాస శ్యాస/ వెలుగును వెయ్యాసార్లు ఉత్తికి చూడు వికాసం వికాసం/ దేవుళ్ళ దెవుడూ సంహరం సంహరం సంహరం/ వినాశకులను ఆరాధించే జూతి విలసిల్లదు'. వస్తుప్రధాన కవి హృదయాన్ని ప్రస్తుతపరుస్తున్న ఈ కొన్ని కవిత్వ వాక్యాలను గమనిస్తే శ్రీరామమూర్తి మనకు స్పష్టంగా అర్థమవుతాడు.

- రామా చంద్రమౌళి

అలలు (కవి తలపోతలు), కవి : నిజం

పేజీలు : 192, వెల : రూ. 125, ప్రతులకు : 98483 51806

కీత్తు పుస్తకాలు



ఇవీ వచ్చాయి

అగర్వాల్ చెట్ల పెంపకం

రచన : ఎన్.కె.ఎమ్. పాపా
అనుస్మానికి : తల్లూడ్రగడ రవికుమార్
పేజీలు : 192, వెల : రూ.250
ప్రతులకు : 63019 54084

గుండె సువ్వడి (కవిత్వం)

రచన : బి. శశికుమార్
పేజీలు : 72, వెల : రూ.90
ప్రతులకు : 99632 65159

మనములమై బ్రతకాలి (కవిత్వం)

రచన : డా. కె. దివాకరరాచారి
పేజీలు : 144, వెల : రూ.100
ప్రతులకు : 93910 18972

గున్నపూలు (కవిత్వం)

రచన : అల్లూడి శ్రీనివాస్
పేజీలు : 55, వెల : రూ.50
ప్రతులకు : 83416 63982

సామ వేదము

(తెలుగు వచనానువాదము)
పేజీలు : 288, వెల : రూ.200

బ్రత్త సూతాలు

రచన : యం.వి. నరసింహారెడ్డి
పేజీలు : 288, వెల : రూ.250
ప్రతులకు : 040 - 27562236

గాన గంధర్వదు

సినిమా కోసం చిట్టి నవల
రచన : బి.యస్. జగదీష్
పేజీలు : 94, వెల : రూ.100
ప్రతులకు : 87121 53417

శ్రీనివాసుని సేవలో విలసిన హలివిల్లు

రచన : ఎన్.వి. నరసింహం
పేజీలు : 380, వెల : రూ.180
ప్రతులకు : 63003 29245

సలికొత్త ఆపు - పులి కథలు

రచన : గరిపెల్లి అశోక్
పేజీలు : 57, వెల : రూ.156
ప్రతులకు : 98496 49101

పాలజాతాపారణము పరిచయం

రచన : బాలాం

నిర్మతలుగా అన్నదమ్ములు

ఎపాత్ర ఇచ్చినా దానికి పూర్తి న్యాయం చేయగల అధ్యత నటుల్లో కైకాల సత్యనారాయణ ఒకరు. ఆయన పేరు చెప్పగానే కొన్ని వందల పాత్రలు లలా కళ ముందు కనిపిస్తాయి. కెరీ ప్రారంభంలో ఎస్తిఅర్కు డూహీగా కొన్ని చిత్రాల్లో నటించిన సత్యనారాయణ, ఆ తర్వాత ఆయనకు సన్నిహితుడై 102 చిత్రాల్లో కలిసి నటించి, ఓ లికార్టు నెలకొల్పారు. తెరమీద హారీగా ఎస్తిఅర్క, విలన్గా సత్యనారాయణ కనిపించి పశీటాపశీటిగా నటిస్తుంటే, ఆడియోన్స్ ఆనందంతో ఈలలు వేసేవారు.

సత్యనారాయణ మంచి నటుడే కాదు, అభిరుచి కలిగిన నిర్మత కూడా. తన సౌందర్యాను కైకాల నాగేశ్వరరావుతో కలసి ఎస్తిఅర్క, ఏయన్నార్, కృష్ణ, శోభన్ బాబు, చిరంజీవి, బాలకృష్ణ వంటి అగ్రహారీలతో చిత్రాలు నిర్మించారు. వాటిలో 'బంగారు కుటుంబం' ఒకటి. అక్కినేని నాగేశ్వరరావు, జయసుధ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రానికి దాసరి దర్శకుడు. అంతే కాదు మొదలియారీలో ఓ విభిన్న పాత్ర కూడా పశిపించారు దాసరి. ఈ సినిమాలో విలన్ పాత్ర సత్యనారాయణి. ఈ చిత్రం ఘాటింగ్ స్టోర్లో దాసరితో

సత్యనారాయణ సౌందర్యాను ఉన్న దృశ్యమిది.

-వినాయకరావు



మిస్టర్ ఆండ్రూ

1	గ	ి	2	బా	3	వ	4	య	5	ఆ	6	శం
7	వా	ర	జా	సి	8	న	మ	వ	ర్చి	కొ	క	
క్రం	10	మ	డి	11	తొ	12	ర	కొ	13	ఆ	రా	
14	బం	తి	ి	15	ల	16	ర్చు	క	కొ	కొ	ఖ	
త	దూ	17	జిం	క	18	రా	ట్టుం	19	ము	ర		
మ	కు	21	టం	22	థ	23	జు	24	దా	రు	జం	
కం	25	ప	ల్లం	26	లం	27	పం	28	న	గు		
మే	క	28	తూ	29	పి	30	చె	31	శ	లు		
30	న	31	వ	32	రి	33	చీ	34	డ			
మా	35	ప	టి	36	టి	37	టా	38	మీ	నం		
40	మ	39	క	41	కి	42	అ	43	సూ	రా	ద	

• మీ అభిప్రాయాలు/సూచనల కోసం..
sunday.aj@gmail.com

పూరణం

నిర్వహణ : గౌరుసు

1	2	3	4	5	6	7
8		9		10	11	
				12	13	
			14		15	16
17	18	19		20		21
		22	23		25	26
			28		31	32
29	30			34		33
			35			

అడ్డం

- మీనాక్షి కొలువుతీరిన దక్కిణాది పుణ్యక్షేత్రం (3)
- దేవత (3)
- పక్కల బందిఖానా (3)
- అల్లరివాడు (4)
- రాత్రి (2)
- తోడబుట్టినది (4)
- నిట్రాడు; కంబము (2)
- రెండు జానల కొలత (2)
- గర్వం; పొగరు (2)
- వరస (3)
- ఈ పేట గుంటూరు సమీపంలోని ఒక టోన్ (5)
- తాడు చుట్టి పిల్లలాడే ఆట వస్తువు (3)
- పొత్తుడు (4)
- ఆతిద్వం (2)
- మాక్కికము (4)
- ఒక దక్కిణాది ప్రముఖ గాయకుడు (4)
- మన్మథుడు (3)
- మిద్ది ఇల్లు (3)
- లక్ష్మీదేవి (2)
- డబ్బు రూపేణా వేసే శిక్క (4)

నిలవు

- - - దుఃఖానికి చేటు! (3)
- వాడుకలో ధూమశక్తం (2)
- విశ్వాద సత్యనారాయణ

సృష్టించిన పడగలు? (2)

- అన్నంతో వండే పులుపు వంటకం (4)
- అల్లరి పిల్లలు ఇల్ల హీకి ఏం వేస్తారు? (3)
- సుకుమార్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఒక సినిమా (4)
- గాడిద (3)
- వ్యతిరేకత తెలుపుట (4)
- మూక; గుంపు (3)
- సర్వం బోల్తా పడింది (3)
- పింగళి దృష్టిలో ఆడపారి మాటల్లో - కాదంటే?! (3)
- చోరుడు (2)
- ప్రవాహం; నది (4)
- చెల్లు పత్రం; తీసుకున్నది అందినట్టు ఇచ్చే పత్రం (3)
- మనకు తెలిసిన కంచెర్ల గోపన్సు?! (4)
- ఒక రకం మల్లె (2)
- నిజం కాని బోంకుమాట (3)
- ఆత్మేయ ఏ కవిగా ప్రసిద్ధి? (3)
- విసనకర (4)
- ఆన; ఉత్సర్పు (2)
- వంశి; పిల్లనగ్రోవి (3)
- ఆరున్నిక్కటి?! (2)
- దర్శకరత్న ఇంటిపేరు (3)
- సుగ్రీవుడి సతి (2)
- తెరవెనక భల్లాలదేవ (2)
- సహదేవుడి మాత (2)
- చర్మవ్యాధి (2)

చెప్పులు చెవికెక్కాయి

ప్రాహీల్న్, ఫ్లిప్‌ఫ్లాప్స్, మాన్, క్రాక్స్... ఇలా రకరకాల చెప్పులు. వాతినే డిజైన్లుగా మార్చి చెవిరింగులు తయారుచేస్తున్నారు ఆర్టిషిషియల్ జ్యాయలరీ డిజైనర్లు. స్టడ్స్, హ్యాంగింగ్‌గా మార్చి స్టయిలిష్ లుక్స్‌ను అందిస్తున్నారు. అంతేకాదు పెండెంట్లు, బ్రేవ్‌లెట్లు, ఆంక్లెంట్లుగా కూడా రూపాంది స్తున్నారు. కాదేదీ అమృయిల జ్యాయలరీకి అవ్వరం.



కనువిందు చేసే కొబియా పర్వతం ఇది. జపాన్‌లోని ప్రసిద్ధ పర్వతమానంతాపంచుకు (ప్రాంతం, కొబియా అనే మొక్కలు కాలానుమణంగా రంగులు మారుకొండి వింత. ఈ మొక్కలు వెనులో అక్షపచ్చగా ఉండి అలా అట్టిబర్ నెలకల్లా ముదురు గులాబి, ఎరుపురంగుల్కి మారిపోతాయి.

