

2
సూపర్
‘ఫిట్’
గ్రెడ్



12 మూల్తి ఫిదా...
సుధ సదా!

16 ‘నీకోసం వెలసింది
ప్రేమ మంచిరం’



ఆదివారం ఆంశ్రజ్యుతి

14 ఫిబ్రవరి 2021

HAPPY
Valentines Day ↗

ప్రేమ యుద్ధం...



సుపర్ 'ఫిట్' గర్డ్

టాలీవుడ్ కథానాయికల్లో టాప్ వన్ రేసులో ముందున్న సుందరి పూజా పెగ్గే. 'అల వైకుంరపు రంలో..' సినిమాతో అమృతి గ్రావ్ అంతెత్తుకు చేరింది. నటనతో పాటూ ఆమె అందం, ఫిట్నెన్ కూడా ప్రేక్షకు లను ఆకట్టుకోవడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషించాయి. ఈ బుట్టబొమ్మ ఫిట్నెన్ రహస్యాలేంటో తెలుసుకుండామా.

ఫిట్నెన్ ట్రైక్

హీలోయిన అనగానే అందానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారని అనుకుంటాం కానీ పూజా డిఫరెంట్. ఆమె మొదటి ప్రాధాన్యం మాత్రం ఫిట్నెన్కే. పూజ ఇన్స్టా ఖాతా తెరిస్తే చాలు అన్ని ఫిట్నెన్ పోటోలే దర్శనమిస్తాయి. బాలీ వడ్కు చెందిన ఉత్తమ ఫిట్నెన్ త్రైనర్లను శిక్షకులుగా నియమించుకుంది. నష్టుతా పురోహిత్, అదితి దేశ్వరాండే, హరిస్న జేమ్స్ ఆమెకు రోజుా చేయాలిన్ వర్గవుట్లను ముందే వివరిస్తారు. సినిమా షెడ్యూల్ట్ బిజీగా ఉన్నా కూడా కచ్చితంగా త్రైనర్లు చెప్పిన సమయానికి వర్గవుట్లు చేసి తీరుతుంది పూజ.



'పలాటీస్'తో మొదలు

పూజ తోలి సినిమా 'మొహంజదారో'. హృతిక్ రోఘన్తో నటించిన ఆ సినిమాలో పూజను చూసి బక్కపల్చటి పిల్లలు, అన్స్ ఫిట్ గర్డ్ అంటూ కామెంట్లు చేశారు. ఆ మాటలే ఆమెలో కనిసి పెంచి 'ఫిట్నెన్ ట్రైక్సు చేశాయి. రోజుా 45 నిమిషాల పాటూ వర్గవుట్లు చేయడం ప్రారంభించింది. 'పలాటీస్'తో తన వర్గవుట్ సెషన్ మొదలు పెడుతుంది. కేలరీలను కరిగించడంలో పలాటీస్ ముందుంటాయి. అంతేకాదు పొట్ట దగ్గర కొప్పు తగ్గేలా చేస్తాయి. పూజ దాదాపు పావుగంట సేపు పలాటీస్ చేస్తుంది. పొట్ట నుంచి కింది భాగాన్ని దృఢంగా చేయడానికి ఈ వర్గవుట్ ఉపకరిస్తుంది.



కలోర్లల లెక్క

ఇండస్ట్రీలో నిలదొక్కుకోవాలంటే అందం, ఫిట్నెన్ రెండూ అవసరమని చెబుతుంది పూజ. ఆ క్రమంలో ఆహారం కూడా ముబ్బయాత్ర పోషిస్తుందని అంటోంది. తాజా పండ్క రసంతో తన రోజును మొదలు పెడుతుంది. టోస్ట్, కప్పు పెరుగు, ఒట్ట్ వంటివి బ్రేక్పాస్ట్లో తింటుంది. లంచ్లో రైస్ లేదా రోటీలు, ఉడికించిన కూరగాయలు, పప్పు, పండ్క రసంతో ముగిస్తుంది. రాత్రి పూట చాలా తేలికపాటి ఆహారాన్ని తీసుకుంటుంది. ప్రతి రెండు గంటలకోసారి ఏదో ఒకటి తింటుంది. ఏది తిన్నా ఎన్ని కెలోరీలు తింటుందో లెక్కచూసుకుంటుంది. బరువు పెరగకుండా జాగ్రత్త పడుతుంది. నెయ్య, కొబ్బరినూనెతోనే వంటకాలు వండించుకుంటుంది. జంక్ పుడ్ తింటే మాత్రం ఆ రోజు ఎక్కువ సేపు జిమ్మెలోనే గడువుతుంది.



గాలిలో వేలాడే ఏరియల్ సిల్ఫ్



ఇది కష్టతరమైనదే. అయినా పావుగంటసేపు ఏరియల్ సిల్ఫ్ వర్గవుట్లు చేస్తుంది. ఇందులో పైనుంచి వేలాడుతున్న పొడవాటి తాళ్లాంటి వస్తుల సాయంతో గాలిలోనే రకరకాల వర్గవుట్లను చేస్తారు. వాటిని చేయడంలో పూజ దిట్ట. పొట్ట నుంచి పైభాగం (అప్పర్ బాడీ) దృఢంగా మారేందుకు ఏరియల్ సిల్ఫ్ ఉపకరిస్తాయి. అందుకే రోజుా కచ్చితంగా ఏటిని చేస్తుంది. దీంతో గుండె కండరాలకు సత్తువ లబిస్తుంది. శరీరం దృఢంగా ఉంటే ఎంత సేపయినా అలసట లేకుండా, ఉత్సాహంగా మాటింగ్లో పాల్గొనవచ్చని అంటోంది పూజ.

క్రొన్స్ ఫిట్ ట్రైనింగ్

ఇవి ఇంట్లోనే ఎవరికి వారు చేసుకోగలిగిన సులభ మైన వర్గవుట్లు. పూజ రోజుా రకరకాల క్రొన్స్ ఫిట్ వర్గవుట్లు చేస్తుంది. రోజులో దాదాపు పావుగంట సేపు ఈ ట్రైనింగ్లోనే ఉంటుంది. ఇందులో భాగంగా బరువులు ఎత్తడం, తాడు పట్టుకుని గెంతడం, పరిగెత్తడం, రోయింగ్, బరువైన కెటీల్బాల్ను ఎత్తి దించడం వంటి చాలా రకాల వర్గవుట్లు ఉంటాయి. ఏటి వల్ల శరీరం లోని కండరాలు దృఢంగా మార తాయి. గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. బరువు పెరగకుండా ఉండేందుకు క్రొన్స్ ఫిట్ ట్రైనింగ్ తనకు సహకరిస్తుందని చెబుతోంది పూజ.



విషయసూచిక

CONTENT

- ▶ బిట్ బ్యాంక్ 4
- ▶ పుడ్ - న్యూట్రిషన్ 6
- ▶ ప్రేమ యుద్ధం... 7



- ▶ మూర్తి ఫిదా.. సుధ సదా! 12
- ▶ మీకు తెలుసా? 15
- ▶ 'సీకోసం వెలసింది ప్రేమ మందిరం' 16
- ▶ ఏం కామెడీరా సామీ! 18
- ▶ జీత్ కీ జిడ్ 19
- ▶ కహో పురూ... కహో కథమ్ (కథ) 20
- ▶ కూరగాయల రారాజు కాకర 27
- ▶ క్యాలెండర్ దేవడు... ఈ కలెక్షన్ 29

న్యూన్
మేకర్

ధిల్లీ శివార్లలో రైతు ఉద్యమం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి రాకేస్ టెకాయిత్ పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది. కేంద్రం తెచ్చిన ముాడు వ్యవసాయ చట్టాలను రద్దుచేయాలనే వాదనను గట్టిగా వినిపిస్తున్న ఈ నాయకుడు, ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపించగలరని రైతులు బలంగా నమ్ముతున్నారు.

ప్రేమ పండగ

ఫిబ్రవరి 14న 'వాలంబైన్ డే' అనే విషయం అందరికి తెలిసిందే. కానీ ప్రేమికుల దినోత్సవానికి వారం రోజుల ముందు నుంచే (ఫిబ్రవరి 7) ఈ వేడుకలు మొదలవుతాయి. అయితే ఈ వేడుక కేవలం కొత్తగా ప్రేమలో పడినవారికి మాత్రమే కాదు... తమ ప్రేమను కలకాలం సరికొత్తగా ఉంచుకోవాలనుకునేవారి కోసం కూడా. ఫిబ్రవరి 7న మొదలయ్యే వాలంబైన్ మీక్లో వరుసగా రోజ్ డే, ప్రపోజ్ డే, చాకోలెట్ డే, ప్రామిన్ డే, హగ్ డే, కిన్ డే... చివరగా 14న వాలంబైన్ డే ఉంటుంది. ఈ రోజునే ప్రేమికుల దినోత్సవంగా పిలుస్తారు. ప్రియుడు, ప్రియురాలు లేని వారి కోసం ఆ మరుసటి రోజు అంటే ఫిబ్రవరి 15న 'సింగిల్స్ అవెరెనెన్ డే'గా జరుపుకుంటారు. దీనిని కొంతమంది ప్లార్ట్ కట్లో 'ఎన్‌ఎడి (సాఫ్)' డేగా పిలుస్తారు. ఈ వేడుకను చాలాదేశాల్లో అనధికారికంగా జరుపుకోవడం విశేషం.

3 ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి * 14 ఫిబ్రవరి 2021

epaper.andhrajyothy.com

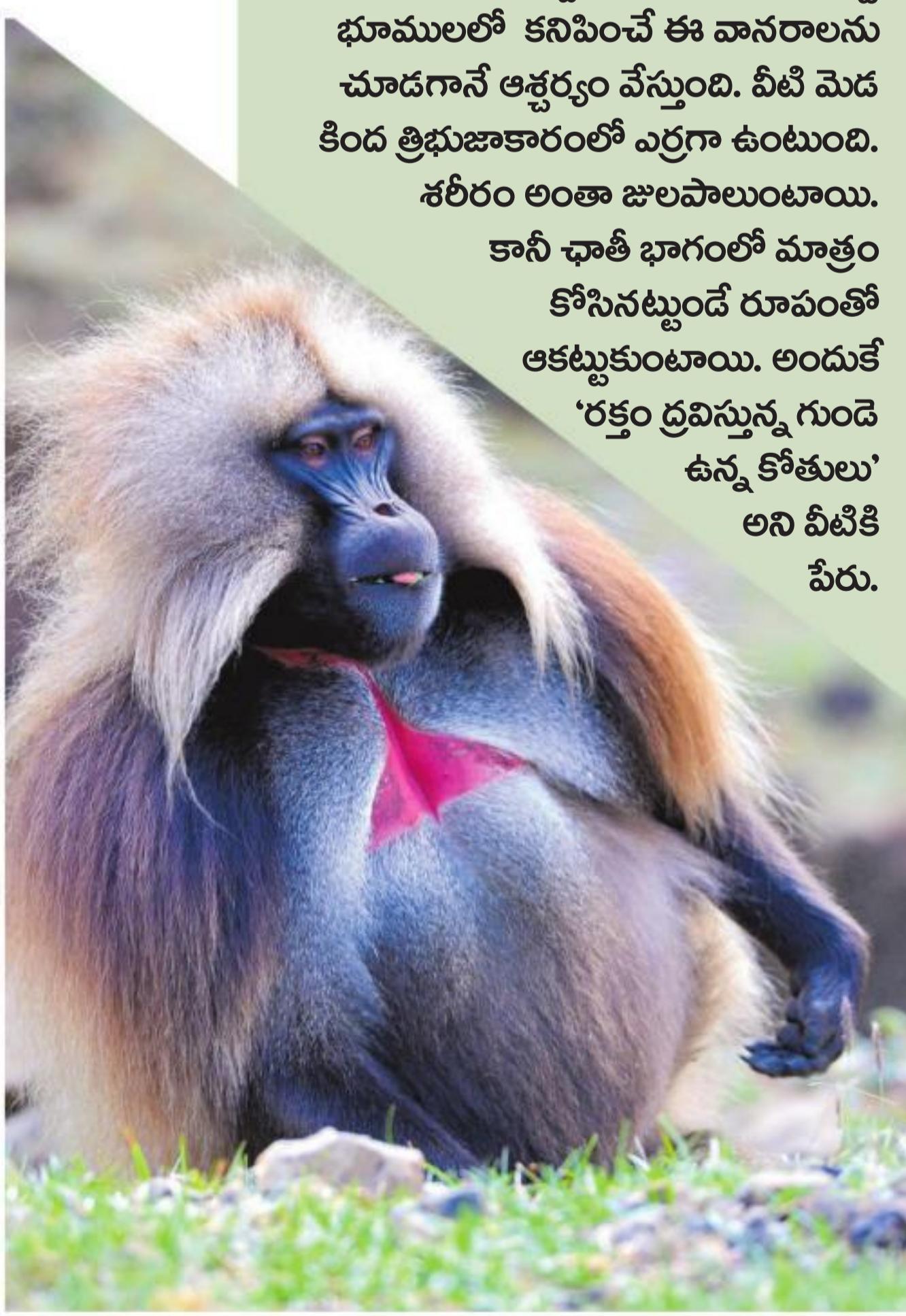


ఆ లోయ కోసం..

అక్కడికి వెళ్లే టూరిస్టులు హృదయం కోసం వెతుక్కుంటూ వెళుతుంటారు. ఆ డారిలో ఎన్ని గంటలైనా నడుస్తుంటారు. అమెరికాలోని ఆరిజోనాలోని పేజీ నగరం సమీపంలో ఉంది అంటలోప కానియన్. ఇద్ద భౌగోళిక వింత. వేల ఏష్టగా జరిగిన భౌగోళిక మార్పులకు అలల లాంటి ఎర్ర రాతి లోయలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ లోయ లోపలికి వెళితే మరో లోకంలోకి వెళ్లిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఎగువన ఓ చోట రాళ్ల మద్ద గుండె ఆకారం ఏర్పడింది. ఈ ఫోటోలో కన్నిస్తోంది అదే.

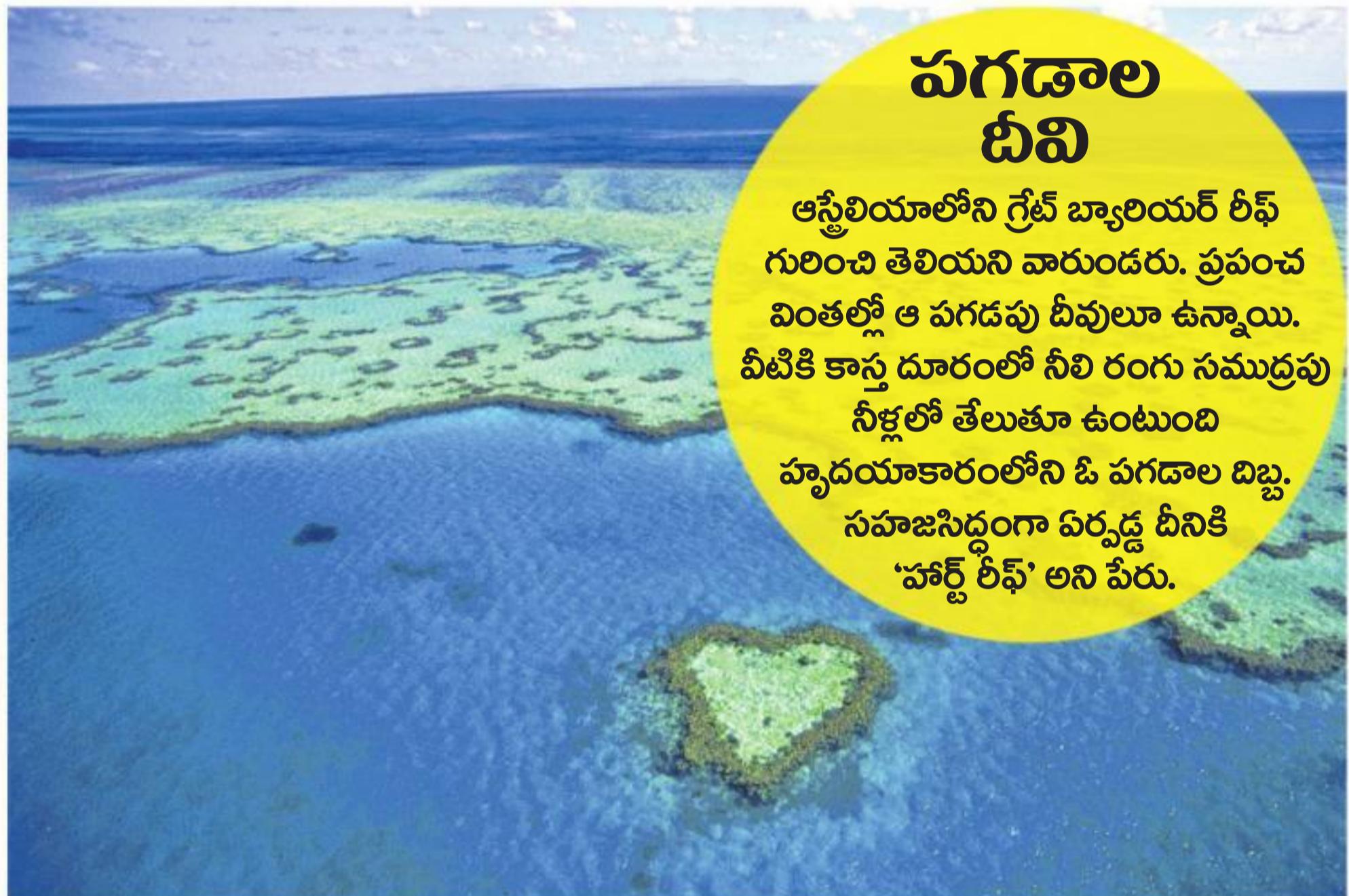
ఎర్ర ఛాతీ కోతులు

కేవలం గడ్డి మాత్రమే తిని బతికే కోతులుగా గెలాదోలు పేరుతెచ్చుకున్నాయి. సపన్ను గడ్డి భూములలో కనిపించే ఈ వానరాలను చూడగానే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. వీటి మొడ కింద త్రిభుజాకారంలో ఎర్రగా ఉంటుంది. శరీరం అంతా జులపాలుంటాయి. కానీ ఛాతీ భాగంలో మాత్రం కోసినట్టుండే రూపంతో ఆకట్టుకుంటాయి. అందుకే ‘రక్తం ద్రవిస్తున్న గుండె ఉన్న కోతులు’ అని వీటికి పేరు.



ఆందాల సరస్వ

సహజ వింతలకు పెట్టింది పేరు జపాన్. తమకోమాయి నగరానికి సమీపంలోని తయోనీని హృదయ సరస్వగా పిలుస్తారు. ఇది మంచి నీటి సరస్వ. ఆకాశం మీద మంచి చూస్తే చుట్టూ దట్టమైన వెట్ల మధ్య హృదయాకారంలో సరస్వ కనువిందు వేస్తుంది. ఇక్కడ టూరిస్టుల హడవుడి ఎక్కువే.



పగడాల దీవి

ఆస్ట్రేలియాలోని గ్రేట్ బ్యాలియర్ లీఫ్ గులంచి తెలియని వారుండరు. ప్రపంచ వింతల్లో ఆ పగడపు ఢివులూ ఉన్నాయి. వీటికి కాస్త దూరంలో నీచి రంగు సముద్రపు నీళ్లలో తేలుతూ ఉంటుంది హృదయాకారంలోని ఒక పగడాల బిబ్జ. సహజసిద్ధంగా ఏర్పడ్డ ఢినికి ‘షార్ట్ లీఫ్’ అని పేరు.



రిఐమాంటీక్ రీడ్స్

స్లోవెనియా చాలా చిన్న దేశం. కానీ మరెక్కడా లేని అద్భుతం ఆ దేశ సొంతం. ఇక్కడి స్పిక్సీక్
అనే గ్రామంలో ద్రాక్ష తోటల మధ్యలో హృదయాకారంలో ఓ రోడ్డు ఉంటుంది. కొండ మీదున్న జంటికి నిటారుగా కాకుండా వంపులు తిరిగే రోడ్డు వేసుకున్నాడట ఇక్కడి ద్రాక్ష తోటల ఆసామి. అది కాస్త నుండి ఆకారంలా రూపుదిద్దుకుంది. ఈ దారుల్లో నడుస్తూ, పైక్కింగ్ చేస్తూ ప్రేమ జంటలు ఊులు చెప్పుకుంటాయట.



రయ్ రయ్

శరణార్థుల కీర్తనం...

శరణార్థులు... ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇదీక విషాదబరితమైన సన్నిఖేశం. కనుతల్లి వంటి ఊరిని వదిలి వెళ్లాల్చిన దుస్థితి ఏర్పడిందంటే అక్కడ అరాచక రాజ్యమైనా ఉండాలి... లేదంటే ప్రకృతి వింధ్యంసమైనా జరిగి ఉండాలి. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతీ నిమిషానికి పది మంది సాంతగూటిని వదిలి ఇతర ప్రాంతాలకు శరణార్థులుగా వెళ్లున్నారని ఓంచనా. ఈ 'రెప్యూబీల' వలస ప్రయాణాలు ఎందాక? ఏరిని పట్టించుకునేవారు ఎవరైనా ఉన్నారా? ఏరిని ఆదుకోవాల్సిన బాధ్యత ఎవరిది? అనే ప్రశ్నల నుంచి పుట్టిందే 'రెప్యూబీ ఎయిడ్ ప్రాజెక్ట్'.

తూరుపు కనుమల్లో అరకు, పాదేరు కొండల మీద విద్యుత్తు, విద్యుత్తెని కొన్ని గిరిజన గూడల్లో పనిచేశారు సామాజిక కార్యకర్త కిరణ్ చుక్కపల్లి. ఆయన పద్మశాఖ పాటు వారి మధ్యనే ఉండి వారి పిల్లలకు చదువు చెప్పారు. ఆ గూడాలకు సోలార్ లైట్లు సమకూర్చారు. 'ధింక ఫీన్' స్వచ్ఛంద సంస్థ తరఫున ఈ విశాఖ కుర్రాడు గ్రామాభివృద్ధికి కృషి చేశారు. అదే సమయంలో అతడు ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద మానవీయ సమస్యగా మారిన శరణార్థుల వైపు దృష్టి సారించారు.

బైక్ యాత్ర...

ఈ సర్వే ప్రకారం 2017 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 65.5 మిలియన్ ప్రజలు రకరకాల ఘుఱల వల్ల వారి నివాసాలు వదిలి శరణార్థుల్లాగా ఇతర ప్రాంతాలకు తరలిపోయారని తేలింది. వారికి ఏ దేశ పోరసత్వం ఉండడు. విద్యుత్తు, వైద్యం,

ఉపాధిలాంటి కనీస సదుపాయాలు కూడా ఉండవు. అలాంటి వారి గురించి తెలుసుకుని, వారి సమస్యలను డాక్యుమెంట్ చేసేందుకు కిరణ్ రెప్యూబీ ఎయిడ్ ప్రాజెక్ట్ తరఫున గత ఏడాది నవంబర్ 5న బైక్ యాత్రకు శ్రీకారం చుట్టారు. కన్యాకుమారిలో మొదలు పెట్టి 87 రోజుల పాటు 14 రాష్ట్రాల్లో ఉన్న శరణార్థులను కలిసి వారి సమస్యలను డాక్యుమెంట్ చేశారు. కిరణ్ బైక్ ప్రయాణం అరేబియా తీర ప్రాంతాన్ని తాకుతూ కేరళ, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్ మీదుగా సాగింది. కర్ణాటకలో బంగాదేశ్ నుంచి వచ్చిన 25 వేల మంది శరణార్థులు ఉన్నట్టు గుర్తించారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా గూడు చెదిరి, బిక్కు బిక్కుమంటూ కాలం వెళ్లడిస్తున్న శరణార్థులకు ఆపన్న హాస్టం అందించి, వారు ఎదుర్కొంటున్న అమానవీయ పరిసీతులను ప్రపంచానికి తెలిపేందుకు రెప్యూబీ ఎయిడ్ ప్రాజెక్ట్ పనిచేస్తుంది. "పాకిస్తాన్, ఆఫ్గానిస్తాన్, బంగాదేశ్ ల నుంచి వలస వచ్చిన హిందువులు, సిక్కులు, బౌద్ధులు, జైనులు, పార్సీలు, క్రైస్తవులను నేను సుమారు 90 క్యాంపల్లో కలిశాను. వారు ఇక్కడికి ఏ పరిసీతుల్లో రావాల్సి వచ్చింది? వారి సమస్యలు, వాటి వెనుక ఉన్న కారణాలు ఏమిటి? అనే కోణంలో రిపోర్టు తయారు చేసి కేంద్రప్రభుత్వం ముందుంచుతాం. అదేసమయంలో వారికి విద్యుత్తు, వైద్యం వంటి కనీస సాయం అందించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం" అన్నారు కిరణ్. అతడు తన మిత్రబ్యందం, ఎన్నోలతో కలిసి అరుణాచల్ ప్రదేశ్, గుజరాత్, తమిళనాడులతో పాటు అంధ్ర కర్ణాటక సరిహద్దుల్లోని సింధునూర్లలో శరణార్థుల కోసం పనిచేస్తున్నారు. కిరణ్ చేపట్టిన బైక్ యాత్ర ఒకరకంగా శరణార్థుల సమస్యలకు రోడ్మ్యాప్సు ఏర్పరచడంలో తోడ్పడుతుందని ఆశిద్ధాం.

- శ్యాంమోహన్, 9440595858



ఇక మిగిలిన ఇష్టాల్ని
మనిషి పాదం మోపని భూతలమ్ముద
పూమెగ్గల్లో దాచిపెడతాను
అవి మకరందంతో పెరిగితే
సీతాకోకచిలుకల రెక్కలకి
అలంకృతమయ్యే చిత్రవర్ణాలు

విపలమైన ఆకాంక్షల్ని
వినీల ఆకాశంలోకి
విత్తనాలుగా విసిరికొడతాను
మొలకెత్తితే తారకలు
నేల రాలిపోతే ఉల్చలు
క్షణికమో పూర్ణాయమ్మో
అద్యంతం ఘైబవోవేత కాంతిపుంజాలు

ఈ నవనవ హృదయం మాత్రం
నీ స్నేహర్తికి కానుక చేస్తాను

మన అమాయక స్వప్నాల్ని
తెల్ల గోలెపిల్లల్లాగు
అడవిలో విహానికి తోడ్పొనిపోదాము

అడుగడగుకి ఒక రంగు పక్కి
గుండెలోతు కొండవాగు పాట
ఇప్పుపూల చెట్ల నీడన కాలయాపన
జాము దూరమే నిండు చందమాము
నీ చిద్విలాస నయనాల మీద
లెక్కకు మిక్కిలి ముద్దులిస్తాను
మాటవరుసకొక వేళ
బ్రూతుకుతెరువు చిరుత పులి
పంజా విసిరితే
భయపడకుండా ఉండగలవా మరి!

- నామాది శ్రీధర్,
93968 07070



5 ఆదివారం అంధ్రజ్యోతి * 14 ఫిబ్రవరి 2021



పుడ్ & న్యూట్రిషన్

కీళ్ల నోప్పులు ఈమధ్య మొదలయ్యాయి. ఏటిని తగ్గించే ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయా?

- రమణి, వరంగల్

కీళ్ల నోప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్న ఆహారం అవసరం. కాలానుగుణంగా వచ్చే అన్ని రకాల పండ్లు, క్యారెట్, బీట్రూట్, కాప్సికం, బీన్స్, చిక్కుడు లాంటి రంగు రంగుల కూరగాయలు, అన్ని రకాల ఆకుకూరలు సలాడ్లు రూపంలోనో, కూరలుగానో రోజుా తీసుకోవాలి. క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకోలి, ముల్లంగి లాంటి కూరలు అధికంగా తీసుకోవాలి. పసుపు, అల్లం, వెల్లుల్లి కూడా మంచివే. పాలు, పెరుగు, పనీర్, చీజ్, పలు రకాల ఆకుకూరలు, సోయా చిక్కుడు, బాదం, ఆక్రోట్ గింజలు మొదలైన ఆహారపదార్థాల్లో కాల్చియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఆహారంలోని కాల్చియాన్ని ఎముకలు శోపించుకోవాలంటే విటమిన్‌డి' అవసరం. ఇరవై నిమిషాలు చర్చానికి ఎండ తగిలేలా గడిపితే సరి. తక్కువ కొవ్వు కలిగిన కోడి మాంసం, చేపలు వారానికి రెండుసార్లకు మించకుండా తినవచ్చు. ఒమేగా-3 అధికంగా ఉన్న చేపలు, అవినె గింజలు, ఆక్రోట్ గింజలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. తెల్ల అన్నం, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు, బేకరీ పుడ్స్, వేపళ్లు, స్వీట్లు, పంచదార, టీ, కాఫీలను తగ్గించాలి.

నేడు మార్కెట్లో కందగడ్డ విరివిగా లభిస్తోంది. ఇందులో ఎలాంటి పోషక విలువలు ఉంటాయి?

- శ్రీధర్, కొల్లాపూర్

కంద దుంపలలో పాటాపియం, కాల్చియం, విటమిన్- ఎ, పైబర్ ఉంటాయి. కాల్చియం, పాటాపియం, ఖనిజాలు శరీరంలో అన్ని వ్యవస్థల పనితీరు ఆరోగ్యకరంగా ఉండేందుకు అత్యవసరం. వండ గ్రాముల కంద దుంపలో కేవలం ఇరవై పదు గ్రాముల పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. పీచు పదార్థాలు అభికం కాబట్టి గైసెపిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ. బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. కండలో ఆక్సాలేట్స్, ప్రైటేట్స్ అనే యాంటీ నూట్రియింట్స్ ఉంటాయి. సలగా వండకుండా తింటే దురద, కిడ్సీ సమస్యలు వస్తాయి. ఈ పశినికారక పదార్థాలు పాయిందుకు కంద దుంపను కోసిన తరువాత కనీసం గంట పాటు నీటిలో లేదా మజ్జిగలో నాన బెట్టాలి. లేదా పూర్తిగా ఉడికించి మాత్రమే కూర వండడం మంచిది. కేవలం ఆహారంగానేగాక కందను ఆయుర్వేదం, సిద్ధ, యునాని వంటి వైద్య విధానాలలో ఉపయోగిస్తున్నారు.



వృఘభ నామ సంవత్సరం

చైనాలో చుండి, వియత్స్సాంలో తెత్త, కొలియాలో సాలీనల్, టిబెట్లో లోసర్... ఇలా జిన్న పేర్లతో ప్రపంచంలో సగం జనాభా సంతోషపుంగా జరుపుకునేది లూయానార్ కొత్త ఏడాబిని. ఇది పబిపోను రోజుల పండుగ. ఫిబ్రవరి 12 న మొదలై 27 తో ముగుస్తుంది. ఈ ఏడాబిని వృఘభనామ సంవత్సరంగా జరుపుకుంటున్నారు. ఆయా దేశాలలో వృఘభాలకు సంబంధించిన బొమ్మలు, బహుమతులే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. దైర్య సాహసాలు, గట్టి పనులకు పెట్టించి పేరు వృఘభం. అందుకే ఈ సంవత్సరం తమ జీవితాల్లో కచ్చితమైన మార్పును తెస్తుందని ఆశాజనకంగా ఉన్నారు స్థానిక ప్రజలు.

త్రైండ్

కీళ్లనొప్పులకు ఏం తినాలి?



రక్తపీచానత... ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- గోవింద్, హైదరాబాద్

రక్తం మనకు ప్రాణ శక్తినిస్తుంది. శరీరంలోని అన్ని జీవ కణాలకు అవసరమయ్యే ఆక్సిజన్, పోషకాలను అందించడమే కాక, రోగినిరోధక వ్యవస్థలో భాగమైన తెల్ల రక్త కణాలు, మాక్రోఫెష్చెన్, యాంటీ బాడీస్ మొదలైనవన్నీ రక్తం ద్వారానే శరీరమంతా చేరుతాయి. రక్తంలోని ఎర్పరక్త కణాలు ఆరోగ్యంగా లేకపోవడం వల్ల రక్తపీచానత వస్తుంది. దీనినే అనీమియా అంటారు. దీనికి ప్రదాన కారణం పరన్ లోపం. పరన్ బాగా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కేవలం ఆహారంలో మార్పులతో దానిని పెంచడం సాధ్యం కాదు. మందులు లేదా సప్లైమెంట్లు వాడాలి. అయితే మందులతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటే పరన్ స్థిరపడేలా చూసుకోవచ్చు. మాంసాహారులైతే కోడి, చేపలాంటివి వారానికి కనీసం మూడుసార్లు తీసుకుంటే తగినంత పరన్ లభిస్తుంది. శాకాహారులైతే అన్నిరకాల పప్పులు, నల్ల శనగలు, అలసందలు, ఉలవలు, సోయాబీన్స్, చిక్కుళ్లు మొదలైనవి రోజుా తీసుకోవాలి. తోటకూర, పాలకూర, గోంగూర తప్పనిసరి. మీరు పరన్ సప్లైమెంట్లు తీసుకుంటు న్నట్లయితే వాటిని ఉదయాన్నే పరగడుపునే వేసుకోవాలి. నిమ్మనారింజ లాంటి విటమిన్- సి అధికంగా ఉన్న పండ్లు, రసాలను తీసుకుంటే మందులలోని పరన్ను శరీరం పూర్తిగా పీల్చుకోగలుగుతుంది.

డా. లహాల సూరపనేని

న్యూట్రిషన్స్,

వెల్నెస్ కన్స్ట్లైంట్

nutrifulyou.com



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



శ్రీమ యుద్ధం...

శ్రీమ
యుద్ధం

రాజ్యాల కోసం ఎన్నో యుద్ధాలు జరిగాయి. రక్తం ఏర్పడే పారింది. అనేకమంది శత్రువులు నేలకొరిగారు. మట్టిని మరుభూమిగా మారి.. విజేతలు సింహసనాలను ఆక్రమించారు. చరిత్రను తిరగరాసుకున్నారు. రాజ్యాల కోసం జరిగిన ఆ యుద్ధాలు చరిత్రకు ఎక్కుతాయి. ప్రేమ సామ్రాజ్యం కోసం జరిగిన పోరాటాలు కాలగర్జుంలో కలిసిపోతాయి. ప్రకృతి ఏదో ఒక కారణంతో రెండు హృదయాలను కలుపుతుంది. ఆ ప్రేమ పూలు వికసించినంత సున్నితం.. పక్కలు ఎగిరినంత సహజం. ఆ జిద్దరూ ఒక్కటైనప్పుడు కన్నతల్లిదండ్రులతోనే తోలి యుద్ధం మొదలవుతుంది. ఆ తరువాత సమాజం కూడబలుక్కుని బయలుదేరుతుంది. కులం కట్టుబాట్లు, మతం ఆఢ్డంకులు, ఆర్థిక అంతరాలు, రంగు, రూపం... ఒకటి కాదు అనేక శత్రువులు ప్రేమపై మూకుమ్మడి దాడి చేస్తాయి. అప్పటివరకు తమ ఘట్టు ఉన్న ఆత్మియులే అందకుండా పోతారు. అయినవాళ్లే భూతాల్లా చూస్తారు. ప్రేమికులు జిద్దరూ ఒక వైపు... ప్రపంచమంతా మరో వైపు. ఆప్రషస్తాలు, వ్యాహాలు, మందీమార్గాలం... జీవే లేకుండానే ప్రేమికులు యుద్ధంలోకి దిగుతారు. విజయమో, వీర స్వర్గమో? వాళ్లకు తెలీదు. ప్రేమ గెలుస్తుంది.. అన్న నమ్మకమే నడిపిస్తుంది. రాజుల యుద్ధంలో గెలుపోతములు ఉంటాయి. కానీ, ప్రేమ యుద్ధంలో ఉటమికి తాపులేదు. జంటను విడదీయుచ్చు, పెళ్లిని అడ్డుకోవచ్చు. (ప్రాణాలనూ తీయుచ్చు). కాలం మింగేయనూ వచ్చు. కానీ, ప్రేమికులను ఎవ్వరూ ఉండించలేరు. ప్రణయ యుద్ధంలో విజేతలు వాళ్లే! అలాంటి కొందరు ప్రేమికుల కథలే ఇవి...



BRANCHES : 74 | ANNUAL TURNOVER : 750 CRORES | SUBSCRIBERS : 1,00,000 | DIRECT EMPLOYMENT : 2,000 | INDIRECT EMPLOYMENT : 7000

BUSINESS SCHEDULE

Chit Value	No. of Months	Actual Amount	Dividend	Instalment after Divi.	Bid Payable	Maximum Discount	Entrance Fee
1,00,000	25	4,000	1,000	3,000	70,000	30%	200
2,00,000	40	5,000	1,500	3,500	1,30,000	35%	500
3,00,000	30	10,000	2,500	7,500	2,10,000	30%	500
5,00,000	40	12,500	3,750	8,750	3,25,000	35%	500
5,00,000	50	10,000	3,500	6,500	3,00,000	40%	500
6,00,000	30	20,000	5,000	15,000	4,20,000	30%	750
10,00,000	50	20,000	7,000	13,000	6,00,000	40%	1,000
15,00,000	50	30,000	10,500	19,500	9,00,000	40%	1,500
20,00,000	50	40,000	14,000	26,000	12,00,000	40%	1,500
25,00,000	50	50,000	17,500	32,500	15,00,000	40%	2,000
30,00,000	50	60,000	21,000	39,000	18,00,000	40%	2,000
50,00,000	50	1,00,000	35,000	65,000	30,00,000	40%	2,500

AKSHARA GROUP

- Akshara Chit Funds Pvt. Ltd.
- Akshara Townships Pvt. Ltd.
- Akshara IT Solutions Pvt. Ltd.
- Akshara Townships India Pvt. Ltd.
- Akshara Insurance Marketing Pvt. Ltd.
- Akshara Health Club Pvt. Ltd.
- Akshara Infra Developers India Pvt. Ltd.
- Akshara Avenues Pvt. Ltd.
- Akshara Samruddhi Nidhi Ltd.



అక్షరలో పాదువు
మీ ప్రగతికి మలువు

తరాలు మారినా బంధం ఒక్కటే.. నిన్న.. నేడు.. రేపు.. మీకు తోడుగా.. మీ అక్షర

శ్రీ కృసం అక్షు కూడా..



కాలేజీలో అమ్మాయిల కోసం అబ్బాయిలు సరదా సాహసాలు చేయడం మామూలే. కేరళలోని

కో ఆపరేటివ్ ఆర్ట్ అండ్ సైన్స్ కాలేజీలో కూడా డినమ్ వేడుకల్లో భాగంగా ఒక అమ్మాయి సరదాగా అబ్బాయిలకు ధాలెంజ్ విసిలించి. ఆమె పేరు శ్రుతి పి విజయన్. కాలేజీకి అప్పుడప్పుడు వచ్చే పొన జిబ్రిలీమ్ ఆ రోజు మాత్రం శ్రుతి విసిలన ధాలెంక్లకు లై అన్నాడు. కాలేజీ కాలిదార్లో రెండు చెవుల్లో మందారపూరులు పెట్టుకుని నడవాలన్న శ్రుతితో 'ఒకమ్మాయి నా చేయి పట్టుకుంటే తప్పకుండా నడుస్తో' అన్నాడు. ఒక్క క్షణం ఆలోచించిన శ్రుతి 'సరోనని ముందుకొచ్చి పొన్కు చేయి అంబించింది. ఈ ఎపిసోడ్ తర్వాత పొన్కు ప్రేమగా 'చెంబు' (మందారపువ్వు అని అర్థం వచ్చేలా) అని పిలిచేబి శ్రుతి. ఆ పువ్వులాగే వాల ప్రేమ కూడా క్రమక్రమంగా వికసించింది. ఒకల చేతిలో మరొకల చేయి ఉండి ఎన్నో భాసలు చేసుకున్నారు. మతాల అడ్డుగోడలను కూళ్ళి, నాలుగేళ్ళ క్రితం ఒక్కటియారు. పొన్ ఇండియన్ అల్లోలే చేల ఉద్దీయగంలో భాగంగా శ్రుతితో కలిసి ప్రాదరాబాదీలో మకాం పెట్టాడు. సంతోషంగా

సాగుతున్న వాల ప్రేమానుబంధానికి కాలం పట్టిక్క పెట్టింది. తనకు క్యాన్సర్ ఉండని తెలిసి శ్రుతి కుప్పకూలిపోయింది. అయితే పొన్ ఆమెకు దైర్యం చెప్పాడు. చిన్నపిల్లను ఓదాలనట్టుగా ఓదాల్లు అండగా నిలిచాడు. కీమాథెరిపీ చికిత్స అనంతరం అందంగా ఉండే శ్రుతి జట్టు మొత్తం రావిపోయింది.

గుండుతో ఉన్న శ్రుతికి మర్మతుగా నిలిచేందుకు పొన్ తను కూడా గుండు చేయించుకుని

ఆమెపై తన ప్రేమను చాటుకున్నాడు. 'ఈ విధంగా మేము మరోనాల ప్రేమలో'

పడ్డాం' అంటున్న ఈ జంట శ్రుతి వాలంటైన్స్ డేకు బైక్ ట్రిప్పులు వేస్తూ,

సంతోషాల దారుల వెంట సాగిపోతోంది. బతికినంత

కాలం ప్రేమను బతికించుకునేందుకు ఈ

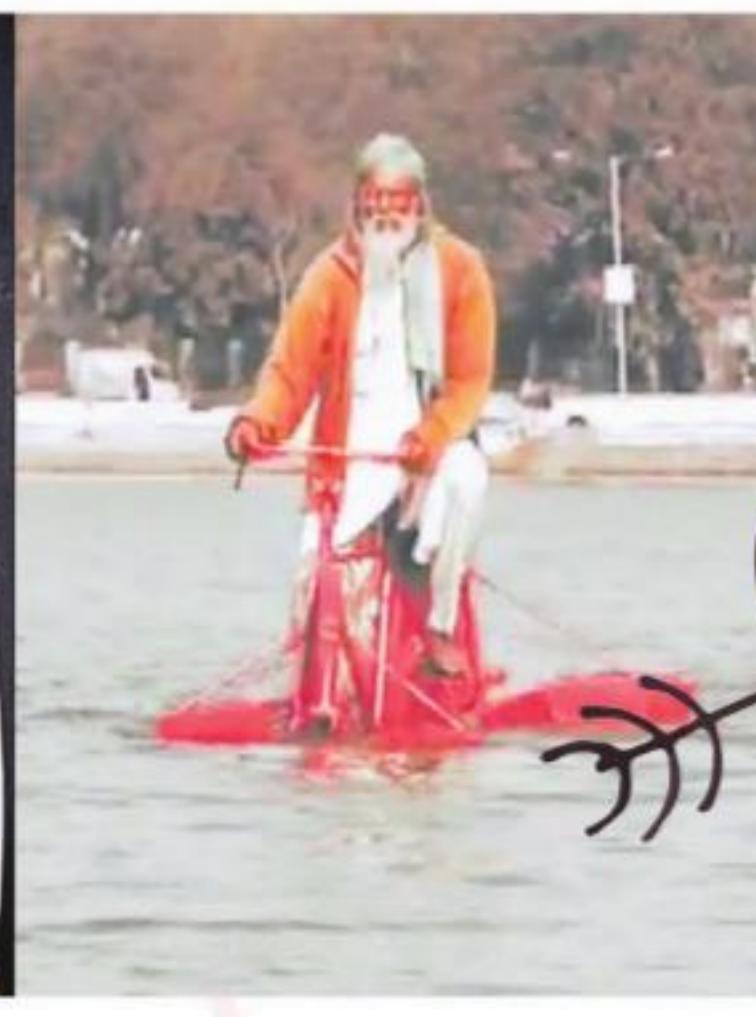
జంట పదే తాపత్రయం అధ్యత్తం..

అజరామరం.

భార్యకు ప్రేక్ష..

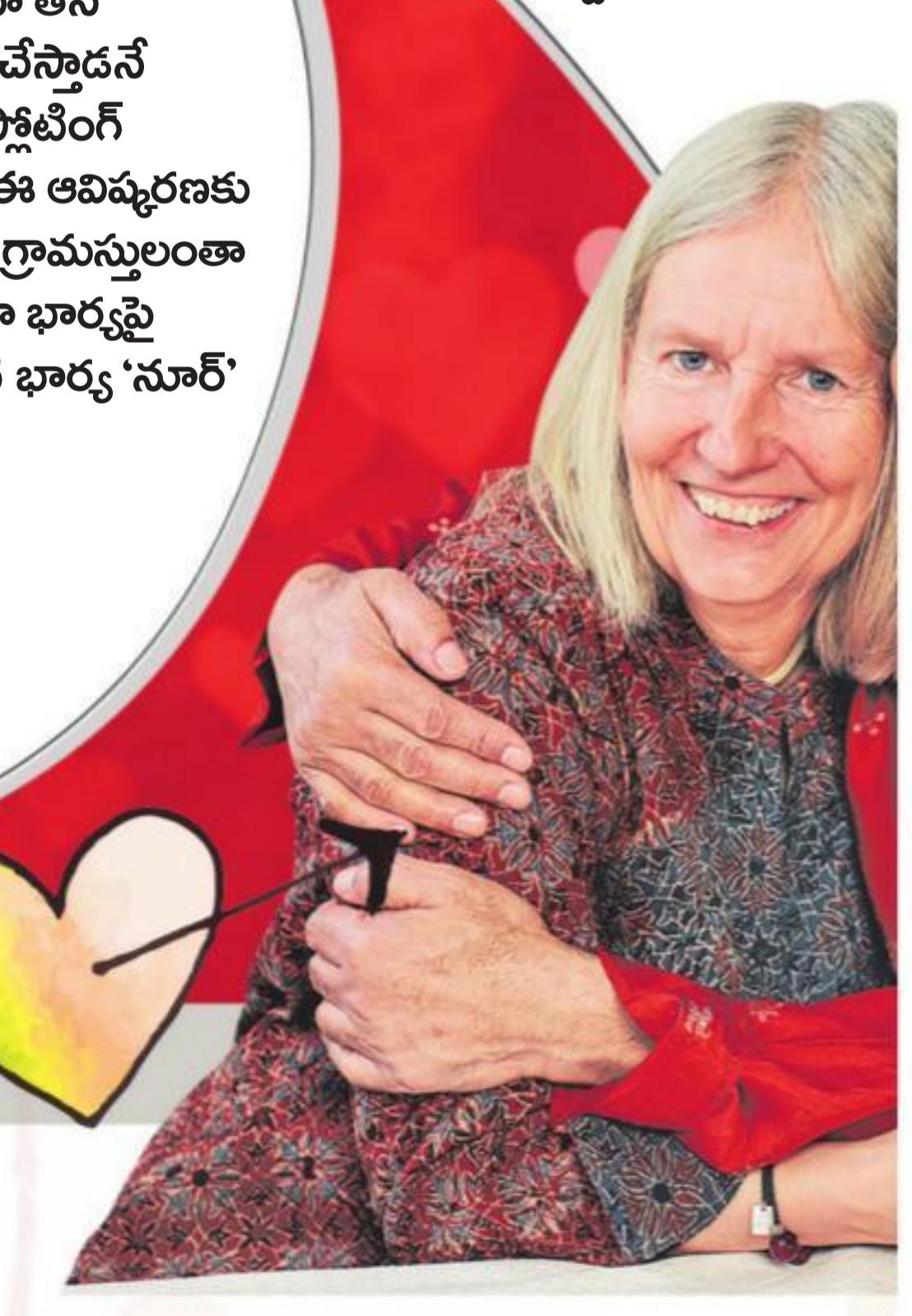
ప్రేమకు వయసుతో పనిలేదని జిహోర్లోని మోతీహార్ల గ్రామానికి చెందిన మహామృద్ద సైదుల్లా రుజువుచేశాడు. అయినకు తన భార్య నూర్ అంటే విపరీతమైన ప్రేమ. కాలికి ముల్లు గుచుకుంటే భరించలేదు. ఆమెకు ఒంట్లో చిన్న నలత కలిగితే తట్టుకోలేదు. ఒక్కసాల అతని ప్రేమను ఆమె భరించలేకపోయేది. మహామృద్దకు కొత్త కొత్త పరికరాలు కనిపెట్టడమంటే సరదా. అయిన పనికోసం పక్క ఉఱకి వెళ్లాలంటే పడవలో వెళ్లాలిందే. సాయంత్రం అయ్యేసలకి పడవలో తిలగి ఇంటికి చేరాలంటే చాలా కప్పులు పడాల్సి వచ్చేటి. కొన్నిసార్లు ప్రయాసికులతో పడవ నిండిపోయేది. మరో ట్రీప్పు కోసం చూస్తే రాత్రి పాండ్యపోయేది. తన కోసం ఎదురుచూసే భార్యను తలుచుకుని బాధపడేవాడు సైదుల్లా. దాంతో ఎలాగైనా తన సమస్యకు పలిపోట్టారం కనుకోఖాలనుకున్నాడు. అప్పటికే రకరకాల, చిత్ర విచిత్రమైన పలికరాలు తయారుచేసాడనే పేరున్న సైదుల్లా అనేక ప్రయత్నాలు చేసి ఎట్టకేలకు రోడ్డు మీదనే కాకుండా, నీటిలో కూడా నడిచే సైకిల్ (ఫోలోబింగ్ సైకిల్)ను తయారుచేశాడు. కేవలం తను ప్రేమించిన భార్యను ఇంటికెళ్ళ త్వరగా చూడాలన్న తపనతోనే ఈ ఆవిష్కరణకు ప్రాణం పోశాడు. పడవతో సంబంధం లేకుండా నీటిపై సైకిల్ తొక్కుకుంటూ ఒడ్డుకు చేరుకునే సైదుల్లాను గ్రామస్తులంతా విచిత్రంగా చూడటం మొదలెట్టారు. ఈ వార్త జాతీయస్థాయిలో అందర్నీ ఆకల్చిలంచింది. అయితే ఇదంతా భార్యపై తనకున్న ప్రేమ'నే చేయించిందటున్నారాయన. సైదుల్లా ఇప్పటిదాకా చేసిన ఆవిష్కరణలన్నీ ఆయన భార్య 'నూర్'

పేరుతోనే నమోదువుడం విశేషం. ప్రకృతితో యధ్యం చేసి ప్రేమను ఒడ్డున పదేశాడు సదుల్లా.



నైక్ క్రైస్తవ్ న్యాయంకు...

ప్రద్మయు కుమార్ మహానండియాది ఒడిశాలోని నిరుపేద గిరిజన కుటుంబం. ధిల్లీలోని ఆర్ట్ కాలేజీలో సీటు రావడంతో దేశ రాజధానికి చేరాడు. దబ్బుల కోసం రోడ్డు పక్కన బొమ్మలు గీస్తుండేవాడు. 1975, డిసెంబర్ 17 ప్రద్మయు జీవితంలో మరిచిపోలేని రోజు. సాయంత్రం పార్లెట్ అనే అమ్మాయి ఆ దాలిన పాశతూ తన బొమ్మ చిత్రించమని కోలింది. ఆమె చిత్రాన్ని వేసి ఇచ్చాడు ప్రద్మయు. రోజు పార్లెట్ ఆ ప్రాంతానికి వచ్చి అతడితో కాసేపు ముచ్చటించి వెళ్లేది. ఆ పరిచయం కాస్త ప్రేమగా మాలింది. ప్రద్మయు ఆమెను ఒడిశా తీసుకెళ్ల తన తల్లిదండ్రులకు పరిచయం చేశాడు. వాల అంగీకారంతో గ్రామంలోనే ఇద్దరూ



ప్రేమి...

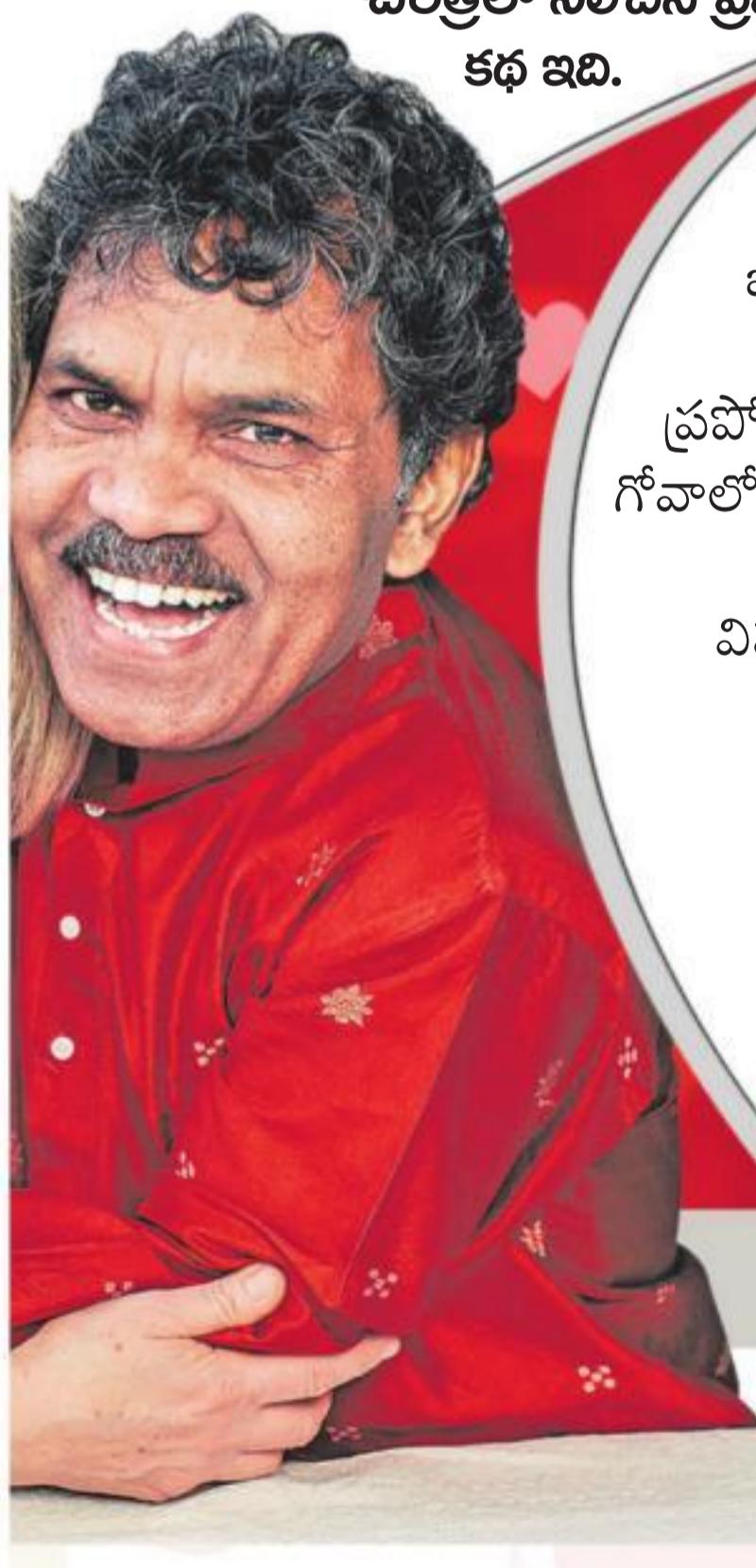
సునీతా, జైలు సూక్షల్ ప్రైండ్స్.
బ్లాస్టాల్ తరవాత సునీత
కోయింబతూర్కు, జై బెంగళారుకు
వెళ్లపోయారు. డిగ్రీలూ అయ్యాయి.
సునీతకి బెంగళారులో ఉద్యోగం వచ్చింది.
ఓర్జు ఎందుకో జై గుర్తాచ్చాడు. సాశపల్
మీడియాలో వెతికితే దొలకాడు. అతడి బర్టీడే

రోజు గుర్తు పెట్టుకుని మరీ ఫోన్ చేసి విష చేసింది. ఇన్వైట్ తరవాత సునీత ఫోన్ చేసిందని జై ఎంతో సంబరపడ్డాడు. ఇద్దలి మధ్య మళ్లే స్వహాం చిగులించింది. తరచూ కలుసుకునేవారు. సునీతకి జై అంటే క్రమంగా అభమానం పెలగింది. కానీ మనసులో మాట చెప్పడానికి పెనకాడేది. అతని మనసులో ఏముందోనని పరితపించేది. ఓసాలి పండక్కి ఊరెళ్లాలని బయల్సేలించి స్నేహితుడి కారులో. ఏడు గంటల ప్రయాణం. హాడ్ ఫోన్లో పాటలు వింటూ నిద్రపోయింది. హాతాత్తగా ఏదో పెద్ద శబ్దం. కారు గాల్లో పల్లీలు కొడుతూ బలంగా నేలని తాకి ఆగిపోయింది. పచి అడుగులు నేలని రాసుకుంటూ విసురుగా పడిపోయింది సునీత. ఎవరో అస్వత్తికి చేర్చారు. 27 ఆపరేషన్లు చేసి ముఖాన్ని ఓ కొలిక్కి తెచ్చారు డాక్టర్లు. తన ముఖాన్ని చూసుకుని కుమిలిపోయింది సునీత. యాక్సిడెంట్ గులంచి తెలుసుకుని అస్వత్తికి పరుగున వచ్చాడు జై. తన ముందున్నబి ఎవరో పోల్చుకోలేకపోయాడు. స్వరం విని సునీతను గుర్తుపట్టాడు. కన్నీళ్లను అపుకుంటూ అక్కడి నుంచి బయటికి వచ్చేకాడు. జై మళ్లే కన్నించడనుకుంచి సునీత. మరుసటి రోజు వచ్చి 'నన్ను పెళ్లి చేసుకుంటావా?' అని ప్రపాజీల్ పెట్టాడు. తను వెంటనే అంగీకరించలేదు. ప్రమాదం నుంచి కోలుకోవడానికి తనకి సమయం పట్టింది. జై తన ప్రయత్నాలను మానుకోలేదు. ప్రేమించిన అమ్మాయిని వదులుకోలేదు. ఇంట్లో వాళ్లు అస్పులు ఇప్పుపడలేదు. పెద్దలను ఒప్పించడానికి కొన్నాళ్లు పాశిరాటమే జలిగింది. వాళ్లు అయిపుంగానే అంగీకరించక తప్పలేదు. అభిరికి ఇద్దరూ పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఈ జంటకు ఇద్దరు పిల్లలు.

కన్నియే సముద్రం..

నిషాంత సింగ్, నయాబ్ రాంధ్వానా సూక్షల్ బడ్డిలే. కాకపోతే ఒకరంటే ఒకరికి పడేది కాదు. వదమూడేళ్ల తరవాత ఓ పార్టీలో కలిశారు. అదేం విచిత్రమో బాగా స్వహాం కుదిరింది. నిద్రాపోరాలు

మాని ఫోన్లో గంటలు గంటలు మాట్లాడేవారు. చెట్టుపట్లలేసుకుని బ్యాక్పాప్యాకర్స్లూ అనేక దేశాలు చుట్టొచ్చారు. ఫిలిప్పీన్స్లో ఉన్నప్పుడు నయాబ్ చేత బలవంతంగా ప్రైడ్ చేయించాడు. ఆమె పొరాచ్యాట్ సాయంతో కిందికి దిగుతుంటే తను నేల మీద దైమండ్ రింగ్టో మోకాలి మీద నిలుషుని 'ప లవ్ యూ' అంటూ ప్రపోజ్ చేశాడు. నయాబ్ సంబరంతో గాల్లో తేలిపోయింది. లాక్డోన్ నేపద్ధంలో ఇద్దరూ గోవాలో ఉండిపోయారు. ఓ ఉదయం 'డియర్ ఇక తిరిగింది చాలు.. పెళ్లి చేసుకుందామా?' అని ఫోన్ చేశాడు. అతికొద్ది మంది సమక్షంలో పెళ్లి జిరిగింది. గువ్వల్లా కలకాలం విహారించాలని, ఒకే గూడులో ఒద్దికగా బతకాలని కలలుగ్నారు. కానీ వారి జీవితం మరోలా రాసి ఉంది. దురదృష్టం వెంటాడింది. మిగ్- 29కె ఎయిర్క్రాప్స్ శిక్షణ సమయంలో నిషాంత సింగ్ మిస్సింగ్ అనే వార్డు నయాబ్ను ఉక్కెరిబిక్కిరి వేసింది. తన హృదయంలో ఒక్కసారిగా చీకట్లు అలుముకున్నాయి. ఎమీ అర్థం కాలేదు. ఇది నిజమా, అబద్ధమా? తల్లిడిల్లిపోయింది. ఎవరెంత ఓదార్పినా అతనితో చెట్టుపట్లలేసుకుని నడిచిన గురుతులే వెంటాడుతున్నాయి. అతనితో చెప్పిన కబుర్లు పదే పదే గిరున తిరుగుతున్నాయి. చాలా రోజులు వెదికిన తరవాత అరేబియా సముద్రంలో నిషాంత మృతదేహం లభించింది. ఇప్పుడామే మనసు కన్నిటి సముద్రం.



గిలజన సంప్రదా యంలో పెళ్లి చేసుకున్నారు. కొన్ని రోజుల తరవాత తన మాత్రదేశం స్వీడన్కు వెళ్లపోయింది పోర్టీల్. వెళ్లు వెళ్లు 'నువ్వు నన్ను కలిసేందుకు స్వీడన్కు తప్పకుండా రావాలి' అని మాట తీసుకుంది. ప్రద్యుమ్మ 'తప్పకుండా వస్తాను... మనం అక్కడ కొత్త జీవితం అరంభించాలి' అని మాట జిచ్చింది. ఇద్దరూ ఉత్తరాల ద్వారా ప్రేమను పంచుకున్నారు. ప్రద్యుమ్మ ఆమె ఎడబాటును తట్టుకోలేకపోయాడు. స్వీడన్ వెళ్లాలంటే విమానం ఎక్కాలి. టెక్కెల్ కొనే సాధ్యమత లేదు. కొబ్బిపాటి డబ్బుతో పాత సైకిల్ కొన్నాడు. ఆ సైకిల్ మీద తన ప్రేమ ప్రయాణం మొదలుపెట్టాడు. రోజుకు 70 కిలోమీటర్లు చూపున ప్రయాణించేవాడు. దాలిలో ఆగుతూ తాను వేసిన బొమ్మలు అమ్ముతూ డబ్బు సంపాదించేవాడు. ఆ డబ్బుతోనే తిండి తినేవాడు. సైకిల్ తొక్కెతొక్కె కాళ్ల నొప్పులోచ్చేవి కానీ పోర్టీల్ను చూస్తానన్న అనందంలో ముందుకెళ్లాడు. అలా నాలుగు నెలల్లో ఎనిమిభి దేశాలు దాటి మే 28 నాటికి స్వీడన్ చేరుకుని పోర్టీల్ను కలుసుకున్నాడు. ఏళ్ల కిందట జలిగినా చలత్తలో నిచిచిన ప్రేమ కథ ఇంది.

ము ప్రేకు నేచ్చెక్కొ...

అరవై ఏళ్ల నాటి ప్రేమకథ ఇది.
ఈ కథలో విలన్ ఓ నది. కేరళలోని ముక్కోమ్ గ్రామానికి చెంబిన కాంచనమాల,
మొయినుట్టిన్ కలిసే చదువుకున్నారు. ఒకే వీధిలో ఒకలనొకరు చూస్తూనే పెలగారు. టీనేజీలో వారి మధ్య ప్రేమ చిగురించింది. డిగ్రీ చదువుతున్నప్పుడు విషయం కాంచనమాల కుటుంబానికి తెలిసింది. మొయినుట్టిన్ లో పెళ్లకి వారు ఒప్పుకోలేదు. అతని వైపు కుటుంబం అభిప్రాయం కూడా అదే. తమ మాటలు కాదని ఎక్కడ పాలిపోయి పెళ్ల చేసుకుంటుందోనని.. కాంచనమాలను గృహానిర్మాణంధంలో ఉంచారు తల్లిదండ్రులు. మరో వ్యక్తితో బలవంతంగా పెళ్ల చేయాలని ప్రయత్నించినా ఆమె ఒప్పుకోలేదు.
మొయినుట్టిన్ కూడా కాంచన కోసం ఎదురుచూస్తూ ఇంట్లో వాళ్లు చూసిన అమ్మాయిని చేసుకోలేదు. బీంతో తండ్రే అతడిని చంపేందుకు రెండుసార్లు ప్రయత్నించాడు. 'నువ్వు జీవితాంతం నా ముఖం చూడకు. కొడుకు చల్చిపోయాడు అనుకుంటాను. వెళ్లపో ఇక్కడి నుంచి...' అని కెలోశాడు ఆ తండ్రి. అయినా సరే ప్రేమను వీడులేదు అతను. ఇద్దరి మధ్య ప్రేమలేఖలు నడిచాయి. కాంచన ఇంట్లో పనిచేసే నమ్మకమైన పనివాడు ఇద్దరికి లేఖలు అందజేసేవాడు. అలా వారి ప్రేమ సజీవంగా నిలిచింది. పాతికేళ్లు గడిచాయి. ఇద్దరూ ఒకలనొకరు కలుసుకునే క్షణం వస్తుందని ఎదురుచూస్తూనే ఉన్నారు. కాంచనకు 41 ఏళ్ల వయసులో ఓ రోజు సాయంత్రం గ్రామం పక్కన పారుతున్న నబిలో పడవ ప్రమాదం జలిగి, మొయినుట్టిన్ మరణించాడన్న వార్త అంబింది. ఆమెకు బతకాలన్న ఆశ పాశయి ఆరుసార్లు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించింది. ఆసుపత్రిలో ఉండగా మొయినుట్టిన్ తల్లి ఆమెను చూసేందుకు వచ్చింది 'నా కొడుకు సీకోసమే ఇన్నాళ్లు బతికాడు.. నువ్వులా చనిపోకూడదు. నా కొడుకు భార్యగా మా ఇంటికి రా, అతను మొదలుపెట్టిన సామాజిక సంస్కరణల బాధ్యత నువ్వు తీసుకో' అంటూ నచ్చజెప్పింది. అలా 'జపి మొయినుట్టిన్ సేవా మంచిర్' ట్రస్టును చూసుకుంటూ కాంచనమాల అతని ప్రేమికురాలిగా మిగిలిపోయింది. వీర కథతో మలయాళంలో వచ్చిన 'ఎన్న నింతే మొయినుట్టిన్ ' సినిమా సూపర్ హాట్ అయింది. ఇప్పటికీ అక్కడి యువతను ఆ చిత్రం అమితంగా ఆకట్టుకుంటూనే ఉంది.



స్విర్స్టుయ్ దాచీన ప్రేకు

విష్ణువు మీనన్ ఉద్యోగరీల్వ్య
దుబాయ్ వెళ్లాడు. అక్కడే చిన్న బీజినెన్ పెట్టాడు. తెలిసిన స్నేహితుడి ద్వారా ఇర్రాద్ రుబీ పరిచయం అయింది. ఆమెది పోకిస్తాన్.
దుబాయ్లో మేకవ్ ఆర్టిస్టుగా పనిచేస్తుంది. ఇద్దరికి స్నేహం కుదిరింది. ఆమెతో స్నేహం చేయెద్దని, శత్రుదేశం అమ్మాయిని నమెయ్యద్దంటూ చాలామంది చెప్పారు. దాంతో విష్ణువు ఆమెను కాస్త దూరం పెట్టాడు. ఉసారి అతడికి బిజినెస్లో బాగా నష్టం వచ్చింది. ఎంతగా అంటే ఒక పూట భోజనం కూడా దొరకనంతగా. ఆ సమయంలో రుబీ తన అమ్మ నగలను అమ్మి అతడికి డబ్బులు ఇచ్చింది. కొన్ని నెలల పాటూ తన జీతాన్ని కూడా తెచ్చి ఇచ్చింది. రోజూ వండి పెట్టేది. ఆమె మంచితనానికి విష్ణువు ఫిదా అయిపోయాడు. రుబీ దగ్గర తన ప్రేమను వ్యక్తపరిచాడు. ఆమె కూడా సరేననడంతో పెళ్లికి సిద్ధమయ్యాడు. పాక్ అమ్మాయితో ప్రేమని స్నేహితులు అంగీకరించలేదు. విష్ణువు తల్లి కూడా తీవ్రంగా వ్యతిరేకించింది. తండ్రి మాత్రమే అండగా నిలిచాడు. వీర పెళ్లి 2014, ఎఫ్రెల్ బ్రిస జిరిగింది.
ఆ పెళ్లికి కేవలం ముగ్గురే హజరయ్యారు. రుబీ 'నాకు, నా భర్తకు మధ్య పెద్ద తేడా ఎంలేదు... మా పాసపోర్టు వుస్తకాల రంగులు తప్ప' అంటుంది. వీరికి ఒక పాప. అంజలి అని పేరు పెట్టుకుంది ఈ జంట. చిట్టితల్లి రాకతో విష్ణువు తల్లి వీర ప్రేమని అంగీకరించింది. 'ఆగస్టు 14న పాక్ జండాతో సెల్పి దిగుతాం. ప్రేమకు దేశంతో,

ఆగస్టు 15న భారత జండాతో సెల్పి దిగుతాం. ప్రేమకు దేశంతో, మతంతో, రంగుతో పని లేదు' అని తన అభిప్రాయాన్ని చెబుతోంది రుబీ. తాను ఇండియన్ క్రికెట్ టీమ్ గెలిచినప్పుడల్లా భర్తతో కలిసి డ్యూన్స్ చేస్తానని అంటోంది. 'మాదోక హ్యోఫీ ఎండింగ్ లవ్సోరీ' అంటున్న విష్ణువు ఈ ప్రేమకదల విజేతలకు ప్రతిరూపం.
- సండే డెన్స్



ఆస్తమా, సైనసైటీస్‌లకు హశ్చమియోత్తొ శాశ్వత పరిష్కారం

ఆస్తమా, సైనసైటీస్.... రెండు వేరు వేరు వ్యాధులైనా రెండింటికి సంబంధం ఉంది. దీర్ఘకాలంగా సైనసైటీస్తో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆస్తమాగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.

కారణాలేంటి? సైనస్‌లో ఉండే డిఫెన్స్ మెకానిజం చాలా పరకు నూక్కుకిములు శరీరంలోకి రాకుండా అడ్డుకుంటుంది, కానీ 5 వైక్రాన్ కన్నా తక్కువ ఉండే పార్టీకన్ సైనస్‌లో ఆగకుండా నేరుగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. వీటిని బయటకు పంపించడానికి శరీరం ప్రయత్నిస్తుంది. ఘలితంగానే తుమ్ములు వస్తుంటాయి. అంతేకండా వాతావరణ కాలుష్యం, ఇంట్లో పరిసరాలు శుభ్రంగా లేకపోవడం, దుమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండటం పంపించి ఆస్తమాకు, సైనసైటీస్కు కారణమవుతాయి.

లక్షణాలు: తరచు జలుబు చేయడం, జలుబుతో ఎక్కువ రోజులు బాధపడటం అనేది సైనస్ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణం. ఆ తరువాత దశలో జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కులు చిగదీసుకుపోతాయి. తల అంతా బరువుగా ఉంటుంది. ఆస్తమాలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు దగ్గు,

అయిసం, పిల్లికూతలు కూడా ఉంటాయి. కొంత మందిలో దగ్గు మాత్రమే ఉంటుంది దీంతోపాటు ఛాతి పట్టేసినట్లుగా ఉంటుంది. పిల్లికూతలు ఉన్నంత మాత్రాన ఆస్తమాగా నిర్ధారణకు రాకూడదు. పరీక్షలు చేయించిన తరువాతే నిర్ధారణకు రావల్సి ఉంటుంది.

Dr. K Ravikirane
M.D., M.Sc (Psych), P.G (virology) LONDON
గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సెప్స్ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్ హశ్చమియోపథి
అపీరీపీట్, కూకట్టపల్లి, బిల్సుఫీసగర్, సికింధ్రాబాద్,
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్టం, తిరుపతి
పాశ్కోండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు
ఫోన్: 7842 106 106, 9032 106 106

మైగ్రేన్ తలనొప్పి జాడే ఉండడు

కొండరికి తలనొప్పి వచ్చిందంటే వెలుతురు చూడలేరు, చిన్న శబ్దాలను వినలేరు. తలనొప్పి అంత తీవ్రంగా వుంటుంది. మరికొండరికి రెండు, మూడు రోజులకొకొరి తలనొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది. తలనొప్పితో పాటు వాంతులు, తలతిరగడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. ఏ పని చేసుకోలేకపోతారు. నెలలో 10 రోజులు ఆఫీసుకు సెలవు పెట్టాల్సివస్తుంది. ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు తలనొప్పి మరింత తీవ్రతమవుతుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి వల్ల ఏ పని చేసుకోలేకపోతాను. వికారం, వాంతులు, వెలుతురు చూడలేకపోవడం, శబ్దాలను వినలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

కారణం ఏమై ఉంటుంది? : సైనసైటీస్తో బాధపడే వారిలోనూ తలనొప్పి ఉంటుంది. తీవ్రమైన బత్తిడికి గురయ్యే వారిలోనూ తలనొప్పి ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగా కారణాలను తెలుసుకునే

ప్రయత్నం చేయాలి. మెదడులో కొన్ని రకాల కెమికల్నీ విడుదల కావడం, రక్తనాళం, ఎన్లార్జ్ మెంట్ కావడం వంటివి తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. అలర్ట్, లైట్, పెర్ఫ్యూమ్, సైన్, స్ట్రోకింగ్, అల్గహాల్, సమయానికి బోంబినం చేయకపోవడం వంటి కారణాలు అందులో ఉంటాయి.

నడుము నొప్పి, మెడ నొప్పి, సయాటికాకు హశ్చమియోత్తొ పరిష్కారం

నడుము నొప్పి: నడుము భాగంలో నొప్పి వస్తున్నట్లయితే లుంబార్ స్పాండిలోసినే అంటారు. నడుము నొప్పి మూలంగా ఏ పని చేయుకోలేకపోతారు. ఉదయం వేళ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. నొప్పి క్రమంగా నడుము నుంచి కాళ్లలోకి విస్తరిస్తుంది. అరుదుగా మూత్ర విసర్జనపై నియంత్రణ కోల్పోవడం జరుగుతుంది. లుంబార్ స్పాండిలోసినేతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడే వారిలో శృంగార సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. సరియైన భంగిమలో కూర్చోకుండా పని చేసే వారిలోనూ, గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసే వారిలోనూ ఈ సమస్య వస్తుంది. కొండరిలో వెన్ను చివరి భాగంలో నొప్పి వస్తుంటుంది. దీన్ని సాక్రం పెయిన్ (పోల్ పెయిన్) అంటారు.

మెడనొప్పి: ఇటీవలి కాలంలో ఎక్కువ మంది మెడ నొప్పి సమస్యతో ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడం కనిపిస్తోంది. మెడ భాగంలో వచ్చే ఈ నొప్పిని సర్వోక్ల స్పాండిలోసినే అంటారు. మెడ, వెన్నుపూసలో మార్పులు రావటం వల్ల నరాల మీద ఒత్తిడి పడి ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది.

కీళ్ల నొప్పులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో సయాటికా ఒకటి. శరీరంలో అతి పొడవైన నరం సయాటికా. ఇది తొడల నుంచి మొకాళ్లు, పిక్కల ద్వారా అరికాళ్లు దాకా వ్యాపించి ఉంటుంది. వెన్నులో ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత భాళీ ప్రదేశం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను బంధించి ఉంటే కండరాలు బలహీనమవుతాయి. ఘలితంగా పూసల మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన భాళీ తగిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోసెవుతుంది. ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళితే అంత దూరం నొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది. సయాటిక్ నరం ఒత్తిడికి గురి కావడం వల్ల వచ్చే సమస్య కావడం చేత దీనికి సయాటికా అన్న పేరు స్థిరపడింది.

హెపటైటిస్కు చెక్

హెపటైటిస్.... ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మందిని భయపెదుతున్న వైరస్ ఇది. ఇతర జబ్బులకు చికిత్స కోసం వెళ్లినపుడు, అనుకోకుండా చేసిన పరీక్షల్లో హెపటైటిస్ ఉన్నట్లు బయటపడుతుంది. దాంతో ఇక తమ జీవితం ముగిసినట్టేని నిర్ధారణకు వస్తారు. ఈ వైరస్ శరీరంలో నుంచి పూర్తిగా పోదని, దీర్ఘకాలంలో కాలేయం దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉండని వైద్యులు చెప్పడంతో వాళ్ల ఆ నిర్ణయానికి వస్తారు. నిజానికి హెపటైటిస్ వైరస్ ను కట్టడి చేసే మందులు హోమియోలో ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ ఉండని నిర్ధారణ అయ్యక భయపడకుండా హోమియో వైద్యం తీసుకుంటే ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. అకలి వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, ఒక్కంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కామెర్లు, చర్చంపైన దద్దులు రావడం జరుగుతుంది. కడుపులో ఉప్పరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి వంటి లక్షణాలన్నీ హోమియో మందులతో దూరమవుతాయి.

మా స్నేహాలిటీలు

- ★ హెపటైటిస్ B,C ★ హెలిప్స్ ★ హెచ్వివి ★ అలర్ట్
- ★ సైనసైటీస్ ★ మైగ్రేన్ ★ పైల్స్ ★ ఫిషర్ ★ ఫిస్టులా
- ★ స్ప్రాండిలైటిస్ ★ సాలియాసిన్ ★ ఫుగర్
- ★ నడుము నొప్పి ★ మెడ నొప్పి ★ సంతానం
- ★ సైనసైటీస్ ★ ఆస్తమా ★ డెంగ్యూ
- ★ చికున్గున్యూ మ్యూ. వాటికి హశ్చమియో చికిత్స

మూర్తి ఫీదా.. నుధ సదా!



నుధ,
నారాయణ మూర్తి,
జన్మసిన వ్యవస్థాపకులు

ప్రేమ పునాదులు ఎంత
శాశ్వతమైనవో.. ఎంత
మధురమైనవో తాజ్మహాల్
చెబుతుంది. నారాయణమూర్తి,
సుధల ప్రేమ కూడా తాజ్ అంతటి
స్వచ్ఛమైనది, అపురూపమైనది.
అయితే వారి ప్రేమమందిరమైన
ఇన్వోసినెను ఇద్దరూ కలిసి
కట్టుకున్నారు. ప్రేమలో ఉన్నపుడు
హోటల్ బిల్లును పేర్ చేసుకున్నట్టే..
జీవితంలోని కష్టముఖాలను చెరిసగం
పంచుకున్నారు...

నవంబర్ 1975, హోటల్ గ్రీన్స్ ల్ట్డ్, పుణ్య
మూర్తి : నీ ముఖంలో తెలియని ఆకర్షణ శక్తి
ఏదో దాగుంది. నువ్వు అందగతైను, గుణవతివి,
చదువుల సరస్వతివి. నిన్ను పెళ్లి
చేసుకునేందుకు చాలామంది కూడా
నిల్చుంటారు. నేనేమో బక్కప్రాణిని.. పొట్టివాణి.
పైగా మధుతరగతి. నువ్వు ఓకే అంటే గుండెల్లో
పెట్టుకుని చూసుకుంటాను సుధా!.

సుధ : ఇప్పటి వరకు నీమీద అలాంటి
అభిప్రాయమేదీ లేదు మూర్తి. నా మనసుకు
నచ్చితే సరిపోదు, అమ్మానాన్నలకు కూడా
నువ్వు నచ్చాలి. కొంచెం సమయం ఇవ్వి...
పుణ్యకు వెళ్లడు..

పద్మావతమ్మ, రామారావు దంపతులకు
20 ఆగస్టు 1946లో నాగపర
రామారావు నారాయణమూర్తి
పుట్టాడు. ఆ పసిబిడ్డ మరో యాఖై
ఎఫ్కు భారత పటీ పీతామహుడు
అవతాడని కర్రాటకలోని సిద్ధగట్ట
వాసులు ఊహించలేదు. తండ్రి
ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు.
పీయూసీలో మూర్తికి మూడో
ర్యాంకు వచ్చింది. చదువులో
రాణించాలన్నదే అతని కల. ఐపటీ
జేఈకులో 11వ ర్యాంకు వచ్చింది.
మద్రాస్, కాన్సూర్ ఐపటీలో
నీటొచ్చింది. కానీ, అంత ఫీజు కట్టలేక
వదులుకున్నాడు. మైసూరులోని నేపసల్
జనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్లో చేరి
ఎలక్ట్రిక్లు ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేశాడు. ఈసారి
ఐపటీ కాన్సూర్లో కంప్యూటర్ పైన్స్లో మాస్టర్
డిగ్రీలో నీటొచ్చింది. ఎట్లకేలకు ఐపటీలో
చదవాలనే కోరిక తీరింది. పెద్ద సంస్థల్లో
ఉద్యోగావకాశాలు వచ్చాయి. అన్నిటికంటే
తక్కువ జీతమున్న ఐపటీ అప్పుడాబాద్లో
సిస్టమ్స్ ఇంజనీర్గా చేరాడు. నేర్చుకోవడానికి
అవకాశం ఉంటే డబ్బు ఇవ్వాశ కాకపోతే

రేపొస్టుందన్నది ఆయన ఆలోచన. రెండేళ్లు
అక్కడ పనిచేశాక ‘సాప్టోనిక్స్’ అనే సంస్థను
నెలకొల్పాడు. ఏడాదికి మించి నడవలేదు.
చేసేది లేక పుణ్యకు వెళ్లి చిన్నాచితక ఉద్యోగాలు
చేశాడు.

సుధ కూడా అక్కడికే వెళ్లంటి..

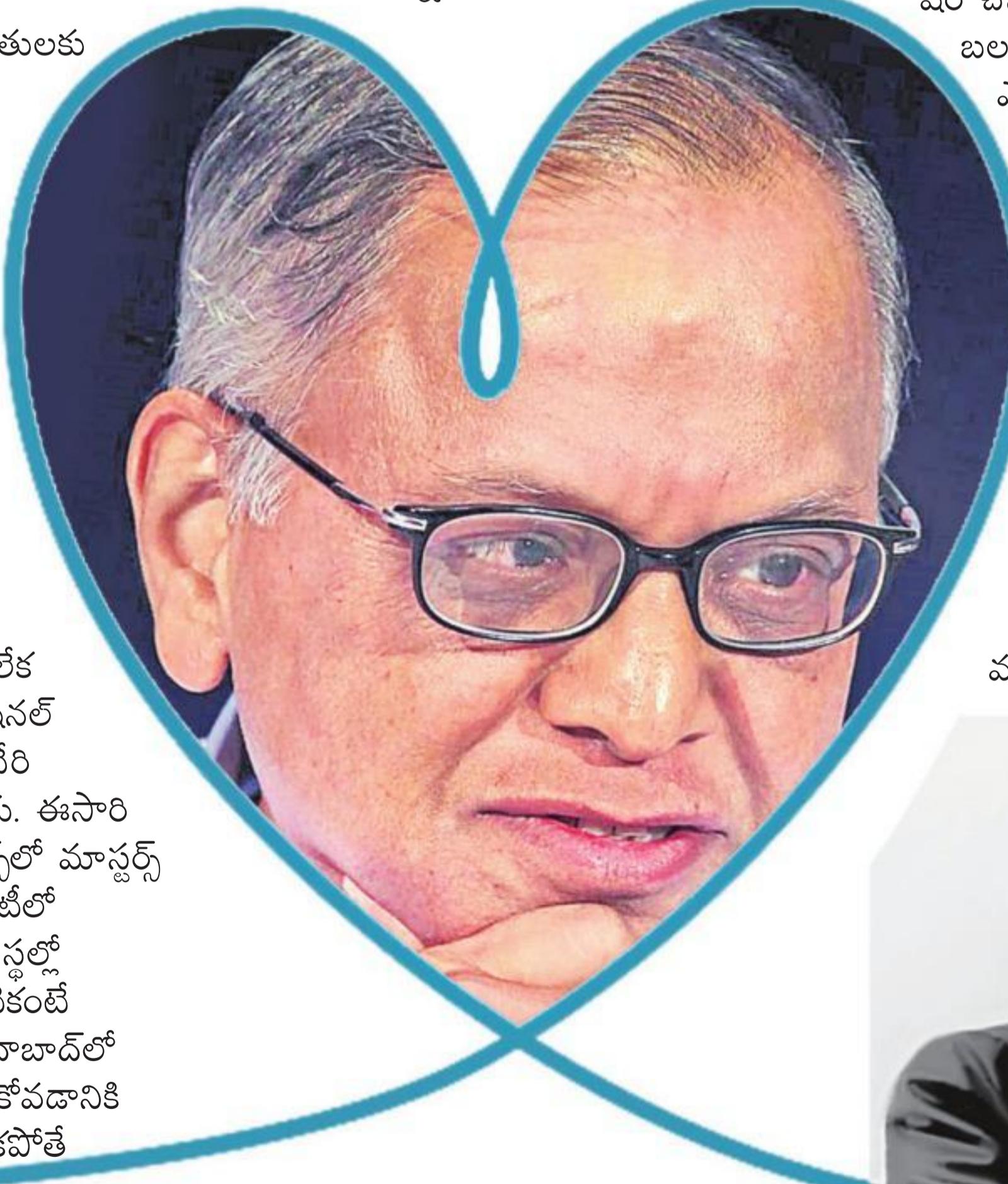
19 ఆగస్టు 1950లో మైసూరు దగ్గర పిగ్గాన్
అనే పల్లెటూరిలో విమల, ఆర్టోమాచ్
కులకర్రిలకు పుట్టింది సుధ. తండ్రి పేరిందిన
శస్త్రచికిత్సల వైద్యుడు. ఆయన పిల్లలందరూ
చదువులో దిట్ట. సుధ సోదరుడు శ్రీనివాస్
భగోశ శాస్త్రవేత్త, సోదరి సునంద గైనకాలజిస్ట్,
మరొక సోదరి జయశ్రీ సామాజిక శాస్త్రవేత్త.
సుధ హాబ్లీలో బీళు ఎలక్ట్రిక్లు-ఎలక్ట్రానిక్స్ పూర్తి
చేసి... బెంగళూరులోని ఇండియన్ ఇన్సిట్యూట్
ఆఫ్ సైన్స్లో మాస్టర్ డిగ్రీ (కంప్యూటర్సైన్స్)
చదివింది. ఐఎస్ఎస్లో బంగారు పతకం
సాధించింది. చదువు ముగుస్తుండగా
క్యాంపస్లోని నోటీసు బోర్డులో అతికించిన
టాటామోటర్ ఉద్యోగ ప్రకటన చూసి కిలత
చెందింది. నోటీసులోని ఆబరి వాక్యం ‘మహిళా
అభ్యర్థులు దరబాస్తు చేయనపసరం లేదు’
అనుంది. ఆ వాక్యం చదివి చలించిపోయిన
సుధ.. టాటామోటర్ అదినేత జెపర్డి
టాటాకు ఉత్తరం రాశింది. నేను అమితంగా
ఇష్టపడే టాటాలాంటి ప్రతిష్టాప్తుక సంస్థలో
కూడా మహిళాపై వివక్ష చూపడం బాధ
కలిగించింది’ అన్నది ఆ లేఖ సారాంశం.

ట్రుక్కులు, బస్యులను ఉత్తుత్తి చేసే సంస్థలో
మహిళలకు అసొకర్యంగా ఉంటుందన్నది ఆ
సంస్థ ఉద్దేశ్యం. ఆ ఉత్తరం చదివిన టాటా
గారు సుధకు వెంటనే పుణ్యలోని ఆఫ్సులో
పోస్టింగ్ ఇవ్వమని ఆజ్ఞాపించారు. అలా సుధ
టాటా మోటర్స్లో ఉద్యోగం పొందిన తేలి
మహిళా ఇంజనీర్ అయింది.

పుస్తకాలే కవిపాయి..

జీకే ప్రసన్న, (తరువాత విప్రోకు గోబల్
పోడ్ అయ్యారు) మూర్తి స్నేహితులు. సుధ
సహాద్యగి. మూర్తికి పుస్తకాలను కొని చదివే
అలవాటు ఉండేది. నలుగురైదుగురు దోస్తులు
వారాంతాల్లో కలిసేవాళ్లు. చదవడానికి మూర్తి
దగ్గర తీసుకున్న పుస్తకాలను సుధకు కూడా
ఇచ్చేవాళ్లు మిత్రులు. ప్రతి పుస్తకంలోనూ ఒక
ప్రేరణను నింపే సూక్తి, దాని కింద ‘ఎన్అర్ఎన్
మూర్తి’ అనే సంతకం ఉండేది. మొదట్లో
పట్టించుకోలేదు కానీ, ఆ తరువాత
కుతూహలం పెరిగి ‘ఎపరీ మూర్తి’ అని
ప్రసన్నను అడిగింది సుధ. అప్పుడు అతని
గురించి తెలిసింది. మూర్తిని సుధకు
పరిచయం చేశాడు ప్రసన్న. తక్కువ
సమయంలోనే మిత్రులయ్యారు. పుస్తకాలను
పేర్ చేసుకునేవారు. ఇద్దరి మధ్య బంధం
బలపడేందుకు పుస్తకాలే కారణం.

ఎప్పుడు కలిసినా వాళ్లిద్దరిమధ్య
సాహిత్యచర్చలే సాగేవి. స్వతపో
మూర్తి అంతర్ముఖుడు,
బిడియస్తుడు, మిత్రులు. సుధ
మాత్రం గలగల గోదారిలా
మాట్లాడేది. సరదా వ్యక్తిత్వం
ఆమెది. జీవితం పట్ల ఇద్దరి
అభిప్రాయాలు, ఇష్టాయిష్టాలు
కలవడంతో సుధను
ప్రేమించడం మొదలుపెట్టాడు
నారాయణమూర్తి. రానురాను
అయన ధోరణి పూర్తిగా
మారిపోయింది. మొహమాటస్తుడుగా



అనిపించిన వ్యక్తి సన్నిహితంగా మసలడం,
పుస్తకాల మీద రానే కొటేషన్స్‌తో మరింత
దగ్గరవ్యడానికి ఎత్తులు వేస్తున్నట్లు సుధకు
లీలగా అర్థమైంది. ‘సుధా... రేపు సండే కదా.
మనం మంచి హోటలకు వెళ్లి డిన్‌ర్ చేద్దామా,
వస్తావా?’ అంటూ విందుకు ఆహ్వానించాడు.
అమ్మా విషయం చాలా ముందుకు వచ్చిందే
అనుకున్న సుధ తటపటాయిస్తూ ఏదో
అనేలోగానే మళ్ళీ మూర్తి మాట కదుపుతూ
‘నువ్వేమీ కంగారు పడకు. నువ్వోక్కు-దానివే
కాదులే, మన మిత్రులు కూడా వస్తున్నారు..’
అంటూ ముసిముసి నవ్వులతో చెప్పుకొచ్చాడు.
హోటల్ జిల్లు పేరింగ్..

మిత్రులను సాయంత్రం ఎనిమిదింటికి
రమ్మని సుధకు మాత్రం ఏడున్నరకు
రమ్మన్నాడు మూర్తి. ఆ హోటల్ పక్కనే ఉన్న
టైలర్ దగ్గర పని ఉండటంతో సుధ ఏడింటికే
అక్కడికి చేరుకుంది. మూర్తి మాత్రం
ఆరున్నరకే అక్కడికొచ్చి సుధ కోసం
కాపలాకాస్తూ... ప్యాంటు, చోక్కు సర్వకుంటూ
కనిపించాడు. అతని ఆత్రం చూసి
అవాక్కయ్యంది సుధ. ‘హాయ్ సుధ... మన
మిత్రులు రావడానికి ఇంకా టైముంది. అలా
నడుస్తూ మాట్లాడుకుందాం పద’ అన్నాడు.
మాటల్లో ‘నువ్వంటే నాకిష్టం. నీకు అభ్యంతరం
లేకపోతే పెళ్ళి చేసుకుంటా’ అనేశాడు. ‘ఇదేమీ
చిన్న విషయం కాదు మూర్తి. పెద్దలకు
సంబంధించిన వ్యవహారం. కొంచెం సమయం
ఇవ్వు, ఆలోచించి చెబుతా’ అంటూ చిరునవ్వ
నవ్వి ఊరుకుంది సుధ. శిశిరరుతువులో
మొలకెత్తిన ప్రేమ... వసంతం నాటికి చిగురించి
మొగ్గ తొడిగింది. ఇద్దరూ కలిసి సినిమాలు,
షికార్లు, హోటల్లకు వెళ్ళేవారు. ఎంత
ప్రేమికుడైనా డబ్బు దగ్గర మాత్రం చాలా
తెలివిగా వ్యవహారించేవాడు మూర్తి.
ఇద్దరూ కలిసి డిన్యూకు వెళితే...
చెరి సగం బిల్లు చెల్లించే
ఒప్పందం చేసుకున్నాడు. అతని
కుటుంబ నేపథ్యం, బాధ్యతలు,
నిజాయితీ సుధకు నచ్చేవి.
ఏమాత్రం బాధపడేది కాదు.
కొన్నాళ్లకు ‘సుధా... ఈసారి
హోటల్ బిల్లు నువ్వు కట్టేయ్.
జీతం వచ్చాక తిరిగి ఇచ్చేస్తాలే’
అని తప్పించుకునేవాడు.

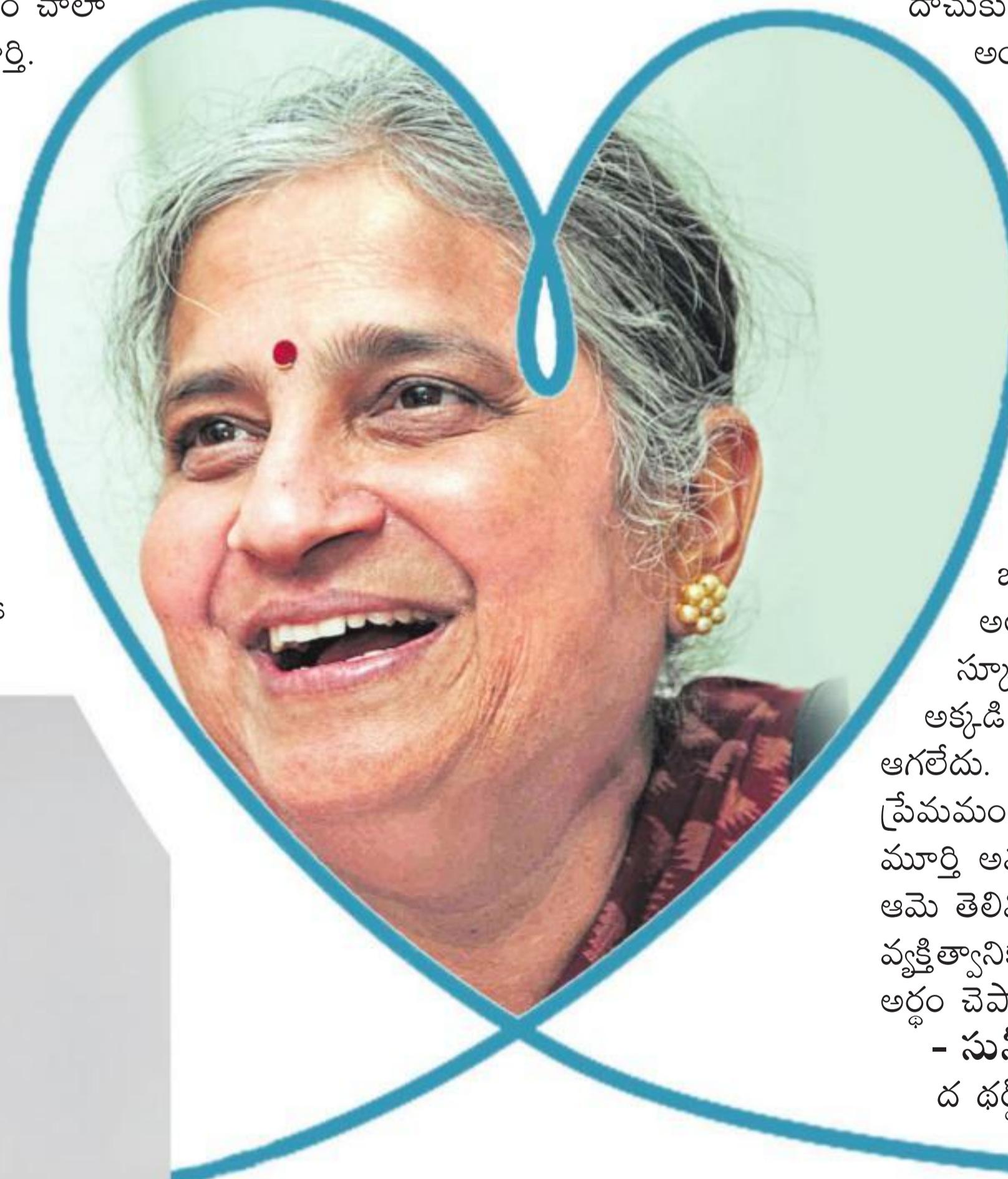
తండ్రి వద్దన్నాడు..

మూడేళ్ల పవిత్రమైన ప్రేమలో



తొలినాళ్లలో హోటల్కు వెళ్లినప్పుడు
జిల్లాను చెరిసగం చెల్లించిన ఆ ప్రేమికులు...
పెళ్లి ఖర్చును కూడా పంచుకున్నారు. అతి
నిరాడంబరంగా జరిగిన మూర్తి, సుధల
వివాహానికి అయిన ఖర్చు కేవలం రూ.800.

మునిగిపోయాక ఒక రోజు ధైర్యం చేసి... తమ
ప్రేమ వ్యవహారం తల్లిదండ్రులకు చెప్పింది
సుధ. కుర్రాడు బాగా చదువుకున్న వాడు, పైగా
ఒకే కులం కాబట్టి వాళ్ల అభ్యంతరం
చెప్పలేదు. ‘చూడు సుధ, అబ్బాయి నడవడిక,
వ్యక్తిత్వం చూశాకే చెబుతా’ అన్నాడు నాన్న.
అతన్ని చూసేందుకు అందరూ పుణెకు
బయలుదేరారు. మరుసటి ఉదయం
పదిగంటలకే రమ్మని మూర్తికి చెప్పింది సుధ.
ఎప్పుడూ గంట ముందు ప్రత్యక్షమయ్యే మూర్తి
మిట్టమధ్యహనం అయినా జాడలేదు. కళలో
వత్తులేసుకుని ఎదురుచూస్తున్నారంతా. అసలు
రాదేమోనని సుధలో కంగారు మొదలైంది.
‘ఏంటి సుధా... అతనికి పెద్దలంటే భయమూ
భక్తి రెండూ లేవు. ఇలాంటి వ్యక్తి చేతిలో నా
కూతుర్ని పెట్టమంటావా?’ అంటూ
విసుక్కున్నాడు తండ్రి. ఎట్టకేలకు రొప్పుతూ
ప్రత్యక్షమయ్యాడు మహానుభావుడు మూర్తి.
‘బొంబాయికి పని మీద వెళ్లి వస్తున్నప్పుడు



బన్న పాడైంది. టాక్సీ రహించుకుని వచ్చే సరికి ఆలస్యమైంది..’ అన్నాడు. ‘నీ జీతం ఎంత? ఏం చదువుకున్నావ? భవిష్యత్తు ప్లాన్ ఏంటి?’ ఇలా ప్రశ్నల వర్షం కుపించాడు నుధ తండ్రి. మూర్తి చెప్పిన సమాధానాలన్నీ విని ఇంటికొచ్చిన పెద్దల్లో మీమాంస మొదలైంది. నుధ కన్నా జీతం తక్కువ, స్థిరం లేని వ్యక్తిత్వం, మద్యలో కొన్ని కమ్మానిస్టు భావాలు... తండ్రికి నచ్చలేదు. పెళ్ళికి నో చెప్పాడాయన. అప్పటికే మూర్తి పట్ల ఆరాధనా భావం ఏర్పరచుకున్న నుధ విలవిల్లాడింది. అలాగని తండ్రి మాట కాదని పెళ్ళి చేసుకునే పరిస్థితి లేదు. ‘మీ ఆశీర్వాదం లేకుండా మూర్తిని పెళ్ళి చేసుకోను నాన్నా... ఆయన్ని మనసులో ఉంచుకుని మరొకర్ని మనువాడను. జీవితాంతం కుమారిలాగే మిగిలిపోతా’ అని తెగేసి చెప్పింది నుధ. ఆ మాటతో తల్లిదండ్రుల కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరిగాయి. ‘సరే తల్లి, మూర్తిని మంచి ఉద్యోగమైనా చూసుకోమని చెప్పు. ఆ జీతంతో నిన్న పోషించలేదు’ అన్నారు కళ్ళ తడుచుకుంటూ.

ಗಾಜಲ ಕೋಸಂ ದಾಚಿನ ಡಬ್ಬು..

1977లో బొంబాయిలోని పట్టి
కంప్యూటర్లో జనరల్ మేనేజర్గా ఉద్యోగం
వచ్చింది మూర్తికి. నుండి తల్లిదండ్రులు
ఆనందించారు. పెళ్ళికి ఆమోదం తెలిపారు.
ఎట్టుకేలకు మూర్తి-నుండలకు 10 ఫీబ్రవరి
1978లో వివాహం జరిగింది. ప్రాజెక్టు పని
మీద ఇద్దరూ అమెరికాకు వెళ్ళిపోయారు.
1981లో ఉద్యోగం వదిలేసి ఆరుగురు
మిత్రులతో కలిసి ఇన్ఫోసిస్ ప్రారంభించారు
మూర్తి, నుండి. ఆ సంస్థ ఒక చిన్న ఇంట్లో
మొదలైంది. బంగారు గాజుల కోసం

యౌచర్మన్న ఎదవల యావాయిలు భర్తక
అందించి, సంస్థను ముందుకు
తీసుకెళ్లమంది నుధ. మరోవైపు
వాల్చండ్ సంస్థలో ఉద్యోగం
చేస్తూ ఇంటికి నెట్లు కొచ్చిందామె.
రాత్రిశ్లు ఇన్వోసిన్ కోసం సాష్టవేర
ప్రోగ్రామ్లు రాశేది. దంపతు
లిద్దరికీ అక్కత, రోహన్లు
పుట్టారు. ఇన్వోసిన్
ఎదుగుతున్నకొద్ది వాళ్ల మధ్య
త్యాగం, ఎడబాటు, దూరం పెరిగినా
ప్రేమ పదిలంగా మిగిలింది. సిటీ
బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తున్న
అల్లుడిబాధలు చూడలేక బజాజ్ చేతక్
స్కూటర్ కొనిచ్చారు అత్తామామలు.

అక్కడి నుంచి సుధ, మూర్తిల ప్రయాణం
ఆగలేదు. ఇద్దరూ కలిసి నిర్వించిన ఇన్ఫోసిస్
ప్రేమమందిరంలా నిలిచి పోయింది. సుధ,
మూర్తి అమర ప్రేమికులు కాకపోవచ్చ కానీ...
ఆమె తెలివితేటలకు ఆయన ఫిదా, ఆయన
వ్యక్తిత్వానికి ఆమె సదా.. అంటూ ప్రేమకు కొత్త
అర్థం చెప్పారు.

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 నీయావో,
ద డర్క్ అంపైర్ మీడియా అండ్ అనలిటిక్స్

నవ్వల్ నవ్వల్

బోమ్మలు : నందు

ఎము లేదనే ..

“నాలో ఏం చూసి
ప్రేమిస్తున్నావు అలేఖ్యా? ”
అడిగాడు మాధవ.
“నీలో ఏమీ లేదనే ప్రేమిస్తున్నా
డియర్. ఏదైనా ఉంటే నిన్నొపాటికి ఎవరో ఒకరు
ప్రేమించి ఉండేవారుగా..” గోముగా చెప్పింది అలేఖ్యా



అనలు సంగతి అదే!

“నా మీద నమ్మకం లేదా
సునందా.. అంత దూరంగా
కూర్చున్నావు?” బుంగమూతి
పెట్టుడు మదన.

“అదేం లేదు .. నిన్న వేరుశనక్కాయల్లో సగానికి పైగా
నువ్వే తినేశావు” పల్లిగింజ నములుతూ చెప్పింది సునంద.



వాళ్లెక్కడికైనా వెళ్తారు

“సుమిత్రా .. మన
పక్కింటి పారిజాతం
వాళ్లాయన కోమాలోకి
వెళ్లిపోయాట్ట తెలుసా? ”
బాధగా చెప్పింది
అంబుజాక్కి.
“ఎముందిలేమ్మా..
డబ్బులున్నేష్టు ఎక్కడికైనా
వెళ్తారు” సాలోచనగా
బదులిచ్చింది వనజాక్కి.



జంపు జిలాసీ

“కమలా .. ఆ రమేష్
తన ప్రియురాలికి
ఇచ్చినట్టు నీకు నేను
వజ్రాల నెక్కెన్
ఇవ్వలేను కాని నా
మనసునిండా నువ్వుంటే
ప్రేముంది.. నన్ను నమ్ము” గులాబి
పువ్వు అందిస్తూ చెప్పాడు కుచేల్.
“నమ్ముతా గాని, ఆ రమేష్ ఫోన్ నెంబరుంటే
ఇస్తావా?” గోముగా అడిగింది కమల.



ఆ పోటు రాసిందివర్య?

‘తొలిసంజ వేళలో.. తొలిపొద్దు పొడుపులో..’ పాటను ఎప్పుడు రేడియోలో విన్నాసరే... అలనాడు రగిలిన ఒక వివాదం గుర్తుకొస్తుంది.

కృష్ణంరాజు, జయప్రద జంటగా దాసరి నారాయణరావు తీసిన చిత్రం ‘సీతారాములు’. ఈ చిత్రకథనే అటుఇటు మార్చి రజనీకాంత్, విజయశాంతి జంటగా తమిళంలో ‘మన్నన్’ తీశారు. ఇదే సినిమా హక్కులు కొని చిరంజీవి, నగ్గాలతో తెలుగులో ‘ఘరానా మొగుడు’ తీశారు. ‘సీతారాములు’లోని పాటులన్నీ హృదయానికి హత్తుకునేవే. ముఖ్యంగా కన్యాకుమారిలో చిత్రీకరించిన ‘తొలి సంజ వేళలో.. తొలి పొద్దు పొడుపులో’ పాట సంగీతప్రియులను మరింత ఆకట్టుకొంది. చిత్ర దర్శకుడు దాసరి ఈ పాటను రాసినట్లు ప్రకటించుకున్నారు. అదుగో... సరిగ్గా అక్కడే వివాదం మొదలైంది. ఆ పాటను దాసరి రాయలేదని, దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి రాసిస్తే, అది తన పాటగా దాసరి చెప్పుకున్నాడనీ ఆ రోజుల్లో ప్రచారం జరిగింది. దేవులపల్లి రాసిన చివరి పాట ఇదేనని కూడా అప్పట్లో వాదించారు కొందరు. ఈ విషయంపై కొన్ని రోజులపాటు వాదోపవాదాలు జరిగాయి. పాట రాసిన తర్వాత దేవులపల్లి మరణించడం, ఆయన బంధువులు కూడా ఎవరూ ఈ విషయం మీద మాట్లాడకపోవడంతో విమర్శకులకు మంచి సాకు డొరికినట్లుయింది. దాసరిని ప్రశ్నించే దైర్యం వారికి లేకపోవడం వల్లే వారు నోరు మెడపడం లేదంటూ దేవులపల్లిని సపోర్ట్ చేస్తూ కొందరు, దాసరిని వెనకేసుకు వస్తూ మరికొందరు ఈ పాట వివాదం ముదరడానికి ఆజ్యం పోశారు. చివరికి నిర్మాత జయకృష్ణ జోక్కం చేసుకోవాల్సి వచ్చింది. అసలేం జరిగిందో వివరణ ఇచ్చారు. దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి తమ మీద అభిమానంతో ఓ పాట రాసి ఇచ్చారనీ, దురదృష్టపూతురూ అది ఆయన చివరి గితం అయిందని వివరించారు జయకృష్ణ. ‘కలలొచ్చే వేళ ఇది’ అనే పల్లవితో ఆ పాట ఉంటుంది. అలాగే ఆచార్య ఆత్మేయ కూడా కొన్ని పాటలు రాశారనీ, కొన్ని కారణాల వల్ల రికార్డ్ చేసిన పాటలను కూడా సినిమాలో వాడలేదని చెప్పాడాయన. అదేవిధంగా దేవులపల్లి రాసిన చివరి పాట ‘కలలొచ్చే వేళ ఇది’ పాటను రికార్డ్ చేసి కూడా సినిమాలో ఉపయోగించలేదన్నారు.

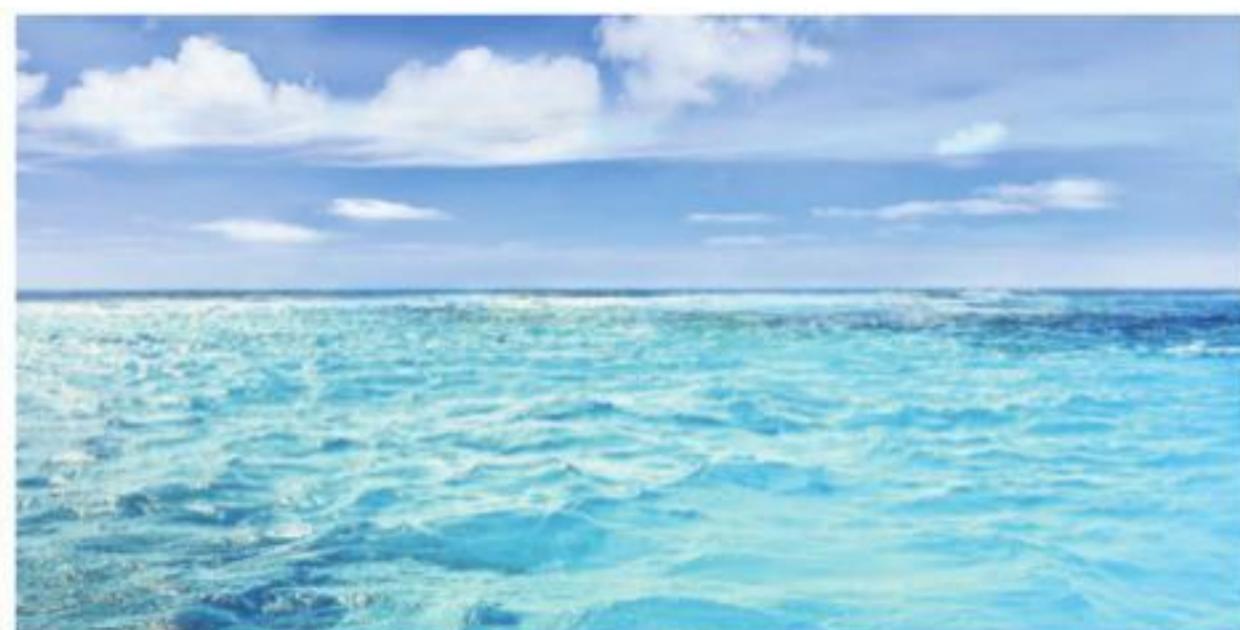


దాసరి స్వతంత్రగా రచయిత. మాటలే కాకుండా పాటలు కూడా రాయగల సమర్పుడు. ఒకరు రాసిన పాటను తన పాటగా ప్రచారం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఆయనకు లేదని కూడా జయకృష్ణ ప్రకటించారు. ఇక సినిమాలో మాత్రం ‘తొలిసంజ వేళలో.. తొలి పొద్దు పొడుపులో’ పాట పెద్ద హిట్ అయింది. ‘సీతారాములు’ సినిమా కూడా సూపర్‌హిట్ చిత్రాల సరసన చేరింది. ఆ పాట మాత్రం వివాదస్వరూపంగా మిగిలిపోయింది.

- వినాయకరావు

శ్రీకృతేయా?

* భూమిపై ఉన్న బంగారం కన్నా సముద్రంలో
ఉన్న బంగారమే ఎక్కువ. సముద్రంలోపల
దాదాపు రెండు కోట్ల టన్నుల బంగారం
ఉంటుందని అంచనా. కాకపోతే అది చాలా
సూక్ష్మకణాల రూపంలో
ఉంటుంది కనుక
కంటికి కనిపించదు.



* ప్రతిరోజు ఆకాశం నుంచి 60
టన్నుల అంతరిక్ష ధూఖ (కాష్టక్రమ డస్ట్రీబ్యూషన్) భూమిపైకి పదుతుంది. టీవివల్ల భూ
వాతావరణంలో సొడియం, పరన్ ములకాల శాతం పెరిగిపోతోంది.

* ఒక
చేతిలో
చిన్నవి,
పెద్దవి
కలిపి 54
ఎముకలు
ఉంటాయి.



* ప్రపంచంలో స్తోబెల్రీలకు
మాత్రమే విత్తనాలు పైన
ఉంటాయి.



* జపాన్లో 'అత్యుహాత్యల అడవి' ఉంది.
దాని పేరు 'ఓకిగారా ఫారెస్ట్'. ఈ
అడవిలోకి వెళ్లి ఏటా వంద మందికి
పైగా అత్యుహాత్య చేసుకుంటారట.
కొందరు అడవిలోకి వెళ్లాడ
కనిపించకుండా పోతుంటారు.



* రేసింగ్లో అత్యధిక వేగంతో వెళ్లే రేస్ కార్ల కన్నా
వేగంగా కొన్ని సుడిగాలులు దూసుకొన్నాయి.



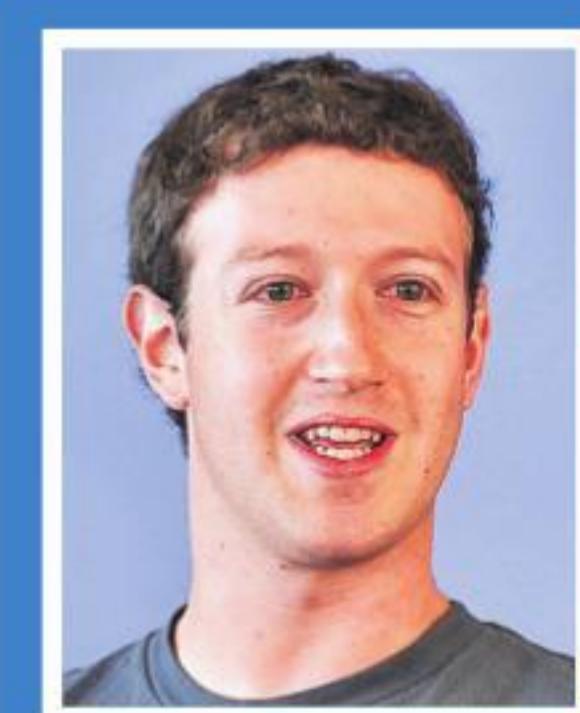
* వాన నీటిలో విటమిన్
బి12 ఉంటుంది.



* మన నాలిక్కు 8000 రుచి గ్రంథులు
ఉంటాయి. ఒక్కరుచి గ్రంథిలో 100 కణాలు
ఉంటాయి. అవస్ని కలిసి మనకి రుచిని తెలియ
జేస్తాయి.



* మీరు ఒకరోజులో 12
గంటల పాటూ నడిస్తే,
ప్రపంచమంతా చుట్టి
రావడానికి 690 రోజులు
పడుతుంది.

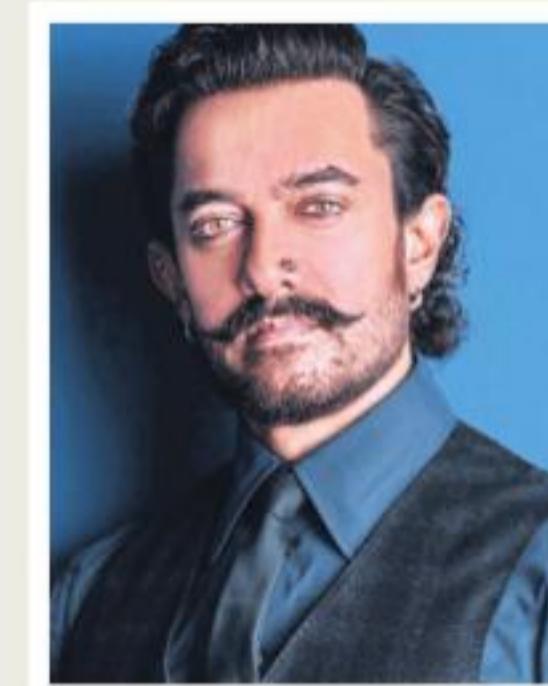


అందుకే నీలం రంగు

ఫేన్సెబుక్ స్టోర్స్ మార్కెట్ జూకర్‌బర్. పన్నెండెళ్లుకే ఒక మొనేజింగ్ యాచేసు
తయారుచేసిన జీనియన్. అతను
మంచి కోడర్ కూడా. ఫేన్సెబుక్ లోగో,
అలాగే వెప్పేజీ కూడా నీలం రంగు
లోనే ఉండాలని నిర్ణయించాడు. దానికి
కారణం మార్కెట్లు ఆకుపచ్చ, ఎరుపు
రంగులను గుర్తించలేవు.

22 ఇళ్లకు యజమాని

బాలీవుడ్ స్టార్లందరూ విదేశాల్లో
ఇళ్లు కొన్నారు, ఒక్క ఆమిర్ ఖాన్
తప్ప. అతను కేవలం తన
మాతృదేశంలో మాత్రమే ఇళ్లను
కొన్నాడు. తన పూర్తీకుల గ్రామమైన
ఉత్తరప్రదేశ్లోని పొహోబాద్
గ్రామంలో ఒకే వరసలో ఉన్న 22
ఇళ్లను కొన్నాడు.





‘నీకోనం వెలసింది ప్రేమ మందిరం’

ಅಡಿಗಿತೆ ಆಕಾಶಾನ್ಯ ಅಯಿನಾ ತೀಸುಕೊಬ್ಬಿ ಅರಚೆತುಲ್ಲೋ ಪೆಟ್ಟೆ ಪ್ರೇಮಿಕುಲು ಅಲನಾಟಿ ರಾಜುಲು. ಅಂದಗತ್ತೆಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯಾನಿಕಿ ದಾಸೋಪಾಮೈ... ಅಂದಾಲ ಮಂದಿರಾಲನು ನಿರ್ಧಿಂಚಾರು. ರಾಣುಲಕು ಸುಕಲ ಸ್ವಾಕ್ಷರ್ಯಾಲನು ಏರ್ಯಾಟು ಚೇಶಾರು. ಪ್ರೇಮ ಮಂದಿರಂ ಅನಗಾನೆ ಮನಂದರಿಕೆ ಗುರ್ತಿಚೇಂಡಿ ತಾಜ್ಞಪುರ್ಯ. ಕಾನೀ, ಇಲಾಂಟಿ ಪ್ರೇಮ ಚಿಹ್ನೆಲು ದೇಶವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಚಾಲಾನೆ ಉನ್ನಾಯಿ. ಒಕ್ಕೆ ರಾಜು ಒಕ್ಕೆ

ప్రత్యేకతతో అనేక కోటులను, విశ్రాంతి భవనాలను, మహాళ్లను నిర్మించారు.

వాలంబైన్ డే సందర్భంగా అలాంటి కొన్ని రాణివాసాలను గుర్తుచేసుకుండాం.

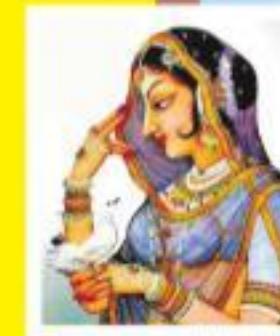
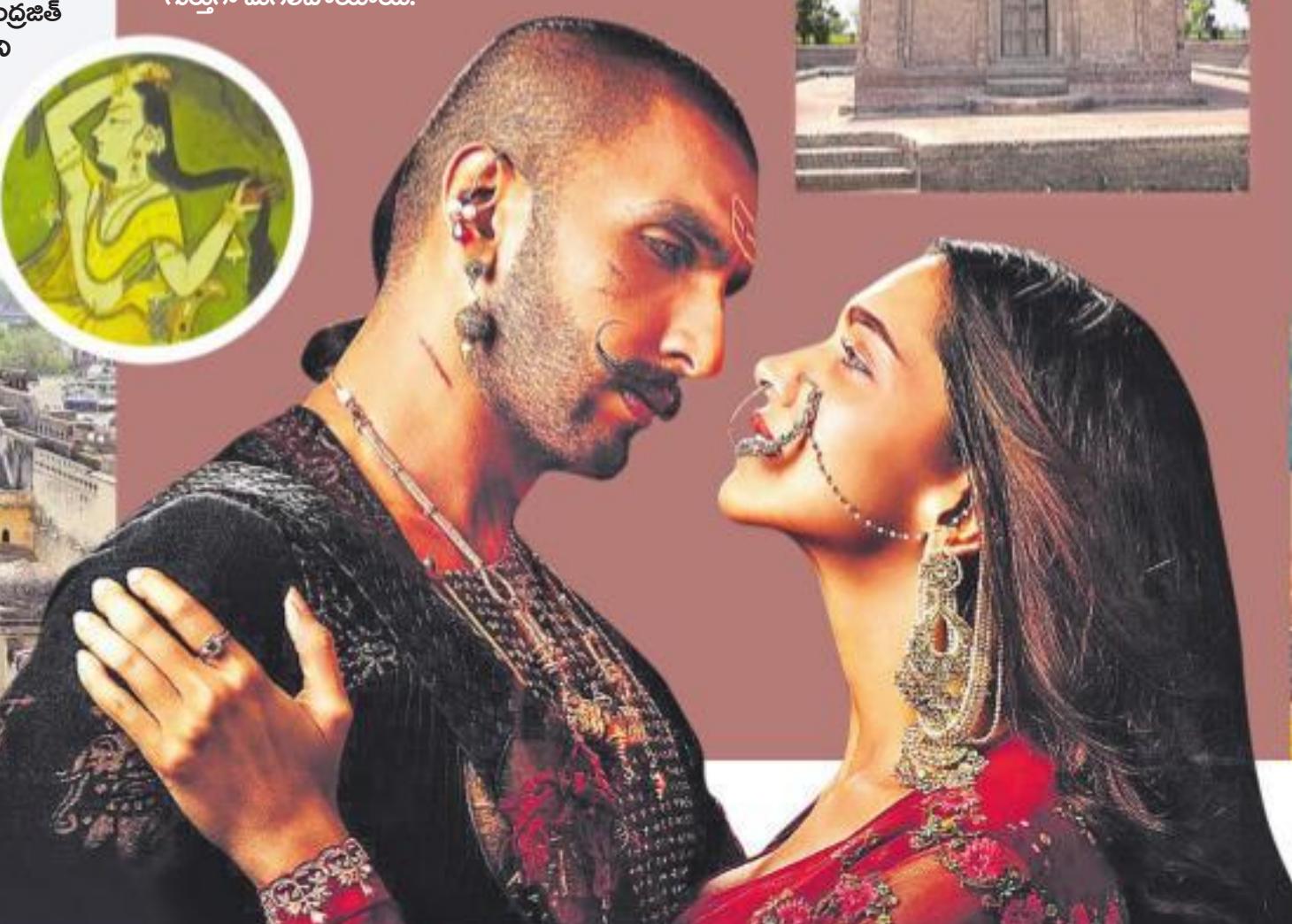
వ్రమక తపి గురుతులుగా మిగిలిపోయిన ఈ కట్టడాల

వుల్‌కంజల.

శముత్తిస్త

ప్రాణికండలు

మెంపుల్కు బంగారు సాంబగులు అభించించి జుతదే. పాలనలో భాగంగా లాహారీ, అమృతసర్లకి తరుచూ ప్రయాణాలు చేస్తుండివాడు. నేటి అటాలీ- వాఘుా సలిహాద్దులో ఉంది పుల్ కంజలీ. లాహారీకి వెళ్లి వస్తూ ఇక్కడ విత్రాంతి తీసుకునేవాడట. ఒకరోజు సభకు మోరన్ అలె స్వత్యకాలిని వచ్చింది. ఆమె సాందర్భం, అద్భుత స్వత్యం రంజతీ సింగ్ మనసును దోషుకున్నాయి. దాంతో రాజుగారు వచ్చిన ప్రతిసాంలీ ఆమెతోనే స్వత్యం చేయించేవారు. ఆ అందాల రాశి తన సాంతుారు నుంచి రావి నబిని దాటుకుని రావాలి. ఓరోజు గుర్రంపైన వస్తుంటే పాదరక్షల్లో ఒకటి నబిలో జాల పదిపోయింది. దాంతో స్వత్యం చేయలేకపోతుంది. విషయం తెలుసుకున్న రంజిత్ ఆమె కోసం నబిపైన ఓ ఆనకట్టను , విలాసవంతమైన ఓ కోటనూ కట్టించాడు. రాజు అంతటితో ఆగకుండా వివాహం కూడా చేసుకున్నాడు. కాకపోతే ఆమె ముస్లిం కావడంతో పెద్ద ఎత్తున వ్యతిరేకత వచ్చింది. గురుద్వార సంఘం వాళ్ల ఆయనకు దండన విధించారు. కానీ క్షమాపణలు చెప్పుకోవడంతో వివాదం సద్గుమణిగింది. ఆ కోట ఉన్న ప్రదేశం పుల్ కంజలీగా ప్రసిద్ధి చెందింది. కోటలో నురుద్వార, మసీదు రెండూ మతసామరస్యానికి ప్రతీకగా, ప్రేమకు గుర్తుగా మిగిలిపోయాయి.

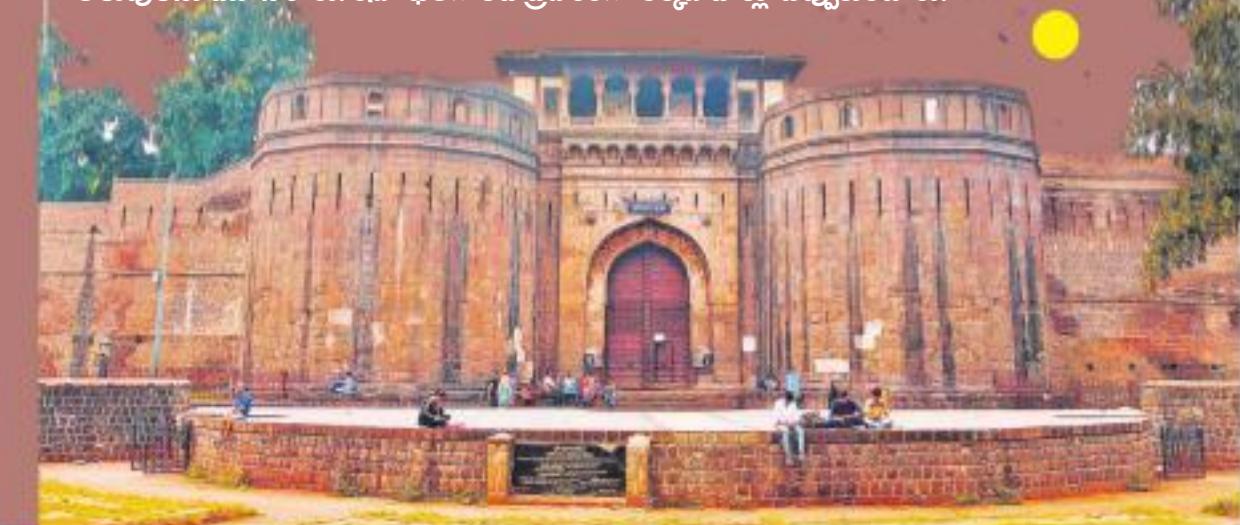


గుజర్ మహాల్, గ్రూప్ లియర్

‘మా గుజర్లను క్షత్రియులతో సమానంగా చూడాలి. అందరు రాషులతో కలిసి నివశించకుండా.. నా కోసం ప్రత్యేకంగా ఓ మహాల్ ను నిర్మించాలి. ఆ మహాల్ కు మా గ్రామం దగ్గర నభి నుంచే నీళ్లు వచ్చే సరుపాయాన్ని కల్పించాలి. మీరెక్కడికి వెళ్లినా నన్ను కూడా తీసుకెళ్లాలి. ఈ మూడు ఘరతులకు మీరు అంగీకరిస్తే మిమ్మల్ని పెట్టాడతా’ అంటుంది మృగనయని. గ్వాలియర్ ప్రభువు రాజు మన్సింగ్ తోమర్ మరో మాట లేకుండా ఆమె ఘరతులకు అంగీకరిస్తాడు. తన తొమ్మిదో రాణి మృగనయని కోసం గ్వాలియర్ కోటు బిగువనే ‘గుజలీ మహాల్’ను క్రీ.స. 15 వ శతాబ్దిలో నిర్మించాడు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఆమెను యుద్ధానికి, అస్థాన సభలకు తీసుకెళ్లేవాడు. మహాల్లో భూగర్జ సంగీత మందిరాన్ని ఏర్పాటు చేశాడు. అందులో ఇద్దరూ కూర్చుని సంగీతాన్ని మనసారా ఆస్వాదించేవారట. ఆ అందాల రాణి కోసం ప్రత్యేకంగా ఓ శాస్త్రియ రాగాన్ని కూడా అంకితం చేశాడు మన్సింగ్. థిన్న ఆయన ‘గుజలీ తోడి’ రాగం అని పిలిచేవాడు. గుజలీ మహాల్లో అన్వోన్యంగా ఉన్న ఈ ప్రేమజంటను చూసి మిగతా రాషులు రగిలిపాయియేవారు. తమ తండ్రుల దగ్గర అక్కసు వెల్లగకార్చు. మృగనయని తక్కువ జాతి స్త్రీ అంటూ ఆమెను రాణిగా అంగీకరించలేదు వాళ్లు. ఒక దశలో గ్వాలియర్ కోటు సేవలన్నీ నిలిపి వేశారు కూడా. అఖిరుకి హార్టీ ఘాటీ యుద్ధంలో ఆ రాజు మరణించాడు. ఆ మహాల్ షష్ఠిటిక్ చెక్కుచెదరలేసు.

శనీవార్ వాడో, పుణి

బాజీరావు), మస్తానీల ప్రేమకథ అందరికీ తెలిసిందే. చత్రసాల్ రాజ్యాన్ని పరిష్కాంచినందుకుగాను మస్తానీని బాజీరావుకిచ్చి వివాహం చేస్తారు. అయితే హిందూ రాజీవుత్ రాజుకి, పర్ణయన్ రాణికి మస్తానీ జన్మించడం వల్ల అమెను ముస్లిమ్ గానే మరాతీలు పరిగణించేవారు. పుణేలోని శనివార్ వాడా కొట్టకు అమెను తీసుకువస్తాడు బాజీరావు. అతడి మొదటి భార్యతో పాటు మిగిలినవాళ్లందరూ కూడా అస్సులు ఇష్టపడరు. కొట్టలో ఓ వైపున అమె నివాసం ఉండేది. అక్కడి నుంచి బయటికి వెళ్లడానికి ప్రత్యేక మార్గం ఏర్పాటు చేశాడు. ఈ ద్వారానికి మస్తానీ దర్శాజా అని పేరు. అందం, తెలివితేటలతో అబ్బురపలచే మస్తానీ అంట బాజీరావుకు అలవిమాలిన ప్రేమ. అయితే ఓ యుద్ధంలో అనారోగ్యంతో బాజీరావు అకాలమరణం చెందడంతో ఆ కథ అక్కడితో ముగిసిపారియంది. శనివార్ వాడా ఆ తరవాత అగ్నిప్రమాదానికి గుర్తైంది. నామమాత్రంగా కొన్ని నిర్వాణాలు మాత్రమే మిగిలాయి. కొన్నింటి తలుపులను మూన్సేతారు, ఇదో బ్రతిగొలిపే పదేశంగా అక్కడి వాళ్ల చెప్పుకుంటారు.





'ఫన్ టాస్టిక్'

ఆఫీన్ మంచీ వచ్చిన జూమ్ కాల్లో
బిబీగా ఉన్నాడు కార్తీక్..

'నీ బురు పాడైనట్లుంది. ఎన్నిసార్లు
చెప్పాలి? పది కేజీల గోధుమపిండి ఆర్థర్
చెయ్యవయ్యా మగడా అంటే... మత్తీ రెండు
కిలోలే తెప్పించావు...' బిగ్బా స్నేట్ పార్టీల్
విప్పుతూ కోప్పడింది భార్య.

'లేదు లేదు... నువ్వు చెప్పింది రెండు
కిలోలే లత' హాడ్ఫోన్ తీస్తూ పరథ్యానంలో
ఏదో అనేశాడు భర్త.

'ఆమె చెప్పింది కర్కెత్ కార్తీక్... తప్పు నీదే'
అంటూ ఆమెకు వత్తాను పల్కాడు రోజూ
జూమ్ కాల్లో వర్క్షోపాటు వాళ్ల సంసారాన్ని
వింటున్న మెనేజర్.

అసలే వర్క్షోపమ్ హోమ్. ఆఫీసుల్లేవు.
పాచార్ వాళ్లకు పనిలేక గోళ్లు
గిల్లుకుంటున్నారు. జూమ్ కాల్లో
ఉద్దేశులతో రోజూ మాట్లాడుతూ...
మొగుడు పెళ్లాల కోట్లాటుల్ని
పరిష్కరించే పనిలో పడ్డారు
పాపం!

• • •

కొన్నాళ్లగా ఇళ్లకే
పరిమితమైంది... బుర్రలు వేడిక్కి..
బుక్కమైపోలో రెండొందల టికెట్
కొని... నవ్వడానికి వచ్చారు డాక్టర్
దివ్య, సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ రాజు,
గృహిణి రోజా, మరికొంతమంది. కొన్ని
టీవీ పోల్లో వచ్చే రొడ్జుకొట్టుడు కామెడీ నచ్చక...
కొత్తగా నవ్విస్తారేమోనన్న ఉత్సవతతో
వచ్చారిక్కడికి. ప్రైదరాబాద్లో ఇచ్చేలే జరిగిన
ఓ స్నౌండప్ కామెడీలోని నవ్వుల దృశ్యం ఇది.
నవ్వించిన వాళ్ల టీసీఎస్ ఉద్దేశులు. అంత
పెద్ద సంస్థలో ఉద్దేశుగం చేయకుండా... ఇలా
వీధుల్లోపడి నవ్వించడం ఎందుకు? అనుకుంటే
పారపాటు. టీసీఎస్ అంటే - 'తెలుగు కామెడీ
సభ. అది వాళ్ల స్నౌండప్ కామెడీ కంపెనీ. ఈ
చిన్న స్నౌండప్ లాంటిది.

• • •

కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరుకు చెందిన ప్రణవి
కంప్యూటర్పైన్చు పట్టభద్రురాలు. సాఫ్ట్వేర్
సంస్థలో ఉద్దేశుగం చేస్తోంది. స్నౌండప్ కామెడీ
కోసం ఒక నవ్వుల క్లబ్‌ను ప్రారంభించింది.
పలు అంతర్జాతీయ స్నౌండప్ కామెడీ పోల్లో

18 — ఆదివారం ఆంధ్రజోతి * 14 ఫిబ్రవరి 2021

ఎం కామెడీరా సమీ!

సభ్యురాలు కూడా. జబ్బారి వెంకటేశ్వర్రు
కూడా బీటెక్ మెకానికల్ ఇంజనీర్.

బంగోలులోని ఒక మారుమూల గ్రామం
నుంచీ వచ్చాడు. అయితే భాగ్యనగర
జీవనశైలిలో నుంచీ హస్యాన్ని వండుతూ ...
ఎప్పటికప్పుడు వేడి వేడి బీర్యానీలు
వడ్డించడంలో మహో చమత్కారి.
బెంగళారులో ఉద్దేశుగం చేస్తున్నప్పుడు కన్నడ
నేర్చుకుని... ఆ భాషలో అక్కడ కూడా
స్నౌండప్ కామెడీ చేశాడు. వీళ్లిడ్డరితో జత
కలిసిన మరో కామిక్ క్యారెక్టర్ సాగర్.
యూట్యూబ్ వ్యవహారాలన్నీ ఇతనే
చూస్తుంటాడు. ఆర్ట్రే జయశ్రీ

వైనానియల్ ఎనలిస్టుగా
చేస్తూనే ఈ బుందంలో
చేరింది. ఇక, చిన్న
చిన్న యాప్సులో తమ
ట్రూప్ కు ప్రచారం
తీసుకొచ్చే పనులన్నీ
నిహార్ చేస్తున్నాడు.
అతను ఎంతర్వెఫ్
ఉద్దేశి. అనంతపురం
జిల్లాకు చెందిన కేవీఎం

కిపోర్ పైతం ఉద్దేశుగం చేస్తూనే...
ఈ నవ్వుల జర్నీలో ప్రయాణం చేస్తున్నాడు.
సినిమా కథల మీదున్న ఆసక్తితో
స్టోర్చెట్లింగ్లో పోస్టు గ్రాడ్యూయేసన్ డిప్లమో
కూడా చేశాడితను. ప్రస్తుతం తన కథా
రచయితగా ప్రముఖ దర్శకుల దగ్గర
పనిచేస్తున్నాడు. డిలీలో పుట్టిపెరిగిన జై
అకొంట్ వ్యవహారాలు చూస్తానే నవ్వుల
వ్యాపారంలో చేతులు కలిపాడు.

• • •

తెలుగుప్రజలు సహజంగా
హస్యప్రియులు. ఒకప్పుడు
మన సాహిత్యాలో అనేక
హస్య నాటికలు, కథలు
వచ్చాయి. సెట్లెర్లు, కార్పూన్లు,
జోకులకు లెక్కలేదు. అయితే
ఇప్పటి తరం జీవనశైలిలో కొత్త

మార్గులు వచ్చాయి. అందుకు తగ్గట్టు హస్య
ధోరణి కూడా మారింది. దాన్ని అందుకుని
వచ్చిన స్నౌండప్ కామెడీ హిందీలో ముందుగా
మొదలైంది కానీ తెలుగులో ఆలస్యంగా
వచ్చింది. 2012లో కొత్తగూడెంకు చెందిన
రాజశేఖర్ మామిడన్న ఇంగ్లిషులో తోలి
స్నౌండప్ కామెడీ పోలు చేశాడు. 'చతుర్ముల్' అనే
హస్య కార్యక్రమంతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు.
ఆ తరువాత 2018లో సాయికిరణ్
యూట్యూబ్లో పెట్టిన డార్క్‌సిన్-న అనే
స్నౌండప్ కామెడీకి పెద్ద సంబ్యులో లైన్
వచ్చాయి. దానికి యూట్యూబ్ నుంచీ సిల్వర్
బలన్ దక్కడం విశేషం. ఈమధ్య మళ్లీ
ప్రైదరాబాద్లో వారాంతాల్లో స్నౌండప్ కామెడీ
పోలు మెల్లగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ తరపు
హస్యవేదికలకు ప్రత్యేక ప్రేక్షకులు
తయారయ్యారు. బుక్కెష్టుపో లాంటి యాప్సులో
టిట్లు కొని స్నౌండప్ కామెడీ పోలకు
పస్తున్నది యువతరం. ఏ కంపెనీ పెట్టాలన్నా
మూలదనం అవసరం. కానీ, స్నౌండప్ కామెడీ
సంస్లాపు పెట్టుబడి... సమాజంలో
పెరుగుతున్న మానసిక ఒత్తిళ్లే! జనం బుర్రలు
ఎంత వేడిక్కితే అంతమంది నవ్వడానికి
పరిగెత్తుకొస్తారు. ఆ కానేపైనా మానసిక
అలసటను మరచిపోయి పకపకా నవ్వేస్తారు.
“ఒక మనిషిని ఏడిపించడం సులభం కానీ...
నవ్వించడం మహో కష్టం. మిమ్మల్ని
నవ్విస్తామని హమీ ఇచ్చి నవ్వించలేకపోతే
నవ్వులపాలయ్యేది మేమే కదా! కాబట్టి ప్రతి
నిమిషం నవ్వించడం అనేది సీరియస్ టాస్ట్⁺
అంటున్న స్నౌండప్ కమెడీయస్ మాట
నిజమే!.

- ఆర్.ఆర్., ప్రైదరాబాద్



కవఁ ఘరూ ...

కవఁ కథమ్

మూడంకె వేసుకొని, చిన్నిపాపలా
అమాయకంగా నిద్రపోతున్న ఆమెవేపు
కన్నారుకుండా చూస్తూ కూర్చున్నాడతను.
నిష్టాతుడైన శిల్పి శ్రద్ధగా మలచిన
పాలరాతి శిల్పంలా ఉన్న ఆమెను
గర్వంగా చూస్తూ, కొడ్దిగా విచ్చుకున్న
గులాబీ రేకుల్లాంటి ఆమె ఎరుని పెదాల్ని
మధ్యమధ్యలో, ఆమెకు నిద్రాభంగం
కాకుండా సున్నితంగా ముద్దాడుతూ,
గంటలు నిమిషాల్లా కరిగించేయడం
అతనికి కొత్తేమీ కాదు.

ఆమెనే తదేకంగా చూస్తూ కూర్చున్న
అతనికి చిన్నపుడైపుడో చదివిన ‘స్లీపింగ్ బ్యాటీ’ కథ గుర్తుకొచ్చింది.

‘ఆ రాజకుమారుడెవడో గాని, వాడు
ముద్దపెట్టుకుంటే సుదీర్ఘమైన నిద్రనుంచి లేచి
కూర్చుండట ఆ స్లీపింగ్ బ్యాటీ. ఇప్పుడు నేను
ముద్దపెట్టుకుంటే నా స్లీపింగ్ బ్యాటీ ఏం
చేస్తుందో చూదాం’ అనే చిలిపి ఆలోచన
పుట్టింది అతనిలో.

చిన్నగా నవ్వుకున్నాడు తనలో తను.
కూర్చున్న చేటునుండి చప్పడు చెయ్యకుండా
లేచి నిలబడ్డాడు. నెమ్ముదిగా చెయ్యి చాచి,
ఆమె నుదిటిమీద చిందరవందరగా
పరచుకున్న చిక్కని ఉంగరాల జుత్తుని
నెమ్ముదిగా సపరిస్తూ, ఆమె పెదాలమీద
ముద్దపెట్టుకున్నాడు గాఢంగా.

ముద్దకు నిద్రాభంగమైన ముద్దగుమ్మి
ముద్దగా కళ్ళుతెరిచి, రెండుచేతులూ అతని
మెడచుట్టూ పెనవేసి, అతని పెదాల మీద
గట్టిగా ముద్ద పెట్టుకుంది ‘చుప్ప’మని
చప్పడోచ్చేలా.

కళ్ళు చికిలించి చిన్నగా నవ్వింది పెదాలు
విఁఁ విడివడకుండా.

“ఎంతసేపు నన్నులా చూస్తూ
కూర్చుంటామరూ. నిద్ర రావట్టేదూ.. రా
వచ్చేయ్” అంటూ ఆహారినించింది హాస్టీగా.

ఆమె కౌగిలిలో వెచ్చగా ఇమిడిపోతూ
“రమ్మని ఆహారినిస్తే పోమ్మనటం పాడికాదు
పూవిల్లుని రాజ్యమునకు... మధుశాలకు” అని
సెలవిచ్చాడు కదా మహాకవి. నువ్వుంత సెక్కిగా
రమ్మని చేతులు చాస్తే, రాకుండా ఉండగలడా
ఈ అల్పజీవి” అన్నాడతను కాంక్ష నిండిన
కళ్ళతో ఆమె కంచిలోతుల్లోకి చూస్తూ.

“పూవిల్లుని రాజ్యం సరే, మధుశాల ఏదిరా
ఇక్కడ” అందామె అతన్ని సున్నితంగా,
నేర్పగా రెచ్చగొడుతూ.

“తేలీదా ఎక్కడో. ఇదిగో... ఇక్కడ” అంటూ

- కృపాకర్ పాతులు

కెంపుల్లా మెరుస్తున్న ఆమె పెదాలపై
సుతారంగా మంబించి, ‘అధరాల వీధిలోన
మధుశాలలున్నదానా’ అంటూ దాశరథి
కలవరించినది నీలాంటి మధురమైన
అధరాలున్న సౌందర్యం కొరకేనేమో.
శేషంద్ర పద్యం, ఫ్రైంచ్ మద్యం’ రెండూ
దిగదుపుపే కదూ, నా అరాళముంతలా, నీ
అధరాల ముందు” అన్నాడతను ఆమె
పెదాలను తన పెదాలతో లాక్ చేస్తూ.

ఆమె కళ్ళ గర్వంతో మెరిశాయి అతని
పొగడ్డలకు. తమకంతో హత్తుకుపోయిందతన్ని.
మన్మథుడు సంధించిన బాణం అతని
గుండెలోతుల్లి తాకింది మెత్తగా. అంతవరకూ
చల్లగా ఉన్న వాతావరణం నెమ్ముదిగా
వేడక్కసాగింది.

ఆల్చిపుల్లాంటి ఆమె కళ్ళనీ, మధువులూరే
అధరాల్ని, శంఖంలాంటి మెడనీ, స్వర్ణ
కలశాల్లాంటి చనుద్దయూన్ని, మంచిముత్యంలా
మిలమిల మెరుస్తున్న నాభినీ... అలా నెమ్ముది..
నెమ్ముది.. నె...మ్ముదిగా కిందకి
జారుతూ.. జారుతూ, పచ్చ
గులాబీల్లాంటి ఆమె నాజూకు
పాదాల్ని... శిరస్సునుండి
చరణాలవరకూ తన పెదాలతో
సుతారంగా స్ఫూర్షిస్తూ, ఆమెలో
బడబాగ్గి రగిలించి అతడు రతిప్రియుడైతే,
అతని ప్రతిచర్యకీ ధీకైన ప్రతిచర్యకావిస్తూ,
చిన్నచిన్న ముద్దులతో, సరససల్లాపాలతో
అతనిలోని పురుషత్వాన్ని రెచ్చగొడుతూ, కోరిక
కుమ్మరిస్తూ అపర రతీదేవిలా ఆమె.

ఏ అద్భుత్ శక్తో ఆదేశించినట్లు
గాఢ పరిప్పణగన నుండి ఒక్కసారిగా
వేరుపడిన వారిద్దరూ ఒకరివేపాకరు
చూసుకున్నారు క్షణికాలం పాటు లాలసతో.
ఆమె ముందు మోకరిలుడతను నాటకీయంగా.

“దేవీ తన శరీరంతో తమకు అర్పించడానికి
మీ ఒక్కడు సిద్ధం.. ఆజ్ఞాపించండి” అర్థించాడు
అల్లరిగా.

భక్తుని కోరికను మన్నించింది దేవేరి
చిరునవ్వుతో.

సుంబించిపోయిన కాలం. అంబరాన్నంటిన
అనందం.

నిషేధించబడిన పలాన్ని మరొక్కమారు
చవిచూసిన మధురక్షణాల్లో ‘ఆడం అండ
ఈవ్’ కళ్ళ ముందు లీలగా మెరిసిన
స్వర్ధధామం. ఒకరి కౌగిలిలో ఒకరు, ఆ క్షణాన
ప్రాణం విడిస్తే అంతకంటే ఏం కావాలి



ఈజన్సుకి అన్న అలొకికమైన భావం.

“స్వర్గం” అన్నాడతను ఆనందసాగరంలో
ఓలలాడుతూ.

“యా.. ఐ హవ్ ఒన్స్ ల్యాన్ స్టీన్ ఎండ
పోర్ బియాండ్ దిస్ లైఫ్, విత్ యూ”
అందామె పరవశంతో కళ్ళ మూసుకొని.

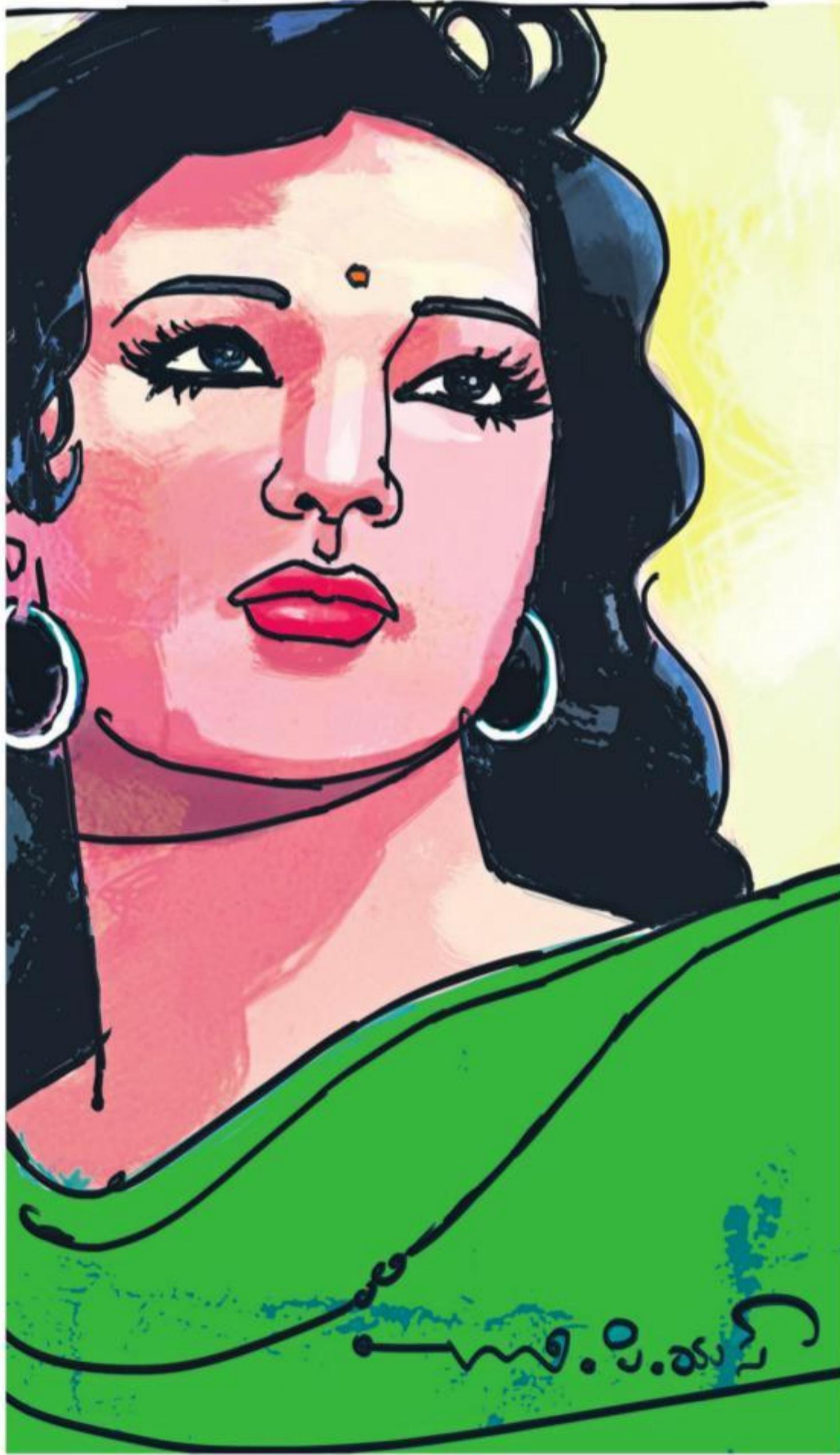
బడ్డునున్న రాళ్ళపై ఒక్కసారిగా విరిగి
పడిందోక పెద్ద కెరటం. తడిచి పోయాడతను
ఉపునీటి జల్లులో. జ్ఞాపకాల వెల్లువనుండి
బయటపడి చుట్టూ తేరి చూశాడు.

పన్నమి రాత్రి. వెన్నెలలు వెదజల్లుతూ
విరగబడుతున్న వెన్నెలరాయుడి అందానికి
పరవశించిపోతూ పరవళ్ళ తోక్కుతున్న
పయోరాళీ. ప్రతి పోర్లమిరోజూ తామిద్దురూ
అక్కడ కూర్చున్ని ఆ రెంటినీ చూస్తూ గంటలు
క్షణాల్లా గడిపేసిన గతించిన రోజులు
కళ్ళముందు కడలూడాయి.

‘ఆ చంద్రుడికి కూడా నీలాగే ఎంత పొగరో
చూడరా అందగడ్డని. వాడి అందాన్ని చూసి
సముద్రం, పిచ్చిది నాలాగే, ఎంతలూ
ఎగిసిపడుతుండో” అనేదామె అతనివేపు

ఆరాధనగా చూస్తా.

“శృంగారంలో కవిత్వాన్ని వల్లించే భావుడివీ, రసికుడివిరా నువ్వు. అందుకేనేమో ఇంతమంచి ప్రేమికుడివి. నువ్వు నన్నెప్పటికీ ఇంత పేషనేట్ గానూ ప్రేమించాలన్నదే నా ఆకాంక్ష. కానీ మనం కూడా అందరిలాగా పెళ్ళిచేసుకొని, సగటు



బార్యాఫర్టలమైపోతే, అప్పుడు కూడా ఇలాగే ప్రేమించగలవా నన్ను? ఏమో, ప్రేమించ లేవేమోనని నా అనుమానం. అందుకే ఒక పనిచేద్దాం. అసలు పెళ్ళే చేసుకోవద్దురా మనం. శాశ్వతంగా ఇలాగే - ప్రేమికులుగానే ఉండి పోదాం. అలా అయితే నువ్వెప్పుడూ నన్నింత గాఢంగానూ ప్రేమిస్తోవనీ, మన బంధం జీవితాంతం ఇలాగే రఘ్యంగా కొనసాగుతున్న నా నమ్మకం” అమాయకంగా అంటున్న ఆమెను హృదయానికి హత్తుకునేవాడు ప్రేమగా.

ఎన్నాళ్ళా? రెండేళ్ళు ఇరవైనాలుగు నెలలు. నూటనాలుగు వారాలూ, ఏడువందలముమై రాత్రులూ.

ప్రతీరీతీ వసంతరాత్రే. ప్రతీ రేయా పున్నమి రేయే. నిద్రాదేవిని దరిద్రాపులకు రానివ్వని, వరదగోదావరిలా చెలరేగే కోరికా,

ప్రతీరీజూ ఒక శృంగారకావ్యం రాయడానికి సరిపడినన్ని తియ్యటి అనుభవాలూ. శ్రావ్యమైన పాటలూ సాగిపోతున్న జీవితం. ఏంకావాలీ జన్మకిక అనుకునే వారిద్దరూ నిశ్చింతగా.

అయితే... తాము శాశ్వతమనుకున్న సంప్రేషి నీటి బుడగేనని గ్రహించడానికి ఎన్నాళ్ళే పట్టలేదా ప్రేమజంటకి.

విషయం తెలుసుకున్న తల్లిదండ్రుల తిట్లూ తిరస్కారాలూ, బంధువుల విమర్శనాస్త్రాలూ, వీటన్నింటినీ మించి, ఆమె కులం విషయంలో అందరూ ఏకమై చేసిన భయంకరమైన రచ్చా.

ఇన్ని రూపాల్లో సమస్యలు రేగిన తేనెటీగల్లా చుట్టుముట్టాక కాని తెలిసిరాలేదు అతనికి జీవితం అంటే రతీకేళిలో కవిత్వం ఉటంకించడం కాదనీ, తాము ఎన్నుకున్న జీవితమంధా... ‘ద ఒన్ లెన్ త్రూవెల్ శై’ని కొనసాగించడానికి మంచంమీద ప్రదర్శించే మగతనం మాత్రమే చాలదనీ, అందుకు మేరుపర్చుతమంత మహోన్నతమైన మనోదైర్యం ఉండి తీరాలనీ.

అంతేకాకుండా, ఆమెకోసం తల్లిదండ్రులను కాదనుకోవడానికి, తోడబుట్టినవారినీ, బంధువులనూ దూరం చేసుకోవడానికి, సమాజ కట్టబూట్టనీ ఎదిరించడానికి కావలసిన ధీరత్వం లోపించిన పిరికివాడు తను.. అన్న విషయం కూడా మొట్టమొదటటిసారిగా అవగతమైంది అతనికి.

ఆమెను తనంత తానుగా

దూరం చేసుకోలేదు. అలా అని ఆమె ప్రేమకోసం ఏటికి ఎదురీదలేదు. పరిప్పారం కనిపించని క్లిప్పమైన సమస్య. కర్తవ్యం పాలుపోని సందిగ్గావస్థ. భయంకరమైన మానసిక ఒత్తిడి.

అలాంటి సంకటస్థితిలో ప్రతీ పిరికివాడూ చేసేపనే చేశాడతను.

అతనెందుకలాంటి అల్పమైన పనికి పాల్వాడ్డాడీ, అందుకు పురిగోల్చిన కారణాలేంటో, ఏమాత్రం అవగాహనలేని ఆమె కంటికిరెపులూ కాపాడుకుండతన్ని, అతని తల్లిదండ్రులూ బంధువులూ నిర్దాక్షిణ్యంగా సాగిస్తున్న ముప్పేటదాడిని ఎదుర్కొంటునే. కాప్ట్రోలుకున్నాక అతని నోటినుండే తెలుసుకుంది అసలు సమస్య ఏంటో.

తెలుసుకొని చాలా ఆశ్చర్యానికి, ఆవేదనకి లోనైంది. ఆ బాధనుండి తేరుకొనే లోపే

అతను ఆస్పుత్రినుండి డిశ్చార్జ్యిమ్, మాట మాత్రమైనా చెప్పకుండా తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఊరు వెళ్ళిపోవడం ఆమెను మరింత వేదనకు గురిచేసింది. అప్పుడే, ఆ క్లషంలోనే ఖండితమైన నిర్మయం తీసుకుంది.

పక్కం రోజుల తరవాత తిరిగివచ్చిన అతనికి ఆమెగాని, ఆమె ఉంటున్న ఆనవాళ్ళగాని ఏపీస్ కనబడలేదా ఇంట్లో. స్టోమిలు నిలబడి పోయిన అతన్ని పలకరించింది టేబుల్ మీద రెపరెపలాడుతున్న చిన్న కాగితం.

“వెళ్ళున్నాను. కలిసే ప్రయత్నం చెయ్యెద్దు దయచేసి” అంతే రాసుంది దానిమీద. ఆమె తనని వదిలి వెళ్ళిపోయిందని అర్థమైంది అతనికి.

తరవాత ఆమెను కలవడానికి అతను చేసిన ప్రయత్నాలు ఏపీస్ ఫలించలేదు. అతన్ని కలవడానికిగాని, మాటల్లాడడానికిగాని నిరాకరించిందామె. ఇక చేసేదేమీ లేక, ప్రూవ్యాపర్ చేయించుకొని ఆ ఊరికి చాలా దూరంగా వెళ్ళిపోయాడు.

ఆమె జ్ఞాపకాలనుండి రక్షించుకోవడానికి

“తెలీదా ఎక్కడో. ఇదిగో...

ఇక్కడ” అంటూ కెంపుల్లా మెరుస్తున్న ఆమె పెదాలపై సుఱారంగా చుంబించి, ‘అధరాల వీధిలోని మధుశాలలున్నదానా’ అంటూ దాశరథి కలవలించినది సీలాంటి మధురమైన అధరాలున్న సొందర్యం కొరకేనేమో. శేషింద్ర పద్యం, పైంచ మద్యం - రెండూ దిగదుడుపే కదూ నా అరాజకుంతలా నీ అధరాల ముందు”

తన వృత్తిని రక్షణ కవచంగా స్వీకరించి, ‘వర్షపోలిక్గా మారిపోయాడు. రోజుకు పది పస్సెందు గుంటులు ఆఫీసులో పనిచేస్తూ, ఉన్నతాధికారుల మన్నన పొందాడు. సమర్పుడైన అధికారిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. అనతికాలంలోనే ఉద్యోగంలో ఉన్నతమైన స్థానానికి చేరుకున్నాడు.

చూస్తుండగానే పదిసంవత్సరాల కాలం, బారంగా గడిచిపోయింది.

దశాబ్దకాలం క్రితం వదిలిపెట్టిన ఆ ఊరిలో మళ్ళీ అడుగుపెట్టులేదతను. అడుగుపెట్టే ఔర్కుండం లేదు.

ఇప్పుడైనా తప్పనిసరి పరిస్థితులలో, ఆఫీసు

21 అదివారం అంద్రజ్యోతి * 14 ఫిబ్రవరి 2021





మనిమీద, ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలకు తలబగ్గి రావలసిపచ్చింది. పచ్చిన పైపోయింది. దేపు ఉదయం ఘ్యయిట్ ఎక్కితిరిగి వెళ్లిపోవాలి.

‘ఎట్లి పరిస్థితులలోనూ వెళ్లుకూడదని’ గడ్డిగా అనుకున్నాడు గాని, తనూ ఆమే అనేక సాయంత్రాలు ఉల్లాసంగా గడిపిన బీచ్ దగ్గరకు వెళ్లుకుండా ఉండడం సాధ్యపడ లేదనికి. పచ్చికూర్చున్నాడు ఒంటరిగా.

కూర్చొని జ్ఞాపకాల వడగాల్చులో చిక్కుకొని విలవిలలాడుతూ ‘గాఢ్యేల విసురు. ఏల నా హృదయంబు ప్రేమించు నిన్ను’ అని ప్రశ్నించుకుంటున్నాడు నిస్సుహత్తి.

అది సమాధానం దొరకని ప్రశ్న! ఒడ్డునున్న రాళ్ళపై విరిగిపడింది ఇంకొక పెద్ద కెరటం. ఈసారి పూర్తిగా తడిచిపోయాడు. గతంనుండి వర్తమానంలోకి వచ్చిపడ్డాడు. చుట్టూ తేరిపార చూశాడు తత్తరపాటుతో. బీచ్ దాదాపు నిర్మానుష్యం అయిపోయింది. టైం చూసుకున్నాడు. పదిన్నర కావస్తోంది.

పిడతకిందపప్పు అమ్మేవారూ ఐట్లీమ్ బళ్ళవాళ్ళూ వ్యాపారాలు ముగించుకొని ఇంటిదారి పడుతున్నారు.

నెమ్ముదిగా లేచాడతను. తలెత్తి ఒకసారి చుట్టూ చూశాడు కంటినిండా. తను బసచేసిన ‘నోవాటిల్ హోటల్ పైపు అడుగులు వేశాడు భారంగా.

అప్పటివరకూ రోడ్డుకవతలవేపు పార్క్ చేయబడి ఉన్న తెల్లటి ‘ఇన్సోవా’ కారు వెనక తలుపు కోద్దిగా తెరుచుకుంది. లోపల కూర్చున్నవారు దిగాలని తలపోస్తూ, దిగాలా వద్దా అన్న సందిగ్గావస్తలో కొట్టుమిట్టుడుతున్నట్టు, ఒక పాదం బయటపెట్టి, కొన్ని క్షణాల తరవాత మళ్ళీ వెనక్కి తీసుకున్నారు. మరికొన్ని క్షణాల తరవాత కారు డోరు చిన్నగా శబ్దం చేస్తూ

మూనుకుంది. విండోగ్లాసు నిశ్చబ్దంగా పైకి ఎత్తబడింది. కారు స్టారె నెమ్ముదిగా నడుస్తూ వెళ్లున్న అతడ్డి దాటుకొని వేగంగా ముందుకు వెళ్లిపోయింది.

పదిరోజుల తరవాత.

రాత్రి పదిగంటలు దాటాక, ఆఫీసునుండి ఇంటికి చేరుకున్న అతనికి కొరియల్లో వచ్చిన కవరోకటి అందించాడు వాచ్చెమెన్. అలసటగా సోఫాలో జారబడి, నిరాసక్తంగా కవర్ చించి, అందులోని కాయితాల్ని బయటకి తీసి ఒక్కసారి నిటారుగా కూర్చున్నాడు.

ప్రైయమైన నీకు,

ఒక దశాబ్దకాలం తరవాత నీకీ ఉత్తరం ఎందుకురాస్తున్నానో, ఏం చెప్పాలని రాస్తున్నానో కూడా సరిగ్గా తెలియట్టేదు నాకు. నిన్నింకా ప్రేమిస్తునే ఉన్నాననీ, ఎప్పటికీ అలా ప్రేమిస్తునే ఉంటాననీ చెప్పడానికితే మాత్రం కాదు. ఒకప్పుడు నిన్ను మనసారా ప్రేమించిన మాట నిజం. జీవితంతం నిన్నలానే ప్రేమిస్తు నీతోనే కడదాకా కలసి జీవించాలని ఉవ్విశ్శార్ధరడం నిజం. నీ హృదయంలో నాకొక్కుదానికి చోటుండాలనీ, వేరెవరూ అందులోకి కనీసం తెంగి చూడకూడదని కోరుకోవడం కూడా నిజమే.

“... మనం కూడా

అందలిలాగా పెళ్ళచేసుకొని, సగటు భారాయభర్తలమైపోతే, అప్పుడు కూడా ఇలాగే ప్రేమించగలవా నన్ను? ఏమో, ప్రేమించలేవేమోనని నా అనుమానం. అందుకే ఒక హసిచేద్దాం. అసలు పెళ్ళచేసుకోవద్దురా మనం. శాశ్వతంగా ఇలాగే - ప్రేమికులుగానే ఉండిపోదాం. అలా అయితే నువ్వెప్పుడూ నన్నింత గాధంగానూ ప్రేమిస్తావసీ, మన బంధం జీవితంతం ఇలాగే రమ్యంగా కొనసాగుతుందనీ నా నమ్మకం”

నీతో నా జీవితం ఒక ఉత్సుఫ్ఫైన, ఉదాత్తమైన అనుభూతిగా కొనసాగాలనీ, ఆ అనుభూతి సుతిమెత్తని మల్లెల పరిమళంలా, గులాబీల గుబాశింపులా మనిద్దరిమధ్యా శాశ్వతంగా, ఎల్లకాలం వసివాడకుండా ఉండిపోవాలని ఆశించాను.

అందరిలా పెళ్ళచేసుకొని సగటు భారాయభర్తలుగా జీవించడం మొదలుపెడితే అది సాధ్యంకాదేమోనన్న భయంతోనే మనం పెళ్ళచేసుకోవాలనిగాని, పిల్లల్ని కనాలని కాని అనుకోలేదు నేను.

అది ఏటికి ఎదురీదడమేనన్న విషయం చాలా స్పృష్టంగా తెలుసు నాకు. అయినా సంకోచించలేదు. ఈ సంఘానికి గాని,

సమాజానికి గాని, ఉన్నడో లేడో ఇదమిత్తంగా తెలియని ఆ భగవంతుడికిగాని ... ఎవ్వరికీ, ఎప్పుడూ ఈషణ్యాత్మం భయపడలేదు నేను. నువ్వుక్కడివి... నువ్వుక్కడివి నా పక్కనుంటే చాలనుకున్నాను. ఇంకెవరు లేకపోయినా నష్టం లేదనుకున్నాను. అంత పిచ్చిగా ప్రేమించాను నిన్ను.

కారణాలేషైతేనేం, నేను కోరుకున్నట్టుగా జరగలేదు. నేను ఆశించిన జీవితాన్ని అందించడానికి కావలసిన సాహసం నీలో లోపించిన విషయం తేటతెల్లమయ్యాక, రాజీపడి నీతో బతుకీడ్చేకంటే నీకు దూరమవడమే ఉత్తమమని భావించాను.

గడచిన పదెళ్ళలో నా జీవితంనుండి జ్ఞాపకాలతో సహా నిన్ను పెకలించి వేయడంలో విజయం సాధించాననే అనుకున్నాను గాని, వారం రోజులక్రితం మన ఊరి బీచిలో మనిద్దరం ఎప్పుడూ కూర్చునే చేట, ఒంటరిగా కూర్చున్న నిన్ను చూసిన క్షణాన మాత్రం ఆ నమ్మకం సడలినట్టు ఒప్పుకాని తీరాల్చిందే.

గతించిన రోజుల్లోలూ నువ్వు నా నడుంచుట్టూ చెయ్యివేసీ నేను నీ భుజంమీద తలానించి ఒక్కమార్టైనా మాటల్లడుకోకుండా - మౌనంగా చంద్రమై, సముద్రాన్ని మాస్తూ .. గుర్తుంది కడా, అలా మళ్ళీ నీతో నీపక్కన కూర్చుంటే బాపుండేదని.. నిజం చెష్టన్నాను ప్రాణం కొట్టుకుపోయింది. అప్పుడర్థమైంది నాకు, నువ్వు నా మరణం కూడా చెరిపెయ్యేలేనంత బలమైన జ్ఞాపకానివని.

కొన్న రోజుల్లో మేం కెనడాకి రీలీకేట్ అవుతున్నం. పదెళ్ళ అక్కడే ఉంటాం. బహుళా శాశ్వతంగా అక్కడే ఉండిపోవచ్చేమో కూడా. అందుకే, వెళ్ళముందొకసారి మన ఊరు చూడాలనిపించి నేనక్కడికి రావడం, యాదృచ్ఛికగా ‘మన ప్లేన్’ లోనే నిన్ను చూడడం, ఇలాంటి అనూహ్యమైన అలజడికి లోనుకావడం... ఏమో, ఇదికూడా ఇంకొ బలమైన జ్ఞాపకంగా మిగిలిపోతుందేమో. బహుళా ఇది చెప్పడానికి ఇదంతా రాస్తున్నానుకుంటాను.

అన్నట్టు, ఇన్ని సంవత్సరాల తరవాత నీ ఎడ్స్టెన్ ఎలా సంపాదించానని ఆశ్చర్యపోతున్నావా. నో.. డేంట్ బి సర్ప్లైజ్స్ ఒహవ్ మై ఓన్ వేన్ ఫర్ డూయింగ్ సచ్ ధింగ్స్.

... ఉండనా మరి! ఉండేలు దెబ్బి తిన్న పళ్ళిలా విలవిలలాడుతూనే ఉన్నాడతను ఉత్తరం చదువుతున్నాత సేపూ. తర్వాత కట్ట రెండూ గట్టిగా మూనుకున్నాడు. పక్క.. అపార్టమెంట్ నుండి ‘లత’ గొంతు వినిపిస్తోంది విషాదంగా.. అతని గుండెలు పిండేన్ను - “అజీబ్ దాస్తా ప్లే యే ... కహో మరూ కహో కథమ్ ... యే మంజిలేం ప్లే కాన్ నీ ...”

- 80084 16660

కావలసిన పదార్థాలు:
పెరుగు: పాపు లీటరు,
క్యాప్సీకమ్: ఒకటి, నూనె:
రెండు స్వాన్లు, పచ్చిమిర్చి: 2,
పోపు గింజలు; అల్లం: ఉప్పు;
పసుపు: తగినంత
తయారు చేసే విధానం:
క్యాప్సీకమ్ను సన్నగా తరగాలి.
కడాయలో నూనె కాగిన
తరువాత ముక్కలు వేసి
వేయించాలి. పెరుగులో నూరిన
అల్లం పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు వేసి
కలపాలి. తర్వాత క్యాప్సీకమ్
ముక్కలు కూడా కలిపి
తిరగమోత వేస్తే క్యాప్సీకమ్
పెరుగు పచ్చడి రెడీ.

క్యాప్సీకమ్ పెరుగు పచ్చడి



క్షయిక్షేయ

దీంశ, ఉప్పొ... ఉంటే చాలు

బాలీవుడ్ అందాల భామ
చీపికా పదుకునే. అమెను ఈ
మధ్య నెటిజన్ ఓ ప్రశ్న అడిగాడు.
'మీరు బాగా వండగిగినే మీకు
నచ్చిన ఆహారం ఏంటని?' దానికి
చీపిక 'కుక్కస్' అని సమాధానం ఇచ్చింది.

'వండడం రాకపోయినా మీకు బాగా నచ్చే ఆహారం ఏంట'ని
అడిగితే దీంశ, ఉప్పొ ఇద్దీ
అని చెప్పింది. దీంశ అంటే
మరీ ఇస్టమట. కాకపోతే
చేయడం మాత్రం రాదని
చెబుతోంది. ఇక ఫిల్మర్ కాఫీ
లెకపోతే ఉండలేనని, రోజు
ఉదయాన్నే కాఫీ పాట్టల్ని
పదాల్చిందనని అంటోంది.
ఇంట్లో ఉంటే పప్పు, అన్నం
తానే వండుకుని
తింటుండట చీపిక.



వెజ్ పరాటా

కావలసిన పదార్థాలు: గోదుమ పిండి:
రెండున్నర కప్పులు, క్యాలీప్పపర్: 1 కప్పు,
క్యారట్లు: రెండు, ఆలుగడ్: ఒకటి, పచ్చి
మిరపకాయలు: రెండు, బీన్స్: 1 కప్పు, కారం పొడి;
జీలకర్ర పొడి; పసుపు: సగం స్వాను చోప్పున, ఉప్పు:
నూనె: తగినంత.

తయారు చేసే విధానం: కూరగాయలన్నటినీ ముక్కలుగా
తరిగి ఉడికించాలి. తర్వాత మెత్తగా మెదిపి ఉప్పు, కారం,
జీలకర్రపొడి, పసుపు వేసి కలపాలి. గోదుమ పిండిలో మెదిపిన
కూరగాయల మిశ్రమాన్ని వేసి ముద్దగా కలుపుకోవాలి. చిన్న చిన్న ఉండలు
చేసుకుని రోటీలుగా వత్తుకుంటూ పెనం మీద వేయించాలి. ఈ పరాటాలను
చిన్నగా కాకుండా 1 మొస్టర్ మంటపై కాల్చాలి. నూనెకు బదులు నెయ్యి వేసి కాల్చే
మరింత రుచిగా వుంటాయి.

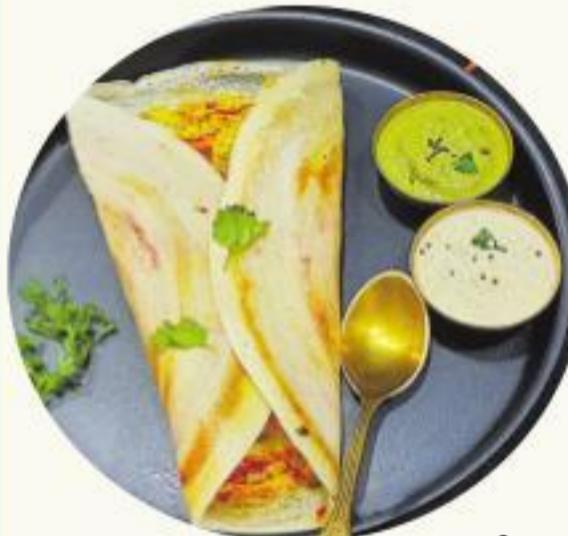


కాబూ బర్తు

కావలసిన పదార్థాలు: జీడిపప్పు: ఒక కప్పు, పంచదార: సగం కప్పు, నీళ్లు:
అయిదు స్వాన్లు, నెయ్యి: ఒక స్వాను
తయారు చేసే విధానం: ముందుగా మిక్సీలో జీడిపప్పు వేసి మెత్తటి పొడిలా
చేసుకోవాలి. పేస్టుగా కానీ జారుగా కానీ ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. 1
ముందపాటి కడాయలో పంచదార, నీళ్లు వేసి వేడిచేయాలి. పంచదార కరగగానే
జీడిపప్పు పొడి వేసి కలుపుతూ ఉండాలి.
చిక్కబడ్డాక నెయ్యి కూడా వేసి
కలపాలి. మొత్తం కలిసిపోయి
దగ్గరవుతుంది. నెయ్యి
పూసిన ఓ ప్లైట్లో
మిశ్రమాన్ని వెయ్యాలి. దాని
మీద 1 బటర్ పేపర్
పెట్టి పూరీలా వత్తాలి.
కాస్త చల్లారిన తరవాత
చాకుతో ముక్కలుగా కోస్తే
బర్తు రెడీ.



స్టార్ పుడ్



దీంశ, ఉప్పొ... ఉంటే చాలు

బాలీవుడ్ అందాల భామ
చీపికా పదుకునే. అమెను ఈ
మధ్య నెటిజన్ ఓ ప్రశ్న అడిగాడు.
'మీరు బాగా వండగిగినే మీకు
నచ్చిన ఆహారం ఏంటని?' దానికి
చీపిక 'కుక్కస్' అని సమాధానం ఇచ్చింది.

అన్న వండేస్తుంది

జదొక్కటి మీ ఇంట్లో ఉంటే చాలు అన్నం నుంచి వేపుట్లు,
బిర్యానీల పరకు అన్ని రకాల వంటకాలు వండేయవచ్చు.
ప్రైపర్ కుక్కర్, స్లోకుక్కర్, రైన్ కుక్కర్, స్లైమర్, ఎగ్ కుక్కర్,
ఉటీజీ, పుడ్ వార్గర్ ఇలా వీటన్నింటి పనులు ఈ ఒక్క
ఎలక్ట్రికల్ కుక్కర్ చేసేస్తుంది.

ఈ కుక్కర్లో దాదాపు 16 రకాల

వంటలు

వండుకోవచ్చు.

కేకులు కూడా బేక్

చేయవచ్చు. దీని

ధర సైజుని బట్టి

అయిదు వేల

నుంచి మొదలై

పదకొండువేల

రూపాయల

దాక

ఉంటుంది.



మధుపానం కంటే ...

ఆ చొప్పల మత్తే ఎక్కువు

దిల్ లగాకర్ హామ్ యే సమయు - జిందగి క్యా చిజ్ ప్రై
జ్ఞ్యు కహాతే ప్రై కిసే - బోర్ ఆశికీ క్యా చిజ్ ప్రై
(మనసు లగ్గం చేసి మరీ తెలుసుకున్నా జీవితం అంటే ఏమిటో!
ప్రేమంటే ఏమిటో, ప్రేమికులంటే ఏమిటో // మనసు లగ్గం చేసి //)
ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతున్నప్పుడు మన గురించిన ధ్యానే మనకు
సరిగా ఉండదు. ఇక ప్రవాహం గురించి ఎం తెలుస్తుంది?
కొట్టుకుపోతున్నాం అన్న సృష్టా అసలే ఉండదు. ఇదే కాదు.. జీవితం,
ప్రేమ అనే పదాల్చి ఎంతో మంది ఏదో ఒక సందర్భంలో ప్రతి రోజు
మాటల మధ్య ఉచ్చరిస్తూ ఉండవచ్చు. అంతమాత్రాన వాటి గురించి
వారికి పూర్తిగా తెలిసిపోయినట్టు కాదు కదా! మనసు లగ్గం చేసివాటి
తాత్కాలిక లోతుల్లోకి వెళితే గానీ, అవేమిటో ఎవరికి అర్థం కాదు. అరాలు
తెలియకుండా ఎందులోకినా అడుగులు వేస్తే కష్టాలూ, నష్టాలూ తప్పవ
మరి!

● ● ●
హాయ్ యే రుభీసార్ కే శోలే - బోర్ యే బాహే మర్మరీ
అప్పే మిల్కర్ యే దో బాతే - సమయు మే ఆగ్యా
ధూప్ కిన్కినామ్ ప్రై - బోర్ చాందీనీ క్యా చిజ్ ప్రై
//దిల్ లగాకర్ //

(ఎగిసిపడే చెంపల కెంపల - ఈ పాలరాతి బాహువల
నీ సమాగమంలో రెండు విషయాలు మాత్రం బోధపడ్డాయి
ఎండ అనేది దేని పేరో - ఎన్నెలంటే ఏమిటో తెలిసిపోయింది)
అంతా చర్చాల మర్యాద అనే వాళ్ళకు ఎవరు మాత్రం ఎంచెప్పగలరు?
కౌగిలించే బాహువలంటే, అవి ఉత్తి బొమికలు, రక్త మాంసాలే
అనేవారిని ఎం చేయగలం?
నిజానికి నిలువెత్తు ప్రేమాద్యోగాల ప్రతిరూపాలవి. లోలోని ఎన్నెన్నో
బావ్యోగాల ప్రతిపలమే అవి..
ప్రేమికుల నోట వెలువడిన 'ఎండా', 'ఎన్నెల' అనే మాటలు
వాతావరణాన్ని సూచించే పలుకులు కాదు.
హృదయంలోని వేడికీ, చల్లదనానికి ప్రతీకలవి. ఇవన్నీ ప్రేమికులకు
ఇరువైపుల నుంచి వేళ్ళే బాటసారులకు ఏం తెలుస్తుంది..?

 సినిమా : జిందగి బోర్ మాత్రీ

గీతకర్త: శక్తి బదాయునీ
స్వరకర్త : సి. రామచంద్ర
గానం: మహింద్రకపూర్



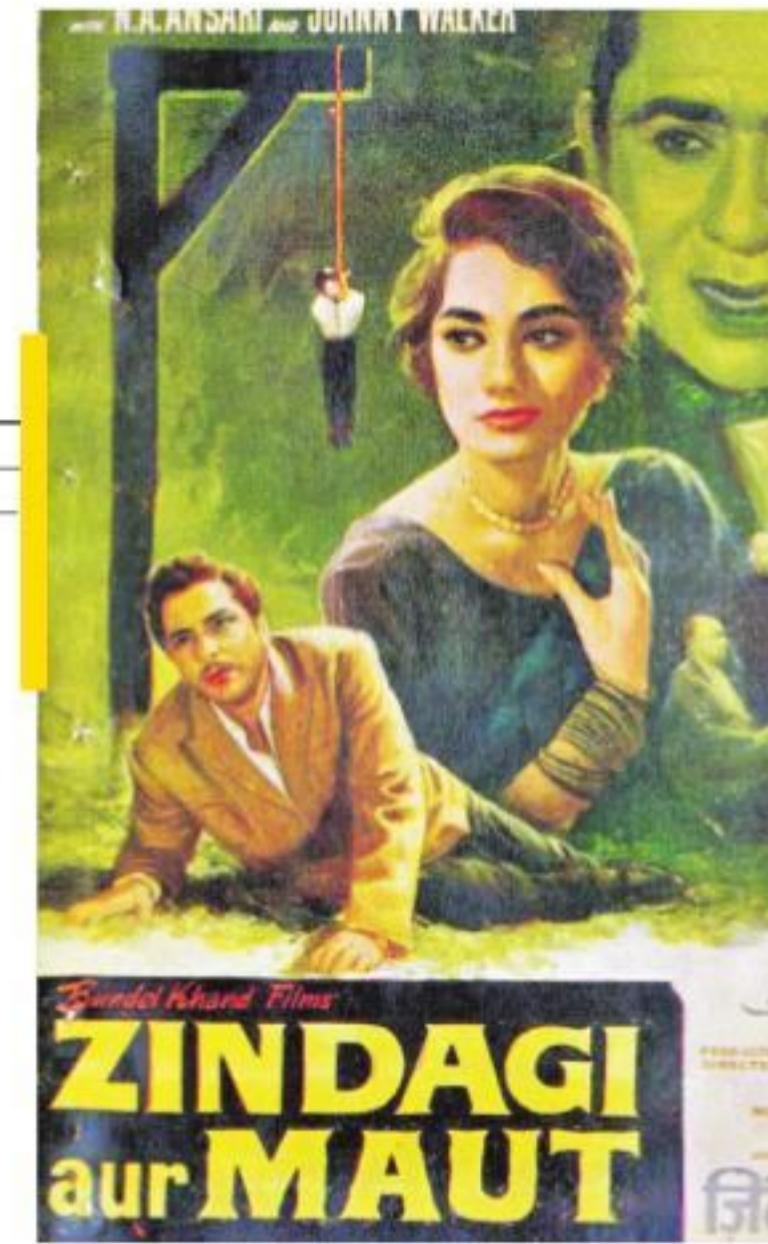
'టీ బాంబ్స్'



టీ తాగాలంటే వేడి వేడి పాలలో టీపాడి, చక్కర వేసుకుని తాగాలి. వాటిలో
అల్లం వేస్తే అల్లం టీ, బెల్లం వేస్తే బెల్లం టీ. ఒకవేళ జీన్స్టంపగా తాగాలంటే టీ
బ్యాగ్స్ ఉంటాయనేడి తెలిసిన విషయమే. పాలున్న కప్పలో టీ బ్యాగ్స్ ను డివ్ చేసి, చక్కర
వేసుకోవడం మరీ పద్ధతి. అయితే కరోనా తర్వాత 'టీ బాంబ్స్'కు ట్రేక్ పెలగింది. సాఫ్టుల్
మీడియాలో, యూట్యూబ్లలో 'టీ బాంబ్స్' ప్రోటెండ్ అవుతున్నాయి. వాటి తయారీకి సంబంధించిన
వీడియాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ టీ బాంబ్స్ లో రెండు నిమిషాల్లోనే కోరుకున్న రుచితో కూడిన
టీని ఆస్ట్రోచించిచుచ్చ. చిన్న చిన్న బుడగల్లా ఉండే వీటిని వేడి పాలలో వేయగానే కలిగిపోయి పాగలు
కక్క తేసీరు సిద్ధమవుతుంది. చక్కర, కార్బు సిరప, టీ ఏ ఫ్లైవర్లో కావాలంటే (ఉదాహరణకు మసాలా
టీ, లెమన్ టీ లాంటివి) దానికి సంబంధించిన పదార్థాలతో 'టీ బాంబ్స్'ను తయారుచేసుకోవచ్చ.
వీటిలో కావాలంటే టీ బ్యాగ్స్ ను లేదా వివిధ రుచుల తేయాకును కూడా పెట్టాచ్చు. కొండరు వీటిలో
విటమిన్ టీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు సంబంధించిన పదార్థాలను కూడా ఉంచుతున్నారు. పిల్లల
నుంచి, పెద్దల దాకా ఈ సరికొత్త ప్రోటెండ్ కు ఫిదా అవుతున్నారు. త్వరలోనే 'టీ బాంబ్స్' మార్కెట్‌ను

ఓచ్..!

- బమ్మేర
<http://jeevanageetham.blogspot.com>



హృదయంలో హృదయమై,
జీవితంలో జీవితమై... తోడై, నీడై
నడిచే ప్రేమికులకే తెలుస్తుంది.

● ● ●
ఆప కీ శోభీ నే క్యా క్యా - రూప
దిఖ్లాయే హామే

ఆప కీ అంబో నే క్యా క్యా -
జామ్ పిల్వామే హామే
హోశ్ భో వైటే తో జానా బేఖుదీ
క్యా చిజ్ ప్రై // దిల్ లగాకర్ //
(నీ సోయగం నా ముందు
ఎన్నెన్ని రూపాలు ప్రదర్శించింది!
నీ నయనాలు ఏమేమి
మధువులు తాగించాయో!
సృష్టా కోల్పోయిన పిదపే
అసలా మత్తు అంటే ఏమిటో
తెలిసింది)

సోయగం అంటే కొన్ని ఒంపసాంపులనే అనుకుంటారు గానీ, నిజానికి
అది ఒక రసోద్యోగాల విహారం.

మధుపానాన్ని కంచు లేదా గాజు గ్లాసుతోనే సేవిస్తారు
అనుకుంటారు చాలా మంది. కానీ, కష్ట కూడా

మద్దం ఒంపతాయి.. అదెంత మందికి తెలుసు? ఆ మద్దం
కన్నా, కష్ట ఎక్కించే కైపే ఎక్కువ.

సాధారణ మధుపానంలో కనిపించేది ఒకే ఒక్క మత్తు లోకం.

పైగా అది చాలా చిన్నది. నేత్రాల మధుపాత్ర

అందించే మధుపానంలో ఎన్నెన్నో లోకాలు కనిపిస్తాయి. అందుకే
అది మానవాళికి అంత ప్రేమపాత్రం!

● ● ●

అఫ్కీ రాపో మే జబ్ సే - రభా ప్రై హామ్ నే కదమ్
హామ్ కో యే మహాసూన్ హోతా ప్రై కి - మంజిల్ పే ప్రై హామ్
కోయి క్యా జానే మొహబ్బత్ కీ భుశీ క్యా చిజ్ ప్రై // దిల్ లగాకర్ //
(ఎప్పుడెపుడు నీ దారిలో కాలు మోపుతాసో -
నేను గమ్యంలోనే ఉన్నాన్న అనుభవం ఒకటి కలుగుతూ ఉంటుంది.
ఎవరికే తెలుసు? ప్రేమలోని అనందం ఏమిటో)
ఉరుకుపరుగుల జీవితంలో అక్కడో ఎక్కడో తిరిగే వేళ ఎలా
ఉంటుంది? ఒక్కోసారి మనమెక్కడ ఉన్నామో ఎటువెళుతున్నామోన్న
సందేహం మనకే కలగవచ్చు. అయితే కానేపు ఆగి, ఎప్పుడైతే మన
మనసున మనసైన వారి జాడలో, ఆ ప్రేమమూర్తి నడిచే దారిలోకి
వెళుమో, అప్పుడు మనకో ధీమా ఏర్పడుతుంది. లక్ష్మానికి చెంతనే
ఉన్నామన్న భరోసా కలుగుతుంది. ప్రేమ అనుభూతితోనే జీవితానికి
సార్థకత.



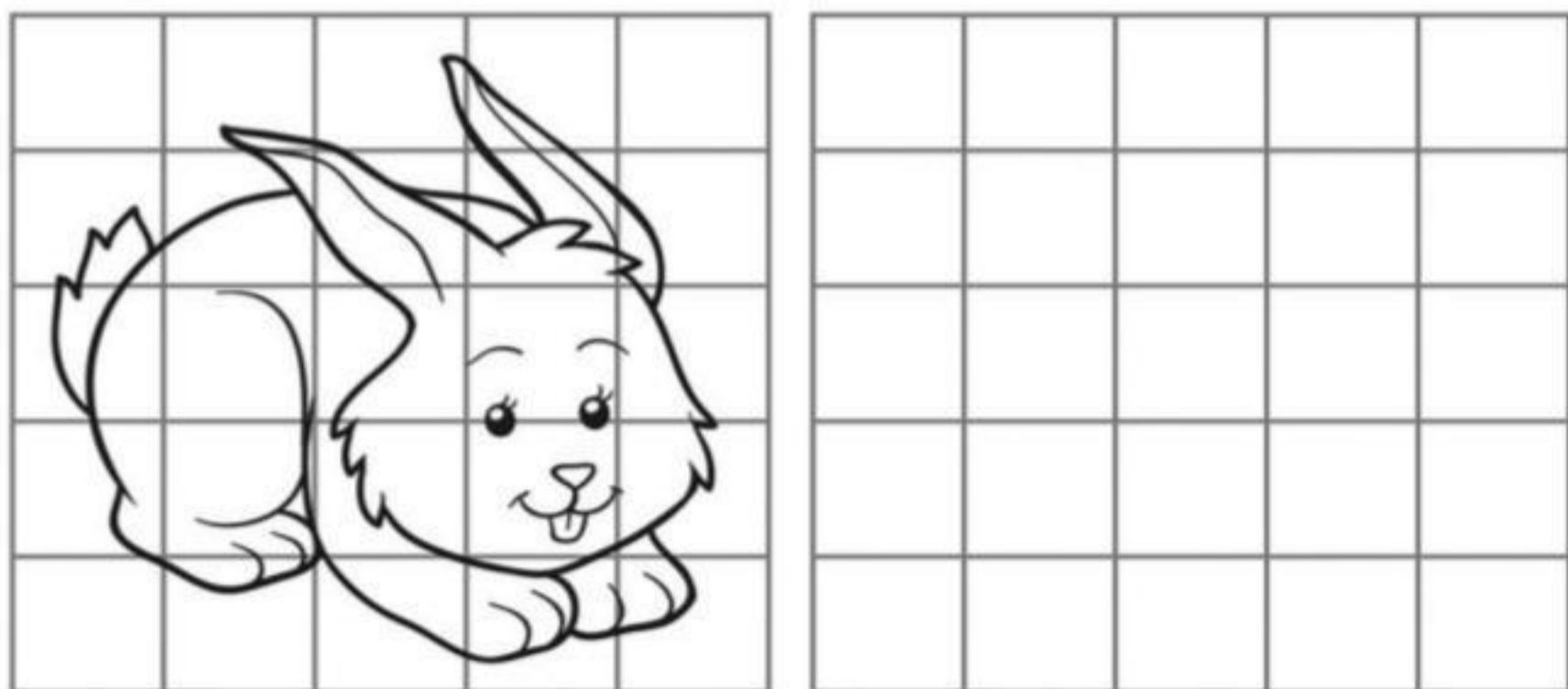
మురికివాడలో మెరుపుతీగ

మురికివాడలో నివసించే పిల్లల మరీషా. ఆమెకు పెద్ద మొడల్ అవ్యాలన్నది కల. ఆ కలను తీర్చేందుకు ఓహలీపుడ్ నటుడు ఆమెకు మేనేజర్గా మారిపోయాడు.

మరీషా కార్యా... ముంబైలోని సముద్రపు ఒడ్డున ఉన్న ఓ మురికివాడలో తన తండ్రి, తమ్ముళ్లతో నివసిస్తోంది. తల్లి లేకపోవడంతో ఆ ఇంటికి తానే అమృయ్యాంది. స్నానికంగా ఉండే ప్రభుత్వ పారశాలలో ఏడో తరగతి చదువుతేంది. డ్యూస్టింగ్, మొడలింగ్ అంటే చాలా ఇష్టం. తినదానికి లేక పస్తులుండే కుటుంబంతో ఆమె కలలు తీరడం చాలా కష్టం. ఓసారి మార్కెట్కు వెళుతుంటే ఆమెరికా నటుడు రాబర్ల్ హాఫ్మెన్ ఆమెను చూశాడు. అతను ప్రముఖ హలీపుడ్ చిత్రం ‘ది స్ట్రీట్లో నటించాడు. మరీషా మరుకుదనం అతనికి బాగా నచ్చింది. అంతేకాదు ఆమె ఆంగ్రెం కూడా మాట్లాడగలదు. దీంతో రాబర్ల్ ఆమెతో మాట కలిపాడు. మురికివాడలో ఆమె చేసే పసులు, జీవనవిధానాన్ని చిత్రీకరించి యూట్యూబ్, ఇన్స్టాలో పోస్టులు చేసేవాడు. ఆమె కల నెరవేరాలని మనమూ కోరుకుండాం.

సులువుగా వేసేద్దాం

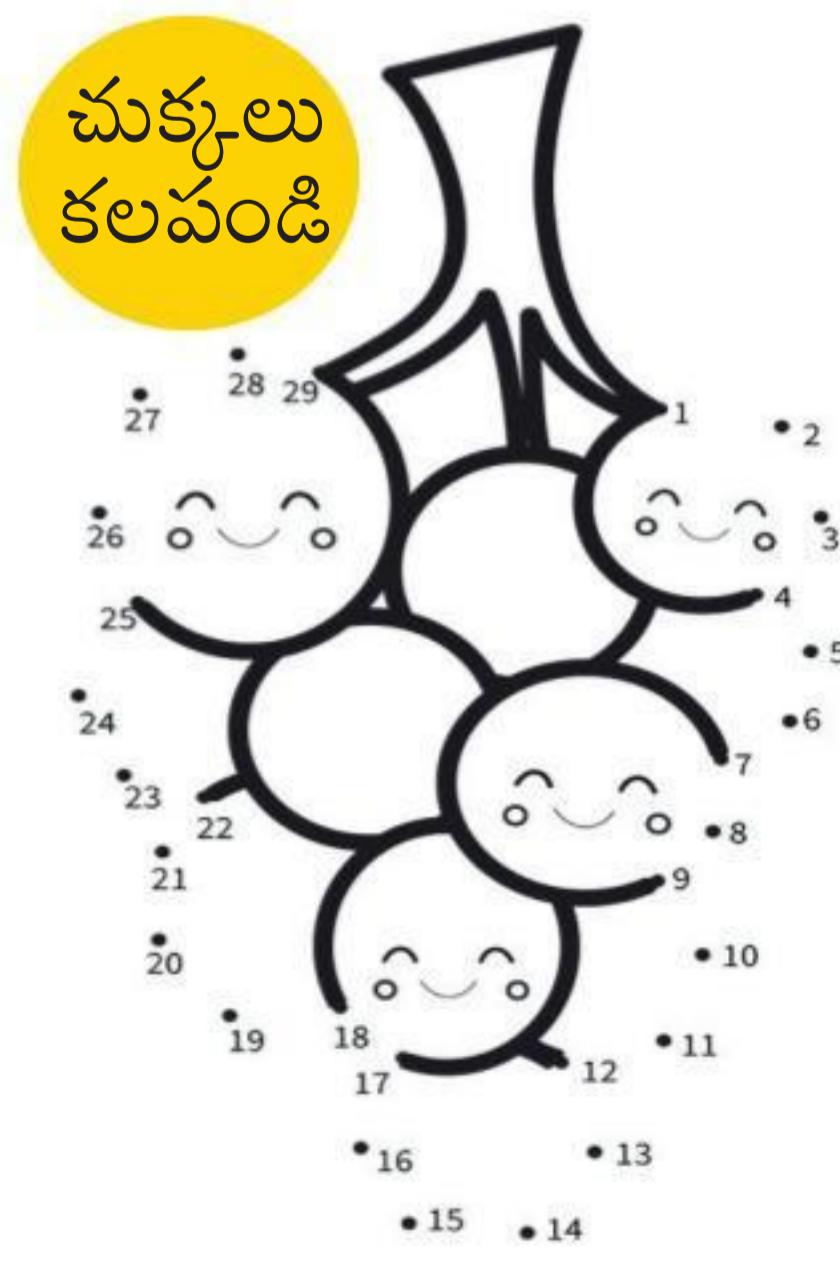
ఇచ్చిన గడుల ఆధారంగా కుండెలు బోమ్మని చక్కగా వేసేయండి.



స్తుయల్ శీజ్..

తల్లి: చింటూ... ఈ స్తుయల్ను చీమలు పట్టకుండా జాగ్రత్తగా దాచు
చింటూ: నరే అమ్మా(కాసేపయ్యాక)
తల్లి: ఇంతకీ ఎక్కడ దాచావురా స్తుయల్?
చింటూ: నా పొట్లలో... అక్కడైతే చీమలు పట్టవుగా!

టీచర్: రేపు హిమాలయాలపై పారం చెబుతాను... అందరూ రండి.
చింటూ: అమ్మా నేను రాను టీచర్. మా అమృత అంత దూరం పంపించదు.



బాలజ్యోత్తి దారేబి?



ద నీడ?

ఇచ్చిన కూరగాయల ఆకారాలను బట్టి వాటి నీడలను జతచేయండి.



ప్రేమ మొక్కలు

వెంకయ్ ఓ వడ్డి వ్యాపారి. తన గ్రామంతో పాటూ పక్క గ్రామాల్లోని వారికి కూడా అప్పులు ఇస్తుంటాడు. అన్ని గ్రామాల్లోని ప్రజలు అప్పులు తీసుకుంటున్నా అనందపురంవాసులు మాత్రం ఎప్పుడూ అప్పు చేసేవారు కాదు. ఓసారి ఆ గ్రామానికి వెళ్లాడు వెంకయ్. అక్కడ ప్రజలంతా కలిసిమెలిసి నివసించడం గమనించాడు. వారి మద్య గొడవలు లేవు, ప్రేమాభిమానాలు, ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవడమే కనిపించింది. ఆ ఊరి ముసలమ్మని ‘మీరంతా ఇలా ఎలా ఉన్నారు’ అని అడిగాడు. రెండేళ్ల క్రితం ఓ సన్మాని మా గ్రామానికి వచ్చి... పూల మొక్కలు ఇచ్చి వెళ్లాడు. మేము వాటిని ఊరంతా నాటాము. వాటి పేరు ‘ప్రేమమొక్కలు’. అప్పట్టించి మేము ఆనందంగా ఉన్నాం’ అని చెప్పింది. వెంకయ్కు అనూయ కలిగింది. అర్థరాత్రి వచ్చి ఊర్లోని ప్రేమ మొక్కల్ని పీకి పడేశాడు. ఓ నెల రోజుల తరువాత మళ్లీ ఆనందపురానికి వచ్చి చూశాడు. ప్రేమ మొక్కలు లేవు గనుక ప్రజలంతా గొడవలు పడుతూ ఉంటారని ఊహించాడు. కానీ గ్రామస్తులంతా సంతోషంగా నవ్వుతూ, ఒకరికొకరు సాయం చేసుకుంటూ కనిపించారు. వెంకయ్ ఆలోచనలో పడాడు. ప్రేమ మొక్కల్లో ఓ మహిమ లేదని అర్థమైంది. ఆ సన్మాని ప్రేమను ప్రజల మనసుల్లో నాటి వెళ్లాడని గ్రహించాడు. తాను చేసిన వనికి సిగ్గుపడ్డాడు. మరెప్పుడూ అనందపురంలో అడుగుపెట్టలేదు.





తాత్త్విక జ్ఞాపకాల ప్రయోగశాల

చిన్నవయసులోనే ఆసక్తితో ప్రపంచమంతా పర్యాటిస్తూ తాత్త్విక ఆలోచనలు చేస్తున్న మన తెలుగువాడైన బయోమెడికల్ ఇంజనీర్ రచించిన విలువైన పుస్తకం ఇది. ఇద్దరు జన్మశాస్త్ర పరిశోధకులు విభిన్న జాతుల జన్మ సంకరణాలై అత్యుత్తమమైన మాలిక్యలార్ పరిశోధకశీలనలు చేస్తున్న ప్రయోగాల చివరి దశలో జరిగిన కథ పారకులను అమితంగా ఆకర్షిస్తుంది. భూత భవిష్యత్తుల మధ్య క్షణమూత్రంలో కరిగిపోయే వర్ధమాన ప్రపంచంలో నిగుఢంగా వున్న మానవ రహస్యాలాలపై రాసిన వాస్తవిక శాస్త్ర విషయాలకు కాల్పనిక అంశాలను అనుసంధానిస్తూ రాసిన ఈ కథలు అద్భుతమైన అనుభూతి అందిస్తాయి. కాలానికి, చరిత్రకు మధ్యగల అభేదాన్ని గురించి ఈ పుస్తకం తాత్త్విక నేపద్ధంలో చర్చిస్తుంది. కాలగర్జంలో దాగున్న మానవ జ్ఞాపకాలన్నింటిని మరొసారి కదిలిస్తుంది. ఏదో ఒక అదృశ్యశక్తి మనల్ని నడిపిస్తుంది, మనల్ని నియంత్రిస్తుంది అనే విషయంలో సత్యానుసత్యాలను వివేచన చేస్తాడు రచయిత. ఈ పుస్తకం సైన్స్, మతం, కళ, చరిత్ర అంశాల సమతూక సమిత్రమంతే రూపొందింది. ఇది పారకులను కొత్త ఆలోచనలకు పరిగొల్పుతుంది. ఇప్పటివరకు స్థిరపడిన మూన ఆలోచనలను బద్ధలు కొడుతూ పునరాలోచనకు దారి చూపుతుంది. ఆంగ్ల సాహిత్యానికి ఒక కొత్త ఇతివృత్తాన్ని అందించాడు రచయిత.

- డా.ఎన్.రఘు

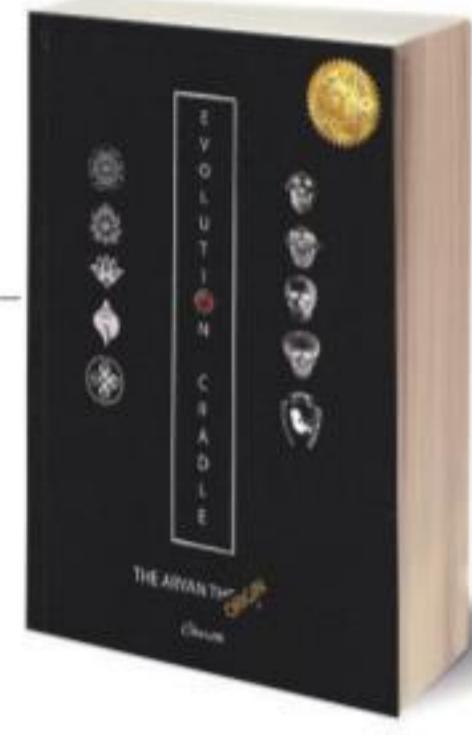
EVOLUTION CRADLE

THE ARYAN ORIGIN

(ఎవల్యాప్స్ క్రెడిల్ - డి ఆర్యన్ ఆరిజన్ - ఆంగ్లం)

రచన: డా. చరిత్ర వెంకట పిడికిటి

పేజీలు : 402, వెల: రూ. 249, ప్రతులకు: Amazon india



'నిసర్గ' విమర్శ

ఆధునిక తెలుగు కవిత్వంలో ప్రసిద్ధులైన పదముగ్గరు కవుల రచనలాపై చేసిన 'నిసర్గ' విమర్శ వ్యాసాలివి. ఒక స్వజనకారుడు విమర్శ రాస్తే ఎలా ఉంటుందో నిదర్శనం ఈ పుస్తకం. "చాలా మంది కవిత్వంలో పరిమితమైన పద సామగ్రి ఉంటుంది. బిగువు ఉంటుంది. అందుకు పొండిత్య రాహిత్యం ముఖ్య కారణం. భాషా వైవిధ్యానికి, వ్యక్తికరణ సైపుణ్యానికి, నిర్మాణ చాతుర్యానికి ప్రాచీన సాహిత్య అధ్యయనం, శబ్దాధికారం యువకవులకి చాలా అవసరమని సినారె వంటి కవులు తమ రచనల ద్వారా పరోక్షంగా చెపుతారు" వంటి సూత్రికరణలు ఇందులోని అందరు కవులాపై ఉన్నాయి. లోతైన చూపుతో కళాత్మకంగా, సహ్యాదయతతో రాసిన వ్యాసాలు. జామువా, మో, ఇస్నాయిల్, బైరాగిలాపై రాసిన వ్యాసాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. చాలా గాఢంగా సాగిన ఈ వ్యాసాలను ప్రతి సాహిత్య పరిశోధకుడు, పరిశీలకుడు చదివి తీరాలి.

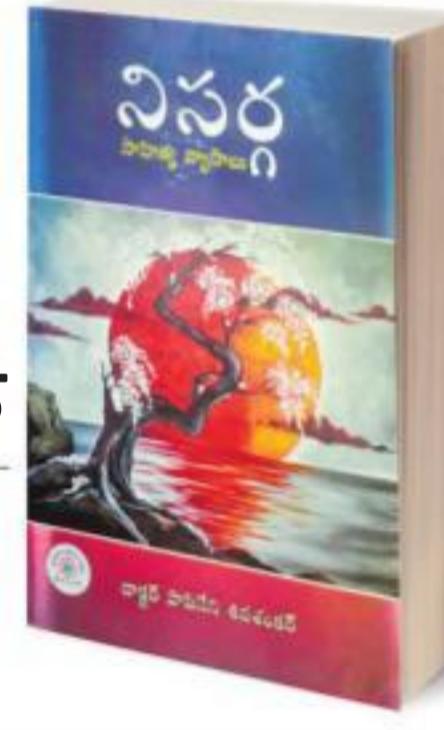
- వెల్లండి శ్రీధర్



నిసర్గ (సాహిత్య వ్యాసాలు), రచన: డా. పొపినేని శివశంకర్

పేజీలు: 144, వెల: రూ. 110

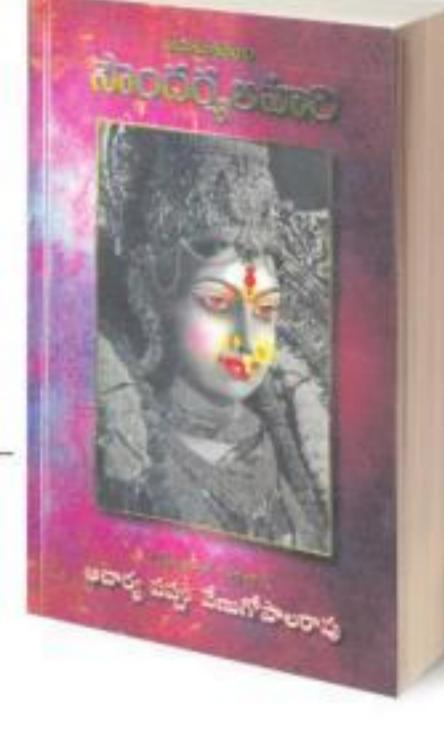
ప్రతులకు: నవచేతన బుక్సోన్



సామాన్యల కోసం... సాందర్భాలపాఠి

సాందర్భ లహరిని సాధారణ పారకులకు చేర్చడానికి ప్రజాకవి అందేశ్రీ విజిష్టి మేరకు ఆచార్య పప్పు వేఱు గోపాలరావు తెలుగులో సరశ వ్యాఖ్యానం చేశారు. మత కోణంలో కాకుండా సాహిత్య కోణంలో చూస్తే ఆదిశంకరాచార్యుని కూడా ప్రాచీన కవిగా గుర్తించవచ్చు. ఈ సాందర్భ లహరిని కూడా లౌకిక కోణంలో చదివితే ప్రాచీన సంస్కృతి సంప్రదాయాలే కాక మహిషల గురించిన ఆనాటి ఆలోచనలు తెలుస్తాయి. ఆదిశంకరాచార్యుని అమ్మ గురించిన శోకాలు నిశితంగా గమనిస్తే పూర్వం మాతృస్వామ్య వ్యవస్థ గురించిన కొంత సమాచారం లభించవచ్చు. ప్రాచీన సాహిత్యం తాలుకు రహస్యాలు తెలుస్తాయి. రచయిత వ్యాఖ్యానం చాలా సరశంగా, సాధారణ పారకులను కూడా చదివిస్తుంది. కేవలం వ్యాఖ్యానం మాత్రమే కాకుండా సంస్కృత వాఙ్మయంలోనే అనేకానేక ఉదాహరణలు సందర్భానుసారంగా ఉదహరించారు.

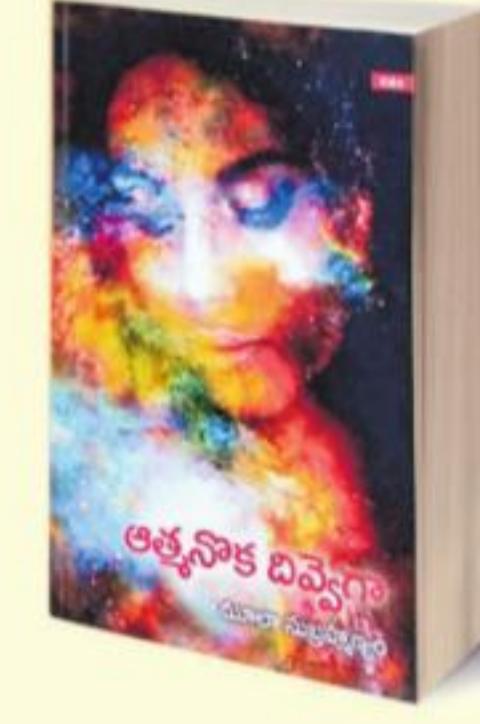
- చందు తులని



అధిశంకరుల సాందర్భాలపాఠి (వ్యాఖ్యానం)

వ్యాఖ్యాత: ఆచార్య పప్పు వేఱుగోపాలరావు

పేజీలు: 130, వెల: రూ.120, ప్రతులకు: 817 910 1133



ఒక నిరంతర ఆత్మాన్వేషణ

తాత్త్వికాన్వేషణ దిశగా సాగిన ఒకానోక అంతర్ముఖ హృదయా సుశిలనే 'ఆత్మనోక దివ్యగా' నవల. దీన్ని రచయిత ఒడువుగా, ఒక స్పృశింపుగా, ఎప్పటికప్పుడు దీనిలోని చాలా పాత్రలు కాస్త లాలసతో, లోల్చాలతో, వర్ధమాన సామాజిక బలహీనతలకు అలవాటుపడి.. కాస్త విసిగి, తాత్మాలికంగా విరక్తి చెందుతూ, తమకు ఆత్మస్థాయిలో ఇంకేదో కావాలని తెలుస్తున్న దాన్ని పొందలేక ఇంకేదేదో ఎప్పటికప్పుడు కోల్పోతూ జీవితాన్ని వ్యాపార్యు కుంటున్నామని వోనంగా శోకిస్తానే గమనదిశలను మార్పుకుంటూ మార్పుకుంటూ.. అటు కార్బోరేట్ బ్రతుకులనూ, దానిలోని బోలుతనాన్ని, పరుగునూ, ఎండమావులవంట వేటనూ ఆపుతూ, మళ్ళీ కొన సాగుతూ ఒకానోక ద్వైదీభావ సంపుర్ణణలో నలిగిపోతూ.. ఎన్నో పాత్రయి.. మనల్ని భిన్న తీరాలకు తరచుతాయి. శివాని అనే యువతిపాత్ర ఇప్పటి తరానికి ప్రతీకగా వికసిస్తా ఏది గెలుప.. ఏది ఉటమి' అన్న మీమాంసను పునర్చుచిస్తుంది. అంతిమంగా పి.జి తరగతుల్లో తప్పనిసరిగా బోధించే అభిపూం మాస్టో ప్రపచించిన పైరార్ట్ ఆప్పు హ్యామన్ నిడ్స్' అన్న సిద్ధాంతంలో చెప్పినట్టు ఆభరికి ఎవ్వరైనా చేరుకోవలసింది 'అసలు నేనెవరిని.. నాకేమి కావాలి' అన్న ఆత్మాన్వేషణ స్థితికేనని బోధపర్చే మంచి గ్రంథమిది. వినూత్తుమైంది కూడా. - రామా చంద్రమాతి

అత్థనిక వివ్యగా (నవల)

రచన: మూలా సుల్మహ్యాన్

పేజీలు: 120, వెల: రూ. 150

ప్రతులకు: అన్వేషికి పబ్లిషర్స్ - 97059 72222



నీడ్‌టో

ప్రోటీన్ లైటెంట్‌క్రీడ్
సుమేళ్!



ప్రైమించుకొని కొబుల్లు ముం
చేసుకున్న (ప్రమాణీయ
మతానిష్టమేమంటే ఏలా?



పిలవియా
ధార్!



కూరగాయల రథరాజు కాకర

వేయారు వగల కూరలు
కాయల లనేకములు ధాత్రి కల వందులో
నాయకములురా కాకర
కాయలు మరి కుందవరపు కవి చౌడప్పా !
(కవి చౌడప్ప శతకం)

“వెయ్యికి పైన ఆరు రకాల కూరలు,
కాయలూ ఉన్నాయి. వాటిలో కాకర కాయలది
నాయక స్థానం” అంటాడు కవి చౌడప్ప.
కాకరంటే చాలా మందికి ఇష్టమే! కాకర
ప్రియులు ఇతరులకన్నా బిన్నంగా
కనిపిస్తారు, కాకర ‘చేదు టానిక్ కదా!

క్రీ.పూ. 2వ శతాబ్దిలో ఈనాటి శ్రీకాకుళం
ఒడిశా ప్రాంతాలను పాలించిన మేఘవాహన
రాజవంశ (వేది) ప్రభువు

ఖారవేల్ల, ఖారబేల్ల లేదా
కారవేల్లుడు ప్రసిద్ధుడు.
హతిగుంప గుహల్లో కనిపించిన
శాసనం ఈ జైన ప్రభువు చరిత్రకు
అధారం. కారవేల్లం అంటే కాకర. కాయలలో
కాకర లాగానే రాజులలో ఈ కళింగరాజు
కారవేల్లుడు ప్రసిద్ధుడు.

తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం,
వగరు, చేదు... ఈ ఆరు
రుచులతో కూడితేనే అది
పుడుసోపేతమైన భోజనం. వగరూ
చేదూ లేకపోతే అది ‘రిచ్చి’ కాదు!

లేత కాకరని సూపులో, టీ
పొడిలో, బీరు తయారీలో కూడా
షైనీయులు ఉపయోగి స్నున్నారు.
అలూ, కాకర కూర వీళ్లకి ఇష్టం.
దక్కిణాసియా దేశాల్లో కాకర,
కొబ్బరి తురుము, మషాలా కూర
బాగా తింటారు. పాకిస్తానీయులు
ఉల్లిముక్కలతో కాకర వేపుడు

ఇష్టపడతారు. తైవానులో కాకర శీచిడి
ప్రసిద్ధి. ప్రెంచి గుయానాలో కాకరకాయల
‘టీ’ని పురుషత్వం పెంచే జౌషధంగా
తాగుతారు.

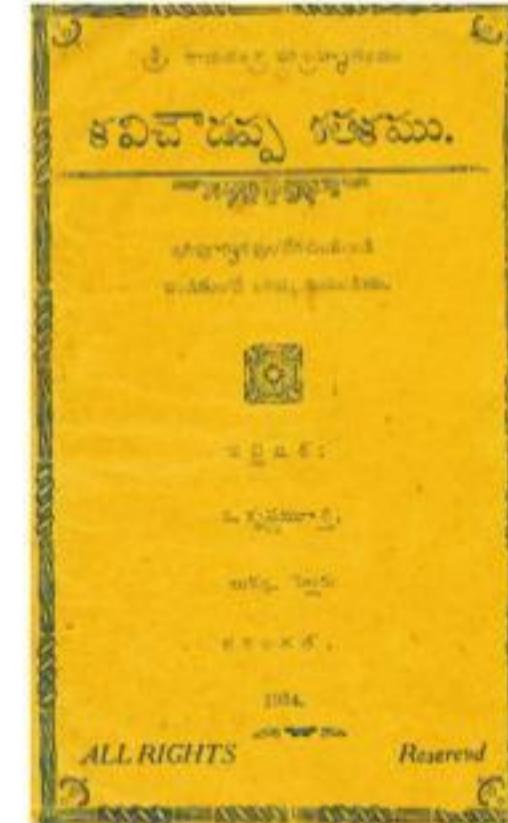
కాకర నిజానికి పండు జాతికి చెందిన
మొక్క. కాకర పండు మంచిదే కానీ, దాని
గింజల్లో vicine అనే విషపదార్థం ఉంది.
అందుకని గింజల్ని తినకూడదు.

1962లో లౌలితార్, రావు అనే ఇద్దరు
పరిశోధకులు కాకరకు రక్తంలో మగరుని
తగ్గించే గుణం ఉండని కనుగొన్నారు.
చరాంటిన్ అనే రసాయనం ఇందుకు
తోడ్పడుతోంది. కాకరలోని మొమొర్డిసిన్
పేగుల్ని బలపరచి, నుంచి పురుగుల్ని
పోగొడుతుంది.

కాకరని తినడం వలనే తమ ఆయుష్మ
పెరిగిందని జపానీయుల నమ్మకం.
ఫిలిప్పినులో కాకర రసంతో చేసిన మాత్రలు



తినరా
మైమరచి



బాగా వాడతారు. ఉప్పు వేసి
పిసికి నీరు పిండేసిన

నిమ్మరసం, పసుపు కలిపి

ఎండించిన కాకర ఒరుగులు

ఫిలిప్పిన్ కాకర మాత్రల్లా పనిచేస్తాయి. ఈ
ఒరుగులకు సమానంగా ఉసిరికాయల బెరడు,
పసుపు కొమ్ములూ కలిపి దంచిన పొడిని

రెండు పూటలూ టీలాగా

కాచుకుని తాగితే మగరు మీద

బాగా పనిచేస్తుంది. అనేక

మగరు ఉపద్రవాలు ఆగుతాయి.

ఇది గూకోజుని శక్తిగా మార్చే

ప్రక్రియని వేగవంతం చేసి,

రక్తంలో గూకోజు నిల్వల్ని

తగ్గిస్తుంది. అతిగా

తీసుకోకూడదు. మగర్ డాన్

అవుతుంది.

మగరు వ్యాధి వచ్చిన
పిల్లలకు కాకర ఒక నిరపాయకర
ప్రత్యామ్నాయం. కాకరను

తరచూ ఆహార పదారంగా తింటే, మెదడు

మీద పని చేసి, ‘అతింటి’ (బులీమియా)

వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం,

సీళ్ళ విరేచనాలు, కలరా, అతిసారం కడువు

నోప్పి, జ్యారం, నెలసరి నోప్పి, బొల్లి,

సొరియాసిన్, ఎగ్గిమా అమీబియాసిన్, లివర్

వ్యాధులు, కామెర్లు, కీళ్ళవాతం, గౌట్,

సయాటికా వ్యాధులలో కాకర ఒక జౌషధం.

గర్జవతులు కాకరను ఇష్టంగా తింటే ఆమె

కడువున పెరిగే బిడ్డకు సరాల బలం కలుగు

తుంది. మలేరియా జ్యారంలో క్షీణైన బిళ్ళ

లాగా కాకర పనిచేస్తుంది. ఆగాకర కాయల

కూడా ఇవే గుణాలున్నాయి.

కనీసం వారానికి మూడుసార్లుయినా

కాకరని వండుకుంటే ఇంటిల్లిపాదికీ మంచిది.

కాకర రాజుగారికి జేజేలు.

- డాక్టర్ జి. వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

9440172642



ఆసుప్రమాం

14-20 ఫిబ్రవరి 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

శ్రీష్ట

అశ్విని, భరతి,
కృత్తిక 1వ పాదం



నిరుత్యాహం వీడి యత్నాలు సాగించండి. అయిన వారి ప్రోత్సాహం ఉంది. చాకచక్కంగా వ్యవహారించాలి. ప్రతి విషయం క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోండి. మంగళ, బుద్ధవారాల్లో బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పనులు సానుకూలమవుతాయి. ఆలోచనల్లో మంచి మార్పు వస్తుంది. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. పెట్టుబడులమై దృష్టి పెడతారు. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్కం తగదు. బంధు మిత్రుల రాకపోకలు అధికమవుతాయి.

కూత్తకం

పునర్వసు 4వ
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్మేష



ప్రతికూలతలు అధికం. ఆలోచనలతో సత్యమవుతారు. సమర్థతక ఏమంత గుర్తింపు ఉండదు. ఖర్చులు, పెరిగిన ధరలు అందేళన కలిగిస్తాయి. చీటికి మాటికి అసహనం చెందుతారు. సోమ, మంగళవారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి అధికం. సన్మిహితుల కలయిక ఉపశమనం కలిగి స్తుంది. గృహశోషకరణాలు మరమ్మతుకు గురవుతాయి. ఒక ఆహోనం సంతోషాన్ని స్తుంది. ప్రతాలు అందుకుంటారు.

తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి,
విశాఖ 1,2,3 పాదాలు



అవకాశాలను అందిపుచ్చు కుంటారు. కొత్త పరిచయాలు ఎర్రడతాయి. రావలసిన ధనం అందుతుంది. ఖర్చులు అధికం, ప్రయోజనకరం. బుదు, గురువారాల్లో హామీలు ఇప్పువద్దు. ఆహోనం అందుకుంటారు. ప్రియతముల ఆరోగ్యం మొరుగుపడుతుంది. కుటుంబీకులతో ఉల్లాసంగా గడువుతారు. గృహమార్పు కలిగినపస్తుంది. పిల్లల చదువు లమై దృష్టిపెట్టండి. సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు.

శుక్ర

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



ప్రతికూలతలు అధికం. ఏ విషయంమై ఆసక్తి ఉండదు. చీటికి మాటికి అసహనం చెందుతారు. వ్యాపకాలు సృష్టిం చుకోండి. అతిగా ఆలోచింపవద్దు. ఆదాయం సంతృప్తికరం. రోజువారీ ఖర్చులే ఉంటాయి. పనులు మొక్కబడిగా పూర్తి చేస్తారు. మనో. ధైర్యంతో వ్యవహారించండి. ఈ చికాకులు తాత్కాలికమే. త్వరలో పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయి. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. అద్యాత్మికత వైపు దృష్టి మల్లించండి. అతిగా ఆలోచింపవద్దు. పిల్లల విషయంలో మంచే జరుగుతుంది.

శుష్ఠం

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



సర్వత్రా అనుకూలతలు న్నాయి. కలుపుగోలుగా వ్యవహారిస్తారు. రావలసిన ధనం అందుతుంది. కొన్ని ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడతారు. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. ఆత్మియులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. మంచి పని చేసి ప్రశంసలందుకుంటారు. గురు, శుక్రవారాల్లో సందేశాలను విశ్వసింపవద్దు. విలువైన వస్తువులు, నగదు జాగ్రత్త. వేడుకు హజరవుతారు. కానుకలు ఇచ్చిపుచ్చుకుంటారు.

మధునం

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



అవసరాలు వాయిదా వేసు కుంటారు. సోదరీసోదరుల మాటలీరు కష్టమనిపిస్తుంది. కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. ఆశావహా దృక్షథంతో మెలగండి. శనివారం నాడు పనులు సాగవు. ఈ చికాకులు తాత్కాలికమే. త్వరలో పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయి. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. అద్యాత్మికత వైపు దృష్టి మల్లించండి. అతిగా ఆలోచింపవద్దు. పిల్లల విషయంలో మంచే జరుగుతుంది.

కన్స

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,
చిత్త 1,2 పాదాలు



ఆర్థిక లావాదేవీలు కోలిక్కి వస్తాయి. సమస్యలకు పరిష్కార మార్గం గోచరిస్తుంది. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. శుభకార్యం నిశ్చయమవుతుంది. వివాహ వేదికలు అన్వేషిస్తారు. అందరితో సత్యంబంధాలు నెలకొంటాయి. గృహం సందిగొ ఉంటుంది. పనుల్లో చికాకులు అధికం. మంగళవారం నాడు ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడు. పిల్లల విషయంలో మంచే జరుగుతుంది. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త.

ధమసు

మూల, పూర్వాషాధ,
ఉత్తరాషాధ 1వ పాదం



ఈ వారం అనుకూలతలు న్నాయి. కొన్ని సమస్యల నుంచి బయట పడతారు. ఖర్చులు సామాన్యం. వ్యాహార్యకంగా అడుగులు వేస్తారు. అంచనాలు పలిస్తాయి. సన్మిహితుల ప్రోత్సాహం ఉంది. ఫోన్ సందేశాలను నమ్మవద్దు. పనులు, బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఒక ఆహోనం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. ఆత్మియులతో ఉల్లాసంగా గడువుతారు. మీ అలవాట్లు అదుపులో ఉంచుకోండి. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త.

తీవు

పూర్వాభాద్ర 4వ
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



అన్ని రంగాల వారికి శుభదాయకమే. వ్యవహార దక్కతతో రాణిస్తారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. శనివారం నాడు చెల్లింపుల్లో జాగ్రత్త. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. ఒక సమాచారం ఆలోచింప చేస్తుంది. ఆప్సుల సలహా పాటించండి. సోదరుల మధ్య కొత్త విషయాలు ప్రస్తావనకు వస్తాయి. పిల్లల భవిష్యత్తుపై శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉంటుంది. వేడుకు హజరవుతారు.

క్యాలెండర్ దేవుడు...

ఈ కలెక్టర్ బ్యాంకులు

కొత్త ఏడాది వస్తోందంటే
సాధారణంగా దేవుళ్ల ఫోలోలైనో,
నినిమా తారల ఫోలోలైనో
క్యాలెండర్లు ముద్దిస్తారు. కానీ
తమిళనాడులోని కడలూరు
జిల్లావాసులు మాత్రం ఆశ్చర్యంగా
ఒక కలెక్టర్ ఫోలోలైనో క్యాలెండర్లు
ముద్దించి జంటింటికి పంపిణీ
చేశారు. కారణం... అయిన వారికి
దేవుడిలో సమానం. జంతగా
తమిళుల అభిమానాన్ని
చూరగొన్న ఆ కలెక్టర్ మన తెలుగువాడే...

దేశవ్యాప్తంగా జిల్లా కలెక్టర్లుగా ఉద్యోగ
బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నవారు చాలామందే
ఉంటారు. కానీ వారిలో ప్రజల కోసం
అంకితభావంతో పనిచేస్తూ, అనుక్షణం
నిజాయితీగా వారి శ్రేయస్తును ఆకాంక్షిస్తూ
కష్టపడే కలెక్టర్లు కొందరే ఉంటారు. అలాంటి
కలెక్టర్లకు ప్రజలు నీరాజనాలు పలుకుతారు.
దైవంగా భావిస్తూ తమ గుండెల్లో గుడి
కడతారు. అలాంటి అరుదైన కలెక్టర్
శాఖమూరి చంద్రశేఖర్. ప్రస్తుతం
తమిళనాడులోని కడలూరు జిల్లా కలెక్టర్గా
బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న చంద్రశేఖర్ అంటే ఆ
ప్రాంత వాసులకు అమితమైన గౌరవం.
అందుకే ఈ ఏడాది కొత్త క్యాలెండర్పై ఏకంగా
తమ కలెక్టర్ ఫోలైనో ముద్దించి అందరికి
పంపిణీ చేశారు. ఇంతకే గుంటూరు జిల్లా
పిడుగురాళ్ల మండలంలోని వీరాపురానికి
చెందిన తెలుగు వ్యక్తి తమిళుల అభిమానాన్ని
ఇంతలా ఎలా చూరగొన్నాడు...

కరోనా కట్టడికి కృషించి...

తమిళనాడులోని తిరునల్గేలి జిల్లా
అసిస్టెంట్ కలెక్టర్గా తన ప్రేమన్ జీవితాన్ని
ప్రారంభించిన చంద్రశేఖర్ తర్వాత పలు
జిల్లాలకు సబ్ కలెక్టర్గా, కొన్ని విభాగాలకు
డైరెక్టర్గా, కార్యదర్శిగా విధులు నిర్వహించారు.
ప్రస్తుతం సముద్రతీరం ఎక్కువగా ఉండే
కీపష్టేన జిల్లా కడలూరుకు కలెక్టర్గా
ఉన్నారు. లాక్డోన్ సమయంలో ఈ జిల్లా
బాధ్యతలు తీసుకున్న ఆయనకు కరోనా
సమస్యలు స్టోగతం పలికాయి. ఆపుటికే
కరోనా కేసులు అత్యధికంగా నమోదు
అవుతున్న జిల్లాల్లో కడలూరు కూడా ఉంది.
జిల్లాలో సుమారు 7 లక్షల కుటుంబాలు
ఉండగా ప్రత్యేక బుందాలు ఏర్పాటు చేసి
జల్లెడ పట్టారు. హాట్స్టోట్లను గుర్తించి,
సమిక్షలు నిర్వహిస్తూ, తక్షణ చర్యలు
తీసుకోవడం వల్ల కరోనాను కట్టడి చేశారు.
చంద్రశేఖర్ తీసుకున్న చర్యలను తమిళనాడు



అభిమానం

చెబుతుంది.

సాదాసీదాగా... కార్బూరంగంలోకి...

కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్ తనోక ప్రభుత్వ సేవకుడిగా, సామాన్యుడిగా ఉంటూ అందరితో కలిసిపోతారు. కేవలం కార్బూరంయానికి పరిమితం కాకుండా ప్రతీరోజు ఐదారు ప్రాంతాలలో పర్యాటించి అక్కడి ప్రజల బాధలు తెలుసుకుంటారు. తన దృష్టికి వచ్చిన సమస్యల పరిష్కారానికి మార్గాలను అన్వేషిస్తారు. పనులు వెంట వెంటనే అయ్యేలా ఆదేశిస్తారు. “కిందిస్థాయి నుంచి పరిశీలిస్తేనే వాస్తవాలు తెలుస్తాయి. కారు దిగుకుండా కేవలం అధికారులు ఇచ్చిన సమాచారం ఆదారంగా పనిచేస్తే సరైన నిర్మయాలు తీసుకోలేం. అందుకే ఏ మాత్రం సమయం దొరికినా ఫీల్డులోకి వెళ్లిందుకే ఇష్టపడతాను” అంటారీ కలెక్టర్.

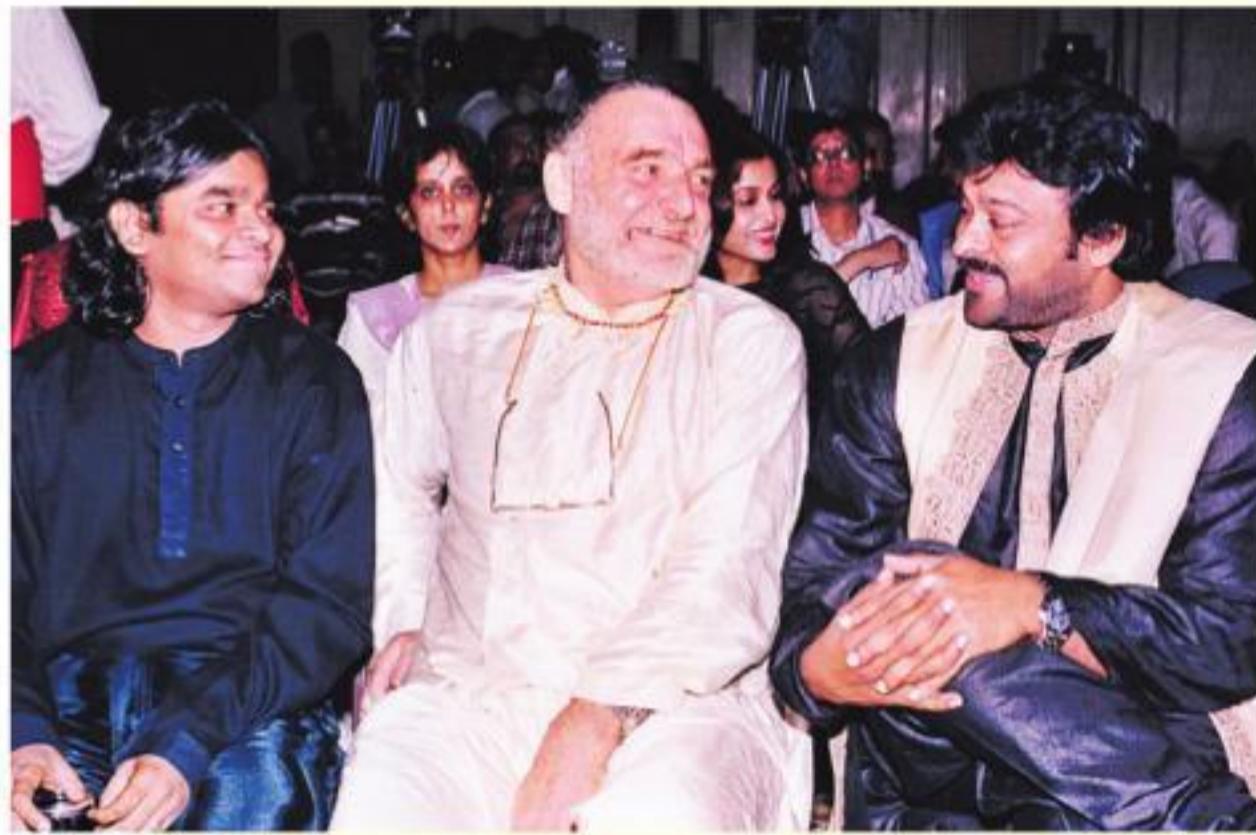
జిల్లాలో ఇనుక రవాణా, ఇతర అత్మ రవాణాలను అడ్డుకునేందుకు కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్ చేసిన ప్రయత్నాలు సత్కరితాలిచ్చాయి. అనుమతికి మించి భారీ వాహనాలు రేడ్డిక్కితే ఎంత తపోవు, ప్రాణసప్తం, ప్రభుత్వాలకు వచ్చే నప్పం గురించి అక్కమార్గులకు తెలిసేలా అవగాహన కార్బూర్కమాలు నిర్వహించి చైతన్యం తీసుకొచ్చారు. మొదట్లో కొంత నిరసన వ్యక్తమయినా తర్వాత వారే స్వచ్ఛందగా అలాంటి పనులకు దూరంగా ఉండటం మొదలెట్టారు. ఆ విధంగా కలెక్టర్ ప్రయత్నాలు ఫలించడంతో జిల్లా వాసుల్లో ఆయన పట్ల విశ్వాసం మరింత పెరిగింది. అందుకే చంద్రశేఖర్ ఎక్కడ, ఏ స్థాయిలో విధులు నిర్వహించినా ప్రజలు ఆయనకు నీరాజనాలు పడుతుంటారు. ఆయన బదిలీని ఆపాలంటూ ఆందోళన చేస్తుంటారు. “అది వారి అభిమానం. అయితే ఉద్యోగ నిర్వహణలో బదిలీలు సహజం. అందువల్ల అలాంటి నిరసనలు వడ్డని వారిస్తుంటా. దాంతో వారు అర్థం చేసుకుంటారు. ప్రజల నుంచి అలాంటి స్పృందన రావడం ఒకరకంగా సంతోషాన్నిస్తుంది” అంటున్న మనవాడు తమిళనాడులో ‘క్యాలెండర్ దేవుడి’గా అక్కడి ప్రజల అభిమానాన్ని పొందడం మనకు గర్వకారణమే కదా.

- డాక్టర్ ఎన్కేఎండీ గాన్సబాపా, చెందులు



'అబు' పూర్తయి ఉంటే?

అంగ్ చిత్రంలో నటించే అవకాశం మెగాస్టార్ చిరంజీవికి రెండు దశాబ్దాల క్రితమే వచ్చింది. ఆయన ఇమేజ్, ఆర్టిస్ట్‌గా ఆయనకు ఉన్న పాలోయింగ్ గమనించి, హాలీవుడ్ ఫిల్మ్ కంపెనీ, హాలీవుడ్ డైరెక్టర్ ఆయనతో చిత్రాన్ని నిర్మించడానికి ముందుకు వచ్చారు. 'ద రిటర్న్ ఆఫ్ ద ఫీఫ్ ఆఫ్ బాగ్గాద్ పేరుతో ఈ చిత్రం మాటింగ్ ఎంతో అట్టపోసంగా ప్రారంభమైంది. డచెన్ గెర్నీ దర్శకుడు. మరి ఈ సినిమాను తెలుగు ప్రైక్సెక్స్ కులకు కూడా అందించాలి కదా. అందుకే సురేష్ కృష్ణ దర్శకత్వంలో 'అబు బాగ్గాద్ గజ్యంగ్ పేరుతో తెలుగులో కూడా తీయడానికి సిద్ధం అయ్యారు. ఎ.ఆర్.రెహూమాన్ రెండు భాషల చిత్రాలకూ సంగీత దర్శకుడు. చిరంజీవి అంగ్ చిత్రంలో శోలిసారిగా నటిస్తున్నారనే వార్త ఇండస్ట్రీలో బాగా వైరల్ అయింది. తెలుగు వెర్నను కొనడానికి బయ్యర్లు పోటీ పడ్డారు. ఈ చిత్రం మాటింగ్ రామోజీ ఫిల్మ్ సిటీలో మొదలైంది. పెప్పీ మోడల్ సాపొ, మనీషా కొయిరాలా కథానాయికలు. హాలీవుడ్ నటుడు ఓమర్ ఏరీప్ ఓ కీలకపొత్త పోషిస్తారనే ప్రచారం కూడా జరిగింది. హాలీవుడ్ సాంకేతిక నిపుణులు పనిచేస్తుండటంతో ఈ చిత్రానికి చెప్పలేనంత ల్రేష్ ఎర్పడింది. అన్ని అనుకొన్నట్లుగా జరిగితే 'అబు' సినిమాతో చిరంజీవి తోలి ఇండియన్ ఇంటర్న్ పనల్ స్టార్గా గుర్తింపు పొంది ఉండేవారు. అయితే రాజసాన్సలో ఈ చిత్రం వర్క్ జరుగుతున్నప్పుడు జరిగిన కొన్ని సంఘటనల వల్ల చిత్రనిర్మాణం వివాదాన్పస్పమై, మాటింగ్ ఆపేయాల్చి వచ్చింది.



3 జూన్ నుండి

1	తు	ల	2	సి	6	మ	7	ర్య	3	సూ	క్ర్య	4	ద	ర్చి	5	ని	మ్మ
క్రూ	రా	వు	6	ము	8	గ	9	బ్రి	7	క్రు	ర్యా	10	రి	11	క	పు	మ్ము
13	జ	రి	మా	నా	14	క	15	సి	16	సా	మె	17	ప్ర	18	అం	అం	
ము	ము	ము	17	లు	ప్రం	ము	18	జూ	ము	యు	ము	19	యు	20	స్టో	హై	
న	డ	వ	19	వ	20	రు	21	వా	22	స్టో	హై	23	స్టో	హై	24	హై	హై
ప్రో	రు	ము	31	క	32	రం	33	డం	34	జ	ము	35	జ	ము	36	ల	ల
ద	స	రా	35	లు	36	డ్స్	37	కు	38	లాం	స	39	ముం	40	డ్రై	ము	ము
రి	జీ	లు	గు	రా	జ	ము	డ్రై	ము	రు	ము	ము	ము	ము	ము	ము	ము	ము

30 అదివారం ఆంధ్రజ్యోతి * 14 ఫిబ్రవరి 2021

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

పూర్తమా

నిర్వహణ : గారుసు

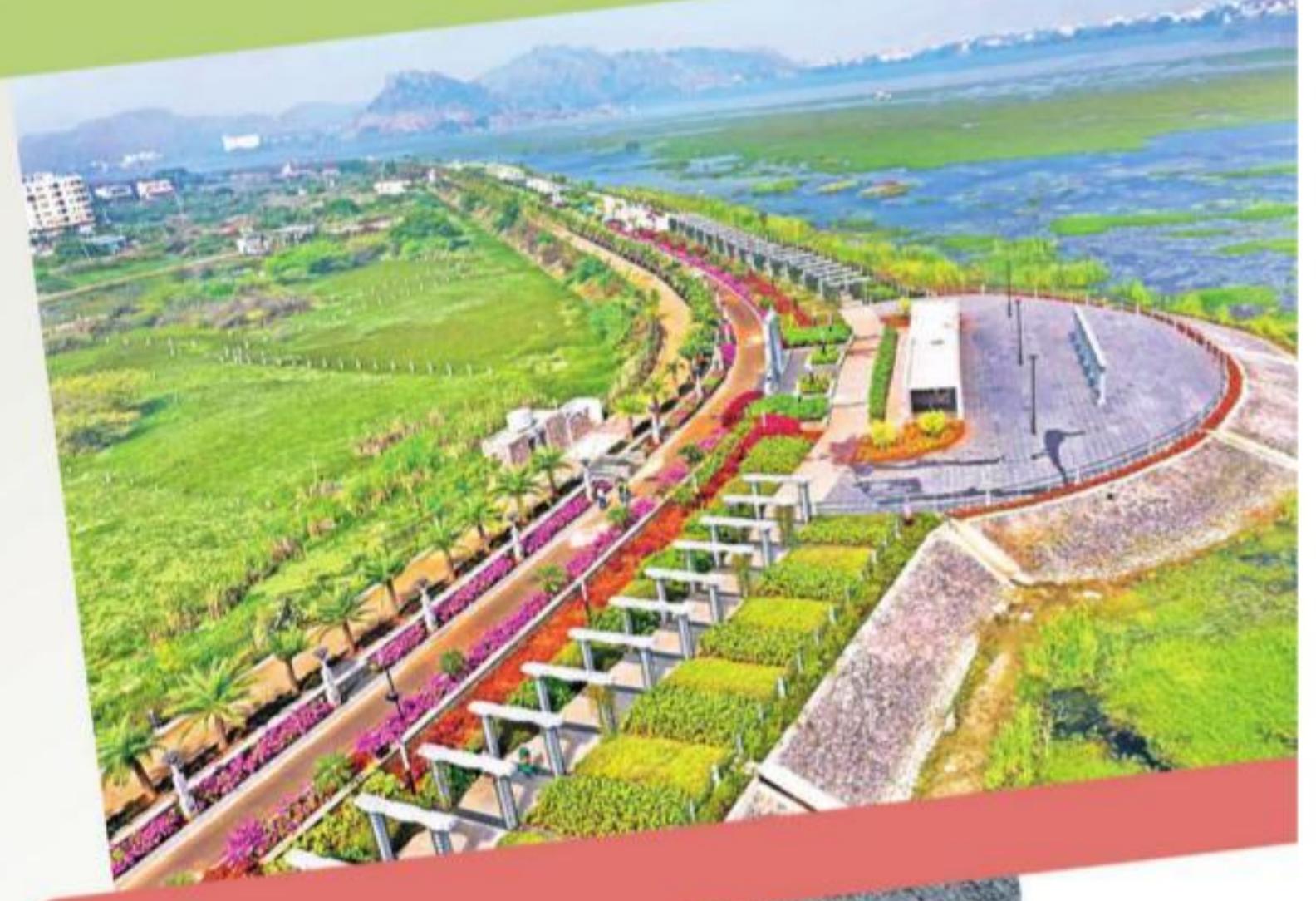
*	1	2		3		*	4	5		6
7			*			8				
	*	9	10		11		*	12	13	
14	15	*			*		*	16	*	17
	*			*	18		*	20		
21		*	*	22		*		*	23	24
25			*	26	27		*	28		
		*	30			*	31			
32						*	33		*	34
	*	35			*	36			*	37
38			*	*		*	39			

అడ్డం

- సుబందు విరచిత సంస్కృత కావ్యం (5)
- గత జన్మలో సీత (4)
- ఆస్తులు కాదు, వస్త్రాలు (3)
- పొడవు కొలచే ఒక గణిత పరిమాణం (3)
- సర్వం కోల్చేయనవారికి తగిన వనరులు కల్పించడం (5)
- అటుగా నిర్ణయకాలం (3)
- వాడుకలో బోధివృక్షం (2)
- తిరగబడ్డ లంక, కత్తికంటే పదునట! (2)
- బృహప్తుతి తనయడు (3)
- గోంగడి వంటిదే (3)
- చలమ; నీటిబుగ్గ (2)
- గుంపుగా చేసే పెనుగులాట (2)
- కోకిల (3)
- వలపు మోహం (3)
- వెనక్కివాలిన కుసుమం (2)
- బందూకు (3)
- గోదావరి డెల్లు ప్రాంతం (4)
- తోడబుట్టిన అగ్రజుడు - అటుగా (2)
- నాగుపాము వీప్పేది! (3)
- శవాల్చి వీక్కుతినే పక్కి (3)
- ‘- పల్లమెరుగు, నిజం దేవుడెరుగు’ (2)
- నయనాలు (3)
- బోనాల ఉత్సవంలో కౌరడా రుచిపించేవాడు (4)

నిలవు

- ఒక శాప్రం, భవన నిర్మాణానికిదే కీలకం! (2)
- కురుపు బాధ/తీపు (3)
- విజయదశమి (3)
- మృగయ; రాజులకిది వినోదం (2)
- చిందు; పాటకు తాళం (3)
- అతిపెద్ద సముద్రపు చేప (4)
- వ్యాఘంగా చేసే ఖర్చు (3)
- పురుషుల రోపానికిది చిహ్నమా?! (2)
- దమయంతి ప్రియుడు (3)
- సంవత్సర కాలం (3)
- పల్లీ కొట్టింది ‘చిక్కడు’ కాదు! (4)
- పరిహసకుడు; తెనాలి రామకృష్ణుడి నిక్ నేమ్ (5)
- కిరీటం (2)
- సోమరితనం (3)
- శ్వాస (3)
- రాయబారి (2)
- తిరగబడ్డ శమీవృక్షం (2)
- వాడుకలో పోత్తి (5)
- పైకిచేరిన ప్రమాదం (3)
- ఒక కూరగాయ (3)
- దారితప్పిన యముడి వాహనం (4)
- అత్తలేకపోతే ఈవిడ ఉత్సమురాలట!? (3)
- కోటగోడ మీద దిబ్బ; గడి (3)
- దంతము పోలిన కప్పుము (2)
- తీపి కల్లు (2)



పచ్చందం పరవశం

వరంగల్ చుట్టూపక్కల అందాలను వరంగల్ వాసులు కూడా ఆశ్చర్యపోయేలా చేస్తున్నాయించాయాచిత్తాలు. అంతెత్తు నుంచి చూస్తే లక్ష్మివరం చెరువు అరేబియా సముద్రాన్ని తలపిస్తోంది. రామపురుడి ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగం చేస్తున్న గురువులా గంభీరంగా కనిపిస్తోంది. ఎటుచూసినా నీటిసవ్వడులు, పచ్చటిపాలాలు, చేపలు పట్టుకునే జనాలతో ఈ ప్రాంతానికి కొత్త అందం వచ్చేసింది. ఆ సుందర దృశ్యాలను మొన్న వర్ణకాలం ట్రైన్లో బంధించినప్పుడు కనిపించిన అపురూప చిత్తాలు ఇవి.

- ఫోటోలు : వీరగోని హరీస్,
వరంగల్



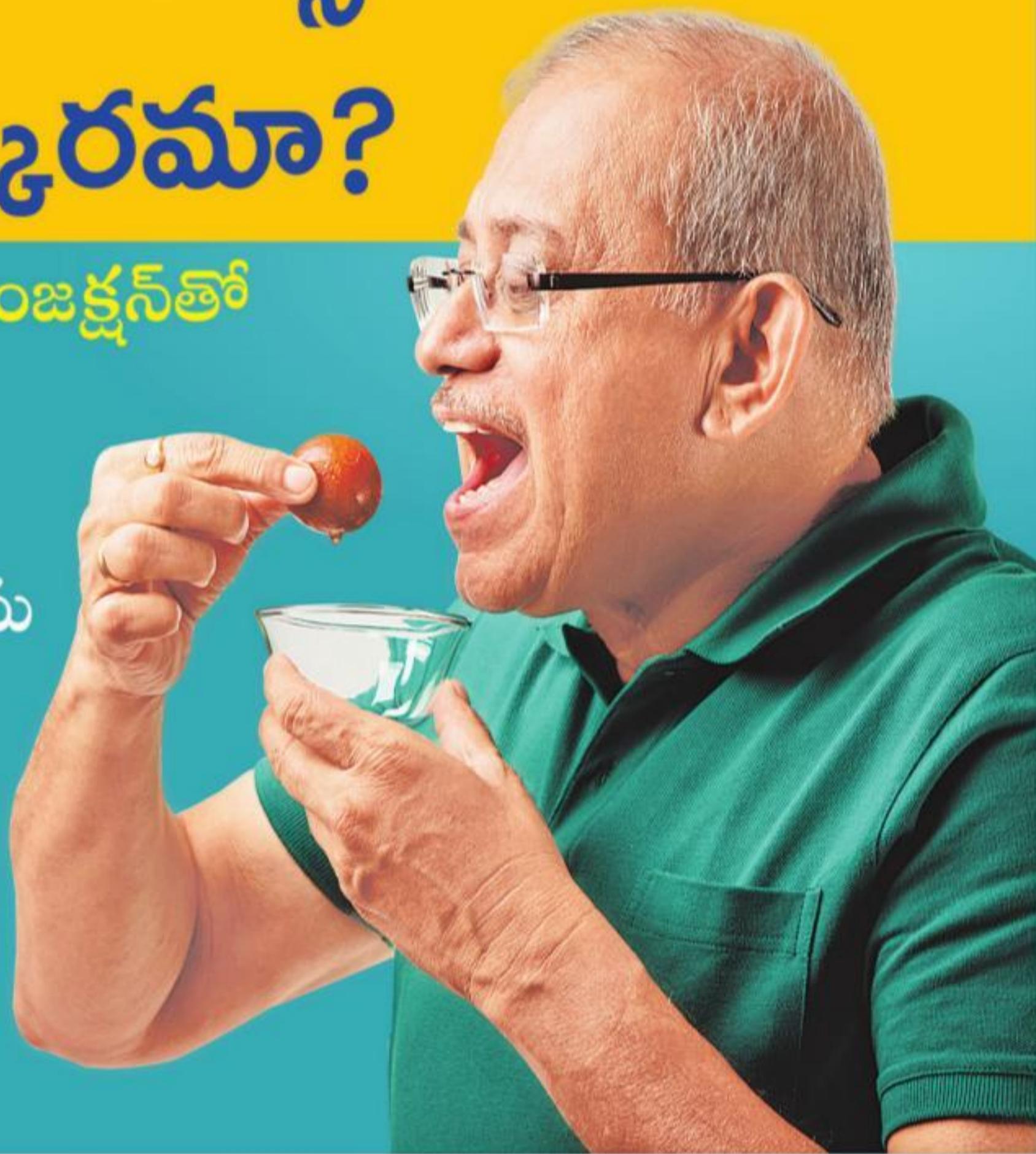
డయాబెటీస్‌కి ఇన్సులిన్ ఒకటే పరిషోరమా?

దయాబెట్సీస్కి ఇన్సూలిన్ ఇంజక్షన్ తో విసుగు చెందారా???

డయాబెట్స్‌కి సహజమైన
దుష్టలితాలు లేని అత్యుత్తమ
"కాన్సెటింగ్యాపునల్
హార్మియాకేర్" చికిత్స.**



హార్మియోకేర్ ముబైల్ అప్
దాన్లాడ్ చేసుకోండి
ఉచిత చికిత్స వొందండి*



స్వాధారించి చికిత్సలు

[డయాబెటీస్](#) | [కిడ్స్ సమస్యలు](#) | [లైంగిక బలహీనత](#) | [పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి](#)
[కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు](#) | [డయాబెటిక్ సమస్యలు](#) | [చర్చ సమస్యలు](#)

*Conditions apply.

*** అన్నిర భర్తల ప్రకారం దృష్టిగత ఫలితాలు/సమయం మార్పులు.



హర్షిలియోక్టే[®] ఇంటరనెషనల్

వరల్-క్రాన్ పోమియోపతి

ఉచిత
కన్వలేషన్ 955 000 1199

టోల్ ఫోన్ 1800 108 1212

ప్రాదరూబాద్: (ఆజిడ్స్ | బేగంపేట | కూకట్టపల్లి | బిల్సుభీనగర్ | జెబ్బిహిల్స్ | మానోబీట్టుంక్ | మియాపూర్) హనుమతిండ్ | కలీంసగర్ | నిజామూబాద్ | మహబూబీనగర్ ఖమ్మం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి | కాకినాడ | రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్కూతులు | కర్కూతుక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి