

మనిషికి కష్టమొస్తే ఉన్నచోటే అగిపోడు.  
కొత్త మార్గాలను అన్వేషిస్తాడు. అవసరానికి  
తగ్గట్టు అద్భుతాలను సృష్టిస్తాడు. కరోనా  
కాలంలో ఎన్నో కొత్త అవసరాలు  
పుట్టుకొచ్చాయి. ఇది తాకితే వచ్చే జబ్బు  
కాబట్టి.. స్మార్ట్ గాడ్జెట్స్ తో తప్పించుకోక  
తప్పడం లేదు. ముట్టకుండా డోర్ హ్యాండిల్  
తీయడం దగ్గర నుంచి.. సెల్ ఫోన్ పై  
పేరుకున్న నైరసను శుభ్రం  
చేసుకునేదాక.. ప్రతి పనికి ఒక  
కొత్త పరికరం వచ్చేసింది.  
జీవితం ఎంతోకొంత  
సులభతరం అయ్యింది.  
కరోనా ఇంతగా  
భయ పెట్టకపోయింటే..  
ఇన్నేసి కొత్తపరికరాలు,  
ఆవిష్కరణలు, గాడ్జెట్లు  
వచ్చుండేవి కావు..

# ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

16 ఆగస్టు 2020



## కరోనా ఆవిష్కరణలు..



16

మనిషిలా మనిషిని  
సృష్టించాడు..

అమ్మో.. ఇది బొమ్మా? మనిషా? తాకితే కానీ నమ్మలేనంత నిజం.  
అది బొమ్మే! పాశ్చాత్యదేశాల్లో బాగా పాపులరైన సిలికాన్ రబ్బరు  
కళాకృతులను మనకు పరిచయం చేశాడు బెంగళూరుకు చెందిన  
కె.శ్రీధరమూర్తి. ఆయనతో ఇంటర్వ్యూ..

అభిషేక్  
'ట్రీట్'...  
ఆరాధ్య

2



15

అడవి తైలం..  
అద్భుతం!



సాండ్ బాక్స్ తో  
చెక్కుచెదరదు..

3



'చిక్' చకా  
ఎదిగాడు..

5





# అభిషేక్ 'బ్రీత్'... ఆరాధ్య

అభిషేక్ బచ్చన్... సినిమాలు తగ్గించి, 'బ్రీత్' సిరీస్ తో ఓటీటీలో ఎంట్రీ ఇచ్చి తన అభిమానులను అలరిస్తున్నాడు. తన ముద్దుల కూతురుతో పాటూ కుటుంబమంతా కరోనా బారిన పడినా ఆత్మస్థైర్యంతో కోవిడ్ 19ను జయించాడు. అసలు అభిషేక్ సినిమాలు ఎందుకు తగ్గించాడు? ఓటీటీలో ఎందుకు ఎంట్రీ ఇచ్చాడు? వంటి అంశాలతో పాటూ అతని గురించి కొన్ని ఆసక్తికరమైన విశేషాల సమాహారం...

## బిగ్ బి కొడుకే అయినా...

అమితాబ్ బచ్చన్ వంటి లెజెండరీ నటుడి కొడుకే అయినా అభిషేక్ కెరీర్ ఇప్పటికీ ఎగుడుదిగుడుల రహదారే! 2000లో 'రెప్టూజి' సినిమాతో ఎంట్రీ ఇచ్చి ఇప్పటివరకు ఓ యాభై సినిమాలలో నటించాడు. చివరగా 2018లో అతని సినిమా విడుదలైంది. ఆ యాభై సినిమాలలో మంచి టాక్ వచ్చినవి 12 సినిమాలు మాత్రమే.



## కూతురే సర్వస్వం

అభిషేక్ కూతురు పుట్టాక చెవిపోగుతో కనిపించసాగాడు. ఆరాధ్యకు చెవులు కుట్టించేటప్పుడు ముందుగా తాను కుట్టించుకుని ఎంత నొప్పి కలుగుతుందో తెలుసుకుని, ఆ తరువాత కూతురికి కుట్టించాడు. అంతే కాదు అసభ్య సన్నివేశాలు చేయాల్సినప్పుడేమోనని సినిమాలనే తగ్గించుకున్నాడు. తన కూతురు ఏనాడూ తలదించుకునే పని తాను చేయని చెప్పాడు.

## చదువు మధ్యలో వదిలేసి...

ముంబైలో చదువు పూర్తయ్యాక ఉన్నత చదువుల కోసం అమెరికా వెళ్లాడు. అక్కడ బిజినెస్ కోర్సులో చేరి నటుడవ్వాలన్న కోరికతో ఆ చదువును మధ్యలోనే వదిలేసి వచ్చాడు. కానీ విజయాలను అందుకోవడంలో తడబడ్డాడు.

## ఫ్లాపుల వీరుడు

రెప్టూజితో మొదలు పెట్టి నాలుగేళ్లలో 17 సినిమాలు చేశాడు అభిషేక్. వీటిలో 16 సినిమాలు ఫ్లాపులే. 17వ సినిమా ధూమ్ తో తొలి కమర్షియల్ హిట్ ను అందుకున్నాడు అభిషేక్. బిగ్ బి కొడుకు కాబట్టి వరుసగా 16 సినిమాలు ఫ్లాపులే అయినా ఇంకా ఇండస్ట్రీలో ఉన్నాడన్న వార్తలు బాగానే చక్కర్లు కొట్టాయి.

## ధూమ్ సెట్ లో ప్రేమ

'ధూమ్' సినిమా షూటింగ్ సమయంలోనే ఐశ్వర్యతో ప్రేమలో పడ్డాడు. అంతకుముందు కరిష్మా కపూర్ తో జరిగిన ఎంగేజ్మెంట్ ను రద్దు చేసుకున్నాడు. అందమైన ఉంగరంతో ఐషకు ప్రపోజ్ చేశాడు.

## వింత హాజ

అభిషేక్ కు ఒక వింత అలవాటు ఉంది. తాను ఎప్పుడు విమాన ప్రయాణం చేసినా.. విమానాశ్రయంలో ఇచ్చే బోర్డింగ్ పాస్ ను జాగ్రత్తగా దాచుకుంటాడు. ఇప్పటివరకు కొన్ని వేల పాస్ లను సేకరించాడు.



## ఓటీటీలోకి ఎంట్రీ...

గత రెండేళ్లుగా సినిమాలలో కనిపించని 'స్టైల్ బి' హఠాత్తుగా ఓటీటీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. అమెజాన్ ప్రైమ్ లో ప్రసారమయ్యే బ్రీత్ రెండో సిరీస్ లో తానే హీరోగా, విలన్ గా నటిస్తూ ఆకట్టుకుంటున్నాడు. భవిష్యత్తులో ఓటీటీలదే ప్రధాన పాత్ర అని అందులో నటించడంలో తనమేమీ కాదని తెలిపాడు అభిషేక్. అందులోను బ్రీత్ మొదటి పార్ట్ లో మాధవన్ కీలకపాత్ర పోషించాడు. అది సూపర్ హిట్ కొట్టడంతో... రెండో సిరీస్ లో నటించేందుకు అభిషేక్ ముందుకొచ్చాడు. కూతురిని కాపాడుకునే తండ్రిగా కొత్తగా కనిపించాడు.

## డిస్లెక్సియా బాధితుడు

2007లో విడుదలైన తారేజమీన్ పర్ సినిమాలో పిల్లాడి తరహా క్యారెక్టర్ అభిషేక్ ది. తొమ్మిదేళ్ల వయసులో డిస్లెక్సియా అనే మానసిక వ్యాధి అభికి ఉన్నట్టు బయటపడింది. ఇదొక లెర్నింగ్ డిజేబులిటీ. ఈ సమస్య ఉన్నవారికి క్లాసులోని పాఠాలు త్వరగా అర్థం కావు. దీన్ని త్వరగానే అధిగమించాడు అభిషేక్.



న్యూస్  
మేకర్



"Don Ko Pakadna Mushkil He Nahī Nahī... NAMUMKIN HAI"

అయన సినిమాల్లో ఎంతోమంది విలన్లను మట్టికరిపించి హీరోగా వర్ధిల్లాడు. ఈ మధ్య ప్రాణాంతక హంతకి కరోనాను జయించి.. ఆస్పత్రి నుంచి బయటపడ్డాడు.. అయన ఎప్పటికీ బిగ్ బినే!

## కరోనాకు చెక్ పెట్టే షర్టు..

కరోనా వైరస్ దెబ్బకు ఎన్ని మార్పులు వస్తున్నాయో చెప్పేందుకు ఇదొక ఉదాహరణ. వైరస్ ను చంపగలిగే చొక్కాలు, ప్యాంట్లు వస్తే ఎంత బావుంటు? అనుకునేవాళ్లకు ఇదొక ఊరటనిచ్చే అంశం. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత దుస్తుల ఉత్పత్తి సంస్థ జోడాయిక్ కోవిడ్-19తో పాటు అనేక బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లను చంపగలిగే కొత్త టెక్నాలజీతో ఒక చొక్కాను తయారుచేసింది. వైరోబ్యాక్ అనే బయోకెమికల్ టెక్నాలజీతో దీన్ని చేశారు. బట్ట తయారైనప్పుడే యాంటీవైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ రసాయనాలను వాడతారు. ఈ చొక్కా ధరించినప్పుడు ఎవరైనా తుమ్మినా, దగ్గినా దుస్తులపై పడితే వాటిని బలహీనం చేస్తుంది రసాయనం. వ్యాప్తి వేగాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ చొక్కాలకు ముప్పు ఉతుకుల వరకు ఈ శక్తి ఉంటుంది. అయితే "ఇదేమీ కరోనాకు చికిత్సకాదు, ఈ చొక్కాలు వేసుకున్నంత మాత్రాన కరోనా రాదన్న గ్యారెంటీ ఏమీలేదు.." అని ప్రకటించింది కంపెనీ.



స్వీస్ పెడరల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ వస్త్ర పరిశోధనలో ముందుంది. ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించే చల్లటి దుస్తులను కూడా ఈ సంస్థ తయారుచేసింది. దీని సహాయంతో జోడాయిక్ కరోనా నియంత్రిత చొక్కాను మార్కెట్ లోకి విడుదల చేసింది. ఇది హైరిస్కో, క్యాటగిరీలో ఉన్న వైద్యులు, పోలీసులు, నర్సులు, ఆస్పత్రి సిబ్బంది, విమానాల్లో ప్రయాణించేవాళ్లు ధరిస్తే కొంత మేలు జరగొచ్చు. అంతేకానీ ఇదేమీ వైరస్ ను అడ్డుకునే ప్రత్యామ్నాయం కాదు.







**తెలంగాణలో కాకతీయులు నిర్మించిన ఆలయాలలో వాడిన సాండ్ బాక్స్ టెక్నాలజీని అయోధ్య రామాలయ నిర్మాణానికి వాడుకోవచ్చని.. ఇక్కడి ఆచార్యులు ఇటీవలే ఒక నివేదిక పంపారు. దాంతో మరోసారి సాండ్ బాక్స్ చర్చనీయాంశమైంది.. ఇంతకూ ఏమిటీ టెక్నాలజీ.. ఏమిటీ నిర్మాణశైలి? ఒకసారి పరిశీలిద్దాం..**



# చెక్కు చెదరదు..

వర్తమానం

తెలంగాణలో వెయ్యేళ్ల పురాతన కట్టడాలు నేటికీ చెక్కు చెదరలేదు. కాకతీయులు కట్టిన ఆలయాలపై ఇప్పటికే పరిశోధన జరిగింది. పిల్లర్లు, ఐరన్ రాడ్లు, సిమెంట్ వాడకుండానే నిర్మించారు. వీటికి 'ఇసుక'నే పునాదిగా వాడారు. వరంగల్ వేయిస్తంభాల ఆలయంలోని కళ్యాణ మంటపం నిర్మాణానికి కాకతీయులు ఏకంగా 4,500 టన్నుల ఇసుకను వాడినట్లు నిపుణులు నిర్ధారించారు. వరంగల్ లోని జాతీయ సాంకేతిక విద్య కళాశాల (నిట్) అధ్యాపకులు కాకతీయుల నిర్మాణశైలిని 'సాండ్ బాక్స్' టెక్నాలజీగా పేర్కొన్నారు. అయోధ్యలో నిర్మిస్తున్న రామాలయ నిర్మాణానికి.. ఇలాంటి సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తే తరాలు నిలిచి ఉంటుందని నిట్ రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ పాండురంగారావు, ప్రొఫెసర్ విరమణమూర్తి రామాలయ నిర్మాణ బ్రష్టుకు లేఖ రాశారు. దీంతో మరోసారి సాండ్ బాక్స్ టెక్నాలజీ వార్తల్లోకి వచ్చింది. **మూడు 'టీ'లు**

అలనాడు కాకతీయులు వ్యవసాయానికి ఆధ్యాత్మికతను జోడించి పాలించారు. వారి కాలంలో గొలుసుకట్టు చెరువులకు పెట్టింది పేరు. కాకతీయుల

రాజ్య పాలనలో మూడు 'టీ'లకు ప్రాధాన్యం ఉందంటారు ఇంజనీరింగ్ నిపుణులు, చరిత్రకారులు. వ్యవసాయం కోసం విశాలమైన చెరువు, సమీపంలోనే ఒక పట్టణం, అందులో ఒక ఆలయం నిర్మించడం ఆ రాజ్య ప్రత్యేకత. ఇలా.. టౌంక్ (చెరువు), టెంపుల్ (ఆలయం) టౌన్ (పట్టణం) కలిపితే మూడు 'టీ'లని చెబుతారు. కాకతీయుల ఇంజనీరింగ్ నైపుణ్యంలో అతి ముఖ్యమైన సాండ్ బాక్స్ టెక్నాలజీ వల్లనే హన్మకొండలోని వేయిస్తంభాల గుడి, ములుగు జిల్లాలోని రామప్ప దేవాలయం ఎనిమిది తరాలు దాటినా నేటికీ చెక్కుచెదరలేదు. చెరువు దిగువ

భాగంలో ఆలయ నిర్మాణాలు చేపట్టడం వల్లనే కుంగి పోకుండా ఉండేందుకు కాకతీయులు సాండ్ బాక్స్ టెక్నాలజీని వాడారు.

**ఇసుకే పునాది**

వెయ్యి ఏళ్ల కిందటే కాకతీయులు ఇసుకను పునాదిగా చేసుకుని, ఆలయాలను నిర్మించడం విశేషం. అప్పట్లోనే దక్షిణ భారతదేశంలో ఇలాంటి నిర్మాణశైలి ఉంది. తెలంగాణలో కాకతీయులు నిర్మించిన ఆలయాల్లో కూడా సాండ్ బాక్స్ టెక్నాలజీ బయటపడింది. వేయిస్తంభాల ఆలయ ప్రాంగణంలోని కళ్యాణ మంటపం 2006లో కుంగిపోయింది. అప్పట్లో పునరుద్ధరణ కోసం శకలాలను వెలికితీశారు. పునాదిలో పెద్ద మొత్తంలో ఇసుక వెలుగు చూసింది.

ఈ నిర్మాణశైలిపై అప్పట్లో అధ్యయనం చేశారు నిపుణులు. ఆలయ నిర్మాణం ఎలా జరిగిందంటే - 3 నుంచి 4 మీటర్ల లోతు పునాదిని తవ్వి, మట్టిని బయటికి తీస్తారు. సమీప నదుల నుంచి తీసుకొచ్చిన ఇసుకతో ఆ పునాదిని నింపుతారు. ఇసుకను బలంగా దట్టిస్తారు. పైన అందంగా చెక్కిన అడుగు ఎత్తు ఉన్న రాళ్ళను ఏడు వరుసలుగా పేరుస్తారు. ఇలా ఆలయ ప్రాంతంలోనే ఆరు అడుగుల వెడల్పుతో ప్రదక్షిణపథను ఏర్పాటు చేశారు. మరో నాలుగు వరుసల ఎత్తులో కళ్యాణ నిర్మించారు. ఇది బాల్కనీని తలపిస్తుంది. పెద్ద బండలను తొలిచి ఫ్లోర్ బీమ్స్ గా మార్చారు. వీటి మధ్య అనుసంధానం కోసం ఇసుకను ఉపయోగించారు. రెండు బీమ్స్ కు రంధ్రాలను తొలిచి కరిగించిన ఇసుకను అందులో పోయడం ద్వారా వాటి మధ్య బిగువు పెంచారు. రాళ్ళతో తయారుచేసిన రూఫ్ బీమ్స్ మధ్య ఇంటర్ లాక్ సిస్టం ఉండేట్లు తొలిచారు. ప్రదక్షిణ పథ నుంచి కళ్యాణ వరకు గోడ నిర్మాణం లాగా పెద్ద సైజు బండలను ఫిల్లర్ కమ్ వాల్ (గోడ) గా మార్చారు. కళాకృతులను చెక్కిన వెడల్పాటి

రాతి కప్పును ఉపయోగించారు. ఇసుక పునాది వల్ల భూకంపాలను తట్టుకునే శక్తి వస్తుంది. ములుగు జిల్లాలోని రామప్ప ఆలయ ప్రాంగణంలోని కామేశ్వరాలయం కుంగి పోయినప్పుడు కూడా పెద్ద మొత్తంలో ఇసుక డంప్ బయటపడింది. ఆ కాలంలో నిర్మించిన ఆలయాలు నేటికీ ఉన్నాయంటే.. ఆ ఇంజనీరింగ్ అద్భుతాన్ని అనుసరించడానికి ఇంతకంటే గొప్ప మార్గం మరొకటి ఉండదు.

- చిలుముల్ల సుధాకర్, వరంగల్ అర్బన్



6

తెలంగాణలోని కాకతీయుల ఆలయనిర్మాణ శైలిని నలభై ఏళ్లుగా పరిశీలించాను. దేశంలోని అనేక పురాతన ఆలయాలతోపాటు కాంబోడియాలోని పురాతన ఆలయాన్ని సందర్శించాను. సాండ్ బాక్స్ టెక్నాలజీ గురించి అయోధ్య రామాలయ బ్రష్టుకు నివేదిక పంపించా. వేయి స్తంభాల గుడి కళ్యాణ మంటపం పునరుద్ధరణలో కాకతీయుల టెక్నాలజీతో పాటు ఆధునిక టెక్నాలజీ గ్రాన్యులార్ ఫైల్ విధానాన్ని జోడించాం. ప్రతి 1.5 మీటర్ల దూరంలో 0.5 వ్యాసంలో 8 మీటర్ల లోతు డ్రిల్ ద్వారా రంధ్రం చేస్తాం. ఇలా 365 రంధ్రాలు చేసి వాటిలో చిన్న కంకర, ఇసుక దట్టిస్తాం. మరో వంద రంధ్రాలు చేసి, సున్నాన్ని అధిక ఒత్తిడితో పంప్ చేస్తాం. దీని ద్వారా ఇసుకను ఇసుక రాయిగా మార్చగలిగాం. కాకతీయుల సాండ్ బాక్స్ టెక్నాలజీకి ఇదీ ఆధునిక పద్ధతి. ఇలాంటి సూచనలన్నీ అయోధ్య రామాలయ నిర్మాణ బ్రష్టుకు నివేదించాం.

**- పాండురంగారావు, పూర్వ ఆచార్యులు, నిట్, వరంగల్**

ఎన్ని రోజులైంది మీ బీరువాలో బట్టల్ని సర్దుకుని... హ్యాండ్ బ్యాగ్ లు సరిచూసుకుని. చాలా మంది వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారు. టీషర్లు, నైట్ వేర్ తో గడిపేస్తున్నారు. నీట్ గా డ్రస్ చేసుకోవడం లేదు. కాబట్టి బీరువా దగ్గరికి వెళ్లడమే తగ్గింది. మీ పరిస్థితి ఇలాగే ఉంటే వెంటనే ఆప్రమత్తం కండి. ఎందుకంటే ఇది వర్షరతువు. బట్టల్లో తొందరగా తేమచేరుతుంది. చెడు వాసన పట్టేస్తాయి. కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సరి ఈ వర్షాకాలంలో కూడా మీ దుస్తుల తాజాదనాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

- స్మారక టిప్స్**
- ◆ బీరువా అరలపై పాత పేపర్ ను పరచండి. మూసి ఉన్న స్థలాల్లోని తేమను కాగితం లాగేస్తుంది.
  - ◆ మీ వార్డ్రోబ్ లో ఉప్పు పొట్లాన్ని పెట్టండి. ఉప్పు తేమని పీల్చుకుంటుంది. వీలైతే కొన్ని చాక్ పేస్ లను బట్టల మధ్య పెడితే మంచిది.
  - ◆ మెత్తని మస్లిన్ గుడ్డలో కొంత కర్పూరాన్ని పెట్టి, బీరువా అరలో పెట్టండి. తేమను తగ్గించడంతో పాటు మంచి పరిమళం వెదజల్లుతుంది కర్పూరం.

## వర్షాకాలం... దుస్తులు భద్రం

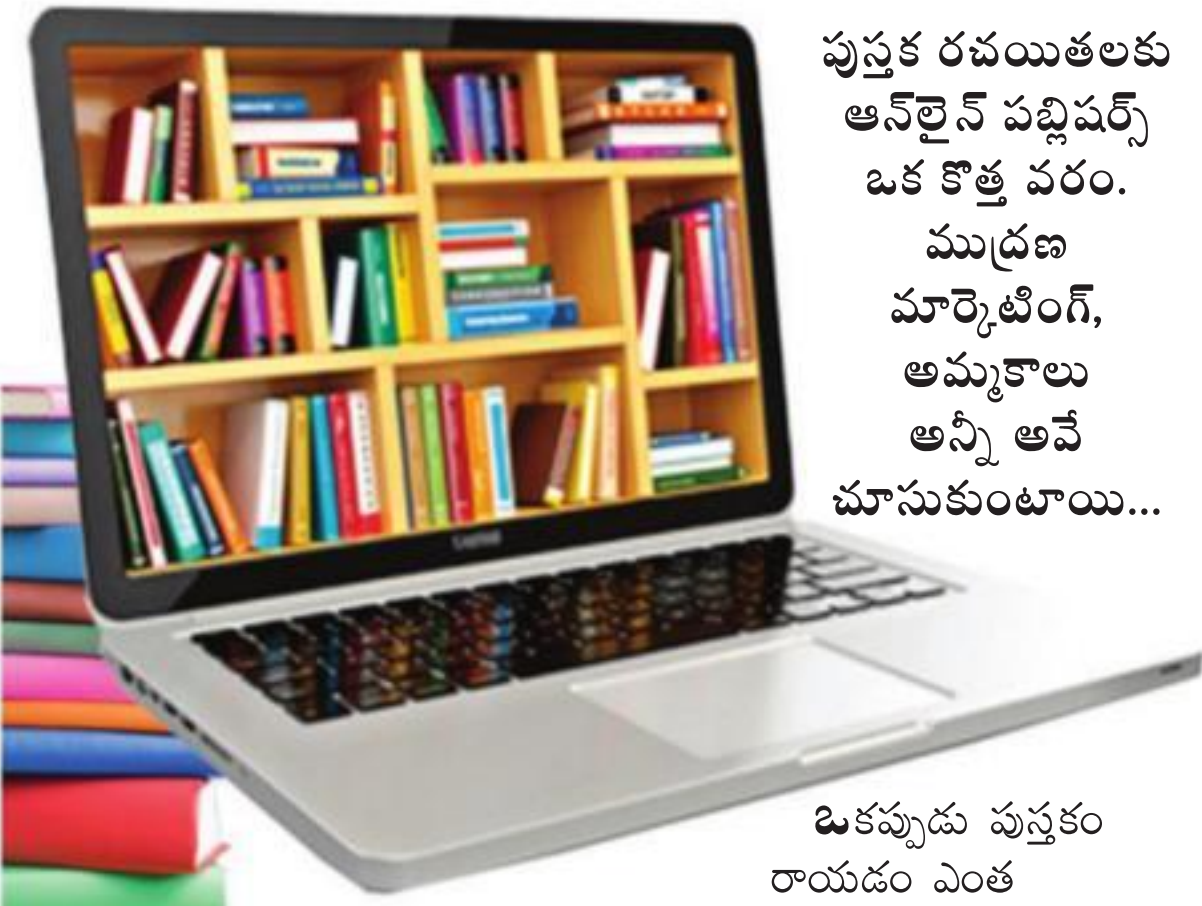
- ◆ బీరువాలో ఓ మూల ఎండిన వేప ఆకుల్ని పెట్టడాన్ని మన అమ్మమ్మల కాలం నుంచి చూస్తూనే ఉన్నాం. సూక్ష్మక్రిములు మీ దుస్తుల దగ్గరికి రాకుండా వేప ఆకులు కాపాడతాయి.
  - ◆ మీ దుస్తుల్ని తాజాగా ఉంచి చక్కటి సువాసనతో ఉండేలా చేస్తాయి నాప్తలీన్ గుండ్లు.
- ఫంగస్ కు చెక్ పెట్టాలంటే..**
- గాలిలో తేమ పెరగడం, తగిన వెలుతురు లేకపోతే వెంటనే ఫంగస్ లు పెరుగుతాయి. అందుకే మీ బీరువాను పూర్తిగా గోడకు ఆనించకుండా కాస్త ఖాళీ స్థలం వదలండి. ఏవైనా దుస్తుల్ని కొన్ని నెలల వరకూ మీరు ధరించరని తెలిసినప్పుడు వాటిని నీల్ చేసి దాచిపెట్టడం మంచిది. అలాగే నెలా నెలా బీరువాలోని బట్టలన్నిటినీ తీసి దులిపి, వీలైతే కాసేపు ఎండలో ఆరవేసి మళ్ళీ లోపల పెట్టడం మంచిది. దీని వల్ల బట్టలు పదిలంగా ఉంటాయి.



## బ్యాగులూ... చెప్పుల కోసం

- ★ దుస్తుల గురించే కాదు మాన్ సూన్ వచ్చిందంటే హ్యాండ్ బ్యాగ్ లు, షూ, చెప్పుల సంరక్షణపై కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధపెట్టాలి. అవి లెదర్ అయినా వస్త్రాలతో చేసినవైనా కూడా కేర్ తీసుకోవాల్సిందే.
- ★ షూలు, బ్యాగులలో సిలికా జెల్ ప్యాకెట్ లను ఉంచి వాటిని భద్రపరచండి. సిలికా తేమను పీల్చుకుని దుర్గంధాన్ని నిరోధిస్తుంది. ప్లాస్టిక్ కవర్లు లెదర్ బ్యాగులకి హానిచేకూరుస్తాయి. కాబట్టి మస్లిన్ బ్యాగులే మంచివి.
- ★ అప్పుడప్పుడూ హెయిర్ డ్రయర్ తో షూలు, బ్యాగుల దుమ్ము దులుపుతూ ఉండాలి.
- ★ షూలు, బ్యాగులు భద్రపరచిన ర్యాకుల్లో కూడా నాప్తలీన్ గుండ్లు, కర్పూరం, ఉప్పు పొట్టాలని పెట్టడం మంచిది.





పుస్తక రచయితలకు  
ఆన్‌లైన్ పబ్లిషర్స్  
ఒక కొత్త వరం.  
ముద్రణ  
మార్కెటింగ్,  
అమ్మకాలు  
అన్నీ అవే  
చూసుకుంటాయి...

ఒకప్పుడు పుస్తకం  
రాయడం ఎంత

కష్టమో దాన్ని అమ్మవేయించడమూ అంతే గగనం. కానీ, నేడు ఆన్‌లైన్ ముద్రణా సంస్థలు రచయితలను విశేషంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి కవర్‌పేజీ డిజైనింగ్ నుంచి మార్కెటింగ్ వరకూ అన్నీ వాళ్లే చూసుకుంటారు. మీరు డబ్బు చెల్లిస్తే చాలు. ఎంతో మంది రచయితలు తమ తొలి కథ ప్రచురణకు చెప్పుల రిగేలా తిరిగామని అక్కడా ఇక్కడా చెప్పడం వింటూనే ఉన్నాం. ఇప్పుడు ఆ రోజులు పోయాయి. ఇంటర్నెట్ ముంగిట్లో ఎన్నో సెల్ఫ్ పబ్లిషింగ్ సంస్థలు. కొత్త, పాత రచయితలను ప్రోత్సహించడంలో ముందుంటున్నాయి. దాదాపుగా పదేళ్లుగా ఈ ఆన్‌లైన్ ముద్రణాలయాల రచయితలకు సేవలందిస్తున్నాయి. **వివిధ ప్యాకేజీలు** రచయిత చేయవలసినదల్లా సెల్ఫ్ పబ్లిషింగ్ సంస్థను ఎంచుకొని, వాటికి ఆన్‌లైన్‌లో తన రాత ప్రతులను పంపడమే. డిజిటల్ సొంతంగా చేయించుకొని, ట్రాఫ్ రీడింగ్ చూసుకొని ముద్రణ సహాయం తీసుకోవాలంటే తెలుగులో అయితే గౌతమి యూనికోడ్‌లో పంపాల్సి ఉంటుంది. ఇక పూర్తి బాధ్యతను పబ్లిషర్ తమ భుజాలపై వేసుకుంటారు. ముఖ చిత్రం నుంచి పుస్తకం విడుదల, మార్కెటింగ్ వరకూ అంతా వారే చూసుకుంటారు. పబ్లిషింగ్ సంస్థలు వివిధ రకాల ప్యాకేజీలను ఆఫర్ చేస్తున్నాయి. పుస్తకం సైజు, పేజీల సంఖ్య, కాపీల సంఖ్య అవసరమైన సేవల ఆధారంగా రచయిత ప్యాకేజీని ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.



కేవలం మూడు వారాల్లో పుస్తక ముద్రణ పూర్తవు తుందని చాలా సంస్థలు పేర్కొంటున్నాయి. వీటికే సొంత ఆన్‌లైన్ అమ్మకాల వ్యవస్థ ఉన్నందువల్ల పుస్తకం పాఠకులకు వెంటనే పరిచయమైపోతుంది. ఆమెజాన్, ఫ్లిప్‌కార్డ్ లాంటి ఇ- మార్కెటింగ్ సంస్థలతో ఒప్పందాలున్నందున వాటి కస్టమర్లకు కూడా పుస్తక పరిచయం ఏర్పడుతుంది.

అత్యధికంగా అమ్ముడైపోయిన పుస్తక రచయితలకు నగదు బహుమతులు కూడా ఇస్తుంటారు. ఈ పోటీలో విజయం సాధించేందుకు రచయితలు సొంతంగా సమీక్షలు, చర్చాగోష్టిలు నిర్వహిస్తారు. ప్రచురణ సంస్థలు కూడా రచయితల్ని మార్కెటింగ్ ప్రమోషన్లలో భాగం కావాలనే భావిస్తాయి. ఒకవేళ రచయితలకు ఆర్థిక స్తోమత లేకపోతే వారి రచన సంస్థలకు నచ్చితే సంస్థయే తక్కువ ఖర్చుతో పుస్తకాన్ని ప్రచురిస్తుంది. దానికి సంస్థ 70 శాతం కమీషన్ తీసుకుని రచయితకు మిగతాది చెల్లిస్తుంది.

# రచయితల నేస్తాలు...

## ఆన్‌లైన్ పబ్లిషర్స్

తెలుగులోనూ...

మన దేశంలో ప్రస్తుతం ఇలా ఆన్‌లైన్ ముద్రణ సేవలు అందించే సెల్ఫ్ పబ్లిషింగ్ సంస్థలు పది వరకూ ఉన్నాయి. వీటిల్లో బ్లూ రోజ్, నోషన్ ప్రెస్ అనే రెండు సంస్థలు ముందున్నాయి. చెన్నై కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న నోషన్ ప్రెస్ 2012లో మొదలైంది. ముగ్గురు యువ ఇంజనీర్లు సంయుక్తంగా దీనిని నిర్వహిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకూ పది వేల భారతీయ రచయితల పుస్తకాల్ని వీరు ప్రచురించారు. అయిదు లక్షలకు పైగా వివిధ రకాల పుస్తకాలు ప్రచురితమయ్యాయి. 2019లో ఈ సంస్థ టర్నోవర్ రూ. 100 కోట్లు. అమ్మకాల ఆధారంగా ఆయా రచయితలకు నగదు బహుమతి కూడా వీరు అందిస్తున్నారు. ఇంగ్లీష్, హిందీ, తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, పంజాబీ, గుజరాతీ, మరాఠీ భాషల్లో



పుస్తకాలను వీరు ముద్రిస్తున్నారు. దిల్లీ కేంద్రంగా గల బ్లూ రోజ్ సంస్థ 2015 నుంచి సేవలందిస్తోంది. ఏరోనాటికల్ ఇంజనీర్ సయ్యద్ హర్షద్ దీనిని రూపొందించాడు. యాభై వేల మంది రచయితలు ఈ సంస్థ ద్వారా సేవలందుకున్నారు. నెలకు 200 నుంచి 250 వరకూ పుస్తకాలను బ్లూరోజ్ ముద్రిస్తోంది. భారతదేశంలో చదివేవారి కన్నా రాసేవారే ఎక్కువ అని ఫౌంటెన్ హెడ్ రచయిత ఇయాన్ రాండ్ ఓసారి చమత్కరించారు. ఎంతో మంది రచయితలు ఉన్నా తెలుగులో పూర్తిస్థాయి సెల్ఫ్ పబ్లిషింగ్ సంస్థ లేదు. ఈదేశగా ఆలోచించవలసిన అవసరం ఉంది. - బి.నర్సన్, 9440128169

### అనుభవపు అనుభవం

కనిపించని దూరాలనుండి  
కెరటాలు పరుగెత్తుకొస్తున్నట్టు  
ఉరికొరికి వస్తున్న భావాలు

రాత్రి పగలా లానే  
ఎవరి ప్రమేయమూ లేకుండా  
కలలా వచ్చి పోతున్నాయి

దూరం నుండే  
అన్నన్ని చెట్ల కొమ్మల చేతులు  
ఊపుతూ ఆహ్వానిస్తూనే ఉన్నాయి

సముద్రాల్ని తాగుతూ తాకుతూ  
పైకి లేస్తున్న మేఘాల్లా  
జ్ఞాపకాల సంచలనాలు

క్షణ క్షణం  
జీవితాన్ని మింగుతున్న  
సమయం ధ్వని

పగటికంటే  
రాత్రి సముద్రాలే  
భయ పెడుతున్నాయి

ఘనీభవించిన సరస్సులా  
మారుతోన్న  
మనస్సు

ఒకప్పుటి విత్తనం  
చెట్టులా విస్తరించినట్టు  
నేను

గమ్యం చేరేవరకూ  
ఏ ఉనికిలో ఉన్నా  
మొదలెట్టి కొనసాగించే  
రెండు సూత్రాలు మీదే  
సాగుతోంది యాత్ర

- ముకుంద రామారావు  
99083 47273



### రోబో ఛీర్ లీడర్లు

కొన్ని దేశాలు కట్టుబట్టిమైన ఏర్పాట్ల మధ్య మైదానాల్లో క్రీడల పోటీలను ఇప్పుడేప్పుడే నిర్వహిస్తున్నాయి. ప్రేక్షకులను మాత్రం అనుమతించడం లేదు. కానీ, వాళ్ల ఫోటోలను పెట్టి స్టేడియంలో మనుషులు ఉన్నట్టుగా చేస్తున్నారు. అయితే ఛీర్ లీడర్లు లేకపోతే ఆట గాళ్లు ఉత్సాహంగా ఆడగలరా? అందుకే జపాన్, చైనా దేశాలలో రోబో ఛీర్ లీడర్లని రంగంలోకి దింపారు. క్రీడాకారులను ఉత్సాహపరిచేందుకు ఈ రోబోలు గట్టిగానే ప్రయత్నిస్తున్నాయి.

శ్రీనగర్‌లోని దాల్ సరస్సు అందాలను వర్ణించడానికి మాటలు చాలవని ఎంతో మంది కవులు ఒప్పేసుకున్నారు. చుట్టూ హిమాలయ పర్వతాలు కనువిందు చేస్తుంటాయి. అక్కడి హాజీబోట్లలో కొన్ని కుటుంబాలు నివసిస్తుంటాయి. వాళ్ల రవాణా, వ్యాపార వ్యవహారాలన్నీ పడవల మీదే. ఒక్కోరుతువులో ఒక్కోలా ఉండే దాల్ సరస్సు ప్రస్తుతం కలువ పూల మొక్కలతో పచ్చని దుప్పటి కప్పినట్టుగా కనవిందు చేస్తోంది.



### భక్తులు లేకుండానే...

శ్రీలంకలో ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందిన పుణ్య క్షేత్రం క్యాండీ. ఇక్కడి శ్రీదలిదమాలిగవ ఆలయంలో ఉన్న బుద్ధుడి దంతానికి నిత్యం పూజలు జరుగుతూనే ఉంటాయి. ఇక్కడ ఏటా పెరహెరా పేరున పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. దేశవిదేశాల నుంచి టూలిస్టులు వస్తుంటారు. ఈ ఏడాది అంతే పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవాలు నిర్వహించారు. కానీ భక్తులను మాత్రం అనుమతించలేదు.

### కలువ పూల లోగిలి



### బిట్ బ్యాంక్

నగరాలలో సైకిళ్లు, పాదచారులను పెంచేందుకు వివిధ దేశాలలో అనేక ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. యునైటెడ్ కింగ్ డమ్‌లో ఇటీవలే 'మిని హోలాండ్' పద్ధతిని ప్రవేశపెట్టారు. ఇందులో ఏ వాహనం ఎందులో నడపాలో గుర్తులు, జీర్ణా చారలూ ఉంటాయి. ఎలాంటి వాహనాలైనా కూడళ్ల దగ్గరకి వచ్చేసరికి నెమ్మదించాలి. పాదచారులు, సైకిస్టులకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వాళ్లు దాటిన తరువాత ముందుకు వెళ్లాలి. నెదర్లాండ్స్‌లో విజయవంతమైన ఈ మోడల్‌ను బ్రెటన్‌లో ప్రవేశ పెట్టడం విశేషం.

### కూడళ్లలో వృత్తాలు





# 'చిక్' చీకా ఎరిగాడు..

**కుబేర సి.కె. రంగనాథన్,**

**చిక్ షాంపూ అభివృద్ధి, కవిన్ కేర్ వ్యవస్థాపకులు**

**జూన్ 1998... 'శివ' సినిమా షూటింగ్ లొకేషన్, పబ్లిక్ స్కూల్, సికింద్రాబాద్.**

**'బ్యూటీఫుల్, ఫోటో బాగా వచ్చింది' అని నాగార్జున, అమలకి చెప్పి ప్యాకప్ అన్నాడు రామ్మోహన్ వర్మ.**

**'మేడం, మీకోసం ఎవరో పారిశ్రామికవేత్త మద్రాస్ నుండి వచ్చాడు, రెండు గంటలు అయ్యింది. బయట నిరీక్షిస్తున్నాడు' అని సిక్రటరీ అమలకు చెప్పాడు.**

**'మేడమ్, నేను చిక్ షాంపూ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ను.**

**మా షాంపూ ప్రచారానికి మీరు ప్రకటనలు చేస్తే**

**బాగుంటుంది. ఈ అగ్రిమెంట్ చదివి సంతకం**

**పెట్టండి' అన్నాడు సి.కె.రంగనాథన్. చిక్**

**షాంపూను గ్రామీణస్థాయికి తీసుకెళ్ల..**

**రెండువేల కోట్లకు అభివృద్ధిగా**

**మాలిన ఆయన ప్రయాణం**

**ఆసక్తికరం..**

అమ్మోవాడు. వాటికి ఎంతో ప్రాచుర్యం లభించింది. ఈ క్రమంలో ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి సొంతంగా షాంపూను తయారుచేశాడు. అలా వెల్వెట్ షాంపూ మనుగడలోకి వచ్చింది. దేశవ్యాప్తంగా పేదలకు ఈ సాచేలను అందివ్వాలన్న అతని లక్ష్యం కలగానే మిగిలింది. 1979లో మరణించాడు.

**పదోపదికే..**

అన్నదమ్ములకు అంత తెలివితేటలు లేకపోవడం, తనకు ఆంగ్లం రాకపోవడం వల్ల రంగనాథన్లో ఆత్మన్యూనతాభావం ఏర్పడింది. అతని ఒంటరితనం, బిడియం, న్యూనత .. పక్షులపై ప్రేమను పెంచుకునేలా చేశాయి. పావురాలు, రామచిలకలను తెచ్చి పెంచేవాడు. కొన్నాళ్ళకు పెరట్లో చిన్న కందకం తవ్వి రంగు రంగుల చేపలను తెచ్చి పెంచాడు. చూస్తూండగానే అతని జంతు సంపద 500 జతల పక్షులు, వెయ్యి చేపలకు చేరింది. దాణాకు డబ్బు బాగా ఖర్చు అయ్యేది. ఇంట్లో వాళ్లు మొదట్లో ప్రోత్సహించినా అవే తన లోకంగా చేసుకుని గడవడం.. తల్లిని కలవర పెట్టింది. ఓ రోజు ఆమె కోప్పడింది. చేసేదిలేక వాటిని వదిలించుకొందాం అనుకున్నాడు, కానీ అతనికి ఓ ఆలోచన తట్టింది. వెంటనే రోడ్డు మీద బోనుల్లో, గాజు సీసాల్లో పక్షులను, చేపలను పెట్టి లాభసాటిగా అమ్మి.. పదో ఏటే సంపాదన రుచి చూడసాగాడు.

చిన్నికృష్ణన్ మరణించే నాటికి కొడుకుల్లో ఒకరు మెడిసిన్, మరొకరు లా, ఇంకొకరు ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నారు. తండ్రికి వ్యాపారంలో సహాయపడాలని రంగనాథన్ బీఎస్సీ కెమిస్ట్రీలో చేరాడు. తండ్రి వ్యాపారం మూసేసి ఆస్తులు పంచుకుందామనుకున్నారు పిల్లలు. ఇంతలో స్టేట్ బ్యాంక్ నుండి నోటీస్ వచ్చింది. తండ్రి వ్యాపారం కోసం తీసుకున్న రూ.2 లక్షల బ్యాంకు రుణం చెల్లించాలని లేదా తనఖాగా పెట్టిన వాళ్ల ఇంటిని వేలం వేస్తామన్నది దాని సారాంశం. తండ్రి గుర్తుగా వంశపారంపర్యంగా వచ్చిన ఇంటిని వేలం వేయకుండా ఉండటానికి, అన్నదమ్ములు తమ ఉద్యోగాలను విడిచిపెట్టి సంస్థను నడపడానికి నడుం బిగించారు. తండ్రి రూపొందించిన 'వెల్వెట్ షాంపూ'ను అభివృద్ధి చేయడానికి ఆకర్షణీయమైన వాణిజ్య ప్రకటనలు గుప్పించారు. ఉత్పత్తి, పంపిణీ వ్యవస్థను పటిష్టం చేశారు. మంచి ఆదరణ లభించింది.

**ఆఫీసులో కలిసంగా..**

బీఎస్సీ కెమిస్ట్రీ చదివాడు కాబట్టి వెల్వెట్ షాంపూ ఉత్పత్తి బాధ్యత, పర్యవేక్షణ రంగనాథన్పై వేశారు అన్నదమ్ములు. అప్పటివరకు సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో కార్మికులు పాడిందే పాటగా సాగింది. ప్లాక్టరీలో కార్మికులు పని వదిలేసి నవలలు చదవడం, పని ఎగ్గొట్టడం కంటపడింది. కలిసంగా ఉండకపోతే సంస్థ మనుగడకే ముప్పుని అర్థమయ్యింది. పని దొంగలను రెండ్రోజులు విడుల నుండి తొలగించాడు. దాంతో మిగతావాళ్లు దారికి వచ్చారు. అలా ఎన్నో నిర్వహణ పాఠాలు నేర్చుకున్నాడు. స్వతంత్ర భావాలున్న రంగనాథన్కు ప్రతీ విషయంలో అన్నదమ్ములతో అభిప్రాయభేదాలు వచ్చేవి. ఎంత సర్దుకుందామన్నా అంతరాత్మ ఒప్పుకోవడం లేదు. వెల్వెట్ షాంపూ లాభాలను తెచ్చినా రంగనాథన్కు సంతృప్తి కలగలేదు. స్వయంగా వ్యాపారాన్ని పునాదులతో సహా నిర్మించి విజయాన్ని రుచి చూడాలనుకున్నాడు. ఓ రోజు ఇల్లు వదలి పెట్టాడు. తండ్రి ఆస్తిలో, వెల్వెట్ షాంపూ సంస్థలో చిల్లిగవ్వ కూడా అక్కరలేదని చెప్పాడు. రూ.15 వేలతో ఇల్లు విడిచిపెట్టి అదే వీధిలో ఓ గదిని అద్దెకి తీసుకున్నాడు. మూడు వేల

రూపాయలతో షాంపూ ప్యాకింగ్ యంత్రాన్ని కొనుగోలు చేశాడు. కొన్ని రోజులు ప్రయోగాలు చేసి కొత్త షాంపూ ఫార్ములా తయారు చేశాడు. తండ్రి పేరు చిన్నికృష్ణన్ వచ్చేలా ఆ షాంపూకి 'చిక్' అని పేరు పెట్టాడు.

**వ్యాపార సూత్రాలు**

నూటా యాభై చదరపు అడుగుల గదిలో చిక్ షాంపూ సంస్థ పుట్టింది. అప్పటి వరకు కారులో తిరిగిన వ్యక్తి ఇప్పుడు సైకిల్పైన ప్రతీ దుకాణానికి వెళ్లి చిక్ షాంపూ పంపిణీ చేయడం మొదలుపెట్టాడు. చిన్నప్పటి నుంచీ ఆంగ్లం రాకపోవడం అతని బలహీనత. ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవాలని గట్టిగా అనుకున్నాడు. ఉదయం అంతా ఉత్పత్తి చేయడం, మధ్యాహ్నం దుకాణాలకు సరఫరా చేసి రాత్రిళ్ళు ట్యూషన్కి వెళ్లి ఆంగ్లం నేర్చుకునేవాడు. కొన్ని మేనేజ్మెంట్ కోర్సులు చేసి అపార జ్ఞానం సంపాదించాడు. ఎనభైల వరకూ షాంపూలను ధనికవర్గం మాత్రమే ఉపయోగించేది, మధ్యతరగతి కుటుంబాలు కుంకుడు కాయ, శీకా కాయ వాడేవారు. అప్పటివరకు లగ్జరీ వస్తువుగా ఉన్న షాంపూను చిక్ పేరుతో అర్థ రూపాయికి అమ్మడం మొదలెట్టి .. భారతదేశ మధ్యతరగతి వినియోగదారులను ఆకట్టుకుంది కంపెనీ.

చిక్ మార్కెట్లోకి ప్రవేశించేటప్పటికి, వెల్వెట్ షాంపూ పంపిణీని గోద్రెజ్ సంస్థకు కాంట్రాక్టు ఇచ్చారు అతడి అన్నదమ్ములు. హిందూస్తాన్ లీవర్, నన్సిల్స్, పాండ్స్ షాంపూలను ఎదుర్కోవాలంటే చిక్కి పెద్ద చిక్కే. అప్పటివరకు బహుళజాతి సంస్థల షాంపూ సీసాలు పట్టణాలలో కిరాణా, డిపార్ట్మెంటల్ స్టోర్లకే పరిమితం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కిరాణా, పాన్షాపుల ద్వారా ఓ ప్యాకెట్ను ఒక్క రూపాయికి విక్రయించేవాడు. సైకిలేసుకొని పల్లె పల్లెకు వెళ్లి ఏ బ్రాండ్పైనా సరే ఐదు ఖాళీ షాంపూ ప్యాకెట్లను కస్టమర్లు ఇస్తే.. ఒక చిక్ షాంపూ ఉచితంగా ఇస్తామని ప్రకటించాడు. తొలి నెలలో 20 వేల సాచేలు అమ్ముడయ్యాయి. ప్రజల్లోకి చిక్ షాంపూ పేరు వెళ్ళింది అని నిర్ధారించుకున్నాక, ఐదు చిక్ షాంపూ సాచేలను ఇచ్చి ఒక చిక్ షాంపూను ఉచితంగా పొందమని ఊరించాడు. ఆ దెబ్బకు నెలకు 12 లక్షల సాచేలు అమ్ముడయ్యాయి. హిందుస్తాన్ లీవర్ లాంటి సంస్థలు కూడా గ్రామీణ మార్కెట్ శక్తిని గ్రహించాయి. అప్పటికే గ్రామీణ వినియోగదారులు చిక్ బ్రాండ్ షాంపూకి అలవాటుపడిపోయారు. దేశీయ బ్రాండ్గా చిక్ షాంపూను అభివృద్ధి చేయాలంటే మూలధనం అవసరం. తాకట్టు పెట్టడానికి ఆస్తి లేక పోతే ఏ బ్యాంకూ రుణం ఇవ్వదు. కానీ, క్రమం తప్పకుండా పన్నుకట్టి ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్స్ దాఖలు చేయడం వల్ల.. విజయా బ్యాంక్ మేనేజర్ని ముగ్గుడిని చేసింది. రంగనాథన్కు రూ. 25 వేలు రుణం మంజూరు చేశాడాయన. 1989 నాటికి చిక్ షాంపూ అమ్మకాల టర్నోవర్ కోటి రూపాయలకి చేరుకుంది. అప్పట్లో బ్రాండ్ అంబాసిడర్ సినీనటి అమలతో ప్రకటనలు గుప్పించాడు. ఏడాదిలో టర్నోవర్ రూ.12 కోట్లకు చేరింది. వినియోగదారుల నాడి

తెలుసుకున్నాక సంస్థ విస్తరణకు శ్రీకారం చుట్టాడు. నైలు షాంపూ, కార్మిక శీకా కాయ సోప్, స్పిన్ టాల్క్, పౌడర్, డియోడరెంట్, ఫెయిర్ ఎవర్ క్రీమ్, మీరా షాంపూ, హెర్బల్ పౌడర్, కొబ్బరినూనె, హెర్బల్ ఆయిల్, కండీషనర్, హెయిర్వాష్ పేస్ట్ వంటి ఉత్పత్తులను పరిచయం చేశాడు. ట్రింగోల్ పేరు మీద షా వాలెస్ సంస్థ హెర్బల్ పౌడర్ అమ్మేది. పోటీగా మీరా హెర్బల్ పౌడర్ తీసుకొచ్చి.. ఏడాదిలో 95 శాతం మార్కెట్ వాటా సొంతం చేసుకున్నాడు. 1998లో బ్యూటీ కార్నిటెక్స్ లిమిటెడ్ అన్న సంస్థ పేరును కవిన్ కేర్ (సికే)గా మార్చాడు.

**రెండువేల కోట్లకు..**

చిక్ షాంపూ విజయవంతం అయ్యాకా ఆ ఊపుతో మినరల్ వాటర్ మార్కెట్లో 'మినర్వా' బ్రాండ్తో ప్రవేశించాడు. అయితే అది బెడిసికొట్టింది. వ్యాపార విస్తరణపై దృష్టి పెడుతూ 'మా ట్రూత్స్' గార్మెన్ నమ్మకీన్సను, రుచి అగ్రో ఫుడ్స్ను కొనుగోలు చేశాడు. దేశవ్యాప్తంగా డైయరీలను సముపార్జన చేసి పాడి వ్యాపారానికి నాంది పలికాడు. వెజ్నేషన్ పేరుతో గోలుసుకట్టు రెస్టారెంట్లను, గ్రీన్ ట్రిండ్స్ బ్రాండ్ మీద సెలూన్లను నెలకొల్పాడీయన. ఇక, వెనక్కి తిరిగి చూసుకొనే పరిస్థితే రాలేదు.

రూ.15 వేలతో ప్రారంభమైన చిక్ ప్రస్థానం.. నేడు 2000 కోట్ల రూపాయల టర్నోవర్కు చేరుకుంది. నలభై ఏళ్ళక్రితం అట్టడుగు వర్గం కోసం షాంపూలను అందించినట్లే, కరోనా కష్ట కాలంలో కవిన్కేర్ హ్యాండ్ శానిటైజర్లను (2ఎంఎల్) సాచే ప్యాక్లో విడుదల చేసింది సంస్థ. కేవలం రూపాయికే అమ్ముతోంది. రంగనాథన్ తండ్రి దగ్గర నేర్చుకున్న సాచేల పాఠాన్ని ఈనాటికీ మరువలేదు.

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

తమిళనాడులోని కడలూరులో లెక్కల మాస్టారుగా జీవనం సాగించేవాడు ఆర్.చిన్నికృష్ణన్. ఆయన భార్య హేమ. వారికి నలుగురు కొడుకులు. అందులో మూడో కొడుకే రంగనాథన్. చిన్నికృష్ణన్ ప్రస్థానం ఎంతో ఆసక్తిదాయకం. తరగతిలో పేద విద్యార్థులు ఎప్పుడూ గైర్జాజరపడం అతన్ని ఆలోచింపజేసింది. టైపాయిడ్, మలేరియా, మెదడువాపు, కళ్ళు - చెవుల ఇన్ఫెక్షన్తో ప్రజలు బాధపడే రోజులవి. పేదరింటి పిల్లలు ఔషధాలు కొనలేక మంచాన పడేవారు. ఉద్యోగం వదిలేసి వేల్ ఫార్మా అనే సంస్థను స్థాపించాడు. అనేక రోగాలను నయం చేసే ఔషధ కారకాలను చిన్న సీసాలలో పెట్టి, సైకిల్ మీద వెళ్లి పల్లెల్లో అమ్మేవాడు. పెద్ద డబ్బాలూ, సీసాలను నిరుపేదలు కొనుక్కోలేరు. చిన్న పొట్లాలను చేసి అమ్మితే సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉంటాయన్నది చిన్నికృష్ణన్ తాపత్రయం. ఓ రోజు రైల్వో ప్రయాణిస్తుండగా పై బెడ్ నుండి సూట్ కేసు కింద పడింది. పెట్టె లోపలున్న సీసాలోంచి నూనె కారిపోయి భార్య చీరలన్నీ పాడైపోయాయి. ఆ సంఘటన అతన్ని ఆలోచింపజేసింది. ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి ప్లాస్టిక్ షీట్లలో ద్రవ, మన పదార్థాలు నింపి మౌల్టింగ్ ద్వారా రెండు వైపులా సీల్ చేసి తొలిసారిగా 'సాచే'ని రూపొందించాడు.

**ఆసక్తి లేదు...**

రంగనాథన్కు చిన్నప్పటి నుంచి చదువు మీద ధ్యాస తక్కువే. చిన్న వ్యాపారం చేయడానికి తగిన చదువు వస్తే చాలనుకుని తల్లిదండ్రులు రంగనాథన్ను తమిళ మాధ్యమంలో చేర్చారు. రంగనాథన్ మాత్రం పొలాల్లో పిల్లలతో కలిసి బావుల్లో ఈత కొట్టడం, గిల్లి-దండా ఆడడం చేసేవాడు. అక్కడ తన కొడుకు వయసు పిల్లలు చింపిరి జుత్తుతో ఉండడం చూసి చిన్నికృష్ణన్ జాలి పడ్డాడు. మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే తేనె, పళ్ళపొడి, టాల్కమ్ పౌడర్లు, కొబ్బరినూనె, షాంపూలను కూడా ఐదు, పది గ్రాముల సాచేలలో ప్యాక్ చేసి పల్లెల్లో



# సెక్యూరిటీని సెక్యూరిటీలా చూడాలి

గతవారం నా వ్యాసం చూసి మన పోలీసులంటే మీకు అంత చిన్నచూపా? అని కొందరడిగారు. ఎంతమాత్రం కాదు, మనవద్ద నెలకొన్న వ్యవస్థ గురించి రాశానంతే. మన భద్రత గురించి మనం పట్టుదలగా వుంటే భద్రతా సిబ్బంది కూడా హెచ్చరికగా వుంటారు. వాళ్లను భద్రత కోసం కాకుండా, స్టేటస్ సింబల్గా ప్రదర్శించుకుంటూ వుంటే వాళ్లూ తుప్పు పట్టిపోతారు, సమయానికి పనికి రాకుండా పోతారు. ఎమ్మెల్యే కాగానే చాలామంది తమకు ప్రాణహాని వుంది, గన్మ్యాన్ కావాలని అడుగుతారు. అతన్ని వ్యక్తిగత సహాయకుడిగా వాడుకుంటారు. ఈ హడావుడిలో గన్ ఎక్కడ పెట్టాడో అతనూ మర్చిపోతాడు. అనేక సందర్భాల్లో ఎమ్మెల్యేలపై దాడి జరిగినప్పుడు అంగరక్షకుడు అక్కరకు రాలేదని వార్తలు వస్తూనే వున్నాయి. అయినా వీళ్ల ధోరణి మారటం లేదు.

ఈ నాయకులకు భద్రతా ఏర్పాట్లు ఎప్పుడు నచ్చుతాయో, ఎప్పుడు నచ్చవో తెలియదు. అప్పటి దేశ ఉపాధ్యక్షులు హిదాయతుల్లా గారి వద్ద పనిచేసే రోజుల్లో ఆయనతో పాటు బొంబాయి వెళ్లి గవర్నరు ఆహ్వానంపై రాజ్ భవన్ లో ఉన్నాను. ఆ ప్రాంగణంలోనే చుట్టూ తోట వున్న ఓ కాటేజీలో బస. హిదాయతుల్లా గారిని చూడడానికి ఆనాటి ముఖ్యమంత్రి అంతులే వచ్చారు. నడిచిరావడం చేత ఆయాసపడుతూ రిసీవ్ చేసుకోవడానికి వెళ్లిన నాపై తన కోపాన్ని ప్రదర్శించారు. “ఎవరిక్కడ ఏర్పాట్లు చూస్తున్నది? నా కారు ఎక్కడో ఆపేసి, నన్నింత దూరం నడిపించారేమిటి?” అని దాదాపు అరిచారు. నేను శాంతంగానే... భద్రతా ఏర్పాట్లు చూసేది రాష్ట్రప్రభుత్వపు సెక్యూరిటీ స్టాఫ్ అని గుర్తు చేశాను. ముఖ్యమంత్రి ఆయన కాబట్టి యింకేం చేయలేక కోపం దిగమింగారు.

ఎవరైనా ప్రజాదరణ గల పెద్ద నాయకులు వచ్చినపుడు చూడడానికి, వినడానికి జనం విరగబడతారు. పోలీసులు వారిని అదుపు చేయడానికి నానా కష్టాలు పడతారు. ప్రజలు వాళ్లపై విసుగు చూపిస్తుంటారు. అది చాలన్నట్లు ఈ నాయకులు భద్రతా వాహనం దిగిపోయి, పోలీసుల నుద్దేశించి “నాకూ, ప్రజలకూ మధ్య అడ్డుగోడలా మీరెందుకు?” అంటూ జనాల వద్దకు వెళ్లి ‘పేక్ హాండ్ లు యిచ్చేస్తూ వుంటారు. ఇక ప్రజలు తమ నాయకుణ్ణి మెచ్చుకుంటూ, పోలీసులను తిడుతూ నినాదాలు యిస్తారు. జరగరానిదేదైనా జరిగితే తమకు మాట వస్తుంది కదాని పోలీసులు పాపం గడగడలాడుతూ వుంటారు. పోలీసులకు పని అప్పగించినదీ తామే, దాన్ని వారు చేయకుండా ‘గ్యాలరీ ప్రేక్షకుల’

మెప్పుకోసం అడ్డుపడుతున్నదీ తామే అని యీ నాయకులు గ్రహించరు. జవహర్ లాల్ నెహ్రూ దగ్గర్నుంచి యీ సమస్య వుండేది. ఆయన కూడా ఉన్నట్టుండి జనంలోంచి ప్రజల మధ్యకు దూకేవాడు. ముందుకు దూసుకుని వస్తున్న జనాల్ని పోలీసులతో బాటు వెనక్కి నెట్టేవాడు. నిజానికి ఆ పని ఆయనది కాదు. కానీ ప్రజలు ఆయన ‘సింప్లిసిటీ’ని చూసి జేజేలు పలికేవారు. మధ్యలో పోలీసులు యిబ్బంది పడేవారు.



విదేశాల్లో అలా వుండదు. ప్రధాని కానీ, దేశాధ్యక్షుడు కానీ సెక్యూరిటీ వాళ్లు గీచిన గీత దాటరు. వాళ్లు ఆగమంటే ఆగిపోతారు. అక్కడి సెక్యూరిటీ కూడా అత్యంత కఠినంగా వుంటుంది. హిదాయతుల్లా గారితో జపాన్ వెళ్లినపుడు హోటల్లో దిగిన కాసేపటికి నేను ఆయనకు ఫోన్ చేయబోయాను. డైరెక్టుగా చేయడానికి వీలేదు, ఫోన్ కాలే సెక్యూరిటీ ద్వారా వెళ్లాల్సిందే అన్నారు. ఆ సెక్యూరిటీ ఆఫీసరు నన్ను లక్ష ప్రశ్నలు వేశాక కానీ ఫోను కలవలేదు. నేనేమీ ప్రత్యక్షంగా ఆయన రూములోకి వెళ్లటం లేదు. కేవలం ఫోన్ చేస్తున్నానంతే. అయినా వాళ్లు అంత జాగ్రత్త తీసుకున్నారు.

మరో విషయమేమిటంటే వాళ్లు యింత జాగ్రత్త తీసుకుంటున్నా సాధారణ పౌరులకు ఏ యిబ్బంది లేకుండా చూస్తారు. హిదాయతుల్లా గారితోనే 1982లో సింగపూరు వెళ్లినపుడు మా వివిఐపి వాహనం ముందు వున్నవి రెండు మోటార్ సైకిళ్లు మాత్రమే. ఏదైనా జంక్షన్ రాగానే వాటిలో ఒకటి ముందు వెళ్లిపోయి, యీ జంక్షన్ నుంచి తర్వాతి జంక్షన్ దాకా ఏ ట్రాఫిక్ అంతరాయం కలగకుండా చేసేది. అక్కడకు వెళ్లగానే కాన్స్టాబులను కలిసేది. అతను మాతో పాటు వుండిపోతే రెండో అతను

## నవరస కందాయం

ముందు జంక్షన్ వైపు దూసుకుపోయేవాడు. ఈ విధంగా ట్రాఫిక్ నియంత్రణ ఒక జంక్షన్ నుంచి మరో జంక్షన్ వరకే పరిమితమయ్యేది.

కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖలో వుండగా అప్పటి మంత్రి శరద్ పవార్ గారి నేతృత్వంలో మా టీము ఇజ్రాయెల్ వెళ్లింది. మాతో బాటు ఇజ్రాయెల్ పోలీసు ఆఫీసరు ఒకతను వుండి, యిప్పటి బ్లూటూత్ వంటి సాధనం ఒకటి చెవిలో పెట్టుకున్నాడు. అక్కడ అనుమానాస్పద వాహనాల, లేదా వ్యక్తుల కదలికలు ఎప్పటికప్పుడు తెలుసు కుంటూ ఉన్నాడు. ఏ హంగామా కనబడలేదు. మామూలు పౌరులకు ఏ అంతరాయమూ లేదు.

మన దగ్గర అలా వుండదు. ముఖ్యమంత్రి వెళుతున్నారంటేనే గంటల తరబడి ట్రాఫిక్ ఆపేస్తారు. కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ యింత బాగా అభివృద్ధి చెందిన యీ రోజుల్లో ఏ నిమిషంలో ఎక్కడ వుంటారో సులభంగా అంచనా వేసి, పది, పదిహేను నిమిషాల మార్జిన్ తో ట్రాఫిక్ ఆపితే సరిపోతుంది. ప్రధాని వచ్చినా, లేక విదేశాల నుంచి అతిథులు వచ్చినా ఒక్కోప్పుడు ఒక పూట ఆపేస్తాంటారు. అతిథులను చూసి పూలగుత్తులు పూపడానికి చిన్నారులను గంటల తరబడి ఎండలో నిలబెడతారు. వారు అసహనం పాలై, ఆ కోపాస్తంతా తమను నియంత్రిస్తున్న పోలీసులపై చూపుతారు. నాయకులకు యివన్నీ తెలుసు. అయినా తమ కోసం జనం గంటల తరబడి వేచి ఉన్నారంటే అదో కీక్.

భద్రత పట్ల అక్కర వున్న నాయకులు తమ సెక్యూరిటీ వాళ్లు, ఇంటెలిజెన్సు వారు చెప్పినట్లు తుచ తప్పుకుండా నడుచుకోవాలి. అక్కడ వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలు పనికి రావు. ‘ఆపరేషన్ బ్లూస్టార్’ తర్వాత శిక్కులు మీపై ఆగ్రహంతో వున్నారు. మీ భద్రతా సిబ్బంది నుంచి వారిని తొలగిస్తాం.’ అంటే ఇందిరా గాంధీ వినలేదు. ‘అది రాజకీయంగా తప్పుడు సంతేకాలను పంపుతుంది. కుదరదు.’ అన్నారు. చివరకు ఆమె అంగరక్షకులతో ఆమెను కాల్చి చంపారు. ప్రజాజీవితంలో వున్న ప్రముఖులు

భద్రతా నియమాలను పాటించడం నేర్చుకోవాలి. పాపులారిటీ కోసం వాటిని పక్కకు పెట్టి, పోలీసులు, దేశం నిండపడేట్లు చేయకూడదు. ❀

**డా. మోహన్ కండా**  
విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి



## మూతి గోచీలు

- సరసి

“ద్రోణుడిని ఎలాగైనా తప్పించాలని ‘అశ్వద్ధామః హతః’ అని ‘లొడు’ గాను, ‘కుంజరః’ అని కాస్తంత ‘లో’ గానూ అనిపించారు ధర్మరాజు చేత. ‘లవుడు’గా అన్నది వినబడి, అస్త్ర సన్యాసం చేసాడు ద్రోణుడు. ఆ తర్వాత పని కానివ్వారు. అంత యుద్ధం గోలలో కూడా ఆ మాటలు స్పష్టంగా వినిపించాయి ద్రోణుడికి.

అపార్థాలు అరవయ్యేడు రకాలు. సందర్భాన్ని బట్టి ఎలాగైనా అపార్థం చేసుకునే వెసులుబాటు వుంటుంది మనకి. మాస్కు లొచ్చాక ఈ సౌలభ్యం ఇంకా ఎక్కువయ్యింది. నోట్స్ గుడ్లలు కుక్కినట్లు శబ్దం బయటికి రాక ఒక్కోసారి ఒకదానికొకటి వినబడుతోంది. పొద్దున్నే వాకింగుకి వెళ్ళేడు భాస్కర్. ఎదురు పడ్డ కులకర్ణి గారు ‘సుభోదయ్’ అన్నారు హిందీలో. మనవాడు తెలుగులో ‘సుప్రభాతం’ అన్నాడు. అతడి రోజు బావోలేదు. ‘సుప్రభాతం’ కాస్తా ‘చుప్రహో తుం’గా వినబడింది కులకర్ణి గారి కర్చికి. అంతే. వారి చేతిలోని కర్ర వినియోగంలోకి వచ్చింది! మాస్కు ఇచ్చిన రిస్కు అనుభవమైంది భాస్కర్ని!

కాళ్ళకూరి నారాయణ రావు గారి ‘చింతామణి’ నాటకంలో సుబ్బిశెట్టి సెకండ్ హీరోయిన్ చిత్రని పిలిచి, ‘మీ ఇంట్లో ‘స్నో’ ఉందా’ అని అడగాలనుకుని ‘సునవ్ ఉందా?’ అంటాడు. ఆమె ఓ డబ్బాలో తెచ్చిస్తుంది. ‘కాస్త మొహానికి రాయకూడదా?’ అని గోముగా అడుగుతాడతడు. రాసింది. అంతే. మంటెక్కిపోయింది! అది ‘స్నో’ కాదు ‘సున్నం’! ఆమె తప్పులేదు, అతని ఉచ్చారణ తెచ్చిన అపార్థం అది!

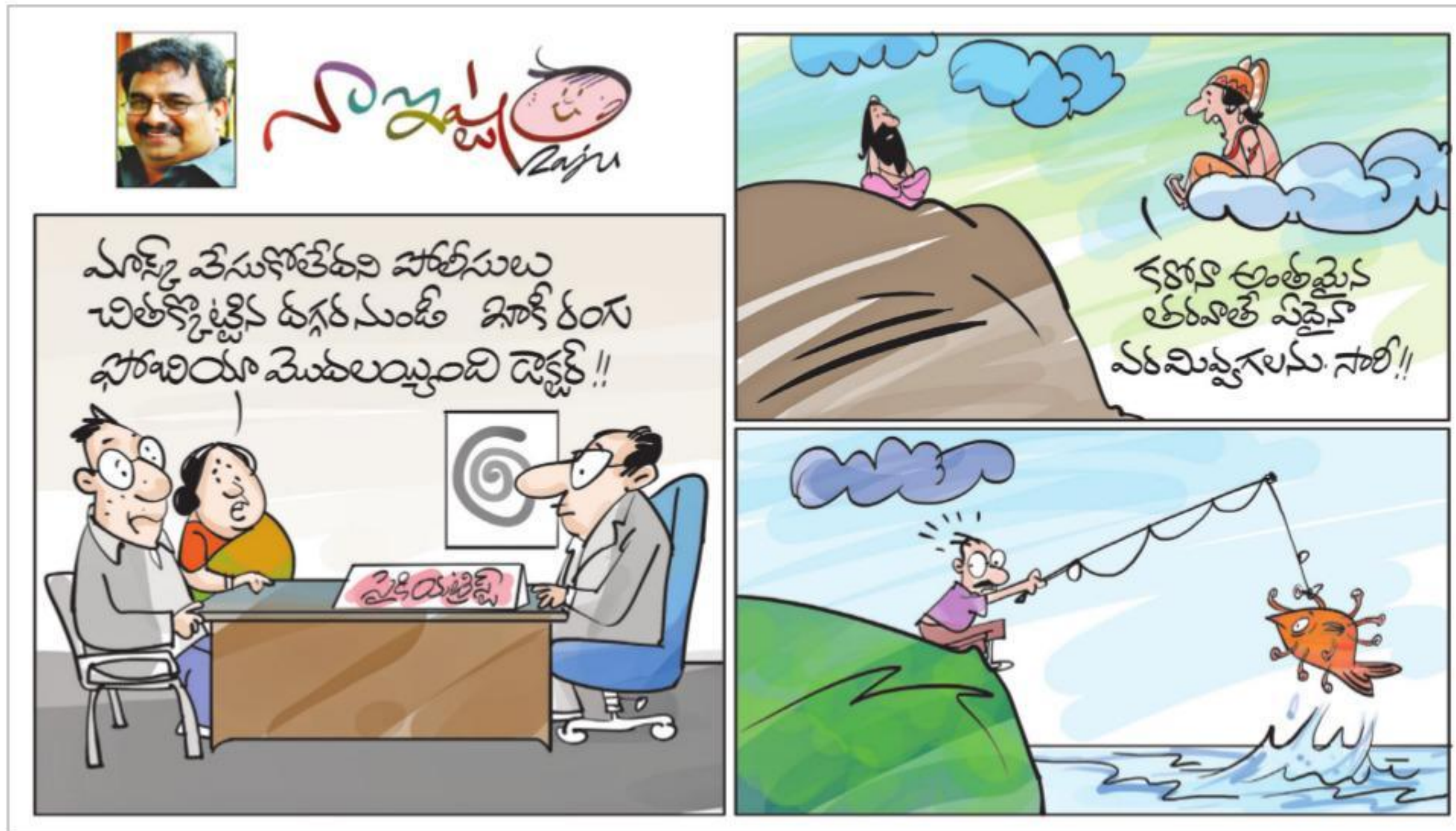
వాక్సిన్ వచ్చినప్పటికీ మొహాలకి మాస్కులు తప్పవట! కర్నూడి కవచ కుండలాల్లా పెట్టుకు తిరగాల్సిందేనట! అసలీ దగ్గలు, తుమ్ములతోనే వస్తోంది పేచీ అంతా. ఇవే కాదు. కొందరు మన మొహాల మీద ‘తుంపర సేద్యం’ చేస్తూ మాట్లాడతారు. వాళ్ళకి దూరం జరగాలి, మాస్కులేస్తోవాలి.

“ఇండాకనే మా ఫ్రెండు చెప్పేడు గుడి వీధిలో నిన్న ఒకడు పోయాట్టండి” అన్నాడొకాయన. “సూసేడా?” అడిగేడు అవత లాయన మాస్కుతో. “చూళ్లేదండీ” అన్నాడు ఈయన. ఆయన మళ్ళీ అడిగేడు “సూసేడా?” అని. “చూళ్లేదండీ” అన్నాడీయన. “సూసేడా?” అని ఆయన, “చూళ్లేదండీ” అని ఈయన. ఇలా నాలుగు సార్లు అయ్యేక ఇదంతా వింటున్న మూడో మనిషి వచ్చి క్కారిటీ ఇచ్చాడు. “మీరు ‘సూయినైడా?’ అని అడుగుతున్నట్లు న్నారు. అది ‘చూసేడా?’ అని అడుగు తున్నట్టుంది.” అన్నాడు.

సంగీత కచేరీకి ముందు గాయకురాలి గురించి పరిచయం చేస్తున్నాడొకాయన మాస్కు పెట్టుకుని. “..మ గారు ప్రఖ్యాత ..” అంటూ చాలా చెప్పుకొచ్చేడు. అయితే ఆవిడ పేరు ‘రమా? ఉమా? సుమా? భ్రుమా? అర్థం కాలేదు జనాలకి. కచేరీ ప్రారంభం అయింది. అసలే కొందరు కీర్తన సాహిత్యం ఏమిటో శ్రోతలకి అర్థం కాకుండా జాగరత్త పడుతూ పాడేస్తున్న రోజులివి. దానికి తోడు ఆమె మొహానికి వన్నె తెస్తూ రంగు రంగుల పట్టు మాస్కు! బహుశా! నగమోము కనలేని నా జాలి తెలిసి! పొడిందేమో అనుకున్నారంతా.

సరే. ఈ అపార్థాలు పక్కన పెడితే.. ఒక కొత్త పదం వెలుగు చూసింది! ఇద్దరు పిల్లలు ద్వంద్వ యుద్ధం చేస్తున్నారు వీధిలో. వెళ్లి విడదీశాడు దారినపోయే దానయ్య. “చూడండి సార్. వీడు నా ‘మూతి గోచీ’ లాగేసుకున్నాడు” అంటూ ‘మాస్కు’ చూపిం చాడు ఓ కుర్రాడు. ఆశ్చర్యపోయాడు దా.పో.దానయ్య! ఆహా! ‘మాస్కు’ కి తెలుగు అర్థం ఎంత బాగా చెప్పేడు! అవును. ‘ఎవరూ పుట్టించకపోతే మాటలెలా పుడతాయి’ అన్నాడు కదా మాయాబజార్లో ఘటోత్కచుడు. అయితే వీడికి రెండు వీరతాళ్ళు వెయ్యాలి!”

- 94405 42950









# తాకకుండా లిప్టు బటన్..

ఇప్పుడంతా టచ్స్క్రీన్ కాలం కదా. టచ్ చేయకుండానే బటన్లు పనిచేసే లిప్టులు వస్తే ఎంతబావుంటు? ఇంతకు మునుపు ఈ అవసరం రాలేదు. కరోనా దెబ్బకు కొత్త ఆవిష్కరణ చేయక తప్పలేదు. ఎందుకో తెలుసా..? ఒక చదరపు అంగుళం లిప్టు బటన్ మీద.. 3,500 బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయట. టాయలెట్ నీటు మీద కంటే లిప్టు బటన్పైన పదిహేడు రెట్లు ఎక్కువ సూక్ష్మజీవులు జీవిస్తున్నాయని అధ్యయనాల్లో తేలింది. గేటిడ్ కమ్యూనిటీ




అపార్ట్మెంట్లు, ఆస్పత్రులు, పాపింగ్మార్ట్, వాణిజ్య సముదాయాలు, పాఠశాలలు.. ఇలా జనసమృద్ధం అధికంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో రోజూ వందలు, వేలమంది లిప్టులు వాడుతుంటారు. ఒక్క కరోనా రోగి లిప్టును వాడితే చాలు. మిగిలిన వాళ్ళందరికీ వచ్చే ముప్పు ఉంది. అందుకని అసలు లిప్టు బటన్లను తాకకుండా.. కాస్త దూరంగా వేలుపెడితే చాలు. సెన్సర్ సహాయంతో పనిచేసే లిప్టుల అవసరం వచ్చింది. వీటిని టచ్లెస్ అలివేటర్ బటన్స్ అంటారు. ఇండియాలోని టెక్నోమాక్ ఫ్యాబ్రికేషన్ ఇలాంటి టచ్లెస్ బటన్ లిప్టుల్ని తయారుచేసింది. కరోనా సమయంలో వీటికి ఎక్కడలేని గిరాకీ వచ్చింది. ఇప్పుడిప్పుడే సెల్ఫీలోని అపార్ట్మెంట్లకు అమర్చుతున్నారు.

# 6

## కీబోర్డుపై కష్టపడొం

కంప్యూటర్పై వైరస్, బ్యాక్టీరియా ఎక్కువ చేరే అవకాశం ఉన్న ప్రదేశం కీబోర్డు. దానిపై రోజూ డిస్ఇన్ ఫెక్షెంట్లు స్ప్రే చేస్తూ క్లీన్ చేయడం కష్టం. పైగా కీబోర్డు పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ట్రాన్స్పరెంట్గా ఉన్న కవర్లలాంటిది కీబోర్డు పరిస్థితి... ఆలోచన సూపర్గా ఉంది కదూ! ఈ గాడ్జెట్ అలాంటిది. అల్ట్రాథిన్ కీబోర్డు ప్రాటెక్టర్ పేరుతో ట్రాన్స్పరెంట్ కవర్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కీబోర్డుపై ఈ కవర్ను వేసినా అక్షరాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. టైప్ చేయడంలోనూ ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పని పూర్తయ్యాక కవర్ తీసి, వాష్ చేసి పెట్టుకోవచ్చు.



# 1

## మీకు మీరే హెయిర్ స్టయిలిస్ట్

కరోనా మూలంగా సిల్యాన్లో అడుగుపెట్టాలంటే భయమేస్తోంది. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా ఏదో మూలన ఆందోళన. ఈ భయం తగ్గే వరకు జుట్టును మనమే కట్ చేసుకుంటే పోలా? ఈ ఆలోచనల్లో నుంచి పుట్టిందే ఈ గాడ్జెట్. ఈ ఎలక్ట్రిక్ హెయిర్ ట్రీమ్మర్తో సొంతంగా జుట్టు కట్ చేసుకోవచ్చు. మరొకరి సహాయం అవసరం లేకుండానే పని కానిచ్చుకోవచ్చు. ఒక దగ్గర ఎక్కువ, మరో దగ్గర తక్కువ కట్ అవుతుందనే భయం లేదు. ఒకసారి ఈ గాడ్జెట్లో సెట్ చేసుకుంటే చాలు... ఇందులో ఉన్న ఫార్మ్ స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ బ్లేడులతో హెయిర్ కట్ క్లీన్గా జరిగిపోతుంది. జుట్టు ఎంత పొడవు ఉంచుకోవాలి? ఎంత కట్ చేయాలి? అనేది మీ ఇష్టం. గాడ్జెట్లో రకరకాల లెంగ్టులు సెట్ చేసుకోవచ్చు. ఇందులో రీచార్జ్బుల్ బ్యాటరీ ఉంటుంది. ఒకసారి చార్జ్ చేస్తే ఐదు నిమిషాల పాటు హెయిర్కట్ చేసుకోవచ్చు. కరోనా భయం తగ్గే వరకు ఇలాంటి పరికరం ఒకటి ఉండాలిందే!

**సింపుల్... కానీ సూపర్బ్!**

ఎక్కువ మంది ముట్టుకునే ప్రదేశాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలిని సమయం ఇది. లిప్ట్ బటన్స్, డోర్ హ్యాండిల్స్ను ఎక్కువ మంది టచ్ చేస్తుంటారు. వీటిని నేరుగా ముట్టుకుంటే వైరస్ ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకున్నట్లే! మరి ఎలా? అంటే ఇదిగో ఈ హైజిన్హుల్ మీ జేబులో ఉంటే ఏదీ చేస్తో ముట్టుకోవాల్సిన పనిలేదు. హుక్తో డోర్ ఈజిగా తెరవాచ్చు. హ్యాండిల్ టచ్ చేయకుండా డోర్ ఫుల్ చేయవచ్చు. ఫుష్ చేయవచ్చు. ఇది మీ జేబులో ఇమిడిపోతుంది. సింపుల్గా ఉన్న సూపర్బ్.

# 3

## కూరగాయలు శుభ్రం చేయడానికి..!

సూపర్మార్కెట్ నుంచి ఫ్రూట్స్ తెచ్చుకున్నారు. రైతుబజార్ నుంచి కూరగాయలు తీసుకొచ్చారు. కానీ అవి చాలా మంది చేతులు మారాకే మీదగ్గరకు వచ్చాయి. మరి వాటిని సీఫ్గా ఉపయోగించడం ఎలా? కూరగాయలను ఉప్పు నీళ్లలో కడిగి, బయటే ఒకటి, రెండు గంటలు ఆరబెట్టి, ఆ తరువాత ఫ్రీజ్లో పెట్టుకోవడం అందరూ చేసేదే. అయినా పూర్తి సీఫ్ అని చెప్పలేం. కానీ ఈ 'కెంట్ వెజిటబుల్ క్లీనర్' మీ ఇంట్లో ఉంటే పండ్లు, కూరగాయలు వంద శాతం సురక్షితం. ఈ గాడ్జెట్ ఓజోన్ టెక్నాలజీతో కూరగాయలు, పండ్లపై ఉన్న హానికరమైన రసాయనాలను తొలగిస్తుంది. బ్యాక్టీరియా, వైరస్లను సమూలంగా నాశనం చేస్తుంది. 'ప్రెస్టీజ్ క్లీన్ హోమ్ ఓజోనేజర్' కూడా అలాంటిదే. పండ్లు, కూరగాయలపై ఉన్న వైరస్, బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్, ఫురుగు మందులను ఈ వెజిటబుల్ క్లీనర్ శుభ్రం చేస్తుంది. ఆహారం విషయంలో రాజీ పడకుండా, కిచెన్లో ఇలాంటి పరికరం ఒకటి పెట్టుకోవడం ఉత్తమం.

# 4

## సెల్ఫ్ క్లీనింగ్ వాటర్ బాటిల్

ఆఫీసులో నీళ్లు తాగాలన్నా హాటల్లో గ్లాసు ముట్టుకోవాలన్నా భయం! మరి ఎలా అంటే... ఇదిగో ఈ సెల్ఫ్ క్లీనింగ్ వాటర్ బాటిల్ ఉంటే అలాంటి అనుమానాలకు, భయాలకు తావుండదు. ఈ బాటిల్ ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇంటర్వల్గా యూఐ-సి లైట్ ఉంటుంది. దాని సహాయంతో నీళ్లను శుభ్రం చేస్తుంది. నాణ్యమైన స్టెయిన్లెస్ స్టీల్తో తయారైన ఈ బాటిల్ వంద శాతం హిట్ రెసిస్టివ్ కలిగి ఉంది. పూర్తి ప్లాస్టిక్ రహితంగా తయారైన ఈ వాటర్ బాటిల్ స్వచ్ఛమైన నీటిని అందిస్తుంది.

# 2

# 7

# 8

# 9

అదేదో సినిమాలో చెప్పినట్లు.. ముట్టుకోకు.. ముట్టుకుంటే మాడి మసైపోతావ్! అన్నట్లుంది ఈ కరోనా కాలమంతా. సెల్ఫోను, బైకు తాళాలు, చెంబులు, గ్లాసులు.. ఇవే కాదు. ఆఖరికి సొంత మనిషిని తాకుదామన్నా భయమే! దేన్నీ తగలకుండా తెలివిగా, అతి జాగ్రత్తగా పనులు చక్కవెట్టుకోవాలి. ఎప్పుడైనా సంక్లిష్టం వచ్చినప్పుడే కొత్త అవసరాలు, సరికొత్త ఆవిష్కరణలు పెరుగుతాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దేశాలు వేరు కావచ్చు, మనుషుల జీవన వ్యవహారాల్లో పెద్దగా తేడాలుండవు. అందులోనూ ఆధునికతరం వాడుతున్న ఫోన్లు, గాడ్జెట్స్, మాస్కులు, ఇంటర్నెట్, అనుసరిస్తున్న జీవనశైలి.. అటూఇటూ ఒకేలా ఉంటోంది. సెల్ఫోన్లు, ల్యాప్టాప్లు, స్మార్ట్వాచీలు, వాటర్ఫ్లూరిఫయర్లు, హెయిర్ ట్రీమ్మర్లు.. ఇలా ఎన్నో ఆవిష్కరణలు సాంకేతిక లోకాన్ని ముంచెత్తుతున్నాయి. అయితే ఇవన్నీ ముందు నుంచీ ఉన్నవే. కానీ, కరోనా మహమ్మారి జనజీవితాన్ని అతలాకుతలం చేశాక.. ఆవిష్కరణల్లోనూ ఎన్నో కొత్త మార్పులు వచ్చాయి. ఇదివరకు లేని అత్యాధునిక ఫీచర్లు, ఐహు సూక్ష్మ సౌకర్యాలు వీటిలో అనేకం ఉన్నాయి. తాకకుండా నోక్స్ లిప్టు బటన్లు, వాటంతట అవే శుభ్రం చేసుకునే నీళ్ల సిస్టంలు, అతినిలలోహిత కిరణాలతో ఫోన్లపైనున్న వైరస్లను చంపే పరికరాలు, ఫోన్లను తాకకుండా మాట్లాడే మాస్కులు, కూరగాయలపైనున్న వైరస్లను తొలగించే క్లీనర్లు.. ఇలా లెక్కలేనన్ని కొత్త ఉత్పత్తులు మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి. వీటిలో కొన్ని తాత్కాలికం అయితే, మరికొన్ని రేపటి అవసరాలకు పనికొచ్చేవి. మనిషి భయంతో ఉన్నప్పుడు, ముప్పును తప్పించుకునేందుకే ఇన్నోసి కొత్త ఆవిష్కరణలను కనుక్కున్నాడు. కరోనా రాకపోయింటే ఇలాంటి ఆలోచనలు వచ్చుండేవి కాదేమో.. అందుకే ఏం జరిగినా అంతా మన మంచికే అనుకోవాలి.. ముందుకే వెళ్లాలి. తప్పదు. ఇలా కొత్త దారులను వెతుక్కున్న మెదడు ఆవిష్కరణల్లో కొన్ని..

# 5

# 10

# ఫోన్ల శుభ్రం

# కరోనా ఆవిష్కరణలు..

# 7

# 8

# 9

# 10

# ఫోన్ల శుభ్రం

# ఇతరులకు జ్వరం ఉంటే...

మార్కెట్కు వెళ్లినా, ఆఫీసుకు వెళ్లినా ఇన్ఫ్రారెడ్ థర్మామీటర్తో జ్వరం చెక్ చేయడం చూస్తున్నాం. మరి కూరగాయలు కొనడానికి మార్కెట్కు వెళ్లినప్పుడు మన పక్కనే జ్వరంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి ఉండొచ్చు. మరి అలాంటప్పుడు ఎలా? వారిని గుర్తించేదెలా? అంటే ఇదిగో ఈ స్మార్ట్ హెల్మెట్ థర్మల్ చాలు. మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులలో ఎవరైనా జ్వరంతో బాధపడుతున్నట్లయితే వెంటనే మీకు తెలియజేస్తుంది. పబ్లిక్ ప్రదేశాలలో జ్వరంతో బాధపడుతున్న వారిని గుర్తించి, వారికి దూరంగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ హెల్మెట్లో ఇన్ఫ్రారెడ్ థర్మామీటర్ అమర్చి ఉంటుంది. అది నిరంతరం మీ చుట్టూ ఉన్న వాళ్లను స్కాన్ చేస్తుంటుంది. మన జాగ్రత్తలో మనం ఉండాలంటే ఇలాంటి గాడ్జెట్ అవసరమే!

# ముఖంపైకి చేయి వెళితే...

సగటున గంటకు 23 సార్లు ముఖంపై చేతులు పెట్టుకుంటామట! కరోనా సమయంలో ఇలాంటి అలవాటుతో ప్రమాదమే. ముఖంపై చేతులు పెట్టకూడదని గట్టిగా అనుకున్నా ఆచరణలో మాత్రం అది సాధ్యం కాదు. అయితే మీ చేతికి 'ఇమ్యూటచ్' బ్రాన్లెట్ ఉంటే కనుక మాటిమాటికీ ముఖంపై చేతులు పెట్టలేరు. ఇది ఎలా పనిచేస్తుందంటే ముఖం దగ్గరకు చేయి వెళ్లగానే సెన్సర్లు గుర్తిస్తాయి. చేతికి ఉన్న బ్రాన్లెట్ వైబ్రేట్ అవుతుంది. దాంతో మీరు అల్లర్ అవుతారు. కరోనా రిస్కును తగ్గించుకోవడానికి ఈ వైబ్రేటర్ బ్రాన్లెట్ ఉపకరిస్తుంది. మాస్కును పడేపడే ముట్టుకోవడం కూడా ఈ గాడ్జెట్తో తగ్గుతుంది.

# ట్యాప్ ముట్టుకోకుండా...

కరోనా బారినపడకుండా ఉండాలంటే పడే పడే చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. 20 సెకన్ల పాటు చేతులు కడుక్కోవాలి. టీవీలు, పత్రికల మూలంగా ఈ లంశం జనాల్లోకి బాగా చేరింది. కానీ, చేతులు కడుక్కున్న తరువాత ట్యాప్ ఎలా ఆఫ్ చేయాలో ఎవ్వరూ చెప్పలేదు. ఆ సందేహానికి సమాధానమే ఈ స్మార్ట్ ఫాసిల్. ఈ గాడ్జెట్ పేరు 'మెయిన్ స్మార్ట్ కిచెన్ ఫాసిల్'. ఇది మీ ఇంట్లో ఉంటే చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు చేత్తో ట్యాప్ ఆన్ చేయాలిని అవసరం లేదు. ఆలెక్సా లేదా గూగుల్ స్మార్ట్ స్పీకర్ ఉంటే చాలు. మీ వాయిస్ కమాండ్తో ట్యాప్ ఆన్ అవుతుంది. వేడి నీళ్లు కావాలన్నా అందిస్తుంది. ఎంత వేడి ఉండాలి, ఎన్నిగ్లాసుల నీళ్లు కావాలి కమాండ్ రూపంలో ఆదేశాలు ఇవ్వచ్చు. "అలెక్సా! ఆన్ల్యూ మెయిన్ టు వాష్ మై హ్యాండ్స్" అని ఆదేశం ఇస్తే చాలు.. ట్యాప్ ఆన్ అవుతుంది. యావేతోనూ పనిచేస్తుంది. అలాగే మాన్యువల్ గానూ వాడుకోవడానికి హ్యాండిల్ ఉంది.

# 11

# 12

# ఇంట్లో గాలి మాటేమిటి?

కరోనా గాలి ద్వారా కూడా వ్యాప్తిస్తుందని పరిశోధకులు అన్నప్పుడు అందరూ భయపడిపోయారు. గాలిని శుభ్రం చేసే గాడ్జెట్ల కోసం వెతకడం ప్రారంభించారు. ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లు ఎప్పటి నుంచో ఉన్నాయి. కానీ కరోనా వ్యాప్తి తరువాత వాటి వాడకం పెరిగిందని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఇంట్లో స్వచ్ఛమైన గాలిని అందించడంలో ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. "మాలిక్యూల్స్ ఎయిర్ మిని ఫిల్ట్" గ్యాడ్జెట్ ఆ కోవకు చెందినదే. ఇది ఎఫ్డిఐ సూచించిన మార్గదర్శకాలకు తగ్గకుండా పని తీరును కనబరుస్తుంది. 360 డిగ్రీల కోణంలో గాలిని సేకరించి శుభ్రం చేసి వదులుతూ ఉంటుంది. ఫ్యాన్ స్పీడ్ను అడ్జస్ట్ చేసుకోవచ్చు. యావే సహాయంతో ట్రాక్ చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే పీల్చే గాలి స్వచ్ఛంగా ఉండాలి. గాలి స్వచ్ఛం కావాలంటే ఇలాంటి గాడ్జెట్ ఎంచుకోవాల్సిందే.



# మాస్క్తో మాట్లాడొచ్చు..

ఆస్పత్రుల్లో వైద్యులు, నర్సులు, వైద్యసిబ్బంది విధుల్లో ఉన్నంతసేపూ మాస్కులు ధరించక తప్పదు. హైలెస్, జోన్ ఆస్పత్రుల్లో ఉన్నపుడు అర్జంటుగా ఫోన్లు వస్తే, మాస్క్ తీసి మాట్లాడటం కుదరదు. మాస్క్ తీస్తే వైరస్ ముప్పును తప్పించుకోలేరు. అందుకని ఫోన్ ముట్టకుండా, మాస్క్ తీయకుండా మాట్లాడే సౌకర్యాన్ని కల్పించింది సి-మాస్క్. ఇందులోనే ఒక చిన్న స్పీకర్ ఉంటుంది. ఇది బూటూత్ సహాయంతో ఫోన్కు ప్రత్యేక యావేతో



అనుసంధానమై పనిచేస్తుంది. కేవలం కార్డ్లో మాట్లాడటమే కాదు, ఏకంగా టెక్స్ మెసేజీలను కూడా వాయిస్ ద్వారా పంపుకోవచ్చు. జపాన్లోని డునట్ రోబోటిక్స్ సంస్థ ఈశరహా మాస్క్ను కనిపెట్టింది. ఎనిమిది భాషల్లో తర్జుమా కూడా చేసి పెడుతుంది. కరోనా కష్టకాలంలో మాస్క్ తీయకుండా మాట్లాడేవాళ్లకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అమెరికా, యూరప్, చైనా, జపాన్లలో సి-మాస్క్ను మంచి ఆదరణ లభిస్తోంది. కరోనా పూర్తిగా తొలగిపోయినా సరే.. ఆస్పత్రుల్లో వైద్యులు మాస్క్ ధరిస్తారు కాబట్టి.. ఇది చాలా అవసరం.





- శిఖామణి,  
కవి సంధ్య సంపాదకులు 98482 02526

## పాట్లకాయ, కీమా, కొబ్బరిపాలు

అమ్మ చేతి వంట శీర్షికలో అమ్మలేని నేను ఏం రాయనూ!?

అమ్మ లేకపోతేనేం నాన్న ఉండడా? నాయనా దూరంగా ఉంటే, అమ్మానాయినలను మరిపించే మరొకరు ఉండరా? ఉంటారు - ఆయనే నన్ను పెంచిన తండ్రి శిఖామణి గారు. నాకు ఊహ తెలిసేటప్పటికి ముగ్గురం ఉండేవాళ్లం. శిఖా మణిగారు, అన్నయ్య కర్రి దుర్గాప్రసాదు, నేనూ! ఒక గదిలో మా నాయన చెల్లెలు గిడ్డి మీరమ్మ 'మా బాప్ప' ఉండేది. నేను అమ్మా అని పిలిచిందీ, ఆకలేస్తే బాయలు తడిమింది శిఖామణి గారినే! అందరితో పాటు నేనూ ఆయన్ని 'అంకులూ' అని పిలిచేవాణ్ణి. ఒక కవితలో ఆయన్నే 'రొమ్ములు, గర్భనంచి లేని మగతల్లి'గా భావించు కున్నాను. అంచేత నాకు అమ్మ చేతి వంట అంటే, శిఖామణిగారి చేతివంటే! ఆయన పూర్వాశ్రమంలో రంగూను సబూరు చేసి ఉండటం వలన మాకు చిన్నప్పుడే కాంటిన్ల టల్ వంటలు అంటారే అలాంటిది రుచి చూసే అదృష్టం కలిగింది. మా నాయన కర్రి సూర్యనారాయణ గారు పూనా ఆర్డినెన్స్ ప్యాక్షరీలో చిరు ఉద్యోగం చేస్తూ పంపే చిన్న



మొత్తంలోనే మా ముగ్గురం నెట్టుకొచ్చేవాళ్లం - ఇంతకీ అమ్మలాంటి శిఖామణిగారు చేసిన వంటల్లో నాకు అత్యంత ప్రీతి పాత్రమైనది పొట్లకాయ, ఫీమా, కొబ్బరి పాలు పోసి వండే కూర. చిన్నప్పటినుండి ఆయనకు వంటల్లో సహాయం చేయడం వల్ల దాన్ని చేసే విధానం చెప్పగలుగుతున్నాను. ఫీమాను ముందుగా వండి పొట్ల కాయ గొట్టంలో కూరి, మళ్లీ పోపు దినుసులతో తాలింపు పెట్టి చివరగా ఒక గ్లాసు కొబ్బరి పాలు పోసేవాడు. అవి నోట్లో పెట్టుకోగానే తాపేశ్వరం కాజాల్లా మెల్లగా కరిగిపో యేవి. అప్పటికీ ఇప్పటికీ మా అంకులు వండిన కూరల్లో ఎవర్గ్రీన్ ఫేవరేట్ ఆ కర్రి! నేను అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో చేస్తూ ఉంటాను. అప్పట్లో కట్టెల పొయ్యి - ఇప్పట్లా గ్యాస్ స్టవ్ లు లేవు. వంటకు సంబంధించి ఆయనకు తెలిసినంత గ్రామర్ మరే ఆడాళ్లకూ తెలిసి ఉండదు. ఒకరోజు వండిన కూర ఉట్టిమీద పెడితే, ఫ్రీజ్ లు లేని ఆ కాలంలో రెండు మూడు రోజులు తాజాగా ఉండేది. పొయ్యిమీద కుత కుత ఉడుకుతున్న కూర దాకను వొట్టి చేతులతో దించేవాడు. నేను ఇంటర్ రెండో సంవత్సరం చదువుతున్నప్పుడు చని పోయిన శిఖామణిగారు తన పేరును.. సంజీవరావువైనా నాకిచ్చి కవినీ కమ్మని ఆశీర్వదించారు!

**కావలసిన పదార్థాలు:** ఆలూ - 300 గ్రా., నూనె - వేగించడానికి సరిపడా, కార్న్ ఫ్లోర్ - 3 టేబుల్ స్పూను, మైదా - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లి తరుగు - ఒక టీ స్పూను చొప్పున, ఎండు మిర్చి - 2, కరివేపాకు - 4 రెబ్బలు, జీరా, గరం మసాలా, కారం, దనియాల పొడులు - అర టీ స్పూను చొప్పున, పెరుగు - 200 గ్రా., నిమ్మ చెక్క - అర ముక్క, కొత్తిమీర తరుగు - గుప్పెడు, రెడ్ ఫుడ్ కలర్ - అర టీ స్పూను. **తయారుచేసే విధానం:** చెక్క తీసి పెద్ద ముక్కలుగా తరిగిన ఆలూని 80 శాతం పెద్దమంటపై ఉడికించి, నీరు వడకట్టి కార్న్ ఫ్లోర్, మైదా కలిపి నూనెలో వేగించి పక్కనుంచాలి. కడాయిలో 3 టేబుల్ స్పూన్లు నూనె వేసి వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లి తరుగు, ఎండుమిర్చి కరివేపాకు, జీరా, గరం మసాలా, దనియాల పొడులు, కారం, ఉప్పు ఒకటి తర్వాత ఒకటి వేసి వేగించి గిలకొట్టిన పెరుగు వేసి మంట ఆపేయాలి. తర్వాత నిమ్మచెక్క పిండి, ఫుడ్ కలర్ వేసి బాగా కలిపి వేగించిన ఆలూ వేసి చిన్నమంటపై మిశ్రమం ముక్కలకు బాగా పట్టిన తర్వాత కొత్తిమీర చల్లి వేడిగా వడ్డించాలి.



ఆలూ  
65



కిచెన్ ల్యూచ్

**కావలసిన**

**పదార్థాలు:** బేబీ

పొటాటోలు - 300

గ్రా., ఉప్పు - రుచికి

సరిపడా, మైదా, కార్న్

ఫ్లోర్ - 2 టీ స్పూన్లు

చొప్పున, నూనె - వేగించడా

నికి సరిపడా, అల్లం, వెల్లుల్లి,

పచ్చిమిర్చి, ఉల్లి తరుగు - 1 టీ

స్పూను చొప్పున, టామాటో కెచప్,

డార్క్ సోయా సాస్, ఫైనిస్ చిల్లీ పేస్టు,

వైట్ పెప్పర్ పౌడర్ - 1 టీ స్పూను చొప్పున,

వెనిగర్ - అర టీ స్పూను, అజనమోటో - అర టీ

స్పూను, బ్లూక్ పెప్పర్ పౌడర్ - అర టీ స్పూను,

పంచదార - పావు టీ స్పూను, ఉల్లికాడల తరుగు

- అరకప్పు.

**తయారుచేసే విధానం:** బేబీ పొటాటోలను నీటిలో 80 శాతం ఉడికించి తొక్కతీసి

మైదా, కార్న్ ఫ్లోర్ కలిపి నూనెలో వేగించి పక్కనుంచాలి. ఇప్పుడు వెడల్పాటి కడాయిలో

3 టేబుల్ స్పూన్లు నూనె వేసి పెద్ద మంటపైనే అల్లం, వెల్లుల్లి, మిర్చి, ఉల్లి తరుగు,

టామాటో కెచప్, సోయా సాస్, చిల్లీ పేస్టు, వెనిగర్ ఒకటి తర్వాత ఒకటి వేస్తూ

వేగించి పావు కప్పు నీరు పోయాలి. తర్వాత అజనమోటో, వైట్ అండ్ బ్లూక్ పెప్పర్

పౌడర్లు, పంచదార వేసి 2 టేబుల్ స్పూన్లు నీరు

పోసి చిక్కబడక బేబీ పొటాటోలు వేసి, వీటికి

మిశ్రమం బాగా పట్టిన తర్వాత ఉల్లికాడల తరుగు

చల్లి వేడి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.



**బేబీ పొటాటో  
మంచూరియా**

# కరోనా తగ్గాక ఆహారం ఎలా?

**పుడ్ & న్యూట్రిషన్**

కరోనా వచ్చి తగ్గాక నాకు శక్తి కూడా తగ్గింది. త్వరగా కోలుకొని బలం రావాలంటే ఎలాంటి పాష్టికాహారం అవసరం?

- **పి జి ఆర్, వరంగల్**

కోవిడ్ -19 వచ్చి తగ్గిన తరువాత కూడా ఆకలి తక్కువగా ఉండడం, ఆహారం రుచించక పోవడం వల్ల సరైన ఆహారం తీసుకోవడం కష్టం. అందువల్లే నీరసంగా అనిపిస్తుంది. ఆహారంలో శక్తినిచ్చే పిండిపదార్థాలు, మంచి కొవ్వులు, మాంసకృత్తులు, జీవవ్యవస్థలన్నిటినీ పనితీరు సక్రమంగా ఉంచే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అన్నిటిని తగు పాళ్లలో తీసుకుంటేనే త్వరగా కోలుకోగలుగుతారు. ఉదయం అల్పాహారంలో గుడ్లు, పాలు, మొలకెత్తిన గింజలు, పండ్లు తీసుకోవచ్చు. మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనానికి అన్నం లేదా రొట్టెలతో పప్పు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, చికెన్, చేప వంటి మాంసాహారం, పెరుగు తీసుకోండి. రాత్రి నిద్ర పోయే రెండు గంటల ముందే భోజనాన్ని ముగించాలి. స్నాక్స్ గా వేయించిన లేదా ఉడికించిన వేరుశనగ, వేయించిన బరాణీలు, సెనగలు, నానబెట్టిన బాదం, ఆక్రోట్, అన్ని రకాల పండ్లు, ఉడికించిన సెనగలు, అలసందలు, బొబ్బర్లు, పెసలు లాంటి పప్పులు తీసుకుంటే కావలసిన శక్తితో పాటు ప్రోటీన్లు, ఐరన్, జింక్, వివిధ రకాల విటమిన్లు అందు తాయి. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు మరొక కప్పు పాలు తాగవచ్చు. సరైన ఆహారంతో పాటు శక్తిని బట్టి తేలికపాటి వ్యాయామం కూడా చేస్తే తీసుకున్న ఆహారంలోని పోషకాలు చక్కగా వంటబడతాయి. తగినన్ని నీళ్లు తీసుకోవాలి. కాఫీలు, టీలు, ధూమపానం, మద్యపానం ఆకలిని మందగించేస్తాయి కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. కనీసం ఏడేని మిది గంటల నిద్ర ముఖ్యం.



**డా. లహరి**  
**సూరవసేని**  
న్యూట్రిషనిస్ట్, వెల్ తేనెస్  
కన్సల్టెంట్  
nutrifulyou.com

(పాఠకులు తమ సందేహాలను  
sunday.aj@gmail.comకు పంపవచ్చు)



**కండరాల బలహీనత  
తగ్గడానికి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?**

- **నారాయణరెడ్డి, కడప**

వయసు పెరిగేకొద్దీ కండరాలు బలహీనపడడాన్ని సార్వోపనియా అంటారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, కొన్ని రకాల మందుల వాడకం, శారీరకంగా మరేదైనా అస్వస్థత ఉండడం లాంటి కారణాలవల్ల కొన్నిసార్లు వయసుతో సంబంధం లేకుండా కండరాలు బలహీన పడతాయి. మీరు సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ, కండరాల బలహీనతకు లోనయితే పోషకాహారం తీసుకోవాలి. శారీరక వ్యాయామం కూడా తప్పనిసరి. ఆహారంలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మాంసాహారులైతే మాంసం, చికెన్, చేప, గుడ్లు మొదలైనవి తీసుకోవచ్చు. శాకాహారులు పప్పు ధాన్యాలు, పాలు, పెరుగు, వన్నీర్, అన్ని రకాల గింజలు, సోయా పన్నీర్ తదితరాల నుండి ప్రోటీన్ పొందవచ్చు. విటమిన్లు, ఖనిజాల లోపం వల్ల నీరసం, బలహీనత రావచ్చు. దీనిని అధిగమించడానికి అన్ని రకాల ధాన్యాలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, వివిధ రకాల కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు మొదలైనవి రోజూ తీసుకోవాలి. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, బేకరీ ఉత్పత్తులు, నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు మానెయ్యాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటూ, రోజూ తగిన వ్యాయామం చేస్తే కండరాల బలహీనత తగ్గుతుంది. కానీ దీనికి కొన్ని వారాల నుండి నెలలు పట్టవచ్చు. కాబట్టి శీఘ్రపరిణామాల ఆశించవద్దు.



**“ఇదేనా నీ ఆఖరి నిర్ణయం” కొంచెం కలిసంగానే అడిగాడు శేఖర్. “ఇక చెప్పి ఓపిక నాకులేదు” స్థిరంగా పలికింది రవళి కంఠం. “ఇన్నాళ్లూ కలిసుండి ఇంత హఠాత్తుగా వెళ్లిపోవడం మంచిది కాదు. నలుగురికీ తెలిస్తే ఎంత తలవంపులో ఆలోచించావా?”**

“తలవొంపులు కాబట్టే ఇన్నాళ్లూ ఉన్నాను. తప్పొప్పులు తెలిశాక మనస్సాక్షిని చంపుకోలేను”  
“పెళ్ళి వద్దనుకున్నాం, పిల్లల్ని కనకూడదనుకున్నాం. మన ఇష్టం వచ్చినట్లు బతకాలని నిర్ణయం తీసుకున్నాం. ఇన్నాళ్లూ ఉద్యోగం చేసి, పెళ్ళి ఊసులేకుండా సంసారం చేసి ఇప్పుడు వదిలేయడం...”

“ఏమో... వయసు వేడిలోనో, పక్కవాళ్లతో బేరీజు వేసుకునో అప్పుడున్న పరిస్థితుల్ని బట్టి మన జీవితాన్ని నిర్ధారించుకున్నాం. రోజులు గడిచాయి. సంఘం నిర్దేశించిన వివాహబంధాలు, వివాహం ద్వారా కలిగే సంతాన భాగ్యానికి దూరమై మనిద్దరమే పొందుకునే లాభమేమిటో నాకర్థం కావట్లేదు” అంది రవళి. “వాటన్నిటినీ ఆలోచించే ఈ ఒప్పుందానికి కట్టుబడ్డాం” అన్నాడు శేఖర్.  
“ఒప్పుందమని నువ్వే అంటున్నావు. నచ్చకపోతే పరస్పర అవగాహనతో రద్దుచేసుకోవచ్చు” అంది రవళి.

“మనిష్టం వచ్చినట్లు రద్దు చేయడానికి ఇది ఇంకేదో కాదు... బంధం” వాదించాడు గట్టిగా.

“బంధమా? ఏం బంధం మనది? శారీరక అవసరాలు తప్ప మానసిక సంతృప్తికి స్థానం లేని బంధం మనది. మనం కలిసుండడం మొదలుపెట్టిన తర్వాత పెళ్ళి చేసుకుందామని అడిగాను గుర్తుందా? నువ్వు ఆ విషయం వదిలేశావు. కొన్నాళ్ల తర్వాత మీ ఇంట్లోవాళ్లు సంబంధాలు చూస్తున్నారని చెప్పావు. మనిద్దరి సంగతి చెప్పి వాళ్లను ఒప్పిస్తానని కూడా చెప్పావు. నా ఖర్చే కాలిందో, కాలే జారిందో... అప్పుడు పరిపక్వత లేదు. ఇప్పుడు జీవితానుభవాలు చాలా పాఠాలు నేర్పాయి. అందుకే ఈ నిర్ణయానికి వచ్చాను” అంది రవళి.  
రవళి చెప్పిందంతా విన్నాడు శేఖర్. కళ్లలో బయటికి కనిపించని కోపం బుసలుకొట సాగింది. పెదవులు

అదురుతున్నాయి. గోడను చేతితో కొడుతూ “ఇంకొక్క ఛాన్స్ ఇస్తున్నా. బాగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకో. ఇన్నాళ్ళూ కలిసుండి విడిపోయి వెళ్ళిపోతే అబ్బాయికన్నా అమ్మాయే ఎక్కువ నష్టపోతుంది. సంఘం సూటిపోటి మాటల్లో హింసించి చంపుతుంది. పూలను విడిచిపెట్టి గులాబీముళ్లను ముట్టుకున్నట్లుగా తయారవుతుంది నీ జీవితం...” ఆగాడు శేఖర్.  
“అయితే పెళ్ళి చేసుకుందాం...” సూటిగా అతని కళ్లలోకి చూస్తూ అడిగింది రవళి.

తడబడ్డాడతను. శూన్యంలోకి చూడసాగాడు. అసహనంగా తల విదిలించాడు.

“ఏం మాట్లాడవ? పెళ్లి చేసుకుందాం...” అంది రవళి మళ్ళీ.

“అప్పుడు దానికి స్థానం లేదని ముందే అనుకున్నాం” కోపం నిప్పులు కక్కుసాగింది శేఖర్ గొంతులో.

“అప్పుడు స్థానం లేదు. వయసు ఉద్రేకంలో ఉన్నాం. అవసరాలు ముందుకి నడిపించాయి. కానీ నలుగురిలోకి వెళ్తే పైన మెడ, కింద కాళ్లు చూస్తున్నారు. పెళ్లి అయిందో తెలియదు, కాలేదో తెలియదు. ఇద్దరం కలిసి వెళ్తే అతనేమవు తాడని అడుగుతున్నారు. పక్కనున్న ఆడదానితో సంబంధాన్ని మగవాడు ఎలాగైనా సమర్థించుకుంటాడు. కానీ ఆడవాళ్లకు అది చాలా కష్టం. అందుకే చెప్తున్నాను... పెళ్ళి చేసుకుందాం...” ఆగింది ఆమె.

“అది జరగని పని...” కోపంగా పలికాడు.  
“నీ ఇష్టం...” వెళ్లిపోయింది లోపలికి.

బైడ్రూం తలుపులు ధడేలుమని మూసుకున్నాయి.

• • •

ఎవరో మేఘరంజి పాడుతున్నారు. చినుకులుగా మొదలైన వాన గుత్తులు గుత్తులుగా కురవసాగింది. కిటికీ లోంచి ఆకాశంలోకి చూస్తుంటే ఆకాశమంతా మెరుపులతోనూ, ఉరుములతోనూ ప్రతిధ్వనిస్తోంది. వెలిగి ఆరిపోతున్న దీపకాంతిలాగా అప్పుడప్పుడు వచ్చే మెరుపులు ఆకాశానికి కొత్తహంగుల్ని అద్దుతున్నాయి. కిటికీకి దగ్గరగా ఉన్న చెట్టుమీద పిట్టకటి ముడుచుకుని కూర్చుంది. ఆకుల మీంచి జారిన వానచుక్కలు చెట్టు కొమ్మల మీద పడి అక్కడినుండి కిందికి జారుతున్నాయి.

ఒంటరి పిట్టను చూస్తున్న రవళి మనసు ఏదో బాధతో పరితపించసాగింది. ఎగసిపడుతున్న ఎద సవ్వడికి ఏ అర్థం చెప్పుకోవాలో తెలియలేదు.

అతని వంక చూడసాగింది. రథం ముందుకు పోతుంటే రథానికి కట్టిన జెండా గాలివాటుకి వెనక్కి వెళ్తోందట.... అప్పుడు దువ్వంతుడి మనసు కూడా అలాగే వెనక్కి లాగుతోందట”

గంభీరమైన తెలుగు మాస్టారి గొంతు శకుంతలోపాఖ్యానం పాఠాన్ని పరవశంగా చెప్తోంది. తరగతిలోని పిల్లలందరూ ఏవేవో ఊహించుకుని పరవశం పొంది ఒకరినొకరు చూసుకుని కళ్లతోనే నవ్వుకుంటున్నారు.

శేఖర్... రవళి వంక చూశాడు.

చెదిరిన ముంగురుల్ని వెనక్కి తోసుకుంటూ దేవకన్యలాగా అనిపించింది.

ఆమె శకుంతలాగా... తనను తాను

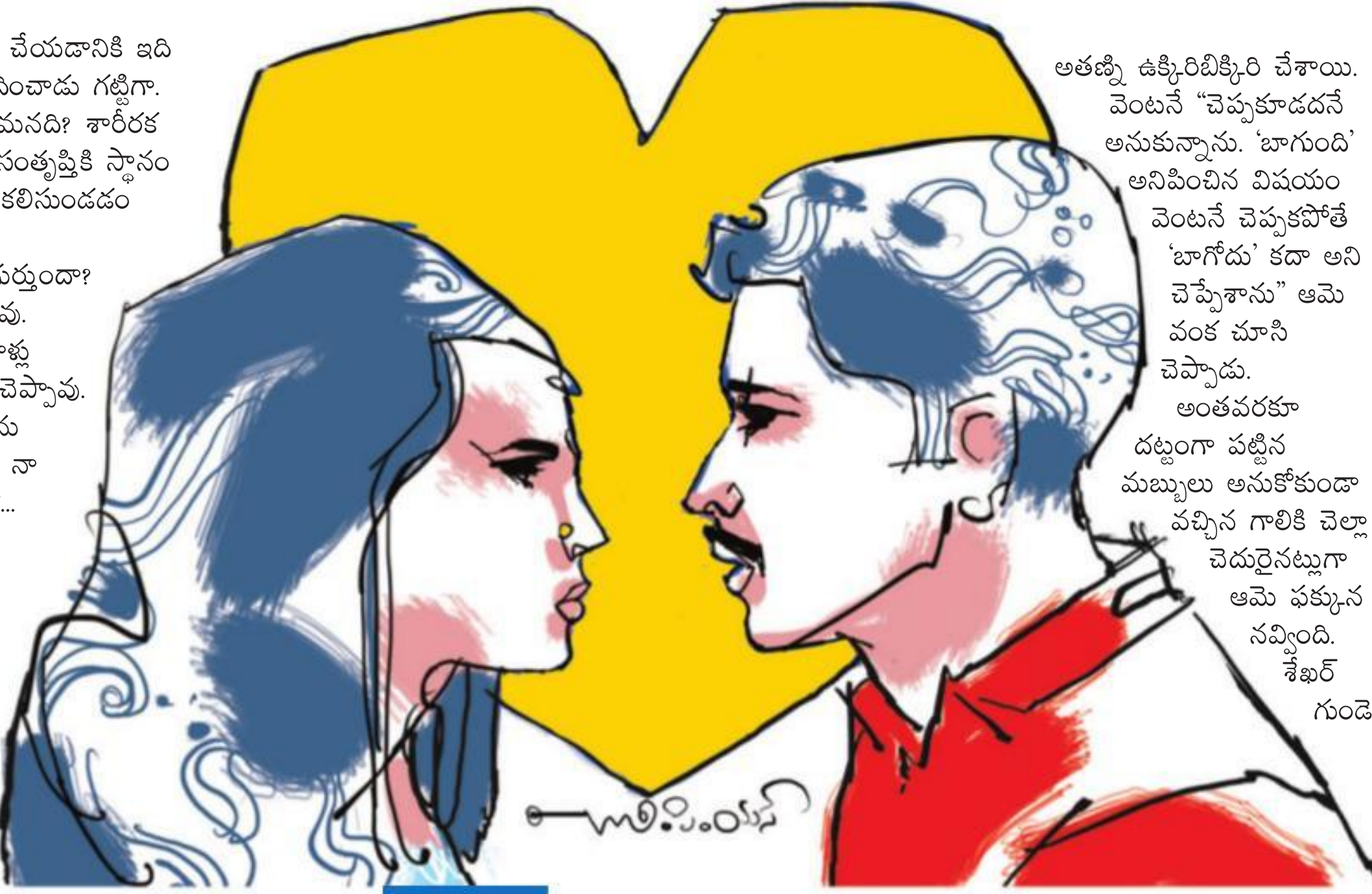
దువ్వంతునిగా ఊహించుకున్నాడు.

క్లాసు పూర్తయ్యాక “మీరు చాలా అందంగా ఉన్నారు” అన్నాడు చొరవగా.

కోపమూ, తాపమూ కలగలసిన చూపులు

# భ్రాంతిమదం

- జడా సుబ్బారావు



అతణ్ణి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేశాయి. వెంటనే “చెప్పకూడదనే అనుకున్నాను. ‘బాగుంది’ అనిపించిన విషయం వెంటనే చెప్పకపోతే ‘బాగోదు’ కదా అని చెప్పేశాను” ఆమె వంక చూసి చెప్పాడు. అంతవరకూ దట్టంగా పట్టిన మబ్బులు అనుకోకుండా వచ్చిన గాలికి చెల్లా చెదురైనట్లుగా ఆమె షక్కున నవ్వింది. శేఖర్ గుండె

## ఈ వారం కథ

బలపడతాయని ఏర్పాటుచేసుకున్న బంధాలన్నీ రోజులు గడిచేకొద్దీ ఎందుకు బలహీనంగా మారతాయో ఎంతగా ఆలోచించినా బోధపడట్లేదు. చెప్పుకున్న ఊసులు, చేసుకున్న బాసలు... అన్నీ తనకు తెలియని ఏదో సుడిగుండంలోకి తనను నెడుతున్నట్లుగా అనిపించసాగింది. వయసు వేడిలో చేసిన తప్పులన్నీ కళ్లముందు నిలబడి మనసును భిద్రం చేస్తున్నాయి. మాంగల్యం లేకుండా కలిసుండటం, ఒకరి మీద ఒకరికున్న ఇష్టంతో ముడేసుకున్న సంబంధాలు కాలం గడిచేకొద్దీ కాళ్లకు ఎంతగా అడ్డుపడతాయో అర్థమయ్యేకొద్దీ జీవితంలో దిద్దుకోలేని పొరపాట్లు మరింత వేదనలోకి నెట్టేస్తున్నాయి. ఇష్టంలో ఎంత కష్టం ఉంటుందో, కష్టాన్ని భరించడానికి మనసునెంత భిద్రం చేసుకోవాలో ఆమెకు అనుభవాలు నేర్పుతూనే ఉన్నాయి.

ఆలోచనలు దేహతీరాన్ని బలంగా పట్టి ఊపుతూ గతకాలపు జ్ఞాపకాల్లోకి లాక్కెల్తాయి.

• • •

ఎం.ఎ తెలుగు క్లాసు జరుగుతోంది. “దువ్వంతుడు అడివికొచ్చాడు, దారితప్పాడు. కణ్ణముని ఆశ్రమానికి చేరుకున్నాడు. దాహానికి నీళ్ళిమ్మని శకుంతలని అడిగాడు. తొలిచూపులోనే ఆమె పట్ల అనురాగం పెంచుకున్నాడు. గాంధర్వ వివాహం చేసుకున్నాడు. అక్కడ కొంత సమయం గడిపి తన రాజ్యానికి ప్రయాణమయ్యాడు. రథం ముందుకు కదిలింది. శకుంతల తలవాకిట నిల్చుని

తేలికైంది. కిందకు వంగి ఏదో ఏరుతున్నట్లుగా ఏరుకుని దోసిల్లో పోసుకోసాగాడు.

“ఏంచేస్తున్నారు?” నవ్వుని పెదవి కింద నొక్కిపెట్టి అడిగింది రవళి.

“మీరు నవ్వుతుంటే ముత్యాలు రాలాయి. వాటిని ఏరి జాగ్రత్త చేస్తున్నాను” చూపుల్లోని చిలిపిదనం మాటల్లో ధ్వనించింది. ఎగసిపడిన అలల ధాటికి నావ అల్లాడినట్లుగా ఉంది ఆమె పరిస్థితి. అదురో బెదురో తెలియని అయోమయం ఆమెను నిలుపునా ఆవరించింది. క్షణంపాటు నుదుటిపై పట్టిన నాలుగు చెమటచుక్కలు ముత్యాల్లా మెరుస్తున్నాయి. మిగలవండిన దొండవండులా పెదవి అదిరిపడుతోంది. అదిమిపెట్టిన నవ్వునావుకుంటూ “మరీ ఇంత అతిశయోక్తి పనికిరాదేమో! అప్పుడప్పుడూ కాస్త స్వభావోక్తి కూడా వాడితే బాగుంటుంది” అంది.

“స్వభావోక్తి అంటే ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పడం... అతిశయోక్తి అంటే ఉన్నదానికి కొంచెం చేర్చి చెప్పడం. నేనింకా కొంచెమే చేర్చాను... చాలా తక్కువ” అన్నాడు కూర్చున్నవాడు పైకి లేస్తూ.

విరామం అయ్యాక ఒక్కొక్కరుగా అందరూ క్లాసులోకి వెళ్ళిపోతున్నారు.

కారిడార్లో ఇద్దరే మిగిలిపోయారు.

“ప్రాచీన కవులందరూ ఆమె ముఖాన్ని చంద్రబింబంతోనే పోల్చి అక్కడే ఆగిపోయారు. తరాలు మారినా అదే కంఠోపాఠం అయింది. మిమ్మల్ని చూస్తుంటే దాన్ని మార్చాలని ఉంది. కానీ అన్నప్రాశన రోజే అవకాయెందుకని



**గాజుసీసాలకు పెట్టిన బరదాలు లోపల ఇరుక్కుపోయి**

**రాకుంటే... బయటి నుంచి సీసాను కాస్త మంట తగిలేలా చేస్తే బరదా దానంతట అదే బయటికి తన్నేస్తుంది.**



**బంగాళాదుంపల తొక్కలు సులువుగా, రావాలంటే ఉడికిన వేడివేడి దుంపని ఐస్ క్యూబ్స్ వేసిన నీళ్లలో వేసి వెంటనే తొక్కతీస్తే సరి.**

**అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉండాలంటే రుబ్బేటప్పుడు కాస్త ఉప్పు, నూనె కలపాలి.**



**పూరీలు క్రీస్పీగా రావాలంటే గోధుమపిండిలో ఒక స్పూను ఉప్సారవ్వ వేసి పిండి కలపాలి.**



**పంచదార డబ్బాకు చీమలు పట్టి చికాకు కలిగిస్తున్నాయా... అయితే డబ్బాలో నాలుగైదు అవంగాలు వేసి మూత పెట్టండి.**

**పనీర్ చాలా గట్టిగా మారితే... దాన్ని వేడినీటిలో కాసేపు ఉంచితే మెత్తగా మారుతుంది. అంతేకాదు కూర కూడా బెస్టిగా వస్తుంది.**



**అన్నం ముద్ద అవ్వకుండా మెతుకులు అతుక్కోకుండా వుండాలంటే - అన్నం వండేటప్పుడు నీళ్లలో ఒక టీస్పూను ఆయిల్ వేయాలి.**

**గుడ్డను ఉడికించేటప్పుడు నీళ్లలో చిటికెడు ఉప్పు వేయండి. గుడ్డ పైనున్న పెంకు సులువుగా వచ్చేస్తుంది.**







ఆగిపోయాను” అన్నాడు.

“అంతకు మించిన ఉపమానాలేముంటాయి” అతని మాటల్ని ఇంకా వినాలని ఉంది రవళికి.

“ఎందుకుండవు? చూసే దృష్టిని బట్టి సృష్టిలోని అందాలు కొత్త రూపాన్ని సంతరించుకుంటాయి. అనుభవంలో నుంచి కొన్ని పోలికలు అలవోకగా పుట్టుకొస్తాయి. కవులైతే వాటికేవో పెద్ద పెట్టి వర్ణించుకుని తృప్తిపడుతుంటారు. సామాన్యులైతే వాటిని వాడుకుని వదిలేస్తారు” అన్నాడు.

అతని వంక అర్థం కానట్లు చూసింది. కాసేపయ్యాక “అయితే మిమ్మల్ని భ్రాంతిమదాలంకారం వేదిస్తుందన్న మాట” అంది.

“సరిగ్గా చెప్పారు. ముఖాన్ని చంద్రబింబంలాగా భ్రమించి చకోరపక్షులు చుట్టూ తిరిగితే అదే భ్రాంతిమదం. ప్రస్తుతం నా పరిస్థితి అలాగే ఉంది. అయితే నేను మిమ్మల్ని మాత్రమే చూస్తున్నాను. మీలాగా మరొక రూపం ఉందా అని సందేహపడుతున్నాను. అసలు ఉందో లేదో అనే భ్రమతో తడబడుతున్నాను” అన్నాడు నెమ్మదిగా.

ఆమె మళ్ళీ నవ్వింది.

చీకటి కాకపోయినా, పట్టపగలే పున్నాగపువ్వులు నేలరాలుతున్నట్లుగా వెన్నెల కురవసాగింది. తడబాటుగా తత్తరపాటుతో ఆమె క్లాసులోకి వెళ్లింది. వెన్నెల తాగి బతికే చకోరపక్షిలా ఆమెను అనుసరించాడు.

• • •

కొద్దిగా ముసిరిన చీకట్లో ఏకాంతంగా ‘పీకాక్ లేక్ డగ్గర కూర్చున్నారద్దరూ.

పైన విరబూసిన వెన్నెల... ఎదురుగా సందడిగా తిరుగుతూ మయూరాలు! ముదురు ఆకుపచ్చ, ఎరుపు రంగు చీరల్ని కలిపి కుట్టినట్లుగా ఉన్న మయూరాలు అటూఇటూ తిరుగుతుంటే చూస్తూ మైమరచిపోతున్నారద్దరూ.

“నీ ముఖకాంతి ఆకాశాన్ని చేరిందో లేక ఆకాశంలోని వెన్నెల నీ ముఖంలో ప్రతిఫలిస్తుందో తెలియకుండా ఉంది...” అన్నాడు శేఖర్.

“నీకేమనిపిస్తుందో...” అంది రవళి.

“ఒక క్రమపద్ధతిలో అమర్చినట్లున్న అవయవ లావణ్యమంతా ఆకాశానికి చేరి అది తెలుపురంగులోకి మారిందనిపిస్తుంది” అన్నాడు ఆమె కళ్లలోకి చూస్తూ.

“ఏదో మైకంలో ఉన్నట్లున్నావు” అంది.

“నువ్వు పక్కనుంటే నేనేమిటి లోకమంతా మైకంలోనే ఉంటుంది”

పాలపొంగులాగా నవ్వు తన్నుకొచ్చింది.

ఆమె నవ్వుతుంటే అటూఇటూ

తిరుగుతున్న మయూరాల్లో వయ్యారం చిందులేసింది. “మైకం పోవాలంటే ముళ్లు పడాల్సిందే” అంది.

“లోకమంతా ముళ్లు తెంచుకోవాలని ఆరాటపడుతుంటే నువ్వు ఏరికోరి తగిలించు కుంటానంటున్నావు.”

“పెళ్ళి ఆడదానికి భద్రత... మగవాడికి అవసరం.

చేసుకున్నవాడు తోడు నిలవకపోయినా తాడు తోడుగా ఉన్న ఆడదానికి ఎంతో కొంత విలువిస్తుంది సంఘం” అంది.

“కడివెడు పాయసంలో ఒక కుంకుడుకాయ

వేసినట్లు చేశావు సంభాషణంతా. అయినా అసలుకంటే వడ్డీ ముద్దని పెద్దలు చెప్పారుగా” అన్నాడు. “అలా

అని వడ్డీవెంటే వడితే అసలుకు

విలువెక్కడుంటుంది” అంది రవళి.

వెన్నెల వెలుగులో మెరుస్తున్న గాజుకళ్లతో ఆమె వైపు చూశాడు. అందం ఉంటే తెలివి, తెలివి ఉంటే అందం ఒకేచోట ఉండవని చెప్పారు. కానీ రెండు లక్షణాలు కలగలిసిన రవళి అతని కళ్లకి మరింత ముగ్ధమనోహరంగా తోచింది.

వెల్లివిరిసిన వెండివెన్నెల్లో ఇద్దరి చేతులూ పెళ్ళినాటి ప్రమాణాలు చేసుకున్నాయి. పంచభూతాలు ఆశీర్వదించినట్లుగా, మయూరాలు నాట్యం చేసినట్లుగా, ఆగి ఆగి వీచే గాలి అక్షింతలు వేస్తున్నట్లుగా భావించారు.

• • •

“కూర నీ మొహంలా ఉంది”

“నీకు అందం మీద ఉన్న శ్రద్ధ ఆరోగ్యం మీద లేదు”

“ఎందుకంత విరగబడి నవ్వుతావు? నలుగురూ

వింటే ఏమనుకుంటారు?”

వెన్నెలెక్కడో కనబడని అగాధాల్లో ఇంకిపోయింది.

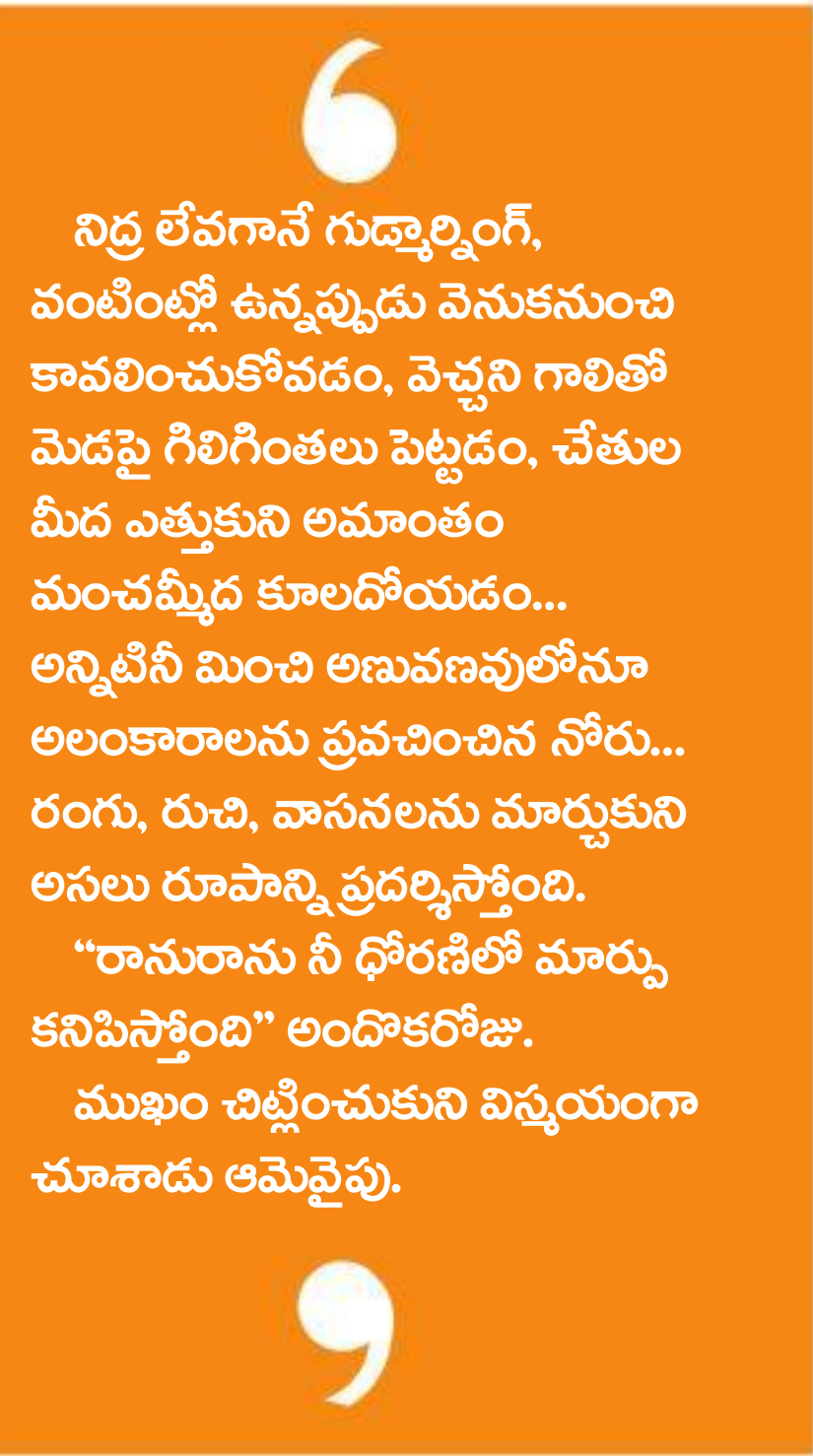
ఎదురు చూపులన్నీ ఎడారి చినుకుల్లా పోయాయి.

నిద్ర లేవగానే గుడ్డార్నింగ్, వంటింట్లో ఉన్నప్పుడు

వెనుకనుంచి కావలించుకోవడం, వెచ్చని గాలితో

మెడపై గిలిగింతలు పెట్టడం, చేతుల మీద ఎత్తుకుని

అమాంతం మంచమ్మీద కూలదోయడం... అన్నిటినీ



మించి అణువణువులోనూ అలంకారాలను ప్రవచించిన నోరు... రంగు, రుచి, వాసనలను మార్పుకుని అసలు రూపాన్ని ప్రదర్శిస్తోంది.

“రానురాను నీ ధోరణిలో మార్పు కనిపిస్తోంది” అందొకరోజు.

ముఖం చిట్టించుకుని విస్మయంగా చూశాడు

అమెవైపు.

కాసేపయ్యాక “ప్రేమ భ్రాంతి, కలిసుండడం

వాస్తవం. పెళ్ళికాకముందు అవసరాలు, ఆకర్షణలు

ప్రధానం కాబట్టి అలంకారాలు ఎలా కావాలంటే అలా

వచ్చేస్తాయి. ‘కలిసున్నాం’ కనుక వస్తువు నాడైంది.

కనుకనే భ్రాంతిలో నుంచి వాస్తవంలోకి వస్తున్నాను” ఏ మాత్రం తడబాటులేకుండా చెప్పేశాడు.

అతిశయోక్తిగా మొదలైన పరిచయం,

భ్రాంతిమదంగా కొనసాగి చివరికి స్వభావోక్తిలోకి

మారింది. నీళ్ళన్నీ ఎండి పోయాక రాళ్ళూరపులు

బయటపడినట్లుగా ఒకరి గురించి ఒకరికి తెలిసేకొద్దీ

తనని వదిలించుకోవాలన్న అతని ‘వ్యామోహం’

మాటల ద్వారానో, చేతల ద్వారానో బయటపడసాగింది.

అతనిలోని ‘అహం’ అప్పుడప్పుడూ బయటికి లేచి నేను

‘మగవాణ్ణి’ అనే విషయాన్ని గుర్తుచేయసాగాయి.

• • •

ఉదయం తెరుచుకున్న తలుపుల వంక ఉదాసీనంగా చూస్తుండిపోయాడు శేఖర్. ఇదివరకు గొడవ జరిగితే

రెండురోజుల్లో సర్దుకోవడం, ‘పగలంతా అరుచుకోవడం

- రాత్రికి కరుచుకోవడం’ మామూలే కాబట్టి అదే

సర్దుకుంటుందని ఊరుకున్నాడు. పరిచయమైన

ప్రారంభంలో రవళి అలిగితే పిచ్చెక్కినట్లు

అయిపోయేది, అన్నం కూడా సహించేది కాదు, తనను

బతిమాలి తన దారిలోకి తెచ్చుకునేదాకా ఆమె

చుట్టూనే తిరిగేవాడు. రోజులు గడిచేకొద్దీ ఆమె అలిగితే

కొన్నాళ్ళు ‘చూసీ చూడనట్లుగా’ ఉండేవాడు.

కాలక్రమంలో ‘అలకనేది అసలు విషయమే కాదన్నట్లు

పట్టించుకోవడమే మానేశాడు.

చేతిలోని బ్యాగును పక్కనపెట్టి అతని ఎదురుగా

కూర్చుంది రవళి. కళ్ళ రాత్రంతా ఏడ్చినట్లుగా

ఉన్నాయి. ఏదో స్థిరనిశ్చయానికి వచ్చినట్లుగా మనిషి

మాత్రం దృఢంగా ఉంది.

కాసేపయ్యాక “ఆర్థికస్వాతంత్ర్యం వల్ల ఏ తప్పైనా

చేయొచ్చని, పిల్లి పాలు తాగినట్లుగా మనల్ని ఎవరూ

గ్రహించట్లేదని పొరబడుతుంటాము. ఎంత తిట్టుకున్నా

కొట్టుకున్నా ‘పెళ్ళి’ అనే చట్రంలో ఉన్నవాళ్ళు

సర్దుకుపోతారు. కానీ ఏ మాత్రం భద్రతలేని

‘కలిసుండడం’ అనే భ్రాంతిలో నుంచి నేను తొందరగానే

బయటపడ్డాను. మన దృష్టిలో అది నేరమూ పాపమూ

కాకపోయినా మగవాళ్ల అహానికి, వ్యామోహానికి

బలయ్యేది స్త్రీలనే విషయం అనుభవపూర్వకంగా

తెలిసింది. మనసు బలహీనమైతే ఏడుపొస్తుంది.

దృఢంగా ఉంటే తెగింపొస్తుంది. ఇందులో ఎవరి తప్పు

ఎంత అనేది అంచనా వేయడం కంటే, తప్పు నుంచి

నేర్చుకున్న పాఠం గొప్పదని నా భావన. అయినా

అవసరానికి మమ్మల్ని భ్రాంతిలో ముంచి, అది తీరిన

తర్వాత స్వభావోక్తిలో కూడా బతక్కుండా సర్వనాశనం

చేయడం మీకు అలవాటే. నన్ను కలవాలని ఎప్పుడూ

ప్రయత్నించకు...”

ఇంతకుముందులా చకోరపక్షిలా ఆమెను

వెంబడించలేకపోయాడు.

- 98490 31587

**ఒక బోయింగ్ విమానంలో ఎన్ని పార్ట్లు ఉంటాయో తెలుసా? అరవై లక్షలు.**

**అమెరికాలో టోర్నడోలు ఎక్కువగా వచ్చే మాసం మే నెల.**

**పునుగుపిల్లి మలవిసర్జితంతోనే ఖరీదైన ఫెర్మ్యూమ్లు తయారుచేస్తారు. వీటికి డిమాండ్ ఎక్కువ.**

**ఆఫ్రికాలోని బావోబాబ్ చెట్టు మొదలులో ఒక తొర్రను ఏర్పాటు చేస్తే కనక.. ఏకంగా వందమంది పడతారు.**

**జోహానెస్బర్గ్లోని కారు యజమానులు ప్రతి నాలుగేళ్లకు ఒకసారి ఏదో ఒక యాక్సిడెంట్ చేస్తుంటారు.**

**నిర్మాణరంగంలోని కార్మికులు క్యాప్ పెట్టుకోవడం అలవాటైంది 1933 నుంచి. హూవర్డ్ డ్యూమ్ కడుతున్నప్పుడు.**

**కీటకాలు నేల మీద నడిచినట్లే నీళ్ల మీద కూడా చకచకా నడవగలవు.**

**నీతాకోక చిలుకలు పైకి ఎగిరేముందు 81 డిగ్రీల ఫారిన్ హీట్ను శరీరంలో ఉత్పత్తి చేసుకుంటాయి.**

**నాలుగువేల ఏళ్ల కిందట.. గోల్గొండ ప్రాంతంలోని నడుల్లోనే అత్యంత విలువైన వజ్రాలు దొరికేవి.**

**తొలి టెలిఫోన్ డైరెక్టరీని 1878లో ప్రచురించారు. అప్పుడు ఒక పేజీలో యాభై నెంబర్లే ఉండేవి.**

**ఒక టోర్నడో వెడల్పు పది గజాల నుంచి ఒక మైలు దూరం ఉంటుంది.**

**1843లో భూమ్మీదికి పడిన ఒక తోకచుక్కకున్న తోక పొడవు 300 కిలోమీటర్లు.**



**ఒక దీపం మరో దీపాన్ని వెలిగిస్తుంది. ఆయన జీవితంలో ప్రతీ  
అడుగు ఈ సత్యానికి సాక్ష్యమయింది! ఇంట్లో భగవద్గీత,  
ఉపనిషత్తులు కళాశాలలో బైబిల్ ఆయన ఆధ్యాత్మిక పరిధిని  
విస్తృతం చేశాయి. ఇంటి ఆవరణ కుప్ప రోగులకు, పశువులకు,  
పక్షులకు ఆశ్రయమయింది. జీవితంలో భాగమైన 'నారాయణ సేవ'-  
ఆయనను సద్గురు శివానంద సరస్వతి సన్నిధి చేర్చి, 'స్వామి  
చిదానంద సరస్వతి'గా తీర్చిదిద్దింది. ఆయన సేవకు  
ప్రతిరూపమయ్యారు. గురుదేవుడి మార్గంలో నడిచి, దివ్య జీవన  
సంఘాన్ని నడిపించారు.**

### గురుభ్యోనమః

ఇరవయ్యేళ్ళ శ్రీధరరావు కనిపించట్లేదు. ఇంట్లో వాళ్ళు అతడి కోసం తెగ వెదికారు. ఆలయాల్లో, ఆశ్రమాల్లో గాలించారు. కొన్నాళ్ళ తర్వాత అబ్బాయి తిరుపతిలోని ఓ ఆశ్రమంలో కనిపించాడు. పెద్దల బలవంతం మీద మంగళూరులోని తమ జమీందారీ భవంతికి చేరుకుని, అక్కడ తనదైన ఏకాంత సీమను నిర్మించుకున్నాడు. అనిర్వచనీయమైన ఆధ్యాత్మిక వనవాటికలో విహరిస్తూ, అంతరంగంలోని ప్రణవ నాదాన్ని ఆలకిస్తూ, ధ్యాన గంగలో తేలిపోయేవాడు. నిరాడంబరంగా ఉంటూ - స్వీయ నియంత్రణను, క్రమశిక్షణను సాధన చేశాడు. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల్ని లోతుగా అధ్యయనం చేస్తూ, సేవా ధృక్పథానికి పెద్ద పీట వేశాడు. వారి విశాలమైన ఇంటి ఆవరణ కుప్ప రోగుల సేవా కేంద్రంగా మారింది. పశువులకూ, పక్షులకూ కూడా సేవలందించింది. ఏడేళ్ళ



# సేవకు ప్రతిరూపం.. స్వామి చిదానంద సరస్వతి

తర్వాత గురువు నుంచి పిలుపు వచ్చింది. 1943లో శ్రీధరరావు హృషీకేశ్ చేరుకున్నాడు, స్వామి శివానంద సరస్వతి ఆశ్రమంలో చేరి, అక్కడి వైద్యశాలలో రోగులకు సేవలందించడం ద్వారా గురుకృపను పొందాడు. 1949, జూలై పదో తేదీ, గురుపూర్ణిమ నాడు శివానందుల ఆశీస్సులతో దీక్ష స్వీకరించిన శ్రీధరరావు- 'స్వామీ చిదానంద సరస్వతి'గా సన్మాన జీవితాన్ని ఆరంభించారు.

**1916, సెప్టెంబరు 24.. మంగళూరు..**

జమిందార్ల వంశానికి చెందిన శ్రీనివాసరావు, సరోజిని దంపతులకు జన్మించిన శ్రీధరరావు తమ తాతగారి మిత్రుడైన అనంతయ్య గారినే అంటిపెట్టుకుని, ఆయన చెప్పే రామాయణ, భారత కథల్ని ఆసక్తిగా వినేవాడు. ఎనిమిదో ఏటనే ఆధ్యాత్మికత వైపు ఆకర్షితుడయ్యాడు. రుషిగా మారిపోయినట్లు, తపస్సు చేస్తున్నట్లు ఊహించుకునేవాడు. మరికొంతకాలానికి 'పరిత్యాగం', 'సన్యాసం' లాంటివి శ్రీధరరావుకి ఇష్టమైన మాటలయ్యాయి. చదువులో ప్రథమ శ్రేణిలో రాణిస్తున్న అబ్బాయిని పైచదువుల కోసం మద్రాసు పంపించారు. లయాలా కాలేజీలో సర్వోత్తమ విద్యార్థిగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు. అక్కడే బైబిల్తో పరిచయం ఏర్పడింది. క్రీస్తు జీవితం, ఇతర క్రైస్తవ భక్తుల గాథలు శ్రీధరరావును ఆధ్యాత్మికంగా ప్రభావితం చేశాయి. సనాతన ధర్మ సారాంశం వాటిలోనూ ఆయనకు గోచరించి, కృష్ణుడిలో క్రీస్తును దర్శింపజేసింది. బైబిల్ను కేవలం ఓ పుస్తకంలాగా కాకుండా భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులతో హృదయపూర్వకంగా ఆయన అధ్యయనం చేశారు.

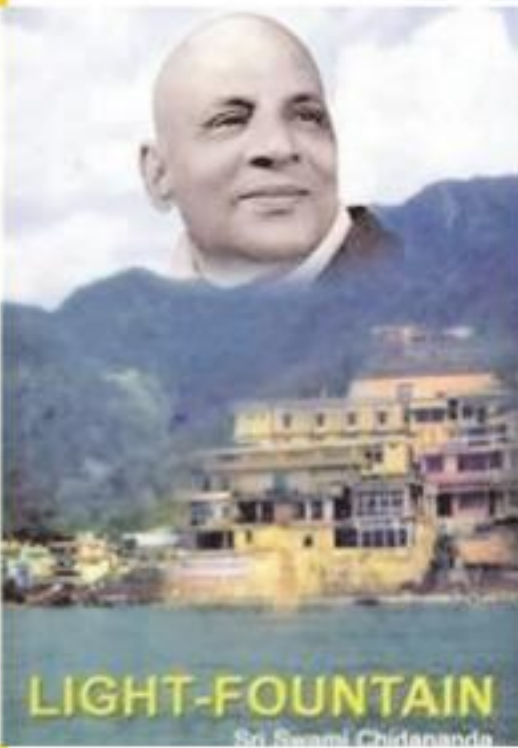
**ఇల్లే సేవాశ్రమం..**

అదే సమయంలో మద్రాసులోని రామకృష్ణ మఠంలోని భజనలు, సత్సంగాలు, వివేకానందుల సాహిత్యం శ్రీధరరావుకి ఓ స్పృహమైన గమ్యాన్ని నిర్దేశించాయి. బి.ఎ. పట్టా చేతికి అందిన తర్వాత సన్యాస జీవితాన్ని కోరి తిరుపతి వెళ్ళిపోయిన శ్రీధరరావు తల్లి, తండ్రుల అభ్యర్థన మేరకు మంగళూరు చేరుకున్నా- దానధర్మాలకూ, దయా గుణానికి పేరుపడ్డ గృహ వాతావరణంలో సన్యాసిగానే జీవించారు. ఇంటి ఆవరణను సేవాశ్రమంగా మార్చేశారు. సనాతన ధార్మిక గ్రంథాల అధ్యయనం, రామతారక మంత్రం, నైతిక నిబద్ధత, సౌశీల్యం ఆయన సేవా ధృక్పథానికి తోడయ్యాయి. ఆ సమయంలోనే స్వామి శివానంద సరస్వతితో సాగిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు 1943లో శ్రీధరరావును హృషీకేశకు తీసుకువెళ్ళాయి. చిదానంద సరస్వతిగా తీర్చిదిద్దాయి.

**అశేష సేవల విశేష మూర్తి..**

ఆయన ఆధ్వర్యంలో 'శివానంద ఛారిటబుల్ డిస్పెన్సరీ' కొత్త రూపు సంతరించుకుంది. ముఖ్యంగా కుప్ప రోగుల సేవలో చిదానంద అమోఘమైన సేవలనందించారు. పగలూ, రాత్రీ తేడా లేకుండా, పిలిస్తే పలికేవారాయన. మూగజీవుల్ని సైతం ప్రేమతో సాకేవారు. ఒకానొక సందర్భంలో జబ్బువాత పడిన ఓ కుక్కను స్వామి చిదానంద ఆదుకున్న తీరును శివానంద సరస్వతి హృదయపూర్వకంగా ప్రశంసించారు. చిదానంద సరస్వతి సేవలు వైద్యశాఖ అధికారుల దృష్టికి వెళ్ళాయి. ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని కుప్ప రోగుల సంక్షేమ సంఘంలో కీలకమైన పదవుల్లో ఆయన నియమితులయ్యారు. పరిపూర్ణ సేవా ధృక్పథంతో వాటిని నిర్వహించారు.

చిదానంద మంచి వక్త, రచయిత. అసుపత్రి నిర్వహణలోనూ, యోగసాధనలోనూ తలమునకలుగా ఉంటూనే 'లైట్ ఫౌంటెన్' పేరుతో ఆయన రాసిన శివానంద సరస్వతి జీవిత చరిత్ర ఓ అద్భుత గ్రంథంగా నిలిచిపోయింది. ఆ పుస్తకం గురించి గురు దేవులు- "శివానంద గతించినా. ఈ కాంతి చిమ్మిన మాత్రం నిలిచే ఉంటుంది" అన్నారు. ఆశ్రమ పత్రికల్లో ఆయన వ్యాసాలు రాశారు. ఆయన లేఖని నుంచి 34 గ్రంథాలు వెలువడ్డాయి. ఆశ్రమ సందర్శకులకు ఆధ్యాత్మిక సూచనలు ఇచ్చేవారు. 1947లో గురుదేవుల మార్గదర్శకత్వంలో 'యోగా మ్యూజియం' నెలకొల్పారు. 1948లో స్వామి శివానంద 'యోగ వేదాంత పారస్త్వ యూనివర్సిటీ'ని నెలకొల్పినప్పుడు చిదానందను ఉప - కులపతిగా, రాజయోగ ఆచార్యుడిగా నియమించి గౌరవించారు. పతంజలి యోగసూత్రాలపై



సాధికారిక ఉపన్యాసాలతో చిదానంద సరస్వతి విద్యార్థులలో స్ఫూర్తిని నింపారు. అదే సంవత్సరం గురుదేవుల ఆదేశాల మేరకు 'డివైన్ లైఫ్ సొసైటీ' కి ప్రధాన కార్యదర్శిగా అదనపు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. 1963లో శివానందులు శివైక్యం చెందిన తర్వాత సంస్థ అధ్యక్షులుగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. శివానందుల వేదాంత సారాన్ని విదేశాల్లో వ్యాప్తి చేసేందుకు చిదానంద అనేక దేశాలు పర్యటించారు. అనేక వేదికలపై ఉపన్యసించారు. నిరుపమాన సేవలకు నిజమైన ప్రతీకగా పేరుపొందిన స్వామి చిదానంద సరస్వతి 2008, ఆగస్టు ఇరవై ఎనిమిదో తేదీన మహాసమాధి చెందారు.

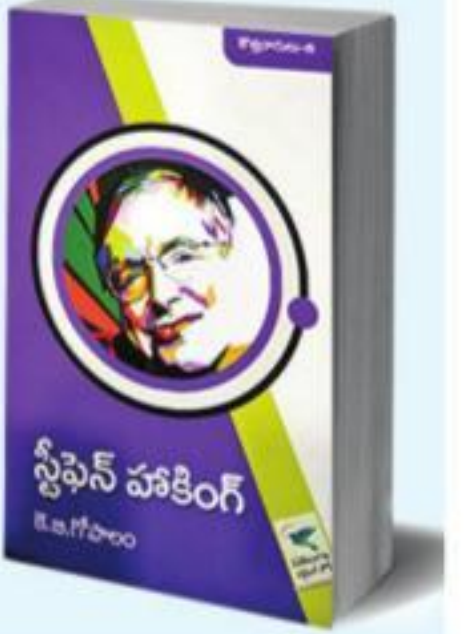
- ఓలేటి శ్రీనివాసభాను,  
voletibhanu@gmail.com

## విశ్వ రహస్యాల్ని ఛేదించిన మేధావి

స్టీఫెన్ హాకింగ్ ప్రపంచం మెచ్చిన శాస్త్రవేత్త. విశ్వరహస్యాల్ని కనుగొనడానికి కొత్తదారులు వేసిన మేధావి. కానీ చిన్నతనంలో హాం వర్క్ సరిగా చేసేవాడు కాదు. చేతిరాత కూడా గజిబిజి. క్లర్క్ ఉద్యోగం దొరికితే చాలనుకున్నాడు. ఆ తర్వాత జీవిత లక్ష్యాన్ని ఎంచుకున్నాడు. కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఖగోళశాస్త్రంలో గొప్ప పేరున్న ఫ్రెడ్ హాయల్ వద్ద పనిచేయాలనుకున్నాడు. కానీ డెనిస్ సియామా వద్ద పనిచేయాల్సి వచ్చింది. 21 ఏళ్లకే చికిత్సలేని ఎ.ఎల్.ఎస్. వ్యాధి వచ్చింది. ఆ తర్వాతే జేన్తో వివాహమైంది. ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టారు. పాతికేళ్ల వైవాహిక జీవితం తర్వాత విడాకులు తీసుకొని ఎలేన్ ను వివాహం చేసుకున్నాడు. ఆ బంధాల మధ్య అనేక ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొన్నాడు. అయినా పరిశోధనలు ఎప్పుడూ ఆపలేదు. వెనుతిరిగింది లేదు. నవ్వు పుట్టించేలా మాటాడుతూ సమస్యలను తేలికగా అధిగమించేవాడు. ఇలాంటి వ్యక్తిగతాంశాలతోపాటు హాకింగ్ 'స్థలకాలాల నిర్మాణం', 'థియరీ ఆఫ్ ఎవిరిథింగ్', 'బ్లాక్ హోల్స్' పై చేసిన పరిశోధనలు... 'ఏ బ్రీఫ్ హిస్టరీ ఆఫ్ టైం', 'గ్రాండ్ డిజైన్' వంటి రచనలు... కూతురు లూసీతో కలిసి రాసిన పుస్తకాలు... అన్నింటిని ఈ పుస్తకం పరిచయం చేస్తుంది. న్యూమోనియా వచ్చినా, శస్త్ర చికిత్సలు జరిగినా ఆత్మ స్థైర్యంతో చక్రాల కుర్చీలో అతడు ముందుకు నొగిన విధానాన్ని గొప్పగా ఆవిష్కరిస్తుంది. కె.బి. గోపాలం.... హాకింగ్ అందుకున్న అవార్డులు, అధిరోహించిన పదవులతోపాటు అభిరుచులనూ అందమైన పచనంలో చెప్పాడు. మొత్తంగా స్టీఫెన్ హాకింగ్ జీవితశకలాల సమాహారం ఈ పుస్తకం.

- ఎ. రవీంద్రబాబు

**స్టీఫెన్ హాకింగ్, రచన:** కె.బి. గోపాలం  
**పేజీలు:** 120, **వెల:** రూ. 120  
**ప్రతులకు:** నవ తెలంగాణ పబ్లిషింగ్ హౌస్

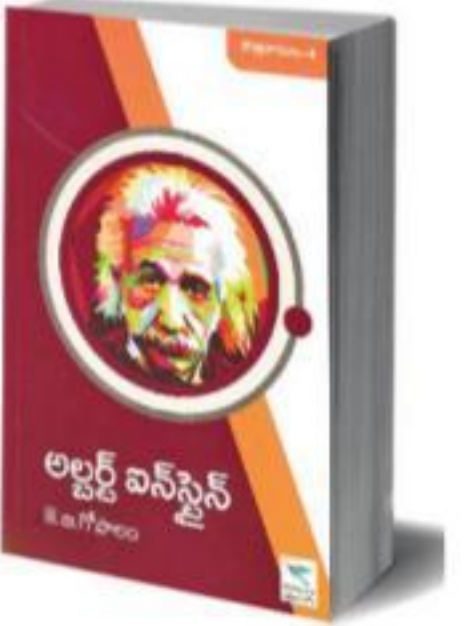


### కొత్త పుస్తకాలు

## ప్రపంచ మేధావి జీవిత కథ

E = MC స్క్వేయర్ ఫార్ములాను ప్రపంచానికి అందించిన భౌతిక శాస్త్రవేత్త ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టైన్ సంక్షిప్త జీవిత చరిత్ర ఇది. చిన్ననాటి నుండే ఆయన విలక్షణ ఆలోచనల తీరు, నలిగిన దారుల్లో కాకుండా కొత్త దారుల్లో సాగిన ఆయన ప్రయాణం ఎన్నో పాఠాలు నేర్పుతుంది. ఒక కాంతి కిరణం మీద ఎక్కి ప్రయాణించగలిగితే ఎలా ఉంటుంది? అనే ఆలోచనల నుంచి పుట్టిన ఆయన ప్రయోగాల విధానం ఎంతో ఆదర్శప్రాయం. సైన్స్ మానవాళికి ఉపయోగపడాలనే దార్శనికత, యుద్ధ విముఖత, అనుభవం నుండి పుట్టిన అనేక సూక్తులు, ముఖ్యంగా మతిమరుపు, వైవాహిక జీవితం, ఉపాధ్యాయ వృత్తి పట్ల ఆయనకున్న ఇష్టం ఇలా ఎన్నో విషయాలను రచయిత చాలా ఆసక్తికర శైలిలో వివరించారు. భౌతిక శాస్త్రం ఐన్ స్టైన్ కు ముందు ఐన్ స్టైన్ తరువాత ఎలా ఉందనే దానితో పాటు ఆయన సాపేక్ష నిర్ధారితం ప్రపంచాన్ని ఎంత ప్రభావితం చేసిందో కూడా తెలుస్తుంది. ఐన్ స్టైన్ జీవితంలోని అరుదైన ఫోటోలతో పాటు, ఆయన జీవన గమనం కూడా చేర్చడం బావుంది. సైన్స్ విద్యార్థులే కాదు ప్రతీ విద్యార్థి చదవాల్సిన పుస్తకం.

**ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టైన్, రచన:** కె. బి. గోపాలం  
**పేజీలు:** 88, **వెల:** రూ. 80  
**ప్రతులకు:** నవ తెలంగాణ 9490 099378

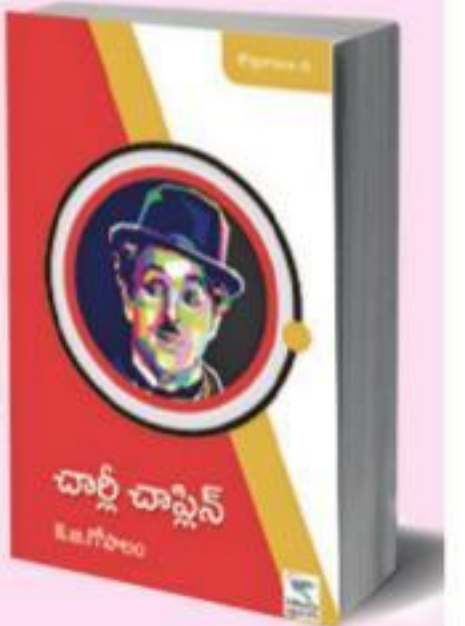


## నవ్వు వెనుక జీవితం

మూకీ సినిమాల నుంచి టాకీ సినిమాల దాకా టీవీరోజుల నుంచి ఈనాటి దాకా చార్లీ చాప్లిన్ ఇప్పటికీ ప్రపంచంలో ఏదో ఓ మూల నవ్విస్తూనే ఉన్నాడు. అతని చిరు నవ్వు, అమాయక చూపు, టైమింగ్, ఒక పని చేస్తే మరొకటి జరగడంలో అతను చూపించే ఒడుపు ఇవన్నీ ఆ నవ్వులకు కారణాలు. ఆ నవ్వుల వెనుక గల విషాద భరిత యధార్థ జీవితరేఖలను పరిచయం చేసే పుస్తకం ఇది. ఆయన బాల్యం, యౌవనం, ప్రేమ, కుటుంబ జీవితం సినిమాతో చాప్లిన్ ప్రయోగాలు ఇలా ఎన్నో పాఠ్యాలు మనల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. దగ్గరగా చూస్తే జీవితం దుఃఖమయం కానీ దూరం నుండి చూస్తే అది సరదాగా కనిపిస్తుంది అంటాడు చాప్లిన్. దానికి నిదర్శనంగానే ఉంది ఈ పుస్తకం కూడా. ఎన్నో అరుదైన ఫోటోలు, మరెన్నో ఆసక్తికర విషయాల సమ్మేళనం ఈ పుస్తకం. ఇప్పటి తరం పిల్లలకే కాదు చార్లీ చాప్లిన్ అభిమానులకు కూడా ఈ పుస్తకం ఉపయుక్తం.

- డా. వెల్లండి శ్రీధర్

**చార్లీ చాప్లిన్, రచన:** కె. బి. గోపాలం  
**పేజీలు:** 104, **వెల:** రూ. 100  
**ప్రతులకు:** నవ తెలంగాణ 94900 99378







అశ్వినీ, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

మేషం

శ్రమ అధికం, ఫలితం శూన్యం. అతిగా ఆలోచించవద్దు. స్థిమితంగా ఉండటానికి యత్నించండి. ఖర్చులు అధికం. దైవకార్యానికి విపరీతంగా వ్యయం చేస్తారు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. తలపెట్టిన పనులు సాగవు. అపరిచితులతో జాగ్రత్త. మంగళ, బుధవారాల్లో బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. బంధువులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి.



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

వృషభం

మనోధైర్యంతో ముందుకు సాగండి. సహాయం ఆశించవద్దు. స్వయంకృషితోనే అనుకున్నది సాధిస్తారు. కుటుంబ విషయాలు గోప్యంగా ఉంచండి. మీ నుంచి విషయ సేకరణకు కొంతమంది యత్నిస్తారు. గురు, శుక్రవారాల్లో అనుకోని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. ఖర్చులు విపరీతం. సాయం చేసేందుకు అయిన వారే సందేహిస్తారు. అవసరాలు అతికష్టం మీద నెరవేరుతాయి. పట్టుదలతో శ్రమించిన గాని పనులు కావు.



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

మిథునం

ఈ వారం అనుకూలతలున్నాయి. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. అవకాశాలు కలిసి వస్తాయి. పనులు అనుకున్న విధంగా పూర్తి చేస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. ఆదాయం సంతృప్తికరం. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. పెట్టుబడులకు తరుణం కాదు. పత్రాలు అందుకుంటారు. విద్యా ప్రకటనలను విశ్వసించవద్దు. ప్రతి విషయం క్లుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి. ధీయతముల రాక ఉత్సాహాన్నిస్తుంది.



పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

కర్కాటకం

అన్ని రంగాల వారికి శుభదాయకమే. కార్యసిద్ధి, ధనలాభం ఉన్నాయి. హామీలు నిలబెట్టుకుంటారు. గౌరవమర్యాదలు పెంపొందుతాయి. వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరిస్తారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. ఆలయాలకు విరాళాలు అందజేస్తారు. పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. ఆస్తులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. గృహంలో మార్పుచేర్పులకు అనుకూలం.



మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సింహం

పరిస్థితులు క్రమంగా మెరుగుపడతాయి. మీ కష్టం వృథా కాదు. వ్యతిరేకులు సన్నిహితులవుతారు. వివాదాలు సద్దుమణుగుతాయి. ఖర్చులు అధికం, సంతృప్తికరం. శనివారం నాడు పెద్ద మొత్తం ధనసహాయం తగదు. సావకాశంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ప్రకటనల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. చిన్ననాటి పరిచయస్థులను కలుసుకుంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి. సంస్థల స్థాపనలకు అనుకూలం.



ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

కన్య

విమర్శలకు దీటుగా స్పందిస్తారు. అభియోగాలు తొలగిపోగలవు. సోదరులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. ధనప్రాప్తి ఉంది. దైవ కార్యానికి విపరీతంగా వ్యయం చేస్తారు. కనిపించకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. మంగళ, బుధవారాల్లో ఒక సమాచారం ఆలోచించవచ్చుంది. కుటుంబీకులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు.



చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

తుల

ఆశించిన పదవులు దక్కకపోవచ్చు. ఏది జరిగినా మంచికేనని భావించండి. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు. త్వరలో శుభవార్త వింటారు. ఖర్చులు అధికం. దైవకార్యాలకు వ్యయం చేస్తారు. పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో ఫోన్ సందేశాల పట్ల జాగ్రత్త. ప్రతి విషయం స్వయంగా తెలుసుకోవాలి. కొన్ని సమస్యలు తొలుగుతాయి. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు.



విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృశ్చికం

మీ వ్యాఖ్యలు వివాదాస్పదమవుతాయి. మిత్రులతో విభేదిస్తారు. మీ తప్పిదాలు సరిదిద్దుకోండి. ఏ విషయాన్ని తీవ్రంగా తీసుకోవద్దు. గృహమార్పు శ్రేయస్కరం. శని, ఆదివారాల్లో ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. ఆత్మీయుల సలహా పాటించండి. పనులు అర్థాంతంగా నిలిపివేస్తారు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. ఒక అవసరానికి ఉంచిన ధనం మరో దానికి వ్యయం చేస్తారు. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి.



మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ధనుస్సు

అనుకూలతలు అంతంత మాత్రమే. శ్రమాధిక్యత మినహా ఫలితం ఉండదు. ఆశావహ దృక్పథంతో మెలగండి. సోమ, మంగళ వారాల్లో పనులు సాగవు. ఈ చికాకులు తాత్కాలికమే. సమస్యలు త్వరలో సద్దుమణుగుతాయి. ఖర్చులు విపరీతం. ఆస్తులకు సాయం అందిస్తారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. కలిసివచ్చిన అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. పోగొట్టుకున్న వస్తువులు లభ్యమవుతాయి.



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

మకరం

విమర్శలు పట్టుదలను పెంచుతాయి. ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. బాకీలు లొక్కంగా వసూలు చేసుకోవాలి. ఎవరినీ నొప్పించవద్దు. ఊహించిన ఖర్చులే ఉంటాయి. సంప్రదింపులకు అనుకూలం. మీ అభిప్రాయాలకు ఏమంత స్పందన ఉండదు. బుధ, గురువారాల్లో కొత్త సమస్యలు ఎదురయ్యే సూచనలున్నాయి. గృహమార్పు కలిసివస్తుంది. పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం.



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

కుంభం

సమర్థతను చాటుకుంటారు. వ్యవహారాలు మీ చేతుల మీదుగా సాగుతాయి. ఇరువర్గాలకు ఆమోదయోగ్యమైన సలహాలిస్తారు. పనులు వేగవంతమవుతాయి. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. ధనలాభం ఉంది. పొదుపు పథకాలపై దృష్టి పెడతారు. పెద్దమొత్తం ధనసహాయం తగదు. శుక్రవారం నాడు ఫోన్ సందేశాలను విశ్వసించవద్దు. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెడతారు.



పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మీనం

అనుకున్నది సాధిస్తారు. ప్రతిభా పాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. పరిచయాలు, బంధుత్వాలు బలపడతాయి. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. ఖర్చులు విపరీతం. దైవకార్యాలకు వ్యయం చేస్తారు. శని, సోమవారాల్లో చెల్లింపులు, నగదు స్వీకరణలో జాగ్రత్త. పనులు సానుకూలమవుతాయి. సంస్థల స్థాపనలకు అనుకూలం. పత్రాలు అందుకుంటారు. కుటుంబీకుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

- అడ్డం**
- ఈవారం చివర్లో రానున్న చవితి వర్షదినం (4)
  - యమధర్మరాజు (4)
  - మీవి కాని మామిడి (2)
  - శూర్యణఖ; ఓర్వలేని స్త్రీని ఇలా అంటారు (4)
  - శోధన లేక పరిశీలన (3)
  - మాధ్రి తనయుడు (4)
  - విజ్ఞప్తి (3)
  - కోరికలు తీరడానికి దేవుడికి చెల్లించేది (3)
  - పావుకారులో నటించి పావుకారైన నటి (3)
  - అడుసు (2)
  - నేను కాని తిల గింజ (2)
  - అయాసం (2)
  - కుందేలుకు మరో పేరు (5)
  - బెజవాడ ఇంద్రకీలాద్రిపై నెలవైన దేవి (5)
  - తొలి అంగ్ల నెలల్లో దాగిన పంట (2)
  - పట్టం తగిలిస్తే లింగపీఠం (2)
  - స్పృశించు (2)
  - తొకతో అంతమైన ఖడ్గం (4)
  - - - దుఃఖానికి చేటు! (3)
  - తిరస్కారం (4)
  - సతి (2)
  - తపోధనుడు (2)
  - చేదు కూరగాయ; బాణసంచాలో ఒక పువ్వు వత్తి (3)
  - వందలో నాలుగో వంతు (3)
  - కేరళ తీరాన్ని ఇలా పిలుస్తాం (4)
  - పిచ్చి వంటిదే (2)

- నిలువు**
- మానముతో గాలి ఓడ (4)
  - సరంగు (4)
  - దేవయాని వలచిన బృహస్పతి సుతుడు (3)
  - వేదాలప్పటి పురాతన ధర్మం (4)
  - తల లేని శ్రీమతి (2)
  - ఒక తెలంగాణ జిల్లా - కిందనుండి (4)
  - తాయెత్తు (2)
  - పద్ధతి (2)
  - తల కిందులైన మాలిన్యం (2)
  - చందమామ (3)
  - కోపము (3)
  - దుఃఖం మధ్యలోని అక్షరం (3)

- శ్వాస (3)
- తిరగబడ్డ మందహాసం (2)
- తారుమారైన రొక్కం (3)
- తోడబుట్టిన చిన్న సహోదరి (2)
- రామసుతులు (4)
- పురై (3)
- మన్నడుడిని ఈ ద్వజుడంటారు (3)
- కుతుబ్ షాహీ కాలపు నాట్యతార (4)
- అద్యంతాలు లోపించిన నిరసన (2)
- వర్ష రుతువు (4)
- చంద్రగుప్తుడి వంశం (2)
- దారితప్పిన నరుడు (3)
- రతితో సరస్వతీదేవి (3)

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

**పూరణ** నిర్వహణ : గౌరవ

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

అనగనగనగా...



సందడే సందడి

బాలకృష్ణ సెట్లో ఉంటే సందడే సందడి. ఘాటింగ్ స్పాట్లో సైలెంట్గా ఓ మూల కూర్చుని, మౌనంగా ఉండడం ఆయనకు నచ్చని పని. నవ్వుతూ, అందర్నీ నవ్విస్తూ చాలా సరదాగా ఉంటారు. అందుకే హీరోయిన్లు కూడా బాలయ్య కంపెనీని ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు. పాత సినిమాల గురించి, పురాణాల గురించి ఆయన ఎంతో వివరంగా చెప్పే విషయాలను ఎదుటివాళ్లు మైమరచి వింటుంటారు. ఆయనకున్న విషయ పరిజ్ఞానానికి ఆశ్చర్యపోతుంటారు. 'టాప్ హీరో' ఘాటింగ్లో బాలకృష్ణ వినోదభరితంగా చెప్పే విషయాలు వింటూ సౌందర్య, రోజూ, సృత్య దర్శకురాలు సుచిత్ర సవ్యలు చిందిస్తున్న దృశ్యం ఇది. బాలకృష్ణ దర్శకుడు ఎస్వీ కృష్ణారెడ్డి కాంచినేషన్లో రూపుదిద్దుకొన్న ఏకైక చిత్రం ఇది. హీరో కృష్ణ సటించిన చిత్రానికి 'సంబర్ వన్' అని పేరు పెట్టి సంచలనం సృష్టించిన కృష్ణారెడ్డి బాలకృష్ణ చిత్రానికి టాప్ హీరో అని పేరు పెట్టడం ఆ రోజుల్లో చర్చనీయాంశమైంది. 1994లో విడుదలైన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ఆదరణ పొందింది.

- వినాయకరావు

గత వారం జవాబులు

1	2	✱	3	మి	4	✱	5	మ	6	7
8	శ్య	9	ధం	జ	✱	దు	✱	10	షా	
✱	11	రి	12	ట	13	పు	త్ర	✱	✱	
14	క	ధ	✱	15	జం	దు	✱	✱	16	కా
✱	18	స	రం	గు	✱	19	జం	✱	20	న
22	హ	త్య	✱	వ	✱	23	ద	మ	యం	తి
✱	నా	✱	✱	25	రం	✱	ని	✱	చి	✱
26	మ	రా	✱	27	మ	తె	షి	29	యా	✱
✱	య	✱	31	స	హ్యం	✱	దా	✱	కం	✱
32	గ	ణ	ప	తి	✱	✱	ము	ద్రి	34	క
౪౪	✱	✱	36	ప	రూ	ది	ని	✱	37	క



ఖమ్మం జిల్లాలోని భద్రాచలం నుంచి మలుపులు తిరిగిన రహదారిలో నూటా ముప్పయి కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తే..ఆంధ్ర సరిహద్దుల్లోని చింతూరు ఏజెన్సీ మొదలవుతుంది. అదంతా దట్టమైన అటవీప్రాంతం. రోడ్డుకు ఇరువైపులా ఇప్పపూల చెట్లు గొడుగుల్లా అల్లుకుని అలరిస్తాయి. ఆ చెట్ల కింద రాలిన ఇప్పకాయలను వెదురుబుట్టల్లో వేస్తుంటారు గిరిజనులు. జూన్ నుంచి ఆగస్టు వరకు.. ఇలా కాయలు సేకరించడం ఇక్కడి జీవనవైవిధ్యం. ఈ ప్రాంత ప్రజలకు వయసు పెరిగినా అంత త్వరగా జుట్టు నెరవదు. దానికో రహస్యం ఉంది. చిన్నప్పటి నుంచీ వారు సొంతంగా చేసుకున్న ఇప్ప తైలాన్ని వాడటం. గిరిజనుల్లో రోగనిరోధక శక్తి ఎక్కువే.. వాళ్లు తినే తిండిలో నెయ్యిలా దీన్ని వాడటమూ ఒక కారణం..

**వైవిధ్యం**

# అడవివైలం.. అద్భుతం!

భౌషధంగానూ వాడుతున్నారు. కాయలను మీరెలా సేకరిస్తారు అనడిగితే.. 'తెల్లవారుజామునే చెట్ల కిందకు వెళ్లి, కాయలను సేకరించి, తొక్కతీసి ఎండబెడతాం. ఈ పండ్లను అడవిలోని చిలుకలు, కోతులు తిని గింజలను నేలరాలుతాయి. అలా కొన్నిసార్లు మాకు తొక్కతీసే పని తగ్గుతుంది. వాటిని తాటి బుట్టలో ఉంచి ఆవిరిపై వేడిచేస్తాం. ఒకవైపు పలకగా చెక్కిన రెండు పొడవాటి దుంగలను పైన కింద ఉండేట్లు అమర్చి, ఆవిరిపట్టిన గింజలను పెట్టి, తాటిమోకుతో గట్టిగా బిగిస్తే నూనె వస్తుంది.. దాన్ని సీసాల్లో నిల్వ చేసుకుంటాం..' అంటారు సున్నం బుచ్చమ్మ, కుంజా నాగమణి. ఇలా నలుగురు కష్టపడితే తప్ప నూనె తయారవ్వదు.

'ఒక ఇప్ప చెట్టు నుంచి ఏడాదికి అరవై నుంచి ఎనభై కిలోల గింజలు లభిస్తాయి. ఈ గింజల్లో సుమారు ముప్పయి నుంచి ముప్పయి ఐదు శాతం నూనె ఉంటుంది. విత్తనంలో రెండు పిక్కలు ఉంటాయి. కాయల తొక్క తీసేందుకు కుటుంబసభ్యులు రోజంతా పనిచేస్తారు. మేము రూపొందించిన మధు డిక్టారికేటర్ ద్వారా ఎనిమిది గంటల్లో చేసే పనిని ముప్పయి నిమిషాల్లో పూర్తి చేస్తున్నారు గిరిజనులు. దీనివల్ల నాణ్యమైన పప్పు నూనె వస్తుంది..' అని చెప్పారు ఇప్ప ఉత్పత్తులపై అధ్యయనం చేస్తున్న ఆషా స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ప్రతినిధి సయ్యద్ సుభాని. నూనె తీయడానికి కొందరు గిరిజన మహిళలకు ఈ సంస్థ శిక్షణ ఇచ్చింది. నూనె తీసే పది యంత్రాలను సమకూర్చింది.

**పోషకాలు అధికం..**

ఇప్పనూనెలో ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇదొక అరుదైన తైలం. దీన్ని ఆదివాసీలు నెయ్యిగా భావిస్తారు. పండుగ సందర్భాలలో పులగం

చత్తీస్‌ఘడ్, ఒరిస్సా సరిహద్దుల నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోకి ప్రవహించే శబరి నదికి ఇరువైపులా ఉంటుంది చింతూరు. ఈ మండలంలో అత్యధికులు కోయ, కొండదొర, కొండరెడ్డు, కొండకాపు, వాల్మీకి ఆదివాసీ గిరిజన తెగలు. పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో ముంపునకు గురి కాబోయే మండలం ఇది. ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టం ప్రకారం ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన చింతూరు మండలాన్ని తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో కలిపారు. ఇక్కడి ప్రతి గిరిజన కుటుంబానికి పది నుంచి ఇరవైకి పైగా ఇప్పచెట్లు ఉంటాయి. ఇవికాక అడవి నుంచి కూడా ఇప్పకాయలు, ఇప్పపూలు సేకరిస్తారు. వాటిని తమ అవసరాలకు వాడుకుని మిగిలినవి సంతలో విక్రయిస్తారు. దీనివల్ల ఆదాయం అంతంత మాత్రమే వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని మార్చి ఇప్పను విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులుగా తయారుచేయించి, వారికి మెరుగైన సుస్థిర జీవనోపాధి కల్పించడానికి, ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర సంస్థలు ముందుకు వచ్చాయి.

**అదో పెద్ద ప్రక్రియ**

భద్రాచలం సీతమ్మవారి ప్రసాదంగా ఇప్పపూలను స్వీకరించడం ఆనవాయితీ. ఇప్పనూనెను గిరిజనులు పంటల్లోనూ,

ఇప్పనూనె లేదా తైలాన్ని దైవ ఆరాధనకు, ఆరోగ్యానికి తరతరాలుగా వాడుతున్నారు. ఇక్కడి పిల్లల్లో ఎనీమియా సమస్య ఎక్కువ. దాని నివారణకు ఈ నూనె అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇప్ప ఉత్పత్తులను విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులుగా మార్చి, బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోంది ప్రభుత్వం. నూనెను పరిశుభ్రంగా శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో తయారు చేయడానికి మూడొందల కుటుంబాలకు శిక్షణ ఇచ్చి, యంత్రాల కొనుగోలుకు ప్రధానమంత్రి వన్‌ధన్ వికాస్ కేంద్ర పథకం ద్వారా పదిహేను లక్షలు వ్యయం చేస్తున్నారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులలాగే ఈ అటవీ ఉత్పత్తులకు కూడా కనీసం మద్దతు ధర ఇస్తాం. మొహ్వ ఆయిల్ అంటే ఇప్పనూనె. ఇప్పుడి పేరుతో దొరుకుతోంది. త్వరలో శబరి ఇప్ప నూనె పేరుతో బ్రాండింగ్ చేయబోతున్నాం.

- ఆకుల రమణ, ఐటీఓపీ ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్, చింతూరు

వంటకం (కిచిడి) చేసి, అందులో వేడి చేసిన ఇప్పనూనెను నెయ్యిలా కలుపుకుని తింటే ఆ రుచి వేరు. ఈ నూనెలో రోగనిరోధక శక్తితో పాటు అనేక పోషక విలువలు ఉన్నాయి. తల నూనెలా వాడటం వల్ల జుట్టు తెల్లబడదు. శీతాకాలంలో ఇప్పతైలాన్ని రాసుకుంటే.. శరీరం చలిని తట్టుకుంటుంది. దోమలు దగ్గరకు రావు. కీళ్లలో వచ్చే మోకాళ్ల నొప్పులకు స్వస్థత కలిగించి, ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.. అంటారు సంప్రదాయ గిరిజన వైద్యుడు వల్లాల భూమిరెడ్డి. మార్కెట్‌లో దొరికే అనేక రిఫైండ్ ఆయిల్స్ కంటే భిన్నంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే అడవి బిడ్డల ఇప్పనూనె ప్రకృతి అందించిన అమృతం.

- శ్యాంమోహన్, 94405 95858

## గుప్పెడు నువ్వులు తింటే...

పూర్వకాలం నుంచి భారతీయ వంటకాలు నువ్వులతో ముడిపడి ఉన్నాయి. కానీ ఆధునిక కాలంలో ఆహారంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల నువ్వుల వాడకాన్ని బాగా తగ్గించాం. అదే మన ఆరోగ్యానికి చేటు తెస్తోంది. నువ్వుల వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వారానికి కనీసం మూడు నుంచి నాలుగు సార్లు గుప్పెడు నువ్వులు తినడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి. నువ్వుల్లో ఉండే కాల్షియం ఎముకలను దృఢంగా మారుస్తుంది. ప్రతిరోజు పరగడుపున టీస్పూన్ నువ్వులు, బెల్లం కలిపి తింటే ఎముకలు, వెన్నుపూసకు సంబంధించిన సమస్యలు తగ్గుతాయి. హైబీపీతో బాధపడే వారికి నువ్వులు మంచి చేస్తాయి. బీబీని క్రమబద్ధీకరించి, రక్త సరఫరా బాగా జరిగేలా నువ్వుల్లోని పోషకాలు ప్రేరేపిస్తాయి. బీబీని తినడం వల్ల అత్యావశ్యకమైన బి1, బి6, బి12 విటమిన్లు శరీరానికి అందుతాయి. అంతేకాదు వీటిలో ఇనుము, జింక్, కాల్షియం అధికంగా ఉంటాయి. నువ్వుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల చెడు కొవ్వు పూర్తిగా కరిగిపోతుంది. నువ్వుల నూనె వాడే వాళ్లలో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. నల్ల నువ్వులు తింటే అందులో ఉండే ఫైబర్ స్టెరోసిన్ కేస్టర్ల కణాలు ఉత్పత్తి కాకుండా నిరోధిస్తుంది. ప్రమాదకరమైన అతినీలలోహిత కిరణాలు చర్మంపై పడినప్పుడు నల్లని మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఆ మచ్చలు పోవాలంటే నువ్వుల వల్లే సాధ్యం. ఇందులో పీచు పదార్థం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

# మీవారం

SAVE THE DATE

2020 16-22

ఆగస్టు

ఆదివారం

## 16

**పార్వి కొత్త సంవత్సరం:** న్యూరోజ్‌గా కూడా పిలుస్తారు. మూడు వేల ఏళ్ల నుంచి ఈ సంప్రదాయం కొనసాగుతోంది. ఇరానియన్ క్యాలెండర్ నేటి నుంచే మొదలవుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న పార్వీలందరికీ పెద్ద పండుగ.

**బుధవారం**

## 19

**వరల్డ్ ఫోటోగ్రఫీ డే:** 1837లో ఈరోజునే దగ్యూరియోటైప్ అనే ఫోటోగ్రఫీకి సంబంధించిన విధానాన్ని ఫ్రెంచ్ దేశస్థుడు కనుగొన్నాడు. దానికి గుర్తుగా ఫోటోగ్రఫీ డేను జరుపుకుంటున్నాం.

**పోలాల అమావాస్య: పోలేరమ్మను పూజించడానికి ప్రత్యేకించిన రోజు.** ఈ శ్రావణ అమావాస్య రోజున తమ పిల్లలను చల్లగా చూడమని గ్రామదేవత పోలేరమ్మను ప్రార్థిస్తారు. గృహిణులు వ్రతాలనూ ఆచరిస్తారు.

**అంతర్జాతీయ ఒరాంగుటాన్ డే:** సుమత్రా బోర్నియా అడవుల్లో మాత్రమే కన్పించే అరుదైన కోతులు ఒరాంగుటాన్లు. వీటి సంరక్షణ, పెంపుదలకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తారు.

**దోమల రోజు:** 1897లో సర్ రోనాల్డ్ రాస్ మలేరియాకు కారణం దోమకాటని ఇదే రోజున కనుగొన్నాడు. సికిం ద్రాబాద్‌లోని ఓ ప్రయోగ శాల దీనికి కారణం కావడం విశేషం.

**గురువారం**

## 20

**శుక్రవారం**

## 21

**వరాహ జయంతి:** దశావతారాల్లో మూడోది వరాహ అవతారం. భూదేవిని రక్షించడానికి మహావిష్ణువు వరాహ రూపం ఎత్తాడని పురాణాల ఉవాచ. వరాహ జయంతిని భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకుంటారు.

**వినియోగకరవితి:** ఈరోజున విష్ణునాయకుడు వినాయకుడికి పెద్ద ఎత్తున ఊరు వాడలా పూజలు నిర్వహిస్తారు. పర్యావరణ హిత మైన మట్టి గణపతుల ప్రాధాన్యం పెరుగుతోంది. కరోనా కారణంగా ఈ ఏడాది ఉత్సవాలపై కొన్ని ఆంక్షలను విధించారు.

**శనివారం**

## 22

**పండుగ**

**ఏదైనా సాధించాలని అనుకున్నప్పుడు ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా ఆ పనిని సాధించేవరకు ఆగకూడదు. ఎందుకంటే కష్టం అని మానేయకూడదు. ఆగస్టు 18 దినకోసమే. ఆరోజు 'నెవర్ గివ్ అప్ డే'.**

sunday.aj@gmail.com

16 ఆగస్టు 2020 ఆంధ్రజ్యోతి

ఆదివారం 15

epaper.andhrayjothy.com





పొద్దున్నే ఏ పత్రిక తిరగేసినా అవే కరోనా కన్నీటి కథలు. ఆ విషాద వార్తల నడుమ ఈ మధ్య ఒక కుటుంబం రంగుల ఫోటో మనందరినీ కనువిందు చేసింది. ఒకంత ఆశ్చర్యచకితుల్ని చేసింది కూడా. కర్ణాటకలోని కొప్పల్ పారిశ్రామికవేత్త శ్రీనివాసగుప్తా గృహప్రవేశ సందర్భం అది. తండ్రికూతుళ్ళ మధ్య - జరీ అంచు పట్టుచీర, మెడలో వజ్రాలహారం, నుదుటన పెద్దబొట్టు.. చెవులకు జుంకీలు పెట్టుకుని.. సొట్టబుగ్గలతో నవ్వుతూ కనిపించింది ఓ అమ్మ. ఆమె గుప్తా భార్య వెంకట నాగ మాధవి. ఆమె ఉంటేనే ఇంటికి వేడుక. అమ్మలేని పండగను ఊహించలేకపోయింది ఆ కుటుంబం. రోడ్డుప్రమాదంలో చనిపోయిందామె. కనీసం ఆమె జ్ఞాపకాలు లేకుండా కొత్త ఇంట్లోకి గృహప్రవేశం చేయలేకపోయింది. అందుకే లక్షలు ఖర్చుపెట్టి సతీమణి విగ్రహాన్ని తయారుచేయించుకున్నాడు శ్రీనివాసగుప్తా. ఆ బొమ్మతో ఇంటిల్లిపాదీ దిగిన ఫోటోలను సోషల్మీడియాలో పెడితే.. వైరల్ అయ్యాయి. జీవకళ ఉట్టిపడే ఆ బొమ్మను ఎవరు చేశారు? అన్న ఆసక్తి మొదలైంది. బెంగళూరుకు చెందిన ఆ కళాకారుడు శ్రీధరమూర్తి. సిలికాన్ రబ్బరుతో కళాకృతుల తయారీపై ఆయన 'ఆంధ్రజ్యోతి'తో మాట్లాడారు..

“మాది కళాకారుల వారసత్వ కుటుంబం. తాతముత్తాతల కాలం నుంచీ మేమంతా కళాకారులమే! మా ముత్తాత గారి తండ్రి తిప్పాజీ తన పన్నెండో యేటనే రాజధర్మారు మెప్పు పొందాడు. ఒకసారి అప్పటి మైసూర్ మహారాజు టిప్పుసుల్తాన్ పిమ్మోగాజిల్లాలోని పికారిపురకు వచ్చారట. ఆయన్ని ప్రత్యక్షంగా చూసిన వెంటనే, అక్కడికక్కడే సుల్తానుగారి బొమ్మను గీసిచ్చారు తిప్పాజీ. జీవకళ ఉట్టిపడుతున్న ఆ చిత్రాన్ని చూసి ఫిదా అయ్యాడు సుల్తాను. ‘నువ్వు వెంటనే నా ఆస్థానానికి వచ్చేయి..’ అన్నాడు. ఆ పిలుపుతో అక్కడికి వెళ్లి మరోసారి ఆయన బొమ్మను గీసిచ్చాడు. అలా కాలక్రమంలో మా ముత్తాత తండ్రి టిప్పూ ఆస్థానంలో చిత్రకారునిగా సేవలు అందించారు. ఆవిధంగా మా కుటుంబంలో కళాభిరుచి మొదలైంది. మా తండ్రి కాశీనాథ్ కూడా గొప్ప శిల్పకారుడు. కన్నడనాట ఎన్నో ఆలయాలకు శిల్పాలను మలిచాడు. ప్రతిష్టాత్మక జక్కణాచారి పురస్కారం పొందాడాయన. అందుకని నాన్న స్ఫూర్తితో నేను కూడా కళారంగంలోకి అడుగుపెట్టాను.

మానవకళాకృతులు తయారుచేస్తే జీవం ఉట్టిపడాలి. అందుకు రాజీలేదు. కొన్నేళ్లపాటు ఎన్నో పరిశోధనలు, ప్రయోగాలు చేశాను. శిల్పకళకు మైనంకంటే సిలికాన్ రబ్బర్ ఎంతో బాగుంటుందని అర్థమైంది. బెంగళూరులోని శంకరపురానికి చెందిన టీసీ వెంకటేశ్ తన మాతృమూర్తి నగరూరు మనోరమాబాయి ప్రతిరూపాన్ని మైనంతో తయారుచేయమన్నాడు. సహజత్వం తొణికిసలాడేలా చేశాను. అయితే దీని నిర్వహణ కష్టంగా మారింది. మైనంతో విగ్రహాల తయారీ ప్రక్రియను సింగపూర్కు వెళ్లి అధ్యయనం చేశాను. అక్కడి నుంచి తిరిగొచ్చాక మనోరమ విగ్రహాన్ని మళ్లీ చేశాను. మైనం బొమ్మలు చేస్తే.. వాటి సంరక్షణ కష్టమని అర్థమైంది. మైనంతో చేసిన విగ్రహాలను కేవలం మ్యూజియంలో పెట్టుకోవడానికైతే ఫర్వాలేదు. రెండేళ్లు పరిశోధనలు చేశాక.. సిలికాన్ రబ్బరుతో కళాకృతులను చేయడం మొదలుపెట్టాను. ఇవి అచ్చం మనిషిలాగే ఉంటాయి. వీటిని ముట్టుకుంటే.. మనిషిని తాకిన అనుభూతే కలుగుతుంది. పైగా నెలకొసారి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. రంగులు కూడా వెలిసిపోవు. దీర్ఘకాలం మన్నికతో ఉంటాయి.

సిలికాన్ రబ్బరుతో విగ్రహాల తయారీకి ఎక్కడలేని గిరాకీ వచ్చేసింది. సిద్ధగంగ మరాఠీపతి శివకుమారస్వామిజీ విగ్రహాన్ని చేశాను. తొలి ప్రయత్నంలోనే ఈ విగ్రహం బాగుందని అనేక ప్రశంసలు వచ్చాయి. ఆ తరువాత కొప్పల్లోని మాధవి అనే మహిళ కళాకృతిని చేసింది మా బృందం. ఈ విగ్రహాల తయారీ వెనక చాలా కష్టం ఉంటుంది. కనీసం ఏడాది పడుతుంది. తొలుత కళాకృతి చేయాలన్న వ్యక్తుల వీడియోలు, ఫోటోలను ఖర్చుగా పరిశీలించి, ఒక స్కెచ్ గీస్తాం. వీటి తయారీకి అవసరమైన సిలికాన్ రబ్బరును అమెరికా నుంచి తెప్పిస్తాం. ఒక్కో విగ్రహానికి సుమారు ఐదు లక్షల రూపాయలు ఖర్చు అవుతుంది. శ్రీనివాసగుప్తా భార్య వెంకటనాగ మాధవి కళాకృతి వైరల్ కావడంతో.. దేశవ్యాప్తంగా అనేకమంది ఫోన్లు చేస్తున్నారు. ఆర్డర్లు కూడా వస్తున్నాయి.

- అబ్దుల్ రజాక్, బెంగళూరు



## మనిషిలా మనిషిని నృప్తించాడు..

కర్ణాటకలోని పిమ్మోగా జిల్లా పికారిపురకు చెందిన మా కుటుంబం పన్నెండేళ్ల కిందట బెంగళూరుకు వచ్చి స్థిరపడింది. మా మాతృభాష మరాఠీ. మా తాత, ముత్తాతల కాలం నుంచి ఆస్తిగా సంక్రమించిన అరుదైన చిత్రాలు, కళాఖండాలతో మ్యూజియంను ఏర్పాటు చేశాం. నాతో కలిసి పదిహేను మంది కళాకారుల బృందం పనిచేస్తుంది. ప్రస్తుతం పాశ్చాత్య దేశాలకే పరిమితమైన సిలికాన్ రబ్బరు ఆకృతుల తయారీని మన దేశానికి పరిచయం చేశాం. దీనికి మరింత ప్రాచుర్యం కల్పించాలన్నదే నా లక్ష్యం. కళ కొత్తను స్వీకరించినప్పుడే కలకాలం బతికుంటుంది.

- శ్రీధరమూర్తి, కళాకారుడు, ఫోన్ 9448746797



చిన్న ఉంగరాల ఫ్యాషన్ కనుమరుగైపోయింది. విరిసిన చేమంతిలాంటి పెద్ద ఉంగరం పెడితే చాలు... అరచేయంతా కళకళలాడిపోతుంది. ముఖ్యంగా పెళ్లిళ్ళలో వధువులకు అదనపు అందాన్ని జోడించడంలో ఈ భారీ ఉంగరాలు ముందుంటాయి. అందుకే ఫ్యాషన్ డిజైనర్లు ఇలాంటి అంగుళీయకాల తయారీపై ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. బంగారం, వెండి, ప్లాటినం లోహాలతో వీటిని రూపొందిస్తున్నారు.

## విరిసిన ఉంగరం