

కంటికి కనపడని వైరస్ మానవాళిని అతలాకుతలం చేస్తున్న వేళ...

కష్టాలు తీర్చాల్సిన ప్రభుత్వాలు అరకొర చర్యలతో ప్రజారోగ్యాన్ని ఆపదలో పడేశాయి.

కన్నవారిని, కనిన వారిని, జీవిత భాగస్వాములను, తోబుట్టువులను

ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలియని దిక్కుతోచని పరిస్థితి ! ఇంత వేదనలో...

మేమున్నామంటూ కదిలాయి విజ్ఞాన కేంద్రాలు ! అభ్యుదయశక్తులు, ప్రజాతంత్ర వాదులు,

ప్రజాసంఘాల సహకారంతో బాధిత ప్రజానీకానికి ఆపన్నహస్తం అందిస్తున్నాయి.

శ్రీకాకుళం నుంచి అనంతపురం వరకు ఐసోలేషన్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశాయి, చేస్తున్నాయి.

వైద్యులను, నర్సింగ్ సిబ్బందిని సమీకరించి కష్టకాలంలో ఊపిరి పోస్తున్నాయి. ప్రజారోగ్యం.. కార్పొరేట్ల పరం కాకుండా,

ప్రజల చేతుల్లోకి వెడితే ఎలా ఉంటుందో ఈ ఐసోలేషన్ సెంటర్లు తెలియచేస్తున్నాయి.

ఈ వారం అట్ట మీది కథ... 4, 5 లో..

## ఆపదలో ఆపన్నహస్తం



Makineni Basavapunnaiah Vignana Kendram,  
ISOLATION CENTRE - 1, Vijayawada.



Sundaraiah Skill Devolepment  
M.B.V.K. ISOLATION CENTRE - 2, Vaddeswaram.



2 లో.. కథ  
కరోనా రూపేణా...

6 లో.. స్ఫూర్తి  
పడవే అక్కడ అంబులెన్స్..!



3 లో.. సెలబ్రిటీ  
మెసేజ్ చేయండి.. సాయం చేస్తా





ఊళ్ళో కూడా అడపాదడపా కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ఎక్కడివాళ్ళక్కడే ఇళ్లకు అతుక్కుపోయారు. సన్యాసిరావొక్కడే ఈ కాలనీలో బిజీ. పిలిచి చెప్పాను : “సన్యాసిరావూ, ఏమీ అనుకోకు. ఇల్లు వెంటనే ఖాళీ చెయ్యండి.” షాక్ అయ్యాడు. “చూడూ, మీరంటే నాకు వ్యతిరేకత లేదు. ఎప్పుడూ ఇబ్బంది పెట్టలేదు. కానీ ప్రాక్టికల్ గా ఆలోచించు. నా వయస్సుక్కువ. నీకు వృత్తిపరంగా రిస్కుక్కువ. నీ వల్ల నాకు కరోనా సోకితే నేనేమైపోవాలి? దగ్గరలో ఎవరూ లేనివాణ్ణి.” “సార్. ఈ లాక్ డౌన్ టైములో ఇప్పటికిప్పుడు ఇల్లు ఖాళీ చెయ్యమంటే రోడ్డున పడతాను. ఆలోచించండి.” “లాభం లేదు సన్యాసిరావ్. తప్పుడు.” ఒకరిద్దరు ఆయన తరపున నన్ను ఒప్పించడానికి వచ్చారు. కానీ గట్టిగా అనలేకపోయారు.

ఉండోచ్చున్నారు. అక్కడినుంచి వచ్చాయి అసలైన మార్పులు. కరోనాతో కాదు.. కాలనీతో. ఒక్కొక్కరూ తలుపు తట్టారు. ధైర్యం చెప్పారు. వాళ్ళ ఫోన్ నెంబర్ లిచ్చారు. వేళకి తిండి అందే సదుపాయం చేశారు. ఒకరిని మించి మరొకరు తోడున్నామంటూ భరోసా ఇచ్చారు. మనుషుల మధ్య సంబంధాల్లో ఎంత మాధుర్యముంటుందో ఇప్పుడే తెలిసింది. ఇప్పుడీ ఆపదలో వెంటనే స్పందించింది వీరే .. బంధువులు కారు.. ఆత్మ బంధువులు. అందుకే బలంగా అనుకుంటున్నాను.. ‘ప్రాక్టికల్ .. ప్రాక్టికల్ అనే నా విధానం తప్పు. ఓడిపోయాను. మానవ సంబంధాలే ముఖ్యం’ అని చెప్పడానికి మళ్ళీ కళ్ళు తెరవాలనుంది. వీళ్లందరికీ కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికి బతకాలనుంది.

XXX

ఐసీయూ నుంచి వార్డుకి, వార్డు నుంచి ఇంటికి చేరాను. కాలనీ వాళ్లంతా పలకరించడానికి వచ్చారు. వస్తూ ‘కరోనా జయించిన వృద్ధుడు’ అంటూ పేపర్ లో నా గురించి వచ్చిన వార్తను ఆనందంగా చూపించారు. “కరోనాను నేను జయించలేదు. ఈ కాలనీ వాసుల ప్రేమ, మానవత్వాలు జయించాయి. మీరు నా నిజమైన బంధువులు” కృతజ్ఞత నిండిన స్వరంతో అన్నాను. “మీ రుణం ఎలా తీర్చుకోను?” గొణుక్కుంటున్నట్లు అన్నాను.

“అంత పెద్ద మాటలెందుకు సార్? మీరు మా సొంత మనిషి. మీరంటే గౌరవం. మాతో మార్నింగ్ వాక్ లకు రండి. మా పిల్లలతో కబుర్లు చెప్పండి. మాతో కలవండి. అంతే చాలు.”

చిన్నపిల్లల్లా చుట్టూ చేరి సంబరపడ్డారు. “అవునూ, సన్యాసిరావేడి కనబడటం లేదు. కనబడితే నేను రమ్మంటున్నానని చెప్తారా? వెంటనే మా ఇంట్లోకి వచ్చేయమని, ఈ తండ్రి లాంటివాడి మీద కోపం వద్దని, క్షమించమని అడిగానని చెప్తారా, ప్లీజ్.”

“భలేవారు సార్. సన్యాసిరావుకి మీ మీద కోపమెప్పుడూ లేదు. మీరు ఆపదలో ఉండగా ప్లాస్మా ఇచ్చి రక్షించింది కూడా ఆయనే. హాస్పిటల్ లో ఉండగా మీ బాగోగులు ఆయన ద్వారానే తెలిసేవి. ప్రస్తుతం ఆయన డ్యూటీలో ఉన్నాడు. లేకపోతే వెంటనే ఇక్కడ వచ్చి వాల్ లేవాడు.”

ఈసారి కూడా కళ్ళు మూతలు పడుతున్నాయి. అనారోగ్యంతో కాదు.. ఆనందంతో.. ఆనంద భాషాల్లు కళ్ళనిండా నిండడంతో.



**డా. డి.వి.జి.శంకరరావు**  
**94408 36931**

కళ్ళు నా ప్రమేయం లేకుండానే మూతలు పడుతున్నాయి. పరిస్థితి చెయ్యి దాటుతున్నట్లు అర్థమౌతోంది. బలంగా అనుకుంటున్నాను.. నేను కళ్ళు తెరవాలని. ‘ఓడిపోయాను’ అని చెప్పడానికైనా కళ్ళు తెరవాలి. లేదంటే ఆత్మకు శాంతి ఉండదు.

XXX

ఎవరో చెప్పినట్లున్నారు. ఇంటిముందు అంబులెన్సు ఆగింది. ఎవరి మాటా స్పష్టంగా వినబడటం లేదు. స్ట్రెచర్ పై నన్ను పడుకోబెట్టి అంబులెన్సు ఎక్కిస్తుండగా బలం కూడదీసుకుని కళ్ళు తెరిచాను. డ్రైవింగ్ సీటులో సన్యాసిరావు. తెలిసిన ముఖమే అయినందుకు కాసేపు సంతోషం కలిగినా, వెంటనే నెలరోజుల క్రితం జరిగిన సన్నివేశం గుర్తొచ్చి గిల్లి ఫీలింగు కమ్మేసింది. నా కళ్ళమీది ప్రస్తుతం

కమ్మేసిన మగత నిద్ర లాగే.

XXX

మా కాలనీలో నేను ఒంటరి ద్వీపాన్ని. ఉద్యోగం నుంచి రిటైర్ అయ్యాక ఇంట్లోనే ఎక్కువ కాలం గడుపుతున్నాను. ఏడాదిలో మూడోవంతు మా ఆవిడ అమెరికాలో ఉన్న మా పిల్లల దగ్గరే ఉంటుంది. నా వ్యాపకమంతా ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం, పుస్తకాలు చదువుకోవడం. అంతే! కాలనీలో ఎవరి పేరూ నాకు తెలీదు. తెలియాల్సిన అవసరం పడలేదు. మా ఇంట్లో పై పోర్ట్ న్ సన్యాసిరావుకి అద్దెకిచ్చాము. ఆయన అంబులెన్సు డ్రైవర్. అద్దె పుచ్చుకొనే సమయం, వేరే ఒకటి అరా సందర్భాల్లో తప్పితే వాళ్ళతో నాకు పెద్దగా మాటలుండవు. ఆయనా, ఆయన భార్యా స్కూలికెళ్లే వయసున్న వాళ్ళ కొడుకు ఉంటారు. ఆ అబ్బాయి పేరు కూడా తెలియదు. అట్టే చనువిచ్చే రకం కాదు నేను.

కరోనా మహమ్మారి అప్పుడప్పుడే కమ్ముకోవడం మొదలైంది. ప్రభుత్వం లాక్డౌన్ ప్రకటించింది. ఈ

నేను మెయింట్లైన్ చేస్తున్న దూరం ఇందుకు పనికివచ్చింది.

సన్యాసిరావు ఇల్లు ఖాళీ చేశాడు. ఈ కాలనీలోనే చివరి ఇల్లు దొరికిందట. ఇల్లు ఖాళీ చేసిన రెండు వారాలకి ఆయన కుటుంబం మొత్తానికి కరోనా పాజిటివ్ వచ్చింది. దానితో ఏమూలో ఉన్న గిల్లి ఫీలింగ్ పోయింది. ‘చేసింది రైట్’ అనుకున్నాను.

XXX

కరోనా ఉధృతి పెరుగుతూ వస్తోంది. నేను మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాను. ఇంటికి అవసరమైన మాస్కులూ, శానిటైజర్లు, దినుసులు కొరత లేకుండా చూసుకున్నాను. ఎవరూ ఇంటికి రావడం అలవాటు లేదు కాబట్టి పెద్ద మార్కెట్ కనిపించడం లేదు. అయితే పొరపాటుగా ఎవరోచ్చినా చిరాకుగా చూడడం కొత్తగా వచ్చిన అలవాటు.

వారం క్రితం దగ్గూ జ్వరం మొదలయ్యాయి. కరోనా టెస్టు పాజిటివ్ వచ్చింది. ఇంట్లో సౌకర్యాలున్నందున హెంబాం క్వారంటైన్

# చెప్తే చెప్తే.. బంగారు తల్లి!

**ఆర్.సి కష్టస్వామి రాజు**  
**93936 62821**

గురి చూసి లేత చింతకాయల మీద రాళ్ళు వేస్తున్నారా తొమ్మిదవ తరగతి పిలకాయలు. రాలిన కాయల్ని ఏరి కుప్ప చేస్తున్నారా ఎనిమిదవ తరగతి పిలకాయలు.

ఇంతలో ఒకడు పరుగెత్తుతూ వచ్చి స్టేల్ గా నిలబడి “ఒరేయ్, ఒరేయ్, మన బడికి కొత్త అయ్యోరు వచ్చినాడు” అని చెప్పినాడు. లేత చింతాకు కోస్తున్న ఒకడు “మాకు తెలుసులేవోయ్, వచ్చింది కొత్త అయ్యోరు కాదు, కొత్త హెడ్ మాస్టర్” అని చెప్పడంతో అందరూ “అవునా” అని ఆశ్చర్యంగా అడిగినారు.

“అవును. మా ఊరి డ్రిల్లు అయ్యోరు రాత్రి చెప్పినాడు. ఆయన పేరు డేవిడ్ రాజు. కడప జిల్లా రాయచోటి సొంత ఊరు అంట. మంచికి మంచి, చెడ్డకు చెడ్డ అంట. యోగాసనాలు భలే వేస్తాడంట. ఇంగ్లీషు భలే మాట్లాడతాడంట రబ్బా”.

కొత్త సారు దగ్గరికి పోవాలని ఒకడు పుడింగి మాదిరి చకచక పోయినాడు. కొద్ది దూరం వెళ్ళాక భయమేసి, సరుక్కున వెనక్కి దిరిగి లెఫ్ట్ రైట్ కొట్టుకుంటూ వచ్చేసినాడు. గుండె కాయలున్న పిలకాయలు



మాత్రం సారు దగ్గరికి వెళ్లి “సమస్తే సార్” అంటూ దీర్ఘాలు తీసి చెప్పినారు. కొంతమంది ఆడ పిలకాయలు గదుల్లో నుంచే తొంగి తొంగి చూసినారు. హెడ్ మాస్టర్ గా ఛార్జ్ తీసుకున్న మొదటి

రోజు- తెలియని తియ్యటి అనుభూతి. ప్రేయర్ బెల్ మోగడంతో పిల్లలు అందరూ స్టేజి వద్దకు చేరారు. ప్రేయర్ జరుగుతోంది. అందరూ చక్కగా నిలబడుకుని “మా తెలుగుతల్లికి మల్లె పూదండ”

పాటను కోరస్ గా పాడుతున్నారు. మూడవ వరుసలో వున్న వంగ రంగు వోణీ వేసిన నిశిత మాత్రం ఆపుడప్పుడు మెడ తిప్పి బడి ప్రహరీ గోడ వైపు చూస్తోంది. కోపం తన్నుకొచ్చింది డేవిడ్ రాజుకు. అయినా, ప్రేయర్ మధ్యలో వార్నింగ్ ఇవ్వడం బాగుండదని గమ్యున ఉండిపోయాడు.

ప్రేయర్ అయ్యాక మాత్రం నిశితను చూస్తూ “ప్రేయర్ అనేది రోజంతా మంచి జరగాలని కోరి చేసేది. దిక్కులు చూడడం మంచిది కాదు” అని గట్టిగా వార్నింగ్ ఇచ్చాడు. తల వంచుకుని గబగబా వెళ్ళిపోయింది నిశిత.

ఇంతలో గుట్ట మీదికి మేకల్ని తోలుకెళ్తున్న ఒక నలభై ఏళ్ల స్త్రీ, వాటిని దారి పక్కకి తోలి గబగబా బడికాడికి వచ్చింది. “అయ్యోరా, మా మేకలకి కాలిగిట్టల జబ్బు వచ్చింది. పశువుల డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్లి విషయం కనుక్కుని రమ్మని మా అబ్బిని తిరుపతికి పంపించినాను. రెండు రోజులు బడికి రాదు” అని చెప్పేసి సమాధానం కోసం ఎదురు చూడకుండా వెళ్ళిపోయింది.

రెండవ రోజు- ఇంటర్వెల్ సమయం. పిల్లలంతా జాలీగా ఆడుతూ పాడుతూ ఉన్నారు. విరగబూసిన తురాయి చెట్లు గాలికి అటూఇటూ ఊగుతున్నాయి. చల్లటి వాతావరణంలో ఎర్రటి గన్నేరు చెట్లు ఊగుతూ వుంటే కిటికీ గుండా వాటినే చూస్తున్నాడు హెడ్ మాస్టర్.

ముందురోజు రాత్రి వర్షం పడి వుండడం వల్ల బడి ఆవరణమంతా బురదగా వుంది. ప్లే గ్రౌండ్ లో అక్కడక్కడా నీళ్ళు నిలిచి వున్నాయి. పిల్లలు పరుగెత్తుతూ గోడపక్కన ఉన్న నీళ్ళలోకి దూకారు. నీళ్ళు స్రగ్గున ప్రహరీ గోడ మీద పడ్డాయి. వారు అదేమీ పట్టించుకోకుండా

ఆడింది ఆడిందే.

**మిగతా 3లో**



# మెసేజ్ చేయండి.. సాయం చేస్తా...

సీనియర్ నటి, మోడల్, కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్, డైరెక్టర్, ప్రొడ్యూసర్ అయిన రేణు దేశాయ్ సోషల్ మీడియాలో చాలా చురుగ్గా ఉంటారు. తన పిల్లల గురించి, తన గురించి ఏదో ఒక విషయాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంటుంది. కరోనా సెకండ్ వేవ్ ఉధృతిపై ఇన్స్టాగ్రామ్లో తాజాగా ఆమె స్పందించారు.

కరోనా వ్యాప్తి రోజురోజుకూ ఉధృతమవుతోంది. హాస్పిటల్లో బెడ్స్ దొరకడం లేదు. ఆక్సిజన్ సిలిండర్ల కొరతతో రోగులు తీవ్ర అవస్థలు పడుతున్నారు. ఆస్పత్రుల్లో ఆక్సిజన్ అందక అనేక మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇబ్బందుల్లో ఉన్నవారికి తన వంతు సాయం చేస్తానంటున్నారు రేణు దేశాయ్. మంగళవారం ఇన్స్టాగ్రామ్ లైవ్లో అభిమానులతో మాట్లాడుతూ “సోషల్ మీడియాను సినిమా ప్రమోషన్ కోసం వాడుకునే వాళ్లు కూడా గత పదిహేను రోజులుగా కోవిడ్ సమాచారాన్ని చేరవేస్తూ ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడుతుండటం సంతోషం” అన్నారు. తన ఇన్స్టాగ్రామ్ మెసేజ్ ఇన్ బాక్స్ ఇప్పటినుంచి ఓపెన్లోనే ఉంటుందని తెలిపారు. సహాయం అవసరమైన వారు తన ఇన్బాక్స్లో మెసేజ్ చేయాలని కోరారు. “ప్లాస్టా లేదా ఆక్సిజన్ సిలిండర్లు లేదా హాస్పిటల్లో బెడ్స్ లేదా

మందులు.. వంటివి అవసరం ఉంటే నాకు మెసేజ్ చేస్తే, సహాయం చేయడానికి నా వంతు కృషి చేస్తాను. నిజంగా అవసరం ఉన్నవారే మెసేజ్ చేయండి. గతంలోని కొన్ని చేదు అనుభవాల రీత్యా ఆర్థిక సహాయం మాత్రం చేయలేను” అని పేర్కొన్నారు. **సురక్షితంగా ఉండండి..**

మరొక పోస్టులో- కోవిడ్ బాధితుల్లో మనోధైర్యం నింపేందుకు ప్రయత్నం చేశారు. సోషల్ మీడియాలో ఆమె పెట్టిన పోస్టు వైరల్ అయ్యింది. “బాధలు ద్వేషం వంటివి మోసి మోసి మనం గాడిదల్లా తయారవుతున్నాం. కేవలం బాధపడటానికే ఈ శరీరం లేదు కదా? బాధల్లో కూడా చిన్న చిన్న సంతోషాలను వెతుక్కుంటూ ఆనందంగా జీవించాలి. మనం ఇప్పుడు చావు బతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్నాం. ఇలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఏది అవసరమో అది చేయాలి” అని భావోద్వేగం వ్యక్తపరిచారు. “సంతోషంగా ఉండడానికి స్టాండప్ కామెడీ వీడియోలు చూడండి. క్యూట్ పట్నీల వీడియోస్ చూడండి. ఈ కష్టకాలం ఎక్కువ రోజులు ఉండదు. వెళ్లిపోతుంది..

పోవాల్సిందే. అదే కాలానికి ఉన్న గొప్పతనం. జాగ్రత్తలు పాటించండి.. సురక్షితంగా ఉండండి” అని కొన్ని సూచనలూ ఇచ్చారు రేణు. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోన్న ఈ పోస్టుకు లైకులు, కామెంట్ల వర్షం కురుస్తోంది. నెటిజన్లు ఆమెను ప్రశంసల్లో ముంచెత్తుతున్నారు.

చాలా అంశాలపై సున్నితంగా స్పందించే రేణు పూణెలో స్థిరపడ్డ గుజరాతీ

పేరు : రేణు దేశాయ్

జననం : 1981, డిసెంబర్ 4

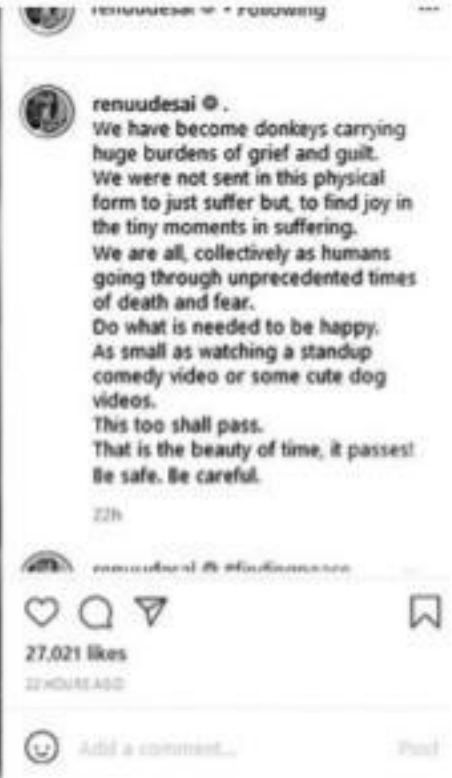
పుట్టిన ప్రదేశం : పూణే, మహారాష్ట్ర

వృత్తి : మోడల్, నటి, కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్

హాబీస్ : రీడింగ్, రైటింగ్, యోగా, ట్రావెలింగ్

పిల్లలు : అకిరా నందన్, అద్య

కుటుంబంలో 1981 డిసెంబర్ 4న జన్మించింది. మొదట మోడల్గా కెరీర్ ప్రారంభించింది. 2000లో పార్థిబన్ హీరోగా తమిళంలో తెరకెక్కిన జేమ్స్ పాండు చిత్రం ద్వారా సినిమా రంగ ప్రవేశం చేసింది. అదే సంవత్సరం పూరి జగన్నాథ్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన బద్రి సినిమాలో పవన్ కళ్యాణ్ సరసన నటించింది. ఆ తరువాత వారిద్దరూ వివాహం చేసుకున్నారు. పెళ్లి అనంతరం రేణు నటన నుంచి విరామం తీసుకున్నారు. అనంతరం ఇన్స్, వాలా లవ్తో దర్శకురాలిగా, ప్రొడ్యూసర్గా మారారు.



## చెల్లి చెల్లి.. బంగారు తల్లి!

(2వ పేజీ తరువాయి)

దూరంగా నిలబడి గోడనే చూస్తున్న నిశిత పరుగులు తీస్తూ వచ్చింది. పిల్లల్ని తిడుతూ పక్కనే ఉన్న హ్యాండిల్ బోర్ని కొట్టి నీళ్లు దోసిళ్ళతో పట్టి గోడ కడిగింది. మురికి కొంచెం మిగిలివుంటే తన పావడతో తుడిచింది.

ఆశ్చర్యంగా చూసాడు హెడ్ మాస్టర్. పిలిచి కారణమేమిటని అడుగుదామనుకున్నాడు. ఇంతలో బడి గంట కొట్టడంతో, నిశిత తరగతి గదిలోకి వెళ్లిపోయింది. మూడవ రోజు ఉదయం..

తడి మట్టి వాసన తెరలుతెరలుగా వస్తోంది. తెల్ల కొంగలు చెట్ల కొమ్మల మీదకు వచ్చి వాలాయి. అప్పుడే బ్యాగు తీసుకుని బడికి వచ్చిన నిశితను హెడ్ మాస్టర్ కాంపౌండ్ వాల్ని కడిగిన విషయం అడిగాడు. బ్యాగు నేల మీద పెట్టి రెండు చేతులూ కట్టుకుని ఇలా చెప్పింది.

“మా నాన్న పాత పాత్రలను రిపేరు చేసే టింకరు పని చేస్తాడు. మా అమ్మ ఊర్లో వాళ్ళ గుడ్డలు ఉతుకుతుంది. నాకు ఒక అన్న ఉండేవాడు. తిరుపతి పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలో సివిల్ ఇంజనీరింగ్ డిప్లొమా చదివేవాడు. అమ్మానాన్నలకు సహాయకంగా ఉంటుందని లీవులప్పుడు కూలీ పనులకు వెళ్ళేవాడు. అయిదేళ్ళ ముందు మన బడి ప్రహరి కట్టడానికి కాంట్రాక్టర్ పిలిస్తే కూలిపనికి వచ్చినాడు. లారీ నుంచి ఇసుక లోడ్ దించేటప్పుడు ఏముయ్యందో ఏమో, మీద పడిన ఇసుకతో ఊపిరి ఆడక చనిపోయినాడు.

నాకు నా అన్న అంటే ప్రాణం. నన్ను బాగా చూసుకునే వాడు.

ఇంట్లో వున్నా, బడిలో వున్నా నా మనసులోనే మెదలాడతాడు. ఇంట్లో వున్నప్పుడు అన్న వేసిన గుడ్డలు, చదివిన పుస్తకాలు, వాడిన పన్నుపులు గంటగంటకి చూసుకుంటే కానీ నాకు తప్పి వుండదు. బడికి వస్తే అన్న కట్టిన గోడనే చూడాలనిపిస్తుంది. ఎవ్వరికీ తెలియకుండా తాకాలనిపిస్తుంది. అన్న లేదు కానీ, అన్న కట్టిన గోడ వుంది కదా అని నాకు నేను ధైర్యం చెప్పుకుంటాను. దానికి కొంచెం మురికి అయినా నా మనసు గిలగిలలాడుతుంది”.

“సరే క్లాసుకు వెళ్ళు” అన్నారు హెడ్మాస్టరు.

నిశిత బ్యాగు ఎత్తుకుంటుంటే దానిలో కొన్ని గాజులు కనిపించాయి. “ఏమిటవి” అని అడిగాడు.

“మా అన్న తిరుపతిలో చదివేటప్పుడు గోవిందరాజ స్వామి గుడి వద్ద కొనుక్కొచ్చి ఇచ్చిన గాజులు. నా చేతులు లావు అవడంతో అవి పట్టడం లేదు. అందుకని వాటిని భద్రంగా బ్యాగులోనే దాచి పెట్టుకున్నాను”.

‘ఈ అన్నా చెల్లెళ్ళ మధ్య ఇంత అనుబంధమా’ అని ఆశ్చర్యపోయాడు. కాసేపటికి తేరుకుని- “నిశితా, నీకు ఏ చదువు చదవాలని వుంది” అనడిగాడు.

“మా అన్న చదివిన సివిల్ ఇంజనీరింగ్

చదవాలని వుంది”

“నిశితా, మా బంధువుల అబ్బాయి అమెరికాలో వున్నాడు. చదువు పైన శ్రద్ధ వున్న అమ్మాయి ఎవరైనా ఉంటే చదివినంత చదివిస్తానన్నాడు. ఆయన ఇచ్చే ఆర్థిక సహాయంతో బాగా చదువు. జీవితంలో మంచి స్థాయికి వస్తావు” అని ధైర్యం చెప్పాడు.

సారు కాళ్ళకు మొక్కింది నిశిత. కాళ్ళ మీద పడ్డ కన్నీటి బొట్లకు సారు మనసు ఉద్వేగానికి గురి అయ్యింది. తనకి తెలియకనే కండ్ల కొనల నుండి కన్నీటి చుక్కలు తొంగి చూసాయి.

క్రీక్రీత్తీ పది సంవత్సరాల క్యాలెండర్లు సర్రున మారిపోయాయి.

ఒక సాయంత్రం, బడి ముందర నల్లటి స్కార్ప్రియో కారు వచ్చి ఆగింది. పట్టు చీర కట్టి సంప్రదాయ దుస్తుల్లో వచ్చిన నిశిత మేడమ్ పైన పిల్లలు ఫూలవర్షం కురిపించారు. పాత హెడ్ మాస్టర్ డేవిడ్ రాజు మేడమ్కి బోకే అందించారు. గ్రామ ప్రజలు చప్పుట్లు కొట్టారు. స్టాఫ్తో పాటు కొత్త హెడ్ మాస్టర్ చిరునవ్వులు చిందిస్తూ ఆహ్వానం పలికారు. పాత్రికేయులు ఫోటోలు తీశారు.

“మేడమ్, మన స్కూలు ఓల్డ్ స్టూడెంట్. అన్నా యూనివర్సిటీలో సివిల్ ఇంజనీరింగ్ చదివింది.

తరువాత పూనాలోని ప్రతిష్టాత్మకమైన నిక్మార్ సంస్థలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ చేసి ఢిల్లీలోని మల్టీ నేషనల్ కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తోంది” అని గ్రామ పెద్దలకు పరిచయం చేశాడు డేవిడ్ రాజు.

అందరినీ చూపులతో పలకరిస్తూనే నిశిత, బడి ప్రహరి గోడను కనులారా చూసి తియ్యటి గుటకలు మింగింది.

స్టేజీ పైన కుడివైపు మైకు వద్ద, ఆడపిల్లలు ఇలా పాడుతున్నారు ..:

“అన్నా, అన్నా, నీ మనసు వెన్న రేయింబగుళ్ళు, నీ కలలే కన్నా అన్నా, అన్నా, బంగారు అన్న నీ నవ్వు ముందు, లోకం సున్న”.

స్టేజీ పైన ఎడమ వైపు మైకు వద్ద, మగ పిల్లలు ఇలా పాడుతున్నారు :

“చెల్లి, చెల్లి, బంగారు చెల్లి చల్లగ వుండు బంగారు తల్లి నూరేళ్ళు బతుకు నా చిట్టి చెల్లి మరో జన్మకి, మళ్ళీ అవుదాం అన్నాచెల్లి”.

‘అన్నా అన్నా నువ్వెక్కడున్నావు’ అన్నట్లుగా బడి అవరణమంతా కళ్ళతోనే వెదికింది నిశిత.

‘చెల్లి చెల్లి నేనిక్కడున్నాను’ అన్నట్లుగా స్టేజీ వెనుక మిలమిలా మెరుస్తోంది, అన్న పేరుతో ఉన్న నూతన భవనం.

తన పాతిక లక్షల విరాళంతో నిర్మింపబడ్డ ఆ భవనాన్ని ప్రారంభోత్సవం చేయడానికై చిరునవ్వులు చిందిస్తూ అడుగు ముందుకేసింది.



# పడవే అక్కడ అంబులెన్స్..!

స్ఫూర్తి



కరోనా రెండో వేవ్ వచ్చినప్పటి నుంచి అనేకమంది ... తమదైన రీతిలో ప్రజలకు సేవలందిస్తూ తమలోని మానవతా కోణాన్ని చాటుకుంటున్నారు. కొందరు రోడ్లపై ఉండేవారికి భోజనాలు పెడితే... మరికొందరు పేదలకు నిత్యావసరాలు పంచుతున్నారు. రెండో వేవ్ నేపథ్యంలో అంబులెన్స్లు.. ఆస్తులు.. ఆక్సిజన్ సిలిండర్ల కొరత ఏర్పడింది. ఆ కొరత తీర్చేందుకు కొందరు తమ వాహనాలను అంబులెన్స్లుగా మార్చేస్తున్నారు. కాశ్మీర్ లో ఓ యువకుడు తన పడవను అంబులెన్స్ గా మార్చి ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాడు.

ఈ యువకుడి పేరు తారిక్ అహ్మద్ పట్నా. కాశ్మీర్ లోని శ్రీనగర్ లో ఉంటున్నాడు. ఈమధ్యే కరోనా బారిన పడి కోలుకున్నాడు. ఆ సమయంలోనే కరోనా అంటే ఏంటో, దాని వల్ల ప్రజలు పడుతున్న కష్టాలేంటో స్వయంగా తెలిశాయి. అంతే...! కోవిడ్ నుంచి బయటపడ్డాక తన పడవను అంబులెన్సుగా మార్చేశాడు. దాల్ సరస్సులో కరోనా పేషెంట్లను తన పడవలో తీసుకెళ్తున్నాడు. పడవలో పీపీఈ కిట్స్

కూడా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు స్ట్రెచర్స్, వీల్ చైర్ కూడా ఉన్నాయి. దీని ద్వారా కరోనా పేషెంట్లను ఆస్పత్రులకు తీసుకెళ్లడం తేలికవుతోంది. పట్నాకి కరోనా వచ్చినప్పుడు అతన్ని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లేందుకు ఎవరూ ముందుకు రాలేదు. కోలుకున్నాక కూడా ఆస్పత్రి నుంచి ఇంటికి వెళ్లేందుకు ఎవరూ బోట్ ఎక్కునివ్వలేదు. ఎవరి భయం వారిది. అప్పట్లో పట్నా... 20 రోజులు ఇంట్లో క్వారంటైన్ లో ఉన్నాడు. అప్పుడప్పుడూ ఆస్పత్రికి వెళ్లాల్సి వచ్చేది. ప్రతిసారీ అదే సమస్య ఎదురైంది. తనలాంటి బోట్ నడిపేవారే తనను ఎక్కించుకోవడానికి

భయపడటం చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. ఎంతో బాధపడ్డాడు. తనలాగా ఇంకెవరికీ అవ్వకూడదనే ఈ అంబులెన్స్ సర్వీసులు తెచ్చాడు. శ్రీనగర్ కి టూరిస్టులు పెద్ద సంఖ్యలో రావడంతో అక్కడ కరోనా కేసులు పెరిగాయి. ఏప్రిల్ 25న తులిష్ గార్డెన్ ఓపెన్ చేశాక మరింతగా పెరిగారు. దాంతో కేసులు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో తనలాంటి వారికి ఎందరికో సాయం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు చెబుతున్నాడు. తన ద్వారా కొందరికైనా సాయం అందుతున్నందుకు సంతోషంగా ఉందని చెబుతున్నాడు.



# వ్యోమగాములు ఏం తింటారో తెలుసా?

అంతరిక్షంలోకి వెళ్లే వ్యోమగాములకు అందించే మెరుగైన ఆహారంపై పరిశోధనలు చేస్తోంది అమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ నాసా. రోడెసిలో ఎక్కువ రోజులు గడిపే ఆస్ట్రోనాట్ల శరీరంలో మార్పులను గుర్తించడం ద్వారా వారికి అందించాల్సిన పోషకాహారాన్ని మెరుగుపరచాలని నాసా భావిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా గతవారం అంతరిక్షం నుంచి భూమికి తిరిగొచ్చిన విక్టర్ గ్లోవర్ పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేస్తున్నారు. నాసా హ్యూమన్ రిసెర్చ్ ప్రోగ్రాంలో భాగంగా అంతరిక్షంలోకి వెళ్లి తిరిగొచ్చారాయన. ఈ స్పేస్ మిషన్ లో ఫైట్ లెఫ్టెనెంట్, సెకండ్ ఇన్ కమాండ్ కూడా వ్యవహరించారు. గ్లోవర్ అంతరిక్షంలోకి వెళ్లి రావడం ఇదే మొదటిసారి. ప్రస్తుతం అంతరిక్షంలో ఉంటున్న వ్యోమగాములు తీసుకునే ఆహారం.. వారిలో శారీరకంగా ఎలాంటి మార్పులకు కారణమవుతుంటే అర్థం చేసుకోడానికి నాసా శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ గ్రేస్ డగ్లస్ ఒక అధ్యయనం చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా వారికి ప్రస్తుతం స్పేస్ ఫైట్ లో అందిస్తోన్న ఆహార పద్ధతులను మెరుగుపరిచే

విధానంపై దృష్టి పెట్టారు. హ్యూమన్ రిసెర్చ్ ప్రోగ్రామ్ కి చెందిన అడ్వాన్స్డ్ ఫుడ్ టెక్నాలజీ ప్రాజెక్ట్ లో లీడ్ సైంటిస్ట్ గా ఉన్నారామె. నాసాకు చెందిన హోస్టల్ లోని జాన్సన్ స్పేస్ సెంటర్ లో ఆమె పనిచేస్తున్నారు.

ఇప్పటివరకూ ఇతర వ్యోమగాములు రెగ్యులర్ గా తీసుకునే స్పేస్ ఫుడ్ తో పోలిస్తే విక్టర్ గ్లోవర్ కి మెరుగైన ఫైట్ లి అందించారు. ఈ మిషన్ ప్రారంభించకముందే ఈ ప్రత్యేకమైన ఆహారాన్ని రూపొందించారు. ఇది పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఓమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, లైకోపిన్, ప్లేవనాయిడ్లు.. వంటివన్నీ ఈ ఆహారంలో ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. ఇది వ్యోమగాముల రోగనిరోధక శక్తిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో తెలుసుకోడానికి ఒక ప్రణాళిక రూపొందించారు. ఈ పరిశోధనలో పాల్గొన్న వ్యోమగాముల రక్తం, లాలాజలం, మూత్రం, మలం శాంపిళ్లను పరిశోధకులు సేకరించారు. స్పేస్ ఫైట్ లోకి వెళ్లకముందు, ఆ తరువాత కూడా ఈ శాంపిళ్లను సేకరించారు.

అంతరిక్షంలోకి వెళ్లిన తరువాత తాము నిర్దేశించిన ఫైట్ లిని అనుసరించాలని గ్లోవర్ ను పరిశోధకులు ఆదేశించారు. ఈ క్రమంలో ప్రతి వారం ఆయన డాక్టర్ గ్రేస్ డగ్లస్ బృందాన్ని సంప్రదించారు. ఎప్పటికప్పుడు పరిస్థితిని తెలియజేస్తూ తగిన సలహాలను పొందారు. ప్రస్తుతం గ్లోవర్ భూమికి తిరిగి వచ్చిన క్రమంలో.. ఆయన శరీరంలో చోటు చేసుకున్న మార్పులను ఈ బృందం విశ్లేషించనుంది. దీని ద్వారా రానున్న రోజుల్లో మెరుగైన ఆహారాన్ని వ్యోమగాముల కోసం తయారు చేయవచ్చని నాసా శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.







## రేపటి రోజులన్నీ మనవే!

ఆశను మొలకెత్తించి  
పిలకలు తొడిగేదాకా  
అలా ... నిర్లక్ష్యపు ఎండలో వదిలేయకు  
పిలక చివర పిండులు  
ఒడలిపోయి నిన్ను  
నేరస్తుడిలా చూస్తుంటాయి!  
అప్పుడు నిన్ను నిన్నలా శిక్షించుకుంటావు?

మనసోమూల నుంచి  
హెచ్చరిస్తున్నా పట్టించుకోకపోతే  
నీ మూతి దగ్గర మెతుకులు  
నీ వేళ్ళతోనే నీపై  
యుద్ధం ప్రకటించడమూ చూస్తావ్!

అప్పుడు స్వార్థమో, ఇంకోటో  
అడ్డుపెట్టుకుని ఏదోలా మింగేస్తావ్  
సహజమే అనే భ్రమలో  
మరో రోజుకు గేలం వేస్తావ్  
ఆ మరుసటి రోజు ఇంకా హీనమౌతుంది  
నీ పేగులు ఆకలితో  
తిరుగుబాటు లేవదీస్తాయ్,  
మనసు వేపు నిలబడి!

ఇన్ని సందర్భాలు  
నిన్ను ఒంటరిని చేస్తాయి  
నీ ఊహకందని చోట  
నీ అంతిమ ఊపిరిపై రాజ్యాన్ని స్థాపిస్తాయ్!  
నువ్వేం చేయలేవు... చేయనే లేవు

అందుకే... ఆశ మొలకెత్తినప్పుడే  
ఆశయానికి అత్యుత్సాహం ఎరువు వేస్తే  
విపత్తులను జయించడానికి  
ఆయుధపు ఫలాలు కాస్తాయ్...  
అప్పుడిక రేపటి రోజులన్నీ మనవే!

- కొత్తపల్లి మణి త్రినాథరాజు  
99493 89296

ఏమైంది కాలానికి  
ఎందుకింతలా  
మృత్యుగంట మోగిస్తోంది?  
విషవైరస్ దాడితో  
కారుమబ్బులు కమ్మిన నింగిలా  
బతుకులన్నీ అంధకారమై  
చిక్కుముడిపడుతూ  
వేదనాభరిత వేకువలను  
ఉదయిస్తున్నాయి

ఎన్ని ప్రాణాలు గాలిలో కలిసినా  
కనువిప్పు కలగక  
సందేశాలెన్ని అందించినా  
జాగ్రత్తలు పాటించక  
మూర్ఖపు తీగలపై నడుస్తూ  
నిర్లక్ష్యపు గుర్రాలపై సవారి చేస్తూ  
కాపుగాసిన రక్కసి సాలెగూటిలో  
ఇరుక్కునే బదులు  
మహమ్మారి నిన్ను  
కబళించకముందే  
స్వీయరక్షణ పాటిస్తే

## దుఃఖపు వాసన



బతుకు బాటలో తిరుగాడిన  
దేహాలు  
దైన్యస్థితిని చేరాయి  
చిరస్థాయిగా నాటుకొన్న జీవితపు  
కలలు  
కల్మశాన్ని నింపాయి  
పదే పదే నిలువరిస్తూ  
కాలం కన్నీటిని వొంపింది!

నింపాదిగా నడవాల్సిన పాదాలు  
భయాల్ని తాకాయి  
సాఫీగా సాగాల్సిన జీవన యానం

ఒడిదొడుకుల ఉప్పెనైంది  
స్వేచ్ఛగా విహరించాల్సిన  
గమ్యపు దారులు చీకటిని  
ఆక్రమించాయి  
మనిషిదప్పుడు ఉలికిపాటు కలత  
నిద్ర  
కోడిపిల్లను గడ్డ తన్నుకుపోయే  
దుఃఖభరితపు ఆట  
తల్లో తండ్రో అన్నో తమ్ముడో చెల్లో  
అవ్వో తాతో మాయమయ్యే దీనగాధ

ఏ ఊరి గుమ్మాల్ని తాకినా  
మనిషి కన్నీటి వాసన  
ఏ శ్మశానాన్ని పలకరించినా  
కట్టె కాలుతున్న ధూమ నైరాశ్యం  
ఎవర్ని పలకరించినా నిట్టూర్పుల  
వాసన  
మనిషిని కాటేస్తూ కరోనా దుష్టభువు  
వాసన..!

- మహబూబ్ బాషా చిల్లెం  
95020 00415

## ఆశే శ్వాసగా..



ప్రతికూల పరిస్థితిని గెలుస్తావని  
గుర్రెరుగు ఓ మనిషీ!  
భగభగ మండే సూరీడు లాంటి నిజం  
కరోనా విశృంఖలంగా వ్యాప్తి  
చెందుతోంది  
ఆదమరిస్తే విష కౌగిలిలో  
బందీ కావటం తథ్యం!  
ఎంత మహమ్మారయినా  
కాలనదిలో కొట్టుకుపోవాల్సిందే  
రేపటి ఆశలను పొదుపుకొని

ఎన్నో ముచ్చట్లను దాచుకొని  
తిమిరం కమ్మిన మనసులకు  
వెలుగు దారులు చూపుతూ  
ఆశా కిరణాలు రావడం తథ్యం  
అంతదాకా జాగ్రత్తలతో  
సంయమనం పాటిద్దాం  
ఆశే శ్వాసగా జీవిద్దాం!

- వేమూరి శ్రీనివాస్  
99121 28967

## శ్వాస

తేలికగా దూరి  
బరువుతో బయటకు  
వస్తా  
సులువుగా తేలి  
మురికి పూడిక తీస్తా!

వెళ్లే దారంతా అర్థం కాని చీకటి గుహలే  
ఆసాంతం సూచిక లేని గమ్యత్తు దారులే!  
ఊపిరి సలపని మలుపులు ఎన్నో  
ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే గతుకులు ఎన్నో!  
మనసు బరువు గుండె కుదుపు  
కడుపు చెమ్మ అన్నిటికీ సాక్షిని!

పుట్టిన క్షణం నుంచి విడవని పరుగే  
కాలం తీరేవరకు వదలని కర్తవ్యమే!  
ధ్యానం, ధ్యాస నాకు ఆయువు దాతలే  
ధూపం, ధూమం నాకు ప్రాణ సంకటాలే!  
అలసత్వం చూపితే కోలుకోలేని దెబ్బలే  
లిప్తకాలం ఆగితే జరిగేవన్నీ ఘోరాలే!

- ఉషారం, 95538 75577

## చక్రభ్రమణం

రెక్కలు తెగిన ఆకాశం  
భూమీృధ ఉరుమై విరిగి పడుతుంది  
రెక్కలు మొలిసిన సముద్రం  
గగనంలోకి మెల్లగా వెళ్లి పోతుంది  
ఆకాశం ఎప్పుడూ కిందికి చూస్తున్నట్లు ఉంటుంది  
భూమి ఎల్లప్పుడూ పైకి చూస్తుంటున్నట్లు ఉంటుంది  
ఏ యుగాన మొదలయ్యిందో!  
కొన్ని చెట్లు , మరికొన్ని జంతువులు,  
మేడలోని  
రెండు చేతుల ప్రాణులు  
బతికి బయటపడతాయి  
విస్తరించిన వాన రెక్కల  
విశాలత్వం కింద  
గూడు తడిచిన పిట్టలు  
గింజల్లేని పిట్టలు  
కూలిపోయిన పల్లె బయటి  
పాకలు  
కురవడం ప్రకృతి సృష్టి  
గుడిసెలు  
కారడం, కాలడం చీకటి సంపద సృష్టి!

- రవి నన్నపనేని



ఎండు పుల్లలను కంట్లోకి తోసుకొని  
వేదనాభరిత వాక్యాన్ని  
నిర్మించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను  
మాటలు రాజేసుకున్న ప్రతిసారీ  
అగ్ని రవ్వలు దృశ్యాలను మాడ్చేస్తాయి  
అదీ  
ఇంతకు మునుపు చూసిందే  
మళ్ళీ మళ్ళీ జరుగుతుందని తెలిసి కూడా  
పోగు చేయడం తప్ప!  
అందుకే

## తప్పుకోవాలి

ఒక దృశ్యం నుంచి మరో దృశ్యంలోకి  
ఒక అచేతనమైన పని నుంచి  
చైతన్యపు దిశల్లోకి తప్పుకోవాలి  
తప్పుకోవడం తప్పేమీ కాదు  
ఒక వైపు నుంచి మరో వైపుకు  
చూపు తప్పుకున్నట్లు గాలి మసలినట్లు  
చుక్కలు జారే వేళలోనో  
ఆకాశపు పిండం పగులుతున్నప్పుడో-  
తప్పుకోవాలి



తప్పుకోవడమంత ఉన్నతమైన కార్యం ఏమైనా  
ఉందా?  
పగిలిపోయిన ప్రదేశాల్లో

కాస్త స్ఫూర్తిని నాటి తప్పుకోవాలి  
నేను ఉన్నానని చెప్పడానికి  
గొంతు చించుకొని అరవటమెందుకు?  
ఏదో చేస్తానని తెలుపడానికి  
ఎవరి మానసిక స్థితిలో  
హత్య చేయడమెందుకు?  
ఎవరు తప్పుకోవాలన్నది  
ప్రశ్న ఎలా అవుతుంది?  
కొన్నిసార్లు లేదా కొన్ని చోట్ల  
నువ్వో నేనో ...!

- లై, 94919 77190

## చికెన్ తో కొత్త రుచులు

చికెన్ తో తయారయ్యే కొన్ని రుచుల  
తయారీ మన ఇంటి దగ్గర సాధ్యం  
కాదని చాలామంది అనుకుంటారు.  
కానీ, ప్రయత్నిస్తే - మన వంటిల్లు ఆ  
రుచులకు వేదిక అవుతుంది.  
అలాంటి వెరైటీ వంటల పరిచయమే  
ఈవారం అందిస్తున్నాం. ఓసారి  
ప్రయత్నించి చూడండి.

కావాల్సిన పదార్థాలు : చికెన్ - 350 గ్రా, పాలకూర - 300 గ్రా, నూనె - స్వూప్, నెయ్యి - 2 స్పూన్లు, వెల్లుల్లి - 6 రెబ్బలు, యాలకులు - 2, దాల్చిన చెక్క - 2 ముక్కలు, లవంగాలు - 3, అల్లం - కొద్దిగా, పచ్చిమిర్చి - 2, ఉల్లిపాయలు - 2 (సన్నగా తరిగినవి), కారం - స్వూప్, గరం మసాలా - స్వూప్, ఫ్రెష్ క్రీమ్ - 2 స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా.

తయారీ విధానం : ముందుగా చికెన్ ను నీటిలో బాగా కడగాలి. తరువాత స్టామీద కుక్కర్ పెట్టి, పాలకూర, పచ్చి మిరపకాయలు, 2 స్పూన్లు నీళ్లు వేసి కుక్కర్ మూత పెట్టి, విజిల్ వచ్చే వరకూ ఉంచి తర్వాత ఆఫ్

కావాల్సిన పదార్థాలు : బోన్ లెస్ చికెన్ - 250 గ్రా, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 2 టీస్పూన్లు, నిమ్మరసం - టీస్పూన్, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, జీలకర్ర పొడి - టీస్పూన్, గరం మసాలా - టీస్పూన్, బ్రెడ్ - 4, గుడ్డు - 1, పాలు - టీస్పూన్, మైదా - 1/2 కప్పు.

తయారీ విధానం : ముందుగా చికెన్ ను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి నీటిలో బాగా కడగాలి. తరువాత కడిగిన చికెన్ ను ఒక గిన్నెలో ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు ఇందులో వెల్లుల్లి పేస్ట్, నిమ్మరసం, ఉప్పు వేసి ఫ్రెడ్జిని 20 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. తరువాత బ్రెడ్ ముక్కలను గోధుమ రంగు వచ్చేవరకూ కాల్చుకోవాలి. దీన్ని పౌడర్ చేసేందుకు మిక్సర్ కూజాలో వేసి ఒక ఫ్లేట్ లో ఉంచుకోవాలి. తరువాత జీలకర్ర, గరం మసాలాను బ్రెడ్

## క్రీస్పీ చికెన్ పావ్ కార్న్



పౌడర్ తో కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో గుడ్డు పగలగొట్టి దానికి పాలు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత ఒక ఫ్లేట్ తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టా మీద వేయించడానికి పాన్ పెట్టి తగినంత నూనె పోసి వేయించి వేడి చేయాలి. ఇప్పుడు చికెన్ ముక్కలు విడివిడిగా తీసుకుని,

## పాలకూర చికెన్



చేసి చల్లబరచాలి. తర్వాత కుక్కర్ విజిల్ తొలగించి మూత తెరవాలి. దీనివల్ల, పాలకూర రంగు ఆకుపచ్చగా ఉంటుంది. అది చల్లారిన తర్వాత మిక్సర్ లో మెత్తగా గ్రెండ్ చేసుకోవాలి. తరువాత స్టా మీద

పాన్ పెట్టి, నూనె వేసి నెయ్యిపోసి వేడిగా ఉన్నప్పుడు యాలకలు, లవంగాలు వేసి లైట్ గా వేగించాలి. తర్వాత అందులోనే చికెన్ ముక్కలు వేసి వేగించాలి. తర్వాత అల్లం, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకూ వేయించాలి. తర్వాత ఉప్పు, కారం, గరం మసాలా వేసి కలియబెట్టాలి. తరువాత పాన్ కు మూత పెట్టి తక్కువ వేడి మీద బాగా ఉడికించాలి. అవసరమైతే చికెన్ మెత్తగా ఉడకడానికి కొద్దిగా నీరు కలపవచ్చు. చివరగా ముక్కలు చేసిన బచ్చలికూర, ఫ్రెష్ క్రీమ్ వేసి బాగా కలపాలి, పాల్ క చికెన్ సిద్ధమయ్యే వరకూ 4-5 నిమిషాలు తక్కువ వేడి అవరి మీద అలాగే ఉంచి ఉడికించాలి.

మొదట గుడ్డు మిశ్రమంలో డిప్ చేయాలి. తరువాత పిండిలో వేసి అన్ని వైపులా అంటుకునే విధంగా పొర్లించాలి. తరువాత మళ్ళీ గుడ్డులో డిప్ చేయాలి. చివరకు బ్రెడ్ ముక్కల్లో అద్ది కాగుతున్న నూనెలో వేయాలి.

చికెన్ అంతా బంగారు రంగు వచ్చేవరకూ మీడియం మంట మీద వేయించాలి. అంతే! క్రంచీ చికెన్ పావ్ కార్న్ రెడీ.

## ఆంధ్ర స్టైల్ పెప్పర్ చికెన్

కావాల్సిన పదార్థాలు : చికెన్ - 500 గ్రా (చిన్న ముక్కలు), వెల్లుల్లి - 10 రెబ్బలు, అల్లం - కొద్దిగా, నిమ్మకాయ - 1 (రసం కోసం), పసుపు పొడి - అర స్పూన్, ఉప్పు - అర స్పూన్, కొత్తిమీర - కొద్దిగా, మిరియాల పొడి - ఒక స్పూన్, నిమ్మరసం - ఒక స్పూన్.

పెప్పర్ మసాలా కోసం : ఉల్లిపాయ - 2 (మెత్తగా తరిగినవి) వెల్లుల్లి - 1, లవంగాలు - 4, అల్లం - కొద్దిగా, పచ్చిమిర్చి - 2 (పొడవుగా కట్ చేయాలి), ఉప్పు - రుచికి తగినంత, కరివేపాకు - కొద్దిగా, మిరియాలు - 2 1/2 స్పూన్లు (పొడి), కొత్తిమీర పొడి - 2 స్పూన్లు, ఆయిల్ - 4 స్పూన్లు.

తయారీ విధానం : ముందుగా మసాలాలు వేయించడానికి పాన్ బాగా కడిగి ఒక గిన్నె తీసుకోండి. తరువాత అల్లం, వెల్లుల్లి, లవంగాలను మిక్సీలో గ్రెండ్ చేయండి. తరువాత ముక్కలు చేసిన అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు పొడి, నిమ్మరసం, ఉప్పు వేసి బాగా కవర్ చేసి 30 నిమిషాలు ఫ్రిజ్ లో ఉంచాలి. తరువాత ఓవెన్ లో వేడల్చు ఫ్రైయింగ్ పాన్ పెట్టి, అందులో 4



స్పూన్ల నూనె పోసి వేడిగా ఉన్నప్పుడు ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, వెల్లుల్లి వేసి బాగా వేయించాలి. తరువాత కరివేపాకు వేసి వేయించాలి. ఉల్లిపాయ బంగారు గోధుమ రంగులో ఉన్నప్పుడు, నానబెట్టిన చికెన్ వేసి 2 నిమిషాలు వేయించాలి. తరువాత కొత్తిమీర, మిరియాల పొడి, రుచికి ఉప్పు వేసి తక్కువ వేడి మీద బాగా కలుపుతూ వేగించాలి. తరువాత చికెన్ కవర్ చేయడానికి కొద్దిగా నీరు పోయాలి. కవర్ చేసి చికెన్ ఉడికించాలి. చికెన్ బాగా ఉడికినప్పుడు, మూత తెరిచి, అందులో నీరు ఉంటే బాగా ఇగిరిపోయే వరకూ ఉడకనివ్వాలి. తరువాత వేయించిన మిరియాలు, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం, కొత్తిమీర చల్లాలి. అంతే! రుచికరమైన ఆంధ్ర పెప్పర్ చికెన్ సిద్ధం.





# మాస్కులు - కౌతులు

అనగనగా ఒక ఊళ్లో ఆనంద్ అనే యువకుడు తన చెల్లి, తల్లితో కలిసి ఉండేవాడు. తల్లి అనారోగ్యం కారణంగా కుటుంబభారం ఆనంద్ పైనే పడింది. ఆనంద్ చిన్న చిన్న వ్యాపారాలు చేసి కుటుంబాన్ని పోషించేవాడు.



మాస్కు తీసుకుని తానూ పెట్టుకుని చెట్టు పైకి ఎక్కింది. మిగతా కోతులన్నీ ఒక్కొక్కటిగా కిందికి వచ్చి మాస్కు తీసుకుని చెట్టు పైకి ఎక్కింది. దీంతో సంచి ఖాళీ అయింది.

కొంతసేపటి తరువాత ఆనంద్ కి మెలకువ వచ్చింది. చూస్తే సంచిలో ఒక్క మాస్కు కూడా కనిపించలేదు.

అనుకోకుండా వింత జబ్బు ప్రపంచాన్ని వణికించసాగింది. దీంతో ఆనంద్ వ్యాపారం సాగలేదు. దీంతో దిగాలుగా ఇంట్లో కూర్చుని ఆలోచించసాగాడు.

అంతలో ఏదో గుర్తొచ్చినట్టు.. బయటికి వెళ్ళాడు. కొంచెం గుడ్డను, సాగే దారాన్ని కొనుక్కుని ఇంటికొచ్చాడు. అమ్మ చెల్లి సాయంతో మాస్కులు తయారు చేశాడు. అన్నీ సంచిలో సర్దుకుని పక్క గ్రామానికి వెళ్ళాడు.

“మాస్కులమ్మా.. మాస్కులు.. దుమ్ము తగలదు.. ధూళి అంటుదు.. పక్కవాళ్ళు దగ్గినా తుమ్మినా రక్షణగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. రోగాన్ని తరుముతుంది.. రండమ్మా రండి...” అని కేకలేస్తూ అమ్మసాగాడు. చాలా మంది మాస్కులు కొన్నారు.

మధ్యాహ్నం కావొచ్చింది. ఆనంద్ కి ఆకలి వేసింది. రోడ్డు పక్కన ఉన్న మర్రిచెట్టు కింద కూర్చుని ఇంటినుంచి తెచ్చుకున్న భోజనం తిన్నాడు. అలసటగా అనిపించి, చెట్టు నీడన సేదతీరాడు. నిద్ర ముంచుకొచ్చేసింది.

ఆ చెట్టు మీద వున్న కోతి ఒకటి ఆనంద్ పెట్టుకున్న మాస్కు చూసింది. వెంటనే కిందికి దిగి సంచిలో వున్న

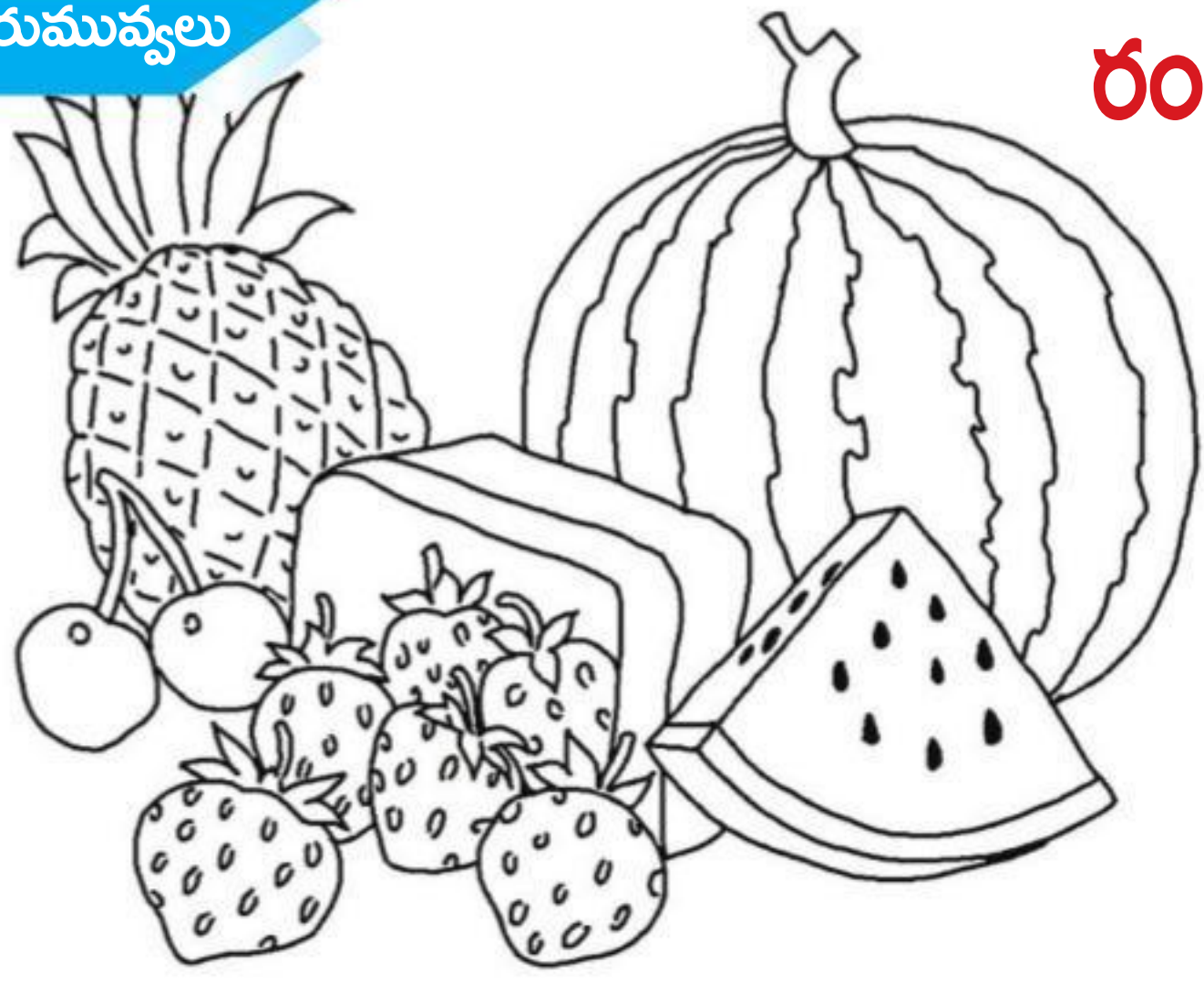
వెతికాడు. ఎవరో దొంగలించారు అనుకుని... అనుకోకుండా చెట్టు కొమ్మలవైపు చూశాడు. ఆశ్చర్యం వేసింది. మూతులకు మాస్కులు తగిలించుకుని దర్జాగా కొమ్మలపై కూర్చున్నాయి కోతులు. “ఇదేం విడ్డూరం? ఇప్పుడేం చేయాలి?” అనుకుంటూ తల గీరుకున్నాడు. కోతులు కూడా

గీరుకున్నాయి. “అర ఇదేదో బావుందే” అనుకుని మళ్ళీ గీరాడు. అవి కూడా అలానే చేసాయి. అప్పుడు ఆనంద్ కు ఒక ఆలోచన వచ్చింది.

వాటి వైపు తిరిగి వెళ్ళిరించాడు. అవి కూడా వెళ్ళిరించాయి. ఎగిరాడు. అవి కూడా ఎగిరాయి. మూతికున్న మాస్కు తీసి, గిరగిరా తిప్పాడు. అవీ అలాగే చేసాయి. మాస్కు తీసి కిందికి విసిరేసాడు. అవి కూడా కిందికి విసిరేసాయి. వెంటనే ఆనంద్ వాటిని గబగబా ఏరుకుని సంచిలో పెట్టుకుని వెళ్ళిపోయాడు. ఇది పాత కథే. మాస్కు తొడుక్కొని కొత్తగా వచ్చిందన్న మాట!

- రజిత కొండసాని  
96528 38920

## చిరుమువ్వలు



## రంగులువేద్దాం

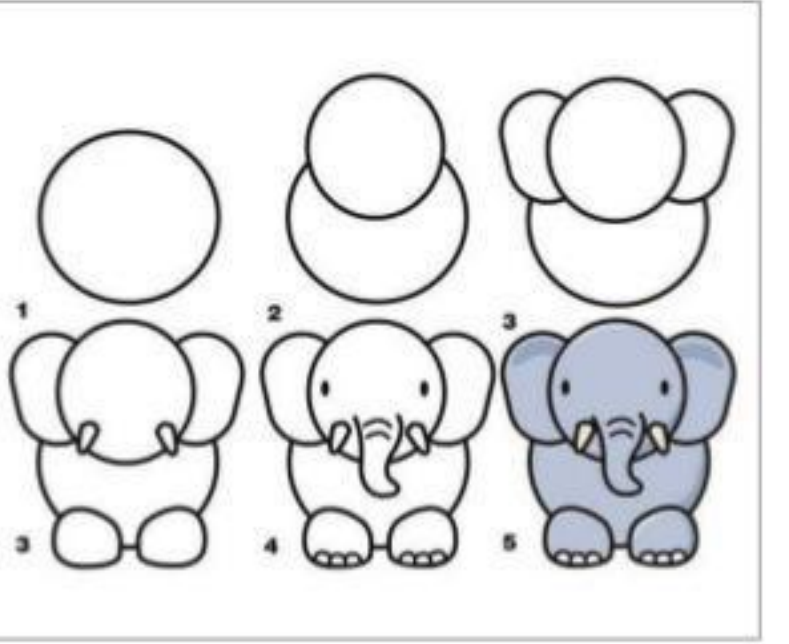
పక్కనున్న పండ్లకు మీకిష్టమైన రంగులు దిద్దండి.

## దారిని చూపిస్తారా?



## బొమ్మను గీద్దామా..!

ఏనుగు బొమ్మను సులభంగా ఎలా గీయాలో నేర్చుకుందాం!



**ఈ చెట్లు చూడ్డానికి చాలా అందంగా ఉంటాయి. ఎండల్లో ఏంచక్కని నీడనిస్తాయి. పూలు పూస్తే.. అక అద్భుతాన్ని చూస్తున్నట్టుగా అనిపిస్తాయి. పెద్ద పెద్ద నిర్మాణాల ముందు చక్కని అలంకరణ వృక్షాలుగా అలరారతాయి. అంతే కాదు; అత్యద్భుత ఔషధ లక్షణాలనూ కలిగి ఉంటాయి.**



### ◆ రేల మనుసు అదిరేలా

గోలుసుకట్టులాంటి పూలగుత్తులను పూస్తూ నిండుగా గుబాళించే చెట్టు రేల. వాటి పూలు లేత, ముదురు, పసుపు రంగులో కాంతులీనుతాయి. రేల ఒక రకమైన కాసియా జాతికి చెందిన చెట్టు. దీనిని అరగ్వడ అని కూడా అంటారు. దీని శాస్త్రీయ నామం కాసియా ఫిస్టూలా. ఆకులు మెరపుతో కూడిన ముదురు ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయి. కాయలు నలుపులో గాని, పూర్తి ముదురు గోధుమ రంగులో గాని సన్నగా గుండ్రంగా ఉండి 50 నుండి 60 సెంటీమీటర్లు పొడుగు ఉండి వేలాడుతూ ఉంటాయి. దీనిలో ఇటీవల తెలుపు రంగులో పూలు పూచే హైబ్రిడ్ మొక్కలు కూడా వచ్చాయి. రేల చెట్టు మంచి నీడనిస్తాయి. ఈ చెట్టు పూర్తిగా ఔషధాలే. ఇది సిసల్మినియేసి కుటుంబానికి చెందినది. అంటే చింత చెట్టు బంధువన్నమాట. మలబద్ధకం, జ్వరం, చర్మ వ్యాధుల



నివారణకు ఈ ఆకులు, పువ్వులను ఉపయోగిస్తారు.

### ◆ లెగస్ట్రోమియా

వేసవి రాగానే చెట్టుంతా నిండుగా నీలిరంగు పువ్వులతో పరిసర వాతావరణాన్ని ఆహ్లాదంగా మార్చే అపురూపమైన చెట్టు లాగర్స్ట్రోమియా. లెగస్ట్రోమియా స్పెసియోసా శాస్త్రీయనామంతో పిలిచే ఈ చెట్టు 66 అడుగుల ఎత్తు వరకూ పెరుగుతుంది. ఆరు రేఖలతో పువ్వులు గుత్తులు గుత్తులుగా చాలా అందంగా ఉంటాయి. మధ్యలో పసుపురంగు బొడ్డు ఎంతో అందంగా ఉంటుంది. మహారాష్ట్ర అధికార పుష్పం ఈ పువ్వు. దాదాపు రెండున్నర నెలల పాటు ఈ పువ్వులు పూస్తూ ఉంటాయి. ఫ్రైడ్ ఆఫ్ ఇండియా, క్వీన్ క్రెష్ మైర్మిల్, బనబ పేర్లతో పిలుస్తారు. బొద్దంలో కూడా ఈ చెట్టుకు విశిష్ట చరిత్ర ఉంది. కారోనోలిక్ యాసిడ్, ఫ్లోసిన్ బీ, రెజినిన్ ఏ వంటి రసాయన పదార్థాలు ఈ చెట్టులో ఉండటంతో అనేక రకాల మందులు తయారీకి వాడతారు. వీటి కాయలు నల్లగా గుండ్రంగా గోళీలు మాదిరిగా



ఉంటుంది. పెద్ద ఆకులకు శీర్షాల్లా ఉండి, ఇరువైపులా చిన్న చిన్న ఆకులు ఉంటాయి. పొడవాటి కాయలు ఎండాక విత్తనాలుగా మారతాయి. వేసవిలో ఎర్రటి పూలు పూస్తాయి. మూడు రేఖలు మాదిరి ఉండి, దాని కింద ఎర్రటి తొడుగులు వంటి పత్రాలు ఉంటాయి. మధ్యలో సన్నని పొడవాటి పువ్వుళ్ళు, కేసరాలు ఎంతో అందంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి పువ్వులు చెట్టు నిండా గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తాయి. ఒకానొక దశలో చెట్టుకు ఆకుల్లేకుండా పువ్వులే కనిపిస్తాయి. సాయంత్రం నాలుగు గంటల నుంచి రాత్రి వరకూ పువ్వులు రాలుతూ ఉంటాయి. వేసవిలో చెట్టు నుంచి ఎర్రటి పువ్వులు రాలుతూ ఉంటే ఆ దృశ్యం చూడ్డానికి అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఈ చెట్టును ఆఫ్రికాలో ఐతే ‘ఫ్లేమ్ ఆఫ్ ద ఫారెస్ట్’ అని పిలుస్తారు. ‘అరణ్య అగ్ని జ్వాల’ అని కూడా మనం పిలుచుకుంటాం.

### ◆ నిద్రగన్నేరు

వాన చెట్టు. నిద్ర గన్నేరు, గులాబి శిరీశ అని పిలిచే దీన్ని ఇంగ్లీషులో Rain Tree అంటారు. దీని శాస్త్రీయ నామం Samanea saman (Albizia saman) ఈ చెట్టు అందంగా, ఎత్తుగా, బాగా పెద్దదిగా విస్తరించి ఉంటుంది. ఎప్పుడూ పచ్చగా ఉండే చెట్టు ఇది. విప్పి ఉన్న గొడుగు ఆకారం గల దీనిని సులభంగా గుర్తించవచ్చు. జారుతున్న నీటి బిందువుల వంటి అతి చిన్న పత్రాలతో కూడిన పెద్ద ఆకులుంటాయి. ఇది దాదాపు 25 మీటర్ల ఎత్తు పెరిగి 40 మీటర్ల మేర అడ్డుకొలతతో విస్తరించి ఉంటుంది. ఈ చెట్టు ఆకులు పగలు విచ్చుకొని, రాత్రులు ముడుచుకొని ఉంటాయి. సన్నని కేసరాల్లా గులాబీ, తెలుపు



రంగుల మిశ్రమంతో పువ్వులు అందంగా విచ్చుకుంటాయి. వీటి కాయలు చిక్కుడు కాయలు మాదిరిగా ఉండి 10 నుంచి 20 సెంటీమీటర్లు పొడవు ఉంటాయి. వీటి విత్తనాలు, పువ్వుల్లో మకరందం చాలా తియ్యగా ఉంటుంది. ఇవి కూడా వేసవిలోనే పూస్తాయి.

### ◆ పసుపు పూలవర్ధిని

ఇవి 20 నుంచి 50 అడుగుల వరకూ పెరుగుతుంది. పెద్ద పెద్ద ఆకులకి చింతాకులు వంటి చిన్ని పత్రాలుంటాయి. వేసవి రాగానే పసుపురంగు పువ్వులు చెట్టు నిండుగా పూస్తాయి. పూల సీజన్లో నిరంతరం ఆక్షింతల్లా పువ్వులు రాలుస్తుంది. ఈ చెట్టున్న చోట నేలంతా పువ్వులతో పసుపు తివాచీలా పరుచుకుంటాయి. నీడనిచ్చే ఈ చెట్టు కూడా ఈదురు గాలులకు విరిగి పడిపోతాయి. పూల సీజన్లో చెట్టు దగ్గర నుంచి గమత్తైన వాసన వస్తుంది. దీనికి రాగి రంగు కాయలు కాస్తాయి. అవే విత్తనాలు. విరేచనాలు, దగ్గర తదితర వాటి నివారణకు ఈ చెట్టు భాగాలు వాడతారు. ఫిల్ట్రోఫామ్ అని పిలుస్తారు. పసుపుపూలవర్ధిని అంటారు.

- చిలుకూరి శ్రీనివాసరావు





కరోనా... కోవిడ్ 19. కంటికి కనపడని ఈ వైరస్ మానవాళని అతలాకుతలం చేసింది. కుటుంబ సంబంధాలను కకావికలం చేసింది. మానవతను మంట గలుపుతోంది. వైరస్ బాలిన పడిన వారికి కనీస వైద్య సహాయం కష్టమవుతోంది. నా అనుకున్న వారు ఏమి చేయలేని నిస్సహాయ స్థితిలో గుండెలు పగిలేలా ఏడవడం నిత్య కృత్యమైంది. కష్టాలు తీర్చాల్సిన ప్రభుత్వాలు చేతులెత్తేయడంతో బాధిత ప్రజానీకం దిక్కుతోచని స్థితికి చేరింది. కదిలిస్తే ఒకొక్కరు ఒక్కో కన్నీటి సముద్రమే.. కన్నవారిని, కనిన వారిని, జీవిత భాగస్వాములను, తోబుట్టువులను ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలియక అంతా అయోమయం.. గందరగోళం!

ఇంత వేదనలో... మేమున్నామంటూ కదిలాయి విజ్ఞాన కేంద్రాలు! అభ్యుదయ శక్తులు, ప్రజాతంత్ర వాదులు, ప్రజా సంఘాల సహకారంతో బాధిత ప్రజానీకానికి ఆపన్నహస్తం అందిస్తున్నాయి. అన్ని వనతులూ ఉండి ప్రభుత్వాలు చేయలేని భుజాన వేసుకున్నాయి. శ్రీకాకుళం నుంచి అనంతపురం వరకు ఐసోలేషన్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశాయి. చేస్తున్నాయి. గిరిజనుల కోసం ప్రత్యేకంగా అరకులో ఒక కేంద్రం పనిచేసింది. వైద్యులను, నర్సింగ్ సిబ్బందిని సమీకరించి కష్టకాలంలో ఊపిరిపిస్తున్నాయి. అన్నీ తామై అదుకుంటున్నాయి.

మృత్యువును భిక్షించడం అంటే తెలుసా? ఏ క్షణంలోనైనా ఏమైనా జరగవచ్చని, అది ఎక్కడికైనా దారి తీయవచ్చని తెలిసినా, భూతం చేయకుండా ముందుకు పోవడం! అభ్యుదయ, ప్రజాతంత్ర శక్తుల సహకారంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజ్ఞాన కేంద్రాలు నిర్వహిస్తున్న ఐసోలేషన్ కేంద్రాల్లో అదే జరుగుతోంది. రోగులకు నేరుగా సేవలందించే వైద్యులు, నర్సింగ్ బృందాలతో పాటు ప్రత్యక్షంగానూ, పరోక్షంగానూ పెద్ద సంఖ్యలో భాగస్వాములవుతున్న సాధారణ కార్యకర్తలు కంటికి కనిపించని మహమ్మారితో అవిశ్రాంత పోరాటం చేస్తున్నారు. ఏ రోజుకారోజు అవసరమయ్యే భోజన పదార్థాలు సేకరించడం ఒక పనితే, వాటిని వండి రోగుల వద్దకు చేర్చడం మరో పని! పాలితుడ్డం సజావుగా నిర్వహించడం మరో సవాల్! ఇవన్నీ ఒక ఎత్తైతే కేంద్ర నిర్వహణ అంతకు మించిన పెద్ద పరిశ్రమ! వైద్య సిబ్బంది సూచనల మేరకు ఒక్కో రోగికి అవసరమైన మందులను సమీకరించాలి, సకాలంలో అందించాలి! ఈ పనిలో ఏ మాత్రం జాప్యం జరిగినా ఐసోలేషన్ కేంద్ర లక్ష్యమే దెబ్బ తింటుంది. వీటితో పాటు రోగుల ఆత్మస్థైర్యం దెబ్బతినకుండా ప్రతిక్షణం కాపాటా కాయడం, అత్యవసరమైన పనులను అంతే వేగంగా చేయడమూ ఒక సవాల్... ఈ పనుల్లో ఎక్కడినా, ఏక్షణమైనా వైరస్ కాటుకి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని వారికి తెలుసు! కానీ, సమాజం పట్ల బాధ్యత, ప్రజారోగ్యం పట్ల మక్కువ వారిని ముందుకు నడిపిస్తున్నాయి. ప్రజారోగ్యం... కార్పొరేట్ల పరం కాకుండా, ప్రజల చేతుల్లోకి వెడితే ఎలా ఉంటుందో విజ్ఞాన కేంద్రాలు నిర్వహించే ఈ ఐసోలేషన్ సెంటర్లు తెలియచేస్తున్నాయి.

జిల్లా మొదలైంది...!

మాకినేని బసవపున్నయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం (ఎంటివె) ... విజయవాడలోనే కాదు, రాష్ట్రంలోనే పరిచయం అక్కరలేని పేరు! కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఎన్నో సామాజిక కార్యక్రమాలకు వేదికగా నిలిచిన ఈ కేంద్రం గత ఏడాదే ఐసోలేషన్ కేంద్రాల ఏర్పాటుపై దృష్టి సారించింది. కరోనా వైరస్ గురించి అంతంతమాత్రపు అవగాహన మాత్రమే ఉన్న ఆ సమయంలో సమాజంలో నెలకొన్న భయంభోజనల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. కనీస లక్షణాలు ఉన్న వారినుంచి కూడా కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులు లక్షల రూపాయలు వసూలు చేస్తుండటంతో సామాన్యులకు అండగా ఉండటం కోసం ఒక ఐసోలేషన్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఎంటివెకి నిర్వాహకులు భావించారు. నిర్మాణం పూర్తయిన బాలోత్సవం భవన్ (అప్పటికి ప్రారంభం కూడా కాలేదు)ను దీనికి వేదికగా నిర్ణయించారు. భవనమైతే ఉందికానీ, వైద్యులు, నర్సింగ్ సిబ్బంది? అవసరమైన ఇతర వసూలు చేసేవారు? ఇవన్నీ



4.5

**గుంటూరులో అదనపు పడకల ఏర్పాటు**

గుర్రం జాషువా విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో గుంటూరు నగరంలో ఏర్పాటైన ఐసోలేషన్ కేంద్రంలోని అన్ని పడకలు నిండిపోవడంతో అదనపు బెడ్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. యుటిఎఫ్, ప్రజారోగ్యవేదిక, డివైఎఫ్ తదితర ప్రజాసంఘాల ఆధ్వర్యంలో కొద్ది రోజుల క్రితం బ్రాడీపేట 2-7లో 25 పడకలతో ఇక్కడ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఇవి నిండిపోవడంతో మరో పది పడకలను అత్యవసరంగా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.



**సుందరయ్య స్మార్తి కేంద్రానికి మహిళల చేయూత**

నాయకులు కార్యకర్తలతో కలిసి రోగులకు భోజన ఏర్పాట్లు చేయడానికి వీరు ముందుకు వస్తున్నారు. ఈ ఐసోలేషన్ కేంద్రంలో పెద్ద సంఖ్యలో కరోనా రోగులు చికిత్స పొందుతున్నారు. వీరికోసం స్థానిక ఇందిరా నగర్ మహిళలు ఒక గ్రూపుగా ఏర్పడి కర్నూలు నగరంలో సుందరయ్య స్మార్తి కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఐసోలేషన్ కేంద్రానికి స్థానిక మహిళలు చేయత అందిస్తున్నారు. మహిళా సంఘం



రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ పని చేయడం తమకెంతో సంతృప్తి కలిగిస్తోందని వీరు చెబుతున్నారు.

# ఆపదలో ఆపన్నహస్తం



పాగడదొరుపు 73821 68168

ఐసోలేషన్ కేంద్రాల్లో యాగా

విజయవాడ అనుభవం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రేరణ ఇచ్చింది. రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాల్లో ఉన్న విజ్ఞానకేంద్రాలు, ప్రగతిశీల అభ్యుదయ, ప్రజారంగాల శక్తులు ఈ విషయంపై దృష్టి సారించాయి. ఎక్కడికక్కడ ఐసోలేషన్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని, సామాన్యులకు అండగా నిలవాలని నిర్ణయించాయి. ఇటువంటి కార్యక్రమాల చేపట్టాలే కానీ, అండగా నిలిచే వ్యక్తులకు, శక్తులకు రాష్ట్రంలో కొడవా? సేవా భావం ఉన్న డాక్టర్లు, నర్సింగ్ సిబ్బంది ఈ ఐసోలేషన్ కేంద్రాల్లో రోగులకు సేవలందించడానికి స్వచ్ఛందంగా ముందుకువచ్చారు. అవసరమైన ఇతర సేవలు చేయడానికి, రోజువారీ వసూలు నిర్వహించడానికి కార్యకర్తలు పై అన్నారు. వనరులు సర్వదానికి దాతలు సేవేసరి! ఇవన్నీ సమకూరినా.. ఆసలు సమస్య ఉందనే ఉంది. అదే, భవనాలు! 25 మందికే, 50 మందికే అన్ని వనతులు ఉన్న భవనాలు ఎలా? ఇది నిజంగా పెద్ద సవాలు! రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వద్ద అవసరమైన అనేక వనరులు ఉన్నప్పటికీ ఈ దిశలో కార్యాచరణకు సిద్ధం కావడం లేదు. సరిగ్గా ఇక్కడే ప్రజారంగాల శక్తులు కీలక పాత్ర

**రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇలా..**

పోషించాయి. వివిధ జిల్లాల్లో ఉన్న తమ కార్యాలయాల భవనాలను ఐసోలేషన్ కేంద్రాలుగా మార్చడానికి ముందుకు వచ్చాయి. కీలకమైన సమస్య పరిష్కారమైంది. తరువాతి పనులు చకచకా జరిగాయి. విజయవాడతో పాటు నెల్లూరు, అనంతపురం, కర్నూలు, పిడుగురాళ్లు, గుంటూరు, ఆకివీడు, అరకు, విశాఖపట్నం, భీమవరం, క్రీకాకుళం, తిరుపతిలో వివిధ విజ్ఞాన కేంద్రాల ఆధ్వర్యంలో ఐసోలేషన్ కేంద్రాలు ఏర్పాటి రోగులకు సేవలందిస్తున్నాయి. ఈ సేవలను మరింత మెరుగుపరచడానికి, మరిన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరించడానికి ప్రస్తుతం కృషి జరుగుతోంది.

**స్పందిస్తున్న విదేశాల్లోని వైద్యులు**

కరోనా బాధితుల కోసం విజ్ఞాన కేంద్రాలు చేస్తున్న కృషి విదేశాల్లోని తెలుగు వైద్యులనూ కదిలిస్తోంది. యు.కె., యుఎస్ఎలలోని డాక్టర్లు ఈ కృషికి తమ వంతు సహకారం అందిస్తున్నారు. తాజాగా నాలుగు ఆశ్రిజన్ కాన్సెన్ట్రేటెడ్లను వారు ఎంటివెకు అందించారు. వార్ఎడ్స్ వైరల్ ని తెలుగు ఆసోసియేషన్ అందించిన ఈ సహకారానికి ఎంటివె మేనేజింగ్ డ్రస్టి పి. మధు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



**శ్రీకాకుళంలో యుటిఎఫ్ చొరవతో.**

శ్రీకాకుళం జిల్లాలో ఉపాధ్యాయసంఘం యుటిఎఫ్ కార్యాలయంలోనే ఐసోలేషన్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. కేంద్ర నిర్వహణలో కూడా ఉపాధ్యాయులు చురగ్గా పాల్గొంటున్నారు. అందోళనకరంగా మారుతున్న రోగుల కోసం ఆశ్రిజన్ ను కూడా ఇక్కడ ఆందుబాటులో ఉంచారు. దీనికోసం ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేకంగా విరాళాలు సేకరించారు.



**అనంతలో 'సింగమనేని' విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో**

అనంతపురం జిల్లాలో సింగమనేని విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో సింగమనేని నారాయణ స్మారక ఐసోలేషన్ కేంద్రం పెద్ద సంఖ్యలో బాధిత ప్రజానీకానికి సేవలందిస్తోంది. దీనికి స్థానిక జనవిజ్ఞానవేదిక, యుటిఎఫ్ తో పాటు ఇతర అభ్యుదయశక్తులు సహకారం అందిస్తున్నాయి. 25 పడకలతో ఏర్పాటైన ఈ ఐసోలేషన్ కేంద్రంనుండి ఇప్పటికే పలువరు ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకుని ఇళ్లకు వెళ్లారు. వైరస్ సోకిన తరువాత ఏం చేయాలి అర్థం కాక, దిక్కుతోచని స్థితిలో ఇక్కడకు వచ్చానని, ప్రస్తుతం రోగ లక్షణాలు తగ్గుతున్నాయని చికిత్స పొందుతున్నారని చెప్పారు. ఈ ఐసోలేషన్ కేంద్రం దిక్కులేని వారికి దిక్కుగా మారిందని లత ఆనే మహిళ చెప్పారు. ఇక్కడ పదిరోజులు చికిత్సపొంది డిశ్చార్జి అయిన స్పందన అనే సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీరు మాట్లాడుతూ కేవలం వైద్యంతో పాటు జీవితం పట్ల అవగాహన కల్పించారని చెప్పారు.



**అడవి బిడ్డల కోసం అరకులో...**

చాపకింద నీరులా అందించడంతో పాటు, కరోనా గిరిజనులకు పెద్ద ఎత్తున వ్యాపిస్తోంది. సాధారణ వైద్య సౌకర్యాలే అంతంత మాత్రంగా ఉండే పజెన్సీ ప్రాంతంలో కరోనా కోసం ప్రత్యేక సేవలందడం అసాధ్యం. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని అల్లూరి సీతారామరాజు విజ్ఞాన కేంద్రం అరకులో ఐసోలేషన్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. శారదా డ్రస్ట్, గిరిజన సంఘాలు ఈ కేంద్ర నిర్వహణకు సహకరిస్తున్నాయి. అరకులోని శారద నికేతన్ పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ ఐసోలేషన్ కేంద్రం కరోనా సోకిన గిరిజనులకు ప్రాథమిక



రోజు ఇలా....

ఐసోలేషన్ కేంద్రాల్లో రోజు ఇలా ఉంటుంది...

ఉదయం అరు గంటలు :	ఆరోగ్యతనిశ్చి బి.పి.మగ్గర్, పత్న్ వంటివి పరిశీలిస్తారు
8 గంటలు :	అల్పాహారం
11 గంటలు :	రాగిజాచ
మధ్యాహ్నం 12.30 :	ఆరోగ్యతనిశ్చి
1.00 గంట :	భోజనం కోడిగుడ్డుతో వారానికి రెండు రోజులు నాన్ వెజ్
4 గంటలకు :	స్నాక్స్ (పండ్లు, శనగలు వంటివి)
5.30 గంటలు :	యోగా
రాత్రి 8 గంటలు :	ఆరోగ్య తనిశ్చి
8.30 :	భోజనం
10 గంటలు :	నిద్ర

(స్థానిక పరిస్థితులను బట్టి మెనులో మార్పు ఉండవచ్చు)

అందోళనలో ఉండే రోగికి కొన్నిలింగ్ ఇస్తారు. ఒత్తిడి తగ్గించేందుకు కృషి చేస్తారు. ఐసోలేషన్ కేంద్రాలు ప్రాథమిక స్థాయివే కాబట్టి, రోగి పరిస్థితి తీవ్రంగా మారుతుంటే ఆసుపత్రికి తరలిస్తారు.

