

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

24 జనవరి 2021

ఇల్లు భద్రంగా
ఉంటే దొంగలు చొరబడటం
కష్టం. శరీరం కూడా అంతే!
ధృఢమైన కోటగోడలాంటి రోగనిరోధక
శక్తి ఉన్నప్పుడు ఏ వైరస్నూ అంత త్వరగా మనల్ని
బలహీనపరచలేదు. కరోనా లక్షణాలు కలిగిన శ్వాసకోశ,
జ్వర సమస్యలకు ఆయుర్వేదంలో అనేక
ప్రాచీన ఔషధాలు ఉన్నాయి. అవన్నీ
ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతూ
మహమ్మారిల నుంచి
కాపాడేవే...

ఇమ్మ్యూనిటీని కొనసాగిద్దాం..!



3

భావోద్వేగాల
నాన్న!



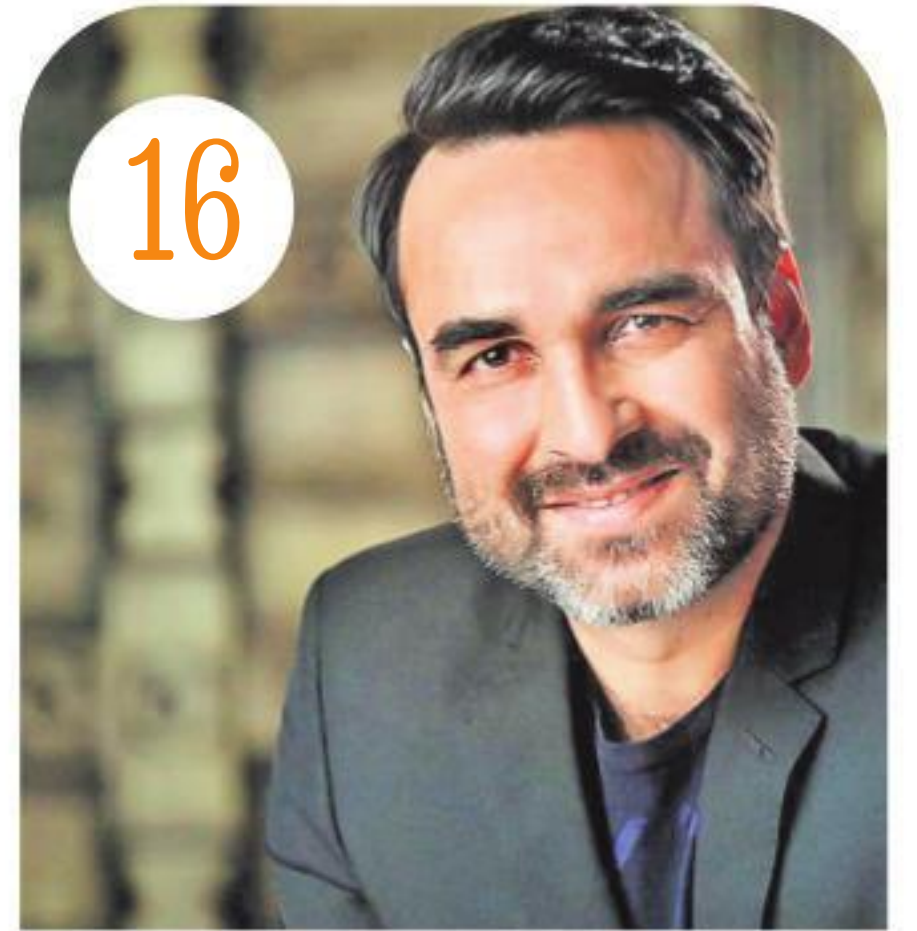
5

రుణాల విప్లవం
తీసుకొచ్చింది...



15

సోలోగానే
చలో చలో..



16

ఓటీటీ
సూపర్స్టార్



మంచు ఎడారి

ఫిన్లాండ్‌లో ఫిబ్రవరి వస్తోందంటే టూరిస్టుల సందడి మారూ. అక్కడి రీసీతుంనైరి నేషనల్ పార్క్ అంతా మంచు ఎడారిలా మారిపోతుంది. ఫిర్ వృక్షాల పైన నవంబరు నుంచి మంచు కురుస్తూ ఫిబ్రవరి నాటికి ఘనీభవించి ఎంతైనా ఆకారాలను పొందుతాయి. వీటికి ఐస్ ఏంజెల్స్, సీ మాన్ స్టర్స్, డ్రై నో సార్స్ ఇలా ఊహకందిన పేర్లన్నీ పెట్టుకుని సందర్శకులు మురిసిపోతారు. సెల్ఫీలు దిగుతారు. ఆర్కైటిక్ సర్కిల్ కు అతి దగ్గరా ఉండడం, ఉష్ణోగ్రత మైనస్ 22 డిగ్రీలకి చేరుకోవడం వల్ల ఏటా ఈ భౌగోళిక వింత దర్శనమిస్తుంది.

షుగర్ తో వచ్చే సమస్యలు ఇలా దూరం

రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ దీర్ఘకాలం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ముఖ్యంగా కళ్లు, కిడ్నీలు, రక్తనాళాలు, గుండె సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

డయాబెటిక్ రెటీనోపతి : డయాబెటిస్ దీర్ఘకాలంగా ఉన్నప్పుడు కంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. దృష్టిలోపం ఏర్పడతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే కంటి చూపు పూర్తిగా పోయే అవకాశం ఉంటుంది.

డయాబెటిక్ న్యూరోపతి : రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వల్ల కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, శక్తి లేనట్లుగా అనిపించడం జరుగుతుంది. పురుషుల్లో లైంగిక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి : రక్తపోటు అధికంగా ఉన్నట్లయితే కిడ్నీలు త్వరగా దెబ్బతింటాయి. ఒక్కసారి కిడ్నీలు పాడైపోతే డయాలిసిస్ లేక కిడ్నీ మార్కిడి చేయించుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

గాంగ్రీన్ : పాదాలకు చిన్న గాయమైనా తగ్గడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. కొంతమందిలో గాయం మానకుండా గాంగ్రీన్ గా మారుతుంది. అటువంటప్పుడు కాలు తొలగించాల్సి వస్తుంది.

గుండె జబ్బులు : డయాబెటిస్ ఉన్న వారు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఎందుకంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం షుగర్ ఉన్న వారిలో రెట్టింపు ఉంటుంది.

హోమియో చికిత్సతో....

హోమియో చికిత్సతో షుగర్ వల్ల వచ్చే కాంప్లికేషన్స్ అన్నీ దూరమవుతాయి. కాళ్లలో తిమ్మిర్లు రావడం, చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు తగ్గి పోతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కాళ్లలో స్పర్శ బాగా తెలుస్తుంది. నీరసం తగ్గిపోతుంది.

Dr. K Ravikiran
M.D., M.sc(psych), P.G(virology) LONDON
గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్స్ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్ పేట్, కూకట్ పల్లి, దిలీపుఖే నగర్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం, తిరుపతి హన్మకొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు
ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106



చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోకుండా వదిలేస్తే అనేక ఇతర సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే హెర్నిస్ సమస్యకు హోమియో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స ఆనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

నొప్పులను ఎన్నాళ్లు భరిస్తారు?

ఈ మధ్యకాలంలో నొప్పులు చాలా మందిలో కనిపిస్తున్నాయి. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు తీరిక లేకుండా పనిచేసే సరికి శరీరమంతా నొప్పులతో హడావిడిపోతుంది. నిజానికి తీరికలేకుండా పనిచేయడం ఒక్కటే కారణం కాదు. ఈ నొప్పులకు ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి.

కారణాలు

గాయాలు, కండరాలపై ఎక్కువ ఒత్తిడి పడటం, వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉండటం, శరీరంలో పొటాషియం, కాల్షియం మోతాదు తగ్గడం, ఏసీఈ ఇన్ హిబిటర్స్ బి.పి కి వాడే మందులు, కొకైన్, స్టాటిన్స్ అంటే శరీరంలో కొవ్వుని తగ్గించే మందులు వాడటం వలన రావచ్చు. ఇన్ ఫ్లూయెంజా, మలేరియా, కండరాలపై గడ్డలు, పోలియో వంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్ వల్ల రావచ్చు. ఫ్రైట్రోమయాల్టియా, డెడ్లీటోమైటోసిస్ వంటి వ్యాధుల వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది.

లక్షణాలు

కండరాల వాపు, నొప్పి, తొందరగా అలసిపోవడం, నిద్రలేమి, తలనొప్పి, ఇతర ఇన్ ఫెక్షన్స్ వల్ల వచ్చినప్పుడు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, ఆకలి మందగించడం, శరీరం నన్నబడటం వంటి లక్షణాలుంటాయి. కదలికలు కష్టంగా మారతాయి. నొప్పులు ఉన్నప్పుడు ఏ పని చేయాలని అనిపించదు.

హోమియో వైద్యం

నొప్పి నివారణ మాత్రలు వేసుకోవడం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం ఉంటుందే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు. హోమియో చికిత్స మూల కారణాన్ని తొలగిస్తుంది. కండరాల నొప్పులు శాశ్వతంగా తగ్గిపోతాయి. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది.

మాస్టర్స్ హోమియోపతి

★ హెపటైటిస్ B, C ★ హెర్నిస్ ★ హెచ్ఐవి ★ అలర్జీ ★ సైనస్ టైటిస్ ★ మైగ్రేన్ ★ పైర్స్ ★ ఫిషర్
★ ఫిస్టులా ★ స్పృండిల్ టైటిస్ ★ సారియాసిస్ ★ షుగర్ ★ సదుము నొప్పి ★ మెద నొప్పి
★ సంతానం ★ సైనస్ టైటిస్ ★ ఆస్తమా ★ డెంగ్యూ ★ చిక్ నీ గున్యా మొ... వాటికి హోమియో చికిత్స

హెపటైటిస్, హెర్నిస్ లకు చెక్

హెపటైటిస్... ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మందిని భయపెడుతున్న వైరస్ ఇది. ఇతర జబ్బులకు చికిత్స కోసం వెళ్లినప్పుడు, అనుకోకుండా చేసిన పరీక్షల్లో హెపటైటిస్ ఉన్నట్లు భయటపడుతుంది. దాంతో ఇక తమ జీవితం ముగిసినట్టేనని నిర్ధారణకు వస్తారు. ఈ వైరస్ శరీరంలో నుంచి పూర్తిగా పోదని, దీర్ఘకాలంలో కాలేయం దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉందని వైద్యులు చెప్పడంతో వాళ్లు ఆ నిర్ణయానికి వస్తారు. నిజానికి హెపటైటిస్ వైరస్ ను కట్టడి చేసే మందులు హోమియోలో ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ ఉందని నిర్ధారణ అయ్యాక భయపడకుండా హోమియో వైద్యం తీసుకుంటే ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. ఆకలి వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కామెర్లు, చర్మంపైన దద్దుర్లు రావడం జరుగుతుంది. కడుపులో ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి వంటి లక్షణాలన్నీ హోమియో మందులతో దూరమవుతాయి.

హెర్నిస్ సింప్టమ్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. సాధారణ పొక్కులే కదా అని వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఆ నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా వుండు మాదిరిగా తయారవుతాయి. పురుషుల్లోనే కాకుండా స్త్రీలలో కూడా యోని మీద

చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోకుండా వదిలేస్తే అనేక ఇతర సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే హెర్నిస్ సమస్యకు హోమియో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స ఆనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

సంతానసాఫల్యానికి హోమియో

సంతానలేమికి పురుషుల్లో చాలా కారణాలు కనిపిస్తాయి. పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా సమస్యను నిర్ధారించుకుని చికిత్స తీసుకుంటే సంతానసాఫల్యం కలుగుతుంది.

అజాస్పెర్మియా : వీర్యంలో వీర్యకణాలు అసలు లేకపోవడాన్ని అజాస్పెర్మియా అంటారు. హార్మోన్ లో అసమతుల్యతనే కాకుండా ఇతర అనేక కారణాల వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

అలిగోస్పెర్మియా : పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటాన్ని అలిగోస్పెర్మియా అంటారు. వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు ఇందుకు కారణం కావచ్చు. అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర పనిచేసే వారిలో కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ పడిపోతూ ఉంటుంది.

అస్మినోస్పెర్మియా : వీర్యకణాల మోర్ఫాలజీ తక్కువగా ఉంటుంది. లైంగిక సంబంధాల వల్ల ఇన్ ఫెక్షన్లు రావడంతో ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఈ ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గలంటే పురుషులే కాకుండా దంపతులు ఇద్దరూ మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది.

పుట్టుకతో లోపాలు : వృషణాలు అభివృద్ధి చెందకపోవడం, వృషణాలకు దెబ్బలు తగలడం వంటి కారణాల వల్ల కూడా సంతానలేమి ఎదురుకావచ్చు.

చికిత్స : సంతానలేమి సమస్యకు హోమియోలో చక్కటి వైద్యం అందుబాటులో ఉంది. అయితే ముందుగా కారణాలు కనుక్కోవాలి. ఇందుకు అవసరమైన పరీక్షలు చేయించాలి. హోమియోపతిలో శారీరక ధర్మాలను, మానసిక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులను అందించడం జరుగుతుంది. హార్మోన్ లోపం ఉన్నట్లయితే దానికి తగ్గిన చికిత్సను ఇవ్వడం, హార్మోన్స్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించే మందులను ఇవ్వడం ద్వారా సమస్యను తగ్గించి, సంతానం కలిగేలా చేయడం జరుగుతుంది.

న్యూస్ మేకర్

అగ్ర దేశం అమెరికా ఉపాధ్యక్షురాలిగా భారతీయ మూలాలున్న కమలా హరిస్ రికార్డు నెలకొల్పారు. ఈ పదవిని చేపట్టిన తొలి మహిళగా, తొలి ఆఫ్రికన్-అమెరికన్ గా ఆమె చరిత్ర సృష్టించారు.

ఇన్ స్టాలో బ్లూరైస్ హవా

ఇన్ స్టాలో ఎప్పుడు ఏది బ్రెండవుతుందో చెప్పలేం. ఇప్పుడు చాలామంది 'బ్లూరైస్' ఫోటోలను పోస్టు చేస్తున్నారు. మొన్నటికి మొన్న బాలీవుడ్ నటి జాకెలీన్ తన స్నేహితులతో కలిసి బ్లూరైస్ తింటున్నట్లు ఫోటో పెట్టింది. దీంతో ఇన్ స్టాలో బ్లూరైస్ హవా మొదలైంది. ఈ నీలి అన్నానికి థాయ్ లాండ్, మలేషియాలో చాలా డిమాండ్. అక్కడ దీన్ని 'నాసి కెరాబు' అంటారు. అక్కడి రెస్టారెంట్ లలో హాట్ ఫేవరేట్ డిష్ ఇది. అందుకే సెలబ్రిటీ వంటకంగా మారిపోయింది. మరి ఈ బియ్యానికి నీలిరంగు ఎలా వస్తుంది? 'బటర్ ఫై పీ ప్లవర్' వల్ల. ఇది నీలిరంగు పూవు. మన దగ్గర కూడా విరివిగా దొరుకుతాయివి. శంఖం పూలు అని పిలుస్తాం. ఈ పూలను పానీయాలకు నీలం రంగు అద్దేందుకు ఉపయోగిస్తారు. అదే విధంగా వీటిని వాడి అన్నాన్ని నీలం రంగులోకి మారుస్తున్నారు. ఈ పూలలో ఔషధగుణాలు కూడా చాలా ఎక్కువ. తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీంతో ఆహారప్రియులు కూడా తినేందుకు వెనుకాడడం లేదు. ఈ పూలను నీళ్లలో మరగబెడితే, ఆ నీళ్లు నీలం రంగులోకి మారిపోతాయి. ఆ నీళ్లతోనే అన్నం వండితే బ్లూ రైస్ సిద్ధం.



ఒక్క రాత్రి ఖర్చు అరకోటిపైనే!

ఆంక్షలు సడలించాక సెలెబ్రిటీలు, మిలియనీర్లు మాల్దీవుల్లో సేదదీరేందుకు పరుగులు తీస్తున్నారు. ఇప్పుడు మాల్దీవుల్లో కొత్త ఐలాండ్ ని సిద్ధం చేసి మొన్ననే ఓపెన్ చేశారు. ఆ ఐలాండ్ పేరు 'ఇతాపుషి'. సముద్రం మధ్యలో ఉన్న ఈ అందాల దీవిలో త్రిబెడరూమ్ విల్లా, టూ బెడరూమ్ విల్లా అలాగే ఫోర్ బెడరూమ్ విల్లాలు ఉన్నాయి. అయిదు స్క్విమ్మింగ్ పూల్లు కూడా కొలువుదీరాయి. పచ్చని చెట్లు, చవులూరించేలా రకరకాలా ఆహార పదార్థాలను సిద్ధం చేసే చెఫ్లు, వినోదం పంచేందుకు క్లబ్ హౌస్, పిల్లల ప్లేజోన్, వాటర్ స్పోర్ట్స్, డైవింగ్, పడవ ప్రయాణాలు, చుట్టూ నీలి సముద్రం... చూసేందుకు రెండు కళ్ళూ చాలవు. ఆస్ట్రేలియన్, జపనీస్, ఇండియన్, చైనీస్ ఇలా చాలా రకాల వంటకాలు అక్కడ లభిస్తాయి. 32,000 చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఉండే ఇది మాల్దీవుల్లో ఉన్న అతి పెద్ద ఫ్రైవేటు దీవి. దీన్ని చేరుకోవాలంటే మాల్దీవుల నుంచి 40 నిమిషాల పడవ ప్రయాణం, 15 నిమిషాల విమాన ప్రయాణం అవసరం. ఆ దీవిలో ఒక్కరాత్రి ఉండాలంటే రూ.58 లక్షలు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.



భావోద్వేగాల నాన్న!

విలక్షణం

‘మల్లేశం’, ‘వరల్డ్ ఫేమస్ లవర్’, ఓటీటీలో విడుదలైన ‘అనగనగా ఓ అతిథి’లో ఆయన భావోద్వేగాలతో కూడుకున్న తండ్రి పాత్రలు పోషించారు. చిత్రసీమలో ఇప్పుడిప్పుడే తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు. రాబోయే పదికి పైగా చిత్రాల్లో విభిన్న పాత్రలు పోషిస్తున్న క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్ ఆనంద చక్రపాణి చెబుతున్న విశేషాలివి...

‘ఇటీవల ఓటీటీలో విడుదలైన ‘అనగనగా ఓ అతిథి’లో నేను చేసిన పాత్రను ప్రేక్షకులు అంత త్వరగా మరువలేరు. నేను బాగా చేశానని ప్రశంసించినవారిలో అగ్ర దర్శకులు, నటులు, నిర్మాతలు ఉన్నారు. సినిమా విడుదలైన తరువాత రోజుకి వంద మెసేజ్లు వచ్చేవి... ‘మీరు చాలా సహజంగా నటించారు’... అని మెచ్చుకుంటుంటే సంతోషమేసింది. ‘మల్లేశం’ నా సెకండ్ ఇన్స్టింక్ట్ లాంప్ ప్లాడ్ అయితే... అది విడుదలైన ఏడాదిలో మరో గొప్ప పాత్ర ‘అనగనగా ఓ అతిథి’లో చేశాను.

ప్రతి పాత్ర కోసం మానసికంగా, శారీరకంగా సిద్ధమవడం ఎంతో కష్టమైన ప్రక్రియ. నటుడనేవాడు అనేక పాత్రల్లో ఒదిగిపోవాల్సి వస్తుంది. తన వ్యక్తిగత

జీవితానికి సంబంధం లేని పరిస్థితుల్లో జీవించాల్సి వస్తుంది. ఉదాహరణకు... కుమారుడు మరణించే సన్నివేశం ఉందనుకోండి? నిజంగా తన బిడ్డ మరణిస్తే ఏం జరుగుతుందనేది అనుభవిస్తూ తెరపైకి తీసుకురావాలి. అదంత కఠినమైన సందర్భమో వర్ణించలేం.

నేను సమయాన్ని, అధ్యష్టాన్ని నమ్ముతాను. నా జీవితంలో అనుభవాలు అటువంటివి. నా మొదటి సినిమా ‘దాసి’ 1989లో విడుదలైంది. తర్వాత నాకు తగిన పాత్ర రాలేదు. బతకడం కోసం ఎన్ని పనులు చేసినా, నటుడిగా నన్ను నేను నిరూపించుకోవాలనే అవకాశం ఎప్పుడొస్తుందా? అని కాచుకుని కూర్చున్న మాట నిజం. ఆ అన్వేషణలో వచ్చిన అవకాశం ‘మల్లేశం’. నిజంగా 30 ఏళ్ల తర్వాత ఈ సినిమాతో నటుడిగా నాకు పునర్జన్మ లభించింది. జీవితంలో నాకు లభించిన గొప్ప అవకాశం అది. ‘మల్లేశం’లో నా పాత్రను, నటనను రకరకాలుగా అర్థం చేసుకున్నారు. ‘ఎమోషనల్ ఫాదర్’గా ఇతను పర్ఫెక్ట్ అనుకున్నారు. ఇప్పుడు ‘అనగనగా ఓ అతిథి’ తర్వాత మరిన్ని వైవిధ్యమైన పాత్రలు వస్తున్నాయి.

చాలావరకు నేను పోషించినవి తండ్రి పాత్రలే.

తండ్రి పాత్రల్లోనూ నేను అన్వేషించేది ఏమిటంటే... గతంలో పోషించిన పాత్రలకు, ఈ పాత్రకు మధ్య వైవిధ్యం ఉందా? లేదా? అనేది చూస్తూ. కథలో పాత్ర పరిధి ఎంత? నటనకు అవకాశం ఎంతుంది? అనేది చూస్తూ. ఉత్సవ విగ్రహం లాంటి పాత్ర చేయడం నాకు అస్సలు ఇష్టం ఉండదు. అయితే నాకు నచ్చిన దర్శకులతో పనిచేసే అవకాశాలు వచ్చిన కొన్ని సందర్భాల్లో మాత్రం పాత్ర ఏమిటనేది చూడకుండానే

సినిమా చేశా. కొన్ని సందర్భాల్లో సినిమా నిడివి ఎక్కువైందని దర్శక, నిర్మాతలు భావిస్తే, ముందుగా క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుల సన్నివేశాలకే కత్తెర పడుతుంది. పాత్ర కోసం ప్రాణం పెడతాం కాబట్టి అలాంటప్పుడు బాధగా ఉంటుంది. అయితే ఇండస్ట్రీలో ఇవన్నీ సహజం.

ఒక నటుడు పాత్రలో లీనం కావాలంటే ముందే సైకలాజికల్ ప్రాసెస్ కొంత జరుగుతుంది. సన్నివేశాలను బట్టి పాత్రను అర్థం చేసుకున్నాక దాని స్వభావం తెలుస్తుంది. అటువంటి స్వభావం కల వ్యక్తులు సమాజంలో మన చుట్టూ ఎవరున్నారని ఆలోచిస్తా. వాళ్లతో నాకున్న జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుంటా. అవసరం అనుకుంటే మరోసారి వాళ్లను కలుస్తా. ‘మల్లేశం’ కోసం కొన్ని రోజుల ముందే పల్లెటూరుకు వెళ్లా. ‘అనగనగా ఓ అతిథి’లో తాగుబోతుగా నటించా. ‘నిజంగా తాగుబోతులు కూడా అలా ఉండరేమో! అంత బాగా చేశారు... ఎలా సాధ్యమైంది?’ అని చాలామంది నన్ను అడిగారు. నటుడికి అబ్జర్వేషన్ చాలా ముఖ్యం. అర్చన, నసీరుద్దీన్ షా, నవాజుద్దీన్ సిద్ధిఖీ వంటి వాళ్లు అబ్జర్వేషన్ బాగా చేస్తారు. అందువల్ల తెరపై పాత్ర మాత్రమే కనిపిస్తుంది. సూక్ష్మ పరిశీలన ఉన్నప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది.

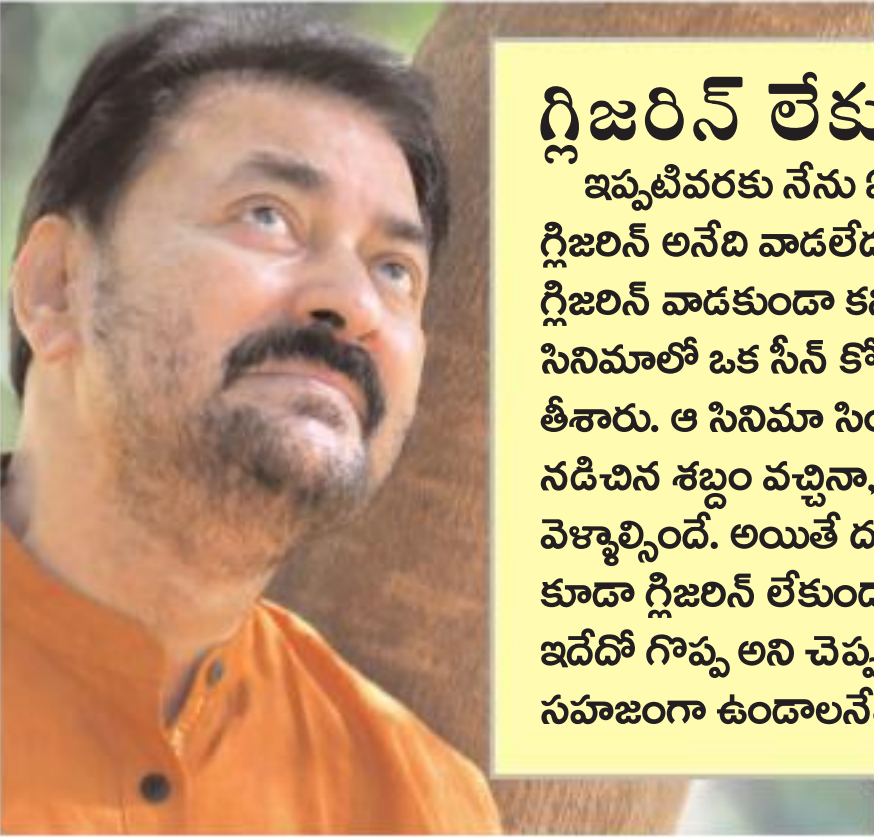
తెలుగు సినిమాల్లో విగ్రహంలా కనిపించాలనే, క్యారెక్టర్ ఫిట్టైన్ కోసమో పరభాషా నటులను తెచ్చుకున్న సందర్భాలు ఎక్కువ. నటనకు ఆస్కారమున్న పాత్రలకు, కంటెంట్ బేస్డ్ సినిమాలకు తెలుగులో చేయగలిగిన నటులు ఉన్నప్పుడు మమ్మల్ని



తీసుకుంటున్నారు. వెబ్ సినిమాలు, సిరీస్లు పెరగడం... మూస ధోరణి సినిమాలు తగ్గడంతో తెలుగు క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టులకు అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయి.

పవన్ కల్యాణ్ ‘పకీల్ సాబ్’లో అనన్య నాగళ్ల తండ్రిగా, నాగభైతన్య హీరోగా శేఖర్ కమ్మల తీస్తున్న ‘లవ్ స్టోరీ’లో సాయి పల్లవికి తండ్రిగా, వేణు ఊడుగుల దర్శకత్వం వహిస్తున్న ‘విరాటపర్వం’లో కాన్స్టేబుల్ పాత్రలో, అల్లరి నరేశ్ ‘నాంది’లో కీలక పాత్రలో నటించా. ‘జీవో 111’లో ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్నా. ‘ఊరికి ఉత్తరాన’లో హీరో తండ్రిగా నటిస్తున్నా. మొత్తం మీద నేను నటించిన 12 చిత్రాలు ఈ ఏడాదిలో విడుదల కానున్నాయి..’ అంటూ ముగించారు. చక్రపాణి మరిన్ని వైవిధ్యభరిత పాత్రల్ని పోషించాలని కోరుకుందాం.

- సత్య పులగం



గ్లిజరిన్ లేకుండానే...

ఇప్పటివరకు నేను ఏ సినిమాలో కూడా గ్లిజరిన్ అనేది వాడలేదు. సాధ్యమైనంత వరకు గ్లిజరిన్ వాడకుండా కన్నీళ్లు తెప్పిస్తా. ‘మల్లేశం’ సినిమాలో ఒక సీన్ కోసం దర్శకుడు ఏడు టేక్స్ తీశారు. ఆ సినిమా సింక్ సాండ్లో చేశాం. నడిచిన శబ్దం వచ్చినా, దగ్గినా రీ టేక్కి వెళ్ళాల్సిందే. అయితే దర్శకుడు తీసిన ఏడు టేక్స్ కూడా గ్లిజరిన్ లేకుండానే కన్నీళ్లు తెప్పించా. ఇదేదో గొప్ప అని చెప్పడం లేదు. సీన్ సహజంగా ఉండాలనేది నా తపన.

‘చంపారన్ మసాలా’... మజాకా



ప్రత్యేకత ఇదే...

‘చంపారన్ మటన్ కర్రీ’ అంటే బిహారీలకు బాగా ఇష్టం. ‘మట్టా-ఫెహ్’గా కూడా పేర్కొనే దీన్ని కుండలో వండుతారు. కుండ బిర్యానీలాగే కుండ మటన్ అన్నమాట. బిహార్, నేపాల్ సరిహద్దుల్లో ఉన్న చిన్న గ్రామం తూర్పు చంపారన్. అక్కడ మటన్ ను గిన్నెలో కాకుండా కుండలో వండుతారు. ఆ విధానాన్నే మెరుగుపరిచి గోపాల్ కుమార్ ‘అహనా మటన్’ను తయారుచేశారు. ‘ఓల్డ్ చంపారన్ మీట్ హాస్’ పేరిట రెస్టారెంట్ ప్రారంభించి క్రమక్రమంగా పాపులర్ చేశారు. పట్నాలో దీనికి చైనీ రెస్టారెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. అయితే ఆ రుచులను ప్రపంచవ్యాప్తం చేయాలనే కోరిక ఆయనలో బలంగా ఉండేది. అయితే గత ఏడాది లాక్డౌన్ ప్రభావం ఈ రెస్టారెంట్లపై కూడా పడినప్పటికీ సరికొత్త దారులు తెరుచుకున్నారు.

‘బీఎంహెచ్’ మసాలాలకు ఒక్కసారిగా డిమాండ్ పెరిగింది. దాంతో ‘అమెజాన్’, ‘ఫ్లిప్ కార్డ్’ వంటి ఈ కామర్స్ సంస్థలు ఈ మసాలాలను కూడా లిస్ట్లో పెట్టాయి. లాక్డౌన్



సమయంలో ఈ మసాలా బాక్సులు లక్షకు పైగా అమ్ముడయ్యాయి. ఎవరెస్ట్, టాటా, క్యాప్ వంటి పాపులర్ బ్రాండ్లకు చెందిన మీట్ మసాలాల పోటీని తట్టుకుని నిలబడ్డాయి. ‘టీ కాయడమంత సులువుగా మా మసాలాలతో మటన్ వండుకోవచ్చు. ఇది నేను మాంసం ప్రియులకు ఇస్తున్న భరోసా. అదే జరగకపోతే నా జీవితం వృథా’ అని నమ్మకంగా చెబుతున్నారు అనిల్ కుమార్. విశేషమేమిటంటే మసాలా బాక్సులపై తనతో పాటు, తన భార్య ఫోన్ నెంబర్లు కూడా ఇచ్చారాయన. కస్టమర్లకు ఏవైనా సందేహాలుంటే వివరణ ఇచ్చేందుకే ఇద్దరి ఫోన్ నెంబర్లు ఇచ్చారట.

అవే మసాలాలు... అవే రుచులు...

లాక్డౌన్ కు ముందు ‘ఓల్డ్ చంపారన్ మీట్ హాస్’ ఔట్ లెట్ ను ఢిల్లీ శివారుల్లోని నోయిడా సెక్టార్ 15లో కూడా ప్రారంభించారు. అయితే ప్రాంతీయ మటన్ తయారీలో కచ్చితంగా ఉన్న నియమాలను పాటించకపోవడంతో అసంతృప్తికి గురైన రవికుమార్ టెంపరేవర్ కంట్రీల్, స్టాక్ డిటెక్టర్స్ ఉండే ‘భట్టీ’లను రూపొందిస్తున్నారు. వీటితో రుచిలో ఏమాత్రం తేడా రాదు. ‘బిహార్ బయట మా రుచులను పరిచయం చేయాలంటే ఇలాంటివి తప్పవు. సిమెంట్ మిక్చర్ లాంటి మిక్చర్లో ఒకేసారి రెండు లక్షల మందికి అవసరమైన మటన్ ను వండటానికి రెడీ చేయొచ్చు. వాటిపై పేటెంట్ హక్కుల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నా’ అన్నారు గోపాల్. ఒకవైపు మసాలాల తయారీలో బిజీగా ఉంటూనే ఈ బృహత్ ప్రణాళికకు రంగం సిద్ధం చేసుకుంటున్నారాయన. “నా మసాలాలు, మెషీన్తో ఒకవేళ వర్కర్లు రాకున్నా, రెస్టారెంట్లు సాఫీగా నడుస్తాయి. నేను మనదేశపు ‘కెఎఫ్ సీ’ని కావాలని కలలు కంటున్నా” అంటున్నారు గోపాల్.



తోడేలు రోబో...

రోబోల్ లోకం జపాన్. ఆ దేశంలో ఎక్కడ చూసినా రకరకాల రోబోలు. అక్కడ గ్రామాల్లో ఎలుగుబంట్లు బెడద ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆహారం కోసం ఎలుగులు గ్రామాల మీద దాడి చేస్తుంటాయి. దీన్ని ఎదుర్కోవడానికి తోడేలు రోబోలను రూపొందించారు. పొలాలు, ఇళ్ల ముందు వీటిని ఇన్స్టాల్ చేశారు. సెన్సార్లతో పనిచేసే ఈ రోబోలు ఎలుగుబంటిని చూడగానే వాటి కళ్లు ఎర్రగా మారతాయి. తలను తిప్పుతూ అరవై రకాల అరుపులతో ఆ వన్యమృగాన్ని భయపెడుతూ నిప్పులు చెరుగుతాయట. ఇలాంటి మాన్ స్టర్ తోడేలు రోబోలను వివిధ గ్రామాల్లో డెబ్బై దాకా ఏర్పాటు చేశారు. కొన్నాళ్లు ఆగితే మన దగ్గర కనిపిస్తాయేమో!

శాపం

చేతికి పనిచేయమని కళ్ళలోని కలలను దోచేసిన ఈ దేశం నుంచి .. నీకే సొంతమైన ఈ దేశాన్ని ఏ తీరం దాటిద్దామని ఇంకా ఈ ఎడతెగని నడక? పేర్చిన ఏ ఇటుక మీదా నీ పేరు లేదాయే ఏ సిమెంటు ఆకృతిలోనూ నీ రూపు లేదాయే నీ చెమట తాగి, నీ నెత్తుటితో పురుడుపోసుకున్న ఈ నగరమే నిన్ను కాదనుకున్నప్పుడు.. ఇక నీదన్నది ఏమందుకోవాలని ఈ నడక? కుక్కిమంచంలో ఆశలారినైనా గాజు కళ్ళ కోసమా, పిల్లి లేవని పొయ్యిదగ్గర దేవుళ్ళాడుతున్న ఆశల కోసమా, వీధి చివర ఆటల్లో ఆకలిని ఆదమరిచిన చింపిరి స్వప్నాల కోసమా, విడిచి వచ్చిన తోవలకు విలువనిచ్చే కొలమానమైనావు. చెమట, నెత్తురు, కన్నీళ్ళతో కమిలిపోయిన దేశాన్ని సొంత మట్టిలో సేదదీర్చేందుకు, నిద్రలేని రాత్రుల్లో పోగేసిన ప్రేమ కల తల నిమిరేందుకు పాదాల్లో ప్రాణాల్ని పెట్టుకుని పయనమయ్యావు కూలి కోసం కోటి విద్యలు తెలిసిన మాటే అయినా మీరంతా ఒక్కసారిగా ఇంటిదారి పట్టినప్పుడే.. పొట్టపోసుకునే భారం కళ్ళకు కట్టింది వెళ్ళూ.. వెళ్ళూ.. కనికరంలేని ఈ కాంక్రీట్ జంగిల్లోపై కాండ్రించి ఉమ్మెయ్, గుండెల్లో కాస్త తడి ఉబుకుతుందేమో. పోతూ.. పోతూ.. నిస్సత్తువగానైనా శపించెయ్ - యాత్రికుల నడకలతోనే కొత్త చరిత్రల ఆవిష్కృతమైన చోట వలస కార్మికుల పదఘట్టనలతో పాత చరిత్రలు చెదిరిపోతాయ్

- దేశరాజు
99486 80009



అప్పుడప్పుడూ విమానాలు రాడార్లకు దొరక్కుండా మాయమవుతుంటాయి. కానీ చైనాలో ఉన్నవారేగా మనుషులూ మాయమైపోతున్నారు. వీళ్లందరూ సామాన్యులనుకుంటే పొరపాటు. అపర కుబేరులు.. అంతర్జాతీయ వ్యాపార వేత్తలు.. ప్రసిద్ధ సినీతారలు. కొన్ని నెలల తరవాత మళ్ళీ కనిపించి అందరినీ ఆశ్చర్య పరుస్తారు. ఇటీవల అలీబాబా అధినేత జాక్ మా అదృశ్యమై రెండున్నర నెలల తరవాత కనిపించడం విశేషం. ఆదేశంలో ఇదంతా మామూలే. ఇంతకు మునుపు కూడా ఇలాంటి సంఘటనలు జరిగాయి.



ప్రభుత్వాన్ని తిట్టినందుకు..

జాక్ మా... ఆసియాలో అపర కుబేరుడు. చైనాకు చెందిన అలీబాబా సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు ఒక్కసారిగా అదృశ్యమయ్యాడు. గత అక్టోబరులో ఓ పబ్లిక్ మీటింగ్ లో చైనా ప్రభుత్వ ఆర్థిక విధానాలపై, బ్యాంక్ నియమ నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా మాట్లాడాడు. ఆ వెంటనే ఆయన కనిపించకుండాపోయాడు. దీని వెనుక చైనా ప్రభుత్వ హస్తం ఉందా అన్న అనుమానాలూ కలిగాయి. ఇటీవల చైనా అధికారిక మీడియా ఓ వీడియోను విడుదల చేసింది. అందులో జాక్ మా గ్రామీణ ఉపాధ్యాయులతో వర్చువల్ మీటింగ్ నిర్వహిస్తున్నట్టుగా ఉంది. హఠాత్తుగా జాక్ మా ఇలా సోషల్ మీడియాలో ప్రత్యక్షం కావడం పెద్ద చర్యకు దారితీసింది. ఇప్పుడు ఇదొక పెద్ద వార్త.

మాయమయ్యారు..

మళ్ళీ కనిపించారు!

చైనా వారెన్ బఫెట్ గా పేరు తెచ్చుకున్నాడు గ్యూ గ్యాంగ్ చాంగ్. హ్యూజన్ ఇంటర్నెషనల్ లిమిటెడ్ చైర్మన్, సహ వ్యవస్థాపకుడు. 2015 డిసెంబరులో అదృశ్యమయ్యాడు. అతడి కంపెనీ షేర్లు అంతర్జాతీయంగా భారీగా పతనమయ్యాయి. షాంఘై ఎయిర్ పోర్ట్ లో పోలీసులు గ్యూను కస్టడీలోకి తీసుకున్నారని సోషల్ మీడియాలో వార్తలొచ్చాయి. డిసెంబరులో జనబాహుళ్యంలోకి తిరిగి వచ్చిన గ్యూ పరిశోధనలలో అధికారులకు సహకరిస్తూ ఉండిపోయానని చెప్పాడు. అంతకు మించిన వివరాలు వెల్లడించలేదు.

షేర్లు పడిపోయాయి..



కథనం రాసినందుకు...



చైనాలో రియల్ ఎస్టేట్ దిగ్గజం రెన్ జియాంగ్. మొదటి నుంచి దేశాధ్యక్షుడు జింపింగ్ కు ఈయన వ్యతిరేకి. అందుకే అతడిని 'బిగ్ కాన్ రెన్' అని అభిమానులు పిలుస్తుంటారు. 2020 మార్చిలో అధ్యక్షుడి పేరెత్త కుండానే విమర్శిస్తూ ఓ వ్యాసం రాశాడు. కరోనా అరికట్టడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని రాశాడు. ఆ తరవాత కొద్ది రోజులకే ఎవ్వరికీ కనిపించకుండా పోయాడు. గత సెప్టెంబరులో నిధుల దుర్వినియోగం, అవినీతి ఆరోపణలపై రెన్ కు కోర్టు పద్దెనిమిదేళ్ళ ఖైదు విధించింది.

లంచం తీసుకున్నాడట...

ఇంటర్ పోలీస్ తొలి చైనీస్ డైరెక్టర్ హాంగ్ నాయ్. 2018 సెప్టెంబరులో ఫ్రాన్స్ నుంచి చైనాకు వస్తూ అదృశ్యమయ్యాడు. అవినీతి ప్రక్షాళనలో భాగంగా మెంగ్ ను నిర్బంధించి నట్టు చైనా కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆ తరవాత ప్రకటించింది. ఇంటర్ పోలీ హెడ్ గా 2020 వరకూ అతడు పనిచేయవలసింది. కానీ బయటికి వచ్చిన వెంటనే మెంగ్ రాజీనామా చేశాడు. అవినీతి, అధికార దుర్వినియోగం, లంచం తీసుకోవడం అంశాలపై మెంగ్ కు గత జనవరిలో పదమూడేళ్ళ జైలు శిక్ష విధించారు.



'ధైరాయిడ్' ఆసనాలివి...

ఆరోగ్యం, ఫిట్ నెస్ విషయానికొస్తే యోగా అనేక సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారం చూపుతుంది. ఈ రోజుల్లో చాలామందిని, వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా వేధిస్తున్న సమస్య ధైరాయిడ్. మెడ భాగంలో సీతాకోక చిలుక ఆకారంలో ఉండే ఒక గ్రంథిలో కొన్ని హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. శరీరంలో ఎక్కువ ధైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉంటే దానిని 'హైపర్ ధైరాయిడ్ జం' అని, తక్కువగా ఉంటే 'హైపో ధైరాయిడ్ జం' అని అంటారు. వీటివల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన, అనాసక్తి, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. 'మూడు యోగాసనాలతో శరీరంలో ధైరాయిడ్ హార్మోన్ల అసమతుల్యత నుంచి బయట పడొచ్చుంటున్నారని యోగా గ్రాండ్ మాస్టర్ అక్షర్. 'ధైరాయిడ్ అవగాహన మాసం' సందర్భంగా ఆయన సూచిస్తున్న మూడు యోగాసనాలు ఇవే...

భుజంగాసన : ఈ ఆసనం వల్ల మెడ, గొంతు భాగంలో సాగుదల బాగుంటుంది. హైపో ధైరాయిడ్ జం ఉన్నవారికి ఈ ఆసనం బాగా ఉపయోగం. పొట్టను నేలకు తాకించి, రెండు చేతుల సాయంతో కొద్దిగా పైకి లేచి, ఊపిరి పీల్చుతూ శరీర



పైభాగాన్ని కొద్దికొద్దిగా పైకి లేపాలి. కాళ్ళు, పాదాలు పైకి మడిచి సైట్ చేయాలి. ఊపిరి వదులుతూ కాళ్ళను మామూలు స్థితికి తీసుకురావాలి.

సర్వంగాసన: ఇది హైపో ధైరాయిడ్ జం బాధితులకు బాగా పనికొస్తుంది. ధైరాయిడ్



గ్రంథిలో రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగడానికి, ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేయడానికి తోడ్పడుతుంది. వెల్లకిలా పడుకుని, ఒక కాలును నేల మీద పెట్టి, ఊపిరి పీలుస్తూ మరో కాలును నడుం సాయంతో పైకి లేపాలి. నడుమును చేతులతో పట్టుకుని భుజాలతో బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండో కాలితో చేయాలి. తర్వాత కాసేపు శవాసనం వేయాలి.

పార్శ్వ శవాసన: ఈ ఆసనంలో శరీరం,



మెడకు కూడా రిలాక్స్ అవుతాయి. శవాసనం వేసి, ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా కుడివైపు తిరిగి, కుడి చేతిపై ఎడమ చేతిని ఉంచి వాటిపై తలను వాలాల్చాలి. కాళ్ళను కొద్దిగా వంచాలి. కళ్ళ మూసి శ్వాసను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి. ఈ మూడు ఆసనాలతో పాటు వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో సరైన మందులను వాడితే తప్పక ఫలితం ఉంటుంది.

చెరకు రసంతో

మలినాల శుభ్రం

శీతాకాలంలో పానీయాలు తాగే వాళ్ళు తక్కువే. నిజానికి కాలం ఏదైనా కొన్ని రకాల జ్యూసులు మంచే చేస్తాయి. వాటిలో ముందుంటుంది చెరకు రసం. శరీరాన్ని సహజసిద్ధంగా డిటాక్సిఫై చేయాలంటే చెరకు రసం తాగడం మంచి పద్ధతని సెలెబ్రిటీ డైటీషియన్ రుజుతా దివేకర్ చెబుతున్నారు. ఈవిడ బాలీవుడ్ లోని ఎంతో మంది సెలెబ్రిటీలకు వ్యక్తిగత డైటీషియన్ గా పనిచేసింది. డిటాక్సిఫై చేసే అంటే శరీరంలోని మలినాలను తొలగించే పద్ధతి. ఆరోగ్యకరంగా జీవించేందుకు మన శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడం చాలా అవసరం. చెరకు రసం తాగడం వల్ల పొట్ట భాగం శుభ్రమవుతుందని, జీర్ణక్రియ భాగాల్లోని మలినాలు బయటికి పోతాయని చెబుతున్నారు రుజుతా. అయితే ఈ రసాన్ని ఉదయం తాగితే కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, మొటిమల వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడతారు.



రుణాల విప్లవం తీసుకొచ్చింది...!

‘సముద్రాన్ని చిలికినప్పుడే అమృతం బయటికి వస్తుంది. విజయం కూడా అంతే! నువ్వెంత కష్టపడితే అంత ఫలితం లభిస్తుంది...’ అన్న తండ్రి మాటనే జీవనపాఠంలా భావించిన రతి శెట్టి అలుపెరుగని శ్రమనే నమ్ముకుంది. ‘బ్యాంక్ బజార్’ నెలకొల్పి రుణ మంజూరు ప్రక్రియలో ఒక విప్లవాన్నే తీసుకొచ్చింది...

● ● ●
2016 క్యాన్సర్ వార్డు, టాటా మెమోరియల్ హాస్పిటల్, ముంబయి...

‘అమ్మ ఊరెళ్లింది అని చెబితే పిల్లలు ఏమన్నారూ అర్జున్? వాళ్లు సరిగా తింటున్నారా? కస్తమర్లందరి అప్పికేషన్లు సమయానికి ప్రాసెస్ అవుతున్నాయా? వాళ్లకు ఇబ్బంది కలగడం లేదు కదా?’ ఆరా తీసింది రతి శెట్టి.

‘అవన్నీ చూసుకోవడానికి మేమున్నాం కదా రతి. నువ్వు ఎంత ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకుంటే అంత త్వరగా కోలుకుంటావు...’ బుజ్జగించాడు భర్త.

● ● ●
ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త కుటుంబంలో పుట్టింది రతి శెట్టి. 1977లోనే ఔషధాలు, పాంపూలను సాచేలలో పెట్టి అమ్మిన చరిత్ర వాళ్ల తాత చిన్ని కృష్ణన్ది. బాబాయి సీకే రంగనాథన్ కెవీన్ కేర్ సంస్థను స్థాపించి బిక్ పాంపూను పరిచయం చేశాడు. ఇక, తండ్రి సీకే రాజ్ కుమార్ కూడా వెల్వెట్ పాంపూ కంపెనీకి అధినేత. అలాంటి కుటుంబ నేపథ్యంలో పుట్టింది రతి శెట్టి. చెన్నైలో అల్లారుముద్దుగా పెరిగింది. వాణిజ్యవేత్తల రక్తం పంచుకుపుట్టింది కాబట్టి... సహజంగానే వ్యాపారకాంక్ష మొలకెత్తింది. కుటుంబ పెద్దల అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని సృష్టించుకోవాలనుకుంది. ఆ కలలను సాకారం చేసుకోవడానికి చెన్నైలోని ఎంఓపీ వైప్లవ్ కాలేజీలో బిజినెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్లో బ్యాచిలర్ డిగ్రీ పూర్తి చేసింది.

ఇద్దరూ తోడయ్యారు...
ప్రముఖ అంతర్జాతీయ చాక్లెట్ల తయారీ సంస్థ క్రాఫ్ట్ ఫుడ్స్లో ఇంటర్న్గా చేరింది రతి. తైవాన్లో మార్కెటింగ్ విస్తరణ విభాగంలో చేరమంది కంపెనీ. చేరిన ఏడాదికే అమ్మకాలను పెంచింది. ‘నువ్వు ఉండాల్సింది ఇక్కడ కాదు, అమెరికాలో’ అంటూ క్రాఫ్ట్ ఫుడ్స్ కంపెనీ అమెను ఫ్లోరిడాలోని మియామికి పంపింది. అక్కడ ఎన్నో వ్యాపార కిటుకులు నేర్చుకుందామె.

బాల్యమిత్రుడు అర్జున్ శెట్టి అమెరికాలోని జార్జియా ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో మాస్టర్ డిగ్రీ పూర్తి చేశాడు. అమెజాన్లో ప్రొడక్ట్ మేనేజర్గా ఉద్యోగం వచ్చింది. జేపీ మోర్గాన్తో కలిసి అమెజాన్ తీసుకొచ్చిన కో బ్రాండెడ్ క్రెడిట్ కార్డు అభివృద్ధి కార్యకలాపాలను చూసేవాడాయన. అర్జున్- రతి ఇద్దరూ ప్రేమలో మునిగిపోయారు. పెద్దలను ఒప్పించి పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఓ ఏడాది గడిచాక స్వదేశం వచ్చారు.

లోన్ కోసం నానాతిప్పలు..
చెన్నైలో రియల్ఎస్టేట్ పుంజుకుంటోంది అప్పుడే. అది గమనించిన ఇద్దరూ ఓ బంగ్లాను కొనేందుకు హౌసింగ్ లోన్ కోసం బ్యాంకుకు దరఖాస్తు చేశారు. అప్పట్లో బ్యాంక్ లోన్ తీసుకోవాలంటే ఎన్ని రకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందో అనుభవపూర్వకంగా తెలిసింది. రుణం కోసం అప్లయ్ చేస్తే.. పది రోజులైనా సరే డైరెక్ట్ సెల్లింగ్ ఏజెంట్ స్పందించలేదు. విసుగొచ్చిన అర్జున్, రతి బ్యాంక్కు వెళ్లి... ‘సార్ హౌసింగ్ లోన్ కోసం దరఖాస్తు చేసి పదిరోజులు అవుతోంది. ఇంతవరకు మాకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వలేదు.’ అనడిగారు. ‘మీరు ప్రవాస భారతీయులు కదా... కొన్ని అదనపు ధృవపత్రాలను జత చేయలేదు. అందుకని మీ అప్లికేషన్ ప్రాసెస్ అవ్వలేదు. లోన్ ఏజెంట్ మీకు చెప్పలేదా?’ అన్నాడు బ్యాంక్ మేనేజర్. ఆ పత్రాలన్నీ అప్పటికే వంపారు. అయినా లోన్ రాలేదు. ఇక లాభం లేదనుకుని... మరో

బ్యాంకుకు వెళ్లింది రతిశెట్టి. అక్కడ కూడా వారం రోజులైనా బ్యాంకు వాళ్లు స్పందించలేదు. అమెరికా నుంచి వచ్చిన సెలవులన్నీ బ్యాంకుల చుట్టూ తిరగడానికే అయిపోయాయి. మళ్లీ అమెరికా వెళ్లిపోవాలనే తొందర... పని మాత్రం కావడం లేదు. రతి పరిస్థితిని చూసి క్యాష్ చేసుకోవాలన్న ఆశ పుట్టింది ఆ బ్యాంకు సేల్స్ ఏజెంట్కు. మళ్లీ మళ్లీ ఇలాంటి బేరం రాదనుకుని.. అందినంతా లాగేద్దామనుకున్నాడు. ఊహించనంత అధిక ప్రాసెసింగ్ ఫీజులతో రుణం మంజూరు చేస్తామంది బ్యాంకు. దాంతోపాటు బీమా పాలసీలు, ఇన్సెన్స్ మెంట్లు కూడా అంటగట్టేందుకు సిద్ధమయ్యింది. ఇక లాభం లేదనుకుని మరో బ్యాంకుకు వెళ్లింది. అక్కడా అదే పరిస్థితి.

మళ్లీ ఇండియాకు...
రుణం రాలేదన్న అసహనం, నచ్చిన ఇల్లు కొనకుండానే వెనుతిరిగి అమెరికా వెళ్లిపోతున్నామన్న



- **వందల కోట్లు సంపాదించిన రతి శెట్టి ప్రతి రోజూ సైకిల్పైనే ఆఫీసుకు వెళుతుంది. అరుదుగా తప్పిస్తే కారు వాడదు. ఆమెది చాలా సాదాసీదా జీవితం.**
- **బ్యాంక్ బజార్ పటిష్ట నాయకత్వాన్ని చూసి ముచ్చటపడిన ఆర్బిఐ మాజీ డిప్యూటీ గవర్నర్ ఎన్ఎస్ ముద్రా కంపెనీకి సలహాదారునిగా చేరారు.**
- **రుణాలు అందించే ప్రక్రియలో విప్లవం తీసుకొచ్చిన రతి శెట్టి... మహిళా సాధికారతకు పట్టం కట్టకుండా ఉంటుందా? పావు వంతు నాయకత్వ పదవులను మహిళలకే ఇచ్చి పట్టం కట్టింది.**
- **బ్యాంక్ బజార్లో పనిచేసే మహిళా ఉద్యోగులకు తప్పనిసరిగా 26 వారాల ప్రసూతి సెలవులతోపాటు బాలింతలు మరో ఆరు నెలల విశ్రాంతి తీసుకునే వెసులుబాటు కల్పించింది.**
- **అమెజాన్ సహకారంతో ఏకీకృత సమాచార ఫీచర్ను తన యాప్లో ప్రవేశపెట్టింది ‘బ్యాంక్ బజార్’. ఆ యాప్ ద్వారా తమ కస్టమర్లు పలు బ్యాంకుల ఖాతాల బ్యాలెన్స్, రుణాలు, ఇన్సెన్స్ మెంట్లు ఇతర లావాదేవీలను ఒకే చోట చూసుకోవచ్చు.**

బాద... బ్యాంకుల చుట్టూ అనవసరంగా తిరిగి సమయం వృథా చేసుకున్నామన్న కోపం... చేసేది లేక తిరుగు ప్రయాణం అయ్యారు భార్యాభర్తలు. అక్కడికి వెళ్లాక రోజూ భారత్ లోని స్నేహితులకు ఫోన్లు చేసి... ‘మీకు ఏ బ్యాంక్ ఎంత లోన్ ఇచ్చింది? వడ్డీ ఎంత? ఏయే పత్రాలు సబ్మిట్ చేశారు..’ ఇవే అడిగేవారు. ఆ వివరాలన్నీ తీసుకుంది రతి శెట్టి. ఆ సమాచారాన్ని ఓపిగ్గా ఓ నోట్ బుక్కులో రాసుకునేది. అదే ఒక పెద్ద ప్రాజెక్టు రిపోర్టు అయ్యింది. అమెరికాలో అయితే పిజ్జా తెప్పించినంత సులువుగా బ్యాంకులో రుణాలు తీసుకోవచ్చు. మన దేశంలో అయితే రుణాల కోసం ఓ పెద్ద డాక్యుమెంట్ కట్ట ఇవ్వాలి. రుణం తీసుకునే వ్యక్తి ఆదాయం, సిబిల్ క్రెడిట్ స్కోర్ బాగున్నా... ఏదో ఒక



లోసుగు చూపించి... అదనపు వివరాలు ఇవ్వలేదన్న సాకుతో... అధిక వడ్డీలు గుంజేవి కొన్ని బ్యాంకులు. అదే అదునుగా చేసుకుని బీమా, మ్యూచువల్ ఫండ్లను రుణం మంజూరుకు ముడిపెట్టి... అదనపు భారాన్ని మోపేవి. రతిశెట్టి తయారుచేసిన నివేదిక సారాంశం ఇది. తనకు వచ్చిన సమస్యనే ఇతరులకు పరిష్కారంగా ఐడియా తట్టిందామెకు. కొద్దిరోజుల్లోనే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చిన రతిశెట్టి ... భర్త అర్జున్తో కలిసి ఇండియాకు వచ్చేసింది.

కష్టాలను తట్టుకుని...
అలా 2008లో స్థాపించినదే ‘బ్యాంక్ బజార్’. అప్పట్లో దేశంలో సగం మందికి మొబైల్ ఫోన్లు లేవు. మూడోవంతు మందికి ఇంటర్నెట్ తెలిదు. కాబట్టి ఆన్లైన్ ఆధారంగా లోన్ల వ్యాపారం చేయొద్దని స్నేహితులు హితవు పలికారు. భవిష్యత్తును అంచనా వేసే దార్శనికత, మొండి ధైర్యంతో రంగంలోకి దిగింది. ఇల్లు కొనడానికి దాచిన సొమ్ములో రూ.50 లక్షలను ఆ సంస్థలో పెట్టుబడి పెట్టింది. ‘బ్యాంక్ బజార్.కామ్’ స్థాపించిన వెంటనే అమెరికాలో సబ్స్క్రిప్షన్ గృహరుణాలు చెల్లించ లేక సంక్షోభం వచ్చింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థికమాంద్యం ఏర్పడింది. బ్యాంక్ బజార్లో పెట్టుబడి పెడతామన్న ఏబిజీ అనే ప్రముఖ ఆర్థికసేవలు, బీమాసంస్థ దివాలా తీసింది. అయినా కుంగిపోలేదు తను. ఈలోగా అమెరికాలోని డెలాయిట్ సంస్థలో పనిచేస్తున్న మరిది అదిల్ శెట్టిని కూడా రప్పించి సంస్థ నిర్వహణ బాధ్యత అప్పగించింది. ఆన్లైన్ వ్యవహారం కాబట్టి ఆకట్టుకునే వెబ్సైట్, సరళంగా, పటిష్టంగా ఉండే సాంకేతికత అవసరం. మైక్రోసాఫ్ట్ నుంచి ఐటీ అనుభవజ్ఞులను ఒప్పించి తమ సంస్థలో చేర్చుకుంది. బ్యాంకుల నుంచి సామాన్య ప్రజలు రుణం పొందాలంటే అదొక యుద్ధ ప్రక్రియే అన్న నగ్గునత్వానికి బ్యాంక్ బజార్తో సమాధానం చెప్పింది రతి. అదొక పెద్ద మార్పు.

అలా నమ్మాయి బ్యాంకులు...
ఏదైనా సంస్థ స్థాపించడం నల్లేరుపై నడకలాంటిది. కానీ రుణాలు ఇచ్చే బ్యాంకులను ఒప్పించి కాగిత రహితంగా లోన్లు ఇచ్చే ఆన్లైన్ సంస్థను భాగస్వామిగా చేయడం చాలా కష్టం. ‘ఆన్లైన్ ద్వారా రుణమా? మనిషి ముఖం చూడకుండా లోన్లు ఇవ్వలేమ’న్నాయి కొన్ని బ్యాంకులు. రకరకాల షరతులు పెట్టాయి. కొన్ని నెలల తరువాత ఇంటర్నెట్ వాడకం పెరగడంతో... ఆన్లైన్ లోన్ల వ్యాపారాన్ని అర్థం చేసుకున్నాయి బ్యాంకులు. ‘బ్యాంక్ బజార్తో కలిసి లోన్లు ఇవ్వడానికి ముందుకు వచ్చింది అప్పటి ఐఎన్జీ వైశ్యా బ్యాంకు. తరువాత హెచ్డిఎఫ్సి, ఐసిఐసిఐ బ్యాంకులతో సహా ఒక్కొక్కటే భాగస్వాములుగా చేరాయి. తను బ్యాంకుల చుట్టూ కాళ్లరిగేలా తిరిగిన చేదు అనుభవం ఏ కస్టమర్లకూ రాకూడదని భావించింది రతిశెట్టి. తమ సేవలకు సంతృప్తి చెందిన కస్టమర్లే తన కంపెనీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా ఉంటారని నమ్మింది. తక్షణ రుణ ఆమోదం, విస్తృత పరిష్కారాలను రూపొందించింది. తొలుత రుణాలతో ప్రారంభించి క్రమేపీ క్రెడిట్ కార్డులు,

కుబేర రతి శెట్టి ‘బ్యాంక్ బజార్’ వ్యవస్థాపకులు

బీమా, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ తో సహా పలు రకాల ఆర్థిక సేవల్లోకి వెళ్లింది ‘బ్యాంక్ బజార్’. ఆ కంపెనీ పుంజుకున్నాక అమెజాన్, ఫిడిలిటీ, సీక్వోయా క్యాపిటల్ వంటి డజను సంస్థలు పెట్టుబడి పెట్టి భాగస్వాములుగా చేరాయి. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (కృత్రిమ మేధస్సు), ఇంటెలిజెన్స్ ఇంటర్ ఫేస్ డిజైన్ వంటి అత్యాధునిక సాంకేతికతలను ఉపయోగించి, పేపర్లెస్ లావాదేవీల ద్వారా త్వరితగతిన రుణం మంజూరు చేసి, తక్షణమే విడుదల చేస్తోంది సంస్థ. బ్యాంక్ బజార్ రుణగ్రహీతల నుంచి ఎటువంటి కమిషన్ లేదా ఛార్జి స్వీకరించదు. బ్యాంకులు, ఇతర ఫైనాన్స్ కంపెనీల నుంచి మాత్రమే ఛార్జీలు వసూలు చేస్తుంది.

బ్రెయిన్ ట్యూమర్ తో...
రతిశెట్టి ఎంతో పట్టుదలతో బ్యాంక్ బజార్ ను సక్సెస్ చేసింది. అయితే దురదృష్టం వెంటాడింది. 2016లో మెదడులో చిన్న కణితి ఉందని పరీక్షల్లో తేలింది. వెంటనే ముంబైలోని టాటా మెమోరియల్ లో ఆమెకు శస్త్రచికిత్స చేసి బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ను తొలగించారు వైద్యులు. ఆస్పత్రిలో ఉన్నప్పుళ్లా తన ఇద్దరు పిల్లలూ వేళకు తిన్నారో లేదో అని మధనపడుతూనే... కస్టమర్లకు సేవలు ఎలా అందుతున్నాయోనని ఆరాతీసేది. రెండు నెలలు కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ తీసుకుని నేరుగా ఆఫీసుకు వచ్చి విదులకు హాజరయ్యేదామె. తన అనారోగ్యం వల్ల ఏ ఒక్క కస్టమర్ కూడా ఇబ్బంది పడకూడదన్నది రతిశెట్టి తపన. కేవలం ఆరుగురితో మొదలైన ఆ సంస్థ నేడు వెయ్యికి పైగా ఉద్యోగులతో వర్ధిల్లుతోంది.

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 సీయీవో, ద థర్డ్ అంఫైర్ మీడియా అండ్ అనలిటిక్స్



తంగేడు పొదల మధ్య సన్నని కాలిబాటలో నడుస్తుంటే, దూరంగా ఆకుపచ్చని అభయారణ్యం మధ్య ఎర్ర పెంకుల ఇండ్లు అక్కడక్కడా మోదుగ పూలగుత్తుల్లా మెరుస్తుంటాయి. వాటి చుట్టూ వెదురు కర్రలతో ఫెన్సింగ్, వాటికి అల్లుకొని కాకర చిక్కుడు తీగలు, పక్కనే వేప, ఇప్ప చెట్లు. రాళ్ల నేలలో పలుగు, పారతో మొలకు చిన్న గుడ్డ చుట్టుకొని నిటారుగా నడుస్తుంటాడు నల్ల తుమ్మ చెట్టులాంటి 'సోడి గంగ'.

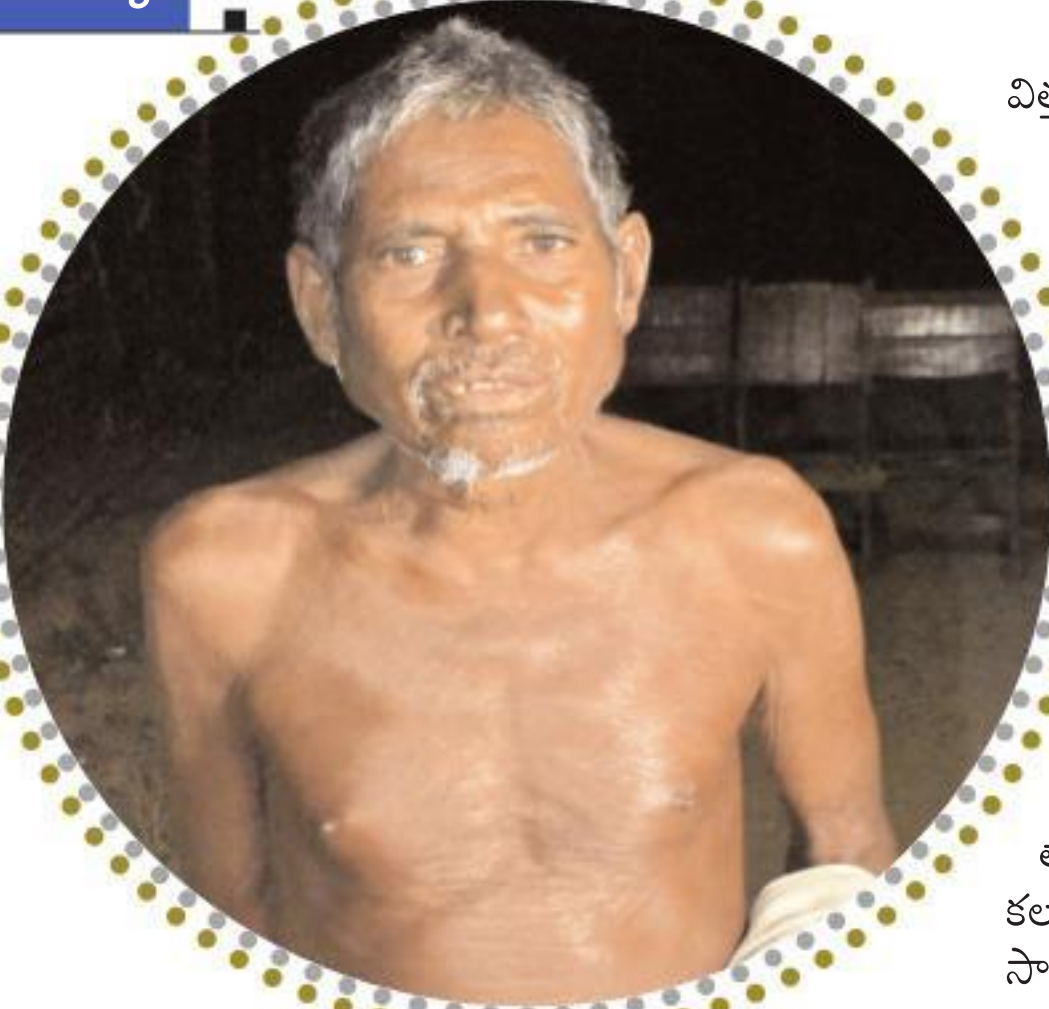
తెలంగాణలో కొత్తగూడెం నుండి 70 కిలో మీటర్లు వెళ్లి, మోకాళ్ల లోతు వాగు దాటితే లక్ష్మీదేవిపల్లి మండలంలో క్రాంతినగర్ తండా కనిపిస్తుంది. అక్కడ సుమారు వంద గడప లుంటాయి. ఈ ప్రాంతం అభయారణ్యం లోపల ఉండటంతో విద్య, వైద్యం, విద్యుత్ వంటి కనీస అవసరాలు అందుబాటులో ఉండవు. మూడు దశాబ్దాల క్రితం ఇతర రాష్ట్రాల నుండి వలస వచ్చిన ఆదివాసీలు ఇక్కడ అడవులను ఆసరా చేసుకొని స్థిర పడిపోయారు. వారికి తెలుగు, గోండు, కోయ భాషలు తెలుసు.

ఎలా ఉంటాయో తెలియ

క్రాంతినగర్ తండా వాసి, సోడి గంగ వయస్సు 70 ఏళ్లకు పైమాటే. అయినా ఉత్సాహంగా రోజూ ఆరు కిలో మీటర్లకు పైగా నడుస్తాడు. ఉదయం తన రెండు ఎకరాల పొలంలోకి వెళ్లి రోజంతా పని చేసి సాయంత్రం ఇంటికి చేరు కుంటాడు. అడవుల్లో తేనె, తునికిపండ్ల కోసం మైళ్ల దూరం నడుస్తుంటాడు కానీ, ఎంత ఎండ ఉన్నా చెవులు వేసుకోడు. "పొలం పనిలో పాదాలకు రాళ్లు గుచ్చుకుంటాయని ఒకసారి చెవుల జత తెచ్చినా ఇంత వరకు వాటి వైపు చూడలేదు... ఇప్పటి వరకు బస్సు ఎక్క లేదు." అంటాడు గంగ బంధువు లక్ష్మణ్.

అతడికి ఇద్దరు కొడుకులు, ముగ్గురు ఆడ

నేచర్ మ్యాన్



చొక్కా తొడుక్కోడు..

చెవులు వేసుకోడు...

పిల్లలు. ఎవరూ చదువుకోలేదు, అందరూ వ్యవసాయ పనులు, అటవీ ఫలసాయం మీద ఆధారపడి బతుకుతుంటారు.

కొండా కోనల్లో నడిచీ, నడిచీ అతడి అరి పాదాలు కింది భాగం అట్టలు కట్టి, చిన్న ముళ్లు కూడా గుచ్చుకోనంత దృఢంగా మారాయి. వర్షం వస్తే తడుస్తాడు తప్ప గొడుగు కూడా వేసుకోడు. శీతాకాలపు చలిలో చలిమంటల పక్కన తన కుటుంబంతో కాసేపు గడుపుతాడు తప్ప వంటి మీద చొక్కా వేసుకోడు. గొంగలి కప్పుకోడు. ఎందుకిలా అంటే? అలా ఉండటం అల వాటయి

పోయిందని నవ్వుతాడు గోండు భాషలో.

గంగ ఎర్రబియ్యం పండించుకొని తింటాడు. వరి విత్తనాలు సొరకాయ బుర్రల్లో దాచుకొని పంటలు పండిస్తాడు. నారు కాకుండా విత్తనాలు వెదజల్లి సాగు చేస్తాడు. రసాయన ఎరువులు వాడడు. సహజ ఎరువులే ఉపయోగిస్తాడు. పశులు, గొర్రెల వ్యర్థాలను పొలంలో చల్లుతాడు. చీడ పీడలకు వేప కషాయాలు వాడతాడు. వర్షాధార పంటలు కాబట్టి పెద్దగా దిగుబడి రాదు. కూరగాయలు పండించుకుంటాడు.

గోంగూర పులుసు, చీమల పచ్చడి...

ఇక్కడ ప్రతీ ఇంటి చుట్టూ చింత, వేప, ఇప్ప చెట్లు ఉంటాయి. గంగ ఆహారపు అలవాట్లు ఆసక్తిగా ఉంటాయి. వేడి అన్నంలో, తాళింపు లేకుండా చింతపండు పులుసు పిసికి కలుపుకొని తింటాడు. వారానికి నాలుగు సార్లయినా గోంగూరను ఉడకబెట్టుకొని కొద్దిగా కారం చల్లుకొని అన్నంతో భుజిస్తాడు. ఈ కూరల్లో వంట నూనె అసలు వాడడు. వానాకాలంలో ఎర్ర చీమలను పచ్చడిలా నూరుకొని తినడం అలవాటు. ఈ ప్రాంతంలో చాలా మంది గిరిజనుల సంప్రదాయ ఆహారం అది.

వైద్యులేమంటారు?

"సోడి గంగకు ఇప్పటికీ బీపీ, షుగర్ లేవు. పొలంపనుల్లో చిన్న గాయాలు తగిలితే, మా దగ్గరకు వస్తుంటాడు... అవే గాయాలు తగ్గాలంటే నగర జీవులకు రెండు వారాలు పడుతుంది. ఇతడికి నాలుగు రోజుల్లోనే బాగవుతాయి. కాలిన గాయాలు కూడా చాలా త్వరగా మానిపోతాయి. ఇతడిలో రోగనిరోధక శక్తి ఎక్కువ. ఇక్కడ కోవిడ్ సమస్యలు కూడా పెద్దగా లేవు. దానికి కారణం వారి జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు..." అంటారు డాక్టర్ కపిల్ శర్మ. 'ఇండిజీనస్ డెవలప్మెంట్ ఆర్గనైజేషన్' తరపున కపిల్తో పాటు డా.నరేందర్, డా.అర్చన, డా. స్వాతి ఇక్కడ విద్య, వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారు. సోడి గంగను "చొక్కా వేసుకోవు, చెవులు తొడుక్కోవు.. నువ్వువలె ఆరోగ్యంగా ఎలా వున్నావు" అనడిగితే...

"నన ఇంకే వెరీ గోలి, సూది యెత్తుకి. బాస్కెట్ బాల్ యడకి వాతేకి వుంది రెండే దీయన్ కమిఅంత..." (ఇంత వరకు మందు గోలి కానీ, ఇంజక్షన్ కానీ తీసుకోలేదు. ఎన్నడూ జ్వరం కూడా ఎరగను...) అని గోండు భాషలో నవ్వుతూ చెబుతాడు గంగ. ప్రకృతిలో బతికితే ప్రతిమనిషీ ఇలా ఆరోగ్యంతో బతుకుతాడనేందుకు గంగ నిదర్శనం.

- శ్యాంమోహన్,
94405 95858



సోడి గంగ జీవితం గిరిజన గూడెలకు వచ్చే వైద్యులకు ఆసక్తి కలిగిస్తోంది. వాళ్లు ఆయన్ని పిలిపించుకుని... తినే తిండి, నిద్ర, జీవనశైలి, వ్యాపకాలు.. అన్నీ అడిగి మరీ తెలుసుకుంటుంటారు. గంగ జీవితాన్ని, ఆయన బతికే తీరును చూస్తే ఎవరైనా ఆనందపడతాడే..



మూడే కాళ్ళు!

- సరసి

"కరోనా వ్యాప్తి చెందకుండా కాపాడింది మాస్కులే!" అన్నాడు కోటేశ్వరావు. "కావచ్చు, కాని అవి తగిలించుకోడానికి చెవులు లేకపోతే ఏం చేసేవాడివి? అంచేత క్రిడిట్ అంతా చెవులదే!" అన్నాడు వెంకటేశ్వరావు. ఇలాగే వెనకటికి ఒకాయన 'చెవులుండబట్టే కదా మనం కళ్ళజోడు పెట్టుకుంటున్నాం. దేవుడు అవి లేకుండా చేసుంటే మనం చత్వారంతో రాళ్ళు, రప్పల్ని గుడ్డెసి పడిపోతూ ఉండేవాళ్ళం' అన్నాడు.

చెవులున్నవి మాస్కులూ, కళ్ళజోళ్ళు తగిలించుకోడానికి కాదు. మంచి మాటలు వినడానికి! 'పెద్దల మాట చద్ది మూట' అన్నారు. చద్దన్నం, తరవాణి తినే రోజుల్లో చెప్పిన ఆ మాట ఇప్పుడు వేడన్నాలు, బ్రేక్ ఫాస్టులు చేసే వాళ్ళ చెవుల కెక్కువు! 'చెప్పడమే నా ధర్మం వినకపోతే నీ ఖర్మం' అన్నాడు సినిమా కృష్ణుడు మత్తులో ఉన్న భీముడితో. మూర్ఖపు మత్తులో ఉన్నవాళ్ళు ఎంత మంది చెప్పినా, ఎంత మంచి చెప్పినా వినరు. మనం చూస్తున్నాం! 'మూడు' కాళ్ళ కుందేలుని పట్టుకుని వదలరు వాళ్ళు!

విజ్ఞానం అంతా వృద్ధాశ్రమాలకి చేరిపోతోంది! మేధావులైన ఆ పెద్దవాళ్ళ దగ్గర కెళ్ళి కూర్చుంటే ఎన్ని అనుభవాలు, జ్ఞాపకాలు వంటబట్టించుకోవచ్చు! వినేవాళ్ళంటే ఉత్సాహంగా ఎన్ని చెబుతారో కదా వాళ్ళు!

'ఎవరెంతెత్తు ఎగరగలరో వాళ్ళే రెక్కలరాజు' అని రెక్కల జీవులు ఓరోజు పరీక్ష పెట్టుకున్నాయిట! ఈగల నించి గండభేరుండం వరకూ అన్నీ రివ్యూన గాల్లోకి లేచాయి. ఎవరూ చేరుకోలేనంత ఎత్తు ఎగిరింది గరుడ పక్షి. ఇక ఒక్క అడుగు కూడా ఎగరలేనంత ఎత్తులో ఆయాసపడుతూ ఆగిపోయిందట. అయితే అంతవరకూ దాని తోకని పట్టుకుని దాంకున్న ఓ కందిరీగ అక్కడ నించి పైకెగిరి 'నేనే రాజుని' అని ప్రకటించుకుంది! ఇది తంత్రమో కుంత్రమో పక్కన పెడితే, అవతలి వాళ్ళు సాధించిన దానిని అందిపుచ్చుకుని, అక్కడ నించి ప్రయాణం చేసి విజయం సాధించడం అనేది ఇక్కడ పాయింటు! 'అటు పక్కకి వెళ్ళకు ప్రమాదం' అని చెబితే విని, వేరే దారిలో వెళ్ళేవాడు తెలివైనవాడు. ప్రమాదం సంగతి తను వెళ్లి కనుక్కోవలసిన అవసరం లేకుండానే, కేవలం విని తెలుసుకున్నాడుగా.

శబ్దాలు బాగా వినబడటం కోసం చెవి కన్నాల చుట్టూ దొప్పల్లాగా ఏర్పాటు చేసేడు సృష్టికర్త. ఆ దొప్పల ఆకారంలో ఒక తీపి వంటకం కనిపెట్టి, దానికి 'గోరుమిటీలు' అని నామకరణం చేసారు తెలుగు వాళ్ళు తమాషాగా!

'వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన' అన్నారు పెద్దలు. విన్నాక అది ఎంత సబబో ఆలోచించుకోవాలి. చాలా ఏళ్ల క్రితం 'తాడేపల్లిగూడెంలో గుర్రానికి, మెడ్రాసు మెయిలుకి ఫలానా రోజున పరుగు పందెం!' అని ఓ వార్త చుట్టుపక్కల ఊళ్లలో దావానలంలా పాకిపోయింది. లక్ష రూపాయలు బహుమతట! అంతే ఆ రోజున టవును టవునంతా చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలతో కిక్కిరిసి పోయింది ఆ పందాన్ని చూడటానికి! తీరా చూస్తే గుర్రమూ లేదు మెయిలూ లేదు. ఎవడు పెడతాడు పందెం? ఎందుకు పెడతాడు? ఈ ఆలోచన లేని అమాయక పల్లెటూరి జనం ఎగబడి పోయారు. 'హోటల్లు వాళ్ళు పుట్టించారట ఈ పదంతి' అని తరవాత చెప్పుకున్నారు.

చెప్పేవాడికి వినేవాడు లోకువ! రోజూ వాట్నప్పుల్లో నీతులు ఆ కోవలోకే వస్తాయి. ఆ నీతులతో పిచ్చెక్కిపోయి, చివరికి గుడ్డార్నింగులు కూడా చిర్రెత్తుకొస్తున్నాయి.

సరే, చివరగా ఓ తమాషా విషయం చెప్పలారా విందాం. చెవులు బయటకి కనిపించే జీవులు పిల్లల్ని పెడతాయట! చెవులు బయటకు కనబడని జీవులు గుడ్లు పెడతాయట! ఓ పెద్దాయన చెబితే విన్నదిది! గమ్మత్తుగా లేదా?!

-94405 42950



గొల్లభామ చెల్లెలు!

నగరాలలో కనిపించవు కానీ... గ్రామాల్లో గొల్లభామలు తరచూ కనిపిస్తుంటాయి. ఆకుపచ్చని రంగులో గడ్డిలో కలిసిపోయి తిరుగుతుంటాయి. వాటిని ఆంగ్లంలో 'గ్రాస్ హోపర్స్' అంటారు. వాటికి చిట్టిచెల్లెలే ఫోటోలో కనిపిస్తున్న ఈ జీవి. పేరు 'ప్లాంట్ హోపర్'. మొక్కల మీదే బతుకుతూ ఆకులు తింటూ జీవిస్తుంది. దీని గురించి చెప్పుకోవాల్సింది ఏముంది అనుకుంటున్నారా? ఇప్పుడు దీని ఫోటోలు తీసేందుకు యానిమల్ ఫోటోగ్రాఫర్లు పరుగులు తీస్తున్నారు. గంటల గంటలు వాటిని గమనిస్తూ పాదలమాటున నక్కినక్కి ఉంటున్నారు. ఎందుకంటే ఇది అవసరమైనప్పుడు తన వెనుకభాగం నుంచి అస్థికల్ ఫైబర్ లాంటి తీగలను బయటకు తీస్తుంది. వాటిని మెరిపిస్తుంది కూడా. అది అలా ఎప్పుడు చేస్తుందా అని వేచి ఉండి, క్లిక్కుమనిపిస్తూ ఫోటోగ్రాఫర్లు. అలాంటి అందమైన ఫోటోల్లో ఇదిగో ఈ 'ప్లాంట్ హోపర్'ని కూడా ఒకటి. ఇంతకీ ఇది ఎందుకలా కరెంటుతీగలాంటి భాగాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది? ఈ విషయం ఇంకా శాస్త్రవేత్తలకు కూడా తెలియడం లేదు.

ఆంగ్ల పదాలేవి?

ఇచ్చిన జీవుల ఆంగ్ల పేర్లను పజిల్లో ఎక్కడున్నాయో వెతకండి.

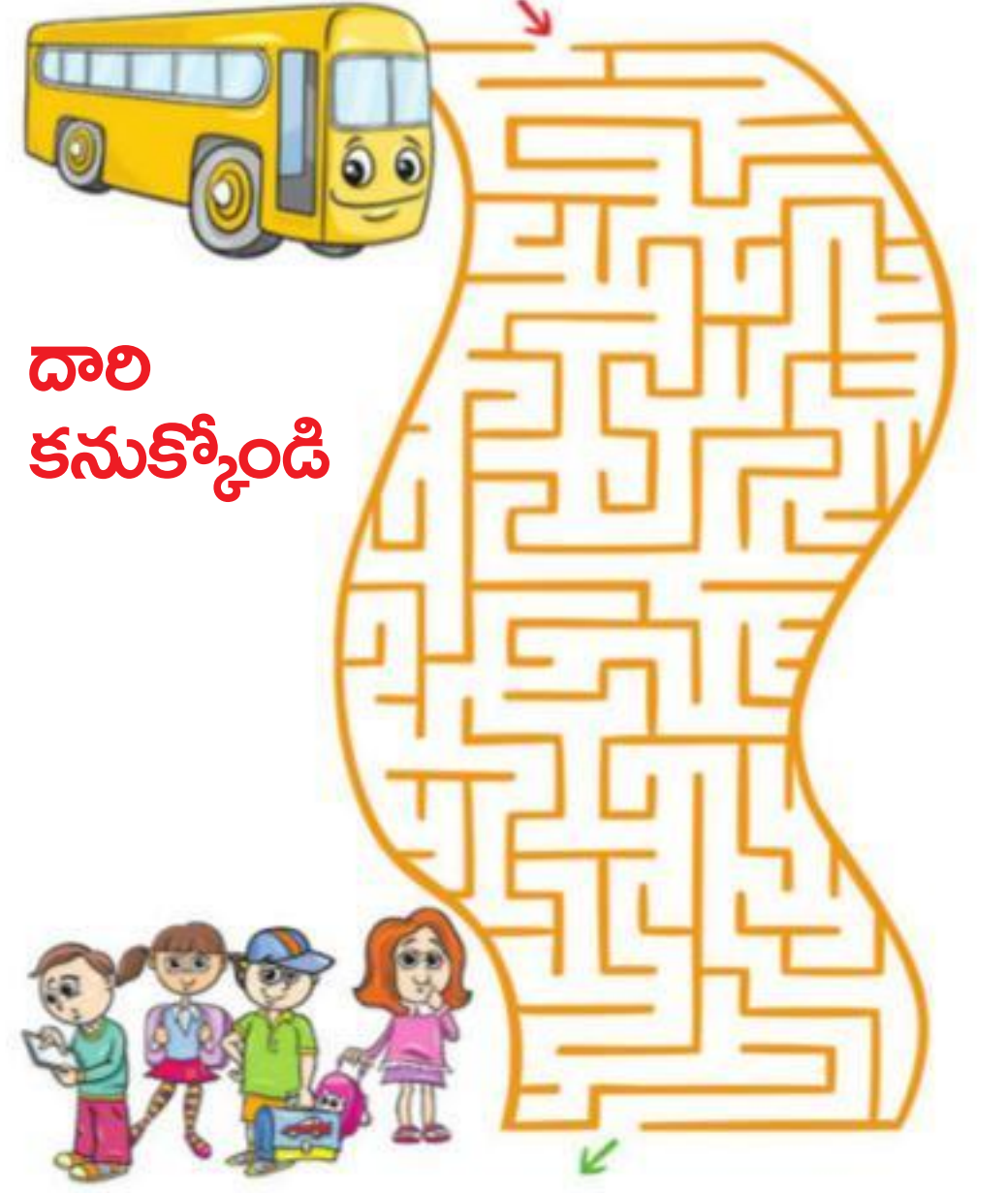
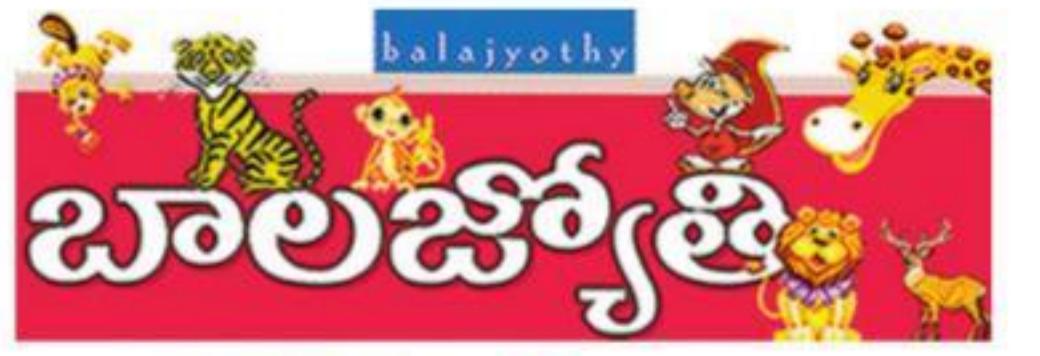


నవ్వుల్ నవ్వుల్

టీచర్: కృష్ణన్ పేపర్ లీక్ అయినా కూడా నువ్వు స్లిప్పులు ఎందుకు తెచ్చావు?
రాము: ఆకాశంలో చంద్రుడు ఉన్నాడు కదా అని ఇంట్లో లైట్లు వేసుకోకుండా ఉండలేం కదండి.

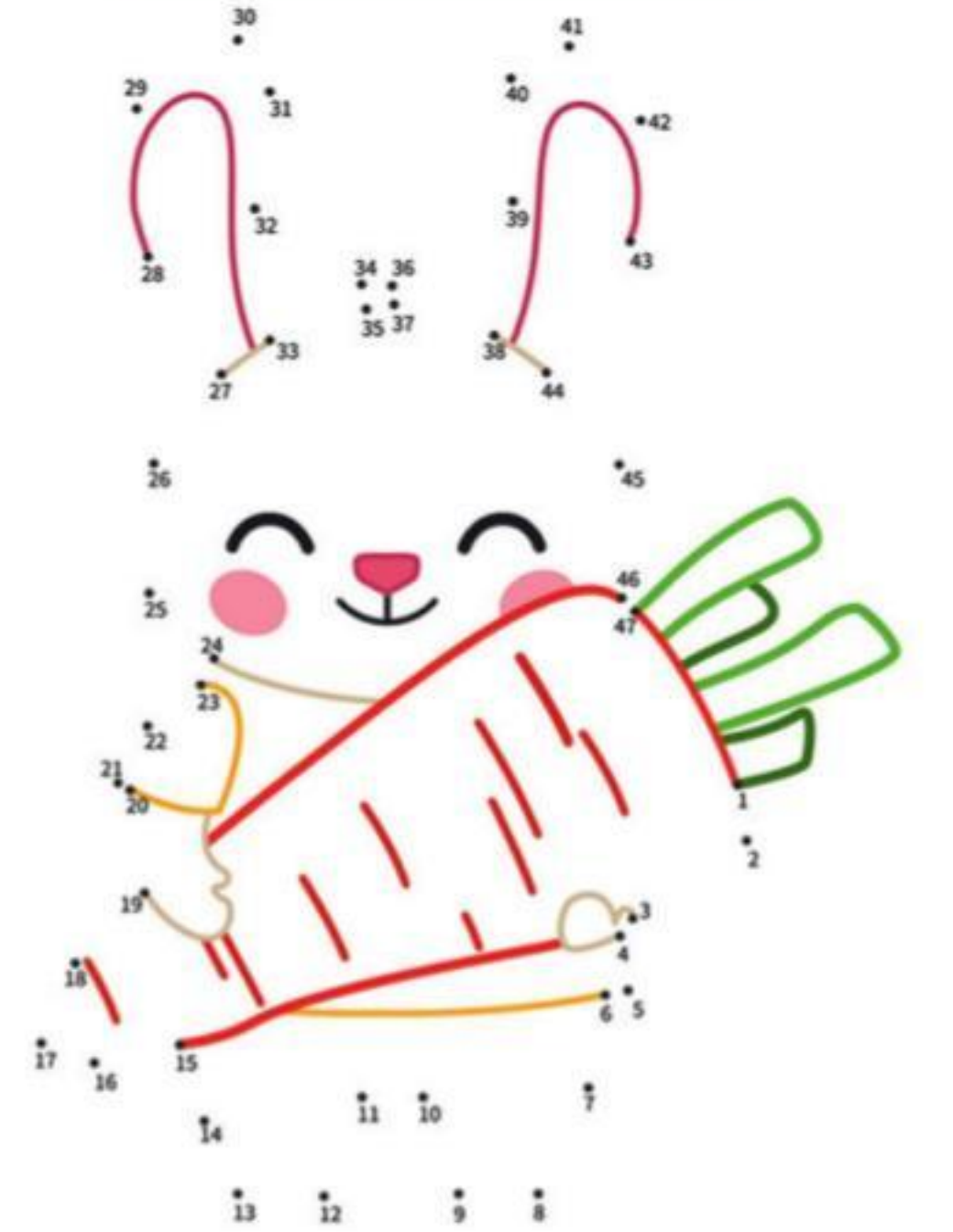
పండక్కి వచ్చిన అల్లుడితో ఓ అత్త...
అత్త: అల్లుడుగారు అరిసెలు పెట్టమంటారా?
అల్లుడు: అరవకుండానే పెట్టండి.
అత్త: అది కాదండి అరిసెలు తింటారా?
అల్లుడు: అరవకుండానే తింటాను

అయిదు తేడాలేంటి?

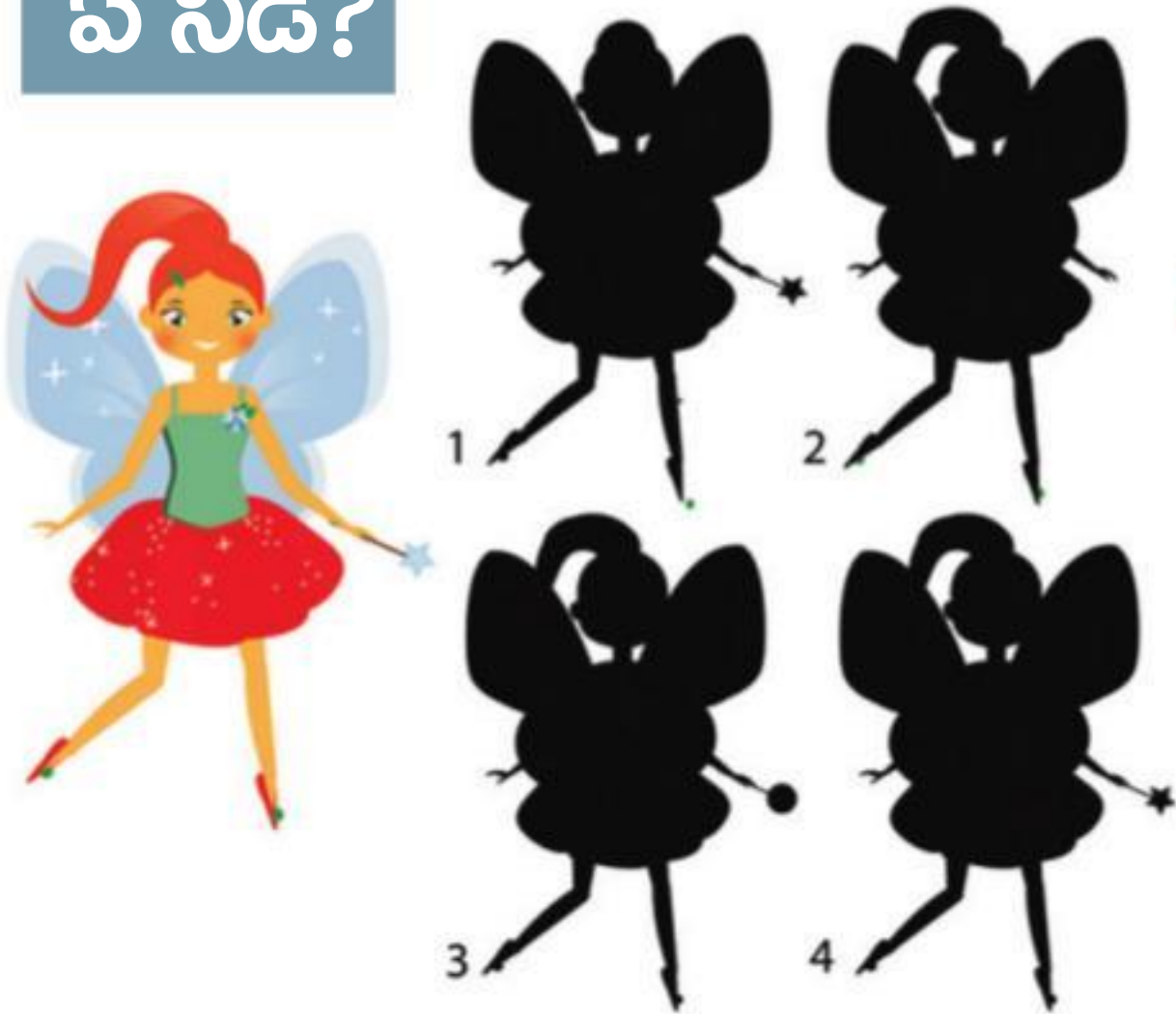


దారి కనుక్కోండి

చుక్కలు కలపండి



ఏ నీడ?



1. పిల్లల పేర్లు
2. పండ్ల పేర్లు
3. పక్షుల పేర్లు
4. పండ్ల పేర్లు
5. పక్షుల పేర్లు
6. పండ్ల పేర్లు
7. పక్షుల పేర్లు
8. పండ్ల పేర్లు
9. పక్షుల పేర్లు
10. పండ్ల పేర్లు

వాయిదా వేయొద్దు

సమయం ఎంతో విలువైనది. చేజారితే మళ్ళీ దక్కడం చాలా కష్టం. ఇదే విషయాన్ని సుధకు తల్లి చెబుతూ ఉంటుంది. సుధ స్కూల్లో ఎనిమిదో తరగతి చదువుతోంది. ఎన్నిసార్లు పనులు వాయిదా వేయొద్దని చెప్పినా వినదు. ఈరోజు చేయాల్సిన పనిని రేపు చేస్తా, ఎల్లుండి చేస్తా అంటూ వాయిదా వేస్తుంటుంది. ఒకరోజు ఊళ్లోకి సర్క్యస్ వచ్చింది. టిక్కెట్ ధర చాలా ఎక్కువ ఉండడంతో తల్లిదండ్రులు తీసుకెళ్లేదు. సుధకు ఎలాగైనా ఆ సర్క్యస్ కు వెళ్లాలని కోరిక. ఒకరోజు ఊళ్లో పాటల పోటీలు జరిగాయి. సుధ ఎంతో శ్రావ్యంగా పాడి మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. నాలుగు రోజుల తరువాత బహుమతి తీసుకోవడానికి రమ్మని పిలుపువచ్చింది. సుధ ఎప్పటిలాగే 'రేపు వెళ్తాలే' అనుకుంటూ వారం రోజులు వాయిదా వేసింది. ఓరోజు వెళ్లి బహుమతి తెచ్చుకుంది. ఆ బహుమతి ఏంటో తెలుసా? ఊళ్లోని సర్క్యస్ కు వెళ్లేందుకు సుధ కుటుంబంలో ఉన్న నలుగురికీ నాలుగు టిక్కెట్లు. కానీ ఆ టిక్కెట్లు అంతకుముందు రోజు ఆటవి. ఆలస్యంగా తీసుకోవడం వల్ల సర్క్యస్ కు వెళ్లేకపోయింది సుధ. తనకెంతో ఇష్టమైన సర్క్యస్ ను చూసే అవకాశం పోగొట్టుకుంది. అప్పట్నుంచి ఎప్పటికప్పుడు పనులు చేయడం ప్రారంభించింది. వాయిదాలు వేయడం మానుకుంది.

రంగులు వేయండి





కరోనా అనేది వ్యాధినిరోధక శక్తి అధికంగా ఉన్న వాళ్లను ఏమీ చేయలేదు. ఈ శక్తిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? ఎలాంటి బెషధాలు వాడాలి? వంటి వైద్యపరమైన చికిత్సను మన ఆయుర్వేదశాస్త్రం బలంగా చెప్పింది. ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వాత, పిత, కఫ దోషాలు సమన్ంగా వృద్ధి చెందటం వల్ల ఏర్పడిన 'సమనన్నిపాత' జ్వరానికి చెప్పిన లక్షణాలతో కరోనా మహమ్మారికి కొన్ని సరిపోలికలు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పినట్లు 'సమనన్నిపాతజ్వరం'లో ఉరోభాగం, కంఠమూ, కఫంతో నిండి, నెమ్ము ఏర్పడి, వాపు వస్తుంది (శోఫ). కాబట్టి, మొదట కఫాన్ని జయించి, జీర్ణశక్తిని సరిచేయాలని, ఆ తరువాత కాలేయం, మూత్రపిండాలను కాపాడాలని పేర్కొంటోంది ఆయుర్వేదం. కరోనా ఒకసారి వచ్చి తగ్గినా అన్నహితవు లేకపోవటం (అరుచి), దగ్గు, నెత్తురుతో కూడిన కఫం, కీళ్ళు శిథిలమైనట్లు బాధించడం, 'కంఠభాకం' (గొంతులో ముళ్ళు గుచ్చుకున్న భావన), స్వరం బలహీనంగా మారటం... ఈ లక్షణాలన్నీ కనిపిస్తున్నాయని డిప్యార్టీ అయిన కొందరు కరోనా బాధితులు చెబుతున్నారు. కరోనా నెగెటివ్ వచ్చినంత మాత్రాన - చికిత్స ముగిసినట్లు కాదనీ, వ్యాధి వల్ల శరీరంలో జరిగిన నష్టాన్ని పునర్నిర్మించుకునే అవకాశం శరీరానికి తిరిగి ఇవ్వాలని దీని అర్థం. రోగానంతర చికిత్సలు కూడా ముఖ్యమైనవే.... ఈ క్రమంలో ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహాతో ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుకునే బెషధాలను వాడొచ్చు. ఆ చికిత్సకు అద్భుతమైన మందులు ఉన్నాయి...



ఇమ్మ్యూనిటీని

ధన్యంతరి గుటిక (వటి)

ఆయుర్వేద బెషధాలు ఆరోగ్యవంతుడి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించేవిగా, వ్యాధిని నివారించేవిగా పనిచేస్తాయి. అంటే, ఒకే బెషధం (ప్రవెన్షన్ అండ్ క్యూర్) రెండింటికీ పనిచేస్తుందన్నమాట. గుండె, ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లో 'ధన్యంతరి వటి'కి ఈ రెండు గుణాలూ ఉన్నాయి. ఎక్కిళ్ళు, దగ్గు, ఆయాసం, వికారం, వాంతి, కడుపుబ్బరం తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో విషదోషాలను హరించి, శుద్ధి చేస్తుంది. కరోనా భయం పోయేవరకూ ఇంట్లో అందరూ వాడుకోదగిన ఫ్యామిలీ మెడిసిన్ ఇది.

రోజూ 1 లేదా 2 మాత్రలను 2 పూటలా వేసుకోవచ్చు. చిన్నపిల్లలకు పావు నుండి అరమాత్రను సూరి, తేనెతో తినిపించవచ్చు. ఈ మాత్ర వేసుకుని ఆశ్వగంధ, దశమూలారిష్ట ద్రాక్షారిష్టల మిశ్రమాన్నిగానీ, బ్రాహ్మి, ఘృతాన్ని గానీ అనుపానంగా తీసుకుంటే వైరస్‌తో కూడిన ప్లాజ్మ వంటివి రావు. ఒకవేళ వచ్చినా తేలికగా నయం అవుతాయి.



సిద్ధమకరధ్వజం మన్నుడితో సమానమైన శక్తియుక్తులు శరీరానికి అందిస్తుందన్న నమ్మకంతో ఈ మందుకు 'మకరధ్వజం' అన్న పేరు వచ్చింది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడమే దీని పరమావధి. ఒక మాత్ర చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం ఖాళీ కడుపున దీన్ని తీసుకుని అశ్వగంధ మార్దం కలిపిన వేడిపాలు తాగాలి. పిల్లలకు పావు నుండి అరమాత్ర వరకూ ఇవ్వొచ్చు. విష హరంగా పనిచేస్తుంది కాబట్టి, 'సమస్త గద భంజనం' అన్ని వ్యాధుల్ని శక్తిమంతంగా తగ్గిస్తుంది. 'ప్రబలకాసకాలానలం' అంటే, భయంకరమైన దగ్గు ఆయాసాలను తగ్గిస్తుంది. దీనికి బ్రాహ్మిష్మతం అనుపానంగా తీసుకుంటే సామ్యంగా పనిచేస్తుంది. రోగ లక్షణాలున్న వారికి కనకానవం, పెన్సల్యారిష్ట, వానకారిష్ట మిశ్రమాన్ని అనుపానంగా తీసుకోవటం మంచిది.

బ్రాహ్మిష్మతం

'రసం' అంటే పోషకాలు (నూట్రియంట్స్) కలిగినది. 'అయసం' అంటే తీసుకువెళ్లటం, పోషకాల్ని జీవకణాల స్థాయికి తీసుకెళ్ల అందించేది రసాయనం! దీన్ని యోగనాపాక శక్తి (కటాలిటిక్ ఎన్జైమ్) అంటారు. వాతాన్ని, వేడిని, కఫాన్ని సమస్థితికి తెస్తుంది. ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతుంది. కాబట్టి, బ్రాహ్మిష్మతాన్ని రసాయనం అన్నారు. ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచేవన్నీ రసాయనాలే! సారస్వతశ్మతం, సారస్వతరసాయనం, బ్రాహ్మిరసాయనం వీటిలో ఏదైనా వాడుకోవచ్చు. 'ఉక్తాప్రాశితమాత్రేణ వాగ్విశుద్ధి ప్రజాయతే' ఒక్కసారి నాకిస్తే చాలు చంటిపిల్లలకు మాటలు వేగంగా వచ్చేస్తాయి అని దీని ప్రసిద్ధి. మహాలక్ష్మీవిలాసరసం, మకరధ్వజం లాంటి బెషధాలతో అనుపానంగా తీసుకుంటే ఆ బెషధం బాగా పనిచేస్తుంది.

మహాతిక్తక ఘృతం

చేడుకూడా ఒక టూనిక్స్, తిక్తబల్బం (బిట్టర్ టూనిక్) అంటారు. వేప, కటుకరోహిణి, నేల ఉసిరిక, పసుపు లాంటి మూలికలు కలిపి, నేతితో తయారైన మహాతిక్తక ఘృతం. శరీరంలో విషదోషాలను వెళ్లగొట్టి ఒంటివేడి, అలర్జి, దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, తుమ్ములు, ఎగ్జిమా, బొల్లి, సారియాసిస్, రక్తదోషాలు, కాలేయం, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు బాగా పని చేస్తుంది. కరోనా వ్యాధిలో ఊపిరితిత్తుల వాపు తగ్గించటం ద్వారా ఇది ప్రాణాపాయస్థితిని తప్పిస్తుంది. తరచూ అలర్జి, జలుబు, తుమ్ములు వచ్చేవాళ్లు ప్రతీ రోజూ 'మహాతిక్తకఘృతం' వాడుకోవటం మంచిది. మూడు పూటలా ఒక చెంచా చొప్పున తీసుకుని, వేడిపాలు తాగాలి. ఆరోగ్యవంతులు కూడా రోజూ వాడుకుంటే ఇమ్మ్యూనిటీ వృద్ధి అవుతుంది.

దశమూల క్యాథమార్డం

మూలికల్ని నీళ్లలో వేసి మరిగిస్తే ఆ నీటిలోకి మూలికాసారం (డికాక్ట్) దిగుతుంది. దాన్ని 'క్యాథం' లేదా 'కషాయం' అంటారు. దశమూలక్యాథ మార్డం పది మూలికల సమ్మేళనం. దశమూల రసాయనం, దశమూల కటుత్రయ క్యాథం పేర్లతోనూ దీన్ని ఆయుర్వేద దుకాణాల్లో అమ్ముతారు. ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్ని నివారించే బెషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యవంతులు కూడా దశమూల క్యాథ మార్డంతో ప్రతిరోజూ టీ కాచుకుని తాగితే, ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తుల్ని బలంపవస్తుం చేసి, కఫంతో కూడిన వాపు రాకుండా ఈ దశమూలలు కాపాడతాయి. కీళ్లవాతం, మగదువ్యాధి, వీటి, ఆస్తమా, అలర్జి వ్యాధులు తరచూ వచ్చే వ్యక్తులు దీన్ని రోజూ వాడుకుంటే... దగ్గు, జలుబులు తగ్గుతాయి. ఇది వృద్ధులకు మంచి టూనిక్. కీళ్లనొప్పులకు గొప్ప నివారకం కూడా! వాలింతలకు ఇస్తే... తల్లిని, బిడ్డను కూడా కాపాడుతుంది. రుచి కోసం ఏలకుల పొడి కలపవచ్చు.



కనకాసవం,

పిప్పల్యారిష్ట,

వాసకారిష్ట...

ఈ మూడు బెషధాలు ఊపిరితిత్తుల్లో ప్లాజ్మ లక్షణాలు ఉన్నవారు, దగ్గు, జలుబు తుమ్ములు, ఆయాసం ఉన్నవారు, వైరస్ వ్యాధులు వచ్చి తగ్గినవారు వాడుకోవటానికి వీలుగా ఉంటాయి. వీటిని కూడా ఒక్కొక్కటి 2 నుండి 3 చొప్పున ఒక గ్లాసులో పోసి, నీళ్లు కలిపి తాగవచ్చు.

కొనసాగిద్దాం..!



ఇందుకాంత ఘృతం

ఆయుర్వేద షావుల్లో క్యాష్ట్యూల్లు రూపంలో ఇది దొరుకుతుంది. రోజూ రెండు గొట్టాల చొప్పున 2 లేదా 3 పూటలా వేడి పాలతో వేసుకోవాలి. జర్రాగ్నిని పెంచుతుంది. పేగుల్ని మృదువు పరుస్తుంది. వ్యాధిని ఎదుర్కొనే వ్యాధిక్షమత్సశక్తి (ఇమ్మ్యూనిటీ)నీ, బలాన్ని ఇస్తుంది. జీర్ణశక్తివ్యాధులు, కడుపులో నొప్పి, మంట, అల్సర్లను తగ్గిస్తుంది. జ్వరం, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో బెషధంగా పనిచేస్తుంది. తరచూ తిరగబెట్టే జ్వరాలకు దీన్ని వాడతారు. కరోనా వచ్చి తగ్గినవారు కొన్నాళ్లు దీన్ని వాడతూ ఉంటే గుండె, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణాశయం బలంపవస్తుం అవుతాయి.

సుదర్శనఘన వటి

'తిక్తబల్బం' అంటే బిట్టర్ టూనిక్కులలో సుదర్శన ఘనవటి ముఖ్యమైంది. 'సుదర్శన' అంటే నేలవేము. కరోనా సహా అంటురోగాలు ఏమీ ప్రబలుతున్నా నేలవేము వాడుతుంటే వ్యాధులు సోకకుండా ఉంటాయి. త్రిభువనకీర్తి రసం మాత్రలు 1 - 2 చొప్పున దీనితోపాటు తులసి ఆకులు నానబెట్టిన నీరు తాగితే అస్మిరకాల ప్లాజ్మ జ్వరాలూ తగ్గుతాయి. ఇది కఫాన్ని ఆరేలా చేస్తుంది. ఏ కారణం వలన జ్వరం వచ్చినా మొదట 'సుదర్శన ఘనవటి' వాడటం మొదలుపెట్టాలి. జ్వరం తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. బడలిక, వాతపు నొప్పులు తగ్గి, ఉత్సాహం కలిగిస్తుంది. కఫం, దగ్గు, ఆయాసం, తుమ్ములు తగ్గుతాయి. ఇన్ఫ్లెమేటరీ అదుపులోకి వస్తుంది. కరోనా వచ్చి తగ్గినవారు కొన్నాళ్లు దీన్ని వాడుతూ ఉంటే గుండె, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణాశయం బలంపవస్తుం అవుతాయి.

అశ్వగంధారిష్ట+ద్రాక్షారిష్ట+దశమూలారిష్ట

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆనవాలు, లేదా అరిష్టలనే పులియబెట్టే ప్రక్రియలో తయారైన బెషధాలు. ఇవి చాలా వేగంగా జీవకణాల లోపలికి చొచ్చుకు పోగలుగుతాయి. వీటిలో ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచి, ప్లాజ్మ వైరస్‌ను తట్టుకోగలిగే శక్తినిచ్చేందుకు అశ్వగంధారిష్ట, ద్రాక్షారిష్ట, దశమూలారిష్ట ఉపయోగపడతాయి. ఇవి ఆయుర్వేద షావుల్లో దొరుకుతాయి. మూడూ కలిపి 6 చెంచాల చొప్పున ఒక గ్లాసులో పోసుకుని కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి తాగాలి. రోజూ 2 లేదా 3 పూటలా బోజనానికి ముందు తీసుకోవచ్చు.

వేసవారం

వంటకాలలో వాడే ఒక పార్కులా ఇది. 500 ఏళ్లనాటి క్షేమకుతూహలం' గ్రంథంలో ఆహార విషదోషాలు పోగొట్టేదంటూ దీన్ని సిపారసు చేశారు. 1 చెంచా ఇంగువ, 2 చెంచాల అల్లం ముద్ద, 4 చెంచాల మిరియాలపొడి, 8 చెంచాలు దోరగా వేపిన జీలకర్రపొడి, 16 చెంచాలు మిక్సీ పట్టుకున్న పసుపు, 32 చెంచాలు దోరగా వేపిన ధనియాలపొడి వీటన్నింటినీ కలిపి తగినంత ఉప్పు చేర్చి నీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఇది కూరపొడిగా, రసంపొడిగా, సాంబారుపొడిగా అన్ని వంటకాల్లోనూ చేర్చవచ్చు. ఆహారద్రవ్యాలకు కమ్మని రుచినిస్తుంది. కఫం తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తి, ఇమ్మ్యూనిటీలు పెరుగుతాయి. మజ్జిగలో దీన్ని కలిపి తాగవచ్చు.



అశ్వగంధాది

మార్దం

'పేరులేని వ్యాధికి పెన్నేరుగడ్డ' అనే తెలుగు సామెత ఈ అశ్వగంధం బట్టి వచ్చింది. ఎలా వస్తుందో తెలిసి కొత్త జబ్బులకు అశ్వగంధ (పెన్నేరుమంప) నివారక బెషధం. రోజూ ఇంటిల్లిపాది తీసుకుంటూ ఉంటే ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. దేహపుష్టి నిస్తుంది. క్షీణించేసే వ్యాధుల్లో శక్తినిస్తుంది. వాత, కఫదోషాల్ని గర్భాశయ దోషాల్ని చర్మదోషాల్ని పోగొడుతుంది. వృద్ధాప్యంలో నరాల బలహీనతలు, మెదడు సంబంధిత వ్యాధులకు పనిచేస్తుంది. రెండు పూటలా ఒకచెంచా పొడిని గ్లాసు పాలలో కలిపి కాచి చల్లారి తాగుతుంటే, ఇమ్మ్యూనిటీ బలపడుతుంది. కంటినిండా నిద్రపడుతుంది. ఇదే బెషధం టాబెల్లీ రూపంలోనూ గుర్తింపు పొందిన ఆయుర్వేద దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. ఈ మందుల్ని అతి ప్రాచీన కాలం నుంచీ వాడుతూ వస్తున్నవే.

చ్యవనప్రాత తేహ్యం

బారతీయులు గర్భించదగిన విశ్వేశ్వరం చ్యవనప్రాత. వృద్ధాప్యకాలాల్ని జయించిన చ్యవనమహర్షి పేరుతో దీన్ని పిలుస్తున్నారు. వృద్ధాప్యాన్ని జయిస్తుందంటే 60 యేళ్ల వాడికి 20 యేళ్ల వైటాబిటీ నిస్తుందనీ బలాన్ని, శక్తిని, ఓజస్సుని (ఇమ్మ్యూనిటీని) కలిగిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం తుమ్ముల్ని నివారిస్తుంది. జీవనీయమైన శరీరాంగాలకు శక్తినిస్తుంది. క్షయవ్యాధి, ఎయిడ్స్ లాంటి క్షీణించేసే వ్యాధుల్లో దీన్ని వాడిస్తే, చికిత్స వేగవంతం అవుతుంది. ఇంటిల్లిపాది వాడుకోదగిన ఇమ్మ్యూనిటీ వరకూ ఇది. ప్రతీ రోజూ రెండు పూటలా 1 - 2 చెంచాల మోతాదులో తీసుకుని వేడిపాలు తాగాలి. పిల్లలకు వయసునిబట్టి పావు చెంచా నుండి అరచెంచా వరకూ పెట్టవచ్చు.

క్రమవృద్ధి లక్ష్మీ విలాసరసం

'రాజరోగం నివారాకు క్రయం, పాండుం నివారయేత్' కరోనాలాంటి వైరస్‌లు వంటి రాజరోగాలను నాశనం చేస్తుందని, క్రయింపచేసే వ్యాధుల్లోనూ, రక్తధాతువును క్షీణింపచేసే వ్యాధుల్లోనూ దీన్ని ప్రయోగించాలని పేర్కొన్నారని వైద్యులు. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చినవారు, వచ్చి తగ్గినవారూ వాడుకోవలసిన బెషధం ఇది. మహాలక్ష్మీవిలాసరసం పేరుతో దొరికినా వాడుకోవచ్చు. ఇది బంగారంతో చేసిన యోగం. శక్తివంతమైనది. కఫాన్ని, ఊపిరితిత్తుల్లో నెమ్మని తగ్గిస్తుంది. మాత్రల రూపంలో కూడా ఆయుర్వేద దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. 1-2 మాత్రల చొప్పున రోజూ 2 సార్లు దీన్ని తీసుకుని, బ్రాహ్మిష్మతం 1- 2 చెంచాలు గానీ, వసాకారిష్టం 2- 3 చెంచాలు గానీ అనుపానంగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో ఎగువభాగం (అప్యర్ రెస్పిరేటరీ ట్రాక్ట్)లో చేరిన ఈ వ్యాధిని జయించి, ఊపిరిదారులు తెరుచుకునేలా చేస్తుంది. ప్రాణాపాయస్థితి తప్పుతుంది. ధాతువుష్టిని అంటే ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతుంది. ఇందుకాంత ఘృతం లేదా మహాతిక్తక ఘృతం దీనితోపాటు అనుపానంగా తీసుకుంటే సామ్యంగా పనిచేస్తుంది.



డా.జి.వి. పూర్ణవండు ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు, విజయవాడ. ఫోన్: 9440172642



గుమ్మడి వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

మినప్పప్పు : 1/2 కిలో,
బూడిద గుమ్మడి : సగం
కాయ, పచ్చిమిర్చి : 10,
జీలకర్ర : 2 చెంచాలు,

ఉప్పు : సరిపడినంత

తయారుచేసే విధానం :

బూడిద గుమ్మడికాయ పగలకొట్టి
గింజలు తీసి నన్నుని ముక్కలుగా
కోయాలి లేదా తురుము అయినా
పర్వాలేదు. దీన్ని ఓ పలుచటి బట్టలో
మూటకట్టి పైన బరువు పెట్టి రాత్రంతా అలాగే

ఉంచాలి. అలాగే మినప్పప్పునూ నానబెట్టుకోవాలి. ఉదయానికి నీరంతా కారి ముక్కలు
లేదా తురుము మిగులుతాయి. రాత్రి మినప్పప్పు నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే నానిన
మినప్పప్పుకు, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, జీలకర్ర, గుమ్మడి తురుమును కలిపి గట్టిగా గ్రైండ్
చేసుకోవాలి. దీన్ని ఓ శుభ్రమైన కవరు మీద వడియాలుగా పెట్టాలి. ఉదయం 7 గంటల
లోపే పెడితే సాయంత్రానికంతా ఎండుతాయి. ఇలా రెండు రోజులు ఎండబెట్టి డబ్బాలో
నిల్వ చేసుకోవాలి.

కావలసిన పదార్థాలు : చిక్కుని పాలు :

అర లీటరు, కోకో పొడి : అయిదు చెంచాలు,
పంచదార : పావు కిలో, బ్రెడ్ : నాలుగు ముక్కలు
తయారుచేసే విధానం : గిన్నెలో పాలు పోసి
కాగనివ్వాలి. కాగిన వాటిలో బ్రెడ్ ముక్కలు,
కోకోపొడర్, పంచదార వేసి బాగా కలిసేలా
కలపాలి. తరువాత పొయ్యి మీద పెట్టి గట్టిపడిన
తరువాత పళ్ళెంలో పోసి సమానంగా సర్దితే చాక్లెట్
హల్వా రెడీ.



కిచెన్ టైమ్

చాక్లెట్ హల్వా



ఆపిల్ చట్నీ

కావలసిన పదార్థాలు: ఆపిల్: 2 కాయలు, వేయించిన
శనగపప్పు: 4 చెంచాలు, పచ్చిమిర్చి : పది, పచ్చికొబ్బరి తురుము:
కప్పు, పంచదార : 2 చెంచాలు, కొత్తిమీర : కొంచెం, నూనె: 3
చెంచాలు, ఉప్పు, పసుపు: సరిపడినంత
తయారుచేసే విధానం: ఆపిల్ (పుల్లటివి) శుభ్రం చేసి
ముక్కలు కట్చేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. శనగపప్పు, మిర్చి,
పచ్చికొబ్బరి, ఉప్పు, పసుపు మెత్తగా నూరి రుబ్బుకున్న ఆపిల్
గుజ్జను వేసి దంచాలి. దీనికి తాలింపు పెడితే ఆపిల్ చట్నీ రెడీ.

స్టార్ ఫుడ్

ఆ రుచికి సన్ ఫిదా

పవన్ స్టార్
పవన్ కళ్యాణ్ కు
అభిమానులు ఎక్కువే.

ఆయన సినిమా
థియేటర్లలో
ఆడుతుందంటే

అభిమానుల హడావుడి మామూలుగా ఉండదు. అతని పేరు
పచ్చబొట్టు పొడిపించుకున్న వీరాభిమానులు ఉన్నారు. ఇంతకీ ఆ
కొమరం పులికి ఇష్టమైన వంటకం ఏదో ఎప్పుడైనా తెలుసుకునే
ప్రయత్నం చేశారా? పవన్ కు అరటికాయ

వేపుడంటే ప్రాణం. దాని ముందు

చికెన్ బిర్యానీ పెట్టినా
పట్టించుకోరు. సన్నగా,
నిలువుగా కోసిన అరటి

కాయ ముక్కల్లో

పసుపు, కారం, ఉప్పు
వేసి దోరగా వేయిస్తే

సరి. పవన్ ఇష్టంగా
తినే వంట్లో దీనిదే

మొదటి స్థానం.



త్వరలో పెళ్లి..

బరువు తగ్గాలి...

ఐదు నెలల్లో పెళ్లి ఉంది. ఈ లోపుగా ఐదు కేజీలు తగ్గడానికి
ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- స్నాబ్లిక్, ఆదిలాబాద్

అవసరాన్ని బట్టి కాకుండా మీ వయసు, ఎత్తును బట్టి ఎంత బరువు ఉండాలి
తెలుసుకుంటే ఆ పైన ఎంత తగ్గాలో అర్థమవుతుంది. సరైన మోతాదులో ఆహారం
తీసుకొంటూ, జీవనశైలిలో మార్పులతో నెలకు ఒకటి రెండు కేజీల వరకు ఆరోగ్యకరమైన
పద్ధతిలో తగ్గవచ్చు. రోజూ సరైన సమయానికి ఆహారాన్ని తీసుకునే అలవాటు
చేసుకోవాలి. పళ్ళు, కూరగాయలు బాగా తినాలి. పప్పు లేదా గుడ్లు తప్పనిసరి. వెన్నతీసిన
పాలు, పెరుగు బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడతాయి. ఆకలైనప్పుడు మాత్రమే
ఆహారం తీసుకోవాలి. కడుపు నిండా తింటూ పోకూడదు. స్నాక్స్ కూడా ఆరోగ్యకరమైనవై
ఉండాలి. పండ్లు, వేయించిన బరాణీలు, సెనగలు, మొలకెత్తిన గింజలు, మజ్జిగ, కొబ్బరి
బొండాం నీళ్ళు తీసుకుంటే తక్కువ కెలోరీల్లోనే ఎక్కువ పోషకాలు లభిస్తాయి. నిద్రపోయే
రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందే రాత్రి భోజనం ముగించాలి. నడక, పరుగు లాంటి
శారీరక వ్యాయామాల్ని ముప్పును నుండి అరవై నిమిషాల పాటు రోజూ చెయ్యాలి. ఈ
జాగ్రత్తలన్నీ వల్ల బరువు నియంత్రణే కాకుండా శక్తి పెరుగుతుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు.
చర్మం మంచి మెరుపును సంతరించుకుని మరింత అందాలరాశిగా మారగలరు.

పుడి & న్యూట్రీషన్

శీతాకాలంలో దొరికే దేశీ క్యారెట్ (గాజర్)
పోషకవిలువలేంటి?

- మునిరత్నం, హైదరాబాద్

తియ్యగా కరకరలాడే క్యారెట్ అటు పిల్లలకూ పెద్దలకూ
ఇష్టమైన ఆహారం. పచ్చిగా, ఉడికించి కూడా తీసుకోవచ్చు.
స్వీట్లు, సలాడ్లు, చట్నీలు, కూరలు, పులుసుల్లోనూ
వాడుకోగలగడం క్యారెట్ విశిష్టతలు. ఇవి అనేక రంగుల్లో
లభిస్తాయి. శీతాకాలంలో ఎరుపు రంగులో ఉండే దేశవాళీ
క్యారెట్లు అధికంగా దొరుకుతాయి. వీటిలో మాములు క్యారెట్
కంటే లైకోపిన్ అనే క్యారెన్ యొక్క పదార్థం ఉంటుంది. ఈ
లైకోపిన్ పుచ్చకాయలు, టమాటాల్లోనూ అధికం. మిగతా
అన్ని పోషకాలు మాములే. క్యారెట్లో పీచు పదార్థాలు, బీటా
కెరోటిన్, ఆల్ఫా కెరోటిన్, విటమిన్- ఎ, బీ 1, సి, కె,
పాంటోథీనిక్ యాసిడ్, ఫోలేట్, పొటాషియం, కాపర్,
ఐరన్, మాంగనీసు తగినంతగా ఉంటాయి. దంత,
కంటి, గుండె ఆరోగ్యానికి క్యారెట్ మంచిది. క్రమం
తప్పకుండా క్యారెట్ తినే అలవాటు ఉన్నవారికి
గుండెజబ్బుల అవకాశాలు తక్కువ. దీన్ని
అవసరానికి మించి ఉడికిస్తే పోషకాలు
నష్టపోతాం. కొవ్వు పదార్థాలు
లేకపోవడం వల్ల గుండెజబ్బుల
వారికి, మధుమేహ రోగులకూ
మంచి ఆహారం.

నాకు ముప్పు ఐదేళ్లు. ఈమధ్య ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతోంది.
దీనిని నివారించడం ఎలా?

- వైష్ణవి, విజయవాడ

జుట్టు ఆరోగ్యానికి ప్రాతీన్లు ఎంతో అవసరం. చికెన్, చేప, గుడ్లు లాంటి
మాంసాహారంతో పాటు పాలు, పెరుగు, పప్పు ధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే
మంచిది. దీంతో పాటు ఐరన్, జింక్, సెలీనియం ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఆహారం
తీసుకోవాలి. దీనికి మాంసాహారంతో పాటు కందులు, పెసలు, మినుములు లాంటి
పప్పు ధాన్యాలు, బాదం, పిస్తా, వాల్నట్స్, అవిసె గింజలు మొదలైనవి తీసుకోండి.
వీటన్నిటి వల్ల ఆరోగ్యకరమైన జుట్టుకు అవసరమైన ఒమేగా 3 ఫాటీ యాసిడ్లు కొంత
లభిస్తాయి. విటమిన్ - డి తక్కువగా ఉన్నా జుట్టు రాలుతుంది. వైద్యుల సలహా మేరకు
సప్లిమెంట్లు వాడవచ్చు. రోజూ ఇరవై నిమిషాలు ఎండలో గడిపితే విటమిన్ - డి ని
పొందవచ్చు. నిద్రలేమి సమస్య కూడా జుట్టు రాలడానికి కారణం. నిద్రకు ముందు
ఫోన్, టీవీ తదితర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఆపివేయడం, మెడిటేషన్ చేయడం లేదా
పుస్తకం చదవడం మంచిది. రోజూ కనీసం ఏడు గంటల నిద్ర తప్పనిసరి.

టాపర్ చోపర్

లాక్డౌన్ వల్ల చాలామంది ఇంట్లోనే
ఐస్క్రీములు, కుకీలు చేసుకోవడం అలవాటు
చేసుకున్నారు. అదే ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది
కూడా. వేసవి వస్తోంది కాబట్టి ఇక ఇంటి ఫ్రీజ్లో
ఐస్క్రీములు, కూల్ షేఫ్ట్లు దర్శన మిస్తాయి. ఏ
వంటకానికైనా గార్నిష్ చేయడం చాలా అవసరం. అందుకే దేన్నయినా
సన్నగా తరిగేసి చోపర్ ఇది. జెమ్స్ బిళ్లల నుంచి బిస్కెట్లు, చాక్లెట్ల వరకు
అన్నింటినీ క్రష్ ఆడేస్తుంది. వాటిని కేకులపైనా, ఐస్క్రీముల పైనా
చల్లుకుంటే సరి.

స్టార్డ్ కెచిన్



డా. లహరి
సూరపనేని

న్యూట్రీషనిస్ట్, వెల్నెస్స్
కన్సల్టెంట్
nutrifulyou.com



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

నూఫీ దేవుడు

- వేంపల్లె షరీఫ్

ఈ వారం కథ

ఉర్పు చూస్తే వారం రోజులే ఉంది. చందాలు చూస్తే పెద్దగా వసూలు కావడం లేదు. ఏం చేయాలో అర్థం కావడం లేదు వలీకి. ఊరంతా తిరిగి అలసిపోయాడు. సాయంత్రం మవుతుందనగా ఇంటికొచ్చాడు. హాల్లో చాప వేసుకుని కూర్చుని భార్యను లైట్ వేయమన్నాడు..

‘పర్వాలేదా?’ అంది జుబేదా. ఎర్రటి ఆమె మొహంలో ఆత్మత.

‘ఏం పర్వాలేదో ఏమో. పోయినతూరే తక్కువ అనుకుంటే ఈతూరి ఇంగా తక్కువ’ పేలవంగా చెప్పాడు వలీ.

‘ఇంగెట్టబ్బా?’ నోరెళ్లబెట్టిందామె.

నిరుత్సాహంగానే భర్త ముందు చాపమీద కూలబడింది.

వలీ మెల్లగా జుబ్బా జేబుల్లోంచి డబ్బు తీశాడు.

ఒక జేబులోంచి అన్నీ చిల్లర నోట్లు, మరో జేబులోంచి రెండు - రెండు వేల నోట్లు, తర్వాత నాలుగు ఐదు వందలనోట్లు వచ్చాయి. అన్నింటినీ చాప మీద పెట్టాడు.

‘హుండ్ లెక్క యాడుండాది? పో.. త్యాపో. అంతా గలిపి లెక్కెచ్చాం’ అన్నాడు.

ఆవిడ లేచెళ్లి హాల్లోనే ఒక పక్కగా ఉన్న పాతకాలపు బీరువా తెరిచింది. అది బర్మని అరిచింది. ఆ శబ్దానికి మనసు చిరాగ్గా అనిపించింది వలీకి.

‘మెల్లంగా తీసి చావు’ అన్నాడు.

ఆవిడ మెల్లగానే తీస్తుంది కానీ ఆ బీరువా అంతే. పెద్దగా శబ్దం చేస్తుంది. ఆ విషయం అతనికి తెలుసు. అందుకే ఆమె సమాధానం ఇవ్వలేదు. అందులోంచి బునిలుగు రంగు ప్లాస్టిక్ కవర్లో చుట్టిపెట్టిన చిల్లర కట్టును బయటికి తీసింది. వీలైనంత మెల్లగా బీరువా తలుపు మూసి వచ్చి, ఆ సంచినీ అతని ముందు కుమ్మరించింది.

చిల్లర డబ్బులన్నీ రాలాయి. వాటిల్లో ఐదు, రెండు రూపాయల బిళ్లలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అక్కడక్కడా పది, ఇరవై, యాభై నోట్లు.

‘అంతా కలిపి ఓ ముప్పై వేలన్నా ఉంటుందా?’ వలీ మనసు పీకింది.

‘ఏమో లెక్క పెడితే కదా తెలిసేది.

‘నేను ఈ పక్క నుంచి లెక్కపెడతా. నువ్వు ఆ పక్క నుంచి లెక్క పెట్టు. ముందు చిల్లర కానియ్యి’ భార్యను పురమాయించి తానూ శ్రద్ధగా పనిలో నిమగ్నమయ్యాడు.

ఇద్దరూ కలసి చిల్లరంతా ఏరి, పది.. పది రూపాయలు వరుసగా పేర్చుకుంటూ వెళ్లారు. వెయ్యినూట పది తేలింది కరెక్టుగా. తర్వాత చిల్లర నోట్లన్నీ లెక్క పెట్టారు - నాలుగున్నర వేలుంది. పెద్దనోట్లు అన్నీ కలిపి కూడారు.

‘మొత్తంగా 11 వేల 5 వందల 10 రూపాయలు ఉండాది’ అన్నాడు వలీ.

‘దీంతో ఏం జేయాలా?’ అన్నట్లు చూసిందామె.

ఉర్పు జరపడమంటే మాటలా? భర్త జ్ఞాపకశక్తి మీద ఆమెకు అనుమానం కలిగింది. మొత్తం

డబ్బులన్నింటినీ తిరిగి ప్లాస్టిక్ కవర్లో వేసి చుట్టచుట్టి తీసుకెళ్లి బీరువాలో పెట్టింది.

తర్వాత తీరిగ్గా అంది.

‘ముందే నీకు మతిమరుపు సోమి. అన్నిళ్లా తిరిగినావో లేదో ఒకపారి మతికి తెచ్చుకో. ఎబ్బుడో సమచ్చరానికి ఒకపారి వొచ్చే సందాలు అయ్యి.’

‘లేదే తిక్కదాన. ఒక సూరయ్య ఇల్లు తప్ప.. అన్నిళ్లా తిరిగేసాచ్చినాను.’

‘సరిపాయపో. ఆయప్పదే గదా అసలిల్లు. మర్చిపోయినావా. ఆయప్ప ఒక్కడే ఎప్పుడూ రెండింతలు సందా ఇస్తాడు. మూడు మూటలు బియ్యం గుడక ఏచ్చాడు. బాబాయ్య సోమి అంటే ఆయప్పకు అంత భగ్గి. ఆయప్పను వొదిలేచ్చే ఎట్లా?’

‘నిజమేనే.. గానీ ఏం జెయ్యాల? పోయినతూరి ఆయప్ప ఏమన్నాడో తెల్సా? ఉర్పులో పాటకచేరి పెట్టించాలంట. కవ్వాలి ఆయప్పకు అర్థం గావడం లేదంట. ఊళ్లో పిల్లోళ్లు గుడక అడగతాండారని వాళ్ల మిందేసి సెప్టాండాడు.’

‘ఒగరకంగా ఆయప్ప సెప్పేది గుడక నిజమే గదా. వోళ్లకేం అర్థమై సచ్చాది కవ్వాలి.’

‘అట్లా అని పోయి పోయి దర్గా కాడ సినిమా పాటలు ఎట్ట పెడతామే!’

‘అవును. అయిన్నీ బూతుపాటలు. పెట్టిచ్చే పాపం సుట్టుకుంటాది. ఆ మాట ఆయప్పకు అర్థమయ్యేట్లు సెప్పాలి. అంతేగానీ బంగారమట్ట సందా ఎందుకు అడక్కండా ఉండాలా?’

‘నువ్వు సెప్పినట్టే ఆయప్పకు అర్థమయ్యేటట్లు సెప్పినాను గానీ నాకే ఎందుకో ఈతూరి సందా అడగల్గంటే మొహం సెల్లడం ల్యా. ఊళ్లో శానామంది సాయిబూలు దర్గాకు దూరంగా జరగతాండారు. ఆ మాట ఎత్తితేనే కోపానికి వస్తాండారు. అడికి పోవడం, మొక్కడం షిరిఖ్ అంటాండారు. ఇంగ యాణ్ణుంచి వస్తాయి సందాలు. ఒగరిద్దరు యిచ్చినా అయి దేనికి సాలడం ల్యా. నువ్వు గుడక సూచ్చాండావు గదా. ఇంగ లెక్కంతా ఒక్క సూరయ్య తాన అడిగి తీసుకుని మల్లా ఆయప్పకే అర్థంకానీ కవ్వాలిని ఉర్పులో ఎట్ట పెట్టిచ్చాలా.. నువ్వే సెప్పు?’

‘అందుకని’

‘అందుకనే... ఈ తూరి ఉర్పు మానేచ్చాం

అనుకుంటాండా.’

ఉలిక్కిపడింది జుబేదా. సర్రున అందుకుంది.

‘ఏమన్నా. మతిమండే మాట్లాడతాండావా. మనం ఉర్పు జెయ్యకపోతే ఈ ఇల్లు ఇట్టి రోడ్డు మీద పడల్లా. మనముండేది ఆ దర్గా సోమికి రాయిచ్చిన ఇంట్లోనే అని మర్చిపోవాకు. దర్గా ఇంట్లో ఉంటా దర్గా బాగోగులు సూడకపోతే ఇరుగు పొరుగోళ్లు మన మొకమ్మద మూచ్చారు. రూపాయి ఎప్పురూ బయిటికి తీయరు గానీ దర్గా కాడ మల్లా ఎందన్నా రోంత తక్కువైతే మాతరం తలా ఒగ మాట అంటారు. పోబ్బా.. పోయి.. నా మాటినీ.. సూరయ్యతాన సందా అడుగు.’

వలీకి చిరాకొచ్చింది.

‘ఎబ్బుడూ నీ కతనేనా గబ్బుదాన? ఎదుటోళ్లు సెప్పింది గుడక రోంత యిని సావల్లగదా..’ అని



పక్కనే సందులో ‘సున్నంబట్టి’ పెట్టుకున్నాడు. సున్నపు రాళ్లు ఏరుకొచ్చి సున్నం ఉడికించి దాన్ని సంచిలో వేసుకుని చుట్టుపక్కల పల్లెలన్నీ తిరిగి అమ్ముకుని బతుకుతుండేవాడు. ఒకసారి సున్నం

కసీరాడు.

ఆమెకూ కోపం తలకెక్కింది కానీ ఎందుకు సాయంత్రంపూట గొడవ అని ఊరుకుంది.

విసుక్కుంటూనే వంటింట్లోకి వెళ్లింది.

ఇక అతనికి అక్కడ ఒక్క క్షణం కూడా ఉండబుద్ధి కాలేదు. గబగబా బయటికొచ్చి చెప్పలేసుకుని వీధిలోకి నడిచాడు. ఇంటి వసాలోనే కూర్చుండా మనుకున్నాడు కానీ మళ్ళీ - వచ్చి పోయేవాళ్లంతా ‘ఉర్పు ఎప్పుడు?’ అని అడుగుతారని భయమేసింది. అందుకే మనశ్శాంతిగా ఉంటుందని మెల్లగా ఇంటి వెనకే ఉన్నా దర్గా వైపు నడిచాడు. గేటు తీసుకుని లోపలికెళ్లి మండపానికి ఆనుకుని కూర్చున్నాడు. దర్గా లోపల చిన్న చిన్న ఎల్ ఇడి లైట్లు వెలుగుతున్నాయి. గుమ్మాన్ దగ్గర అగరోత్తులు కాలుతున్నాయి. వాటి వాసన ముక్కుపుటలకు తాకేసరికి మనసుకు కొంత ప్రశాంతంగా అనిపించింది కానీ ఆలోచనలు మాత్రం వదలడం లేదు.

1

ఆరు సెంట్ల భూమిలో విశాలంగా విస్తరించిన బాబయ్యస్వామి దర్గా అది. వాళ్ల నాన్న బాబా పక్కర్దీన్ (బాబయ్యస్వామి పేరే) కట్టించాడు. పక్కర్దీనికి పదహారేళ్లుపుడు అతని అమ్మానాన్నలు సున్నంబట్టి కాలాదం కోసం కట్టెలుకావాలని కొండకెళ్లి పిడుగుపడి చనిపోయారు. అప్పటి నుంచి అతను తండ్రి చేసే సున్నంబట్టి పనినే నమ్ముకున్నాడు. బిడాలమిట్ట అనే ప్రాంతంలో తాను ఉంటున్న ఒక చిన్నపాటి గుడిసె

అవసరమై ఆ ఊరి రెడ్డి పక్కర్దీన్ ని పిలిపించాడు. తనక్కావల్సినంత సున్నం కొనుక్కుని పక్కర్దీన్ గురించి వివరాలు అడిగాడు. తానొక అనాథ అని ఇంతకన్నా పెద్ద సున్నంబట్టి ఒకటి పెట్టుకోవాలనేది తన కల అని అందుకు స్థలం లేక అవస్థ పడుతున్నానని పక్కర్దీన్ చెప్పాడు.

రెడ్డి కాసేపు ఆలోచించి ‘అయితే ఓ పని జెయ్యి వోయ్..’ అన్నాడు.

‘ఏందో సెప్పు రెడ్డి. నువ్వు కాలో జెబితే నేను చేత్తో జేచ్చా’ అన్నాడు పక్కర్దీన్ రెండు చేతులు కట్టుకుంటూ.

‘ఏం లేదు వోయ్. నువ్వుబోయి నీ సున్నంబట్టిని ఊరి బయట నీకిసెట్టు కాడ బీడు ఉండ్లా.. ఆడ యిశాలంగా పెట్టుకో. ఆడుండే బూమంతా నాది. నిన్ను ఎప్పుడూ అడిగేటోడు ఉండడు. నాకు లెక్క గుడక పైసా యియ్యాల్సిన పనిల్యా. కాకపోతే నువ్వు ఆ స్థలానికి కాపలా ఉండల్ల. కొంతమంది కుమ్మరోళ్లు వచ్చి కుండలకోసం ఆడున్న మట్టిసంతా తవ్వేచ్చాండారు. బూమంతా నాశనం అయిపోతాండాది. అట్ట జరగకుండా నువ్వే కాపాడల్ల..’

ఇంకేముంది బాబాపక్కర్దీన్ రెండు రోజుల్లోనే తన సున్నంబట్టిని అక్కడికి మార్చి స్థలానికి కాపలా ఉన్నాడు. కొన్నేళ్లు పోయాక ఊరు కొంచెం కొంచెం విస్తరించడం మొదలుపెట్టింది. అప్పుడు రెడ్డిచ్చి ‘ఒరేయ్ .. బూమికి మంచి ధరోస్తాంది. వాళ్లకూ యీళ్లకూ ఇచ్చి దిక్కులేనోడివి నీ నోరెందుకు కొట్టాల.. ఎంతో కొంత ఇచ్చి బూమిని నువ్వే పెట్టుకోపో..’ అన్నాడు.

నువ్వుల నూనెను ప్రయత్నించారా?

నువ్వుల నూనెను కేవలం వంటల్లోనే ఉపయోగిస్తాం. అది కూడా చాలా తక్కువ మంది దీన్ని వాడతారు. నిజానికి జుట్టు ఎదుగుదలకు, ఆరోగ్యానికి నువ్వుల నూనె చాలా మంచి చేస్తుంది.

✧ కొబ్బరి నూనెలాగే జుట్టుకు నువ్వుల నూనె కూడా వాడడం మొదలుపెట్టండి. కొన్ని రోజుల్లోనే మార్పు కనిపిస్తుంది. తల్లోని

కుదుళ్లకు తగిలేలా నూనె రాసుకుంటే, జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది.

✧ జడ వేసుకునే ముందు కాస్త నువ్వుల నూనె తలకి రాసుకోండి. కాసేపయ్యాక జుట్టు మెరుస్తుంది.

✧ ఈ నూనె తేమ శాతాన్ని పెంచి, పొడిబార నివ్వదు. కనుక నువ్వుల నూనె రాసుకోవడం వల్ల కుదుళ్ల నుంచి వెంట్రుకలు

శక్తిమంతంగా ఎదుగుతాయి.

✧ జుట్టు పొడిబారుతున్న సమస్య ఎక్కువగా ఉంటే టేబుల్ స్పూను నువ్వుల నూనెలో నిమ్మరసం, బీట్ రూట్ రసం కలిపి తలకు మర్చనా చేయాలి. మరుసటి రోజు తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే సమస్య తగ్గుతుంది.

✧ నువ్వుల నూనెలో ఈ, బి విటమిన్లతో పాటూ ప్రొటీన్, మెగ్నీషియం, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టును దృఢంగా మారుస్తాయి.



ఇదే సందు అనుకుని తన శక్తి మేరకు ఉన్నదేదో ఇచ్చుకుని కృతజ్ఞతగా ఆయన కాళ్ళమీద పడి మొత్తం అక్కడున్న ఎనిమిది సెంట్ల భూమిని తన ఆధీనంలో ఉంచుకున్నాడు బాబా పకర్లీన్. రోజు ఇలా గడుస్తుంటే ఒకరోజు బాబా పకర్లీన్ దగ్గరికి 'అడ్డాల హాస్పిల్' పేరుతో ఒక పెద్దమనిషి వచ్చాడు. నిజానికి అతనిది కూడా ఆ ఊరే. కానీ చాలా రోజుల క్రితమే అతను బెంగళూరుకు వలస వెళ్లి అక్కడ అడ్డాల వ్యాపారం చేసి డబ్బుతో పాటు 'అడ్డాల హాస్పిల్' అనే పేరునూ సంపాదించాడు. ఇప్పుడు సొంతూరును ఒకసారి చూద్దామని వచ్చి పకర్లీన్‌ని కలిశాడు.

మిట్ట మధ్యాహ్నం. ఎప్పటిలాగే దంచేసే ఎండ. దానికితోడు సున్నపుబట్టి కింద మంట. కిందా పైన కాలుతున్న టైంలో వచ్చి మంచినీళ్లు అడిగాడు అడ్డాల హాస్పిల్.

బిందెలోంచి వేడి వేడి నీళ్లు గ్లాసులోకి వంచి ఇచ్చి 'నీళ్లు కాల్చాండాయ్. ఏమనుకోవద్దు. ఇయ్యే తాగతాండాం మేము గుడక' అన్నాడు పకర్లీన్.

అడ్డాల హాస్పిల్ నవ్వాడు. నీళ్లు తాగి గ్లాసు తిరిగిస్తూ 'ఈ తావు ఎవరిది?' అన్నాడు.

'నాదేప్పా ఎం' అన్నాడు పకర్లీన్ భుజానున్న టవలతో ముఖమీదున్న చెమటను తుడుపుకుంటూ.

'ఏమి లేదబ్బా. ఈడ బాబయ్యస్వామి ఒక రోజు నిద్ర చేసినాడు తెల్సా?'

బాబా పకర్లీన్ నోరు తెరిచేశాడు ఆ మాటకి. 'అవును బాబయ్యస్వామి ఒక రేయి ఈడ ఉండి మిస్సాక్ పుల్ల బూమిలో నాటి పడుకున్నాడు. తెల్లారి జూచ్చే ఆ పుల్ల మొలవలా. దీంతో సామి ఈస్పించి ఎలబారి పోయి మరోసోటికి జేరుకున్నాడు. ఆడ కూడా పుల్ల మొలవలా. అట్ట యాడా .. మొలవక పోతే తెలుసు కదా.. అనంతపురం కాదున్న పెనుగొండ జేరుకున్నాడు. ఆడ పుల్ల మొలిచింది కాబట్టే స్వామి ఆడ్నే సమాది అయినాడు'

'పెనుగొండ స్వామి చరిత్ర తెలుసు గానీ ఆ స్వామి ఈడ గుడక నిద్ర జేసినాడంటేనే నమ్మలేకపోతాండా సామి..' అన్నాడు పకర్లీన్.

'కానీ ఇది నిజమన్నా. నమ్మితీరల్లా. ఎందుకంటే సొయంగా బాబాయ్య స్వామే కల్లో కనబడి యీ మాట జెప్పినాడు. ఇదిగో ఈ యాపసెట్టు ఈడ నాటు.. మంచి జరుగుతాది' అని చెప్పి మొక్కునిచ్చి వెళ్లిపోయాడు.

అసలే బాబయ్య స్వామి భక్తుడైన బాబా పకర్లీన్ ఆ స్వామి నిద్ర చేసిన గుర్తుగా అక్కడే మొక్క నాటి, దాని చుట్టూ నాలుగు సున్నపు గోడలు కట్టి దాన్నే దర్గా అన్నాడు. ఈ విషయం ఆ నోటా ఈనోటా పాకి దర్గాకు జనం రాకపోకడ మొదలైంది. కొంతమంది ఇనాములు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. ఆ ఇనామును తిరస్కరించే శక్తి పకర్లీన్‌కు లేకపోయింది.

హుండి డబ్బుల్లోంచి తన సొంతానికి ఒక్క రూపాయి కూడా వాడేవాడు కాదు. పైగా తాను సున్నంబట్టిలో మిగిల్చుకున్నవి - పదో వరకో ఉంటే వాటిని కూడా దర్గా ఖర్చులో కలిపేసేవాడు. దీంతో తక్కువకాలంలోనే కేవలం నాలుగు గోడలుగా ఉన్న దర్గా కాస్తా ఆరు సెంట్ల వరకు విస్తరించి విశాలంగా మారింది.

చుట్టూ కాంపౌండ్ గోడ వెలిసింది. దర్గా లోపల కొంతవరకు నిర్మిబండలు పరిచాడు. మిగతాదంతా చల్లటి ఇసుక తోలించాడు. సాయంత్రం అయితే చాలు పిల్లా జెల్లా అంతా పిలపిలమని అక్కడికి చేరిపోయేవాళ్లు. అప్పట్లోనే కరెంటోళ్లతో మాట్లాడి చక్కటి లైటింగ్ ఏర్పాటు చేశాడు.

దర్గా లోపల తాను నాటిన వేపచెట్టు రోజురోజుకూ పెద్దదవుతోంది. ప్రతి శుక్రవారం సద్దింపుల హడావిడి ఉంటోంది. వాళ్లు వీళ్లు అని తేడా లేకుండా జనాలంతా చెక్కర, బెల్లాలతో సద్దింపుల కోసం గుమిగూడేవాళ్లు. ఒకరి కష్టాలు ఒకరు చెప్పుకునేవాళ్లు. ఒకరి కోసం ఒకరు దువా చేసుకునేవాళ్లు. ఊరంతా బంధువుయ్యేసరికి పకర్లీన్‌కి అమ్మానాన్నలేని లోటు కూడా పెద్దగా తెలిసేది కాదు.

కొన్నాళ్లకు పకర్లీన్ దర్గాలో మైక్ సెట్టు అమర్చాడు.. అందులోంచి చక్కటి పెనుగొండ బాబయ్య స్వామి పాటలు, అప్పుడప్పుడు ఖవ్వాలి వినబడుతుంటే తనను తాను మర్చిపోయి అలా గంటలకొద్ది గడిపేసేవాడు.

ఇతన్ని ఇలాగే వొదిలేస్తే పిచ్చేదైపోతాడని ఇరుగుపొరుగు, బంధువులు అంతా కలసి అతనికి చాగలమర్రి పిల్ల షమీమ్‌నిచ్చి పెళ్లి చేశారు. ఏడాది తిరగకుండా పకర్లీన్‌కు వలీ పుట్టాడు. వలీ పూర్తి పేరు బాబావలీ అయితే అందరూ వలీనే అంటారు. వలీ పుట్టిన ఆరోళ్లకు తల్లి షమీమ్‌కి సొంతిల్లు ఉండాలనే ఆలోచన పుట్టింది.

'పిల్లోడు పెద్దోడవుతాండాడు. మనకంటూ ఓ సొంతిల్లు ఉండల్ల గదా. దర్గా కట్టుబడికి పోగా మిగిలిన మన స్థలంలో ఇల్లు కట్టుకుందాం' అని షమీమ్ భర్తను పోరేది. కానీ పకర్లీన్ ఒప్పుకునేవాడు కాదు. ఇరుగుపొరుగువాళ్లు చూస్తే తన గురించి తప్పుగా అనుకుంటారని షమీమ్ మీద మండిపడేవాడు.

'ఇందులో తప్పుగా అనుకోవడానికి ఏముంది? ఇల్లు కట్టి దర్గా పేరు మీదే పెట్టండి. ఇంట్లోవాళ్లు లేదా ఆ ఇంటి మీద వచ్చే ఆదాయాన్ని అనుభవిస్తున్న వాళ్లు దర్గా బాగోగులు చూడాలని కాగితం రాయండి' అని సలహా ఇచ్చింది. ఈ సలహా పకర్లీన్‌కు నచ్చింది. వెంటనే మిగిలిన రెండు సెంట్ల భూమిలో తన స్తోమత మేరకు చిన్న సవిటి మిద్దె ఒకటి కట్టి దాన్ని దర్గా కట్టడిలో పెట్టాడు.

వలీ కష్టాలకు బీజం అక్కడే పడింది. తల్లిదండ్రులు ఉన్నంతవరకు వలీకి బాగానే నడిచింది. వలీకి జుబేదాతో

'ఎందుకులేబ్బా అబద్ధాలు సెప్తావు. నేను దర్గా కాడ పాటకచేరి పెట్టిచ్చుమన్నానని నా సందానే పొద్దనుకోనుండావు గదూ నువ్వు. అట్ట జేచ్చే ఎట్టప్పా. మా నాయన కాలమున్నింటి కడతాండే సందా. ఇబ్బుడు నువ్వు నా సందా లేకండానే ఉర్సు జరిపేస్తే నాకు నిద్దర పడతాడా? ఆ అద్దుమానం పాటకచేరి లేకండాపోయినా పర్యాలేదు గానీ నన్ను ఆ బాబయ్య సోమి నుంచి దూరంగా పెట్టగాకప్పా. యిదిగో ఈ లెక్క పెట్టుకో.. ముప్పయి వేలు ఉండాది సూడు'

పెళ్లయిన నాలుగు నెలలకే తండ్రి చనిపోయాడు. నిద్దట్లో మనిషి నిద్దట్లోనే వెళ్లిపోతే వచ్చిన బంధువులంతా 'మంచిచావు' అంటూ కీర్తిస్తూ తీసుకెళ్లి మట్టిలో కలిపేశారు. ఆ మరునటి ఏడాది తల్లి షమీమ్ మంచాన పడింది. అదేదో కాస్టర్ అని రెండు నెలలు మృత్యువుతో పోరాడి కన్నుమూసింది. అప్పుడు జుబేదా నిండు గర్భిణి. కూతురు పుట్టేసరికి తల్లే మళ్లీ పుట్టిందని ఆమె పేరే పెట్టుకున్నాడు వలీ.

తండ్రి సున్నంబట్టి వని ఎప్పుడో అటకెక్కింది. ఆయనండగానే రాళ్ల సున్నానికి గిరాకీ తగ్గింది. పొడి సున్నానికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. పకర్లీన్ ముండోడు కాబట్టి ఏదో చివరిదాక లాక్కొచ్చాడు కానీ వలీకి అది కుదరలేదు. వలీ వీధిలోని నలుగురు సాయిబూల పిల్లోళ్లకు ఆధ్యాత్మిక విద్య నేర్పడం మొదలుపెట్టాడు. కొద్ది రోజులు బాగానే నడిచింది కానీ ఈ మధ్యే గట్టిగా గత ఐదారేళ్లుగా పరిస్థితి మారిపోయింది.

దర్గాలకు తోటి మతస్థుల్లో ఆదరణ తగ్గింది. అవి అంటే చిన్నచూపు ఏర్పడింది. దర్గావాళ్లు అనే సెపంతో తన దగ్గరికి ఆధ్యాత్మిక విద్య కోసం వచ్చే పిల్లలు క్రమేణా రావడం తగ్గిపోయింది.

'బతకడం ఎట్టరా దేవుడా?' అనుకుంటుంటే మళ్లీ ఏటా ఈ ఉర్సు గొడవ ఒకటి వచ్చి పడుతోంది. అందుకే వలీకి చిరాగ్గా ఉంటోంది.

ఇటు ఉర్సు చేయలేడు.. అలా అని ఇల్లు ఖాళీ చేసి పోలేడు.

2

'నాయనా.. ఓ నాయనా... ఏ లోకంలో ఉండావు. ఆడ నీకోసం ఇంటికాడికి సూరయ్యన్న వొచ్చినాడు' కూతురు షమీమ్ పిలుపుతో ఈ లోకంలోకి వచ్చాడు వలీ.

'ఏందిమ్మా. ఎబ్బుడొచ్చినావు నువ్వు మిషిని కాన్తుంచి?' అని అడిగాడు వలీ. వదోతరగతి చదువుతున్న షమీమ్ సాయంత్రం పూట వీధి చివరున్న రాధక్క దగ్గరికి కుట్టు మిషన్ నేర్చుకోవడానికి వెళ్తుంది. అది గుర్తొచ్చి అడిగాడు.

'ఇబ్బుడే వొచ్చినా నాయనా. అట్లా వొచ్చి జాలాట్లో ముఖం కడుక్కున్నానో లేదో.. సూరయ్యన్న వొచ్చి కూర్చున్నాడు' అంది.

'సూరయ్యనా?' ఆశ్చర్యపోయినాడు వలీ. 'అవును సూరయ్యన్నే. రా.. తొందరగా. ఆయన్న మల్లా ఎళ్ళిపోవాలంటాన్నాడు'

'సరే పదా వొచ్చాండా..' అని లేచి దర్గా గేటు మళ్లీ జాగ్రత్తగా వేసి కూతురి వెనకే నడిచాడు.

వెళ్లేసరికి ఇంటిముందు 'ఓంటెడ్లు బండి' నిల్చేసి ఉంది. అందులోంచి బియ్యం మూటెలు దింపుతున్నాడు ఆ బండిగల సంతెన్న.

సూరయ్య ఇంటి ముందే అరుగు మీద కూర్చుని ఉన్నాడు. అతనికి ఉత్తినే ఒళ్లంతా చమట్లు పట్టే రోగం ఏదో ఉంది. అతనేసుకున్న కాఫీ రంగు చొక్కా. అక్కడక్కడా చమటతో తడిసిపోయి ఉంది. అసలే లావాటి మనిషి. నల్లటి ఆకారం. పొట్టి శరీరం. గుండ్రటి మొహం. ఉబ్బిన కళ్లు. లావు చెంపలు. నెరిసిన పుల్ల మీసాలు. బాన పొట్ట ముందుకు పెట్టుకుని కూర్చుని ఉన్నాడు. వలీ భార్య జుబేదా చెంబుతో మంచినీళ్లు తెచ్చి గ్లాసులో పోసి సూరయ్యకు అందిస్తోంది.

తలపైకెత్తి గ్లాసుతో నీళ్లు తాగుతూనే అంతదూరంలో వస్తున్న వలీని గుర్తు పట్టాడు సూరయ్య. గబగబా నాలుగు నీళ్ల గుటకలు వేసి గ్లాసును తిరిగి జుబేదాకు అందించాడు. అరుగు మీద నుంచి లేచి ఆదరాబాదరాగా వలీకి ఎదురెళ్లాడు. ఒక్కసారిగా అతన్ని కొగలించుకుని వదిలాడు. తర్వాత మెల్లగా నిష్క్వారంగా 'ఏమప్పా వలీ. ఊళ్లో అందరి కాడ సందాలు అడిగి నా తావుకు రాలేదే' అన్నాడు.

గుటకలు మింగాడు వలీ ఆ ప్రశ్నకి. ఏం చెప్పాలో అర్థం కాలేదు. అసలు అది కలో నిజమో కూడా తెల్పుకోలేకపోతున్నాడు.

సూరయ్య మళ్లీ అదే ప్రశ్న మరింత గట్టిగా అడిగేసరికి తేరుకున్నాడు. లేని నవ్వు ముఖమ్మిదికి తెచ్చుకున్నాడు.

'ఏం లేదన్నా. అబ్బుటికే బాగా పొద్దు పోయిండాది గదా. రేప్పొద్దన వొచ్చాం అనుకుంటాండ. అంతలోకే నువ్వొచ్చే సినామ్..' అని వంక చెప్పి తప్పించుకోబోయాడు వలీ.

'ఎందుకులేబ్బా అబద్ధాలు సెప్తావు. నేను దర్గా కాడ పాటకచేరి పెట్టిచ్చుమన్నానని నా సందానే పొద్దనుకోనుండావు గదూ నువ్వు. అట్ట జేచ్చే ఎట్టప్పా. మా నాయన కాలమున్నింటి కడతాండే సందా. ఇబ్బుడు నువ్వు నా సందా లేకండానే ఉర్సు జరిపేస్తే నాకు నిద్దర పడతాడా? ఆ అద్దుమానం పాటకచేరి లేకండాపోయినా పర్యాలేదు గానీ నన్ను ఆ బాబయ్య సోమి నుంచి దూరంగా పెట్టగాకప్పా. యిదిగో ఈ లెక్క పెట్టుకో.. ముప్పయి వేలు ఉండాది సూడు' అని మధ్యలోకి మడిచిన ఐదువందల రూపాయల కట్ట చేతికిచ్చాడు.

ఎప్పుడూ నాలుగైదు నోట్లకు మించి తగలని చేతులకు ఒక్కసారిగా నోట్ల కట్ట తగిలేసరికి వాటిని సరిగ్గా పట్టుకోలేకపోయినాడు వలీ. పైగా కొత్త నోట్లవడంతో సరసరా పాముల మాదిరి వేళ్ల సందుల్లోంచి జారి కింద పడ్డాయి.

'అయ్యయ్యా... ఏమనుకోగాకన్నా...' అని అపరాధభావంతో గబగబా వంగి దొరికిన నోటును దొరికినట్లు మట్టితో సహా ఏరి కళ్లకడ్డుకుని మళ్లీ జాగ్రత్తగా చేతిలో పట్టుకున్నాడు వలీ.

ఈ లోపు బియ్యం దింపడం పూర్తి చేసిన సంతెన్న తిరిగెళ్లడానికి బండి తిప్పి పెట్టుకున్నాడు. బండెంట వెళ్తా 'యిదిగో వలీ. ఇంగోసారి ఇట్ట జేసినావంటే బావుండదు సెప్తాండ. మూడు మూట్లు బియ్యం గుడక ఏసినా కదా. ఉర్సు బాగా జరగాల్ల. ఆ బాబయ్య సోమి పుణ్యమాని ఇంత కసాలాలో గుడక యాపారం రోంత బాగానే జరగతాండాది. ఈ తూరి మా ఇంటి ఆడబిడ్డకు మొక్కు గుడక ఉండాది. ఆయమ్మి పిల్లోనికి ఎంటికలు తీయ్యాల. ఏం తక్కువైనా నన్నడగడం మర్చిపోగాకు. ఆ పాటకచేరి సంగతి మర్చిపోయి కవ్వాలినే పెట్టించు. ఆ బాబయ్య సోమికి ఏది ఇట్టమైతే మనమదే సయ్యా' అన్నాడు సూరయ్య.

సంతోషంగా భుజాలెగరేసుకుంటూ వెళ్తున్న సూరయ్యలో ఆ సూఫీదేవుడు బాబయ్య స్వామి కరుణ కనపడింది వలీకి. 'దేశమంతా హిందువులనీ - ముస్లిములని విడిపోతుంటే ఈ దర్గాల పుణ్యమాని ఇంకా రోంత 'సయ్యాధ్య' మిగిలుంది కదా ఈ నేలలో..' తడిచిన కళ్లను తుడుపుకుంటూ ఆనందంగా ఇంట్లోకి నడిచాడు వలీ.

- 90593 58877

మీకు

తెలుసా?



ఆపిల్, రాస్బెర్రీలు, పీచ్ పండ్లు... ఇవన్నీ గులాబి జాతికి చెందిన మొక్కలే.



పాములు భూకంపాలను ముందుగానే అంచనా వేయగలవు. దాదాపు అయిదు రోజుల ముందే వాటికి భూకంపం రాక తెలిసిపోతుంది. అవి సురక్షిత ప్రాంతాల్లో దాక్కుంటాయి.



నోట్స్ లాలాజలం ఊరకపోతే, నాలుకకు రుచి తెలియదు.



స్విట్జర్లాండ్‌లో రాత్రి పది గంటల తరువాత టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ని నొక్కడం చట్టరీత్యా నేరం.



కాలిఫోర్నియాలో నెమ్మదిగా కారు డ్రైవ్ చేసినా చలానా వేస్తారు. నిర్ణీత వేగంతోనే అక్కడ ప్రయాణం చేయాలి.



కూరగాయలంటే భయపడటాన్ని 'లాకనోఫోబియా' అంటారు.



ప్రపంచంలోని అన్ని బీచ్‌లలో ఉన్న ఇసుక రేణువుల సంఖ్య కన్నా ఆకాశంలోని నక్షత్రాల సంఖ్యే ఎక్కువ.

ఈజ్ లవ్ ఎనప్

సర్

ఒక విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పాలనుకున్నప్పుడు దాన్ని ఎలా? ఎక్కడ? ప్రారంభించాలనేది తెలియాలి. సృజనాత్మక, కళాత్మక ప్రక్రియలో ఇది మరీ ముఖ్యం. నవతరం సినిమాలో ఇలాగే ఒక సీన్ ప్రారంభం కావాలనీ, కథలో సబ్‌ప్లాట్స్, సపరేట్ ట్రాక్స్ ఉండాలనే నియమాలు ఏవీ ఉండవు. అయితే ఎంచుకున్న అంశానికి ఒక స్ట్రక్చర్ మాత్రం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా హాఫ్‌వేలో ఒక కథ చెబుతున్నప్పుడు ఆయా క్యారెక్టర్ల ద్వారా అన్ని పాత్రలు, వాటి మధ్య జరిగిన విషయాలు ప్రేక్షకులకు అర్థమవుతూనే ఉంటాయి. వాటిని ఎస్టాబ్లిష్ చేసేందుకు సపరేట్‌గా పాత్రలు, సన్నివేశాల అవసరం ఉండదు. దర్శకురాలు రోహనా గెరా రూపొందించిన 'సర్ సినిమా చూస్తే ఒక మెట్రో కథ చదువుతున్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. ఒక మెట్రో నగరం... ఒక డీలక్స్ ఫ్లాట్, రెండు పాత్రలు... వాటి మధ్య సంఘర్షణ... అందులో నుంచి వుట్టే 'ప్రేమ సరిపోతుందా? సర్ అనే ప్రశ్న.

జీవితం అనేది అనేక సంక్లిష్టమైన

సంఘర్షణల నడుమ

కొట్టుమిట్టాడుతుంటుంది.

ఈ సువిశాల ప్రపంచంలో

ఎవరి జీవితం వారిది.

ఒకరి జీవితాన్ని మరొకరు

పై నుంచి లేదా దూరం

నుంచి చూసినప్పుడు అంతా

బాగానే కనిపిస్తుంది. కానీ

దగ్గరకు, లోలోపలికి వెళ్తున్న

కొద్దీ అందులోని శూన్యత,

గాఢత అర్థమవుతూ అనేక

ప్రశ్నలను మనముందు

ఉంచుతాయి. వాటికి సమాధానాల కోసం మనసు పొరల్లో

వెదుకులాట మొదలవుతుంది. రత్న, అశ్వినీలది కూడా ఇలాంటి

వెదుకులాటే. ఒక అమ్మాయి, ఒక అబ్బాయి... కానీ ఒకరు

పనిమనిషి, మరొకరు యజమాని. ఇద్దరికీ పెళ్లిళ్లయ్యాయి. ఇద్దరూ

వారి వారి పార్ట్‌నర్‌లకు దూరమయ్యారు. ప్రస్తుతం వాళ్లిద్దరు

ముంబయి మహానగరంలో ఒక ఫ్లాట్‌లో ఉంటున్నారు. ఒంటరిగా...

ఎవరి ప్రపంచంలో వారు... ఆ ఫ్లాట్‌నే వేదికగా చేసుకుని, ఇద్దరి

భావోద్వేగాలే పాత్రలుగా మలుచుకుని, సంఘర్షణకు సమాధానం

వెదికే ప్రయత్నం చేశారు దర్శకురాలు రోహనా. నిజానికి భార్యకు

దూరమై ఒంటరిగా ఉన్న 'సర్'కు, ఒక పనిమనిషికి మధ్య ఏం

ఉంటుంది?

రత్న (తిలోత్తమ పోమ్) బ్యాగు సర్దుకుని మహారాష్ట్రలోని ఒక

పల్లెటూరి నుంచి ముంబయి మహానగరానికి పని చేసుకుని,

నాలుగు డబ్బులు సంపాదించుకునేందుకు వచ్చింది. ఆ డబ్బుతోనే

ఊరిలో చెల్లెల్ని చదివించాలి. తను చదువుకుంటానంటే నాన్న

చదివించలేదు. చిన్నప్పుడే పెళ్లి చేశారు. 19వ ఏటనే విధవగా

మారింది. గ్రామంలో జీవితం ముగిసింది. కానీ జీవించాలిగా...

బస్సు ఊరు దాటగానే బ్యాగులో నుంచి గాజులు తీసుకుని

వేసుకుంది. 'ఇక్కడ మన జీవితాలను మనమే నిర్మించుకుంటాం'

అని తనలో ధైర్యాన్ని నూరిపోసిన తోటి పనిమనిషి సహకారంతో

మెట్రో నగరంలోని డీలక్స్ ఫ్లాట్‌లో పనిమనిషిగా చేరింది. అందులో

ఒంటరిగా ఉంటున్నాడు అశ్వినీ (వివేక్ గోంబర్). అతడికి భార్యతో

సమన్వయమైనది. రచయితగా ఎదగాలనే కోరిక బలంగా ఉంది.

న్యూయార్క్ నుంచి వచ్చేసి తండ్రి నిర్మాణసంస్థలో సాయం

చేస్తున్నాడు. అప్పుడప్పుడు తల్లితో పాటు, సన్నిహితులు,

స్నేహితులు అతడి ఫ్లాట్‌కు వచ్చి సానుభూతిని వ్యక్తం

చేస్తుంటారు. 'సర్'కు కావాల్సినవి సమకూర్చుతూ ఫ్లాట్‌లోనే

రచ్చ గెలిచి...

ఇటీవల నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో విడుదలైనప్పటికీ 'సర్' సినిమా 2018 నుంచే అనేక అంతర్జాతీయ చలన చిత్రోత్సవాల్లో పాల్గొంది. ప్రతిష్ఠాత్మకమైన 'కేన్స్'లో పాల్గొన్న తర్వాత యూరోప్ దేశాల్లో విడుదలయ్యింది. ముంబయిలోని అపార్ట్‌మెంట్ సంస్కృతిని, అక్కడి లోకల్ మార్కెట్లను కెమెరామ్యాన్ డోమిక్ కొలిన్ అద్భుతంగా చూపించారు. ఇందులో రత్నగా ప్రధాన పాత్రను పోషించిన బెంగాలీ నటి తిలోత్తమ పోమ్ గతంలో 'మాన్సూన్ వెడ్డింగ్', 'ది వెయిటింగ్ సీట్', 'సోల్డ్', 'ది రెటర్న్' వంటి అనేక ఇంగ్లీష్ సినిమాల్లో నటించింది. అమే ఈ సినిమాకు బలం.



చిత్రం : 'సర్'
నటీనటులు: తిలోత్తమ పోమ్, వివేక్ గోంబర్, గీతాంజలి కులకర్ణి, రాహుల్ వోహ్రా, దివ్యాసిద్ధ తదితరులు
దర్శకత్వం: రోహనా గెరా
నిడివి: 98 నిమిషాలు
విడుదల: నెట్‌ఫ్లిక్స్



మెయిడ్ రూమ్‌లో ఉంటుంది రత్న. ఒకే కప్పు కింద ఇద్దరు... వాళ్లిద్దరి మనసుల్లో శూన్యత. పనిమనిషి అయినంత మాత్రానా కోరికలుండవా? ఎప్పటికైనా ఫ్యాషన్ డిజైనర్ కావాలని, తన జీవితాన్ని మార్చుకోవాలని కలలు కంటుంది రత్న. 'సర్' పర్మిషన్‌తో ఇంటి పని పూర్తయ్యాక మధ్యాహ్నం 2 నుంచి 4 గంటలదాకా టైలరింగ్ నేర్చుకునేందుకు వెళ్తే... అక్కడ మాస్టర్ కుట్టు పని చెప్పకుండా గది శుభ్రం చేయమని, లైనింగ్ తీసుకురమ్మని ఇతర పనులకు పురమాయిస్తుంటాడు.

'ఇప్పటికే చేరి నెల అవుతోంది' అంటే 'తన దగ్గర ఇలాగే ఉంటుందంటాడు. దాంతో తిక్కరేగి బజార్ నుంచి టైలరింగ్‌కు కావాల్సిన వాటిని కొనుక్కుని వచ్చి సొంత ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. కోవింగ్ క్లాసులకు కూడా వెళ్తుంది. అశ్వినీ పుట్టినరోజునాడు ఒక చొక్కా కుట్టి బహమతిగా ఇస్తుంది. రత్నకు టైలరింగ్ మీద ఉన్న ఆసక్తిని గమనిస్తాడు అశ్వినీ. ఆమెకు ఒక కుట్టుమిషన్‌ను బహమతిగా ఇస్తాడు. అయితే అది ప్రేమ, మోహమా... తెలియని పరిస్థితి. అప్పటిదాకా బాగా ఉన్న 'సర్'లో క్రమక్రమంగా వచ్చిన మార్పుతో రత్న మనసు కకావికలం అవుతుంది. ఒక పనిమనిషిగా తన స్థాయి ఏమిటో అతడికి వివరిస్తుంది. అందరికీ ట్రేలో మంచినీళ్లు, టీలు అందించే పనిమనిషి ఎప్పటికీ ఆ కుటుంబ సభ్యురాలు కాలేదని నచ్చజెప్పే ప్రయత్నం చేస్తుంది. చివరికి ఫ్లాట్ విడిచి వెళ్లిపోతుంది. ఆ తర్వాత అశ్వినీ ఏం చేశాడు? రత్న జీవితం ఏ మలుపు తిరిగింది? అనేది పార్ట్‌స్టోరీలోని కొనమెరుపును తలపిస్తుంది.

గంటన్నర నిడివి గల ఈ సినిమాలో బ్యూటీ ఏమిటంటే... ఒకే ఫ్లాట్‌లో ఉన్న రెండు పాత్రల నడుమ శారీరక ఆకర్షణకు తావివ్వకుండా, మానసిక సంఘర్షణపై దృష్టి సారింపడం. పనిమనిషికి కూడా వ్యక్తిత్వం అనేది ఉంటుంది కదా. మొదటి సీన్ నుంచి చివరి సీన్ దాకా జీవితం నేర్పిన పాత్రల నుంచి ఒక బలమైన మహిళగా మెచ్చుకోదగిన కనిపిస్తుంది రత్న. ఆమెకంటూ కొన్ని స్పష్టమైన కలలు, కచ్చితమైన అభిప్రాయాలున్నాయి. అశ్వినీ రత్న పెదవులపై ముద్దు పెట్టినప్పుడు... ఆ క్షణం మాత్రమే ఒంటరితనం ఆమెలోని ఆడతనానికి నవాలు విసిరి బలహీనురాలిగా మార్చాలని చూస్తుంది. కానీ వివక్షణ, వివేకం రత్నను మరింత బలంగా, దృఢంగా మార్చాయి. కాబట్టే 'ప్రేమ సరిపోతుందా? సర్ అనే ప్రశ్న ఉత్పన్నం అయ్యింది.

- సి.ఎన్.

ఇవీ వచ్చాయి

కళ్యాణి కథ (నవల)

రచన: రంగనాయకమ్మ

పేజీలు: 328, వెల: రూ. 100

ప్రతులకు: 94406 30378

నైపుణ్య వికాసం

(ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికి)

రచన: డా. బుర్ర మధుసూదన్‌రెడ్డి

పేజీలు: 200, వెల: రూ.160

ప్రతులకు: నవచేతన పబ్లిషింగ్ హౌస్

గంగిరెడ్డు

కావ్యకళావైభవం

రచన: అనుమాండ్ల భూమయ్య

పేజీలు: 110, వెల: రూ. 100

ప్రతులకు: 88970 73999

శ్రమదేవోభవ (ఖండకావ్య సంపుటి)

రచన: దోరవేటి

పేజీలు: 116, వెల: రూ. 80

ప్రతులకు: 98662 51679

మూడు ఇరవైలు -

బులుసు వెంకట కామేశ్వరరావు

షష్టిపూర్తి సంచిక

పేజీలు: 184, వెల: రూ. 100

ప్రతులకు: 98854 59193

రజనీకాంత్ (నవల)

రచన: డా. కావాడి ఎల్లయ్య

పేజీలు: 100, వెల: రూ.100

ప్రతులకు: పాలపిట్ట 98487 87284

ప్రవాస ప్రతిబింబాలు (కవిత్యం)

రచన: సతీష్ గొల్లపూడి (న్యూజిలాండ్)

పేజీలు: 92, వెల: రూ. 100

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

ఎక్కడైనా నది అంటే కవిత్యమే

యాభై కవితలున్న ఈ సంపుటిలో దాదాపు అన్ని కవితల్లోనూ నదులూ, నెలయేళ్ళూ, వర్షాతిరేకాలు, చినుకుల్లో పులకించిపోవడాలూ, మేఘాల స్వర్ణతో రసోద్విగ్నమై పరవశించిపోవడాలూ.. వంటి అతి సున్నిత అనుభూతుల ఛాయలు మనల్ని కవివెంట మరో మనోమయ లోకంలోకి నడిపించుకు వెళ్తాయి. శంకరాచార్యుల సౌందర్యలహరిలో 'అర్జుము'ను నిర్వచించిన ఘట్టాన్ని స్మరించుకుంటూ 'నదిలోంచి/దోసిలిలో నీళ్ళు తీసుకుని/తిరిగి నదికే అర్పిస్తూ/రెండు చేతులూ జోడిస్తాను' అంటాడు. అర్ధణలో ఉన్న తాత్విక గాఢతను వ్యక్తపరుస్తూనే నది జీవితానికి కాదు మృత్యువుకు కూడా ప్రతీకే అని కూడా వ్యాఖ్యానిస్తాడు. నిజమే, ఆదిమధ్యంతాలు లేని నీరును ఎక్కడని స్వీకరిస్తూ ఎక్కడని త్యజిస్తాం! అంతా ప్రవాహ నిరంతరతేకదా! ఎన్నెన్నో అతిమృదు భావాలతో, బోలెడు ప్రతీకలతో, మదురోహలతో 96 పుటల నిండా పరుచుకున్న చిన్ని చిన్ని కవితలను చదువుతున్నప్పుడు మైమరచిపోతాం. కురుస్తున్న బొండుమల్లెల వానలో తడుస్తున్నట్టు అనుభూతిస్తాం అంటే కవిత్యం మనల్ని జయిస్తోందని అర్థంకదా. మచ్చుకు.. 'తొలిసంధ్యలో పూసే పూలకి/పురిటి స్నానం చేయించే మంచు/మలిసంధ్యలో రాలే పూలకి/ఆఖరి స్నానం చేయించేది మంచే .. వంటి భావన హృదయానికి హత్తుకుంటుంది. ప్రకృతిలో ఒక దారపు ఉండలా తనను తాను విప్పుకుంటూ యాత్రించేవాడు తప్పకుండా ఒక మంచి కవిమాత్రమే కాగలడు.

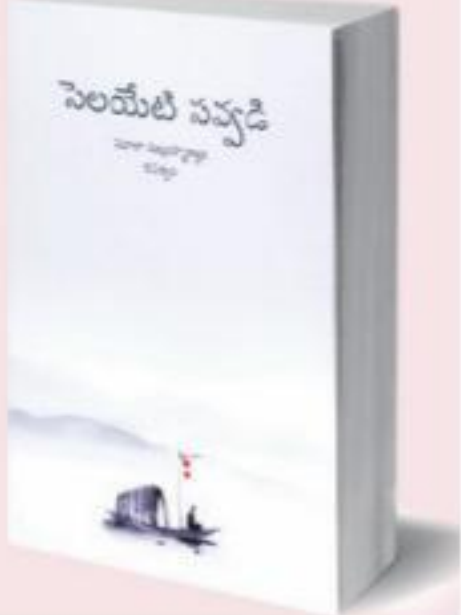
- రామా చంద్రమౌళి

సెలయేటి సవ్వడి (కవిత్యం)

రచన: మూలా సుబ్రహ్మణ్యం

పేజీలు: 96, వెల: రూ. 100

ప్రతులకు: ఆన్‌లైన్‌కి - 97059 72222



కలల ప్రాజెక్టు కోసం క'న్నీటి' కథలు

రాయలసీమ రాక్షసీమ. గుక్కెడు నీటికోసం అలమటించే ఎండిన పంటల కరువు సీమ. ఆ సీమలో బ్రిటీషు వాళ్ల కాలంలోనే కట్టాల్సిన సిద్ధేశ్వరం ప్రాజెక్టు నేటికీ అందని ద్రాక్షలాగే మిగిలి ఉంది. ఆ ప్రాజెక్టు చుట్టూ అల్లిన నాలుగు కథలను రాయలసీమ ప్రచురణలు సంస్థ 'సిద్ధేశ్వరం అడుగు' పేరుతో ముద్రించింది. ప్రతి కథా ఆ ప్రాజెక్టు కట్టడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, కట్టకపోయినందు వల్ల జరుగుతున్న నష్టాలు, ప్రజల కష్టాలు, నేటికీ దానికోసం సాగుతున్న పోరాటాలను ప్రతిబింబిస్తుంది. కె. సుభాషిణి రాసిన 'రెండు సందర్భాలు' శ్రీశైలం రిజర్వాయరు కోసం ఊళ్లు అప్పగించిన వాళ్ల శిథిల జ్ఞాపకాల గుండా ప్రవహిస్తూ, సిద్ధేశ్వరం ప్రాజెక్టు కోసం జరిగిన పోరాటాన్ని వర్ణిస్తూ ఆశావాదంతో ముగుస్తుంది. పాణి రాసిన 'ఇన్ మోషన్' కథ విప్లవపోరాటాన్ని తడిమినా నీళ్లు లేక కరువుకు బలైన కుటుంబ గాథను, సిద్ధేశ్వరం ప్రాజెక్టు ఉద్యమాన్ని కళ్లకు కడుతుంది. మారుతి పోరోహితం రాసిన 'కాల్వ' కథ కాలవ నీటిలో పారిన ఎండిన జ్ఞాపకాల తలపోత. పాఠకుల గుండెను సైతం ఆ గుర్తులతో గడ్డకట్టుకునేలా చేసే ఆక్షరనేత. ఇక నాలుగో కథ జి. వెంకటకృష్ణ రాసిన 'రెండో వీరగళ్లు' - చరిత్రకు సృజనాత్మకతను జోడించి సర్రియలిస్టిక్ కథనంతో 'సిద్ధేశ్వరం రాయలసీమ వెలుగు' అని నిరూపిస్తుంది. ఈ కథలన్నీ జీవద్భావతే నిండి మనతో మాట్లాడతాయి. 'తెదెక్కన, దారాళం, కువ్వాడం, యెదారు, యెలవారలా' వంటి ఎన్నో పదాలు కర్నూలు భాషను పరిచయం చేస్తాయి. 'సాహిత్యం సమాజంలోని సమన్వయం ఎత్తిచూపి పరిష్కారాలను చూపే సారథి' అన్న మాటలకు ఇవి నిదర్శనాలు.

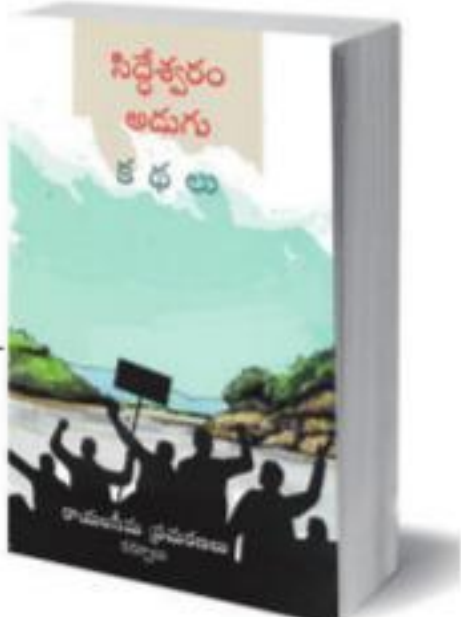
- ఎ. రవీంద్రబాబు

సిద్ధేశ్వరం అడుగు (కథలు)

రాయలసీమ ప్రచురణలు

పేజీలు: 56, వెల: రూ. 50

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు, 89850 34894



అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

మేషం ఓర్పుతో శ్రమించాలి. అవకాశాలు చేజారిపోతాయి. పట్టుదలతో శ్రమించినా గాని పనులు కావు. సహాయం ఆశించవద్దు. స్వయం కృషితో రాణిస్తారు. ఆస్తుల సలహా పాటించండి. ఆది, సోమ వారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం. పొదుపు ధనం గ్రహిస్తారు. ఇంటి విషయాలపై శ్రద్ధ వహిస్తారు. పత్రాలు అందుకుంటారు. గృహంలో మార్పు చేర్పులకు అనుకూలం. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి.

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

వృషభం లౌక్యంగా వ్యవహరించాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. మీ నుంచి విషయ సేకరణకు కొంతమంది యత్నిస్తారు. ఆంతరంగిక విషయాలు గోప్యంగా ఉంచండి. మంగళ, బుధ వారాల్లో కొత్త వ్యక్తులతో జాగ్రత్త. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. బంధుమిత్రులు ధనసహాయం అర్జిస్తారు. పెద్దమొత్తం సాయం తగదు. వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. పనులు సావకాశంగా పూర్తి చేస్తారు. జూదాలు, బెట్టింగ్లకు పాల్పడవద్దు.

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

మిథునం ఆర్థిక సమస్యలు కొలిక్కి వస్తాయి. మానసికంగా కుదుటపడతారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. ఖర్చులు సామాన్యం. పరిచయాలు బలపడతాయి. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. కనిపించకుండా పోయిన పత్రాలు లభ్యమవుతాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో పనులు, బాధ్యతలు అప్పగించ వద్దు. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. గృహమార్పు అనివార్యం. పిల్లల విషయంలో మంచే జరుగుతుంది. ఆస్తులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు.

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

కర్కాటకం వ్యవహార దక్షతతో రాణిస్తారు. ధనప్రాప్తి, వస్తులాభం ఉన్నాయి. ఖర్చులు అధికం, ప్రయోజనకరం. పనులు వేగవంతమవుతాయి. వివాహయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. శని, ఆది వారాల్లో నగదు, ఆభరణాలు జాగ్రత్త. అనవసర బాధ్యతలు చేపట్టి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. గృహ మరమ్మత్తులు చేపడతారు. పిల్లల కదలికలపై దృష్టి పెట్టండి. చెప్పుడు మాటలు పట్టించుకోవద్దు. సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు.

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సింహం అనుకూలతలు నెలకొంటాయి. కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం అందుతుంది. అవసరాలు నెరవేరుతాయి. ఒక సమస్య నుంచి బయటపడతారు. ఖర్చులు విపరీతం. ఒక సమాచారం ఆలోచించ చేస్తుంది. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. సోదరులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. బుధ, గురువారాల్లో పనుల్లో అవాంతరాలెదురవుతాయి. మీ పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తారు. ప్రయాణం తలపెడతారు. క్రీడా పోటీలు ఉల్లాసం కలిగిస్తాయి.

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

కన్య అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తారు. సమర్థతకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆశలోదిలేసుకున్న బాకీలు వసూలవుతాయి. పొదుపు పథకాలపై దృష్టి పెడతారు. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. గృహమార్పు కలిసివస్తుంది. శనివారం నాడు ముఖ్యుల సందర్శనం వీలుపడదు. కార్యక్రమాలు వాయిదాపడతాయి. వివాహయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు. ఆత్మీయుల క్షేమం తెలుసుకుంటారు. వాహనం నడిపేటపుడు జాగ్రత్త.

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

తుల పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. వివాహయత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. ఒక సంబంధం ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. అయిన వారితో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. గురువారం నాడు బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. ప్రత్యర్థులతో జాగ్రత్త. గుట్టుగా వ్యవహరించండి. ప్రముఖులను కలుసుకుంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. పుణ్యక్షేత్ర సందర్శనలు సంతృప్తినిస్తాయి.

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృశ్చికం పట్టుదలతో శ్రమిస్తే చక్కని ఫలితాలుంటాయి. అవకాశాలను తక్షణం అందిపుచ్చుకోండి. సోదరులతో సఖ్యతగా మెలగండి. ఎవరినీ తక్కువ అంచనా వేయొద్దు. పనుల్లో ఒత్తిడి, చికాకులు అధికం. అవకాశాలు చేజారిగా ఒకందుకు మంచిదే. శుక్ర, శనివారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అనవసర విషయాల్లో జోక్యం తగదు. ఇంటి విషయాల పై శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఖర్చులు అధికం, ప్రయోజన కరం. వేడుకల్లో అత్యుత్సాహం తగదు.

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ధనుస్సు ఆదాయం సంతృప్తికరం. రోజు వారీ ఖర్చులే ఉంటాయి. అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. మాటతీరును అదుపులో ఉంచుకోండి. ఎవరినీ నిందించవద్దు. పరిచయాలు బలపడతాయి. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. పెట్టుబడులు అనుకూలించవు. ఆది, సోమవారాల్లో ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడదు. ఇంటి విషయాలపై దృష్టి పెడతారు. పనుల సానుకూలతకు ఓర్పు అవసరం. ఇతరుల విషయాలు తెలుసుకోవాలన్న ఆసక్తి తగదు.

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

మకరం వ్యవహారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. సాధ్యం కాని హామీలివ్వవద్దు. మీ ఇష్టాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. రుణఒత్తిళ్లు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. సన్నిహితుల సాయంతో ఒక సమస్య సద్దు మణుగుతుంది. బంధువులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. మంగళ, బుధవారాల్లో విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి.

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

కుంభం ప్రతికూలతలు అధికం. ఆవి తూచి వ్యవహరించాలి. సలహాలు, సహాయం ఆశించవద్దు. మంచి చేయబోతే చెడు ఎదురవుతుంది. ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. మనోభైర్యంతో ముందుకు సాగండి. పట్టుదలతో శ్రమించిన గాని పనులు కావు. త్వరలో పరిస్థితులు సర్దుకుంటాయి. ఆత్మీయులతో సంభాషణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పత్రాల రెన్యువల్లో మెలకువ వహించండి. పుణ్యకార్యంలో పాల్గొంటారు.

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మీనం ఈ వారం అనుకూలదాయకమే. ప్రేమానుబంధాలు బలపడతాయి. లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు. సమర్థతకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. బాధ్యతలు అధికమవుతాయి. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. దుబారా ఖర్చులు విపరీతం. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. పనులు ప్రారంభంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. అత్యుత్సాహంతో వ్యవహరించండి. పెట్టుబడులకు అనుకూలం. స్థిమితంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.

- అడ్డం**
- 1. దేవుడికి నివేదించే పదార్థం (3)
 - 3. మహేంద్రుడి ఏనుగు (4)
 - 7. ఐదవ ఆంగ్లమాసంతో సాధుజంతువు (2)
 - 9. సంకోచంతో కూడిన భయం (2)
 - 11. శివదాసి (3)
 - 12. వెల పోలిన నేల (2)
 - 13. సూర్యచంద్రుల్ని చుట్టే వలయం (5)
 - 16. అలగ్నాండర్ కాలం నాటి ఉత్తరాది నది (2)
 - 20. సైన్యం (3)
 - 21. వ్యతిరేకత తెలియచేయడం (4)
 - 23. పతంగం (4)
 - 25. సైనికుడు (3)
 - 26. అబ్బును తలపించే నక్షత్రం (2)
 - 28. పనిలేక తిరిగేవాడు; నర్గిస్, రాజ్ కపూర్ చిత్రం (3)
 - 30. కాలాన్ని సూచించే తలుపుగొళైం (3)
 - 31. గోదావరి ఒక - - (2)
 - 33. ప్రజల సంఖ్య (3)
 - 35. పలువరసను ఈ పండు గింజలతో పోలుస్తారు! (3)
 - 37. ధ్వని (3)
 - 40. బురఖా (3)
 - 42. అతిశయోక్తులు పలికేవాడు (6)
 - 44. వర్షుతువు (4)
 - 45. మగ లక్షణాలున్న స్త్రీ (5)

- నిలువు**
- 1. స్వభావం (2)
 - 2. ప్రభాత సమయం (3)
 - 4. సంపాదన (3)
 - 5. వాడిపోవు; పొగచూరు (2)
 - 6. తలకిందులైన తెలుగు 'లైఫ్' (3)
 - 7. ధారణశక్తి (2)
 - 8. తోకతో అంతమైన ఖడ్గం (4)
 - 10. అపవాద (2)
 - 14. గొడవ (3)
 - 15. అశ్వం (2)
 - 17. వ్యవహార సంబంధిత చిక్కుముడి (3)
 - 18. తృప్తి (3)
 - 19. మోటు పదంగా భార్య (2)
 - 22. రాజులకిచ్చే కానుక (4)
 - 23. నూనె తీసె యంత్రం (3)
 - 24. పారిపోవడం (4)

- 26. ఒక నక్షత్రం (4)
- 27. తిరగబడ్డ కుప్ప; ఎత్తు నేల (2)
- 29. దద్దమ్మ (3)
- 32. వంగపువ్వు రంగు (2)
- 34. మనది ఏ దేశం?! (3)
- 36. ఫైకెక్కడానికి వాడే పనిముట్టు; కర్రమెట్టు (3)
- 38. చేపలు పట్టడానికి విసిరేది (2)
- 39. శీర్షాసనం వేసిన హంస (3)
- 40. మంచిబాలుడ్ని పోలిన సీతాపతి, దారితప్పాడు (3)
- 41. రాముడ్ని ఏరుదాటించిన బోయరాజు (3)
- 42. వాంఛించు (2)
- 43. ఎన్.టి.ఆర్, జయప్రద జంటతో '- - పురుషుడు' (2)

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

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				43		✳	
44				✳	✳	45				



నవ్వల్.. నవ్వల్

ఎన్టీఆర్ ద్విపాత్రాభినయంతో 1964లో 'అగ్గిపిడుగు' విడుదలైంది. అలెగ్జాండర్ డ్యూమాస్ రాసిన 'ద కార్నికన్ సిస్టర్స్' నవల ఈ సినిమాకు ఆధారం. ఒకే పోలికలు కలిగిన ఇద్దరు వ్యక్తుల కథ ఇది. ఒక వ్యక్తి ఎలా ప్రవర్తిస్తే రెండో వ్యక్తి కూడా చిత్రంగా అలాగే ప్రవర్తిస్తుంటాడు. ఈ పాయింట్ను తీసుకుని తనదైన స్క్రీన్ ప్లేతో జానపద బ్రహ్మ విరలాచార్య 'అగ్గిపిడుగు' చిత్రాన్ని రూపొందించారు. 'ద కార్నికన్ సిస్టర్స్' కథతోనే అప్పట్లో 'అపూర్వ సహోదరులు' చిత్రం తమిళంలో తయారైంది. తెలుగులో ఆ తర్వాత ఎన్నో ద్విపాత్రాభినయ చిత్రాలు వచ్చినా ఎవరూ 'అగ్గిపిడుగు' పార్శ్వాలను పాలో కాలేదు. అక్కినేని నాగార్జున రెండు పాత్రలతో చిత్రం అనుకొన్నప్పుడు దర్శకుడు ఈవీవీ సత్యనారాయణను 'అగ్గిపిడుగు' కథాంశం ఆకట్టుకుంది. అందులోని ఆసక్తికరమైన అంశాన్ని మాత్రం తీసుకుని, మిగిలిన కథ అల్లుకొని 'హలో బ్రదర్' చిత్రాన్ని తీశారు ఈవీవీ. ఇందులో నాగార్జున రవివర్మ, దేవా పాత్రలను పోషించారు. ఒకటి క్లాస్, మరొకటి మాస్. ఒకరి ప్లేసులోకి మరొకరు అనుకోకుండా వచ్చినప్పుడు జరిగే సరదా సంఘటనల సమాహారం ఈ చిత్రం. సినిమా అంతా నవ్వుల మయమే!.

గత వారం జవాబులు

✳	1	2	3	✳	4	5	6	7
8	దు	రా	శ	9	మ	కా	జీ	పే
మా	ర్	శి	రం	10	మ	కా	ము	కృ.
న	✳	✳	✳	11	గు	దు	త	లు
13	దే	14	✳	వా	15	గు	ల	✳
సం	✳	17	ల	న	✳	18	ము	20
✳	✳	త			✳	19	దు	పు
21	రు	దు	సు	22	లం	క	23	24
వ్య	✳	25	26	✳	✳	27	28	29
31	32	✳	లు	✳	33	✳	34	35
మూ	ర్			✳	36	37	38	39
36	కం	పు	✳	వా	✳	గ్	దా	వ
	40	41	యి	✳	42	పు	✳	రి
✳	రూ	పా		✳	లి		✳	ఖ
43	జా	ప	శి	✳	44	యా	✳	45
								జా
								గ్

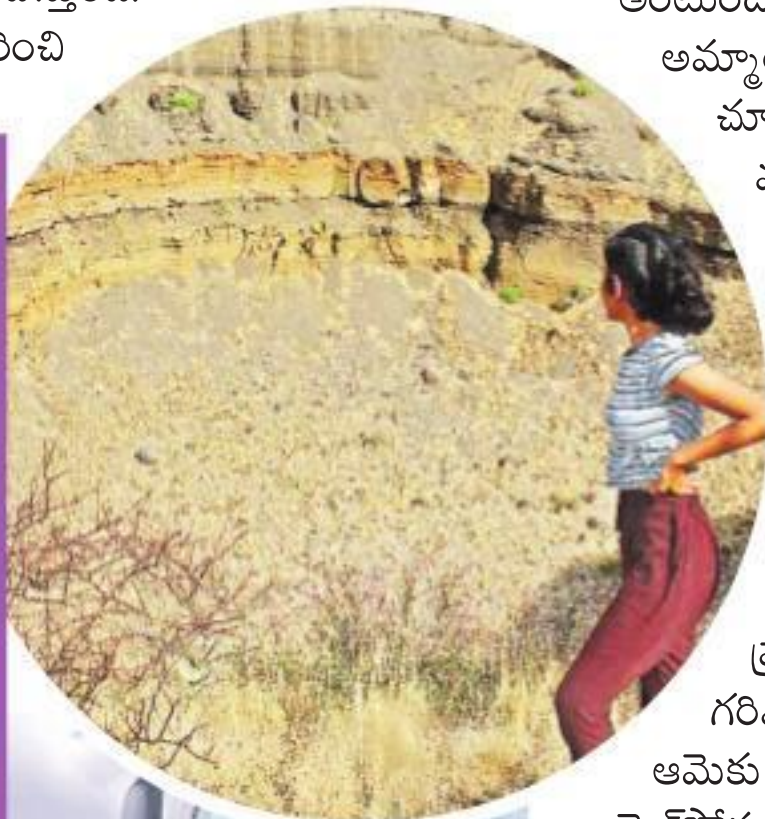
సోలోగానే చలో చలో..

గుప్పెడంత పిట్ట... రెక్కలతో ఆకాశాన్ని లెక్కచేయదు. ఎగురుతూనే ఉంటుంది. ఎక్కడ వాలుతుందో తెలీదు. గమ్యం ఏమిటో అర్థం కాదు. ప్రపంచమంతా తనదే! సరిహద్దులేవు. దేశాలు... మనుషులు... వింతలు... విశేషాలు.. భిన్నమైన రుచులు.. విహరించడమే జీవితం. ఆ గుప్పెడంత పిట్ట గరిమాభక్తి. పట్టుమని ఐదు అడుగులు కూడా లేదు. ఈ మధ్యనే పదో తరగతి పరీక్షలు రాసిన విద్యార్థిలా ఉంటుంది. ఇప్పుడు తనకు ఇరవై ఏళ్లు నిండాయి. ఆఫ్రికాలో నరమానవుడు సంచరించని అడవుల్లోని రహదారి పై బ్రుక్కు డ్రైవర్లను లిప్తు అడుగుతూ ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఒక ఫోటో పెడుతుంది. కెన్యాలోని అగ్నిపర్వతం పై నడుస్తూ ట్విట్టర్లో ఒక పోస్టు పెడుతుంది. ఈ అమ్మాయి జీవితమే ప్రత్యేకం, సాహసం. తను అలుపెరుగని ఒంటరి పర్యాటకురాలు..

గరిమాభక్తి పావుకార్ల ఇంట్లో పుట్టలేదు. గడ్డి చేలో బతికే చిన్న రైతు కుటుంబంలో పుట్టింది.. తనది హర్యానాలోని పల్లెటూరు. చదువు పూర్తవ్వగానే చిన్నాచితక ఉద్యోగాలు చేసింది. ఒక్క చోట కుదురుగా లేదు. సొంతూర్లో పొలానికి వెళ్లినప్పుడు ఆ పూలు, ఆకాశం, మేఘాలు, పంటలు... తూనీగలు.. సీతాకోక చిలుకలు.. ఎన్ని రంగులు... ఎన్ని ఊసులు. రంగురంగుల జీవితాన్ని కలలు కంది. ఆ రమణీయ దృశ్యాలను కాన్వాస్పైన చిత్రించేది. లేత రంగులు అద్దేది. నువ్వు గొప్ప ఆర్టిస్టువు అవుతావు... అని ఎవరైనా అంటే చాలు. భుజాలను పైకెగరేసి, సిగ్గుతో తలను వొంపులు తిప్పుతూ... నవ్వుతుందంతే! రకరకాల పెయింటింగ్స్ వేసింది. అందరి దృష్టిలో అదొక కళ. తనకు మాత్రం అదొక కల. ఆ రంగుల దృశ్యాలను తనివితీరా చూస్తూ... లోకమంతా తిరగాలన్నది తన లక్ష్యం. ఒక రోజు ఇంట్లో వాళ్లకు చెప్పింది. 'నేను ఒక్కడాన్నే ప్రపంచమంతా తిరుగుతా. మీరేమీ బెంగపెట్టుకోవద్దు. నాకు ధైర్యం ఉంది. అపాయాలు వస్తే తప్పించుకునే నేర్పు ఉంది. ఎక్కడైనా పట్టెడు అన్నం అడిగి తినే లాక్కం ఉంది' అంటూ ఒక చిన్న బ్యాగును వీపునకు తగిలించుకుని.. రెండు జతల బట్టలు పెట్టుకుని బయలుదేరింది. ఓ వంద రూపాయల నెక్లెస్

"ప్రపంచమంతా నాకు ఇల్లులాగే అనిపిస్తుంది. భయం లేదు. ఎదుటివాళ్ల ఆత్మీయులం కావాలంటే ఒక్క చిరునవ్వు చాలు. అక్కన చేర్చుకుంటారు. ఏ ఇబ్బంది వచ్చినా సహాయం అందిస్తున్నారు. అయితే ఈ మధ్య ఉగాండా వెళ్లినప్పుడు అక్కడున్న అవినీతి మాత్రం ఇబ్బంది పెట్టింది. భరించలేకపోయా. నాకు మారుమూల గిరిజన ప్రాంతాలు అంటే ఇష్టం. వాళ్లను చూస్తే నాకు మానవ చరిత్ర గుర్తుకువస్తుంది. ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యక్తిత్వం, మనస్తత్వాలలో మనకు ఆఫ్రికన్లకు ఎంతో సారూప్యత ఉంది..."

టీషర్టు, నెల రోజులు వేసుకున్నా ఉతుక్కోవాల్సిన అవసరం లేని జీన్సు ప్యాంటు.. అవే లగేజీ. తనవాళ్లందరికీ తను నిత్యం టవ్లో ఉండేది సోషల్మీడియాలోనే. ఏ దేశం వెళ్లినా... యూట్యూబ్లో ఒక వీడియో, ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఫోటోలు పోస్టు చేస్తుంది. ఆ ప్రాంతం గురించి



కొంత సమాచారం రాస్తుంది. ఇరవైఏళ్ల పిల్లవు.. అదీ ఒంటరిగా వెళ్లడం క్షేమమా? అనడిగితే 'నేను తిరుగుతూనే ఉన్నాను. ఇప్పటి వరకు ఎంతోమంది సహాయపడ్డారు. ఒక్కరు కూడా నాకు ఇబ్బంది కలిగించలేదు' అంటుందా అమ్మాయి. పరదేశస్థులు ఆ అమ్మాయి ధైర్యం, తెలివితేటలు, చురుకుదనం చూసి ముచ్చట పడతారు. కాసేపు ఆగి మాట్లాడతారు. అవసరమైన సహాయం చేస్తారు. ముందు గోవాతో మొదలెట్టి ఒడిశాలోని గిరిజన ప్రాంతాల్లో పర్యటించింది గరిమా. అక్కడి ప్రజల జీవనశైలి, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, ఆహారం... వీటన్నిటినీ పరిశీలించింది. వాళ్లలో తనూ ఒక్కరై కలిసిపోయింది. శ్రీలంకలో అత్యంత సున్నితమైన ప్రాంతం జాఫ్నా సైతం వెళ్లొచ్చింది గరిమా. ఎక్కడికెళ్లినా ఒక్కతే వెళ్లడం ఆమెకు నచ్చిన వ్యాపకం. ఒక చిన్న బ్యాగు, సెల్ఫోను మాత్రమే చేతిలో ఉంటాయి. ఈ మధ్య ఆఫ్రికా వెళ్లింది. భూమధ్యరేఖ ప్రాంతాన్ని సందర్శించింది. కెన్యా, వైరోబీ, టాంజానియా... ఇలా చాలా దేశాల్లో తిరుగుతోందిప్పుడు. ఎక్కడికెళ్లినా భారతీయులు తారసపడుతున్నారంటూ ఆనందం వ్యక్తం చేస్తోందామె. 'మా ఊర్లో ఉంటే ఇన్నేసి జ్ఞాపకాలు ఉండేవి కావు. ఇప్పుడు నేను ఏ దేశం వెళ్లినా ఏదో ఒక సంఘటన గుర్తుండిపోతోంది. ఆ సమయాన్ని ఎంతో ఆనందిస్తున్నాను. టాంజానియాలో అయితే సుమారు 1100 కిలోమీటర్లు బ్రుక్కుల్లో ప్రయాణించాను. ఐదు రోజులు పట్టింది. కొన్నిసార్లు కోకాకోలా బ్రుక్కుల్లో కూడా ప్రయాణించా..' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. ✿

కొత్త ఏడాది... కొత్త రంగులు

మెరిసే పసుపు, బూడిద రంగు ఈ రెండింటి కలయిక కంటికి హాయిగా, ఇంటికి అందంగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ ఏడాది కలర్ ఆఫ్ ద ఇయర్గా 'అల్టిమేట్ గ్రే అండ్ ఇల్యూమినేటింగ్'ను పాంటన్ సంస్థ ప్రకటించింది. పాంటన్ సంస్థ న్యూజెర్సీకి చెందినది. గత 20 ఏళ్లుగా ఏటా కలర్ ఆఫ్ ద ఇయర్ను ప్రకటిస్తూ వస్తోంది. ఆ రంగునే ఫ్యాషన్, ఫర్నిషింగ్, క్లాటింగ్, వెడ్డింగ్ డిజైనర్లు అనుసరిస్తారు. ఆ రంగుల్లో అనేక రకాల వస్తువులను ఉత్పత్తి చేసి మార్కెట్లోకి విడుదల చేస్తారు. పూలు, సోఫాలు, మహిళల చెప్పులు, వస్త్రాలు, ఇంట్లోని ఇంటిరియర్, ఫోన్ బ్యాక్ కవర్లు, కేకులు, కార్డు, ఆభరణాలు... ఇలా ఒకటేమిటి చాలా వస్తువులు 'కలర్ ఆఫ్ ద ఇయర్'గా ప్రకటించిన రంగునే పూసుకుంటాయి. చివరికి రకరకాల ఆహార పదార్థాలూ ఈ రంగుల్లోనే దర్శనమిస్తాయి. ప్రత్యేకంగా ఈ రంగుల కలయికతోనే ఫ్యాషన్ వీకలు నిర్వహిస్తారు. ఈ ఏడాది మెరుపులన్నీ 'మెరిసే పసుపు, బూడిద రంగు కలయిక'లోనే సిద్ధమవుతోతున్నాయి. పాంటన్ కంపెనీనే ఎందుకు ప్రకటించాలి? 1950లో చిన్న ప్రింటింగ్ సంస్థగా మొదలైంది పాంటన్. 1962లో రంగుల ఇంకులు తయారీ మొదలుపెట్టింది. ఎన్నో రంగులు, వాటి షేడ్స్ను ముద్రించి ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. దీంతో ఆ సంస్థ రంగులకు కేరాఫ్ అడ్రెస్లా మారింది. డిజైనర్లెందరో రంగుల విషయంలో ఆ కంపెనీ సలహాలనే తీసుకుంటారు. రంగుల్లో రారాజు సంస్థగా మారాక 2000వ ఏడాది నుంచి 'కలర్ ఆఫ్ ద ఇయర్'ను ప్రకటిస్తూ వస్తోంది.



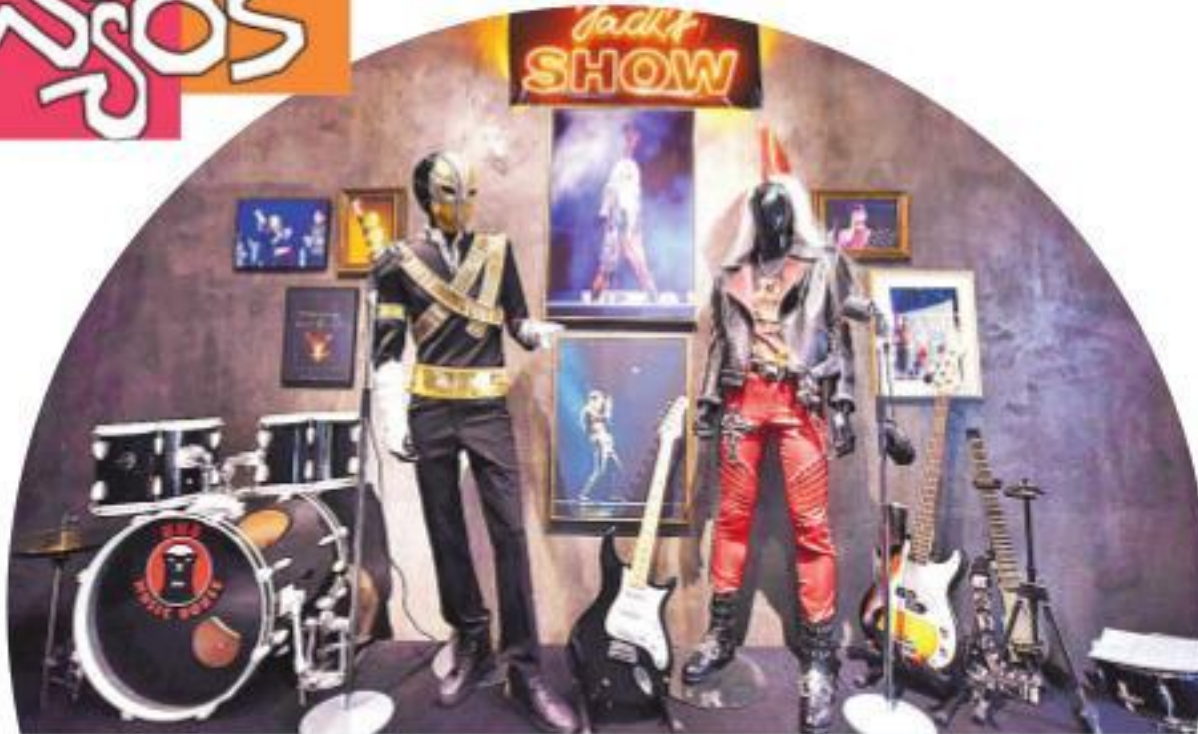
కరోనా... కరోనా

బ్రటన్పై మళ్లీ కరోనా దండెత్తడం అక్కడి ప్రజలను భయాందోళనలకు గురిచేసింది. ఆ దేశంలో మూడోసారి లాక్డౌన్ విధించారు. మహమ్మారి కాలంలో సామాన్య ప్రజలకు బాసటగా నిలిచారు ఆరోగ్య సిబ్బంది. జనవరి 1న ప్రత్యేక ఆకర్షణ దుస్తులలో ఉన్న సిబ్బందిని క్లిక్మనిపించిన ఫోటో ఇది.



4వోక్ 4వ్యంక్

జాక్ మా బార్



చైనాలోని హెచ్ హెచ్ బి మ్యూజిక్ ఫౌన్డేషన్ సందడే లేదు. హాంగ్కాంగ్లోని ఈ బార్ కి ప్రతి నెలా వ్యాపార దిగ్గజం జాక్ మా వచ్చేవాడు. ఇప్పుడైనప్పుడు సంగీత కచేరీ చేసేవాడు. 'జాక్ షో' అని ప్రత్యేక ఏర్పాట్లూ ఉన్నాయి. అలీబాబా కంపెనీ వార్షిక ఉత్సవాలు ఇక్కడే జరిగేవట. జాక్ మా గత నవంబరు నుంచి కనిపించట్లేదు. అందుకని ఇక్కడికి రావడం లేదు

మహా విన్యాసం

ఉత్తర కొరియాలో ఇటీవల పెద్ద ఎత్తున మిలిటరీ పెరేడ్లను నిర్వహించారు. రాజధాని పోంగ్యాంగ్లో ఏడాదికి ఒక్కసారి ఇలాంటివి జరగడం మామూలే. కానీ వరుసగా సైనిక బలాన్ని ప్రదర్శించడం అంతర్జాతీయ మీడియాను ఆకర్షించింది. కిమ్ జాంగ్ ఉన్ అణ్వాయుధాల విస్తరణకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లుగా తెలుస్తోంది.



ఓటీటీ సూపర్ స్టార్లు

పంకజ్ త్రిపాఠీ... బాలీవుడ్ లో దూసుకుపోతోన్న క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్. ఓటీటీలో తిరుగులేని స్టార్. పాత్రేదైనా పరకాయ ప్రవేశం చేస్తాడు. సహజ నటుడు. వాస్తవిక నటనను ప్రదర్శించగల అతి కొద్ది మంది నటుల్లో ఒకడు.. '2004లో సింగిల్ సీన్.. సింగిల్ డైలాగ్ తేరీ మొదలు పెట్టాన' నే పంకజ్ త్రిపాఠీ జీవిత గమనం ఎంతో ఆసక్తిదాయకం.

కరోనా 2020 అందరికీ భయంకర సంవత్సరంగా గుర్తుండిపోతుంది. కానీ పంకజ్ త్రిపాఠీకి మాత్రం మరచిపోలేని సంవత్సరం. 'అంగ్రేజీ మీడియం', 'ఎక్స్ ప్లాక్షన్', 'గుంజన్ సక్సేనా: ది కార్గిల్ గర్ల్', 'లుడో', 'షకీల్', 'మీర్జాపూర్ 2', 'క్రిమినల్ జస్టిస్ సీజన్ 2'... ఇలా వరుసగా సినిమాలు, వెబ్ సీరీస్ లు విడుదలై వార్తల్లో వ్యక్తిగా నిలిచాడు. ఇటీవల పంకజ్ ప్రధానపాత్రలో 'కాగజ్ ఓటీటీలో' విడుదలైంది. 'ఒకప్పుడు ఫోన్ ఎప్పుడు మోగుతుందా అని ఎదురు చూసే వాడిని, ఇప్పుడు పది కథలు వినిపిస్తుంటే అందులో రెండు ఎంపిక చేసుకునే స్థాయికి రాగలిగాను. ఇంతకు మించిన గుర్తింపు ఇక అవసరం లేదు' అంటాడు పంకజ్.

నాటకాలపై ప్రేమ

బిహార్ లోని గోపాల్ గంజ్ గ్రామం పంకజ్ ది. వాళ్ల నాన్న పూజారి. నలుగురి సంతానంలో ఆఖరు వాడు



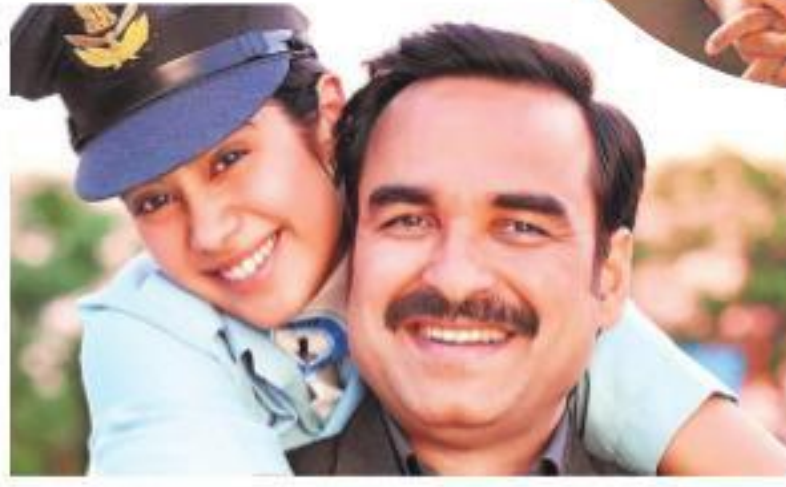
అభిరుచులు ఏంటంటే..

నటులు: ఓంపురి, అమితాబ్ బచ్చన్
దర్శకులు: రామ్ గోపాల్ వర్మ, అనురాగ్ కశ్యప్
హీరోస్: కుకింగ్, రీడింగ్, ట్రావెలింగ్, మ్యూజిక్
క్రీడలు: హై జంప్, వంద మీటర్ల పోటీల్లో పాఠశాలలో పాల్గొన్నాడు.

కాలేజీ రోజుల్లో విద్యార్థి నాయకుడిగా వారం రోజులు జైలులో గడిపాడు. అప్పుడే అనేక పుస్తకాలు చదివి జీవితాన్ని ఆకళింపు చేసుకున్నాడు.



పంకజ్. వ్యవసాయం మీదే కుటుంబ జీవనం సాగుతుండేది. ఆ ఊర్లో జరిగే నాటకాల్లో చిన్నప్పుడు ఆడపిల్ల వేషం వేసిన అనుభవం పంకజ్ ది. మెడిసిన్ చదివించాలని కొడుకును ఇంటర్మీడియట్ కు పాట్నాకు పంపాడు తండ్రి. అప్పుడే 'అండాకౌన్' అనే నాటకం చూసి చలించిపోయాడు పంకజ్. అప్పటి నుంచీ పాట్నాలో ఎక్కడ నాటకాలు వేస్తున్నా సైకిల్ మీద వెళ్లి చూస్తుండేవాడు. ఇంటర్ తరవాత చదువును ఆపేసి హోటల్ మేనేజ్మెంట్ కోర్సు చేసి చెఫ్ గా చేరాడు. ఉదయం అంతా హోటల్లో పనిచేసి సాయంత్రం నాటకాల్లో మునిగిపోయేవాడు. నాటకాల్లో ప్రావీణ్యం పొందడానికి శిక్షణ తీసుకోవాలని అనుకున్నాడు. కానీ తన దగ్గర డబ్బు లేదు. దిల్లీలోని నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామా (ఎన్ఎన్డి)లో ఉచిత



శిక్షణ ఇస్తారని తెలిసి దరఖాస్తు చేయాలని అనుకున్నాడు. కానీ నిబంధనల్లో డిగ్రీ అర్హత ఉండడంతో ఆగిపోయాడు. పాట్నాలోనే డిగ్రీ చేసి ఎన్ఎన్డిలో చేరాడు.

అతడి చెప్పులతో...

'నాటకాలకు భవిష్యత్తు ఉండదు సినిమాల్లో ప్రయత్నించు' అన్న స్నేహితుడి సలహాతో చేతిలో నలభై వేల రూపాయలతో ముంబయికి వెళ్లాడు. దీనికి మనోజ్ బాజ్ పాయ్ పరోక్షంగా కారణం అంటాడు త్రిపాఠీ. మనోజ్ వాళ్లది చంపారన్. వీళ్ల పక్కూరే. మనోజ్ 'సత్య'తో పెద్ద హీరో కావడం తనకు గుర్తు.

టాక్ షో

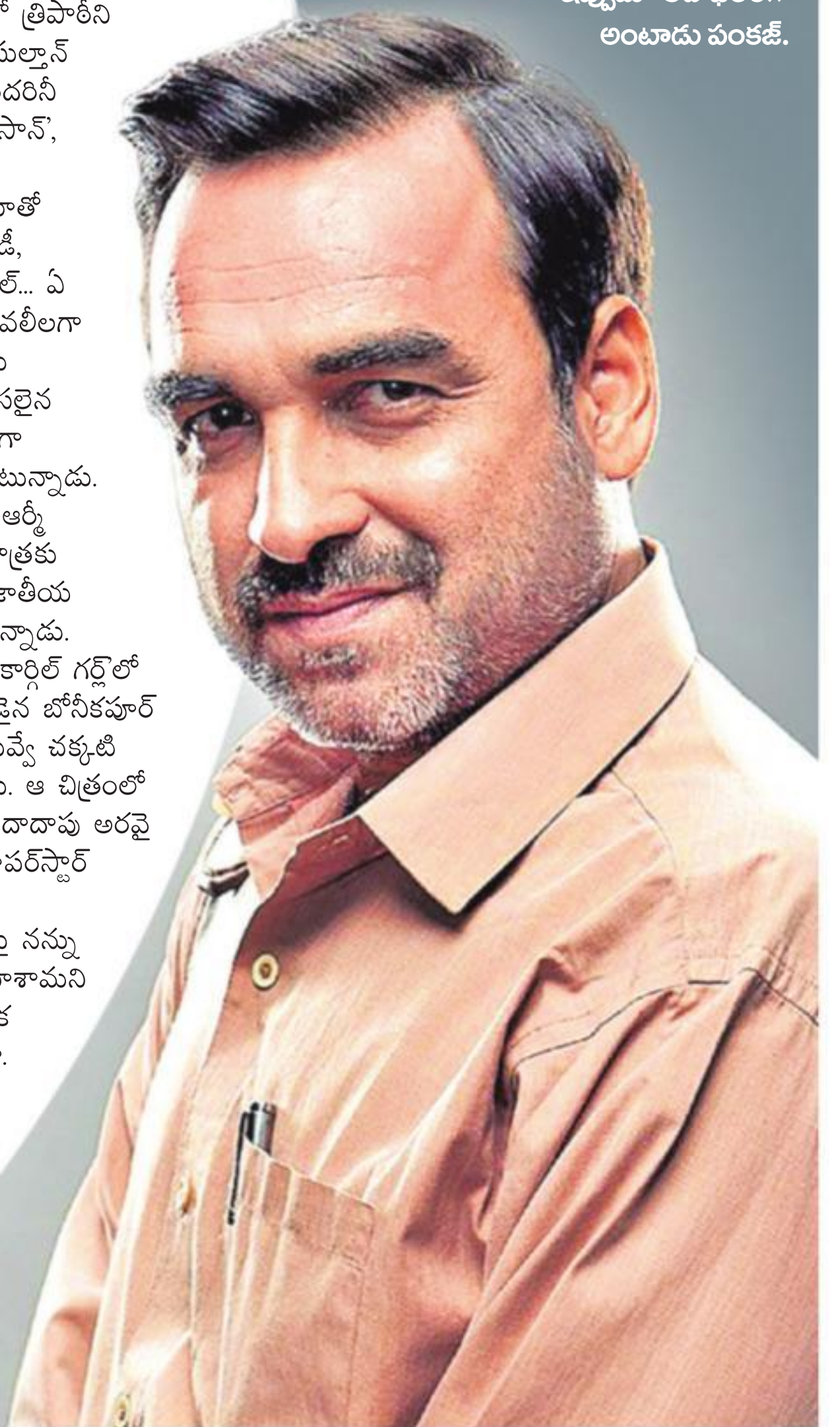
ఓసారి మనోజ్ పాట్నా వచ్చినప్పుడు కలిశాడు కూడా. అతడు బస చేసిన హోటల్ గదిలో స్నిప్పర్ మర్చిపోతే పంకజ్ వాటిని తెచ్చుకుని ఇంట్లో దాచుకున్నాడు. ముంబయి అయితే వచ్చేశాడు కానీ చుక్కలు కన్పించాయి. రెండు నెలలకే పది రూపాయలు తప్ప మిగిలినదంతా ఖర్చయింది. పన్నులుండాలి వచ్చింది. 2004లో 'రన్' అనే చిత్రంలో ఓ పాత్ర చేసే అవకాశం దొరికింది. ఆ తరవాత అన్నీ చిన్నా చితకా పాత్రలే. కుటుంబాన్ని పోషిస్తే చాలని అనుకున్నాడు. కానీ చాలీచాలని సంపాదనే. టీవీ సీరియళ్లలో కూడా చేశాడు.

'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ వసహార్'తో 2012లో త్రిపాఠీని అదృష్టం తట్టింది. ప్రతినాయకుడు 'సుల్తాన్ ఖుర్రే'గా అతడి అద్భుత నటన అందరినీ ఆకర్షించింది. ఆ తరవాత 'పుత్రే', 'మసాన్', 'నీల్ బట్టి సన్నటా' 'బరేలీ కీ బర్పి', 'న్యూటన్, ఇలా ఒక్కో సినిమాతో ఎదిగాడు. విలన్, కామెడీ,

సీరియస్, ఎమోషనల్... ఏ పాత్ర అయినా అవలీలగా పోషిస్తాడు. నేడు బాలీవుడ్ లో సిసలైన క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్ గా పేరుతెచ్చుకుంటున్నాడు. 'న్యూటన్'లోని ఆర్మీ కమాండెంట్ పాత్రకు స్పెషల్ జ్యూరీ జాతీయ అవార్డు అందుకున్నాడు. 'గుంజన్ సక్సేనా: ది కార్గిల్ గర్ల్'లో పంకజ్ నటనకు ముగ్గుడైన బోనీకపూర్ ఫోన్ చేసి 'జాన్స్ కి నాకంటే సువ్వే చక్కటి తండ్రివయ్యావ్' అని ప్రశంసించాడట. ఆ చిత్రంలో జాన్స్ తండ్రిగా పంకజ్ నటించారు. దాదాపు అరవై చిత్రాలలో నటించాడు. ఓటీటీలో సూపర్ స్టార్ స్థాయికి ఎదిగాడు. సహజ నటుడిగా రాణించడానికే ప్రయత్నిస్తాడు. తెరపై నన్ను చూసి ప్రేక్షకులు ఇతడిని ఎక్కడో చూశామని అనుకునేలా నటించాలన్నదే నా కోరిక అంటాడు పంకజ్ వినయపూర్వకంగా. ఆయన మాటల్లో పద్దెనిమిదేళ్ల కష్టం ఉంటుంది కానీ విజయం తెచ్చిన అహంకారం అన్నలు కన్పించదు. 'ఎప్పుడోచావుమన్నది కాదు అన్నయ్యా.. బుల్లెట్ దిగిందా లేదా' డైలాగ్ పంకజ్ త్రిపాఠీకి సరిగ్గా సరిపోతుంది.

హృద్యమైన ప్రేమకథ!

ప్రేమ వివాహమే చేసుకోవాలని పదోతరగతిలోనే పంకజ్ ప్రతిసంబానాడు. కారణం వాళ్ల ఊర్లో అప్పటి వరకూ ఎవ్వరూ లవ్ మ్యారేజ్ చేసుకోకపోవడం. వాళ్ల అక్క పెళ్లిలో బాల్యనీతి కన్పించిన ఓ యువతికి మనసిచ్చేశాడు పంకజ్. అవిడ ఊరు, పేరు తెలియకుండానే. తరవాత తెలిసింది ఆ సుందర యువతి మైదుల అని, తన కాబోయే బావగారి చెల్లెలని. వాళ్లది కోల్ కతా. తను అప్పుడు దిల్లీలో ఉన్నాడు. ఇద్దరి మనసులూ కలవడంతో ఉత్తరాలు రాసుకునేవారు. ట్రంకాల్లో మాటలు సాగేవి. అలా పన్నెండేళ్ల ప్రేమాయణం తరవాత పెళ్లిచేసుకున్నారు. ముంబయికి వచ్చేశారు. అప్పటి నుంచే అసలు కథ మొదలైంది. ఊహించినట్టుగా పంకజ్ కు సినిమాల్లో అవకాశాలు రాలేదు. పాప పుట్టడంతో కుటుంబాన్ని పోషించడం కష్టమైంది. మైదుల ఓ స్కూల్లో టీచర్ గా చేరి బాధ్యతలను తీసుకుని భర్త ఆశయ సాధనలో నడిచేలా ప్రోత్సహించింది. ఎనిమిదేళ్ల పాటు ఆమె కుటుంబాన్ని నడిపించింది. 'తొలి చూపులో తనని చూడగానే గుండె ఎలాకొట్టుకుందో ఇప్పుడూ అదే ఫీలింగ్' అంటాడు పంకజ్.



పుడ్ ఫ్యాషన్

కాదేదీ కవితకనర్థం అన్నట్టే... ఫ్యాషన్ లో కూడా తీసివేతలేం ఉండవు. ఏ వస్తువునైనా ఫ్యాషన్ పరిశ్రమ తమకు నచ్చినట్టుగా మార్చేసుకుంటుంది. ఈ పుడ్ ఫ్యాషన్ అలా పుట్టిందే. చాక్లెట్ చెవి రింగులు, వాటర్ మెలన్ బూట్లు, సైనాపిల్ డ్రెస్, కేకులాంటి బ్యాగు... అన్నీ ఏ కాలంలో అయినా ట్రెండ్ అయ్యేవే.

