

















మల్లెలు, గులాబీల మధ్య ఎప్పుడూ ఒక సన్నజాజి పువ్వు ఉంటుంది. కోకిలలు మైనాల మధ్య పేరును పట్టించుకోని ఒక పిట్టగాని ఉంటుంది. పూజలు చేయ పూలు తెచ్చాను.. విధి చేయు పింతలెన్నో.. ఇన్ని రాశుల యువనికి.. మంచ కరిగింది తలుపు తీయరా.. ఇన్ని పాటలతో వాణి జయరామ్ తెలుగు ప్రేకలతో ఎనోనో జన్ముల బంధం వేశారు.

తెలుగు ప్రైక్స్‌లతో ఎన్నో జన్మల బంధం వెళుచుట. చెన్నెలో చదువుకుని, ప్రాదరాబాద్‌లో బ్యాంక్ ఉద్యోగం చేసిన వాణి జయరాం తెలుగు వారి ఇష్టగాయనిగా మారి దశాబ్దాలు అవుతోంది. ఈ మధ్య ఆమె 75వ వసంతలోకి అడగుపెట్టారు. పాటల కొమ్మలను విస్తరించుకుంటూ వెళ్లిన ఈ నిరాడంబర వృక్షం తల ఎత్తి చూడదగ్గది. ఈ సందర్భాన తలుచుకోదగ్గది. రేడియో సిలోన్‌లో ఖినాకా గీతబాలా ఊపేస్తోంది. అమిన్ సయానీ మొదలైన పో ప్రతి వారం హిందీలో విడుదలైన జనరంజకమైన పాటల్ని చేసి టాప్ లిస్ట్‌ను ఇస్తూ ఉంటుంది. మేల్ సింగర్స్ అయితే దాదాపుగా రఫీ ఉంటాడు. ఫిమేల్ సింగర్స్ అయితే లతా మంగేష్వర్ సింహసనం వేసుకుని కూర్చుని ఉంటుంది.

అలాంటి పోలో ఒకవారం అయినా తమ పాట విదాలని ప్రతి గాయని, గీత కర్తా, సంగీత దర్శకుడు భావిస్తున్న సమయాన ఒక మద్రాసు ఆమ్రాయి హిందీలో ఒక పాట పాడింది. ఈ పాట ఆ ఆమ్రాయికి మొదటి పాట. అది బయటకు విడుదల అయ్యింది. లతా కాకుండా, అశాభోంస్తే కాకుండా హిందీలో మరొకరు, అందునా ఒక సౌత్ ఆమ్రాయి పాడదమా అని జనానికి వింత. అది ఖినాకాకు ఎక్కుడం మరీ వింత. ఒక వారం కాదు రెండు వారాలు కాదు 16 వారాలు ఆ పాట చార్ట్ బస్టర్ గా నిలవడం ఇంకా వింత. ఆ వింతను సాధించిన గాయని వాణి జయరామ్. బాలీవుడ్ ఎగిరిన తొలి దక్కిణాది గాన పతాక. ఆ సినిమా ‘గుడ్డి’, ఆ పాట ‘బోలోరే పహీ హరా’. అన్నీ ఉన్న ఆకు అణిగిముణిగి ఉంటుందని అంటారు పెద్దలు. ఎదిగే బుద్ధి ఉన్న వారు మౌనంగా ఉంటారని కూడా అంటారు. వాణి జయరామ్‌కు సంగీతం ఎంత తెలుసో చాలామందికి తెలియదు. ఆమె ఎప్పుడూ పెద్దగా చెప్పుకోదు. కాని పాటను సాంతం తన చేతిలోకి తీసుకున్నట్టుగా ఆమెకు తెలుసు. ఎందుకంటే ఆమె తల్లి గాయని, తమిళనాడులోని వేలూరులో తన 9 మంది

# 75 వసంతాల జయ

సంతానంనలో ఎదవ బాలికగా జన్మించి వాణిలో  
 ఆమె సంగేతాన్ని పసిగట్టింది. ఐదేళ్ళకే వాణి కీర్తనలు పాడేది. చెదరకుండా  
 అలాపన కొనసాగించేది. నేను అంతగా సక్కెన్ చూడలేకపోయాను నా  
 కూతురైనా చూడాలి అని వాణికి పదేశ్శు వచ్చేసరికి కుటుంబాన్ని మద్రాసుకు  
 మార్చిందామె. అక్కడే వాణి క్లాసికల్ గురుముఖతా నేర్చుకుంది. మరొ ఒకటి  
 రెండేళ్ళకే మూడు గంటల కచేరీ ఇష్వదం కూడా మొదలెల్లింది. మద్రాసులోని  
 మహా సంగేతకారుల దగ్గర వాణి పాలాలు నేర్చుకుని వచ్చిన విద్యను అడం  
 బరంగా ప్రదర్శించరాదని గ్రహించి వినయంగా ఉండటం నేర్చుకుంది. వాణి  
 చాలా చురుకైన స్థాడెంట్. మద్రాసులో బి.ఎ ఎకనామిక్స్ చేసింది. ఎన్నడూ  
 ఏమి మాట్లాడనట్టుగా కనిపించే ఆమె కాలేజీలో డిబేస్ కోసం వేదిక ఎక్కితే  
 అవతలి పక్కం ఒట్టమి అంగేకరించి నోరు మొదపక దిగిపోయేది. చదువులో  
 టాపర్ అయిన వాణికి స్టేట్ బ్యాంక్ ఉద్యోగం వచ్చింది. ఏదో కచేరిలో  
 పాడుతుంటే చూసిది ఒకామె ఈమె నా కోడలు అని నిశ్చయించుకుది తన  
 కుమారుడు జయరామ్ ను ఆమెకు భర్తగా ఇచ్చింది. వాణి కొన్నాళ్ళ ప్రౌదరా  
 బాదీలో కూడా ఉద్యోగం చేసి ఆ తర్వాత ముంబై ట్రాన్స్ ఫర్ అయితే ముంబైకి  
 వెళ్లింది. అక్కడే ఆమె గాయనిగా మొదటిసారి వెలిగింది. వాణి భర్త జయరామ్ కు  
 సంగేతప్రియుడు. ఆయనకు సితార్ వాదన తెలుసు. ‘వాణి జయరామ్’గా  
 మారిన భార్యకు హిందూస్తానీ కూడా వచ్చి ఉంటే బాగుంటుందని అక్కడే ఉస్తాద్ ఆబ్బుల్ రహమాన్ భాన్ దగ్గర సంగేత పాలాలకు పెట్టాడు. ఉస్తాద్ ఆమె పాటలు  
 విని అమ్మా.. ఇంకా ఆ దండమారి బ్యాంకు ఉద్యోగం ఎందుకు.. బంగారంలాంటి  
 నీ గొంతు అందంగా అని సంగేతం నేర్చించి సంగేత దర్శకుడు వన్రరాజ్  
 భటియాకు ఆమెను పరిచయం చేశాడు. వన్రరాజ్ భాటియా అప్పుడే తాను  
 సంగేతం చేస్తున్న ‘గుడ్డి’ సినిమా కోసం దర్శకుడు హృషికేశ్ ముఖర్జీ, రచయిత  
 గుల్జార్లను వాణి జయరామ్ తోలి పరిచయానికి ఒప్పించాడు. అలా వాణి  
 జయరామ్ దేశానికి ఒక ప్రభాత గీతంగా, భక్తి గీతంగా దేశానికి తెలిసింది.  
 కానీ లతా మంగేశ్వర్, ఆశా భోంస్ టెరీర్లో పోటాపోటీగా ఉన్న సమయంలో  
 మరో చెల్లెలు ఇలా ప్రత్యక్షం కావడం అంత ప్రసన్నం కలిగించే విషయంగా  
 భావించలేకపోయారు. సంగేత దర్శకుల, గాయకుల లాచీలో గొప్ప ప్రతిభ ఉన్న  
 అక్కడ వాణి జయరామ్ నిలువలేకపోయింది. పోసీ.. ఈ గంధం దక్కణాది  
 గడవలకే సొంతమని విధి రాసి పెట్ట ఉండేమో మద్రాసుకు  
 వచ్చేసింది. అటు పిమ్మట వాణి జయరామ్ గొంతు తెలుగు,  
 తమిళ, మలయాళ, కన్నడ భాషలలో పాలు కలిపిన మామిడి  
 పండు రసం రుచిని పాటలలో పంచింది. ఎస్.పి.బాలూకు పాడే  
 అవకాశం ఇచ్చిన కోదండపాణియే ‘అభిమానవంతులు’ సినిమాతో  
 ఆణి జయరామ్ కు తోలి అవకాశం ఇచ్చాడు. కానీ ఈ గొంతు  
 గాన పూజకు వచ్చిందని ‘పూజ’ సినిమాయే తెలుగు ప్రేక్షకులకు  
 చెప్పింది. రాజన్నాగేంద్ర చేసిన ‘పూజ’ పాటలు తెలుగు  
 దేశానమోగిపోయాయి. ‘ఎన్నోన్నో జన్మల బంధం నీది నాది’  
 పాటను ప్రతి ఉదయం నాప్పా పోయ్య మీద పెడుతూ,  
 మధ్యహ్నాం భోజనాలు వడ్డస్తూ, రాత్రిత్వ పిల్లలకు పక్కలు సిద్ధం  
 చేస్తూ ఇల్లాళ్ళ వేలాదిసార్లు విన్నారు. వింటున్నారు. ఆ సినిమా  
 లోని ‘నింగి నేలా ఒకటాయేనే’, ‘పూజలు చేయ పూలు  
 తెచ్చాను’.. పాటలూ వాణి జయరామ్ గొంతు గరాకీని శ్రోతల్లో  
 పెంచాయి. అయితే తెలుగులో ఆమె ప్రవేశం, కొనసాగింపు  
 స్థిరంగా లేదు. సుశీల, జానకీ ‘హీరోయిన్ గొంతు’గా స్థిరపడి  
 ఉన్నారు. వారిని దాటి వాణి జయరామ్ కు చోటు దొరకడం ఆన్ని  
 సార్లు జరిగేది కాదు. కాని జరిగిన ప్రతిసారీ చిన్న

చిరునవ్యతో, గోరింటాకు పెట్టుకుని వండిన ఎడమ చేతిని ఊపుతూ పాది మార్గులు ఎగరేసుకొని పోయేది. ‘ఈ రోజు మంచి రోజు’ (ప్రేమ లేఖలు), ‘విధి చేయు వింతలెన్నో’ (మరో చరిత్ర), ‘నువ్వు వస్తావని బృందావని’ (మల్లెపూవు), ‘ప్రా కృష్ణ మళ్లీ నీవే జన్మిస్తే’ (మొరటోడు), ‘నువ్వు వస్తావని బృందావని’ (మల్లెపూవు) ‘ప్రా కృష్ణ మళ్లీ నీవే జన్మిస్తే’ (మొరటోడు), నీలి మేఘమా జాలి చూపుమా (అమ్మాయల శపథం), ‘సీతే రాముడి కట్టుం’ (మగధీరుడు).. ఈ పాటలన్నీ సిగన మల్లెలు ముడుచుకున్న వనితలా గుమగుమలాడుతూ భావతరంగాల కిందా మీదకు కారణమయ్యాచి. వాణి జయరామ గొంతులోని విశిష్టత ఎమిటంటే అది ప్రీలకు సరి పోయేది. యంగ్ అడల్ట్ కూ సరిపోయేది. ఇది గమనించిన దర్శకుడు కె.విశ్వనాథ్ ‘శంకరాభరణం’ ‘స్వాతికిరణం’, ‘శృతిలయలు’ సినిమాలలో ఆమె గొంతును సమర్థంగా ఉపయోగించుకున్నారు. ఆ సినిమాలకు ఆమె గొంతు కేవలం పాటగా మాత్రమే కాదు కథాబలంగా కూడా ఉపయోగపడింది. ‘శంకరాభరణంలో’ [బోచేవారెవరురా], ‘మానససంచరరే’, ‘ఏ తీరుగ నను దయ చూసెదో..’ ఈ పాటలన్నీ ఆమెకు అవార్డులు తెచ్చి పెట్టాయి. ‘స్వాతి కిరణంలో’లో మాస్టర్ మంజునాథ్కు మేచ అయ్యెలా వాణి జయరామ్ పాఠి ‘తెలి మంచు కరిగింది’, ‘ఆనతినాయరా’, ‘ప్రణతి ప్రణతి ప్రణతి’, ‘కొండ కోసలోయల్లో..’ అద్భుతం, పునరావృతం లేని కళ అది. వాణి జయరామ్ సింపుర్గా ఉండటమే ఘనత అని నమ్మితారు. ఆమెకు చాలా భాషలు వకవిత్యం రాస్తారు. భజనలు రాస్తారు. సినిమా కథలు కూడా తయారు చేసే ఆమె జగతితో తానుగా కాకపాటతో సంభాషించాలని కోరుకుంటారు. తీయగాయని వాణి జయరామ్ పాటకు ప్రత్యక్షంగా సేవ చేసి పరోక్షంగా మానవ స్వాంతసకు దోహదపడ్డారు. ఆమె 75 ఏళ్లు నిండిన సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. హృదయాలను సంగీతమయం చేస్తూనే ఉండమని కోరుకోవాలి. దొరకునా ఇటువంటి సేవ.. నీ పద రాజీవముల చేరు నిర్మాణ సోపానమధి రోహణము చేయు తోవ.. □



బ్యాటీపార్లర్లలో ఫేసియల్ చేసేటప్పుడు ముఖానికి ఆవిరిపట్టడం (స్ట్రేమ్) చూస్తుంటాం. అయితే అవిరి ఎంత సమయం వట్టలా? ఎలా వట్టాలి. అనులు అవిరిపట్టడడం వల్ల ఉపయోగాలేమిటో తెలుసుకోవడం అవసరం.

# ముఖ్యానికి అవిలి ఎంత సేవ)?)

- ▶ మరీ ముఖచర్యనికి దగ్గరగా ఆవిరి వేడి తగలకూడదు. షవర్బాత్ చేసేటప్పుడు నీరు ఎంత దూరం నుంచి పడతాయో, సుమారు అంత దూరం నుంచి ఆవిరి చర్యనికి తగలాలి. లేదంటే చర్యంతన సహజత్వాన్ని కోల్పోతుంది.
  - ▶ ఐదు నిమిషాలకు మించి ఆవిరి పట్టకూడదు. అన్ని చర్యతత్వాలు ఒకేలా ఉండవు కాబట్టి అదరికి ఒకేవిధంగా ఆవిరిపట్టరాదు. దీని వల్ల చర్యలోని పోర్స్ తెరచుకుని, సహజసిద్ధంగా నూనె ప్రవించే గ్రంథులు పొడిబారుతాయి. దీనివల్ల చర్యం త్వరగా ముడతలు రావడానికి ఆస్తారం అవుతుంది.
  - ▶ ఆఇరి పట్టిన తర్తా క్లెస్సుర్తో ముఖాన్ని శుభం చేసుకోవాలి. దీనల్ల పోర్స్ ఒక ఉన్న మలనాలు తొలగిపోతాయి.
  - ▶ తర్వాత పొడి ఉన్న మెత్తని టపల్తో ముఖాన్ని తుడుచుకోవాలి. ఒకవేళ చర్యం పొడిబారినట్టుగా అనిపిస్తే గనక ముఖాన్ని శుభం చేసుకున్న తర్వాత మాయశ్శరైజర్ వాడాలి.
  - ▶ చర్యతత్వానికి తగిన విధంగా ట్రీటమెంట్ ఇచ్చే నిపుణుల చేతనే ఫేసియల్ చేయించేవదం,



# ವೆಲ್ಲಂ ವನ್ನೀ!

శీపి కోసం చక్కెరకు ప్రత్యుమ్మాయంగా బెల్లం వాడుతాం  
 అరోగ్య గుణాలు మెండుగా ఉండే బెల్లం సత్యరమే శక్తి  
 వ్యవదమే కాదు శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. బెల్లం  
 తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలివి..

- ▶ బెల్లం జీర్ణశయంలోని ఎంజైమ్లను ఉత్సేజం చే  
 జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరిగేలా చూస్తుంది.
- ▶ కాలేయంలోని విషపదార్థాలను తోలగిస్తుంది.  
 ఒంట్లోని మలినాలను బయటకు పంపుతుంది.
- ▶ సత్యర శక్తినిస్తుంది.
- ▶ దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. జిఎంక్, సెలీనియం వం  
 లవణాలు ప్రీరాడకల్స్ ను బయటకు పంపుతాయి.
- ▶ మహిళలు రోజుం కొద్దిగా బ్లైం తింటే నెలసరి  
 సమయంలో వచ్చే పొత్తికడుపులో నోప్పి, పోష్ట్  
 మోనోపాజ్ లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి.
- ▶ బెల్లంలో అధిక మోతాదులో ఉండే పరన్, ఫోలిక్

A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a pink hijab. She is smiling broadly and holding a spoonful of a yellowish dessert, possibly ice cream or custard, towards the camera. The background is blurred, suggesting an indoor setting like a cafe.

# శ్రీరాముని కరుణ

సకల గుణాభిరాముడు, రామా, శ్రీరామ అనగానే భాధలన్ని తండెరు తాయి. నేటికి రామాలయం లేని ఊరు అరుదు. శ్రీరాముడే మనకు ఆదర్శం. ఆయన జీవితం మనకు సందేశం అనేది ప్రతి ఒక్కరూ గమనించవలసింది. శ్రీరాముడు అరణ్యవాస సమయంలో ఎందరినో కరుణించి పుణ్య లోక ప్రాణి కలిగించాడు. అహల్యకు శపిమోచన కలింగించాడు. శబరికి సెతుం సేరలోక ప్రాణి కలిగించాడు. అందుకు

తీర్మానించుకుంద. చిన్న  
వాసరులు చేస్తున్న పని తదేకంగా  
గమనించి, తన అల్పత్వాన్ని లెక్క  
చేయకతాను ఇసుకలో దొర్లి తన వంటికి  
అంటుకుని ఉన్న ఇసుక రేణువులను వారధి  
కట్టే చోట దులుపుతూ సముద్రంలో వేసింది.  
అది పదే పదే అటు ఇటు తిరుగుతూ తన  
చేతనెన సహాయం చేసింది. ఉడుత చేసున్న



వ. చిన్న  
 న్న పని తదేకంగా  
 అల్పత్వాన్ని లెక్క  
 మకలో దొర్కి తన వంటికి  
 ఇంక రేణువులను వారధి  
 పుతూ సముద్రంలో వేసింది.  
 అటు ఇటు తిరుగుతూ తన  
 ఠం చేసింది. ఉడుత చేస్తున్న ఆ  
 పనిని పరిశీలనగా చూసిన శ్రీరాముని మనసు  
 ద్రవించి ఉడుతను చేతిలోకి తీసుకుని దాని  
 వీపుపై ప్రేమగా నిమిరాదని దానికి గుర్తుగా  
 ఉడుత వీపు పై మూడు చారలు నేటికి  
 ఉన్నాయి, ఆ ఉడుత జాతికి శ్రీరాముని కరుణ  
 కట్టాడ్చం వలన ఉన్నత లోక ప్రాప్తమైంది.  
 రామాయణం ఈ జగతుత ఉన్నంత వరకు,  
 శ్రీరాముని కథను జనులు చదివినంత వరకు మనం  
 వానరులను గుర్తుకు చేసికొనకుండా ఉండలేం.  
 అనామకంగా అడవులలో సంచరించే వానరాలకు  
 శ్రీరా ఖని కరుణ కట్టాడ్చం వలన ఈ అదృష్టం  
 క్విగింది రావు రావు యుద్ధంలో మరణించిన

అయ్యర్పేద  
 ఆరోగ్యం కోస  
 పాలత  
  
 అంజీర్..  
 విరివిగా  
 గానుగా  
 రుచి  
 తు  
  
 ధర్మై  
 ఐక్య  
 వికిత్సు చర్యం  
 ముడుతలు వడి  
 ఎండిపోయి 30  
 సంవత్సరముల  
 లోనే 60 సంవత్సర  
 రల్లు కళాహినంగా  
 వుంటే చర్యానికి ఈ  
 చికిత్స శేషమైనది.  
 ▶ ముఖ కండరాలను

వంలో అంజీర్ పండ్లకు ప్రత్యేకమైన స్థానముంది. కేవలం మే కాదు అందమూ ప్రసాదిస్తుంది. ఎర్రటి అంజీర్ పండ్లను కలిపి తీసుకుంటే మధుమేహస్ని నియంత్రించవచ్చు. ఇలాంటి ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. దీన్నే అత్తి పండు అని కూడా పిలుస్తారు. మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. సాధారణ పండ్లతో పాటు ఎండు ఘలా ఇపి అందుబాటులో ఉంటాయి. అంజీర్ పండ్లు చాలా గంగా ఉండడమే కాదు అద్యుతమైన పోషకాలు వీటి సొంచం. అత్తిపండులో పోటాషియం, ఖనిజ లవణాలు, వీటి మిన్స్ పుష్పులంగా ఉంటాయి. ఈ పండ్లు తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పలు రకాల వ్యాధుల అంజీర్తో చెక్ పెట్టివచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరిగినప్పుడు ఇది ఇన్ను లిన్స్ గా పనిచేసి కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో అంజీర్ పండ్లకు ప్రత్యేకమైన స్థానముంది. కేవలం ఆరోగ్యం కోసంమే కాదు అందమూ ప్రసాదిస్తుంది. ఎర్రటి అంజీర్ పండ్లను పాలతో కలిపి తీసుకుంటే మధుమేహస్ని నియంత్రించవచ్చు. ఇలాంటి ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి అవేంటో తెలుసుకుండాం.

A close-up photograph of several ripe figs hanging from a tree branch. The figs are dark purple to reddish-purple, while others are still green. They are surrounded by large, green, deeply lobed fig leaves.

# అంజీవండులో ఉచితపేటయే లాభాలు..

మంది మొటిమలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అయితే అంజీర్ పండ్లతో ఆ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అందుకోసం అంజీర్ పండ్లను మెత్తగా నూరి ఆ పేస్ట్ను మొటిమలకు అప్పె చేయాలి. ఆకులు కూడా వాడవచ్చు.

**20 నిమిషాల తర్వాత ముఖాన్ని కడుకోగ్నాలి.** ఇలా కొన్ని రోజులు పాటు చేస్తే మొటిమలు తగిపోతాయి.

**మలినాలను తొలగిస్తుంది:** శరీరంలో ఉన్న మలినాలను తొలగించడం అంజీర్ పండ్లు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. మూత్ర సంబంధ, ఉదర సంబంధ సమస్యలను తొలగిస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెత్తనంతా బయటకు పంపిస్తుంది.

**మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్:** మీరు బలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడుతుంటే అంజీర్ పండ్లు చక్కగా పనిచేస్తాయి. ప్రతి రోజు 2-3 అంజీర్ పండ్లను తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే కడుపు ఖాళీ అవుతుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు కూడా దరిచేరవు.

# అధ్యాత్మికం







