



వారియర్స్

“ఢిల్లీ నగరం... 2015 మార్చి... ఆరు మాసాల నా పనిబిడ్డను పక్కన పెట్టుకుని అంబులెన్స్ డ్రైవ్ చేస్తున్నా. రెడ్ సిగ్నల్. బండి ఆగింది. ఇంతలో ఓ గుంపు... హడావుడిగా నా వైపు దూసుకువస్తోంది. వారి చేతిలో స్పృహతప్పిన పిల్లవాడు... కాలు విరిగింది. రక్తం ధార కడుతోంది. యాక్సిడెంట్ కేసు. అతడిని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలని నన్ను ఆభ్యర్థించారు. క్షణం ఆలస్యం చేయలేదు. నిమిషాల్లో ఆసుపత్రి ముందు ఉంది అంబులెన్స్ అతడి కాల్చెత్ పోయింది. అయితే ఆ రోజు



డాక్టర్ చెప్పింది... 'ఇంకాస్త ఆలస్యంపై ఉంటే పిల్లాడి ప్రాణాలే పోయేవి అని'. నా జీవితంలో ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నో! మా ఉచిత అంబులెన్స్ సేవల ద్వారా నా భర్త హిమాన్సుతో కలిసి కొనజీవితంలో ఉన్న అనేక మందిని రక్షించాం. నేటికీ అదే మా నిత్యకృత్యం. **సామాజికం నుంచి...** అనలు ఈ అంబులెన్స్ సేవలు ప్రారంభించడానికి కారణం మావారి జీవితంలో ఎదురైన ఓ మంటన. ఆయనకు పద్మాలుగేశ్వర్లుడు వాళ్ళ నాన్న రోడ్డు

ఆ మూడింటో...

బిరువు తగ్గలంటే ఎంతో కొంత కొవ్వొ ఆహారంతో ఉండి తీరాలి. అయితే ఆ కొవ్వొ కోసం అలివ్ నూనె, వెన్న, నెయ్యిలతో దేన్ని ఎంచుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. ఈ మూడూ వేటికని ఆరోగ్యకరమైనవే! వాటిలోని పోషకాలు, అందించే క్యాలరీల ఆధారంగా అనువైన కొవ్వొను ఎంచుకోవచ్చు. ఈ మూడు కొవ్వొల మధ్య తేడాలును తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం!

వెన్న: కిలో డైలీలో ప్రధాన పాత్ర పోషించే వెన్న నూనెకు చక్కని ప్రత్యామ్నాయం. పరిమితంగా తీసుకున్నంతకాలం దీనితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను నిస్సందేహంగా పొందవచ్చు. పాల నుంచి తయారుచేసిన వెన్నలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఉండవు. పైగా విటమిన్ ఎ, ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, క్యాలరీయం మొదలైన పోషకాలు ఘనంగా ఉంటాయి. అత్యధిక కొవ్వొ కలిగిన వెన్న తినడం వల్ల ఊబికాయం, గుండెజబ్బులు రాకపోవడం ఆశ్చర్యపరిచే విషయం.



ఒక స్త్రీను వెన్నలో 100 క్యాలరీల శక్తి, కేవలం 12 గ్రాముల కొవ్వొ మాత్రమే ఉంటుంది. **అలివ్ నూనె:** అత్యంత ఉత్తమమైనదిగా పేరు తెచ్చుకున్న మెడిటరేనియన్ డైలీలో అలివ్ నూనె ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

దీన్నే మోనోసాచురెటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఆకలిని తీర్చి, అధిక బరువును తగ్గించే గుణం వీటికి ఉంటుంది. ఒక టేబుల్ స్పూను అలివ్ నూనెలో 119 క్యాలరీలు, 13.5 గ్రాముల కొవ్వొలు ఉంటాయి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా ట్రీన్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. ఎక్స్ ట్రా పర్సన్ అలివ్ ఆయిల్లో మిగతా అలివ్ నూనెల్లో లేనన్ని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. **నెయ్యి:** నెయ్యి తింటే బరువు పెరుగుతాం అనే అపోహ నుంచి బయటపడి, బరువు తగ్గించే పోషకంగా దాని వాడకాన్ని ఇటీవలే పెంచుకున్నాం.

దీన్నే విటమిన్ ఎ, డి, కె మొదలైన ఫ్యాట్ సోల్బులు విటమిన్లు ఉంటాయి. దీని స్పృకింగ్ పాయింట్ అధికం కాబట్టి అన్ని రకాల వంటలకూ ఇది అనుకూలమైనది. దీన్నే కెసీన్ ఉండదు కాబట్టి పాలపదార్థాలు సరిపడని వాళ్ళ కూడా

నెయ్యి నిస్సందేహంగా తినవచ్చు. నెయ్యిలోని ఎంజైమ్స్ పెగుటకు చేటు చేయవు. కాబట్టి ఇది తేలికగా అరుగుతుంది. ఒక టీస్పూను నెయ్యిలో 115 క్యాలరీలు, 9.3 గ్రాముల కొవ్వొలు ఉంటాయి. వెన్నకు లాగే దీన్ని పరిమితంగా వాడుకోవడం ఆరోగ్యకరం.

మంచి ఉద్యోగం... జీతం... పిల్లలకు బంగారు భవిష్యత్తు... ఇదే కదా సగటు మనిషి జీవిత లక్ష్యం! మరి **ట్యూంకీల్ కలియా...** దీనికి భిన్నం. ఆమెది అతి సామాన్య మధ్యతరగతి కుటుంబం. కానీ ఆశయం... ఆకాశమంత ఉన్నతం. అత్యవసరంలో ఉన్నవారి ప్రాణాలు కాపాడేందుకు అంబులెన్స్ డ్రైవర్ గా మారారు. భర్తతో కలిసి వేల మందిని రక్షించారు. శరీరాన్ని కేన్సర్ తొలిచేస్తున్నా... సేవ నుంచి పక్కకు జరగని అంకితభావం ఆమెది.

ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తున్నాం. ఇప్పటికీ అదే మా జీవనాధారం. వచ్చే డబ్బు ఏ మూలకూ సరిపోదు. **కరోనా సమయంలోనూ...**

పెళ్లయిన నాటి నుంచి మా ఇద్దరి జీవితాలు సేవకే అంకితమయ్యాయి. పెదలకు ఉచిత అంబులెన్స్ సర్వీస్ అందిస్తున్నాం. 'హిపాథ్ భగత్ సింగ్ డ్రస్ట్' కొంత సహకరిస్తోంది. మొదట్లో స్టోమత్ లేని పేషెంట్లు ఎవరో తెలుసుకోవడానికి చాలా అవస్థలు పడ్డాం. తరువాత అవగాహన కల్పించడానికి మా వివరాలు, ఫోన్ నెంబర్లతో పోస్టర్లు అంటించాం. నిదానంగా సాయం కోసం కాల్డ్ రావడం మొదలయ్యాయి. కుటుంబాలు వట్టింసుకోకుండా వదిలేసిన అనాధ శిశువులకు అంతిమ సంస్కారాలు కూడా నిర్వహిస్తున్నాం. ముఖ్యంగా కరోనా సమయంలో ఇలాంటి మృతదేహాలు అధికమయ్యాయి. కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు కూడా ఇన్ ఫెక్షన్ సోకుతుందని దూరంగా ఉంటున్నారు. ఇది చాలా బాధాకరం.



గంటలా సేవలు అందుబాటులో ఉండాలంటే రాత్రిళ్లు మేం బండి ఎక్కడ తప్పదు. ఇప్పటికీ 80 వేల మంది పేషెంట్లు మా సర్వీస్ ఉపయోగించుకున్నారు. ఇది కాకుండా కరోనా రెండో దశ ఉధృతంగా ఉన్న సమయంలో ఆక్సిజన్ సిలిండర్ల కోసం కూడా కాల్డ్ వచ్చాయి. మేము ఊహించలేదు. మా పరిధిలో లేకపోయినా, ఎక్కడ దొరుకుతాయో విచారించి, అత్యవసరంలో కొందరికి సిలిండర్లు సరఫరా చేయగలిగాం.

తీరిక లేని ప్రయాణం... మాకు ఇద్దరు కూతుళ్ళు. ఇరవై నాలుగు గంటలూ పేషెంట్ల నుంచి కాల్డ్ వస్తున్న ఉంటాయి. గంటతో పడుకోనేసరికి రోజూ తెల్లవారుజాము 4 గంటలు అవుతుంది. మళ్ళీ ఉదయం తొమ్మిదికల్లా మా పనులు ముగించుకోవాలి. ఆ తరువాత ఇన్సూరెన్స్ పాలీసీలు అమ్మాలి. మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనానికి, పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా తీయించడానికి పలానా సమయమంటూ లేదు. ఎప్పుడు కుదిరితే అప్పుడు తినడమే. ఎవరైతే కాల్డ్ వస్తే వదిలేసి పరుగెత్తాలి. దీనివల్ల ఒక్కోసారి క్లయింట్స్ తో అపాయింట్మెంట్లు రద్దు చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా మా ఆదాయం దెబ్బతింటోంది.

రాత్రిపతి అవార్డు దక్కినా... కొన్ని సందర్భాల్లో అంబులెన్స్లకు ఆయిల్ కొట్టించడానికి కూడా డబ్బులు ఉండవు. ఇదికాక డ్రైవర్లకు జీతాలు ఇవ్వాలి. పీజులు కట్టలేదని మా పిల్లల్ని స్కూల్ నుంచి పంపించేశారు. మా సంసారం, సేవా కార్యక్రమం... అంతా అప్పులపైనే నడుస్తోంది. ఇప్పటికీ లక్షల్లో బాకీలు ఉన్నాయి. అప్పుడప్పుడూ కొందరు డాతలు నిధులు సమకూరుస్తున్నారు. 2019లో రాష్ట్రపతి నుంచి 'సారి ఫర్ సార్వీస్' అందుకున్నాను. ఈ ఏడాది మహిళా దినోత్సవానికి 'ఢిల్లీ గౌరవ్ అవార్డ్' దక్కింది. అయినా ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి సాయం లేదు. అవార్డులు అన్నం పెట్టవు కదా! మేము ఆశించే సాయం మా కోసం కాదు... నలుగురి కోసం మేం చేస్తున్న ఓ నుంచి పని కోసం. ఏదిఏమైనా మేం వెనక్కి తగ్గిది లేదు. మరికొన్ని అంబులెన్స్లు సమకూర్చాలనే ప్రయత్నాల్లో ఉన్నాం. ఒకరి ప్రాణం నిలబెట్టిన దానికి కంటే మించిన సంతృప్తి మరెందులోనూ ఉండదు కదా!"

రాత్రిళ్లు మేమే డ్రైవింగ్... ఇరవయ్యేళ్ళుగా మాది వీరామం లేని ఉద్యోగం. అంబులెన్స్ సంతృప్తి ఒకటి నుంచి 14కు చేరింది. పది మంది డ్రైవర్లను పెట్టారు. వారు వగలు పని చేస్తారు. రాత్రి నేను, మా వారు అంబులెన్స్లు నడిపిస్తాం. 24

ప్రతిమా భామి... డాక్టర్ భారతి పవార్... ఒకరిది ఈశాన్య రాష్ట్రం... మరొకరిది మహారాష్ట్ర ప్రాంతం. ఇద్దరి నేపథ్యాలు వేరైనా... సామాజిక సేవతో ప్రజలతో మమేకమైన మహిళామణులు వీరు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడి తాజాగా ప్రకటించిన కేంద్ర మంత్రి మండలిలో చోటు దక్కించుకున్నారు. తొలిసారి మంత్రులుగా బాధ్యతలు చేపడుతున్న వీరిద్దరూ... నవశకానికి నాంది పలుకుతున్నారు.

నవశకానికి నాంది

పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పార్టీ ఆమెకు టెకట్ ఇచ్చింది. తొలిసారి పోటీ చేసి మూడు లక్షలకు పైగా మెజారిటీ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిపై గెలుపొందారు. 'త్రిపురను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయడమే తన ఏకైక లక్ష్యం' అని నాడు ఆమె ప్రకటించారు. అన్నట్లుగానే రాష్ట్రంలో బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి కృషి చేశారు. ఆ తరువాత ఆహార, వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ప్రజా పంపిణీ పార్లమెంట్ స్పాండింగ్ కమిటీ సభ్యురాలిగా వ్యవహరించారు. పార్లమెంట్ సభ్యురాలిగా తనకు వచ్చిన మొదటి నెల జీతం లక్ష రూపాయలను ఆస్సోం వరద బాధితుల సహాయ నిధికి అందించి పెద్ద మనసు చాటుకున్నారు.



మొదటి జీతం వరద బాధితులకు

త్రిపుర వెన్స్ నియోజకవర్గం నుంచి పార్లమెంట్ సభ్యురాలిగా గెలుపొందిన 50 సంవత్సరాల ప్రతిమా బోమిక్ 1991 నుంచి భారతీయ జనతా పార్టీలో సభ్యురాలు. 'దీదీ'గా సుపరిచితురాలైన ప్రతిమా త్రిపుర ముఖ్యమంత్రి శ్రీబిలాష్ కుమార్ వర్మలో కీలకం. 2016లో రాష్ట్ర పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమితులయ్యారు. సోనమురాలోని బరనారాయణ్ ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన ఆమె... అగర్తలలోని ఉమ్మన్ కాలేజీలో బయోసైన్స్లో డిగ్రీ చేశారు. రాజకీయాల్లో అంచలంచెలుగా ఎదిగారు. గత

ఔషధ విలువలు పుష్కలంగా ఉండే లకాడోంగ్ పసుపు సాగుతో సిరుల పంట పండిస్తూ ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. సెంద్రియ వ్యవసాయంపై ఎంతోమంది గ్రామీణ మహిళలకు శిక్షణనిస్తూ వారు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకొనేందుకు సహాయపడుతోంది. మహిళల కోసం ఆమె చేస్తున్న కృషికి గుర్తింపుగా పద్మశ్రీ అవార్డుతో భారతప్రభుత్వం సత్కరించింది. మేఘాలయలోని ములీహ్ గ్రామానికి చెందిన 53 ఏళ్ల **శ్రీనివీ సైయో విశేషాలు ఇవి...**

ఈశాన్యరాష్ట్రమైన మేఘాలయలో ఒక నిశబ్ద విప్లవానికి నాంది పలికింది శ్రీనివీ సైయో. గతంలో స్కూల్ టీచర్ గా పనిచేసిన శ్రీనివీ, వ్యవసాయం మీద మక్కువతో పసుపు సాగువైపు మళ్ళింది. ప్రస్తుతం సెంద్రియ పద్ధతుల్లో పసుపు సాగు చేస్తూ సిరుల పంట పండిస్తోంది. అదే సమయంలో గ్రామీణ మహిళలకు పసుపు సాగులో శిక్షణనిస్తూ వాళ్ళు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకొనేందుకు సహాయపడుతోంది. వ్యవసాయంలోకి అడుగుపెట్టాక శ్రీనివీ స్వయంసహాయక సంఘాలను(సిల్వ్ హార్వ్ గ్రూప్స్) ఏర్పాటు చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ గ్రూపులకు చెందిన వంద మంది మహిళలు పసుపు సాగు చేస్తున్నారు. అంతేకాదు



డిమాండ్ ఉంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. శ్రీనివీ సేవలను గుర్తించిన ప్రభుత్వం 2020లో పద్మశ్రీ అవార్డుతో సత్కరించింది. **టీచర్ నుంచి రైతుగా....** శ్రీనివీ రైతు కుటుంబం నుంచి వచ్చిన మహిళ. అయితే టీచర్ వృత్తిని వదిలి పసుపు సాగువైపు మళ్ళించే మాత్రం అనుకోకుండా జరిగింది. 2003లో ములీహ్ గ్రామాన్ని పైన్స్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా సందర్శించింది. వాళ్ళ లకాడోంగ్ పసుపులో ఉన్న ఔషధ గుణాలు, మార్కెట్లో దానికున్న డిమాండ్ను ప్రజలకు వివరించారు. వారి మాటలు శ్రీనివీలో కొత్త ఆలోచనను చిగురింప చేశాయి. "లకాడోంగ్ పసుపు



స్ఫూర్తి

సిరుల సాగు

పల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి, దాని సాగు గురించి నాకు కొంత తెలుసు. పసుపు సాగు పట్ల నేను ఆసక్తి కనబరచడంతో బోర్డు అధికారులు నా పేరు సమోద చేసుకున్నారు. నాతోపాటు మా గ్రామంలో ఏడుగురి పేర్లు చేశారు." అని ఆనాటి ప్రయాణాన్ని పంచుకుంటారు శ్రీనివీ. టీచర్ గా పనిచేసిన శ్రీనివీ ఇంగ్లీషు, హిందీ భాషలు మాట్లాడగలదు. అది ఆమెకు కలిసిచ్చింది. సబ్బీడి స్కీంలపై బోర్డు అధికారులతో చర్చించేందుకు వీలు పెడింది. ఇక ఆ తరువాత శ్రీనివీ వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. చుట్టూ పక్కల గ్రామాల్లోని మహిళలకు పసుపుసాగుపై అవగాహన కల్పించింది. సుమారు 800 మంది మహిళలకు శిక్షణనిచ్చింది.

వాళ్ళంతా పసుపు సాగు చేస్తూ ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకొన్నారు. **సాపై టీ ఆద్యర్థంలో...** శ్రీనివీ ఏర్పాటు చేసిన సాపైటీలో 25 మంది కోర్ సభ్యులు ఉన్నారు. ఈ సాపైటీ ఆద్యర్థంలో మిషన్ లకాడోంగ్ పేరుతో పసుపు సాగును మరింత విస్తృతం చేస్తే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. "సాపైటీ ఏర్పాటు చేశాక పసుపు ఉత్పత్తి, వెలికితీతకు అవసరమైన యంత్రాలను సమకూర్చుకున్నాం. అంతేకాకుండా రైతులకు పెట్టుబడి సాయాన్ని అందజేస్తున్నాం" అని అంటారు శ్రీనివీ. బోర్డు సహాయంతో ఆమె మేలరకాలైన విత్తనాలను సేకరించడం, తెగళ్ళ నుంచి పంటను కాపాడుకోవడానికి అనుసరించాల్సిన విధానాల గురించి రైతులకు వివరిస్తున్నారు. "సాపై రైతుల నుంచి పసుపును సేకరిస్తున్నాం. లాస్కిన్ భాక్తో ఉన్న సుమారు 86 గ్రామాలలోని రైతుల నుంచి పసుపు సేకరించడానికి నుంచి మనుషులను ఏర్పాటు చేశాం. చిన్న గ్రెండింగ్ మెషిన్లు ఏర్పాటు చేసుకున్నాం" అని తన సాగు తీరును వివరిస్తారు శ్రీనివీ.

గుడ్ ఫుడ్ కీర డోస అనగానే ఫేస్ మాస్స్. వేసుకున్నప్పుడు కళ్ళ మీద ఉంచుకునే కీరా సైనిస్ కళ్ళ ముందు మెరులుతాయి. లేదా రెస్పాండ్లో బోజనంతో పాటు సర్వీస్ చేసే సలాడ్ బోల్లో నుంచి తొగి చూసే కీరా ముళ్ళులు గుర్తుకొస్తాయి. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ అవి తినడానికి పనికొచ్చే పదార్థాలనే విషయమే మనకు గుర్తుకు రాదు. నిజానికి కీరాతో పొందే వీలున్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలిస్తే, వాటిని వెతుక్కుని మరి లాగిస్తాం! ♦ సూర్యరశ్మిలోని అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాల నుంచి రక్షణ కల్గిస్తాయి



కీరాలో కోరుకున్నన్ని..

- ❖ బరువు తగ్గతాం
- ❖ చర్మపు మెరుపు రెట్టింపు అవుతుంది
- ❖ ఉబ్బిన ముఖం మామూలువుతుంది
- ❖ వెంట్రుకలు బలం పొందుతాయి
- ❖ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది
- ❖ తగిన నీరు శరీరానికి అందుతుంది
- ❖ శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్తాయి
- ❖ మూత్రవిహారంలోని రాళ్ళు కరుగుతాయి
- ❖ నోటి దుర్వాసన పడులుతుంది
- ❖ జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది
- ❖ వాపులు తగ్గుతాయి
- ❖ కళ్ళ కింది నల్లని పలయాలు తగ్గుతాయి
- ❖ మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది
- ❖ చర్మపు చిగువు పెరుగుతుంది

'దిక్పాచి' వెబ్ పేజీలో...

- నిల్వలో ఎంటికె, సిహెచ్ఐ
- లంబేద్గర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ ప్రోగ్రామ్స్
- ఫైనల్ ఓర్డీనో కోర్సులు
- సీఆర్పీఎఫ్-సిబిల్ ఇంజనీరింగ్

సమాచారం కోసం ఈ క్వాటర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి. లేదా ఈ కింది యూఆర్ఎల్ <https://argo.page.link/ZUXdoలో> చదవండి.



వారియర్స్

“ఢిల్లీ నగరం... 2015 మార్చి... ఆరు మాసాల నా పసిబిడ్డను పక్కన పెట్టుకుని అంబులెన్స్ డ్రైవ్ చేస్తున్నా. రెడ్ సిగ్నల్, బండి ఆగింది. ఇంతలో ఓ గుంపు... హడావుడిగా నా వైపు దూసుకువస్తోంది. వారి చేతిలో స్పృహతప్పిన పిల్లవాడు... కాలు విరిగింది. రక్తం ధార కడుతోంది. యాక్సిడెంట్ కేసు. అతడిని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లాలని నన్ను ఆభ్యర్థించారు. క్షణం ఆలస్యం చేయలేదు. నిమిషాల్లో ఆసుపత్రి ముందు ఉంది అంబులెన్స్ అతడి కాల్చెట్ పోయింది. అయితే ఆ రోజు



డాక్టర్ చెప్పింది... 'ఇంకాస్త ఆలస్యంపై ఉంటే పిల్లాడి ప్రాణాలే పోయేవి అని'. నా జీవితంలో ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నో! మా ఉచిత అంబులెన్స్ సేవల ద్వారా నా భర్త హిమాన్సుతో కలిసి కొనఊపిరితో ఉన్న అనేక మందిని రక్షించాం. నేటికీ అదే మా నిత్యకృత్యం. **సామాజికం నుండి...** అనలు ఈ అంబులెన్స్ సేవలు ప్రారంభించడానికి కారణం మావారి జీవితంలో ఎదురైన ఓ మటన. ఆయనకు పద్మాలుగేశ్వర్లుడు వాళ్ళ నాన్న రోడ్డు

ఆ మూడింటో...

బిరువు తగ్గలంటే ఎంతో కొంత కొవ్వూ ఆహారంలో ఉండి తీరాలి. అయితే ఆ కొవ్వూ కోసం అలివ్ నూనె, వెన్న, నెయ్యులలో దేన్ని ఎంచుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. ఈ మూడూ వేటికని ఆరోగ్యకరమైనవే! వాటిలోని పోషకాలు, అందించే క్యాలరీల ఆధారంగా అనువైన కొవ్వను ఎంచుకోవచ్చు. ఈ మూడు కొవ్వల మధ్య తేడాను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం!

వెన్న: కిలో డైలీలో ప్రధాన పాత్ర పోషించే వెన్న నూనెకు చక్కని ప్రత్యామ్నాయం. పరిమితంగా తీసుకున్నంతకాలం దీనితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను నిస్సందేహంగా పొందవచ్చు. పాల నుంచి తయారుచేసిన వెన్నలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఉండవు. పైగా విటమిన్ ఎ, ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, క్యాలియం మొదలైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అత్యధిక కొవ్వ కలిగిన వెన్న తినడం వల్ల ఊబకాయం, గుండెజబ్బులు రాకపోవడం ఆశ్చర్యపరిచే విషయం.



ఒక స్త్రీను వెన్నలో 100 క్యాలరీల శక్తి, కేవలం 12 గ్రాముల కొవ్వూ మాత్రమే ఉంటుంది. **అలివ్ నూనె:** అత్యంత ఉత్తమమైనదిగా పేరు తెచ్చుకున్న మెడిటరేనియన్ డైలీలో అలివ్ నూనె ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

దీన్నే మోనోసాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఆకలిని తీర్చి, అధిక బరువును తగ్గించే గుణం వీటికి ఉంటుంది. ఒక టేబుల్ స్పూను అలివ్ నూనెలో 119 క్యాలరీలు, 13.5 గ్రాముల కొవ్వూ ఉంటాయి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా ట్రీన్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. ఎక్స్ ట్రా పర్సన్ అలివ్ ఆయిల్లో మిగతా అలివ్ నూనెల్లో లేనన్ని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. **నెయ్యి:** నెయ్యి తింటే బరువు పెరుగుతాం అనే అపోహ నుంచి బయటపడి, బరువు తగ్గించే పోషకంగా దాని వాడకాన్ని ఇటీవలే పెంచుకున్నాం.

దీన్నే విటమిన్ ఎ, డి, కె మొదలైన ఫ్యాట్ సోల్బుల్ విటమిన్స్ ఉంటాయి. దీని స్మోకింగ్ పాయింట్ అధికం కాబట్టి అన్ని రకాల వంటలకూ ఇది అనుకూలమైనది. దీన్నే కెసీన్ ఉండదు కాబట్టి పాలపదార్థాలు సరిపడని వాళ్ళ కూడా

నెయ్యి నిస్సందేహంగా తినవచ్చు. నెయ్యిలోని ఎంజైమ్స్ పెగుటకు చేటు చేయవు. కాబట్టి ఇది తేలికగా అరుగుతుంది. ఒక టీస్పూను నెయ్యిలో 115 క్యాలరీలు, 9.3 గ్రాముల కొవ్వూ ఉంటాయి. వెన్నకు లాగే దీన్ని పరిమితంగా వాడుకోవడం ఆరోగ్యకరం.

మంచి ఉద్యోగం... జీతం... పిల్లలకు బంగారు భవిష్యత్... ఇదే కదా సగటు మనిషి జీవిత లక్ష్యం! మరి **ట్యూంకీల్ కలియా...** దీనికి భిన్నం. ఆమెది అతి సామాన్య మధ్యతరగతి కుటుంబం. కానీ ఆశయం... ఆకాశమంత ఉన్నతం. అత్యవసరంలో ఉన్నవారి ప్రాణాలు కాపాడేందుకు అంబులెన్స్ డ్రైవర్ గా మారారు. భర్తతో కలిసి వేల మందిని రక్షించారు. శరీరాన్ని కేన్సర్ తొలిచేస్తున్నా... సేవ నుంచి పక్కకు జరగని అంకితభావం ఆమెది.

ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తున్నాం. ఇప్పటికీ అదే మా జీవనాధారం. వచ్చే డబ్బు ఏ మూలకూ సరిపోదు. **కరోనా సమయంలోనూ...**

పెళ్లయిన నాటి నుంచి మా ఇద్దరి జీవితాలు సేవకే అంకితమయ్యాయి. పెదలకు ఉచిత అంబులెన్స్ సర్వీస్ అందిస్తున్నాం. 'హిపాథ్ భగత్ సింగ్ డ్రస్ట్' కొంత సహకరిస్తోంది. మొదట్లో స్టోమత్ లేని పేషెంట్లు ఎవరో తెలుసుకోవడానికి చాలా అవస్థలు పడ్డాం. తరువాత అవగాహన కల్పించడానికి మా వివరాలు, ఫోన్ నెంబర్లతో పోస్టర్లు అంటించాం. నిదానంగా సాయం కోసం కాల్డ్ రావడం మొదలయ్యాయి. కుటుంబాలు వట్టింసుకోకుండా వదిలేసిన అనాధ శిశువులకు అంతిమ సంస్కారాలు కూడా నిర్వహిస్తున్నాం. ముఖ్యంగా కరోనా సమయంలో ఇలాంటి మృతదేహాలు అధికమయ్యాయి. కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు కూడా ఇన్ ఫెక్షన్ సోకుతుందని దూరంగా ఉంటున్నారు. ఇది చాలా బాధాకరం.



గంటలా సేవలు అందుబాటులో ఉండాలంటే రాత్రిళ్ళు మేం బండి ఎక్కడ తప్పదు. ఇప్పటికీ 80 వేల మంది పేషెంట్లు మా సర్వీస్ ఉపయోగించుకున్నారు. ఇది కాకుండా కరోనా రెండో దశ ఉధృతంగా ఉన్న సమయంలో ఆక్సిజన్ సిలిండర్ల కోసం కూడా కాల్డ్ వచ్చాయి. మేము ఊహించలేదు. మా పరిధిలో లేకపోయినా, ఎక్కడ దొరుకుతాయో విచారించి, అత్యవసరంలో కొందరికి సిలిండర్లు సరఫరా చేయగలిగాం.

తీరక లేని ప్రయోగం... మాకు ఇద్దరు కూతుళ్ళు. ఇరవై నాలుగు గంటలూ పేషెంట్ల నుంచి కాల్డ్ వస్తున్న ఉంటాయి. గంటతో పడుకోనేసరికి రోజూ తెల్లవారుజాము 4 గంటలు అవుతుంది. మళ్ళీ ఉదయం తొమ్మిదికల్లా మా పనులు ముగించుకోవాలి. ఆ తరువాత ఇన్సూరెన్స్ పాలీసీలు అమ్మాలి. మధ్యాహ్నం, రాత్రి బోజనానికి, పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా తీయించడానికి పలానా సమయమంటూ లేదు. ఎప్పుడు కుదిరితే అప్పుడు తినడమే. ఎవరైతే కాల్డ్ వస్తే వదిలేసి పరుగెత్తాలి. దీనివల్ల ఒక్కోసారి క్షయింట్లో అపాయింట్మెంట్లు రద్దు చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా మా ఆదాయం దెబ్బతింటోంది.

రాష్ట్రపతి అవార్డు దక్కినా... కొన్ని సందర్భాల్లో అంబులెన్స్లకు ఆయిల్ కొట్టించడానికి కూడా డబ్బులు ఉండవు. ఇదికాక డ్రైవర్లకు జీతాలు ఇవ్వాలి. పీజులు కట్టలేదని మా పిల్లల్ని స్కూల్ నుంచి పంపించేశారు. మా సంసారం, సేవా కార్యక్రమం... అంతా అప్పులపైనే నడుస్తోంది. ఇప్పటికీ లక్షల్లో బాకీలు ఉన్నాయి. అప్పుడప్పుడూ కొందరు దాతలు నిధులు సమకూరుస్తున్నారు. 2019లో రాష్ట్రపతి నుంచి 'సారి ఫర్ సర్వీస్' అందుకున్నాను. ఈ ఏడాది మహిళా దినోత్సవానికి 'ఢిల్లీ గౌరవ్ అవార్డ్' దక్కింది. అయినా ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి సాయం లేదు. అవార్డులు అన్నం పెట్టవు కదా! మేము ఆశించే సాయం మా కోసం కాదు... నలుగురి కోసం మేం చేస్తున్న ఓ మంచి పని కోసం. ఏదిఏమైనా మేం వెనక్కి తగ్గిదీ లేదు. మరికొన్ని అంబులెన్స్లు సమకూర్చాలనే ప్రయత్నాల్లో ఉన్నాం. ఒకరి ప్రాణం నిలబెట్టిన దానికి కంటే మించిన సంతృప్తి మరెందులోనూ ఉండదు కదా!"

కేన్సర్ కబళిస్తున్నా...

నాకు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు. 2007లో హెపటైటిస్ బీ ఉందని తేలింది. 2020లో బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వచ్చింది. రెండుసార్లు సర్జరీ చేయించుకున్నా. చాలాసార్లు కీమాథెరపీ సెషన్స్ కు వెళ్ళా. అయినా అవసరంలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడంలో నా దృఢధనం మారదు. హిమాన్సుకు కూడా హృదయ నాళాల్లో బ్లాకిజేలు ఉన్నాయి. అయితే డబ్బు లేక పేషెంట్లకు చికిత్స వాయిదా వేస్తూ వస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు అనివీక్షించుకుంటు... మా జీవితాన్ని మేం జీవించలేకపోతున్నామని. కానీ మాకు దక్కిన మంచి పేరు, అందే ఆశీర్వాదాలు, అభినందనలు, అవ్యాయతల ముందు ఆ బాధ చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది.

రాత్రిళ్ళు మేమే డ్రైవర్... ఇరవయ్యేళ్ళుగా మాది వీరామం లేని ఉద్యోగం. అంబులెన్స్ సబ్జెక్టు ఒకటి నుంచి 14కు చేరింది. పది మంది డ్రైవర్లను పెట్టాం. వారు వగలు పని చేస్తారు. రాత్రి నేను, మా వారు అంబులెన్స్లు నడిపిస్తాం. 24

ఆదర్శం



ఆమెది ప్రజల పక్షం డాక్టర్ భారతి ప్రవీణ్ పవార్... మహారాష్ట్రలోని డిండోర్ లోక్ సభ స్థానం నుంచి ఎన్నికైన ఆమె కింది స్థాయి నుంచి ఎదిగిన మహిళ. గతంలో 'నాశిక్ జిల్లా పరిషత్' సభ్యురాలిగా పని చేశారు. ఆ సమయంలో మహిళలు, పిల్లల్లో పోషకాహార లోపంపై ధృష్టి పెట్టారు. బలవర్ధకమైన ఆహారాన్ని అందించేందుకు కృషి చేశారు. అలాగే ప్రజలందరికీ స్వచ్ఛమైన తాగు నీటి కోసం పోరాడారు. నాశిక్ మెడికల్ కాలేజీలో ఎంబీబీఎస్ చదివిన ఆమె... ప్రజా సేవలో భాగమయ్యారు. మహారాష్ట్రలోని ఖండోష్ ఆమె సొంత ఊరు. 42 ఏళ్ళ భారతి సేవా నిరతి, ప్రజల్లో ఉన్న మంచి పేరు ఆమెకు 2019 లోక్ సభ ఎన్నికల్లో టీజేపీ టికెట్ దక్కేలా చేశాయి. అంతేకాదు... అదే సంవత్సరం ఉత్తమ మహిళా పార్లమెంటేరియన్ అవార్డు కూడా అందుకున్నారు. ప్రజాశ్రేయంలో తొలి పరీక్షలోనే నగ్గిన భారతి... ఇప్పుడు తేంద్ర మంత్రి అవ్వడం అభినందనీయం.



మొదటి జీతం వరద బాధితులకు

త్రిపుర వెన్స్ నియోజకవర్గం నుంచి పార్లమెంట్ సభ్యురాలిగా గెలుపొందిన 50 సంవత్సరాల ప్రతిమా బోమిక్ 1991 నుంచి భారతీయ జనతా పార్టీలో సభ్యురాలు. 'దీదీ'గా సుపరిచితురాలైన ప్రతిమా త్రిపుర ముఖ్యమంత్రి శ్రీబిలాష్ కుమార్ వర్గంలో కీలకం. 2016లో రాష్ట్ర పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమితులయ్యారు. సోనమురాలోని బరనారాయణ్ ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన ఆమె... అగర్తలలోని ఉమ్మన్ కాలేజీలో బయోమెన్స్ లో డిగ్రీ చేశారు. రాజకీయాల్లో అంచలంచెలుగా ఎదిగారు. గత

నవశకానికి నాంది

పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో పార్టీ ఆమెకు టికెట్ ఇచ్చింది. తొలిసారి పోటీ చేసి మూడు లక్షలకు పైగా మెజారిటీ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిపై గెలుపొందారు. 'త్రిపురను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయడమే తన ఏకైక లక్ష్యం' అని నాడు ఆమె ప్రకటించారు. అన్నట్లుగానే రాష్ట్రంలో బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి కృషి చేశారు. ఆ తరువాత ఆహార, వినియోగదారుల వ్యవహారాలు, ప్రజా పంపిణీ పార్లమెంట్ స్పాండింగ్ కమిటీ సభ్యురాలిగా వ్యవహరించారు. పార్లమెంట్ సభ్యురాలిగా తనకు వచ్చిన మొదటి నెల జీతం లక్ష రూపాయలను ఆస్సోం వరద బాధితుల సహాయ నిధికి అందించి పెద్ద మనసు చాటుకున్నారు.

ఔషధ విలువలు పుష్కలంగా ఉండే లకాడోంగ్ పసుపు సాగుతో నిరుల పంట పండిస్తూ ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. సేంద్రీయ వ్యవసాయంపై ఎంతోమంది గ్రామీణ మహిళలకు శిక్షణనిస్తూ వారు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకొనేందుకు సహాయపడుతోంది. మహిళల కోసం ఆమె చేస్తున్న కృషికి గుర్తింపుగా పద్మశ్రీ అవార్డుతో భారతప్రభుత్వం సత్కరించింది. మేఘాలయలోని ములీహ్ గ్రామానికి చెందిన 53 ఏళ్ళ **శ్రీనివీ సైయో విశేషాలు ఇవి...**

ఈశాన్యరాష్ట్రమైన మేఘాలయలో ఒక నిశబ్ద విప్లవానికి నాంది పలికింది శ్రీనివీ సైయో. గతంలో స్కూల్ టీచర్ గా పనిచేసిన శ్రీనివీ, వ్యవసాయం మీద మక్కువతో పసుపు సాగువైపు మళ్ళింది. ప్రస్తుతం సేంద్రీయ పద్ధతుల్లో పసుపు సాగు చేస్తూ నిరుల పంట పండిస్తోంది. అదే సమయంలో గ్రామీణ మహిళలకు పసుపు సాగులో శిక్షణనిస్తూ వాళ్ళు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకొనేందుకు సహాయపడుతోంది. వ్యవసాయంలోకి అడుగుపెట్టాక శ్రీనివీ స్వయంసహాయక సంఘాలను(సెల్స్ వాల్స్ గ్రూప్స్) ఏర్పాటు చేసింది. ప్రస్తుతం ఈ గ్రూపులకు చెందిన వంద మంది మహిళలు పసుపు సాగు చేస్తున్నారు. అంతేకాదు



డిమాండ్ ఉంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. శ్రీనివీ సేవలను గుర్తించిన ప్రభుత్వం 2020లో పద్మశ్రీ అవార్డుతో సత్కరించింది. **టీచర్ నుంచి రైతుగా....** శ్రీనివీ రైతు కుటుంబం నుంచి వచ్చిన మహిళ. అయితే టీచర్ వృత్తిని వదిలి పసుపు సాగువైపు మళ్ళడం మాత్రం అనుకోకుండా జరిగింది. 2003లో ములీహ్ గ్రామాన్ని పైన్స్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా సందర్శించింది. వాళ్ళ లకాడోంగ్ పసుపులో ఉన్న ఔషధ గుణాలు, మార్కెట్లో దానికున్న డిమాండ్ ను ప్రజలకు వివరించారు. వారి మాటలు శ్రీనివీలో కొత్త ఆలోచనను చిగురింప చేశాయి. "లకాడోంగ్ పసుపు



పల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి, దాని సాగు గురించి నాకు కొంత తెలుసు. పసుపు సాగు పట్ల నేను ఆసక్తి కనబరచడంతో బోర్డు అధికారులు నా పేరు సమాధు చేసుకున్నారు. నాతోపాటు మా గ్రామంలో సేవలందించే వ్యక్తులను చేర్చారు." అని ఆనాటి ప్రయాణాన్ని పంచుకుంటూ శ్రీనివీ. టీచర్ గా పనిచేసిన శ్రీనివీ ఇంగ్లీషు, హిందీ భాషలు మాట్లాడగలదు. అది ఆమెకు కలిసిచ్చింది. సబ్బీడి స్కీంలపై బోర్డు అధికారులతో చర్చించేందుకు వీలు వచ్చింది. ఇక ఆ తరువాత శ్రీనివీ వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. చుట్టూ పక్కల గ్రామాల్లోని మహిళలకు పసుపుసాగుపై అవగాహన కల్పించింది. సుమారు 800 మంది మహిళలకు శిక్షణనిచ్చింది.

ఆంధ్రజ్యోతి
గురువారం • 8 జూలై 2021
features@andhrarajyothy.com

గుడ్ ఫుడ్ కీర డోస అనగానే ఫేస్ మాస్క్. వేసుకున్నప్పుడు కళ్ళ మీద ఉంచుకునే కీరా సైనిక్ కళ్ళ ముందు మెరులుతాయి. లేదా రెస్పాండెంట్ బోజనంతో పాటు సర్వీస్ చేసే సలాహ్ బోల్ లో నుంచి తొగి చూసే కీరా ముళ్ళులు గుర్తుకొస్తాయి. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ అవి తినడానికి పనికొచ్చే పదార్థాలనే విషయమే మనకు గుర్తుకు రాదు. నిజానికి కీరాతో పొందే వీలున్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలిస్తే, వాటిని వెతుక్కుని మరి లాగిస్తాం! ♦ సూర్యరశ్మిలోని అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాల నుంచి రక్షణ కల్గిస్తాయి



కీరాలో కోరుకున్నన్ని..

- ❖ బరువు తగ్గతాం
- ❖ చర్మపు మెరుపు రెట్టింపు అవుతుంది
- ❖ ఉబ్బిన ముఖం మామూలువుతుంది
- ❖ వెంట్రుకలు బలం పొందుతాయి
- ❖ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది
- ❖ తగిన నీరు శరీరానికి అందుతుంది
- ❖ శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు వెళ్తాయి
- ❖ మూత్రవిద్యలోని రాళ్ళు కరుగుతాయి
- ❖ నోటి దుర్వాసన పడుతుంది
- ❖ జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది
- ❖ వాపులు తగ్గుతాయి
- ❖ కళ్ళ కింది నల్లని పలయాలు తగ్గుతాయి
- ❖ మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది
- ❖ చర్మపు చిగువు మెరుగుతుంది

'దిక్పాచి' వెబ్ పేజీలో...

- నిల్వలో ఎంటికీ, సిహెచ్ టీ
- లంబోద్ధర్ టిపెన్ యూనివర్సిటీ ప్రోగ్రామ్స్
- ఫైనల్ డిగ్రీ కోర్సులు
- సీఆర్ పీఎఫ్-సిబిల్ ఇంజనీరింగ్

సమాచారం కోసం ఈ క్వాటర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి. లేదా ఈ కింది యూఆర్ఎల్

వాళ్ళంతా పసుపు సాగు చేస్తూ ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకొన్నారు. **సాపై టీ ఆధ్వర్యంలో...** శ్రీనివీ ఏర్పాటు చేసిన సాపై టీలో 25 మంది కోర్ సభ్యులు ఉన్నారు. ఈ సాపై టీ ఆధ్వర్యంలో మిషన్ లకాడోంగ్ పేరుతో పసుపు సాగును మరింత విస్తృతం చేస్తే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. "సాపై టీ ఏర్పాటు చేశాం పసుపు ఉత్పత్తి, వెలికితీతకు అవసరమైన యంత్రాలను సమకూర్చుకున్నాం. అంతేకాకుండా రైతులకు పెట్టుబడి సాయాన్ని అందజేస్తున్నాం" అని అంటారు శ్రీనివీ. బోర్డు సహాయంతో ఆమె మేలరకాలైన విత్తనాలను సేకరించడం, తెగుళ్ళ నుంచి పంటను కాపాడుకోవడానికి అనుసరించాల్సిన విధానాల గురించి రైతులకు వివరిస్తున్నారు. "సాపై టీ రైతుల నుంచి పసుపును సేకరిస్తున్నాం. లాస్కిన్ బ్లాక్ లో ఉన్న సుమారు 86 గ్రామాలలోని రైతుల నుంచి పసుపు సేకరించడానికి నుంచి మనుషులను ఏర్పాటు చేశాం. చిన్న గ్రెండింగ్ మెషిన్స్ ఏర్పాటు చేసుకున్నాం" అని తన సాగు తీరును వివరిస్తూ శ్రీనివీ.



మధుబాలతో ప్రేమెందుకు ఫలించలేదు?

'దిలీప్‌కుమార్‌కు ముందు- తర్వాత'- హిందీ చలనచిత్ర చరిత్రకు సూపర్‌స్టార్‌ అమితాబ్‌ ఇచ్చిన నిర్వచనం ఇది. హిందీ చలనచిత్ర పరిశ్రమలోకి ప్రవేశించాలనుకునే వారందరికీ దిలీప్‌కుమార్‌ ఒక పాఠం. మన కళ్ళ ముందు కనిపించే అనేక జీవితాలను కళ్ళకు కట్టినట్లు నటించి చూపించిన దిలీప్‌కుమార్‌ ఆత్మకథ- 'ది నబ్బిస్సెస్స్‌ అండ్‌ ది ఫాదర్‌'- నుంచి అంకితకంపైిన అంశాలు..

నేను మధుబాలతో ప్రేమలో పడ్డానా? అప్పటి పత్రికలు, మ్యాగజైన్లు రిపోర్టు చేసినట్లు మేమిద్దరం గాఢంగా ప్రేమించుకున్నామూ? ఇద్దరి మధ్య విభేదాలు వచ్చి విడిపోయామూ? లేక వేరే కారణాలేమైనా ఉన్నాయో? ఇలాంటి ప్రశ్నలన్నిటికీ నేనిప్పుడు సమాధానం చెబుతాను. మధు ఒక ప్రతిభావంతురాలైన నటి, మంచి స్నేహితురాలు. ఆమె పట్ల నేను ఆకర్షితుడనయ్యాననేది నిజం. సెటిలో మధు చాలా చలాకీగా ఉండేది. అందరినీ కలుపుకొని పోయేది. ఒక స్త్రీకి ఉండాలిన్న ఉత్తమమైన లక్షణాలన్నీ ఆమెలో ఉన్నాయి. నేను సెటిలో చాలా ఔరుకుగా ఉండేవాడిని. నాలో ఆ ఔరుకు పోవటానికి మధుయే కారణం. మొగల్-ఎ-ఆజం సినిమా సమయానికి మా ఇద్దరి మధ్య గాఢమైన బంధం ఏర్పడింది. మేమిద్దరం పెళ్లి చేసుకుంటామనే వార్తలు కూడా గుప్పునున్నాయి. మా పెళ్లికి మధు వాళ్ళ నాన్న అతుల్లా ఖాన్‌ అంగీకరించలేదని కూడా వార్తలు వచ్చాయి. కానీ ఆ వార్తల్లో నిజం లేదు. మా పెళ్లికి మధు వాళ్ళ నాన్న అంగీకరించాడు. ఆయనకు ఒక ప్రొడక్షన్‌ హౌస్‌ ఉండేది. ఆ ప్రొడక్షన్‌ హౌస్‌ పేరు మీద తీసే సినిమాలన్నింటిలోను మేమిద్దరం నటించాలనేది ఆయన కోరిక. ఈ విషయాన్ని మధు చెప్పినప్పుడు నేను ఆ ప్రతిపాదనకు అంగీకరించలేదు. నా ప్రాజెక్టుల ఎంపిక విషయంలో నేను ఎవ్వరి ప్రమేయాన్ని ఇష్టపడనని, ఆ విషయంలో ఎటువంటి రాజీ ఉండదని మధుకు చెప్పాను. మా సినీ కెరీర్‌లో వ్యక్తిగతమైన అంశాలు ఎప్పుడూ అడ్డం కాకూడదనీది నా ఉద్దేశం. ఈ విషయాన్ని మధుకు, వాళ్ళ నాన్నకు కూడా చెప్పాను. మా మధ్య ఈ విషయంలో అనేక సార్లు చర్చలు కూడా జరిగాయి. ఈ ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడల్లా మధు తటస్థంగా ఉండిపోయేది. ఎందుకో నా వాదన ఆమెకు నచ్చేది కాదు. 'పెళ్లైతే ఇవన్నీ సర్దుకుపోతాయి' అని నన్నుచెప్పటానికి చూసేది. నా వ్యక్తి స్వచ్ఛమధు వాళ్ళ నాన్నకు నచ్చలేదు. నేను చాలా దురుసుగా, మొండిగా వ్యవహరిస్తున్నానని మధుకు సూరిపోయటం మొదలుపెట్టాడు. దాంతో పరిస్థితి చేయబడిపోయింది. మేమిద్దరం టాప్‌ ఆర్టిస్టులుగా ఎదగటానికి మా పెళ్ళి అడ్డం వస్తుందని పించింది. మా ఇద్దరికీ నష్టం కలిగించే పెళ్లి జరగటం మంచిది కాదనిపించింది. మొగల్-ఎ-ఆజం సినిమా హార్మి కాకుండానే మేమిద్దరం విడిపోయాం. మేమిద్దరం తెరపై మంచి జంట కావచ్చు. కానీ నిజ జీవితంలో పెళ్లి చేసుకొనే మహిళ తాను పొందే దాని కన్నా ఎక్కువ త్యాగం చేయటానికి సిద్ధపడాలి. మా అమ్మ జీవితంలో ఎన్ని కష్టనష్టాలు వడి మమ్మల్ని చూచిందో నేను అతి దగ్గరగా చూశాను. శాశ్వత భాగస్వామి గురించి ఆలోచించకుండా తాత్కాలికమైన ఆకర్షణకు గురయ్యాననిపించింది. అంతేకాదు, నా ప్రాధమ్యాలకు భిన్నమైన ప్రాధమ్యాలు ఉన్న వ్యక్తితో జీవితాంతం గడవలే సరిపించింది. మొగల్-ఎ-ఆజం సినిమాలో హీరో, హీరోయిన్లు ముద్దు పెట్టుకొనే సీను ఒకటి ఉంది. పెదాలు కలిసే సమయానికి ఒక అందమైన ఈక స్క్రీనుపై కనబడుతుంది. హిందీ సినిమా చరిత్రలోని బెస్ట్‌ రొమాంటిక్‌ సీన్స్‌లో ఇది కూడా ఒకటి. ఆ సీను చిత్రీకరించే సమయానికి మేమిద్దరం ఒకరితో ఒకరం కనీసం మాట్లాడుకొనే వాళ్ళం కూడా కాదు..

- అసలు పేరు - యూసుఫ్‌ హఠాన్‌ ఖాన్‌
- పుట్టించి- 11 డిసెంబర్‌ 1922
- అమ్మానాన్న పేర్లు - అయేషా బేగం, గులాంసర్వర్‌ ఖాన్‌
- పుట్టించి - పెషావర్‌ (పాకిస్తాన్‌)
- తొలి చిత్రం- జ్యూర్‌ బాటా(1944)
- పేరు తెచ్చిన చిత్రం- జుగ్గు(1947)
- వివాహం- సయరా బాను (1966)
- మరఫరాగా చిత్రాలు- దేవదాసు, సయాదోర్‌, మధుమతి, మొముల్‌-ఎ-ఆజం, గంగా జమునా
- ఇఖరి చిత్రం- కిలా (1998)
- ఆయన మాట్లాడే భాషలు- ఉర్దూ, హిందీ, పంజాబీ, మరాఠీ, ఆంగ్లం, బాంగ్లా, గుజరాతీ, పష్తో, పారసీ, అవధీ, బోజ్‌పూరి

హైదరాబాద్‌ మహిళతో దిలీప్‌కుమార్‌కు వివాదాస్పద వైవాహిక బంధం

- అస్సా బేగంతో 1980లో పెళ్లి, సైరాబాను గొడవ
- శరద్‌ పవార్‌ మధ్యపర్తిత్వంతో 1983లో విడాకులు
- 2013లో చివరిసారి మకాతు వచ్చిన దిలీప్‌కుమార్‌

(ఆంధ్రజ్యోతి గవ్వ ప్రచింది)
బాలీవుడ్‌ దిగ్గజం, బుదవారం కన్నుమూసిన దిలీప్‌కుమార్‌కు హైదరాబాద్‌లో వివాదాస్పద అనుబంధం ఉంది. ప్రస్తుతం తెనడలో స్థిరపడ్డ, హైదరాబాద్‌కు చెందిన అస్సా బేగం అనే మహిళను ఆయన రహస్యంగా రెండో వివాహం చేసుకోవడం అప్పట్లో పెద్ద దుమారం రేపింది. హైదరాబాద్‌కు వెళ్లినప్పుడల్లా ఓ మిత్రుడి వద్ద బస చేసే దిలీప్‌కుమార్‌కు.. తన చెల్లెలి ధ్వారా అస్సా బేగం పరిచయమైంది. కొన్నాళ్ళ తరువాత 1980లో వారిద్దరు నిఖా చేసుకున్నారు. అయితే ఈ పెళ్లి విషయం తన మొదటి భార్య సైరాబానుకు తెలియకూడదని దిలీప్‌కుమార్‌ పరకు విధించినా, అస్సా మాత్రం తన మతాను ముంబయికి చూర్పింది. బాంధ్రాలో దిలీప్‌కుమార్‌ ఇంటికి సమీపంలోనే బస చేసింది. వీరి మధ్య ఉన్న బంధాన్ని బయటపెడుతూ అప్పటి సంచలన వార్తపత్రిక 'బ్లీడ్‌ కథ'నాన్ని ప్రచురించింది. దీంతో ముంబయి

“సుఫోలో” చిత్రం(1984) లోని ఓ దృశ్యం..

బొంబాయి రోడ్డు వుటే పాత్‌ లో విసోన్‌ (దిలీప్‌ కుమార్‌), సుధ (షహీదా రహమాన్‌) లు నడుస్తున్నారు. రాత్రి సమయం. చీకటి. వర్షం పడుతోంది.. వెనుక నడుస్తున్న సుధ కడుపు నెప్పితో మెలికలు తిరిగిపోతూ నిలిచిపోయిన సంగతి కూడా తెలీదు. తన లోకం తనది. ఆమె పిలుపు విని వెనుక చూస్తే ఒక్కటారిగా ఫోకే. ఆమెను దగ్గరకు తీసుకుని ‘నేనున్నాగా నీతో కాదు, ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్తాన’ని ఓ చోట కూర్చోబెడతాడు. నాన్నా, కారాపు.. నా భార్య చాపు బతుకుల్లో ఉంది, అర్థంటూగా ఆసుపత్రికి చేర్చాలని బతిమాలూతాడు. ఏ కారూ ఆగదు. ఆపిన కారు దగ్గరికి పోయినపుడు.. ఆసామి ఆపాద్దని డ్రైవర్‌తో అంటూనే.. కారు వేగం అందుకుంటుంది. విసోన్‌ డ్రొల్లి పడతాడు. క్షణాల్లో అతని ఒడిలో సుధ చీవరి శ్వాస వదులుతుంది.

ఈ సీన్‌లో.. ఒక సడివయసు వ్యక్తి జీవితంలోని నాజాకు క్షణాల్లో అతని బాధ ఆవేదనా వ్యక్త పరచడానికి అతని ఎక్స్ప్రెషన్స్‌, బూడీ లంగ్వేజ్‌, ఉచ్ఛారణ, స్వరం తో కనరత్న చేయించే విధం (intonations) అన్నీ వాడుకుంటూ ఆ సీన్‌ ని అజరామరం చేసాడు దిలీప్‌ కుమార్‌. ఇంకో విశేషమేంటంటే.. ఈ చిత్రం అతను ప్రయోణం మొదలు పెట్టిన 40 ఏళ్ళ తర్వాతది. దీని తర్వాత కూడా విధాత, శక్తి(ఈ రెండు కాస్త ముందు) కర్మా సాధాగర్‌ లు కూడా చేసాడు. ఇంతే గొప్పగా. ఇది దిలీప్‌ కుమార్‌ నటన పరిచయానికి ఒక పార్శ్వం.

ఏ భాయ్.. గాడీ రోకో

11 డిసెంబర్‌, 1922న యూసుఫ్‌ హఠాన్‌ ఖాన్‌ లాలా గులాంసర్వర్‌ ఖాన్‌, ఆయేషా బేగం లకు ‘పేషావర్‌’ లో (అప్పటికి ఆది బ్రిటిష్‌ ఇండియాలోనే ఉంది) జన్మించాడు. వాళ్ళ వన్నెందు మంది సంతానం లో ఒకడు. తండ్రిది పళ్ళ వ్యాపారం, నానీడ్‌ దగ్గల్లో పళ్ళ తోటలు ఉండేవి. నానీడ్‌ లోని డేవ్‌లాలి లోనే యూసుఫ్‌ చదువు. రాజ్‌ కహార్‌ బాలక్లాంల నుంచే స్నేహితుడు. పద్మినిమిదేశ్‌ప్పుడే తండ్రితో తగాదా వచ్చి ఇల్లోదిలి ఘానే కెక్కాడు యూసుఫ్‌. అక్కడ ఒక ఆర్మీ కేంటీన్‌ లో పనిచెస్తూ కొంత డబ్బు దాచుకున్నాడు. ఆ తర్వాత బొంబాయి కి వయనం. అక్కడ నడి దేవికా రాణీ తో పరిచయం అతని జీవన ప్రయోణాన్ని ఒక మలుపు తిప్పింది. దేవికా రాణి ఆప్పట్లో స్టార్‌. ఆమెను పన్నే రేడీ ఆఫ్‌ ఇండియన్‌ సినిమా గా చెప్పారు. భర్త హిమాంశు రాయ్‌ ఇంకా కొంతమందితో కలిసి బాంబే టాకీస్‌ అనే నిర్మాణ సంస్థను స్థాపించింది. యూసుఫ్‌ పరిచయం అయ్యాక అతనికి తాము తీస్తున్న చిత్రం ‘జ్యూర్‌ బాటా’(1944) లో నటించే అవకాశం ఇచ్చింది. అలాగే హిందీ చిత్ర ప్రపంచంలో అతన్ని “దిలీప్‌ కుమార్‌” గా పేరు మార్పుకోమని సలహా ఇచ్చింది. ఇప్పటికీ దిలీప్‌ కుమార్‌ అంటే గర్పు పడతారు గాని, యూసుఫ్‌ ఖాన్‌ అంటే పాత తరం వాళ్ళు తప్ప ఎవరూ ఎరుగరు. చిత్రం బాగా ఆడలేదు కానీ ఆ తర్వాత దిలీప్‌ కుమార్‌ వెనుతిరిగి చూడలేదు. త్వరలోనే ఒక గొప్ప నటుడిగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు. ఆ విధంగా మన దేశపు మొదటి పెద్ద స్టార్‌ పుట్టాడు.

ట్రాజెడీ కింగ్‌

‘శరత్‌ బాబు బ్రాసిన నవల “దేవదాస్‌” ఆధారంగా ఎన్నో చిత్రాలు వచ్చాయి. వాటిలో మూలానికి చాలా దగ్గరగా వున్నది, సినిమేటిక్‌ గా గొప్పది అయిన చిత్రం “బిమల్‌ రాయ్‌” తీసిన చిత్రమే. అందులో దేవదాసుగా చేసిన దిలీప్‌ కుమార్‌ వయసు అప్పుడు ముప్పై లోనే. కానీ ఆ విషాద పాత్రలు (దేవదాసు కాకుండా ఇంకా కొన్ని షేన్సాయి విషాద చిత్రాలు బాబుల్‌, దాగ్‌, దీదార్‌ లాంటివి) అతనికి

బాలీవుడ్‌ త్రయం

1947 లో వచ్చిన “జుగ్గు” అనే చిత్రంతో అతను ప్రశంసలు అందుకున్నాడు, పేరు తెచ్చుకున్నాడు. ప్రముఖ దర్శకుడు సత్యజిత్‌ రాయ్‌ కూడా అతన్ని the ultimate method actor కితాబు ఇచ్చాడు. బాలీవుడ్‌ లో గొప్ప హీరోలు అంటే ఆ కాలం లో రాజ్‌ కహార్‌, దిలీప్‌ కుమార్‌, దేవ్‌ ఆనంద్‌ లు. ముగ్గురికీ తమ ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. చిత్రాల ఎంపికలో, నటనలో. వాళ్ళ మధ్య ఆలోగ్యరంపైన పోటీ తప్ప పరస్పర



చెన్నైలోనే ‘హనీమూన్‌’

బాలీవుడ్‌ దిగ్గజం దిలీప్‌కుమార్‌ హనీమూన్‌ జరిగింది చెన్నైలోనే. తెలుగులో సూపర్‌హిందర్‌ హిట్లయిన ‘రాముడు-భీముడు’ చిత్రాన్ని హిందీలో తీయాలనుకున్నారు నిర్మాత నాగిరెడ్డి. నాడు బాలీవుడ్‌ను ఏలుతున్న దిలీప్‌కుమార్‌ను అందుకు ఒప్పించారు. ఆ చిత్రం పేరు ‘రామ్ బెర్ శ్యామ్’. దిలీప్‌కుమార్‌కు ఆదీ తొలి ద్విపాత్రాభినయం కూడా. అయితే అప్పడే ఆయనకు నటి సైరాబానుతో పెళ్ళయింది. పెళ్లి కాగానే హనీమూన్‌ను వెళ్లాలనుకున్నారు. కానీ ఈ సినిమా కోసం ఆయన హనీమూన్‌ మానుకుని వచ్చారు. అందుకు అనువుగా నాగిరెడ్డి కూడా హోటల్‌ రూం బుక్‌ చేయకుండా ఆ దంపతులకు హింతం డొరికిలా సాగిరిక వలసరకూర్పంలోని ‘కరీం బీడీ’ వారి గార్మెంట్స్‌ షపు బంగారాను తీసుకున్నారు. మేడమీద మరో గది కట్టించి, ఏసీ పెట్టించి వారికి అనువుగా అన్ని ఏర్పాట్లు చేపట్టారు. ఒకరకంగా ఆదీ తొలిచిత్ర అన్నట్లుగా ప్రతిరోజూ ఏర్పాట్లు చేసేవాళ్ళు. ఆ దంపతులకు ఆదీ హనీమూన్‌ ప్రాంతమైంది. నాగిరెడ్డి పెద్దకుమారుడు ప్రసాద్‌ ఇంటి నుంచే ఫుడ్‌ వెళుతుండేది. వారికోసం రకరకాలైన వంటకాలు తయారు చేసే వంటిస్తుండేవారు. ప్రసాద్‌ స్వయంగా వారికి అన్ని ఏర్పాట్లు చూసేవారు. దిలీప్‌కుమార్‌ ప్రసాద్‌ను ‘సవాజ్‌ ఆఫ్‌ కోడంబాళ్ళుం’ అని ప్రేమగా పిలిచేవారని నాగిరెడ్డి తరయిడు. ‘చంద్రమామ’ పత్రికకు మూడు దశాబ్దాలపాటు సంపాదకునికిగా వ్యవహరించిన విశ్వనాధరెడ్డి (విశ్వం) ‘ఆంధ్రజ్యోతికి తెలిపారు. చెన్నై, (ఆంధ్రజ్యోతి)



డెప్రెషన్ కు గురి చేసాను. ఇంగ్లండ్ లో వున్న ఒక డ్రామా కోచ్, కౌన్సిలర్ అతన్ని డిప్రెషన్ లోంచి బయటకు రావడానికి కామెడీ చిత్రాలు చేయమని సలహా ఇచ్చాడు. ట్రాజెడీ కింగ్ పేరు వున్న దిలీప్ అన్ని రకాల పాత్రలూ చేశాడు.

వివాహం, ప్రేమ ప్రసంగాలూ

1966 లో దిలీప్ కుమార్ వివాహం నటి సాయరా బాను తో అయ్యింది. అయితే మొదట దిలీప్ కుమార్ కామినీ కౌశల్ తో ఆ తర్వాత మధుబాల, వైజయంతి మాల లతో ప్రేమ లో పడ్డాడు. కానీ ఆ ప్రణయం వివాహం వరకూ సాగలేదు. సాయరా తో వివాహం చేసుకున్నా, వ్యాధిధరి మధ్యా 22 సంవత్సరాల వ్యత్యాసం వుంది. ఆమె 1972 లో గర్భం దాల్చినా ఎనిమిదో నెలలో మిస్సరేజ్ అయ్యింది. ఆ తర్వాత వాళ్ళు పిల్లల గురించి ఆలోచించలేదు, దేవేచ్చకే వదిలేశారు. 1981 లో అస్సా సాహిబా ను రెండవ భార్యగా చేసుకున్నాడు. కాని వారి వివాహం రెండేళ్ళకు మించి నిలవలేదు. దిలీప్ కుమార్ సాయరా బాను ల వైవాహిక జీవితం అద్భుతం. బహుశా బాలీవుడ్ దంపతులలో వీరిదే అతి దీర్ఘైన నిలకడైన వైవాహిక జీవితం.

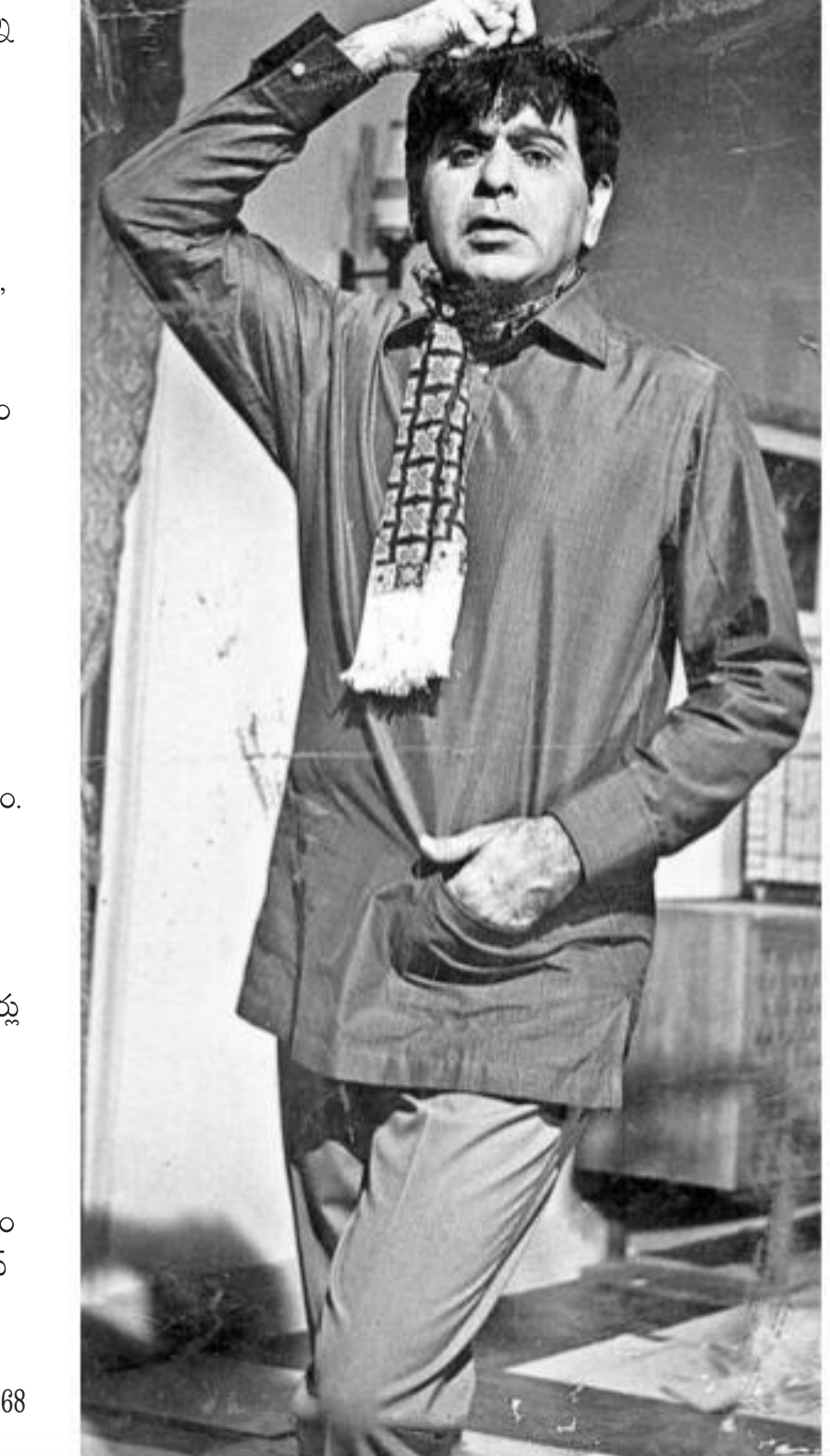
అవార్డులూ నన్నానాలు

దిలీప్ అందుకున్న అవార్డులకు లెక్కే లేదు. ఫిలింఫేర్ పేరుతో వచ్చిన అవార్డుల్లో మొదటిది తనే తీసుకున్నాడు. అలాగే ఇప్పటిదాకా పెద్ద సంఖ్యలో (14 సార్లు నామినేట్ అయ్యి 8 సార్లు గెలుచుకున్నాడు) అవార్డులందుకున్న నటుడు. Film fare life time achievement award కూడా అందుకున్నాడు. భారత ప్రభుత్వం అతనికి పద్మ భూషణ్, పద్మ విభూషణ్, దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డులతో సత్కరించింది. పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం కూడా అతనికి “సిషాన్-ఎ-ఇంతియాజ్” తో సత్కరించింది. అప్పట్లో శివ సేనా అభ్యంతరం వ్యక్త పరచినా అప్పటి ప్రధాన మంత్రి అటల్ బిహారీ వాజ్పేయీ కారణంగా దిలీప్ కుమార్ ఆ సత్కారాన్ని స్వీకరించగలిగాడు. 2000-2006 మధ్య కాలంలో కాంగ్రెస్ ఇతన్ని రాజ్యసభ సభ్యుడుగా నామినేట్ చేసింది.

● **వరేశ్ ధోశీ**, 9848487768



నవ్వు చిత్రజ్యోతి



డైలాగ్‌ డెలివరీలో కింగు

ఇల్లోదిలి పారిపోయి ఒక పార్సీ కాఫీ షాప్‌ ఓనర్‌, మరో భారతీయార్‌గ్ జంటల సిపారసు తో ఆర్మీ కేంటీన్‌ లో పనికి కుదిరాడు. తన ఇంటి గురించి గాని, తన జీవితం గురించి గానీ ఏమీ చెప్పకుండానే తన అనర్గళ ఆంగ్ల సంభాషణలతో ఆకట్టుకుని ఆ పని సుపాండిచు కున్నాడు. ఉర్దూ, హిందీ, పంజాబీ, మరాఠీ, ఆంగ్లం, బాంగ్లా, గుజరాతీ, పష్తో, పారసీ, అవధీ, బోజ్‌పూరి భాషలు సమాన నైపుణ్యంతో తెలుసు దిలీప్‌కుమార్‌. పల్లె ప్రధాన చిత్రాలైనా, ఉర్దూ రొమాంటిక్‌ చిత్రాలైనా, పీరియాడిక్‌ చిత్రాలైనా.. పై పెచ్చు తన స్వరాన్ని సంతాపణలోని భావానికి అనుగుణంగా హెచ్చు తగ్గులు చేస్తూ, స్పష్టమైన ఉచ్ఛారణతో పలికేవారు.

తెలుగువారితో ప్రత్యేక అనుబంధం

దిలీప్‌కుమార్‌తో హిందీ చిత్రం నిర్మించిన తొలి దక్షిణాది నిర్మాత పక్షిరాజు సంస్థ అధినేత ఎన్‌.ఎం.శ్రీరాములు నాయుడు. ఆయన ఒకే కథతో తెలుగులో ‘అగ్నిరాముడు’(1954) చిత్రాన్ని , తమిళంలో ‘మల్లెక్కాలన్‌’ (1954)సినిమాను, హిందీలో ‘అజాద్‌’ (1955) చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఎన్టీఆర్‌, ఎమ్మీఆర్‌, దిలీప్‌కుమార్‌ ఆ చిత్రాల్లో హీరోలుగా కనిపించారు. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో భానుమతి, హిందీలో మీనాకుమారి కథానాయికలుగా నటించారు. 1955లోనే దిలీప్‌కుమార్‌ నటించిన ‘దేవదాసు’ చిత్రం విడుదలైంది. అప్పటికి అక్కినేని నాగేశ్వరరావు తెలుగులో నటించిన ‘దేవదాసు’ విడుదలై రెండేళ్ళ అయింది. హిందీ ‘దేవదాసు’ తో దిలీప్‌కుమార్‌కు ‘ట్రాజెడీ కింగ్‌’ గా గుర్తింపు వచ్చినా, అక్కినేని కంటే తను బాగా చేశానని ఆయన ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. దేవదాసు పాత్రను అక్కినేని అద్భుతంగా పోషించారని ఆయన మెచ్చుకొనేవారు. ‘సినిమా దేవదాసు అంటే ఒకే ఒకరు.. అది అక్కినేని నాగేశ్వరరావు’ అని ఓ సందర్భంలో ప్రశంసించారు.

ఎన్టీఆర్‌ తొలిసారిగా ద్విపాత్రాభినయం చేసిన ‘రాముడు-భీముడు’ చిత్రాన్ని విజయ సంస్థ ‘రామ్ బెర్ శ్యామ్‌’ (1987)పేరుతో హిందీలో రీమేక్‌ చేసింది. కృష్ణరాజు ద్విపాత్రాభియనం చేసిన హిత చిత్రం ‘బొప్పిలి బ్రహ్మాన్న’ చిత్రాన్ని హిందీలో ‘ధర్మాధికార్‌’ పేరుతో రీమేక్‌ చేశారు. కృష్ణరాజు పోషించిన రెండు పాత్రలను హిందీలో



దిలీప్‌కుమార్‌, జితేంద్ర పోషించారు. హిందీ చిత్రానికి కూడా రామవేంద్రరావే దర్శకుడు. తెలుగులో ఏఎన్‌ఆర్‌, నాగార్జున నటించిన ‘కల్లెక్కరిగిరి అబ్బాయి’ చిత్రాన్ని హిందీలో ‘కానుాన్‌ అప్పా అప్పా’ పేరుతో రీమేక్‌ చేశారు. ఇందులో దిలీప్‌కుమార్‌, సంజయ్‌దత్‌ హీరోలుగా నటించారు. బీగ్‌సాలో హిందీ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. తెలుగు సినిమా పంక్త్యేకు హాజరవడం అంటే సరదా పడేవారు దిలీప్‌కుమార్‌. చిరంజీవి నటించిన ‘అడవిదొంగ’ వంద రోజుల వేడుకకు, ‘బొప్పిలి బ్రహ్మాన్న’ శతదినోత్సవానికి ఆయన గెన్నగా హాజరయ్యారు. ఎన్టీఆర్‌ నటించిన ‘బ్రహ్మాది విశ్వామిత్ర’ ఆడియో వేడుకలో పాల్గొనడానికి ప్రత్యేకంగా ముంబై నుంచి విచ్చేశారు దిలీప్‌.

త్రివిక్రమ్ క్లాప్‌తో...

సిద్ధూ జోన్నగడ్డ హీరోగా సీతార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్‌ పతాకంపై ప్రొడక్షన్‌ నెంథిగా సూర్యదేవర నాగవంకీ నిర్మిస్తున్న సూతన చిత్రత బుదవారం పూజా కార్యక్రమాలలో ప్రారంభమైంది. దేవుని పటాలపై చిత్రీకరించిన ముహూర్తపు సన్నివేశానికి త్రివిక్రమ్ క్లాప్‌ ఇచ్చారు. దర్శకుడు శౌరి చంద్రశేఖర్ టి. రమేశ్‌కు హోరిక అండ్ హానిని క్రియేషన్స్ అధినేత ఎన్. రాధాకృష్ణ (చినబాబు) స్క్రిప్ట్ అందజేశారు. “ఆగస్టులో రెగ్యులర్ చిత్రీకరణ ప్రారంభిస్తాం” అని నిర్మాత తెలిపారు. “గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ప్రేమకథా చిత్రమిది. ప్రేమలోని సున్నిత పాఠ్యాలను స్పష్టత సాగరుతుంది” అని దర్శకుడు చెప్పారు. తమిళ నటుడు అర్జున్ దాస్ కీలక పాత్రలో నటించనున్న ఈ చిత్రానికి మూలం: గజోకేకుమార్ రావూరి, రెమెరా: వంకీ పద్మివలుసు, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్: వివేక్ అన్నామలై, సంగీతం: స్వీకార్ అగస్తీ, సమర్పణ: పీడిపీ ప్రసాద్.



అక్టోబరు వరకు ఓటీటీకి అప్పకండి..

“నేనూ నిర్మాతనే. నిర్మాతల బాధలు నాకూ తెలుసు. అయితే, నిర్మాతల కంటే పంపిణీదారులు, ఎగ్జిటివర్లు ఎక్కువ బాధలు పడుతున్నారు” అని తెలంగాణ స్టేట్ ఫిల్మ్ చాంబర్ సెక్రటరీ, నిర్మాత సునీల్ నాంగ్గి తెలిపారు. హైదరాబాద్‌లో తెలంగాణ స్టేట్ ఫిల్మ్ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ బుదవారం మీడియా సమావేశం ఏర్పాటు చేసింది. అధ్యక్షుడు మురళీమోహన్ మాట్లాడుతూ “అక్టోబర్ నాంగ్గి వరకూ ఓటీటీలకు సినిమాలు ఇవ్వొద్దని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అప్పటికీ థియేటర్లు తెరుచుకోంటే మీ ఇష్టం” అన్నారు. తెలంగాణ థియేటర్స్ ఎగ్జిటివర్లు సుచి రాధ, అలాగే ఓటీటీల నుంచి” అన్నారు. సునీల్ నాంగ్గి మాట్లాడుతూ “మా ‘లవ్ స్టోరీ’కి పది ఆపర్లు వచ్చినా ఓటీటీకి ఇవ్వలేదు. చిన్న, పెద్ద.. నిర్మాతలందరికీ విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. థియేటర్లు బంద్ ఉన్నాయి కాబట్టి ఓటీటీ వేదికలు రూ. 40, 50 కోట్లు ఆపర్ చేస్తున్నాయి. ఓటెన్ అయితే అంత చేయవు” అన్నారు. “థియేటర్లలో విడుదల చేసిన 20 రోజుల తర్వాత ఓటీటీలకు సినిమా ఇస్తే బావుంటుంది. లేదంటే హాళ్ళ మాతపడే అవకాశం ఉంది” అని తెలుగు ఫిల్మ్ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సెక్టార్ వైర్లెస్ అభిషేక్ నామా అన్నారు. ఈ సమావేశంలో పలువురు ఎగ్జిటివర్లు పాల్గొన్నారు.