



మన 'సారా'...

2



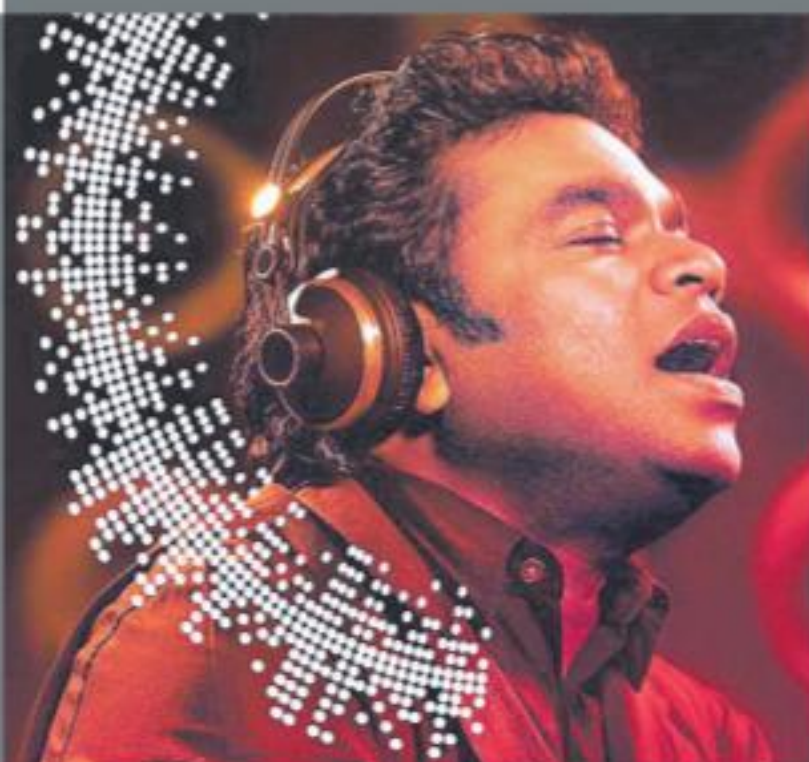
అంతుచిక్కని  
లెక్కల మేధస్సు..

3



ఆ డొక్యు సైకిల్ పైనే..  
వైజాగ్ మొత్తం తిరిగేవాడు..

5



ప్రకృతే కాదు..  
సంగీతమూ మారుతుంది..

16

# ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

9 ఆగస్టు 2020

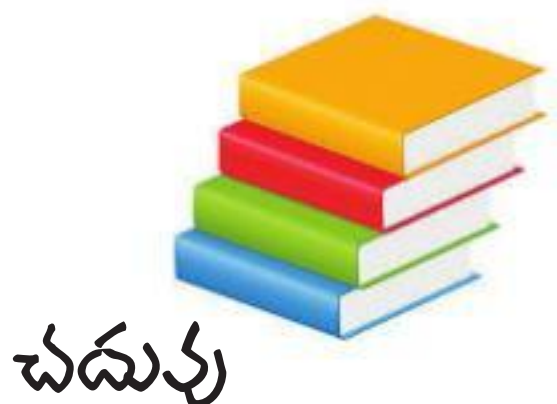
నిజమైన స్టార్లంటే ...  
ఆకాశంలో అందనంత  
ఎత్తులో.. తమ కోసం తాము  
వెలిగేవి కావు. అభిమానుల  
కన్నీటి బిందువుల్లో  
బంధువులై.. ఆపద్బాంధవులై  
వెలుగులు పంచేవే.. నిజమైన  
స్టార్లు. కరోనా కల్లోలంలో  
చిక్కుకుపోయిన  
వలసకూలీలకు దారి చూపి..  
ఊళ్లకు చేర్చిన బాలీవుడ్  
నటుడు సోనూసూద్ సరికొత్త  
స్టార్ గా అవతరించాడు.  
ఆపత్కాలంలో ఆదుకున్న  
సెలబ్రిటీల్లో ఎవరికెంత  
ఇమేజ్ వచ్చింది?  
తెలుసుకునేందుకు ఒక సర్వే  
చేసింది ఓ ప్రతిష్టాత్మక సంస్థ.  
అందులో 'నెంబర్ వన్  
హ్యూమానిటేరియన్  
సెలబ్రిటీ'గా స్థానం  
దక్కించుకున్నాడు  
సోనూసూద్..



## మాయమైపోతేదమ్మా మనిషిన్నవోడు...!



టీమిండియా క్రికెటర్ శుభ్ మన్ గిల్, టెండుల్కర్ కూతురు సారా.. ఈ మధ్య సోషల్ మీడియాలో పోటీపడి పోస్టులు చేసుకుంటూ.. చిలిపియుద్ధం చేశారు. ఇంతకూ వాళ్ళిద్దరూ లవ్ లో పడ్డారా.. ఏమో? ఆ సంగతి మనకెందుకు కానీ.. ఇప్పుడు ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో హాట్ గర్ల్ గా మారిన సారా గురించి నాలుగు ముక్కలు తెలుసుకుందాం..



## చదువు

సారా టెండుల్కర్ ముంబైలోని ఢీరూబాయి అంబానీ స్కూల్ లో చదివింది. ఉన్నత చదువుల కోసం లండన్ వెళ్ళింది. అక్కడ మెడిసిన్లో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసింది.

## కంట కూడా...

సారాకు కిచెన్లో ప్రయోగాలు చేయడం చాలా ఇష్టం. క్వారంటైన్లో తండ్రి కోసం బేట్ రూట్ కబాబ్స్ చేసి పెట్టింది. కూతురు చేసిన కబాబ్స్ ను కేవలం నిమిషంలో తినేసినట్టు చెప్పాడు సచిన్.



## స్వప్న

బాలీవుడ్ హీరోయిన్లకు సరిమైన పోటీనిచ్చే నత్తా సారా సొంతం. ఆమె డ్రెస్ సెన్స్ ప్యాషన్ డిజైనర్లను సైతం ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. పాల నురగలాంటి ఆమె మేని వర్తంపై ఏ డ్రెస్ అయినా ఇట్టే నవ్వుస్తుందని చెప్పే డిజైనర్లు ఉన్నారు.



## వివాదాలు

2018లో పశ్చిమబెంగాల్ కు చెందిన ఒక వ్యక్తి సచిన్ టెండుల్కర్ ఇంటికి 92 సార్లు ఫోన్ చేశాడు. తాను సారాను ప్రేమిస్తున్నానని, ఆమెనే పెళ్లి చేసుకుంటానని, లేకుంటే కిడ్నాప్ చేస్తానని బెదిరించాడు కూడా. అతడిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు.

## వార్తల్లో వ్యక్తి



## ఇప్పమైన వ్యక్తి

సారాకు తన అమ్మమ్మ అనాబెల్ మెహతా అంటే చచ్చేంత ఇష్టం. ఆమెనే తన మొదటి స్నేహితురాలిగా చెబుతుంది. అనాబెల్ బ్రిటిషర్. సారా తాతయ్య ఆమెను లండన్ లో చదువుకుంటున్నప్పుడు కలిశారు.



## కోబలు

లెజెండరీ క్రికెటర్ సచిన్ కూతురే అయినా సారా కూడా సాధారణ అమ్మాయి. స్నేహితులతో చిట్ చాట్ చేయడమంటే మహా సరదా. పుస్తకాలు చదవడం, సినిమాలు చూడడం, నచ్చిన పాటలు వినడం ఇవే ఆమె హాబీలు.



## నొన్న సుకించి కుటుంబంవే...

తన తండ్రిని క్రికెట్ దేవుడిగా భారత ప్రజలు ఆరాధించడం సారాకు మొదట్లో ఏమీ అర్థం కాలేదు. సచిన్ బయోపిక్ చూశాక... భారత క్రీడాభిమానులు సచిన్ ను ఎందుకు అంతలా ఇష్టపడుతున్నారో అర్థం చేసుకుంది.

## సేకరో భాగం

సామాజిక సేవ కోసం నిర్వహించే మారథాన్ లో సారా తరచూ పాల్గొంటుంది. అమ్మమ్మ అనాబెల్ ముంబైలోని 'అప్పాలయ' ఎన్టీవోకు డైరెక్టర్. ఆ ఎన్టీవో తరపున పలు కార్యక్రమాలలో సారా పాల్గొని విరాళాలు సేకరిస్తుంటుంది.

## యమా యాక్టివ్

సామాజిక మాధ్యమాల్లో యమా యాక్టివ్ గా ఉంటుంది సారా. ఇన్ స్టాగ్రామ్, ట్విట్టర్ ఖాతాల్లో ఎప్పటికప్పుడు ఫోటోలు అప్లోడ్ చేస్తూ అభిమానులను పెంచుకుంటోంది. ఆమె ఫోటోలను చూసేందుకే వేచి ఉండే అభిమానులు లక్షల్లో ఉన్నారు. అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియా సాక్షిగా తమ్ముడిని ట్రోల్ చేస్తుంటుంది కూడా. ఫేస్ బుక్ లో ఆమె అభిమానులు ఖాతా నడిపిస్తున్నారు.



## కరోనా కర్రీ... మాస్క్ నాన్

కరోనా కల్లోలం ప్రపంచాన్నే మార్చేసింది. ప్రతిదీ ఇప్పుడు దాని చుట్టూనే తిరుగుతోంది. లాక్ డౌన్ తరువాత తెరిచిన రెస్టారెంట్ లలో కూడా కరోనా ధీమతో ఆహార పదార్థాలు సిద్ధమవుతున్నాయి. చెప్ కొత్తగా కరోనా వంటకాలను అందిస్తున్నారు. రాజస్థాన్ లోని జోధ్ పూర్ నగరంలో ఉన్న ఒక రెస్టారెంట్ లో మాస్క్, పరోటా, మాస్క్ నాన్, కరోనా కర్రీల పేరుతో కొత్త వంటకాలు దర్శనమిస్తున్నాయి. కరోనా వైరస్ నియంత్రణపై చైతన్యం పెంచేందుకే తామిలా కరోనా వంటకాలను సిద్ధం చేస్తున్నామని చెబుతోంది రెస్టారెంట్ యాజమాన్యం. మాస్క్ ఆకారంలో నాన్, పరోటా తయారుచేస్తున్నారు. అలాగే మలై కోప్రాను కరోనా వైరస్ ఆకారంలో తయారుచేసి కూరలా వండుతున్నారు. ఇప్పుడు ఈ రెండు వంటకాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. అన్నట్టు ఆ రెస్టారెంట్ పేరు వేడిక్ మల్టీకుషన్. పేరుకు



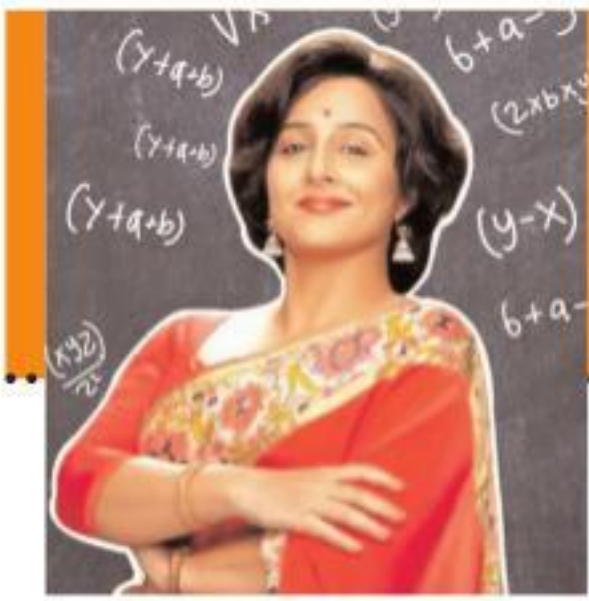
తగ్గట్టే అక్కడ ఎన్నో రకాల వెజ్ వంటకాలు లభిస్తాయి. చాలా ఏళ్ల నుంచి నడుస్తున్నా పెద్దగా ఆ రెస్టారెంట్ ఎవరికీ తెలియలేదు కానీ... కరోనా కర్రీ పుణ్యమాని ఇప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ గా మారింది. ఒక్కో మాస్క్ నాన్ రూ.40, కరోనా కర్రీని రూ.220 కి అమ్ముతున్నారు. దీనిపై నెటిజన్ల నుంచీ మిశ్రమ స్పందన వచ్చింది. ఒక వినియోగదారుడు 'ఈ కరోనా కర్రీ భవిష్యత్తులో దొరుకుతుందో దొరకదో... ఇప్పుడే తినేయాలి' అని కామెంట్ పెట్టగా... మరొకరు మాత్రం 'యాక్... కరోనా కర్రీ ఎవరు తింటారు?' అని మండిపడ్డాడు. ఏదేమైనా కరోనా వైరస్ కాదు కోవిడ్ ధీమ్ కూడా జన జీవితంలో స్థానాన్ని ఆక్రమించేసుకుంటోంది.

కరోనా దెబ్బకు రెండునెలలు అంతా ఇంట్లోనే బందీలుగా మారిపోయారు. ఇప్పుడు బయటికి వస్తున్నా భయం భయంగానే అడుగులు పడుతున్నాయి. పెద్దల సంగతి సరే... పాపం పిల్లల పరిస్థితి మరి అధ్వానం. ఆడిపాడే వయసులో ఇంట్లో బైబీలుగా మారారు. ఇంట్లోనే ఉండడం వల్ల వారిలో చురుకుదనం, వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ తగ్గించడని కొన్ని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. పిల్లలకు వ్యాయామం తప్పనిసరి. వారు చక్కగా ఎదగడానికి శారీరక శ్రమ దోహదం చేస్తుంది. ఆరేళ్లకు పైగా వయసున్న పిల్లలకి రోజులో కనీసం గంటపాటూ వ్యాయామం అవసరం. పిల్లల్లో వ్యాయామం అంటే నడక, పరుగులతో కూడిన రకరకాల ఆటలే. కాకపోతే గత కొన్ని నెలలుగా పిల్లలు ఇంట్లోనే ఉండిపోతున్నారు. ఇంట్లోనైనా వారితో చిన్నచిన్న శారీరక శ్రమ కలిగించే పనులు చేయిస్తే మంచిది. దీని వల్ల వయసుకు తగ్గ ఎదుగుదల వారిలో కనిపిస్తుంది. పెద్దయ్యాక అధికబరువు సమస్య దరి చేరదు. చురుకుదనం అలవడుతుంది. చదువుపై ఏకాగ్రత కలుగుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. వయసు మీరాక మధుమేహం వంటి రోగాలు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది.

## పిల్లలను ఆడనివ్వండి







ఆమె అంకెలతో ఆడుకుంటుంది. సంఖ్యలతో సమరానికి సై అంటుంది. క్షణాల్లో గణిత చిక్కుల్ని విప్పి అబ్బురపరుస్తుంది. ఆ లెక్కల మేధావి శకుంతలాదేవి. ఈ మధ్యనే విద్యాబాలన్ నటించిన శకుంతల బయోపిక్ ఓటీటీలో విడుదలైంది. ఆమె అసాధారణ జీవితాన్ని ఎన్నిసార్లు గుర్తుచేసుకున్నా కొత్తగానే ఉంటుంది..

# అంతుచిక్కని లెక్కల మేధస్సు..

రెండు వందల సంఖ్యలున్న ఓ అంకెని గుణించాలంటే ఎంత సమయం పడుతుంది...? ఎంత స్క్వార్డ్ ఫోన్లను వినియోగించినా క్షణాల్లో చేయడం అసాధ్యం. కానీ, శకుంతలా దేవి క్షణాల్లో చేసి చూపించింది. ఆ మేధకు ప్రపంచమంతా విస్తుపోయింది.

**మూడేళ్లకే...**

శకుంతలా దేవి 1929లో బెంగళూరులో జన్మించింది. ఆమెను దేవి అని ముద్దుగా పిలిచేవారు. తండ్రి సర్క్యన్లో పనిచేసేవాడు, తాడుపై నడవడం, మ్యాజిక్ చేయడం లాంటివి చేసేవాడు. మూడేళ్లప్పుడు లెక్కల్లో ఆమె ప్రతిభ బయటపడింది. సర్క్యన్లో పనిని మానేసి దేవితో ప్రదర్శనలు చేయించడం మొదలుపెట్టాడు తండ్రి. ఆరేళ్లకే మైసూర్ యూనివర్సిటీలో తన లెక్కల ప్రావీణ్యాన్ని చూపించి ఆశ్చర్యపరిచింది శకుంతల. ఆ తరువాత నుంచి ఆమె ఎక్కడా ఆగింది లేదు. రేడియో పోలు చేసింది. 1944లో తండ్రితో పాటు లండన్ వెళ్లింది. 1950లో లండన్ బీబీసీలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం చేసింది. ఓ లెక్కలో అంకెలకు సంబంధించి దేవికి, బీబీసీకి తర్జుమాభర్తను జరిగింది. ఆఖరికి బీబీసీనే తమ లెక్కలో తప్పు దొర్లించి ఒప్పుకోక తప్పలేదు. ఆనాటి నుంచే ఆమె ప్రపంచ పర్యటన మొదలైంది. ఏ దేశంలో ప్రదర్శించినా దేవి చురుకైన, వేగవంతమైన గణిత ప్రావీణ్యానికి ప్రేక్షకులు విస్తుపోయేవారు. అలా ప్రదర్శనల వల్ల తనకి వచ్చిన మొత్తంలో కావలసినంత మాత్రమే తన కోసం పెట్టుకుని మిగతాదంతా ఇంటికి పంపించేది.

**అతి వేగం...**

ఆనాదిగా వివిధ దేశాలలో అంకెలతో గారడీ చేసే 'మెంటల్ కాల్యుకలేటర్స్' అక్కడా ఇక్కడా కన్సిస్టుంటారు. కానీ, శకుంతలది అపారమైన వేగం. కాంతికంటే వేగంగా పయనించేది ఆమె



కాల్యుకలేషన్స్ అని చెప్పినా ఆశ్చర్యం లేదు. 1977లో 201 అంకెలున్న సంఖ్య 23 వర్గమూలాన్ని 50 సెకన్లలో పూర్తి చేసింది. 200 అంకెలున్న సంఖ్య 23 వర్గమూలాన్ని 1975లో డచ్ దేశానికి చెందిన గణిత మేధావి విల్లెమ్ క్లీన్ పది నిమిషాలలో పూర్తిచేశాడు. అంటే తమ సమకాలీన మెంటల్ కాల్యుకలేటర్ల కంటే మన శకుంతలా దేవి ఎన్నో రెట్లు ముందుండేది. 13 అంకెలున్న సంఖ్యని 28 సెకన్లలో గుణించి గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డు నెలకొల్పింది. ఆ అసాధారణ గుణితాన్ని 'సమ్మలేని నిజం' అంటూ మేధావులందరూ కీర్తించారు. ఆమె ముందు ఆనాటి కంప్యూటర్లూ వెనకబడ్డాయి. అందుకే హ్యూమన్ కంప్యూటర్గా పతాక శీర్షికలకెక్కింది. కానీ ఆమెకు అలా పిలవడం నచ్చేది కాదు. కంప్యూటర్లు చేయలేనివెన్నో మనిషి మెదడు చేయగలదని చెప్పేది.

**ప్రగతిశీల..**

లెక్కల్లోనే కాదు శకుంతల ఆలోచనలు కూడా ఆనాటి కాలానికంటే ఎంతో ముందుండేవి. పరితోష్ బెనర్జీని వివాహం చేసుకున్నా పెళ్లికి సంబంధించిన వస్తువులను ధరించనని తెగేసి చెప్పిన తెగువ ఆమెది.

**కంప్యూటర్ కంటే వేగం..**

గణితం లేకపోతే మనమేం చేయలేం. మన చుట్టూ ఉన్నదంతా గణితమే.. మన చుట్టూ ఉన్నదన్నీ సంఖ్యలే అని చెప్పే శకుంతలాదేవి గణిత ప్రస్థానంలో కొన్ని అద్భుత ఘట్టాలు..

★ అమెరికాలోని సదర్మ్ మెథడిస్ట్ యూనివర్సిటీలో 1977లో.. 201 అంకెలున్న ఓ సంఖ్య 23 వ వర్గమూలాన్ని 50 క్షణాల్లో పూర్తిచేసింది.

★ లండన్లోని ఇంపీరియల్ కాలేజీలో 1980లో 7,686,369,774,870 సంఖ్యను 2,465,099,745,779 తో 28 సెకన్లలో గుణించి గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డు నెలకొల్పింది. ఇది ఊహలకే అందని మేధస్సు.

★ అమెరికాలోని స్టాన్ ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీలో 1988లో 95,443,993 క్యూబ్ రూట్ ను రెండు సెకన్లలో పూర్తిచేసింది.

అలాగే భర్త పేరునూ తన పేరు చివర్న తగిలించుకోలేదు. ఈ జంటకు అనుపమా బెనర్జీ అనే కూతురు ఉంది. స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ సమానమేనని ఎప్పుడూ వక్కాణించే తను.. కోల్ కతాలో రేషన్ కార్డు కోసం దరఖాస్తు చేసినప్పుడు.. తన గుర్తింపు కోసం భర్త పేరును ససేమిరా రాయనంది. నేనూ మనిషినే నన్ను నన్నుగా గుర్తించండి అని గట్టిగా చెప్పింది. ఆమె ప్రగతిశీల భావాలు ఎన్నో అంశాలకు విస్తరించాయి. ఆ క్రమంలోనే 1977లో 'ది వరల్డ్ ఆఫ్ హోమో సెక్యువల్స్' పుస్తకాన్ని రాసింది. స్వలింగ సంపర్కులకు సంబంధించిన తొలి పుస్తకంగా అది పేరు తెచ్చుకుంది. సమాజం స్వలింగ సంపర్కులను అక్కూన చేర్చుకోవాలి అని బాహటంగా రాయడం ఆకాలంలో చాలా మందికి మింగుడు పడలేదు. ఆ పుస్తకాన్ని రాయడానికి నాకు గల ఒకే ఒక



చిన్నారి కూతురుతో...

**పర్యామన్ కంప్యూటర్**

అర్హత మనిషిగా జన్మించడం.. అని శకుంతల ప్రకటించింది. కానీ ఆనాడు ఆ పుస్తకానికి తగిన గుర్తింపు రాలేదు. అయితే చాలా కాలం తరువాత ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తన భర్త స్వలింగ సంపర్కుడు కావడం వల్ల ఆ అంశంపై ఆసక్తి కలిగి పరిశోధించి పుస్తకం రాశానని కుండబద్దలు కొట్టింది. సమాజంలో ఈ అంశంపై అవగాహనా రాహిత్యం వల్ల ఎందరో బలవత్తున్నారన్నది ఆమె ఆవేదన.

**మెదక్ నుంచి పోటీ..**

గణితం, వంటలు, ఆస్ట్రాలజీ, పజిల్స్ పై అనేక పుస్తకాలు రాసింది శకుంతలాదేవి. కొన్నేళ్లు జ్యోతిష్మూలానిగా ప్రముఖుల జాతకాలను చెబుతూ బిజీగా గడిపింది. లోక్ సభకు రెండుసార్లు స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా పోటీ చేసింది. ఓసారి దక్షిణ ముంబయి నుంచి, మరోసారి మెదక్ నుంచి. ఇందిరాగాంధీకి ప్రత్యర్థిగా 1980లో మెదక్ నుంచి పోటీ చేసి 6,514 ఓట్లను సాధించి తొమ్మిదో స్థానంలో నిలిచింది. వ్యక్తిత్వ నిపుణురాలిగా కూడా పేరు తెచ్చుకుందామె. ఇలా తన జీవితకాలంలో ఎన్నో ఘనతలను సాధించి 83వ యేట బెంగళూరులో తుదిశ్వాస విడిచింది శకుంతల. ఆమె జీవితం అనన్యసామాన్యం. ఆ ప్రతిభ అక్షరాల్లో ఒడగనిది, ఆ మేధస్సు అంకెల్లో కొలవలేనిది.

## డాల్గోనా కాఫీ కథేంటి?

ఈ భూమీద ఉన్న మనుషుల్లో సగానికి పైగా కాఫీ ప్రియులే. అలాంటిది కొత్తరకం కాఫీ విశేషాలు సునామీలా వచ్చిపడుతుంటే... దాన్ని తాగకుండా వదిలేస్తారా? అందుకే ఎక్కడో దక్షిణాఫ్రికాలో పుట్టిన డాల్గోనా కాఫీ మన పల్లెలను కూడా చేరిపోయింది. చేయడం చాలా సులువు కనుక... ప్రతి ఇంట్లోనూ ఆ కాఫీ రుచులే కనిపిస్తున్నాయి. తెల్లటి పాలపై కాఫీ రంగులో కనిపించే సురగలే డాల్గోనా కాఫీ. దీన్ని మొదట దక్షిణాఫ్రికా నటుడు జంగ్ టూమా తయారు చేసి ఆ వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పెట్టాడు. అది వైరల్ గా మారి ప్రపంచమంతా కమ్మేసింది. విభిన్న రుచితో అందరికీ తెగ నచ్చేసింది. కరోనా కారణంగా వచ్చిన లాక్ డౌన్ లో డాల్గోనాదే హవా. వేల మంది డాల్గోనా కాఫీని తయారుచేసి సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు చేశారు. రెండు స్కూన్ల కాఫీ పొడి, గ్లాసుడు పాలు, రెండు స్కూన్ల చక్కెర, రెండు స్కూన్ల వేడి నీళ్లు ఉంటే చాలు... డాల్గోనా కాఫీ సిద్ధమైపోతుంది. కాఫీపొడి, వేడినీళ్లు, చక్కెర కలిపి ముదురు గోధుమరంగులోకి మారే వరకు బాగా గిలక్కొట్టి గ్లాసులోని పాలపై వేయాలి. రెండు ఐసు క్యూబులు వేస్తే కూల్ డాల్గోనా కాఫీ సిద్ధం.



## బొజ్జ పెరిగితే అంతే సంగతులు

నేడున్న జీవనశైలిలో నిక కాలంలో బొజ్జ పెరగడం సాధారణ విషయమే. కానీ ఆరోగ్యానికి మాత్రం అది శుభసూచకం కాదు. పొట్ట పెరిగిన వారిలో ఆలోచనల సామర్థ్యం తగ్గుతుందని కొత్త అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటన్ శాస్త్రవేత్తలు చేసిన పరిశోధనలో సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే బొజ్జ పెద్దగా ఉన్న వారిలో ఆలోచించే శక్తి మందగించడం గమనించారు. శరీర బీఎంఐ (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) ఎక్కువగా గలవారి రక్తంలో తెల్ల రక్త కణాలు అతి చురుకుగా పనిచేస్తాయి. ఈ పరిస్థితి మెదడులోని రోగనిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తాయి. అందువల్ల ఆలోచనల వ్యవస్థ కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. కనుక బొజ్జ పెరగకుండా చూసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. వచ్చాక తగ్గించడం కాస్త కష్టమైన పనే అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. సమతుల్యహారం తీసుకుంటూ... వ్యాయామం చేయడం మంచిది. రోజూ ఓ గంట పాటూ వేగంగా నడవడం, సైకిల్ తొక్కడం, మెట్లు ఎక్కి దిగడం వంటివి చేస్తే బొజ్జ పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.





## మీ మిత్రులే

## మీకు బలం..

అందరి మనసులు  
ఆందోళనతో నిండిపోయాయి.  
కరోనా సంక్షోభంలో ఎవరు ఏ  
మంచి మాట చెప్పినా  
అపురూపంగా కనిపిస్తోంది.  
అలాంటి నాలుగు మంచి  
మాటల్ని చెప్పారు ప్రముఖ నటి  
స్వరభాస్కర్..

● కరోనా సోకిందని తెలిసిన వెంటనే  
స్థానిక అధికారులకు సమాచారం  
ఇవ్వండి. అది మీ బాధ్యత.  
దాచిపెడితే నష్టమే ఎక్కువ. ప్రభుత్వ  
సహకారం మీకు అవసరం.

● కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిందని  
తెలియగానే కేవలం సానుభూతి మాత్రమే  
కాకుండా.. వారిపట్ల దయతో  
వ్యవహరించండి. మానవత్వం చూపండి.

● మీ చుట్టూ బలమైన నెట్వర్క్ను  
నిర్మించుకోండి. ఏ అపద వచ్చినా ఆ  
మిత్ర బృందం చాలా అవసరం.

● ఆర్థిక విషయాలలో చాలా జాగ్రత్తగా  
ఉండండి. అనవసరమైన అప్పుల్ని చేయొద్దు.  
వీలైనంత వరకు ఎక్కువ పొదుపు చేయండి.

● పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన వస్తువుల్ని  
ఎప్పుడూ సిద్ధం చేసుకోండి. ఇంటిని నిత్యం  
శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

● మీకు ఏదైనా మంచి ఆలోచన వస్తే  
వెంటనే చేసేయండి. ఆలస్యం  
చేయొద్దు. ఎప్పుడో చేద్దామని నాన్సెద్దు.  
ప్రపంచం ఎప్పుడూ ఎలా మారిపోతుందో  
ఎవ్వరూ ఊహించలేదు.

● మీకు ఇదివరకు పెంపుడు జంతువు  
లేకపోతే.. ఇప్పుడు పెంచుకోండి. అది మీ పట్ల  
చూపించే ప్రేమకు మనసు తేలికవుతుంది.  
చక్కటి కాలక్రమేనికి ఇది సరైన సమయం.

● చిన్న చిన్న విషయాలలోనే ఆనందం  
వెతుక్కోండి. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో పెద్ద  
పెద్ద ఆనందాలేవీ మనకు అందుబాటులో  
లేవు.

## ఈట్ ఫర్ ఇంగ్లండ్

కళాకారుడి దృక్కోణం అందరికీ  
అతులిచ్చును. ఈ పోటోనే చూడండి. ఇంత  
పెద్ద స్క్రూనేమిటి అన్నిస్తుంది కదా. అదే దీన్ని  
రూపొందించిన కళా కారుడిని అడిగితే...  
రైతుల గొప్పతనాన్ని వివరిస్తాడు. ఆహారాన్ని  
ఉత్పత్తి చేసే వ్యవసాయ భూముల్లోనే  
ఇలాంటి స్క్రూన్ ప్రతిమల్ని ఉంచాలని  
చెప్పాడు. పదిహేను అడుగుల ఎత్తున్న ఈ  
స్క్రూన్ను రూపొందించిన ఆర్టిస్ట్ బాబ్ బడ్.  
దీనిని 2006 లో తయారుచేసి ఇంగ్లండ్  
పొలాలలో ప్రదర్శనకు పెట్టాడు.



## నీళ్లపై సినిమా

కరోనా కట్టడి వేళల్లో సినిమా థియేటర్లు  
మూతపడ్డాయి. ఆంక్షల సడలింపుల తరువాత  
'డ్రైవ్ ఇన్ సినిమా'లు వివిధ దేశాల్లో  
ఊపందుకున్నాయి. అయితే 'సినిమా ఆన్ ది  
వాటర్'కు తెరతీసింది పారిస్ నగరం. ఇక్కడి  
పార్కులో పెద్ద తెరపై సినిమాలు ప్రదర్శిస్తుంటే  
ప్రేక్షకులు పడవల్లో కూర్చుని వీక్షిస్తున్నారు.  
సామాజిక దూరాన్ని పాటించేలా బోట్ల మధ్య  
దూరం ఉండేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. మొత్తం  
ముప్పై ఎనిమిది బోట్లలో ప్రేక్షకులు ఈ నీళ్ల  
మీద సినిమాను వీక్షించడం విశేషం.



## మాస్కుల మెషిన్

కరోనా కాలం తెచ్చిన మార్పులు ఎన్నని  
చెప్పగలం. ఇంతకాలం వెండింగ్ మెషిన్లో  
డబ్బులు వేసి కూల్ డ్రింక్స్ తీసుకునేవాళ్ళం.  
ఇప్పుడు లేటెస్ట్గా మాస్కుల మెషిన్లు వచ్చాయి.  
పైగా అనేక రకాల మాస్కులు. ఆ డిజైన్ ను బట్టి  
ధర. ఏది కావాలి ఆ మోడల్ మాస్క్ ను సెలెక్ట్  
చేసుకుని సరిపడా డబ్బులు వేస్తే చాలు మాస్కు  
వచ్చేస్తుంది. నేటి పరిస్థితుల్లో మాస్కులకు  
మించిన వస్తువు మరేదైనా ఉందా? అందుకే  
పెద్ద పెద్ద నగరాల్లో ఇలాంటి వెండింగ్ మెషిన్లు  
వచ్చేశాయి. లండన్ లో క్లిక్ మన్న చిత్రం ఇది.



## పకడ్బందీగా

కానీనోలంటే ఆటలు... మస్తీలు... ఈ కరోనా  
సమయంలో ఏ మాత్రం ఏమరపాటుగా  
ఉన్నా ఆగమగం అయిపోతుంది. అందుకే  
మార్చి ఆఖరు నుంచి వివిధ దేశాల్లో కానీనోలు  
మూతపడే ఉన్నాయి. ఇప్పుడిప్పుడే వాటిని  
తెరవడానికి సన్నాహాలు  
జరుగుతున్నాయి.  
సామాజిక దూరం  
పాటించేలా ఒక్కో  
టేబుల్ పై గాజు గోడలతో  
మనుషుల మధ్య ఎడం  
ఉండేలా చేశారు. బోర్డు  
గేముల సంఖ్యనూ  
తగ్గించారు. ఇన్ని ఏర్పాట్లు  
చేసినా గంటల కొద్దీ  
అక్కడ గడిపేందుకు వెళ్లే  
ధైర్యం ఎవరైనా చేస్తారా?



## బండి రూపు మారింది

స్ట్రీట్ ఫుడ్ ను ఇష్టపడే దేశాల్లో ఇండోనేషియా ఒకటి.  
ఇంతకాలం ఆంక్షల కారణంగా ప్రజలంతా ఇంటిలో చేసిన  
ఆహారానికి కట్టుబడి ఉండిపోయారు. ఆంక్షలు  
తొలగించడంతో ఒక్కోటి తీస్తున్నారు. అమ్యూజ్ మెంట్  
పార్కులనూ తెరిచారు. అయినా ఎవరి జాగ్రత్తలో వాళ్ళు  
ఉండాలి కదా. ఓ తోపుడు బండి తినుబండారాల ఆసామి తన  
బండికి ఎలాంటి ప్లాస్టిక్ పరదాలు కట్టాడో చూడండి. సంతా  
ఆకారంలో ఉన్న ఈ తోపుడుబండి భలేగా ఆకట్టుకుంటోంది.  
రాజధాని జకార్తాలో కనిపించిన దృశ్యం ఇది.

## బిట్ బ్యాంక్

ఈ సమయం  
కష్టపాటుంది

కాలం నిర్ణయం.  
ఒక చోట నిలవదు.  
ఒకడి పంచన వుండదు.  
ఎవడూ ఊహించని దారిలో ఎదురై  
వాడి అంచనాలు పటాపంచలు చేస్తుంది.

భూమి గుండెల నిండుగా  
శ్వాస తీసుకుంటుంది.  
నది అడుగు కనపడేలా  
గలగలనవ్వతూ హాయిలు పోతుంది.  
ఆకాశం నిర్మల నిమిలిత నేత్రాలతో  
పర్వతాలనానుకొని శయనిస్తుంది.

ప్రపంచం ఉతుకువేసిన  
కొత్తచోక్కా తొడుక్కొని  
పనిపిల్లాడిలా  
కాలచక్రం వెనుక పరిగెడుతుంది.

కాలం కూలదోస్తే  
నాలుగు గోడల మధ్య  
గుబులు గూటిపిట్టలయిన  
మానవ సమాజం..  
ప్రకృతి చెబుతున్న కొత్తపాఠాల్ని  
ఒళ్లంతా చెవులయి భయంగా వింటుంది.

మంచి చెడు లాభం నష్టం  
ఎక్కువ తక్కువ ముందు వెనుక  
జ్ఞానం అజ్ఞానం మతం మూర్ఖత్వం  
తంత్రాలు మంత్రాలు యంత్రాలు  
పర్యావరణాలు ప్రయోగశాలలు  
దేశాలు ఆధిపత్యాలు  
ఆయుధాలు యుద్ధాలు  
అన్నీ..అన్నీ..  
కాలనాళికలో కిందమీదా పడి  
రూపాలూ.. నిర్వచనాలు  
చచ్చినట్టు మార్చుకుంటాయి.

కాలం నిష్పక్షపాతి.  
సంతోషానికి దుఃఖానికి  
ఒకటే మాట చెబుతుంది.  
“ఈ సమయం వెళ్లిపోతుంది.”

- పి.శ్రీనివాస్ గౌడ్  
9949429449





# ఆ డొక్యు సైకిల్ పైనే..

## వైజాగ్ మొత్తం తిరిగేవాడు..

జ్ఞాపకాలు

◆ 1973లో పార్వతీపురంలో జరిగిన సభకు శ్రీశ్రీ హాజరైతే వెళ్లాను. అప్పుడు పరిచయమైన వంగపండు.. ఆయన చనిపోయేవరకు మా స్నేహం కొనసాగింది. ఆయనతో కలిసి ఎన్నో నాటకాలను ప్రదర్శించాను. కొన్నింటిలో నటించాను కూడా. ఆ సభ నాకిప్పటికీ గుర్తు - పాటలు రాసుకున్న రెండు కాగితాలను పట్టుకుని వచ్చాడు వంగపండు. అప్పటికైతే అంత గుర్తింపు లేదు. వేదికపైన శ్రీశ్రీతోపాటు విప్లవ రచయిత భూషణం, డా.సీవీ రామకృష్ణారావు వంటి పెద్దలు ఉన్నారు. వేదిక మీదికి పిలవడం అంత సులభం కాదు. కానీ, వంగపండుకు పాడే అవకాశం వచ్చింది. రెండు పాటలు పాడాడు. ఆ పాటలు విన్నాక మైకు అందుకున్న శ్రీశ్రీ.. 'నేను కవులకు కవిని, ఇతను మీ కవి, ప్రజాకవి..' అన్నాడు.

◆ పార్వతీపురం లాడ్జిలో బస చేసిన శ్రీశ్రీ నుంచి వంగపండుకు పిలుపు వచ్చింది. వంగపండుతో పాటు నేను కూడా వెళ్లాను. గద్దర్ కూడా అక్కడే ఉన్నాడు. వేదికపై పాడిన పాటను మళ్ళీ పాడమని వంగపండుకు చెప్పాడు శ్రీశ్రీ. 'వత్తన్నాడొత్తన్నాడు భూములున్న భుగతోడు' అని పాట ఎత్తుకున్నాడు. ఆ పాట మొత్తం విన్న శ్రీశ్రీ చిన్న నవరణ చేశాడు. వట్లండీర గొడ్డళ్ళ, నక్కలున్న నాగళ్ళ, కక్కలున్న కొడవళ్ళ, తిరగల్గు రోకళ్ళ తిప్పితిప్పి కొట్టండి.. నీల్లీ బిత్తిగ నరికి సికాకేదీ నేకుండా.. అని వంగపండు పాడాడు. అప్పుడు శ్రీశ్రీ జోక్యం చేసుకుని.. సికాకేదీ లేకుండా వద్దు, సిరునామా నేకుండా అని మార్పు బావుంటుంది అన్నాడు. భూస్వామ్య వ్యవస్థను అడ్రస్ లేకుండా చేయాలన్నది మహాకవి అంతరార్థం కాబోలు.

◆ వంగపండు సామాన్యుల్లో అసామాన్యుడు. నిరాడంబరమైన ప్రజాకవి. అయితే ఆయన్ని టోపీ లేకుండా ఊహించలేం. నేను చాలాసార్లు అదే అడిగాను.. నువ్వెందుకు ఎప్పుడూ ఆ టోపీ తీయవు అని. అసలు నాకు టోపీ లేకపోతే మహా చికాగ్గా ఉంటుంది.. ఎందుకో నాకూ తెలీదు అనేవాడు. గెరిల్లా పోరాటయోధులు టోపీలు పెట్టుకుంటారు.. ఆయనదీ అదే భావజాలం కదా. ఆ వేషధారణ స్ఫూర్తి అయ్యుండొచ్చేమో! సుమారు ముప్పయి ఏళ్ల నుంచి టోపీ పెట్టుకోవడం అలవాటైంది ఆయనకు.

◆ ఆయన ఎనిమిదో తరగతి చదివాక.. ఐటీఐలో ఫిట్టర్ పూర్తి చేశాడు. వైజాగ్ లోని షిప్ యార్డుల్లో ఫిట్టర్ గా ఉద్యోగం వచ్చింది. విచిత్రం ఏంటంటే - ఉద్యోగంలో చేరినప్పుడు ఎక్కడ ఉన్నాడో రిటైర్ అయ్యాక కూడా అదే స్థాయికి పరిమితం అయ్యాడు. ఎందుకంటే ఆయనకు ప్రజాజీవితమే మొదటి ప్రాధాన్యం. ఉద్యోగం అప్రాధాన్యం. పాటలు పాడుకుంటూ ఊళ్లు తిరిగేవాడు. నెలకు ఇరవై రోజులు ఉద్యోగానికి పోయేవాడే కాదు. జీతం మొత్తం కట్ అయ్యేది. ఒక్కోసారి నెలకు నెల జీతం కూడా వచ్చేది కాదు. ఆయనకంటే వెనక వచ్చినోళ్ళకు ప్రమోషన్ వచ్చింది.. అలాంటి జూనియర్ల కిందే ఈయన పనిచేయాల్సి వచ్చేది. ఆఫీసుల్లో మెప్పుపొంది, పైకి ఎదగాలన్న కాంక్ష లేదు. అసలు జీతం గురించిన ఆలోచనే ఉండేది కాదు.

◆ వంగపండుకు ఒక పాత డొక్యు సైకిల్ ఉండేది. వైజాగ్ లో ఉన్నప్పుడు ఇంటినుంచి (కొన్నాళ్లు రామ్ నగర్ లో ఉండేవాడు) సుమారు ఆరేడు కిలోమీటర్లున్న షిప్ యార్డుకు ఆ సైకిల్ మీద వెళ్ళొచ్చేవాడు. వైజాగ్ మొత్తం ఆ సైకిల్ మీదే తిరిగేవాడు. తను అంత పెద్ద కవి అనే భావనే ఉండేది కాదు. ఒకసారి నేను వెళితే నన్ను కూడా వెనక కూర్చోబెట్టుకుని

**ప్రజాపోరాటాలకు ఊపిరి పోసిన ప్రజాకవి వంగపండు ప్రసాదరావు గురించి తెలియని వారుండరు. అయితే ఆయన సాధారణ జీవితపు లోతుల గురించి చాలామందికి తెలియదు. వంగపండుతో సన్నిహితంగా మెలిగిన మిత్రులకే తెలుస్తుంది. ఆయనతో కలిసి నాటకాలు ప్రదర్శించిన పార్వతీపురం మిత్రుడు, రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయుడైన రౌతు వాసుదేవరావు.. ఆ జ్ఞాపకాలను మనతో పంచుకున్నారు..**

షిప్ యార్డు వరకు తీసుకెళ్లాడు. సుమారు ఇరవై ఏళ్లు సైకిల్ మీదే ప్రయాణం. పార్వతీపురం వచ్చాక కూడా అదే సైకిల్ మీద తిరిగాడు. ఆయనకు విలాసవంతమైన జీవితం ఇష్టముండేది కాదు. కార్లు కూడా ఎక్కేవాడు కాదు. ఎంత దూరమైనా సరే, వయసును కూడా లెక్క చేయకుండా.. ఆర్టీసీ బస్సుల్లోనే ప్రయాణించేవాడు.



వంగపండుతో ఆయన మిత్రుడు, పార్వతీపురం వాసి రౌతు వాసుదేవరావు

◆ ఇప్పటికీ ఆయనకు సొంతిల్లు లేదు. అప్పట్లో ఏదో సర్కారు ఇచ్చిన చిన్న ఇల్లు ఒకటి పార్వతీపురంలోని వైకేఎం నగర్ లో ఉంది. అది ఒక గది ఇల్లు. అందులోనే ఉండేవాడు. చివరికి అక్కడే చనిపోయాడు. ఇక పిల్లల్లో ఒక కుర్రాడు కష్టపడి టీచర్ అయ్యాడు, కూతురు ఉష కూడా ప్రజా ఉద్యమాల్లో చురుగ్గా ఉంటూ ఇప్పుడు రాజకీయాల్లోకి వచ్చింది. వాళ్ల కుటుంబం మొత్తం ప్రజాజీవితానికే అంకితం అయ్యింది. తండ్రి ఏమీ వెనకేయలేదని పిల్లలూ... పిల్లలు పెద్ద పెద్ద ఉద్యోగాలు చేయలేదని తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ బాధపడలేదు. ఆస్తిపాస్తులు ఏమీ లేవు. ఆయన ప్రజాభిమానాన్ని మాత్రమే సంపాదించాడు.

◆ ఆరోగ్యరీత్యా కొంత భయస్తుడు. ఏది పెడితే అది తినేవాడు. బాగుండా బాలేదా.. ఇవేవీ ఆలోచించడు. తిండి కేవలం బతకడానికే కానీ.. తినడానికి కాదు అనే సిద్ధాంతం. ఎంత రుచిగా ఉన్నా మితిమీరి తినేవాడు కాదు. అప్పుడప్పుడు జిలకర నీళ్లు తాగేవాడు. పాలు తాగడం ఇష్టం. మాంసాహారాన్ని మాత్రం ఇష్టపడతాడు. అది కూడా రెండు మూడు ముక్కలు తినేవాడంతే.

◆ బస్సులు, ఆటోల్లో వెళుతున్నప్పుడు కొన్నిసార్లు తెల్లకాగితం అందుబాటులో ఉండేది కాదు. పాట తట్టినప్పుడు సిగరెట్ పెట్టెను చీల్చి.. లోపలివైపున్న తెల్ల అట్టపై పాటల్ని రాసుకునేవాడు. ఒక సినిమా పాటను అలాగే రాసుకున్నట్లు నాతో చెప్పాడు. మొదట్లో సిగరెట్లు తాగే

అలవాటుండేది, మళ్ళీ మానేశాడు. ఎప్పుడూ నాతో అనేవాడు.. 'సినిమా పాటలు రాసేందుకు వెళ్ళినప్పుడు ఏసీ గదుల్లో కూర్చోబెట్టి రాయమనేవారు. నన్ను వదిలేయండి, ఒక గదిలో కూర్చుంటే నాకు ఊపిరాడదు, ఆలోచనలు రావు. ఏ బస్టాండుకో వెళ్లి, చెట్ల కింద కూర్చుంటేనే పాటలు తడతాయి..' అని చెప్పేవాడట.

◆ సముద్రగాలిని ప్రేమించేవాడు వంగపండు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రొఫెసర్ నివసించిన ఒక పాత క్వార్టర్ గదిని వంగపండుకు ఇచ్చారు. పైకప్పు పడిపోకుండా కర్ర దూలం, పైన రేకులు ఉండేవి. అందులో కొన్నాళ్లు ఉండేవాడు. ఇది ఎలాగున్నా ఫరవాలేదు, బీచ్ కు దగ్గరుంది. నాకు బీచుగాలి తగిలితే హాయిగా ఉంటుంది అనేవాడు. ఆయన రాసిన ఒక పాటలో కూడా బీచుగాలి అని రాశాడు కూడా. అతిథి అధ్యాపకునిగా యూనివర్సిటీలో పనిచేశాడు.

◆ రేపటికి రూపాయి ఉండేది కాదు. జేబులో ఎప్పుడూ డబ్బులు ఉండవు. ఎవరైనా పాటలు పాడమని పిలిస్తే వెళ్లేవాడు. వాళ్ళిచ్చిన దారి ఖర్చులు, బస్సు ఛార్జీలతోనే సరిపెట్టుకునేవాడు. ఈ రోజు ఎలా అనే ఆలోచనే లేనప్పుడు, రేపు ఏంటి అనే ఆలోచన ఎలా వస్తుంది? ఆయనలా బతికేవాడు నూటికో కోటికో ఒక్కడే ఉంటాడు. ఇప్పుడున్నది డబ్బు ప్రపంచం.. వార్తకథంలో అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తితే.. డబ్బులేకపోతే ఎలా అనే భయం కానీ, దిగులు కానీ ఏకోశాన ఉండేవి కావు. జీవితాన్ని ఎప్పుడూ వండగలా భావించేవాడు.

◆ ఎరువుల భాగోతం అని నృత్యనాటకం రాశాడు. ఒక గంట నిడివి ఉంటుంది. ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించే ఉద్దేశ్యంతో రాశాడాయన. ఆ నాటకానికి నేను దర్శకత్వం వహించాను. గుంటూరు, విశాఖలతో పాటు పలు నగరాల్లో ప్రదర్శించాం. ఈ నాటకాన్ని తీసుకుని అమృతభూమి అనే సినిమాను కూడా తీసింది వ్యవసాయశాఖ. జట్టు అనే సంస్థ ఈ సినిమా నిర్మాణ బాధ్యతలు చేపట్టింది. ఈ కరోనా లేకపోతే ఈ సమయానికే విడుదల అయ్యేది. ఆ నాటకం రాసినందుకు జట్టు సంస్థ వంగపండుకు కొంత ఆర్థిక సహాయం చేసింది.

- సండే డెన్స్



## గుడ్డు తినాల్సిందేనా?

గుడ్డు గురించి పూర్తిగా తెలుసుకుంటే ఇలా ఎవరూ అడగరు. సంపూర్ణ పోషకాల నిలయం గుడ్డు. అయితే తెల్లసాన తిని, పచ్చసానను పడేసి వాళ్లు చాలా మంది. అది తింటే బరువు పెరుగుతామని అనుకుంటారు. అందులో కొలెస్ట్రాల్ ఉండడమే అలా అనుకోవడానికి కారణం. అయితే పచ్చసానలో కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నప్పటికీ దీన్ని తినడం వల్ల రక్తంలో కొవ్వు శాతం పెరగడం లేదని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు పచ్చసానలో కేలరీలు

కూడా తక్కువే ఉంటాయి. కాబట్టి తిన్నా బరువు పెరుగుతారన్న బెంగ లేదు. నిశ్చింతగా గుడ్డు మొత్తం తినొచ్చు. పచ్చసానలో ఇనుము శాతం ఎక్కువ. దాన్ని మన శరీరం సులువుగా గ్రహిస్తుంది. గుడ్డులో ఉండే ల్యూటీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంటు కంటే సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. పలు జీవక్రియలు సక్రమంగా జరిగేందుకు గుడ్డులోని పోషకాలు సహకరిస్తాయి. రోజుకు ఒక గుడ్డు తినేవారిలో పక్షవాతం వచ్చే ముప్పు కూడా తక్కువ.

## తీపి వేప గురించి తెలుసా..

ఎప్పుడూ విన్నట్లు అనిపించడం లేదా? తీపి వేప గురించి..!

కరివేపాకులనే తీపి వేప అని కూడా పిలుస్తారు. ఏ కూర వండినా ఇది లేకపోతే అసంపూర్ణమే. తినేటప్పుడు మాత్రం కరివేపాకుని తీసివడేసేవారే ఎక్కువ. వారంతా కరివేపాకు చేసే మేలుని తెలుసుకుంటే దాన్ని చిన్నచూపు చూడరు. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కనుక రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ముందుంటుంది. ఈ ఆకుల్ని పరిమిత సంఖ్యలో తీసుకుంటే అజీర్తి సమస్య ఉండదు. పైగా సుఖ విరేచనం అవుతుంది. ఎక్కువ తింటే మాత్రం మలబద్ధకం సమస్య మొదలవుతుంది. రోజూ అన్నం తినేముందు ఒక అన్నం ముద్దలో కరివేపాకు పొడిని కలుపుకుని తింటే చాలా మంచిది. అందులో చిటికెడు ఇంగువను కూడా కలిపి తింటే మహిళలకు నెలసరి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కంటికి, కాలేయానికి, పేగులకు మేలు చేస్తుంది కరివేపాకు. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది మరీ మంచిది. వీటిలో ఉండే పీచు పదార్థం మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుంది. కరివేపాకు పొడిని తయారుచేసే ముందు ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశం... ఆకుల్ని నీడలో ఆరబెట్టాలి, ఎండలో పెట్టకూడదు.





# అధికారాన్ని కూడా డీ సెంట్రలైజ్ చేయాలి

మూడు రాజధానుల బిల్లుకు గవర్నరు ఆమోదం లభించింది. హైదరాబాదు అనుభవం తర్వాత కార్యాలయాలు, ప్రాజెక్టులు అన్నీ ఒకే చోట పెట్టేబదులు వేర్వేరు ప్రాంతాలకు పంచడం వలన అధికార వికేంద్రీకరణ, అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ జరుగుతుందనే వాదనతో యీ పథకం ముందుకు వెళుతోంది. అభివృద్ధి జరగాలంటే పరిశ్రమలుండాలి. పరిశ్రమలు పెట్టదలచినవారు రాజధానిలో పెట్టాలని ముచ్చట పడరు. వాళ్లకు కావలసిన ముడిసరుకు, మానవవనరులు, భూమి, నీరు, విద్యుత్, రవాణా సౌకర్యాలు, మార్కెటింగ్ సౌకర్యాలు ఎక్కడ చౌకగా లభిస్తాయో అక్కడ పెడతారు. అందువల్ల రాజధాని వచ్చినంత మాత్రాన అభివృద్ధి జరిగిపోతుందనుకోవడం సరి కాదు. ఆ మారికి గతంలో కంటే రాకపోకలు కాస్త పెరుగుతాయంతే. అది కూడా యీ డిజిటల్ యుగంలో, 'వర్క్ ఫ్రం హోమ్' కాలంలో చాలా పనులు యింట్లోంచి కాలు కదపకుండానే జరిగిపోతున్నాయి. మంత్రులకు, అధికారులకు ముఖాముఖీ చర్చలు తప్పువు కానీ సామాన్య జనానికి ప్రత్యక్షంగా రావలసిన పని అంతగా వుండటం లేదు.

ఇక అధికార వికేంద్రీకరణ అంటారా, అది రాజధానిని విభజించడంతో సిద్ధించదు. సహచరులకు అధికారం అప్పగించాలనే సంకల్పం నాయకత్వానికి ఉన్న రోజునే అది కార్యరూపం ధరిస్తుంది. కానీ అది జరగకపోవడానికి బీజం ముందే పడుతోంది. రాజకీయ పార్టీలకు అధికారం సిద్ధించేముందు అవి సంస్థాగతమైన వ్యవస్థలుగా వుంటాయి. అప్పుడే అధికార వికేంద్రీకరణకు పునాది పడాలి. కానీ యిటీవలి కాలంలో పార్టీలలో సంస్థాగతమైన ఎన్నికలు జరిపి ఎవరికి ప్రజాదరణ, అనుచరగణం వుందో నిర్ధారించుకోవడం లేదు. ప్రతి పదవి నామినేషన్ ద్వారానే జరుగుతోంది. జాతీయ పార్టీల రాష్ట్ర అధ్యక్షుడి పదవీనియామకం సైతం స్థానిక నాయకులను సంప్రదించి జరగటం లేదు. పార్టీ ఎన్నికలలో నెగ్గకైనా మెజారిటీ ఎమ్మెల్యేల అభిమతమేమిటో కనుక్కోవటం లేదు. సభానాయకుణ్ణి ఎంపిక చేసే అధికారం అధిష్టానానికి కట్టబెడుతూ ఒక తీర్మానం పంపమంటున్నారు. సీట్ కపర్లో పేరు పంపుతున్నారు. ఇలా ప్రతి పాదించబడిన వ్యక్తి తన అధికారాన్ని యితరులతో పంచుకోవటం లేదు. ఏవైనా పనులుంటే అప్పగిస్తున్నారు (డెలిగేషన్) తప్ప అధికార వికేంద్రీకరణ (డీసెంట్రలైజేషన్) చేయటం లేదు. ఈ రెండిటికి తేడా ఏమిటో కాస్త చెప్పతాను. డెలిగేషన్ అంటే తన అధికారంలో కానీ బాధ్యతలో కానీ కొంతభాగాన్ని హోదాతక్కువ ఉన్నవారికి

అప్పచెప్పడం. డీసెంట్రలైజేషన్లో అధికారాలన్నీ ఒకే చోట కేంద్రీకరించకుండా వివిధ సంస్థలకు, వ్యక్తులకు బాధ్యతలు పంచివేయడం. కేంద్రం చూడండి, విద్య, శాంతిభద్రతల వంటివి రాష్ట్రాలకు అప్పగించేసి, జోక్యం చేసుకోవటం లేదు. ఇక క్లాసు టీచరు తను బయటకు వెళ్లినపుడు క్లాసు చూసుకో ఆని క్లాసు లీడరుకు అప్పచెప్పడం, సీనియర్ లాయర్ తన జూనియర్తో ఇవాళ నేను కోర్టుకి రాను, నువ్వే వెళ్లి నేను యిచ్చిన నోట్స్ ప్రకారం వాదించేయ్ అనడం, సర్జన్ పక్కనే వుండి తన అసిస్టెంటు చేత ఆపరేషన్ చేయించడం.. యివన్నీ



డెలిగేషన్ కింద వస్తాయి. ఎందుకంటే బాధ్యత, జవాబుదారీతనం, అధికారం సీనియర్ల వద్దే వుంటుంది. అందువలన జూనియర్లు మనసు పెట్టి పనిచేయకపోయే ప్రమాదం వుంది. వాళ్లకు స్వతంత్ర అధికారం యిచ్చినపుడే డీసెంట్రలైజేషన్ అంటాం. అప్పుడు పని అప్పగించబడినవారు ఒళ్లు దగ్గరపెట్టుకుని మరింత బాధ్యతతో, మరింత అంకింతభావంతో పనిచేస్తారు.

మార్థాలశాబక న్యాయం, మర్కటశాబక న్యాయం అని రెండున్నాయి. పిల్లి తన పిల్లలను యింటింటికి మార్చేటప్పుడు పిల్లల మెడ దగ్గర కరిచి పట్టుకుని తీసుకుని వెళుతుంది. ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే తల్లిదే బాధ్యత, పిల్లది కాదు. అదే కోతి ఒక చెట్టు మీద నుంచి మరొక చెట్టు మీదకు దుమికినపుడు తన నడుము గట్టిగా పట్టుకోమని పిల్లకు చెప్పతుంది. సరిగ్గా పట్టుకోకపోతే పిల్లదే బాధ్యత, తల్లిది కాదు. ప్రభుత్వకార్యాలయాల్లో మర్కటశాబక న్యాయం అమలు చేసినప్పుడే పనులు చురుగ్గా, సమర్థవంతంగా జరుగుతాయి. లేకపోతే 'పైనుంచి ఆదేశాలు రాలేదు, మమ్మల్నై చెయమంటారు?' అంటూ కాలక్షేపం చేసేయవచ్చు. పార్టీల విషయంలోనైతే అధినేత 'అన్నీ నేనే చూసు కుంటాను. మీరు నా ఆదేశాలు అమలు చేస్తే చాలు' అంటే నాయకులు తమ తెలివి వాడడం మానేస్తారు. 'అన్నీ నియోజకవర్గాలలో నన్నే

## నవరస కందాయం

అభ్యర్థిగా అనుకోండి అని ఆయన ఓటర్లకు చెప్తున్నారుగా, మనం ప్రయోజకత్వం వెలగబెట్టి లాభమేముంది?' అని నీరసిస్తారు.

నా విషయానికి వస్తే - ఐఏఎస్ ట్రైనింగు పూర్తి కాగానే నన్ను ఒంగోలులో సబ్-కలెక్టరుగా వేశారు. కరువు తాండవించిన గ్రామీణప్రాంతాలు పర్యటిస్తూ, అవసరం వుందని తోచిన చోటల్లా ఎక్కడికక్కడ పనులు శాంక్షన్ చేసేస్తూ పోయాను. అప్పుట్లో మమ్మల్ని అలా తక్షణ నిర్ణయాలు తీసుకోనివ్వారు. ఇప్పుడైతే జిల్లా స్థాయిలోనే తీసుకోవాలి, సానిక ప్రజాప్రతినిధులను సంప్రదించాకనే ప్రకటించాలి.

నేను విశాఖపట్టణంలో డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ కమర్షియల్ టాక్సెస్గా పనిచేసే రోజుల్లో బొబ్బిలిలో ఒక ఆఫీసు పెడితే మంచిదని తోచింది. అందు వలన నా జ్యూరిస్డిక్షన్లో వున్న మరో చోటి నుంచి అక్కడకు ఆ ఆఫీసు మార్చేశాను. నిజానికి అలా మార్చే అధికారం నాకు లేదుట, నేను పనిచేస్తున్న రెవెన్యూ బోర్డుకి లేదుట. మంత్రిమండలికి మాత్రమే వుందిట. ఆ విషయాన్ని కమర్షియల్ టాక్సెస్ కమిషనర్, రెవెన్యూ బోర్డు ఫస్ట్ మెంబరు ఆయన కృష్ణస్వామిగారు కాస్త చివాట్లతో చెప్తూ 'పని చేసేసి ఆ తర్వాత అనుమతి తెచ్చుకునే సందర్భాలు కాస్త తగ్గించుకుంటే మేలు' అని సలహా చెప్పారు. అంతకు మించి చర్యేమీ తీసుకోలేదు.

మరో సందర్భంలో ఎపి ఫిషరీస్ కార్పొరేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్గా మా శాఖలో పనిచేస్తున్న ఏడుగురు అధికారులను ట్రైనింగుకై విదేశాలు వెళ్లడానికి అనుమతించాను. అనుమతించే అధికారం నా పరిధిలోనే వుందనుకున్నాను కానీ అదీ మంత్రిమండలి మాత్రమే తీసుకోవలసిన నిర్ణయమట. మళ్ళీ కాస్త అక్షింతలు పడ్డాయి తప్ప చర్చలేవీ లేవు. అది ఆనాడు మేం అనుభవించిన స్వేచ్ఛ! అది యీనాడు ఉన్నట్లు కనిపించటం లేదు. పాలనాసామర్థ్యం పెరగాలంటే క్రింది స్థాయివారికి అధికారం అప్పగించాలి, బాధ్యతగా చేయకపోతే నిలదీయాలి.



డా. మోహన్ కండా  
విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి



## కరోనా కాలము - దూరము

- సరసి

'ఘక్ ఘక్ బండి వస్తోంది దూరం దూరం జరగండి ఆగినాక ఎక్కండి ..' పాడుతోంది చంటిది. 'దూరం దూరంగానే జరిగేం. ఆగినాకనే ఎక్కాము. అయితే ఈ బతుకు బండి వాక్సిన్ వచ్చేవరకు అయినా సాఫీగా నడుస్తుండా అన్నదే డవుటు!

బిడ్డకి బిడ్డకి మధ్య ఎడం ఉండాలన్నారు అప్పడెప్పుడో. సరే అని ఎడంగానే వుట్టేం. పుట్టేక ఎడంగా కాదు కలిసిమెలిసి తిరగాలన్నారు. తిరిగేం. ఇప్పుడు మళ్ళీ 'కలిసి కాదు దూరం జరగండి' అంటున్నారు. ఏవీటిది?

"ఈ జబ్బు పుణ్యమా అని పక్క వీధిలో ఉన్న మా దగ్గర బంధువులు కాస్తా దూరబ్బంధువు లయ్యారీవేళ!" వాపోయాడు వాను. "విల్లు విరిచేక సీతమ్మ రామయ్యకి దగ్గరయ్యింది. అడివికి వెళ్ళేపుడు కూడా ఆయనకి దగ్గరగానే వుంది. కరోనా లాంటి రావణుడొచ్చి 'దూరంగా ఉండి భిక్ష వేస్తే కాదు దగ్గరకు రావా' లన్నాడు. వెళ్ళింది. అంతే. రాముడికి దూరమయ్యింది. రావణ వధానంతరం దగ్గరవుదామనుకుంటే దూరం జరగమని నిప్పులు చూపించాడాయన. పవిత్రంగా బయటికొచ్చి దగ్గరయ్యింది. ఆ తరవాత ఎవడో ఏదో అన్నాడని మళ్ళీ అడవికి పంపేస్తే దూరమయ్యింది. సీతమ్మ తల్లికే తప్పలేదు ఈ దూరమూ దగ్గరా మనమెంత?" ప్రవచనం వస్తోంది టీవీలో.

పాతికేళ్ళ కాపురం తరవాత ఓ ప్రపోజర్ పెట్టింది పెళ్ళాం. "యావండీ, మీకు నా మీద మోజు పోయిందీ మధ్య. మనం విడాకులు తీసుకుందాం. తీసుకున్నాక నేను మీకు పరాయి దాన్నవుతా. దాంతో ఆటోమేటిగ్గా మీకు నా మీద మోజు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే మీకు పరాయి ఆడవాళ్లంటే మొదటినించీ మోజేగా. అప్పుడు మనం కలిసుందాం" అంది. "అంటే, కలిసుండటం కోసం విడిపోవటమా? అయితే 'విడాకులు' కావని 'కలివిడాకులు' అన్నాడు మొగుడు.

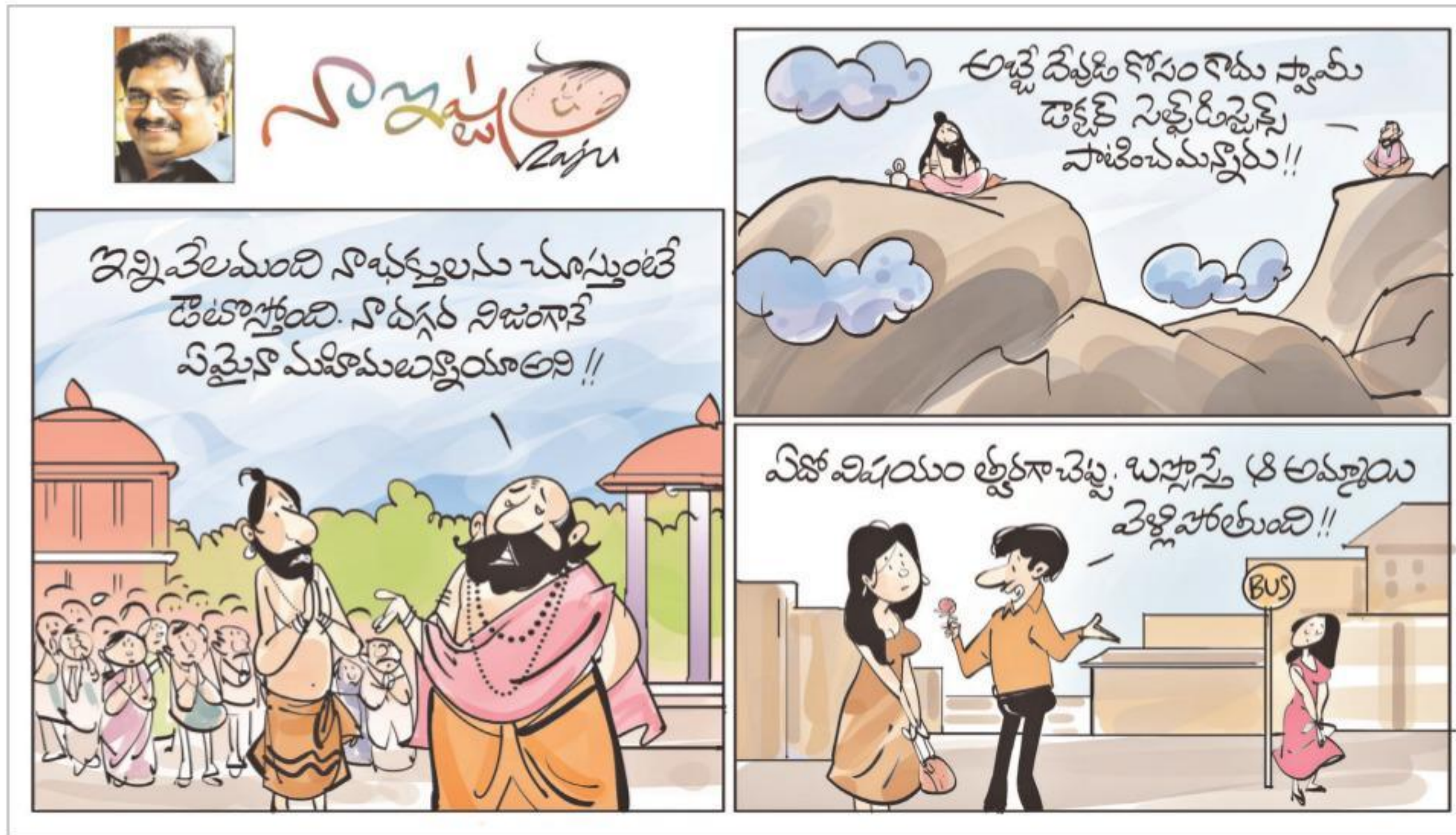
ఆషాఢం అయిపోగానే ఆత్రంగా బెంగళూరు వెళ్ళిన సింగన్నకి పద్నాలుగు రోజులు కోరంటీన్ శిక్ష విధించారు. అయితే గుడ్డిలో మెల్లలా అది ఇంట్లోనే. పెళ్ళాం చెయ్యిని తాకే అవకాశం లేదు. కేవలం ఆమె చేతి వంటే! 'నేలతో నింగి అన్నదీ నను తాకరాదనీ, పగటితో రేయి అన్నదీ నను తాకరాదనీ..' అంటూ విషాదపాట పాడేడు. 'ఎంత ఎంత ఎడమైతే అంత తీపి కలయిక' అంటూ రివర్సులో పాడింది పెళ్ళాం.

పిల్లలకి కాలము - దూరము లెక్కలు చెబుతున్నాడు ఓ పెద్దాయన. "బజార్లో ఒకతను చటుక్కున కరోనా తుమ్ము తుమ్మేడు. పక్కనే నిలబడ్డ పాపారావు ఒక్క దూకు దూకి దూరం పారిపోయాడు. అతడి తొలివేగం సెకనుకి పది అడుగులైతే, తుది వేగం యాభై అడుగులు. కిలోమీటర్ దూరంలో ఉన్న అతడి ఇంటికి ఎంత కాలానికి చేరతాడు?

"బాబాయ్ కనిపించట్టేదేం?" అడిగింది అలివేలు ఇంట్లోకి వస్తూనే. పైకి చూపించింది పిన్ని. అటక మీద దర్శనం ఇచ్చాడు బాబాయ్ కాళ్ళు కిందికి పెట్టి. "అందరూ ఇప్పుడు కోరంటీన్ గది కట్టించుకుంటున్నారు. మీ బాబాయ్ కోరంటీన్ అటక కట్టించారు" అంది పిన్ని. "రైల్వో ఎప్పుడూ అప్పర్ బెడ్ వస్తుందాయనకి. అల వాటే!" అని కూడా అంది. "అవునూ ఇంతకీ, బాబాయి కెప్పుడో చ్చింది పాజిటివ్?" అడిగింది అలివేలు. "ఆయనకి రాలేదమ్మా. మాకే. ఇంట్లో అందరికీ వచ్చింది" అంది పిన్ని. అంతే. ఒక్క అంగలో వీధిలోకి దూకి మాయం అయిపోయింది అలివేలు.

ఓ చైనీస్ రెస్టారెంట్లో చింగుచాంగు అనే చైనా కుర్రాడున్నాడు. "అపార్థం చేసుకోకండి సార్. మీ దేశం వాళ్ళ దూరం పెడతారే మోనని భయపడి బోర్డర్ ద్వారా చేరువ అవుదామని మా వాళ్ళ ప్రయత్నం, అంతే!" అన్నాడు గబ్బిలంలా తలకాయెంచి!

- 94405 42950





వుడ్ ఫ్రాగ్... ఏడు  
నెలల పాటు ఊపిరి  
పీల్చు, గుండె  
కొట్టుకోదు. అయినా  
బతుకుతుంది.  
పుట్టుకతోనే దానికి ఆ  
శక్తి సంక్రమించింది..

# ఏడు నెలలు... మంచుగడ్డలా..

\* వుడ్ ఫ్రాగ్... ఆ పేరుని బట్టే అవెక్కడ జీవిస్తాయో చెప్పేయచ్చు. దట్టమైన అడవుల్లో, పచ్చని చెట్ల మధ్య బతుకుతాయి. అందుకే వాటిని పేరుకి ముందు వుడ్డే చేరింది.

\* ఇతర జీవులతో పోలిస్తే ఒక ప్రత్యేకమైన లక్షణం దీని శరీరానికి ఉంది. శీతాకాలంలో కొన్ని నెలల పాటు ఇవి సుప్తావస్థలోకి వెళతాయి. ఆ సుప్తావస్థలో ఏడునెలల పాటు ఉండగలవు.

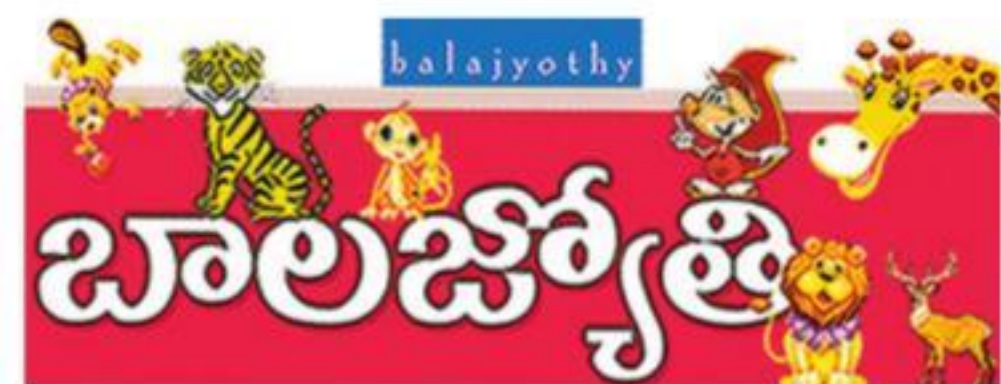
\* శీతాకాలంలో కురిసే మంచుకు దీని శరీరంలో 65 శాతం ఐసుగడ్డలా మారిపోతుంది. అప్పుడు రక్త సరఫరా కూడా దాదాపు ఆగిపోతుంది. గుండె స్పందనలు కూడా తగ్గిపోతాయి. గుండెతో సంబంధం లేకుండా మిగతా నాడీ వ్యవస్థలు మాత్రం వాటి పని అవి చేసుకుంటూ పోతాయి.

\* ఐసుగడ్డలా మారినప్పుడు దాని కాళ్లు పట్టుకుంటే కర్రముక్కలా విరిగిపోతాయి. అది దాదాపు చనిపోయిన స్థితిలోకి వెళ్లిపోతుంది.

\* మళ్ళీ వేసవి మొదలవ్వగానే శరీరం మంచుని వదిలించుకుని మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వచ్చి చక్కగా బతికేస్తుంది. దాని శరీరంలో మంచుని తట్టుకోగలిగే ఒక పదార్థం ఉత్పన్నమవుతుంది. దాని వల్లే శరీరం గడ్డకట్టుకుపోయినా ప్రాణం పోకుండా నిలవగలుగుతోంది.

\* ఆడ కప్ప గుడ్డు పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు మగ కప్ప నీటి కుంటల్లో ఆల్ఫే అని పిలిచే నాచును పోగేసి తేలేలా చేస్తుంది. వాటి మధ్యలో ఆడకప్ప గుడ్డు పెడుతుంది. ఆ గుడ్డు టాడ్ పోల్ గా మారాక అదే నాచును తిని రెండు నెలలు బతుకుతుంది. ఆ తరువాత చిరు కప్పలుగా మారతాయి.

\* ఈ కప్పలు మూడేళ్ల పాటు జీవిస్తాయి. కానీ ఏడాదిలో ఆరేడు నెలలు ఐసుగడ్డలా బతుకుతాయి.



ఏ నీడ ?



## గణిత గారడీ

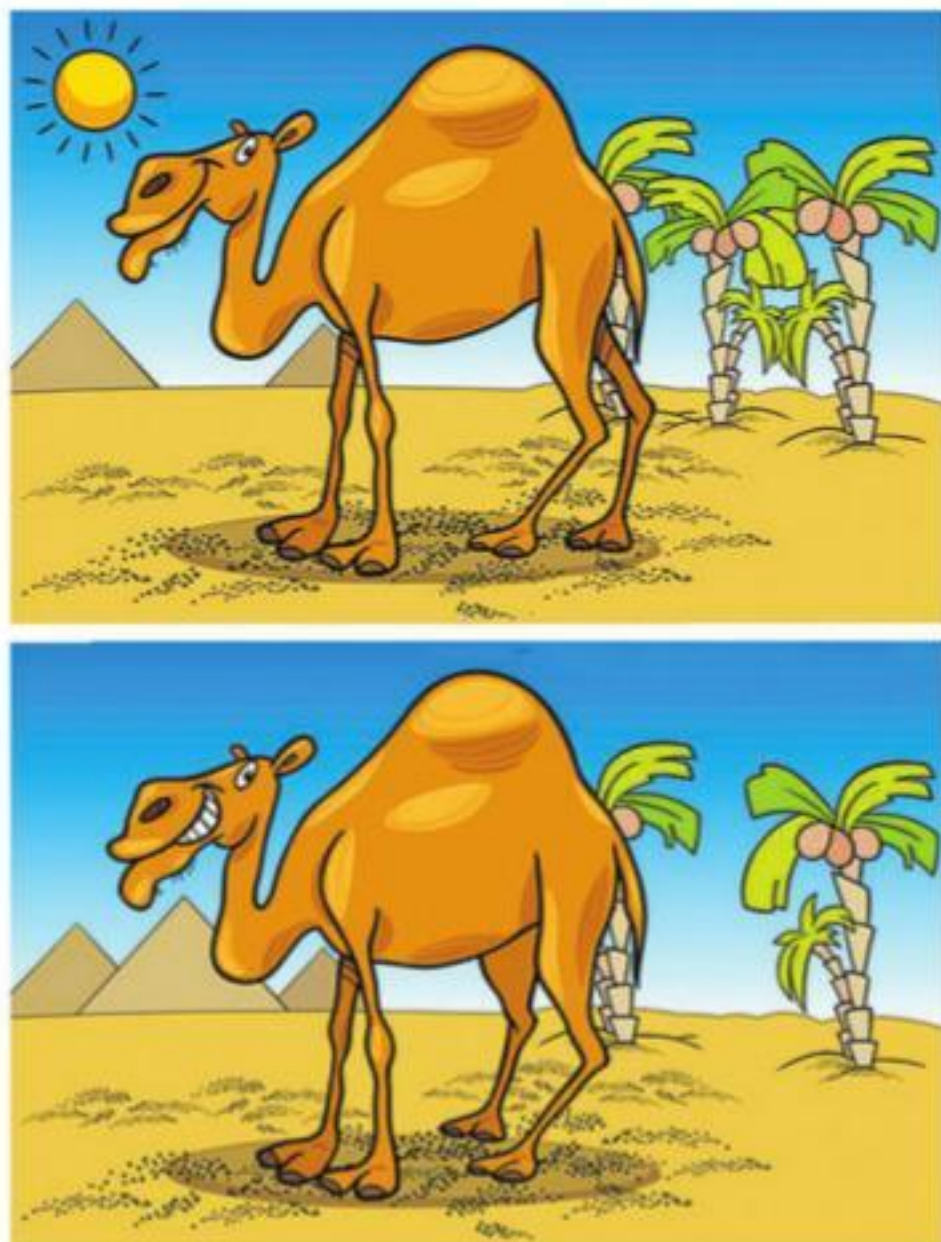
ఇచ్చిన లెక్కలో విలువను సులువుగా అంచనా వేయచ్చు. తద్వారా ఆ లెక్క అంతటేల్చండి.

$$\begin{aligned} 3 \text{ apples} + 3 \text{ apples} + 3 \text{ apples} &= 30 \\ 2 \text{ oranges} + 1 \text{ apple} + 1 \text{ orange} &= 18 \\ 1 \text{ orange} - 1 \text{ apple} &= 2 \\ 1 \text{ apple} + 1 \text{ apple} - 1 \text{ orange} &= ? \end{aligned}$$

పొడుపు  
కథలు

1. తల్లి దయ్యం... పిల్ల పగడం
2. నల్లకుక్కకు నాలుగు చెవులు
3. తలపుల సందున మెరుపు గిన్నె

## అయిదు తేడాలేంటి?



## నచ్చుక నచ్చుక

చింటూ: నీ చెప్పుల జత ఇంతగా ఉండేంటి. ఒకటి ఎరుపు రంగు చెప్పు, మరోటి పచ్చ రంగు. బంటి: అవును... ఇలాంటి జతే మరోటి మా ఇంట్లో ఉంది తెలుసా.

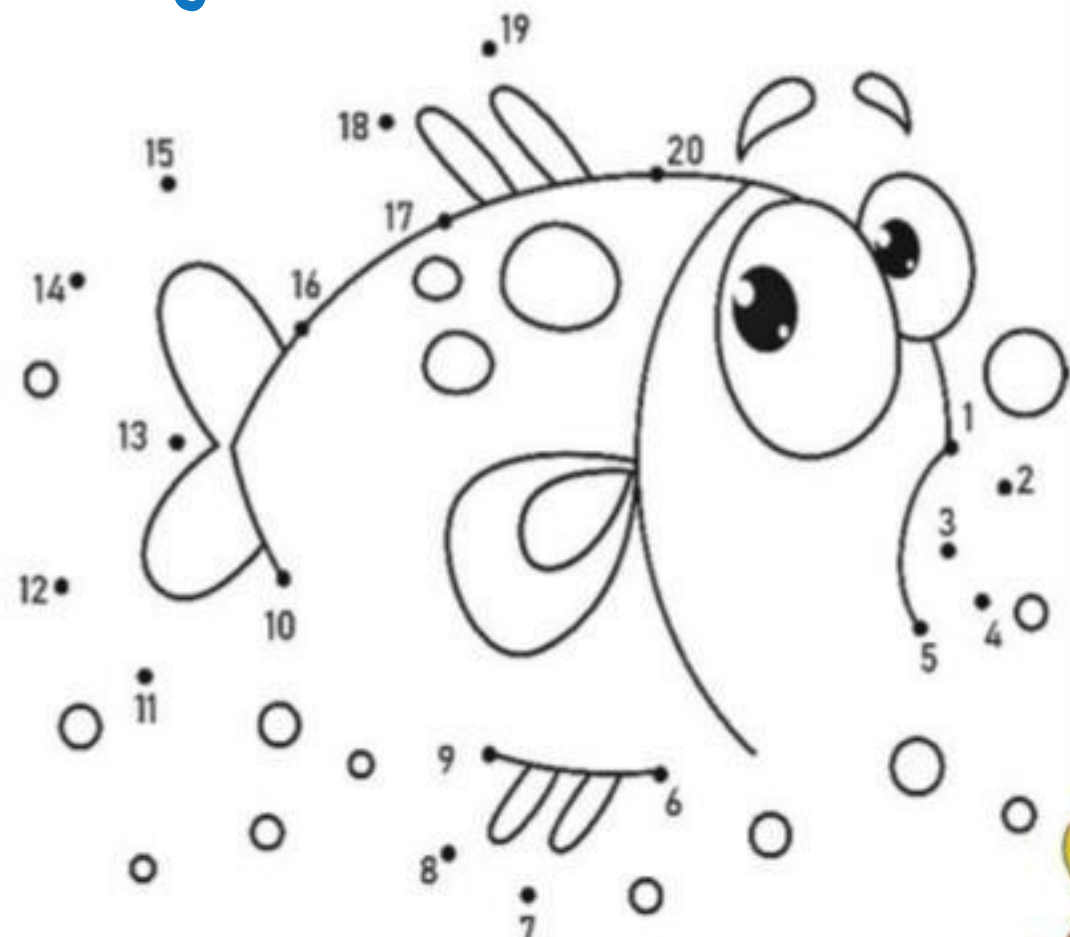
చింటూ: పిచ్చి కుక్క వెంట వస్తుంటే తప్పించుకోకుండా ఏం చేస్తున్నావ్? బంటి: నాకేం తెలుసు... వెంట వస్తుంటే హచ్ కుక్కేమో అనుకున్నా... కరిచాక తెలిసింది పిచ్చికుక్కని.



## దారి కనుక్కోండి



## చుక్కలు కలపండి



## బీర్బల్ భార్య తెలివి

ఓసారి అక్కర్ చక్రవర్తి బీర్బల్‌ను పిలిపించాడు. అతడి తెలివితేటల్ని పరీక్షించాలనుకున్నాడు. బీర్బల్‌తో వారం రోజుల్లో 'ఎద్దు పాలు' తెప్పించమని, లేకుంటే కారాగారవాసం తప్పదని హెచ్చరించాడు. అక్కర్ మాటలు విన్నాక బీర్బల్ దిగాలు పడ్డాడు. ఎద్దు పాలు తేవడం అసంభవం కాబట్టి తనకు జైలే గతి అనుకుని నీరసంగా ఇల్లు చేరాడు.

బీర్బల్ భార్య ఏమైందని అతడిని ప్రశ్నించింది. అక్కర్ తనకు పెట్టిన విషమ పరీక్ష గురించి చెప్పాడు బీర్బల్. అతని భార్య కాసేపు ఆలోచించి 'మీరు నిశ్చింతగా ఉండండి. ఎద్దు పాలేగా నేనే ఇచ్చివస్తాను. మీరు కాసేపు నిద్రపోండి' అని చెప్పింది.

బీర్బల్ భార్య మాట విని నిద్రకు ఉపక్రమించాడు. అతని భార్య కొన్ని పాత బట్టలు పట్టుకుని చెరువులో ఉతకడానికి వెళ్లింది. అక్కడ బట్టలు ఉతుకుతూ గట్టిగా ఏడవడం మొదలు

పెట్టింది. అటుగా వెళ్తున్న రాజభటులు ఆమెను చూసి సమస్యేంటని అడిగారు. ఎంత అడిగినా ఆమె చెప్పకుండా ఏడుస్తూనే ఉంది. ఏం చేయాలో తోచక ఆమెను అక్కర్ వద్దకు తీసుకొచ్చారు. అక్కర్ ఆమెను ఏమైందని ప్రశ్నించాడు. దానికి ఆమె 'రాజా... మా వూరి మునసబు కొడుక్కి ప్రసవం అయ్యింది. పండంటి మగబిడ్డ పుట్టాడు. ఆ పురిటి బట్టలు నా చేత ఉతికిస్తున్నాను. ఎంత ఉతికినా ఇంకా కుప్పలుగా బట్టలు ఇస్తూనే ఉన్నారు. నా వల్ల కావడం లేదు' అంది.

అక్కర్ ఆశ్చర్యంగా 'మగవాడికి ప్రసవం కావడం ఏంటి? ఏమిటి నాటకం?' అని గద్దించాడు. దానికి బీర్బల్ భార్య 'ఎద్దు పాలు ఇవ్వగా లేనిది... మగవాడికి పిల్లలు పుట్టడంలో తప్పేముంది రాజా?' అంది. అక్కర్ కు సర్వం అర్థమైంది. ఆమె బీర్బల్ భార్య అని తెలుసుకున్నాడు. రాజభటులను పంపించి బీర్బల్‌ను కూడా సభకు రప్పించాడు. వారి తెలివితేటలకు ముగ్ధుడై ఆ జంటను సత్కరించి సంతోషంగా ఇంటికి సాగసంపాడు.

నీతి: సమస్య వచ్చినప్పుడు చాకచక్యంతో పరిష్కరించుకోవాలి.

## మీకు తెలుసా?

- ◆ అంతరిక్షానికి వెళ్లే వ్యోమగాములు ఆ ప్రయాణానికి ముందు బీర్స్ తినడం నిషేధం.
- ◆ వెనుజాలలోని కొన్ని గబ్బిలాలు వర్షం పడుతున్నా... ప్రతి చినుకును తప్పించుకుంటూ తడవకుండా గూటికి చేరుకుంటాయి.
- ◆ ప్రపంచవ్యాప్తంగా రోజుకు ఇరవై బ్యాంకులు దోపిడీకి గురువుతున్నాయట.
- ◆ పెంగ్వీన్ పక్షులకు దంతాలు లేకపోయినా నొప్పి వచ్చేలా కరవగలవు.





ముంబయిలోని వసాయి ప్రాంతం.. బస్సులన్నీ బయలుదేరేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి.. మాతికి మాస్కు కట్టుకుని, చేతిలో కొబ్బరికాయ పట్టుకుని వచ్చాడొక వ్యక్తి. బస్సుకు పనుపు, కుంకుమ రాసి, కాయ కొట్టాడు. దేవుడా..! ఏళ్ళందరినీ క్షేమంగా గమ్యం చేర్చు, ఎలాంటి ఆటంకం కలగనివ్వకు.. అంటూ కళ్ళు మూసుకుని, ఆకాశం వైపు చూస్తూ ప్రార్థించాడు. బస్సు కిటికీ అద్దాల్లో నుంచి పిక్చురేయిన ముఖాలతో, అలసిపోయిన దేహాలతో ఆ దృశ్యాన్ని చూస్తున్నారంతా. తల పైకెత్తి చూశారు. అప్పటికే మైళ్ళ దూరం నడిచిన నరసంతో కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతున్నాయి తప్పిస్తే.. దేవుడు కనిపించలేదు. కొబ్బరికాయ కొట్టి తను కోసం దేవున్ని వేడుకుంటున్న ఆ వ్యక్తి.. ఆ సమయానికి దేవుడిలా ప్రత్యక్షమయ్యాడు అనిపించింది. అతనికి చేతులు జోడించి.. మనసులోనే కృతజ్ఞతలు చెప్పుకొన్నారు. ఆయన గుడిలో దేవుడు కాదు..

ఇన్నాళ్ళూ సినిమాల్లో పేదళ్ళ పక్షాన పైబిళ్ళ చేసి, ఒత్తి డైలాగులు చెప్పిన అభిమాన హీరో అనలే కాదు.. బస్సులు, రైళ్ళు, ఫ్లయిట్లను పుప్పక విమానాల్లా ఉందికి దింపి.. చేతిలో చిల్లిగవ్వలేని పేదళ్ళందరినీ ఊళ్ళకు పంపించిన ఆపద్ధాండపుడు.. వలసకూలీల మెస్సయ్య.. సోనూసూద్.

అతను సినిమాల్లో నరరూప రాక్షసుడు.. కరుడుగట్టిన విలన్, ప్రజలను పీల్చిపిచ్చి చేయడమే తప్ప తిరిగివ్వడు. ఆరుంధతిలో పగవట్టిన అఘోరా. జులాయ్లో గజదొంగ. అతడులో హంతకుడు. దూకుడులో కిలాడి. ఏ పాత్ర చేసినా అదే క్రూరత్వం, మచ్చుకైనా కనిపించదు మానవత్వం. హీరోల చేతుల్లో దెబ్బలు తిపితిపి రాటుదేలి విలన్ అయ్యాడు కానీ.. ప్రజల మనసుల్లో నిజమైన హీరో కాలేకపోయాడు. ఎందుకంటే నిజజీవితంలో ఎంత మంచోడైనా సరే.. సినిమాలో చిల్లెనైతే వాలు. ప్రేక్షకుల మనసుల్లో చెడుముద్ర పడుతుంది. ఆ విలనిజం ఎంత తీవ్రంగా ఉంటే ప్రత్యక్ష హీరో అంత మంచోడవుతాడు. కరోనా పుణ్యమాని.. ఈ ఇమేజ్ తిరగబడింది. కట్టుబట్టలతో రోడ్లపాలైన పేదలకు చిల్లిగవ్వ విడిల్చని హీరోలను కాస్త విలన్నుగా.. విలక్షణ హీరోలుగా మార్చేసింది మహమ్మారి. అలా బాలీవుడ్ విలన్ సోనూసూద్కు తన కెరీర్లో ఎన్నడూ రానంత శ్రేష్ఠ వచ్చేసింది. ఇదేదో మన పొగడ్త కాదు. కరోనా కష్ట కాలంలో సహాయం చేసిన మానవతావాదులు ఎవరు? ర్యాంకులు ఇచ్చేందుకు సెలబ్రిటీలపై సర్వే చేసింది ప్రఖ్యాత ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్ బ్రాండ్స్ (ఐఐహెచ్బి). ప్రధానమంత్రి సహాయనిధికి పాతిక కోట్లు ఇచ్చిన అక్షయ్కుమార్ను, పెద్ద మొత్తాన్ని ఇచ్చిన అమితాబ్బచ్చన్ను వెనక్కినెట్టి సుఖర్షన్ ర్యాంకు కొట్టేశాడు సోనూసూద్. వాళ్ళిద్దరూ రెండు మూడు స్థానాలకు పరిమితం అయ్యారు. సర్వేలో సోనూభయ్యా ఛాన్ హ్యూమనిటేరియన్. నాలుగు, ఐదో స్థానంలో ఆయుష్మాన్ భారానా, తాపీపన్ను నిలవగా.. ఆ తరువాత విరాట్కోహ్లా, రణవీర్కపూర్, రణవీర్సింగ్, దీపికా పదుకొన చేరారు. రాత్రికి రాతే ఇంత ప్రజాధరణ పొందిన ఏకైక ప్రతినిాయకుడు సోనూసూద్ ఒక్కడే!

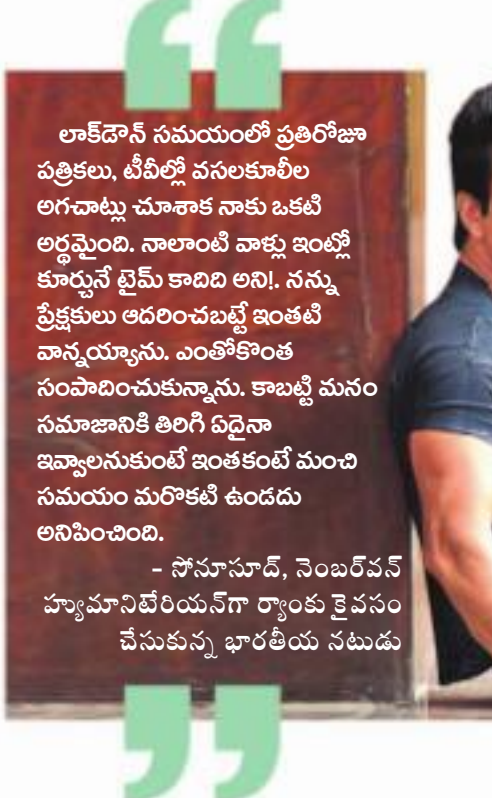
## ముంబయి ఇచ్చింది..

ఊళ్లకు వెళతామో లేదోనన్న భయంతో రైల్వేస్టేషన్కు చేరుకున్న పేదలకు .. బోగీలో సీటు దొరికితే ఎంత ఆనందం? ఆ పేద ప్రయాణికుల కళ్ళలో మెరిసిన భావోద్వేగాన్ని చూస్తూ తన జ్ఞాపకాల్లోకి వెళ్లారు సోనూసూద్. ఒకప్పుడు సినిమాల్లో అవకాశాలను వెతుక్కుంటూ ముంబయికి వచ్చిన కొత్తలో ఇలాగే సీటీలో రైల్వేనే ప్రయాణించేవాడు. అప్పుడు కొనుక్కున్న మండ్లి రైల్వే పాస్ను ఇప్పటికీ భద్రంగా దాచుకున్నాడు. దాన్ని సోఫల్మీడియాలో పోస్టు చేశాడు కూడా. సోనూసూద్ కోటిశ్వరుల కుటుంబం నుంచి రాలేదు. పంజాబ్లోని మోగలోని ఒక చిన్న వ్యాపార కుటుంబం నుంచి వచ్చాడు. నాన్న బట్టల దుకాణం నడిపేవాడు, అమ్మ ఉపాధ్యాయరాలు. నాగపూర్లో ఎలక్ట్రానిక్ ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నప్పుడే

వ్యవస్థ చేయలేని పని వ్యక్తి చేశాడు..

కూలీల ఇళ్లలో కిలో బియ్యం ఉన్నాయా.. ఏ పూటకు ఆ పూట బతికేటోళ్ళు ఎలా బతకాలి? పనులు లేకపోతే ఇల్లు గడిచేదెలా? ఒకవేళ ఊర్లకు వెళ్లాలనుకుంటే చేతిలో ఛార్జీలకు డబ్బులున్నాయా? కరోనా సోకితే నగరాల్లో వైద్య ఖర్చులను భరించగలరా? ఇవేమీ ఆలోచించలేదు ప్రభుత్వం. అసలు దేశవ్యాప్తంగా ఇంతమంది పేదలున్నారన్న విషయం లాక్డౌన్కు ముందు తెలియదేమో? సర్కారు ఎలాంటి ముందస్తు ప్రణాళిక లేకుండా లాక్డౌన్ ప్రకటించింది. బస్సులు, రైళ్ళు లేక, ఊళ్లకు వెళ్ళలేక, ఉన్నదేట ఉండలేక.. మూటాములై నర్దుకుని.. మైళ్లకు మైళ్ళు నడిచిన వలసకూలీల బాధలు చెప్పనలవి కాదు. మండు వేసవిలో కాళ్లకు చెప్పులేకుండా నడిచిన దృశ్యాలు కంటుతడి పెట్టించాయి. కొండరైతే రోడ్లపైన కుప్పకూలి ఊపిరి వదిలారు కూడా. మీ చావు మీరు చావండని వాళ్లనలా వదిలేయడం అమానవియం.

పత్రికలు, టీవీలో కూడా వలసకూలీల వెతలు కాస్త



అలస్యంగానే వెలుగుచూశాయి. వాటిని చూశాక సాయం చేయడానికి ఎంతోమంది మానవతావాదులు, సామాజిక సేవా కార్యకర్తలు ముందుకు వచ్చారు. ఒక ఉదయం టీవీ చూస్తున్న సోనూసూద్కు కూడా ఇదే ఆలోచన వచ్చింది. లాక్డౌన్లో బాదలు పడుతున్న పేదలకు తనవంతు ఏదో ఒకటి చేయాలన్న తలంపు వచ్చింది. ... నేను ఎక్కడికి వెళ్తా రోడ్ల నిండా అలసిపోయిన ముఖాలతో, తీవ్రమైన నిరాశతో కనిపించేవారు పేదలు. కొండరైతే చంటిపిల్లల్ని చంకన ఎక్కుతుని, నెత్తిన బట్టల మూటల్ని పెట్టుకుని, ఆందోళనతో వెళతుండేవారు. ఎవర్ని కదిలించినా కన్నీటిగాడలే. అప్పటికే నేను రోజూ వలసకూలీలకు ఉచిత భోజనం పెడుతుండేవాణ్ణి. ఎంత చేసినా తమ సొంతూర్లకు వెళితేనే తమకు

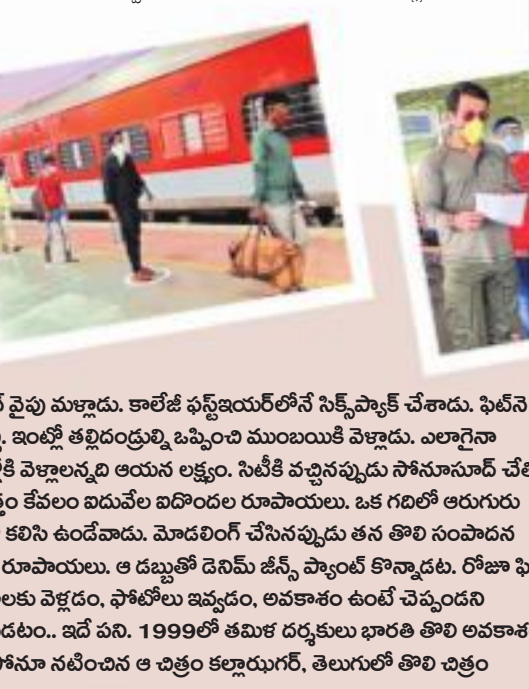


మనశ్శాంతి దొరుకుతుందని చెప్పేవాళ్ళు..’ అన్నాడు సోనూసూద్. మొదట్లో ఆయన రోజుకు వెయ్యిమందికి అన్నం పెట్టేవాడు.. మెల్లగా ఆ సంఖ్య నలభైఐదువేలకు చేరుకుంది. ఊళ్లకు బయలుదేరిన వాళ్లకు బయట తిండిలేదు. హోటళ్ళు లేవు. సోనూ ఉచిత భోజనమే లక్షలమంది ఆకలితిర్చింది.

వలసకూలీల తరలింపునకు ఒక ప్రత్యేక బ్లౌండాన్ని (మివన్ ఘర్ టెజ్) ఏర్పాటు చేశాడు సోనూ. పోస్టు రిసీవ్ చేసుకునేందుకు నలభై మంది వాలంటీర్లు, ప్రయాణ వ్యవహారాల్ని చక్కబెట్టేందుకు మరో ఇరవైమంది. ఏళ్ళంతా సేవాభావంతో ముందుకొచ్చిన వాళ్ళే!.. ఒక టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ ప్రకటించాడు. ఆ నెంబర్కు పోన్ చేసి ప్రయాణికుల వివరాలను నమోదు చేసుకోవచ్చు. వెళ్లే ఊరిని బట్టి బస్సు లేదా రైళ్ళ వివరాలను చేరవేస్తుంది బ్లౌదం. సూచించిన ప్రదేశానికి

బస్సులు, రైళ్ళు, విమానాల ఏర్పాట్ల బిజీలో రాత్రిళ్ళు రెండు మూడు గంటలకు మిలచి నిద్రపోయేవాడు కాదు. అసూయపడ్డ స్థితిలు..

పేరుకుంటే.. అక్కడ వాహనాలు సిద్ధంగా ఉంటాయి. రూపాయి ఖర్చు లేకుండా పిల్లాపాపలతో క్షేమంగా ఊళ్లకు చేరుకోవచ్చు. ప్రయాణికులకు ఉచిత రవాణాతోపాటు తినడానికి తిండి, నీళ్ల సీసాలు, అత్యవసరమైతే కొన్ని మందులు పంపిణీ చేశాడు. సోనూసూద్లో దానగుణం ఈస్పాయిలో ఉంటుందని ఎవ్వరూ ఊహించలేదు. ఏకంగా చార్డ్స్ ఫ్లయిట్లను కూడా అద్దెకు తీసుకుని ప్రయాణికులను ఊళ్ళకు పంపాడు. లాక్డౌన్ స్వల్ప నడలింపు తరువాత - కేరళ నుంచి భువనేశ్వర్కు, ముంబయి నుంచి ఉత్తరాఖండ్కు, ముంబయి నుంచి ఆసోంకు ప్రత్యేక విమానాలను ఏర్పాటు చేశాడాయన. ఒక్కో విమానానికి పద్దెనిమిది లక్షల రూపాయలు ఖర్చు అయ్యింది. అదంతా సోనూసూద్ ఒక్కడే భరించాడు. ఒక డశలో అద్దెకు విమానాలు దొరకలేదు. అప్పుడు మూడువేల నాలుగు వందల ఫ్లయిట్



టికెట్లను కొనుగోలు చేసి పేదలకు పంపాడు. ఇళ్లలో తల్లిదండ్రులు చనిపోతే ఊళ్లకు ఆర్డంట్గా వెళ్లాలనుకునేవాళ్ళు, గర్విణులు, దీర్ఘకాల జబ్బులున్న వాళ్ళు, చంటిపిల్లలున్న తల్లులు, నిరాశ్రయులు.. ఇలాంటి వాళ్లను గుర్తించి, తొలి ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది సోనూ బ్లౌదం.

రైళ్ళు, బస్సులు, విమానాల్లో..

దేశవ్యాప్తంగా అన్ని నగరాల్లో వలసకూలీలు నిలిచిపోయారు. వాళ్ళందరికీ రైళ్లలో ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయం కల్పించాల్సింది ప్రభుత్వాలో. కానీ, ఒకరిపైన ఒకరు నిందలు వేసుకుంటూ.. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తప్పించుకున్నాయి. సర్కారి వ్యవస్థ చేయలేని పని.. సోనూసూద్ ఒక వ్యక్తిగా చేయగలిగాడు. రైల్వేశాఖకు లక్షల డబ్బులు చెల్లించి.. ట్రామిక్ రైళ్లను ఏర్పాటు చేశాడు. సినిమాల్లో అతనికంటే ఇరవై ముప్పయి రెట్లు ఎక్కువ రెమ్మునరేషన్ తీసుకునే స్పార్ హీరోలకు రాని ఆలోచన అతనికి వచ్చింది. జూన్ ఎనిమిదిన నాలుగు ట్రామిక్ రైళ్లలో సుమారు తొమ్మిదవేల మందిని ఉత్తరప్రదేశ్లోని పలు ప్రాంతాలకు చేరవేశాడు. తిరిగి జూన్ పదహారున, జూలై రెండున బాంద్రా రైల్వేస్టేషన్ నుంచి మరో రెండు రైళ్లలో ప్రయాణికుల్ని తరలించాడు. అంతకుమునుపు మే ఆఖరి వారంలో ధానే నుంచి ఉత్తరప్రదేశ్కు రెండు రైళ్లలో నాలుగువేల మందిని పంపించాడు. అదే ముంబయి నుంచి బీహార్కు, కోల్కతాకు కొన్ని రైళ్లను నడిపించాడు. కరోనాతో జనమంతా భయాందోళనలో మునిగిపోయిన సమయం అది. బయటికి రావాలంటే గుండెలు ఆదిరిపోయేవి. అలాంటిది ప్రాణాలను సైతం రెక్కవేయకుండా మాస్కు, కట్టుకుని బస్సొండ్లు, రైల్వేస్టేషన్లోకి వచ్చాడు సోనూసూద్. ఆయనే స్వయంగా దగ్గరుండి ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తూ.. పేదలకు రైర్లం నూరిపోశాడు. అతను ఎక్కడికెళ్తే అక్కడికి జనం తండోపతండాలుగా వచ్చేవారు.

బస్సులు, రైళ్ళు, విమానాల ఏర్పాట్ల బిజీలో రాత్రిళ్ళు రెండు మూడు గంటలకు మిలచి నిద్రపోయేవాడు కాదు.

దేశవ్యాప్తంగా ఒక్కో రాష్ట్రంలో ఒక్కో నిబంధన. అద్దె బస్సులు, రైళ్లను మాట్లాడుకోవడం, రవాణా అనుమతులు తీసుకోవడం, ప్రయాణికుల వివరాల్ని నమోదుచేయడం.. ఇవన్నీ తలకు

మించిన భారమే. ఎన్ని ఏర్పాట్లు చేసినా జనం ఇంకా మిగలే ఉన్నారు. ముంబయిలో చిక్కుకుపోయిన తమిళనాడు, కేరళ, ఉత్తరప్రదేశ్, జార్ఖండ్, బీహార్ వాసులను సుమారు పంద బస్సుల్లో తరలించాడు. సోనూసూద్ వలసకూలీలను ప్రత్యేక రైళ్ళు, బస్సుల్లో పంపించాడన్న విషయం మాత్రమే తెలుసు కానీ.. ఆయన ప్రత్యేకంగా మరిన్ని టికెట్లు కొని పంపిన విషయం చాలామందికి తెలీదు. ఒక్క ముంబయి రైల్వేస్టేషన్ కౌంటర్లోనే నలభైవేల టికెట్లు, మరో ఇరవై ఎనిమిది వేల తత్కాలే టికెట్లు కొన్నాడు. ఇవన్నీ ముంబయి నుంచి చెన్నై, కోల్కతా, ఢిల్లీ, నూర్త్, నాన్త్, కేరళ ప్రాంతాలకు వెళ్లే ప్రయాణికులకు అందజేశాడు. వీటన్నిటికీ డబ్బులు ఎలా వస్తున్నాయి? నువ్వేమైనా దాన కర్పడివా? ఇన్నేని లక్షలు ఎందుకు ఖర్చు పెడుతున్నావ్? దీని వెనక ఏదైనా ముందస్తు



# మాయమైపోతదమ్మో మనిషిన్నవోడు...!

హ్యూహం ఉండా? సువ్వు రాజకీయాల్లోకి వస్తున్నావా? అంటూ సోనూసూద్పై ప్రశ్నల వర్షం కురిపించింది మీడియా. ఇతని వాలకం చూస్తుంటే మనల్ని తలదన్నే హీరో ఇమేజ్ను సొంతం చేసుకునేట్లున్నాడే? అని లోలోన అసూయపడ్డ హీరోలు కూడా ఉన్నారు. ఆ అభిప్రాయాలన్నీటికీ సోనూ ఇచ్చే సమాధానం ఒక్కటే.. చిరునవ్వు. ఒక్కక్షణం మునిముని నవ్వు నవ్వుతూ.. ఇతరులు అడిగే ప్రశ్నలను ఓపిగ్గా వింటూ.. ఆ వెంటనే గంధీరంగా మారిపోయి.. ‘నేనేమీ రాబిన్హూడ్ను కాను. అందరికీ అన్ని చేసేయలేను. నా మనస్సాక్షికి నచ్చిందే చేస్తాను. లాక్డౌన్లో పేదలకు సహాయపడాలనుకున్నాను. అంతే. ఇంకేమీ ఆలోచించలేదు. మనం మనుషులం. తోటి మనిషి కన్నీళ్లతో ఉన్నప్పుడు సొందించడం మానవదర్శం.’ అంటూ ఒక పల్లెటూరి పెద్దాయనలా చెబుతాడు.

అతని పుణ్యమాని పేదలందరూ ఊళ్ళు వెళ్లిపోయారు. అప్పుడే పుట్టిన తమ పిల్లలకు సోనూసూద్ అని పేరుపెట్టుకున్నారు. కొండరైతే తమ దుకాణాల పాత బోర్డులు పీకేసి.. ఆయన పేరున్న బోర్డుల్ని తగిలించుకున్నారు. పల్లెల్లో అయితే అతని సాయాన్ని కడలు కడలుగా చెప్పకుంటున్నారు. పత్రికలు, టీవీలు, సోషల్మీడియాలో సోనూ పేరు మార్చగిపోయింది.

ఇప్పటికీ ఇన్నూనీ ఉన్నాడు..

పేదల్ని ఊళ్లకు పంపించడంతోనే ఊరుకోలేదు సోనూ. కరోనా సంగోభంలో ఎన్నో జీవితాలు అతలాకుతలం అయ్యాయి. మీడియాలో అలాంటి కథనాలు వచ్చిన వెంటనే స్పందిస్తాడీయన. ఆ మధ్య ఓ చిత్రానంద గౌరీ రైతు తన ఇద్దరు కూతుళ్లతో కాడిపట్టి నేడ్వడం చేస్తున్న దృశ్యాన్ని చూసి చలించిపోయాడు. రాత్రికి రాతే ట్రాక్టర్ కొని.. పొద్దున్నే వాళ్ళింటి ముందు పెట్టారు. పరంగిలోకు చెందిన శారద స్పాన్సర్లె డబ్బోగిని. కరోనాతో డబ్బోగం పోయింది. ఇంటికొచ్చి కూరగాయలు అమ్ముకుంటూ బతుకుతోంది. ఆమె కథనాన్ని వదిలి సోనూ సహాయం చేసేందుకు ముందుకొచ్చాడు. వైద్య విద్య చదువుకునేందుకు మాస్కోకు వెళ్లిన తమిళనాడు విద్యార్థులను అక్కడి నుంచి తీసుకొచ్చాడు. ప్రత్యేక చార్టర్ విమానంలో వాళ్ళందరినీ చెన్నైకి తరలించాడు. ఒక్కొక్కరికి ముప్పయి మూడువేల రూపాయలు ఛొప్పున 101 మందికి విమానచార్జీలను ఆయనే చెల్లించినట్లు విద్యార్థులు పేర్కొన్నారు. ఇళ్లకు చేరిన వాళ్ళ కళ్లలో మెరిసి ఆనందానికి ఈ డబ్బు సమానం కాదన్నది సోనూ అభిప్రాయం. ఇక, గల్వే దేశాల్లోని మూడు లక్షల మంది ప్రవాస భారతీయులకు ఉద్యోగాలు ఇప్పించే కార్యక్రమానికి

చేశాడు. బాలీవుడ్లో అతడు, అశోక్, అరుంధతి, ఐక్ నిరంజన్, శక్తి, దూకుడు.. ఇలా చాలా సినిమాల్లో విలన్గా, క్యారక్టర్ ఆర్టిస్టుగా భిన్నమైన పాత్రల్ని పోషించాడు. అరుంధతితో ప్రత్యేక గుర్తింపు లభించింది. అతని మ్యూసలెజం, డైలాగ్ డెలివరీ, బాడీ లాంగ్వేజ్, క్యారక్టరైజేషన్.. ఇలా ప్రతి అంశంలో ప్రత్యేకతను సాధిస్తాడు. నటనలో తనకంటూ ఒక శైలిని నిర్మించుకున్నాడు. విలనిజంలో కామెడీని కూడా చొప్పించగల దిట్ట అతని సొంతం. మొత్తం ఏడు భాషల్లో సినిమాలు చేశాడు. వ్యక్తిగత జీవితానికి వస్తే - కాలేజీ రోజుల్లోనే సోనానిని ప్రేమించాడు. 1996లో కొర్పులో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. వీరికి ఇద్దరు పిల్లలు. ముంబయిలోనే నివాసం. 2016లో తండ్రి పేరు మీద శక్తిసాగర్ ప్రొడక్షన్స్ పేరుతో సినీ నిర్మాణ సంస్థను పెట్టాడు. బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి సుందీ బయోపిక్ను కూడా ఆ మధ్య తీర్చినట్లున్నాడు సోనూ. జుబుల ముంబయిలోని ఇస్కాన్ దగ్గర తనకో పెద్ద హోటల్ (శక్తిసాగర్) ఉంది. కరోనా క్వారంటైన్ కోసం వైద్య సిబ్బంది తన హోటల్ను వాడుకోవచ్చని చెప్పాడు.

హుసుకున్నాడాయన. ఇప్పటికే కొన్ని కంపెనీలతో ఒప్పందాలు చేసుకున్నాడు. ఇలా లెక్కలోకి రాని సహాయాలన్నీ..!

తిరిగిచ్చిన ఖ్యాతి అతనికే..

ఎవరికైనా ఒక సందేహం రావొచ్చు. సోనూసూద్ ఆమెరిఖాన్, రజనీకాంత్, మహేష్బాబు కాదు. వాళ్ళలా కోట్లకు కోట్ల రెమ్మునరేషన్ తీసుకోడు. మరిలా నీళ్ల ప్రాయంగా డబ్బులు ఖర్చు చేస్తుంటే ఎలా? ఇస్తూపోతే కొండలైనా కరిగిపోవా? ఇలాంటి అభిప్రాయాలు సామాన్యుల్లో వస్తుంటాయి. ఒక అడ్వర్టైజ్మెంటుకు పేరున్న స్టూర్స్ ఎందుకు తీసుకుంటాయి కంపెనీలు? అతని వల్ల ఆ ఉత్పత్తి ప్రజల్లోకి సులువుగా వెళుతుందని. అంటే - నూపర్ ఫేమ్ అనేది ఒక బలమైన ప్రచారాస్త్రం. ఇప్పుడా ఫేమ్ సోనూసూద్కు వచ్చింది. ఎక్కడ చూసినా ఆయన పేరే వినిపిస్తోంది. కంపెనీలకు ఇంతకంటే బలమైన ప్రచారకర్త ఇంకెవరంటారు? ఇప్పటికే కొన్ని ట్రాండ్లు ఆయన ఇంటికి హ్యా కట్టాయి. పెప్పి, గోడ్డే ఇంటిరియో, ఈజీ మై ట్రిప్ కొన్ని ఒప్పందాలు కూడా చేసుకున్నాయన్న వార్తల్లోచ్చాయి. ఎడిల్వైజ్ ఇన్స్పూరెన్స్తోపాటు మరికొన్ని విమానయాన సంస్థలు సైతం అదే బాటలో ప్రయాణిస్తున్నాయి. ఇప్పుడతనికి వచ్చిన కొత్త ఫేమ్ మూలంగా పెద్ద పెద్ద సినిమాల్లో కీలకమైన పాత్రలు లభించొచ్చు. ఇదివరకటి కంటే ఎక్కువ రెమ్మునరేషన్ను డిమాండ్ చేసే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం మంచి ఊపుమీదున్న ఓటీటీ సంస్థలు కూడా సోనూతో ఖరీదైన వెటేనరీనిలు చేసి ఆలోచన చేయొచ్చు. జాతీయస్థాయిలో పేరున్న కేబీసీ, బిగ్బాస్ వంటి టీవీషోలకు అతన్ని ప్రధాన వ్యాఖ్యాతగా పెట్టుకోవచ్చు. నూపర్ఫేమ్ వల్ల ఇన్నేని కొత్త ఆదాయ మార్గాలు ఆయన ముందున్నాయప్పుడు. ప్రజలిచ్చిన పేరును డబ్బుగా మార్చి.. తిరిగి వాళ్ళ కోసమే ఖర్చుపెట్టడం ఒక కొత్త ఆలోచన. శ్రీమంతుడు సినిమాల్లో తిరిగిచ్చేయాలి సూత్రాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా చేసి చూపించిన సోనూసూద్.. ఇక విలనే కాదు, పేదల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన నూపర్హీరో. కరోనా నగరాల నరకం నుంచి పువ్వుక విమానంలో ఇంటికి చేర్చిన అత్యు బంధువు. అప్పుడప్పుడు ఇలాంటి ఉదారవాదుల్ని చూస్తే.. మాయమైపోలేదమ్మో మనిషిన్నవాడు అనిపిస్తుంది. మానవత్వపు ఆశ చిగురిస్తుంది.

- మల్లెంపూటి ఆదినారాయణ

హ్యింద్యన్. హిందీలో పోపిద్ ఈ ఆజమ్, దబంగ్, ఆషిక్ బనాయా అషే హ్యేమీ న్యూ ఇయర్, గబ్బర్ ఈజ్ బ్యాక్, సింబ ఇలా వలు చిత్రాల్లో





మారుతి, దర్శకుడు

## వంకాయ ఉప్పుచేప

మా ఊరు మచిలీపట్నం. పేరులోనే చేప ఉంది కదా.. చేపలకు కరువుండేది కాదు, సముద్ర తీరం కాబట్టి. ఇక అమ్మ చేసే వంట గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. చేపల పులుసు అద్భుతంగా పెట్టేది. నా చిన్నతనంలో తిన్న ఆ చేపల రుచి మళ్ళీ తర్వాత ఎక్కడా చవిచూడలేదు. ఇప్పుడు నా భార్యకూడా చేస్తుంది కాని, అమ్మ చేసిన చేపల పులుసు రుచి వేరు. పైగా చేపల్లో ఎన్ని రకాలుండేవో! ఇప్పుడంటే నాన్ వెజ్ రోజూ తింటున్నారూ. ఆర్డర్ చేస్తే అరగంటలో మనముందు తెచ్చిపెట్టే స్వీగ్గీలున్నాయి. కాని, అప్పట్లో మాలాంటి మిడిల్ క్లాస్ ఫ్యామిలీ నాన్ వెజ్ చేసుకోవాలంటే ఆదివారం వరకు ఆగాల్సిందే. ఆదివారం ఎప్పుడెప్పుడొస్తుందా అని ఎదురుచూసేవాడ్మి. రాబోయే ఆదివారం పిల్లలకు ఏం స్పెషల్ వండాలని కూడా అమ్మ ముందే ఆలోచించి ప్లాన్ చేసుకునేది. మాకైతే ఆదివారం ఒక పండగ వాతావరణం తలపించేది. ఉదయం పది గంటల నుండే మా వంటింట్లో నుండి మసాలా పరిమళంవీధి చివరకంటూ వ్యాపించేది. వాసన బట్టే చుట్టుపక్కలవారు 'ఏం కృష్ణా.. ఈరోజు చేపల పులుసా?' అని ముక్కు ఎగబీల్చి అడిగేవారు. అమ్మ పేరు కృష్ణాంజనేయమ్మ. అందరూ



కృష్ణా అని పిలిచేవారు. పైగా మా ఇంటి చుట్టుపక్కల ఎక్కువగా శాఖాహారులు ఉండేవారు. వాళ్ల ఇంట్లలో మాంసం వండరు కాబట్టి కాటుగా వచ్చి మా అమ్మచేసిన నాన్ వెజ్ వంటలు రుచి చూసేవారు. అమ్మ చేపల పులుసుతో పాటు మిగతా చికెన్, మటన్ కూడా బాగా చేసేది. ముఖ్యంగా వంకాయ, ఉప్పు చేప కలిపి చేసే కూర రుచి ఇప్పటికీ మర్చిపోలేను. వెజ్ వంటలు తక్కువ చేసినా రుచిగా ఉండేవి. అందులో బెండకాయ పులుసు ఒకటి. అమ్మ కష్టజీవి. నాన్న అరటిపళ్లు అమ్మేవారు. అమ్మ మిషన్ కుట్టేది. ఆర్థికంగా బొటాబొటి కుటుంబ జీవితం మాది. కాబట్టి ఏమాత్రం సమయం దొరికినా అమ్మకు సహాయం చేసేవాడిని. అమ్మ జాకెట్టు కుడితే నేను వాటికి హాక్స్ తగిలించేవాడ్మి. చేతి కుట్టు పనులు కూడా. కష్టపడి బతకడమనేది అమ్మ దగ్గర్నుండే నాకు అలవాటైంది. నేను ఇప్పటికీ మా బందరు వెళితే, నాతో పాటు నా మిత్రులు కూడా మరోసారి అమ్మ చేసిన నాన్ వెజ్ రుచి చూస్తారనేది మళ్ళీ విడిగా చెప్పక్కర్లేదనుకుంటా!.

# టాబెట్లు మంచివా?

మా అమ్మకు అరవై ఏళ్ళు. నీరసంగా ఉంటోంది. ఏవైనా టానిక్ లేదా శక్తినిచ్చే మాత్రలు వాడాలా?

- అరుంధతి, హిందూపురం

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ శరీరంలో జీవ క్రియ వేగం తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి, ఆహారాన్ని శోషించుకునే గుణం మందగిస్తుంది. వాసన, రుచి గ్రహించే శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. అందుకే ఆహారంలోనే కాక జీవన విధానంలోనూ కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే నీరసం తగ్గి శక్తి పెరుగుతుంది. పప్పులు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఒకేసారి ఎక్కువగా తినకుండా, మూడు గంటలకోసారి కొద్ది మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవచ్చు. పీచు పదార్థాలు

ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణశక్తి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. రోజుకు కనీసం రెండు నుండి మూడు లీటర్ల నీరు తీసుకోవాలి. ఉదయం, సాయంత్రం నడక, యోగా వంటివి చేస్తే మంచిది. వయసు పెరిగేకొద్దీ కండరాల పటుత్వం తగ్గే అవకాశం ఉంది. దీనిని నివారించడానికి ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, పాలు, పెరుగు వంటివి తీసుకోవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తిని, మెదడు పనితీరును కాపాడే ఒమేగా-3 ఫాటీ యాసిడ్లు ఉన్న చేపలు, అవిసె గింజలు, ఆక్రోబట్ గింజలు రోజూ తీసుకోవాలి. శరీరానికి తగినంత నిద్రను కూడా అందించాలి. వైద్యుల సలహాతో వారు సూచించిన సప్లిమెంట్లను వాడవచ్చు. సొంత వైద్యం వద్దు.

### ఫుడ్ & న్యూట్రిషన్

నాకు ముప్పై ఏళ్ళు. జుట్టు రాలడం ఎక్కువైంది. ఆహారంలో ఎలాంటి మార్పులు చేసుకుంటే మంచిది?

- రామలక్ష్మి, విజయనగరం

కేశాల ఆరోగ్యానికి ప్రోటీన్లు ఎంతో అవసరం. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే చికెన్, చేప, గుడ్లు లాంటి మాంసాహారంతో పాటు పాలు, పెరుగు, పప్పు ధాన్యాలు బాగా తీసుకుంటే మంచిది. వీటిని



రోజులో ఓసారి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇంకా శరీరానికి అవసరమైన ఐరన్, జింక్, సెలీనియం మొదలైన ఖనిజాలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. మాంసాహారంతో పాటు కందులు, పెసలు, మిముములు లాంటి పప్పు ధాన్యాలు, బాదం, పిస్తా, వాల్నట్స్, అవిసె గింజలు కూడా మీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోండి. వీటివల్ల జుట్టుకు అవసరమైన ఒమేగా 3 ఫాటీ యాసిడ్లు కొంత వరకు లభిస్తాయి. విటమిన్ - డి తక్కువగా ఉన్నా

జుట్టు రాలుతుంది. ఒకవేళ విటమిన్ - డి చాలా తక్కువగా ఉంటే వైద్యుల సలహా మేర సప్లిమెంట్స్ వాడవచ్చు. రోజూ ఇరవై నిమిషాల పాటు ఎండలో గడపడం అలవరచుకోవాలి. నిద్రలేమి కూడా ఈ సమస్యకు కారణం. నిద్ర వేళకి రెండు గంటల ముందు ఆహారం తీసుకోవడం, గంట ముందు పోను, టీవీ తదితర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఆపివేయడం మంచిది. నిద్రపోయేముందు మెడిటేషన్ చేయడం లేదా ఏదైనా పుస్తకం చదవడం అలవరచుకోవాలి. రోజూ కనీసం ఏడు గంటలైనా నిద్ర పోవాలి. ఆందోళన లేని జీవితం మీ సమస్యను కొంతవరకు పరిష్కరిస్తుంది.

డా. లహరి సూరవనేని

న్యూట్రిషనిస్ట్, వెల్ నెస్ కన్సల్టెంట్  
nutrifyou.com

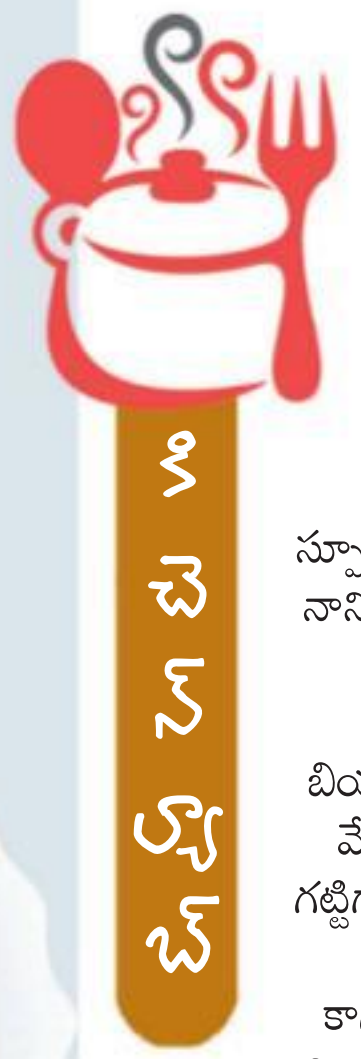


(పాఠకులు తమ సందేహాలను  
sunday.aj@gmail.comకు పంపవచ్చు)

## పెసర పునుకులు

కావలసిన పదార్థాలు: పెసరపప్పు - ఒక కప్పు, మినపప్పు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, కొత్తిమీర తరుగు - అరకప్పు, పచ్చిమిర్చి తరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర - ఒక టీ స్పూను, అల్లం - రెండంగుళాల ముక్క, నూనె - వేగించడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం: పెసరపప్పు, మినపప్పు కలిపి 3 గంటలు నానబెట్టి నీరు వడకట్టాలి. తర్వాత పప్పుల్లో అల్లం ముక్కలు వేసి గట్టిగా పేస్టు చేసుకోవాలి. ఈ పేస్టులో ఉప్పు, ఉల్లి తరుగు, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి తరుగు, కొత్తిమీర తరుగు వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత బాగా కాగిన నూనెలో తడి చేత్తో పిండిని పునుకులుగా వేసి దోరగా వేగించాలి. వీటికి నిమ్మకాయ పచ్చడి మంచి కాంబినేషన్.



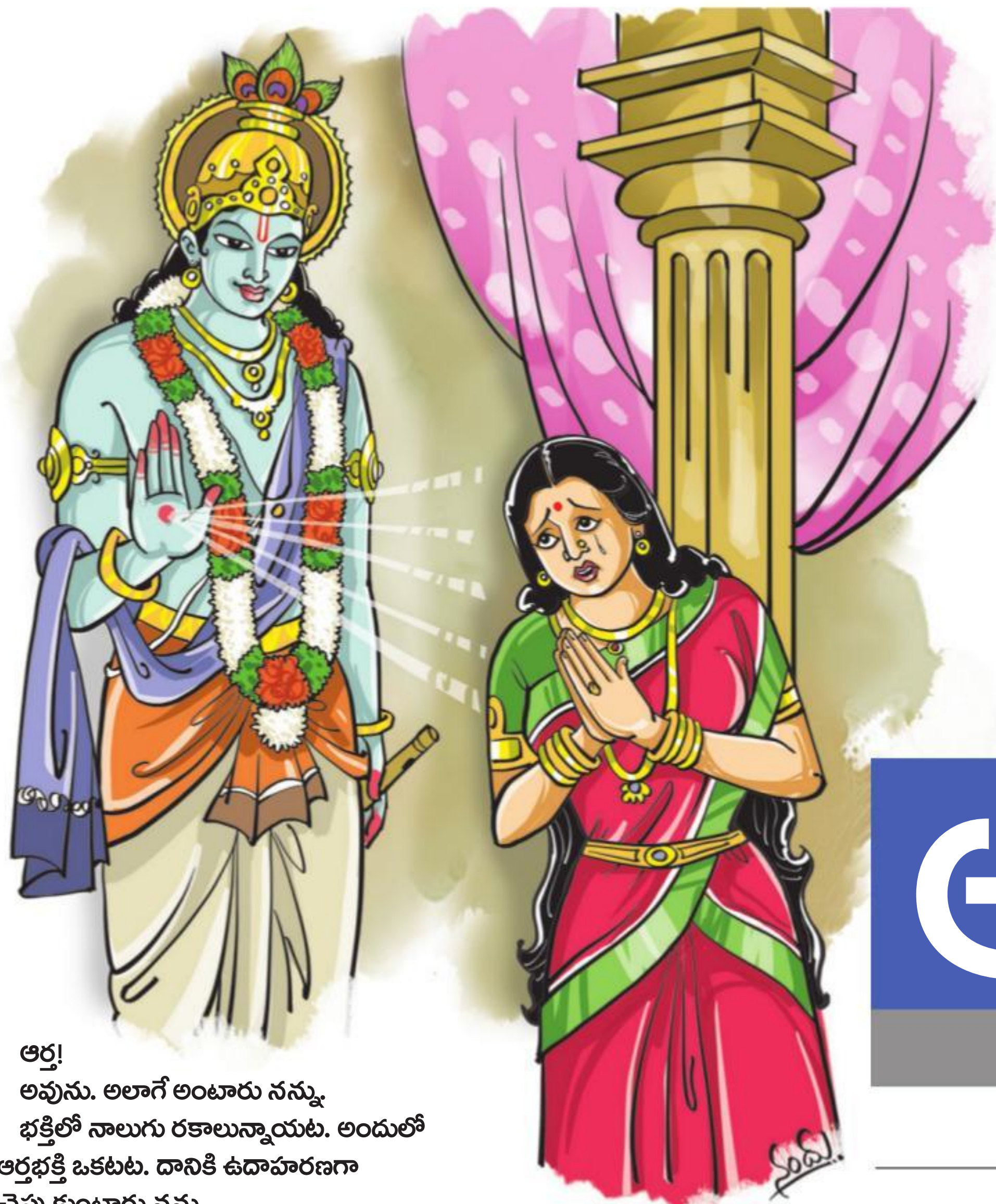
## సగ్గుబియ్యం పునుకులు

కావలసిన పదార్థాలు: పుల్ల పెరుగు - ఒక కప్పు, సగ్గుబియ్యం - ముప్పావు కప్పు, నీరు - అరకప్పు, కొత్తిమీర తరుగు - అరకప్పు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, జీలకర్ర - ఒక టీ స్పూను, ఉల్లి తరుగు - అరకప్పు, బియ్యప్పిండి - ముప్పావు కప్పు, అల్లం తరుగు - ఒక టీ స్పూను, నూనె - వేగించడానికి, పచ్చిమిర్చి తరుగు - ఒక టేబుల్ స్పూను.

తయారుచేసే విధానం: పెరుగులో కడిగిన సగ్గుబియ్యం వేసి బాగా కలిపి నీరుపోసి కనీసం 4 గంటలు నానబెట్టాలి. పెరుగు పుల్లగా లేకపోతే ఒక టీ స్పూను నిమ్మరసం వేసుకోవచ్చు. నానిన సగ్గుబియ్యంలో కొత్తిమీర, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, జీలకర్ర, ఉల్లి తరుగు, బియ్యప్పిండి, అల్లం తరుగు వేసి బాగా కలపాలి. మరీ గట్టిగా ఉంటే 2 స్పూన్ల నీరు కలపాలి. ఇప్పుడు బాగా కాగిన నూనెలో కొద్ది కొద్దిగా మిశ్రమాన్ని పునుకులుగా వేసి దోరగా వేగించి వేడివేడిగా తినాలి.







**ఆర్త!**  
అవును. అలాగే అంటారు నన్ను.  
భక్తిలో నాలుగు రకాలున్నాయట. అందులో  
ఆర్తభక్తి ఒకటట. దానికి ఉదాహరణగా  
చెప్పుకుంటారు నన్ను.

నాకు వచ్చిన చిత్రవిచిత్రమైన కష్టాలు.. ఆ కష్టాలలో  
నేను భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించడం.. ఆయన ఆగమేఘాల  
మీద వచ్చి నన్ను రక్షించడం... ఏనాడో జరిగిన ఆ  
విషయాలన్నీ ఈనాటికీ చెప్పుకుంటారు.

అయితే ఏ స్త్రీకి రాగూడనటువంటి బాధలు నాకు  
వచ్చాయనీ ఆ బాధల నుంచి కృష్ణుడు నన్ను రక్షించేశాడనీ  
అనుకుంటారే కానీ నిజానికి ఆయన నన్ను ఎలా  
రక్షించాడన్న విషయాన్ని గురించి కానీ, ఆమాటకీ వస్తే  
అసలు ఆపద నుంచి రక్షించడం అంటే ఏమిటన్న  
విషయాన్ని గురించి కానీ ఎవరైనా కొంచెం లోతుగా  
ఆలోచించారా సూక్ష్మంగా అర్థం చేసుకున్నారా అనిపిస్తుంది  
నాకు.

ఆయనతో నాకున్న బాంధవ్యానికి కొత్త కొత్త భాష్యాలు  
ఊహించుకుని కల్పించుకుని కథలూ కావ్యాలూ  
రాసినవాళ్ళు కొందరు. అలాంటి మార్పులూ చేర్పులూ  
లేకుండా నాకథని ఉన్నదన్నట్లుగా చెప్పుకుని “పాపం ఎన్ని  
కష్టాలు పడింది ఆ ద్రోహది!” అని జాలిపడేవాళ్ళు.  
“అంతంత ఆపదలనుంచి ఎలా రక్షించేశాడు కదా  
కృష్ణుడు!” అని అబ్బురంగా ఆయనకో నమస్కారం  
చేసుకునే వాళ్ళూ మరికొందరు.

కానీ నా కథలో నుంచి గ్రహించవలసిన సూక్ష్మాన్ని  
ఎంతమంది గ్రహించి ఉంటారు? అసలు నాకు కలిగిన  
బాధ ఏమిటన్న విషయాన్నీ దానిని కృష్ణుడు ఎలా  
తీర్చాడన్న విషయాన్నీ సరిగ్గా పట్టుకున్న వాళ్ళు  
ఎంతమంది ఉంటారు?

దానిని అందరూ గ్రహించాలంటే నేనే విడమర్చి  
చెప్పాలేమో! నా కథని నేనే వివరించాలేమో!

నా కథ అంటే మొత్తం నా జీవితంలోని సంఘటనలన్నీ  
చెప్తానని కాదు. సంఘటనలు అందరికీ తెలుసు కాబట్టి నా  
మనసులోని కొన్ని ఆలోచనలూ పరిశీలనలూ మాత్రం  
చెప్తాను.

ఆర్తత్రాణ పరాయణుడు అన్న గంభీరమైన పేరుకి  
కృష్ణుడు ఎలా అరు డోచెప్తాను.

ఆర్తత్రాణ పరాయణుడు!

చిత్రమేమిటంటే అసలు ఆయన్ను నేను మొదటిసారి  
చూసిందే అటువంటి రూపంలో. “ఎప్పుడూ మా మనసుల్లో  
ఉండేవాడివీ మాచిక్కులన్నీ తీర్చే వాడివీ నువ్వే!” అన్న  
ప్రార్థనని ఆయన చిరునవ్వుతో ఆలకిస్తున్న సందర్భంలో.

పాండవులతో నా వివాహం అయ్యాక, శ్రీకృష్ణమూర్తి  
మొదటిసారి ఇంద్రప్రస్థం వచ్చినపుడు... మా అత్తగారు  
కుంతీదేవి చేసిన ప్రార్థన అది!

అంతకు మునుపు నా స్వయంవరం సమయంలో  
శ్రీకృష్ణుడు మా నగరానికి వచ్చినా అప్పటి ఆ హడావుడి  
వేరు. సావకాశంగాను దగ్గరగాను నేనాయనని  
గమనించినది ఇంద్రప్రస్థంలో మా అంతఃపురానికి  
వచ్చినపుడే.

ఆరోజు గద్గద స్వరంతో మా అత్తగారు ఆ మాటలు  
అంటుండగా కరుణార్ద్రమైన చూపులతో మందహాసంతో  
ఆలకించిన ఆయన రూపం నా హృదయపీఠంపై అలాగే  
నిలిచిపోయింది.

“నీ బలం చూసుకునే ఇలా ఉన్నాము. నాకూ నా  
పిల్లలకీ నువ్వే దిక్కు.” అంటూ కళ్ళల్లో నీళ్ళతో కుంతీ దేవి  
చేసిన ప్రార్థన నన్ను చాలా ఆశ్చర్య పరచింది. తన కన్నా  
చిన్నవాడు.. తన కొడుకుల వయసు వాడు.. ఆయనకి  
అంత పెద్దరికం ఇచ్చి తాము పడిన కష్టాలన్నీ చెప్పుకుని  
ఇక నీవే దిక్కుని ప్రార్థిస్తుంటే ఆశ్చర్యం గాను అద్భుతంగా  
కూడా అనిపించింది.

అవును మరి పెద్దరికం ఊరకే ఇస్తారా? ఆయన తన  
కరుణతో దానిని సాధించుకున్నాడు. అందరికన్నా  
అధికుడనని నిరూపించుకున్నాడు.

చాలా ఏళ్ళ క్రితం పాండురాజు మరణించినప్పుడు  
పిల్లలతో హస్తిన చేరినప్పటి కుంతీదేవి పరిస్థితిని నేను  
ఊహించగలను. అప్పుడు ఆ సమయంలో ఆమెకు ఓదార్పు  
అవసరమనీ ఆమె తరపున ధృతరాష్ట్రునితో మాట్లాడి  
ఆయనకి కొంత హితబోధ చేయవలసిన అవసరముందనీ  
ఆమె పుట్టింటి వారిలోని పెద్దలెవరికీ అనిపించినట్లులేదు.  
ఈ చిన్నవాడికే అనిపించింది. అక్రూరుల వారిని పిలిచి  
“మీరు పెద్దవారు, మాతండ్రి వంటి వారు. ధృతరాష్ట్రుడు  
తన పిల్లల మీద మోహంతో పాండవుల యందు  
సమభావం లేకుండా ఉంటాడు కనుక మీరొకసారి వెళ్ళి  
వారిని చూసిరండి” అని చెప్పాడట!

అప్పుడు వచ్చిన అక్రూరుల వారితో తన పిల్లలని  
చంపేందుకు దుర్యోధనుడు చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ  
చెప్పుకుని “తోడేశ్వ మధ్యన ఉన్న జింకలా వుంది నా  
పరిస్థితి” అంటూ దఃఖించారట మా అత్తగారు.

అక్రూరుల వారి రాక వలనా ఆయన ధృతరాష్ట్రానికి



- టి. శ్రీవల్లీ రాధిక



చేసిన బోధ వలనా పెద్ద ప్రయోజనమేమీ ఒనగూడ లేదు.  
అది వేరే విషయం. కానీ అసలు ముందు తన గురించీ  
తన పరిస్థితి గురించీ ఆలోచించి అలా అక్రూరుల వారిని  
తన దగ్గరకు కృష్ణస్వామి పంపాడన్న విషయాన్ని మాత్రం  
అత్తయ్య ఎప్పటికీ మర్చిపోలేదు. అప్పటి నుంచీ ఏ కష్టం  
వచ్చినా ఆయన్నే నమ్ముకుంది.

ఆరోజు కుంతీ దేవి చేసిన ప్రార్థన నన్ను ఎంతగా  
ప్రభావితం చేసిందంటే అపైన జీవితంలో నాకు ఎప్పుడు  
ఏ విపత్తు వచ్చినా నేను కూడా అప్రయత్నంగా ఆయననే  
స్మరించేంత.

అవును, నా జీవితంలో ఎప్పుడు ఏ కష్టం వచ్చినా  
ఆయన్నే స్మరించాను. త్రికరణ శుద్ధిగా ప్రార్థించాను. ప్రతీ  
సందర్భంలోనూ నా నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకుండా  
ఆయన వెంటనే వచ్చి రక్షించాడు.

అందరికీ తెలిసినదే కదా.. మా జీవితాలలో అత్యంత  
బాధాకరమైన ఒక సంఘటన కౌరవసభలో మాకు జరిగిన  
అవమానం.

ఆనాడు అధర్మద్యూతంతో మా రాజ్యాన్నీ సంపదలనీ  
హరించడమే కాక ఏ స్త్రీ పట్లా వ్యవహరించ కూడని  
విధంగా ధార్తరాష్ట్రులు నిండు సభలో నాపట్ల  
వ్యవహరించినపుడు, కర్ణుడు వారిని సమర్థిస్తూ  
రెచ్చగొడుతూ మాట్లాడినపుడు, భీష్మ ద్రోణులు అదంతా

వీక్షిస్తూ మౌనంగా  
ఉండిపోయినపుడు..

నా మొర  
ఆలకించినదీ నన్ను  
రక్షించినదీ  
ద్వారకానాడుడే.

ఆ సంఘటననీ ఆ  
సమయంలో నాపై  
వర్తించిన కంజాక్షుని  
కరుణనీ మాటల్లో  
చెప్పే శక్తి నాకు  
లేదు. తల్చుకుంటేనే

గొంతు

గద్గదమవుతుంది.

అవమానం నుంచీ

ఆపద నుంచీ కాపాడడం అనేది కృష్ణస్వామి ఆ ఒక్క  
సందర్భంలోనే చేసిన ఉపకారం కాదు. చెప్పాను కదా  
నేనెప్పుడు “కృష్ణా” అని స్మరించినా ఆయన స్వయంగా  
వచ్చి నా ఆపదని చేత్తో తీసినట్లు తీసివేసి తన  
చిరునవ్వుతో మా హృదయాలనుప్పొంగ చేసి వెళ్ళేవాడు.

అరణ్యవాస సమయంలోనూ వచ్చిందొక ఆపద! అతిథిగా  
వచ్చి దుర్యోధన మహాముని మమ్మల్ని పరీక్షించినపుడు,  
ఆరోజుకి అక్షయపాత్ర కడిగి పెట్టేసిన నేను అంతమందికి  
భోజనం ఎలా వడ్డించాలో అర్థం కాని పరిస్థితిలో  
చిక్కుకున్నపుడు, మహర్షికి ఆగ్రహం కలిగించడమనే  
మహాపద నుండి నన్ను కాపాడినది దామోదరుడే.

కానీ నాకు సంబంధించినంతవరకు అవేమీ పెద్ద  
విశేషాలు కావు. ఆపదలో ఆయన్ను ప్రార్థించడమూ ఆయన  
అవలీలగా ఆ కష్టం నుండి మమ్మల్ని గట్టెక్కించడమూ  
మా జీవితంలో అరుదుగా జరిగిన అద్భుతం కాదు.  
అడుగడుగునా ఎదురైన అనుగ్రహం!

కానీ అంతకు మించిన విషయం మరొకటి ఉంది. అదీ  
నేనిప్పుడు చెప్పాలనుకుంటున్నది.

నిజానికి కౌరవ సభలో జరిగిన అవమానాన్ని  
తల్చుకున్నపుడల్లా నాకు భరించలేనంత దుఃఖమే కాదు  
పట్టలేనంత ఆవేశమూ కలిగేది. కురుక్షేత్రం జరగడానికి  
ముందు వరకూ నాకొక సందేహం వుండేది. కృష్ణయ్య  
నన్ను మానహని నుంచి రక్షించాడు సరే, కానీ నా  
మనసులో మండుతున్న అవమానాన్ని ఎవరు  
ఆర్చుతారు? ఎలా ఆర్చుతారు? అనిపించేది.

ఆ అవకాశం లేనే లేదనిపించేది. ఎందుకంటే ఎప్పటికైనా  
యుద్ధం జరిగితే జరగవచ్చు. మహావీరులైన నా భర్తలు  
నన్ను అవమానించిన వారందరినీ సంహరించనూ వచ్చు.

కానీ అది సరిపోతుందా? యుద్ధంలో మరణించి  
వీరస్వర్గానికి వెళ్ళడం ప్రతి క్షత్రియుడికీ సాధారణమైన  
విషయమే. అందులో క్షత్రియుడు బాధపడేది ఏమీ  
ఉండదు.

“నాపట్ల అధర్మం జరిగింది. అన్యాయం జరిగింది” అన్న  
దుఃఖం.. అది కదా నన్ను కాలుస్తున్నది! ఇది.. ఈ దుఃఖం  
నన్ను అవమానించిన వారికి ఎలా కలుగుతుంది? వారిపట్ల  
కూడా గొప్ప అధర్మం జరిగినపుడూ వారు దానిని  
అడ్డుకోలేని అశక్తులయినపుడూ కదా వారికి ఆ బాధ  
అర్థమవుతుంది?

మరి వారిపట్ల అధర్మంగా ఎవరు ప్రవర్తిస్తారు!

ఈ వారం కథ

జస్ట్ ఫాలో



మైక్రోఓవెన్ ను సింపుల్ గా శుభ్రం  
చేయచ్చిలా? ఒక గిన్నెలో నీళ్ళు,  
వెనిగర్ కలిపి ఓవెన్ లో పెట్టండి.  
రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల  
పాటూ ఓవెన్ ను ఆన్ చేయండి. ఆ  
మిశ్రమం నుంచి వచ్చే ఆవిరి  
ఓవెన్ ను శుభ్రం చేస్తుంది. గిన్నెను  
బయటికి తీసేశాక ఒక వస్త్రంతో  
ఓవెన్ లోపల తుడిచేస్తే సరి.



పాలు  
మరిగించడానికి  
అడుగు తడిగా  
ఉన్న గిన్నెను  
తీసుకోండి. అలా  
అయితే పాలు అడుగంటవు.



చపాతీలు మెత్తగా రావాలంటే పిండి  
కలిపేటప్పుడు కాస్త పాలు కానీ నూనె  
కానీ చేర్చండి.



పూరీలు  
వేయించేటప్పుడు  
నూనె  
పీల్చేస్తున్నాయా?  
అయితే పూరీలు  
వొత్తాక ఓ  
పావుగంట సేపు  
ఫ్రిజ్ లో ఉంచండి.  
ఆ తరువాత వేయిస్తే నూనె పీల్చవు.

మిక్సీ జార్ బ్లెడ్లు ఎక్కువ  
కాలం  
పనిచేయాలన్నా,  
షార్ట్ గా  
ఉండాలన్నా...  
అప్పుడప్పుడు  
ఉప్పును వేసి గ్రెండ్ చేయాలి.



ఉల్లిపాయల్ని, బంగాళాదుంపల్ని  
కలిపి ఎప్పుడు ఉంచకండి.  
బంగాళాదుంపల వల్ల ఉల్లిపాయలు  
త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంది.

టమాటాలు బాగా పండిపోయి మెత్తగా  
అయిపోయాయా? అయితే వాటిని  
ఉప్పు కలిపిన చల్లటి నీళ్లలో ఉంచండి.  
అవి మళ్ళీ తాజాగా, గట్టిగా మారతాయి.







యుద్ధిష్ఠిరుడు నిలువెల్లా ధర్మమూర్తి. ఆయన వలన అధర్మం జరుగదు. ఆయన అడుగుజాడలలో నడవడమే తమ పరమ ధర్మంగా భావించే భీమార్జునుల వలనా మాద్రేయుల వలనా కూడా అధర్మం జరగదు.

మరి నా హృదయంలో రేగుతున్న మంట.. ఇదే మంట కర్ణుడి మనసులోను దుర్యోధనుని మనసులోను ఎలా పుడుతుంది? ఎవరు పుట్టిస్తారు? ఈ వేదన నామనసులో రహస్యంగా ఉండేది. ఎవరితోనూ ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. అది తీరడం అసాధ్యమన్న భావనతో దానినొక కోరికగా వెల్లడించలేదు.

కానీ..కానీ.. స్వామి గ్రహించాడు. హృదయంలోనే ఉన్న స్వామికి హృదయంలోని మాట ఎవరు చెప్పాలి కనుక! ఆయనే గ్రహించాడు.

గ్రహించి ఏం చేశాడో తెలుసా! చెప్తాను వినండి. యుద్ధభూమిలో తన రథం క్రుంగి పోయినపుడు కర్ణుడు ధైర్యం పోగొట్టుకుని రోషంతో దుఃఖంతో కన్నీళ్ళు కారుస్తూ “నా రథాన్ని పైకి ఎత్తివరకు బాణం వేయకు. అది ధర్మం కాదు” అని కిరీటిని వేడుకున్నాడట.

కౌరవసభలో నన్ను అవమానిస్తున్నపుడు ఆ అధర్మాన్ని సమర్థించడమే కాకుండా “ఇది బంధకి. ఇలాటిదాన్ని ఏకవక్షగా కాదు విగతవక్షగా చేసి సభలోకి తెచ్చినా తప్పులేదు” అన్న కర్ణుడు.. “జూదంలో ఓడిపోని వాణ్ని చూసి పెళ్ళాడు” అంటూ నన్ను చూసి ఎగతాళిగా నవ్విన కర్ణుడు.. అతడే.. ఆ కర్ణుడే తనపట్ల అధర్మం జరిగితే.. కాదు కాదు జరిగితే కాదు.. జరగక ముందే.. జరుగుతుండేమోనన్న అనుమానం వచ్చినంతనే విలవిలలాడిపోయాడట. “వీరభుడైన వాడినీ ఆయుధం లేనివాడినీ బాణంతో కొట్టకూడదు. నీవు యుద్ధ ధర్మాలు తెలిసినవాడివి. ఆపని చేయకు” అని వేడుకున్నాడట.

అమాట విన్నపుడు నాకెంత నవ్వొచ్చిందో! యుద్ధధర్మాలు అందరికీ తెలిసేవి కావు. ఒక గురువు దగ్గర నేర్వవలసినవి. నేర్చినప్పటికీ,

యోధులనుకున్నవారు కూడా అపుడపుడూ తప్పుతూనే ఉండేవి. ఎవరెవరి మాటో ఎందుకు? అభిమన్యుని చంపడం వంటి సందర్భాలలో స్వయంగా కర్ణుడే ఆ యుద్ధధర్మాలన్నీ తప్పాడుకదా!

యుద్ధధర్మం తెలుసుకోవడం అనేది ఒక విద్య. శిక్షణతో వచ్చేది. కానీ స్త్రీ పట్ల చూపవలసిన మర్యాద.. అది విద్య కాదు. ఇంగితం. పుట్టుకతో రావలసిన సంస్కారం. ఇంగితాన్నే విస్మరించిన కర్ణుడు ధర్మం గురించి మాట్లాడటమూ!

ఇవన్నీ నా మనసులో ఉవ్వెత్తున లేచిన ప్రశ్నలు. కానీ నేను స్త్రీని. యుద్ధభూమిలోకి చొరబడి ఇవన్నీ అడగగలిగినదాన్ని కాదు. మరి నా తరపున ఎవరడుగుతారీ ప్రశ్నలు! ఎవరు?

ఇంకెవరు? మా స్వామి, మా అత్మబంధువు, మా ధైవం.. అడిగాడు. ఒక్క ప్రశ్న కూడా వదలకుండా అడిగాడు. మీరు గమనించారో లేదో కానీ అచ్చం ఒక స్త్రీ అడిగినట్లే అడిగాడు. మొదలు పెట్టడమే “ఏమీ? న్యాయమూ ధర్మమూ నీ మనసులో ఈరోజే పుట్టాయా?” అని మొదలు పెట్టాడట.

వింటుంటే అచ్చం నా మాటలు నేను వింటున్నట్లు అనిపించింది నాకు. స్వరం మాత్రమే ఆయనది.

ఘోషయాత్రకు దుర్యోధనుని పురికొల్పడం, అభిమన్యుని అన్యాయంగా చంపడం వంటి కర్ణుని తప్పులన్నిటినీ ఏకరువు పెట్టడంతో పాటు “ద్రుపదాత్మజను తెచ్చి సభాస్థలిలో భంగపరచినప్పుడు ఎటుపోయిందీ నీ ధర్మం?” అని అడిగాడట. అదీ.. అలా చల్లారుస్తాడు భక్తుల మనసులోని ఆవేదనని పుండరీకాక్షుడు.

ఇక్కడ ఇంకొక విషయం చెప్పాలి. అర్జునుడు చివరిసారి కర్ణునిపై బాణం సంధిస్తున్నపుడు “నేనే కనుక తపస్విని, దాతను, సేవలతో గురుదేవులకు సంతృప్తి కలిగించే వాడను, పుణ్యకర్మలను ఎల్లప్పుడు ఆచరించేవాడను అయితే ఈ బాణం కర్ణుడి తల నరికేస్తుంది” అని ప్రతిజ్ఞా వచనం పలికి మరీ వదిలాడట తన బాణాన్ని! అది కర్ణుని శిరసును ఖండించింది!!

ఈ విషయం తెలిసినపుడు నాకు ఒక గొప్ప రహస్యం అర్థమయింది. అధర్ముడి పట్ల చేసే ఒక ధర్మమైన కార్యం ఆ అధర్ముడి వైపు నుంచి ఆలోచించినపుడు మాత్రమే అధర్మమనిపిస్తుంది. ధర్ముడి వైపు నుంచి చూస్తే అది ధర్మమే. అవును, ధర్మమూ అధర్మమూ కూడా ఆ కార్యానికి అంటుకుని లేవు. ఒకే కార్యం అధర్ముడివైపు నుంచి చూస్తే అధర్మంగా కనిపిస్తుంది. ధర్ముడి వైపు నుంచి చూస్తే ధర్మంగా భాసిస్తుంది.

అధర్ముడి వైపు నుంచి చూసినపుడు అది అధర్మంగా “అనిపిస్తుంది” కాదు “అనిపించాలి”. లేకపోతే శిక్ష పూర్తయినట్లు కాదు. వాడి కర్మఫలం వాడికి పూర్తిగా అందినట్లు కాదు. చెప్పాను కదా వారి వలన బాధపడిన నావంటి ఆర్తుల బాధ వారికీ కలగాలి. వారి గర్వాలూ ఉద్దామ దురభిమానాలూ నశించాలి. అయితే ధర్మపరాయణులైన వారిచే జరిగిన అదే కార్యం

వారివైపు నుంచి చూస్తే ధర్మమే అవ్వాలి. వారికి ఆ కార్యం వలన ఎటువంటి పాపమూ అంటకూడదు. ఇదీ స్వామి విజయుడికి సారథిగా ఉండి చూపిన చమత్కారం!

అలాంటి వేదననే దుర్యోధనుడికీ కలిగించాడు గోవిందుడు. తనపట్ల అధర్మం జరుగుతున్నపుడు, దానిని ఎదుర్కోలేని నిస్సహాయతలో తాను ఉన్నపుడు, చుట్టూ వున్న ధర్మమూర్తులెవరూ తనకు సహాయపడనపుడు కలిగే వేదన.. అది దుర్యోధనుడికీ అనుభవమయ్యేలా చేశాడు. అన్నగారి భార్యను అవమానిస్తూ అసభ్యంగా చూపిన తొడ.. మైత్రేయ మహర్షి మాట్లాడుతుంటే నిర్లక్ష్యంగా నవ్వుతూ చరిచిన తొడ.. యుద్ధంలో భీముని గదాఘాతానికి విరిగిపోయింది.

అదీ విషయం!

ఆపద తీర్పడం అంటే ఆపనిని ఏదో యాంత్రికంగా చేయలేదు కృష్ణయ్య! నా మనసుని అర్థం చేసుకుని దానికి కలిగిన బాధని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా పట్టుకుని అదే బాధ అచ్చంగా వాళ్ళకీ కలిగేలా చేశాడు.

వీరోచిత పోరాటంలో చనిపోతున్నాం అని గర్వపడే

అది దుర్యోధనుని మరణం తర్వాత జరిగింది. నిద్రిస్తున్న నా పిల్లలు అయిదుగురినీ అశ్వత్థామ సంహరించాడు. ఆ గర్భశోకం.. అది అతి పెద్ద విపత్తు నాకు. నన్ను పొర్లి పొర్లి ఏడ్వేలా చేసిన ఆపద. అప్పుడు నాభర్తలు అయిదుగురూ నా పక్కనే ఉన్నారు. కృష్ణయ్యా ఉన్నాడు. న్యాయం కోసం ఏళ్ళకేళ్ళు వేచి చూడాల్సిన అవసరం లేకుండా అప్పటికప్పుడే నా పిల్లల ప్రాణం తీసిన వాణ్ని పట్టుకొచ్చి నా ముందు నిలబెట్టారు.

అవకాశం ఇవ్వలేదాయన వాళ్ళకి.

“మా పట్ల అధర్మం జరుగుతోంది. ఇంత బాహుటంగా అధర్మం జరుగుతున్నా చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళలో ఒక్కరు కూడా దాన్ని ఖండించడం లేదు. మా తరపున మాట్లాడటం లేదు” అని బాధపడుతూ ప్రాణం విడిచేలా చేశాడు.

ఎంత చిత్రమైన మెలిక! ‘అధర్మం ఎలా జరుగుతుంది? వారి పట్ల నా వాళ్ళెవరూ అధర్మంగా ప్రవర్తించరు కదా! నావాళ్ళు అధర్మంగా ప్రవర్తించాలని నేనూ కోరుకోను కదా! మరి దుర్యోధనాదులకి ఆ క్షోభ ఎలా అనుభవం లోకి వస్తుంది?’ అని మధన పడ్డానే కానీ అధర్మం నిజంగా జరగవలసిన అవసరం లేదనీ, వీళ్ళ చేత అధర్మం చేయించకుండానే వాళ్ళకి “నాపట్ల అధర్మం జరిగింది” అన్న బాధని కలిగించవచ్చుననీ

నేను ఊహించలేదు.

అంత చమత్కారంగా తీర్మాడు కృష్ణయ్య నా బాధని. అంతేనా! కృష్ణుడంటే అంతేనా!! చమత్కారమేనా! ఈ కథని నేను ఇక్కడితో ఆపేస్తే మీరు అంతే అనుకుంటారు మరి!

కానీ ఇంతకంటే కీలకమైన విషయం మరొకటుంది. అది కూడా చెప్పేసి కథ ముగిస్తాను. అది దుర్యోధనుని మరణం తర్వాత జరిగింది. నిద్రిస్తున్న నా పిల్లలు అయిదుగురినీ అశ్వత్థామ సంహరించాడు.

ఆ గర్భశోకం.. అది అతి పెద్ద విపత్తు నాకు. నన్ను పొర్లి పొర్లి ఏడ్వేలా చేసిన ఆపద.

అప్పుడు నాభర్తలు అయిదుగురూ నా పక్కనే ఉన్నారు. కృష్ణయ్యా ఉన్నాడు. న్యాయం కోసం ఏళ్ళకేళ్ళు వేచి చూడాల్సిన అవసరం లేకుండా అప్పటికప్పుడే నా పిల్లల ప్రాణం తీసిన వాణ్ని పట్టుకొచ్చి నా ముందు నిలబెట్టారు.

అప్పుడు అలా నా ముందు నిలబెట్టబడిన అతన్ని చూసినపుడు.. నాకు అతను కలిగించిన ఆపదనీ బాధనీ మించి పోయి మరొక రెండు విషయాలు మనసులో మెదిలాయి.

ఒకటి అతని తండ్రి మాకు చేసిన మేలు, మరొకటి అతన్ని సంహరిస్తే అతని తల్లి పడే బాధ.

అవును, ఆ రెండు విషయాలే మెదిలాయి నా మనసులో.

ఆపద తీర్పడమంటే మన మనసులోని బాధకి ఉపశమనం కలిగించడమంటే ఆ బాధ కలిగించినవారిని శిక్షించడమనీ అప్పుడే మన బాధ ఉపశమిస్తుందనీ అనుకున్నాను అప్పటిదాకా! కానీ ఆ అవసరం లేకుండానే ప్రతీకారాలతో పనిలేకుండానే మన బాధని మనమే ఉపశమింప జేసుకోవచ్చనీ మన ఆపదని మించి అవతలి వారి ఆపదని గురించి ఆలోచించవచ్చనీ నాకు ఆ సంఘటన తర్వాత అర్థమయింది.

అవతలి వారి వలన ఆపద కలిగిన సందర్భంలో కూడా ఆ ఆపదని వెనక్కి నెట్టి వారు మనకు జేసిన మేలే ముందుకు వచ్చి నిలబడడం.. ఎదుట నిలుచున్న వాడు నా పిల్లల్ని చంపిన వాడిలా కాకుండా ద్రోణపుత్రుడిలా కనిపించడం!

ఇది.. ఇదెలా సాధ్యమయింది? ఈ మార్పు ఈ శక్తి నాలో ఎప్పుడు వచ్చి చేరింది? అని మొదట ఆశ్చర్యపోయాను కానీ అది “ఆర్త త్రాణ పరాయణా, నన్ను ఆర్తి నుంచి రక్షించు” అంటూ నేను నిరంతరం చేసిన ప్రార్థనల ఫలితమేనని నాకు త్వరగానే అర్థమయింది.

భగవంతుడు ఆపదని ఎన్ని కోణాలలో ఎన్ని స్థాయిలలో తీరుస్తాడో చివరికి మనల్ని ఏ స్థితికి చేరుస్తాడో అనుభవమయింది.

ఆర్తభక్తి అందించే అంతిమ స్థాయి ఏమిటో అవగతమయింది.

- 94416 44644

# నాలుగు సూత్రాలు

కరోనా మహమ్మారి కారణంగా స్కూళ్ళు లేక పిల్లలు ఇళ్ళలోనే ఉంటున్నారు. తల్లిదండ్రులు వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ చేస్తున్నారు. నెలలు నెలలుగా పిల్లలూ, తల్లిదండ్రులూ ఇరవై నాలుగు గంటలూ ఇంట్లోనే ఉండడం అనేది ఇంతకు మునుపు చూడండి. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులు ఇంటిని పిల్లల్ని, ఆఫీసును సరిగా చూసుకోలేక తికమక పడతున్నారు. ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ఈ ఒత్తిడి నుంచి సులభంగా బయటపడడానికి ఈ నాలుగు సూత్రాలను పాటేస్తే సరి...

## పిల్లలను పట్టించుకోండి..

మహమ్మారి వల్ల స్కూళ్ళు లేవు, స్నేహితులు లేరు, మైదానాలు లేవు. పిల్లల్లో వ్యక్తం చేయలేని ఆందోళన గూడుకట్టుకుని ఉంటుంది. అందుకే ఆన్లైన్ క్లాసులైపోగానే పిల్లలు ఏదో ఓ ఆట ఆడేలా చూడండి. వీడియో గేమ్స్ సమయాన్ని తగ్గించండి. రంగులు వేయడం, చిత్రలేఖనం, బొమ్మ గేమ్స్, స్కిప్పింగ్ ఇలా ఏదో ఒకటి చేసేలా ప్రోత్సహించాలి. వీలైతే వాళ్లతో కలిసి మీరూ ఆడండి. దీని వల్ల పిల్లల్లో, మీలో ఆందోళన తగ్గుతుంది.

## మంచి అలవాట్లను నేర్పించండి

పార్థస్థమాను ఇంట్లో ఉండడం వల్ల కొంత మంది పిల్లలు ఏం చేయాలో తోచక విపరీతమైన అల్లరి చేయవచ్చు. వారిని గట్టిగా అరవడం, దండించడం లాంటివి చేయకండి. దండోపాయాల వల్ల అల్లరి పెరుగుతుందే కానీ తగ్గదు. కాస్త ఓపికగా మెలగండి. బుద్ధిమంతులుగా ఉంటే బొమ్మలు కొనిస్తానని చెప్పండి. మంచి పనులు చేసేలా ప్రోత్సహించండి. వాళ్ల స్వీయ గౌరవం పెంపొందేలా చేయండి.

## కలిసి భోంచేయండి

బిదళ్ల లోపు పిల్లలకి వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ కాన్సెప్ట్ అర్థం కాదు. అమ్మానాన్నలు కంప్యూటర్ లేదా ల్యాప్ టాప్ ల ముందు గంటలు గంటలు ఎందుకు కూర్చుంటున్నారో వాళ్ల బుర్ర తెలుసుకోలేదు. కాబట్టి అప్పుడప్పుడూ పని మధ్యలో బ్రేక్ తీసుకోండి. పిల్లల్ని ఎత్తుకోండి, ముద్దు చేయండి. ఒక సమయంలో అందరూ కూర్చుని భోంచేయడం ఓ అలవాటుగా చేసుకోండి.

## మిమ్మల్ని మరచిపోకండి

ఇల్లూ వాకిలీ ఆఫీసు ఉండనే ఉంటాయి. టీనేజ్ పిల్లలు ఉన్నా పని పిల్లలు ఉన్నా వారి ఆలనలో పడి మిమ్మల్ని మీరు నిర్లక్ష్యం చేసుకోకండి. మీరు శారీరకంగానే కాదు మానసికంగా బాగుంటేనే అన్నీ బాగుంటాయి. కాబట్టి మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోండి. హాయిగా నవ్వుకోండి. నిద్రపోండి. ఎక్స్ సైజును మరచిపోకండి. మీ కోసం మీరు ఎంతో కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి.



## హార్వీబిల్తో జతకట్టిన రష్యా వి- రాక్స్

ఈశాన్య భారతంలో జరిగే హార్వీబిల్ ఫెస్టివల్ కి అంతర్జాతీయంగా పేరుంది. నాగాలాండ్ రాష్ట్ర సంస్కృతిలో ఈ ఉత్సవాలు ఓ భాగం. రష్యాకు చెందిన వి-రాక్స్ ఉత్సవ కమిటీ జట్టు కట్టడం విశేషం. ఈ రెండు దేశాలూ కలిసి తమ ఉత్సవాల ఆధారంగా సంగీతం, కళలు, సంస్కృతులను పంచుకుంటాయి. రాజధాని కోహిమాకు 11 కిలోమీటర్ల దూరంలోని కిసమాలోని నాగా హెరిటేజ్ గ్రామంలో ఏటా హార్వీబిల్ ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. డిసెంబరులో పది రోజుల పాటు అత్యంత వైభవంగా జరుగుతాయి. నాగాలాండ్ లోని అన్ని జాతుల వారూ ఇందులో పాల్గొంటారు.





# స్వామి కృష్ణానంద సరస్వతి

బాల్యంలో భగవద్గీత, కౌమారంలో సంస్కృత పాండిత్యం ఆయనకు కరతలామలకాలయ్యాయి. యౌవనంలో ఉపనిషత్తుల అధ్యయనం, ఆదిశంకరుల అద్వైతం భవిష్యత్తును నిర్దేశించాయి. ప్రభుత్వోద్యోగాన్ని కాదనుకున్నారాయన. వారణాశిలో వేదాలు చదివి, బదలిలో నారాయణుణ్ణి దర్శించాలని బయలుదేరారు. హృషీకేశలో త్రిమూర్తులు ఒకటైన శివానంద గురుమూర్తి దర్శనమయింది. ఆ క్షణం నుంచి స్వామి కృష్ణానంద సరస్వతి జీవితం గురుసేవకే పరిపూర్ణంగా అంకితమైన వైనం - కర్మ జ్ఞాన యోగాల సంగమానికి ఉదాహరణమయింది.

## గురుభ్యోనమః

పోకుండా అప్పచెప్పగలిగాడు. చదువులో సైతం సుబ్బరాయ ప్రథముడిగా నిలిచేవాడు. హైస్కూల్లో సంస్కృతం పాఠ్య విషయం కాక పోవడంతో పట్టు బట్టి సంస్కృతాన్ని ఇంట్లోనే నేర్చుకున్నాడు. ఉపనిషత్తుల మీద వ్యాఖ్యానాలనూ అధ్యయనం చేశాడు. ఆ దశలోనే ఆదిశంకరుల అద్వైతం సుబ్బరాయను ఆకర్షించింది. నారాయణుడి తపోభూమి బద్రికాశ్రమాన్ని దర్శించాలన్న కోరిక కూడా కలిగింది. చదువు పూర్తికాగానే సుబ్బరాయకు బళ్ళారి జిల్లా హోస్సేటలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగం లభించింది. మనసు వేదాధ్యయనం వైపు మళ్ళడంతో సుబ్బరాయ ఉద్యోగం వీడారు. వారణాశి చేరుకున్నారు. అధ్యయన సమయంలో అంతర్వాణి పిలుపునిచ్చింది. హృషీకేశ్ పంపించింది. కృష్ణానంద సరస్వతిగా మారేందుకు దోహదపడింది.

### సద్గురుసేవలో..

కృష్ణానంద సరస్వతిలోని పరిపూర్ణ విదేయత సద్గురు శివానంద సరస్వతిని ఆకర్షించింది. ఆశ్రమ కార్యాలయ విధుల్ని, ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాల్ని కృష్ణానంద ఎంతో సమర్థంగా నిర్వహించేవారు. పుస్తక సంకలనంలో ఆయన ప్రతిభ గురుదేవులకు మరింత చేరువ చేసింది. శివానంద వివిధ అంశాలపై తాము రాసే గ్రంథాల్ని కృష్ణానంద చేత టైప్ చేయించే వారు. బ్రహ్మ సూత్రాల పై శివానందులు రాసిన రెండు సంపుటాలు కృష్ణానంద టైప్ రైటర్ ద్వారా వెలుగు చూశాయి. కార్యాలయంలో మౌనంగా ఉంటూ, ఆశ్రమ ప్రచురణల పనులకే పరిమితమైన కృష్ణానంద ఎవరో

సందర్భకులకు తెలిసేది కాదు. 1948లో శివానంద ఆయనను - సనాతన ధర్మానికి, తత్వానికి సంబంధించిన గ్రంథ రచన, శిక్షణ తరగతుల నిర్వహణ చేపట్టాల్సిందిగా ఆదేశించారు. కృష్ణానంద ఆ విధిని ఓ తపస్సులాగా నిర్వహించారు. అత్యుత్తమం అని పేరు పొందిన తన మొదటి రచన 'ద రియలైజేషన్ ఆఫ్ ద యాబ్సల్యూట్' ను కేవలం

1948లో శివానంద ఆయనను - సనాతన ధర్మానికి, తత్వానికి సంబంధించిన గ్రంథ రచన, శిక్షణ తరగతుల నిర్వహణ చేపట్టాల్సిందిగా ఆదేశించారు. కృష్ణానంద ఆ విధిని ఓ తపస్సులాగా నిర్వహించారు. అత్యుత్తమం అని పేరు పొందిన తన మొదటి రచన 'ద రియలైజేషన్ ఆఫ్ ద యాబ్సల్యూట్' ను కేవలం పద్యాలగు రోజుల్లో పూర్తి చేశారు.

పద్యాలగు రోజుల్లో పూర్తి చేశారు. ఆశ్రమ కార్యనిర్వాహక సంఘానికి కృష్ణానంద కార్యదర్శిగా నియమితులై, ఆర్థిక వ్యవహారాల్ని కట్టుదిట్టంగా నిర్వహించారు. అదేవిధంగా 'డివైన్ లైఫ్ సొసైటీ' కి సుదీర్ఘ కాలం ప్రధాన కార్యదర్శిగా కూడా

పనిచేశారాయన..

### బహుముఖీన సేవలు

వేదాంత విశ్లేషణలో స్వామి కృష్ణానంద సరస్వతి ప్రజ్ఞ అపారం. సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో వేదాంత ఫారెన్స్ కాడెమీలో మూడు నెలల వ్యవధి గల శిక్షణ తరగతుల్ని ఆయన అద్భుతంగా నిర్వహించే వారు. వాటిలో తత్వ, మనస్తత్వ, వివిధ యోగ శాస్త్ర విభాగాల గురించి ఆయన సాధికారిక వ్యాఖ్యానాలు సుమారు ఇరవై పుస్తకాలుగా వెలువడ్డాయి. డివైన్ లైఫ్ సొసైటీ వ్యవహారాల్లో తలమునకలుగా ఉంటూనే ఈ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూ - కర్మ, జ్ఞాన యోగాల సంగమంగా, గీతా వాక్యానికి ఉదాహరణగా నిలిచారాయన. మూడు వందల గ్రంథాలకు పైబడిన శివానంద సాహిత్యాన్ని జాపోశన పట్టిన కృష్ణానంద - 'శివానంద లిటరేచర్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్'కు అధ్యక్షులుగా, శివానంద సాహిత్యాన్ని ప్రధాన భారతీయ భాషలోకి అనువదించే కార్యక్రమానికి సంబంధిన కమిటీ సారథిగా, 'ద డివైన్ లైఫ్' పత్రిక

సంపాదకుడిగా బహుముఖ బాధ్యతలు కృష్ణానంద నిర్వహించారు. తాను ఆజ్ఞాపిస్తే చాలు ఎన్ని బాధ్యతలనైనా తలకెత్తుకుని అవలీలగా, అత్యంత సమర్థంగా నిర్వహించే కృష్ణానంద ప్రజ్ఞను శివానంద మెచ్చుకోకుండా ఉండలేకపోయారు. "అనేక శంకరులు ఒకమూర్తిగా అవతరిస్తే - ఆయనే కృష్ణానందజీ" అంటూ ప్రశంసించారాయన. అంతిమ క్షణాల వరకు ఆశ్రమ సేవకే అంకితమై- వేదాంతం, సనాతన ధర్మ శాస్త్రాలు, యోగం, ధ్యానం, మార్మిక వాదం, కవిత్వం - ఇలా

అనేక అంశాల్లో నలభై పైచిలుకు గ్రంథాలు రాసిన స్వామీ కృష్ణానంద సరస్వతి 2001 నవంబర్ 23న శివైక్యం చెందారు.

- ఓలేటి శ్రీనివాసభాను, voletibhanu@gmail.com

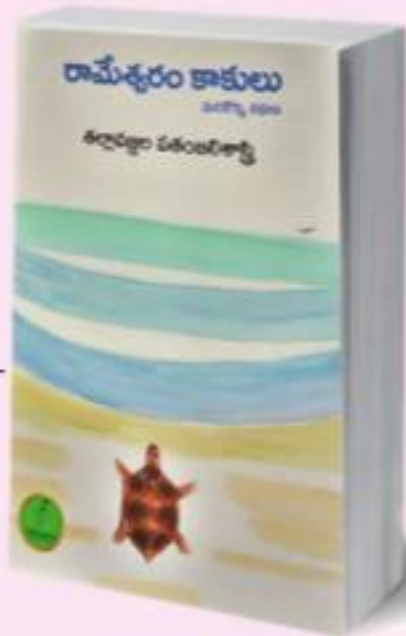
## సమాంతర వాస్తవిక భావధార

పతంజలిశాస్త్ర తెలుగు కథకు తనదైన భావజాలాన్ని అందిస్తున్న కథకులు. జీవితరంగస్థలాన్ని తాత్వికంగా నిర్వచించే పథికుడు. వాక్యానికి వాక్యానికి మధ్య ఖాళీలలోంచి మాట్లాడే కథనశిల్పి. 'రామేశ్వరం కాకులు' పేరిట 12 కథలను ముద్రించారు. 'రామేశ్వరం కాకులు' కథలో జ్ఞాపకం గుండెను తడిచేస్తే వేశ్య పద్మను కోర్టుకు కాకుండా రామేశ్వరం పంపిస్తాడు ఆఫీసర్ రెడ్డి. 'అతని శీతువు'లో మోకాళ్లు కలుక్కుమంటుంటే ఆ బాధలోంచి రాజీపడ్డ జీవితాన్ని నెమరువేసుకుంటాడు వరదాచార్యులు. ఇక భౌతిక సౌందర్యారాధన, స్వర్గల నుంచి వైదొలిగి 'నేనిప్పుడే పుట్టి బయటపడిన ఏదో స్పృహ' అంటూ మాతృత్వపు తెరల్ని జల్లెడపడుతుంది 'వెన్నెల వంటి వెలుతురు గూడు' కథ. వివాహ వ్యవస్థలోని స్వీయ అస్తిత్వ కోణాన్ని వెదుకుతుంది 'అతనూ, ఆమె, ఏనుగూ'. రామాయణంలోని ఊర్మిశపాత్ర ద్వారా 'కొరుకునేదేదీ వెలుపల ఉండదు. నీలోనే, నీ ఆధీనంలోనే ఉంటుందని నిరూపిస్తుంది 'కచ్చపనీత' కథ. చేసిన తప్పు నీడలా వెంటాడే మానసిక సంఘర్షణ పర్యవసానాన్ని చెప్తుంది 'అతని వెంట' కథ. నదీ జలాల వివాదాలను 'రోహిణి' కథలో తథాగతుడిపాత్ర 'అవసరం ఎంతవరకే గుర్తించలేకపోవడమే'నన్న ధర్మసూత్రం ద్వారా పరిష్కరిస్తుంది. ప్రతికథా గాఢత, గంభీరత, మార్మికసౌందర్యాన్ని నింపుకున్న శైలితో సమాంతర వాస్తవిక వాణిని వినిపిస్తుంది. వర్ణనల్లో సైతం కథ చిత్రాల్లా కదలాడుతూ ఉంటుంది. పతంజలిశాస్త్ర కథలు మనసు పొరల్ని విప్పి సరికొత్త సత్యావిష్కరణవైపు నడిపిస్తాయి అనడానికి ఇవి స్వచ్ఛమైన నిదర్శనాలు.

- ఎ. రవీంద్రబాబు

### రామేశ్వరం కాకులు మరియు కథలు (కథలు)

రచన: తల్లావజ్జల పతంజలిశాస్త్ర  
పేజీలు: 130, వెల: రూ. 150,  
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు, 70938 00678



## కుంతి అంతరంగ నవల

కన్నడంలో విజయ చంద్రమౌళేశ్వర్ రాసిన నవలకు తెలుగు అనుస్థాన ఇది. కుంతిగా మనందరికీ తెలిసిన ఆమె అసలు పేరు వృధాదేవి. మహాభారతంలో ఎన్నో సంఘటనలకు కుంతి మౌన సాక్షి. ఇప్పటికే ఎంతో మంది మహాభారతాన్ని భిన్న కోణాల్లో రాశారు. ఒక స్త్రీ కోణం లోంచి అదీ కుంతి స్వగతంలోంచి మహాభారతాన్ని మలిచిన తీరు బావుంది. కుంతి దృష్టి కోణంలోంచి మహాభారతాన్ని చదివినపుడు మనమొక నూతన అనుభూతికి లోనవుతాం. నిజానికి కుంతి అంతరంగాన్ని తెలియజేసిన మొదటి నవల ఇది. కుంతి అంతరంగ కల్లోలం, ఆమె వ్యక్తిత్వం కొత్తగా కనిపిస్తాయి ఈ నవలలో. కుంతితో పాటు సందర్భానుసారంగా మహాభారతంలోని మిగతా స్త్రీపాత్రలైన గాంధారి, మాద్రీ, ద్రౌపది వంటి స్త్రీల ఉన్నత వ్యక్తిత్వం కూడా చిత్రింపబడింది. కన్నడంలో బహుళ పాఠకాదరణ పొందిన ఈ నవలను తెలుగువారి కోసం వేలూరి

కృష్ణమూర్తిచే అనుస్థాన చేయించి ముద్రించిన పాలిపిట్ట బుక్స్ కృషి అభినందనీయం. సారాంశంలో అనువాదం చాలా బాగుంది. కానీ కొన్ని వ్యవహారానికి దూరంగా ఉన్న పదాలు పంటి కింది రాళ్లలా తోచి కొంత ఇబ్బంది పెడతాయి. రచయిత్రి ముందు మాట ఎంతో ఆలోచనాత్మకం.

- డా. వెల్లండి శ్రీధర్

### వృథ తెలిచిన పుటలు

(నవల)

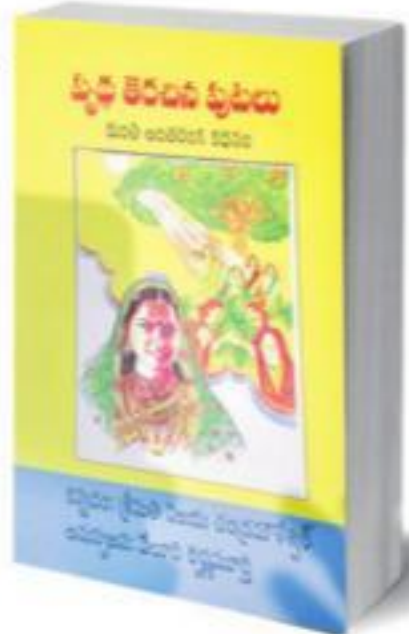
రచన: శ్రీమతి విజయ చంద్ర మౌళేశ్వర్

అనుస్థాన: వేలూరి కృష్ణమూర్తి

పేజీలు: 272, వెల: రూ. 150,

ప్రతులకు: పాలిపిట్టబుక్స్

040 - 27678430



### ఇవీ వచ్చాయి

#### అస్థిత (టాన్స్ జెండర్లపై

కథానికల సంకలనం)

రచన : సమన్విత

పేజీలు : 162, వెల : రూ.200

ప్రతులకు : 94900 98620

#### జెను...

వాళ్ళిద్దరూ ఇద్దపడ్డారు (కథలు)

రచన : డా. శ్రీనత్త గౌతమి

పేజీలు : 216, వెల : రూ.100

నాన్న అడుగుజాడల్లో... (కవిత్వం)

రచన : మొవ్వ రామకృష్ణ

పేజీలు : 223, వెల : రూ.100

ప్రతులకు : 80963 10140

#### రైలు బండి కథలు

రచన : డా: దుట్టా శమంతకమణి

పేజీలు : 185, వెల : రూ.300

ప్రతులకు : 94919 62638





అశ్విని, భరణి,  
కృత్తిక 1వ పాదం

మేషం

ఓర్పు, పట్టుదలతో శ్రమిస్తే మీదే విజయం. పరిస్థితులు క్రమంగా మెరుగు పడతాయి. వ్యవహారాలతో తీరిక ఉండదు. ఏకపక్ష నిర్ణయాలు తగవు. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. ఆది, గురువారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఒక సంఘటన ఆందోళన కలిగిస్తుంది. మాటతీరు అదుపులో ఉంచుకోండి. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. పిల్లల భవిష్యత్తుపై దృష్టి పెడతారు. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. పరిచయాలు బలపడతాయి.



వృషభం

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

ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. ఏ విషయంపై ఆసక్తి ఉండదు. స్థిమితంగా ఉండటానికి యత్నించండి. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. అవసరాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. సోమ, మంగళవారాల్లో ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడదు. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. ఆశావహ దృక్పథంతో మెలగండి. ఇంటి విషయాలపై శ్రద్ధ అవసరం. పత్రాలు అందుకుంటారు. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. గృహమార్పు అనివార్యం.



మిథునం

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

కార్యసిద్ధి ఉంది. పరిస్థితులను అనుకూలంగా మలుచుకుంటారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి, వ్యతిరేకులు సన్నిహితులవుతారు. ఆదాయం సంతుష్టికరం. బుధవారం నాడు చెల్లింపుల్లో జాగ్రత్త. పనులు సానుకూలమవుతాయి. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. అనవసర జోక్యం తగదు. ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి. పాత పరిచయస్తులు తారసపడతారు.



కర్కాటకం

పునర్వసు 4వ పాదం,  
పుష్యమి, ఆశ్లేష

సమర్థతను చాటుకుంటారు. పదవుల స్వీకరణకు అడ్డంకులు తొలగుతాయి. పొగిడే వ్యక్తులతో జాగ్రత్త. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. విలాసాలకు వ్యయం చేస్తారు. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. పరిచయస్తులు ధన సహాయం అర్థిస్తారు. పెద్దమొత్తం సాయం తగదు. గురు, శుక్రవారాల్లో అనుకోని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. ఆత్మీయుల క్షేమం తెలుసుకుంటారు.



సింహం

మఖ, పుబ్బ,  
ఉత్తర 1వ పాదం

అనుకూలతలున్నాయి. లౌక్యంగా మెలగాలి. అంతరంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి. ఆపన్నులకు సాయం అందిస్తారు. గౌరవ ప్రతిష్టలు పెంపొందుతాయి. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. శని వారం నాడు పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. మీ జోక్యం అనివార్యం. పిల్లల పై చదువులపై దృష్టి పెడతారు. పత్రాలు, విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు.



కన్య

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,  
చిత్త 1,2 పాదాలు

వ్యవహారాలతో తీరిక ఉండదు. మీ తప్పిదాలను సరిదిద్దుకుంటారు. బంధువులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఖర్చులు సామాన్యం. పెట్టుబడులపై దృష్టి పెడతారు. పనులు వేగవంతమవుతాయి. ఆది, సోమవారాల్లో కొత్త వ్యక్తులతో జాగ్రత్త. ఇంటి విషయాలు ఏకరవు పెట్టద్దు. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. పత్రాలు అందుతాయి. గృహ మరమ్మత్తులు చేపడతారు.



తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ  
1,2,3 పాదాలు

ప్రతికూలతలు తొలగుతాయి. కష్టం ఫలిస్తుంది. అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. సంప్రదింపులతో తీరిక ఉండదు. ఆది, సోమవారాల్లో శ్రమాధిక్యత, అకాలభోజనం. ఖర్చులు అధికం, ప్రయోజనకరం. పత్రాలు, నగదు జాగ్రత్త. ఇంటి విషయాలపై శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు. మీ జోక్యంతో ఒకరికి నడవకాశం లభిస్తుంది. బంధుత్వాలు బలపడతాయి.



వృశ్చికం

విశాఖ 4వ పాదం;  
అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

అచితుచి వ్యవహరించాలి. తప్పులు దొర్లే ఆస్కారం ఉంది. మీ వ్యాఖ్యలు వివాదాస్పదమవుతాయి. పెద్దల జోక్యంతో సమస్య సద్దుమణుగుతుంది. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. రాబడిపై దృష్టి పెడతారు. బుధ, గురువారాల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. సన్నిహితుల కలయిక ఊరటనిస్తుంది. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెడతారు. ఒక సమాచారం ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు.



ధనుస్సు

మూల, పూర్వాషాఢ,  
ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

కష్టం ఫలించకున్నా యత్నించా మన్న సంతుష్టి ఉంటుంది. మీ సమర్థతపై నమ్మకం పెంచుకోండి. సహాయం ఆశించవద్దు. స్వయం కృషితోనే అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఆదాయం బాగుంటుంది. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. శుక్ర, శనివారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి అధికం. ఆస్తులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. బంధుత్వాలు, పరిచయాలు విస్తరిస్తాయి. పత్రాల రెన్యువల్లో అలక్ష్యం తగదు.



మకరం

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

ఈ వారం అనుకూలతలున్నాయి. తప్పిదాలను సరిదిద్దుకుంటారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. సంప్రదింపులతో తీరిక ఉండదు. మీ అభిప్రాయాలకు స్పందన లభిస్తుంది. రోజువారీ ఖర్చులే ఉన్నాయి. పొదుపుపై దృష్టి పెడతారు. ధనసహాయం తగదు. పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. ఫోన్ నందేశాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. బ్యాంకు వివరాలు వెల్లడించవద్దు. ప్రతి విషయం క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి.



కుంభం

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

ధనప్రాప్తి ఉంది. ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. గుట్టుగా వ్యవహరించండి. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. బంధువులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. మీ సలహా ఎదుటి వారికి కలిసివస్తుంది. పత్రాల రెన్యువల్లో అలక్ష్యం తగదు. పోగొట్టుకున్న వస్తువులు లభ్యమవుతాయి. గృహ మరమ్మత్తులు చేపడతారు.



మీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం,  
ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. సన్నిహితుల ప్రోత్సాహం ఉంది. అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. ఊహించని ఖర్చులుంటాయి. ఆది, సోమవారాల్లో పనులు హడావుడిగా ముగిస్తారు. వ్యవహార ఒప్పందాల్లో మెలకువ వహించండి. అనాలోచిత నిర్ణయాలు తగవు. నోటీసులు అందుకుంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెడతారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది.

- అడ్డం**
- కాంచని చోట కవి గాంచున్ (2)
  - లక్ష్మణుడే మరో పేరుతో (3)
  - తామర తీగ వంటి వంగ నాయిక (4)
  - గుర్రాలను వదిలి రాజులు చేసే యాగం (4)
  - కృష్ణపౌపుత్రున్ని వలచిన బాణుడి కుమార్తె (2)
  - వింటి వంటి స్త్రీ (2)
  - అశోకుడి రాజధానిగా నేటి పాట్నా ప్రాంతం (4)
  - తెలగు స్టోరీ (2)
  - మతి కోల్పోయిన ఇందుమతి (2)
  - కాహళి, ఊదే
  - వాయిద్యం (2)
  - రంగుతో పడవ నడిపేవాడు (3)
  - వానతో వచ్చిన కారుచిచ్చు (4)
  - వధించడం (2)
  - నలుడిని వలచిన కావ్యనాయిక (4)
  - హంస (3)
  - ఒక తూర్పు దేశం (4)
  - వాడుకలో వరాహం (2)
  - రోత వంటిది (3)
  - వినాయకుడు (4)
  - ముద్దుటుంగరం (3)
  - ప్రవరాఖ్యుడిని వలచిన గంధర్వ కన్య (4)
  - రెప్పపాటు కాలం (3)

- నిలువు**
- అరవైలో సగం - కిందనుండి (2)
  - జ్ఞానపీఠం అందుకున్న తెలుగువాడు (10)
  - భవనం (2)
  - విభీషణ పుత్రి (3)
  - ఉదరం (3)
  - రాతిని చెక్కే పనిముట్టు - కిందనుండి (2)
  - కైపు (2)
  - ఏనుక్రీస్తు మాత (2)
  - మొక్క కుదురు (2)
  - పల్లీకొట్టిన ఒక హాస్యనటుడు (2)
  - పోవులో వేసే ఒక దినుసు (3)
  - వెడల్పాటి మూతిగల పెద్ద పాత్ర (2)
  - కె. విశ్వనాథ్ చిత్రాల్లో ఒకటి (5)
  - సమాధి (2)
  - సముదాయంలో గవ్వలాట (2)
  - చెదిరిన చిత్రాసనం (3)
  - నరుడు (3)
  - కిందనుండి మొదలైన యుద్ధం (3)
  - నాకి తినే ఔషధం (2)
  - పేరుమారిన యాదగిరిగుట్ట (3)
  - బురద (2)
  - అతి గల స్త్రీ (3)
  - కోడిపిల్లల్ని ఎత్తుకెళ్లే విహంగం (2)
  - రుషి (2)
  - సాధింపు చర్య (2)
  - బిగువు లేదా గర్వము (2)

● మీ అభిప్రాయాలు/సూచనల కోసం.. [sunday.aj@gmail.com](mailto:sunday.aj@gmail.com) **పూరణ** నిర్వహణ : గొరుసు

|    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

అనగనగనగా...



బాలయ్యతో ఒకే ఒక్క సినిమా

దర్శకుల్లో ఈవీవీ సత్యనారాయణుడి ఓ ప్రత్యేకమైన స్థూల్. గిలిగింతలు పెట్టే కామెడీ సన్నివేశాలు ఆయన సినిమాల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి. చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, నాగార్జున, వెంకటేశ్ వంటి అగ్రహీరోలతో ఆయన సినిమాలు రూపొందించినా ఆయన కామెడీ బాట నుంచి పక్కకు వెళ్లేదు. కామెడీ టచ్ కలిగిన ఆ పాత్రలు పోషించడానికి హీరోలు కూడా ఉత్సాహం చూపించేవారు. నందమూరి బాలకృష్ణ, ఈవీవీ కాంచినేషన్లో వచ్చిన ఏకైక సినిమా 'గొప్పంటి అల్లుడు'. అంతకుముందు వీరిద్దరి కలయికలో 'మాతో పెట్టుకోకు' చిత్రం మొదలైనా, ఆ ప్రాజెక్ట్ ముందుకు సాగలేదు. అందుకే ఈవీవీ దర్శకత్వంలో నటించాలనే పట్టుదలతో తమ సొంత బేనరు రామకృష్ణ హార్వికల్చర్ సినీ స్టూడియోస్ మీద 'గొప్పంటి అల్లుడు' చిత్రం నిర్మించారు బాలకృష్ణ. నందమూరి రామకృష్ణ ఈ చిత్రానికి నిర్మాత. గోవింద నటించగా హిందీలో విజయవంతమైన 'హీరో నంబర్ వన్' (1997) చిత్రం ఆధారంగా రూపుదిద్దుకొన్న ఈ చిత్రంలో సిద్రూన్, సంఘవి, సాధిక కథానాయికలుగా నటించారు. 2000 జూలై 21న విడుదలైన 'గొప్పంటి అల్లుడు' విజయం సాధించింది.

- వినియకరావు

గత వారం జవాబులు

|    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |
|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|
| 1  | రం  | 2  | ద  | 3  | తి | 4  | స  | 5  | జం | 6  | సం   | 7  | గా |
| 8  | ✱   | 9  | వ  | కృ | లం | క  | ✱  | 10 | యూ | 11 | స్నీ | 12 | ర  |
| 13 | ✱   | 14 | ✱  | ✱  | 15 | ప  | 16 | ✱  | 17 | ✱  | 18   | ✱  | 19 |
| 20 | సా  | 21 | ✱  | 22 | మం | 23 | క  | 24 | ✱  | 25 | ✱    | 26 | ✱  |
| 27 | య   | 28 | మ  | గో | ల  | 29 | ✱  | 30 | ✱  | 31 | స    | నం | ✱  |
| 32 | ప   | 33 | స  | మా | లి | 34 | ✱  | 35 | ✱  | 36 | ✱    | 37 | ✱  |
| 38 | ✱   | 39 | ద  | యా | 27 | ము | యు | దు | ✱  | 28 | కో   | 29 | రి |
| 30 | ప్ర | 31 | వం | ✱  | మ  | ✱  | ✱  | 32 | క  | మా | ప    | 33 | ణ  |
| 34 | ✱   | 35 | ✱  | 36 | అ  | త  | 37 | ✱  | 38 | ✱  | 39   | కా | ము |
| 40 | మం  | డా | 37 | కి | ని | ✱  | 38 | రు | 39 | డా | క    | 40 | ✱  |
| 41 | చి  | ర  | కా | లం | ✱  | 41 | వి | క  | 42 | ✱  | 43   | కా | శి |



కరోనాకంటే పెద్ద జబ్బు.. గృహహింస. ఇళ్లలో పని మనుషులు లేరు, ఇంటి నిండా కుటుంబసభ్యులు ఉన్నారు. పొద్దున నుంచి రాత్రి వరకు ఒక్కటే పని. బయటికి వెళ్లడానికి లేదు. ఒకరిమధ్య ఒకరికి చికాకులు, కోపతాపాలు, ఘర్షణలు, హింస.. వీటన్నిటితో మహిళలే బాధితులు అవుతున్నారు. ఇది తెలుగురాష్ట్రాలకో, దేశానికో సంబంధించింది కాదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒకే స్థాయికి చేరింది గృహహింస.. ఎక్కడ ఎలా ఉందంటే..

## ఆ కాల్స్ మోగుతూనే ఉన్నాయి..

ఐక్యరాజ్యసమితి అనుబంధ సంస్థల్లో ఏర్పాటు చేసిన డొమెస్టిక్ హెల్ప్లైన్లు నిరంతరం మోగుతూనే ఉన్నాయి. కరోనాకు ముందు అన్నేసి ఫోన్లు వచ్చేవి కావు. కోవిడ్ వ్యాప్తితో అందరూ ఇళ్లకే పరిమితం కావడం, ఇంట్లో మహిళలపైనే పని భారం అధికం కావడం.. ఘర్షణలు, కుంగుబాటు, అనారోగ్య సమస్యలు.. వీటన్నిటికీ తోడు పురుషులు పెట్టే హింస.. ఎక్కువైంది. అందుకే ఆ ఫోన్కాల్స్ వస్తున్నాయి.

## సోషల్ మీడియాలోనూ అదే పరిస్థితి..

మహిళల ఇళ్లలోనే కాదు, సోషల్ మీడియాలో హింస పెరిగింది. కొందరు విపరీతప్రవర్తనతో అశ్లీల కామెంట్లు, అభ్యంతరకర పోస్టులు, ఫోటోలను దుర్వినియోగం చేయడం అపరాధాల్లో ఫోన్ కాల్స్ తో విసిగించడం.. ఇలా రకరకాల వైపరిత్య ప్రవర్తనతో విసిగెత్తించారు. కొన్నిచోట్ల పోలీసు కేసులు నమోదయ్యాయి. అయినా మనుషులు మారడం లేదు. ఆక్స్ ఫామ్ ఇండియా అనే సంస్థ.. ఇలా సోషల్ మీడియాలో వివక్ష, హింసకు గురయ్యే అతివలకు న్యాయ సహాయం చేస్తున్నది.



## సెలబ్రిటీలు

ముందుకొచ్చారు..

మన దేశంలో గృహహింసను కొంతవరకైనా నిలువరించేందుకు చైతన్యం తీసుకురావాలని ముందుకొచ్చారు సెలబ్రిటీలు. అక్షర సెంటర్ కొందరు సెలబ్రిటీలైన విరాట్ కోహ్లా, అనుష్కశర్మ, విద్యాబాలన్, రహానే వంటి వాళ్లతో వీడియో రూపొందించింది. ఇది మూడు భాషల్లో ప్రసారం అవుతోంది. ఇప్పటికే అరవైలక్షల మందికి పైగా వీక్షించారు.

## పేరుకే ఫ్రాన్స్..

లాక్డౌన్ మొదలైన మార్చి నుంచి ఫ్రాన్స్ లో గృహహింస ముప్పు శాతం పెరిగింది. ఇంటి పని, పిల్లలు, వృద్ధుల ఆలనాపాలనతో గృహిణులు, ఉద్యోగినులు విసిగెత్తిపోతున్నారు. ఈ క్రమంలో వాళ్ల మీద విపరీతమైన ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. కుటుంబసభ్యుల హింసకు బలవుతున్నారు.

# గృహమే కదా నరకసీమ..

## మూడు కోట్ల మందిపై హింస

కరోనా ఎవరి జీవితాలను ఎలా బలితీసుకుందో తెలీదు కానీ.. మహిళలను మాత్రం తీవ్ర మానసిక ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. ఇక్కడ కరోనా వ్యాధికంటే.. ఆ సంక్షోభంలో పురుషులు పెడుతున్న బాధ ఎక్కువ. మూడు కోట్ల మంది మహిళలు ఈ రకమైన పురుషాధిక్య హింసకు బలి అవుతున్నట్లు ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రకటించింది.

## ఆ నగరాలకు ఏమైంది..

న్యూయార్క్, కాలిఫోర్నియా.. ఆకాశాన్ని తాకే భవనాలతో ప్రపంచప్రసిద్ధ నగరాలయ్యాయి కానీ.. ఇళ్ల లోపలి గృహిణులు మాత్రం కదిలిస్తే కన్నీటి కదలు చెబుతున్నారు. కరోనా వ్యాప్తి వల్ల గృహహింస తట్టుకోలేకపోతున్నామనీ, న్యాయం చేయాలనీ, లేదంటే ప్రత్యామ్నాయ జీవితం ప్రసాదించాలనీ కోరుతూ.. అక్కడి డొమెస్టిక్ హాట్లైన్ కు కాల్స్ చేస్తున్నవారి సంఖ్య ముప్పు శాతం పెరిగింది.

## లండన్ లోనూ దారుణం..

గృహహింసకు సరిహద్దులు లేవు. పేద దేశం, ధనిక దేశం అన్న తేడా లేదు. ఈ దుష్ట సంస్కృతి, పురుషాధిక్యత గొప్పదేశం అని పిలవబడే బ్రిటన్ లోనూ తీవ్రం. లాక్డౌన్ అమలైన మే మాసంలో గృహహింస బాధనూ తాలలేక మహిళలు చేస్తున్న ఫోన్ల సంఖ్య రెండోసారి శాతం పెరిగిందట. ఆ విషయాన్ని లండన్ కు చెందిన గృహహింస బాధితులకు సహాయపడే సాలెస్ అనే స్వచ్ఛందసంస్థ పేర్కొంది.

## గూగుల్ చెబుతోంది అదే..

మహిళలపై గృహహింస ఏ దేశంలో ఎంత ఉందో.. గూగుల్ చెబుతుంది. పురుషుల దాష్టీకానికి గురవుతున్నప్పుడల్లా.. మహిళలు ఆ బాధల నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలో గూగుల్ లో అన్వేషిస్తుంటారు. ఆస్ట్రేలియాలోని న్యూ సౌత్ వేల్స్ లో అలా గూగుల్ లో పరిష్కారాలను వెతికే మహిళల సంఖ్య డెబ్బైఅయిదు శాతం పెరిగిందట.

## యూరప్ లోనూ అంతే

కరోనా వేగం పెరిగిన ఏప్రిల్ లో యూరోపియన్ డొమెస్టిక్ వయల్స్ హెల్ప్లైన్ కు విపరీతమైన ఫోన్ కాల్స్ వచ్చాయి. ఇదివరకు ఎన్నడూ లేనంతగా.. సుమారు అరవైశాతం ఇలాంటి కేసులుపెరిగాయని స్వయంగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థనే ప్రకటించింది.

# అప్పుడు జుట్టెందుకు ఊడుతుంది?

గర్భంతో ఉన్న సమయంలో జుట్టు పట్టుకుచ్చులా మెరిసిపోతుంది. వేగంగా పొడవు పెరుగుతుంది. కానీ కాన్వల్యూట్ రెండు మూడు నెలల నుంచి క్రమేపీ ఊడిపోవడం మొదలవుతుంది. ఒక్కోసారి కుగిలిన పైగా వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. తల్లితనాన్ని ఆస్వాదిస్తున్న సమయంలో ఈ మార్పు కాస్త ఆందోళన కలిగిస్తుంది. దీనికి కారణం తెలుసుకుంటే మీ ఆందోళన తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ వంటి హార్మోన్లు,

రక్తం పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల వెంట్రుకలకు పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. దాంతో మెరుపును సంతరించుకుని త్వరగా ఎదుగుతాయి. ప్రసవం అయ్యాక హార్మోన్ల స్థాయిలతో పాటూ రక్తం కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతుంది. ఐదారు నెలలు ఇలా జుట్టు ఊడుతూ పలుచబడుతుంది. మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా తిరిగి జుట్టును పెంచుకోవచ్చు. ఆకుకూరలు, గుడ్లు, చేపలు, క్యారెట్లు వంటివి తింటే జుట్టు పెరిగే అవకాశం ఉంది.



9

క్విట్ ఇండియా డే: బ్రిటీష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా ఈ రోజునే 1942లో క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం మొదలైంది. భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఇది పెద్ద మలుపు. ఆనాటి వీరుల సంస్మరణార్థానికే ఈరోజుని కేటాయించారు.

## ప్రపంచ మానవతా దినోత్సవం:

ఐక్యరాజ్యసమితి పిలుపు నిచ్చిన రోజిది. మానవత్వం ద్వారా సమాజంలో సుఖశాంతులు వెల్లివిరుస్తాయి.

## మంగళకారం

10

ప్రపంచ జీవజంధన దినోత్సవం: కాలుష్య రహితమైన జీవ జంధన ఆవశ్యకతను తెలియజేసే రోజిది. దీనిని పెద్ద ఎత్తున ఉత్సాహంతో చేసి, ప్రత్యామ్నాయ జంధనంగా వినియోగించే మార్గాలపై ఈ సందర్భంగా చర్చిస్తారు.



11

గోకులాష్టమి: జగద్గురువు శ్రీకృష్ణుని జన్మదినంగా దేశమంతా జరుపుకుంటాం. ఊరూ వాడల్లో ఉట్టు కొట్టే వేడుకలు ఘనంగా జరుగుతాయి.

## సురూరం

12



ఏనుగుల దినోత్సవం: ఏనుగుల సంరక్షణ, పెంపుదలకు సంబంధించిన రోజిది. వేటగాళ్ల దౌర్జన్యాలకు బలవుతున్న వన్యమృగాల జాబితాలో ఏనుగులు ముందున్నాయి. భూమీద్ద అతి పెద్ద జంతువులైన ఏనుగుల్ని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

## తెస్ట్ హ్యాండర్స్ డే: 1976

న ఈరోజునే తెస్ట్ హ్యాండర్స్ అంతర్జాతీయ సంస్థ ఏర్పడింది. ఎడమ చేతి వాటం గల వ్యక్తులు, వారి సమస్యలపై అవగాహన కలిగించడమే ఈ రోజు ముఖ్యోద్దేశం.

## ఓక్టోబర్

13

## శనివారం

15



స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం: బ్రిటీష్ పాలన నుంచి విముక్తి పొంది స్వాతంత్ర్యం పొందిన రోజిది. ఏటా దిల్లీలోని ఎర్ర కోట దగ్గర ఉత్సవాలు అంబరాన్ని అంటుతాయి. కరోనా కారణంగా ఈ ఏడాది సంబరాలపై కొన్ని ఆంక్షలను విధించారు.

సన్ షాడ్

మనందరికీ కొద్దో గొప్పో బద్ధకం ఉంటుంది. ఈ బద్ధకాన్ని సెలబ్రేట్ చేయడానికి ఓ రోజుంది. ఆ రోజే ఆగస్టు 10.



మూడుతరాల  
మ్యూజిక్ మాస్టరు  
రెహమాన్. అంత  
అనుభవమున్న ఆయన  
కరోనా సంక్షోభ  
సమయంలో ఇంట్లో  
ఖాళీగా కూర్చున్నాడా?  
ఏం చేస్తున్నాడు?  
కొత్తగా ఏం  
నేర్చుకున్నాడు?  
సంగీత  
ప్రియులకు ఏం  
చెబుతున్నాడు?  
ఒకసారి  
చూద్దాం..

# ప్రకృతే కాదు.. సంగీతమూ మారుతుంది..

## లాక్ డౌన్ లో ఆస్కార్ యాప్..

అనుకోకుండా ఒక వింత జరిగింది. ఇదివరకు నేను చాలాసార్లు మాట్రిక్స్ సినిమా చూద్దామనుకున్నాను. కానీ, కుదరలేదు. లాక్ డౌన్ లో చూడగలిగాను. ఆస్కార్ అకాడమీ యాప్ ను వాడుతున్నాను. అందులో అప్ లోడ్ అయ్యే సినిమాలన్నీ చూస్తుంటాను.

## ఎంటర్టైన్ మెంట్ కంపెనీలకు కష్టం..

కరోనా వల్ల చిన్న ఆర్టిస్టుల దగ్గర నుంచి పెద్ద పెద్ద వాళ్ల వరకు.. అందరినీ ఒకే కష్టం. ఆర్థిక పరిస్థితుల మీద తీవ్రమైన ప్రభావం పడింది. కరోనా కలిగించిన నష్టాన్ని తట్టుకుంటే షాకి కు గురికావాల్సి వస్తుంది. ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద ఎంటర్టైన్ మెంట్ సంస్థ సర్క్యూ డ్యూ సాలియల్ దివాలా ప్రకటించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇలాంటి ఉపద్రవం సినిమారంగానికి తీరని నష్టం చేస్తోంది.

## భావోద్వేగాల్లో మార్పు ఉండదు కదా..

ఎవరైనా సరే అనుభవంతోనే అద్భుతాలను సృష్టిస్తారు. నేను మూడు తరాలతో కలిసి పనిచేశాను. 1982లో ప్రారంభించి 90లను, 2000 తరాన్ని, ఇప్పుడున్న 2010 తరాన్ని చూశాను. ఈ మధ్య కాలంలో పరిస్థితుల్లో చాలా మార్పు వచ్చింది. అయితే మనిషి భావోద్వేగాల్లో మార్పు రాలేదు. అది సంగీతానికి కూడా వర్తిస్తుంది. అవే మెలోడీస్ ఇప్పటికీ ఉన్నాయి.

## మనలోకి మనం వెళ్లే సమయం..

ఇదొక భయంగొలిపే నిశ్శబ్దమే కావచ్చు. కానీ, మనలోకి మనం.. అంటే ఆత్మావలోకనం చేసుకోవడానికి ఇంతకు మించిన సమయం మరొకటి దొరకదు. మనం ఇప్పుడు ఏ పని చేయలేని ఒక శూన్య వాతావరణం అలుముకుంది.. అలాంటి నిశ్శబ్దం మరొకసారి రాదేమో? ఇక, ప్రకృతి తనను తాను చైతన్యం చేసుకోవడానికి చేస్తున్న ప్రయత్నంలో భాగమే ఈ మహమ్మారి అనిపిస్తోంది నాకు. ఇదివరకే ప్రకృతి అనేక రూపాల్లో మనకు హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. అయినా మనం పట్టించుకోలేదు. అదే పరుగులో పడిపోయి.. అడవుల్నీ, సముద్రాల్నీ, నదుల్నీ, గాలినీ పాడు చేశాం. ఇక సహనం నశించిపోయిన ప్రకృతి ఈ పనిచేసింది అనిపిస్తుంది. ఇప్పటికైనా మనందరం కళ్లు తెరవాలి.



టాక్ షో

## నాకు ఇష్టమైన సంగీతం..

బీబీసీ క్లాసిక్ ఎఫ్ ఎం అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. అందులో నాకు ఇష్టమైన సంగీతం వింటుంటా. మనం అనుకుంటాం కానీ పాశ్చాత్యులు సంప్రదాయ సంగీతానికి చాలా గౌరవం ఇస్తారు. మనం క్లాసిక్ మ్యూజిక్ కంటే ఆధునిక సంగీతానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తుంటాం. పాశ్చాత్య సంగీతకారులు వారి సంప్రదాయ సంగీతాన్ని గొప్పగా భావిస్తారు. మన దగ్గరా అంత అద్భుతమైన సంగీతం ఉంది. దాన్ని వినాలి.

## బెడ్రూంలో రికార్డు చేసింది..

కరోనా సంక్షోభంలో ఎన్నో అద్భుతాలు జరుగుతున్నాయి. మనుషులు ఎక్కడా ఆగిపోరు. ప్రయోగాలు చేస్తూనే ఉంటారు. సంగీతం అనేది తీరని దాహం. అమెరికాకు చెందిన ప్రఖ్యాత గాయని, పాటల రచయిత బిల్లే ఎలిష్ తన సోదరునితో కలిసి బెడ్రూమ్ నే స్టూడియోగా మార్చుకుని మ్యూజిక్ రికార్డు చేసింది. దానికి చాలా పేరొచ్చింది. ఒక సంక్షోభం వస్తే అక్కడితోనే ఆగిపోకూడదు కదా..!

## ప్రతి ఒక్కరి చేతుల్లోని ఫోన్ సంగీత పరికరం..

కరోనా ఎప్పుడు తొలగిపోతుందో చెప్పలేని పరిస్థితి. అప్పటి వరకు ఖాళీగా ఉండకూడదు. ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒక టాలెంట్ దాగి ఉంటుంది. దానికి పదును పెట్టాలి. వదిలేయకూడదు. అందరి చేతుల్లోనూ స్మార్ట్ ఫోన్లు ఉన్నాయి కదా.. తోచిన పాటల్ని పాడుతూ, నచ్చిన మ్యూజిక్ ట్యూన్స్ ను కంపోజ్ చేసి.. ఫోన్ లో రికార్డు చేస్తుండాలి. దానివల్ల పనికి దూరమయ్యామన్న ప్రతికూల భావన కలగదు. బోర్ కొట్టదు. మ్యూజిక్ మీద ఇష్టం ఉన్నవాళ్లు ఈ పనిచేయాలి. స్టూడియోలోకే వెళ్లి చేయాలనేం లేదు.

## ప్రపంచ సంగీతకారులతో చిట్ చాట్..

ఎప్పుడూ సినిమాలు, మ్యూజిక్ కంపోజింగ్, ప్రయాణాలు వీటితోనే సమయం సరిపోయేది. తోటి సంగీతకారులతో మాట్లాడేందుకు తీరిక దొరికేది కాదు. లాక్ డౌన్ లో ఇల్లు కదలడం లేదు కాబట్టి.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మ్యూజిక్ డైరెక్టర్లతో తరచూ మాట్లాడేవాణ్ణి. ఒకరికొకరం సంగీత ప్రపంచంలో వచ్చిన, వస్తున్న మార్పుల్ని పంచుకున్నాం. దీనివల్ల సినిమా సంగీతంలో ఎన్నో కొత్త ప్రయోగాలు చేసేందుకు వీలవుతుంది.

## వర్చువల్ మ్యూజిక్ తో సహాయం..

ప్రముఖ గీత రచయిత ప్రసూన్ జోషితో పాటు మరికొందరు మ్యూజిక్ ఆర్టిస్టులతో కలిసి వర్చువల్ ఆల్బమ్ ను తయారుచేశాం. ఇది కరోనా సహాయార్థం చేసినది. అందరూ ఇళ్లలో ఉంటూనే జూమ్ యాప్ లో మాట్లాడుకునేవాళ్లం. అసాధ్యం అనుకున్నవి సాధ్యం కావడం అంటే ఇదే.

### కుచ్చుల హంగు

జీన్స్ .. ఇప్పుడు ఇదొక ఆత్మవసర ఫ్యాబ్రిక్. స్కూలు పిల్లల నుంచి ఆఫీసులకెళ్లే పెద్దల వరకు అందరికీ నచ్చే మెచ్చే డ్రెస్ కోడ్ జీన్స్. అందులోనూ అమ్మాయిలకు మరిను. జీన్స్ వ్యాంటు పై అదిరిపోయే టాప్ వేస్తే అందం రెట్టింపవచ్చుందే. ఇదిగో ఇప్పుడు వారి కోసం కుచ్చులు వేలాడుతున్న, ఎంబ్రాయిడరీ అందాలు జత చేరిన జీన్స్ ఎంట్రీ ఇచ్చాయి. ఇకపై వీటిదే హవా.