



బుట్టబొమ్మ సెట్లోకి వచ్చిందోచ్

హమ్మయ్య... ఇన్నాళ్లకు
పూటింగ్ మొదలైంది. ఇప్పుడు
ఏ లోకేషన్ అయినా సరే
వెకేషన్లా అనిపిస్తుంది.. అని
ఫీలవుతున్న పూజాహెగ్డే
లాక్డౌన్లో ఏం చేసింది?

25

ఆమెది సీరియల్స్ ప్రయాణం..

'నువ్వెంత జితేంద్ర కూతురైనా..
ముందు లావు తగ్గిరా తల్లీ..' ఆ
కామెంట్ను సీరియస్గా తీసుకుని
సీరియల్స్ రారాణిగా ఎలా
ఎదిగింది? ఈ వారం 'కుబేర'
ఏకైకపూర్..

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

20 సెప్టెంబర్ 2020



యాదాద్రికి పెంబర్తి కళ

3



నిజాంలానే ఫిదా చేసిన పెంబర్తి
శిల్పకళ... యాదాద్రి తలుపులపై
తళుక్కున మెరవనుంది. ఈ మధ్యనే
ముఖ్యమంత్రిని కలిసిన ఆ స్వర్ణకారుల
సంబరం అంతా ఇంతా కాదు..

'కాలా చావల్' కహానీ!

15



నల్లబియ్యాన్ని సూపర్మార్కెట్లలో
చూడటమే కానీ.. మన చేలల్లో
కనిపించవు. ఆ కొరతను
తీర్చేందుకు ముందుకొచ్చింది ఒక
సన్నకారు మహిళా రైతు..



బుల్లి మొక్క... బలం వక్కా

మైక్రోగ్రీన్స్

సూక్ష్మంలో మోక్షం
అంటామే.. అలాంటిదే ఈ
సూక్ష్మమొక్కల తిండి. ఇప్పుడు ఏ
సెలబ్రిటీ ఇళ్లలో చూసినా మైక్రోగ్రీన్స్
మురిపిస్తున్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా
పోషకాహారంలో కొత్త ట్రెండ్ను
సృష్టిస్తున్న ఈ నయాహారం...
కవర్స్టోరీ..

4

వీటికి సెల్యూట్ కొట్టాల్సిందే!



ఇంటికే కాదు.. దేశానికీ కాపలా
కాస్తున్న వీర జాగిరాలు ఇవి..
సైనికుల్లా పోరాడి శౌర్య పతకాలు
అందుకున్నాయి.. అదీ ప్రధాని
చేతుల మీదుగా..

16

పరేష్ ఇక... నాటకాధిపతి



మెత్తగాపాకే ఆక్టోపస్లా
గమ్మత్తుగా నటించే పరేష్ రావల్..
కొత్త పదవిలో నటిస్తాడే.. జీవిస్తాడే
చూడాలి. ఇప్పుడాయన నేషనల్
స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామాకు చైర్మన్..



వినిపించిన గుండె చప్పుడు

11

బుట్టబొమ్మ సెట్లోకి వచ్చిందోచ్

చేతినిండా సినిమాలతో క్షణం తీరిక లేని కథానాయిక పూజా హెగ్డే. అల వైకుంఠపురములో సినిమాతో 2020ని విజయవంతంగా మొదలుపెట్టింది. ప్రభాస్, అఖిల్, సల్మాన్ ఖాన్... ఇలా వరుస పెట్టి సినిమాలు చేస్తున్నప్పుడు.. కరోనా సంక్షోభంతో ఇంటికే పరిమితం అయ్యిందీ ముద్దుగుమ్మ. అఖిల్ హీరోగా 'మోస్ట్ ఎలిజిబిల్ బ్యాచిలర్' మళ్ళీ మాటింగ్ మొదలవ్వడంతో.. సెట్లోకి వచ్చింది పూజా. ఈ మధ్య సోషల్ మీడియాలో లాక్డౌన్ ముచ్చట్లను పంచుకుంది.. కరోనా ముగిశాక ఏం చేయనుందో కూడా చెప్పింది.

అఫ్టర్ బ్రేక్

చెఫ్ పూజ

కుటుంబానికి వండి పెట్టడంలోనే తాను ఆనందాన్ని వెతుక్కున్నానని సోషల్ మీడియా సాక్షిగా చెప్పింది పూజ. లాక్ డౌన్లో అమ్మనాన్న కోసం పుట్టగొడుగుల అన్నం, చికెన్ కర్రీ వండి పెట్టింది. మరోసారి క్యారెట్ కేక్ చేసింది. అమ్మ దగ్గర నేర్చుకున్న పిజ్జా కూడా చేసింది. వాటి ఫోటోలను ఇన్స్టాగ్రామ్లో పోస్టు చేసి 'నా ముఖంపై చిరునవ్వు విరిసే పని ఇది...' అని క్యాప్షన్ పెట్టింది. నటనలోనే కాదు వంటల్లో కూడా ఆరితేరిపోతోంది పూజ.

న్యూ హాయిర్ కట్

'ఈ క్వారంటైన్లో పాతకి పాతరేద్దాం... కొత్తకి స్వాగతం పలుకుదాం... నా హాయిర్ కట్ తోనే మొదలుపెడుతున్నా...' అన్న క్యాప్షన్తో కొత్త హాయిర్ కట్తో ఫోటోను షేర్ చేసింది పూజ. కర్రీ హాయిర్ లుక్స్ తో అదిరిపోయింది. కరోనా వేళ సాంతంగా హాయిర్ కట్ చేసుకుంది. పొట్టి జుట్టులో కూడా అందానికి నిర్వచనంలా ఉంది పూజ. ఈ స్టయిల్ రేప్పొద్దున ట్రెండ్ అవుతుందేమో!.

- మా అమ్మమ్మని చూడటానికి ఊరెళ్ళా. ఆమెను చూసి చాలా నెలలైంది.

- జిమ్కి వెళ్లి మనస్ఫూర్తిగా వర్క్వుట్స్ చేస్తా.
- స్నేహితులందరం ఒక చోట కలిసి పార్టీ చేసుకుంటాం.
- అంధేరీ వెళ్లి నా స్నేహితురాలు పెంచుకుంటున్న కుక్కపిల్లల్ని చూస్తా.
- ఫేవరేట్ రెస్టారెంట్ కి వెళ్లి ఇష్టమైన వన్నీ లాగించేస్తా.
- హైదరాబాద్, కేరళ ప్రాంతాలను చూస్తా. షాటింగుల్లోకే హైదరాబాద్ ను చాలా మిస్సువుతున్నా.

కరోనా కాలం ముగిశాక చేయాలను కుంటున్నవి

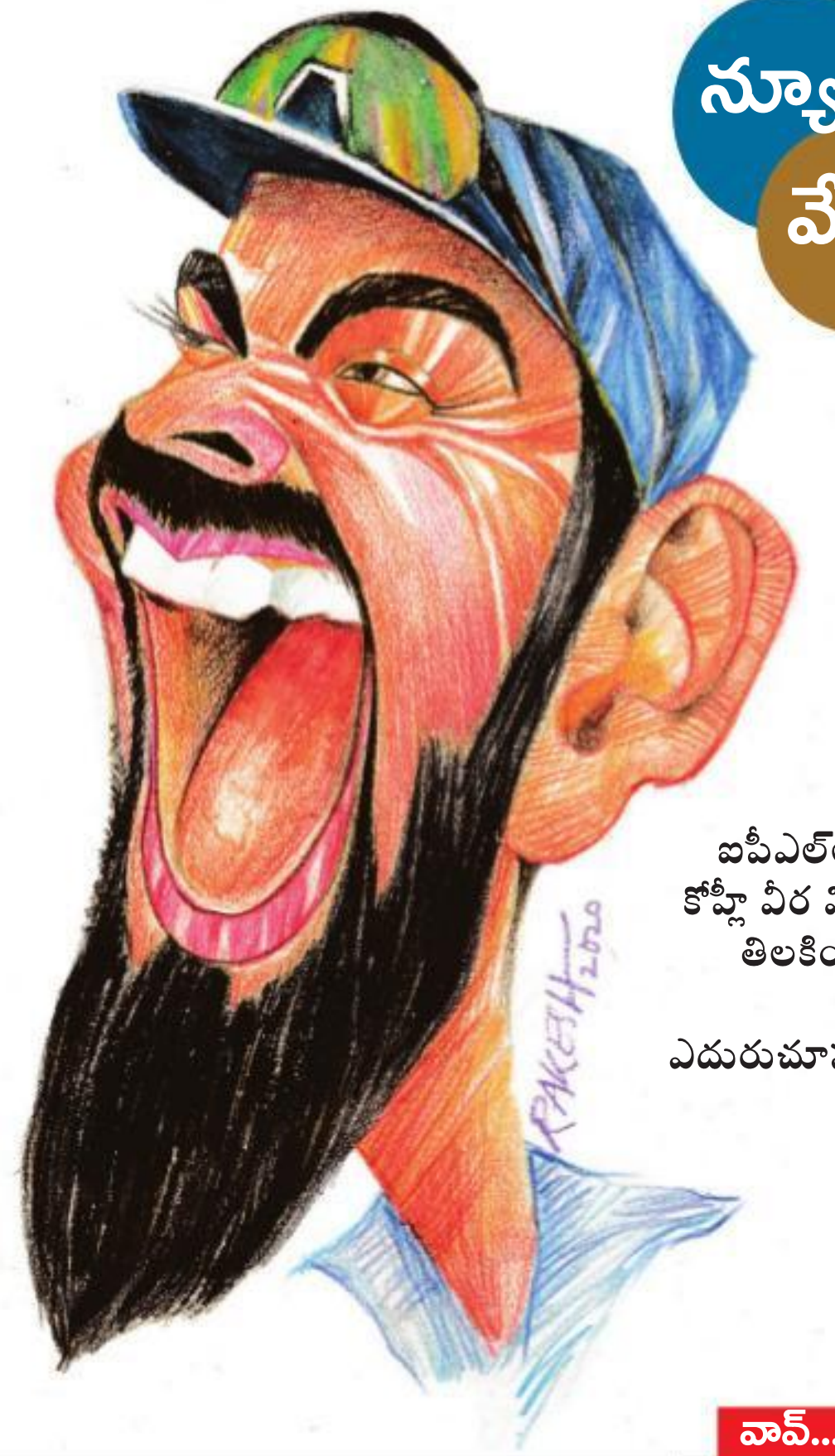
సలహాలివ్వను

తనలా సన్నగా ఉండాలంటే ఇవి తినండి, ఈ వ్యాయామాలు చేయండి అంటూ ఎవరికీ సలహాలివ్వడం ఇష్టం లేదంటోంది పూజ. అలా ఉచిత సలహాలు ఇచ్చేవాళ్ళు బయట చాలా మంది ఉన్నారంటోంది. షూటింగుల్లోనప్పుడు తానేం చేస్తుందో అభిమానులకు తెలియాలి కనుక సోషల్ మీడియాలో ఫోటోలు పోస్టు చేస్తుంటా అని చెబుతోంది. లాక్ డౌన్ వేళ చేసిన వంటలు, చదివిన పుస్తకాలు, యోగా ఫోటోలు ఇలా చాలా షేర్ చేసింది.

సెల్ఫీ గర్ల్

షూటింగుల్లోని కరోనా సెలవుల్లో తన అభిమానులను అలరించేందుకు సెల్ఫీ గర్ల్ గా మారింది పూజ. క్వారంటైన్లో మిర్రర్ సెల్ఫీలతో దుమ్మురేపింది. ఫ్యాన్స్ ని తన ఫోటోలతో ఎంటర్టైన్ చేసింది.

న్యూస్ మేకర్



ఐపీఎల్లో విరాట్ కోహ్లా వీర విజృంభణ తిలకించేందుకు అందరూ ఎదురుచూస్తున్నారు.

వాప్...

అతి పే...ద్ద... చాక్లెట్ మ్యూజియం!

చాక్లెట్ ప్రియులకు ఒక శుభవార్త. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద చాక్లెట్ మ్యూజియం 'లిండ్ హోమ్ ఆఫ్ చాక్లెట్' ఈనెల 13న స్విట్జర్లాండ్లో ప్రారంభమయ్యింది.



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో మ్యూజియాలు ఉన్నప్పటికీ ఈ చాక్లెట్ మ్యూజియంలో ఎన్నో ప్రత్యేకతలున్నాయి. ఇక్కడ చాక్లెట్ తయారీ గురించి, చాక్లెట్ చరిత్ర గురించి ఇప్పటిదాకా తెలియని ఎన్నో విశేషాలు తెలుసుకోవచ్చు. స్విట్జర్లాండ్లోని జ్యూరిచ్లో ఉన్న ఈ మ్యూజియం లోపలికి వెళ్లగానే 30 అడుగుల చాక్లెట్ ఫౌంటెయిన్ అందర్నీ కట్టిపడేస్తుంది. ఆ ఫౌంటెయిన్ నుంచి నిరంతరం చాక్లెట్ ప్రవహించడం సందర్భకులకు 'తీపి' అనుభూతిని ఇస్తుంది. 65 వేల చదరపు అడుగుల వైశాల్యంలో ఉన్న 'లిండ్ హోమ్ ఆఫ్ చాక్లెట్' కేఫెటేరియాలో ఒక 'చాక్లెట్ రియా' ఉంటుంది. ఇందులో చాక్లెట్లకు సంబంధించిన ఎగ్జిబిషన్లను ఇష్టమైన చాక్లెట్ ను ఆస్వాదిస్తూ చూడొచ్చు. అలాగే స్విస్ చాక్లెట్ మేకింగ్ నుంచి ప్రపంచంలోని ప్రసిద్ధ చాక్లెట్ మేకర్స్ వరకు వాటిని ఎలా తయారుచేస్తారో తెలుసుకోవచ్చు. ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద చాక్లెట్ మ్యూజియంగా దీన్ని రూపొందించడానికి ఏడేళ్లు పట్టిందట. స్విట్జర్లాండ్లో మరొక సెంటరాఫ్ ఎట్రాక్షన్ గా పేర్కొంటున్న ఈ మ్యూజియాన్ని ప్రారంభించింది ఎవరో తెలుసా? ప్రముఖ టెన్నిస్ ఆటగాడు రోజర్ ఫెడరర్. ఈ మ్యూజియం విశిష్టతలను తెలుపుతూ ఆయన ఒక వీడియో షూట్లో కూడా పాల్గొన్నారు.



బొమ్మరిల్లు భామ ఏం తింటుందంటే?

'బొమ్మరిల్లు' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన ముద్దుగుమ్మ జెనీలియా. పెళ్లి చేసుకుని ఇద్దరు పిల్లల తల్లియ్యాక సినిమాలకు దూరమైంది. పూర్తి సమయం పిల్లలకే పంచుతోంది. తల్లిగా మారినా అందంలో మాత్రం ఇంకా 'హాసినీ'నే గుర్తుకుతెస్తోంది. ఆరోగ్యమైన ఆహారమే తన అందం వెనకున్న రహస్యమని చెబుతోంది. తనేం తింటుందో తెలుసా? వారంలో అయిదు సార్లు చేపలు, ఒకసారి చికెన్ తింటుంది. పండ్ల రసాలు తరచూ తాగుతుంది. ప్రతి రెండు గంటలకోసారి ఏదో ఒకటి తింటుంది. ఒకసారి పొట్టు నిండా తినదు. దానివల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. మంచి నీళ్లు మూడు లీటర్లకు తగ్గకుండా తాగుతుంది. దీనివల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. టిఫిన్లో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది. ఎందుకంటే ఉదయాన్నే అధికశక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే ఆ రోజంతా ఉల్లాసంగా సాగుతుంది. తనకు ఇష్టమైన ఆహారం మాత్రం 'తందూరీ చికెన్' అట.



యాదాద్రికి పెంబర్తి కళ

ఎప్పుడో ఎనిమిది వందల ఏళ్ల నాటి కళ... కాలానుగుణంగా మారుతూ హస్తకళలకే విశిష్టఖ్యాతిని తెచ్చింది పెంబర్తి. ఈమధ్య యాదాద్రి ఆలయ గర్భగుడి ద్వారాలకు స్వర్ణతాపడాలను చెక్కే బాధ్యతను తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి కె. చంద్రశేఖరరావు అక్కడి కళాకారులకు అప్పగించడంతో ఒక్కసారిగా అందరి దృష్టి పెంబర్తి పై పడింది.

పెంబర్తి... జనగామ జిల్లాలోని ఓ గ్రామం. హైదరాబాద్ నగరానికి సుమారు 80 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రామంలో ప్రతి ఇల్లా కళలకు కాణాచే. హస్తకళల కోసమే ఏర్పాటైన గ్రామాల్లో ఇదొకటి. ఇక్కడి కళాకారులు శిలలో దాగిన దేవతామూర్తులను బయటకు తీస్తారు.. లోహపు ముద్దను కరిగించి లోకానికి అవురూప కళాఖండంగా ఆవిష్కరిస్తారు. తరతరాలుగా హస్తకళలో పట్టును సాధించారు పెంబర్తి విశ్వకర్మలు.

వలసబాటలో ఒక్కటే..

పెంబర్తి ఒకప్పుడు జనజీవనంలోని నిర్వీర ప్రాంతం. కాకతీయుల పాలనానంతరం శిల్పులకు సరైన బతుకుదెరువులేక వలసలు వెళ్లారు.. ఆ తర్వాత నిజాం నవాబుపాలనలో అంతరించిపోతున్న కళలకు జీవంపోసే ప్రక్రియ మొదలైంది. జనగామ సమీపాన జాగీరు ప్రాంతంలో శిల్పుల కోసం ఓ కర్కారాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. అక్కడికి పలుప్రాంతాల నుంచి వలస వచ్చారు శిల్పులు. ఈక్రమంలో శిల్పులు బంగారు, వెండి, ఇత్తడి, పంచలోహాలతో అనేక కళాఖండాలను సృజించడం మొదలుపెట్టారు. శిల్పులకు అవసరమైన యంత్రసామగ్రిని నవాబులు సమకూర్చడంతో చక్కని జీవనభృతి లభించి అనేక మంది శిల్పులు ఇక్కడే స్థిరపడ్డారు. సుమారు 160 కుటుంబాల దాకా శిల్పుల (కంచర) కుటుంబాలు పెంబర్తిలోనే స్థిరనివాసం

ఏర్పరచుకున్నారు. అందమైన ఆకృతులతో నిజాం ప్రభువులు వినియోగించే అత్తర్ దాన్, పాన్ దాన్, నబ్బుపెట్టెలను తమ హస్తకళతో అధరహా అనిపించారు. పలు గృహోపకరణాలనూ తీర్చిదిద్దారు. అరవైల వరకూ వంటపాత్రలను తయారుచేసేవారు.

ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలతో...

1969లో పెంబర్తి విశ్వకర్మలంతా సంఘటితమై 'విశ్వకర్మ కోఆపరేటివ్ సంస్థ'ను స్థాపించుకున్నారు. ఆ తర్వాత జరిగిన ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల్లో వీరి ప్రతిభ ప్రపంచానికి తెలిసింది. అప్పటి నుంచి పెంబర్తి కళాఖండాలకు తిరుగులేకుండా పోయింది. 1986లో జరిగిన ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్లో ప్రతిభావంతులైన ఆర్జిస్టులకు అప్పటి సీఎం ఎన్టీఆర్ పెంబర్తి కళాకారులచేత ప్రత్యేకంగా తయారు చేయించిన అవార్డులను, ప్రతిభా మెడల్స్ ను అందజేశారు. దాంతో పెంబర్తి హస్తకళకు ఓ బ్రేడ్ మార్కు ఏర్పడింది. పోలీసులకు అందించే సేవా, ఉత్తమ, మహోన్నత, శౌర్యవతకాలకు పెంబర్తిలో తయారుచేసిన మెడల్స్ ను అందించడం పరిపాటిగా మారింది.

జపాన్ దేశానికి..

పెంబర్తి హస్తకళలు ఎల్లలు దాటి విదేశాల్లో కూడా చక్కటి పేరు తెచ్చుకున్నాయి. జపాన్ లో జరిగిన హోమానికి ప్రఖ్యాత హస్తకళాకారుడు ఐల ఆచారి తయారుచేసిన రాగి పాత్రలు ఆర్డర్ ఇచ్చి మరి తీసుకెళ్లారట.



టెంపుల్ సిటీలో...

కేసీఆర్ 2007లో నిర్మించిన తెలంగాణ భవన్ ప్రధాన ద్వారాలను పెంబర్తి హస్తకళాకారుల చేత తయారుచేయించారు. తాజాగా యాదాద్రిలో పునర్నిర్మాణం చేస్తున్న ఆలయంలో కూడా పెంబర్తి హస్తకళను



చాటాలని ఆకాంక్షించారు. పెంబర్తి ప్రఖ్యాత స్వర్ణకారులు మల్లాల వేదాంతాచారి, కూరోజు శ్రీనివాసాచారి, పోలోజు మాధవాచారిలతో ముఖ్యమంత్రి చర్చించి పలు సూచనలు చేశారు. గర్భాలయ ప్రధాన ద్వారాలకు వెండి, బంగారు తాపడాలు, గర్భాలయంలో రాతిగోడలకు గరుడ, హనుమాన్, ద్వార పాలకుల చిత్రాలు, వెండి తోడుగులు, ప్రాకారం చుట్టూ రెయిలింగ్, రాజగోపురంపై ఇత్తడి, రాగితో మల్టీ డిజైన్ గా శంఖుచక్రాలు, తలుపులపై పద్మాల నిర్మాణ పనులను అప్పగించారు. పెంబర్తి కళాకారులకు ఇదో సువర్ణావకాశమే కాదు. వందల ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన ఆ కళకు నీరాజనం కూడా.

- రేగు యాదగిరి, జనగామ



నాటి బంకర్...

నేడు అతిపెద్ద

డిజిటల్ గ్యాలరీ

రెండో ప్రపంచ యుద్ధ అవశేషాలు అనేక దేశాల్లో నేటికీ కన్పిస్తుంటాయి. అయితే ఫ్రాన్స్ లోని ఆనాటి సబ్మెరైన్ బంకర్ ని అతి పెద్ద డిజిటల్ ఆర్చ్ గ్యాలరీగా ఇటీవలే మార్చారు. దీనికి అయిన ఖర్చు అక్షరాలా వంద కోట్లు రూపాయలు.

రెండో ప్రపంచ యుద్ధం అనగానే మొదట గుర్తుకు వచ్చే పేరు హిట్లర్. అతడి పర్యవేక్షణలో నాజీలు చేసిన దురాగతాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఫ్రాన్స్ కోస్తా తీరంలో నేటికీ ఆనాడు రూపొందించిన అయిదు సబ్మెరైన్ బంకర్లని చూడవచ్చు. అందులో ఒకటి బోల్లో నగరం తీరం లోనిది. వైమానిక దాడుల నుంచి జర్మన్ సైన్యాన్ని రక్షించడం, నౌకలు, సబ్మెరైన్లకు మరమ్మత్తులు నిర్వహించడం కోసం ఈ బంకర్ ని ఏర్పాటుచేశారు. ఒకేసారి పదిహేను సబ్మెరైన్లు పట్టేంత విశాలమైన కాంక్రీట్ బంకర్ ఇది. ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్, బెల్జియం, ఇటలీకి చెందిన దాదాపు ఏడు వేల మంది కార్మికులు దీని పీఠభాగాన్ని నిర్మించారట. 1941 నుంచి 1943 వరకే వాడుకలో ఉంది. ఆ తరవాత తీరంలో యుద్ధ జ్ఞాపకంగా మిగిలిపోయింది. అప్పుడప్పుడూ సినిమా చూపింగ్లు జరిగేవి. ఒకట్రెండు ఎగ్జిబిషన్లు కూడా జరిగాయి.

డిజిటల్ ఆర్చ్ గ్యాలరీని ఇక్కడ ఏర్పాటుచేయడంతో అంతర్జాతీయంగా అబ్బుర పరుస్తోంది. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన ప్రసిద్ధ ఆర్కిటెక్ట్ గుస్తావ్ క్లిమ్ట్ ఈ డిజిటల్ ఆర్చ్ గ్యాలరీ రూపకర్త. తను గీసిన అనేక పెయింటింగ్లను ఇక్కడ డిజిటల్ రూపంలో ప్రదర్శనలో పెట్టాడు. పెద్ద పెద్ద ప్రొజెక్టర్లతో బంకర్ లోపల, గోడలు, నేలపై ఈ రంగురంగుల కళాఖండాల దీపకాంతులను ప్రొజెక్టు చేస్తున్నారు. విశాలమైన ఈ ప్రాంగణంలో కొన్ని చోట్ల 300 మీటర్ల పొడవునా, 30 అడుగుల ఎత్తైన పెయింటింగ్లనూ ఆవిష్కరిస్తున్నారు. అందులోకి అడుగుపెడితే చాలు మరో లోకంలో విహరించినట్లుగా ఉందని సందర్శకులు కితాబులిస్తున్నారు.



రచయిత్రిగా గౌరీఖాన్

కింగ్ ఖాన్ భార్యగానే కాదు టాలెంటెడ్ ఇంటీరియర్ డిజైనర్ గా కూడా గౌరీ ఖాన్ గుర్తింపు పొందింది. సెలెబ్రిటీ భర్త చాటు భార్యగా ఉండిపోకుండా సొంతంగా

ఎదిగేందుకు ప్రయత్నించింది. ఇంటీరియర్ డిజైనర్ గా కరణ్ జోహార్, జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్, రణ్ బీర్ కపూర్ వంటి ఎంతో మంది బాలీవుడ్ ప్రముఖుల ఇళ్లకు ఇంటీరియర్ డిజైన్ చేసింది. ఇంటీరియర్ డిజైనర్ గా తన అనుభవాలను పుస్తకంగా



రాస్తోంది. ఆ పుస్తకాన్ని అచ్చేసేందుకు ప్రముఖ పబ్లిషర్ పెంగ్విన్ ముందుకొచ్చింది. వచ్చే ఏడాది ఈ బుక్ అమ్మకానికి రానుంది. ఇప్పటికే కపూర్ పేజీని ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో షేర్ చేసింది గౌరీ ఖాన్. ఆ పుస్తకంలో ఇంటీరియర్ డిజైనర్ గా తన ఒడిదొడుకులతో పాటూ, వ్యక్తిగత జీవితం గురించి కూడా రాయనుందట. అంతేకాదు కొన్ని అరుదైన ఫోటోలు కూడా ప్రచురించనుందట. ఆ పుస్తకానికి

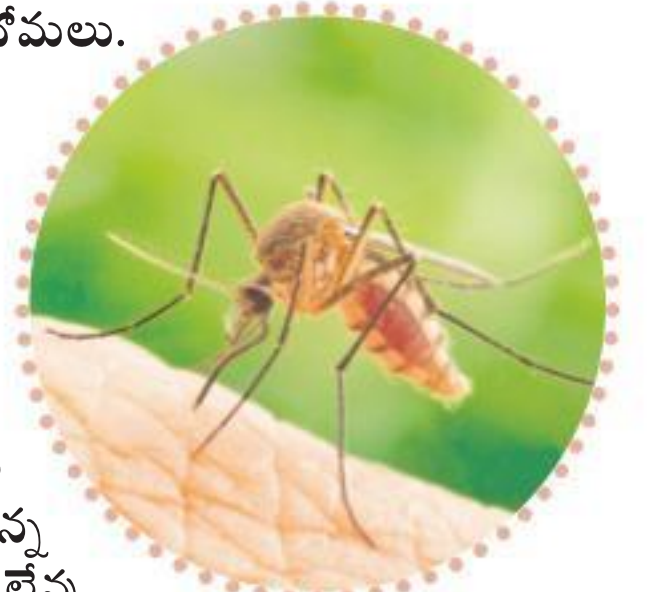
'మై లైఫ్ ఇన్ డిజైన్'గా పేరు పెట్టింది గౌరీ. పారూఖ్ ఖాన్ అభిమానులంతా ఈ పుస్తకం కోసం ఆశగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఎందుకంటే అందులో గౌరీ తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన ఫోటోలను కూడా ప్రచురించనుంది.

ఇలా చేస్తే దోమలు పరార్

వానా కాలంలో అధికంగా వేధించే సమస్య దోమలు.

అసలే భయంకరమైన జ్వరాల్ని మోసుకొచ్చే దోమలతో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇంట్లో నుంచి దోమల్ని పంపించేందుకు కొన్ని చిట్కాలున్నాయి. వాటిని పాటిస్తే దోమలను తరిమేయచ్చు. ఇంట్లో తలుపులన్నీ మూసివేసి వెలిగించండి. దెబ్బకి దోమలన్నీ పారిపోతాయి. వెల్లుల్లి రెబ్బలు, లవంగాలు కలిపి చూర్ణం చేసి వేడి నీటిలో మరిగించండి. ఆ నీటిని దోమలున్న చోట చల్లండి. వెల్లుల్లి వాసనకు దోమలు ఉండలేవు.

ఇంటి చుట్టూ పుదీనా మొక్కల్ని పెంచినా ఆ చుట్టుపక్కల ఎక్కడా దోమలు జీవించవు. తులసి రసాన్ని నీటిలో కలిపి చల్లినా దోమలు ఇంట్లోంచి పరారవుతాయి. కాఫీ గింజలు ఉడకబెట్టిన నీళ్లను దోమలున్న మూలల్లో చల్లినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.





ఇంటి రక్షణకే కాదు, దేశ రక్షణలో కూడా జాగిలాలు చురుగ్గా పాల్గొంటున్నాయి. సైనికుల్లాగే సరిహద్దుల్లో నిరంతరం కాపాలాకాస్తూ... శత్రువుల జాడను కనిపెడుతూ, పేలుడు పదార్థాల గుట్టు రట్టు చేస్తూ విధులు నిర్వహిస్తున్నాయి. వాటిలో కొన్ని 'సైలెంట్ వారియర్స్'గా శౌర్యపతకాలు అందుకుంటే, మరికొన్ని వీరసైనికుల్లా పోరాడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నాయి. మరణానంతరం గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరిస్తున్నాయి. మొన్న ఆగస్టు 15న స్వాతంత్ర్య వేడుకల్లో ప్రధాని నరేంద్రమోదీ చేతుల మీదుగా సోఫీ, విడా అనే జాగిలాలు కొమెమొరేషన్ కార్డును అందుకున్నాయి. ఈ రెండు కూడా మన సైనిక దళంలో పనిచేస్తున్నవే. దేశ రక్షణలో జాగిలాలు చేస్తున్న సేవలు అద్భుతం... అనిర్వచనీయం.

డాగ్ సోల్జర్స్

గత డిసెంబర్లో భారతీయ భద్రతా దళాలు ఒక ఆపరేషన్ నిర్వహించాయి. అందులో సోఫీ, విడాలు కూడా పాల్గొన్నాయి. శత్రువుల కదలికలను కనిపెట్టేందుకు వీటికి రక్షణ కవచంతో పాటు ఆడియో వీడియో సామాగ్రిని జత చేశారు సైనికులు. వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా ఎలాంటి బెదురు, భయం లేకుండా రెండు జాగిలాలు కూడా సంచరించి, శత్రు స్థావరాల ఆచూకీని, వారి వద్ద ఉన్న ఆయుధ సామాగ్రి వివరాలను భద్రతా దళాలకు తెలియజేశాయి. దీనివల్ల మనవైపు ఎలాంటి ప్రాణ నష్టం జరగకుండా ఉగ్రవాదులపై దాడి చేసి వారి ఆటలు కట్టించారు. ఈ ఆపరేషన్లో సోఫీ, విడా చూపించిన ధైర్యసాహసాలకు గుర్తింపుగా, ప్రధాని సత్కరించారు.

365 కేసుల ఛేదనలో...

మహారాష్ట్రలోని బీడ్ పోలీస్ స్టేషన్లోని స్పెషల్ డాగ్ రాఖీ ఇటీవల అస్పష్టతతో మరణించింది. ఈ రాఖీ సామాన్యమైనది కాదు... దాని సర్వీసులో 365 కేసులను ఛేదించే క్రమంలో పోలీసులకు సహకరించిన రికార్డు దానికుంది. చాలా నేరాలకు సంబంధించిన కేసుల్లో బీడ్ పోలీసులు పరిశోధన బాధ్యతను రాఖీకి వదిలేసేవారట. అది కదిలించడం నేరస్థుడి ఆచూకీ బయటపడినట్లే. పోలీసు శాఖలో రాఖీ సేవలకు గుర్తింపుగా దాని అంత్యక్రియలను సైనిక లాంచనాలతో ఘనంగా జరిపారు. దాని మృతదేహం ఉంచిన శకటాన్ని జిల్లా పోలీసు అధికారులు స్వయంగా లాగి, శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు.

విధి నిర్వహణలోనే...

సాహస జాగిలాల్లో రెక్కడి మరో కథ. భద్రతా దళాల కాల్పుల్లో తప్పించుకున్న తీవ్రవాదుల ఆచూకీని పట్టించడంలో రెక్కడి చురుకైన పాత్ర. సైన్యం కాల్పుల్లో ఒకసారి ముగ్గురు తీవ్రవాదుల్లో ఇద్దరు చనిపోగా, ఒకడు

మాత్రం గాయాలతో తప్పించుకున్నాడు. పర్యత శ్రేణుల్లో నక్కాడు. వాడి కోసం జరిపిన గాలింపు చర్యల్లో రెక్క కూడా పాల్గొని, రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో దాక్కున్నవాణ్ణి పట్టించింది. అంతేకాదు ఆరడుగుల లోతులో పాతిపెట్టిన మరో ముగ్గురు తీవ్రవాదుల మృతదేహాలను బయటపెట్టింది. వాసన ఆధారంగా నదరు మిలిటెంట్లకు సంబంధించిన ఆయుధాలు, మందుగుండు సామగ్రి, వైర్లెస్ సెట్లు గల స్థావరాల ఆచూకీ తెలిపింది. 1999లో విధి నిర్వహణలో భాగంగా ఎత్తయిన పర్యతం నుంచి పట్టు తప్పి పడిపోయి తీవ్రగాయాలతో మరణించింది.

పీవోకేలో...

మానసి ఒక సైలెంట్ వారియర్. బషీర్ అహ్మద్ అనే సైనికుడితో పాటు పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ (పీవోకే)లో ఉగ్రవాదుల వేట దాని డ్యూటీ. ఎవరికీ దొరకని చిన్న చిన్న వస్తువులను వాసన చూసి శత్రువుల ఆచూకీ పసిగట్టగలిగే ప్రూణశక్తి దానికుంది. బషీర్ వారిస్తున్నా వినకుండా ఆయన్ని లాక్కెళ్లి శత్రువును చూపించడం దానికి ఇష్టమైన పని. ఆ విధంగా ఎంతో మందిని పట్టించింది. ఈ క్రమంలో 2015లో ఒకరోజు శత్రుమూకల కాల్పుల్లో మానసి, బషీర్లు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మానసికి మరణానంతరం 'మెన్షన్డ్ ఇన్ డిస్పాచ్' (ఎంఐడి) గౌరవం దక్కింది. ఎంఐడి అంటే



ఆఫీస్ రికార్డుల్లోకి ఒక సైనికుని ప్రతిభ, సాహసం ఎక్కించడం అన్నమాట. దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించిన త్యాగజీవిగా మానసి పేరు 'గెజిట్ ఆఫ్ ఇండియా'లో నమోదయ్యింది. ఓ శునకానికి తొలిసారిగా దక్కిన అరుదైన గౌరవిది.

వీటిలాగే 2006లో బల్రామ్ అనే పోలీసు జాగిలం అమర్నాథ్ యాత్ర మార్గంలో పెద్ద ఎత్తున పాతిపెట్టిన పేలుడు పదార్థాలను పసిగట్టి ఎంతోమంది ప్రాణాల్ని కాపాడింది. భావన అనే మరో జాగిలం 2002లో మందుపాతరను పసిగట్టే క్రమంలో ఉగ్రవాది కాల్పులకు బలయ్యింది. క్రాకర్ అనే స్పెషల్ డాగ్ చత్తీస్ఘడ్లోని బీజాపూర్లో విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయింది. ఈవిధంగా దేశరక్షణలో జాగిలాలు కీలకంగా వ్యవహరిస్తూ, మనల్ని ఉగ్రవాదుల దాడుల నుంచి కాపాడటంలో



వీటికి సెల్యూట్ కొట్టాల్సిందే!

విశిష్టమైన సేవలు అందిస్తున్నాయి. జాతీయ పండుగలు, సైనిక విజయాల సందర్భంగా సైన్యం 'బారాఖానా' అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తుంది. ఈ ఉత్సవాల్లో కేడర్ బేదం లేకుండా ఉన్నతాధికారి నుంచి మామూలు సైనికుడి

సెల్ ఫోన్ గుట్టు రట్టు!

అమెరికా జైళ్లలోకి ఇటీవల దొంగచాటుగా సెల్ ఫోన్లు చేరుతున్న విషయాన్ని అధికారులు గుర్తించారు. ఖైదీలకు ఏదోరకంగా సెల్ ఫోన్లు అందుతున్నాయని గమనించిన భద్రతా సిబ్బంది ఆ బెడదను అరికట్టేందుకు స్పెషల్ డాగ్స్ను రంగంలోకి దింపారు. మొబైల్ ఫోన్లోని రసాయన పదార్థాలను గ్రహించే రీతిలో వాటికి శిక్షణ ఇచ్చారు. ఖైదీలు సెల్ ఫోన్ ను ఎక్కడ దాచినా సరే, విసిరేసిన బంతిని తిరిగి యజమాని చేతికి తెచ్చి ఇచ్చినంత సులువగా స్పెషల్ డాగ్స్ వాటిని పట్టుకుంటున్నాయి.

దాకా అంతా హోదాలు మరిచి విందు చేసుకుంటారు. విశేషమేమిటంటే ఇందులో సైన్యానికి సహకరిస్తున్న జాగిలాలు కూడా పాల్గొంటాయి. ఈ వేడుకకు దేశభద్రతలో విశిష్టమైన సేవలందిస్తున్న జాగిలాలను కూడా ఆహ్వానించడం గొప్ప విషయమే కదా.

- బి.నర్సన్, (9440128169)

పోడుగాలి

ఒకటే గాలి పోడు గాలి తెగిపోయిన ఊరి చెట్టు వేరు సాక్షిగా ఒకటే గాలి, పాడు గాలి

నిమ్మలంగా ఉన్న కాడికి నీలగతా వచ్చింది ఒకటే గాలి, పోడు గాలి పడమటి నుంచొచ్చింది, పద్ధతి లేని గాలి

గాలి వాటంలో బహుళజాతి ఒంటెలు గుండెల గుడారాల్ని గుట్టుగా లేపుతున్నాయి తిప్పుకుంటూ వీస్తోంది, చుప్పనాతి గాలి

గాల్లో వాటంగా కక్కుర్తి నక్కలు తెల్ల తోళ్ళు కప్పుకొని అభివృద్ధి అంబాలు కూస్తున్నాయి విసిరేసే గాలి, విద్వంసాల గాలి

ఎదురు కట్టిన మగ్గుల పగ్గాలు తెగి ఊరి తాళ్లయినా ఎత్తిన బాడిశ బత్తుడి బతుకుల్ని చెక్కేస్తున్నా కని తీరని గాలి, కంట్రీ గాలి



కార్పొరేట్ దున్నలేమో పోటీ పడి కుమ్ముతుంటే పరిగెత్తలేని లేగలు ప్యాన్లకు వేలాడుతున్నాయి ఒకటే గాలి, జాలిమాలిన గాలి

గాలిది ఒకటే సొద, యాక్సెంట్ల రొద రొదలో ఆ ఆ లు వినబడలేక రోదిస్తున్నాయి ఈజిప్టు సమాధులేమో గాలికి ప్రతిధ్వనిస్తున్నాయి వరసలు మసకేసేట్టు రంగు రంగులుగా వీస్తోంది తెరబొమ్మ మొలనూలు రాలేట్టు వీస్తోంది మత్తుగా వీస్తోంది, ముదనష్టపు గాలి

గాలి మాత్రం వీస్తోంది మెడలు విరుచుకుని చూసినా అంతు తెలియని డాబాల మీదనుంచి చల్లగా వీస్తోంది

గింజలున్న కాడికి పళ్ళాలు తెచ్చింది మూకుళ్ళే మిగిలిన కాడ పగలేసి పోయింది దళారీ గాలి, దెయ్యాల గాలి

బారులు తీరే ఎర్ర చీమల్ని వేళ్ళ మొనల్లో కైమా కొట్టేసింది తెలివి మీరిన గాలి, తిక్క గాలి

యాడో ఉండనుకుంటే ఇంట్లోకే వచ్చింది గాల్లో ఎగిరి డబ్బు తెరమీదే కరిగింది ఆనులైనుల గాలి, ఆవారా గాలి

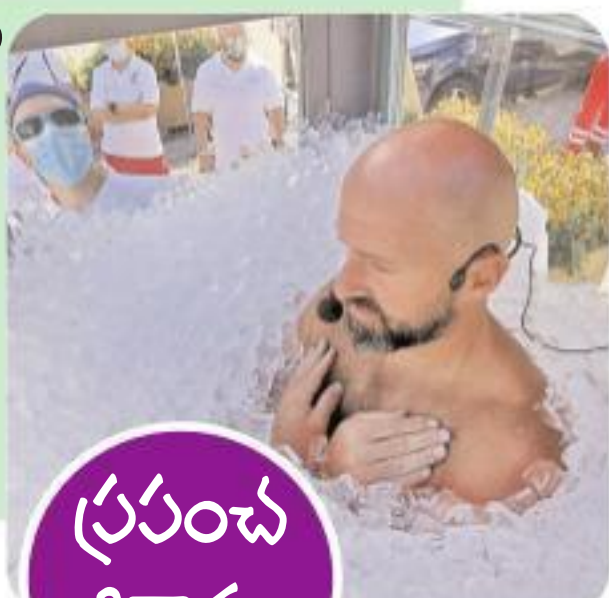
ఈ గాలికి నా నేల ఎగిరి పోతోంది తొక్కి పడదామంటే పట్టు చిక్కడం లేదు పైకే ఎగర గొడుతోంది, పోగాలం గాలి

- డాక్టర్ పళని, 99123 43804

అతి పెద్ద ఉక్కు శిల్పం

పది వేల మంది కార్మికుల ప్రార్థనలు చేయగల బౌద్ధాలయం తైవాన్లోని యాన్ దావ్ గ్యానిన్. ప్రపంచంలోనే బుద్ధుడి అతి పెద్ద ఉక్కు శిల్పం ఇక్కడ రూపుదిద్దుకుంటోంది. న్యూజిలాండ్ సిటీలోని ఈ ఆలయంలో గత ఏడేళ్లుగా జరుగుతోన్న విస్తరణ పనులు త్వరలో ఓ కొలిక్కి రానున్నాయి. రానున్న కాలంలో గొప్ప టూరిస్ట్ ప్రదేశంగా ఈ ఆలయం పేరుతెచ్చుకుంటుందని అంచనా.

బసు గడ్డల తొట్టిలో ఎంత సేపు కూర్చోవచ్చు? కొన్ని క్షణాలు కూర్చోవడం కూడా కష్టమే. కానీ బస్ బాక్స్ లో రెండున్నర గంటల పాటు కార్మికుల ఆస్తియా స్విమ్మర్ జోసెఫ్ కోబెర్ట్ ప్రపంచరికార్డు నెలకొల్పాడు.



ప్రపంచ రికార్డు

భూమిద్ద అత్యంత లోతైన ఉప్పు నీటి సరస్సు మృతసముద్రం. ఇజ్రాయెల్, జోర్డాన్ దేశాల మధ్యలో వ్యాపించిన ఈ డెడ్ సీ అనాదిగా పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తోంది. అత్యధిక లవణీయత కారణంగా ఇందులో మునకేయడం కుదరదు. సాధారణ సముద్రాల కంటే పది రెట్లు ఎక్కువగా ఈ నీళ్లు ఉప్పుగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి నీళ్ల పైన ఉప్పు బిల్లులు ఏర్పడి టూరిస్టులను రారమ్మని ఆహ్వానిస్తుంటాయి.

బిట్ బ్యాంక్

కళాకారుడి దృష్టికోణం అంతుచిక్కనిది. స్పెయిన్ రాజధాని మాడ్రిడ్ లో ఇటీవల ఓ ఆర్ట్ ఎగ్జిబిషన్ నిర్వహించారు. విజువల్ ఆర్కిస్ట్ పెట్రీట్ హాలిలాజ్ రూపకల్పన చేసిన 'హిస్టరీ ఆఫ్ ఎ హగ్' ఇందులో సంచలనాత్మకం. తెల్లని పెద్ద పక్షి చెక్క స్తంభాన్ని హత్తుకున్నట్టుగా కళాకృతిని పెట్రీట్ రూపొందించాడు. కష్టాలు కన్నీళ్లు ముంచెత్తినప్పుడు కర్రను హత్తుకున్నా సాంత్యన చేకూరుతుందనేది అంతరార్థం.



కొలి చరిత్ర



ఆమెది సీరియల్ల ప్రయాణం..

వంటింటికే పరిమితమైన గృహిణులను కూడా నట్టింటి టీవీకి అతుక్కుపోయేలా చేసిన ఘనత బాలాజీ టెలిఫిల్మ్స్ది. ఆ సీరియల్లలో నటించే టాప్ నటీమణులు ఒక్క ఎపిసోడ్కు లక్ష రూపాయలు వసూలు చేస్తున్నారు. నేటి కేంద్ర మంత్రి స్మృతి ఇరానీ, ప్రముఖ నటి విద్యాబాలన్, దివంగత నటుడు సుశాంత్ సింగ్ రాజ్పుత్ వంటి వాళ్లందరూ బాలాజీ టీవీలో విరబూసిన పూలే. బాలాజీ టెలిఫిల్మ్స్ సంయుక్త ఎండి., క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ ఏక్తాకపూర్ పయనిస్తోన్న మార్గం అనితరసాధ్యం..

కుబేర ఏక్తా కపూర్

బాలాజీ టెలి ఫిలిమ్స్, బాలాజీ మోషన్ పిక్చర్స్ ఏ ఎల్ టీ బాలాజీ వ్యవస్థాపకురాలు

ఎపిసోడ్ అప్పుడే అయిపోయిందే అని నిటూర్పుతో ఉండగా మొదలైంది మరో ధారావాహిక. అదే 'క్యోకి సాస్ బీ కబీ బహూ థీ' తొలి ఎపిసోడ్. దేశవ్యాప్తంగా అందరినీ ఆకట్టుకుంది. బీజేపీ కేంద్ర మంత్రి 'స్మృతి ఇరానీ' ఆ సీరియల్తో మంచి గుర్తింపు పొందింది. అక్టోబర్లో 'కహనీ ఘర్ ఘర్ కి' స్టార్ షన్లో వచ్చింది. దాన్ని ఆదరించారు ప్రేక్షకులు. ఇక ఏక్తాకపూర్కు తిరుగులేకుండా పోయింది. కొన్నేళ్లకు సీరియల్ల జోరు తగ్గడంతో.. సినిమాల్లోకి ప్రవేశించిందామె. సిల్వెస్ట్రీ త జీవిత చరిత్ర

● బాలాజీ సంస్థలో ఉద్యోగం కోసం వచ్చే స్ట్రెస్ రైటర్లు, క్రియేటివ్ డైరెక్టర్లను ఇంటర్వ్యూలో ఎలాంటి ప్రశ్నలు అడగరు, సర్టిఫికేట్లు చూపించమనరు. 'భార్య పిల్లలతో కలిసి రైల్వో ప్రయాణిస్తున్న వ్యక్తికి, ఎదురు బెర్లోలో తను కాలేజీలో ప్రేమించిన యువతి తారసపడితే' తర్వాత ఏమవుతుందో ఊహించి పది పేజీల్లో రాయమంటుంది ఏక్తా. అదే పరీక్ష..

● ప్రసారం కోసం ఛానెల్లకు పంపే ప్రతి ఎపిసోడ్ను ఏక్తా చూసి అనుమతి ఇవ్వాలిందే. డబ్లింగ్, ఉచ్చారణ, పెదాల సమన్వయం లేకపోతే తిరస్కరిస్తుంది. మళ్ళీ డబ్లింగ్ చెప్పి ఎడిట్ చేయిస్తే గానీ ప్రసారం కోసం పంపదు.

● ఏక్తా రోజూ గంటల తరబడి పనిచేస్తుంది, తెల్లవారి ఏ నాలుగు గంటలకో పడుకుంటుంది. తన టీమ్లోని కీలక ఉద్యోగులతో రాత్రి 2-3 మధ్య మీటింగ్స్ జరిపిన రోజులున్నాయి. రోబోలా ధారావాహికలు తీసి ఈ సంస్థను విమర్శకులు 'కే ఫ్యాక్టరీ' అంటారు.

● ఒక్కో స్టూడియోలో 10 వేల చీరలు 200 బీరువాలలో ఉంటాయి. ఒక చీర ధర రూ .10,000 -25,000 ఉంటాయి. ప్రతి నెలా ఏక్తా ఓ సీరియల్ కోసం 500 చీరలు సేకరిస్తుంది.

ఆధరంగా 'డర్బీ పిక్చర్' తీసి ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధుల్ని చేసింది. ఏక్తా కపూర్కు ఇప్పుడు ఇరవై రెండు స్టూడియోలు ఉన్నాయి. వాటిలో రోజుకు ఇరవై గంటలు షూటింగ్ జరుగుతుంటాయి. ఆమె ఎంత బిజీ అంటే.. ఒక సీరియల్ అయిపోగానే మరో సీరియల్లా. ఏక్తా.. నిత్య ధారావాహిక...!

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 సీయివో, ద థర్డ్ అంపైర్ మీడియా అండ్ అనలిటిక్స్

తిరుపతి, డిసెంబర్ 1989...

బాలీవుడ్ హీరో జితేంద్ర తన భార్యతో...

'హలో శోభా, బాలాజీ దర్శనం బాగా అయ్యింది. రేపు సూపర్ స్టార్ కృష్ణ గారిని కలిసి తన 'మకుటం లేని మహారాజు' సినిమాను హిందీలో తీయడానికి ప్రొడ్యూసర్ నుండి రీమేక్ హక్కులు తీసుకుని బొంబాయి వస్తాను, పిల్లలెలా ఉన్నారు?'

'శుభం, మీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. ఏక్తా బొత్తిగా మాట వినడం లేదండీ, పొద్దస్తమానం టీవీ ముందే కూర్చుంటోంది. మీరొచ్చాక క్లాస్ పీకండి..' శోభ అనహసం వ్యక్తం చేసింది. (చిన్నప్పుడు ఏక్తా పరిస్థితి ఇదీ..)

● ● ●

బ్రిటిష్ ఎయిర్వేస్లో ఎయిర్ హోస్టెస్గా పనిచేస్తున్న శోభను 13 ఏళ్ళు ప్రేమించి పెళ్లాడాడు జితేంద్ర. తెలుగులో ఎన్టీఆర్, ఎఎన్నార్, కృష్ణ, చిరంజీవి నటించిన సినిమాలను జయప్రద, శ్రీదేవిలను పెట్టి హిందీలో రీమేక్ చేసి మాస్ హీరోగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు. ఆ రీమేక్ సినిమాలన్నీ విజయవాడలో షూటింగ్ చేసేవాడు. అందమైన భార్య, చక్కటి పిల్లలు, తిరుపతి వెంకన్న దయవల్లే తన సినిమా కెరీర్ సవ్యంగా సాగుతోందన్నది ఆయన విశ్వాసం. అందుకే తరచూ స్వామి వారి దర్శనం చేసుకునేవాడు. పాకెట్ మనీ కోసం...

చిన్నప్పటి నుండి చదువు తప్ప అన్నిటో ముందుండేది ఏక్తా కపూర్. రోజంతా టీవీ కార్యక్రమాలు చూడడం, బోరు కొడితే స్నేహితులతో షికార్లు, షాపింగ్లు. కూతురి వ్యవహారాన్ని గమనించిన తండ్రి చీవాట్లు పెట్టేవాడు. నెలనెలా ఇచ్చే పాకెట్ మనీ కట్ చేశాడు. ఇంటర్ పరీక్షలు అయ్యాక చేతి ఖర్చుల కోసం ఏదైనా ఉద్యోగం చేయాలనుకుంది. అప్పుడే

నెలలకే ఆ ఛానల్ను జీ టీవీ సుభాష్ చంద్ర కొనుగోలు చేసి, జీ టీవీ యూకేగా మార్చాడు. ఏక్తా నిర్మించిన సీరియల్లు తీసుకోవడానికి జీ టీవీ నిరాకరించింది. రూ.65 లక్షల్లో కేవలం రెండు లక్షలు, ఎందుకూ పనికిరాని సీరియల్ టేపులు ఏక్తాకు మిగిలాయి.

క... సెంటిమెంట్..

1995 నాటి మాట. మధ్య తరగతి తల్లిదండ్రులు.. వారి గడసరి ఆడపిల్లల నేపథ్యం మీద స్క్రిప్ట్ రాసి మూడు ఎపిసోడ్లు తీసి, జీటీవీకి చూపించింది ఏక్తా. ఆ సీరియల్ సుభాష్ చంద్రకు నచ్చింది. అదే 'హమ్ పాంచ్'. జీ టీవీలో ప్రేక్షకుల ఆదరణ లభించింది. నటి విద్యాబాలన్ ఆ సీరియల్ ద్వారానే తెరంగేట్రం చేసింది.

హమ్ పాంచ్ ఐదేళ్ల పాటూ జీ టీవీలో ప్రసారమయింది. ఆ ఊపుతో మరికొన్ని టెలి సీరియల్లు తీసింది కానీ అంత విజయవంతం కాలేదు. ఓ రోజు సంఖ్యా శాస్త్ర పండితుని దగ్గరకెళితే 'నీకు 'క' అక్షరం అదృష్టం తెస్తుంది, కాబట్టి నీవు తీసే ధారావాహికల పేర్లు క గుణితంతో వచ్చేలా పేర్లు పెట్టు అని సలహా ఇచ్చాడు. తొలిసారి 'కన్యాదాన్' అనే సీరియల్ తీసింది. ఊపిరి తీసుకునేంతగా పేరొచ్చింది. అప్పటి నుండి 'క' అక్షరానికి ఫిక్స్ అయిపోయిందామె.

ఆ రెండు సీరియళ్లతో...

2000లో స్టార్ షన్, సోనీ హిందీ ఛానళ్ల ప్రసారం మొదలెట్టి కొత్త హిందీ ధారావాహికలను పరిచయం చేస్తున్నాయి. స్టార్ షన్ ఛానల్ అధికారులను కలిసి రెండు సీరియల్లు నిర్మించడానికి కాంట్రాక్టు దక్కించుకుంది. దేశవ్యాప్తంగా జనాలు స్టార్ షన్లో వచ్చే అమితాబ్ బచ్చన్ 'కాన్ బనేగా కరోడపతి'ని విపరీతంగా చూసేవారు. ఆ కేబీసీ తొలి

సుశాంత్ ఇక్కడి నుంచే...

ఇప్పటివరకూ లక్షకు పైగా స్క్రిప్టులు చదివింది ఏక్తా. హాట్ స్టార్, నెట్ఫ్లిక్స్కు పోటీగా ఏఎల్బి బాలాజీని రంగంలోకి దించి వెబ్ సీరీస్ను నిర్మిస్తోంది. బాలాజీ టెలి ఫిలిమ్స్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో వెంటేశ్వర స్వామి గుడి ఉంది. తిరుపతిలో లాగే రోజూ పూజలు, హారతి జరుగుతాయి. దేశం నలుమూలల నుండి వందల మంది సీరియళ్లలో నటించాలన్న ఆశతో బాలాజీ కార్యాలయానికి వచ్చి తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటారు. అలా అవకాశం లభించిన వాడే సుశాంత్ సింగ్. 'కిన్ దేశ్ మే హై మేరా దిల్', 'పవిత్ర రిప్టా' అనే ఏక్తా తీసిన సీరియళ్లతో నట జీవితం ప్రారంభించాడు సుశాంత్.

రజనీకాంత్ సాయం..

ఓ రోజు రిజి కపూర్ విందు ఇచ్చాడు. విందుకు హాజరైన రజనీకాంత్ అక్కడున్న ఏక్తాను మెచ్చుకుంటూ .. ఏ సహాయం కావాలన్నా అడగమన్నాడు. దక్షిణాది టీవీ ఛానళ్లలో ధారావాహికలు తీయాలని నా కోరిక అంకుల్ అని తెలియజేసింది. వారం రోజుల్లో సన్ టీవీ అధినేత కళానిధి మారన్తో అపాయింట్మెంట్ ఇప్పించాడు రజనీకాంత్. ఫలితంగా తమిళంలో 'కుటుంబం' అనే ధారావాహికను సన్ టీవీ కోసం తీసింది. అది సూపర్ డూపర్ హిట్. ఆ ఊపుతో తెలుగు, కన్నడ, మలయాళం, బెంగాలీ వంటి ప్రాంతీయ భాషల్లో టీవీ ధారావాహికల నిర్మాణంలోకి వెళ్లింది ఏక్తా.

కొంచెం సన్నబడ్డాక రా..

ఇప్పుడంటే వెయ్యికిపైగా టీవీ ఛానళ్ళు, ప్రైవే, నెట్ఫ్లిక్స్ వంటి ఓటీటీ ప్లాట్ఫాంలు ఉన్నాయి కానీ 1990లలో డజన్ టీవీ ఛానళ్లు ఉంటే గొప్పి. ఆ టీవీ ఛానళ్ళు ప్రాడక్షన్ కంపెనీల చుట్టూ తిరిగినా ఒక్క అవకాశం రాలేదు. ఎంత జితేంద్ర కూతురైనా ఇరవై ఏళ్ళు కూడా లేని పిల్లకు ఫిల్మ్ మేకింగ్ ఏం తెలుస్తుందిలే అని తీసిపారేశారు టీవీ నిర్మాతలు. 'బొద్దుగా ఉన్నావు, కొంచెం సన్నబడ్డాక కనిపించు, ఏదో ఒక సినిమాలో పెడతా'మని మరికొంతమంది నిర్మాతలు చెప్పారు. చెప్పులరిగేలా తిరిగినా ప్రయోజనం లేదు.



నాయకుల ఫిట్‌నెస్

రాజకీయ నాయకులనేవాళ్లు మెంటల్‌గా ఫిట్‌గా వుంటూ, ప్రజల నాడిని పసిగడుతూ, ఎప్పుటికప్పుడు పంథాను మార్చుకుంటూ, పథకాలను ప్రవేశపెట్టడమే కాదు, ఫిజికల్‌గా కూడా ఫిట్‌గా వుండవలసిన అవసరం ఉంది. సామాన్య జనులకు నిర్దిష్టమైన పనివేశలుంటాయి. ఉన్నతాధికారులకు సైతం పని ఒత్తిళ్ల మధ్య విశ్రాంతి పొందే అవకాశం వుంటుంది. కానీ నాయకులకు రోజంతా పనే పని. తెల్లవారి లేచేసరికే గుమ్మంలో ప్రజలుంటారు. ఏవేవో ఫిర్యాదులతో, అభ్యర్థనలతో వస్తారు. పట్టించుకోకుండా వెళ్లిపోయినా, ఓపిగ్గా వినకపోయినా తిట్టుకుంటారు. అందువలన అల్పాహారమైనా తీసుకోకుండా వారితో మాట్లాడవలసి వస్తుంది, ఒక్కోప్పుడు వాళ్లతో బాటు ఊళ్లో పంక్తనకు వెళ్వలసి వుంటుంది. మాజీ మంత్రి పి. జనార్దన రెడ్డి, అలాగే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయకుండా పంక్తనకు వెళ్లి సుగర్ లెవెల్స్ తగ్గిపోయి మరణించారు. నాయకులకు రోజంతా ఏవో కార్యక్రమాలుంటూనే వుంటాయి. సహచరులు వస్తూపోతూ వుంటారు. అవసరం ఉన్నా లేకున్నా గంటల తరబడి చర్చిస్తూనే వుంటారు. భోజనానికి వేళైంది, యిక వెళ్లిపోమన్నీ అంటే బాగుండదు. కుటుంబంతో విహారయాత్రలకో, తీర్థయాత్రలకో వెళ్లి రిలాక్స్ కావడానికి కుదరదు కానీ నియోజకవర్గ ప్రజల యిళ్లలో మంచీచెడూ కార్యక్రమాలకు దూరాభారం లెక్కచేయకుండా హాజరవుతుండాలి. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా వేలాదిమంది పేరూ, ఊరూ గుర్తు పెట్టుకోవాలి. తెల్లవారు ఝామునో, అర్ధరాత్రో ఎయిర్‌పోర్టుకి, రైల్వే స్టేషన్‌కు వెళ్లి అతిథులను రిసీవ్ చేసుకోవాలి, లేదా తామే ప్రయాణాలు చేయాలి. ఇవన్నీ చేయాలంటే ఫిజికల్‌గా ఫిట్‌గా వుండితీరాలి.

ఇది ఎప్పుటినుంచో ఉన్న సమస్య. ఇటీవలి కాలంలో రథయాత్రలు, పాదయాత్రలు మొదలయ్యాయి. వాటి ద్వారానే జనసామాన్యానికి దగ్గర కావచ్చనే ఫీలింగు బలపడుతోంది. జగన్ దాదాపు ఏడాదిపాటు, వేలాది కిలోమీటర్ల పాదయాత్ర చేసి అధికారంలోకి వచ్చారు. దానితో అలాంటి యాత్ర తలపెట్టి కార్యకర్తలలో ఉత్సాహం నింపాలని ప్రతిపక్షంలో వున్న టిడిపిపై ఒత్తిడి వచ్చింది. లోకేశ్ సైకిల్ యాత్ర మొదలుపెట్టడానికై చాలా కృషి చేసి బరువు తగ్గారని వార్తలు వచ్చాయి. నేను లోకేశ్ తాతగారైన ఎన్టీయార్ గారి

వద్ద సెక్రటరీగా పనిచేశాను. ఆయన ఫిట్‌నెస్ కోసం తెల్లవారు ఝామున కుస్తీలు పట్టేవారు. కాసు బ్రహ్మానందరెడ్డి గారు సైకిల్ తోక్కేవారు. నేదురుమల్లి జనార్దనరెడ్డి గారు ట్రైడ్‌మిల్ చేసేవారు. చంద్రబాబుగారు, వైయస్ రాజశేఖర రెడ్డిగారు క్రమం తప్పకుండా ఎక్సర్‌సైజ్ చేయడం నాకు తెలుసు. ఉపరాష్ట్రపతిగా చేసిన హిదాయతుల్లా గారి వద్ద పనిచేసినప్పుడు చూశాను, ఆయన ఫిట్‌నెస్ కోసం 70 ఏళ్ల వయసులో కూడా గోల్ఫ్ ఆడుతూ ఫిట్‌గా వుండేవారు. ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో వద్దతి. రామారావుగారు రాత్రి 2 గంటలకు నిద్ర లేస్తే



చెన్నారెడ్డిగారు ఆ టైముకి నిద్రకు ఉపక్రమించేవారు, ఆలస్యంగా లేచేవారు. రామారావుగారు 72 ఏళ్లు బతికితే, చెన్నారెడ్డి 77 ఏళ్లు బతికారు. ప్రధానమంత్రిగా వుండే రోజుల్లో దేవేగడ ఆఫీసు వేళల్లో కునికిపాట్లు పడుతూ వుంటే, ఓపిక లేని వృద్ధుణ్ణి పట్టుకుని వచ్చి కుర్చీలో కూర్చోబెట్టారని అంతా వేశాకోశం చేసేవారు. మరి యిప్పుడు చూస్తే 87 ఏళ్ల వయసులో కూడా చురుగ్గా రాజకీయాలు చేసే ఓపిక వుండాయనకు.

తమాషా ఏమిటంటే అధికారం, ప్రజాక్షేత్రంలో మసలడం ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్‌కు దోహదపడుతుంది. 1991 ప్రాంతంలో పివి నరసింహారావుగారు 70 ఏళ్లు వచ్చేశాయి. ఓపిక తగ్గిపోయింది. రాజకీయజీవితం నుంచి తప్పుకుని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.' అనుకుంటూ దిల్లీ నుంచి పుస్తకాలతో సహా వస్తువులన్నీ హైదరాబాదుకి తరలించడం మొదలుపెట్టారు. అంతలో రాజీవ్ గాంధీ హత్య జరిగింది. ఆయన వారసుడిగా కాంగ్రెసు నేతలు పివిని ఎన్నుకున్నారు. అస్త్రసన్యాసం చేసిన పివి, ఆయుధాలు చేపట్టవలసి వచ్చింది. ఆర్థికంగా దేశం ఎంతో క్లిష్టపరిస్థితిలో వున్న సమయంలో, రాజకీయంగా అస్థిరంగా వున్న ప్రభుత్వాన్ని నడుపుతూ, ఐదేళ్లపాటు ప్రధానిగా కొనసాగే

సవరస కందాయం

బాధ్యతను ఏ అనారోగ్యం లేకుండా మోశారు. అధికారం కోల్పోయిన తర్వాత తనపై వచ్చిన కేసులను ఒంటరిగా ఎదుర్కొంటూ 83 ఏళ్లు జీవించారు. ఆయనే కాదు, అనేకమంది రాజకీయ నాయకులు 75, 80 ఏళ్ల వయసులో కూడా చురుగ్గా తిరుగుతూ, జ్ఞాపకశక్తి ప్రదర్శిస్తూ, ఎంతో శ్రమకు ఓర్చుకుంటారు. సగటు ప్రభుత్వోద్యోగి 65, 70 ఏళ్లకే నీరసిస్తాడు. మతిమరుపు వచ్చేసినదంటాడు. నా మట్టుకు నేను రోజు ఉదయం గంటసేపు విగరన్ వర్క్ ట్యు యిప్పటికీ చేస్తాను. ఉద్యోగంలో వుండగా బాగా టెన్షన్ కలిగిన రోజుల్లో, నిద్రపట్టడేమోనని అనుమానం కలిగితే నిద్రమాత్రలు వేసుకునే బదులు, సాయంత్రం కూడా ఓ గంటసేపు వర్క్ టు చేసేవాణ్ణి.

ఫిజికల్ కోపంట్ (పిక్చర్)తో బాటు నాయకులు ఎమోషనల్ కోపంట్ (ఈక్చూర్) కూడా చూసుకోవాలి. గెలుపోటములను, ఆటుపోట్లను తట్టుకోలేక పోతే అనారోగ్యం పాలవుతారు. ఎన్టీ రామారావుగారి వద్ద సెక్రటరీగా పనిచేసే రోజుల్లో విజయవాడ వెళ్లినపుడు ఆయన ఉదయాన్నే ఆరుగంటలకు ఫుల్ చికెన్ తినగా కళ్లారా చూసినవాణ్ణి. అంతటి ఆరోగ్యవంతుడు 1995లో పదవి పోగొట్టుకుని, పార్టీ పగ్గాలు చేజూర్చుకుని, ఆవేశకావేషాలకు లోనై, నిరాశానిస్పృహలలో మునగడంతో 72వ ఏటే కనుమూశారు. ఒక రకంగా అది అకాలమరణమే! ఈ విషయాన్ని రాజకీయాల్లో వున్న వారందరూ గుర్తుంచుకోవాలి. భౌతికంగా ఎంత శ్రమపడినా ఒక్కోప్పుడు అనుకున్న స్పందన రాదు, ఫలితం దక్కదు. అలాంటి సమయాల్లో కృంగిపోకుండా వుండడం, ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కంటే ముఖ్యం.

డా. మోహన్ కందా
విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి



కళ్ళజోడు కథ

- సరసి

కడగకపోతే కళ్ళజోడు కూడా కరోనా వ్యాప్తికి కారణం కాగలదట! నీళ్ళలో ముంచి తియ్యగానే కళ్ళజోడు ఓ కథ చెప్పసాగింది. బహుశా యాభై ఏళ్లనాటిది!

దేవుడి గుళ్ళో ఉత్సవాలకి బెజవాడ నించి శాస్త్రి గారిని పిలిపించి పురాణ ప్రవచనం పెట్టేరు. సతీసమేతంగా విచ్చేసిన శాస్త్రి గారికి గుడి వెనక ఒకరింట్లో విడిది ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం మూడింటికి గుడి మండపంలో భాగవతం చదువుతూ వివరించసాగేరు శాస్త్రి గారు. ఇరవై ముప్పుయి మంది వరకూ శ్రద్ధగా వినే శ్రోతలు.

ఆరు రోజులు గడిచేయి. ఏడో రోజు ప్రవచనానికి కూర్చున్నాక గుర్తుకొచ్చింది శాస్త్రి గారికి తను కళ్ళజోడు విడిదిలో మరిచొచ్చిన సంగతి. వెళ్లి తెచ్చుకునే టైము లేదు. అసలే అది ఆఖరి రోజు. ఎలాగైనా పూర్తి చేసేయ్యాలి.

“ఎవరైనా కళ్ళజోడిస్తారా మరిచిపోయాను” అన్నారాయన. ముగ్గురు సలుగురు తీసిచ్చారు. అయితే గంగాధరం గారి కళ్ళజోడు కాస్త వదులుగా ఉన్నా చూపుకి సరిపోయింది. దాన్ని తగిలించుకుని పురాణం ప్రారంభించారు.

“సంద్య వేళ కావొస్తోంది. మిగిలింది నా శ్రీమతి చదివి పూర్తి చేస్తుంది. నేను చెరువుకెళ్ళి సంద్య వార్చుకొస్తాను” అని లేచారు శాస్త్రి గారు భార్య చేతికి వుస్తకం అందించి.

పక్కనే ఉన్న చెరువుకు చేరుకొని, మెట్లు దిగి, ముందుకు వంగి నెత్తిమీద ఇలా నీళ్ళు చల్లుకున్నారో లేదో వదులుగా ఉన్న కళ్ళజోడు కాస్తా బుడుంగుమని నీళ్ళలో పడిపోయింది. కంగారు పడి పోయారు శాస్త్రి గారు. నీళ్ళల్లో చెయ్యి పెట్టి ఎంత కెలికైనా దొరకలేదు. నీరసంగా గుడికి చేరుకొని విషయం చెప్పారు. “బాధపడకండి. పోయే యోగం వచ్చింది దానికి. కృష్ణార్పణం అనుకుంటా” అన్నారు గంగాధరం గారు పెద్ద మనసుతో.

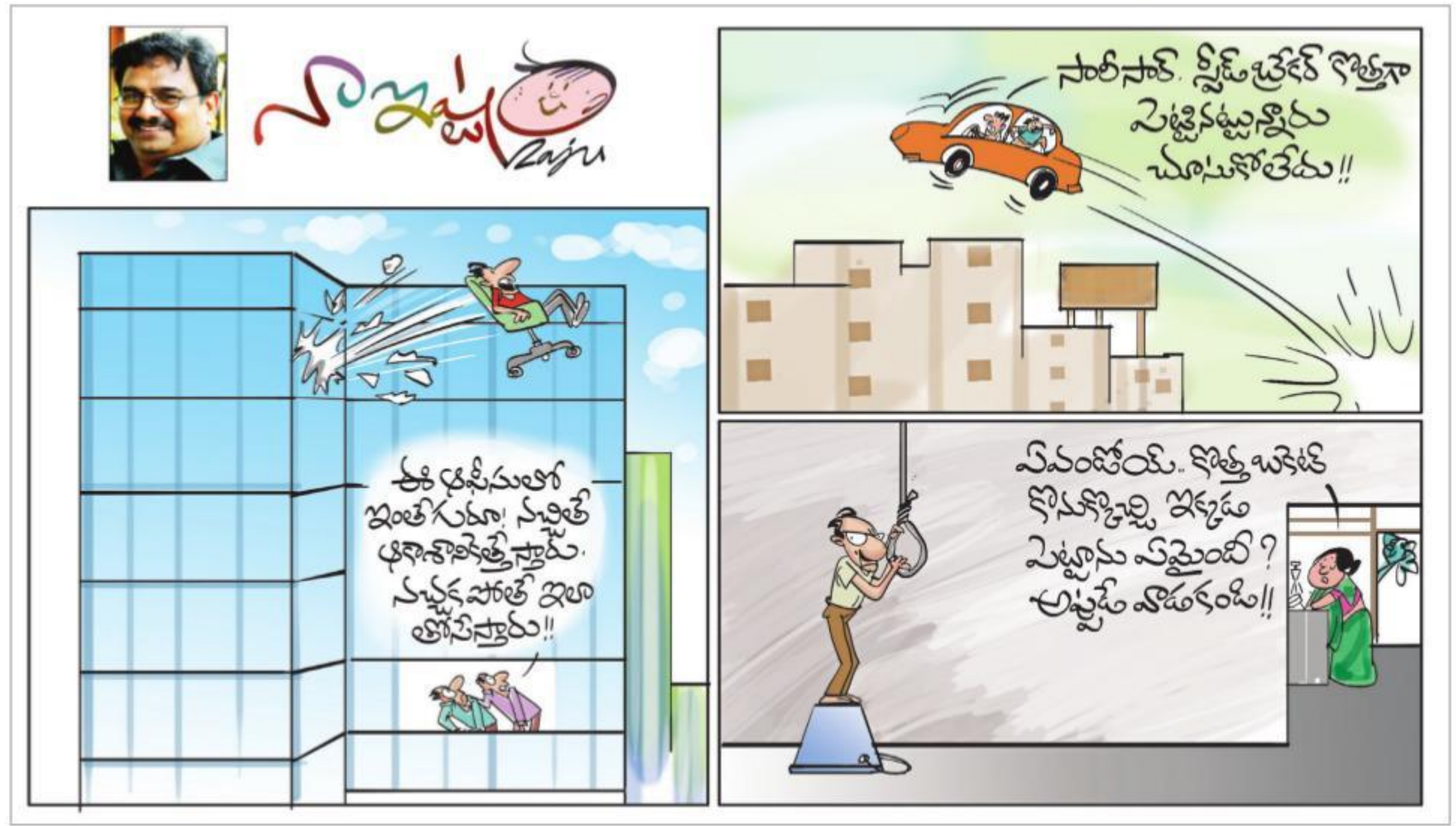
రాత్రి బోజనాలు అయ్యేక బయలుదేరుతున్న శాస్త్రి గారికి వీడ్కోలు చెప్పడానికి గ్రామస్థులు కొందరొచ్చారు. శాస్త్రి గారు గంగాధరం గారిని పక్కకి పిలిచి, ఓ వంద రూపాయలు చేతిలో పెట్టబోయారు. “అబ్బేబ్బే.. కృష్ణార్పణం అనుకున్నా” అన్నారాయన. “కళ్ళజోడుకు వెల కట్టలేను. కేవలం నా తృప్తి కోసం ఇస్తున్న నష్ట పరిహారం” అంటూ బలవంతంగా ఆయన చేతిలో పెట్టి, బండెక్కేసారు శాస్త్రి గారు తృప్తిగా.

కథ పూర్తి కాలేదు. మర్నాడు చెరువుకి వెళ్ళిన ఒకామె కాళ్ళకి కళ్ళజోడు తగిలింది. ముందు రోజు సంఘటన పూళ్ళో వాళ్ళకి తెలిసిందే కాబట్టి దాన్ని తెచ్చి గంగాధరం గారి కిచ్చిందామె. “కృష్ణార్పణం” అనుకున్నారాయన.

అక్కడితో కూడా కథ పూర్తి కాలేదు. మరుసటి ఏడాది కూడా అదే శాస్త్రి గారి ప్రవచనం పెట్టారు నిర్వాహకులు. వారు ఊళ్ళోకి రాగానే కళ్ళజోడు దొరికేసిన సంగతి ఆయన చెవిన వేసారొక ఔత్సాహికుడు.

సాయంత్రం పురాణానికి కూర్చోబోతూ గంగాధరం గారిని గుర్తు పట్టి దగ్గరకెళ్ళి “కళ్ళజోడు దొరికిందటగా?” అన్నారు శాస్త్రి గారు లౌక్యంగా. “అవునండీ” అన్నారు గంగాధరం గారు. ఇద్దరి మధ్యా రెండు నిమిషాల మానం. “మీ వస్తువు మీకు దొరికింది కాబట్టి నా సొమ్ము నాకిచ్చేస్తారేమిటి పోనీ?” అన్నారాయన. “ఇచ్చుకోలేను” అన్నారాయన. కోపం వచ్చింది శాస్త్రి గారికి. “అయితే నా కళ్ళజోడు నాకిప్పించెయ్యండి” అన్నారు. “క్షమించాలి. కళ్ళజోడుకు మీరిచ్చినది నష్టపరిహారమే కాని దాని వెల కాదు. అందువల్ల అది మీది కాదు. ఇకపోతే నేను కృష్ణార్పణం అనుకుంటా అంటున్నా వినకుండా మీరు డబ్బిచ్చారు. అది అప్పు కాదు. నేనిచ్చుకోలేను” అన్నారు గంగాధరం గారు. శాస్త్రి గారు బుర్ర గోక్కుని “సరే కానివ్వండి. కృష్ణార్పణం అనుకుంటా!” అన్నారు.

- 9440542950



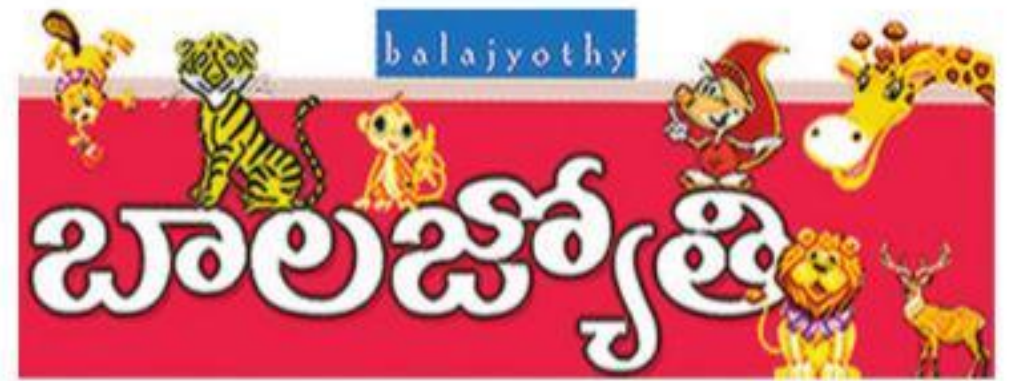


ఎంత పెద్ద మొక్క!

మొక్కలంటే చిన్నగా, సన్నగా ఉంటాయి... ఏకంగా మనిషికి పదింతల పొడవుతో, భారీగా పెరిగే మొక్కలను చూశారా? అవే కొన్ని రకాల కాక్టస్ మొక్కలు. వీటి ఎత్తుని చూసి చెట్టు అని పిలిస్తే పప్పులో కాలేసినట్లే...

- ★ ఫోటోలో కనిపిస్తున్న మొక్క పేరు సాగువారోస్. ఇవి ఎడారి మొక్కలు. ఏపుగా పెరుగుతాయి. వేతి వేళ్లలాంటి కొమ్మలు వస్తాయి. చూసేందుకు విచిత్రంగా ఉంటాయి కనుక పర్యాటకులు విపరీతంగా వస్తుంటారు.
- ★ అమెరికా, మెక్సికో ప్రాంతాల్లోని పొడి నేలల్లో ఇవి పెరుగుతాయి. ప్రపంచంలో చాలా చోట్ల ఇవి ఉన్నా... ఈ ప్రాంతాల్లోని మొక్కలే అతి ఎత్తుగా పెరుగుతున్నాయి.
- ★ ఈ మొక్కల్లో కొన్ని మూడు నుంచి నాలుగంతస్తుల భవనమంత ఎత్తు పెరుగుతాయి. ఈ మొక్కల గుబురుల్లో చాలా పక్షులు తమ గూళ్లను కట్టుకుంటాయి.
- ★ సాగువారోస్ మొక్కలు ఎంత లేదన్నా రెండు నుంచి మూడు వందల ఏళ్లు బతుకుతాయి.

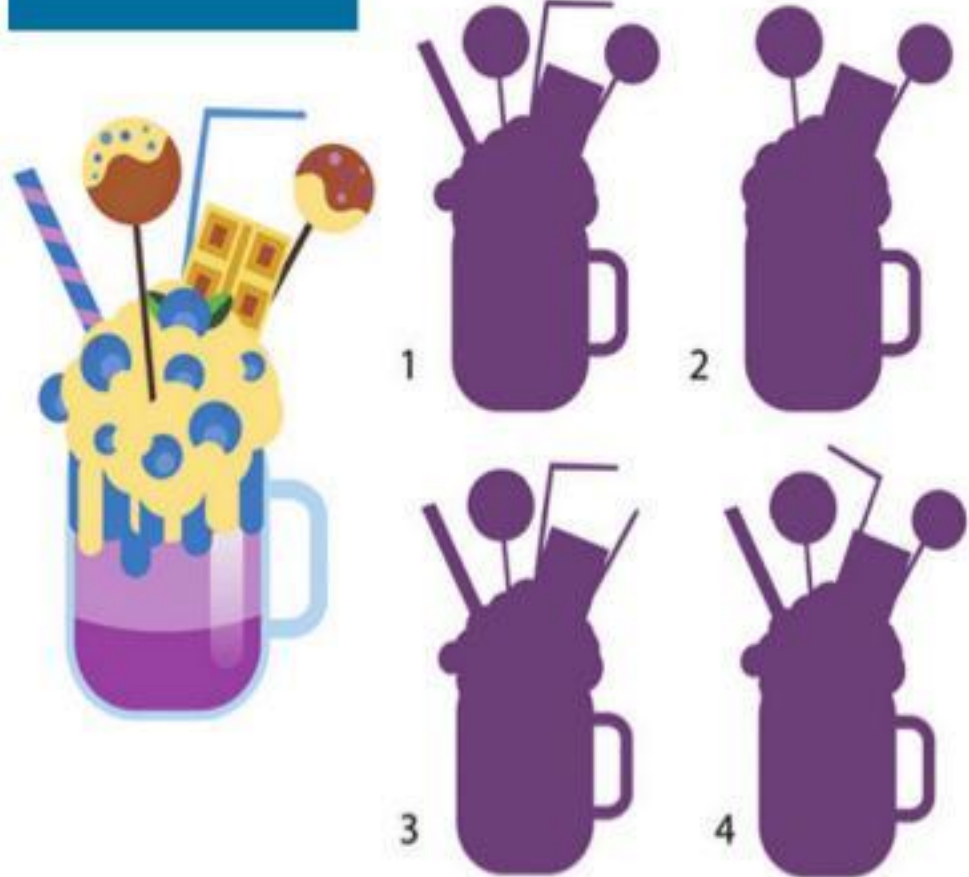
- ★ వీటికి కూడా చిన్న పువ్వులు, కాయలు కాస్తాయి. ఆ కాయల కోసం కొన్ని తెగల ప్రజలు ఎదురుచూస్తుంటారు. అవి అంత రుచిగా ఉంటాయిట. పైగా ఆరోగ్యం కూడాను.
- ★ ఈ చెట్టు వేళ్లపై కొన్ని రకాల ఫంగస్లు, బ్యాక్టీరియాలు జీవిస్తుంటాయి. అవి గాలిలోంచే నైట్రోజన్, ఇతర ఖనిజాన్ని పీల్చుకుని మొక్క పెరగడానికి సహకరిస్తాయి. కాబట్టి ఈ మొక్కల ఎదుగుదలకు నేలలోని పోషకాలు అవసరం లేదు.
- ★ అమెరికాలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వీటిని నరకడం చట్టరీత్యా నేరం. ఆఖరుకి అది మీ సొంత స్థలంలో ఉన్నా కూడా... దాన్ని కొట్టాలంటే ప్రభుత్వ అనుమతి తీసుకోవాలి.



దారి చూపండి



ఏ నీడ ?



సుదోకు

ఈ సుదోకును 1 నుంచి 9 అంకలతో నింపాలి. ప్రతి అడ్డు, నిలువు వరుసల్లోనూ, 3 x 3 చదరాల్లోనూ అన్ని అంకెలూ ఉండాలి. ఏదీ రెండు సార్లు రాకూడదు.

9		2		5		1	3	7
1			8		3			6
	6		9			4		
4				6		8	1	9
	1		4		9	5		
	5	9		1		3	6	
5		4	1		7		8	3
		6		4		7	2	
3	7		2		6		4	5

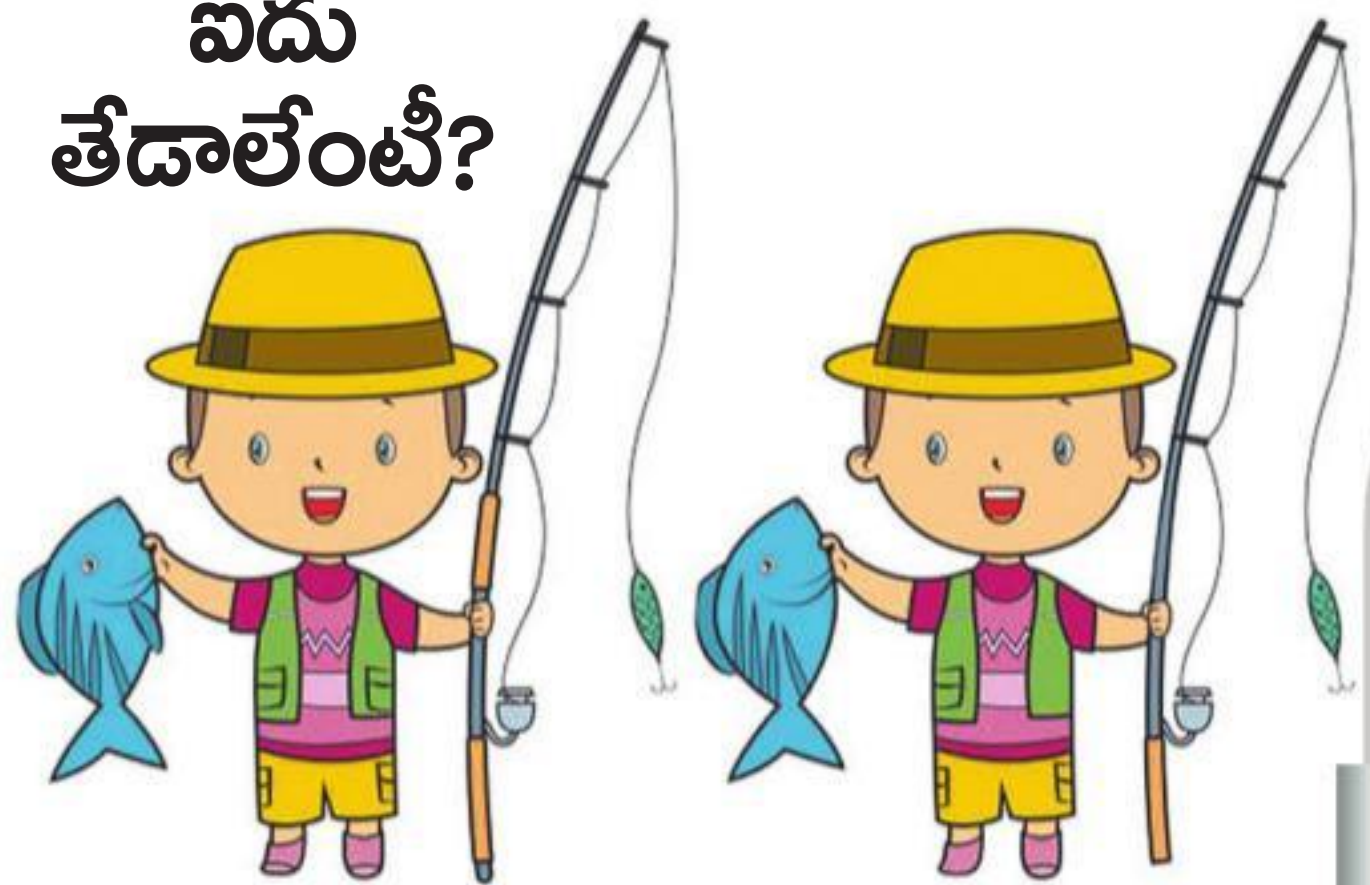
మీకు తెలుసా?

- ✧ ఇప్పటివరకు అత్యధికంగా రీటీవ్ అయిన ట్వీట్ అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు బరాక్ ఒబామాది. ఆయన అధ్యక్షుడిగా ఉన్నప్పుడు చేసిన ట్వీట్ 8,38,140 సార్లు రీటీవ్ అయ్యింది.
- ✧ ఒక సిగరెట్లో 4800 రసాయనాలు ఉంటాయి. వాటిలో 69 క్యాన్సర్ కారకాలు.
- ✧ క్యూబాలో అధికంగా పగటిపూట వాన పడుతుంది. రాత్రి పూట వాన పడడం చాలా అరుదు.
- ✧ ఒంటెలు కేవలం 13 నిమిషాల్లో 113 లీటర్ల నీటిని తాగుతాయి.

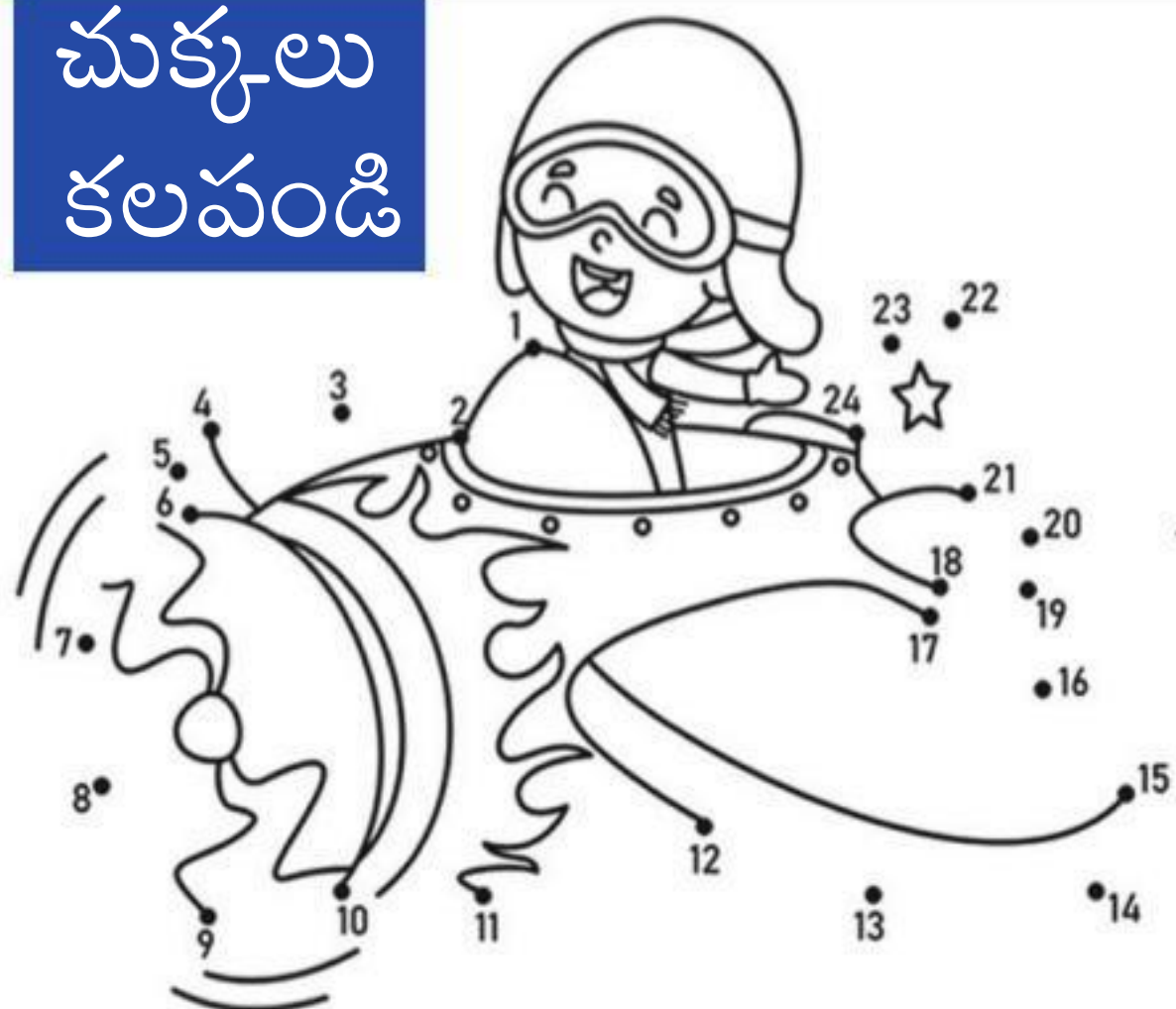
రంగులు వేయండి



ఐదు తేడాలేంటి?



చుక్కలు కలపండి

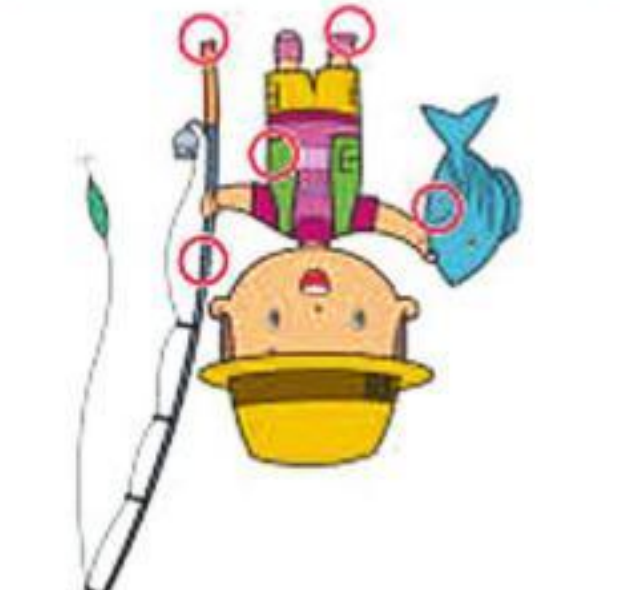


భలే చీమ

ఒక చిట్టి చీమ అడవిలో ఆనందంగా జీవిస్తోంది. ఒక రోజు అది ఆహారం కోసం వెతుకుతుండగా... తన కన్నా పెద్ద జంతువు కనిపించింది. అంతే భయంతో పరుగుదూకుంది. కొంతసేపటికి ఒక కప్ప ఎదురొచ్చింది. 'చీమా ఎందుకలా పరుగుదూకున్నావ్' అని అడిగింది. 'నా కన్నా పెద్ద జంతువు ఉందక్కడ, అది నన్ను తినేస్తుందేమోనని భయం' అని చెప్పింది. పెద్దజంతువులు అనగానే కప్పకు కూడా భయమేసి వెనకాలే గెంతుకుంటూ పారిపోసాగింది. ఆ రెండింటికీ ఎలుక ఎదురొచ్చింది. 'ఏయ్ ఎందుకలా పరుగుడు తున్నావు?' అని అడిగింది. 'అక్కడొక పెద్ద జంతువుంది. అది మాకన్నా చాలా పెద్దది. మమ్మల్ని తినేస్తుందని పరుగుడుతున్నాం' అని చెప్పాయి. దానికి ఎలుక 'అమ్మో పెద్ద జంతువా? నన్ను కూడా తినేస్తుందేమో'

అనుకుంటూ వాటి వెనుక పరుగెత్తసాగింది. ఆ మూడింటికీ ఒక కుందేలు ఎదురొచ్చింది. పెద్ద జంతువు అని తెలియగానే కుందేలు కూడా పరుగుదూకుంది. మరికొంత దూరం వెళ్లగా వాటికి నక్క ఎదురొచ్చింది. మొదట నక్క కూడా భయంతో వాటి వెనుక పరుగెత్తింది. కొంతదూరం పోయాక అసలేంటి? ఆ జంతువేంటో తెలుసుకోవాలనిపించింది నక్కకి. అందరినీ పిలిచి ఆగమంది. 'ఎంత దూరం ఇలా పరుగెత్తుతాం? ఇక నేను పరుగెత్తలేను. చీమా అసలు ఆ జంతువేంటో చెప్పు. మృగరాజు రక్షణను కోరదాం' అంది. దానికి చీమ 'అది ఒక గండు చీమ. నాకన్నా చాలా పెద్దగా ఉంది' అని చెప్పింది. అది విని కప్ప, ఎలుక, కుందేలు, నక్క కళ్లెర్ర చేశాయి. 'గండుచీమను చూసి నువ్వు భయపడితే అర్థమైంది. మమ్మల్నెందుకు భయపెట్టావ్' అని గద్దించాయి. దానికి చీమ 'నేనెక్కడ భయపెట్టాను? నాకన్నా పెద్ద జంతువు అని చెప్పాను కానీ... మీకన్నా పెద్దదని చెప్పానా? మీరే నా వెనుక పరుగెట్టారు' అంటూ వెళ్లిపోయింది. తమ అవివేకానికి సిగ్గుపడ్డాయి మిగతా జంతువులు.

నవ్వుల్ నవ్వుల్ టీచర్: న్యూటన్ చెట్టు కింద కూర్చుని గురుత్వాకర్షణ శక్తిని కనిపెట్టాడు. దీన్ని బట్టి మీకేమర్పమైంది? చింటూ: ఇలా క్లాసులో కూర్చుంటే ఏం కనిపెట్టలేమని...!



9	7	6	9	8	2	1	7	8
1	2	7	9	4	8	9	6	8
8	8	9	7	6	1	4	2	5
4	9	8	8	1	7	6	9	2
2	7	9	6	8	4	8	1	9
6	1	8	2	9	9	7	8	4
8	5	4	1	2	6	8	9	7
9	6	2	8	7	8	9	4	1
7	8	1	4	9	9	2	8	6

1 : బిల్లు 2 : అంబులంజ



మనందర్నీ కాలు కదపకుండా చేసింది కరోనా మహమ్మారి. ఇల్లే ప్రపంచం అయ్యింది. బాల్కనీలు, టెర్రస్‌లే తోటలయ్యాయి. ఆ ఒత్తిడిలో కొత్త ఆలోచనలు మొలకెత్తాయి. ఇప్పుడు అహ్లాదమైనా, ఆరోగ్యమైనా ఇంట్లోనే వెతుక్కోవాలి, అక్కడే వండుకోవాలి. సెలబ్రిటీలకైనా, సామాన్యులకైనా తప్పలేదు. సమంత తన టెర్రస్‌లో పండించిన ఆకుకూరల ఫోటోలను సోషల్‌మీడియాలో పెట్టి ఆనందిస్తుంది. ఇంట్లో పెరిగే చిన్నచిన్న మొక్కల్ని చూసి రకుల్‌ప్రిత్ సింగ్ ముచ్చటపడుతుంది. ఇలా సెలబ్రిటీలు చేస్తున్న పోస్టుల్లో - చిన్న చిన్న ట్రేలలో పండించిన బుల్లిమొక్కలు అందర్నీ ఆకర్షిస్తున్నాయి. మొలకల తరువాత దశ.. గుబురుగా పెరిగిన లేలేత మొక్కలు అవి. వాటిని మైక్రోగ్రీన్స్ అంటున్నారు. సూక్ష్మంలోనే మోక్షం అంటామే.. అలా సూక్ష్మపోషకాలకు పెట్టింది పేరు మైక్రోగ్రీన్స్. ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా వాటి గురించే ముచ్చట.. బుల్లిమొక్కలతో బలానికి బలం.. బరువు తగ్గడమూ సులభం.. ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే స్పార్క్ ఫుడ్‌లకు ఇస్కార్డ్ ఫుడ్ అన్నమాట.

తొలిగా విగరించే ఆకులే మైక్రోగ్రీన్స్ అని చెప్పుకున్నాం కదా. ఈ మొక్కలు రెండు, మూడు అంగుళాల పొడవు పెరుగుతాయి. మైక్రోగ్రీన్స్ ట్రైండే ఇప్పుడు కొత్తగా వచ్చిందేమీ కాదు. ఎనభైల నుంచి వీటి వినియోగం మొదలైనా. ఊపయకుంది మాత్రం ఇప్పుడే. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో 30 రకాల మైక్రోగ్రీన్స్ మొక్కలు లభ్యమవుతున్నాయి. ముల్లంగి, ఎర్ర ముల్లంగి, బ్రోకొలి, కాలీఫ్లవర్, క్యారెట్, పాలకూర, తోటకూర, క్యాబేజీ, బీట్‌రూట్, తులసి, కొత్తిమీర, వాము, వెల్లుల్లి, ఉల్లిగడ్డ, కీర దోసకాయ, బీన్స్, బరానీ, మెంతి, ఆవాలు, శనగలు తదితరాలను ప్రముఖంగా పెర్మోనాలి. వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న, టార్లీల బుల్లి మొక్కల్ని పెంచడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ఇప్పటికే గోధుమగడ్డి చాలా మందికి తెలుసు. సాధారణ విత్తనాలకీ, మైక్రోగ్రీన్స్ విత్తనాలకీ వ్యత్యాసం ఉంటుంది. **పెంచడం సులభమా?** చాలా సులభం. చిన్న బాల్కనీ ప్రైజ్ జాగా ఉంటే చాలు. ఎలాగూ పూల కుండీలు ఉంటాయి కదా. ఆ స్థలం చాలు. అయితే ఎండ తప్పక తగలాలి. సూర్యరశ్మి లేకపోతే మొక్కలు ఆరోగ్యంగా పెరగవు. మైక్రోగ్రీన్స్‌కు సాధారణ విత్తనాలు వాడకూడదు. ప్రత్యేకంగా విక్రయించే మైక్రోగ్రీన్స్ విత్తనాలను మాత్రమే వినియోగించాలి. సాధారణ విత్తనాలు వీటికి పనికిరావు. ప్రముఖ ఆన్‌లైన్ స్టోర్స్‌లో మైక్రోగ్రీన్స్ సీడ్స్ పెరుతో ప్రత్యేకంగా లభ్యమవుతున్నాయి. ఇక, బుల్లి మొక్కల్ని ఎలా పెంచాలో తెలుసుకుందాం. వీటిని పెంచడానికి ఓ కంటెయినర్ కావాలి. నర్మరీలలో అనేక రకాల సైజుల్లో సీడ్ ట్రేలు దొరుకుతాయి. మీ జాగాను బట్టి వాటిని ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. లేదంటే ఇళ్లలోని మొక్కల కుండీలైనా పర్చేడు. నాలుగైదు ఇంచుల లోతు ఉన్న ఏ పాత్రలోనైనా వీటిని పండించవచ్చు. ముందుగా వాటిలో ఓ మ్యాట్ పెట్టాలి. తోటలోని మట్టి లేదా నర్మరీలో దొరికే మట్టిని (కోకోపిట్) మ్యాట్‌పైన పోయాలి. ఈ మట్టిలో రసాయనాలు, పెస్టిసైడ్స్ లేకుండా చూసుకుంటే సేంద్రీయ మైక్రోగ్రీన్స్‌ను పండించినట్లు అవుతుంది. మ్యాట్‌పైన మూడు నాలుగు అంగుళాల ఎత్తు వరకు మట్టిని తీసుకుని దాన్లుంతా చదునుగా చేసుకోవాలి. ఆ మట్టిపై విత్తనాల్ని వెదజల్లాలి. సమంగా చల్లాలనేం లేదు. ఎలా చల్లినా మొలకెత్తుతాయి. విత్తనాలను కవర్ చేస్తూ పైన ఒక పొర మట్టిని పరచాలి.

సూర్యరశ్మి అవసరం.. కష్టపడి మైక్రోగ్రీన్స్ విత్తనాలైతే నాటాం. అవి నీడలో పెరిగితే సరిపోదు. ఎండ తప్పనిసరి. మైక్రోగ్రీన్స్ ఎదుగుదలలో నీళ్ళ కూడా ఎంతో అవసరం. ఒకసారి నీళ్ళ పోసి మరో రెండు మూడు రోజులకు పోస్తే ప్రయోజనం లేదు. కుండీల్లోని మట్టి నిత్యం తడిగానే ఉండాలి. హ్యాండ్ స్ప్రింకల్‌తో నీటిని చల్లితే చాలు. మట్టంతా ముద్దయి.. నీరు పొంగిపొర్లేలా చేయకూడదు. సాధారణ గది ఉష్ణోగ్రతలో ఆ కుండీని అలాగే రెండు రోజులు ఉంచాలి. అంకురం మొలకెత్తిన తరువాత సూర్యరశ్మి

తగిలే ప్రదేశానికి కుండీని తరలించాలి. రోజూ కనీసం మూడు నాలుగు గంటలు సూర్యరశ్మి లభించే ప్రదేశంలో ఉంచాలి. కిటికీ పక్కన, బాల్కనీ, ఆరు బయట .. ఎండ పడి ఏ ప్రదేశమైనా పర్చేడు. రెండు రోజులకోసారి నీటిని చల్లుతూ ఉండాలి. నాలుగు రోజులయ్యాక చిన్నచిన్న ఆకులు, వాటి కింద చిన్నపాటి కాండం బయటికి పొడుసుకొస్తాయి. వారం రోజులు తిరిగేసరికి .. కుండీ నిండుగా వచ్చటి మైక్రోగ్రీన్స్ మొలకెత్తి ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలు రెండు, మూడు అంగుళాల పొడవు పెరిగాక.. కట్ చేసి ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. పొడువాటి కాడలు కావాలనుకుంటే, మరో రెండు రోజులు ఆగవచ్చు. వీటిని కట్ చేయడానికి ఓ పద్ధతి ఉంది. కత్తిర లేదా కత్తితో దిగువన కాడల్ని పట్టుకుని మెల్లగా మొక్కల్ని కోయాలి. వాటిని తాజా నీటితో శుభ్రంగా కడిగి నేరుగా వినియోగించవచ్చు. కడిగిన తరువాత మొక్కల్ని తుడిచి పేపర్ కవర్లో పెట్టి ఫ్రిజ్లో భద్రపరచవచ్చు. సలాడ్స్, స్మూతీలు, శాండ్‌విచ్‌లు, కూరల్లో అవసరమైనప్పుడు వాడుకోవచ్చు.

ఎక్కడ దొరుకుతాయి? ఇప్పుడు ఆన్‌లైన్ షాపింగ్‌లో దొరకని వస్తువులంటూ ఏమీ లేవు. మైక్రోగ్రీన్స్ కిట్‌లను కూడా విక్రయిస్తున్నారు. అయితే నాణ్యమైన సంస్థలు ఉత్పత్తి చేసే వాటినే కొనుగోలు చేయాలి. అనుభవజ్ఞుల సలహాలు తీసుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం సుమారు 30 జాతుల మైక్రోగ్రీన్స్ విత్తనాలు లభిస్తున్నాయి. మైక్రోగ్రీన్స్ గ్రోయింగ్ కిట్స్ పేరుతో వివిధ రకాల వస్తువులను సైతం విక్రయిస్తున్నాయి కొన్ని సంస్థలు. ఒక కిట్‌లో - మొక్కల్ని పెంచుకునే ట్రేలు, విత్తనాలు, అవసరమైన సరంజామా ఉంటుంది. ఉద్యానవన పెంచకలో ఏమాత్రం అనుభవం లేకపోయినా సరే.. ఈ మైక్రోగ్రీన్స్ కిట్స్‌ను సులభంగా వాడొచ్చు. అభిరుచికి తగినట్లుగా అనేక రకాల మైక్రోగ్రీన్స్‌ను ఓ పెద్ద ట్రేలో పండించవచ్చు. లేదా చిన్న చిన్న ట్రేలలో ఒక్కో మొక్క జాతిని పెంచొచ్చు. అలాగే సంప్రదాయబద్ధమైన సాయిల్ కిట్స్, మట్టి లేకుండా పండించగల హైడ్రోపోనిక్ కిట్స్ కూడా లభ్యమవుతున్నాయి. ఇక మ్యాట్‌ల విషయానికి వస్తే కొబ్బరి, వెదురు లాంటివి ఆర్డర్ చేసుకోవచ్చు. స్నేహితులు లేదా బంధువుల జన్మదిన వేడుకలు, పెళ్లి రోజులకు కానుకగా మైక్రోగ్రీన్స్ సీడ్స్ ప్యాక్‌లను అందిస్తున్నారుప్పుడు. తీసుకున్నవాళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, ఇచ్చిన వాళ్ల బంధం బలపడుతుంది. వచ్చుకానుకతో చక్కటి ప్రయోజనం నెరవేరుతుంది.

సూపర్ ఫుడ్ మైక్రోగ్రీన్స్ తక్కువ సమయంలో పెరిగేవే కాదు.. చాలా ఆరోగ్యకరం, ఎంతో రుచికరం. విటమిన్స్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వీటిల్లో ఎక్కువ మొత్తంలో కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి. పెద్దగా పెరిగిన మొక్కల

ఏంటి లాభం?

ఎంత తిన్నామన్నది కాదు, ఏం తిన్నామన్నదే ఇప్పుడు ముఖ్యం. బంగారం తూకమేసినట్లు.. క్యాలరీల లెక్కన తిండితినాల్సిన పరిస్థితి. లేకపోతే ఆధునిక జీవనశైలి గాడి తప్పుతుంది. అధిక బరువుతో పాటు అనేక అనర్ధాలు తలెత్తుతాయి. ఇప్పటి వరకు - ఆకు కూరలు, కాయగూరల్ని తినడం ఆరోగ్యకరం అన్నది మనందరికీ తెలుసు. తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ పోషక విలువలున్న ఆహారం తినాలనుకున్నప్పుడు మైక్రోగ్రీన్స్ చక్కటి మాధ్యం. ఇవి తరచూ తింటుంటే.. అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు.

గుండెజబ్బులు: యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌లో ఒకటైన పాలిపెనాల్స్ మైక్రోగ్రీన్స్‌లో అధికం. కాబట్టి వీటిని భుజించడం వల్ల చెడుకొవ్వు తగ్గుతుంది, హృద్రోగాలను అడ్డుకుంటుంది.

అల్లిమర్రి: పుద్దాపంలో శావంగా మారుతోన్న వ్యాధి అల్లిమర్రి (తీవ్ర మతిమరుపు). మైక్రోగ్రీన్స్‌లో అత్యధికంగా ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల ఈ వ్యాధి బారీ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

మధుమేహం: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఒత్తిడిని తగ్గించి రక్త సరఫరా సజావుగా జరిగేలా చూస్తాయి. డింకో మధుమేహ సమస్య తగ్గుతుంది.

క్యాన్సర్లు: కూరగాయల్లో అధికంగా ఉండే పాలిపెనాల్స్ వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు దరిచేరవు. అత్యధిక సాయిల్‌లో పాలిపెనాల్స్ ఉన్న మైక్రోగ్రీన్స్ క్యాన్సర్ నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి. అయితే ఈ విషయంలో మరిన్ని పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

మైక్రోగ్రీన్స్

బుల్లి మొక్క.. బలం పక్కా

ఇంట్లోనే పెంచుకోండి..

పూర్తిగా పెరిగిన మొక్కలు, కూరలు లేదా ఆకులతో పోలిస్తే మైక్రోగ్రీన్స్‌లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువే. ముఖ్యంగా కెరోటినాయిడ్స్, టోకోఫెరాల్స్ లభికం. ఏ రకమైన మైక్రోగ్రీన్స్‌లో అనే దాన్ని బట్టి వాటి రంగు, రుచి మారుతుంటుంది. పూర్తిగా పెరిగిన ఆకులతో పోలిస్తే పుబర్ తక్కువగా, ప్రత్యేకీ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల వీటిని పచ్చగా తినేందుకు రుచిగా ఉంటాయి. చాలా రకాల ఆకుకూరల్లో విటమిన్ - సి ఉన్నప్పటికీ వండడం వల్ల అది తగ్గిపోతుంది. అదే మైక్రోగ్రీన్స్‌ను పచ్చగా తినడం వల్ల వాటిలోని విటమిన్ సి కూడా మనకు లభిస్తుంది. పోషకాలు ఎక్కువైతూ, మామూలు ఆకుకూరలతో పోలిస్తే వీటి ఖరీదు ఎక్కువ. అంతే కాకుండా కొన్ని మైక్రోగ్రీన్స్ ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండవు. అందుకని మైక్రోగ్రీన్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలంటే వాటిని ఇంటి వద్దే చిన్న చిన్న కుండీల్లో పెంచుకున్నట్లయితే ఎప్పుడీకప్పుడు తాజాగా కోసి వాడుకోవచ్చు. వాడే ముందు చల్లటి నీటిలో బాగా కడగడం మర్చిపోకూడదు. - డా. లచారి సూరప్‌నే, పోషకాహార నిపుణురాలు



- డి.పి.అనురాధ

కవర్‌స్టోరీ



ఏ మొక్కలో ఏం ఉంది?

ముల్లంగి

చాలా తొందరగా మొలకెత్తే మైక్రోగ్రీన్స్ మొక్కల్లో ముల్లంగి మొదటి స్థానంలో ఉంది. కొత్తగా ఈ మొక్కల్ని పెంచడాని అనుకునేవారికి రాడిష్ మంచి ఛాయిస్. విటమిన్ బి, సిలు, జింక్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్‌లతో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ముల్లంగి మైక్రోగ్రీన్స్‌లో ఉన్నాయి. ఏడాదంతా కూడా సాధారణ ఉష్ణోగ్రతల్లోనే ఈ మొక్కల్ని సాగు చేయవచ్చు.

బ్రోకోలి

శరీరంలోని మలినాలను తొలగించడానికి బ్రోకోలి చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. బ్రోకోలి మైక్రోగ్రీన్స్‌లో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, కెలు ఉంటాయి. ఇవేగాక ప్రోటీన్లు లభికం. కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ ఖనిజాలు లభ్యమవుతాయి. సూప్, స్మూతీలకు ఈ ఆకులు అదనపు రుచిని కలిగిస్తాయి. మట్టి పాత్రలో బ్రోకోలి మైక్రోగ్రీన్స్ బాగా పండుతాయి. ఎనిమిది నుంచి పది రోజుల్లో మొలకెత్తుతాయివి.

వీట్‌రూట్

ప్రత్యేకమైన రంగు కారణంగా బీట్‌రూట్‌తో చేసిన ఏ ఆహార పదార్థమైనా కళ్లను ఇట్టే ఆకట్టుకుంటుంది. బీట్‌రూట్‌ వైక్రోగ్రీన్స్‌లో జింక్, ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఖనిజాలు లభికం. ఇంకా విటమిన్ ఎ, బి, సిలతో పాటు కె కూడా ఉండడం విశేషం. ఏడాదంతా ఈ బుల్లి మొక్కల్ని పండించవచ్చు. బీట్‌రూట్ వైక్రోగ్రీన్స్ మొలకెత్తడానికి కాస్త ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. వీటికి 18 నుంచి 20 రోజుల సమయం అవసరం.

పాలకూర

ముదురు ఆకు పచ్చరంగు పాలకూర మైక్రోగ్రీన్స్‌ను రసాల్లోనూ, స్మూతీస్‌గానూ వాడొచ్చు. ఇందులో ఐరన్, పొటాషియం, కాల్షియంతో పాటు విటమిన్ ఎ, సి లభికం. లభిక రక్తపోటు నియంత్రణకు, క్యాన్సర్ నివారణకు, మధుమేహాన్ని తగ్గించేందుకు ఈ బుల్లిమొక్కలు సహాయపడతాయి. ఇవి ఏపుగా పెరిగేందుకు చక్కని వెళుతురు, గాలి ఉండాలి.

పొద్దుతిరుగుడు

శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషక పదార్థాలు పొద్దుతిరుగుడు మైక్రోగ్రీన్స్‌లో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, బి, సిలు ఇందులో పుష్కలం. కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సల్ఫర్, జింక్ ఖనిజాలు సమృద్ధిగా లభ్యమవుతాయి. ఎదిగిన మొక్కలతో పోలిస్తే వీటిలో క్యాన్సర్‌తో పోరాడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అయిదు రెట్లు లభికం. కాస్త తిసిగా ఉండే ఈ బుల్లిమొక్కల్ని సలాడ్స్‌లో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. అయితే ఈ విత్తనాలను మట్టిలో వెదజల్లే ముందు పది గంటల పాటు చల్లని నీటిలో నానబెడితే ఆశించిన రుచిబడి వస్తుంది.

అల్‌ఫాల్ఫా

గడ్డి జాతికి చెందిన మైక్రోగ్రీన్స్ ఇవి. వీటి వల్ల ఆరోగ్యవరంగా ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. రొమ్మ క్యాన్సర్ రాకుండా అరికడతాయి. మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఎముకల ఆరోగ్యానికి పాటుపడతాయి. దీనికంతటికీ కారణం.. పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, జింక్ ఖనిజాలతో పాటు విటమిన్ ఎ, బి1, బి6, సి, ఇ, కెలు అల్‌ఫాల్ఫా మైక్రోగ్రీన్స్‌లో దండిగా ఉండటం.

పాకీచోయి

చైనీస్ క్యాబేజీగా పాకీచోయి పేరు తెచ్చుకుంది. కాస్త అవాల్తాంటే రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఆహార పదార్థాలపైన అందంగా అలంకరిస్తుంటారు. మిగతా వాటితో పోలిస్తే పాకీచోయి మైక్రోగ్రీన్స్‌ని సులభంగా పెంచవచ్చు. వీటిలో విటమిన్ ఇ, సి, కె సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఐరన్, బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తాయి. గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఎముకల దృఢత్వానికి మంచిది. అయితే ఈ విత్తనాలకు ఎక్కువ వెళుతుంటే సస్థం వాటిల్లుతుంది. కాబట్టి తక్కువ లైటింగ్‌లో పెంచొచ్చు.



గోరటి వెంకన్న కవి, గాయకులు

ఆహా! అనిపించే 'బెండకాయ తొక్కు'

మా అమ్మ వీరమ్మ - ఆమె పాక శాస్త్ర నిపుణులురాలే కాదు, గొప్ప తాత్విక, మానసిక శాస్త్రవేత్త. అద్భుతంగా వంట చేస్తుంది. ఇప్పుడు ఎనిమిది పదులకు చేరువలో ఉన్నా నా చిన్నప్పుడు తిన్న రుచే ఈనాటికీ ఉందంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు, ఆమె వంట ప్రావీణ్యత ఎంతో! ఏ వంట చేసినా నూనె, ఉప్పు తక్కువేసి రుచిగా వండేది. పప్పు చారు, ఉలువ కట్టు, నాటుకోడి పులుసు, చేపల కూర నుంచి పుంటికూర తొక్కు వరకు దేని రుచి దానిదే! ఆమె బుద్ధుడిని చదవలేదు కాని, ఎంత జరిలమైన సమస్యనైనా చిటికెలో వీగిపోయేలా చేయగల ధర్మదేవత. ఒకసారి మా నాన్నకు మా చిన్నాయినతో గొడవొచ్చింది. మా ఊరిలో నాయినంటే చాలా గౌరవం. గొడవ మధ్యలో అమ్మ కల్పించుకుని 'వాని పరిస్థితులు బాగలేవు. మనసు బాగలేక ఒక మాట అంటే ఏమయింది? అన్నది పరాయోధు కాదు కదా' అంటూనే ఇద్దరి మధ్య రగిలిన కోపంపై నీళ్లు చల్లింది. అంత వివేకురాలు మా అమ్మ. ఎన్నడూ పది రూపాయలు అప్పు చేసి ఎరుగదు. జీవితాన్ని పొతంగా సాగించేది. పరిగె గింజలతో తను తిని మాకు మాత్రం కడుపునిండా వండి పెట్టేది. ముందుచూపు ఎక్కువ. ఎలాంటి కరువు కాలంలోనైనా మా గాడెల్లో బియ్యం గింజలు ఉండేవి. ముఖ్యంగా కష్టజీవి. నాతో పాటు నా



తమ్ముడ్ని, చెల్లెల్ని చదివించింది. మాకు ఒక హోదా కలిపించింది. నేను హాస్టల్లో ఉండి చదువుతున్న రోజుల్లో కూడా అమ్మ వంట మీద యాద మళ్ళి వారానికోసారి మా ఊరికి వచ్చేసేవాణ్ణి. ఆ రోజు పనులన్నీ మానేసి నా ఎదురుగానే ఉండి వండి పెట్టేది. పక్కవాళ్ళంతా 'పెద్ద కొడుకంటని గంతగనం గారాం చేయకు వీరమ్మా' అనేవారు. అమ్మ కలితో అన్నం వండిందంటే కమ్మటి వాననొచ్చేది. పైనుంచి చలితే ముత్యాల వాన రానిలట్టుండేది. కోడికూర, పొలాపు వండిందంటే నేను తిన్న తర్వాతే తమ్ముడైనా, చెల్లెలైనా! 'ముందు అన్నను తిననియిండ్రీ బిడ్డా' అని నా కడుపు నింపేది. ఇక పెద్ద కాలవలో పట్టి తెచ్చిన వాలుగలు, కొర మట్టల పులుసు చేసిందంటే పండుగనే. ముఖ్యంగా చేనకెళ్ళి తెంపుకొచ్చిన బెండకాయ, టమాటాలు, పచ్చిమిరపకాయలతో చేసే తొక్కు అమృతం కంటే అమోఘంగా ఉండేది. ఆ రుచి మళ్ళీ ఇంతవరకు ఎక్కడా చూడలేదు. అమ్మ మితాహారమే ఆమె ఆరోగ్య రహస్యమని తర్వాత తెలిసింది. 'కడుపు సగం కాలుతుండాలె కొడుకా' అనేది కాని, నా కడుపు మాత్రం పూర్తిగా నింపేది. అంత అపారమైన ప్రేమ నేనంటే! ఆ ప్రేమ ముందు అష్ట ఐశ్వర్యాలు దిగదుడుపే! ఆ ప్రేమముందు ఏ వంట రుచైనా దూదిపింజెలా తేలిపోవలసిందే!

కావలసిన పదార్థాలు: కరివేపాకు - రెండు కప్పులు, ధనియాలు, జీలకర్ర - ఒక స్పూను చొప్పున, వెల్లుల్లి - ఒక గడ్డ, ఉల్లిపాయ - 1, ఎండుమిర్చి - 4, చింతపండు - నిమ్మకాయంత, నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, తాలింపు దినుసులు

కరివేపాకు పులుసు



- తగినన్ని, పసుపు - అర టీ స్పూను, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, బెల్లం - కొద్దిగా. **తయారుచేసే విధానం:** కడాయిలో కొద్దిగా నూనె వేసి ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేగించాలి. వీటితో పాటు ఉల్లి, వెల్లుల్లి కలిపి ముద్దగా నూరాలి. కడాయిలో మిగతా నూనె వేసి తాలింపుతో పాటు కరివేపాకు ముద్ద వేసి వేగించి చింత పండు గుఱ్ఱు, పసుపు, ఉప్పు, తగినన్ని నీళ్లు పోసి మరిగించి దించేముందు బెల్లం వేయాలి.



కిచెక్ ట్యూబ్ కాము పులుసు



కావలసిన పదార్థాలు:

వాము - 50 గ్రా., వెల్లుల్లి - 1 గడ్డ, ఎండుమిర్చి - 4, ఉల్లిపాయ - 1, జీలకర్ర, ధనియాలు - టీ స్పూను చొప్పున, బెల్లం - కొద్దిగా, పసుపు - అర టీ స్పూను, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, తాలింపు దినుసులు - సరిపడా., చింతపండు - నిమ్మకాయంత. **తయారుచేసే విధానం:** కడాయిలో కొద్దిగా నూనె వేసి ఎండుమిర్చి, వాము, జీలకర్ర, ధనియాలు దోరగా వేగించాలి. తర్వాత మిక్సీలో పొడి చేసి అందులలోనే ఉల్లి తరుగు, వెల్లుల్లి రేకలు, ఉప్పు, పసుపు వేసి ముద్దగా గ్రైండ్ చేయాలి. ఇప్పుడు కడాయిలో మిగతా నూనె వేసి తాలింపుతో పాటు వాము మిశ్రమం వేగించి చింతపండు రసం, నీరు పోసి మరిగించాలి. దించే ముందు బెల్లం కలపాలి.

ప్రో బయాటిక్స్ మంచివేనా?

ప్రో బయాటిక్స్ అంటే ఏమిటి, వాటివల్ల లాభాలేమిటి?

- నిఖిల్, హైదరాబాద్

మన శరీరం పైన, లోపల కొన్ని లక్షల కోట్ల సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. శరీరంలోని మంచి బ్యాక్టీరియా, కొన్ని రకాల ఈస్టెలను ప్రో బయాటిక్స్ అంటారు. ప్రోబయాటిక్స్ను వివిధ రకాల ఆహారపదార్థాల నుండి కూడా పొందవచ్చు. మంచి బ్యాక్టీరియా రోగనిరోధక పనితీరును నియంత్రిస్తూ, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఆహారం జీర్ణం కావడానికి సహాయపడతాయి, చెడు బ్యాక్టీరియాను అదుపు చేస్తాయి, కొన్ని రకాల విటమిన్లను తయారు చేస్తాయి, హానికారక సూక్ష్మజీవులు జీర్ణవ్యవస్థలోకి ప్రవేశించకుండా రక్షణనిస్తాయి. లాక్టోబాసిలస్, బైఫెడో బ్యాక్టీరియా అనే మంచి బ్యాక్టీరియా, సక్రారోమైసెస్ బులార్డి అనే ఈస్టులు ప్రోబయాటిక్ ఆహార పదార్థాలలో ఎక్కువ. ఇంట్లో తయారు చేసిన పెరుగు, మజ్జిగ, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, పులియబెట్టిన ఆహారపదార్థాలలో ఇవి ఉంటాయి. హెల్త్ ఫుడ్స్ షాపుల్లో మీసో, కొంబుచ, కిమ్చి తదితర జాపనీస్, కొరియన్ ప్రోబయాటిక్ ఆహారం లభిస్తోంది. సప్లి మెంట్లు రూపంలోనూ దొరుకుతున్నాయి.

పుడ్ల 8 న్యూట్రిషన్

పసుపు ఎందుకంత మంచిదో శాస్త్రీయంగా చెప్పండి..

- మంజు, కాకినాడ

పసుపు, ఔషధ లక్షణాల గని. రంగు, రుచి కోసం పాకశాస్త్రంలో కూడా దీనికి విశిష్టత ఉంది. ఇది కర్క్యూమిన్ అనే పాలీఫెనాల్ ప్రధాన వనరు. శరీరానికి హానికలిగించే ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్, ఇన్ ఫ్లమేషన్ తదితర జీవరసాయన క్రియల నుండి కర్క్యూమిన్ రక్షణనిస్తుంది. కర్క్యూమిన్ అధికంగా ఉండే పసుపు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ఊబకాయం, కీళ్లనొప్పులు, హైపర్ లిపిడి మియా లాంటి వ్యాధుల నుండి రక్షణనిస్తుంది. వ్యాయామం వల్ల వచ్చే కండరాల నొప్పులను తగ్గించడానికి కూడా కర్క్యూమిన్ సహాయపడుతుంది. అయితే పసుపులో ఉండే కర్క్యూమిన్ ను మన జీర్ణ వ్యవస్థ తేలికగా శోషించుకోలేదు. నల్ల మిరియాలతో లభించే పైపెరిన్ అనే పదార్థం పసుపులో కర్క్యూమిన్ జీవలభ్యతను



ఆహారం ద్వారా మూడ్స్ మార్చుకోవచ్చా? ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు ఏదైనా ప్రత్యేకమైన ఆహారం తినాలా?

- దివ్య, సికింద్రాబాద్

ఒత్తిడి, పరిసరాలు, పర్యావరణం, సరైన నిద్ర, జన్మవులు, మానసిక రుగ్మతలు, పోషక లోపాలు వంటి అనేక కారణాల వల్ల మానసిక స్థితి ప్రభావితం అవుతుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం మెదడు నిర్మాణం, పనితీరును, తద్వారా మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే పోషకాహారాన్ని తినడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. నిరాశ, ఆందోళన లక్షణాలను నివారించడానికి, మెరుగుపరచడానికి సమతుల్యహారం సహాయపడుతుంది. ఒమేగా-3 కొవ్వులు అధికంగా ఉండే చేపలు; థియోప్రామిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉండే ముదురు చాక్లెట్; ప్రోబయాటిక్స్ ఉండే పెరుగు, మజ్జిగ; అరటి, ఆపిల్, దానిమ్మ, నల్ల ద్రాక్ష లాంటి పండ్లు; ముడి ధాన్యాలు, గింజలు, బీ విటమిన్లు అధికంగా ఉండే పప్పు ధాన్యాలు మొదలైన వన్నీ మానసిక స్థితిని ఉత్సాహ పరిచే ఆహారమే. స్వీట్లు, కాఫీ, టీలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, నూనె పదార్థాలన్నీ కూడా దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా మానసిక స్థితిపై చెడు ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి.



దాదాపు రెండువేల శాతం ఇనుమడింప చేస్తుంది. కాబట్టి పసుపును వంటలలో వాడినా, పాలలో వేసి తీసుకున్నా దానితో చిటికెడు మిరియాల పొడి కూడా తీసుకుంటే పసుపు ప్రయోజనాలు పూర్తిగా అందుతాయి.



డా. లహరి సూరవసేని
న్యూట్రిషనిస్ట్, వెల్ నెస్ కన్సల్టెంట్
nutrifulyou.com

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

వినిపించిన గుండె చప్పుడు

- పి.వి.ఆర్.శివకుమార్

రైలు కదలనున్నట్లు ప్రకటన వినిపించింది.

“నువ్వుంక దిగు బాబూ” అంది సునంద.

బెర్త్ మీదనించి లేచి నిల్చున్నాడు వాను.

“జాగ్రత్త అమ్మా! ఎక్కువగా ఆలోచించక దారి పొడుగునా. ఆట్టే తీసుకోకుండా వెళ్ళిపోయింది అత్తయ్య. అదృష్టవంతురాలు అని సరిపెట్టుకుందాం. నువ్వు కాస్త నిబ్బరంగా ఉండు. రేపు ముఖ్యమైన బోర్డ్ మీటింగ్ ఉంది గనుక గానీ, లేదంటే నేనూ నీతో వచ్చేవాడినే” ఏ పదోసారో చెప్పాడు తల్లితో.

“నా గురించి ఆలోచించకురా ఫర్వాలేదు. నేను వెళ్ళి వస్తాను. నువ్వు రాలేకపోతున్నందుకు ఇదవ్వకు” అన్నదామె. అతను రైలు దిగిపోయాడు. ఆరింటికల్లా టైం ప్రకారం కదిలింది రైలు.

“ఎక్కడి దాకా?” ప్రశ్నించింది ఎదుటి బెర్త్లో కూర్చొన్న మహిళ. నిరాసక్తంగా చెప్పింది సునంద.

“అబ్బో... చాలా దూరమే. నన్ను దాటి నాలుగు గంటల ప్రయాణం.”

తనెక్కడికి వెళ్ళాలో చెబుతూ అంది ఆమె. సునంద ఏమీ మాట్లాడలేదు. మాట్లాడే మనఃస్థితిలో లేదు.

పది నిమిషాల తరవాత మళ్ళీ కదిలించింది ఎదుటి బెర్త్ మహిళ. ఆ నాలుగు బెర్తుల కూపేలో మిగతా రెండు బెర్తులు ఖాళీగా ఉన్నాయి.

“నాపేరు పార్వతి. మా అమ్మాయి పురిటి రోజులు. రెండో కానుపు అక్కడే

చేయిస్తానని పట్టు పట్టారు మా వియ్యపురాలూ, వియ్యంకుడూ. వాళ్ళ మాటేకదా సాగేది ఎప్పుడైనా. అందుకే, నేనే బయల్దేరి వెళుతున్నాను, పురుటి సమయానికి దగ్గరుండాలని” చెప్పిందామె.

మౌనంగా విని ఊరుకుంది సునంద. ఆమె మనసునిండా శమంత ఉందిప్పుడు. ఈ లోకాన్ని ఖాళీ చేసేసింది గనుక, మరేబాదరబండి లేదన్నట్టు వచ్చి, సునంద మనసులోనే తిప్ప వేసుకుంది.

“మీరేం పనిమీద వెళ్తున్నారు?” సునంద మౌనాన్ని విస్మరిస్తున్నట్టు, అడిగింది పార్వతి.

“నా స్నేహితురాలు ఒకామె గురించి దుర్వార్త విన్నాను. చివరి చూపుకోసం వెళ్తున్నాను” నీరియస్గా చెప్పింది సునంద, ఆ మాట వినటంతోటే శుభకార్యం కోసం వెళ్తున్న పార్వతి ముఖం తిప్పేసుకుని ఊరుకుంటుంది, ఇంక ఏమీ మాటలు పెంచదు అని ఊహిస్తూ. కానీ, తద్విరుద్ధంగా స్పందించింది పార్వతి

“అయ్యో, అలాగా. అందుకా మీ అబ్బాయి అంత బాధపడుతూ

వెళ్ళాడు! అయ్యాం సారీ” అంది సానుభూతిగా.

అలాంటి సానుభూతి వచనాలకి ప్రతిస్పందించటం కష్టం. మౌనంగా ఉండిపోయింది సునంద. దిండు తీసుకుని, బెర్త్ మీదే కాళ్ళ పైకి పెట్టుకుని, వెనక్కి ఆనుకుని, కళ్ళకి అడ్డంగా మోచేయి పెట్టుకుని, కళ్ళు మూసుకుంది. మూసిన కను రెప్పలకింద శమంత జ్ఞాపకాలు కదులాడుతున్నాయి.

బుద్ధిరిగిన వయసునుంచీ స్నేహం సునంద, శమంత, వసంతలకి. ఒకే రకం పేర్లకి తగ్గట్టే ఒకే రకం అభిరుచులూ, ఒకే రకం ఆలోచనలూ ఆ ముగ్గురివీ. రాత్రులు పడుకొనేటప్పుడు ఎవరింటికి వాళ్ళు చేరే వాళ్ళు తప్ప, పగలంతా ఒకరినొకరు అంటిపెట్టుకుని ఒక చోటే ఉండేవారు. బుజ్జో అయినా సరే, ఒకే బెంచి, ఆటల్లోనూ ఒకే జట్టు. అలానే ఎదిగారు ముగ్గురూ.

కాలేజీకి వచ్చాక ముగ్గురి మార్గాలూ కాస్త వేరు కావలసి వచ్చింది. సునంద ఇంజనీరింగు తీసుకుంటే, వసంతా, శమంతా కామర్స్ వైపు వెళ్ళారు. కాలేజీలు వేరయినా, వారంతాల్లోనూ, సెలవుల్లోనూ కలిసి గడపటం కొనసాగించారు.

చదువులు అయిపోవటం, ఇటు ఉద్యోగాలు, అటు వివాహాలూ - ముగ్గురినీ మూడు దిశలకు విసిరేశాయి.

ఈ వారం కథ



విడిపోయేనాడు, పుట్టినిళ్ళని విడిచి వెళ్తున్నందుకంటే, స్నేహితురాళ్ళకు దూరమవుతున్నందుకు ఎక్కువ దుఃఖించారు వాళ్ళు అయినా, జీవితం తిప్పే మలుపులకి తల ఒగ్గటం తప్పనిసరి అయింది. వారం వారం ఉత్తరాలు రాసుకుంటూ, తమమధ్య దూరం చోటుచేసుకోకుండా, చూసుకున్నారు.

సాంకేతిక ప్రగతి మధ్య తరగతికి కూడా అంతో, ఇంతో అందుబాటులోకి వచ్చాక, వాళ్ళ ఇళ్ళలోనూ టెలిఫోన్లు చోటుచేసుకున్నాయి. వారానికి రెండు సార్లయినా, తడవకి పడేసి నిమిషాలపాటు మాట్లాడుకోవటం, కుటుంబ విషయాలు కలబోసుకోవటం వీలయింది. ఎంతెంత దూరంలో ఉన్నా, ఎవరింట్లో జరిగే శుభకార్యానికైనా ముగ్గురి కుటుంబాలూ కలిసి తీరటం ఆనవాయితీగా చేసుకున్నారు. భర్తకి తీరనప్పుడు, పిల్లలనయినా వెంటబెట్టుకుని వెళ్ళటం తప్పనిసరిగా పాటించేవారు. ఆ క్రమంలోనే, ఒకరి పిల్లలకి మరొకరు అత్తలయ్యారు. అనుబంధాలు దృఢతరమయ్యాయి.

ఏళ్ళు దశాబ్దాలై, పిల్లలు పెద్దలై, స్నేహితురాళ్ళ వృద్ధులయ్యే దాకా పరుగులు తీసింది కాలం.

సునంద భర్త, ఉద్యోగంతో పాటుగా జీవితం నుంచీ విరమణ తీసుకున్నాడు. మరో నాలుగేళ్ళ తరవాత, సునంద కూడా ఉద్యోగ విరమణ చేసింది గానీ, కొన్ని సాంఘిక సేవా సంస్థలతో సాన్నిహిత్యం పెట్టుకుని, భర్త తోడూ, ఉద్యోగ బాధ్యతా లేని జీవితాన్ని, ఖాళీ లేకుండా కొనసాగించే ప్రయత్నంలో వృతక్రతురాలయింది.

స్నేహితురాళ్ళు ఇప్పుడు చరవాణిలో పలకరించుకుంటున్నారు. వాట్సప్ లో కలుస్తున్నారు.

వయసు మళ్ళినకొద్దీ, ఆరోగ్యాలు తగ్గడం సహజమే అయి, అందరి ఆనారోగ్యాలూ ఒకేలా ఉండవు. సునంద మామూలు మాత్రలతోనే తిరుగుతోంది. శమంతని ఊబకాయంతో పాటూ సుగర్, బి.పి. కూడా పీడించటం ప్రారంభమయింది. వసంతది అదోరకం ప్రాబ్లం. శరీరం శుష్కించుకు పోయింది. రక్తలేమి, ఒళ్ళు నొప్పులు. వైద్యులకి అంతుపట్టని వ్యాధులు.

ఒకరినొకరు దూరాలనించే పరామర్శించుకోవటం తప్ప, మరే సాయమూ చేసుకోలేని స్థితి.

ఆదరించే సంతానం, ఆర్థిక వెసులుబాటూ - ఈ రెండు వరాల వల్లా ముగ్గురూ ఎక్కువ ఇబ్బంది లేకుండా గడుపుతున్నారు.

“రావే, ఒక్క వారం రోజుల పాటన్నా, మన జ్ఞాపకాల పందిరిలో చేతులు కలుపుకు తిరుగుదాం” అంటు ఎవరికి వారే పిలుస్తుంటారు సునందని. “నా ఆరోగ్యం దృష్ట్యా, కదిలే పరిస్థితి లేదు. అందుకే, నిన్ను రమ్మంటున్నది” అని ముక్తాయిస్తారు ఇద్దరికిద్దరూ. ఒకరికొకరు దాదాపు వెయ్యేసి కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్నారు. సునందకి వెళ్ళాలనే ఉంటుంది. వెళ్ళి, తలో వారమూ ఉండి, పాతరోజుల్లో జీవించి రావాలనే అనిపిస్తుంటుంది. కానీ, రిటైరైనా, కావాలని కల్పించుకున్న వ్యాపకాలతో తీరికలేని జీవితం.

‘ఎలాగైనా వెళ్ళివద్దామని అనుకుంటూనే, ఒకరకంగా వయసు మీదపడ్డ అలసత్వంతో వాయిదాలు పడిపోయాయి ప్రయాణాలు, ఈనాటి దాకా, ఈ దురదృష్ట క్షణం వచ్చేదాకా!.

ఈ ఉదయమే, శమంత భర్త నుంచి ఫోను, “శమంత పరిస్థితి బాగుండలేదు. నిన్ను రాత్రి అకస్మాత్తుగా గుండెపోటు వచ్చింది. హాస్పిటల్లో చేర్చాము. మిమ్మల్నే కలవరిస్తోంది” అని చెప్పాడాయన.

వెంటనే, తత్కాలే టికెట్ తీసుకుని, కొడుక్కి ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి చెప్పింది. కోడలు, మనవళ్ళు చిన్నవాడి కుటుంబం దగ్గరకు స్టేట్స్ వెళ్ళడంతో, ఇంట్లో ఆమె ఒక్కతే ఉంది. సాయంత్రం ఆరింటికి రైలు.

అంతదాకా కాలం ఆగలేనట్టు .. నాలుగింటికే మళ్ళీ ఫోను, శమంత ఇక లేదని తెలియజేస్తూ. సునందకి కాళ్ళూ, చేతులూ ఆడలేదు. కొడుక్కి, ఫోను చేసింది. “అయ్యో, అమ్మా! పోనీ ఫ్లయిట్ లో వెళ్తావా?” అన్నాడు.

“లాభం లేదురా, తన ఊరికి డైరెక్ట్ విమానాలు లేవు. ఈ ట్రైన్ లో వెళ్ళినా, రేపు మధ్యాహ్నం లోగా వాళ్ళ ఊరు చేరిపోతాను” ఏడుస్తూనే జవాబిచ్చింది.

వెంటనే బయల్దేరి, ఇంటికి

వచ్చేశాడు వాసు. తల్లిని ఓదార్చి, ధైర్యం చెప్పి



చేపలను వండేముందు అవి తాజావో కాదో ఒకసారి చెక్ చేయండి. చేప ముక్కని గిన్నెడు నీళ్ళలో వేసి చూడండి. అది మునిగితే తాజా అని అర్థం, అదే తేలితే మాత్రం నిల్వచేసినదని తెలుసుకోండి.



అరటిపండ్లు త్వరగా పండాల్లా.. అయితే... ఆపిల్ పండు పక్కనే పెట్టండి... త్వరగా పండుతాయి.



సలాడ్ చేసేటప్పుడు కీరా దోస ముక్కలను వాడితే, ఆ సలాడ్ లో టమాటోను కలపకండి. ఎందుకంటే కీరాదోసలో ఉండే ఒక ఫెర్మెంట్... టమాటోలో ఉండే ఆస్కారిక్ ఆమ్లాన్ని (విటమిన్ సి) నాశనం చేస్తుంది. దీని వల్ల విటమిన్ సి శరీరానికి చేరదు.



పెసరపిండిలో కాస్త నిమ్మ రసం కలిపి వెండి వస్తువులు తోమితే... తళతళ మెరుస్తాయి.



కాచిన నెయ్యిలో నాలుగైదు మెంత్రిగంజలు కలిపితే కమ్మటి వాసన వస్తుంది.

కొత్తగా కొన్న స్టీలు వస్తువులపై స్టిక్కుర్లు ఉంటాయి. వాటిని తీస్తే స్టిక్కుర్ వచ్చేసినా జిగురులాంటి పదార్థం మాత్రం త్వరగా రాదు. అలాంటప్పుడు స్టీలు గిన్నెని స్టవ్ మీద పెట్టి రెండు నిమిషాలు వేడిచేయాలి. గిన్నె వేడిగా ఉన్నప్పుడే చాకుతో స్టిక్కుర్ని తీసేయాలి. ఆ ప్రదేశంలో కాస్త నూనె, వంట సోడా వేసి రుద్దితే జిగురు కూడా పోతుంది.





రైలెక్కించాడు.

చేతిమీద స్వర్ణకి, ఆలోచనల్లోంచి బయటపడి, కళ్ళు తెరిచింది సునంద. ఎర్రగా జ్యోతుల్లా ఉన్న సునంద కళ్ళని చూసి బెదిరిపోయింది పార్వతి. “సారీ.. మీరు డిన్నర్ చేస్తారేమోనని...” అంది.

“ఫర్లేదు..” అంది పొడిగా సునంద “నేను డిన్నర్ చెయ్యలేను. ఆకలి లేదు.”

పార్వతి తన బ్యాగ్లోంచి టిఫిన్ బాక్స్ బయటకు తీసింది. పూరీలు తీసుకుని, ఒక పేపర్ ప్లేట్లో పెట్టుకుంది. మరో బాక్స్లో నుంచి, బంగాళా దుంపల కూర తీసి పొందిగ్గా, పూరీల పక్కన వేసుకుంది. వాటర్ బాటిల్ మూత తీసి, దగ్గరగా పెట్టుకుంది. ఈ పనులన్నీ చేస్తున్నంతసేపూ, ఓరగా సునంద వైపు చూస్తూనే ఉంది. అది గమనించిన సునంద, “తను తినకుండా, ఆమె తినవలసి రావటం ఆమెకి ఇబ్బందిగా అనిపిస్తున్నట్లు ఉంది అనుకుని, కాళ్ళు మళ్ళీ పైకి పెట్టుకుని, పక్కకి తిరిగి, కిటికీలోంచి, వెలుతురుని మింగేసిన చీకటిని చూస్తూ కూర్చుంది.

నిమిషం కూడా గడవకముందే, భుజమ్మీద చెయ్యి పడింది - పార్వతి.

“ఈ నాలుగు పూరీలూ తినండి. అభోజనంగా పడుకునే పరిస్థితి కాదు మీది. బోలెడు ప్రయాణం ముందుంది” అంది. కళ్ళలో నీళ్ళు తిరిగాయి సునందకి.

“వద్దండీ, నాకేమీ తినాలని లేదు. మా అబ్బాయి పళ్ళు కొనిపెట్టి వెళ్ళాడు, ఆ బుట్టలో ఉన్నాయి. తినాలని లేదంతే.”

పార్వతి వదలలేదు.” మీ స్నేహితురాలు భౌతికంగా లేరు కాబట్టి, ఆమె ఉనికి ఆ ఊరికి పరిమితం కాదు ఇప్పుడు. ఇక్కడికి వచ్చి, మీరు తనకోసం పడుతున్న వ్యధను ఆమె గమనిస్తూనే ఉంటారు. మీరు ఆమె కోసం ఎంత బాధపడుతున్నారో, ఆమె ఆత్మ మీ కోసమూ అంతే బాధపడుతూ ఉంటుంది. మీరు ఏమీ తినకుండా, ఇలా ఖాళీ కడుపుతో, జాగరం చేస్తూ వెళుతుంటే, ఆమె ఆత్మకి శాంతి ఉంటుందా, చెప్పండి? దయచేసి, ఈ కాస్తా తినండి. బాధపడటానికయినా, ఓపిక కావాలి.”

అవరిచితురాలయినా, ఆమె సానుభూతి వాక్యాలకి భోరున ఏడవాలనిపించింది సునందకి. అతి కష్టమ్మీద

తనని తను అదుపులో పెట్టుకుంది.

“మీరు తినండి. మీకు తక్కువవుతాయి” అని మాత్రం అంది.

ఆమె లాలనగా చూసి, “నాకేమీ తక్కువ కావు. నేను ప్రయాణాల్లో ఎప్పుడూ, ఒక మనిషికి సరిపడేటంత ఎక్కువే తీసుకు వస్తాను. మనం తినేటప్పుడు ఎదుటివారిని కనుక్కోవటం, వారికి పెట్టటం మన ప్రాచీన సంప్రదాయం. ఇప్పుడంటే, దిక్కుమాలిన భయాలు వచ్చి పడి, ఎవరేం పెట్టబోయినా భయపడి వద్దనేస్తున్నాం, అదే మన పిల్లలకూ నేర్పుతున్నాం గానీ, ఇదివరకు ఒకరికొకరు పంచుకోకుండా తినే వాళ్ళమా?” మాటల్లో పెట్టి, మరిపించాలన్నట్టు, గడగడా మాట్లాడింది పార్వతి.

సునంద ఇంకేమీ మాట్లాడకుండా, ఆ పూరీలు తీసుకుని, తినేసింది. ఆమె వంక కృతజ్ఞతగా చూసింది. “మీ మాటల వల్ల తిన్నాను గానీ, ఏ మాత్రం తినే మనసు లేదు” అంది.

సానుభూతిగా తలాడించిన పార్వతి, “అనుకుంటే, కష్టంగా ఉంటుంది గానీ, అందరం పోయేవాళ్ళమే. ముందుగా పోయే వాళ్ళు అధృష్టవంతులు. అందుకే, ఉన్నన్నాళ్ళే, ఒకరికొకరుగా ఉండాలి. అప్పుడే, పోయే ముందు కొరతగా అనిపించదు.”

“శమంతని కలిసే అవకాశం నా అలసత్వం వల్ల పోగొట్టుకున్నాను. ఇప్పుడు చెయ్యి దాటిపోయింది. వసంతనైనా, ఏమీ కాకముందే కలుసుకుందామని ఈ నిర్ణయానికి వచ్చానా. ఉన్నన్నాళ్ళూ ఏదో ఒక వంకతో ఉపేక్షించి, మనిషి పోయాక శవ దర్శనం చేసుకోవటం కన్నా, ఉండగానే వీలయినన్ని సార్లు కలుసుకుంటే, కనీసం ఆ తరవాత పశ్చాత్తాపపడే పరిస్థితిని నివారించుకోగలమని తెలిసొచ్చింది. ఇప్పుడు లేని శమంత కోసం పరుగెత్తటం కన్నా, కళ్ళలో ప్రాణాలు పెట్టుకుని, ఎదురుచూస్తున్న వసంత గుండె చప్పుడుకి సత్వర సమాధానమివ్వటమే తక్షణ కర్తవ్యం అనిపించింది.”

‘ఎంత లోతైన సత్యం’ అనుకుంది సునంద. శమంతని కలుసుకోవటంలో తను అలస్యం చేశానా’ అనిపించిందామెకి.

నిద్ర రాకపోయినా నడుం వాల్చటం తప్పనిసరి కాబట్టి, పక్క వాల్చి పడక అమర్చుకుంది. పక్కమీదకి వాలి, మళ్ళీ జ్ఞాపకాల తెరలు తీసి మనసుమీద కప్పకుంది. పార్వతి లైటు తీసేసి, బెడ్ లైటు వేసింది. ఆ వెంటనే ఆమె నిద్రలోకి జారుకున్నట్టు, సన్నని గురక వినిపించింది. నిద్రపట్టని సునంద జ్ఞాపకాలలోనే పొర్లసాగింది. పెళ్ళయిన తర్వాతి విశేషాలు, భర్తల కబుర్లు, వాళ్ళ ఉద్యోగాలు, పదోన్నతులు, ఎగుడు దిగుళ్ళు, ఆనందాలు, పిల్లలు, వాళ్ళ చదువులు, మళ్ళీ దిగుళ్ళు, పిల్లల పెళ్ళిళ్ళూ, కబుర్లు.. కబుర్లు.. పరుగులు తీసిన దశాబ్దాలు...

ఆర్ట్ ఆఫ్ ఈటింగ్ ఫాలో అవుతున్నారా?

శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. తక్షణ శక్తి వస్తుంది.

◆ **పోర్షన్ కంట్రోల్:** నచ్చిన ఆహారం తినడంలో తప్పులేదు. కానీ ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటున్నామనేది ముఖ్యం. దీనినే ‘పోర్షన్

కంట్రోల్’ లేదా ‘మెంటల్ మీల్ మ్యాప్’ అంటారు. ఒకసారికి మీరు ఎంత తింటారనేది విజ్ఞపరైజ్ చేసుకుని, అందులో సగం మాత్రమే, ఎక్కువ సమయంలో అంటే రెట్టించి సమయంలో తినాలి.

గంటే గడిచిందో, గంటన్నరో... మొబైల్ మోగటంతో, ‘వాసూ అనుకుంటూ తీసింది. కాదు. డిన్ ప్లే అవుతున్న పేరు - వసంత.

ఆత్రుతగా ఆన్సర్ చేసింది, ‘వసంతా, విన్నావుటే, శమంత.. మన శమంత.. సాయంత్రం నించీ నీ ఫోను బ్రై చేశాను.. స్విచ్ఛాప్ వస్తోంది” గబగబ అనేసింది. నూతిలోంచి వచ్చినట్లు వచ్చాయి అవతలినించి మాటలు.

“ఏం చెప్పమంటావే, నా ప్రాణం లాగానే ఉంది, నా ఫోను పనీనూ. ఊరికేనే బ్యాటరీ అయిపోతోంది. గంటలకి గంటలు చార్జ్ చెయ్యాల్సి వస్తోంది.”

“ఎక్కడున్నావే నువ్వు? నేను వచ్చేస్తున్నా. దారిలో ఉన్నా.”

ఒక్క సారిగా అవతలి గొంతులో అమృతం తాగినంత జీవం తొణికిసలాడింది.

“ఏమిటే? నువ్వొస్తున్నావా? ఇక్కడికి? ఎవరు చెప్పారు నా సంగతి? మరి అటు వెళ్ళటం లేదూ? శమంతని చూడకుండా ఎలా వస్తావే?” ఆశ్చర్యమూ, ఒకరకమైన సంతోషమూ కలగలిసి పోయిన గొంతుతో అంటోంది వసంత. మతిపోయింది సునందకి.

“ఎవరు చెప్తుంటేమిటే? ఏమయింది నీకు? నేను శమంతని చూడటానికే వెళ్తున్నా.”

“వెళ్ళవే, వెళ్ళు. ఆ అధృష్టానిక్కూడా నోచుకోలేదు నేను. అయినా, ప్రాణంలేని శమంతని నేను చూడలేనే! బతికున్నవాళ్ళు పోరింది అది ‘ఒక్కసారి చూసి వెళ్ళవే’ అని. నా రోగాలే నాకు సరిపోయాయి. వెళ్ళలేకపోయాను. ఇప్పుడిక వెళ్ళినా ఏం ఉపయోగం అది లేని ఆ ఇంటికి? మిగతా వాళ్ళకి, మనదెంత గొప్ప స్నేహమో చాటుకోవటానికా!” ఏడ్చేసింది ఫోన్లోనే వసంత.

“అయ్యో... ఏడవకు వసంతా. నీకేమయింది, అది చెప్పు” కంగారుగా అడిగింది సునంద.

“డాక్టర్ కే తెలియటం లేదే. ఏమీ తినలేకపోతున్నాను. బలవంతాన తిన్నా. వీడికెడు మెతుకులు కూడా ఇమడట్లేదు. లేవనలేకపోతున్నాను. మూడురోజుల నాడు, బలవంతాన లేచి, స్నానానికి వెళ్ళబోతూ పడిపోయాను. తుంటి ఎముక ఫ్రాక్చర్ అన్నారు. కట్టు కట్టి పడేశారు. మొన్నటినించీ హాస్పిటల్లోనే. సెలైన్, ఐ.వీ, ఇంజక్షన్లు.. నరకం కనిపిస్తోంది. ఎన్నాళ్ళో ఇలా... ఒక విధంగా, శమంతే అధృష్టవంతురాలేమో. హాస్పిటల్లో తీసుకోకుండా వెళ్ళిపోయింది. నాకూ సమయం వచ్చేస్తే బాగుణ్ణి. ఈ నరకం తప్పించుకుని, ఫైలోకాల్లోనైనా శమంతని...” దుఃఖం ఆమె మాటల్ని మింగేసింది.

“వసంతా...” అరిచినట్టే అంది సునంద, “అలా మాట్లాడకు, నాకు నువ్వు మిగలకుండాపోతావా?”

“నన్నావకే, చెప్పుకోనియ్. సాయంత్రం దాని కబురు విన్నప్పట్నుంచీ, నా మనసంతా నీ చుట్టూనే తిరుగుతోంది. నాకెందుకో, నేనూ ప్రయాణానికి సిద్ధమైపోయా ననిపిస్తోంది. ఈలోగా, ఒక్కసారి నువ్వొస్తే, రెండు రోజులన్నా నీతో గడపాలని ఆశ. నీకిప్పుడు పదిరోజులదాకా, అక్కడే సరిపోతుంది, ఆ తరవాత నేనికా ఉంటే...” సిగ్గుల్ తెగిపోయినట్లుంది. ఫోను మూగ పోయింది.

అయోమయంలో పడిపోయింది సునంద.

అన్ని పరీక్షలూ ఒకసారే వచ్చినట్లయింది. వేడెక్కిన బుర్రతో, వెనక్కి వాలిపోయింది. గంటలు గడుస్తున్నా ఆలోచన తెమలటం లేదు. కళ్ళు పొడారిపోయి, మంటలు పుడుతున్నాయేగానీ, ఒక్క క్షణం కూడా



అప్పటికీ ఆకలిగా అనిపిస్తే మరోసారి ఇదే పద్ధతిని పాటించాలి.

◆ **నో ప్యాకెట్ ఫుడ్:** ఎప్పుడైనా సరే ఇంటి భోజనమే

మూతలు పడటం లేదు. లేచి బాత్ రూంకి వెళ్ళి వచ్చింది. బాటిల్ తీసుకుని మంచినీళ్ళు తాగి, బెడ్ మీద కూర్చోంది. శమంత లేదన్న నిజం మనసుని కోస్తోంది. అలాగే, వసంత మాటలూ చెవుల్లో మళ్ళీ వినిపిస్తున్నాయి.

‘హాస్పిటల్లోనే. సెలైన్, ఐ.వీ, ఇంజక్షన్లు.. నరకం కనిపిస్తోంది. ఎన్నాళ్ళో ఇలా... ఒక విధంగా, శమంతే అధృష్టవంతురాలేమో. హాస్పిటల్లో తీసుకోకుండా వెళ్ళిపోయింది. నాకూ సమయం వచ్చేస్తే బాగుణ్ణి. ఈ నరకం తప్పించుకుని, ఫై లోకాల్లోనైనా శమంతని..’

ఒక్కసారిగా వెన్నులోంచి భయం జరజరపాకింది. మనసు ద్వైవి భావంతో కొట్టుబిట్టాడింది. విపరీతమైన ఊగిసలాట తరవాత ఆమె ఒక నిర్ణయానికి వచ్చింది.

రెండున్నర దాటిన వేళ, రైలు ఆ పెద్ద స్టేషన్లో ఆగుతుండగానే, లేచి నిలబడింది. బెర్లు కిందినించి తన సూట్ కేసు తీసుకుంది. ఎదిటి బెర్లోలో ఆదమరిచి నిద్రిస్తున్న పార్వతిని చిన్నగా తట్టి లేపింది.

“పార్వతి గారూ, నేను దిగిపోతున్నాను” చెప్పింది.

కళ్ళు నులుముకుంటూ, అయోమయంగా చూసిందామె, “ఎక్కడి దాకా వచ్చాం? ఎందుకు దిగిపోతున్నారు?”

“ఇప్పుడు వివరంగా చెప్పే వ్యవధి లేదు. చెప్పకుండా దిగిపోతే, నేనేమైపోయానోనని మీరు కంగారు పడతారని, నిద్రాభంగం చేశాను. సడెన్ గా నా ప్రయాణం దిశ మార్చుకున్నాను. అందుకే, దిగిపోతున్నాను” ఆమెని అయోమయంలోనే వదిలేసి, తను రైలు దిగిసింది సునంద. స్టేషన్ బయటకు వచ్చి, ఒక క్యాబ్ పిలుచుకుని, తిన్నగా ఎయిర్ పోర్ట్ కి వెళ్ళింది. మరో గంటన్నరలో బయలుదేరనున్న ఫ్లయిట్ లో టికెట్ తీసుకుని, చెకిన్ కౌంటర్ వైపు నడిచింది. బోర్డింగ్ పాస్ తీసుకుని, సెక్యూరిటీ ఫార్మాలిటీలు ముగించుకుని, బోర్డింగ్ గేటు దగ్గర కూర్చున్నాక, వాసుకి ఫోన్ చేసింది.

“నేను నా ప్రోగ్రాం మార్చుకున్నానురా. ఇక్కడ రైలు దిగిపోయాను. ఇప్పుడే ఫ్లయిట్ లో వసంతత్త దగ్గరకు వెళుతున్నాను.”

ఆ తెల్లవారు జామున నిద్రలేచిన వాసుకి తల్లి మాటలేమీ అర్థం కాలేదు.

“వసంతత్త కేమయింది? శమంతత్తకి ఇవాళ క్రియలు కదా?” కన్నూజింగ్ గా అడిగాడు.

“శమంతని కలిసే అవకాశం నా అలసత్వం వల్ల పోగొట్టుకున్నాను. ఇప్పుడు చెయ్యి దాటిపోయింది. వసంతనైనా, ఏమీ కాకముందే కలుసుకుందామని ఈ నిర్ణయానికి వచ్చానా. ఉన్నన్నాళ్ళూ ఏదో ఒక వంకతో ఉపేక్షించి, మనిషి పోయాక శవ దర్శనం చేసుకోవటం కన్నా, ఉండగానే వీలయినన్ని సార్లు కలుసుకుంటే, కనీసం ఆ తరవాత పశ్చాత్తాపపడే పరిస్థితిని నివారించుకోగలమని తెలిసొచ్చింది. ఇప్పుడు లేని శమంత కోసం పరుగెత్తటం కన్నా, కళ్ళలో ప్రాణాలు పెట్టుకుని, ఎదురుచూస్తున్న వసంత గుండె చప్పుడుకి సత్వర సమాధానమివ్వటమే తక్షణ కర్తవ్యం అనిపించింది.”

తల్లి నిర్ణయం లోని అర్థం తెలుసుకున్న వాసు, “సరేనమ్మా, వెళ్ళగానే ఫోన్ చెయ్యి” అని మాత్రం అన్నాడు.

“అలాగే” అనేసి ఫోన్ కట్టేసింది. లేచి వెళ్ళి బోర్డింగ్ వరసలో నిలబడింది సునంద.

- 95949 96990

ఎవరైనా సరే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాల్సిందే. లోకల్, సీజనల్ ఫుడ్ తీసుకోవడం అన్ని వేళలా ఉత్తమం అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ‘ఆర్ట్ ఆఫ్ ఈటింగ్’ అంటే ఆహారాన్ని బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడమే. ఈ కరోనా సమయంలో సరైన ఆహారం ఎలా తీసుకోవాలో ప్రముఖ న్యూట్రీషనిస్ట్ రుజుతా దివేకర్ కొన్ని టిప్స్ ఇస్తున్నారు. అవేమిటంటే...

◆ **లోకల్, సీజనల్:** ఆరోగ్యకరమైన తిండి తినాలంటే తప్పకుండా ఆయా ప్రాంతాల్లో లభించే లోకల్ ఫుడ్ కే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అదేవిధంగా సీజనల్ ఫుడ్ ను అస్సలు మిస్ కాకూడదు. ఆయా కాలాల్లో లభించే పళ్ళ, కూరగాయలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల

తీసుకోవాలి. ప్యాకెట్ ఫుడ్ లో ఉప్పు, చక్కెరతో పాటు ఇతర ప్రీజర్వేటివ్స్ ఉంటాయి. అవి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. పిజ్జా, పాస్తా, బర్గర్, ఐస్ క్రీముల్లాంటివి ఇంట్లోనే చేసుకుంటే మంచిది.

◆ **పళ్ళు, కూరగాయలు బెస్ట్:** ప్రతీరోజూ ఆయా సీజన్ లో లభించే పళ్ళు, కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు దరిచేరవు. వీటివల్ల శరీరానికి కావాల్సిన ఫైబర్, పోషకాలు అందుతాయి. కాయధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, గింజల వల్ల శక్తి లభిస్తే, నెయ్యి, అవకాడో, కొబ్బరినూనె, అలివ్ ఆయిల్ వల్ల ప్యాట్ దొరుకుతుంది. కాబట్టి వీటిని కూడా డైట్ లో చేర్చాలి.

వీటితో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, క్రమం తప్పని వ్యాయామం అలవాటు చేసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి, వైరస్ లు, ఇతర రోగాల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.



‘బింజ్ వాచ్’ అనే పదం వాడుకలోకి వచ్చింది బహుశా ‘బ్రేకింగ్ బ్యాడ్’ అనే టీవీ సీరీస్ ద్వారానే అయ్యింటుంది. అమెరికన్ టీవీ ఛానల్ AMC లో జనవరి 10, 2008లో మొదలైన ఒక టీవీ సీరియల్ ఐదేళ్ల పాటు కొనసాగి సెప్టెంబర్ 29, 2013న ముగిసింది. ఆ సీరీస్ టీవీలో ప్రసారమైన రోజున అమెరికాలోని బ్రేకింగ్ బ్యాడ్ అభిమానులు ఇంట్లో టీవీలకు అతుక్కుపోయి ‘తర్వాత ఏం జరగనుందని’ ఆసక్తిగా ఎదురుచూసేవాళ్లు. అప్పట్లో ఈ సీరీస్ గురించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వీక్షకులకు తెలిసినప్పటికీ చూసే అవకాశం మాత్రం ఉండేది కాదు. అమెరికాలో ప్రసారం ముగిసిన తర్వాత డీవీడీ, టోరెంట్ల ద్వారా ఈ సీరీస్ని చూడడం మొదలుపెట్టిన ప్రేక్షకులు ఒక్కో ఎపిసోడ్లో ఉన్న ఉత్కంఠను తట్టుకోలేక చివరి ఎపిసోడ్ అయ్యేవరకూ అదేపనిగా స్క్రీన్స్కి అతుక్కుపోయేవారు. అలా రోజుల తరబడి వేరే ఏ పని లేకుండా ‘బ్రేకింగ్ బ్యాడ్’ సీరీస్లోని అన్ని ఎపిసోడ్లు వరుసగా చూసిన వాళ్లు లక్షల్లో ఉంటుంటారు.

ఈ సీరీస్లోని మొత్తం 62 ఎపిసోడ్లు చూడడానికి దాదాపు 60 గంటలు పైనే పడుతుంది. అంటే మనం నిద్రపోయే టైం ఆరేడు గంటలు, మిగిలిన పనులకు ఒక మూడు నాలుగు గంటలు వదిలేస్తే, కనీసం నాలుగైదు రోజులు వరుసగా చూస్తే కానీ ఈ సీరీస్ ముగింపునకు చేరుకోలేం. అలా ఈ సీరీస్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ‘బింజ్ వాచ్’ చేశారు కాబట్టే ఇప్పటివరకూ ప్రపంచంలో అత్యధికంగా ‘బింజ్ వాచ్’ చేసిన షో గా ‘బ్రేకింగ్ బ్యాడ్’ ప్రఖ్యాతిగాంచింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులని ఇంతగా అలరించిన ఈ షో ప్రత్యేకత ఏంటో తెలుసుకుందాం.

చీకటి సామ్రాజ్యంలోకి...

యాభై ఏళ్ల వాల్టర్ వైట్ సగటు మధ్యతరగతి అమెరికన్ పౌరుడు. అతను ఒక స్కూల్లో కెమిస్ట్రీ టీచర్గా పని చేస్తూ, ఆ జీతం సరిపోక కార్ వాష్ సెంటర్లో పార్ట్ టైం ఉద్యోగం కూడా చేస్తుంటాడు. గర్భవతి అయిన భార్య, దివ్యాంగుడైన కొడుకుతో సాదాసీదా జీవితం గడుపుతుంటాడు. అనుకోకుండా వాల్టర్కు లంగ్ క్యాన్సర్ ఉందనే విషయం తెలుస్తుంది. తన మరణం వల్ల కుటుంబంపై పడే ఆర్థిక భారం గురించి ఆలోచిస్తూ ఆందోళన చెందుతుంటాడు. ఒక రోజు డ్రగ్స్కి వ్యతిరేకంగా పోరాడే ‘డ్రగ్ ఎన్ఫోర్స్మెంట్ అడ్మినిస్ట్రేషన్’ (DEA) లో ఆఫీసర్గా పనిచేసే తన బావమరిది హ్యూంకతో కలిసి ఉన్నప్పుడు, ఒక కేస్లో తన దగ్గరే చదువుకున్న మాజీ విద్యార్థి డ్రగ్స్ తయారు చేస్తున్న విషయాన్ని గమనిస్తాడు. ఆ తర్వాత తన మాజీ విద్యార్థి జెస్సీ పింక్వెన్తో కలిసి అతను తయారుచేస్తున్న ‘మెథాంఫేటమిన్’ అనే డ్రగ్ గురించి తెలుసుకుంటాడు. బావమరిది హ్యూంక ద్వారా అప్పటికే ‘మెథాంఫేటమిన్’ వ్యాపారంలో స్పెషర్స్ ఎన్నివందల కోట్ల వ్యాపారం చేస్తున్నారో తెలుసుకున్న వాల్టర్ తన విద్యార్థి జెస్సీ పింక్వెన్తో కలిసి ఒక ప్లాన్ వేస్తాడు. కెమిస్ట్రీలో తనకున్న పరిజ్ఞానంతో అత్యుత్తమమైన క్యాబిల్ కలిగిన ‘మెథాంఫేటమిన్’ని తయారుచేస్తానంటాడు వాల్టర్. అలా వారిద్దరూ భాగస్వాములుగా తయారుచేసిన ‘మెథాంఫేటమిన్’

వెబ్ సీరీస్: బ్రేకింగ్ బ్యాడ్
దర్శకులు: విన్స్ గిల్లిగన్
నటీనటులు: బ్రియన్ క్రాస్టటన్, ఆరన్ పాల్
ప్లాట్ ఫామ్: నెట్ఫ్లిక్స్
సీజన్స్: 5
ఎపిసోడ్స్: 62
రేటింగ్: 9.5/10



బ్రేకింగ్ బ్యాడ్



స్ట్రీమింగ్ సీజన్..

డ్రగ్స్ వ్యాపారం చేసే చీకటి సామ్రాజ్యంలో ప్రకంపనలు కలిగిస్తుంది. చేస్తున్నది నేరమైనా తను చనిపోయేలోపల తన కుటుంబానికి కావాల్సినంత ఆర్థికభద్రతను సమకూర్చాలనుకున్న వాల్టర్, చీకటి సామ్రాజ్యంలో తన పేరుని ‘హైజెన్ బర్గ్’గా మార్చుకుంటాడు. పేరు మాత్రమే కాకుండా నేర ప్రపంచంలో నిలదొక్కుకోడానికి తగ్గట్టుగా వాల్టర్ తన ప్రవర్తనను కూడా మార్చుకుంటాడు. సంపాదన ఎక్కువవుతున్నకొద్దీ మరింత సంపాదించాలనే ఆశ, చీకటి సామ్రాజ్యంలో ఎనలేని ఖ్యాతి - అంతవరకూ అనామకుడిగా, మధ్యతరగతి జీవితం సాగిస్తున్న వాల్టర్ మాదకద్రవ్యాల సామ్రాజ్యంలో మిగిలిన వ్యక్తులతో ఎదుర్కొన్న పరిణామాలు, జెస్సీ పింక్వెన్తో భాగస్వామ్యంలో ఎదురైన ఒడుదొడుకులు, వాల్టర్ చేస్తున్న పనుల వల్ల అతని కుటుంబం ఎదుర్కొన్న పరిస్థితులు - లాంటి అనేక ఆసక్తికరమైన అంశాలతో, ప్రేక్షకులు ఊహించని మలుపులతో సాగే ఈ సీరీస్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే!

చాలా సినిమాల్లోనూ, కథల్లోనూ ఇలాంటి ఒక కథానాయకుడ్ని మనం రెగ్యులర్ గా చూస్తూనే ఉంటాం. హీరో కష్టాల్లో ఉంటాడు. ఆ కష్టాలను హీరో ఎలా ఎదుర్కొన్నాడనే కథాంశం ఇప్పటిది కాదు. కానీ ‘బ్రేకింగ్ బ్యాడ్’లో హీరో ఎన్నుకున్న దారి సరైనది కాదు. అది సమాజానికి చాలా కీడు చేసే పని. అయినా మనం వాల్టర్ వైట్స్ని అసహించుకోము. అతను గెలవాలని కోరుకుంటాం. ఈ విధంగా ప్రేక్షకులను స్పందింపజేయడం ద్వారానే ఈ సీరీస్ ఇంతటి సక్సెస్ సాధించింది. ఇంకా చెప్పాలంటే ఇప్పుడున్న సామాజిక పరిస్థితులను ప్రతిబింబించడంలో రచయితలు ఈ సీరీస్ని అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారు.

యాంటీ హీరో అయినా...

ముఖ్యంగా నైతిక అస్పష్టత (Moral Ambiguity) అనే అంశం ఇవాళ్లి రోజుల్లో సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక సమయంలో ఎదుర్కొన్న విషయమే. ఇంటర్నెట్ విప్లవంతో ఇప్పుడు మనకు ప్రపంచంలోని అన్ని విషయాలూ తెలుసు. దాంతో పాటే ప్రపంచంలోని అన్ని అసమానతల గురించీ మనకు తెలుసు. కష్టాల్లో ఉన్న హీరో - రిక్తా తొక్కి, మూటలు మోసి, సాటివారి మెప్పు పొంది, జీవితంలో

విజయం సాధించే హీరో కథలు నమ్మని కాలం ఇది. రెక్కలు ముక్కులు చేసుకుని పండించిన పంటకు నాణ్యమైన ధర రాక రైతుల ఆత్మహత్యలు... మరో వైపు ఏసీ రూముల్లో కూర్చుని, ఒక్క చెమట చుక్క కూడా రాల్చినవసరం లేకుండానే లెక్కకు మించి సంపాదించి వేల కోట్లకు అధిపతులవుతున్న బిలయన్యర్లు... ఈ అసమానతలు మనుషుల్లో తెలియని వెలితిని, వ్యతిరేకతనూ సృష్టిస్తున్నాయి. అంతా మన ఖర్చు అనుకోడానికి సిద్ధంగాలేని సమాజం. మంచి చేస్తే మంచి జరుగుతుంది అనే నమ్మకం కోల్పోయిన మనుషులు. నేను బావుంటే చాలు - అందుకు ఎంతకు దిగజారినా పర్వాలేదు అని మనసులో ధృఢమవుతున్న నమ్మకం. వీటన్నింటినీ మనం ఈ సీరీస్లో చూడొచ్చు. కథాపరంగా ఇలాంటి ఎన్నో అంశాలను నైపుణ్యంగా జోడించారు కాబట్టే వాల్టర్ వైట్ లాంటి ‘యాంటీ హీరో’ మనందరికీ నచ్చుతాడు.

ఈ సీరీస్ చూస్తున్నప్పుడు ఊహించని సస్పెన్స్ నవల చదివిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అసలేమవుతుండో తెలుసుకుందామని ‘చివరి ఎపిసోడ్ చూసేద్దామా’ అనిపిస్తుంది. అందుకే టీవీలో వచ్చిన పదేళ్ల తర్వాత కూడా ఇప్పటికీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ఆదరణ పొందుతోంది.

- వెంకట్ శివారెడ్డి, venkat@navatarangam.com

నాన్నకు నిలువెత్తు దర్పణం

కవిత్వంతో తనను తాను స్ఫురించుకుంటూ, తనలో అనేకమందిని, అనేక మందిలో తనను చూస్తున్న కవి మొవ్వ రామకృష్ణ. ఇటీవలే ఆరో సంపుటిగా ‘నాన్న అడుగుజాడల్లో...’ ప్రకటించారు. ప్రతి కవితలోనూ చిన్న చిన్న వాక్యాలతో అనల్పమైన భావాన్ని పొదిగారు. నాన్నలోని భిన్న పార్శ్వాలను అద్భుతంగా ఆవిష్కరించారు. “నిజం అమ్మ!! /నమ్మకం నాన్న!! / నిజాన్ని - నమ్మకాన్ని / నాన్న అడుగుజాడల్లోనే / వెతుక్కుంటాను ప్రతిక్షణం / ఈ సృష్టి ఉన్నంత వరకూ” అంటూ నాన్న ఔన్నత్యాన్ని కొడుకుగా వివరించారు. వ్యసనాలకు బానిసలై, సోమరిపోతుల్లా తయారై అమ్మలను బాధపెడుతున్న తండ్రుల గురించి ‘బ్యాడ్ డాడీస్’ కవితలో “అమ్మల్ని ఎందుకు / బాధ పెడతారో / నాకు పెళ్లయిన / తరువాత తెలిసిందం” టారు. ఎంత అభివృద్ధి సాధించినా మనుషుల్లోంచి చెరిగిపోని పితృస్వామ్య భావజాలం గురించి స్త్రీతో మాట్లాడిస్తూ “వార్నింగుల మీద వార్నింగులిస్తూ.../ కోడలితో ... కొడుకుని / కని / ఎత్తుకురాకుంటే / నీ కుందే బడిత పూజ.../ అంటూ ఉరిమి చూసింది” అని విమర్శిస్తారు. కవికి కవిత్యానికున్న బంధాన్ని సరికొత్తగా నిర్వచిస్తూ “కవి!! / పిచ్చోడు-కవిత్వం / వెర్రిబాగులది / ఏదైనా! / మనస్సు / చిలికిన వెన్నపూస!” అంటారు రామకృష్ణ మగాడి మనసుపై వ్యంగ్యాస్తాన్ని సంధించి “ప్రతి మగవాని/ మనస్సు /ఒక పుప్పక /విమానమే! / ఎంతమంది / స్త్రీలకైనా చోటు కల్పిస్తాడు” అని చురక అంటిస్తారు. అక్కడక్కడా ప్రజాస్వామ్యంలోని, వ్యక్తిత్వాల్లోని లోపాలను ఎత్తిచూపే కవితలూ ఉన్నాయి. కలానికి కులమత భేదాలుండవన్న ఈ సంపుటిలో శిల్పం పాళ్లు కొంత తగ్గినా ఎందరో నాన్నల అంతరంగ చలనాలున్నాయి

- ఎ. రవీంద్రబాబు

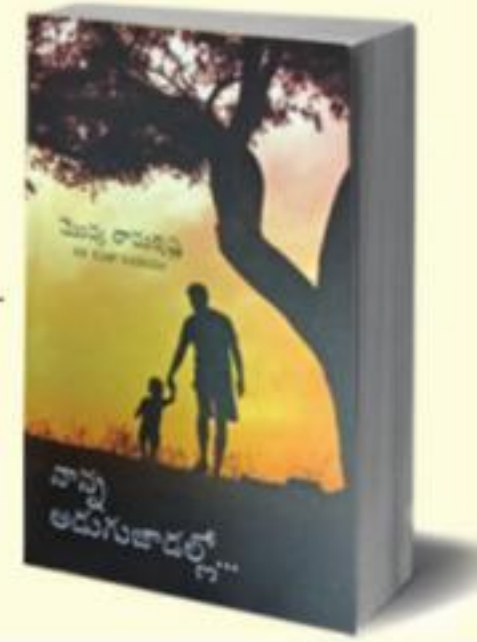
నాన్న అడుగుజాడల్లో... (కవిత్వం)

రచన: మొవ్వ రామకృష్ణ

పేజీలు: 224, **వెల:** రూ. 100

ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర, నవచేతన

80963 10140



తెలుగు నవల పాత్రల మనసు

పాకెట్ థియేటర్గా, ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియగా పిలవబడే నవలా సాహిత్యంలోని పాత్రల మనస్తత్వ పరిణామాలను లోతుగా చర్చించిన మంచి విమర్శా గ్రంథం ఇది. తెలుగు నవలా సాహిత్యంలో 1942-1960 కాలాన్ని మనో వైజ్ఞానిక యుగంగా చెప్తారు. సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతాలను ఆకళింపు చేసుకొని తెలుగు నవలా రచయితలు చాలా నవలలు రాశారు. తొలి నవల నుండి 2000లో వెలువడిన డా. వి. చంద్రశేఖర్ రావు రాసిన ‘ఐదు హంసలు’ నవల దాకా అనేక నవలలను మనో వైజ్ఞానిక దృష్టితో పరామర్శించిన గ్రంథం. అల్పజీవి, చివరకు మిగిలేది, అసమర్థుని జీవయాత్ర లాంటి ప్రసిద్ధ నవలలతో పాటు అనేక ఇతర నవలలను పరిశీలించి అందులోని పాత్రలు అలా ఎందుకు ప్రవర్తించాయి? వాటిలో జరిగిన మానసిక సంచలనం ఏమిటి? అని విచారించిన గ్రంథం ఇది. విశ్వనాథ, చలం నవలలను ప్రత్యేకంగా అధ్యయనం చేశారు రచయిత. అనుబంధంలో పుస్తకంలో వాడిన సాంకేతిక పదాలకు అర్థాలు ఇవ్వడం బావుంది.

డా. మండలి బుద్ధప్రసాద్ రాసిన ముందుమాట ఆలోచనాత్మకం. పరిశోధక విద్యార్థులకు, నవలాభిమానులకు ఇదొక ఆకర గ్రంథం.

- డా. వెల్లండి శ్రీధర్

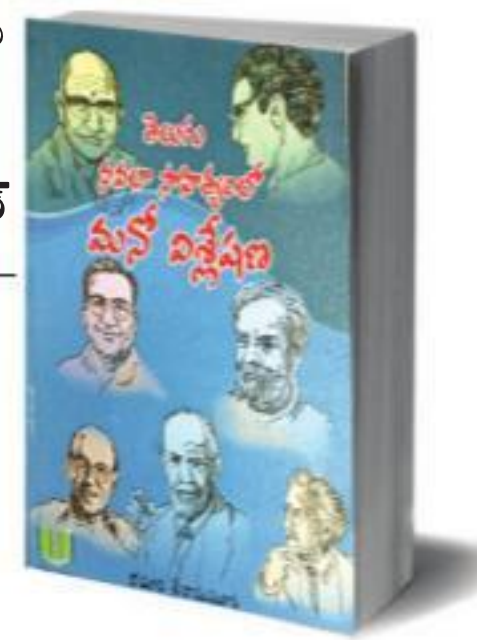
తెలుగు నవలా సాహిత్యంలో

మనోవిశ్లేషణ

రచన: కోడూరి శ్రీరామమూర్తి,

పేజీలు: 220, **వెల:** రూ. 200

ప్రతులకు: పల్లవి పబ్లికేషన్స్ 98661 15655



ఇవీ వచ్చాయి

కరోనా వైరస్

రచన: డాక్టర్ టి.సేవకుమార్

పేజీలు: 56, **వెల:** రూ.60

ప్రతులకు: 9848391212

లాక్డౌన్ కవితలు

రచన: పత్తిపాక మోహన్

పేజీలు: 58, **వెల:** రూ.75

ప్రతులకు: 9811239219

చంద్రుణ్ణి చూపించే వేలు

రచన: ఆకెళ్ల రవిప్రకాష్

పేజీలు: 88, **వెల:** రూ.100

ప్రతులకు: అనేక ప్రగతిశీల

బుక్సెంటర్, నవోదయ

భౌతిక రసాయన శాస్త్రాల

ఆవిర్భావము-వికాసము

రచన: డా.ఆళ్ళ అప్పారావు

పేజీలు: 416, **వెల:** రూ.350

ప్రతులకు: 0866-2430302

మన దేహం కంచుకోట అయితే.. వైరస్లు, సూక్ష్మజీవులు.. ఇలా ఏ శత్రువూ ఏమీ చేయలేదు. అంతెందుకు? నేటి కరోనా కాలంలో ఎవరిలోనయితే ఇమ్మూనిటీ ఎక్కువగా ఉంటుందో వాళ్లను వైరస్ ఏమీ చేయడం లేదు. అందుకే ఏ కాలంలో ఏ రోగం వచ్చినా రోగనిరోధక శక్తి ఉంటే చాలు. భయపడక్కర్లేదు. అయితే ఇందుకోసం కేవలం మంచి తిండి తింటేనే సరిపోదు. శరీరం, మనసు రెండూ స్థిమితంగా, ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉండాలి. రెండింటి మధ్య సమన్వయం అవసరం. ఈ సమస్థితిని సాధించినప్పుడే ఆనంద హార్మోన్లు వృద్ధి చెందుతాయి. అలా ఇమ్మూనిటీని పెంచే యోగాసనాలు కొన్ని..



ఇమ్మూనిటీ యోగా

యోగా ఎందుకు?

శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా, బలంగా రూపొందించుకోవడానికి యోగాకు మించింది లేదని శతాబ్దాలుగా నిరూపితమైన అంశమే. తగిన విధంగా సాధన చేస్తే శరీరాన్ని రీచార్జ్ చేయగల శక్తి యోగాకు ఉంది. మలినాలను తొలగిస్తుంది. సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచుతుంది. కీలకమైన అవయవాలను చక్కగా పనిచేసేలా చూస్తుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది, కొన్ని యోగ సాధనాల వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గి వ్యాధినిరోధకత పెరుగుతుంది. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

ప్రాణాయామం

యోగ సాధనలో ప్రాథమిక స్థాయికి చెందినది. ఇమ్మూనిటీని పెంచడంలో చాలా గొప్పగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు పాజిటివ్ ఎనర్జీ సమకూరేలా చేస్తుంది. దీర్ఘశ్వాస పై ధృష్టి పెట్టేవి సుఖాసనా, ప్రాణాయామం. వీటిని సాధన చేయడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గించే హార్మోన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. గుండె దడ తగ్గి, తేలికగా అనిస్తుంది. బాధంతా హుష్కాకిలా మాయం చేస్తుంది. వీటన్నిటి వల్లా వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

అలా చేయాలి?

- వీలైనంత వరకూ చక్కటి పాజిటివ్లో కూర్చోవాలి. పద్మాసనం లేదా మోకాళ్లపై కూర్చోవడం మంచిది.
- మీ భుజాలు, తల నిటారుగా ఉండాలి. శరీరాన్ని రవ్వంత విస్తరింపచేసుకోవాలి.
- ఇప్పుడు దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోవాలి. నెమ్మదిగా శ్వాసను విడిచిపెట్టాలి.
- ఇలాగే పది దీర్ఘ శ్వాసలు తీసుకోవాలి.

మత్స్యాసనం

శరీరంలో శక్తి స్థాయుల్ని పెంచి, మలినాలను తొలగించేది మత్స్యాసనం. శ్వాసలో ఇబ్బందుల్ని తొలగిస్తుంది. వాతావరణ మార్పుల వల్ల శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడుతోన్న వారికి ఇది మేలు చేస్తుంది.

అలా చేయాలి?

- ముందుగా పద్మాసనం వేయాలి. మెల్లగా తలను సాగదీయాలి. క్రమంగా ఛాతీని పైకెత్తాలి.
- ఛాతీని వీలైనంత వరకూ రిలాక్స్డ్గా ఉంచాలి. భుజాలు తేలికగా ఉండాలి, చేతుల్ని వెడల్పుగా పెట్టాలి.
- కాళ్లను ముందుకు చాచాలి.



‘కాలా చావల్’ కహానీ!

మనందరికీ సాధారణంగా తెల్ల బియ్యంతో వండే అన్నం మాత్రమే తెలుసు. అయితే ఈమధ్య అందరికీ ఆరోగ్యం పై అవగాహన పెరగడంతో బ్రౌన్ రైస్ వైపు చూస్తున్నారు. కానీ బియ్యంలో కేవలం ఒకటి రెండు రకాలే కాదు... సుమారు యాభై రకాలున్నాయి. తెల్ల బియ్యం మాత్రమే తెలిసిన మనకు నల్లబియ్యం, ఎర్ర బియ్యం రుచులను పరిచయం చేస్తున్నారు సిద్ధిపేట జిల్లాకు చెందిన మహిళా రైతు జక్కుల రేణుక. ఆమె తన భర్తతో కలిసి మూడు ఎకరాల్లో, అరుదైన పరి పంగడాలతో అనేక ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు.



ఇప్పుడంటే ప్రజలు పాలిష్ బియ్యానికే అలవాటు పడ్డారు. తెల్లగా, ముత్యాల్లా మెరిసే ఫలానా బియ్యంతో వండితేనే కానీ నోట్లోకి ముద్ద దిగదని చెబుతుంటారు. కానీ పూర్వకాలంలో రైతులు పోషకాలు, ప్రత్యేక ఔషధ విలువలు కలిగిన ఆహార ధాన్యాలను సంప్రదాయ పద్ధతిలో సంకర పరిచి, తరతరాలుగా కాపాడారు. హరిత విప్లవంతో అధిక దిగుబడినిచ్చే పరి పంగడాలు అందుబాటులోకి రావడంతో సంప్రదాయ పంగడాలు కనుమరుగయ్యాయి. అలాంటి వాటిలో ‘బ్లాక్ రైస్’, ‘రెడ్ రైస్’ ముఖ్యమైనవి. వాటికి తిరిగి జీవం పోయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు సిద్ధిపేట జిల్లా, తోగుట మండలంలోని లింగాపూర్ గ్రామానికి చెందిన జక్కుల రేణుక. ఆమె తన భర్త తిరుపతితో కలిసి మూడు ఎకరాల్లో సేంద్రీయ పద్ధతుల్లో నల్ల పరిని సాగుచేస్తున్నారు.

మూడెకరాలు... 51 రకాలు...

రెండేళ్ల క్రితం రేణుక ‘భారత్ బీజ్ స్వరాజ్’ సంస్థ నుంచి కాలాబట్టి (నల్ల బియ్యం), చింతలూరు సన్నాలు, దశమతి రకం, చిట్టి ముత్యాలు వంటి విత్తనాలను సేకరించి పండించారు. వాటికి డిమాండ్ ఏర్పడటంతో ప్రస్తుతం మూడెకరాలను చిన్న కమతాలుగా మార్చి 51 రకాల పరి విత్తనాలు అభివృద్ధి చేశారు. వాటిలో నల్లడాన్యం, ఎర్రడాన్యం ముఖ్యమైనవి. కరువు ప్రాంతాల్లో కూడా దిగుబడినివ్వడం వీటి ప్రత్యేకత. వీటి పైరుతో పాటు ధాన్యం కూడా కారు నలుపులో, ఊడారంగులో ఉంటాయి. వండిన అన్నం కూడా అదే రంగులో రుచికరంగా ఉంటుంది. గంజిలో పోషకాలు అధికం. “ఈ పంటలో మేము రసాయనాల జోలికి వెళ్లం. పశువులు పేడ, మూత్రాన్ని సేకరించి అందులో శనగపిండి, బెల్లం కలిపి జీవామ్మతం తయారుచేసి, వారానికోసారి పొలంలో చల్లుతున్నాం” అన్నారు రేణుక. కషాయాలు, జీవామ్మతం తయారీలో ఆమె భర్త సహకరిస్తున్నారు.

2 కిలోల విత్తనాలు చాలు...

రెండేళ్ల నుంచి రేణుక నల్లబియ్యాన్ని శ్రీవరి విధానంలో సాగు చేస్తున్నారు. సాధారణంగా పరి కోసం ఒక ఎకరానికి 50 నుంచి 60 కిలోల విత్తనాలు అవసరం. అయితే శ్రీవరి పద్ధతిలో 2 కిలోలు సరిపోతాయి. కలుపు నివారణ సులువుగా ఉంటుంది. ఎకరానికి 20 బస్తాలు (75 కిలోలు) వరకు

దిగుబడి వస్తుంది. దీని పంటకాలం నాలుగు నెలలు. దీనితో పాటు సుగంధాన్నిచ్చే బియ్యం, ఎర్ర బియ్యాన్ని (నవర) కూడా సాగు చేస్తున్నారు. వీరిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని మరో 50 మంది రైతులు కూడా ప్రకృతి సేద్యం చేస్తున్నారు. “సాధరణ పరి రకాలతో పోల్చితే సగం దిగుబడి మాత్రమే వచ్చే ఈ పంగడాన్ని అరుదుగా పండిస్తున్నారు.

మణిపూర్ సాంప్రదాయ వైద్యంలో నల్లబియ్యాన్ని ఔషధంగా వినియోగిస్తారు. సామూహిక ఉత్సవాల్లో ఈ బియ్యంతో వండిన ‘చాక్లెట్’ అనే పంటకాన్ని వడ్డిస్తారు. నల్లబియ్యంలో అనేక పోషక విలువలతో పాటు విశిష్ట ఔషధ గుణాలు ఉన్నట్లుగా పరిశోధనల్లో వెల్లడయ్యింది. “బ్రౌన్ రైస్ తో పోల్చితే బ్లాక్ రైస్ లో కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, విటమిన్-బి, పీచుపదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ బియ్యాన్ని పై పాఠ తొలగించకుండా (పాలిష్ చేయకుండా) వండుకుని తింటే, గ్లైసిడిన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల షుగర్ పేషంట్లకు మేలు చేస్తుంది” అంటున్నారు నల్లగొండ జిల్లాలోని పరి పరిశోధన కేంద్రం ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ సిహెచ్ దామోదర్ రాజు.

కాబట్టి డిమాండ్ పెరిగి కిలో బియ్యం రూ.150కి పైగా ధర పలుకుతోంది. మాతో పాటు ప్రకృతి సాగు చేస్తున్న రైతులతో త్వరలోనే నాటు పరి విత్తనాల జాతరను నిర్వహించాలని అనుకుంటున్నాం” అంటున్న రేణుకను 9000269724 నెంబర్ లో సంప్రదించవచ్చు.

- శ్యాంమోహన్ (94405 95858)



మీవారం
2020
SAVE THE DATE
సెప్టెంబర్ 20-26



అంతర్జాతీయ శాంతి దినోత్సవం: ఐక్యరాజ్య సమితి పిలుపునిచ్చిన రోజిది. యుద్ధ వాతావరణం తొలగి శాంతి స్థాపన జరగాలనేది ప్రధాన ధ్యేయం.

సూర్యం
21

ప్రపంచ అల్బీమర్స్ దినం: అల్బీమర్స్ వ్యాధి గురించి అవగాహన కలిగించేందుకు ఏర్పరచిన రోజు. దాదాపు అయిదు కోట్ల మంది ఈ వ్యాధితో బాధ పడుతున్నారు.

వరల్డ్ కార్ ఫ్రీ డే: పర్యావరణానికి హితం సమకూర్చే రోజుల్లో ఇదొకటి. ఏడాదిలో ఒకరోజైనా కార్లను వాడకుండా కాలుష్యాన్ని తగ్గించాలన్నది ముఖ్యోద్దేశం.

అంతర్జాతీయ సంజ్ఞా భాషల దినం: ఈరోజునే 1951లో వరల్డ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ డెఫ్ ఏర్పడింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూడు వందల సంజ్ఞా భాషలు వాడుకలో ఉన్నాయి. బధిరులకు ఇవి ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నాయి.

యంగళారం
22



ప్రపంచ మెరైటమ్ డే: ఐక్యరాజ్యసమితి పిలుపునిచ్చిన రోజిది. ఈ సందర్భంగా సముద్ర పరిరక్షణ, నౌకావాణిజ్యం తదితరాలపై వివిధ దేశాల్లో చర్చిస్తారు.

అంతర్జాతీయ ఫ్రంట్ డే: 2009 నుంచి ఈరోజును జరుపుకుంటున్నాం. ఆరోగ్యమైన ప్రపంచాన్ని నిర్మించడంలో ఔషధాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ఔషధోత్పత్తి రంగ సేవల్ని కొనియాడే సందర్భం ఇది.

సూర్యం
24

ప్రపంచ పర్యావరణ ఆరోగ్య దినం: పర్యావరణ ఆరోగ్యంపైనే మన జీవితాలు ఆధారపడ్డాయని తెలియజేసే రోజిది. కాలుష్య రహిత ప్రపంచ నిర్మాణం కోసం కృషి చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిది.

కలలు కనండి... కలలను సాకారం చేసుకునే వరకూ విశ్రమించకండి అని పెద్దలు చెబుతారు. సెప్టెంబరు 25 కూడా ఇదే చెబుతోంది. ఆరోజు వరల్డ్ డ్రీమ్ డే మరి.

శనివారం
26

అంతర్జాతీయ అణ్వాయుధ నిర్మూలనా దినం: అణ్వాయుధాలను పూర్తిగా తొలగించాలనే సంకల్పంతో ఏర్పాటుచేసిన రోజిది. అణు యుద్ధాలను అరికట్టడమే ప్రధాన ఉద్దేశం.

నాటకాభివృద్ధి

పరేష్ రావల్ తెలుగు తెరకు బాగా పరిచయం ఉన్న నటుడు. వెంకటేశ్ 'క్షణక్షణం' నుంచి చిరంజీవి 'శంకర్ దాదా ఎంబీబీఎస్' వరకు తెలుగులో విభిన్న పాత్రలు పోషిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చుకున్నారు. తెరపై తాము కాకుండా పాత్రలు మాత్రమే కనపడేలా నటించగల అరుదైన నటుల్లో ఆయన ఒకరు. ప్రతిష్టాత్మక 'నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామా'కు ఫైర్ పర్సన్ గా ఇటీవల నియమితులైన ఆయన గురించి తెలుసుకుందాం..

ముంబయిలో పుట్టిపెరిగిన పరేష్ రావల్ ది గుజరాతీ బ్రాహ్మణ కుటుంబం. బాంబే యూనివర్సిటీ నుంచి కామర్స్ లో డిగ్రీ పూర్తిచేశారు. నటనంటే చిన్నప్పటి నుంచీ ఎంతో ఆసక్తి. కాలేజీ రోజుల నుంచే నాటకాలు వేయడం ప్రారంభించారు. 1984లో 'హోలీ' చిత్రంలో సహాయక నటుడిగా సినిమాల్లోకి ప్రవేశించారు. 1986లో విడుదలైన బ్లాక్ బస్టర్ మూవీ 'నామ్'తో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఆ తరువాత ప్రధాన విలన్ పాత్రల్లో వంద చిత్రాల వరకూ నటించారు.

పద్మశ్రీ గ్రహీత

ప్రియదర్శన్ 'హీరాఫేరీ' ఆయన కెరీర్ ను



మలుపు తిప్పింది. అప్పటి నుంచి అర్ధవంతమైన హాస్య పాత్రలను ఆయన కోసమే సృష్టించడం మొదలైంది. విలన్ గా, కమెడియన్ గా, సపోర్టింగ్ ఆర్టిస్ట్ గా అనేక భాషా చిత్రాల్లో పరేష్ నటించి మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. అడపాదడపా నాటకాల్లో నటిస్తూ థియేటర్ పై తన మక్కువను చాటుకున్నారు. అదే ఆయన్ని నేడు 'నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామా'కు ఫైర్ పర్సన్ గా చేసింది. ఏదైనా సరే కుండబద్దలు కొట్టినట్టుగా చెప్పే పరేష్ రావల్ బహు భాషా కోవిదుడు. హిందీ, గుజరాతీ, మరాఠీ, తెలుగు, ఇంగ్లీష్ లలో చక్కగా మాట్లాడగలరు. 'వో చోక్రి', 'సర్' చిత్రాలకుగాను ఉత్తమ సహాయక నటుడిగా జాతీయ అవార్డులను పొందారు. నటనా రంగానికి చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం 'పద్మశ్రీ'తో ఆయన్ని సత్కరించింది. బీజేపీలో చేరి 2014 లోక్ సభ ఎన్నికలలో అహ్మదాబాద్ ఈస్ట్ నుంచి పోటీ చేసి గెలిచారు. మోదీ జీవిత చరిత్రను తెరకెక్కించడమే కాకుండా ప్రధాన పాత్రలో నటించేందుకు సన్నద్ధం అవుతున్నారు. ఆయన మోదీ వీరాభిమాని.



లింగం మామ

'శంకర్ దాదా ఎంబీబీఎస్' చూసిన వారందరూ లింగం మామ నటనకు ఫిదా కావాల్సిందే. ఇంకా చిరంజీవితో కలిసి 'బావగారు బాగున్నారా', 'లక్ష్మివోడు'లో నటించారు. రామ్ గోపాల్ వర్మ తీసిన 'క్షణక్షణం', 'గోవిందా గోవిందా', 'మనీ', 'మనీ మనీ'లు ఆయనలోని విలక్షణ నటుడిని వెలికి తీశాయి. పవన్ కల్యాణ్ 'తీన్దార్' లోనూ అలరించారు. 'అవును, చాలా ఏళ్లువుతోంది, తెలుగు సినిమాల్లో నటించి' అని పరేష్ గుర్తుచేసుకుంటారు. 'హైదరాబాద్ మంచి నగరం, సినిమాల్లో ఉన్నా లేకపోయినా నాటకాలు వేయడానికి ఇక్కడికి వస్తూనే ఉంటాను. కళారాధకులు ఈ నగరంలో ఎక్కువ. దక్షిణ సినీ పరిశ్రమ చాలా క్రమశిక్షణగా, వ్యవస్థీకృతంగా ఉంటుంది.. అంటాడాయన.

చిన్న కుటుంబం

'మేమిద్దరం మాకిద్దరు' అన్నది పరేష్ రావల్ కుటుంబానికి చక్కగా సరిపోతుంది. పరేష్ ధర్మపత్ని స్వరూప్ సంపత్. ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి, టీవీ ఆర్టిస్ట్, అధ్యాపకురాలు. దూరదర్శన్ లో ప్రసారమైన 'యేజో హై జిందగీ' ద్వారా ఆమె సుపరిచితురాలే. 1979లో 'మిస్ ఇండియా' కిరీటాన్ని సొంతం చేసుకున్న సుందరీమణి. 'మిస్ యూనివర్స్' పోటీల్లో భారత్ తరపున పాల్గొంది. 'ఉరి, ది సల్లికల్ స్ట్రయిక్స్' లోనూ కీలకపాత్ర పోషించింది స్వరూప్. పరేష్ నటించే రంగస్థల నాటకాల్లో స్వరూప్ నటిస్తుంటుంది. ఈ జంటకు ఇద్దరు కుమారులు... అనిరుద్, ఆదిత్య. చిన్న కొడుకు ఆదిత్య లండన్, న్యూయార్క్ లలోని ప్రముఖ సంస్థలలో నటనలో శిక్షణ తీసుకున్నాడు. అతడు రూపొందించిన 'ది క్విస్ట్' నాటకం న్యూయార్క్ ఇన్స్టిట్యూట్ థియేటర్ అవార్డు సాధించింది. ఇటీవల ఓటీటీ లో విడుదలైన 'బాంబేఫాడ్' చిత్రం ద్వారా హీరోగా తెరంగేట్రం చేశాడు.



నాటకాలపై మక్కువ

బాలీవుడ్ లో 'ఓ ఛోక్రి', 'సర్', 'మొహా' ఇటీవలి 'టైగర్ జిందా హై' చిత్రాల్లోని పాత్రలు పరేష్ రావల్ కు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టాయి. 'ఓ నటుడిగా ఎప్పుడూ విశ్రమించకూడదు. విభిన్నమైన పాత్రలు చేయడానికే ఇష్టపడతాను. ఛాలెంజింగ్ పాత్రలకే నా ఓటు' అని చెప్పే పరేష్ కు నాటక రంగం అంటే చాలా ఇష్టం. 'కిషన్ వర్మెస్ కన్యూ' నాటకాన్ని గత పదేళ్ల నుంచి వివిధ నగరాలలో ప్రదర్శిస్తున్నారు. ఆ నాటకాన్ని 'ఓఎంజీ' పేరుతో అక్షయ్ కుమార్ కృష్ణ పాత్ర ధారణలో సినిమా తీసినా ఇంకా ప్రదర్శించాలనే ప్రతిపాదనలు వస్తూనే ఉన్నాయట. 'నాటకంలో వీక్షకుడి చూపులన్నీ నటుడిపైనే ఉంటాయి. పరిసరాలపై కాదు' అందుకే డ్రామా ఎంతో సంతృప్తినిచ్చే మాధ్యమం అని తేల్చి చెబుతారు పరేష్ రావల్. సూపర్ డూపర్ హిట్ సాధించి తెలుగులోనూ పునర్నిర్మితమైన 'ఓఎంజీ' కి పరేష్ నిర్మాత కావడం విశేషం.

అభిరుచులు

హాబీలు: పుస్తక పఠనం, సంగీతం, యాత్రలు, యోగా
అభిమాన నటులు: ఓంపురి, అమితాబ్ బచ్చన్, మార్షన్ బ్రాండో
అభిమాన దర్శకులు: ప్రియదర్శన్, కేతన్ మెహతా, రాజ్ కుమార్ సంతోషి
పుస్తకం: ఒన్ ఫ్లు ఓవర్ ది కుకూస్ నెస్ట్



జామ ఆకులతో అందం

జామ కాయ తింటే ఎంత ఆరోగ్యమో... జామ ఆకులు అంతకుమించి మనకు అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి.

- జామాకులను నీటిలో మరగబెట్టి వాటిని మెత్తగా పేస్టులా చేయాలి. అందులో కాస్త పసుపు కలిపి ముఖానికి రాసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగిపోతాయి.
- జామ ఆకుల్లో ఉండే ఔషధగుణాలు మంట, దురదల నివారిణిగా పనిచేస్తాయి. జామాకులను రుబ్బి మంటగా ఉన్నచోట పెడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- జామాకుల పేస్టుని ముఖానికి తరచూ పూసుకుంటే చర్మం యవ్వనంగా మారుతుంది. ముఖంపై ఉండే సన్నని గీతలు, ముడతలు తొలగిపోతాయి.
- మొటిమలున్న చోట జామ ఆకుల పేస్టు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. మొటిమలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తుంది.
- జామ ఆకులను మరిగించిన నీటితో జాబ్బును, మాడును శుభ్రపరచుకుంటే మంచిది. జాబ్బురాలడం తగ్గుతుంది.



- ఇక జామ కాయల గురించి చెప్పక్కర్లేదు. వీటిని తరచూ తింటే విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది.
- జామలో జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే ప్రత్యేక ఎంజైమ్లు అధికం.
- బాగా పచ్చి జామను లోపలున్న విత్తనాలు తొలగించి తింటే మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది.
- కరోనా కాలంలో అతి-చౌకగా దొరికే, అత్యధిక లాభాలున్న పండు జామ.
- ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే ఒక తాజా జామపండును తింటే మానసికోల్లాసం కూడా కలుగుతుంది.

జిగ్ జిగల్

మెరిసే ఉత్పత్తులన్నీ అమ్మాయిలకే సొంతమనుకుంటాం కానీ... ఇప్పుడు అబ్బాయిల కోసం కూడా జిగల్ జిగల్ ఉత్పత్తులు రూపొందుతున్నాయి. చెమ్మిల మెరుపులు, కుండన్న అందాలతో తయారైన ఈ బూట్లు చూడండి. గోల్డ్, సిల్వర్ రంగుల్లో బూట్లు యువతను ఇట్టే ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఇక ముళ్లలాంటి 'పైక్ షూ' ప్రత్యేకంగా మగవారి కోసమే చేసిన కొత్త ఆవిష్కరణ..