

# ఆదివారం ఆంద్రజ్యుతి

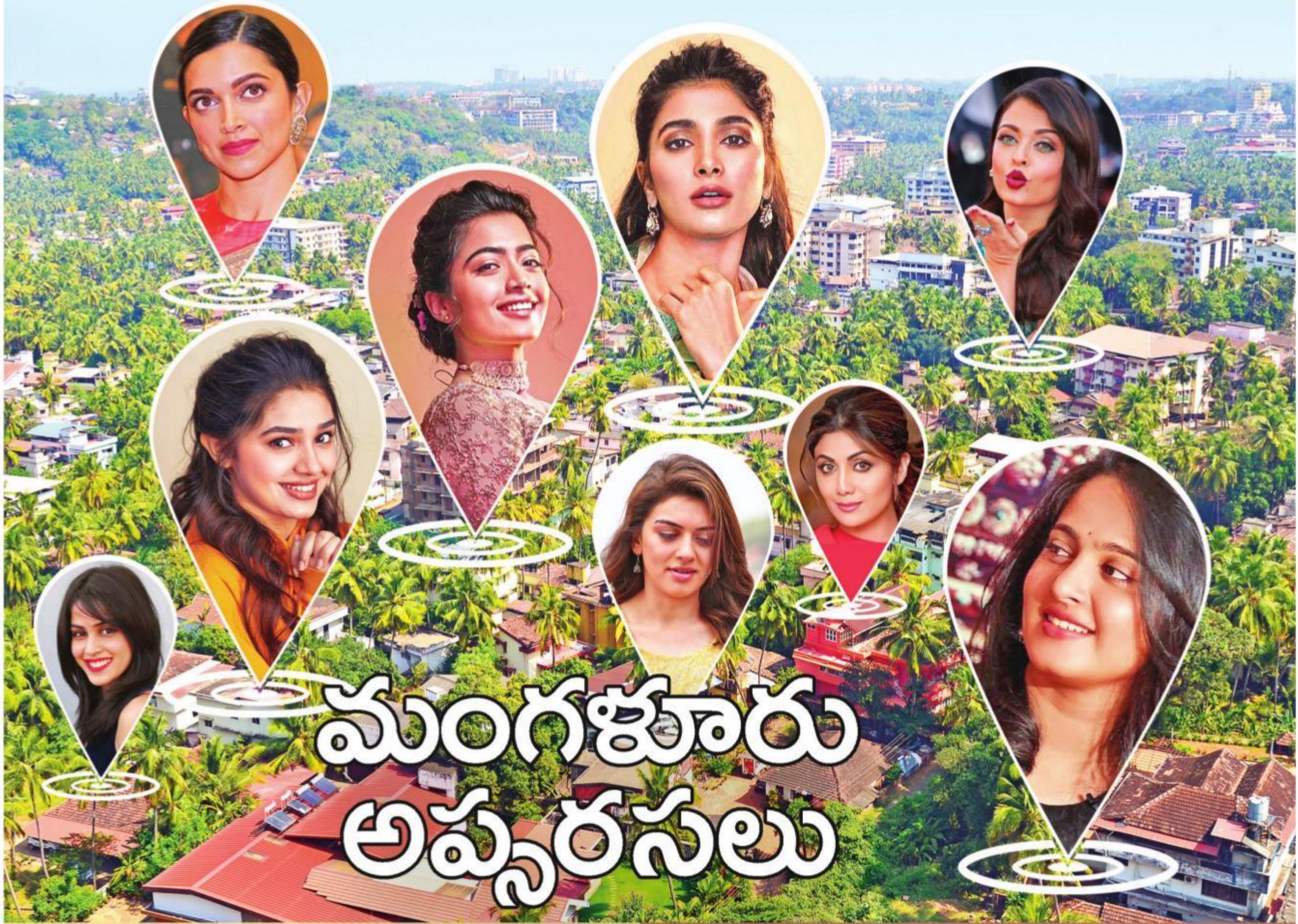
9 మే 2021

అమ్మ పోరాటం.. 16

బర్లకు కొండంత అమ్మ 12



## మంగళురు అప్సరసలు



[www.ferty9.com](http://www.ferty9.com)

అత్యంత మధురం.. మాతృత్వం  
అడ్సంకులున్నా.. ఫ్రెంచ్ సైకారం...

ఉచిత డాక్టర్ కన్సల్టేషన్  
9392 914 303  
9346 993 268



IUI | IVF | ICSI  
IMSI TEST TUBE BABY

NCL జ్యుంగ్, కియా మోటార్స్, సికింద్రాబాద్, కూకట్టెంబ్లీ | అమీర్పేట్ | బిల్ఫూక్స్ నగర్ | కలీంపుగెర్ | విజయవాడ

# ఫ్యాషన్ దివా!



ఇండియన్... వెస్ట్స్... ఎలుకో అయినా మెస్ట్రైజ్ చేస్తుంది కత్తినా కైఫ్. చీరల్లో హందాగా కనిపిస్తుంది. లెహంగాల్లో మెప్పిస్తుంది. పొట్టిగాన్నలోనూ కవ్యిస్తుంది. అందుకే అమ్మాయిలు కత్తినా ఫ్యాషన్ స్టైమెంట్లను గట్టిగా ఫాలో అవుతుంటారు.

- పద్మనిమిదేళ్ల క్రితం ‘బూమ్’ చిత్రంతో బాలీవుడ్లో ఎంటరైన కత్తినా మొదటల్లో ఎక్కువగా చీరల్లోనే కనిపించేది. అవి కాకపోతే నేలను తాకే పొడవాటి శాటిన్ గొస్సను ధరించేది. ఈ గొస్సలో గులాబీ, నీలం, ఆకుపవ్వ లాంటి రంగులన్నిటినీ త్రై చేసింది.
- ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చిన దశాబ్ద కాలం తరవాత కత్తినా దుస్తులతో ప్రయోగాలు చేయడం ప్రారంభించింది. ఫిట్టెడ్, బాడీకాన్ డ్రెస్సులతో అధ్యరగొట్టడం మొదలుపెట్టింది. కేస్ట్లాంటి అంతర్జాతీయ వేదికల మీదారెడ్ కార్బట్లపై నడుస్తూ ఫ్యాషన్ ఏకాన్గా మారింది.
- కరోనా సెకండ్ వేవ్ కారణంగా ఇళ్లకే పరిమితమయ్యారు సెలబ్రేటీలు. కరోనా బారిన పడి కోలుకుంటోన్న కత్తినా ఇన్స్టా పేజీల్లో అవడేట్టు అందిస్తోంది. కంఫర్టను అందించే దుస్తులుగా డెనిమ్ ప్యాంట్లు, చిక్ పర్సులనే తను ఇష్టపడుతోంది.

## ఫ్యాషన్

**పిట్నెన్**  
ఫ్యాషన్లకి ప్రాధాన్యం ఇచ్చే కత్తినా ఆపార ప్రియురాలు. తన ఫేవరెట్ పుడ్ స్వీట్స్, కాకపోతే హార్టీ పుడ్లనే తింటూ జిమ్మా చాపలాయినికి తాళం వేసుకుంటోంది. ఏదైనా ఒక్క అపారాన్నే ఎంచుకొమ్మని ఎవరైనా అడిగితే... బ్రైక్ఫాస్ట్, లంచ్, డిన్నర్ కి కూడా పాన్ కేకుల్లో తింటానని సమాధానం ఇస్తుంది అమ్మడు.

**వేసవిలో**  
ఎంతో మంది సెలజుటీలు కొత్త ఫ్యాషన్లతో కనిపిస్తారు. అయితే ప్రతి ప్రైంగీలో కూడా లేటెన్స్ డిజైన్లతో ముందుకు వస్తూ కత్తినా ట్రైండ్ స్ట్రిప్పిస్తోంది గత కొన్నేళ్లగా. ఫ్లారల్ డిజైన్స్, లైట్ అండ్ బ్రైయాల్ కలర్స్, పొట్టిగాన్నతో పాటు ఆల్ వైట్ డ్రెస్లను తన సిగ్నేచర్స్ మార్చుకుంది.

● మల్లీశ్వరిగా తెలుగు ప్రైక్కులకి పరిచయం అయిన కత్తినా అనాటి నుంచి నేటి వరకూ నటనకి మెరుగులు బిడ్డకుంటూ ప్రైక్కులని మెప్పిస్తోంది. కత్తినా కైఫ్ విజయ రహస్యం తెలుసుకోవాలని ఉండా? తినడం, నిద్రపోవడం, వర్షావుట్స్ చేయడం తన మంత్రా. ఇటీవల్ ఇన్స్టాలో ‘శాట్, స్ట్రేప్, ప్రైయిన్, లిఫ్ట్’ అంటూ తన జిమ్ ఫోలోపై క్యాప్షన్ పెడుతూ ఫీర్ చేసింది.



● కత్తినా కైఫ్ ఫ్యాషన్ లుక్ ని గమనిస్తే తను మినిమల్స్‌గా అర్థం అవుతుంది. అతి తక్కువ మేకపలో మెరుస్తుంటుంది. చాలా మట్టుకు కేశాలను అలాగే వదలిపెడుతుంది. చిరునవ్వు అమె పెద్ద ఆభరణం. సినీ ఫంక్షన్లలో మినహ మిగతా సందర్భాలలో తన దుస్తుల డిజైన్ సాధారణంగా ఉంటుంది. ఎలిగెంట్, సింపుల్ డిజైన్లకే తన బిటు. ప్రతి కాలేజీ అమ్మాయి కత్తినాను శజజీగా ఫాలో కావచ్చ.



# విషయసూచిక

## CONTENT

- బిట్ బ్యాంక్
- ఆశలు రేపుతున్న 'అడ్డసరం'
- మంగళారు అప్పురసలు



బిర్లుకు కొండంత అమ్మ!	12
మీకు తెలుసా?	15
మహమ్మారిపై అమ్మ పోరాటం..	16
ఆవకాయోపాభ్యాసం (కథ)	20
కిచెన్ ల్యాబ్	23
ఖాట్టుండు కనెక్షన్	26
పుడ్ - న్యూలైఫ్స్	27
ఆమె ప్రేమకు సరిహద్దుల్లేవు	31

4

6

7

**న్యూన్  
మేకర్**



చైనీస్ ఫిల్మ్స్ మేకర్ కో జావ్ 'నోమ్డ్ ల్యాండ్' చిత్రానికి ఉత్తమ దర్శకురాలిగా ఆస్కార్ అవార్డు అందుకుంది. ఆస్కార్ చరిత్రలో దర్శకుల విభాగంలో అవార్డు అందుకున్న రెండో మహిళగా, తెలి అసియన్సగా 39 ఏళ్ల జావ్ రికార్డు సృష్టించారు.

## మళ్లీ రెక్కలు విచ్చుకుంటున్నాయి

కరోనా మానవాశికి చేటు చేసినా పట్టలకు మాత్రం ఎంతో కొంత మేలే చేసింది. పట్టణాల్లో పెరుగుతున్న జనసాంద్రత, ఇళ్ల కట్టడాలతో గూడు కట్టుకునే చేటు లేక, ఆహారం దొరికే వీలు లేక, వాహనాల రణగొం ధ్వనులను భరించలేక పట్టులన్నీ ఇంక్క శివారుకు వలసెళ్లిపోతున్నాయి. ఇక డిలీలాంటి మహానగరాల సంగతి చెప్పక్కర్దేదు. పట్టులను చూడాలంటే జంతుప్రదర్శనశాలకు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి. కరోనా వచ్చాక నగరాలలో పరిస్థితులు కొంత మారాయి. లాక్డోన్ వల్ల ప్రజలు ఇళ్లకే పరిమితమవుతున్నారు. దీని వల్లనేమో తిరిగి పట్టులు స్నేచ్ఛగా మళ్లీ నగరాలలో ఎగురుతూ కనిపిస్తున్నాయి. డిలీ రాష్ట్రంలో మొన్సుటి వరకు ఒక్క పిచ్చుక కూడా కనిపించడం అరుదు. అలాంటిది ఇప్పుడు అవి స్థానికుల కంటపడుతున్నాయి. నిజానికి పిచ్చుక డిలీ

రాష్ట్ర పట్టి. అయినా అవి నగరంలో కనిపించవు. రాకేష్ ఖత్రి అనే పర్యావరణవేత్త డిలీలో పట్టుల సంరక్షణ కోసం పాటుపడుతున్నాడు. ఆయన మాటల్లాడుతూ 'కరోనా వల్ల ప్రజల రాకపోకలు తగ్గాయి, లాక్ష్మీ వల్ల పూర్తిగా స్తంభించాయి. దీంతో మళ్లీ పట్టులు నగరాలలో కనిపిస్తున్నాయి. రెక్కలు విచ్చుకుని విహారిస్తున్నాయి. మేము చేసిన సద్గైలో కూడా పిచ్చుకలు మళ్లీ డిలీలోకి వచ్చినట్టు తేలింది' అని చెప్పాడు. ఈయన పట్టుల కోసం దాదాపు 25 వేల గూళ్లు నిర్మించాడు. గూళ్లను చూస్తేనా పట్టులు తిరిగొస్తాయని ఆయన ఆశ. ఇదే మార్పు దేశంలోని చాలా నగరాల్లో కనిపించింది. పట్టుల రెక్కలు పట్టణాల్లో కూడా విచ్చుకుంటున్నాయి. ఇది పట్టపరిణామమే. \*





## బిట్ బ్యాంక్



### గిన్స్ లికార్పుల టోసం

ధాయిలాండ్ రాజుధాని బ్యాంక్ శివార్లోని ధమ్మకాయ బుద్ధ ఆలయంలో ఇటీవల అరుదైన ప్రక్రియ చేఖటారు. వెలుగుతోన్న అతిపెద్ద వస్తువు పేరున ఒకేసాాల ముష్టు వేల కొవాత్తువ్వి వెలిగించి గిన్స్ వరల్డ్ లికార్పు నెలకొల్పారు.



### అందాల తోట

రాయల్ హార్ట్ కల్పరల్ సౌమైటీ ఫోటోగ్రాఫిక్ కాంపిటీషన్లో ఈ ఏడాదికి గాను మొదటి బహుమతి పొందిన ఫోటో ఇది. అలివర్ డిక్సన్ తీసిన ఈ ఫోటో వేల పోస్టులపై విజేతగా నిలిచింది. యునైటెడ్ కింగ్డమ్లోని సర్రెలోని లూన్ లీ పార్క్లో ఘన గార్డెన్సు ఇలా ఆకాశం నుంచి ఫోటోలో బంధించాడు. అలివర్ దీనికి 'స్ట్రింగ్ ఫ్రమ్ ద ఎయిర్' అని పేరు పెట్టాడు.



### స్వరూపికి చేరువల్ల

కరోనా కాలంలో కళాకారుల ఆలోచనలు మరీ బిన్నంగా మారాయి. జర్జీనీలోని ఓ మూర్ఖియంలో జపాన్కు చెందిన ఆర్టిస్టు ఏర్పాటుచేసిన ఎగ్గిబిషన్ ను సందర్శించు ఆసక్తిగా చూస్తున్నారు. 'స్వరూపికి దారి తీసిన ఆత్మలు' అనేది ఈ ఆర్ట్ వర్క్‌ఫీల్డ్.



### రూపు మాలిన హాస్టల్

కరోనా సెకండ్ వేవ్ ప్రపంచాన్ని గడగడలాడిస్తోంది. అయితే ఆర్థిక వ్యవసాయ కుదేలు కాకుండా చూసుకోవల సిందే. అందుకే ఉర్కు రాజుధాని ఇస్ట్రోంబుల్లోని ఓ హాస్టల్లో డైనింగ్ పాడలను ప్రట్టేకంగా తీర్చిదిద్దారు. ఇందులో ఉన్న వారు సామాజిక దూరాన్ని పాటించడంతో పాటు బయటి ఆహారాన్ని సురక్షితంగా ఆరగించినట్టు అవుతుంది. ఆలోచన అదుర్న కదా.



### అదిర ఘాపు

ఆస్తీచియాలోని గాల్ బర్మా ప్రత్యేక ఆకర్షణ యాభై అడుగుల పాడ వున్న పేద పాట్టేలు నిర్మాణం. వంద టన్నుల కాంక్రీట్ తో బీన్ని నిర్మించారు. ఓ గిప్పు ఘాపును ఇలా వింతైన ఆకారంలో నిర్మించడం విశేషం. అంతేకాదు ఉన్నిప్రదర్శన శాల కూడా ఇందులో భాగమట.

# కిడ్డిరం రాళ్ల మండులతానే పోతాయ

కిడ్నీలో రాళ్లు అనగానే ఆపరేషన్ ఒక్కటే మార్గం అని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. నిజానికి ఆపరేషన్ చేసి రాళ్లు తీసివేసినా మళ్లీ తయారవుతూనే ఉంటాయి. అందుకే రాళ్లు వాటంతట అవే పడిపోయేలా చేయడమే కాకుండా రాళ్లు తయారయ్య శరీరగుణాన్ని మార్చే హోమియో చికిత్సను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.

కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి తీసుకునే ఆహారం, శరీరతత్వం వంటివి కారణమవుతుంటాయి. ఇవి మూత్రపొందాల్సో గానీ, మూత్రనాళాల్సో గానీ ఏర్పడతాయి. ఒకసారి కిడ్నీ స్టోన్స్ ఏర్పడితే భవిష్యత్తులో మళ్లీ మళ్లీ రావడానికి అవకాశాలుంటాయి. ఒకటి కంటే ఎక్కువ స్టోన్స్ ఏర్పడినపుడు కూడా సమస్య పునారావృతమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు చిన్నగా ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. కొంచెం సైజు పెరిగినపుడు తీవ్రమైన నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, మూత్రంలో రక్తం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కిడ్నీ స్టోన్స్ సైజు పెరిగినప్పుడు వాంతులు వికారం కూర్చున్నా పడుకున్నా నొప్పి తగ్గకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూత్రంలో మంట చలి జ్వరం కూడా ఉంటుంది.

**Dr. K Ravikirane**  
M.D., M.Sc(psych), P.G(virology)  
గోల్దెమెడల్ ఫర్ ఎక్సెస్ ఇన్ మెడిసిన్

**మాస్టర్స్ హామియాపత్రి**  
అమీర్ పేట్, కూకట్టపల్లి, బిల్సుబ్బనగర్, సిల్వియాడ, కలీంనగర్, విశాఖపట్టం, తింహాన్కొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు  
**ఫోన్ : 7842 108 108, 040-48**

**Dr. K Ravikirane**  
M.D., M.Sc(psych), P.G(virology)LONDON  
గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సెస్ ఇన్ మెడిసిన్

**మాస్టర్ పశీమియాపత్రి**

అమీర్ పేట్, కూకట్ పల్లి, బిల్ సుభ్రీనగర్, సికింద్రాబాద్,  
విజయవాడ, కర్ణింపుగర్, విశాఖపట్టం, తిరుపతి  
హాన్డ్ కొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు

**ఫోన్ : 7842 108 108, 040-48106108**



# మాత్రంలో మంచ మళ్ళీ రాలేదు

దాక్టర్ గారూ ఆరు నెలలుగా మూత్రంలో మంటగా ఉంటోంది. ఎంతోమంది యూరాలజిస్టులను కలిశాను. కానీ ఫలితం లేదు. కడుపులో నొప్పిగా ఉంటోంది. నీరసం, నిద్రలేమి వల్ల ఉద్యోగం చేయలేకపోతున్నాను. మీరే నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపించాలి అంటూ ఓ వ్యక్తి నా క్లినిక్కు వచ్చాడు. మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్ అని అర్థమవుతున్న నిర్మారణ కోసం పరీక్షలు చేయించమని చెప్పాను. సాయంత్రం రిపోర్టులతో వచ్చాడు. యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్ అని నిర్మారణ అయింది. అదే విషయాన్ని అతనికి చెప్పి మరేం ఫర్మలేదని సమస్య తగ్గిపోతుందని భరోసా ఇచ్చా.

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి వయసు పైబడిన వారి వరకు ఎవరిలోనైనా మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్లు రావచ్చు. ఈ ఇన్ఫెక్షన్కు కారణం కిడ్సీలో రాళ్ల కావచ్చు. ప్రొస్టో గ్రంథిలో సమస్య కావచ్చు. యూరినరీ ట్రూక్లో అడ్డంకులు కావచ్చు. కారణం ఏదైనా మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్ను ఏమూత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మూత్రంలో మంట, మూత్ర విసర్జన ఆగి, ఆగి రావడం అర్జంటుగా వెళ్లాల్సి రావడం, మూత్రం వచ్చినట్టు అనిపిస్తుండటం, రాకపోవడం, కడుపులో నొప్పి వికారం, వాంతులు కొద్దిపొటి జ్వరం, నీరసం, నొప్పులు, నిద్రలేమి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

# పొట్టుతుటిన్ సమస్యకు పోరీమియో

కాలేయ వ్యాధులలో అత్యంత ప్రాణాంతకమైనది, తెలియకుండా వ్యాపించే జబ్బు ఇది హెపటైటిస్ వైరన్ వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ వైరన్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వైరన్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కుంచడం, డ్రగ్స్ అలవాటు ఉన్న వారు ఒకరు ఉపయోగించిన నీడిన్న మరొకరు ఉపయోగించడం ప్రథాన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుంచి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది, అకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లు ఉండడం, ఒక్కంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. లో గ్రేడ్ థీవర్, పొట్ట పైభాగంలో నొప్పి, జాండిన్ వంటి లక్ష్ణాలు కనిపిస్తాయి. 60 నుంచి 70 శాతం మంది రోగులల్లి తీవ్రమైన కాలేయ జబ్బుగా బయటపడవచ్చు. 5 నుంచి 20 శాతం మందిలో సిక్రోసిన్ డెవలమ్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. 5 శాతం మంది లివర్ కేన్సర్తో చనిపోవచ్చు. అయితే హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. వీరిలో కామెర్ల వ్యాధి తగ్గకుండా అలాగే ఉంటుంది. వాంతులు, ఒక్కంతా దురదలు, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి, రక్తనాళాలు వాచిపోవడం, కింద్లుకి సంబంధించిన సమస్యలు, ఫ్లైట్లేట్స్ కౌంట్ పడిపోవడం, తలనొప్పి, రక్తహీనత, రక్తకణాల సంఖ్య క్రమంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది.

కాలేయనికి ఉన్న ప్రధాన లక్షణం ఏమిటంటే తనకుతానుగా రికవరీ అయ్యో అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చనిపోయిన కణాలను మళ్ళీ పుట్టించగలదు. హోమియో వైద్యం ఇందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హెపటైటిస్ ను వైరస్ ను నియంత్రించే సత్తా హోమియో మందులకు ఉంది. అనుభవజ్ఞుడైన హోమియో వైద్యుని ఎంపిక చాలా ముఖ్యం.

# హెచ్‌బి, హెల్ప్‌కు మేలైన వైద్యం

పొచ్చవి సోకితే ఆ వైరస్‌ను పూర్తిగా తొలగించే మందులు లేవు. అయితే వైరస్‌ను నియంత్రించే మందులు ఉన్నాయి. అంటే వైరస్ అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉండేలా చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపాచ్చు. ఇక పొచ్చవి ఉన్న వారిలో పొర్పిన్ ఉండే అవకాశాలుం టాయి. రోగినిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడల్లా ఇది బాధ పెడుతుంది. ఈ వైరస్‌ను హామియో మందులతో కట్టడి చేయవచ్చు. పొచ్చవి, పొర్పిన్తో బాధపడుతూ మా క్లినిక్‌కు వచ్చిన ఒక వ్యక్తి కేన స్ఫైర్ ఇది. చికిత్స అనంతరం ఆయనలో వచ్చిన మార్పులు ఇవి -

చికిత్స తరువాత: హెచ్సివి సోకిన వారిలో చిన్న వాతావరణ మార్పులకే జలుబు చేయడం, జ్వరం రావడం, టీబీ సోకడం, విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది. అంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడిత వ్యాధులు వచ్చిపడతాయి. బలంగా ఉంటే హెచ్సివి ఏమీ చేయలేదు. సరిగ్గా హోమియో చికిత్స రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేయడం పైనే దృష్టి పెదుతుంది. అతనికి పరీక్ష చేయిస్తే సీడీ కణాల సంఖ్య 280 ఉంది. భయపడాల్సిన పనిలేదని వెంటనే చికిత్స ప్రారంభిద్దామని చెప్పి మందులు రాశా. ఒక నెల రోజులు మందులు వాడి మళ్ళీ కనిపించమన్నా. నెల రోజుల్లో అతనిలో చాలా మార్పొచ్చింది. ఆకలి పెరిగిందన్నాడు, నీరసం తగ్గిందన్నాడు. మళ్ళీ జీవితంపై నాకు ఆశలు కలుగుతున్నాయని చెప్పుకొచ్చాడు. మరో నెల రోజుల పాటు మందులు వాడమని సూచించా. ఆ తరువాత మరోసారి సీడీ 4 కౌంట్ పరీక్ష చేయిస్తే 580 వచ్చింది. హెరిప్పున్ లక్షణాలు పూర్తిగా తగిపోయాయి. మళ్ళీ హెరిప్పున్ తిరగబెట్టలేదు.

# మా స్వాధాలివీలు

★ హాపటైటిన్ B,C ★ హెల్పున్ ★ హోచ్ వివి ★ అలర్జ్ ★ సైనసైటిన్ ★ మైగ్రేన్ ★ ప్లైన్ ★ ఫిషర్  
 ★ ఫిస్ట్టులా ★ స్క్రాండిలైటిన్ ★ సాలయాసిన్ ★ ఫుగర్ ★ నడుము నొప్పి ★ మెడ నొప్పి  
 ★ సంతానం ★ సైనసైటిన్ ★ ఆస్తమా ★ డెంగుళ్లు ★ చికున్గున్యామ్యు॥ వాటికి హాసీమియో చికిత్స

# ఆశలు రేపుతున్న ‘అడ్డసరం’

**2020** మార్చి 27న లాక్డోన్ విధించిన రోజే అంతర్జాతీయ జర్జుల్ (chemrxiv)లో ఒక నివేదికను ప్రచురించింది. ఇండియన్ జర్జుల్ ఆఫ్ పార్షుస్యూలికల్ సైన్సెస్ 2008 జనవరి - ఫిబ్రవరి సంచిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో అడ్డసరం ప్రభావం ప్రామణించు గురించి ఒక నివేదికను ప్రచురించింది. ఇలా కరోనా ముంచుకు రావటానికన్నా ముందే మెడికల్ జర్జుల్లో అనేకం రుజువులతో సహా అడ్డసరం అనే వనమూలిక గురించి వివరించాయి.

వనాక లేదా అడ్డసరం మొక్కని సంస్కరంలో వాను, వనాక, అటరూష ఇలా పిలుస్తారు. ఈ ‘అటరూష’ పేరే గుజరాతీలో



అడుసో, అర్ధనీ, తమిళంలో అడోదడి, మశయాలంలో అడలోడకం, కన్నడంలో అడుసోగె, అడసాల, తెలుగులో అడ్డసరంగా వ్యవహారంలో కొచ్చింది. వృక్షశాస్త్ర పరంగా adhatoda vasica nees అనే, justicia adhatoda అనీ పిలుస్తారు. ఆంగ్లంలో మలబారీనట అంటారు.

ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఆయాసం, ఊపిరాడక పోవటం లాంటి లక్షణాల మీద అడ్డసరం బాగా పనిచేస్తుంది. గుండెను, ఊపిరితిత్తుల్ని, మూత్రపీండాల్ని, రక్తాల్ని, వర్షాల్ని బలసంపన్నం చేసే శక్తి దీనికుంది. వనాకాసం, వాసారిష్ట, వాసాది గుటిక, వాసామ్యతం, వాసాస్వరసం, వాసా ఖండం, వాసావలేప్యాం, వాసా కంటకారి అవలేప్యాం మొదలైన బోషధాలు అడ్డసరంతో తయారైనవి దొరుకుతున్నాయి.

నేపాల్లోని తనపూర్వ జిల్లా మ్యాగ్డ్రి మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని ప్రాంతాలలో అడ్డసరం మొక్కలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. ఆ ప్రాంతానికి చెందిన కొండరు శాస్త్రవేత్తలు కరోనా వ్యాధిపైన అడ్డసరం మొక్క ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందో నశాస్త్రియంగా నిరూపించే పరిశోధనలు చేశారు. అక్కడి ప్రభుత్వం అందుకు సహకరించింది. ఈ పరిశోధన నివేదికను జర్జుల్ ఆఫ్ మెడిసినల్ ప్లాంట్ స్టడీస్ లో

ప్రచురించారు. వనాక (అడ్డసరం) అనే

వనమూలిక కోవిడ్-19 వ్యాధిలో ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మూత్రపీండాలైపైన ప్రభావం చూపించినట్లు ప్రకటించింది.

వైరన్స్ ని నిరోధించటం, సూక్ష్మ జీవులను సంహరించటం, వాపు తగ్గించటం, గుండె సంరక్షణ, కాలేయ సంరక్షణ, క్షయయ్యాది నివారణ, విషదోష నాశనం, కడుపులో నులిపురుగులు, చర్చ వ్యాధులను ముఖ్యంగా ఘంగ్స్ లాంటి వ్యాధులను హరించే గుణాలు కలిగిన అడ్డసరం ఆకుల పొడిని ‘కోవిడ్ రోగులకు ఇచ్చి, దాని ప్రభావాన్ని పరిశీలించారు. ఇది వాడితే బావుందని 97% శాతం మంది పేర్కొనగా 96.4% శాతం తమ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గటానికి ఇదే కారణంగా భావించారని సర్వే ఆధారిత పరిశోధనా వ్యాసాన్ని ఈ జర్జుల్ ప్రచురించింది.

అడ్డసరం ఆకులు వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచి, ఊపిరితిత్తుల్లో కపంతో మూనుకుపోయిన వాయుప్రసార మార్గాలను తెరిచి విప్పారేలా చేస్తాయని, కపాన్ని, దగ్గర్ని అణచివేస్తాయని, దీని పువ్వులు సుఖవ్యాధుల నివారణకు తోడ్పడతాయనీ ఈ నివేదిక పేర్కొంది. ఒకే వనమూలికతో ఇన్ని ప్రయోజనాలు నెరవేరతాయి కాబట్టి, దీన్ని ‘పైద్యోద్యుమాత’ అని సంబోధించాయి ఆయుర్వేద గ్రంథాలు.

తెలుగు నేల సహా భారతదేశమంతా అడ్డసరం లభిస్తుంది. దీనిలో ‘వాసినిసైన్ అనే ఆల్యాలాయిదుతోపాటు ‘వాసినిసోన్’, ‘వాసినాల్’, ‘అధటోడిన్’ అనే ఆల్యాలాయిడ్స్, ‘అధతోడిక్ అమ్మం’, సుగంధ తైలం కూడా ఉన్నాయి. అనేక వైరన్స్ ల పైన వీటి పనితీరుని చాలాకాలంగా ఆదునిక శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారిస్తావచ్చారు.

మనదేశంలో కరోనా నివారణకు కొన్ని మొక్కబడి సూత్రాలను ప్రకటించి ఆయుర్వేద పరిశోధనా విభాగాన్ని పక్కకు తప్పించారు. ప్రాచీన పైద్య వారసత్వ సంపద కలిగిన భారతదేశంలోనే ఇలా జరిగింది. శైనాలో కరోనా నివారణ విషయమై శైనా సాంప్రదాయిక పైద్య విధానాలపైన జరుగుతున్న విశేష పరిశోధనలను అంతర్జాతీయ జర్జుల్ ప్రచురిస్తున్నాయి. చిన్నదేశం అయినా నేపాల్ ఈ మహామూర్తి వీడను వదల్చుటానికి ఆయుర్వేదాన్ని సమృకంలోకి తీసుకోగలిగింది. మనం మాత్రం మౌనం వహిస్తున్నాం.

- జి.వి

## జీవితమంతా నడుస్తా నడుస్తా ..

ఎవరిజోలికీ పశుకుండా బతకడం ఒక పర్షతీ చెట్టువలె, పక్కివలె, పర్వతంవలె, గాలివలె, సీరువలె

భిన్నత భిన్నత..

అందరికంటే విభిన్న భిన్నత.. ప్రత్యేకతంటే - రసవిద్యంటేనే అమాల్దమేల్ కావడం సమ్మేళించడమో, సంలీనమైపడమో మొత్తంమీద ఇబి దానిలోకో ప్రవేశిస్తా

శబ్దక్రియ దేహస్ని మీటినట్లు

సంగీతం అక్షరాన్ని ఆవహించి కవిత్వంగానో రాగస్పర్శతో పాటగానో పలవర్తించినట్లు అంతా మూల్యచువల్ ఇండక్షన్ ..

సెల్ప ఇండక్షన్

పుట్టుకలస్తు ఇండక్షివ్ చర్యలే ఇనుప పలకలోనుండి ఒక లేత చిగురును పుట్టించాలని యత్పుం

అసలు జీవితమంతా నడుస్తా నడుస్తా వీధులనూ, మనుషులనూ తడుముతూ వెళ్లున్కాటీ

దేహమే వలై, గాలమై, ఎరై, కాలమై రోడ్డునిండా అనంతానంత ప్రధాపాలు .. తెలుస్తుంటాయి

హిందై



2

కనబడని రక్తాలోడ్చున్న రక్తసిక్త శరీరంతో అలా నగ్గుయోగిలా

ఆకాశంలోని ఒక ఒంటరి పక్కిని చూస్తా నువ్వు వెళ్తా వెళ్తా గాయాల గురించి యోచిస్తున్నపుడు

అసలు నీ దేహమే

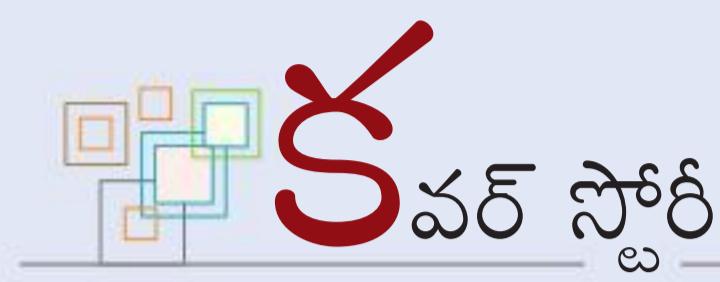
ఎన్నదూ మానని ఒక శాస్త్రత గాయమని తెలుస్తుంది

అప్పుడు?

- రామా చంద్రమోళి, 93901 09993

# మంగళారు అప్సరసలు

పశ్చర్యా రాయ్.. దీపికా పదుకొణి.. పూజా హెగ్గెలలో ఓ కామన్ పాయింట్ ఉంది. ముగ్గురూ టాప్ స్టోర్స్... ముగ్గురూ కర్రాటుకు చెందిన వారే. అంతేకాదు అరేబియా సముద్ర తీరంలోని మంగళారు ప్రాంతానికి చెందిన ముద్దుగుమ్మలు. వీళ్లే కాదు... నిన్నటి జెనీలియా నుంచి నేటి కృతి శెట్టి దాకా... ఈ ఆప్సరసల లిస్టు పెరుగుతూనే ఉంది. సినిమాలకీ మంగళారుకీ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఎందుకంటే మంగళారు మగువలు తెరపై వెలిగిపోతున్నారు. బాలీవుడ్, టాలీవుడ్, కోలీవుడ్, మాలీవుడ్... ఎక్కడ చూసినా వారిదే హవా...



దక్కిణ కన్నడ జిల్లాలో అందమైన కోస్తూ నగరం మంగళారు. మంగళా దేవి అలయం కారణంగా ఈ నగరానికి ఆ పేరు వచ్చింది. పంతోమ్మిదో శతాబ్దిలో స్థానిక రాజులు ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించారు. వందల ఏళ్లగా గ్రీకులు, రోమను, పర్షియన్లు ఈ నగరం ద్వారా పర్వతం సాగించినట్టుగా చరిత్ర చెబుతేంది. ఒప్పెపు అరేబియా సముద్రం మరొపెపు పశ్చిమ కనుమలు అందంగా తీర్పిదిద్దాయి ఇక్కడి వాతావరణాన్ని, పరిసరాల్ని. అందుకే 'గేట్ వే ఆఫ్ కర్రాటుకోగా మంగళారుకు పేరుంది. వందల ఏళ్లగా వివిధ సంస్కృతుల సమ్మేళనానికి నిలువెత్తు సౌక్యం ఈ ప్రాంతం. ఎన్నో చారిత్రక కట్టడాల కారణంగా మంగళారును 'రోమ్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్' అని కూడా పిలుస్తారు. మనదేశానికి పశ్చిమ సరిహద్దుగా ఉన్న అరేబియా సముద్ర తీరంలో ఎన్నో నగరాలు కానీ ఒక్క మంగళారుకే ఆ ఘనత రావడం విశేషం. ఆ తీరం వెంట పయనం సాగిస్తే ముంబయిని చేరుకోవచ్చు. అందుకే ఆ నగరానికి మంగళారుకూ ఎక్కువగానే రాకపోకలు సాగుతుంటాయి. అందుకే కర్రాటుకలోని మిగతా నగరాలతో పోలిస్తే ఇక్కడి ప్రజలు హిందీ సులబంగా మాట్లాడతారు. ఇలా విభిన్న సంస్కృతుల సమ్మేళనం ఈ ప్రాంతం. ముఖ్యంగా తుఫాను, కొంకణి భాషలు మాట్లాడే వాళ్లు ఎక్కువ. మంగళారు ప్రాంత తల్లిదండ్రులు పిల్లల పెంపకంపై ఎంతో శ్రద్ధ చూపిస్తారు. వారి అభిరుచులకు తగినట్టుగా ప్రాత్మపిస్తారు.

ఆ రహస్యం...

మంగళారు ప్రజల ఆఫోరంలో ఎక్కువ భాగం సముద్ర రుచులు, కూరగాయలతో నిండి ఉంటాయి. అదే వాళ్ల సౌందర్య రహస్యమనీ అంటారు. అంతేకాకుండా అనాదిగా వివిధ జాతీయుల సమ్మేళనమూ కారణం కావచ్చు. అయితే అందరి రూపరేఖలు ఐశ్వర్యరాయ్లా పాశ్చాత్యుల పోకడలో



**Akshara IT**  
Solutions Pvt. Ltd

**SALES & SERVICE AVAILABLE**

**EMI FACILITY AVAILABLE**

**SERVICES**

Chit Fund Software | Bulk SMS | Mobile App. Development for Collection  
Desktops | Laptops | Printers & Accessories | CC Cameras | Inter Com.  
Bio - Metric Devices | Batteries & Inverters for Domestic & Office utility  
Gas Safety Device | Mini Geysers & etc...

**ASSOCIATED WITH**

**IDFC FIRST Bank**

**MODE OF PAYMENT: CASH / CHEQUE / QR SCAN**

# 1-9-1235/50/B, Rama Rao Colony, Hunter Road, Opp: Vishnu Priya Gardens,  
HANAMKONDA, Warangal Urban. Ph: +91-870-2443310  
email : aksharaitssolutions14@gmail.com | website : aksharaitssolutions.com

ఉంటారని అనుకోదానికి లేదు. ప్రిదా పింటో లాంటి డన్సీ బ్యాటీలూ లేకపోలేదు. ఇక మంగళారు రుచులలో ప్రసిద్ధి చెందినవి ఎన్నో. కొబ్బరి, కరివేపాకు, అల్లం, వెల్లుల్లి లేని కూరలు ఉండవు. తులునాడులో చేపలకూర చాలా ఫేమస్. దక్కిణ భారతదేశ ఆహార పద్ధతులే ఇక్కడ ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. ఇంకా నీరు దీశ, మసాలా దీశ, చికెన్ ఫ్లీ రోస్ట్, చికెన్ సక్కు, కోరి రొట్టి, బీజ మనోలి ఉప్పారి పేరుపొందాయి. మంగళారు బజ్జె సాయంకాల స్నేహిత్తులో విశేషమైంది. ఇక్కడి కాథలిక్ రుచులలో మాత్రం పోరుగీన్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పారదర్శకమైన బీచ్లకు మంగళారు ప్రసిద్ధిచెందింది. తీరం వెంటా ఎన్నో బీచ్లు కనువిందు చేస్తాయి. విశ్వవిభ్యాత మజిపాల్ విశ్వవిద్యాలయం లాంటి విద్యా సంస్థలు కూడా ఉండడంతో విద్యా దేవాలయంగా ఈ ప్రాంతం పేరుతెచ్చుకుంది.

#### వివిధ రంగాల్లి...

అరేబియా సముద్ర తీరంలో ఉన్న తులునాడు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. దక్కిణ కన్నడ, ఉండిపి జిల్లాలు, కేరళలోని కాసరగూడలోని కొద్దిబాగం ఇందులోకి వస్తుంది. ఇక్కడ బంట్ కమ్యూనిటీ వాక్కు ఎక్కువగా కన్పిస్తారు. వీళ్ళ మాతృభాష తులు. వీళ్ళకి రాయ్, శెట్టి, హెగ్గె తదితర ఇంటి పేర్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వ్యవసాయ ప్రధాన వ్యక్తిగా గల వారే వీరంతా. ఒకప్పుడు యుద్ధపేరులుగా పేరుతెచ్చుకున్నారు. బాగా నగరీకరణ చెందిన కమ్యూనిటీ బంత్. బాలీవుడ్లో మంగళారు పాగా ఈనాటిది కాదు. గొప్పనటుడు, నిర్మాత, దర్శకడిగా పేరుతెచ్చుకున్న గురుదత్తీ మంగళారే. ఆయన ఇంటిపేరు పదుకొణె, 'పొసా', 'సాహిబ్' బీచ్ శోర్ గులామ్', 'కాగజ్ కే ఫూల్' లాంటి కళాఖండాలను తీశారు. దక్కిణ కన్నడ జిల్లాలో పదుకొణె గ్రామం ఆయనది. చెమ్మె ఎక్స్‌ప్రైవేన్ లాంటి అనేక బ్లాక్‌బస్టర్లు అందించిన దర్శకుడు రోహిత్ శెట్టి, నటులు సునీల్ శెట్టి కూడా మంగళారు వారే. ఏ భాషా చిత్రమైనా దడదడలాడించే ప్రకాశ్‌రాజ్, ఉపేందు ఈ ప్రాంతం నుంచి ఎదిగిన వారే. నాగార్జున నీన్నె పెళ్లాడతా'తో బోణీ కొట్టి టాలీవుడ్, బాలీవుడ్ సినిమాలకెన్నిటికో సంగీత దర్శకత్వం వహించిన సందీప్ చౌతా, ప్రముఖ హ్యాద్రీగ్ నిపటులు డ్యాక్టరు దేవి శెట్టి ఇక్కడి వారే. క్రికెటర్ రవిశాస్త్రికి ఈ నేలతో అనుబంధం ఉంది. వ్యాపారవేత్తలు కె.వి.కామత్, మన్మోహన్ శెట్టి ఈ ప్రాంతానికి చెందిన వారే. కింగ్‌ఫిఫర్ విజయ్ మాల్యాదీ మంగళారే కావడం విశేషం. రాజకీయనేతలకీ కొదవ లేదు. దివంగత జార్జ్‌ఫెర్నాండ్జ్, మార్గరెట్ అల్యూ ఇక్కడి వారే.

## టాప్ లో దూసుకెళ్లా...

ప్రస్తుతం 'బ్యాచిలర్' తో సయ్యాటుకు రెడీ అవుతోంచి పూజా హెగ్గె. వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతూ కుర్కారు కంటి మీద కునుకులేకుండా చేసెస్తోంచి పూజ. బుట్టబోమ్మ పాట 300 మిలియన్ వ్యాపారమైన అందుకుని ఖండాంతరాలలో పూజ ఘాన్స్‌ను పెంచుతోంచి. బాలీవుడ్లో 'మొహంజదారి'లో హృతిక్ రోధన్ తో నటించినా రాని గుర్తింపు అల్లు అర్జున్ 'దువ్వాడ జగన్నాథం' తో తెచ్చుకుంచి. ఇక అప్పటి నుంచి ఆమె జల్లీకి బ్రేకుల్లేకుండా ఉంది. వరుస విజయాలతో టాప్ స్టార్గా ఎబిగించి. పూజా హెగ్గె పుట్టిపె లిగిందంతా

ముంబయిలోనే. కానీ ఆమె స్పెస్టాలం మంగళారు. ఆమె బంట్ కమ్యూనిటీ. తమ మూలాలను మరవలేదు ఆ కుటుంబం. రెండేళ్ళకు పొసాల మంగళారుకు వెళుతుంటారు. తమ ఇంటి దేవతలను పూజిస్తుంటారు. స్ఫ్యామైన తుకు భాషలో మాటల్లాడే పూజను చూసి స్థానికులు పాంగిపోతుంటారు. పూజ సోదరుడు మంగళారులోనే వైద్యవృత్తిలో స్థిరపడ్డాడు. సినిమా పెద్దాయిల్ నుంచి ఏ మాత్రం భాశీ దొరికినా మంగళారులో వాలపోతుంచి పూజ. స్ఫ్యాంగా అద్దంలా మెలసే మంగళారు బీచ్లంటే ఆమెకు ఇప్పం. సూర్యాస్తమయం బీచ్లలో గడపడానికి వెళుతుంది. ఇక్కడి సముద్ర రుచులనూ అమితంగా ఇప్పపడుతుంచి పూజ. ముఖ్యంగా మంగళారు 'చికెన్ ఫ్లీ రోస్ట్' అంటే పూజా హెగ్గెకు ప్రాణం.

## సూపర్ హీరోయిన్...

నాగార్జున సూపర్ తో పెండితెరకు పలచయమైంది అనుష్ట. ఆనాటి నుంచి తెలుగువాళ్ళ అభిమాన నటిగా మారించి. అందం, అభినయం, అపురూప సాందర్భం అనుష్ట అభరణాలు. అలాగే ఆమె ఎంచుకునే పాత్రలకు సినీ అభిమానులు ప్రిడా అయిపోతారు. 'అరుంధతి', 'రుద్రమదేవి', 'వేదం' చిత్రాలు స్వీట్ నటునకు గీటురాళ్లు. ఇక బాహుబలిలో 'దేవసేన'గా అంతర్జాతీయ భ్రాత్యతిని సాధించింది. ఎంత ఎబిగినా ఒబిగి ఉండడం అనుష్ట నైజెం. మంచితనానికి మరీ పేరుగా టాలీవుడ్ అనుష్టను కీల్తిస్తుంటుంది. తెలుగు, తమిళ సినీ పలిశ్రమలలో లేదీ సూపర్ స్టార్గా పేరుతెచ్చుకుంచి అనుష్ట ఈ అందాలరాశి పుట్టింది దక్కిణ కన్నడ జిల్లాలోని పుత్తురూరు. అయితే ఆమె చదువంతా బెంగళారులోనే సాగించి. స్టార్ గా ఎంత జిజీగా ఉన్నా సరే తన మాతృభూమిని మరచిపోలేదు అనుష్ట. సమయం దొరికినప్పుడల్లా స్వస్తిలంలోని అలయాలను దల్చించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తుంటుంది. అప్పుడప్పుడు సాంపుల్ మీడియాలో తన మాతృభూమిలో క్యాప్చన్లు పెట్టి అభిమానుల మనసు దీచుకుంటుంచి దేవసేన.



## ఆందాల పశ్వర్యం...

భారతీయ మగువల అందానికి ప్రపంచమంతా దాసోహమనేలా చేసింది పశ్వర్యరాయ్. నలబై ఆరేళ్ల వయసులో కూడా ఆమె అందం చెక్కుచెదరలేదు. నేటి కుర్ర హోయిస్సు ఆమె అందం ముందు వెలవెలపోతారు. ఈ అపురూప లావణ్యరాశి 1994లో విశ్వసుందరి కిరీటాన్ని కైవసం చేసుకున్నప్పుడు అందరి కళ్లు మంగళారు మీద పడ్డాయి. కారణం ఆమె పట్టి పెరిగింది అక్కడే. పొలరాతి శిల్పం లాంటి పశ్వర్య లావణ్యం, కనుముక్కుతీరు చూస్తే గ్రీక్, లేదా రోమన్ అనే సందేహం రాకమానదు. పశ్చని ఆమె కళ్ల గురించి చాలా మంది నేటికే గూగుల్ లో వెతుకుతుంటారట. పశ్వర్యరాయ్ది బంట్ కమూయినిల్లే. మాతృభాష తుశు. కాకపోతే వాళ్ల కుటుంబం ముంబయికి షిష్ట కావడంతో తన పైస్సుల్, కాలేజీ చదువంతా ముంబయిలోనే సాగింది.

షైలియన తరవాత అభిషేకతో మంగళారుకు వచ్చిన పశ్వర్య గురించి పతాక శీర్షికల్లో రాశాయి స్థానిక పత్రికలు. ఇప్పటికే తండ్రి తరపు బంధువులందరూ అక్కడే ఉన్నారు. కుటుంబ వేడుకలన్నింటికి వస్తూనే ఉంటుంది. మూడేళ్ల క్రితం పశ్వర్య తండ్రి కృష్ణరాజ్ మరణించారు. ఆయన ఉత్తర కర్మలన్నీ మంగళారులోనే జరిగాయి. ఆ సమయంలో పశ్వర్య కుటుంబంతో సహ అక్కడే కొడ్డి రోజులు గడిపింది. ఇటీవలే కొవిడ్ కోరల్లోంచి బయటుపడింది పశ్వర్య. తనకు స్వాస్థ చేకూరాలని ప్రార్థించిన అభిమానులందరికి ఆమె ధన్యవాదాలు తెలియజేసింది.



## మోడల్ శిల్పం

యోగా సుందరిగా, వ్యాపారవేత్తగా, సినిసటిగా, ప్రముఖ మోడల్గా శిల్పాశేట్టి గురించి వినని వారు అరుదు. నలబై అయిదేళ్ల వయసులోనూ వన్నె చెదరని అందం శిల్ప సొంతం. దానికి కారణం యోగానే అని తెలియజేసే శిల్పాశేట్టి మంగళారులోనే పుట్టింది. అందుకే మంగళారు గురించి ఈమెకు బాగా తెలుసు. ఇక్కడి మగువలకి మల్లెపూలు, ఆభరణాలు అంటే భలే మక్కువ అని తెలియజేస్తుంది. వృత్తిపరంగా ముంబయిలో స్థిరపడిన శిల్పాశేట్టి తమ స్వగ్రామం మంగళారుకు వచ్చినప్పుడల్లా మల్లెపూలను పెట్టుకోకుండా ఉండదు. శిల్ప స్థానికి కాలేజీ అంతా ముంబయిలోని చెంబార్లో పూర్తిచేసింది. తోలుత మోడలింగ్ ద్వారా పేరుతెచ్చుకుని ఆ తరవాత సినిమాల్లోకి ఎంతీ ఇచ్చింది ఈ పొడుగు కాళ్ల బామ.

‘బాజీమర్రీతో బాలీవుడ్లోకి ఎంతీ ఇచ్చినా దక్కణాదిలో అన్ని భాషలలో నటించింది. వెంకటేష్ సరసన సాహన వీరుడు సాగర కన్య’లో జతకట్టింది. మంగళారులో ఉన్న తమ బంధువులని కలవడానికి అడపాదడపా వెళుతుంటుంది. శిల్పకు సెంటిమెంట్లూ ఎక్కువే. కటిల్లోని దుర్గాపరమేశ్వర స్వామి ఆలయం అంటే శిల్పకు అపారమైన నమ్మకం. మంగళారుకు వచ్చిన ప్రతిసారీ ఆ అలయంలో పూజలు నిర్వహిస్తుంది. తులులో అనరథంగా మాటల్లడగలదు. నేను వక్కా మంగుళారియన్ని అంటుంది శిల్ప శేట్లి. ‘మా నాన్నకు సంబంధించిన వారసత్వ ఇల్లు పచ్చటి పరిసరాలలో ఎంతో అందంగా ఉంటుంది’ అని గర్వంగా చెబుతుంది శిల్ప.



## సరిలేని సాగనఱి

బాలీవుడ్ టావ్ హీరోయిన్ ఎవరంటే... బీపిక పదుకొణ పేరు చెబుతారెవరైనా. అత్యధిక పాలతోపికం తీసుకునే హీరోయిన్లలో ఆమె ఒకరు. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ మంచి పాలోవర్లు ఉన్న భారతీయ తారగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. పదమూడేళ్ల క్రితం దక్కిణాది సినిమాల్లో ఎంతీ ఇచ్చి, ఆ తర్వాత బాలీవుడ్లో జెండా ఎగరేసించి. సినిమా నేపథ్యం లేకున్న సాంతంగా ఎబిగిన హీరోయిన్లలో ఆమె ఒకరు. ‘బాజీరావ్ మస్తాని’, ‘పడ్డువత్త’, ‘రామ్లిల’, ‘హీకూ’ చిత్రాలు ఆమె నటనకు గీటురాళ్లు. అటు సంప్రదాయ పాతల్లో, ఇటు మోడర్న్ లుక్స్తోనూ అలలించగల ప్రతిభ ఆమె సాంతం. ప్రభాస్తో త్వరలో జతకట్టనున్న బీపిక పదుకొణ పుట్టించి దెన్నార్డులో, కానీ ఆమె మంగళారు భామే. ఆమె తండ్రి ప్రభియైత బాయిట్రైంటన్ క్రీడాకారుడు ప్రకాశ్ పదుకొణి మంగళారు. అందుకే బీపికకు మంగళారు అంటే ప్రత్యేక అభిమానం. చివరికి తన పెళ్లి కూడా కొంకణి బ్రాప్యూణ పద్ధతిలో బాలీవుడ్ నటుడు రణివీర్ సింగ్తో జిలగింది. రెండేళ్ల క్రితం ఇటలీలో జిలగిన వీల విపాఠనికి పురోహితుడు కూడా మంగళారు నుంచే రావడం విశేషం. ఆ పరాయి దేశంలో కూడా అలటాకుల్లోనే భోజనాలు వడ్డించారట. ఏ ప్రాంతంలో ఉన్న తమ మూలాలను మరచిపోరు మంగళారు వాసులు అనడానికి బీపిక కుటుంబమే చక్కని ఉడాహరణ.



## బుజ్జి బేబమ్మ!

‘వీడు ముసలోడు అవ్వకూడదే’... అంటూ ముద్దుముద్దు మాటలతో కుర్కారు గుండెల్లో ‘ఉప్పెను’ స్పృష్టించింది కృతిశేషి. ఈ పటిహాదెళ్ల బేబమ్మ పుట్టింది మంగళారులోనే. అయితే పెలిగిందంతా ముంబయిలో. ఎన్నో కమల్చియల్సులో చేసి, హృతిక్ రోపన్ ‘సూపర్ 30’లో కూడా ఓ పాత్రలో మెలసింది. తొలి చిత్రం ‘ఉప్పెను’ సూపర్ హాట్టువడంతో తెలుగులో ఆమెకు అవకాశాలు వరుసకట్టాయి. ‘జీవితం తేనెలా తియ్యగా ఉంటి’, ‘చిన్న విషయాలకు... పెద్ద విషయాలకు... వీటి మధ్యన అన్ని విషయాలకు కృతజ్ఞత’... అంటూ అనేక ఆస్క్రికర జీన్స్ మేసేజ్లలతో ఆకట్టుకుంటోంచి సాట్టబుగ్గల సుందరి.



ఎందరి  
భాములు

## క్ర్యాట్ బ్యాటీ

‘బొమ్మరిల్లు’ చిత్రంలో ‘హసిని’గా అందరి మనసులు దేచుకుంది జెసీలియా. అల్లరి, అమాయక యువతి పాత్రల్లో ఇట్టే ఒదిగిపోతుంది. హిందితో పాటు దక్కిం బారతదేశంలోని అన్ని భాషల్లో నటించింది. ముంబయిలోనే పుట్టి పెరిగింది. రిటీవ్ దేశముఖ్యమును పెళ్ళిచేసుకుని ఆ మహానగరంలోనే సెటిల్ అయింది. అమె జాతీయ సాయి ట్రీడాకారిణి. మోడలింగ్ ద్వారా సినిమాల్లోకి వచ్చిన భామే జెసీలియా కూడా. అమితాబ్ బచ్చన్తో చేసిన పార్కర్ పెన్ అడ్వర్టెస్మెంట్ ద్వారా వెలుగులోకి వచ్చింది. 2003లో ‘తుర్ము మేరీ కన్స్మ(సువ్వే కావాలి రీమేక్)’ హింది చిత్రం తెరంగేట్రం చేసింది. కానీ తమిళ్ చిత్రం ‘బాయ్స్’ ద్వారా పాపులర్ అయింది. ‘బొమ్మరిల్లు’తో ఫిల్మ్స్ పేర్ అవార్డునూ గెలుచుకుంది. అయితే జెసీలియా మూలాలు మంగళారులో ఉన్నాయి. తను మంగళారియన్ కాథలిక్. వీళ్ మాతృభాష కొంకణి.



## చెరగని సొందర్యం

అల్లు అర్జున్ ‘దేశముదురు’ చిత్రంతో హిందియిన్గా తెలుగు చిత్రాల్లోకిఎంట్ ఇచ్చింది హాన్సికా మోత్తాన్ని. హిందిలో బాల నటిగా అయిదేళ్ల వయసు నుంచే సినిమాల్లో నటించడం మొదలుపెట్టింది. హింది సీలయల్సుల్లో సైంట్ రీల్సుల్లో కూడా నటించింది. పదపశేళ్లకే బాలీవుడ్లలో హిందియిన్గా ‘ఆప్ కీ సరూర్’ చిత్రంతో తెరంగేట్రం చేసింది. దేశముదురుతో ఆమె కెరీర్ బిస్ మారపియింది. హిందిలోనే కాకుండా అన్ని దక్కిణాది భాషల్లో నటించింది. తమిళనాడులో తనకి ఘాలీయింగ్ ఎక్కువ. హిందిలో పాటు అనేక భాషల్లో అవలీలగా మాటల్లాడే హాన్సిక మాతృభాష తులు. ముంబయిలోనే పుట్టి పెలిగించి హాన్సిక.



‘స్టమ్డాగ్ మిలియనీరీతో అంతర్జాతీయంగా పేరుతెచ్చుకున్న ప్రీదా పింటో కూడా మంగళారుకు చెందిన భామే. ప్రీదా అమ్మానాన్నలిద్దరిదీ మంగళారే. పవన్ కల్యాణ్ ‘తమ్ముడు’, బాలకృష్ణ ‘నరసింహనాయుదు’ తో పేరుతెచ్చుకున్న ప్రీతి జంగ్యానీ, మహేశ్ బాబు ‘అతిథి’లో మురిపించిన అమ్మతారావు దక్కిం కన్నడ జిల్లా వాసులే. చిరంజీవి ‘ష్టైదీ నెంబర్ 150’ చిత్రంలో ‘రత్నాలూ రత్నాలూ’లో ఆపిపాడిన రాయ్ లాళ్లీ మంగళారు భామే. ఇలా ఎందరో స్టార్స్ ను వెండితెరకు అందించినది మంగళారు. దశాబ్దులుగా తమ ప్రాంత వాళ్లే గ్లామర్ రంగాన్ని ఏలడాన్ని ఆదర్శగా తీసుకుని నేడు ఎంతోమంది యువతులు మోడలింగ్, సినిమాల్లో అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు బయల్దేరుతున్నారు. వారికి తమ తల్లిదండ్రులు ముందుంటారని తరతరాలుగా నిరూపితమయ్యాంది. ‘మంగళారు అమ్మాయిలు అందరూ పశ్వర్యారాయ్లా ఎంతో అందంగా ఉన్నారని మెచ్చుకున్నాడు’ రౌడ్ స్టార్ విజయ్ దేవరకొండ. అతడి ‘అర్జున్ రెడ్డి’ మంగళారు పరిసరాలలో తీశారన్నది తెలిసిందే కదా. \*



# 'బిగ్బాన్' కంబావు!

'బిగ్బాన్' హాన్‌లోకి వెళ్లిన వారికి బయటి ప్రపంచం గురించి తెలియదు. కాకపోతే బిగ్బాన్ సూచనలతో వారికి కనీసం రాత్రిపగలు తెలుస్తాయి. బయటి వాతావరణం కూడా అర్థం అవుతుంది. అయితే ఈ 'డీవ్ టైమ్' ప్రాజెక్ట్‌లో అవేమీ తెలియవు. 15 మంది టీమ్... 40 రోజుల పాటు ఒక చీకటి గుహలోకి వెళ్లితే ఎలా ఉంటుంది? అక్కడ కెమెరాలు కూడా ఉండవు. జీవ గడియారం (బయోలాజికల్ టైమ్) ఆధారంగా మనిషి ఎలా సర్వేవ్ అవుతాడనే ప్రయోగం ఇటీవల ప్రాన్‌లో జరిగింది.

**15** మంది బృందం... ఏడుగురు మహిళలు, ఎనిమిది మంది పురుషులు... వారి దగ్గర గడియారాలు కానీ, సెల్ఫోన్‌గానీ ఏవీ ఉండవు. ఏ ఇతర సాంకేతిక పరికరాలు కూడా అనుమతించరు. వెలుతురు కోసం క్యాప్కు ధరించే లైట్లు మాత్రం ఉంటాయి. బాహ్యాప్రపంచంతో ఎలాంటి సంబంధాలు లేకుండా 40 రోజుల పాటు ఒక చీకటి గుహలో గడపాలి. వినడానికి కాస్త వింతగా ఉన్నప్పటికీ ఈరోజుల్లో అది సాధ్యమా? సెల్ఫోన్‌కు దూరంగా, ఆదిమానవుల్లా ఒక చీకటి గుహలో అన్ని రోజులు ఉండాలంటే ఓపిక, ఛైర్యం కావాలి. అలాంటి 15 మందిని 'డీవ్ టైమ్' ప్రాజెక్ట్‌లో భాగంగా ప్రాన్‌లోని ఒక చీకటి గుహలోకి పంపారు.

## ఏమిటీ ప్రయోగం...

ప్రాన్‌లోకి లాంబివ్స్ గుహ బయట సందడిగా ఉంది. చీకటి నుంచి కళ్లను కాపాడుకునేందుకు ప్రత్యేకమైన కళ్లద్వారా ధరించిన 15 మంది బృందం అక్కడికి చేరుకున్న తమ సన్నిహితులు, కుటుంబసభ్యుల చప్పట్ల నడుమ, చిరునవ్వులు చిందిన్నా గుహలోకి వెళ్లారు. వారికి 40 రోజులకు సరిపడా ఆహారపదార్థాలు, ఇతర ఏర్పాటులను నిర్వాహకులు గుహలో అప్పటికే ఏర్పాట్లు చేశారు. నిర్దేశిత ప్రదేశానికి వెళ్లి, బాహ్యాప్రపంచంతో ఏమాత్రం సంబంధం లేకుండా గడపాలన్నమాట. ఈ క్రమంలో వారికి రాత్రేదో, పగలేదో తెలిసే చాస్టే లేదు. కేవలం తమ జీవ గడియారం ద్వారా ఎన్ని రోజులయ్యాంది లెక్కలేసుకోవాలి. అన్నింటికి సాంకేతికతపై ఆధారపడిన మనిషి, అచ్చంగా ఆదిమానవుల్లా జీవించాల్సి వస్తే వారి శారీరక, మానసిక పరిస్థితులు ఎలా ఉంటాయనే పరిశోధనలో భాగంగా ఈ వినూత్తు ప్రయోగాన్ని చేపట్టారు. వాతావరణంలో వస్తున్న అనూహ్య మార్పులకు మనిషి ఎలా స్పందిస్తాడో తెలుసుకునేందుకు 'హాహమన్' అడాప్టన్ ఇనిస్టిట్యూట్'



## ప్రయోగం

శాస్త్రవేత్తలు 1.5 మిలియన్ డాలర్ల విలువైన ఈ ప్రయోగానికి ట్రైకారం చుట్టారు. గుహలో సూర్యుని వెలుతురు ఉండదు. 10 డిగ్రీల ఉప్పోగ్రతలుంటాయి. ఎలాంటి సమాచారం వారికి అందదు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే 'బిగ్బాన్' కన్నా కష్టతరమైన టాస్ట్.

## టాయ్బెట్ సెన్సర్స్...

ప్రాన్, సింగపూర్ శాస్త్రవేత్తల పర్యవేక్షణలో 15 మంది సభ్యుల స్నేహితీతో పాటు వారి ప్రవర్తనమై ప్రత్యేక సెన్సర్ ద్వారా ఓ కన్నేశారు. సెన్సర్ ఉన్న క్యాప్యూల్సు సభ్యులు వేసుకోవడం ద్వారా, వారి శారీరక స్థితిగతులను శాస్త్రవేత్తలు నిరంతరం పర్యవేక్షించారు. క్యాప్యూల్సునోని మినీ ధర్మమీటర్ సభ్యుల శారీరక ఉప్పోగ్రతల డాటాను ఎప్పటికప్పుడు కంప్యూటర్లకు పంపుతుంది. గుహలో ఉన్నవారు కేవలం తమ జీవ గడియారం ద్వారానే రాత్రి పగలు తెలుసుకుంటూ... ఎప్పుడు ఏం తినాలో నిర్ణయించుకున్నారు. అయితే శాస్త్రవేత్తలు ఊహించనట్టగానే సభ్యులు సెన్సాఫ్ టైమ్సు కోల్పోయారు. గంటల చోప్పున కాకుండా ఎన్నిసార్లు నిద్రపోయారో దాన్ని బట్టి రోజులను లెక్కించారు. గుహ బయటికి వచ్చాక చూస్తే నిజంగానే లెక్క తప్పింది. అనుకున్న సమయానికి వారి అంచనాకు మధ్య సుమారు వారం రోజుల తేడా ఉంది. \*



# బీర్దాకు కొండంత అమ్మ!

**జగత్కి జ్యేతియై  
వెలుగునిచేంది అమ్మ.**  
**కష్టాలు.. కన్నీళ్లు కడుపులో  
దాచుకొనే దైవమే అమ్మ.**  
**లాలిస్తుంది, కరుణిస్తుంది,  
ప్రేమిస్తుంది, ప్రోత్సహిస్తుంది.**  
**ఈ మాతృదినోత్సవం రోజున  
సాధికార మహిళ...**  
**అంతకుమించి అమ్మ అనే  
పదానికి సార్థకత చేకూర్చిన  
రాజశ్రీ బిర్లా జీవితం గురించి  
తప్పక తెలుసుకోవాల్సిందే...**



**రాజసౌన్యాలోని బికనీర్లో తాతగారి ఇంట్లో**  
1948లో పుట్టింది రాజకుమారి. తల్లిదండ్రులు  
పార్వతీ - రాధాకృష్ణులు వ్యాపారరిత్యా మధురైకి  
వలసవెళ్లి స్థిరపడ్డారు. రాజకుమారి  
విద్యాభ్యాసమంతా మధురైలోనే కొనసాగింది.  
తండ్రి బర్యా షెల్ షెల్రోల్ బంకుల డీలర్.  
రాజకుమారికి పట్టుమని పదేళ్లు నిండగానే  
పట్టుపరికిటీ వేసి పెళ్లిచూపులకు  
కూర్చోపెట్టారు. అభం- శుభం తెలీని  
పసివయసులో తల్లి ఒళ్లో కూర్చును  
రాజకుమారి ఒక్క ఉదుటున లేచి  
పెళ్లిచూపుల్లో పెళ్లికొడుకు తరపు వారి కోసం  
పెట్టిన మిరాయిలు అందుకొనే లోపల  
అమ్మమ్మ గట్టిగా కసిరింది. ఆ కేకకు భయపడి  
గువ్వ పిట్టలూ ఒదిగి కూర్చుండిపోయింది.  
బిర్లా కుటుంబానికి ఆ సంబంధం నచ్చి  
తాంబూలాలు మార్పుకున్నారు. కాబోయే  
కోడలిని కలకత్తా రప్పించుకుని బిర్లా  
కుటుంబం సంస్కృతి, కట్టుబాట్లు వంటివి  
నేర్చేది అత్తగారు సరళా బిర్లా. రాజకుమారి  
పేరును రాజశ్రీగా మార్చింది అత్తగారు.  
పెళ్లికొడుకు ఆదిత్య బిర్లా బోస్సన్లోని ప్రఖ్యాత  
ఎమ్మటి విశ్వవిద్యాలయంలో కెమికల్  
ఇంజనీరింగ్ చదువు ముగించుకుని స్వదేశానికి  
వచ్చాక... అంటే 1965లో వివాహం జరిగింది.  
పెళ్లి అయిన తర్వాత కూడా కోడలు రాజశ్రీని  
డిగ్రీ పూర్తి చేయమని ప్రోత్సహించారు  
అత్తగారులు. డిగ్రీ చివరి ఏడాదిలో  
ఉండగా ఆమెకు 1967లో  
కుమార మంగళం బిర్లా  
పుట్టాడు.  
వారసుడొచ్చిన  
ఆనందంతో బిర్లా  
కుటుంబం ఆనందానికి  
అవధులు లేవు.  
ఉప్పితప్పిత్వపోయారు. ఒక  
పక్క బిడ్డ ఆలనాపాలనా  
చూస్తూనే కలకత్తాలోని  
లోరెటో కాలేజ్ నుండి  
రాజనీతి శాస్త్రంలో  
పట్టబద్రురాలై అత్తగారుల  
అకాంక్ష నెరవేర్చింది. వందేళ్ల  
బిర్లా చరిత్రలో డిగ్రీ  
పట్టబద్రురాలైన మొదటి కోడలిగా  
పేరు తెచ్చుకుంది.  
బిర్లా గ్రూప్ సంస్థలైన ఈస్టర్న్ స్పీన్యూంగ్ మిల్స్, హిందూస్టాన్ గ్రోస్  
సంస్ల పగ్గలు ఆదిత్య బిర్లా  
చేతికొచ్చాయి. కలకత్తాలో కార్బూక  
సంఘాలపై కమ్యూనిస్టు భావజాలం  
ప్రభావితం ఎక్కువగా ఉండే రోజులవి.  
ప్రతీ చిన్న విషయానికి కార్బూకుల  
సమ్ములు, ధర్మాలతో కలకత్తా

అట్లుడికిపోతేంది.  
అలాంటి పరిస్థితుల్లో  
కోడుకు కోడల్ని  
కలకత్తా నుండి  
బయటికి పంపడమే  
క్రేయస్కరంగా  
మామగారు బీచే బిర్లా  
భావించారు. ఆదిత్య బిర్లా తన భార్యా -  
బిడ్డతో బొంబాయి చేరుకున్నాడు.

**ఆ సమయంలో పుట్టింది..**  
1976 ఎమర్జెన్సీ సమయంలో అమ్మాయి  
పుట్టింది. వాసవదత్త అనే పేరు పెట్టారు.  
పిల్లల చదువు భాద్యత చూసుకుంటునే భర్త  
వ్యాపారంలో చేడోడువాడోడుగా ఉండేది.  
బొంబాయిలో కూడఙ్క వద్ద, బీచ్ దగ్గర  
ఎక్కడికెల్లినా భిక్కాటన చేసే పిల్లలే  
కనిపించారు. పుస్తకాలు చేతిలో ఉండాల్సి  
అరచేతులు చిల్లర డబ్బుల కోసం చాచడం  
చూసి రాజశ్రీ చలించిపోయింది. బడిక్లే  
వయసులో లక్షలాది మంది పిల్లలు దేశంలో  
దుర్ఘరమైన పరిస్థితుల్లో జీవించడం చూసి  
అమె తట్టుకోలేకపోయింది. భార్య పదుతున్న  
అవేదన తెలుసుకున్న ఆదిత్య బిర్లా వెంటనే  
అప్పటి మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శంకర్రావు  
చవాన్ను కలసి అనాధలు, నిరాశ్రయులైన  
చిన్నారుల కోసం పునరావాస కేంద్రం  
నిర్మించడానికి అనుమతి అడిగారు. ఆదిత్య  
బిర్లా ఆలోచనను మెచ్చిన చవాన్ కూడా  
సహకరించారు. 1979లో ‘మంగల్ మందిర్’  
పేరతో పిల్లల సంక్లేషం కోసం పునరావాస  
కేంద్రం ఏర్పాటు చేసి అనాద బాలల  
జీవితాలలో వెలుగును ప్రసాదించింది రాజశ్రీ.  
విద్యతో పాటూ వృత్తి శిక్షణ తరగతులు  
నిర్వహణ ప్రారంభించిందామె. మంగల్  
మందిర్లో పెరిగిన పిల్లలందరూ ఉపాధిని  
పొంది బాధ్యతాయితమైన శారులుగా మారి  
జీవితాలను తీర్చిదిద్దుకోవడం రాజశ్రీకి ఎంతో  
సంతృప్తిని ఇచ్చింది. కొన్నాళ్లకు మంగల్  
మందిర్ ‘ఆదిత్య బిర్లా సెంటర్లోగా  
రూపాంతరం చెందింది.

**భర్త లేని జీవితం...**  
కుమార మంగళం బిర్లా చార్టర్డ్ అకోంటెంట్  
చదువు పూర్తి చేశాక లండన్ స్కూల్ ఆఫ్  
బిజినెస్కు పంపించి ఎంబీఎలో చేర్చించారు.  
అప్పటివరకు ఆనందంగా సాఫ్ట్‌గా  
సాగపోయింది జీవితం. అయితే ఎప్పుడూ  
మనం కోరుకున్నట్లు ఉంటే అది జీవితం  
ఎందుకుతుంది. ఆదిత్య బిర్లాకు ప్రోఫెసర్  
క్లాస్సర్ వచ్చిందని దాక్షర్ నిర్మారించారు.  
అమెరికాలో జాన్ హోప్స్‌న్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స  
చేయించుకున్న రెండేళ్లకు 1995లో ఆదిత్యుడు  
అస్త్రమించాడు. రెండేళ్లపొటు భర్తని  
కనిపెట్టుకుని అతడు మళ్లీ మామూలు  
మనిషి కావాలని కోటి దేవళ్లకు మొక్కుకున్న



రాజ్యీ జీవితం ఒక్కసారి తలక్కిందులైంది. భర్త లేని జీవితాన్ని ఊహించుకోలేకపోయింది. అయితే ఎన్నాళని ఏడున్న కూర్చుంటుంది. బిర్లా సంస్ల నిర్వహణా సారద్యం జుజస్కుండాలాపై పడింది. మరో ఒక్క కూతురు పెళ్ళిదు కొచ్చింది. బిర్లా - బజాజ్ కుటుంబాల మధ్య వందేళ్ల స్నేహం. బజాజ్ ఆటో అదినేత రాహూల్ బజాజ్ తమ్ముడు శిశీర్ బజాజ్ కొడుకు కుశాగ్ర బజాజ్తో రాజ్యీ కూతురు వాసవదత్త వివాహం నిశ్చయించారు. ఆ పెళ్లి పనుల్లో పడడం వలన భర్త డ్యూస మరల్చుకోగలిగింది రాజ్యీ.

#### **కొడుక్కు మనోబలాన్నిచ్ఛింది..**

లండన్ నుంచి చదువు ముగించుకుని వచ్చాడు కొడుకు కుమార మంగళం బిర్లా. ప్రతిప్పొత్తుకమైన బిర్లా సంస్ల పగ్గాలు 27 ఏడేళ్ల కుర్రాడికి కట్టబెట్టడం ఇన్నెస్టర్లకు రుచించలేదు. కొడుక్కి - దైర్యాన్ని చెప్పి మనోబలాన్ని పెంపొందించింది. బిర్లా సంస్ల పగ్గాలు కొడుకు చేతికిచ్చి వెన్నంటి నిలచింది తల్లి. వ్యాపారంలో అరంగ్రేటుం చేసిన కొడుక్కి అసరా అయ్యాంది. కొడుకు వ్యాపార సామ్రాజ్యానికి అదిపతి అవ్వడానికి విముఖత చూపిన సంస్ బోర్డు ఆఫ్ డైరెక్టర్ల విశ్వాసాన్ని చూర్గాని రచ్చ కూడా గెలిచింది. బాల్యంలో కొడుక్కి - పురాణాలు ఇతిహాసాలు నేర్చించినట్టే యమకుడైన కొడుక్కి - తండ్రి - తాతల వ్యాపార సూత్రాలు, వ్యాహాలు, విజయ రహస్యాలు బోధించి కొడుకులో వ్యాపారదక్కత పెంపొందించింది. అంతా సద్గుమణిగింది అనుకుంటున్నప్పుడే వియ్యాలవారి ఇంట్లో కయ్యాలు మొదలయ్యాయి. బజాజ్ కుటుంబంలో ఆధిపత్యం కోసం అల్లుడు పోరు మొదలుపెట్టాడు. బజాజ్ కుటుంబం రెండు వర్గాలుగా విడిపోయింది. ఆ తరుణంలో ఇటు అల్లుడి పక్కం తీసుకుంటే బజాజ్ పరివారంతో ఉన్న వందేళ్ల స్నేహానికి గండి పడుతుంది. ఎంతో జాగ్రత్తగా ఆ వివాదంలో జోక్కం చేసుకోకుండా కూతురు - అల్లుడి పక్కం తీసుకోకుండానే వాళ్లకు మానసికంగా మధ్యతునిచ్చి టీ కప్పలో తుపొన్ సమసిపోవడంలో ముఖ్యపొత్తు వహించింది ఆ మహాతల్లి.

#### **వితంతువులను చూశాక..**

1998 నాటి మాట. మనవక్కను పిక్కిక్ కోసం ద్రాక్ష తీటలకు తీసుకెళ్లింది. ద్రాక్ష తీటల్లో పనిచేసే వ్యవసాయ కూలీలందరూ వితంతువులవ్వడం ఆమెను కలవరపరచింది. మహారాష్ట్రలోని ప్రతీ పల్లెకూ వెళ్లి పంచాయితి పెద్దలకు అవగాహన కల్పించి సామూహిక వితంతు వివాహాలు చేయించింది. లక్షల మంది వితంతువులకు కొత్త జీవితం ప్రసాదించి సమాజంలో గౌరవాన్ని కల్పించింది. మహారాష్ట్రలోని వేల గ్రామాలను దత్తత తీసుకుండామె. పలితంగా ఆ గ్రామాలలో బడి మానేసి తాగునీటి కోసం మైళ్ల దూరం వేళ్లే బాలికలు మచ్చక్కెనా కనబడరు. దేశంలోని

వంద పెద్ద కార్పోరేట్ సంస్ల యాజమాన్యాలను ఒప్పించి 2025 కల్గా లక్ష నిరుపేద కుటుంబాలకు ఇళ్లను కట్టి ఇచ్చే పడకం కోసం పాటుపడుతేంది. యువకాకారులకు చేయాతనివ్వడానికి బిర్లా సంగీత కళా కేంద్రాలను ప్రారంభించింది. 1996 నుండి ఏటా 'ఆదిత్య బిర్లా కళా శిఫర్ అవార్డును వివిధ రంగాలలో మేటి కథాకారులకు అందించి కళలను ప్రోత్సహిస్తోంది.

#### **అమె నీడలో ఎదిగిన జర్రా..**

1995లో పదివేల కోట్ల టర్నోవర్ ఉన్న ఆదిత్య బిర్లా సంస్ల టర్నోవర్ నేడు మూడున్నర లక్షల కోట్లకు చేరుకుండంటే అది ఆ తల్లి - తనయుల గెలుపే. ఎల అండ టి, బినాని వంటి పలు సిమెంట్ సంస్లను కొనుగోలు చేసి సిమెంట్ రంగంలో రారాజుగా ఆదిత్య బిర్లా సంస్ చలామణి అవుతేంది. సిమెంట్, రసాయనాలు, అగ్రి, ఆర్టిక సేవలు, ఇ- కామర్స్, ఇంజనీరింగ్, మెటల్స్, రిటైల్, టెలికాం కమ్యూనికేషన్స్, టెక్స్టిల్స్ వంటి రంగాలలో 40 సంస్ల గ్రూప్స్ ఎదిగింది. ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ సంస్లకు లక్ష యాభై మంది ఉద్యోగులున్నారు. అరషై దేశాల్లో వ్యాపార లావాదేవిలున్నాయి.

గ్రాసిమ్ సిమెంట్స్, హిండాల్స్, అల్సాట్క్ సిమెంట్, పడియా, బిర్లా సన్ లైఫ్ ఇన్స్యారెన్స్ వంటి నలభై అదిత్య బిర్లా సంస్లన్నింట్లో రాజ్యీ బిర్లా బోర్డు ఆఫ్ డైరెక్టర్గా ఉన్నారు. ప్రతి సంస్లలోని లోటుపాట్లు తెలుసుకుని రథసారదిగా కొడుక్కి వ్యాపారోపదేశం చేస్తోండావిడ. ఆదిత్య బిర్లా సంస్ల కార్పోరేట్



సామాజిక బాధ్యత' విభాగానికి సారద్యం వహిస్తున్నారు. రాజ్యీ బిర్లా పర్యవేక్షణలో ఎడాదిలో రూ. 300 కోట్లను అనేక ప్రజా సంక్షేమ పడకాలు, గ్రామీణాభివృద్ధి కోసం వెచ్చిస్తున్నారు. ఆదిత్య బిర్లా సెంటర్ ఫర్ కమ్యూనిటీ ఇనిషియెటివ్స్ అండ రూరల్ డెవలప్మెంట్స్ స్టోపించి నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. దేశంలో ఎనిమిది వేల గ్రామాల్లో కోట్ల మంది అభాగ్యులు, నిరుపేదలు, అనాధలు, వృద్ధులు, వితంతువులు, రోగులను ఆదుకుంటోంది. పేదలకు వైద్య సేవలు..

ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ పేరుమీద నలభై ఆస్తులు ప్రారంభించి నాణ్యాషైన వైద్యేసేవలు అందిస్తోంది. 'ఆదిత్య బిర్లా ఎడ్యూకేషన్ ట్రస్ట్' పేరు మీద అరషైకి పైగా పారశాలలు తెరచి గ్రామీణ బాలబాలికలకు ఉచిత విద్యను అందిస్తోంది. ఆమె కృషికి గుర్తింపుగా ప్రముఖ అంతర్జాతీయ నాయకులూ, దేశాధ్యక్షులు ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు. బారత ప్రభుత్వం 2011లో శ్రీమతి రాజ్యీ బిర్లా చేసిన సామాజిక సంస్కరణలను గుర్తించి 'పద్మ భూషణ్ ను ప్రదానం చేసింది.

మానవత్వం, సమానత్వం, సౌభాగ్యత్వం, సాధనే ఆమె లక్ష్యం. బిర్లాలకు కోడలైనా రాజ్యీ కూడా ఒక మాతృమూర్తి. కరుణ, వాత్సల్యం, జాలి వంటివి కుబేరుల కుటుంబాలకు కూడా ఉంటాయని రాజ్యీ బిర్లా నిరూపించారు. ఎక్కడో బికార్సెర్లో పట్టి మధురైలో పెరిగిన మధుతరగతి మహిషా బిర్లా పరివారంలోకి కోడలుగా వెళ్లడం అదృష్టమే. ఆమె తన అదృష్టాన్ని చూసి మురిసిపోలేదు, కాళ్లు నేల మీద ఉంచుకోవడానికి బాధ్యతల బరువు భుజుండాలాపై వేసుకుంది. కొడుకు కుమార మంగళం బిర్లా కోడలు నీర్జ్ఞ బిర్లాకూ... కూతురు - అల్లుడు వాసవదత్త కుపొగ్రాలకు ఆమె చెట్టుత అండ. అంత మహాస్నేతమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్న మహిషా పర్యవేక్షణలో ఆదిత్య బిర్లా సంస్లలు దేదీప్యమానంగా వెలిగిపోతున్నాయి. అందుకు కారణం ఈ మాతృమూర్తి.

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 సీయాప్, ద దర్జ్ అంపైర్ మీడియా అండ అనలిటిక్స్

**కుటుంబ జీవితంలోనైనా, వాణిజ్య రంగంలోనైనా వచ్చిన సంక్షోభాన్ని అత్యంత చాకచక్కంగా, మనోనిబురుంచే పరిష్కరించే నేర్చు, ఇర్చు ఒక్క అముకే ఉంది... అనేందుకు బిర్లా సంస్ల పెద్దదిక్కు అయిన రాజ్యీ బిర్లానే ని**

# వకోడీలో కోడి

వనితల పలుకుల యందున  
ననిమిషలోకముననున్నదమృతమటంచున్  
జనులనుటొగాని లేదట  
కనుగొన నీయందమృతము గలదు పకోడీ!  
మగువల మాటల్లోనో, దేవతల లోకంలోనో  
అమృతం ఉంటుందని జనం అంటారు గానీ  
అక్కడ లేదట! కనుగొంటే పకోడీలోనే ఉందని  
చిలకమర్తివారి ఈ పద్యం చెప్పోంది. పకోడీకి  
ఆ రుచి శనగపిండివలన వచ్చిందా? అల్లం  
వెల్లుల్లి వలన వచ్చిందా? ఉల్లి ముక్కల వలన  
వచ్చిందా? లేక ఇవన్నీ కలగలసినందువలన  
వచ్చిందా? ఇన్నీ కలిసిన ఈ అమృతం  
ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందా?

“సనగపిండి యుల్లిపాయ  
బిన్నిమిర్కాయలుం  
జొనిపి యందు నల్లమింత బొనిపి  
ముద్దచేసియున్  
అనలతప్పమైన నేతియందు వైచి వేచినం  
జనుఁ బకోడి యనెడు పేరు ఇక్కణైన  
భాద్యమై”  
తిరుపతి వేంకట కవుల్ని పకోడి మీద  
పద్యం చెప్పుమని అడిగితే వారు ఆశువగా  
చెప్పిన పద్యం ఇది; శనగపిండిలో ఉల్లిపాయ,  
పచ్చిమిరపకాయల ముక్కలు కలిపి కాసింత  
అల్లం కూడా వేసి, ముదగా చేసి కాగుతున్న  
నేతిలో వేయస్తే, అది పకోడి అనే పేరుతే  
చక్కణైన తినుబండారంగా వాసికెక్కిందట.  
ఇంతకీ పకోడీలోనూ, చేకోడీలోనూ ‘కోడి’ అంటే  
ఏమిటీ?

ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ అనే నిమంటు  
గ్రంథంలో మూలద్రావిడ పదం ‘కోడ్-జ్’ అంటే  
కొర్లలనే చిరుదాన్యం అని అర్థం కనిపిస్తుంది.  
ఇది ప్రోటో దళిణి ద్రావిడ భాషలో kUr\_al,  
ప్రోటో తెలుగు భాషలో kor\_r\_al గా  
మారినట్టు ఈ నిమంటువు పేర్కొంది. మొత్తం  
మీద పకోడీలో ‘కోడి’ అంటే కొర్లల పిండితో  
చేసినదని ఊహ చేయటానికి ఈ నిమంటువు

సాయపడింది. ఇక్కడ కొర్లలు,  
జొన్నలు, సజ్జలు, రాగుల్లాంటి  
చిరుదాన్యాల న్నింటికి కోడి శబ్దం  
వర్తిస్తుంది. ఏవి ఎక్కువగా  
ఎక్కడ పండుతాయో వాటిని  
అప్రాంతాల్లో పిండివంటలకు  
వాడుకోవటం సహజం. రాగుల్ని  
చోట్ల అనీ, జొన్నల్ని కోట్ల అనీ  
పిలుస్తుంటారు. చేకోడీలు,  
పకోడీల్లా కోడిబడులూ ఉన్నాయి.  
కోడి+వడవజ్ఞాన్ పిండిని  
నూనెలో వేయించిన వడలు  
కోడివడలు. జన వ్యవహారంలో  
అవి కోడిబడులయ్యాయి.

శనగలు మన సంస్కృతిలో  
మంగళకరమైనవే అయినప్పటికీ, తెలుగువారి  
ప్రాచీన వంటకాలలో శనగలకు, శనగపుష్కీ  
ఉన్న ప్రాచుర్యం శనగపిండికి లేదు. మన  
పూర్వులు మినప్పిండి, పెనరపిండి  
గోధుమపిండి, జొన్నపిండి వీటితో  
పిండివంటలు ఎక్కువగా చేసేవారు. సజ్జపిండి,  
బెల్లం కలిపి సజ్జప్పాలు చేసేవాళ్లు. వాటిని  
ఇప్పుడు ఘైదాపిండి, బొంబాయిరవతో చేస్తూ  
సజ్జప్పాలు అనే పిలుస్తున్నాం. పకోడి కూడా  
జొన్నపిండిలోంచి శనగపిండిలోకి అలా  
మారిపోయిన వంటకమే!



**తునరా  
మైమరచి**

అల్లం, ఉల్లిముక్కలు కలిపిన  
తరువాత శనగపిండి, రాగిపిండి,  
జొన్నపిండి, సజ్జపిండి వీటిలో ఏది

కలిపి నేతిలో లేదా నూనెలో వేయించినా  
రుచిగానే ఉంటాయి. రాగిపిండితో పకోడి చేసే  
అది శనగపిండితో చేసినట్టే రుచిగా ఉంటుంది.

చిరుదాన్యాల వాడకంలోకి మళ్లీ  
మళ్లుతున్నారు ఇప్పుడిప్పుడే ప్రజలు. సంతోషం.  
ఒకప్పుడు రాగులూ, జొన్నలూ, సజ్జలూ అంటే  
కోళ్లకు పెట్టేవని, కూటికి లేనివాళ్లు తినేవనే ఒక  
దురూహా ఉండేది. ఇప్పుడు మగరు వ్యాధి  
పెచ్చుమీరాక అవే గతి అవుతున్నాయి.

జీర్ణశక్తిని సంహరించే శనగపిండి, ఘైదాపిండి,  
చింతపండు, అపరిమితంగా అల్లం వెల్లుల్లి  
వాడకం ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉంటే ఈ  
కోడి పిండివంటలు’ నిరపాయకరాలే  
అపతాయి. చేకోడి, పకోడి, మనోహరాలనే  
కొమ్మ మితాయి, చక్కలాలు, జంతికలు,  
లఘ్డలు, కారపూన వీటిని శనగ పిండితో  
మాత్రమే చేయాలనే అభిప్రాయం లోంచి  
బయటకొస్తే మనం చాలా ప్రయోగాలు చేసి  
ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచుకోవచ్చు!

పకోడీలో అమృతం దానిలోని ‘కోడి’ వలనే  
కలుగుతోందని గుర్తించాలి!

- డా. జి. వి. పూర్వచందు,  
9440172642



## నవ్వుల్ నవ్వుల్

బొమ్మలు : నందు

### లాయర్ తెలివి

సుందరిని లాయర్,  
డాక్టరు ఇద్దరూ  
ఒకేసారి ప్రేమించారు.  
డాక్టరు రోజూ  
సుందరికి ఒక గులాబి

ఇస్తే, లాయర్ రోజూ ఒక ఆపిల్ ఇచ్చేవాడు.

“పుప్పు ఇస్తే అర్థం ఉంది కాని ఈ ఆపిల్  
ఇప్పుడం ఏమిటి?” ఆశ్చర్యంగా అడిగింది సుందరి.

“ఆపిల్ తింటే డాక్టరుతో పనుండదు కాబట్టి”  
బుద్రగోక్కుని చెప్పాడు లాయర్.



### నా వల్ల కాదు గురుఱజి

“స్వామీ .. ఇకనుండి నేను చాలా  
నిష్పగా ఉపవాసం చేయాలనుకుంటు  
న్నాను. ఏం చేస్తే దేవతలు కరుణిస్తాతో  
సెలవిస్తారా?” అడిగాడు ఆనందరావు.

“ప్రతి రోజూ వాటాప్ప, సెల్ఫోన్,  
ఫెన్బుక్, సెల్ఫ్, యూ టూయ్స్ వంటి  
వాటికి దూరంగా ఉంటే దేవతలు  
షైషైలా కరుణిస్తారు నాయనా?”  
చెప్పాడు గురుఱజి.

### ఎట సీలయస్?

“జీవితంలో మనం  
సీరియస్గా తీసుకునే  
విషయం ఏమిటో చెప్పగ  
లరా?” అడిగింది టీచర్.

“సెల్ఫోన్ బ్యాటురీ లో  
మేసేజ్ మేడమ్” టీచర్ చెప్పాడు చింటూ.



### గుప్తసిద్ధి

“గుప్తసిద్ధి అంటే  
ఏమిటో చెప్ప నానీ?”  
అడిగింది టీచర్.

“గుప్తల కాలంలో రాజులు  
దాచిన నిధి మేడమ్” తడుముకోకుండా టీచర్ చెప్పాడు నాని.

# శ్రీకృతేయా?

◆ అమెరికాలోని స్టోట్స్ అనే డోరిలో ఏటా 'కాఫీ బ్రేక్ ఫెస్టివల్' జరుగుతుంది.

ఆరోజు కాఫీప్రియులంతా ఒక చేటు చేరి కాఫీ తాగడంతో పాటూ కాఫీ గింజలతో రకరకాల ఆటలు ఆడతారు.



◆ గొదుగులను ఇప్పుడందరూ వాడుతున్నారు కానీ, 18వ శతాబ్దానికి ముందు వాటిని ఆడవాళ్లు మాత్రమే వాడేవారు.

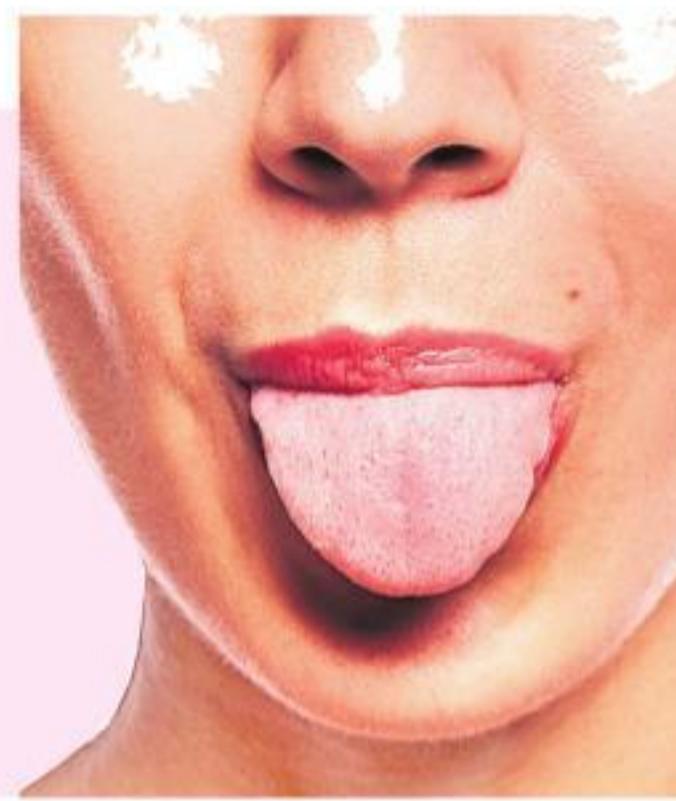


◆ తెల్లి వాసనను చంటి బిడ్డలు కొన్ని మీటర్ల దూరం నుంచే పసిగట్టేయగలరు.



◆ డాల్ఫిన్స్ ఒక కన్న మూసి, మరో కన్న తెలచి నిద్రపోగలవు).

◆ మగవారి కన్న ఆడవారికి నాలికపైన రుచిగ్రంథులు రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.



◆ బంగళాదేస్ లోని ఒక మహిళకు రెండు గర్జసంచులు ఉన్నాయి. ఒకదాంట్లో కవలలను, రెండో దాంట్లో ఒక బిడ్డను ఒకేసాలి మోసి, నెల రోజుల తేడాతో రెండుసార్లు ప్రసవించింది.



◆ ప్రపంచ ప్రసిద్ధ ఆంగ్ల కవి షేక్సపేర్ తల్లిదంత్రులు, పిల్లలు పూర్తిగా నిరక్కరాస్యలు.



◆ నుడ్లను చూసి భయపడటాన్ని 'వేవో ఫోబియా' అంటారు.



◆ ప్రపంచంలో రెండు వందల కోట్ల తల్లులు ఉన్నట్టు అంచనా.

◆ అలస్కాలోని టల్సీతా అనే చిన్న పట్టణానికి 1997 నుంచి 2017 వరకు 'స్టబ్' అనే పిల్లి మేయర్ గా ఎన్నికెంది.



**అదంటే వడు**  
మొబైల్ లేకుంటే నిమిషం గడవని పరిస్థితి.  
విద్యాభాలన్ మాత్రం ఇందుకు విరుద్ధం. కొన్ని రోజుల పాటూ మొబైల్ చూడకుండానే గడి పేస్తుంది.



**అతి శుద్ధి**  
బాలీవుడ్ నటుడు అయుష్మాన్ భురానాకు దంత శుద్ధి ఎక్కువ.  
రోజులో చాలా సార్లు బ్రెచ్చేస్తాడు. నిత్యం తనతో 'డెంటల్ కిట్' ఉంచుకుంటాడు.

కాలం మారింది... యుగాలు గడిచాయి...  
 అమ్మ మరింత శక్తిమంతంగా మారింది.  
 ఒకప్పుడు గృహిణిగా ఇంటిని చక్కదిద్దిన  
 అమ్మ... ఇప్పుడు వైమ్యరాలిగా, పోలీసుగా,  
 నర్సుగా, ఉపాధ్యాయురాలిగా... రకరకాల  
 బాధ్యతలను చేపట్టి సమాజాన్ని సరిదిద్దే  
 పనిలో భాగస్వామి అయింది. కరోనాలాంటి  
 మహమ్మారి మానవాళిని పీడిస్తున్న వేళ  
 తల్లిగానే కాదు, సమాజంలో పౌరురాలిగా,  
 బాధ్యతాయుతమైన ఉద్యోగినిగా తన  
 కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తిస్తోంది. అలాంటి అమ్మలు  
 ఒక్కరు కాదు, ఎందరో. చంటి బిడ్డలతో  
 కొందరు తమ విధులను నిర్వర్తిస్తే,  
 గర్భిణిలుగా ఉండి కూడా బాధ్యతలను  
 నెరవేర్పిన వారు మరికొందరు. ఇలా సమాజ  
 ఉన్నతికి సహకరిస్తూ, బిడ్డలను రేపటి  
 బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా  
 తీర్చిదిద్దుతున్న తల్లులందరికి ‘మాత్ర  
 దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు’

# మహామ్యార్థిపై అమ్మ పెరించుం..

## గర్భిణి అయినప్పటికే...

చత్తిన్సమడలో డీఎస్‌గా పనిచేస్తోంది శిల్య సాహు. ఆమె ప్రస్తుతం ఆరునెలల గర్భిణి. సెలవు పెట్టి ఇంట్లో విక్రాంతి తీసుకునే అవకాశం ఉన్నప్పటికే ఆ పని చేయలేదు. విషపుర పరిస్థితుల్లో సెలవులు పెట్టడం భావ్యం కాదని భావించింది.

దంతెవాడ డీఎస్‌గా పనిచేస్తున్న శిల్య మొన్సుటి వరకు ‘యాంటీ నక్షల్ ఫోర్స్’ కు నాయకురాలిగా ఉంది. గర్జుం ధరించాక సాధారణ ఫోలీసుగా విధులు చేపడుతోంది. కరోనా కట్టడిలో పాలుపంచుకుంటోంది. సాధారణ దుస్తులను ధరించి వాహనదారులను కోవిడ్ నిబంధనలను పాటించాలని కోరుతూ రోడ్షపైనే విధులు నిర్వహిస్తోంది. ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. ‘గర్భిణిగా ఉండి ఇలా ప్రజల మధ్య తిరగడం మంచిది కాదని నాకు తెలుసు. కానీ ఇప్పుడు సెలవులు పెట్టడం కూడా స్వైన్ నిర్మల్యం కాదు. నా జాగ్రత్తలు నేను పాటిస్తూనే ఉద్దేశ్య బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నాను. మాస్కు ఎప్పుడూ తీయను. నా చేతిలో ఒక లారీ ఉంటుంది. ఎదుటి మనిషికి నాకు మధ్య ఆ లారీ దూరం ఉండేట్లు చూసుకుంటా. చేతులతో ఎవరిని తాకను. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ మండుటెండలో రోడ్షపైనే విధులు నిర్వహిస్తున్నా’ అని చెప్పుకొచ్చింది ఈ కాబోయే తల్లి. ఈమె విధులు నిర్వహిస్తున్న ఫోటో టైటల్లో త్రైండయ్యింది



నేడు మదర్స్‌లో



## ಕನ್ನಬಿಡ್ಡ ಕಳ್ಳಮುಂದೆ ಉನ್ನಾ... ಕನ್ನಬಿಡ್ಡ ಕಳ್ಳಮುಂದೆ ಉನ್ನಾ...

గతేడాది లాక్డోన్ వేళ ఒక  
వీడియో వైరల్ అయ్యంది. తల్లి  
ఎదురుగా ఉన్నా తనను  
ఎత్తుకోవడానికి ఎందుకు రావట్టేదో  
తెలియక మూడేళ్ల చిట్టితల్లి  
ఏడుపు నెటిజన్సను కలచివేసింది.  
కూతురుని దూరం నుంచే  
చూస్తూ కళ్లనీళ్ల పెట్టుకుని మరీ  
విధి నిర్వహణకు అంకితమైన ఆ  
తల్లి సుగంధ సదప్ప. ఆమె  
కర్రాటుకలోని బెలగావిలో నర్సుగా పనిచేస్తోంది. రోజుా  
ఆమె దూర్ఘట్ అయిపోగానే భర్త, కూతురు ఇద్దరూ వచ్చి  
అనుపత్రి నుంచి ఇంటికి తీసుకెళ్లేవారు. కానీ కరోనా  
కేసులు పెరగడంతో సుగంధ కొన్ని రోజుల పాటూ  
ఇంటికి వెళ్లుకుండా సేవలు అందించింది. అమ్మ ఇంటికి  
రాకపోయేసరికి బెంగపెట్టుకుంది ఆమె కూతురు. దూరం  
నుంచేనా తల్లిని చూపిద్దామని పాపను తీసుకుని  
అనుపత్రికి వచ్చాడు సుగంధ భర్త. తల్లిని చూసి అమ్మ  
అంటూ చేయి చాచింది కూతురు. ఎంతకీ అమ్మ  
రాకపోయేసరికి కన్నిళ్ల జలపాతంలా రాలాయి. సుగంధ  
తల్లి మనసు తట్టుకోలేకపోయింది. అయినా తప్పదు,  
దూరంగా ఉండాలి, అదే పాపకి కూడా క్షేమం. కళ్లనీళ్ల  
పెట్టుకుని దూరం నుంచే పాపను సాగనంపింది. తిరిగి  
విధులకు హోజురైంది. నర్సుగా తన బాధ్యతలు  
నిర్వర్తించింది. ఇంటికి వెళ్లే ముందు పద్మాలుగు రోజుల  
పాటూ క్వారంటైన్లో ఉంది. ఆ తరువాతే ఇంటికి వెళ్లి  
పాపను హత్తుకుంది. కరోనా వేళ ఇలాంటి నర్సులెందరో  
తమ బిడులకు దూరమై సేవచేస్తున్నారు.



# କବିତା ଅଧ୍ୟନା...

మనదేశంలో అత్యనుత్త  
ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో ఒకటి  
జండియన్ అడ్డినైస్టీవ్ సర్వీస్.  
లక్షల మంది చదువుకున్న యువత  
కల సివిల్స్. అలాంటి  
ఉన్నతేద్యోగాలో ఉన్న వారు  
ఎదుటివారికి ఆదర్శంగా నిలవాలి.  
అదే చేసింది సృజన గుమ్మత్త.  
2013లో బ్యాంకు చెందిన పాపెన్



# చంపిజడ్డతో కాపులా..

A photograph showing a young child in a blue shirt being held by an adult. A medical professional wearing a white mask and a light-colored shirt is examining the child's ear or ear canal with a small device. The child appears to be looking down at their hands.

చిత్రలేఖని మొయిన్ పురి. అక్కడ పోలీస్ కానిస్టేబుల్ గా పనిచేస్తోంది. ఆమెకు అయిదు నెలల భాబు. ఆ సమయంలోనే కరోనా కారణంగా దేశవ్యాప్తంగా లాక్డౌన్ అమలైంది.

కరోనా వ్యాప్తి చెందకుండా ప్రజల్ని కట్టడి చేసేందుకు పోలీసులంతా రోడ్షపైనే విధులు నిర్వహించడం ప్రారంభించారు. మహిళా పోలీసులు కూడా రోజుకు 12 గంటలు రహదారుల మీదే విధి నిర్వహణ చేయాల్సి వచ్చింది. చిత్రలేఖ తన బాటుతో సహ విధులకు హజరైంది. రోడ్షపై ఇటూ అటూ నడవాల్సి వచ్చినప్పుడు ఎండ, దుమ్ము ధూళి తగలకుండా కొడుకుపై మెత్తటి వస్తూన్ని కప్పి ఎత్తుకునేది. కరోనా జాగ్రత్తలు పాటిస్తూనే బిడ్డతో పాటే ఉద్దోగ నిర్వహణ చేసింది. ‘తల్లిగా బిడ్డ బాగోగులు చూసుకోవడంతో పాటూ, పోలీసు ఉద్దోగినిగా ఇలాంటి సమయంలో దేశానికి సేవ చేయడం కూడా ముఖ్యమే. అందుకే బాటుని తీసుకునే విధులకు వచ్చా’ అని విపరించింది చిత్రలేఖ. నేను నా రెండు బాధ్యతలను నిర్వహించగలను అని ఆత్మవిశ్వాసంతో చెబుతోంది ఈ తల్లి.



# దేవుడిచ్ఛన వరం

సామ్య పాండే 2016  
 ర్యాచ్ కి చెందిన ఏపుల్న.  
 అలిండియా స్టోయలో  
 నాలుగో రావ్యంకు  
 పొధించింది.  
 ప్రశ్నాదాబాడ్కు చెందిన  
 శామ్య ప్రస్తుతం ఘజియాబాడ్లో కోవిడ్ నోడల్ అఫీసర్గా  
 పనిచేస్తోంది. కరోనా అడుగు పెట్టిన సమయానికే ఆమె గల్ఫసి. నోడల్  
 అఫీసర్గా ఆమె వైరస్ వ్యాప్తిని అలికట్టే పనిలో భాగస్వామిగా మారింది.  
 ప్రసువానికి ముందు వరకు పనిచేసిన ఆమె జిడ్డె పుట్టుక కూడా ఎక్కువ  
 రోజులు సెలవులు పెట్టలేదు. కేవలం 14 రోజులకే తిలిగి అఫీసుకు వచ్చి  
 రాధ్యతలు చేపట్టింది. తనతో పాటే కూతురిని కూడా అఫీసుకు  
 తేసుకువచ్చేది. ఇలా బిడ్డతో పాటూ పనిచేయడం, అందునా  
 మహమాళ్లాల కరోనాను అలికట్టే కీలక బాధ్యతలో ఉండడం కష్టంగా లేదా  
 అని అడిగితే 'లేదు' అని చిరునవ్వుతో సమాధానం ఇస్తుంది  
 శామ్య. 'ఆ దేవుడు స్త్రీకి అనేక పనులు ఒకేసాలి  
 వక్కచిద్దగల శక్తిని ఇచ్చాడు.  
 శామాల్లోని మహిళలను  
 మాడండి ప్రసువానికి ముందు  
 వరకు చక్కగా పనిచేస్తారు. నేను  
 వాలనే ఆదర్శంగా తీసుకున్నా నా రోజుల  
 ఉడ్డను చూసుకుంటూనే పనిచేయగలిగాను'  
 అంది సామ్య. ఎన్ని జన్మలు ఎత్తినా తల్లి  
 మణం పిల్లలే కాదు, ఈ దేశం కూడా  
 ఉర్కులేదు... అనేందుకు ఈ మాతృమార్గులే  
 ఉదరునం.





నెంబర్ రాజు

ఏడ్క్రాటి న్యూస్‌టోర్మ్‌లట్..  
మాని రిక్స్‌ఫోర్ట్ వీంబుసంయుంది?  
ఇప్పుడే ఎచ్చేస్తా!!



పాత మాస్క్‌యొర్లు  
ఓ స్టైల్ మాక్స్‌యూ ఇస్తావ్!!



## కళాతపస్వి ఆగ్రహం..!

‘మాయదారి మల్లిగాడు’ చిత్రం సక్షేప కావడంతో హీరో కృష్ణతో మరో సినిమా ‘గాజుల కిష్టయ్య’ మాటింగ్ ప్రారంభించారు ఆదుర్తి సుబ్బారావు. అయితే మాటింగ్ మొదలైన కొన్ని రోజులకే అస్వస్థతకు గురై, ఆస్పత్రిలో చేరారు ఆదుర్తి. కానీ మాటింగ్ ఆపే పరిస్థితి లేదు. హీరో కృష్ణ ఇచ్చిన డెట్టు వెస్ట్ అవతాయి కనుక మాటింగ్ కొనసాగించాల్సిందే.

జెమినీ స్టూడియోలో ఈ సినిమా కోసం పెద్ద సెట్ వేశారు. ‘గాజుల కిష్టయ్య’ మాటింగ్ జరుగుతుండగానే చిత్ర హీరోయిన్ జరీనా వాహాబ్కు హింది సినిమాలో ఛాన్స్ వచ్చింది. మాడు రోజుల్లో ఆమె వర్క్‌పూర్తి చేసి, పంపించాలి. చిత్రంలో గిరిబాబు, శుభ, జరీనా

వివరించి, ఇలా చేయమని తను నటించి చూపించారు విశ్వనాథ్. ఆయన చూపించిన విధానం బాగుంది. కానీ అంతవరకు వేరే పద్ధతిలో గిరిబాబు చేశారు. దానిని ఆదుర్తి ఆమోదించారు. కొన్ని సీస్లలో ఒకలా, మరికొన్ని సీస్లలో ఇంకోలా చేయడం ఇష్టంలేక డైరెక్టర్ గారూ.. ఇంతవరకూ నేను ఈ పాతను ఒక పద్ధతిలో చేశాను. ఇప్పుడు అలా కాకుండా మీరు చెప్పినట్లు చేస్తే క్యారెక్టర్ గ్రాఫ్ పడిపోతుందేమో’ అని అన్నారు.

కానీ విశ్వనాథ్ ఆయన చెప్పింది వినిపించుకోలేదు. ఔగా ‘అహా.. అలాగా’ అంటూ ఓ రివర్స్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ఇచ్చారు. గిరిబాబు కొంచెం ఇబ్బందిగా ఫీలయారు. అయినా సరే విశ్వనాథ్ చెప్పినట్లు కాకుండా పాత పద్ధతిలోనే నటించారు. దాంతో విశ్వనాథ్కు కోపం వచ్చింది. ‘ఎమండీ.. నేను చెప్పాను కదా. ఇలా చెయ్యమని’ అని అడిగారు.

‘సార్... ఎడు సీస్లలో అలా చేశాను.. ఇప్పుడు ఇలా చేస్తే బాగుండదేమో అని మీకు మొదటే చెప్పాను..’ అని గిరిబాబు చెప్పగానే, ‘మీకు తెలుసా.. నాకు తెలుసా.. చెప్పింది చెయ్యండి’ అని కొంచెం గట్టిగా అన్నారు విశ్వనాథ్.

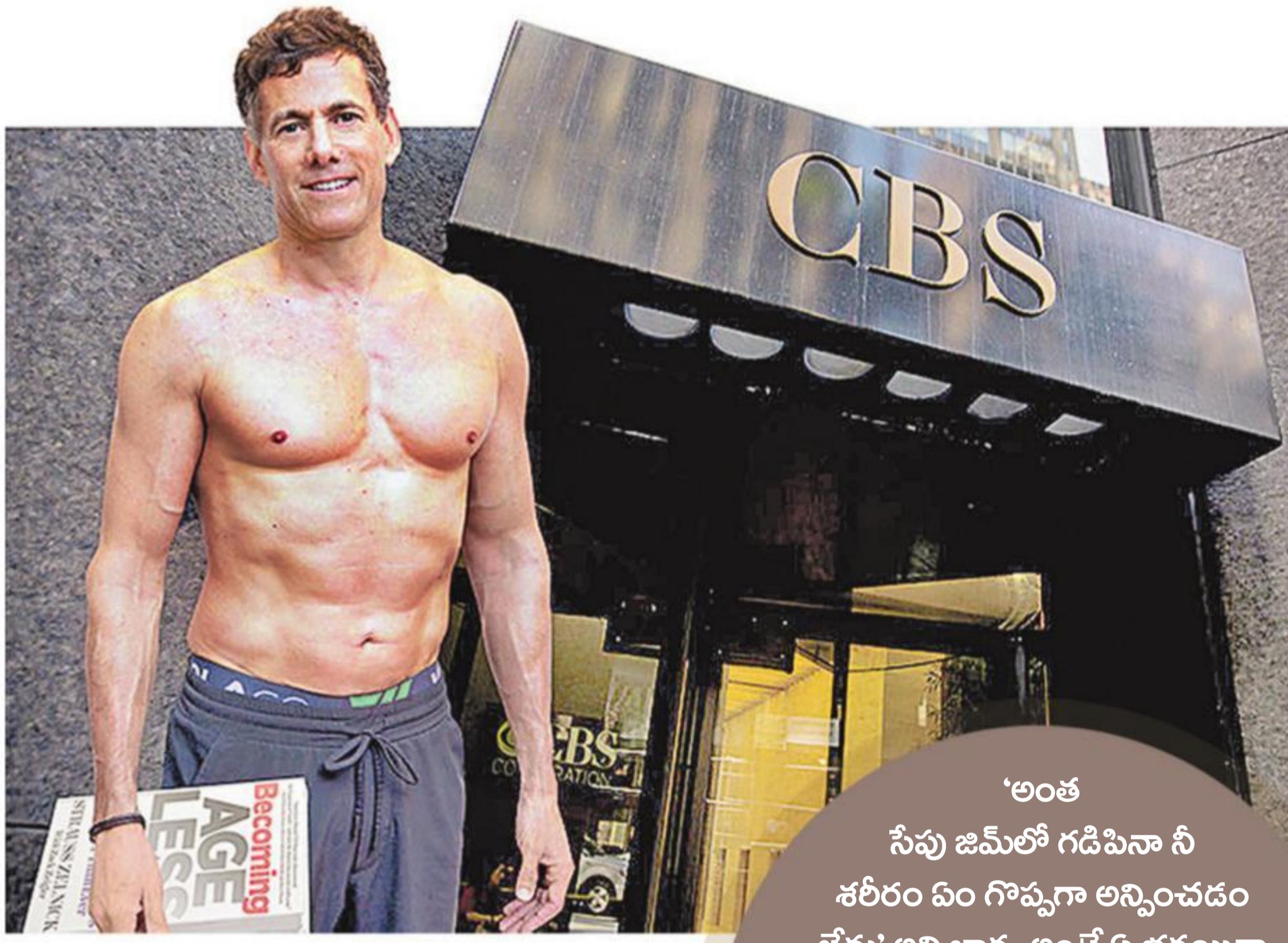
అయినా సరే గిరిబాబు వెనక్కి తగ్గలేదు. కాంప్‍రమ్మెంజ్ కాదల్చుకోలేదు.. ‘సార్ సార్.. నేను ఇలాగే చేస్తాను’ అని మొండిగా చెప్పారు. ఆయన నుంచి ఇటు వంటి సమాధానం వస్తుందని విశ్వనాథ్ డౌపించలేదు. ఆయన షాక్ అయారు. ఏం జరుగుతుండా అని సెట్లో అంతా వీళ్లిడ్డరి వంకే చూస్తున్నారు. విశ్వనాథ్ వెంటనే తేరుకుని ‘ఓకే.. ఓకే.. మీ ఇష్టం వచ్చినట్లు చెయ్యండి’ అనేశారు. ఆ తర్వాత పాత పద్ధతిలోనే నటించి, రాత్రి ఎనిమిది గంటలక్కల్లా అన్ని సీస్లు పూర్తి చేసి, జరీనాను పంపించేశారు. గిరిబాబు కూడా తన డోరికి ప్రయాణమయారు.

అయితే ఈ సంఘటన కారణంగా విశ్వనాథ్ ఆగ్రహానికి గురయారు గిరిబాబు. తను దర్జకత్వం వహించే ఏ చిత్రంలోనూ గిరిబాబుకు అవకాశం ఇవ్వలేదు విశ్వనాథ్. చాలా ఏళ్ల తర్వాత మల్లీ విశ్వనాథ్ ‘పుభుప్రదం’ చిత్రంలో నటించారు గిరిబాబు.

- వినాయకరావు

మీద చిత్రీకరించాల్సిన సన్నివేశాలు చాలా ఉన్నాయి. తను ఆస్పత్రిలో ఉండడంతో ఆ సన్నివేశాలు చిత్రీకరించే బాధ్యతను తన శిష్యుడు కే.విశ్వనాథ్కు అప్పగించారు ఆదుర్తి. సరిగ్గా అదే సమయంలో నటుడు గిరిబాబుకు కూడా ఓ వ్యక్తిగత సమస్య ఎదురైంది. ఊళ్లో ఉన్న వాళ్ల అమ్మగారి ఆరోగ్యం దెబ్బతిని అస్పత్రిలో చేరారు. ‘నువ్వు వెంటనే బయలుదేరి రా’ అని అక్కడ నుంచి ఒకటే పోస్తు. ఇటు చూస్తే మాటింగ్, అటు చూస్తే అమ్మ అనారోగ్య పరిస్థితి. అందుకే వీలయినంత త్వరగా మాటింగ్ పూర్తి చేసుకొని ఊరు వెళ్లాలని నిరయించుకొన్నారు గిరిబాబు.

ఆ రోజు మాటింగ్లో హీరో కృష్ణ లేరు. నటుడు గిరిబాబు, శుభ, జరీనా స్టోర్లో ఉన్నారు. గిరిబాబుకు సన్నివేశాన్ని



# జీకమంగ

# వ్యజతిని!

స్తున్ జెల్నిక్... అమెరికాలోని 'పేక్ -టు ఇంటర్కాక్షివ్ కంపెనీ షైర్కున్, సీరషస్, సిబిఎస్ కార్బోరేషన్ మాజీ షైర్కున్. అతడి ఎత్తు ఆరు అడుగులకు పై మాటే. బరువు 73 కేజీలు. ఆయన శరీరంలో కేవలం ఎనిమిది శాతమే కొవ్వు ఉంది. అతడిని చూడగానే నలభై ఏళ్ల వ్యక్తిగా కనిపిస్తాడు. అరవై మూడేళ్ల వ్యక్తి అలా ఎలా కనిపిస్తున్నాడు.. అతడి ఫిట్నెస్ మంత్రా ఏమిటి; ఆరోగ్య రహస్యం ఏమిటి ఆని జనాలు ఆరా తీయదం మొదలుపెట్టారు. తను ఆచరిస్తోన్న పద్ధతులు, తీసుకుంటున్న ఆహారం గురించి 'బికమింగ్ ఏజెంస్ - ద ఫోర్ సీక్రెట్స్ టూ లుకింగ్ అండ్ ఫీలింగ్ యంగర్ దేన్ ఎవర్ ఆని ఓ పుస్తకంలో రాశాడు. దీనికి ఓ ఫిట్నెస్ మ్యాగజైన్ ఎడిటర్ సహా రచయితగా వ్యవహారించారు.

ఫోకన్ అవసరం

కెరీర్లో ముందుండాలని పరుగులు తీస్తాం  
కానీ ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోం. సయమానికి  
ఏదో తినేస్తాం, ఏం తింటున్నామన్నది అశ్రద్ధ  
చేస్తాం.. కెరీర్ మీద ఉన్నంత ఫోకన్ మన  
శరీరం మీద కూడా ఉండాలంటారు జెల్నిక.  
‘నేనెప్పుడూ ఓవర్ వెయిట్గా లేను.  
న్యూట్రిషన్ గురించి అస్సలు పట్టించుకోలేదు.  
నాకు 38 ఏళ్ల వయసున్నప్పుడు నువ్వు అంత  
ఫిట్నెస్ట్ కనిపించడం లేదని నా భార్య అన్న  
కానీ నువ్వు అంత ఫిట్నెస్ట్ కనిపించడం లేదని నా భార్య

ఆల్మాహల్  
మానేశా, ప్రైడ్  
పుట్టు, పళ్ళ రసాలు, కూల్  
డ్రింక్స్ ను నా ఆహారంలోంచి తొలిగించా. అనేక  
రకాల వర్గావుట్స్ ను చేయడం మొదలుపెట్టా.  
కేవలం జిమ్ లో కాకుండా పైకింగ్, స్విమ్మింగ్  
లాంటివి స్నేహితులతో కలిసి చేయడం  
ప్రారంభించా. చాలా మంది నేను బరువు  
తగ్గాలి అంటారు కానీ నేనేం కావాలని  
అనుకుంటున్నాను అనేది సరైనదని' అంటారు  
సాన్ జెల్నిక్.

నాలుగు సూత్రాలు

మంచి జీవనానికి సంబంధించి ‘బికమింగ్ ఐస్‌లెన్’ పుస్తకం నాలుగు సూత్రాలను పేర్కొంటోంది. అవి... ఫిట్‌నెన్, న్యూట్రిషన్, హెల్చ్, సోల్. క్రమంగా ఎక్సర్సైజ్ చేయడం వల్ల వృద్ధాప్యం తొందరగా దరిచేరదని అభిప్రాయపడతారు జెల్‌నిక్. ఒకవేళ ఎక్సర్సైజ్ చేసే అలవాటు లేకపోయినా ఇప్పటి నుంచైనా మొదలుపెట్టడం మంచిది. రోజుా ఓ పది నిమిషాల నడక ప్రారంభించి, వారానికి కనీసం నాలుగు రోజులు చేసేలా అలవాటు చేసుకోవచ్చు. దీన్నే క్రమంగా ముప్పై నిమిషాలకు పెంచుకుంటే మంచిది.

ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవడానికి  
ఎల్లప్పుడూ సమతులాహం

తీసుకోవాలన్న నియమం లేదు.  
 స్త్రీ దైత్య పాటించి మ్యాగజైన్  
 కవర్ పేజీలకు ఎక్కుక్కర్లేదు. కానీ  
 ఆరోగ్యమైనవి కాని పదార్థాలను  
 మన దైత్య నుంచి తొలగించడం  
 ఉత్తమమని సలహా ఇస్తాడు  
 ఆయన. పిజ్జాలు, కేకులకు  
 ఎప్పుడూ ‘నో’ చెప్పడం ఉత్తమం.  
 వ్యాధుల బారిన పడకుండా  
 బుల్లెట్ ప్రూఫ్గా మన శరీరాన్ని  
 మలచుకోవాలి. దీనికి ఆయన  
 కొన్ని సూత్రాలను  
 ప్రతిపాదించారు. మొదటిది  
 సుఖానిద్ర. తగినంత నిద్రపోవడం  
 ద్వారా బరువు తగ్గడమే కాదు  
 జ్ఞాపక శక్తి మెరుగుపడుతుంది.  
 రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు.  
 మానసిక ఆరోగ్యానికి పెద్ద పీట  
 వేయాలని జెల్నిక్ పేర్కొంటాడు.  
 బయటే కాదు లోపల కూడా

ఎంత సంతోషంగా  
ఉన్నామన్నది  
ఎప్పటికప్పడు  
చూసుకుంటూ ఉండాలి.  
దీనికి యోగ సాధన  
చక్కని మార్గంగా  
సూచిస్తారు.  
'కాలప్రవాహం మీద  
మనకెలాంటి నియంత్రణ  
ఉండదు కనీసం  
ఆరోగ్యవంతంగా వయసును  
కట్టడిచేద్దాం. శారీరకంగా,  
మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా  
ంగా ఉండడం వల్ల కుటుంబం,



సుబ్బారావుకి రాత్రంతా  
నిద్దరలేదు. ఆలోచించి... ఆలోచించి  
బుర్ర వేడెక్కిపోయి తలకాయలోంచి  
సెగలు, పొగలు కూడా  
వచ్చేస్తున్నాయి. చివరాఖరికి ఈ  
ఆలోచన ఎక్కడికి దారితీస్తదా? అన్న  
భయం కూడా పట్టుకుంది.

అనలీ ఆలోచన యొక్క అంతుకానీ  
తేలిందా? ఆ దెబ్బకి నోబెలో.. గ్లోబలో  
కాకున్నా... చిన్నదో.. పెద్దదో ఏ నందో, పందో  
లాంటి అవార్డున్నా వచ్చి ఒళ్లోపడేలా  
ఉండనిపించింది. వెదవ బుర్ర! నొప్పున్నే  
వచ్చింది కానీ, ఇంతటి దివ్యమైన ఆలోచనొచ్చి  
ఆచంద్రార్థం నీ పేరు, మీ వంశం పేరు  
చరిత్రలో చిరస్తాయిగా నిల్చిపోయే అవకాశం  
వచ్చేసిందిరా వెప్రిసుబ్బడూ! అని అతని

అప్పటివరకు ఎప్పుడూ లైబ్రేరీ మొఖమే  
చూడనివాడైనా మరీ పక్కారిలో ఉన్న  
గ్రంథాలయానికి వెళ్ళాడు. వెళ్ళటం వెళ్ళడమే  
సరాసరి లైబ్రేరియన్ దగ్గరికెళ్ళి కొత్తగా అప్పుడే  
వీధి బళ్ళో జాయినయిన పిల్లోడిలాగా చేతులు  
కట్టుకుని నిలబడి ‘గురువుగారూ? అసలు  
ఆవకాయకి ఆ పేరు ఎలా వచ్చిందంటారూ?’  
అని అడిగాడు. అతగాడికి సదరు సుబ్బారావు  
అడిగిందేమిటో అర్థం కాక, ‘ఊరగాయ  
పెట్టడం కూడా ఒక కళ’ అన్న ఓ పుస్తకం  
తెచ్చి సుబ్బారావు చేతిలో పెట్టాడు.

అందులో ఆవకాయ ఎలా పెట్టాలో  
రాసుంది కానీ ఆవకాయకి ఆ పేరు ఎలా  
వచ్చిందో రాసిలేదు.

ఇంక పుస్తకాల వల్ల పనవదనుకుని ఈ  
సారి తెలుగు మాస్టారి దగ్గరికెళ్ళి ‘ఆచార్య!  
ఆవకాయకు ఆ పేరెటుల వచ్చిందో కాస్త  
సెలవివ్వరూ?’ అని అడిగాడు.

పీక్కుని, ‘ఒరేయ! సుబ్బడూ! పైకి  
సత్కాయలాగా కనపడతావు కానీ నీలోనూ  
బోల్డంత విషయముందని ఇవాళే  
నాకర్ధమయ్యందిరా! అయితే నువ్వుడిగిన  
ప్రశ్నల పరంపరలో ఏ ఒక్కదానికి నా దగ్గర  
సమాధానం మాత్రం లేదని చెప్పడానికి  
చింతిస్తున్నానంటే నమ్ము’ అని హాథాటున  
ఒక్కసారిగా కుర్చీలోంచి పైకి లేచి, ఇంట్లోకి  
పరిగెత్తుకుని పోయి చెంబుడు నీళ్ళు  
పైకెత్తుకుని గటగటూ తాగేశాడు.

చేసిన రెండు ప్రయత్నాలు  
విషలమవ్వడంతో సుబ్బారావు శోధన కాస్తు  
మళ్ళీ మొదటికొచ్చి పడింది. దాంతో పాటు  
ఎక్కడిలేని నీరసం కూడా వచ్చిపడింది.  
అయినా చిన్నప్పటి నుంచి ఆరంభింపరు  
పద్మం బాగా వల్లెవేసినవాడు కావడంతో తిరిగి  
డైర్యం పుంజుకున్నాడు. నాటి నుంచి పొద్దున్న  
లేవడం కనపడిన వాడినల్లూ ఆవకాయకు ఆ

# అవకాశముపొందినవారి

## - ಗೊಡವಲ್ತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸು

అంతర్ శరీరవాణి గుండె లోతుల్లోంచి  
ఫూషించడం మొదలెట్టింది.

అక్కడికీ సుబ్బారావు తనకొచ్చిన  
అనుమానం మరీ అంత గొప్పదేమీ కాదేమో  
అని, మరీ ఎక్కువ ఊహించుకుంటున్నానేమో  
అని ఒకటికి, రెండుసార్లు అనుకోకపోలేదు.

‘ఇంగో సుబ్బడూ! గొప్ప,  
గొప్పవాళ్లయిపోయినోళ్లందరికి మొట్టమొదట  
ఇట్లాంటి పనికిమాలినాలోచనలే వచ్చాయిరా.  
లేకపోతే అతనెవరు న్యాటనా? బోటనా? చెట్టు  
మీద నుంచి సీమరేక్కాయ మీదడితే దాన్ని  
గుటుక్కున మింగెయ్యకుండా కిందకే ఎందుకు  
పడింది? పైకెందుకు పోలేదు అంటా  
ఆలోచిత్తాడా చెప్పు? ఆలాగే బూజులోంచి  
పెన్నిలిన్ తీసిన పైమింగూ, షాక్ కొట్టుద్దని  
తెలిసే గాలిపటం దారానికి తాళంచెవి కట్టి,  
దానెనుక పరిగెత్తి మరీ ప్రాణం మీదకు  
తెచ్చుకున్న ప్రాంక్లినూ ఇలా ఎందరెందరో  
గొప్ప, గొప్ప శాస్త్రవేత్తల మెదళ్లని  
నీకొచ్చినలాంటిదే. పనికొచ్చేదో, పనికిమాలినదో  
ఏదోటంటూ ఒక ఆలోచనంటూ వచ్చి  
కుదిపెయ్యబ్బట్టే కదా ఆళ్లంత గొప్పోళ్లు  
అయ్యంది. నువ్వు కూడా నీకొచ్చిన  
డౌటనుమానాన్ని తేలిగ్గా తీసిపారెయ్యకుండా  
దానంతు, పంతు చూసి ఆళ్లాగా చరిత్రలో  
కాస్త చోటు సంపాదించేసుకో అని  
హితబోదోకటి చేసిపడేసింది.

ఇంతకీ సుబ్బారావుని నానారకాలుగా  
 ఇబ్బంది పెట్టేని, తర్జనభర్జనకు గురిచేస్తున్న ఆ  
 బృహత్తరమైన ఆలోచన ఏమిటంటే  
 వడ్లగింజలో బియ్యపుగింజ - ‘ఆవకాయకి ఆ  
 పేరు ఎలా వచ్చిందా?’ అని. అదేంటో  
 కనుక్కునే దాక ఆరు నూరైనా వెనుతిరిగేది  
 లేదంతే అని ఫిక్కయిన సుబ్బారావు  
 విషయమేమిటో తేల్చుకుందామని ముందుగా

అంతటితో సదరు ఆచార్యుడికి చిర్మెత్తిపోయి  
‘ఓరేయ్! వెప్రిసుబ్బడూ ఇదేం చచ్చు, పుచ్చు  
ప్రశ్నరా? ఆవహిండి కలిపి పెట్టే ఊరగాయ  
కనుక ఆ పేరు మీద ఆవకాయ అయ్యంది. ఆ  
మాత్రం తెలియదురా? వెప్రి మాలోకం’  
అన్నాడాయాన.

వెంటనే సుబ్బారావు ‘ఆవ పెట్టినంత  
మాత్రాన్నే అది ఆవకాయే అయితే, అటులైన  
మెంతిపిండి పెడితే మెంతికాయ, జీలకర్త  
పొడుం వేస్తే జీలకర్తకాయ అవుతుందా,  
అల్లగైతే అందులో ఆవపిండి ఎంత వేస్తారో  
అంతకు మించి కారం కూడా వేస్తారుగా?  
అందుకని దాన్నేమైనా కారంకాయని  
అంటున్నారా? పైగా ఊరగాయని ఏ కాయతో  
పెడితే ఆ కాయ పచ్చడే అంటారే? అంటే  
ఉన్నిరితో పెడితే ఉన్నిరికాయ పచ్చడని,  
చింతకాయతో పెడితే చింతకాయ పచ్చడని,  
దోసతో పెడితే దోసకాయ పచ్చడని,  
టమాటూతో పెడితే టమాటూ పచ్చడని,  
అల్లుంతో చేస్తే అల్లుం పచ్చడని, చివరాఖరుకి  
మామిడికాయతో చేసే తొక్కు పచ్చడిని సైతం  
మాగాయ పచ్చడని ఒక్క ఆవకాయనే  
‘ఆవకాయ’ అని ఎందుకంటున్నారో?  
సెలవివ్వరూ’ అంటూ పచ్చడి పురాణమంతా  
వల్లె వేశాడు.

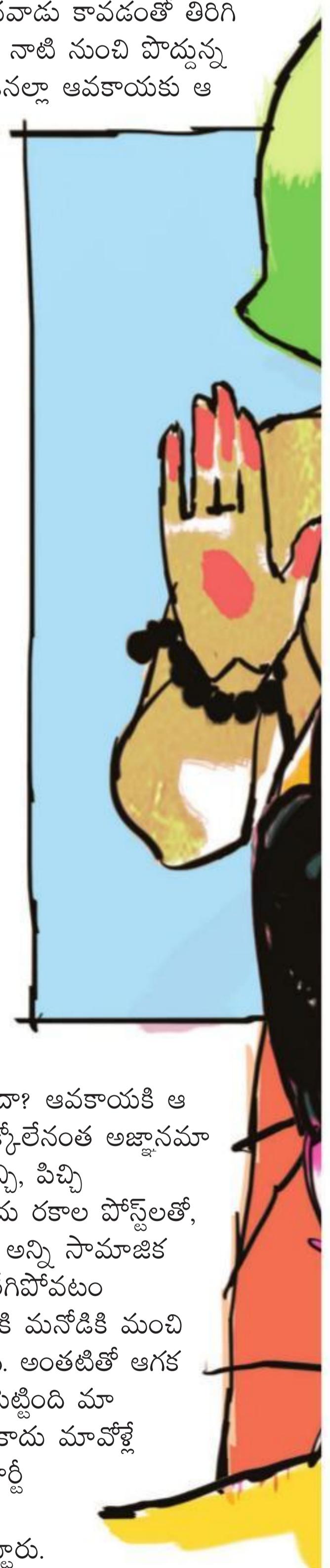
ఆ సమయంలో నుబ్బారావుని చూసేసరికి  
ఆ మాస్టరికి కాస్తూ “ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం  
చెప్పలేకపోయావో నీ బుర్ర వక్కపలుకుల్లాగా  
వెయ్యి ముక్కలవుతుంది జాగ్రత్త!” అని  
విక్రమార్గున్ని పొచ్చరించే బేతూళుడిలా  
కనిపించాడు.

ದಾಂತೋ ಅತಗಾಡು ಕಾಸ್ತ್ಯಾ ಶಾರೆಶ್ವಿಪೋಯಿ  
ಒಕ್ಕನೊರಿ ಬುರ್ಲಂತಾ ಗೋಕೃನಿ, ಜುಟ್ಟಂತಾ

పేరెలా వచ్చిందనడం  
 వాళ్ళేదో చెబితే విని  
 ఊరుకోక వాళ్ళతో  
 వాదనకు దిగడం -  
 ఇదీ సుబ్బారావు  
 దినచర్యగా  
 మారిపోయింది.  
 అయినా ఫలితం  
 లేకపోయేసరికి లేటెన్టు  
 ట్రైండ్ అయిన  
 సామాజిక  
 మాధ్యమాల మీద  
 పడ్డాడు.

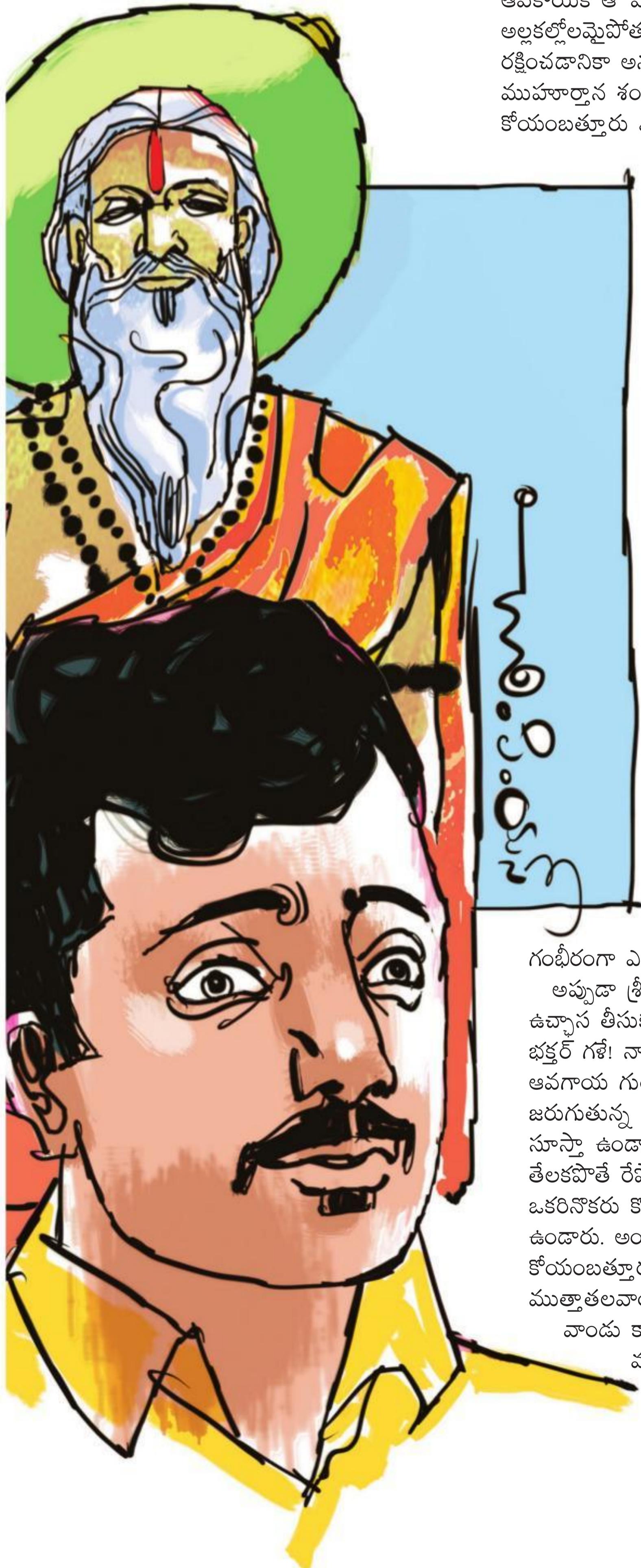
ఆవకాయకి ఆ  
పేరెలా వచ్చింది?  
అనులు ఆవకాయ  
పేరు ఆవ వల్ల  
వచ్చిందా? అందులో  
ఉన్న చేవ వల్ల వచ్చిందా? ఆవకాయకి ఆ  
పేరెలా వచ్చిందో కనుక్కోలేనంత అజ్ఞానమా  
మనది? ఇలా ఏవో పిచ్చి, పిచ్చి  
పోడ్డింగులతో, నాలుగైదు రకాల పోస్ట్లలతో,  
రకరకాల వీడియోలతో అన్ని సామాజిక  
మాధ్యమాల్సోనూ చెలరేగిపోవటం  
మొదలెట్టాడు. ఆ దెబ్బకి మనోడికి మంచి  
ఫాలోయింగ్ వచ్చేసింది. అంతటితో ఆగక  
అనులు ఆవకాయ కనిపెట్టింది మా  
కులపోళ్ళే అని ఒకశ్శు, కాదు మాహోళ్ళే  
అని మరొకశ్శు, మా పార్టీ  
వోళ్ళే అని కొంతమంది  
రెచ్చిపోవటం మొదలెట్టారు.

ఇలా చర్చ అనలు దారితప్పి కొనరు దారికి  
చేరుకుని, ఈ అంశం మీదే రెండు మూడు



## పరీక్ష కథ

చేటు కులసంఘాల పేరుతో తైర్చు గృహా తగలెట్టడం, బస్సులు మీద రాళ్ళయ్యడం లాంటి నిరసన కార్యక్రమాలు సైతం జరిగేసరికి ప్రధాన మీడియా కూడా రంగంలోకి దిగింది. అసలే వారం రోజుల నుంచి సరైన బ్రేకింగ్ న్యూసేది లేక అల్లడిపోతున్నాయేమో పొద్దున్న నుంచి సాయంత్రం దాక అవకాయ కనిపెట్టింది ఎవరు? మొదటగా తినిపెట్టింది ఎవరు?



దానికా పేరు పెట్టింది ఎవరు? అని ఛానళ్ళన్నీ చర్చిపచ్చలు మొదలెట్టేశాయి.

ఆ దెబ్బకి అసలీ గొడవంతటకి కారణమైన నుబ్బారావు డిమాండ్ మరింతగా పెరిగి పోయింది. ఛానళ్ళన్నీ పోటీపడి మరీ అవి పెట్టే ఆవకాయ చర్చల్లో పాల్గొనమని అతగాడిని పిలవటంతో ఒక్కే ఛానల్ మెట్టు ఎక్కుటం, చర్చల్లో పాల్గొనటం, అది పూర్తయి కాస్త ఏదో ఒకటి నోట్లో వేసుకుని చప్పరిద్దాం అనుకునే లోగా మరో ఛానల్ వాళ్ళచ్చి అతగాడిని హడావుడిగా లాక్కుపోవడం ఇదీ వరస.

ఇలా తెలుగునాడంతా వారం రోజులుగా ఆవకాయకి ఆ పేరెలా వచ్చిందో అర్థం కాక అల్లకల్లోలమైపోతున్న సమయంలో, వాళ్ళను రక్కించడానికా అన్నట్లు ఒకానోక శుభ ముహూర్తాన శంఖాబాద్ విమానాశ్రయంలో

కోయంబతూరు విమానం దిగారు ప్రాచీన తమిళ లిఖిత ప్రతులేవో పట్టుకుని శ్రీమాన్ తిరు పణ్ణుళి సుబ్రమణ్య పుండరీకాశ్ భాగవతార్ గారు.

రావడం, రావడమే అసలు ఆవకాయ కనిపెట్టింది ఎవరో? దానికా పేరు పెట్టిందెవరో సాక్షాలతో సహా నేను నొక్కివక్కపొడిస్తాను అని గట్టిగా ఆ విమానాశ్రయంలోనే ప్రతటించేశాడు. దాంతో ఇంకోక అడుగు కూడా ముందుకు వెయ్యినియ్యకుండా అతగాడిని తెలుగు ఛానల్లన్నీ అక్కడే ఆహేసి, అర్మెంటుగా ప్రత్యక్ష ప్రసార సరంజామా విత్త నుబ్బారావుతో సహా మోసుకొచ్చి, గొట్టలు పట్టుకెళ్ళి ఆ అరవాయన మూతి దగ్గరపెట్టి అతడేమి చెబుతాడో అని

గంభీరంగా ఎదురు చూడసాగాయి. అప్పుడా శ్రీమాన్ గారు సుదీర్ఘంగా ఒక ఉచ్చాస తీసుకుని, 'ఇంగపారుడా ఆవగాయ భక్తర్ గాళే! నాన్ గత కొండాశ్శగా ఆవగాయ గురించి మీ దేశంలో జరుగుతున్న గలాటా మొత్తం టీవీల్లో సూస్తా ఉండాను. ఈ విషయమేందో తేలకపోతే రేపో, మాపో మీరంతా ఒకరినోకరు కొట్టుకుని పూడ్చుకునేలా ఉండారు. అందుకే మీ అందరి కోసం మా కోయంబతూరు కొండల్లో మా తాతవాండు, ముత్తాతలవాండు, వాడి ముత్తాతత్తాతల వాండు కాలం నుంచి దాచబడ్డ ఈ మహాద్రావిడ పురాణం తెచ్చి పూడ్చాను. అందులోని తెలుంగు ఖండంలోని

'.. ఉసిరితో పెడితే ఉసిరికాయ పచ్చడని, చింతకాయతో పెడితే చింతకాయ పచ్చడని, దీసతో పెడితే దీసకాయ పచ్చడని, టమాటాతో పెడితే టమాటా పచ్చడని, అల్లంతో చేస్తే అల్లం పచ్చడని, చివరాఖరుకి మామిడికాయతో చేసే తొక్క పచ్చడిని సైతం మాగాయ పచ్చడని ఒక్క ఆవకాయనే 'అవకాయ' లని ఎందుకంటున్నారో? సెలవివ్వరూ'

ఆవగాయోపాఖ్యానంలో మీగు గావల్సిన విషయాలన్నీ ఉండి ఉండాయి కావున అది చదివి వినిపిస్తాను. శ్రద్ధగా విని పూడ్చండి.

అసలు అంద ఆవగాయకు ఆ పేరేట్లా వచ్చి పూడిసిందో మీ అందరికి తెలియాలంటే సుమారు పదు వేల ఏండ్ల క్రితం ఈ దేశంలో ఏం జరిగిందో ముందు మీ అందరికి తెల్పి పూడ్చాలి' అని ఏదో మట్టికొట్టుకుపోయిన తాళపత్ర గ్రంథం ఒకటి తీసుకుని దాని ముడి విష్ణుడం మొదలుపెట్టాడు.

ఆయన ఏమి చెబుతాడో, ఎవర్లు పూడుస్తాడో అని అసలే హై టెన్సన్ తో చస్తున్న నుబ్బారావు, మీడియా ఛానల్ అండ్ కో 'భాగవతార్ గారు! మీరేమి చెప్పినా మాకు కాస్త అర్థమయ్యే భాషలో చెప్పి పూడ్చండి' అని దీనంగా మొఖాలెట్టి మరీ వేడుకున్నారు.

వాళ్ళందరి దీనావస్థ చూసి ఆ భాగవతార్ జాలిపడిన వాడై తన అరవతెలుంగుని అక్కడితో వదిలేని అసలు తెలుగులోకి వచ్చేసి 'నాయనలారా! కంగారుపడకండి. మా పూర్వీకులు కూడా మీలాగే తెలుగువారే! అప్పుడెప్పుడో కోయంబతూరు కొండల్లో అణాకే అరవై ఎకరాలు అమ్ముతున్నారని తెల్పి అక్కడికి వెళ్లి సెటిల్ అయిపోయిన కుటుంబం మాది. కనుక నా చేతిలో ఉన్న ఈ ఆవకాయ పురాణాన్ని మీ అందరికి అర్థమయ్యలా మీ భాషలోనే చదివి చెబుతాను శ్రద్ధగా విని తరించండి అంటూ ఆ పురాణం చదవడం మొదలుపెట్టాడు సదరు సదరన్ భాగవతార్.

"సుమారు పదువేల ఏళ్ళ క్రితం ఇప్పటి ఈ దక్కించేశమంతా పెద్ద అరణ్యంగా ఉండేది. అటువంటి సమయంలో నలుగురు ఆదిమానవులు తాము కష్టపడి కనిపెట్టుకున్న నిప్పు, పప్పు, ఉప్పు, బియ్యం తదితర సరంజామా అంతా మోసుకుని సరిగ్గా ఈ ప్రాంతానికి వేటకి వచ్చినవారై అలసి, సొలసి కాస్త విక్రాంతికై ఆగగా, వాళ్ళకి హరాత్తుగా గొప్ప ఆకలి వేసింది. నలుగురికి ఎసరులో బియ్యం పోసి అన్నం వండుకోవటం అయితే వచ్చు కానీ అందులో కలుపుకోవడానికి కావల్సిన కూరో, నారో చేసుకోవడం మాత్రం



వారిలో ఏ ఒక్కరికీ రాదు. అటువంటి సంక్లిష్ట సమయంలో నలుగురూ కల్పి ఒక ఆవగాహనకి వచ్చారు. అదేమిటంటే తమ దగ్గరున్న సరంజామా అంతా ఉపయోగించి వారిలో ఎవరో ఒకరు అన్నంలో కలుపుకోవటానికి ఒక ఆదరువు కనిపెట్టాలి అని. అయితే నలుగురూ కూడా నేను కనిపెడతాను అంటే నేను కనిపెడతాను అని పోటీలు పడేనరికి వారిలో కాస్త నిదానస్తుడైన కన్నడుడు అనేవాడు కల్పించుకుని నాలుగు రంగుల గులకరాళ్ళు తెచ్చి గుప్పెడు మూసి బాగా గిలకరించి కింద వేశాడు.

అందులో మొదట మలయాళుడు అనేవాడి గులకరాయి తిరగబడింది. దానితో మొదట వంటకం తయారుచేసే ఆవకాశం వాడికి దక్కింది. వాడు ఆ సరంజామాలో ఉన్న కొబ్బరినూనె మొత్తం గుమ్మరించి, ఆ పక్కనే అప్పటికే వాగులో కాళ్ళు, చేతులు కడుక్కోవడానికి వెళ్ళినప్పుడు తాను పట్టి తెచ్చుకున్న చేపలు గుట్టావేపి పెట్టాడు. అదివరకు ఏ జీవిషైనా కాల్పుకు తినటమే కానీ వేపకు తినడం అన్నది మానవలోకంలో లేదు. దానితో వేపుడు కనిపెట్టిన ఖ్యాతి ఆ మలయాళుడికి దక్కింది.

దానితో మిగిలిన ముగ్గురుకు సైతం తాము కూడా ఆ పూట ఏదో ఒకటి కనిపెట్టాలన్న ఉత్సాహం పెల్లుబుకింది.

ఈసారి కన్నడుడు ఒక రకంతో సరిపడే రకం కాదు కనుక ఉన్న కూరగాయముక్కలు తదితరాలన్నీ కలిపి విచిడి కూర్చు సాగు అనే అద్భుతమైన పదార్థం కనిపెట్టి వండిపెట్టాడు. తరువాత తమిళుడు వెళ్లి ఆ సరంజామా వంక చూసేసరికి నాలుగు మామిడికాయలు, కాసిన్ని కూరగాయల ముక్కలు, మిరియాలు, ధనియాలు వంటి నాలుగైదు రకాల దినుసులు మాత్రమే మిగిలాయి. మామిడికాయల్ని వదిలేసి పక్కనున్న వాగులో నాల్గు చెంబుల నీళ్ళు ముంచి తెచ్చి మరిగించి, అందులో

మిగిలిన కూరముక్కలు పడవేసి, మిరియాలు, ధనియాలు తదితర దినుసుల్ని పొడి చేసి అందులో వేసి కాచి, కాచి సాంబారు అనే బ్రహ్మండమైన పదార్థాన్ని సృష్టించాడు.

ఆ మూడు వంటకాలు చూడటానికి కాకుండా వాసన కూడా అదరగోట్టేస్తూ ఉండేసరికి, అప్పటికే ఆకలితో నకనకలాడుతున్న ఆ ముగ్గురు కల్పి నాలుగోవేడైన ఆంద్రుడు అనేవాడితో ‘అరేయ ఆంధ్రను! మేము కనిపెట్టిన ఈ మూడు వంటకాలు ఈ సృష్టిలోనే బేషైనవి అనటంలో సందేహం లేదు. పైగా నువ్వే పెద్ద మొనగాడిలా ఇప్పుడు ఏదో కనిపెడదామన్నా ఆ మిగిలిన నాలుగు మామిడికాయల తో నువ్వు చెయ్యగలిగేది కూడా ఏమీయను లేదు. పైగా పొయిచ్చి మంట కూడా ఆరిపోయింది కనుక మాతో పాటే వచ్చి నాలుగు మెతుకులేవో నువ్వు కూడా గతుకు’ అని నేటి సెట్టిర్చు మొదలుపెట్టారు.

ఆ దెబ్బకి ఒక్కంతా మండి ఆంద్రుడు ఒక్క ఉదుటున రంగంలోకి దిగినవాడై, ఆ సరంజామాలో మిగిలిన నాలుగు మామిడికాయల్నే పదారు ముక్కలుగా ఆవేశంతో తెగనరికి మిగిలిన కారం, ఉప్పు, నూనె అస్తీ ఒక రాతిగిన్నెలో వేసి చేతితో కోపంతో కనాబిసా కలిపేసి, పక్కనే అంతెత్తు ఎదిగిన ఆవముక్క కొసలు విరిచి నలిపి

**అంద్రుడు ఒక్క ఉదుటున రంగంలోకి దిగినవాడై, ఆ సరంజామాలో మిగిలిన నాలుగు మామిడికాయల్నే పదారు ముక్కలుగా ఆవేశంతో తెగనరికి మిగిలిన కారం, ఉప్పు, నూనె అస్తీ ఒక రాతిగిన్నెలో వేసి చేతితో కోపంతో కనాబిసా కలిపేసి, పక్కనే అంతెత్తు ఎదిగిన ఆవముక్క కొసలు విరిచి నలిపి**

దాంట్లో కలిపేసరికి ఆ చుట్టుపక్కలంతా ఇంతకు ముందు ఆ ముగ్గురు కనిపెట్టిన వంటకాలని మించిన బ్రహ్మండమైన సుగంధం ఒకటి వ్యాపించిది.

ఆ పదార్థాన్నే కాస్త, కాస్త ప్రసాదంలా నోట్లో వేసుకుని ‘అపో.. ఆంద్రుడా ఓపో ఆంద్రుడా.. శబ్దా ఆంద్రుడా.. ఏమి ఈ పదార్థ మాధుర్యం.. ఏమి దీని వైభవం.. ఆపో దీని పేరేమి.. దీని తీరేమి’ అని కవిత్వం పాడటం మొదలెట్టారు.

ఆంద్రుడు కూడా కంగారడిపోకుండా కాస్త

నిదానించి “ఏమో సహద్రావిడులారా! ఈ పదార్థం పేరేమో నాకూర్కడా తెలియదు. ఇక పదార్థం కనిపెట్టింది నేనే అయినా దీనికి పేరు పెట్టాల్సింది మాత్రం మొదట తినిపెట్టిన మీరే” అని, మీసం మెలేసి మరీ మిన్నకున్నాడు. అప్పుడు ఆ ముగ్గురూ బుర్రలు గోక్కుని మరీ ఆలోచించి ...

ఆంద్రుడి వలన లోకాన ఆవతరించినది కనుక దీనిపేరు ఆవకాయ అని ఆ పదార్థానికి నామకరణం చేశారు. అలా నాటినుంచి ఆవకాయ అనునది ఆంద్రుడు వలన వెల్లడవుటతో ఆగక, ఆ ఆంద్రుడి వారసులైన తెలుగువారి చేతుల్లో ప్రాంతాలవారీగా రకరకాల రూపములత్తి, ఆంద్రుల వంటాభరణమై, ఆంద్రుల వడ్డనలో అగ్రస్థానం పొందుతూ, బోక్కల బోజుల్లో రగిలే జరరాగ్నిని శాంతింపజేస్తూ ఆంద్రభోజనసాప్రాజ్య ముఖ్య డౌరుగాయై విరాజిల్లుతున్నది. అంతేకాక నాటి నుంచి ఆంద్రుడూ, ఆవకాయ అనునవి ద్వంద్వ సమాసంలా భాసిల్లుతున్నవి” అని సహసరు శ్రీమాన్ తిరు షణ్ముఖ సుబుమణ్య పుండరీకాశ భాగవతార్ గారు ఆవకాయ పురాణం చెప్పి ఆయాసంతో ఒక్క క్షణం చిన్న విరామం ఇచ్చాడు.

వెంటనే ఆ ఆవకాయ పురాణమంతా విన్న సుబ్బారావు అండ్ కో ఆనందానికి అంతూ పొంతూ లేకుండా పోయింది. అంతటితో ఆగక సదరు సుబ్బారావు “పట్టరే! ఆవకాయకి ఆ పేరిలా వచ్చిందో నాకు తెల్పిపోయిందిరోయ్” అంటూ అంతెత్తున ఎగిరి గంతేశాడు.

అయితే ఆ గంతుకి పడటం, పడటమే మంచం మీద నుంచి కిందకు పడటంతో సదరు సుబ్బారావు భార్యామణి సుబ్బమ్మ వంటగది లోంచి కంగారుగా పడకగదిలోకి పరిగెత్తుకుని వచ్చింది. నేలమీద బోల్లాపడి బిక్కమొహం వేసుకుని బిక్కుబిక్కుమంటూ బిత్తరచూపులు చూస్తున్న సుబ్బారావు కనిపించాడు.

“ఏమిటండి? బారెడు పొడ్డెక్కేవరకు పడుకుని నిద్రపోవడం, ఏవేవో పిచ్చి, పిచ్చి కలలుకని రోజూ మంచంమీద నుంచి కింద పడటం. ఇది తప్పించి మీ దినచర్య మరోలా మొదలయ్యేది లేదా? ఇవ్వాళ పొడ్డున్నే లేచి ఆవకాయ పెట్టడాడనికి మా పెదనాన్నగారి తోటలోకి వెళ్లి మామిడికాయలు కోసుకురమ్మని రాత్రే చెప్పానుకదా! చారెడు పొడ్డెక్కినా నిద్రరలేవకుండా పగటికలు కంటున్నరా? వెంటనే లేచి మొబుం కడుక్కుని తోటకెళ్ళి ఆ పని చూడండి” అని గదమాయించి, గిరుక్కున వెనక్కి తిరిగి వంటగదిలోకి పోయింది.

‘పో! పోవే! పిచ్చి సుబ్బమ్మ! నేనీ కలతో ఏం సాధించానో? ఎంతటి మహత్తరమైన విషయానికి బృహత్తరమైన సమాధానం కనుక్కున్నానో నీకు తెలిసి ఏడిస్తేగా!’ అనుకుంటా పెదగ్గా ఆవలిస్తా ‘ఆవకాయకి జై... అది కనిపెట్టిన ఆంద్రుడికి జై’ అంటూ నినదిస్తూ పైకి లేచాడు సదరు సుబ్బారావు.

- 99635 56696



## ఆలూ బిండా

కావలసిన పదార్థాలు: శనగపిండి- రెండు కప్పులు, ఆలూ- 4, బియ్యం పిండి- రెండు కప్పులు, ఆవాలు- 1 సూను, ఇంగువ- కొంచెం, కొత్తిమీర- 1 కట్ట, పచ్చిమిర్చి- పది, అల్లం ముక్కు- చిన్నది, కరివేపాకు- నాలుగు రెబ్బలు, నూనె, ఉప్పు, తగినంత.

తయారు చేసే విధానం: బియ్యం పిండి, శనగ పిండి ఉప్పు వేసి నీటిలో జారుగా కలుపుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, కరివేపాకును చిన్నగా కత్తిరించుకోవాలి. బంగాళా దుంపలను ఉడికించి పొట్టు తీసి ముద్దగా చేయాలి. దీనికి ఆవాలు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు వేసి కలపాలి. ఒక్కే ముద్దను బియ్యంపిండి మిశ్రమంలో అద్ది నూనెలో వేయించి దోరగా కాగాక తీస్తే అలూ బోండా రెణ్ణి.



## కిచ్చెన్ లైజ్



## మ్యాంగో ఐన్ టీ

కావలసిన పదార్థాలు: టీ బ్యాగులు- రెండు, మామిడి పండు- ఒకటి, నీళ్లు- అర లీటరు తేనె లేదా చక్కెర - మీ ఇష్టాన్ని బట్టి, నిమ్మకాయ - ముక్కులుగా కోసింది ఒకటి, పుదీనా ఆకులు- పది, ఐన్ కూర్చులు- తగినన్ని.

తయారు చేసే విధానం: ముందుగా నీటిని ఓ పొత్తులో పోసి మరిగించాలి. ఇందులో టీ బ్యాగులు కూడా వేసి మరి కాసేపు మరిగించాలి. బాగా మరిగాక బ్యాగులు తీసేయాలి. తేనీరు చల్లబడ్డాక ఫ్రైజ్ లో పెట్టాలి. మామిడి పండు తొక్కుతీసి ముక్కులు కోసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. దీనికి చల్లని టీ కలిపి మళ్లీ ఫ్రైజ్ లో పెట్టాలి. సర్డీ చేసేపుడు ఓ పొడవాటి గ్లౌన్లో మ్యాంగో టీని పోసి చక్కెర లేదా తేనెను కలుపుకోవాలి. పైన్ ఐన్ కూర్చులు, పుదీనా ఆకులు వేసుకుని తాగొచ్చు.

## ఇండియన్ సలాడ్



కావలసిన పదార్థాలు: ఉల్లిపాయ ముక్కులు- పావ కప్పు, ఉమ్మాటా, ముక్కులు- అర కప్పు, కీరాముక్కులు- 1 కప్పులు, పుదీనా ఆకులు- కొన్ని, కొత్తిమీర తురము- పావ కప్పు, నిమ్మరకం- రెండు సూనులు, మిర్చి- ఒకటి (చిన్నముక్కులు), మిరియాల పొడి- కాస్త.

తయారు చేసే విధానం: అన్ని కూరగాయల ముక్కల్ని ఓ బోల్లోకి తీసుకోవాలి. దీంట్లో కొత్తిమీర, పుదీనా ఆకులు, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. ఎండాకాలంలో తాజాగా తినడానికి ఈ సలాడ్ చాలా బాగుంటుంది. ఈ కరోనా సమయంలో మరీ మంచిది.

## కంది పాడి

కావలసిన పదార్థాలు: కంది పప్పు- రెండు కప్పులు, మినపప్పు- పావకప్పు, పెసరపప్పు- అరకప్పు, శెనగపప్పు- అరకప్పు, కరివేపాకు- 3 రెబ్బలు ఎండుమిర్చి- 20, వెల్లల్లిపాయల - ఒకటి, జీలకర్ర రెండు సూనులు, నూనె, ఉప్పు- తగినంత.

తయారు చేసే విధానం: ఓ పాన్లో కందిపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పు, శెనగపప్పును దోరగా వేయించాలి. బాణలిలో కాస్త నూనెవేసి ఎండుమిర్చి, వెల్లల్లి, కరివేపాకు చిటపటలాడించి, పప్పులన్నీ కలిపి ఉప్పు వేసి గ్రైండ్ చేస్తే కంది పొడి తయార్చి.

## స్టోర్ పుడ్



**ప్రాయా**  
**కెర్పులు**  
**ఇంకె... ఇంకె...**

ఉయ్యలూ  
జంపాలూ  
సినిమాతో టాలీవుడ్ ఎంతో ఇచ్చిన హీరో  
రాజ్ తరువాత. అతడికి బంగాళాదుంప  
వేపుడంటే చాలా ఇష్టం. అలాగే చికెన్  
బిర్యానీ కూడా ఎంతో ఇష్టంగా తింటాడు.

## మర కుక్కర్

అన్నం వండే ఎలక్ట్రిక్ కుక్కర్లోనే ఎక్కువ మంది కూరలు కూడా వండేస్తుంటారు. ఇక్కువ ఆ బాధ అవసరం లేదు. ఈ కర్లు కుక్కర్ చక్కగా కూరని సిద్దం చేస్తుంది. ఇది దీవ్ పై చేసేందుకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. కూరకు కావాల్చినవన్నీ వేసేస్తే అదే చక్కగా వండిపెడుతుంది. అట్లో స్టోవ్ బట్టన్ కూడా ఉంది.

## స్టోర్ కిచెన్



# ఎదలో సీ దరమస్మే!

అభియోంకే రుఱోకోం సే... మైనే దేఖా జో సాఏవరే  
తుమ్ దూర్ నజర్ ఆయే - బడ్ దూర్ నజర్ ఆయే  
బంద్ కర్కే రుఱోకోంకో - జరా బైటీ జో సోంచెనే  
మన్ మే తుట్టీ ముస్క్యాయే - మన్ మే తుట్టీ ముస్క్యాయే / అభియోంకే /  
(కళ్ళ కిటికీల్లోంచి నిన్ను చూసినపుడు ప్రేమికా!  
నువ్వు దూరధూరంగా కనిపించావు - మహో దూరంగా  
కనిపించావు కనురెపులు మూసి కాస్త సాలోచనగా  
కూర్చుంటే ఎదలో నీదే దరహసం - ఎదలో నీదే  
దరహసం) మనుషులు దగ్గరగా ఉన్నంత మాత్రాన  
మనుషులు దగ్గరగా ఉన్నట్టీమీ కాదు కదా! అందుకే  
మనుషుల మధ్య దూరాల్ని కొండరు, అడుగులతోనే,  
గజాలతోనే కాకుండా, వాళ్ళ వాళ్ళ స్థాయి, అంతస్తులను  
బట్టి కొలుస్తారు. ప్రేమికుల మధ్య అంతస్తుల  
తేడాలేమిటి? అనిపించ వచ్చు. నిజమే కానీ, అన్నిసార్లూ కాక పోయినా,  
అప్పుడపుపుడు అని కూడా పరిగణలోకి వస్తాయి. కొన్నిసార్లయితే, అవే  
ప్రధానమైపోతాయి మరి!

ఎక్ మన ధా మేరే పాన వో - అబ్ భోనే లగా పై  
పాకర్ తుమే హమే ముమ్మే - కుచ్ హోనే లగా పై  
ఎక్ తేరే భరోనే పే - సబ్ బైటీ హోస్ భూల్ కే  
యూస్ హీ డామ్ గుజర్ జాయే - తేరే సాఫ్ గుజర్ జాయే / అభియోంకే /  
(నా చెంతన ఒక మనుషు ఉండది -- ఇప్పుడది కనుమర్గైపోతోంది  
నిన పొందిన పలంగా నాలో - ఓహో.... ఏదో అయిపోతోంది నీ పై  
నమ్మకంతో - సర్యం మరిచిపోయి కూర్చున్నా జీవితం ఇలా సాగి  
పోవాలి - నీ తోడుగా గడిచిపోవాలి / కళ్ళ /) అప్పుడే నమ్మకం అప్పుడే  
అపనమ్మకం, అప్పుడే ప్రేమ, అప్పుడే భయం, అప్పుడే ఉవ్వెత్తున ఎగిసి  
పోవడం, అప్పుడే జిరున జారిపోవడం ఇలాంటి పలు బావోద్దేగాలకు  
మనుషు ఒక నిలువెత్తు వేదిక. ఇంతేకాదు అప్పటిదాకా గుండెలో  
పూర్తిగా ఒదిగిపోయినట్లు అనిపించినదేదో ఆ తర్వాత కొన్ని  
పుడియలకే జారి పోతున్న భావనకు లోనపుతుంది. గొప్పగా  
ఏదో పొందామన్న భావన వెనకాలే ఏదో పోగొట్టుకుంటున్న  
భావనకు గురవుతుంది. అయితే, ఇన్నిన్ని భయాల,  
అయోమయాల మధ్య కూడా ఒక దశలో ప్రాణమైన వాటికి  
అంకితమైపోవడానికి హృదయం అన్నివిధాలా సిద్ధమైపోతుంది.  
జీతీ హో తుట్టీ దేఖోకే - మరీతీ హో తుట్టీ పే



తుమ్ హో జహో సాజన్ మేరీ - దునియా పై వహీస్ పే  
దిన్ రాత్ దువా మాంగే - మేరా మన తేరే వాస్తే  
కహీస్ అవ్వీ డమ్మోడోంకా - కోయా పూల్ న ముర్రుయే /  
అభియోంకే /

(నిన్ను చూస్తూ బతికేస్తాను - నీ ద్వాసలోనే మరణిస్తాను  
నువ్వు ఎక్కుడుంటావో ప్రియతమా! నా లోకం అక్కడే సుమా! నీ కోసం  
నా మనుషు - రేబపశ్శూ ప్రార్థనలు చేస్తుంది నిన్ను నమ్ముకున్న నా  
పూలేవీ వాడిపోరాదు సుమా! /కళ్ళ/) ఎవరైనా ప్రాణాదికంగా  
మారిపోయాక దానికోసం బతకడమే కాదు, అవసరమైతే వారి కోసం  
ప్రాణాలు పదిలేయడానికి కూడా మనుషు సిద్ధమైపోతుంది. అప్పటిదాకా  
తనమైనవన్నీ పదిలేసి అతని లోకమే తనలోకంగా బతకాలనిపిస్తుంది.  
కాకపోతే, మనుషులు నిర్మించుకున్నస్థాయి, అంతస్తులేవీ కాని, మరేదో  
శక్తి, జీవితాన్ని తారుమారు చేస్తుంది. విధి పేరుతో విచిత్రంగానూ,  
వికృతంగానూ వ్యవహరిస్తుంది. ఎదిరించ డానికి తన శక్తి చాలదేమోనని  
దిక్కుతోచక ఒక్కొసారి మనుషు ఏ దివ్యశక్తినో అర్థిస్తుంది.

మై జబ్ సే తేరే ప్యార్ కే - రంగో మే రంగీ హోస్  
జగ్గితే హమే సోయా రహీ - నీందో మే జగ్గి హోస్  
మేరే ప్యార్ భరే సహనే - కహీస్ కోయా న భీన్ లే  
మన సోంచ్ కే ఘబోరాయే - యహీ సోంచ్ కే ఘబోరాయే / అభియోంకే /

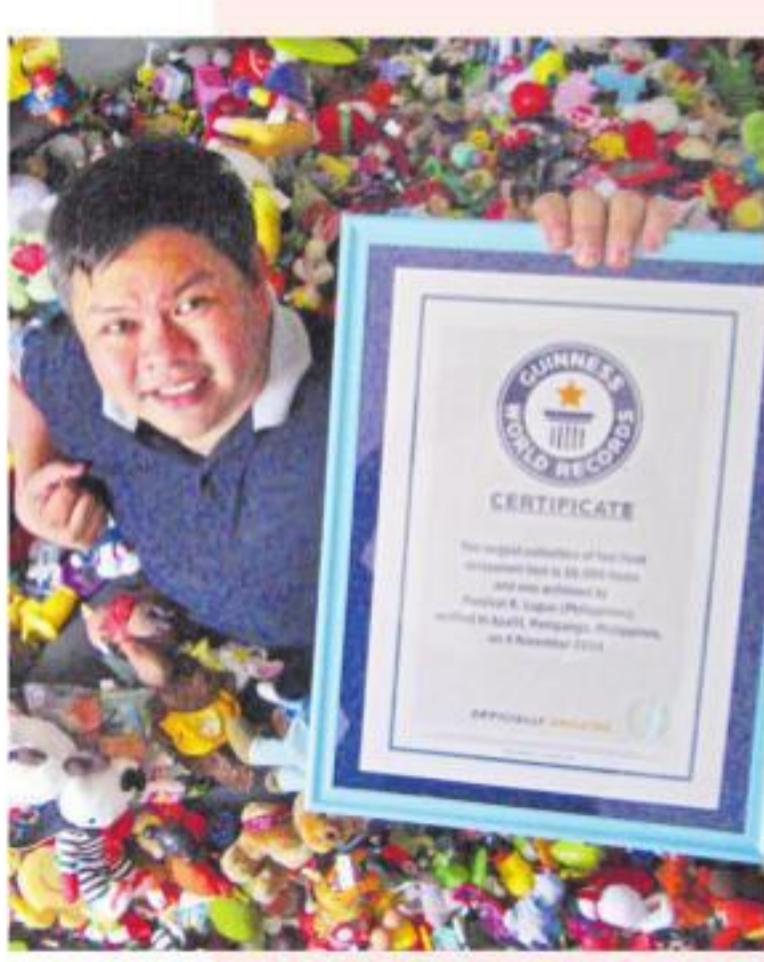
(నీ ప్రేమ వర్లాల్లో నేను తడిసిపోయిన నాటి నుంచి మెలకువలో  
నిదించాను - నిద్రలో మేల్కొన్నాను ప్రేమమయమైన నా కలల్ని -  
ఎవరూ కొల్లగొట్టరాదు సుమా! ఆలోచించే నా మనుషులో ఆదదేశన - ఈ  
అలోచనలతోనే ఆందేశన / కళ్ళ /) ప్రేమే కావచ్చు. ఆరాధనే కావచ్చు.  
దేంట్లో అయినా తలమునకలై పోయాక, ఆలోచనలూ, అనుభవాలూ  
తారుమారైపోతుంటాయి. నిద్రలో ఉంటే మేలుకున్నట్లే అనిపిస్తుంది.  
మెలుకువతో ఉంటే నిద్రపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ తరహా హృదయపు  
దోబూచులాటలో చిత్రవిచిత్ర అనుభూతులన్నీ చిత్రాన్ని కదలి  
స్తాయి. ఒక్కొసారి నేనిపుటిదాకా ఉన్న లోకమే కాదిది. మరేదో కొత్త  
లోకానికి పచ్చిపడిన భావనకు గురవుతుంది. అయినా శరీరాన్ని కట్టడి  
చేయగలమేగానీ, మనుషునేం కట్టడి చేయగలం... మన పిచ్చి గానీ... !

- బమ్మెరు

<http://jeevanageretham.blogspot.com>

అభియోంకే రుఱోకోం సే  
(1978)

గీతం, సంగీతం:  
రవీంద్రజైన్  
దానం: హేమలత



## ఇంటి నిండో బోమ్మలే...

ఫిలిప్పీన్స్ గ్రాఫిక్ ఆర్లిస్ట్ పెల్సివర్ల్ లూగేకు చిన్నపుటి  
నుంచి ఒక సరదా ఉంది. అతడు ఏదేళ్ళ వయసులో ఒక  
ఫాస్టపుడ్ రెస్టారెంట్కు వెళ్ళాడు. అక్కడ ఉన్న బోమ్మును  
చూసి ముచ్చటపడి ఇంటికి తెచ్చుకున్నాడు. అప్పటి నుంచి ఆ  
సరదా అతడితో పాటే పెరుగుతూ వచ్చింది. మెక్కినాల్డ్స్,  
బర్లీన్ కింగ్, స్టోవికంగా ఉండే జొలిబి రెస్టారెంట్కు వెళ్తే  
తప్పకుండా ఒక బోమ్మ కొనుక్కుని వెంట ఇంటికి  
తెచ్చుకునేవాడు. ఇప్పుడు లూగేకు 50 ఏళ్ళ. ఈ నలబై  
ఏదేళ్ళలో అతడు సేకరించిన సుమారు 20 వేల బోమ్మలతో  
జిల్లంతా నిండిపోయింది. అతడి ఇంటి ఎక్కడ చూసినా  
రకరకాల బోమ్మలు అకట్టుకుంటాయి. ఏదేళ్ళ క్రితం...

10వేల మార్కుడాటినప్పుడే లూగే

గులంచి తెలుసుకుని గిన్నిస్ బృందం

అతడిని సంప్రదించింది. ఒక వ్యక్తి సేకరించిన అత్యధిక

బోమ్మలు ఇవేనని గిన్నిస్ లికార్డులో లూగే పేరు నమోదు

చేశారు. మసీలాలో ప్రత్యేకంగా బోమ్మల కోసం

మూడంతస్థల భవనాన్ని కట్టుకున్న లూగే “ప్రతి బోమ్మ  
నాకొక కథ చెబుతుంబి” అంటాడు. పీటిలో చాలా

బోమ్మలను తనే ఇప్పుపడి కొనుక్కున్నాడు, అతడి సరదాగా

గమనించి కొన్నింటిని కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు

ఒపులుతులుగా ఇచ్చారు. వాటిలో తన తల్లి 1984లో

ఇచ్చిన ‘పోటీ స్టోగెట్టీ’ బోమ్మ అంటే తనకు చాలా

ఇప్పుమంటున్నాడు లూగే. త్వరలోనే ఈ బోమ్మలతో ఒక

లెగ్గిబప్పన్ ఏర్పాటు చేసే పనిలో ఉన్నాడాయన.

సుందరయ్  
పెద్ద జమిందారు.  
మెడలో హరాలు,  
చేతికి కడియాలు,

వేళ్ళకు ఉంగరాలతో నిలువెత్తు బంగారం  
నడిచొస్తు నృట్టు కనిపిస్తాడు. ఓసారి అతను  
గుర్తుబుండిపై పక్క ఊరికి వెళ్లాడు.  
లిరుగు ప్రయాణం అయ్యేసరికి రాత్రయింది.  
దోషిదీ దొంగలు తన సామ్యను దోచేస్తారని  
భయపడ్డాడు. ఓ చెట్టు కింద ఒక వ్యక్తి  
నిద్రపోవడం చూశాడు. అతడిని లేపి తన  
భయం గురించి చెప్పి సాయం చేయమని  
కోరాడు. బదులుగా బంగారు హరం  
ఇస్తానని చెప్పాడు. ఆ వ్యక్తి పేరు సత్యం.  
కట్టిల కోసం వచ్చి రాత్రయి పోవడంతో  
అడవిలోనే నిద్రపోయాడు. సత్యం తనకు  
బంగారు హరం వధని తాను సాయం  
చేస్తానని బదులుగా తనకు ఏదైనా పని  
కల్పించ మని కోరాడు. అందుకు  
ఒప్పు కున్నాడు సుందరయ్.  
కర్తతో సుందరయ్కు రక్షణగా  
వెళ్లాడు సత్యం. మధ్యలో  
దొంగలు అడ్డగించినా వారితో  
వీరోచితంగా పోరాడాడు. అతను  
చేసిన సాయానికి మెచ్చుకుని  
తన దగ్గరే పనిలో పెట్టుకున్నాడు  
సుందరయ్. తన  
ఇంట్లోనే మిగతా

## కప్పజీవి



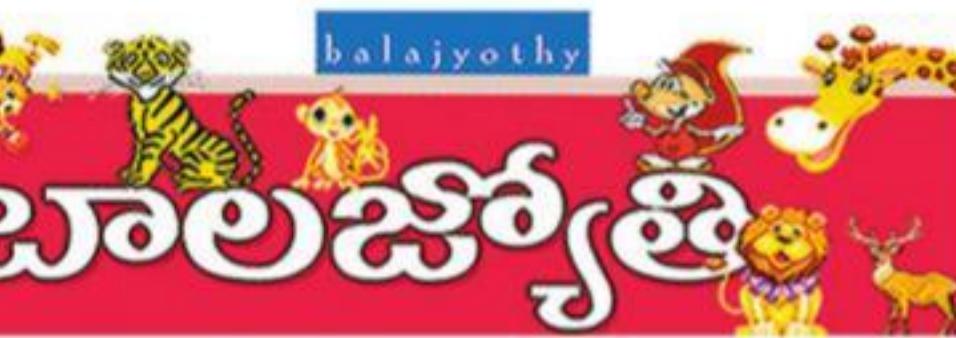
పనివాళ్లలగా ఆహార సదుపాయంతో  
పాటూ ఉండేందుకు గదిని  
కేటాయించాడు. కానీ ఎందుకో సత్యం  
రాత్రి అక్కడ ఉండేవాడు కాదు, పనంతా  
హర్టు చేసుకుని తన గుడిసెకు వచ్చి  
నిద్రపోయేవాడు. అతడిపై సుందరయ్  
భార్యకు అనుమానం వచ్చింది. ఇక్కడ  
సకల సౌకర్యాలతో గది ఇచ్చినపుటీకి  
అతడు తన గుడిసెకు వెళ్లి  
నిద్రపోతున్నాడంటే వస్తువులేమైనా దొంగి  
లించి తీసుకెళ్ళున్నడేమోనని సుందరయ్తో  
చెప్పింది. దానికి సుందరయ్ 'అతడు  
నిజాయితీ పరుడు. నీ అనుమానం  
శీరాలంటే అతడి గుడిసెకు వెళ్లి చూడ్డాం  
పద' అని చెప్పాడు. అందరూ కలిసి సత్యం  
గుడిసెకు వెళ్లారు. అప్పుడతను నిద్ర  
పోతున్నాడు. గుడిసెలో వంటపాతలు తప్ప  
వస్తువులేవీ లేవు. సుందరయ్ నిద్ర  
పోతున్న సత్యాన్ని లేపి తాము ఎందుకు  
వచ్చామో చెప్పాడు. సత్యం  
'అయ్యా... మీరన్ని సౌకర్యాలు  
నాకోసం కల్పించారు. కానీ ఆ  
సౌకర్యాలు నన్ను బద్దకస్తున్ని  
చేస్తాయి. సుఖాలకు అలవాటు  
పడడం నాకు ఇష్టం లేదు. అందుకే  
నా గుడిసెలోనే నిద్రపోతున్న' అని  
చెప్పాడు. సుందరయ్  
భార్య సిగ్గుతో  
తలదించుకుంది.

## చుక్కలు కలపండి

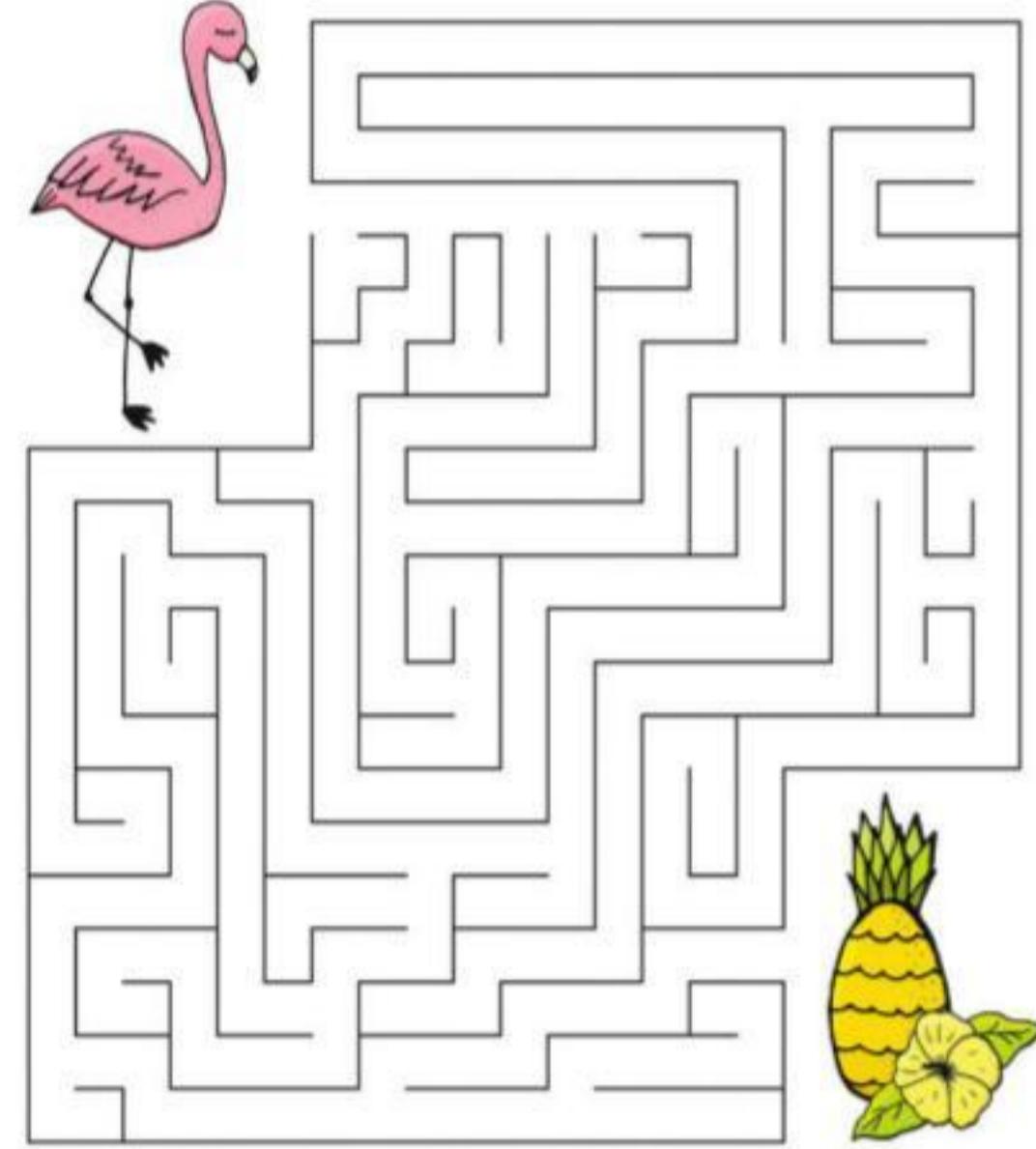


**పదాల పజిల్**  
ఇచ్చిన  
అంగ పదాలు  
పజిల్ లో  
ఎక్కడు  
న్నయో  
వెతకండి.

S	N	R	E	T	N	A	L	O	S	X	N	P	M	Y
T	M	C	C	L	I	M	B	F	J	F	B	X	E	T
P	Y	R	M	R	E	D	K	K	W	R	A	F	M	N
Y	P	U	S	E	V	X	N	B	E	N	H	D	N	E
A	B	D	I	E	B	L	F	A	U	O	R	M	A	V
V	V	O	O	R	C	M	K	E	B	E	Y	D	B	E
Y	X	A	I	S	W	U	Y	E	I	L	V	W	R	S
B	L	C	R	T	O	W	E	D	E	E	P	Z	B	
U	E	E	O	L	Z	E	T	F	N	M	H	G	V	A
F	T	F	Z	R	M	T	I	T	T	A	R	T	W	X
U	E	Y	J	C	U	R	N	U	C	A	D	J		
Y	F	N	G	T	E	P	E	W	D	P	Y	Q	P	H
C	E	N	B	L	D	M	A	W	R	I	A	H	A	B
P	P	F	S	T	I	R	B	R	M	A	G	I	C	R



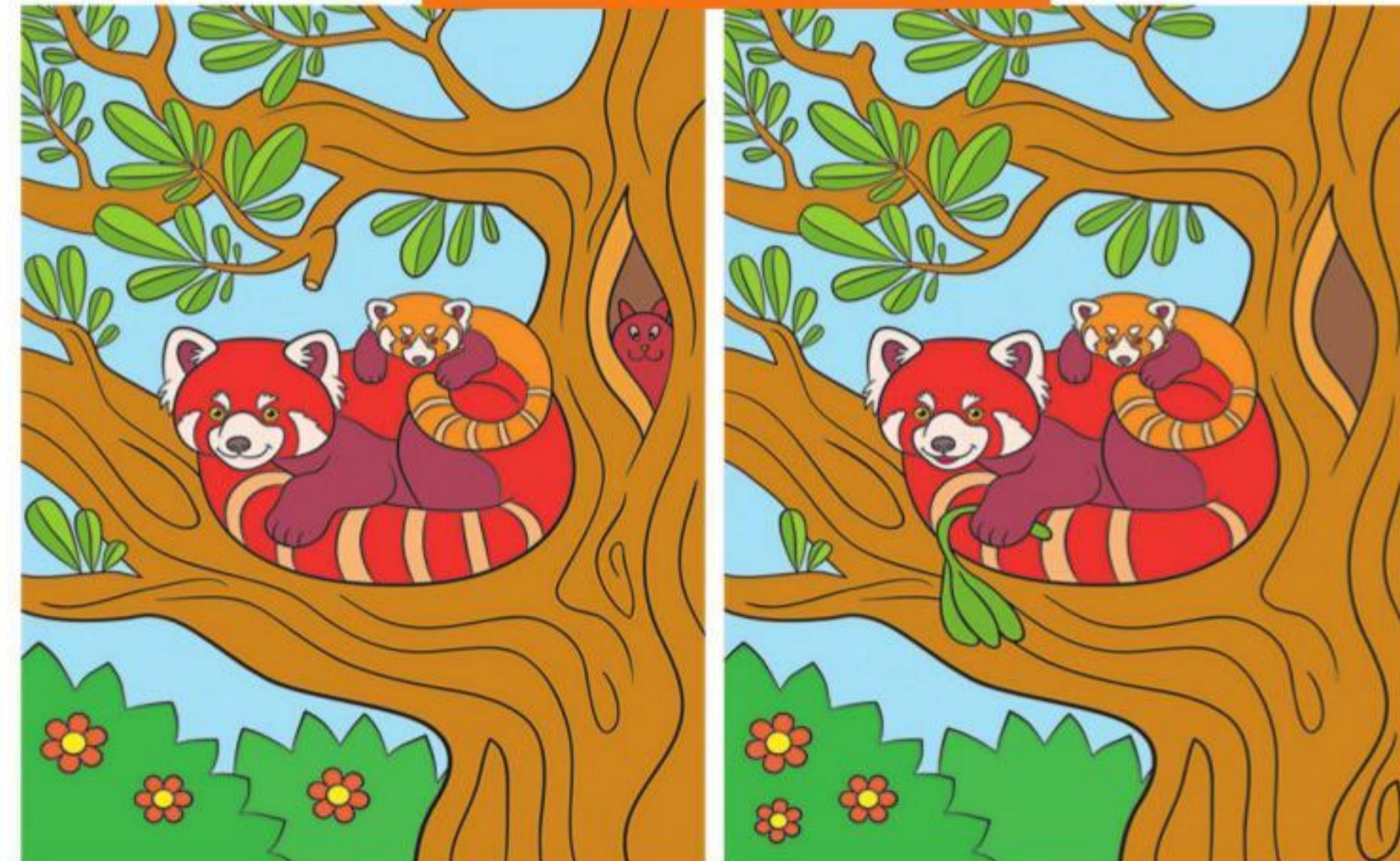
## దారేట?



## పాడువు కథలు

- ముగ్గుర్నదమ్ములు, రాత్రింబవళ్లు  
నడస్తానే ఉంటారు. ఎవరు వారు?
- సముద్రంలో పుట్టి, సముద్రంలో పెలగి,  
ఊళ్లోకాచ్చి అరుస్తుంది. ఏమిటి?

## పన్నెండు తేడాలేవి?

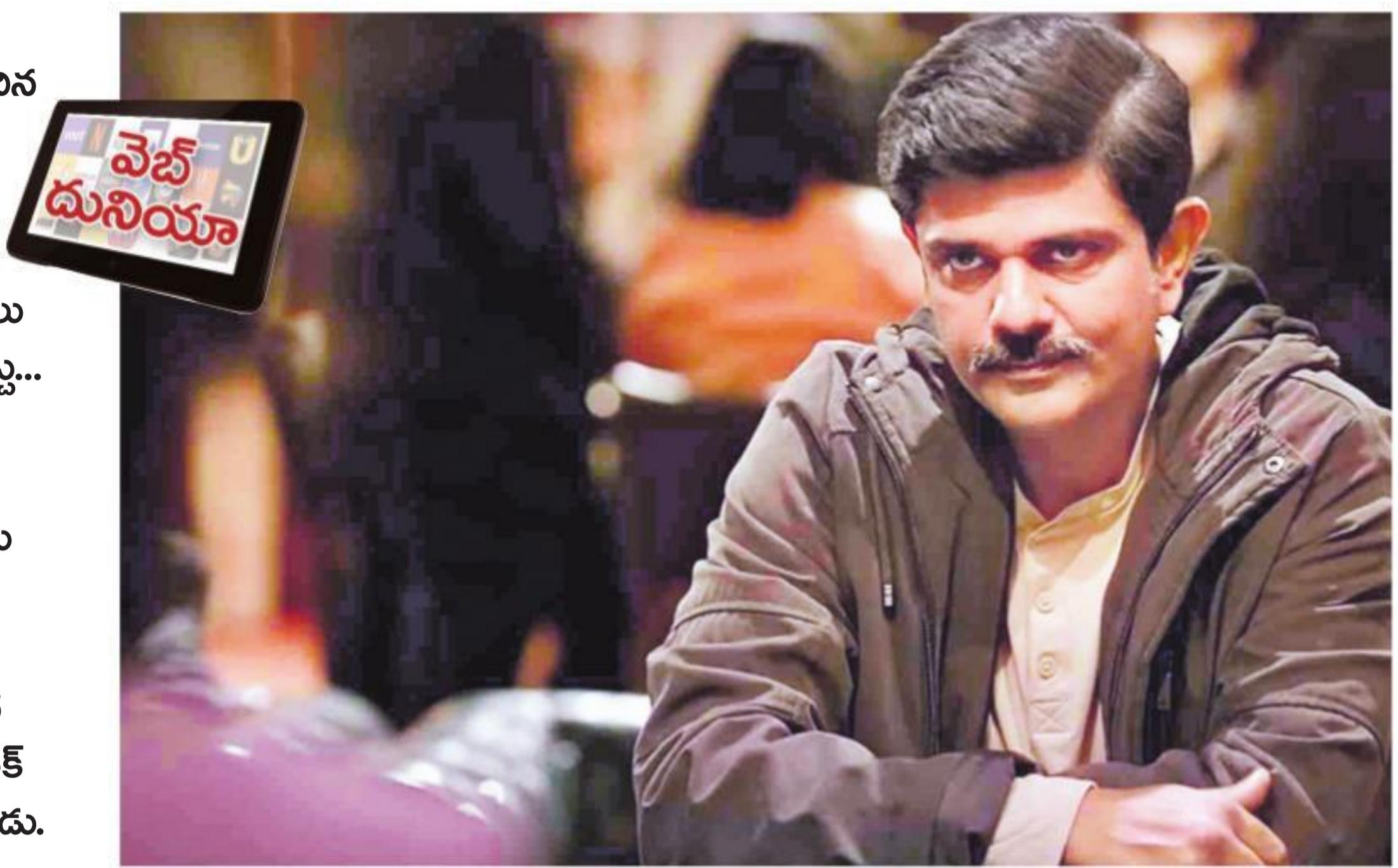


S	N	R	E	T	N	A	L	O	S	X	N	P	M	Y
R	A	P	U	S	E	V	X	N	B	E	N	H	D	E
A	B	D	I	E	B	L	F	A	U	O	R	M	A	V
V	V	O	O	R	C	M	K	E	B	E	Y	D	B	E
Y	X	A	I	S	W	U	Y	E	I	L	V	W	R	S
B	L	C	R	T	O	W	E	D	E	E	P	Z	B	
U	E	E	O	L	Z	E	T	F	N	M	H	G	V	A
F	T	F	Z	R	M	T	I	T	T	A	R	T	W	X
U	E	Y	J	C	U	R	N	U	C	A	D	J		
Y	F	N	G	T	E	P	E	W	D	P	Y	Q	P	H
C	E	N	B	L	D	M	A	W	R	I	A	H	A	B
P	P	F	S	I	R	B	R	M	A	G	I	C	R	

## స్నేల్ వీజ్

తీచర్: దశరథుడికి  
ఎంత మంది కొడుకులో  
చెప్పి?  
బంటి: నలుగురు టీచర్  
టీచర్: గుడ్. వాష్టవరో  
చెప్పి.  
బంటి: మొదటి కొడుకు,  
రెండో కొడుకు, మూడో  
కొడుకు, నాలుగో కొడుకు

మనదేశంలో జరిగిన కొన్ని  
సంఘటనలకు కొంత పిక్షన్ ను జీడించిన  
సినిమాలు, వెబ్ సిర్సులు ఇటీవల  
ఇబ్బడిముబ్బడిగా ఓటీటీల్లో  
వెలుగుచూస్తున్నాయి. అటి చైనాతో  
యుద్ధం కావొచ్చు... పాకిస్తాన్ పన్నగాలు  
కావొచ్చు... ముంబయి దాడులు కావొచ్చు...  
లేదంటే ఆయా యుద్ధాల్లో, దాడుల్లో  
హిందులుగా నిలిచిన మన సైనికులు  
కావొచ్చు. గతంలో జరిగిన విషయాలను  
మన కళ ముందు ఉంచేందుకు  
కొంతమంది దర్జకులు నిరంతరం  
ప్రయత్నాలు చేస్తూనే ఉన్నారు. అలాంటి  
మరో ప్రయత్నమే దర్జకుడు సచిత్ పారక్  
'భాట్టుండు కనెక్షన్' వెబ్ సిర్సుతో చేశాడు.



## భాట్టుండు కనెక్షన్

1993లో ముంబయిలో జరిగిన బాంబు దాడులను, మారణపోవాన్ని ఇప్పట్లో ఎవరూ మరిపోలేరు. ఆ దాడుల అనంతరం ఇన్వెస్టిగేషన్లో బయటకు వచ్చిన కొన్ని సంఘటనలను నేపథ్యంగా తీసుకుని 'భాట్టుండు కనెక్షన్'కు ఉన్న లింకును ఆరు ఎపిసోడ్లలో చెప్పే ప్రయత్నం చేశాడు దర్జకుడు. ఈ ఇన్వెస్టిగేషన్లో ప్రధానంగా మూడు సంఘటనలు కీలకంగా కనిపిస్తాయి. వాటిలో ఒకటి ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీసర్ మర్కర్. రెండోది ఒక పోటల్ యజమాని కిడ్న్యాప్. మూడోది మహిళా జర్జలిస్ట్స్కు బెదిరింపు కాల్స్. ఈ మూడు సంఘటనలకు నేపాల్ రాజధాని 'భాట్టుండు'కు ఉన్న సంబంధాన్ని కనిపెట్టడమే 'భాట్టుండు కనెక్షన్' సిరీస్.

పలు పోటల్లోకు యజమాని కిడ్న్యాప్ కావడంతో సమర్థ కౌశిక్ (అమిత్ సియల్)

అనే పోలీస్ అధికారి తన అసోసియేట్ మిక్రా (అనురాగ్ అరోరా)తో కలిసి పరిశోధిస్తుంటాడు. ఈ కిడ్న్యాప్ వెనుక ఉన్న గ్రాంగ్ స్టేషన్ వెదికే ప్రయత్నంలో వారుంటారు. మరోవైపు తన సహచరుడి హత్య వెనుక మిస్టర్ ని చేదించేందుకు నీచీప అధికారి రిటేష్ అగర్వాల్ (గోపాల్ దత్) రంగంలోకి దిగుతాడు. ఇంకోవైపు ప్రముఖ ఛానల్ గ్లోబల్ న్యూస్ లో ప్రైమ్ టైమ్ న్యూస్ యూంకర్గా ఉన్న శివానీ భట్టాగర్కు (అక్కా పరాసనీ) అపరిచిత వ్యక్తి నుంచి బ్యాంక్ కాల్స్ వస్తుంటాయి. ఈ మూడు వేర్సే రు సంఘటనలకు భాట్టుండులోని కాసినోకు సంబంధం ఉంటుంది. దాన్ని నడుపుతున్నది సన్ని (అన్నమన్ పుష్టుర్). అతడు ఎవరో కాదు... దాహాద్ ఇబ్లహీం అనుచరుడు. ఈ కేసులను పరిశోధిస్తున్న పోలీసు అధికారులు ఆధారాల కోసం ఎక్కడిదాకా వెళ్లరు? ఎలాంటి ప్రతిఘటనలు ఎదుర్కొన్నారు? అనేది ఒక ట్రిలర్ సినిమాను తలపిస్తుంది. అయితే ఈ క్రమంలో కొన్ని పాతలు గతంలో వచ్చిన వెబ్ సిర్సులోని పాతలను పోలినట్టుగా కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు అమిత్ సియల్ పోటించిన పోలీస్ అధికారి పాత స్పెషల్ షిపిఎస్ లో కేకే మీన్ న్ చేసిన రా ఏజెంట్ హిమ్మత్ సింగ్ ను గుర్తుకుతున్నంది. ఒకరకంగా అదే పాత ఇందులో వేషం మార్పుకుని చేస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. అందులో పారమేంట్ పై దాడి చేస్తే, ఇందులో ముంబయి దాడులు

వెళ్లరు? ఎలాంటి ప్రతిఘటనలు ఎదుర్కొన్నారు? అనేది ఒక ట్రిలర్ సినిమాను తలపిస్తుంది. అయితే ఈ క్రమంలో కొన్ని పాతలు గతంలో వచ్చిన వెబ్ సిర్సులోని పాతలను పోలినట్టుగా కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు అమిత్ సియల్ పోటించిన పోలీస్ అధికారి పాత స్పెషల్ షిపిఎస్ లో కేకే మీన్ న్ చేసిన రా ఏజెంట్ హిమ్మత్ సింగ్ ను గుర్తుకుతున్నంది. ఒకరకంగా అదే పాత ఇందులో వేషం మార్పుకుని చేస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. అందులో పారమేంట్ పై దాడి చేస్తే, ఇందులో ముంబయి దాడులు

కనిపిస్తాయి. అదేవిధంగా 'ప్యామిలీమ్యాన్' లోని శ్రేకాంత్ తివారీ (మనోజ్ బాజ్పాయి)కి కూడా దగ్గరి పోలికలుంటాయి.

ఎపిసోడ్ ప్రారంభంలోనే ప్రధాన పాతల వ్యక్తిగత జీవితాన్ని గురించిన పరిచయం జరగడంతో తర్వాతి కథ ఎక్కడా దారి తప్పకుండా యాక్షన్ లోకి వెళ్లిపోతుంది. సియల్ పాటు అనురాగ్ అరోరా, గోపాల్ దత్, అక్కాలు తమ పాతలను చక్కగా పోటించడంతో సిరీస్ లో ఇంటెన్టి చివరిదాకా అలాగే కొనసాగుతుంది. కథగమనం 90 దశకంలోనిది కావడంతో అప్పటి కాలానికి తగట్టే దుస్తులు, కార్లు, బ్యాక్ట్రోండ్ ను దర్జకుడు ఎంచుకున్నాడు. సెల్ఫోన్



### భాట్టుండు కనెక్షన్

(6 ఎపిసోడ్లు)

**నటీనటులు:** అమిత్ సియల్, అక్కా పర్వతాన్ని, అన్నమన్ పుష్టుర్, గోపాల్ దత్ తదితరులు

**దర్జకుడు:** సచిన్ పారక్

**నిడివి:** 6 ఎపిసోడ్లు

(మూడున్నర గంటలు)

**విడుదల:** సోన్ లివ్

కనిపించకుండా, ల్యాండ్లైన్స్ లోనే కథ నడుస్తుంది. భాట్టుండులో చిత్రీకరించిన సీన్లు సరికొత్త అనుభూతినిస్తాయి. ట్రిలర్ చిత్రీకరణలో కెమెరా పనితనంపైనే దర్జకుడు ఎక్కువగా దృష్టి పెడతాడు. ఈ విషయంలో కెమెరామ్యాన్ ప్రతిభను మెచ్చుకుని తీర్చాలిందే. ఎపిసోడ్ల వ్యవధి కాస్ట్ తక్కువైనా 'ప్యామిలీమ్యాన్', 'స్ప్రెషల్ టీవీఎస్' సిరీస్లాగే 'భాట్టుండు కనెక్షన్' సిరీస్ మొదటి సీజన్ కూడా వీక్షకులను ఎంగేజ్ చేస్తుంది.

- సి.ఎవ్.





# పుడ్ & నూనెటీఎస్

# సుకండ వెవలో కుడట?

కరోనా రెండో వేవ్ ఏస్‌రిస్తున్న నేపథ్యంలో రోగనిరోధకశక్తిని  
పెంచేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- ರಾಮುವೆಂದ್ರ, ಕಡವ

కేవలం కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహార పదార్థాలు, కషాయాలు, కొన్ని టాబ్ లెట్లు, సప్లిమెంట్లు వల్ల మన రోగ నిరోధకవ్యవస్థ అమాంతం పటిష్టమైపోదు. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఉంటే దీర్ఘకాలికంగా మన శరీరంలో నిరోగినిరోధక వ్యవస్థ కూడా చక్కగా పనిచేస్తుంది. ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే మాంసం, గుడ్లు వారానికి రెండు మూడుసార్లు లీసుకోవచ్చు.

కానీ వీటిని ఎక్కువ నూనెలో  
వేయించి వండకుండా ఏదైనా  
ఆకుకూరలు లేదా

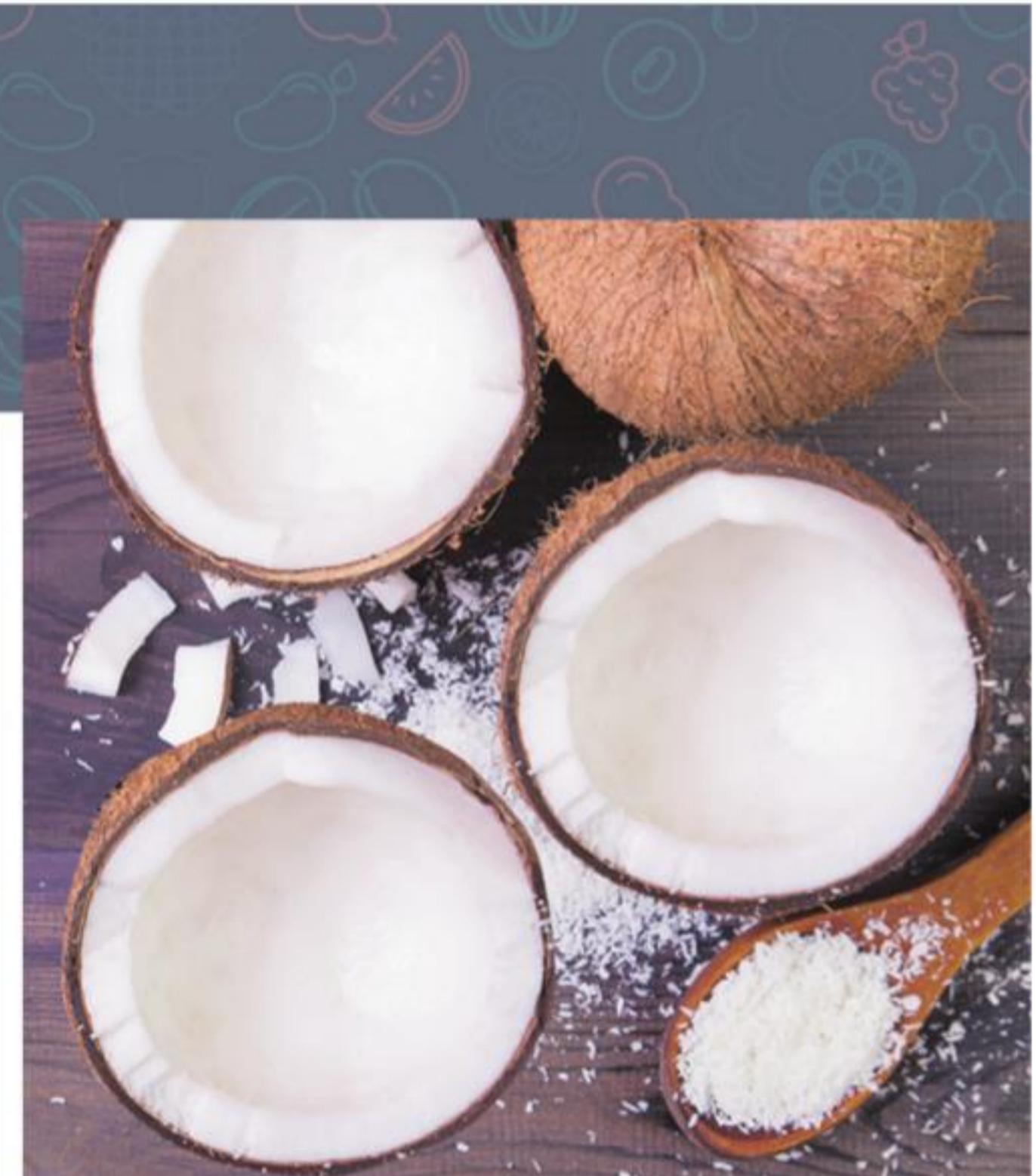
కూరగాయలతోపాటు తీసుకుంటే  
మంచిది. శాకాహారులు ప్రోటీన్లు  
కోసం అన్ని రకాల పప్పులు,  
గింజలు మొదలైనవి రోజుా  
తీసుకోవాలి. నీ విటమిన్ కోసం  
సంత్రా, జామపండ్లు, పచ్చి  
కూరగాయ ముక్కలు, మొలకెత్తిన  
గింజలతో చేసిన సలాడ్లు ప్రతి  
పూటూ తీసుకోవాలి. వీలైనన్నిసార్లు  
యాసిడ్, ఐరన్, జింక్ సమృద్ధిగా  
ఉండడానికి అత్యవసరం. అల్లం,  
వారీ వంట దినుసులు కూడా ము  
చిరుతిశ్శు, స్వీట్లు మొదలైన వాటి  
తీసుకునే టీ, కాఫీ, మద్యపానం ఉ  
తగించుకోవడం వల ఈ వ్యవస

మైక్రోవెవలో ఉడికించిన పదార్థాల్లో పోషక విలువలు తగ్గుతాయా? అహరం వేడి చెయ్యడానికి మైక్రోవెవ వాడటం వల్ల నష్టాలేమైనా ఉంటాయా?

- భాగ్యలక్షీ, విజయవాడ

మైక్రోవేవ్లో వండడం లేదా వేడిచేయడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు, ఇబ్బందులూ ఉన్నాయి. ఆహారం త్వరగా వేడెక్కడం వల్ల పోషక విలువలు తగ్గే అవకాశం తక్కువ. ముఖ్యంగా నీళ్ళలో కరిగే విటమిన్లలున సి, బిలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. ఉడకబెట్టడం, ఆవిరి పై వండడం, వేయించడం లాంటి వంట ప్రక్రియలతో పోలిస్తే, ఆహారంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల స్థాయిలను రక్కించడానికి మైక్రోవేవ్ అనుకూలం. మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లో అన్ని రకాల వంటపాత్రలను వాడలేం. గాజు, కొన్ని రకాల సిరామిక్ పాత్రలనే ఇందులో వాడవచ్చు. వాటికి కూడా ఎలాంటి మెటాలిక్ గీతలు, డిజైన్లు లేకుండా చూడాలి. సరిగా పనిచేసే మైక్రోవేవ్ పాత్రలను వాడినప్పుడు అందులో నుంచి మైక్రోతరంగాలు బయటకు లీక్ అయ్యే అవకాశం లేదు. కాబట్టి ప్రమాదం లేదు. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు మైక్రోవేవ్లో వేడిచేసినప్పుడు సమంగా వేడికావు. అందుచేత మైక్రోవేవ్లో వేడి చేసి లేదా వండిన ఆహారాన్ని ఓ ఐదు నిమిషాలపాటు పక్కన ఉంచడం లేదా గరిటెతో బాగా కలిపి

వాడుకోవడం మంచిది.  
మాంసం, గుడ్లు, చేపలు  
తదితరాల్ని అందులో  
నిర్దేశించిన సూచనలకు  
అనుగుణంగా వాడితే  
ఎటువంటి ఇబ్బందీ  
ఉండదు.



కొబృరి పోషక విలువలు  
తెలియజేయండి. కొబృరి రక్తంలో చెడు  
కొలెస్ట్రాల్టని తగ్గిస్తుందా?

- కీల, హెదరాబాద్

వందగ్రాముల కొబ్బరిలో 350 వరకు  
కెలీలీలు ఉంటాయి. వీటిలో అధికభాగం  
అందులో ఉండే 30 గ్రాముల  
కొవుపుదారాల నుండే వస్తాయి.

మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు చాలా తక్కువ. కొబ్బరిలీ ఉండే కొవ్వుపదార్థాల్ని దాదాపు తొంబైనాతం సాచ్యరేటెడ్ కొవ్వులే. సాధారణంగా సాచ్యరేటెడ్ కొవ్వులు ఆరోగ్యానికి హనికరం. కానీ కొబ్బరిలీ ఉండే సాచ్యరేటెడ్ కొవ్వులీ మీడియం చెయిన ట్రైగ్లిసరైడ్స్ (ఎంసీటీ) ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇందులీ ప్రత్యేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పరిశోధనల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఈ ఎంసీటీలు నేరుగా రక్తంలీకి శోషించు కోవడం వల్ల శక్తినిచేచివిగా

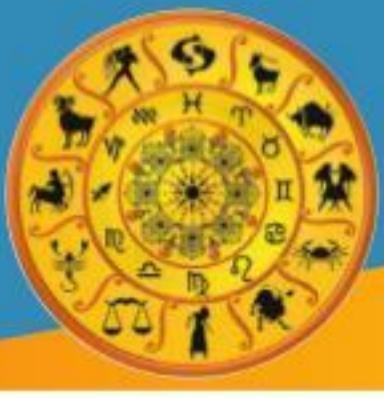
ప్రసిద్ధిచేందాయి. ఆకలిని  
నియంత్రించేందుకు, శరీరంలోని అభిక  
కొవ్వును కలిగించేందుకు కూడా  
సహాయపడతాయి. బరువు తగ్గేందుకు  
కూడా పరిమిత మోతాదుల్లో కొబ్బరి  
తినవచ్చు. రీజూ కొట్టిగా కొబ్బరి తినడం  
వల్ల రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ కొంత  
తగ్గడమేకాక మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు  
కూడా పెరుగుతాయి. అయితే మితి మీరి  
తినడం వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం,  
తద్వారా గుండె జబ్బలు  
వచ్చే అవకాశం ఉంది.

డా. లహరి స్వారపనేని

న్యూట్రిఫన్స్,  
వెల్నెన్ కన్సల్టేంట్  
[nutrifulyou.com](http://nutrifulyou.com)



(పాఠకులు తమ సందేహాలను  
sunday.aj@gmail.com కు పంపవచ్చు)



# ఆసుప్రసం

9- 15 మే 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

శ్వం

అశ్విని, భరతి,  
కృత్తిక 1వ పాదం



వ్యవహారాల్లో తప్పటిడుగు వేసే ఆస్మారం ఉండి. ఏకపక్క నిర్ణయాలు తగవు. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి. ఖర్చులు విపరీతం. రావలసిన ఆదాయంపై దృష్టిపెడతారు. పనులు అస్తవ్యస్తంగా సాగుతాయి. శుభకార్యానికి హజరవుతారు. బంధు మిత్రులతో సత్కారంబంధాలు నెలకొంటాయి. శుక్ర, శనివారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. నగదు, విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. పిల్లల పై చదువులను వారి ఇప్పానికి వదిలేయండి.

కూత్రకం

పునర్వసు 4వ  
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్వేష



అన్ని రంగాల వారికి శుభదాయకమే. తలపెట్టిన కార్యం విజయవంతమవుతుంది. ఆందోళన తగి కుదుటవడతారు. ఆదాయ వ్యాయాలు సంతృప్తికరం. పొదుపు ధనం అందుతుంది. ఖర్చును వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. బుధవారం నాడు పనులు హడవడిగా సాగుతాయి. శుభకార్యాలకు హజరవుతారు. బంధువుల ఆతిథ్యం ఆకట్టుకుంటుంది. తీర్థయాత్రలకు సన్మాహితాలు సాగిస్తారు.

తుల

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



సామరస్యంగా సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. పెద్దల సలహా పాటించండి. ఆర్థిక అంచనాలు నిరుత్యాహాపరు స్తాయి. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. శనివారం నాడు పనులు సాగవు. సన్మిహితులను కలుసుకుంటారు. ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. పరిచయాలు బలపడతాయి. ఒక సమాచారం ఉత్సవమనం కలిగిస్తుంది. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తాయి. పట్టుబడులో జాగ్రత్త. అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఆశించిన పదవులు చేజారిపోతాయి. పట్టుబడులో యత్నాలు సాగించండి. ఎవరినీ అతిగా నమ్మివడ్డు.

శుక్ర

ఉత్తరాపాథ 2,3,4;  
శ్రవణ, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు



శుభవార్త వింటారు. మీ కృషి పలిస్తుంది. ఆదాయం సంతృప్తికరం. ఊహించిన ఖర్చులో ఉంటాయి. బంధువులతో తెగిపోయిన సంబంధాలు బలపడతాయి. సాపకాశంగా పనులు గ్రాహి చేస్తారు. సోమ, మంగళవారాల్లో అపోగ్యం ఆందికం. ఖర్చులో శ్రమించిన గాని పనులు కావు. ఈ చికాకులు తాత్కాలికమే. త్వరలో పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయి. ఆహోనం అందుకుంటారు. పిల్లల విషయంలో శుభవలితాలున్నాయి.

వుప్పభం

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



మీ ఉర్ధునకు పరీక్షా సమయం. ఆత్మస్నేర్యంతో ముందుకు సాగండి. విజ్ఞతతో సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. ఎవరినీ తప్పుపట్టువడ్డు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. చెల్లింపులు వాయిదా వేసుకుంటారు. ఆదివారం నాడు పనులు మందుకొడిగా సాగుతాయి. ఒక సమాచారం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పత్రాల రెన్స్యువర్లో మెలకువ వహించండి. ఆత్మయులతో సంబాధం ఉల్లాసం కలిగిస్తుంది.

మధునం

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



ప్రతికూలతలు ఎదురవుతాయి. ఆలోచనలతో సతమమవుతారు. ఐషియంపై ఆసక్తి ఉండదు. మంచి చేయబోతే చెడు ఎదురవుతుంది. కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవడ్డు. సోమ, మంగళవారాల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. ఉర్ధుతో శ్రమించిన గాని పనులు కావు. ఈ చికాకులు తాత్కాలికమే. త్వరలో పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయి. ఆహోనం అందుకుంటారు. పిల్లల విషయంలో శుభవలితాలున్నాయి.

కన్క

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,  
చిత్త 1,2 పాదాలు



కార్యక్రమాలు విజయవంతమవుతాయి. కష్టానికి తగ్గి ప్రతిపలం అందుతుంది. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి. పదవులు, సభ్యత్వాలు స్వీకరిస్తారు. బాధ్యతలు అధికమవుతాయి. నిలిపివేసిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. గ్రహం సందడిగా ఉంటుంది. ఖర్చులు అధికం, సంతృప్తికరం. పెట్టుబడులు కలిగివస్తాయి. ఆప్షులకు సాయం అందిస్తారు. ఆది, గురువారాల్లో అనవసర జోక్యం తగదు. శుభకార్యానికి హజరవుతారు.

ధుమ్రసు

మూల, పూర్వాపాథ,  
ఉత్తరాపాథ 1వ పాదం



ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. అవకాశాలను చేజిక్కించుకుంటారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. పనులు సానుకూలమవుతాయి. ఖర్చులు విపరీతం. విలాసాలకు వ్యయం చేస్తారు. గ్రహమార్పు కలిగి వస్తుంది. మీ విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యానికి తావివ్వవడ్డు. స్థిరాస్తి కొనుగోలు దిశగా యత్నాలు సాగిస్తారు. విలువైన వస్తువులు మరమ్మతుకు గురువుతాయి. శుభకార్యానికి హజరవుతారు.

తీవ్ర

పూర్వాభాద్ర 4వ  
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



శుభకార్యాన్ని మనంగా చేస్తారు. కొత్త పరిచయాలేర్పడతాయి. కలుపల్గొలుగా వ్యవహరిస్తారు. ఖర్చులు విపరీతం. కొంతమేత్తం ధనం అందుతుంది. పనులు తరితగతిన పూర్తవుతాయి. శుక్ర, శనివారాల్లో పత్రాలు, నగదు జాగ్రత్త. బాధ్యతలు అప్పగించవడ్డు. పెట్టుబడులకు అనుకూలం. వ్యవహార ఒప్పందాల్లో మెరుగు పడుతుంది. పిల్లల చదువులపై శ్రద్ధ వహించండి.

## నౌహిత్వ సవ్యసాచి శేషెంద్ర 'కామోత్సవ'

శేషెంద్రతో 'ఆంధ్రజ్యోతి' వారపత్రిక ఒక వివాదాస్వద అంశంపై నవలను రాయించి 'కామోత్సవ' పేర వారం వారం నీరియలైజ్ చేస్తూ 28-08-1987 నుండి 11-12-1987 దాకా ప్రచురించి ఒక సంచలనాన్ని సృష్టించింది. ఇది అశ్శిలమనీ, బూతు అనీ, అసాంఘికమనీ, సమాజాన్ని బ్రహ్మపత్నించే అవాంచిత రచన అనీ ఒక వర్గం పారకులు గగ్గొలు పెడ్దూ కోర్కెలను కూడా ఆశ్రయించారు. పతే ఈ నవల అశ్శిల కేనెలను నరసారావుపేట మునిషిప్కర్క్.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రోకోర్, సుప్రీం కోర్టుల్లోనూ ఎదుర్కొని విజయాన్ని సాధించి ఆక్షరం ఎప్పటికైనా గెలుస్తూనే ఉంటుందని రుజువుచేసి ఉజ్జ్వలమై విజయధంకా మ్రోగించి బయటపడ్డది. పతే ఈ స్థితిలో కృష్ణపత్రిక (26-08-1991) లో శేషెంద్రతో జరిపిన ఇంటర్వ్యూ 'నక్సలిజం షైపే నా ప్రయాణం' మకుటంతో ప్రచురిస్తూ ఒక ప్రశ్న అడిగింది. దానికి ఆయన ఇచ్చిన అతిసంఖీష్ట సమాధానమే ఈ నవలపై నడిచిన కోర్టు కేనులకు చెంపపెట్టు జవాబు. ఆయనే మన్నాడంతో 'అన్ని నీతులూ, అన్ని చట్టాలూ, సాధారణ ప్రజలకేగాని ఉన్నత వర్గాలకి వర్తించవు. ఉన్నత వర్గాల్లో ఉన్న అస్తవ్యవ్యస సంబంధాలు, సాంఘిక, నైతిక పతనం మీద ఏ బాధ్యతా ఆ వర్గానికి లేకపోవడం, ఆ వర్గాలే దేశానికి పాలక వర్గంగా ఉండడం - దీన్ని చిత్రించడం ఈ రచనలో ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. తత్త్వంబంధంగా వచ్చిన అనేక విషయాలు అందులో చర్చించబడాయి. మన రుషీశ్వరులు మోపిస్తున్నట్టు ప్రమాదకర విషయాలు అందులో ఏమీలేవు. అందుకే రుషీశ్వరులు పెట్టిన కేసును కోర్టు కొట్టివేసింది' అని.

ఇంతకూ ఈ నవల విషయమై కొండరు గగ్గొలు పెట్టడానికి కారణమైన అభ్యంతరకర విషయాలు ఏము న్నాయి అని లోపలికి తొంగి చూస్తే 'పెద్దగా ఏమీ లేవు' అనే జవాబే స్పష్టంగా వస్తుంది. భారత స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వం భారతదేశంలో 40 % భూభాగాన్ని ఆక్రమించుకుని స్వగ్రహించుకుని స్వగ్రహించుకుని సాధారణ జనాన్ని బానిసులుగా ఉపయోగించుకుంటూ హింసించిన ర్చికెన్ సంసానాల 'రాజులు' గడిపిన జీవితాల అతి జగగుప్పుకర విచ్చులవిడి జీవన శైలిని మనం ప్రసిద్ధ రచయిత దివాన్ జర్నల్ దివాన్ రాసిన 'మహరాజు' మరియు 'మహరాణి' పుస్తకాలను చదివితే తెలుస్తుంది. ఒళ్ళ గగుర్కొడుస్తుంది. రోత కలుగుతుంది. అసహాయేస్తుంది. దాదాపు ఇంకా అదే, అంతకన్నా ఎక్కువే అతి స్వేచ్ఛననుభవిస్తూ వస్తున్న అతిసంపన్న వర్తమాన వర్గాల్లో ఇప్పటికీ కొనసాగుతున్న అరాచక, ఇష్టారాజ్య, విశ్వంబల జీవన విధానాన్నే శేషెంద్ర అతి కొద్దిగా మచ్చుకు మనకు చూపించాడి 'కామోత్సవ'లో. వాస్తవానికి ఈ దిక్కుమాలిన 'ఇట్లనే చేస్తం ఏం చేసుకుంచారు' అని ఇప్పుడు రాజుల ఆహారం మార్పుకుని ప్యాంటూ పుర్కు వేసుకుని మాట్లాడుతున్న పాలకులను ప్రతిరోజూ టి.ఎలలో మనం చూస్తూనే ఉన్నాం కదా. ఈ నవలలోని జ్ఞాన, కీర్తి, తృప్తి, కుబేర, వీరేంద్ర, పరమేశ్వరి, పరుష వగ్గెరాలందరుకూడా ఇప్పటికీ, మన మధ్య సహగమిస్తున్నవాళ్ళే. అరాచకత్వంతో బహిరంగ దౌర్జన్యాలు చేస్తున్న వాళ్ళే. కాగా తన 'పోడశి' గ్రంథంలో ప్రస్తావించిన తంత్ర శాస్త్రానికి సంబంధించిన, దశ మహా విద్యలు వంటి అనేక అపరిచిత విషయాలను పాత్రోచితంగా శేషెంద్ర ఈ నవలలో మనకు పరిచయం చేసి కథనంలో ఒక వినుాత్మక వన్నెను చవిచూపించారు.

ఒకచోట రచయిత జ్ఞాన అనే ముఖ్యపాత్రతో అనిపిస్తాడు "ఆత్మ అనేది అందరు మనుషులకు ఉండే అవయవం కాదు" అని. పారకులు ఈ నవలను ఆత్మను కలిగి ఉండి హృదయంతో చదవాలి.

- ఆదిత్య

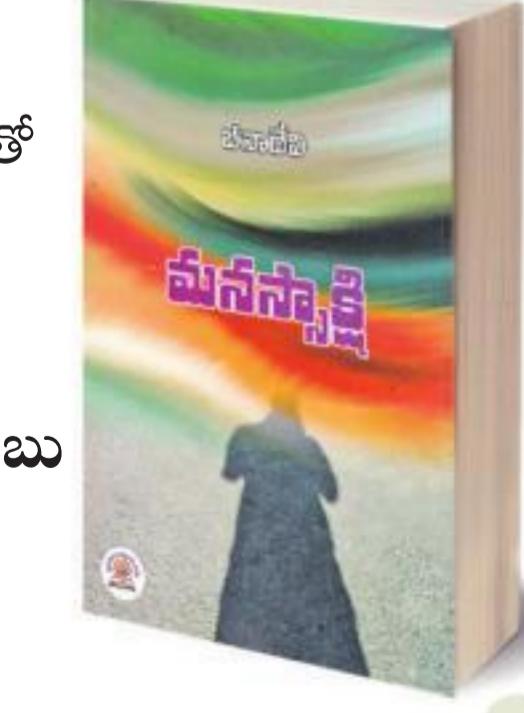
**కామోత్సవ** (నవల), రచయిత : గుంటూరు శేషెంద్ర శర్మ  
పేజీలు: 198, వెల: రూ. 200, ప్రతులకు: 94410 70985, 77029 64402

## బీనాదేవి తాజా నవలికలు

అట్లడుగు ఒతుకుల్లోని కస్టిటీని, వారి జీవన సంఘర్షణలను, పరిస్థితులకు తల్లిగే దయనీయతల గురించి రాసే బీనాదేవి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాలిన అవసరం లేదు. నరసింగరావు చని పోయాక వార్య సుందరమ్మ ఆ పేరుతోనే రచనలు చేస్తున్నారు. కాసింత వ్యంగ్యం, గుండెల్ని కరిగించే వాక్యం, చెడుపై ఆకర్షయండ బీనాదేవి సొంతం. వారు ఇటీవల రాసిన 'మనస్యాక్షి', 'మరొక్కు ఏడాడి', 'జస్టిస్ ఫర్ సేలీ నవలికలను నవచేతన పబ్లిషింగ్ పూస్ ఒకే సంపటిగా ముద్రించింది. చేయని తప్పకు శిక్ష అనుభవించలేక జైలునుంచి పారిపోయి మనస్యాక్షికి లొంగే ఆదిత్య, డబ్బె లోకం అనుకునే భవాని, అనురాగమే తానై భర్తకు రెండోపెల్లిచేసే సావిత్రి, కష్టాలకు లొంగక హోటల్ నడుపుతూ నలుగురికి సాయం చేసే పరాలమ్మ లాంటి ఎన్నో పాత్రలతో, పైరుద్యాలతో, చిక్కువైన శిల్పాలతో 'మనస్యాక్షి' నవలిక. పరువుకోసం బతికే మాధవరావు, జాబ్ చేస్తూ పార్టీలు పబ్లికు వేళ్ళ కళ్యాణి, విదేశాలకు ఎగిరిపోవాలనుకునే కొడుకు, కూతురు పెళ్ళి, కొడుకు ఉద్దేశం కోసం ఆశపడే తల్లి, బ్రహ్మతో గోడవపడి చనిపోయిన మాధవరావును మరో ఏడాడి బతికించే సరస్వతులతోపాటు 'మరొక్కు ఏడాడి!'లో రెండుతరాల మధ్య ఉన్న అంతరాలను కళ్యారు బీనాదేవి. ఇక చివరిది 'జస్టిస్ ఫర్ సేలీ' చంద్రి భర్త సత్యాన్ని జైలుకు పంపటం, చివరకు సత్యం కొడుకు సిద్ధార్థ, మాస్టరు పరశురాం సాయంతో అతడిని బయటకు తీసుకరావడంతో ముగుస్తుంది. భూస్వామ్యవ్యవస్థలో వస్తున్న మర్పులను పారకుల ముందు నిలుపుతుంది.

- ఎ. రవీంద్రబాబు

**మనస్యాక్షి** (నవల), రచన: బీనాదేవి, పేజీలు: 208, వెల: రూ. 170  
ప్రతులకు: నవచేతన పబ్లిషింగ్ పూస్



## ఇవీ వచ్చాయి

### కథల ఒడిలో

(పిల్లల కథలు)

రచన: చంద్రలత

పేజీలు: 50, వెల: రూ. 125

ప్రతులకు: 0861 - 2337573

### సాంత్వన

(తెలుగు గజశ్శ)

రచన: బిక్కి కృష్ణ

పేజీలు: 134, వెల: రూ.120

ప్రతులకు: 99127 38815

### నల్లమల్ల నూర్జహన్

(కథలు)

రచన: యక్కలూరి శ్రీరాములు

పేజీలు: 152, వెల: రూ.250

ప్రతులకు: 99856 88922

### వైర్స్లు.. వాకీస్లు

... (వ్యాసాలు)

రచన: డా. లంకా

శివరామప్రసాద్

పేజీలు: 197, వెల: రూ.300

ప్రతులకు: 8897849442

# అనగనగనగో...

## ఆశీస్‌లు.. అభినందనలు

పుట్టన్న దర్శకత్వంలో రూపుబిధ్యకున్న  
'పడువార పోళ్ల పాండవరు' చిత్రం హక్కులు  
కొని తెలుగులో 'మనవూల పాండవులు' పేరుతో  
తెలుగులో లీమేక్ చేశారు నిర్మాత జయకృష్ణ.  
హీరో కృష్ణంరాజు పర్పనల్ మేకప్ మాన్  
అయిన. ఈ చిత్రానికి బాపు దర్శకత్వం  
వహించారు. మూల కథలో అనేక మార్పులు  
చేసి, పతాక సన్నివేశాలు సహా అనేక కొత్త సీన్లు  
సృష్టించారు రచయిత ముళ్లపూడి  
వెంకటరమణ. ఈ సినిమాలో రామం పాత్రను  
మురళీమాహాన్ పాఠించారు. మిగిలిన  
పాత్రలను చిరంజీవి, భానుచంద్రీ, ప్రసాద్  
బాబు, విజయ భాస్కర్ పాఠించారు. దుష్టుడైన  
జమీందారు పాత్రను రావు గోపాలరావు, ఆయన  
తమ్ముడిగా కృష్ణంరాజు నటించారు. సినిమాలో  
ఎవరికీ మేకప్ లేదు. పన్నెండు లక్షల రూపాయల  
బడ్డెట్లో రూపుబిధ్యకున్న ఈ చిత్రం వండ  
రోజులు ఆడించి. ఆ వేడుకలో కృష్ణంరాజు  
చేతులమీదుగా మురళీ మోహాన్ పీల్లు  
అందుకొన్నారు.



అభినందనలు

1	2	3	వా	స్నే	*	4	రం	5	గు	ల	6	క	7	ల	*
*	8	హ	ల	*	9	వి	ప	ల	*	10	ర	వ	11	*	
12	వా	రి	కం	*	13	వా	లి	*	14	కు	దీ	*	కూ		
దేవీ	*	*	15	కౌ	దం	బ	రి	*	16	వి	17	కం	*		
18	వి	ఘూ	తం	*	19	పు	*	20	*	21	చీ	క	టి	*	
*	22	జీ	బు	*	*	23	మ	24	న	నం	*	పు	*		
*	25	ర	క్రూ	26	ఖ్రీ	*	న్న	*	27	ము	ని	*			
28	దు	త్త	*	29	ప	లా	య	30	*	31	ఇం				
బా	*	వి	ప	టి	*	32	పు	33	టి	34	కు	*	ర		
36	సి	నీ	వా	లి	*	37	దో	*	38	మూ	ల	39	ద	నం	
*	*	హ	తం	*	40	మ	యూ	రి	*	41	ర	*			

• మీ అభిప్రాయాలు/సూచనల కోసం..  
sunday.aj@gmail.com

పూరణం

నిర్వహణ : గౌరుసు

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							

### అడ్డం

1. అంతరిక్షం (3)
3. పరిష్వంగం (4)
6. దేవేంద్రుడి దేవి? (2)
7. ఒక తెలుగు మాసం (3)
8. మనస్సు (2)
9. ఒక తీగ కూరగాయ (2)
10. అపకుండా చదివేది దండతో మొదలు (3)
12. సేవకుడు (3)
14. బురద (3)
15. ఒకప్పటి నాటం; రూపాయలో పదహారోవంతు (2)
16. బెరడు (2)
18. నెమలి (3)
19. పతిప్రత (2)
20. హరిశ్చంద్ర సతి (4)
22. చేతికడియం (3)
23. ఒక గ్రహం (2)
25. అద్దకుపు చేనేత (4)
27. గొడ్డు మెడకు వేలాడగట్టే కొయ్యు; ఆపద (3)
29. ప్రధమా విభక్తిలో సగం (2)
30. కంరస్యారం (2)
32. చాటింపు డప్పు (3)
33. - - పల్లమెరుగు నిజం దేవుడెరుగు! (2)
34. తనకుతాను వెలుగునిచేది (4)
35. బాపు వెండితెరపై వెలిగించిన దీపం (3)
36. పొయ్యిలోకి వాడే కలప (5)

### నిలువు

1. వెంటుక (2)
2. తెలుగు 'రికమెండేషన్' (4)
3. సంతోషం (3)
4. స్వరవిన్యాస భేదం (3)
5. శివుడి వృషభం (2)
6. సుయోదనుడి మేనమమామ (3)
9. దున్నని భూమి (2)
11. ఇది ఎవరికి వేదు?! (2)
12. ఒకరకం భుద్రవిద్య (4)
13. యుద్ధం (3)
14. ప్రియుడికోసం ఎదురుచేసే నాయక (5)
16. వర్షరుతువు ఆగమనం (4)
17. హరివిల్లుని ఈ చాపము అంటారు (2)
21. కోతి (3)
22. అస్థిపంజరం (3)
23. వినాయకుడికి పెట్టే బక్కుం (3)
24. ఒక వాయిద్యం (3)
26. నావ నిలిపేందుకు వేసేది (3)
28. అవమానం (4)
31. హిట్లర్ ఒక - - - (3)
32. వాడుకలో స్వేదం - కిందనుండి (3)
33. చాయ (2)
34. గళం (2)

# ఆమె ప్రేమకు సరిహద్దుల్లేవు..

ప్రకృతిలో విశ్వజనీనమైన ప్రేమ ఏదైనా ఉండి అంటే అది అమ్మిపేమ ఒక్కపో! భూమ్యకాళాలు ఉన్నాంత వరకు ఆ అమ్మతనమే మనిషి ఉనికిని చాటుతేంది. “ఖండాలు, దేశాలు, మతాలు, జాతులు, సంస్కృతులు వేరైనా సరే... కనుఖిడ్డల పట్ల చూపే అమ్మిపేమలో మాత్రం పీసమెత్తు తేడా ఉండు. ఆమె ప్రేమకు సరిహద్దులు లేవు” అంటున్నారు రోమానియా ఫోటోగ్రాఫర్ మిహెలా నోర్క. మాతృత్వ మధురిమలోని జీవన రహస్యాన్ని తెలుసుకునేందుకు ఆమె అన్ని దేశాల్లోనూ తిరిగి... తల్లిబిడ్డల బంధాన్ని తన కెమెరాలో బంధించారు. అట్లాన్ అఫ్ బూట్ అనే ‘అట్లాన్ అఫ్ బూట్’ అనే వెబ్‌సైట్లో ఆ చిత్రాలను పొందుపరిచారు. ‘మా నాన్ పెయింటర్. చిన్నప్పటి నుంచి రంగుల మధ్య నేను పెరిగాను. పదహారవయేట నుంచే కెమెరా పట్టుకున్నాను. బతకడానికి రకరకాల ఉద్యోగాలు చేసినా సంతృప్తి లేదు నాకు. కొంత డబ్బు పోగుచేసుకుని ఆరేళ్లగా ప్రపంచ పర్యటన చేస్తున్నా. అందులో భాగంగా దేశ దేశాల్లోని తల్లిబిడ్డల బంధాన్ని ఇలా ఫోలో బంధించాను. నా కంటికి అన్నిచేటూ అమ్మిపేమలో ఎక్కువతక్కువలు లేవు. అదే అమ్మలోని అద్భుతం’ అంటోంది మిహెలా నోర్క.





నేటి అవసరం కరీనాను జయించడం  
హోమియోకెర్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ తో ఇది సాధ్యం

# 12

నెలల హోమియోకెర్  
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్  
ఉచితం  
(మీ చికిత్సపై మీ కుటుంబానికి)

## స్పష్టావిటీ చికిత్సలు

కీళ్ళ నాప్పలు | డిస్క్స్ సమస్యలు | సయాటికా | R.A & గాట | డయాబెటిస్  
ఫ్లైరాయిడ్ | సంతానలేమీ | PCOD | సారలయాసిస్ | గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు  
పైల్స్ | ఆస్ట్రమా | అలర్జీ | కిడ్సీలో రాళ్ళు | స్ప్రాండిలైటిస్

ఉచిత కన్సల్టేషన్  
955 000 1199  
టోల్ ఫోన్  
1800-108-1212



**హోమియోకెర్  
ఇంటర్నేషన్ల్**  
వర్ల్డ్-క్లాస్ హోమియోప్యా

ఇప్పుడు హోమియోకెర్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ కిట్ [homeocare.in](http://homeocare.in) లో ఆర్డర్ చేయండి

ప్రాధరాబాద్ : (ఆబిడ్ | బేగంపేట్ | కూకటచ్చపల్లి | బిల్సుభీనగర్ | జిల్లిపాల్స్ | మానింద్రిశ్మాల్కంక్ | మియాపూర్)  
హనుమతిండ | కల్చినగర్ | సికామూబాద్ | మహబుబ్నగర్ | థమ్ముం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి  
రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్కులు | కర్రుటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి