

వెయగు
ప్రశ్నలత

ఆదివారం

30.05.2021

సబ్రమణ్య

అస్త్రీ క్రించేనే అమ్మానట్టే



కవర్సోర్



నేచురల్ పుడ్పొతోనే ఇమూనిటీ

ఇన్స్టంట్ స్ప్లిమెంట్స్ వల్ ఉపయోగం తక్కువ. డైలీ తీసుకునే పుడ్పొతోనే లన్నీ ఉంటాయి. విటమిన్ ట్యూబ్లో ఎక్కువ వాడితే కొన్ని సైడ్ ఎఫెట్స్ వస్తాయి.

విటమిన్ -సి ఎక్కువగా వాడినా యుఱిన్ ద్వారా వెళ్లపశితుంది. కానీ వేరే వాటితో ప్రమాదం. అందుకే, అవి అవసరం ఉన్న వాళ్లు డాక్టర్లు, డైటీషియన్లు సలహి మేరకే వాడాలి.

నేచురల్గా ఇమూనిటీ పెరగాలంటే విటమిన్ -సి కోసం సిట్రస్ ప్రూట్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. జంక్ కోసం వెజిటబుల్స్, మస్టార్స్, నట్స్ తినాలి. ప్రూట్స్, వెజిటబుల్స్ రోజు తప్పకుండా తినాలి. సిట్రస్ ప్రూట్స్, జామ, ఉసిలి, కివి, స్త్రా బెర్రీ, మామిడి, బొప్పాయి, కాయగురలు, పాల కూర,

క్యాబేజ్, క్యాలీఫ్లవర్ ఉండేలా డైలీ మీల్స్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. వెల్లుల్లి తింపే మంచిచి. డై ప్రూట్స్ లో అల్యూండ్, ఆప్రికాట్స్, సన్ఫ్లవర్ స్టెడ్స్ తినాలి. గ్రీన్ టీ, పసుపు పాలు, జంజర్ చాయ్ వంటివి తాగిచ్చు. నాన్ వెజిబేలయన్ ఎగ్గ్, చికెన్, ఫెషలలో ఏదో ఒకటి డైలీ తినాలి. డైట్ తో పాటు ఫిజికల్ యూట్రిటిట్ కూడా ముఖ్యం. రోజు ఏదో ఒక యాక్టివిటీ ఉండాలిన్ది.

పవర్ ఐంచుకుండా

అసలే కరోనా కాలం, ప్రైగ్ ఎండలు. ఈ ట్రైంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎంత తింటే అంత మంచిది. మరి ఏవి తినాలి? పనికి రానివి పది పదార్థాలు తినడం కన్నా.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేవి కొన్ని తినడం నయం అంటున్నారు డాక్టర్లు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఇమూనిటీ కోసం మళ్లీ విటమిన్ పుడ్ కచ్చితంగా తినాలి. మరి ఇవి ఎందులో ఉంటాయి? ఏటి ద్వారా బాడికి ఇమూనిటీ పవర్ ఎలా అందుతుందో తెలుసుకుండా.

విటమిన్లు ఎక్కడ దొరుకుతాయి..

విటమిన్ ఎ.. రెటీనాల్ అని కూడా అంటారు.. ఆకు పచ్చని కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పసుపు పచ్చని పండ్లు, క్యారెట్లు, చిలగడ దుంప, పాలల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆకుకూరల్లో ఒచ్చలిల్లో, పండ్లలో బొప్పాయిల్లో, పాలల్లో ఈఅపు పాలు తీసుకుంటే ఈ విటమిన్ పుష్టులంగా లభిస్తుంది. దీనివల్ల కంటిచూపు మెరుగుపడుతుంది. ఎముకల పెరుగుదల, చర్చం కాంతి వంతంగా ఉండడానికి పనికి వస్తుంది. ఈ విటమిన్ లోపంవల్ల రేచీకటి వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

విటమిన్ - బి (బి - కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్)

జంతు, డైరీ ఉత్పత్తుల్లో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. అహారాన్ని ఇంధనంగా మార్చి శరీరానికి శక్తిని ఇవ్వడానికి విటమిన్ బి ఎంతో అవసరం. గుండెపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో బీ1, బీ2,

బీ3, బీ5, బీ6, బీ7, బీ9, బీ12 రకాలు ఉంటాయి. విటమిన్ బీ1 పాలు, గుడ్లు, లివర్, తప్పడులో లభిస్తుంది. దీని లోపం వల్ల బెరిబెరి వ్యాధి వస్తుంది. విటమిన్ బీ2 పాలు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, మష్టరూమ్స్ (పుట్టగొడుగులు), బీన్స్, లివర్లలో దొరుకుతుంది. సెల్ ఆక్రిడెషన్ కు ఉపయోగపడుతుంది. దీని లోపంతో నోరు మూలల్లో పగిలి రక్తస్థాపం జరుగుతుంది. నాలుక ఎరగా మారి పుండ్లు ఏర్పడతాయి. బీ3 ఈస్ట్, పల్లీ, చిలగడదుంప, పాలు, గుడ్లలో లభిస్తుంది. దీని లోపంతో జ్ఞాపక శక్తితగ్గుతుంది. నిద్రలో లేచి నడిచే సోమాంబులిజానికి కారణమవుతుంది. బీ5 చిలగడదుంప, పల్లీ, ఈస్ట్లో లభిస్తుంది. బీ6 విటమిన్ రక్తహీనతను నిరోధిస్తుంది. పప్పుల్లో ఇది లభిస్తుంది. బరన్ లోపంతో ఎనీమియా వస్తుంది. అందుకే ఈ విటమిన్ కోసం ఆకు కూరలు, పాలు,



- డా. సుధితా, డైటీషియన్, కేర్ హస్పిటల్స్



ప్రైప్రాట్స్, బెల్లం తీసుకోవాలి. బీ9 శుక్రకణాలు, అందాల ఉత్సత్తుకి ఇది బాగా అవసరం. ఆకు కూరలు, పట్లీ, కాలీఫ్లావర్లో లభిస్తుంది. బీ12 లివర్లో పుష్పలంగా ఉంటుంది. నాడీ వ్యవస్థ బాగా పని చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్, అర్బీసీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

విటమిన్ - సి (అస్క్రిప్ట్ యాసిడ్)

పుల్లని పండ్లు (సిట్రస్, నిమ్మజూతి పండ్లు), జాము, ఉసిరి, టమాటూల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. విరిగిన ఎముకలు అతుక్కేవడానికి, గాయాలు మాన్యించడానికి, వైరస్‌ను నిరోధించడానికి, గుండెలయను నియంత్రించడానికి, వ్యాధినిరోధక శక్తి పెంచుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. కొలెష్ట్రాల్సు తగ్గిస్తుంది. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల స్కర్ట్ వ్యాధి వస్తుంది.

విటమిన్ - డి (కాల్చిఫెరాల్)

సూర్యకాంతి, కొవ్వుతోకూడిన చేపలు, గుడ్లలోని సాన, చీజ్ లో విటమిన్ డి పుష్పలంగా ఉంటుంది. మొక్కలలో ఇది లభించదు. బలమైన ఎముకలు, దంతాల కోసం ఈ విటమిన్ అవసరం. ఇది లోపిస్తే పిల్లల్లో రికెట్స్, పెద్దవారిలో అస్థియోమలేఖియాలాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

విటమిన్ - ఇఱ్జు (టోపోఫెరాల్)

తాజా పండ్లు, మొలకెత్తిన పప్పులు, సన్సఫ్ట్ వర్స్, పత్తి గింజలు, సోయాబిన్, బాదం, పెరుగు అన్నంలో ఈ విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోగినిరోధక శక్తికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. దీని లోపంతో నరాల బలహీనతలు ఏర్పడతాయి.

విటమిన్ - కె (ఫీలక్ష్మీన్)

ఆకు కూరలు, కాలేయం, గుడ్లు, ఆవు పాలు, బచ్చలికూరల్లో విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టడానికి ఈ విటమిన్ అవసరం. ఈ విటమిన్ లోపిస్తే రక్తస్థావంతో సంబంధం ఉన్న వ్యాధుల బారినపడతారు.

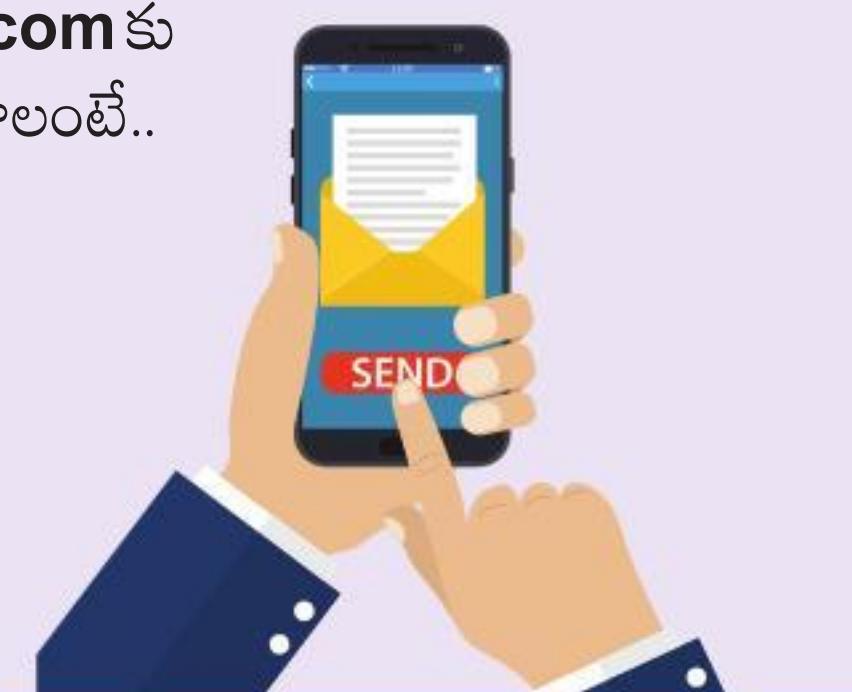


30 దిన్లు index

- | | | |
|--|--|---|
| 10
ఇంటి నుంచి
ఏపి దాకా...
(స్ప్రెషర్) | 11
యాక్సిడెంట్
(కథ) | సాశపల్ మీడియా
సెన్సోపున్
యమ్ రాజ్
(ప్రాచ్యం) |
| 12
ఓ అందమైన ప్రేమ కథ
(స్ట్రీమ్ ఎంగేజ్) | 15
పెగ్ అంటే ఇదే!
(ప్రైరల్) | సూసైడ్ ఫారెస్ట్!
(మిస్టర్) |
| 16
గ్యాప్
అవసరమా?
(వాస్తుసిలి) | 18
చిగురు వంటలు
(కిచెన్ తెలంగాణ) | తప్పిన ముహు
(ప్రెలగాండ్లు) |
| 21
రామాయణంలో
హనుమ అడుగులు
(విశ్వాసం) | 23
సింగర్
హరికా నారాయణ్
(ఇంటర్వ్యూ) | మాగీ ప్రైస్
(గాడ్జెట్స్ గ్రౌలరి) |
| 24
దర్శకులు రాయిండి! | 26
పెల్లి చేయి పుష్టి
(ప్రోటోటైప్) | |
| 28
ప్రోటోటైప్ | 30
ప్రోటోటైప్ | |

కథలు రాయిండి!
కథలను darwaja@v6velugu.comకు
మొయిల్ చేయవచ్చు. పోస్ట్ ద్వారా పంపాలంటే..

ప్రోటోటైప్,
వెలుగు దిన పత్రిక,
ప్లాట్ నంబర్ 13/A/B/C,
ఎమ్మెల్స్ ఎక్స్పోస్షన్ కాలనీ,
రోడ్ నంబర్ 12, బంజారాపాల్స్,
హైదరాబాద్ - 500034



దర్శక 3

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021



ఇప్పుడు ఈ కరోనా కాలంలో అందరి నీళ్లలో నాసుతున్న పదం 'ఇమ్యూనిటీ'. మనషిలో ఇమ్యూనిటీ పవర్ (రోగ నిరీధక శక్తి) ఎంత ఉంటే కరోనాని అంతదూరంలో పెట్టాచునే నమ్మకంతో అందరూ దాని వెంట పరుగులు పెడుతున్నారు.

ఇమ్యూనిటీ ఎలా పెంచుకోవాలి?

దానికోసం ఏం తెనాలి?

ఇమ్యూన్ బూస్టర్ అంటే ఏంటి?

ఇమ్యూనిటీని పెంచే ప్రాడక్టులు ఎక్కడ దొరుకుతాయి?

ఇమ్యూనిటీని పెంచుకునేందుకు ఓ విటమిన్ ట్యూబ్లెట్లు వేసుకోవాలి?

అమ్యూనిటీకి నీ ఏండ్రెకట్టు!

ఇలా రకరకాల సబ్సైక్లును గూగుల్ సెర్చ్ ఇంజిన్ లో కోట్లలో సెర్చ్ చేస్తున్నారు. పోయినేడాది మార్కెట్లో మన దేశంలో కరోనా వైరస్ ఎంటర్ అయిన నెలరోజులకే గూగుల్ లో 'ఇమ్యూనిటీ' అనే వర్క్ కి సంబంధించిన సెర్చింగ్ 500 శాతం పెరిగిపోయింది. ఇప్పటికే కరోనా మహామార్గి నుంచి బయటపడడానికి ఫలానా మందు అంటూ లేదు. మరి మనల్ని మనం రక్కించుకోవడానికి ప్రస్తుతం మన ముందున్న ఏకైక మార్గం ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవడమే. అయితే ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవడం సాధ్యమా? అది పుట్టుకతో వచ్చేది కదా? దాన్ని పెంచుకోవడమనేది శాస్త్రియమేనా? ఇది మార్కెట్లో ప్రాడక్టులు అముకునేందుకు కార్బోర్ట వ్యవస్థ చేస్తున్న మాయా? ఇలా బోలెడు సందేశాలు చాలా మందిలో ఉన్నాయి. వీటన్నింటికి సరైన సమాధానం మనకు దొరికితే ఇమ్యూనిటీ అనే పదం చుట్టూ ఉన్న నిజానిజాలు, అపోహాలు మనకు

4 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021

అర్థమవుతాయి. అప్పుడు మనం మన లైఫ్ స్టయిల్ ని సరిచేసుకోగలుగుతాం.

మార్కెటింగ్ గిమ్ముక్

ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ అన్నది ఒక మార్కెట్ మాయాజాలం. ఈ మాట చాలామందికి కర్కెట్ అనిపించదు. డాక్టర్లు కూడా ఇమ్యూనిటీ పెంచుకోమని, విటమిన్ ట్యూబ్లెట్లు వాడమని చెబుతున్నారు. అదంతా ఓకే కానీ మనం తెలుసుకోవాల్సిన నిజాలు చాలా ఉన్నాయి. "ఇమ్యూనిటీని ఆప్టటికప్పుడు పెంచుకోవడం సాధ్యం కాదు" అని సైంటిస్టులు చాలా క్లియర్గా చెబుతున్నారు. మెడికల్ ఎక్స్పర్ట్, డాక్టర్లు కూడా ఇదే మాట అంటున్నారు. ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ అన్నది ఒక మిథ్. "ఇది అన్ సైంటిఫిక్, ఎలాంటి ఆధారం లేనిది. సంక్లిష్టమైన రోగిఱోధక వ్యవస్థను చాలామంది సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. జనం భ్రమల్లో కొన్ని తప్పులు చేస్తున్నారు" ని అని సీఎస్‌ఎర్ అనుబంధ సంస్థ, ఇండియన్ ఇన్సిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంటిగ్రేట్ మెడిసిన్ మాజీ డైరెక్టర్ రామ్ విశ్వకర్మ అన్నారు. విటమిన్ ట్యూబ్లెట్లు.. ఇమ్యూనిటీ అన్నది పుట్టుకతోనే వస్తుందని

సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. పుట్టుక తర్వాత వచ్చే ఇమ్యూనిటీ కూడా ఉంటుంది. అయితే దీన్ని

చిన్నప్పుడే పెంచుకోవాలి. యుక్త వయసుకు వచ్చిన

తర్వాత ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవడం అనే కాన్సెప్ట్ ఉండదు. కేవలం మన శరీరంలో ఉన్న రోగినిరోధక శక్తిని రక్కించుకోవడం మాత్రమే ఉంటుంది.

అనారోగ్యంతో ఉన్నపుడు, అది కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో, ఇమ్యూనిటీని కాపాడేందుకు డాక్టర్లు కొన్ని నజెషన్స్ ఇస్తారు. కొన్ని రకాల విటమిన్లు,

మినరల్స్ డఫిషియెన్స్ ఏర్పడినపుడు అందుకు సంబంధించిన ట్యూబ్లెట్లును కొద్ది కాలం మాత్రమే వాడమని చెబుతారు. పెద్ద వయసుకి వచ్చాక

సహజంగానే ఇమ్యూనిటీ తగ్గుతుంది. కాబట్టి పేపెంట్ హెల్ట్ కండిషన్స్ బట్టి కొన్ని రకాల ట్రీట్

మెంట్ సజెస్ట్ చేస్తారు. అంతేకానీ, ఎవరికి తోచినట్టు వాట్ల ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవాలని ఏది పడితే అది వాడటం దేంజర్ అంటున్నారు ఎక్స్పర్ట్.

"క్లినికల్ డైటీషియన్స్ గా మేం ఇన్స్పూంట్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్లను సజెస్ట్ చేయం. ఇన్స్పూంట్ ఎన్డ్రీ ఇచ్చేవి

ఏవీ మంచివి కావు. కొన్ని సందర్భాల్లో పెంపరీగానే వాటిని యూజ్ చేస్తాం" అని అపోలో ఫోస్టిపుల్స్

డాక్టర్ సజేషన్ తోనే పుడ్ సప్లిమెంట్స్

చాలామంచి ఇమ్యూనిటీ పెరగాలని
పుడ్ సప్లిమెంట్స్ పేరుతో జింక్, పర్న
వంటి అనేక రకాల ట్యూబ్లెట్లు

వాడుతున్నారు. ఇలాంటి సప్లిమెంట్లు వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు
మాత్రమే వాడాలి. శరీరంలో మినరల్స్, ప్రాటీన్స్ తగ్గినపుడు డాక్టర్
సలహా మేరకే వాడాలి. ఏ సమస్య లేనివాళ్లు వాడితే లాభం కన్నా
నష్టమే ఎక్కువ. ప్రతి మనిషికి పుట్టుకనుంచే సహజమైన ఇమ్యూనిటీ
ఉంటుంది. దానిని అలాగే ఉంచుకునేలా రోజు అన్ని రకాల పాశిఫిక
విలువలు కలిగిన బ్యాలెన్స్ టైట్ తినాలి. పాలు, పెరుగు తీసుకోవడం
వల్ల బాడీలో మనకు ఉపయోగపడే బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ప్రతి
వ్యక్తి రోజు 450 గ్రాముల పండ్లు, కూరగాయలు తినాలి. అందులో
150 గ్రాముల పండ్లు, 20 గ్రాముల కూరగాయలు, 50–100 గ్రాముల
అకు కూరలు ఉండడం తప్పనిసరి. ఇమ్యూన్ పుడ్ నేపసర్
ఇన్సైట్యూట్ అఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్పఎస్) గైడ్లెన్స్ తయారుచేసి ఒక
బుక్ తెచ్చింది. అది వెబ్సైట్లో ఉంది. యోగాపై ప్రత్యేకంగా
రూపొందించిన 14 మాచ్యూల్స్ కూడా అందులో ఉన్నాయి.

- డాక్టర్ సుబ్రామణి, ఎన్పఎస్ సైంటిస్ట్



సరైన డైట్ అవసరం

సేచురల్గా ఇమ్యూనిటీ పెరగాలంపే జయ్యం,
గోధుమలు మన రోజువాలి భోజనంలో ఉండాలి.
వెజిటబుల్స్, మిల్క్ ప్రాడష్ట్, పూట్లు (కనీసం
రెండు, మూడైనా) దైలీ మీల్లో ఉండాలి. ప్రాటీన్
కోసం పప్పులు, ఎగ్గు తినాలి. పూర్వీ

వెజిటేరియన్స్ సాంయా, మీల్ మెకర్ 20 గ్రాములు తీసుకోవచ్చు. నాన్
వెజిటేరియన్స్ ఫిష్, చికెన్, వారానికి మూడు నుంచి నాలుగు సార్లు తినాలి.
ఎసెన్సీ యుల్ ఫ్యాటీ యూసిడ్స్ ఆయిల్ వాడాలి. దైలీ 20 ఎంఎల్ (4.5 బేచుల్
సూప్స్ ను) తీసుకోవాలి. విటమిన్-సి కోసం నిమ్మ, ఉసిల, టొమాటో, కుకుంబర్
తినాలి. నిమ్మరసం కలిపినవి తినడం వల్ల ప్రాబ్లమ్ ఉండదు.
వాటర్ వెజిటబుల్స్ సారకాయ, బీరకాయ మంచివి. కొబ్బరి, నిమ్మ, తాజా పళ్ల
రసాలు ఇంట్లోనే తయారుచేసుకుని తాగాలి. ఎందుకంటే పళ్ల రసాలు తీసిన
తరువాత వాటిలో అరగంట మాత్రమే న్యూట్రిషన్ల వ్యాల్యూస్ ఉంటాయి.
ఆ తరువాత వాటిని తాగినా ఉపయోగం ఉండదు. విటమిన్ ట్యూబ్లో వాడాలిని
వస్తే డాక్టర్ సలహా ప్రకారమే వాడాలి. అదికూడా ఎంత కాలం వాడాలని
చెబుతారో అంత వరకే యూఅజ్ చేయాలి. అదేపనిగా ఎక్కువ రోజులు
వాడకూడదు. మోతాదుకు మించి విటమిన్స్ వాడితే లివర్, కిడ్సీ డ్యూమేష్
అవుతాయి.

- డా. గాయత్రి, ప్రైటీషియన్, అపోలో పోసిస్టుట్లో



లో డైటీషియన్గా పని చేసున్న డాక్టర్ గాయత్రి
చెప్పారు. “ఇమ్యూనిటీ ఇన్స్ట్రంట్స్ గా రాదు. ఇన్
స్టోంట్ సప్లిమెంట్స్ వల్ల టెంపరరీ యూఅజ్ మాత్రమే
ఉంటుంద”ని కేర్ హస్పిటల్ డైటీషియన్ డాక్టర్
సుష్మ అన్నారు. “ఏ రకమైన పోల్ ఇమ్యూన్ లెకపోతే
సప్లిమెంట్స్ అవసరం లేదు. కొవ్డ్ మొదలైనపుటి
నుంచి చాలా మంది విటమిన్-ఎ, ఇ, డి, సి, జింక్
లాంటివి ఇష్టమొచ్చినట్లు వాడేస్తున్నారు. దీనివల్ల
శరీరంలో ఎక్కువ మోతాదులో విటమిన్లు, మినరల్లు
చేరి టాక్సిసిటీ (విషపూరిత లక్షణం) వచ్చేస్తుంది.
ఇమ్యూనిటీ వెంపుపడేవాళ్లు ఈ ప్రతికూల
పరిణామాల్సి కూడా ఫేస్ చేయడానికి రెడీగా
ఉండాల”ని కేర్ హస్పిటల్ జనరల్ ఫిజిషియన్
డాక్టర్ నవోదయ పెచ్చరించారు. ఇమ్యూన్
సప్లిమెంట్లు, బూస్టర్లు, విటమిన్లు ఏపైనా డాక్టర్లు,
డైటీషియన్ల సూచనల మేరకే తీసుకోవాలనేది ఎక్కు
పర్స్ సజేషన్.

మరి ఏం చేయాలి?

ఇమ్యూనిటీని కాపాడుకోవడం అనేది ఒక నిరంతర
ప్రక్రియ. అదెట్లో తెలియాలంపే మనం మనలోని
ఇమ్యూన్ సిస్టమును కొంత అర్థం చేసుకోవాలి.
మనిషిలో రెండు రకాల రోగినిరోధక వ్యవస్థలు
ఉంటాయి. ఒకటి సహజంగానే ఉంది. దీన్ని ఇస్టేట్
ఇమ్యూనిటీ అంటాం. రెండోది వేరే వాటి మీద
అధారపడే రోగినిరోధక వ్యవస్థ. దీన్ని అడాప్టివ్
ఇమ్యూనిటీ అంటారు. ఇన్వోల్ ఇమ్యూనిటీ
పుట్టుకతోనే వస్తుంది. తల్లి ద్వారా సంక్రమించే జీఎస్
లో ఇది నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. ప్రెగ్గుంట్గా ఉన్నపుడు
తల్లి తీసుకునే ఆహారం ఈ ఇమ్యూనిటీని ప్రభావితం
చేస్తుంది. చర్చం, కళ్లు, ముక్కు ద్వారా ఎంటర్యూ
బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఇతర పాథోజన్లను ఇది
అధ్యకుంటుంది. అయినా శరీరంలోకి ఎంటరైట్
సెల్స్ యూక్సిపేట్ అయ్యి వాటిని నాశనం చేస్తాయి.

రెండో రకం అడాప్టివ్ ఇమ్యూనిటీ పుట్టుక తర్వాత
వస్తుంది. ఈ వ్యవస్థ కొత్తగా శరీరంలోకి వచ్చే
బ్యాక్టీరియా, వైరస్లను ఎదుర్కొంటుంది. రోగాన్ని
బట్టి శరీరంలో యాంటీబాడీలను తయారుచేసి
యాంటీజెన్లను నాశనం చేస్తుంది. కరోనాతో
పోరాదేందుకు ఇప్పడు ఉపయోగపడుతున్నది ఈ
ఇమ్యూనిటీనే. శరీరంలో టీ, బీ సెల్స్ ఉంటాయి.
ఒక యాంటీజెన్ (వైరస్ లేదా బ్యాక్టీరియా)



ఎంటరైనపుడు టీ సెల్స్ దానితో పైట్ చేస్తాయి.
బీ సెల్స్కి దానికి సంబంధించిన సమాచారం
ఇస్తాయి. ఈ రెండూ కలిసి యాంటీబాడీల ద్వారా
యాంటీజెన్లపై పోరాటం చేస్తాయి. ఈ క్రమంలో
బీ సెల్స్ ఈ పైట్కు నంబర్ కు సంబంధించిన విషయాన్ని తన
మొర్సరీ సెల్స్లో దాచుకుంటుంది. భవిష్యత్తులో
మళ్లీ అదే యాంటీజెన్ శరీరంలోకి ఎంటరైటే పాత
విషయాల్ని నెమరేసుకొని వెంటనే దాన్ని ఎదుర్కొనే
యాంటీబాడీలని విడుదల చేస్తాయి. అందుకే కొన్ని

రకాల వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు మళ్లీ మళ్లీ శరీరంలోకి
ఎంటరైనా మనపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపవ.
మనం తీసుకునే వ్యాక్సిన్లు కూడా ఈ ఇమ్యూనిటీపై
ప్రభావం చూపి యాంటీబాడీలు దెవలప్ కావడానికి
ఉపయోగపడతాయి.

డాక్టర్ సూచన మేరకే ..

ఇమ్యూన్ సప్లిమెంట్లు అందరికీ అవసరం లేదు.
కొవ్డ్ ఫయంతో చాలామంది సొంతంగానే
ఇమ్యూన్ బూస్టర్లు వాడేస్తున్నారు. విటమిన్, మళ్లీ
విటమిన్ ట్యూబ్లెట్లు మింగుతున్నారు. మార్కెట్లో
ఇమ్యూనిటీ పేరుతో వచ్చిన ప్రొడక్టులను వెదికి
పుట్టుకొని కొంటున్నారు. నిజానికి హెల్పీగా ఉన్న
వాళ్లకి వీటి అవసరం లేదు. ఏ రకమైన పోల్ ప్రాబ్లం
లేని వాళ్ల వీటిని వాడ్చోద్దు. వాడితే ఎలాంటి బెనిఫిట్
ఉండదు. పైగా కొత్త సమస్యలు వచ్చే ప్రమా

వర్షవుట్టో హృదీ హర్షిత్తోన్న

“ఎక్స్‌ప్రైజ్ ఎంత సేపు చేయాలన్నది
ఇంకా క్లియర్కొ లెకపోయినా ప్రస్తుతానికి

45 మినిట్స్ సలపోతుండని అనుకోవచ్చ. అయితే అది వర్షవుట్టో ప్రాన్‌తో ఉండాలి. అప్పుడే మంచి లిజిట్టు ఉంటాయి. ఎక్కువ సేపు చేసినా ఇమ్మూన్ సిస్టమ్ కి మంచిచి కాదు. నూత్రీషన్‌ల మెజర్స్‌కి తగినట్లు వర్షవుట్టో చేయాలి. లైఫ్ స్ట్యులో స్నైన్ ఉంటే అరగంట వర్షవుట్టో చాలు. మోడర్టో స్నైన్ లైఫ్ లో 45 నిముషాలు సలపోతుంది. గంట వరకు నో ప్రాబ్లమ్. ఎక్స్‌ప్రైజ్ బాడీలో హెట్రీ హర్షిత్తోన్న లిలీజ్ అపుతాయి. దాని వల్ల ప్రైప్ ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. మంచి వర్షవుట్టో సాండ్ స్లీప్ రావాలి. అప్పుడే బాడీలో యూక్సీవ్ నెన్ పెరుగుతుంది. వర్షవుట్టో వల్ల బాడీలో ఎండార్ఫ్స్ లిలీజ్ అపుతాయి. వీటినే హృదీ హర్షిత్తోన్న అంటాం. ఇవి లిలీజ్తే చాలా లిలాక్స్‌డ్రగ్ గా ఉంటాం. బీంతో ఇమ్మూనిటీ బూస్టర్ అపుతుంది.



– వెంకెట్, ఫిట్నెస్ ట్రైనర్

సఫ్టిమెంట్లు వాడాల్సి వస్తుంది. ప్రెగ్నంట్ విమెన్ కి సాధారణంగా ఐరన్ డెఫిషియెన్స్ ఉంటుంది. ఆ పిరియడ్లో సఫ్టిమెంట్లు ఇస్తారు. దానితో పాటు ఆ లోపాన్ని అధిగమించే ప్రడ్ తీసుకోమని చెబుతారు. పెద్ద వయసులో కొన్ని రకాల పోషకాలు లోపిస్తాయి. శరీరం నిస్సత్తువగా తయారపడుతుంది. అపుడు కొన్ని ఇమ్మూన్ బూస్టర్ హెడర్లు సజ్జు చేస్తారు. యూత్ లో కూడా కొన్ని సమస్యలు రావొచ్చు. మిడిల్ ఏట్ లో కూడా కొన్ని రకాల డెఫిషియెన్స్ రావొచ్చు. దీనికి కారణం లైఫ్ స్ట్యుల్. మన రోజువారీ జీవితంలో ఉరుకులు పరుగులు పెడుతూ ఆరోగ్యాన్ని అశ్రద్ధ చేయడం, చెడు అలవాట్ల వల్ల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇలాంటి వాళ్ళ అనారోగ్యం పాల్టుతే ట్రీట్మెంట్ అవసరం. కానీ సరైన లైఫ్ స్ట్యుల్ ఉండి, రెగ్యులర్ గా మంచి డైట్ తీసుకుంటే ఇమ్మూనిటీ పవర్ పదిలంగా ఉంటుంది. అందుకే ఇమ్మూనిటీకి పొర్ట్ కట్ లేదనీ, ఇది ఏళ్ళ తరబడి ఉండే ప్రాసెన్ అని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అమెరికాలో ఇటీవల చేసిన ఒక సర్వే ప్రకారం అక్కడి జనాభాలో 50 శాతం మంది ఏడో రకమైన డైట్ సఫ్టిమెంట్స్ ను వాడుతున్నారని తేలింది. “ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటు” అని అక్కడి సైంటిష్టులు అందోళన చెందుతున్నారు. మంచి ఇమ్మూనిటీ కావాలంటే రోజువారి డైట్ ప్లాన్ పరిపొర్కం అంటున్నారు వాళ్ళ. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, చికెన్, ఫిఫ్లాంటివి ఒక పథ్థతిలో, బ్యాలెన్స్ డ్యూటీగా ప్లాన్ చేసుకుంటే శరీరానికి కావాలిని అన్ని పోషకాలు అందులో నుంచే దొరుకుతాయి. మనకు కావాలిని విటమిన్లు, మినరల్స్, మైక్రోన్యూట్రిషన్లు, న్యూట్రిషన్లు అందులో నుంచే వచ్చేస్తాయి. తేనె, వెన్న, నెయిని కూడా హోయిగా వాడోచ్చు. ఎవరికి వాళ్ళ బాడీ నేచర్కి, వర్క్ కండీపస్టకు తగిన డైట్ చార్ట్ ని తయారు చేసుకోవాలి. వంటింట్లోని అన్ని

6 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021

ఇమ్మూనిటీకి యోగా



యోగా కేవలం స్నైన్ తగ్గించుకోవడానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి మాత్రమే అనుకుంటారు. కానీ ఇని ఇమ్మూనిటీ పెంచుకోవడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేస్తే శరీరంలో ఉండే విషపడార్థాలు, నెగెటివ్ ఎన్బీ బయటకు పోతుంది. ఇన్ఫ్లూమేషన్ తగ్గుతుంది. బీంతో ఇమ్మూనిటీ పెరుగుతుంది. ప్రతి రోజు 30 మంచి 45 నిముషాల పాటు యోగా చేయడం మంచిచి. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ప్రాణాయామం బ్రిథింగ్ ప్రాబ్లమ్ తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. సూర్య నమస్కారాలు ఎవరైనా చేయవచ్చు. మిగతా అనునాలు బాడీ ప్లైక్షిజిలిటీని బట్టి చేయాలి. శిశు, విపరీతకట్లు, భుజంగాసనం, పోలాసనం, సర్వాంగాసనం వంటి కొన్ని అనునాల ద్వారా బీపీ, ఘగర్, కాల్గ్రాయాక్ ప్రాబ్లమ్ తగ్గిపోతాయి. బ్లైడ్ సర్యులేషన్ బాగా పెరుగుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. సరైన తీరులో ఆకలి వేస్తుంది. మెంటల్ డిప్రైషన్ రాకుండా కూడా యోగా పనికి వేస్తుంది. ఇప్పుడు చాలా మంది ఆన్‌లైన్ కన్సల్టేషన్లో యోగా నేర్చుకుంటున్నారు.

– జి. స్వందస్, యోగా ట్రైనర్

రకాల వస్తువులు శరీరానికి మంచివే. అలాగని విపరీతంగా కాకుండా లిమిట్గా తినాలి. కరోనా టైమ్లో చాలామంది విపరీతమైన కపోయాలు తాగి ఎసిడిటీని తెచ్చుకున్నారు. పసుపు నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగి ఆరోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నారు. కాబట్టి అన్నింటిని లిమిటెడ్ క్యాంటిటీలో, అవసరమున్నంత మేరకు వాడితే శరీరానికి మంచి జరుగుతుంది. కరోనా ఎన్ని వేవలు వచ్చినా, కొత్త రకాల వైరస్లు ఎంటరైనా మనిషిని కాపాడేది ఈ బ్యాలెన్స్ డైట్ మాత్రమే. పిల్లలకు చిన్సుపుటి నుంచే ఇలాంటి ప్రడ్ పెడితే వాళ్ళ పెద్దగయ్యాక మంచి ఇమ్మూనిటీ పవర్ తో హెట్రీగా ఉంటారు.

వ్యాయామంతో బూస్టర్ గంగ్

ఇమ్మూనిటీ సమస్యలకు సిదెంటరీ లైఫ్ ముఖ్య కారణం. ఘగర్, బీపీ, ఇబేసిటీలు వస్తే ఇమ్మూనిటీ తగిపోతుంది. అందుకే వాటిని కంటోల్ చేయాలి. లేదంటే రాకుండా చూసుకోవాలి. దీనికి వ్యాయామం ఒక్కటే మార్గం. నోక్కింగ్ , ట్రైంకింగ్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. శారీరక ప్రముఖ లేదా ఎక్కర్ సైంట్ చేయడం ద్వారా శరీరంలోని కంటోల్ చేయడం ద్వారా శరీరాలు ఉంటాయి. కంటోల్ చేయడానికి మంచి విషపడార్థాలు ఇంకా ఉండాలి. అందుకే ఇమ్మూనిటీకి పోషకాలు అందులో నుంచే దొరుకుతాయి. అమెరికాలో ఇటీవల చేసిన ఒక సర్వే ప్రకారం అక్కడి జనాభాలో 50 శాతం మంది ఏడో రకమైన డైట్ సఫ్టిమెంట్స్ ను వాడుతున్నారని తేలింది. “ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటు” అని అక్కడి సైంటిష్టులు అందోళన చెందుతున్నారు. మంచి ఇమ్మూనిటీ కావాలంటే రోజువారి డైట్ ప్లాన్ పరిపొర్కం అంటున్నారు వాళ్ళ. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, చికెన్, ఫిఫ్లాంటివి ఒక పథ్థతిలో, బ్యాలెన్స్ డ్యూటీగా ప్లాన్ చేసుకుంటే శరీరానికి కావాలిని అన్ని పోషకాలు అందులో నుంచే దొరుకుతాయి. మనకు కావాలిని విటమిన్లు, మినరల్స్, మైక్రోన్యూట్రిషన్లు, న్యూట్రిషన్లు అందులో నుంచే వచ్చేస్తాయి. తేనె, వెన్న, నెయిని కూడా హోయిగా వాడోచ్చు. ఎవరికి వాళ్ళ బాడీ నేచర్కి, వర్క్ కండీపస్టకు తగిన డైట్ చార్ట్ ని తయారు చేసుకోవాలి. వంటింట్లోని అన్ని



ట్రైప్పనల్ ప్రడ్ తో..

ప్ర

నిద్ర లేకపోతే ఎఫెక్

ఇమ్మూనిటీకి నిద్ర చాలా ముఖ్యం. మంచి నిద్ర లేకపోతే ఇమ్మూనిటీ సిస్టంపై ఎఫెక్ చూపిస్తుంది. మెలకువగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో రకాల ఒక్కికి గులంచి అలోచించి మానసికంగా అలిసిపోతాం. సలగా నిద్ర పోవడం వల్ల బాడీ హీల్ అవుతుంది. అందుకే గుడ్ స్లిపింగ్ హాజట్టుని అలవాటు చేసుకోవాలి. రాత్రి తామ్మిబిన్నర, 10 గంటల లోపు సైనాఫ్ చేయాలి. నిద్రకు ముందు మెడిటేషన్ చేయడం మంచి అలవాటు. ప్రశాంతమైన మూజిజీక్, నేచురల్ సొంట్టు వంటివి మంచి నిద్రకు ఉపయోగపడతాయి. కొవిడ్ తో చాలా మంచి భయంతో సలగ్గా నిద్ర పోవట్టేదు. ఇది మంచిది కాదు. పుడ్, వర్కవుట్లతోపాటు నిద్ర కూడా ఇమ్మూనిటీకి చాలా ముఖ్యం అని గుర్తు పెట్టుకోవాలి.



– సంగీత కోసురు, సైకాలజిస్ట్



ప్రైనర్లు అంటున్నారు. వ్యాయామం నడక, జిమ్, యోగ, సైకింగ్, స్ప్రోట్సింగ్ వీధెనా కావోచ్చు... ఎవరికి నచ్చినది వాళ్లు చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజు అర గంట నుంచి గంట సేపు వ్యాయామం చేయడం మంచిదని డాక్టర్లు కూడా చెబుతున్నారు. “ఇమ్మూనిటీ బూస్ట్యంగ్ కోసం ఏరకం ఎక్సర్చెస్ లు అయినా చేయవచ్చు. ఎక్సర్చెస్లల వల్ల వైట్ బ్లడ్ సెల్స్ పెరుగుతాయి. బాడీ రెసిస్టెన్స్ పెరుగుతుంది. దాంతో వైరస్, ఫంగస్ లాంటివి బాడీని ఏం చేయలేపు. ఇన్స్యోక్సస్ రావు. పర్ఫెక్ట్ ఎక్సర్చెస్లలు 45 నిమిషాలు చేస్తే చాలు” అంటున్నారు ఫిట్నెస్ ప్రైనర్ వెంకట్. సైన్ (బత్తిడి) వల్ల ఇమ్మూనిటీ తగ్గుతుంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకు సైన్కు దూరంగా ఉండాలి. సైన్ ను తగ్గించుకోవాలి. సైన్లో ఆరోగ్యకరమైనది, అనారోగ్యకరమైనది అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఇష్టమైన పని కోసం కష్టపడితే దాంతో ఎంతో శాటిన్ ఫ్యాక్స్ వస్తుంది. ఇష్టం లేని పనులు, భయం, అందోళనతో విపరీతమైన సైన్కి గురవుతాం. ఇది మంచిది కాదు. ఇలాంటి సైన్ బారిన పడేవాళ్లు దాన్నుంచి బయటపడేందుకు ప్రై చేయాలి. సినిమా చూస్తారా? పాటలు వింటారా? అన్నది ఎవరిష్టం వాళ్లది. కానీ సైన్కి దూరంగా ఉండడం అనేది ముఖ్యం. వ్యాయామం చేసి కూడా సైన్ నుంచి రిలీవ్ కావచ్చు. యోగాని కూడా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. “ఇమ్మూనిటీ పెంచుకోవడానికి యోగా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. సైన్ను



అందరుకి అక్కరేదు

ఏ రకమైన ఇన్ఫెక్షన్లు, హీల్ ఇమ్మూన్ లేకపోతే సప్లిమెంట్స్ అవసరం లేదు. విటమిన్ – ఎ, జి, డి ఎక్కువైతే బాడీలో వ్యధాలు పేరుకుపోతాయి. మినరల్స్ లో జింక్, మెగ్నెషియం ఎక్కువైతే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. కొవిడ్ మొదలైనప్పటి నుంచి చాలామంచి వీటిని ఇష్టం వచ్చినట్లు వాడుతున్నారు. దాని వల్ల యూఅ్ ఏమీ ఉండదు. అవి వాడితే బాగా ఇమ్మూనిటీ వస్తుందనుకుంటే పొరపాటు. వాటిని ఎక్కువగా వాడితే సైడ్ ఎఫెక్ట్ వస్తాయి. శరీరంలో ఈ అభిక్షమించిన ప్రభావాన్ని వేస్తాయి. అందుకే ఏది మోతాదుకు మించి వాడింద్దు. విటమిన్ – డి ఎక్కువగా వాడితే కిడ్సీల్లో రాళ్ల ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. ఇలా ఒక్కి సప్లిమెంట్తో ఒక్కి సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉంటుందనే విషయం గుర్తు పెట్టుకోండి.

- డా. నవీన్ దెయ్, జనరల్ ఫిజీషియన్ కేర్ పస్సిటల్స్

తగ్గించుకోవడానికి యోగా ఆనుకోవాల్సిన పని లేదు. యోగాతో శరీరంలోని టాకిన్స్, నెగెటిభ్ ఎనర్జీ బయటకు పంపించాచ్చు. బాడీ పొర్ట్ మంచిగ పనిచేస్తాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. “ఇమ్మూనిటీ పెరుగుతుంద”ని యోగా ప్రైనర్ స్పందన చెబుతున్నారు.

గట్టి నిద్రతో మంచి ఇమ్మూనిటీ

ఇమ్మూనిటీనికి నిద్ర కూడా చాలా ఇంపారైంట్. రోజుకు ఎనిమిది గంటలు మంచి నిద్ర పోయిన వాళ్లంత అరోగ్యంగా మిగిలిన వాళ్లు ఉండరని డాక్టర్లు అంటున్నారు. ఎంత పిటిగా ఉన్నాఅరు గంటల నిద్ర కంపల్సరీ. అది కూడా సొండ్ స్లిప్ ఉంటే ఇంకా సూపర్. అందుకే సుఖంగా నిద్ర పట్టాలంటే ఏం చేయాలో చూసుకోవాలి. నిద్రకు పంక్కువాలిటీ కూడా చాలా ఇంపారైంట్ అంటున్నారు ఎక్కుపర్స్. “మంచి నిద్ర లేకపోతే అది ఇమ్మూనిటీ సిస్టంపై ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. మంచి నిద్రతో శరీరం తనను తాను హీల్ చేసుకుంటుంది. దాంతో రోగాలకు దూరంగా ఉంటాం. ఫిజికల్గా, సైకలాజికల్గా కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే గుడ్ స్లిపింగ్ హ్యాబిట్స్ అలవాటు చేసుకోవాలి. ‘ఎర్లీ టు బెడ్, ఎర్లీ టు రైబ్’ అనే కాసెప్ట్ చాలా మంచిది. నిద్రకు రెండు గంటల ముందే మొబైల్స్, లాప్టాప్, టీవీలను స్విచ్ చేస్తే మంచిది నిద్ర సైకాలజిస్ట్ సంగీత కోసం అంటున్నారు. మంచి నిద్ర కోసం ఎక్సర్చెస్ సైబ్జెస్, యోగా, మెడిటేషన్ చాలా బాగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారామె. మంచి మూజిజీక్ వినడం కూడా పనికొన్నాంది. మంచి డైట్, గుడ్ ఎక్సర్చెస్, సొండ్ స్లిప్. ఈ మూడు ఇమ్మూనిటీకి బెస్ట్ మెడిసిన్స్గా పనిచేస్తాయని ఎక్కుపర్స్ అంతా చెబుతున్నమాట. నిజానికి ఇలాంటి పద్ధతులు పాటించే వాళ్లు మన చుట్టూపక్కల ఎందరో ఉంటారు. వాళ్ల ఆరోగ్య రహస్యం కూడా అదే అనుకుంటాం. మనం కూడా వాటిని పాటిస్తే కరోనా లాంటి మహామార్పులను తట్టుకొని బతకగలుగుతాం.

… పి. శశికాంత్

దర్శాజ

7

పుభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021





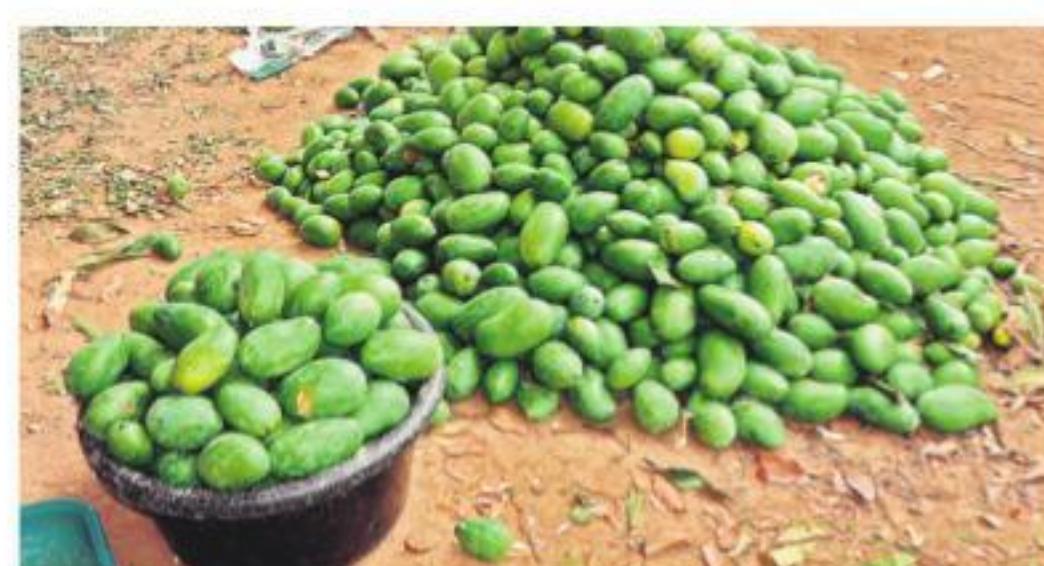
మామిడి వరుగు పాడి

అజలాపూర్తితండ్రాటుదుబాట్

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే మామిడి పండ్ల రుచి చూడాల్సిందే. మామిడికాయలతో నిల్వ పచ్చడి చేసుకుని ఏడదంతా ఎంజాయ్ చేస్తారు చాలామంది. మామిడి కాయలతో పొడి చేసి వంటల్లో వాడతారు కూడా. దీన్నె డై మ్యాంగ్ పొడర్ అని కూడా అంటారు.

శ్రీ పొడి మన దగ్గర తయారై అరబ్ దేశాలకు ఎక్కువో అవుతుందని తెలుసా! డై మ్యాంగ్ పొడర్ తయారీకోసం జరిగే ప్రాసెన్ కి మొదటి అడుగు మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని మారుమూల తండ్రాల్లో పదుతోంది.

మామిడి పండుగ! మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని తండ్రాల్లోకి వెళ్ల డొరునిండా పందిళ్లు వెల్కం చెబుతాయి. దాదాపు ప్రతీ ఇంటి ముందు మామిడికాయలు రాశులు పోసి ఉంటాయి. ఇదంతా పెళ్లి, పేరంటాలకు



సంబంధించిన ఏర్పాటులా కనిపిస్తాయి. కానీ అదంతా వరుగుల పండుగ. మామిడి కాయల వరుగులు పెట్టేందుకు జరిగే కార్యక్రమం అదంతా. ఆడోళ్లు, పిల్లలు, ముసలీ, ముతకా అంతా వరుగులు తయారుచేసే పనిలోనే ఉంటారు. ఒక పక్క మామిడికాయల చెక్కుతీస్తుంటే... మరో పక్క జీడిని తీస్తుంటారు. తరువాత వరుగులకు కోసినట్టు మామిడికాయల ముక్కలు కోస్తారు. ఆ ముక్కల్ని ఖాళీ జాగా ఉంటే ఇంటి ముందు ఆరబోస్తారు. ఇండ్ ముందు చిన్నపాటి బండరాళ్లన్నా, అరుగులున్నా... ఎక్కడ చూసినా పచ్చి మామిడి ముక్కలే కనిపిస్తుంటాయి ఈ సీజన్లో. తండ్రాల్లో రోడ్సు పక్కన వెళ్లంటే ప్రతీ ఇంటి ముందు మామిడి వరుగులే కనిపిస్తాయి.

**డొరుడొరంతా
జదేపని**

ఎండాకాలం పనులు అంత ఎక్కువగా ఉండవు. ఎండ బాగా ఉండడం వల్ల పనులు చేయాలంటే ఓపిక కూడా ఉండదు. అందుకే మేము ఈ పని చేస్తున్నం. మామిడికాయలను కొని, సాప్ చేసి, తరువాత కోసి ఎండబెడతం. ఇలా ఎండబెట్టిన వరుగులను పంచుల్లో నింపి ప్రాదరాబాద్ వ్యాపారులకు అమ్మేస్తాం. కొంతమంది సాపుకాళ్లు ఇక్కడికే పచ్చి లీసుకుపోతారు. ఈమూడ్చెల్లు మాచొరుడొరంతా జదేపనిచేస్తాం.. ఏడాదంత మాకు ఖర్చులకు పరిపోతాయి...



— పాండురాజు

**పచ్చికాయలైతేనే
వగరు బాగొస్తే**

తీటిలను గుత్తపడ్తాం. పచ్చి కాయలనే తెంపుతం. కాయల్ని బాగ కడిగి, మీద ఉన్న చెక్కు తీస్తాం. లోపల జీడిని కూడ తిసిని బద్దలుగ కోస్తాం. కోసిన బద్దల్ని ఆరబెడతం. బాగ ఆలసంక పాడి చేసేదానికి పనికొస్తాయ్. బద్దల్ని నోళ్లో పెట్టుకుంటే పులుపుకు పండ్లు జివ్వుమని లాగుతయ్. అట్లుంటేనే పనికొస్తాయ్.



— లక్ష్మిబాయి



ఎక్కడెక్కడంటే...

మహాబుభువనగర్ జిల్లాలోని నవాబుపేట మండలంలోని అజిలాపూర్ తండ, కన్నుకల్ప, కొత్తపల్లి, హజిలాపూర్, రాంసింగ్ తండాలతో పాటు చుట్టుపక్కల ఉన్న ఏ తండాలోకి వెళ్లినా అరబెట్టీన మామిడి బద్దలు కనిపిస్తాయి. చుట్టుపక్కల ఉండే మామిడి తోటల్లో కాయలను గుత్తకు పట్టుకుంటారు. ఒక కేజి 20 రూపాయల లెక్క తీసుకుంటారు. ఎండాకాలం మూడు నెలలు ఈ తండాల్లో ఇదే పని చేస్తారంతా. వందలాది కుటుంబాలకు ఇదే ఉపాధి కూడా. ఇలా తయారుచేసిన అరబెట్టీన మామిడి బద్దల్ని పైపాదరాబాద్ మార్కెట్ కు హోల్స్ లేన్ గా అమ్ముతారు. కొంతమంది వ్యాపారస్తులు నేరుగా తండాలకు వెళ్లి, క్రీంటాల్ అరవైవేల రూపాయల వరకు ఇచ్చి కొంటుంటారు. ఇంకొందరెతే డీసీఎంలను తండాలకు తీసుకొచ్చి మాల్న లోడ్ చేసుకుని మార్కెట్ కు తీసుకెళ్లిపోతారు.



తండాల్లో మొదలై...

గిరిజన తండాల్లో అరబెట్టీన మామిడికాయ బద్దలు(వరుగులు) ముందు పైపాదరాబాద్ మార్కెట్ కు పోతాయి. అక్కడి నుంచి నిజమాబాద్ కు తీసుకుపోతూ, అక్కడ ఉన్న ఫ్యాక్టరీలో ఆరబెట్టీన వరుగుల్ని పొడి చేస్తారు. ఈ ద్రోష మ్యాంగ్ పొడిని దుబ్బాయ్కు ఎక్కు పోర్చు చేస్తారు.

అరబ్ వంటల్లో...

బాగా ఆరబెట్టీన మామిడి బద్దలు (వరుగు) అరబ్ పేకుల వంటకాల్లో వాడతారు. అరబ్ దేశాల్లోని దాదాపు అన్ని రెస్టారెంట్లలో దీన్ని వాడతారు. వంటకాల్లో పులుపు కోసం చింతపండు వాడితే పులుపు మాత్రమే వస్తుంది. అదే మామిడి పొడి వాడితే వంటకం చిక్కగా ఉంటుంది. మంచి వాసన వచ్చి నోరూరడం ఖాయం. నిజమాబాద్ లోని ఒక ఫ్యాక్టరీలో ఈ పొడిని తయారుచేసి, ప్యాకింగ్ చేస్తారు. ఈ ప్యాకెట్లు వంద, రెండొందల గ్రామాలు.. పావుకిలో, అరకిలో, కిలో లెక్కన ఉంటాయి.

::: వెంకటేశ్వరరావు, మహాబుభువనగర్, వెలుగు



బుజగోని కిరణ్

వేద విజ్ఞానంపై ఆన్వలైన్ కోర్సులు

భారతీయ ఆధ్యాత్మిక సంపద, వేద విజ్ఞానం, పురాణాల గురించి ప్రముఖ స్మిరిచ్చువల్ స్ట్రోకర్ గురు దుష్యంత శ్రీధర్ ఆన్ లైన్ క్లాసులు చెబుతున్నారు. కిందటి ఏడాది ఆయన అభినవ ఈ-పాఠశాల పేరుతో ఆధ్యాత్మిక కోర్సులను మొదలుపెట్టారు. కరోనా వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది మానసికంగా అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న టైలో ఇలాంటి కోర్సులు మనోబలాన్ని పెంచుతాయింటున్నారు శ్రీధర్.

కొత్తగా ఇంగ్లీష్ లో ప్రారంభించిన 'శ్రీవిష్ణుసహస్రనామ దీపిక' కోర్సులో మహావిష్ణువుకు ఉన్న అన్ని పేర్లను లోతుగా వివరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే నిర్వహిస్తున్న కోర్సుల్లో 'ప్రపంచ సార బోధిని'లో ఆశ్చర్యల జీవితపిశేషాలు, వ్యాఖ్యానాలు, ఆశ్చర్యరులు చెప్పిన దివ్యాదేశాలను వివరిస్తున్నారు.

'భారతీయ సార బోధిని' అనే కోర్సు ద్వారా మొదటిసారిగా వేదవిజ్ఞానాన్ని సముగ్రంగా అందిస్తున్నామని దుష్యంత శ్రీధర్ చెబుతున్నారు. ఇందులో వేదవేదాంగాలు, న్యాయమీమాంస, వేదాంతం, భగవద్గీత, రామాయణ, మహాభారతాలతో పాటు, ప్రాచీన విజ్ఞానశాస్త్రాలైన ఆయుర్వేదం, అంతరిక్షశాస్త్రం, జ్యోతిష్యం, గణితం, జీవశాస్త్రం, లోహవిజ్ఞానం, చేనేత, మేనేజ్ మెంట్ లాంటివి చెబుతున్నారు. ఇందులోనే సంప్రదాయ ఆర్యుత్కేశ్వర్ కు సంస్కరణ, శాస్త్రమీమాంస, శాస్త్రీయ సంగీతం, దాన్వీ, ఆగ్నేయ ఆసియాలో హిందూయిజం ప్రభావం లాంటి అంశాలపైనా అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఈ కోర్సును ఇంగ్లీష్ లో అందిస్తున్నారు. ఈ కోర్సులను ఎవరైనా చేయొచ్చని, పూర్తి చేసిన వారికి ఈ-స్ట్రోఫికెట్ అందిస్తామని దుష్యంత శ్రీధర్ చెబుతున్నారు. ఈ కోర్సుల్లో చేరడానికి

www.desikadaya.org/aep వెబ్సైట్ లో రిజిస్టర్ చేసుకోవచ్చు.

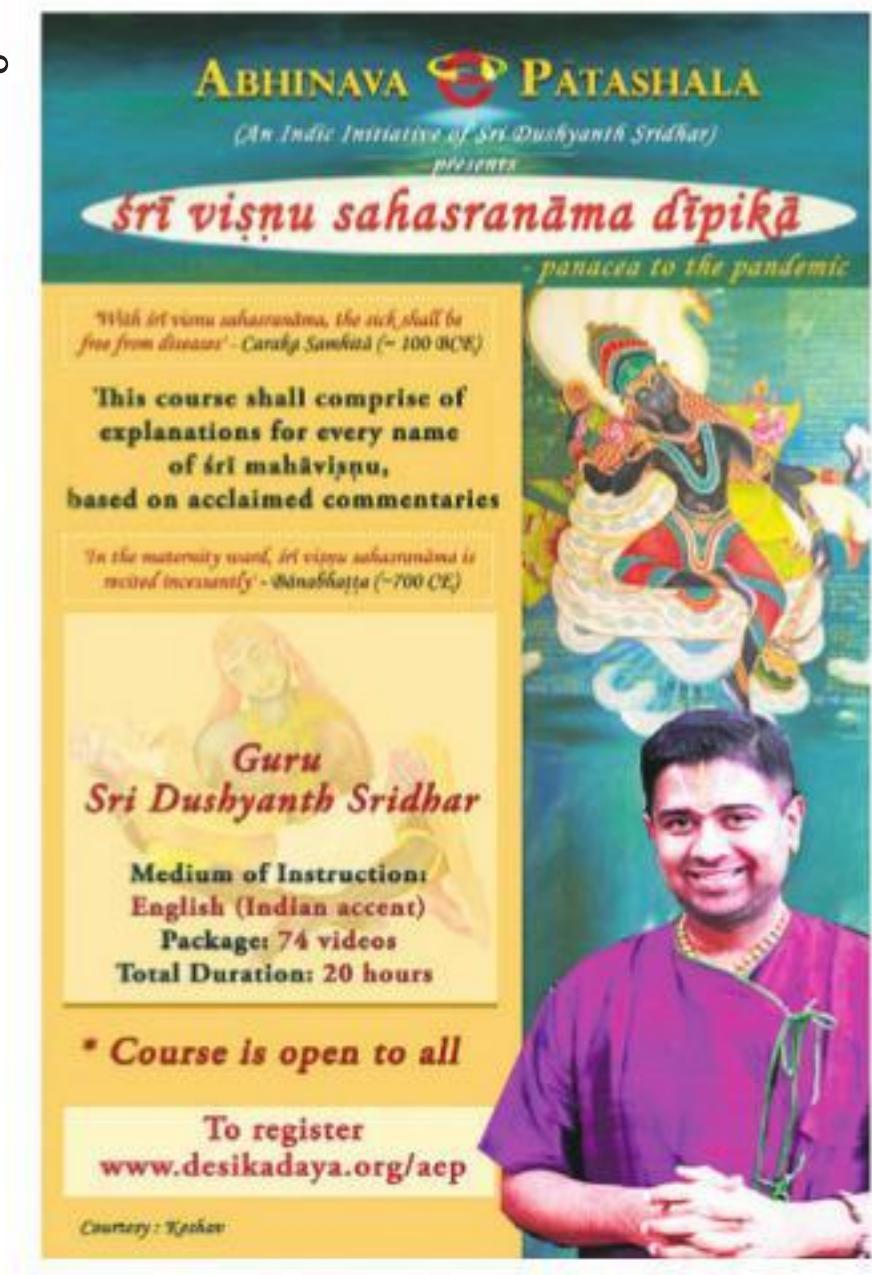
బెంగళూరులో ఓ తమిళ కుటుంబంలో పుట్టిన దుష్యంత శ్రీధర్ చిన్నతనంలోనే సంస్కృతం, వేదాలను స్ఫురించే శారు. బిట్స్ పిలానీలో కెమికల్ ఇంజనీరింగ్ చదివారు. పలు కంపెనీల్లో కొంతకాలం పనిచేశాక 2016 నుంచి ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచాలు ఇప్పుడం మొదలుపెట్టారు. ఇంగ్లీష్, తమిళంలో వేలాది ప్రపంచాలు ఇచ్చారు. 'వేదాంత దేశిక' గ్రంథంపై బేబుల్ బుక్కతో పాటు అనేక ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు రాశారు. 'వేదాంత దేశిక' అనే సినిమాను కూడా రూపొందించారు. 'దేశికాదయ' పేరుతో చారిటబుల్ ట్రస్ట్ నిర్వహిస్తున్నారు. యువ ఆధ్యాత్మిక వేత్తగా అనేక అవార్డులు అందుకున్నారు.

"గతంలో స్మిరిచ్చువాలిటీ అంటే పెద్దవాళ్లకు మాత్రమే అనుకునే వాళ్ల. కానీ ఇప్పుడు మధ్యవయసు వాళ్ల, యువత కూడా ప్రాచీన ఆధ్యాత్మిక విశేషాలను తెలుసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఈ కోర్సులకు స్పందన చూశాక ఈ ఏదాది విష్ణుసహస్రనామ దీపిక పేరుతో కొత్త కోర్సు ప్రారంభించాం. మన చరిత్ర, ప్రాచీన గ్రంథాల విజ్ఞానంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడమే ఈ కోర్సుల లక్ష్యం. కులం, మతం, జాతి, తెగ, లింగ భేదాలు, చదువు అర్థతలతో సంబంధం లేకుండా అందరికీ ఇవి అందాలి. సత్యాన్పేషణపై ఆసక్తి ఒక్కటే ఈ కోర్సులకు అర్థత. జీవితంలో ఎత్తుపల్లాలను అంగీకరించేందుకు, జీవితాన్ని అర్థపంతంగా, సానుకూలంగా, స్వార్తినిచ్చేలా మార్చుకునేందుకు ఈ కోర్సుల ఉపయోగపడతాయి" అని చెప్పారు గురు దుష్యంత శ్రీధర్.

దర్శాజ

9

పుభూత వెలుగు / అదివారం, 30 మే 2021



న్యूపల్



మేఘు గంభీర్

చేయడం కష్టమే. దీనికి ప్రోత్సాహం, ప్రేరణ అవసరం. డెడికేషన్, ఫోకస్, ప్యాషన్ ఉన్నాను నుర్చిన టీమ్ కూడా అవసరం. ఈ విషయంలో మా టీమ్ ఎంతో బాగా పని చేస్తోంది' అని అన్నారు గంభీర్.

ఆటగాళ్ల ఎనాలనిస్..

స్టోర్స్ లో ప్లేయర్లు, కోచ్ల పర్మామెన్స్ ను ట్రాక్ చేస్తూ పనితీరును డెవలప్ చేయడానికి ఏపి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది అని అంటోంది ధిల్టీకి చెందిన మేఘు గంభీర్. ఇందుకోసం 14 సంవత్సరాల క్రితం 'స్తూపా స్టోర్స్' అనలిటిక్స్ ను మొదలుపెట్టింది. మొదట దీన్ని టేబుల్ టెన్నిస్ లో వాడారు. టేబుల్ టెన్సిస్ ప్లేయర్ పనితీరును గమనించి మెలకువలు నేర్చిస్తుంది స్తూపా కంపెనీ. అలాగే స్టోర్స్ దేటాను, హిస్టరీని కల్పిస్తుంది. గేమ్సు, కోచ్లను, ఆటగాళ్ల ఫిట్ నెస్ టెక్నిక్లపై లోతుగా విశ్లేషిస్తుంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో గ్లోబల్ టేబుల్ టెన్సిస్ ఫెడరేషన్ ఈ కంపెనీతో పని చేసేందుకు అంగీకరించింది. అమెరికా టెన్సిస్ ఫెడరేషన్ కూడా స్తూపా కంపెనీ సేవలను వాడుకుంటోంది.

'ఈ ప్రయాణం అంత సులభం కాదు. ప్లాటఫ్ ఏర్పాటు



మునిషా కైసింఫుని

కోడింగ్ గర్డ్

ముంబై యూనివర్సిటీలో బీటెక్ చదివింది మనీష. ఆమెకు కోడింగ్ అంతో ఇష్టం. ఇంజనీరింగ్ మరింత బాగా చదవాలని తల్లి పదే పదే చెప్పేది. తల్లి ప్రోత్సాహంతో అమెరికా వెళ్లి మిలాన్ యూనివర్సిటీలో మాస్టర్స్ పూర్తి చేసింది మనీష. 2008లో ఐఎంఎలో లాజిస్టిక్ కన్సల్టాంట్ ఉద్యోగం సంపాదించింది. ఆరంకెల జీతం, సెక్యూరిటీ జాబ్ అది. అయినా అక్కడితో ఆగలేదు మనీష. లాజిస్టిక్స్ లో ఉన్న లోపాలను, క్లయింట్స్ కో-ఆర్డినేషన్ డెవలప్ చేయాలని, టెక్నాలజీ రంగంలో మహిళలకు అవకాశాలు కల్పించాలని మనీషా కలలు కన్నది. ఆ తర్వాత ముంబైకి వచ్చేసింది. మనదేశం టెక్నాలజీ, ఎంట్రోపోలిస్టిక్స్ గురించి స్థాంచి చేసింది. తల్లిదండ్రుల హెల్ప్ టోల్ 2014లో 'లాజినెక్స్' కంపెనీని మొదలుపెట్టింది. పీపీఎంగ్, బ్యాక్ టు బ్యాక్ లాజిస్టిక్ మార్కెట్పై దృష్టి పెట్టిన గ్లోబల్ టెక్నాలజీ అండ్ ఆటోమేషన్ సంస్థ అది. మాన్యప్రాక్టరీంగ్, కస్టమర్ కాంటాక్ట్, రూటింగ్, డిస్ట్రిబ్యూషన్, రియల్ టైమ్ మానిటరింగ్ వంటి డిజిటలైజ్ చేయడం, ఆఫ్షిషైజ్ చేయడం ద్వారా లాజిస్టిక్ ఖర్చులను తగ్గించడానికి కృషి చేస్తోంది మనీష. 'టెక్నాలజీ రంగంలో మార్పులు, భవిష్యత్తులో ఉండచోతున్న అవకాశాలే నాకు ప్రేరణ కలిగించాయి. అందుకే ఈ కంపెనీ ప్రారంభించాను' అంటున్న ఆమె ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా వేలమంది క్లయింట్స్ టోల్ లాజిస్టిక్ బిజినెస్ రన్ చేస్తోంది.

10 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021



నుహర్క ఖండేల్వాల్

ఆరీగ్యానికి ఏపి

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెడికల్ రంగంలో చాలా మంచి టెక్నాలజీ ఉంది. పేపెంట్ హెల్ప్ బాగుచేయడానికి ఎన్నో అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఏటికి మరింత బలాన్ని ఇవ్వాలనే లక్ష్యంతో నుహర్క ఖండేల్వాల్ 2016లో నవియా లైఫ్ కేర్ ప్రారంభించింది. నవియా స్టోర్ హెల్ట్కేర్ ప్రొడెవర్లకు, డిజిటల్ ప్రొస్ట్రోఫ్స్ కోసం వాయిస్ టు టెక్స్, హ్యాండ్ రైటింగ్ గుర్తించేందుకు ఈ కంపెనీ పనిచేస్తోంది. నవియా కేర్ స్టోర్ మెడికల్ పరికరాలతో రియల్ టైమ్ దేటా పొందేందుకు, డయాగ్నాసిస్ చేసేందుకు డాక్టర్లకు ఉపయోగపడుతుంది. 'ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కొవిడ్ పైట్ చేసేందుకు డిజిటల్ హెల్ట్కేర్ తప్పనిసరైంది. ఏటన్నిటి కోసం ఏపి, మెపిన్ లెర్నింగ్ టూర్స్ అందిస్తున్నాం' అంటోంది నుహర్క.

నెక్కు జనరేషన్ కోసం..

ఆవిష్కార్ ను 2008లో మొదలుపెట్టింది పూజా గోయల్. కోడింగ్, రోబోటిక్స్, ఏపి, ఐఎటీ, త్రీడి ఫ్రింటింగ్, డ్రోన్ల వంటి టెక్నాలజీ ఎద్దుకేషన్ నేర్చించేందుకు ఈ కంపెనీ ఒక ఫోరమ్లా పని చేస్తోంది. ఆడపిల్లలకు, నెక్కు జనరేషన్కు ఈ చదువును అందించడమే ఆవిష్కార్ లక్ష్యం. 'ఏపిను డెవలప్ చేయడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది తెలివైన మహిళలు ఉన్నారు. కొత్తకొత్త తయారు చేసేందుకు, ఏపి, రోబోటిక్స్ గురించి ఈ జనరేషన్ ఆడపిల్లలకు ఉత్సాహం, ఆసక్తి కలిగించే ప్రయత్నం చేస్తున్న' అంటోందామె. అలాగే, 'ఇటీవల యునెస్కో చేసిన స్థాంచి ఏపి రీసెర్చర్లలో 12% మాత్రమే మహిళలు ఉన్నారని తెలింది. అందుకే ఈ రంగాల్లో మహిళల సంఖ్య పెంచేందుకు, నెక్కు జనరేషన్ సైంటిస్టులను తయారు చేస్తాం' అంటోంది పూజా.



పూజా గోయల్



మేఘు గంభీర్

ఆటగాళ్ల ఎనాలనిస్..

స్టోర్స్ లో ప్లేయర్లు, కోచ్ల పర్మామెన్స్ ను ట్రాక్ చేస్తూ పనితీరును డెవలప్ చేయడానికి ఏపి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది అని అంటోంది ధిల్టీకి చెందిన మేఘు గంభీర్. ఇందుకోసం 14 సంవత్సరాల క్రితం 'స్తూపా స్టోర్స్' అనలిటిక్స్ ను మొదలుపెట్టింది. మొదట దీన్ని టేబుల్ టెన్నిస్ లో వాడారు. టేబుల్ టెన్సిస్ ప్లేయర్ పనితీరును గమనించి మెలకువలు నేర్చిస్తుంది స్తూపా కంపెనీ. అలాగే స్టోర్స్ దేటాను, హిస్టరీని కల్పిస్తుంది. గేమ్సు, కోచ్లను, ఆటగాళ్ల ఫిట్ నెస్ టెక్నిక్లపై లోతుగా విశ్లేషిస్తుంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో గ్లోబల్ టేబుల్ టెన్సిస్ ఫెడరేషన్ కూడా స్తూపా కంపెనీ సేవలను వాడుకుంటోంది.

'ఈ ప్రయాణం అంత సులభం కాదు. ప్లాటఫ్ ఏర్పాటు

ఇంటీ నుంచి ఏపి దారం...

ఏపి (ఆటగాళ్లపై ఇంటీ నుంచి ఏపి), ఇంటర్వెన్ట్ అప్ థింగ్స్, మెపిన్ లెల్టింగ్... భవిష్యత్తును శాసించబోయే టెక్నాలజీ ఇటి. ఈ రంగంలో పురుషులే ఎక్కువ. కానీ తల్లుకుంటే తామూ ఈ రంగాన్ని శాసించగలం అంటున్నారు మహిళలు. చిన్నతనం నుంచే టెక్నాలజీ చదువుకొని ఏపి కంపెనీలను ప్రారంభించిన మనవాళ్లు వీళ్లు. గ్లోబల్ కంపెనీల కొలాబరేషన్తో, వరల్డ్ వైడ్ క్లయింట్స్ ను డీల్ చేస్తున్నారు.



మేఘు గంభీర్

చేయడం కష్టమే. దీనికి ప్రోత్సాహం, ప్రేరణ అవసరం. డెడికేషన్, ఫోకస్, ప్యాషన్ ఉన్నాను నుర్చిన టీమ్ కూడా అవసరం. ఈ విషయంలో మా టీమ్ ఎంతో బాగా పని చ

సమాజ సుదీంయా సన్మిష్టన్

యుడ్ రాజ్

మూర్జిక్ అంటే చిన్నపుటి నుంచీ ఇప్పం.

నాను వయ్యెలిన్ వై పలికించే స్వరాల్ని వింటూ ముచ్చటపడేవాడు. ‘నేనూ మూర్జిక్ డైరెక్టర్ అవుతా నాన్న’ అనేవాడు. దానికి తండ్రి నుంచి ప్రోత్సహం వచ్చింది. ఇటు చదువు, అటు మూర్జిక్ రెండింటితో టీనేజెను బ్యాలెన్స్ చేసుకున్నాడతను. ఇంజినీరింగ్ అయిపోగానే మూర్జిక్ వై ఫోకన్ చేశాడు. కంపోజింగ్ కు కొత్త ట్రీట్ మెంట్ ఇచ్చి బాలీవుడ్ మెచ్చిన మూర్జిక్ కంపోజర్ అయ్యాడు. అతనే ‘యుష్రాజ్ ముఖారే’. పొపులర్ డైలాగ్, పిష్టను ర్యాప్ చేసి రీమ్క్ చేస్తూ షార్ట్ ట్రైంలోనే సోఫ్ట్ లీఫ్ మీడియా సెన్సెషన్ అయ్యాడు.

‘యుష్రాజ్ ముఖారే’... సోఫ్ట్ లీఫ్ మీడియాలో కనీసం నెలకు ఒక్కసారైనా ట్రైండింగ్ లో ఉండే పేరు. యుష్ కొత్త వీడియో రిలీస్ చేశాడంటే చాలు దానికి లక్ష్మి వ్యాస్. వైరల్ లిస్టులో వారం పాటు ఉండాలిందే.

ఏం చేస్తాడు?

యుష్రాజ్ కి రీమ్క్ మూర్జిక్ చేయడంలో ముంచి టాలెంట్ ఉంది. సోఫ్ట్ లీఫ్ మీడియా, టీవీ, సినిమాలో పొపులర్ డైలాగ్లను, జనం మెచ్చిన సీస్టన్ తీసుకొని ర్యాప్ గా మారుస్తాడు. పస్సీ, ఇంట్రిస్టింగ్ వీడియోకు యుష్ రాజ్ మూర్జిక్ కంపోజెన్ చేశాడంటే నెక్స్ లెవల్ కి వెళ్తుంది. అలా సెన్సెషన్ అయిన వాటిలో మొదటిది ‘సాత్ నిభానా సాధియా’ అనే టీవీ సీరియల్ నుంచి ‘రసోది మే కోన్ థా?’ సీన్.

ఒకరోజు యుష్ ఇంట్లో అటూ ఇటూ

తిరుగుతున్నాడు. అదే టైంలో వాళ్ల అమ్మ ‘సాత్ నిభానా సాధియా’ టీవీ సీరియల్ చూస్తోంది.

యుష్ దృష్టి ఆ సీరియల్ మీద పడింది. సీరియస్ గా సాగుతున్న సీరియల్లో ‘రసోది మే కోన్ థా?’ అనే డైలాగ్ వచ్చింది. స్నైన్ వై ఉంది యాక్టర్ కోకిలా బెన్. సీన్ సీరియస్ గా ఇంకా కంటిన్యూ అవుతోంది. యుష్ రాజ్ బుర్లో వెంటనే మూర్జిక్ లైట్ వెలిగింది. అదే రాత్రి ఈ సీన్ తీసుకొని, బ్యాక్ గ్రోండ్ మూర్జిక్ ఇచ్చి, తన సైల్లలో ర్యాప్ చేశాడు. అది 30 సెకన్డ్ వీడియో.

దాన్ని తన ఇన్స్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేసి పడుకున్నాడు. తెల్లారే సరికి సోఫ్ట్ లీఫ్ మీడియాలో ఒకపే టైండ్. 14 మిలియన్ వ్యాస్. సోఫ్ట్ లీఫ్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ లో

ఎక్కడ చూసినా అదే. 9 వేల ఇన్స్టా ఫోలోవర్లు, లక్ష్మకు చేరారు. ఉదయాన్నే లేచిన యుష్ షాక్ అయ్యాడు. ఫోస్టు, మెసేజ్లు. ఎకంగా ఆ టీవీ నటి కోకిలా బెన్ ఫోన్ చేసి మాట్లాడింది. ‘గుడ్ వర్క్’ అని అనురాగ్ కశ్యప్ నుంచి మెసేజ్. ఇంకెం కావాలి! యుష్ ర్యాప్ టాలెంట్ బాలీవుడ్ అంతా పాకింది. పది రోజుల తర్వాత హ్యామన్స్ ఆఫ్ ముంబై ఆర్గనైజేషన్ ఇంటర్వ్యూకు పిలిచింది.

బాహుబలి జీట్లు

బాహుబలి-2లో ఫేమస్ సాంగ్ ‘ఒక ప్రాణం ఒక త్యాగం తెలిపిందా’ సాంగ్ ను రీమ్క్ చేశాడు యుష్రాజ్. అతనే సాంగ్ పాడుతూ ఎలక్ట్రానిక్ మూర్జిక్ ఇనుస్తుమెంట్స్ వాడకుండా సాంగ్ చేశాడు.

కేవలం వాటర్ డ్రమ్స్ తో మూర్జిక్ ఇచ్చాడు. అచ్చం

బాహుబలి సాంగ్ లాగే అందరినీ అట్రాక్ట్ చేసింది.

దానికి నాలుగు మిలియన్ వ్యాస్ యూట్యూబ్ లో.



పరిచయం

పాతికేళ్ల యుష్ రాజ్ బి జెరంగాబాద్. ఇటీవలే ఇంజినీరింగ్ కంప్లైట్ చేశాడు. మూర్జిక్ అంటే చిన్నపుటి నుంచీ విపరీతమైన ప్యాపణ్ న్. మూడేండ్ల వయసు ఉన్నప్పుడు యుష్కు వాళ్ల నాన్న కీబోర్డ్ గిఫ్ట్ గా ఇచ్చాడు. దాని మీద వీలైనప్పుడ్లూ మూర్జిక్ ప్రాక్టీస్ చేసేవాడు. ఇలా రోజులు గడుస్తున్న కొఢీ చదువు. మూర్జిక్ లైఫ్ లో భాగం అయ్యాయి. కానీ యుష్ రాజ్ దగ్గర ఎక్కువ మూర్జిక్ ఇనుస్తుమెంట్స్ ఉండేవింది. అయినా వేరే దారులు వెతికాడు. చాక్లెట్ కవర్స్, డబ్బలు, ట్యూంకులు ఇలా ఇంట్లో ఉండేవస్తువులై జీట్లు వేసేవాడు. అదే అలవాటుగా మాల కొత్త దారి చూపింది. ఇలా ఎలాంటి ఇనుస్తుమెంట్స్ లేకుండా మూర్జిక్ కంపాక్ట్ చేయటంలో యుష్ పట్టు సాధించాడు.

వైరల్ మొనగాడు

‘రసోది మే కోన్ థా?’ వైరల్ వీడియో తర్వాత యుష్ రాజ్ ఇమేజ్ మారిపోయింది. అంతకుముందు ఇన్ స్టాలో పదివేల ఫోలోవర్లు ఎప్పుడు అవుతారా అని వెయిట్ చేశాడు. కానీ ఒక్క వీడియోతో ఎకంగా ఆ ఫోలోవర్లు సంబ్యు లక్ష్మకు చేరుకుంది. తర్వాత ‘సద్గు కుట్ట టోమి’, ‘పారీ హోరియే’ వీడియోలు వైరల్ అయ్యాయి అంటే ర్యాప్ వల్లే. ఆ వీడియోలకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంచి రెస్పోన్స్ వచ్చింది. యుష్ ఇన్స్టాగ్రామ్ ఇప్పుడు పట్టిక్ ఫిగర్ అని వెరిఫైడ్. ఇంతకీ యుష్ను ఎంతమంది ఫోలో అవుతున్నారో తెలుసా... రెండు మిలియన్ వైనే.



కొకిలా బెన్



శైహనాథ్



దర్శాజ

11

పుభూత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021



యంక్ డింట్

గండ్రకోట సూర్యనారాయణ శర్మ

“తలనొప్పిగా ఉండంటన్నావీ. మరిగీ దినం ఇంట్లనే ఉండరాదూ?” అంది భారతమ్మ భర్తతో.

“తలనొప్పిదేముందే. ఓ మందు గోలీ ఏనుకుంటే తగ్గిపోతది. పండక్కి అమ్మాయి, అల్లుడూ అస్తున్నరుగదా! ఈ రోజుకూడా ఎల్లే, ఖర్చులకైనా డబ్బులు సంపాదించుకోవచ్చు. జల్లీ అస్తలే” అన్నాడు సీతారామయ్య ఆటోపైన కపిన కవర్చితిస్తూ.

“సువ్వగట్టనే అంటవ్. మనరాగవ అపీసుకి

సెలవుబెట్టి, కోడల్నీ, మనవడ్డి దీనుకుని రేపే అస్తున్నదు. ఆడొచ్చినంక నువ్విట్టు బాడుగకెల్తే ఆడస్సులూరుకోడు. నీకు ఎరకేగా” అందామె. వాళ్ళ కొడుకు రాఘవ. పట్టానికి దూరంగా ఉన్న ఒక సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీలో ఉద్యోగం. ఆ దగ్గర్లోనే ఫ్యాక్టరీ వాళ్ళచ్చిన క్వార్టర్లులో ఉంటాడు. నెలకోసారి తల్లిదండ్రుల దగ్గరకు వచ్చి వెళ్తుంటాడు.

“ఎరకేలే. ఆడొచ్చినంక ఎల్లటం ఎట్లాగూ కుదర్చగా” అంటూ ఆటోని సబ్బినీళ్ళతో కడగటం మొదలుపెట్టాడు.

“మల్లా ఇంటికాచ్చేతలికి రాత్రప్పది. ఎల్లేదేదో జల్లీ బైలెల్లాచుగా. గా ఆటోని కడగనీకి, తుడవనీకి నీకు గంటబట్టదీ. పిల్లగాడికి తానం జేయిచ్చినట్టు

జేయిస్తవు దానికి” అంది మురిపెంగా చూస్తూ.

“మనికి తిండిబెట్టేది గిదే గదే! కడగకుంటా ఎప్పుడన్నా బైటికి తీసినాగీదాన్ని?” అన్నాడు ఆటోని ఆప్యాయంగా పొడిబట్టతో తుడుస్తూ.

“అవ్ మల్ల. పెండ్లాం బిడ్డల కన్నా గదే నీకు ఎక్కువాయె” అంది ముసిముసిగా నవ్వుతూ. ఆ మాటలకు అతనూ నవ్వేశాడు.

అతనికి ఆ ఆటో అంటే ప్రాణం. దాని మీద చిన్నమరక లేదా గీత పడ్డదంటే అతడి ప్రాణం గిలగిల్లాడిపోతుంది. అదివారాలు వీధిలో పిల్లలు క్రికెట్ ఆడుతుంటే, ఆ బాల్ వచ్చి ఇంటిముందున్న తన ఆటోకి ఎక్కడ తగుల్లందోనని, ఇంటి ముందు రేకులతో ఒక పెడ్డ కట్టుకున్నాడు. దాన్ని పెళ్ళికూతుర్ని అలంకరించినట్లు అలంకరిస్తాడు. ప్యాసింజర్లు ఎంజాయ్ చెయ్యటానికి మంచి మంచి దూయాయెట్ సాంగ్ పెడుతుంటాడు. అతనికి ఘంటసాల, బాలు అంటే ప్రాణం. ఆ ఇద్దరు సింగర్స్ పాడిన పాటలు ఎప్పుడూ ఆటోలో మోగుతునే వంటాయి. యూత్ ఎవరైనా ఎక్కి, “కొత్త పాటలు లేవా?” అనడిగితే, “గా పాటల్లో ఏమున్నది సారూ! వౌట్ రసగొని దష్ట. గీ పాటలు ఇనండి. దిల్ ఖుష్ అవ్వద్ది” అంటాడు.

పండుగలకూ, పబ్బాలకూ ఆ సందర్భానికి తగ్గట్టుగా పాటలు పెడుతుంటాడు. తన ఆటో ఎక్కిన

వాళ్ళకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాడు.

కరోనా వచ్చాక తన నేష్టీకోసం డైవింగ్ సీట్ వరకూ ఒక పాలీథీన్ ఫీట్ తో పార్టీపన్ చేసుకున్నాడు. ఒక ప్యాసింజర్ దిగి, రెండో ప్యాసింజర్ ఎక్కేముందు తన ఆటోనీ శానిటైజ్ చెయ్యటం అలవాటు చేసుకున్నాడు. అందుకే కస్టమర్కు అతని ఆటో అంటే తగిని మోజు. అతని ఫోన్ నెంబర్ తీసుకుని, అవసరం వచ్చినప్పుడు అతనికి ఫోన్ చేసి మరీ పిలుస్తుంటారు.

○○○

ఆ రోజు ఎక్కువగా బాడుగ దొరకటంతో, ఇంటికెళ్ళి విక్రాంతి తీసుకుండా మునుకున్నా అతనికి కుదరలేదు. బంగాళాభాతంలో తుపాను ఎపెక్కుతో ఆకాశం మేఘావృత్తమై, ఏ క్షణాన కుంభవృష్టి కురుస్తుందో అన్నట్లుగా ఉంది వాతావరణం. ఒక కస్టమర్ని ప్రాటెక్ సిటీ దగ్గర డ్రావ్ చేసి, ఇంటికి బయల్సేరే సమయానికి రాత్రి ఎనిమిది దాటింది. దోషలో ఎవరైనా తన ఇంటివైపు వచ్చేవాళ్ళు దొరుకుతారేమోనని చూసుకుంట వస్తుండగా, ఒకచోట బస్టాపులో నిలబడ్డ ఒక యువతి అతని ఆట్లో కనబడగానే గబగబా దగ్గరికొచ్చేసింది.

“యాడికెల్లాలి మేడం?” అడిగాడతడు.

“వికారాబాద్ వెళ్ళాలి. వస్తావా?” అడిగిందా అమ్మాయి.

“లేదు మేడం. వర్షం హచ్చేటట్లుంది. నేను సిటీ లోపటికెళ్తున్నా” అన్నాడు.

“ఫీజ్. అర్దెంటుగా వెళ్ళాలి. నువ్వేంత అడిగితే అంత ఇస్తా. చాలా అర్దెంట్” బతిమాలసాగింది.

దాదాపు 70 కిలోమీటర్ల దూరం. స్నీడుగా వెళ్తే గంటన్నర పడుతుంది. అటు సైడుకి ఎప్పుడూ ఏదో ఒక గిరాకి తగులుతూనే ఉండటంతో అతడు తరచుగా ఆ ఊరికి వెళ్లానే ఉంటాడు.

కానీ ఈ టైంలో గిరాకి ఒప్పుకుంటే ఎంతకాదన్నా ఇంటికెళ్తే సరికి పదకొండ దాటడం ఖాయం. అందుకనే అతడు మొదట ఒప్పుకోలేదు.

కానీ చూస్తే ఆడకూతురు. అందునా ఒంటరిగా ఉంది. అలాంటి వాతావరణంలో అమెనోక్కడాన్నే వదిలి వెళ్ళటానికి అతనికి ఎందుకో మనసొప్పలేదు. పైగా ఆ అమ్మాయి పదేపదే ప్రాధేయపడుతుండటంతో ఇక కాదనలేకపోయాడు.

“సరే. ఎక్కు మేడమ్” అంటూ ఆటోని ఒకసారి శానిటైజ్ చేశాడు. ఆ అమ్మాయి ఆటోలోకి ఎక్కేముందు జాగ్రత్తగా తానెక్కిన ఆటో నెంబర్లు తన ఇంటివాళ్ళకి ఫోన్ చేసి చెప్పింది. అలాగే అతని సిట్ వెనక ఉండే అతని పేరు, ఐడి నెంబర్ అస్తి ఫాటో తీసి, తన కొలీగ్ కి పేర్ చేసింది.

ఫోనొచ్చింది. కాస్త తోందరగా ఫోనియ్యా ఫీజ్?” అందా అమ్మాయి.

“గట్టునే మేడమ్!” అంటూ కాస్త స్నీడు పెంచాడు.

సంక్రాంతి రోజులు కావటంతో రివ్వున వీచే చల్లగాలికి వెనక కూర్చున్న అమ్మాయి చల్లికి ముడుచుకుపోయి కూర్చుంది. అది చూసిన అతను “మేడం. గా సైడు పట్టాలు దించుకోండి. గాలి బగ్గ ఎక్కువగ వుంది” అని చెప్పాడు.

“పర్మాలేదు. అదేమీ వద్దులే” అంది. పట్టాలు దించేస్తే, ఆ చీకట్లో ఆటో ఎటు వెళ్తుందో తెలియదని ఆమె భయం.

ఆటో నగర వీధుల గుండా ముందుకు పోతోంది. ఆ అమ్మాయి ముఖంలో విచారాన్ని స్పష్టంగా చూశాడు సీతారామయ్య. తండ్రి గురించి ఆమె పడుతున్న వేదన అతనికి కలచివేసింది. “దైర్చుంగ ఉండండి మేడం. మీ ఫాదర్కి మంచిగైతది” అన్నాడు ఆమెను అనుసయిస్తున్నట్లుగా.

ఆమె ఏమీ జవాబివ్వలేదు. ఆమెకు లోలోపల చాలా దిగులుగా ఉంది. అసలు తను ఈ ఆటోలో కాకుండా ఆర్టీసీ బస్పులో వెళితే కాస్త సేఫ్ గా ఉండేది

“సరే. ఎక్కు మేడమ్” అంటూ ఆటోని ఒకసారి శానిటైజ్ చేశాడు. ఆ అమ్మాయి ఆటోలోకి ఎక్కేముందు.. ముందు జాగ్రత్తగా తానెక్కిన ఆటో నెంబర్లుతన ఇంటివాళ్ళకి ఫోన్ చేసి చెప్పింది. అలాగే అతని సిట్ వెనక ఉండే అతని పేరు, ఐడి నెంబర్ అస్తి ఫాటో తీసి, తన కొలీగ్ కి పేర్ చేసింది.

“ఎంటి మేడం. గింత రాత్రి గా వూర్ల ఏం అర్దెంట్ పని?” అనిదిగాడు.

ఆమె ఏమీ జవాబివ్వలేదు. అసలు తను ఈ ఆటోలోకి కాకుండా ఆర్టీసీ బస్పులో వెళితే కాస్త సేఫ్ గా ఉండేవి అనుకుంచి.

కలిగించిన విషయం. అయినా అతడ్ని అమె పూర్తిగా నమ్మలేదు.

ఆటో ముందుకు సాగిపోసాగింది. అప్పటికి

గంటనేపు ప్రయాణించింది. మెల్లిగా తుంపర మెదల్లంది. వర్షం పెద్దదైతే తను తిరిగి వెళ్ళటానికి ఇబ్బందవతుందని సీతారామయ్య భయపడ్డాడు. కానీ అతను అనుకున్నట్లుగా కాకుండా, పెద్ద ఇబ్బంది వర్షం వల్ల కాక, ఇద్దరు తాగుబోతుల రూపంలో ఎదురైంది. ఇంకో అరగంటలో ఆమెను ఇంటిదగ్గర దిగబెట్టవచ్చని అలోచిస్తూ ఆటో నడుపుతుండగా, ఉన్నట్టుండి ఇద్దరు మనమలు ఆటోకి అడ్డంగా రోడ్సుమీదకి వచ్చారు.

ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా ఆటో వాళ్ళని గుద్దెనేదే. అయినా అది వాళ్ళని తాకుతూ ఆగిపోయింది. అంతే... ఆ ఇద్దరూ బండబూతులు తిడుతూ, అతని ఆటోలోంచి బయటికి లాగే ప్రయత్నం చేశారు. ఆ ఇద్దరూ తాగి ఉన్నారని అర్థమైంది. “ఛోడ్ దో సాబ్. జార్తె లోగ్ హై” అంటూ ఆటోని వాళ్ళ పక్కనుంచి ముందుకు ఉరికించబోయాడు. కానీ వాళ్ళ ఆటోని ముందుకు కదలనీయలేదు.

కారణం... అతనిపై కోపంతో కాదు, వెనక కూర్చున్న అమ్మాయిపైన వాళ్ళ చూప పడటమే. వెంటనే ఇద్దరూ చెరోవైపునుంచీ ఆటో ఎక్కి ఆమ్మాయి పక్కన కూర్చున్నారు.

అతడు ఆటో ఆపి, కిందికి దిగి వాళ్ళ దగ్గరికెళ్ళి, “దిగుండి సార్. మేం ఎల్లాలి” అన్నాడు.

అతడా మాట అనటం ఆలస్యం.. ఒక్కసారిగా అతని దవడ పేలిపోయింది. “విరా ముసలోడా బతకాలని లేదా? పోనియ్యరా ఆటోని” అంటూ గద్దించాడొకడు. వాడినుంచి నాటుసారా వాసన గుప్పున కొట్టింది. ఆ అమ్మాయి భయంతో బిక్కుచ్చిపోయింది. ఒకడు ఆమె చేతిలో ఉన్న బాగ్గ లాగేసుకున్నాడు. మరో చేతిలో ఉన్న సెల్ ఫోన్ తీసుకుని, దూరంగా విసిరేశాడు. ఆ తర్వాత అమ్మాయి భజం చుట్టూ చెయ్య వేసి దగ్గరికి లాక్కోసాగాడు. ఆ అమ్మాయి గింజుకుంటోంది.

“సాబ్! గిది మర్మాదగ లే. గా ఆడకూతర్చి వొదిలేయుండి” అన్నాడు మళ్ళీ దవడ తడుముకుంటూ.

దాంతో ఒకడు తన జేబులోంచి ఒక కత్తి తీసి అతని పీకమీద పెడుతూ, “బరేయ మునలోడా! మాకు నీతి పాఠాలు చెప్పకు. మేం చెప్పినట్లు చెయ్యకుండా వెధవ్వేషాలు వేశావో ఈరోజు మా చేతుల్లో చచ్చావే. ఆటో స్టోర్ చేయ” అంటూ బెదిరించాడు.

సీతారామయ్యకేం చెయ్యాలో పాలపోలేదు. వాళ్ళిద్దరూ ముప్పుయుచ్చా ముప్పుయుచ్చా వయసు వాళ్ళు. ఇద్దరూ దున్నపోతుల్లా ఉన్నారు. పైగా తాగి ఉన్నారు.

తను ఏమాత్రం ఎదురు తిరిగినా పొడిచి పారేసినా దిక్కులేదు. తనకేమైనా పర్మాలేదు. పాపం... ఆ అడకూతురి పరిస్థితి ఏమిటి? తనా ముసలివాడు. ఆమెనెలా కాపాడటం? అసలే అక్కడికి దగ్గర్లో ఒక కల్లు కాంహాండ్ ఉంది. వాళ్ళిద్దరూ అందులోంచే వచ్చినట్లున్నారు. కల్లు కాంహాండులోంచి తనకు సాయం అందుతుందనే ఆశ అతనికేమాత్రమూ లేదు. కొద్ది దూరంలో కొన్ని ఇచ్చున్నాయి. కానీ పల్లెటూరు కావటం మూలాన అప్పుడే అన్ని ఇళ్ళ తలుపులూ మూసి ఉన్నాయి. ఇక ఆ చుట్టుపక్కల తమకెవ్వరూ సాయం వచ్చేవాళ్ళు కూడా కనబడలేదు.

ఈలోగా మళ్ళీ వాడు గద్దించటంతో ఆటో స్టార్క్ చెయ్యక తప్పలేదు.
వెనకునుంచి అమ్మాయి అరుస్తూ, గింజాక్ వటం తెలుస్తూనే ఉంది.
అతడు ఆటో నడుపుతున్నాడేగానీ ఆ అమ్మాయినెలా కాపాడాలి అను అలోచన అతని తొలుస్తోంది.
అప్పుడు ఒకటీ అరా కార్టు, లారీలు ఎదురుగా వస్తున్నాయి. కానీ వాటిని ఆపి సాయం అడిగే అవకాశం కూడా అతనికి లేదు. కారణం వెనక ఉన్నవాడి చేతిలో ఉన్న కత్తి మొన,
అతని ఏపుకు గుచ్ఛుకుంటోంది. ఆ అమ్మాయిని ఆ ముషురులనుంచి కాపాడటం ఇక తన తరం కాదని అర్థమైపోయింది.

పదినిముపొలు గడిచాక ఒక జంక్స్ వచ్చింది. వెనక నుంచి ఒకడు “ఆటోని ఈ రూట్లో పోనియ్” అంటూ వేరే దోష చూపించాడు. అది తన వెళ్ళిన దోష కాదు. ఆ ఏరియా అంతా అతనికి కొట్టిన పిండి. అటుగా కొంచెం దూరం వేళ్లే, ఒక ఊరి పొలిమేరో ఒక పాడుబడ్డ ఇల్లు ఉందనీ, ఆ ఇంటిని తాగుబోతులు రాత్రుక్కు యథేచ్చగా వాడుతుంటారనీ తెలుసు. అక్కడికి వెళ్ళాక వాళ్ళు అమ్మాయిని పాడుచెయ్యకుండా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వదిలిపెట్టరు. వాళ్ళు చెయ్యబోయే పాడు పనికి తనే సాక్షి కాబట్టి తన అంతూ చూస్తారు.

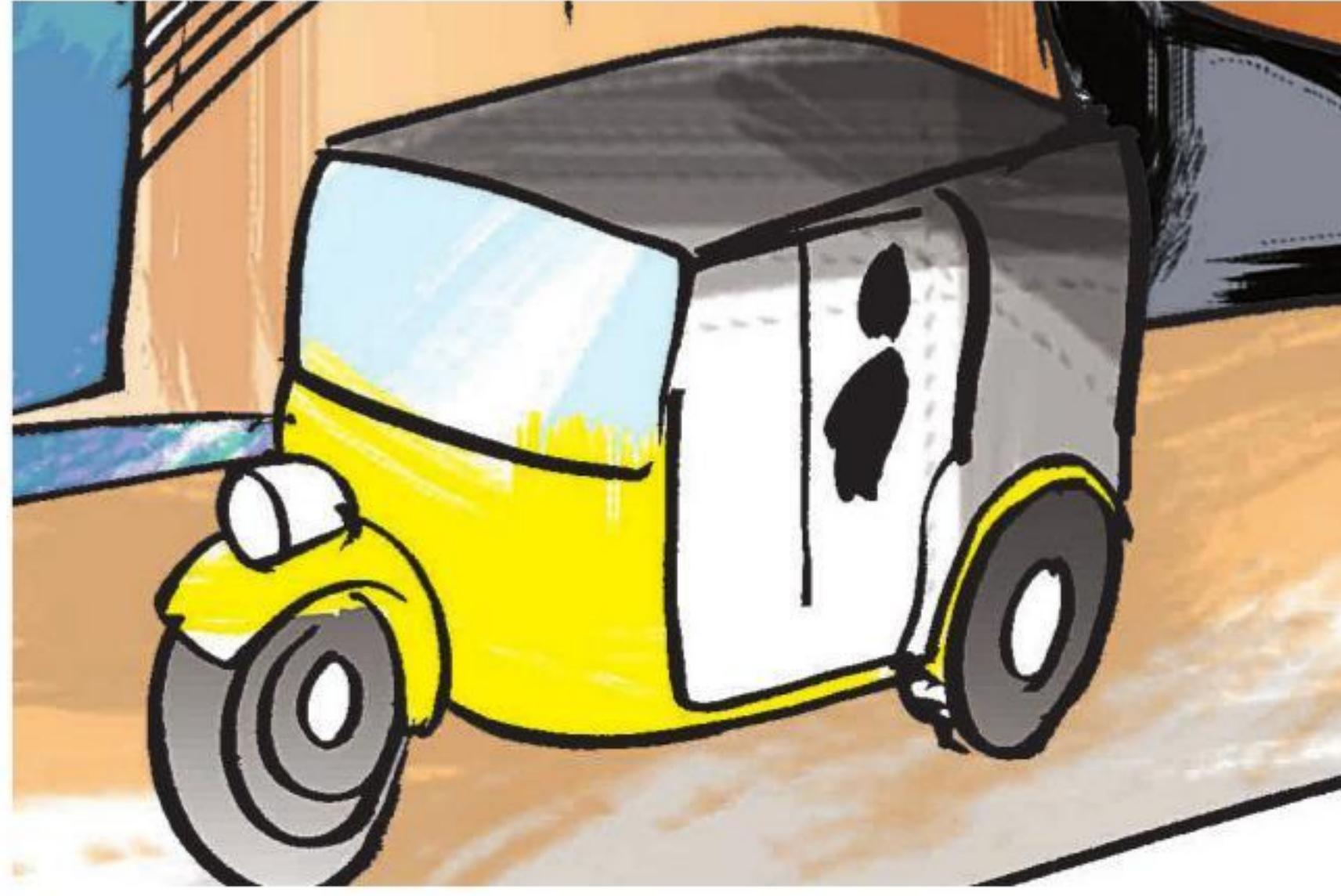
‘భగమంతుడా! నాకీదినం గిట్టా రాసిపెట్టినవా తండ్రి’ అనుకుంటూ, ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని, ఆటో నడుపసాగాడు. దోషలో వచ్చే ఊరి మధ్యలో ఒక పెద్ద మలుపు వస్తుంది. ఆ మలుపు తిరిగిందంటే చాలు... ఇక ఆటో ఆ పాడుబడ్డ ఇంటికి చేరుకుంటుంది.

ఆటో ఊర్లోని ఆ మలుపు తిరుగుతుందగా, ఉన్నట్లుండి ఒక లారీ ఎదురొచ్చింది. దిగులుతోటీ, భయంతోటీ ప్రాణమీద ఆశ వదులుకున్న అతనికి, ఆ లారీ హెడ్ లైట్ కాంతి వల్ల కట్టు చెదిరాయో ఏమో క్షణకాలం అతడు కట్టు మూసి తెలిచాడు.

అంతే... వేగంగా వస్తున్న ఆ లారీ అతని స్టార్క్ నడుపుతున్న రాసుకుంటూ పోయింది. ఆ తాకిడికి ఆటో కంట్రోల్ తప్పివు, అస్తవ్యస్తంగా కొంతదూరం వెళ్ల, రోడ్స్ పక్కనున్న గుంటలోకి దొర్లిపోయింది.

సీతారామయ్య తన డ్రైవింగ్ సీల్సోంచి ఎగిరి అవతల పడ్డాడు. ఆలా పడటం పడటమే తలకి ఏదో తగిలి, క్షణాల్లో అతనికి స్పృహ తప్పింది. ఆటోలో వెనక కూర్చున్న వారి హోఫోకారాలు మిన్నముట్టాయి. కాస్త ముందుకెళ్ళి లారీ ఆగింది... ఆ తర్వాత ముందుకు దూసుకుపోయింది.

ఆ శబ్దాలు విన్న ఊర్లోని ఇళ్ళలో దీపాలు ఒకొక్కటిగా వెలిగాయి. ఏదో యాక్సిడెంట్ జరిగిందని తెలుసుకున్న ఆ ఊరి జనాలు కొందరు



అటో ఊర్లోని ఆ మలుపు తిరుగుతుందగా, ఉన్నట్లుండి ఒక లారీ ఎదురొచ్చింది.
దిగులుతోటీ, భయంతోటీ ప్రాణమీద ఆశ వదులుకున్న అతనికి, ఆ లారీ హెడ్ లైట్ కాంతి వల్ల కట్టు చెదిరాయో ఏమో క్షణకాలం అతడు కట్టు మూసి తెలిచాడు.
అంతే... వేగంగా వస్తున్న ఆ లారీ అతని ఆటోని సర్పున రాసుకుంటూ పోయింది.
ఆ తాకిడికి ఆటో కంట్రోల్ తప్పివు, అస్తవ్యస్తంగా కొంతదూరం వెళ్ల, రోడ్స్ పక్కనున్న గుంటలోకి దొర్లిపోయింది.

బక్కుమృదిగా అక్కడికి పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చేశారు. వాళ్ళలో ఎవరో అంబులెన్స్ పోన్ చేశారు. కొద్ది సేపటికి ఆ దగ్గర్లో ఉన్న ఒక హోస్పిట్లు నుంచి బయల్సేరిన అంబులెన్స్, పెద్ద శబ్దం చేసుకుంటూ అక్కడికి వచ్చేసింది.

నలుగుర్లు అంబులెన్సులో హాస్పిట్లకి తరలించారు ఆ ఊరివాళ్ళు.



మర్మాడు ఉదయం సీతారామయ్య ఒక్కసారి కట్టు తెరిచాడు. తన భార్య పోన్ నెంబర్ ఇచ్చి మళ్ళీ మత్తులోకి జారుకున్నాడు. ఆటడిచ్చిన నెంబరుకి హోస్పిట్ల వాళ్ళు పోన్ చెయ్యటంతో, ఆ అంతి కుటుంబం భార్యలంతా హడావిడిగా ఆ ఉదయాన్నే హోస్పిట్లకొచ్చారు. వస్తూ వస్తూనే భారతమ్ము భోరుమంది.

ఆటోలోంచి ఎగిరి ఒక రాయిమీద పడటంతో తలకి గాయమైంది. కాళ్ళూ చేతులకు బాగా గాయాలయ్యాయి. ఎదు కాలి మడు దగ్గర హాయర్ లైన్ ప్రాక్స్ కూడా అయింది. అతడికి తెలివి

వచ్చాక పోలీసులు వచ్చి, అతడ్డినిచారించారు. సీతారామయ్య చెప్పిందంతా రికార్డ్ చేసుకున్నారు. యాక్సిడెంట్ చేసిన లారీ గురించిన వివరాలేవీ అతడు చెప్పలేకపోవటంతో, అతడి వాంగ్సులం మాత్రం రికార్డ్ చేసుకుని వెళ్ళపోయారు.

అప్పుడే వచ్చిన ఒక నర్సుని చూస్తా “నా ఆటోలో ఉన్నోలు ఎట్టున్నరమ్మా?” అనడిగాడు.

“ఆ ముగ్గురా?” ఆ అమ్మాయి కొంచెం పరవాలేదు. చిన్న చిన్న గాయాలయ్యాయి.

వాళ్ళవాళ్ళోచ్చి ఆమెని తీసికెళ్ళిపోయారు. మిగిలిన ఇద్దరిలో ఒకతనికి తలకి కాస్త పెద్ద దేబేచ్చి తగిలింది. ఇంకాకతనికి వెన్నెముక ప్రాక్స్ అయింది. ఇద్దరూ ఇక్కడే ఈ హస్పిట్లలోనే ఉన్నాడు.

ఆ అమ్మాయి క్లేమంగా ఉన్నదన్న వార్త వినటంతో సీతారామయ్య మనసు శాంతించింది.

డాక్టర్ అతన్ని చెక్ చేసి, “కాలు ప్రాక్స్ అయింది. ఆరువారాల విశ్రాంతి అవసరం” అని చెప్పాడు. డాక్టర్ అటు వెళ్గానే భారతమ్ము “ఆటో కొన్నకాడినుంచి ఏ దినమూ గిట్టయ్యాచ్చి భారతమ్మునించింది?”

జాగ్రత్తగ ఆటో నడుపుత్తు గద. గట్టెట్టయింది?” అనడిగింది. అతడేమీ సమాధానం చెప్పకుండా కళ్ళు మూసుకున్నాడు.

మళ్ళీ భారతమ్ము అంది “సువ్వ నిద్దట్లో వుండంగ ఒక అమ్మాయెవరో ఈడకొచ్చినాది. యాక్సిడెంట్ సేసిన నిన్న తిట్టనీకి హచ్చిందేమోనుకుంటి. గానీ హచ్చి, నీ కాల్సుకు మొక్కె ఎల్లిపోయింది. ఆయమ్మి గట్టెందుకు జేసిందో నాకు సమాజ గాలె” అంది. ఆ మాటలు వినటంతో అతనికి ఆశ్చర్యం కలిగింది.

ఆటో నడుపుతున్నప్పుడు, చావో రేవో అన్న పరిస్థితి వచ్చిన సమయంలో అతనికి ఆ ఊరి మలుపు అవతల్చుంచి ఏదో వెహికల్ వస్తున్న శబ్దం వినిపించింది. శబ్దాన్ని బట్టి అది లారీ అని అర్థమైంది. దాంతో అతనిలో ఒక అటోచన వచ్చింది. ‘ఆటోగా వూరు దాటిందంటే గీ ఇద్దరు బద్దరు బద్దాస్తగాల్లూ గీ అడవిష్టని పాడుసేసి తప్పించుకుప

అనుకోకుండా మొదలైన బేర్ మ్యాన్...

కొండరు కొత్తదనాన్ని కోరుకుంటారు. కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లాలనుకుంటారు. ప్రత్యకంగా ఉండేందుకు ఇష్టపడతారు. నాన్ ప్రాన్సిస్ట్స్కు చెందిన జెసీన్ లాలియో కూడా అలాంటి వాళ్లలో ఒకడు. ఎలుగుబంటి బొమ్మలా తయారై కొత్త ప్రాంతాలకు నడుమకుంటూ వెళ్లన్నాడు. ప్రావే పైన వందల కిలోమీటర్లు నడుస్తన్నాడు. ఇప్పటి వరకూ 644 కిలోమీటర్లు నడిచాడు. ఇలా నడుస్తున్నప్పుడు మధ్య మధ్యలో హాంటల్లలో, రైల్వే స్టేషన్లలో తింటుంటాడు. ఇంకా అతనికి సాయం చేసేవాళ్ల కూడా ఎంతోమంచి ఎదురయ్యారు. అప్పటి ఆలోచన వచ్చింది. 'GoFundMe account' ఫేరుతో ఇన్స్ట్రాక్షన్ ఓపెన్ చేశాడు. తన ట్రావెల్ స్టోర్స్ రాయడం మొదలుపెట్టాడు. అన్లైన్లో మంచి రెస్యూన్ వచ్చింది. ట్రావెలింగ్లో అతనికి వచ్చిన డబ్బును ఆయా ఉంటలోని పిల్లలకు, అవసరమైన వారికి ఇస్తన్నాడు. 'ఇప్పటి వరకూ రూ. ఏదు లక్షలను కల్పించి, దొనేట చేశాను. ఈ ప్రయాణం నాకు కొత్త అనుభవాలను ఇస్తాంది, ఇన్ స్ట్రోర్ చేస్తాంబి, కొత్త ఆలోచనలను, క్రియేటివిటీనీ పెంచుతుంబి' లని చెబుతున్నాడు.

వైరల్

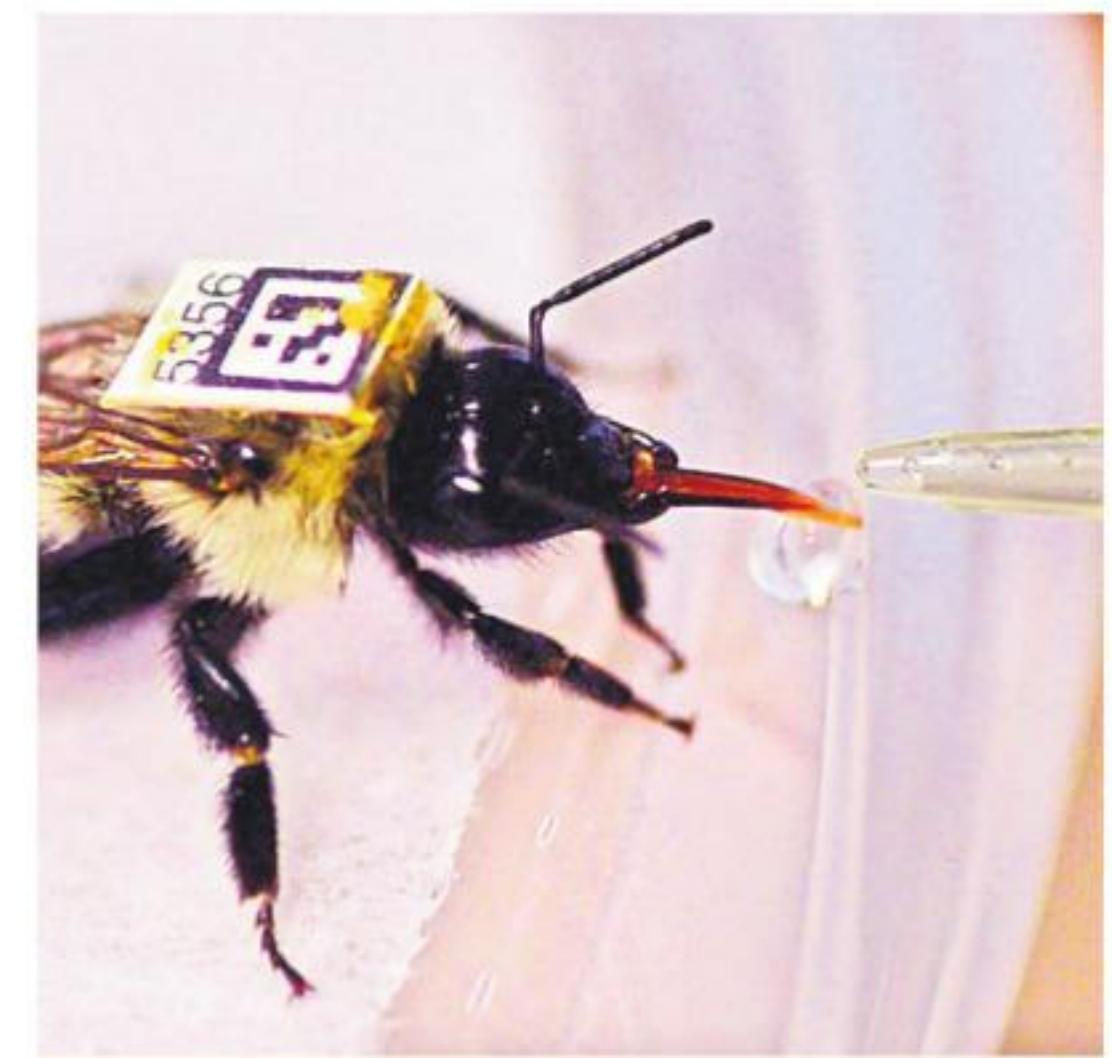


వ్యాకీన్ వేసుకోండి ఆన్నమ గెలుచుకోండి

కొవిడ్ వ్యాకీన్లు వేసుకోవడానికి కొండరు ఆసక్తి చూపడం లేదు. వాళ్లకి కూడా టీకా వేయాలని అధికారులు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తాంచురు. అందులో భాగంగా టీకా వేసుకున్న వాళ్లకి బంపర్ ఆఫర్లు, లాటరీలు ఇస్తామంటున్నాయి కొన్ని దేశాలు. నార్త్ థాయీలాండ్లో జూన్ ఎడు నుంచి వ్యాకీన్ వేసేందుకు గైడ్లెన్స్ ఇచ్చింది ప్రభుత్వం. కానీ వ్యాకీన్ కోసం చాలా తక్కువ మందే రిజిస్టర్ చేసుకున్నారు. మాయా చాయిమ్ జిల్లాలోని ఓ ఊళ్లో నాలుగు వేల మందికి వ్యాకీన్ వేయాలి ఉండగా.. ఒక్కరు కూడా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోలేదట. దాంతో అధికారులు వెరైటీగా ఆలోచించారు. ఆ ఊళ్లో వాళ్లకి ఆవులంబే చాలా ఇష్టం. అందుకని వ్యాకీన్ వేసుకున్న వాళ్లకి లాటరీ ద్వారా 25 వేల రూపాయల విలువైన ఆవును గిఫ్ట్‌గా ఇస్తామని ప్రకటించారు. ఇలా వారానికి ఒక లాటరీ తీస్తామని ప్రచారం చేశారు. ఇంకేముంది! అర్థాలైన వాళ్లంతా వ్యాకీన్ కోసం రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవడం ఘరూ చేశారు. ఇంకా థాయీ లాండ్లోని వేరే జిల్లాల్లో వ్యాకీన్ వేసుకున్న వారికి ప్రోర్ కూపస్టు, బంగారం, డబ్బులు గిఫ్ట్‌గా ఇస్తామని ప్రకటించారు. ఈ బంపర్ ఆఫర్లు రెండు సంవత్సరాల వరకూ ఉంచుతారట.

పెగ్ అంటే ఇదే!

మందుబాబుల నోటి నుంచి ఎప్పుడూ వినిపించే పదం 'పెగ్'. ఈ పెగ్ పేరుకు ఓ చరిత్ర ఉన్నట్టు సాక్షర్ల మీడియాలో ఈ మధ్య పీర్ అపుతోంది. ఇంగ్లండ్లో ఓ గని ఉండేబి. దాంట్లో చాలామంచి కూలీలు రోజింతా పని చేసేవారు. వాళ్లంతా సాయంత్రం ఇంటికి వెళ్లే ముందు ఆ మైన్ షినర్ అందలకీ ఒక గ్రాన్ ప్రైంక్సు ఇచ్చేవాడు. దాన్ని కూలీలు ఎంతో ప్రేమగా తీసుకునే వాళ్లు. ఇలా రోజు సాయంత్రం ప్రేమగా తీసుకొనే గ్రాన్ ప్రైంక్సు వాళ్లు 'precious evening glass'గా పిలిచేవారు. అదే ప్రోర్కట్టగా 'PEG'గా వాడుకలోకి వచ్చినట్టు నెటీజన్లు చెబుతున్నారు.



తేనెటీగలకు పని

కొవిడ్ టెస్ట్ చేయడానికి నెదర్లాండ్లోని వాగ్నింగ్ యూనివర్సిటీ సైంటిస్టులు తేనెటీగలకు పని చెప్పున్నారు. కొవిడ్ టెస్ట్ రిజల్ట్ కోసం గంటలు గంటలు వెయిట్ చేయడాన్ని తగ్గించేందుకు తేనెటీగలకు ప్రత్యేకంగా ట్రైయినింగ్ ఇస్తాంచురు. కొవిడ్ సోకిన శాంపిల్సు, కొవిడ్ లేని శాంపిల్సు ను తేనెటీగల దగ్గర ఉంచుతారు. అవి స్వందించే తీరును బట్టి కొవిడ్ ఉండా? లేదా? తెలుసుకోవచ్చని ప్రాజెక్ట్లో మెంబర్ గా ఉన్న వైరాలజీ ప్రోఫెసర్ 'విమ్వయ్య దేర్' చెప్పున్నాడు. ట్రైయిన్ చేసిన తేనెటీగల ద్వారా టెస్ట్ రిజల్ట్ వెంటనే వస్తోందని చెప్పారు ఆయన. అలాగే అమెరికా సైన్యం కూడా బాంబులను, పేలుడు పదార్థాలను గుర్తించడానికి తేనెటీగలకు ట్రైయినింగ్ ఇచ్చి వాడుకుంటోంది.

దర్శాజ 15

పుభూత వెలుగు / అదివారం, 30 మే 2021

ఓటీటీ ఫోటోపామ్సును ఛిపెన్ చేయగానే సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్లు కనిపిస్తాయి. పైన కొత్త లవీజ్సులు, లోపలికి వెళ్తే పాత వాటితో లైబ్లరీ ఉంటుంది. అయితే వాటిల్లో ఏది చూడాలో అనే కనుష్ణజన్ వ్యాయామ్సుకి ఉంటుంది. ఒక్కసారి లవ్యాలు, రెటీంగ్స్ కూడా బోల్లు కొట్టిస్తాయి. అందుకే ఏది బాగుంటుందో సినాపిస్సుతో పాటు వివరస్తుంది స్త్రీమ్ ఎంగేజ్. వీటితో పాటు యూట్యూబ్లోనూ చూడదగ్గ హిడియోలను అంబస్తుంది ఈ కాలమ్.

స్త్రీ ఎంగేజ్

- కరుణాకర్ మానెగాళ్ళ



నెర్కుల ఎళ్లాం

టైటిల్: నెర్కుల ఎళ్లాం, యూట్యూబ్ చానెల్: ఎస్కెఫిల్స్

లాంగేజ్: తెలుగు, రన్టైం: 15.2 నిమిషాలు

వాటితోలు: కాసాల శ్రీనివాస్, సీతామాలక్ష్మి, సుమన్ గౌడ్, అభిత, భాగ్యరాజ్ రాపెల్లి, భాను, డైరెక్టన్: రామ్ మొగిలోజి

సోకులు వడ్డె పెళ్లాం ఎప్పుడూ అద్దం ముందే ఉంటుంది. అందం తగ్గిపోతుందని పిల్లల్ని కనకూడదు అనుకుంటది. ఏపని చేయకుండా ఇంట్లో ఖాళీగా తిని, కార్బూనే మొగుడు. అందరి మీద ఆటో పంచులు వేస్తుంటాడు. ఎప్పుడు చూసినా గిల్లిక్ష్మాలు పెట్టుకునే మరో జంట వల్ల వీళ్ల ఆలోచనల్లో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయనేది ఈ కామెడీ షార్ట్‌ఫిల్మ్ కంకూజన్.

ఇంట్లో ఖాళీగా ఉండే భర్త శ్రీనివాస్ ఎప్పుడూ భార్య మీద పంచులు వేస్తూ కాలాశ్చేపం చేస్తుంటాడు. భార్య అందం మీద కామెంట్ చేస్తుంటాడు. ఎప్పుడూ పాజిటివ్‌గా ఉండే అతని మామ, కుళ్లు జోకులేస్తూ అల్లుడి మీద పంచులేస్తుంటాడు. అంతే డోస్సెతో అల్లుడు కూడా మామకి పంచులు వేస్తుంటాడు. ఇదిలా ఉంటే బ్యాటీ పొర్కు అంటూ తిరిగే భార్య.. తన భర్తను దబ్బులు అడిగినప్పుడల్లా... ఆమెని తిక్కు ప్రశ్నలు అడుగుతూ వాటికి సమాధానాలు చెప్పే ఇస్తానంటాడు. ఆమె సమాధానాలు చెప్పదు. అతను దబ్బిలివ్వడు. అదే ఊళ్లో ఉండే మరో జంట (శంకర్-అభిత) వీళ్లను మార్చే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. శ్రీనివాస్ ని పని చేయమని శంకర్ ఫోర్స్ చేస్తుంటాడు. శ్రీనివాస్ భార్యకు పిల్లలు కనాలని చెప్పి, ఆమె కళ్లు తెరిపిస్తుంది అభిత. దాంతో పిల్లలే ముఖ్యమని రియలైజ్ అవుతుంది శ్రీనివాస్ భార్య.



16 దర్శక

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021

ఓ అందమైన ప్రేమ కథ

టైటిల్: కలిసాచ్చిన సీతాకాలం, యూట్యూబ్ చానెల్: అర్టర్ ప్రాడక్షన్ లాంగేజ్: తెలుగు, రన్టైం: 22.24 నిమిషాలు, వాటితోలు: గాలీ నాయిదు, ప్రశ్నిత రెడ్డి, సతీప్పి సుంకర, సుబ్రమణ్యం పోతుల, బివ్యా, శిల్ప, నిఖిత పామల్ర, డైరెక్టన్: రాజశేఖర్ తంగెళ్ల



చక్కని అబ్బాయి, పథ్థతెన అమ్మాయి.. ఓ నాలుగు వారాల టైం. ఓ అందమైన, చిన్న ప్రేమ కథ. ఈ లవ్ స్టోరీలో కాస్త కామెడీ కూడా ఉంది. ఓ అమ్మాయి ప్రేమ పొందడానికి కొన్నేళ్ల పాటు నిరీక్షించిన ఓ కుర్రాడి ప్రేమ కథ ఇది. ఆ అమ్మాయి చర్చికి వెళ్లేటప్పుడు ప్రతిరోజు ఆమెను ఫాలో అవుతున్న హీరోకు చివరికి ఆ అమ్మాయి ప్రేమ ఎలా దక్కుతుందనేది స్టోరీ.

ఆకాశ్ అనే కుర్రాడు అభినయ అనే అమ్మాయిని ఫాలో అవుతుంటాడు.

ఇంటర్ చదువుతున్నప్పుడు తనకి

ప్రపాట్ చేస్తాడు. అయినా.. ఆ

అమ్మాయి ఎవరికి కంప్లైంట్ చేయదు.

అలాగని 'ఓకే' కూడా చెప్పదు.

దాంతో ఆమె తనను లవ్ చేస్తోందా?

లేదా? అనే దైలమాలో ఉంటాడు.

కొన్నుళ్ల తర్వాత మళ్లీ ప్రయత్నాలు

మొదలుపెడతాడు. నాలుగు వారాల

పాటు ఆ అమ్మాయి వెంటపడతాడు.

అమె.. ప్రేమను తిరస్కరించకుండా నే తప్పించుకుంటుంది. ఏదో ఒక రోజు ఆ

అమ్మాయి 'ఓకే' చెప్పకపోతుందా? అనే ఆశతో ఎదురుచూస్తుంటాడు హీరో.

అమె చర్చికి వెళ్లుందని తెలిసి, ఆ కుర్రాడు కూడా అమె కోసం చర్చికి వెళ్లాడు.

అక్కడ కూడా తన ప్రయత్నం చేస్తానే ఉంటాడు. ప్రతి ఆదివారం చర్చికి

వచ్చే అమె ఒక అదివారం కనిపించదు. దాంతో ఇంటికెళ్లి చూస్తాడు. అక్కడా

కనిపించదు. ఆ కుర్రాడికి ప్రాణం పోయినట్టు అనిపిస్తుంది. అంతలోనే ఆ

అమ్మాయి కనిపిస్తుంది. ఈ సీన్ హీర్చ్ ఫిల్మ్కు హైలెట్. తనకు ఆమె మీద ఎంత

ప్రేమ ఉండే చెప్పాడు. దాంతో ఆ అమ్మాయి ఆలోచనలో పడతుంది. తర్వాత

లవ్ లో కూడా పడతుంది. ఆ తర్వాత ఏం జరిగిందనేది చాలా ఆసక్తిగా

ఉంటుంది.

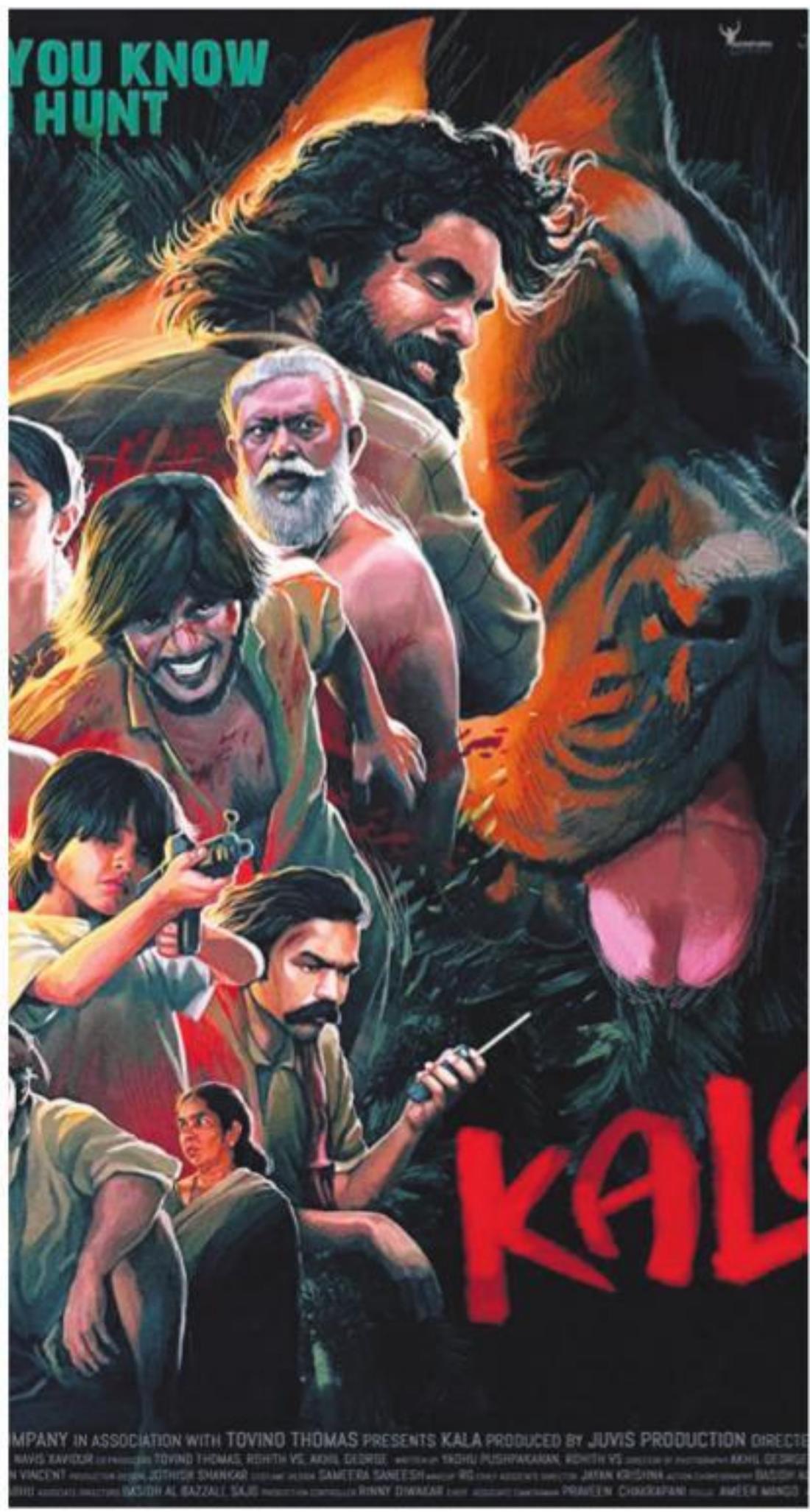
తక్కువ డైలాగ్స్, ఎక్కువ ఎమోషన్లుతో చాలా బాగా తెరకెక్కించాడు డైరెక్టర్.

కథకు తగ్గ లోకేషన్లో చాలా క్వాలిటీగా తీశారు. బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్ట్ చాలా

బాగుంది. అక్కడక్కడ హీరో ఫైండ్ చేసే కామెడీ బాగా నవ్విస్తుంది. హీరో,

హీరోయిస్ట్ యూక్సింగ్ ఆకట్టుకుంది. మేకింగ్ చాలా బాగుంది.





అనగనగా ఒక అడవిలో ఒక రోజు

టైటిల్: కాలా, **షిటీట్:** అమెజాన్ ప్రైమ్ విడియో, **లాంగ్వేజ్:** మలయాళం (జంగ్లీస్ సబ్టిట్యూట్), **రస్టోచ్:** 2.10 గంటలు, **నటీనటులు:** టొవినో ధామన్, సుమేష్ మూర్, బివ్యా పిక్సె, లావ్ పాల్, ప్రమోద్ వెలియానాడ్, శ్రీజిత్ రవి, **డ్రైక్టర్:** రోహిత్ విల్సన్

ఒక అడవిలో పాటి (టొవినో ధామన్), అతని కుటుంబం నివసిస్తుంటుంది. ఆ కుటుంబానికి వ్యవసాయమే ఆధారం. పాటి బంధువులు రోజువారి కూలీలు. వాళ్ళు తప్ప ఇంకెవరూ ఈ అడవిలోకి అడుగుపెట్టరు. అనుకోకుండా ఒక రోజు కొంతమంది కూలీలు అరేకనట్ కోయడానికి అక్కడికి వస్తారు. కానీ.. అందులో ఒక వ్యక్తి మాత్రం ఒక పనితో వస్తాడు. అదేంటనే సస్పెన్షన్ సినిమాను ఆసక్తికరంగా నడిపిస్తుంది.

డ్రైక్టర్ రోహిత్ ఈ సైకలాజికల్ ద్రిల్లర్ ని ఒక మైండ్ గేమ్ మూవీగా తెరకెక్కించాడు. మనిషిలో దాక్కుని ఉండే ఆదిమ లక్షణాలను చక్కగా చూపించాడు. పాటి చెడు అలవాట్లు ఉన్న ఇగోయిస్టిక్ క్యారెక్టర్లో బాగా నటించాడు. పాటి ప్రత్యుథి తమిళియన్ (సుమేష్)

మూర్) పొత్త కూడా చాలా భాగుంది. రోహిత్, అతని కో-రైటర్ యాదు పుష్టకరన్ ఈ రెండు పాత్రలను చాలా చక్కగా రాశారు. కానీ.. సినిమా ఫస్ట్ హాఫ్ కాస్ట్ స్టోగా నడుస్తుంది. సెకండ్ హాఫ్లో రెండు క్యారెక్టర్ మధ్య ఉత్సంఘ రేపేసీన్స్ ఉన్నాయి. కథ ఒక అడవిలో ఉన్న ఇంట్లో ఒక్క రోజులోనే ముగుస్తుంది. టొవినో, మూర్ ఇద్దరూ తమ పాత్రలకు న్యాయం చేశారు. రెండూ కూడా ఎక్స్పరిమెంట్ చేయడానికి స్నోప్ ఉన్న పాత్రలు. లాల్, దివ్య పిక్సె.. పాటి తండ్రి, భార్యగా బాగా నటించారు. అఖిల్ జార్జ్ అందమైన సినిమాటోగ్రఫీ, ఫీనిక్స్ ప్రభు చేసిన గ్రిప్పింగ్ స్టంట్స్ ఈ సినిమాకు స్పెషల్ ఎట్రాక్షన్. క్లేమాక్స్ లో పాట కూడా అదిరేలా ఉంది. యాక్షన్ సినిమాలను ఇష్టపడే వాళ్ళకు ఈ సినిమా విజావల్ ట్రీట్.

ఆటోవాలా టు డ్రైక్టర్

టైటిల్: సినిమా బండి

షిటీట్: నెట్ ఫ్లైక్స్

లాంగ్వేజ్: తెలుగు

రస్టోచ్: 1.38 గంటలు

నటీనటులు: సంధివ్ వారణాసి, వికాన్ వశిష్ట, రాగ్ మయుర్, సింధు, సిలవెన్నెల యసుమందల

డ్రైక్టర్: ప్రవీన్ కంట్రెగుల్



అరచేతిలో ప్రపంచాన్ని చూడగులుతున్న సామైటీలో బతుకుతున్నాం. అందుకే ఎక్కడ ఏం జరిగినా వెంటనే తెలిసిపోతుంది. ప్రపంచంలోకి ఎక్కు టెక్కాలజీ వచ్చినా అది ప్రతి పల్లెకూ చేరుతుంది. ఇంతకుముందు చాలామందికి సినిమా చూడడమంచే ఇష్టం. టెక్కాలజీ డెవలప్ కావడం వల్ల సినిమా తీయడంపై కూడా ఇష్టం పెరిగిపోయింది. అందుకే బిటీలీలో ప్రతి రోజు ఎన్న వీడియోలు అపోడ్ అపుతున్నాయి. ఒక చిన్న పల్లెటూరులో ఉంటూ టెక్కాలజీ పెద్దగా తెలియకున్నా, దీరికిన కెమెరాతో సినిమా తీయాలనుకున్న కొందరు అమాయకుల కథే ఇది. రాయలసీమ ప్రాంతంలో ఒక చిన్న ఊరు గొల్లపల్లి. ఆ ఊళ్లో ఒక ఆటోడ్రైవర్ పీరబాబు (వికాన్ వశిష్ట). తన ఆటో ఎక్కిన ప్యాసింజర్లలో ఒకరు కెమెరా మర్చిపోతారు. దాంతో ఏం చేయాలా? అని ఆలోచిస్తున్న టైటిలో లోకల్ ఫాటోగ్రాఫర్

గణపతిని కలుస్తాడు. అతని సాయంతో తన ఊరికి వేరొచ్చేలా ఒక సినిమా తీయాలనుకుంటాడు. అప్పుడు మొదలవుతాయి అసలు తంటాలు. చివరికి సెలూన్ పాప నడిపే మరిదేశ్ (రాగ్ మయుర్) ను హీరోగా, కూరగాయలమ్మె మంగ (ఉమి) ను హీరోయిన్గా సెలక్ట్ చేస్తారు. సినిమా చూడడం తప్ప ఎలా తీస్తారనే దానిమీద కొంచెం కూడా నాల్డ్జ్ లేని ఆటోడ్రైవరే ఆ సినిమా డ్రైక్టర్. అయితే.. ఈ సినిమా తీయడానికి వాళ్ళ పడ్డ కష్టాలు కడుపుబ్బా నవ్విస్తాయి. కాకపోతే మొబైల్ ఫోన్లు, ఫోటో స్టూడియోలు ఉన్న ఒక ఊళ్లో అందరూ కెమెరాని వింతగా చూడడం

అనహజంగా అనిపిస్తుంది. ఆ కెమెరాతో సినిమా తీసి కోట్లు సంపాదించాలనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు అందరూ సపోర్ట్ చేయడం మరో వింత. ఆటోడ్రైవర్గా వికాన్ వశిష్ట, బార్వీగా నటించిన రాగ్ మయుర్ నటన బాగుంది. కానేవు సరదాగా నవ్వుకోవడానికి బాగుంటుంది. కానీ.. కన్సిన్ అయ్య చూడలేం. పార్క్ ఫిల్మ్కి ఎక్కువ, సినిమాకు తక్కువగా అనిపిస్తుంది. రాయలసీమ యాసలో డైలాగ్ ఆకట్టుకుంటాయి.

దర్శక 17

పుభూత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021



MYSTERY

మిస్టరీ

అనగనగా ఓ అడవి.. అందులోకి ఎంత ధైర్యవంతులు వెళ్లాని గుండెలు జాలపోవాలిందే. అక్కడక్కడా పచ్చని చెట్లకు వేలాడుతున్న ఉరితాళ్లు స్వాగతం పలుకుతుంటాయి. చిన్న చిన్న మొక్కలతో పాకుడు పట్టినట్టు కనిపించే నేల భయానికి రెట్టింపు చేస్తుంది. అక్కడక్కడా కనిపించే కుళ్లన శవాలు గుబులు పుట్టిస్తాయి. ఆ అడవిలోకి వెళ్లి.. ప్రాణాలతో బయటికి రావడం కష్టమే. ఏదైనా జంతువు వాళ్లను చంపేస్తుందేమా! అసుకుంటే పొరపాటు. ఆ అడవిలోకి వెళ్లన వాళ్లందరూ వాళ్లకు వాళ్లే చెట్లకు ఉరేసుకుని సూసైడ్ చేసుకుంటున్నారు. ఈ సూసైడ్ మిస్టరీ గురించి తెలుసుకోవాలంటే ఇది చదవండి.

సూసైడ్ ప్రథమం! ఎ!

ఈ కాకులు దూరని కారడవి, చీమలు దూరని చిట్టడవి జపాన్ రాజ్యాని టోక్యోకి 30 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. దీని పేరు “అకిగహోరా” (ఆత్మహత్యల అడవి). ఇంతటి భయం పుట్టించే ఈ అడవి పుజి అగ్ని పర్వతం పేరి చల్లబడడం వల్ల క్రీస్తుశకం 864లో ఏర్పడింది. జపాన్లో ఎక్కువ సూసైడ్లు జరిగే ప్రాంతం ఇదే. అలాగే ప్రపంచంలో ఆత్మహత్యలు ఎక్కువ జరిగే రెండో ప్రాంతంగా ఇది గుర్తింపు పొందింది.

18 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021

మొదటిది శాన్స్ఫ్రాన్సిస్కోలోని గోల్డ్‌నెట్ బ్రిడ్జ్. అడవి ఎంట్ర్యూలో “మీ పిల్లలు, కుటుంబం గురించి ఆలోచించండి”, “మీ జీవితం మీ తల్లిదండ్రుల ఇచ్చిన వరం” అని రాసిన బోర్డులు కనిపిస్తుంటాయి. ఈ అడవిలో ఇప్పటివరకు ఎంతమంది సూసైడ్ చేసుకుని చనిపోయారో లెక్కలేదు. అందుకే పోలీసులు ఆ బోర్డులు పెట్టించారు. అయినా.. చాపులు ఆగడం లేదు. ఆ అడవిలో వేలాడే ఉరితాళ్ల సంఖ్య తగ్గడంలేదు. ఈ అడవిని చేరుకోవడం చాలా ఈజీ. కానీ.. లోపలకి వెళ్లిన వాళ్లలో చాలామంది శవాలు చెట్లకు వేలాడుతూ కనిపిస్తుంటాయి. అందుకే ఈ అడవిని ‘సూసైడ్ ఫారెస్ట్’ అని

పిలుస్తుంటారు. ఎంతో అందంగా కనిపించే ఈ అడవి సూసైడ్కి అడ్డాగా మారడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయంటున్నారు అక్కడివాళ్లు. చెట్ల సముద్రం అకిగహోరా అడవి 35 చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తరణలో ఉంది. ఇక్కడ చెట్లు చాలా దృష్టంగా ఉన్నాయి. ఎప్పుడూ పచ్చగా కళకళలాడుతుంది. అందుకే దీన్ని “సీ ఆఫ్ ట్రీస్” (చెట్ల సముద్రం) అని కూడా పిలుస్తారు. కొందరు “దెయ్యాల అడవి” అని కూడా పిలుస్తారు. ఇక్కడ 1950 నుంచి ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడం మొదలైంది. గవర్నర్ మెంట్ లెక్కల ప్రకారం 1980లో ఇక్కడ 30 మంది సూసైడ్ చేసుకున్నారు. 2002లో 78,



2003లో 105 శవాలు ఈ అడవిలో దొరికాయి. అలా ఏ ఏటికాయేదు ఆత్మహత్యలు చేసుకునే వాళ్ల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. కొన్నాళ్లనుంచి అక్కడ ఎంతమంది చనిపోతున్నారనే విషయాన్ని అధికారులు చెప్పడంలేదు. అయితే... 2014లో మాత్రం కొన్ని వందల మంది ఈ అడవిలో చనిపోయినట్టు అక్కడివాళ్లు చెప్పారు. పోలీసులు, వలంటీర్లు అప్పుడప్పుడు ఇక్కడ శవాల కోసం వెతుకుతుంటారు.

జపాన్ పురాణాల్లో..

అకిగహోరా అడవిలోనే ఎందుకు సూసైడ్ చేసుకుంటున్నారు? అంటే.. దీనికి జపాన్ పురాణాలు కూడా ఒక కారణమే. వాటిలో 'ఈ అడవిలో ఆత్మహత్య చేసుకుంటే అతీత శక్తులు వస్తాయి. పునర్జన్మ ఉండడు' అని రాసి ఉందట! దానివల్లే పురాణాలను బలంగా నమ్మేవాళ్లే ఇక్కడ ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు అనేది కొందరి వాడన. మరో విషయం ఏంటంటే.. ఇక్కడ చనిపోయేవాళ్లలో చాలామంది దైర్యం కోసం డ్రగ్స్ తీసుకుంటారు. ఏ దిష్టర్బేన్స్ లేకుండా స్నేచ్ఛగా చనిపోవచ్చనే ఇక్కడికి వస్తుంటారని మరికొందరు అంటున్నారు.

ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడం గౌరవం

కొన్ని జపనీస్ పురాణాల ప్రకారం.. ఆత్మహత్యలు చేసుకోవడం గౌరవమైన పని. ఊపిరాదకుండా నోరు, ముక్కు మూసుకుని, కళ్లు కనిపించకుండా గుడ్డ కట్టుకుని చనిపోవడం అక్కడి సంప్రదాయం. అందుకే ఆ దేశంలో ఆత్మహత్య చేసుకోవడం చట్టపరంగా నేరం కాదు. జపాన్లో ఏటా 30 వేల మంది ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటుంటారు. అయితే.. ఈ అడవిలో చనిపోయినవాళ్లంతా



నో సిగ్గుల్

అడవిలోకి అడుగుపెడితే చాలు ఫాన్ సిగ్గుల్ పోతుంది. ప్రపంచంతో సంబంధాలు తెగిపాశతాయి. దీనికి కారణం.. అందులో ఉండే దెయ్యలే అంటుంటారు. కానీ.. సైంటిస్టులు మాత్రం దీనికి ఒక వివరణ ఇచ్చారు. ఈ ప్రాంతంలో అగ్నిప్రవాతాల వల్ల ఏర్పడ్డ మ్యాగ్నోటిక్ పరాన్ ఉంది. అందువల్ల కంపాస్, మొబైల్ ఫోన్లు పనిచేయవు. కంపాస్లు తప్పడు దిశలను చూపిస్తుంటాయి. కాబట్టి కొత్తవాళ్లు ఈ అడవిలోకి వెళ్లే బయటకు రావడం దాదాపు అసాధ్యం. ఇలా వెళ్లనవాళ్లు కూడా అక్కడే చనిపోతుంటారు. ఈ అడవి అందాలను చూడానికి కూడా కొంతమంది వస్తుంటారు. వాళ్లు దాలిల్లో చెట్లకు టోవ్ శుద్ధుతూ వెళ్లంటారు. ఈ టేపు గుర్తు ఆధారంగా దాలి తెలుసుకుంటూ అడివిలోంచి బయటకు వస్తారు.

ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నవాళ్లు కాదని కొందరు వాదిస్తున్నారు. జబ్బు పడిన వాళ్లని, పని చేయలేని ముసలివాళ్లను.. వాళ్ల కుటుంబ సభ్యులు ఈ అడవిలోకి పదిలేస్తుంటారట. వాళ్లు తిండి తిప్పల్లేక బయటికి వచ్చే దారి తెలియక చనిపోతుంటారని అంటున్నారు. ఈ అడవి మిస్టర్ పై రెండు సినిమాలు కూడా వచ్చాయి. వాటిలో 'ది సీ ఆఫ్ ట్రీన్' సినిమాకు బాగా పేరొచ్చింది.

మోస్ట్ హంటడ్ ఫ్లైస్

ఇక్కడ కొన్ని వందల మంది ప్రాణాలు తీసుకుంటుండడంతో 'మోస్ట్ హంటడ్ ఫ్లైస్'గా మారింది. 'దెయ్యాల ఇల్లు' అని కూడా అంటుంటారు. అందుకే రాత్రి బైంలో పారానార్కుల్ యాక్టివిస్టులు అడవిలో దెయ్యాల కోసం గాలిస్తుంటారు. ఆత్మల కోసం వెతుకుతుంటారు. వాటితో మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. దెయ్యాల గురించి తెలుసుకోవాలి అనుకునే వాళ్లు ఇక్కడ రీసెర్చులు చేస్తుంటారు.

ఆత్మహత్యల సీజన్

ఇక్కడ ఆత్మహత్యలకు ఒక సీజన్ కూడా ఉంది. ఈ అడవిలో మార్పిలోనే ఎక్కువమంది ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటుంటారు. దీనికి కారణం ఏంటనేది

ఇంతవరకు ఎవరూ చెప్పలేకపోయారు. అయితే.. మార్పిలో ఆర్థిక సంవత్సరం ముగుస్తుంది కాబట్టి, వ్యాపారాల్లో నష్టాలు ఎక్కువగా వచ్చినవాళ్లు మానసిక ఒత్తీడికి గురై ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారని చెబుతారు కొందరు.

ఎక్కడక్కడినుంచో..

ఇక్కడ చనిపోయేవాళ్లలో అడవి చుట్టూ పక్కల ప్రాంతాల వాళ్ల కంటే.. దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చినవాళ్లే ఎక్కువమంది ఉన్నారు. ఇక్కడ చనిపోవడానికి ఎక్కడక్కడి నుంచో వస్తుంటారు. ఒక్కోసారి వాళ్ల ఊరి వివరాలు తెలుసుకోవడానికి పోలీసులు చాలా కష్టపడుతుంటారు.

గదిలో భద్రంగా

ఇక్కడ చనిపోయిన వాళ్ల శవాలను సేకరించిన తర్వాత పోలీసులు వాటిని ఒక ప్రత్యేకమైన గదిలో సేఫ్గా పెడతారు. తర్వాత రోజు వాళ్ల బంధువులకు అప్పగిస్తారు. అయితే.. జపనీస్ సంప్రదాయం ఆత్మహత్య చేసుకున్న వ్యక్తుల శవాన్ని అలా గదిలో ఉంచకూడదు. ఇలా ఉంచడం వల్లే ఇక్కడ ఆత్మహత్యలు చేసుకునే వాళ్ల సంఖ్య పెరుగుతుంది కొందరు అంటుంటారు. అయితే.. ఈ ఫారెస్టులో ఆత్మహత్య చేసుకున్నవాళ్లలో చాలామంది శవాలు ఇప్పటికే దొరకలేదు.

సీతాక్షీక చిలుకలు

ఈ ఫారెస్టు అందమైన సీతాక్షీక చిలుకలకు నిలయం. ఇక్కడ దాదాపు తొమ్మిది రకాల అరుదైన సీతాక్షీక చిలుకలు ఉన్నాయి. ఏటితోపాటు అనేక రకాల జంతువులు, కీటకాలు ఉన్నాయి.

లోగాన్ పాల్

లోగాన్ పాల్ అనే యూట్యూబర్ ఈ అడవిలో ఒక వీడియో మాట చేశాడు. ఆక్కడ ఒక శవాన్ని వీడియో తీసి యూట్యూబర్లో అప్లోడ్ చేశాడు. అప్పటినుంచి ఆయనతో కలిసి పనిచేసే స్పృస్సర్ల సంఖ్య తగ్గింది. అంతేకాదు తన గూగుల అకోంట్ విషయంలో కూడా చాలా సమస్యలు వచ్చాయి. ఇదంతా ఆ అడవిలోని దెయ్యాల వల్లే అని కొందరు నమ్మకంగా చెబుతారు.

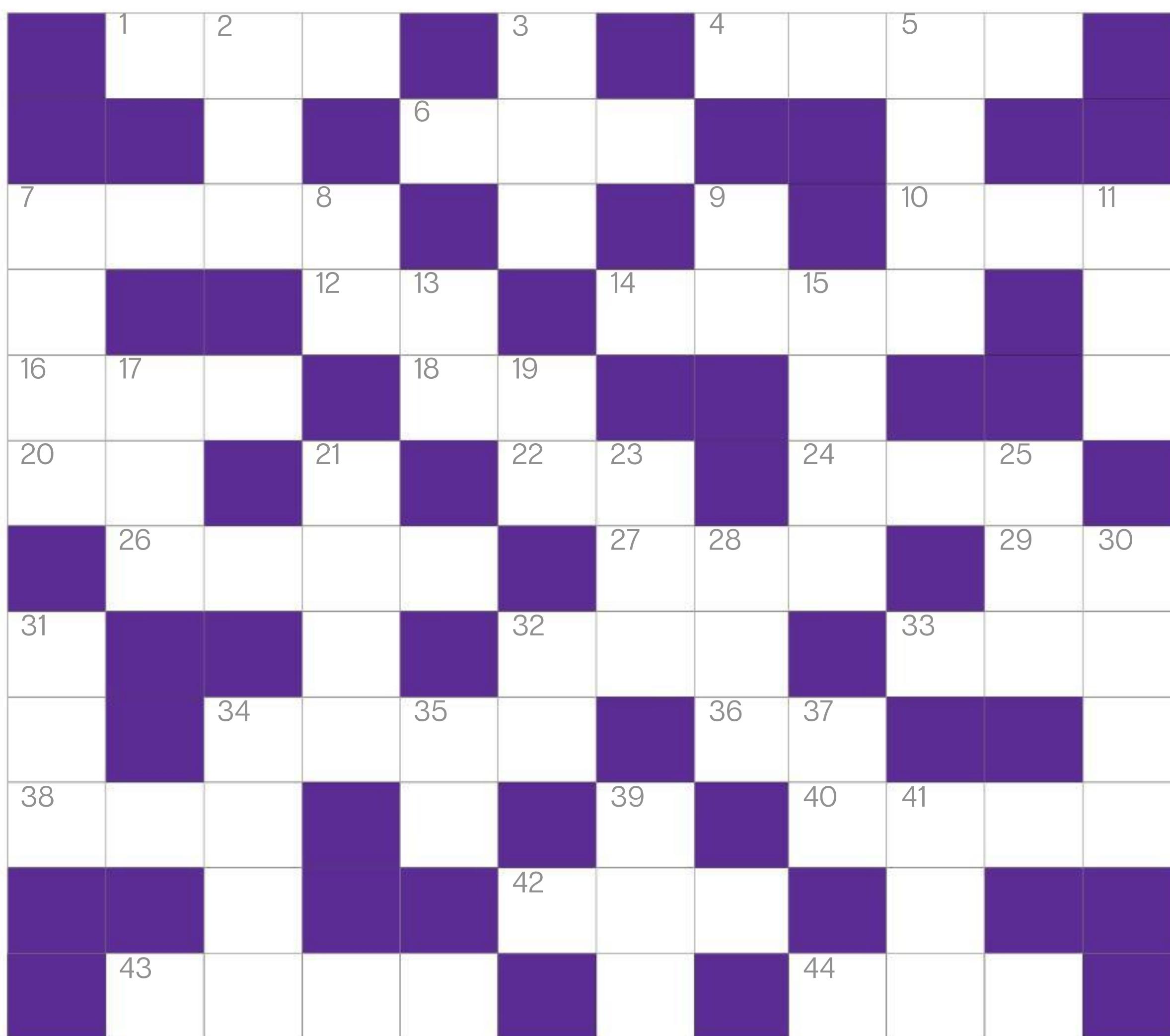
::: కరుణ

దర్వాజ 19

పుభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021

మాట—ఆట 89

విర్వహం: సుధామ



ఆధారాలు

అడ్డం:

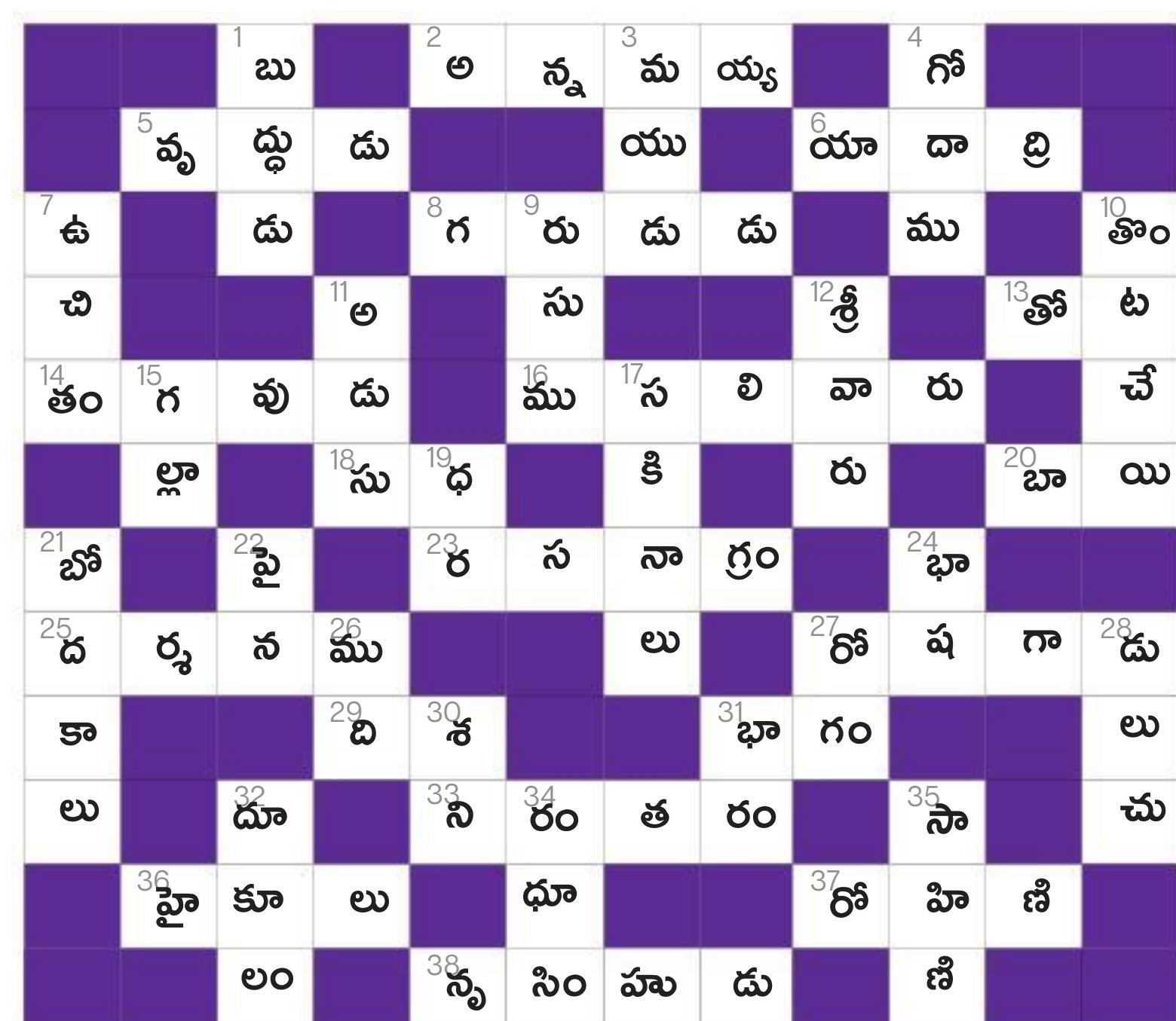
- కాన్ప, నీళ్ళాడుట (3)
- కర్కాగారంలో పనిచేసేవారు (4)
- చెముట (3)
- బిగంబర కవి మానేపల్లి హృషికేశవరావు (4)
- భయము (3)
- ఒకప్పుడు దేశబ్క్రిప్తిక వస్తుం (2)
- రసాలు ముందు ఇది చేలస్తే..! (4)
- టీర్ఫురుచన ప్రక్కియ, పత్రికలో సీలియల్ (3)
- వరాహము, కిటి (2)
- స్వప్నము (2)
- విష్ణు పుజకుడు (2)

- వదిలిపెట్టు, త్యాగము చేయ (3)
- జనులా పుత్రుని కనుగొని పాగడగ కలిగేబి (4)
- దశరూపకాల్లో ఒకటి (3)
- సూర్యుడు (2)
- హిట్లర్ ఇలా ప్రసిద్ధుడు (3)
- కాపీ (3)
- ప్రసన్నులు, అనుకూలవైభాల కలవారు (4)
- రామునికి 'రా'లేదు (2)
- తొందర (3)
- ముక్కలు (4)
- కాంతి (3)
- మన్మథుడు (4)
- ఇటీ మన్మథుడు (3)

నిలువు:

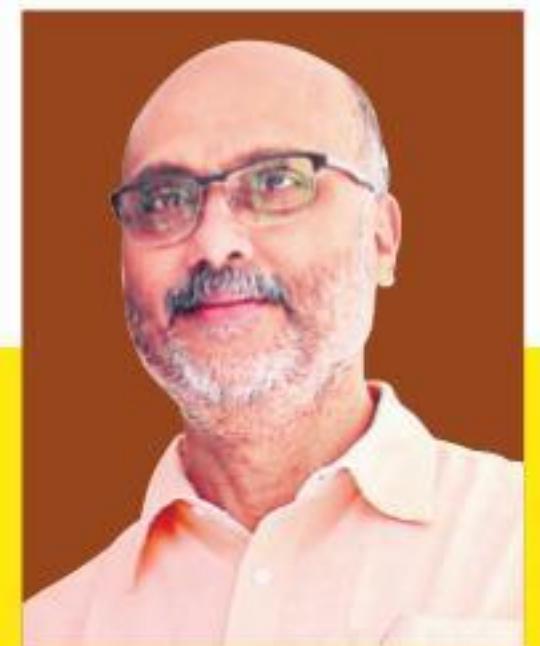
- ◇◇◇◇◇◇◇
- సుత్తి, ఉలితో రూపొందే ఆకృతి (3)
 - తేడా (3)
 - చెడు ఉపాయాలు (4)
 - కల్పు తాగుట (4)
 - అల్లానే! (2)
 - రేయి (2)
 - మన భాష (3)
 - ఇష్టమైనది చేయడానికి ఇది అనిపించడు (3)

మాట—ఆట 88 : సమాధానం



20 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021



కాశీనాథని శ్రీనివాస్
వాస్తు కన్సల్టెంట్
ఫోన్: 94400 88799



స్టోర్ రూంగా వాడుకోవచ్చా?

మా ఇల్లు తూర్పు ముఖంగా ఉంటుంది.
అయితే.. చాలా ఏళ్ల క్రితం పశువుల కోసమని
జంచీకి ఆనుకుని ఉత్తరం వైపు ఒక షెడ్‌
కట్టించాం. ఇప్పుడు పశువులు లేవు. దాన్ని
మార్చి స్టోర్ రూంగా వాడుకోవచ్చా?

- సరళ, సిద్ధిహేటు

మీ బిల్లింగ్ పేప్ ఎలా ఉందో వివరంగా రాస్తే
వివరంగా చెప్పాచ్చు. అయితే సాధారణ
పరిస్థితుల్లో ఇంటి గోడ, షెడ్ మధ్య గ్యాప్ ఉంటే
వాడుకోవచ్చు.



వాస్తుదోషమా?

మా ఇల్లు ఉత్తర ముఖంగా ఉంది. పడమటి
వైపు, ఉత్తరం వైపు రోడ్డు ఉన్నాయి. ఈ
మధ్య ఇల్లు సరిపొపడం లేదని పడమటి
వైపు ఉత్తర ముఖంగా ఒక రేకుల గది
కట్టాం. అలా కట్టడం వల్ల వాస్తుదోషం
ఉంటుందా?

- సామ్య, భద్రార్థి కొత్తగూడెం

పడమర, దక్షిణ వైపుల్లో ఎక్స్పోస్చ్ చేయడం సరికాదు. కావాలంటే ఉత్తరం,
తూర్పు వైపుల్లో కట్టుకోవచ్చు. అలా కాదని
పడమర, దక్షిణ వైపుల్లో కట్టుకుంటే.. ఇంటి
యజమానికి మంచిది కాదు.



శృశానం ఉంది!

మేం ఈ మధ్యే 200 గజాల ల్యాండ్ కొని, ఇల్లు కన్ ప్రక్కన్ స్టోర్ చేశాం. ఇల్లు ఉత్తర
ముఖంగా ఉంది. ఇంటికి తూర్పువైపు శృశానం ఉంది. దాని ప్రహరీ నుంచి ఒక
ఫీటు గ్యాప్ వదిలి ఇల్లు కట్టుకుంటున్నాం. దీని వల్ల ఏమైనా సమస్యలోస్తాయా?

- సత్యిష్, మేష్ట్లో

శృశానాల పక్కకు ఇల్లు కట్టేటప్పుడు ఆ ప్లేన్సిని కచ్చితంగా తవ్వి చూడాలి.
ఎందుకంటే.. ఇది పరకు ఆక్కడ కూడా శృశానం ఉందే ఆవకాశం ఉంది. ఇప్పుడు
దాని విస్తరం తగ్గిపోయి ఉండాచ్చు. తవ్వినప్పుడు అక్కడ ఎముకలు బయటపడితే
ఆస్థలం ఇల్లు కట్టడానికి పనికిరాదు. ఎముకలు లేకపోతే నిరభ్యంతరంగా
కట్టుకోవచ్చు.



గ్యావ్ అవసరమా?

కొత్తగా ఇల్లు కడుతున్నాం. బాత్తూం, వంట గది పక్కపక్కనే ఉన్నాయి. రెండింటికి
కలిపి ఒక గోడ కట్టోచ్చా? లేక రెండింటి మధ్య గ్యావ్ వదిలిపెట్టుమంటా?

- ప్రియాంక, సంగారెడ్డి

సాధారణంగా కిచెన్ వాయువ్యంలో ఉంటుంది. కిచెన్కు ఏ వైపు గోడకు ఆనుకుని
కట్టాలి అనుకుంటున్నారో తెలిసే దాని ప్రకారం కట్టాలా? లేక గ్యావ్ అవసరమా?
అనేది చెప్పాచ్చు. అయితే ఏ సందర్భంలో అయినా గ్యావ్ పెట్టుకుంటే బెట్టర్.

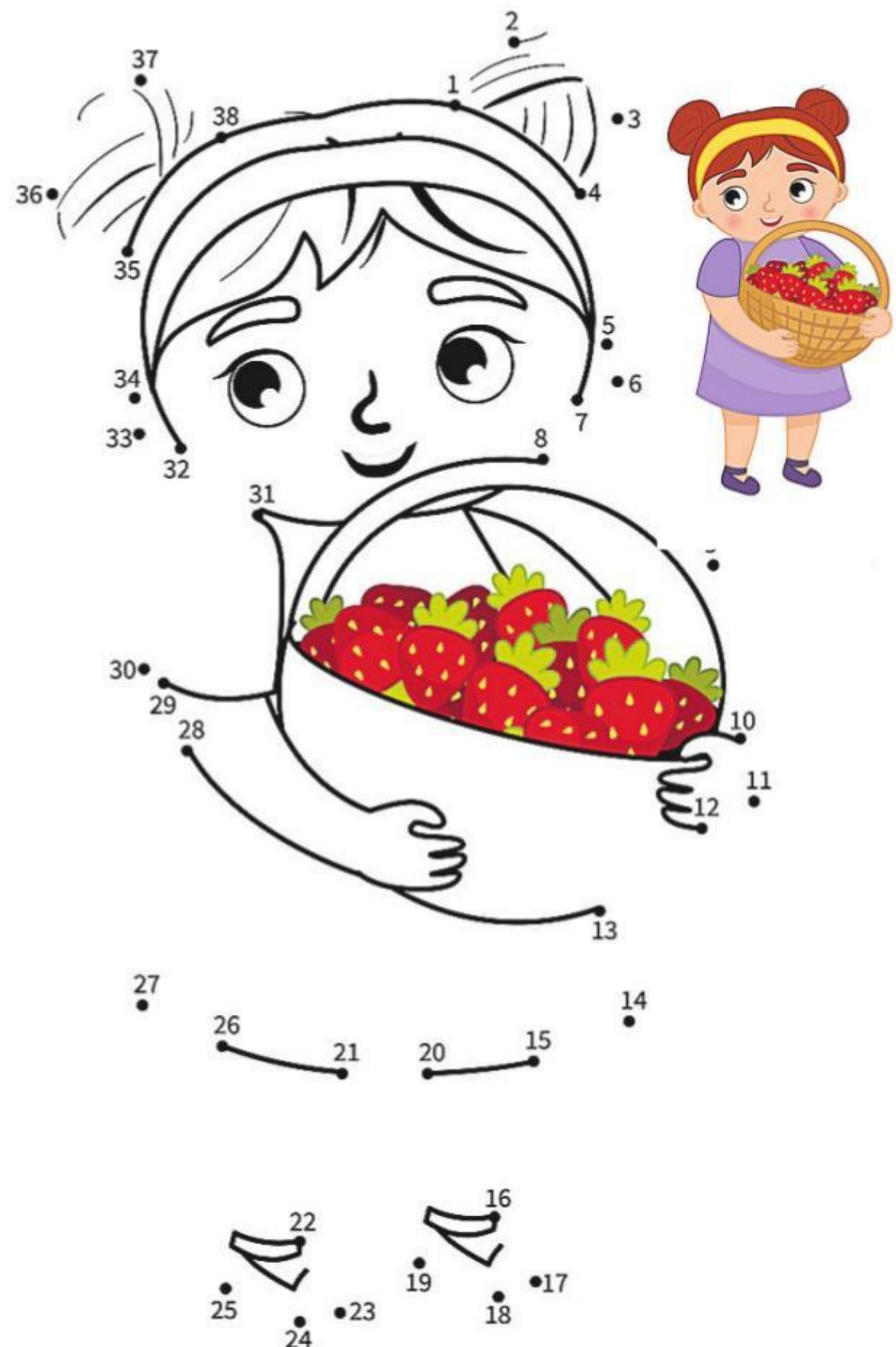
'వాస్తు'కు సంబంధించి మీ ప్రశ్నలను: డెంప్యుజు, వెలుగు దినపత్రిక, ప్లాట్ నంబర్ 13/A/B/C,
ఎమ్మెల్స్ ఎంప్సిట్స్ న్యూక్లెంట్ కాలనీ, రోడ్ నంబర్ 12, బంజారాపీట్లు, హైదరాబాద్ - 500034కు రాయ్యెచ్చ.

darwaja@v6velugu.comకు మెయిల్ చేయోచ్చు.

పీలగండ్రు

తేడాలు కనుకోండి

ఇక్కడన్న రెండు బొమ్మలు ఒకేలా కనిపిస్తున్నా, రెండింటి మధ్య మొత్తం ఏడు తేడాలున్నాయి. అవేంటో కనుకోండి.

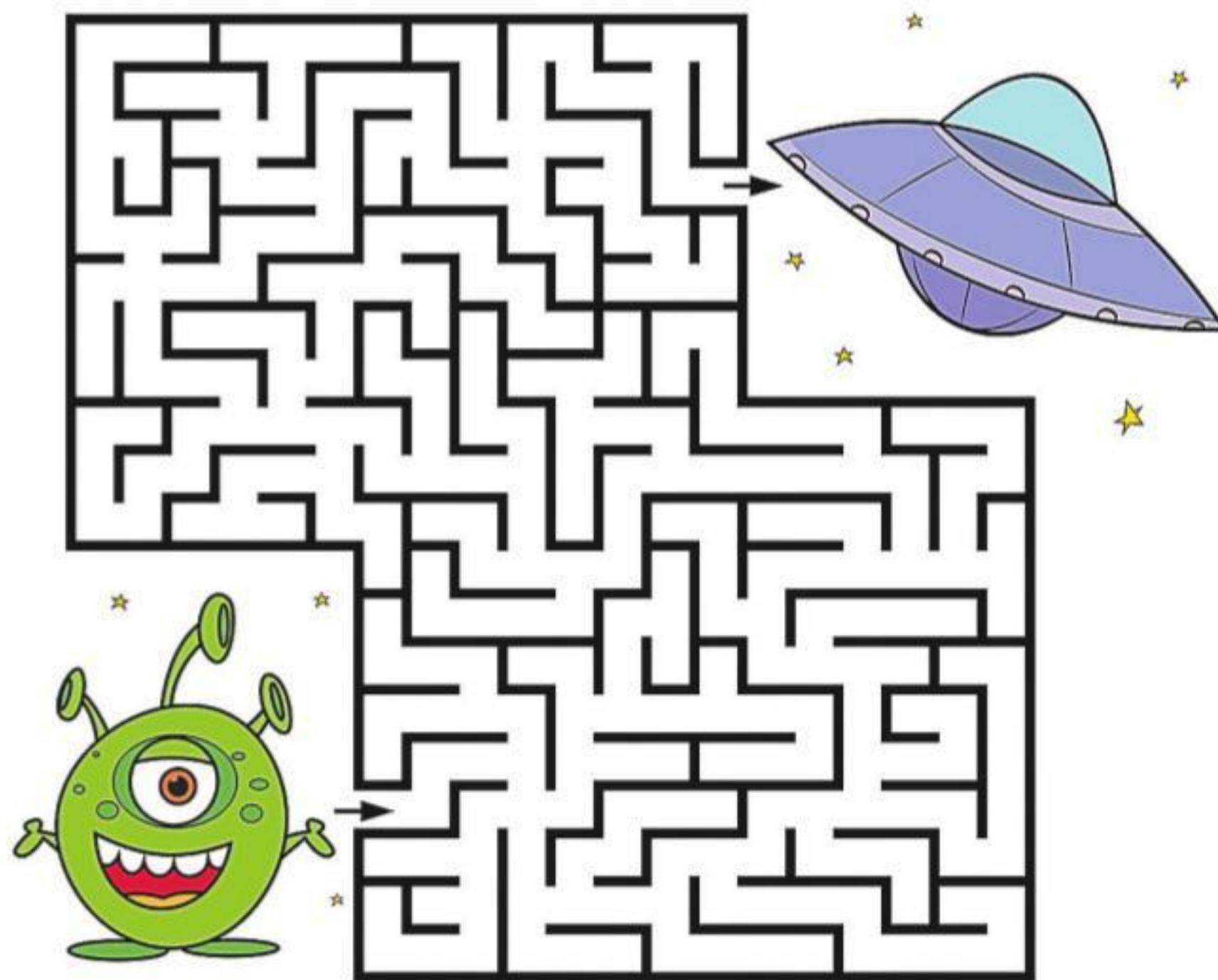


రంగులు వేయండి

బొమ్మలో ఉన్న చుక్కలను వరుసగా కలిపితే బుట్ట పట్టుకున్న అందమైన అమ్మాయి బొమ్మ పష్టుంది. పైనున్న రంగుల బొమ్మను చూస్తూ ఈ బొమ్మకీ అవే రంగులు వేయండి.

దారి చూపండి

పక్కన కనిపిస్తున్న ఏలియన్ భూమి మీదకోచ్చింది. దాని వెహికల్ ని ఒక చోట పార్కు చేసి, చెక్కర్లు కొట్టడానికి వెళ్లింది. తిరిగి దాని వెహికల్ దగ్గరకు ఎలా వెళ్లాలో తెలియడం లేదు. సరైన దారి చూపించి దానికి కాస్త పోల్చు చేయరూ!





జీవీన ముఖ్య

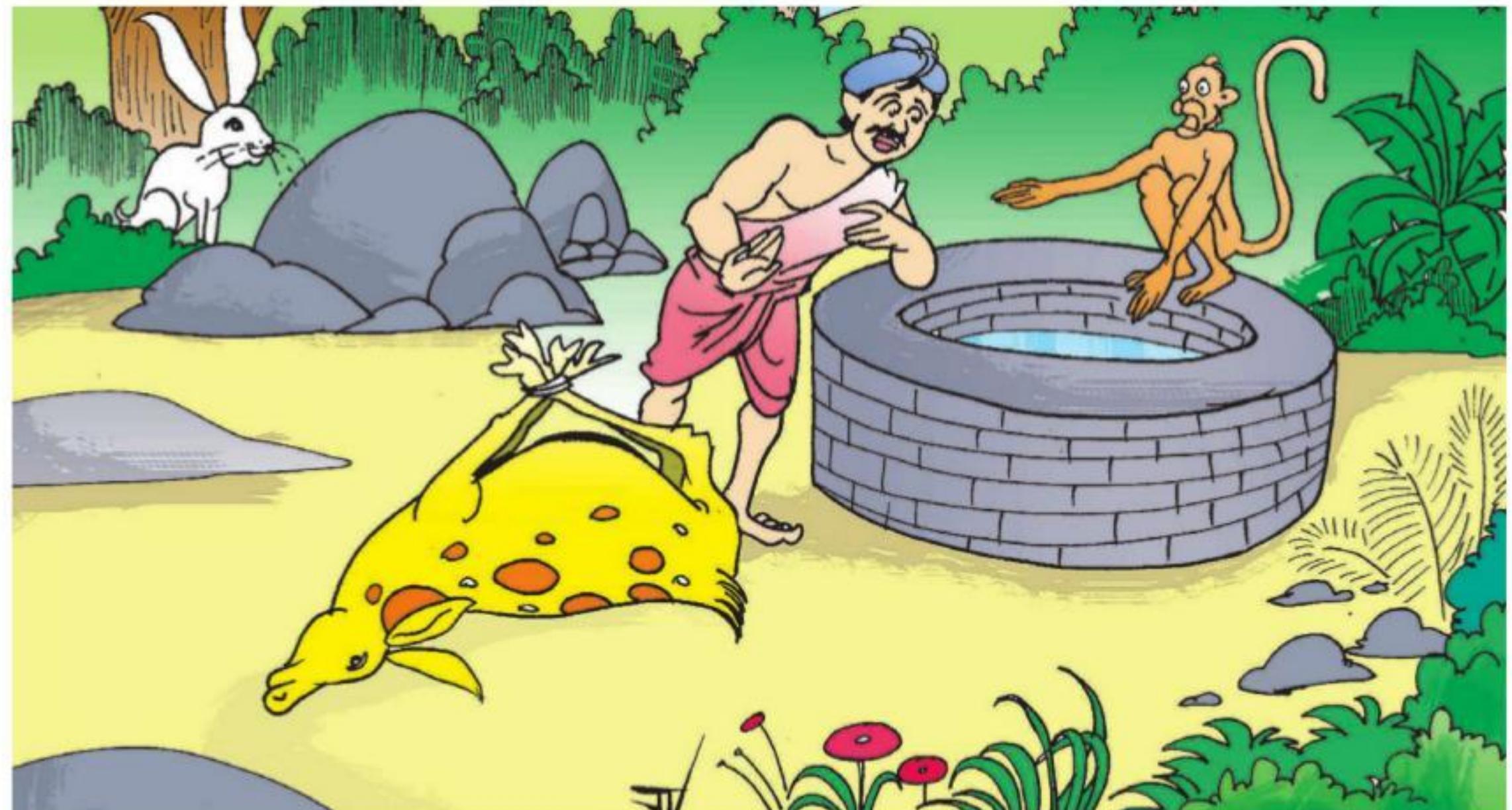
లు క అడవిలో జింక, కోతి, కుందేలు, కాకి చాలా స్నేహంగా మెలిగేవి. ప్రతిరోజు సాయంత్రం నేరేడు చెట్టు దగ్గరకు వచ్చి కబుర్లు చెప్పుకుంటూ, ఆడుకునేవి. ఎప్పుక్కాగే ఆరోజు కూడా నేరేడు చెట్టుపై కూర్చున్నాయి కోతి, కాకి, వాటి ఫ్రెండ్స్ జింక, కుందేలు కోసం ఎదురుచూస్తున్నాయి. ఇంతలో భయం, భయంగా వచ్చింది కుందేలు.

“అల్లుడూ! ఎందుకు అలా భయపడుతున్నావు?” అంటూ కుందేలును అడిగింది కాకి.

“అడవిలో ప్రతిరోజు సాయంత్రం ఒక వేటగాడు జంతువులను వేటాడుతున్నాడు. అతడికి కనబడకుండా రావడం కష్టంగా ఉంద” ని తన ఇబ్బందిని చెప్పింది కుందేలు.

“నాకు, కోతి భావకు ఆ చింత లేదు. మమ్మల్ని ఏ వేట గాడు వేటాడడు!” సంతోషంగా చెప్పింది కాకి.

“ఇంతకీ మన జింక బాబాయి ఎక్కడ?” అడిగింది కోతి. “అల్లదిగో! ఆ కొండ మలుపు దగ్గర ఉరుక్కుంట వస్తున్నదు!” చెట్టు కొమ్ముపై కూర్చున్న కాకి చెప్పింది. “మీరందరూ పారిపోండి! వేటగాడు నన్ను తరుముతున్నాడు” అంటూ గట్టిగా అరుస్తూ అక్కడకు వచ్చింది జింక. కుందేలు పక్కనే ఉన్న పొదల్లో నక్కింది. జింక చెట్టు దగ్గరకు వచ్చేసరికే ఒక బాణం వచ్చి జింక కాలుకి గుమ్మకుని జింక కింద పడిపోయింది. వెంటనే వేటగాడు వచ్చి జింక కాళ్ళు కట్టి, భజాన వేసుకుని గ్రామం వైపు నడవసాగాడు.



అతడు అక్కడినుండి వెళ్లిపోయాక కుందేలు, కోతి, కాకి చెట్టు దగ్గరకు చేరుకున్నాయి.

“మనం ఎలాగైనా ఆ వేటగాడి బారి నుండి జింక బాబాయిని కాపాడాలి” అన్నది కాకి.

“జింక బాబాయిని రక్కించేందుకు నా దగ్గర ఒక ఉపాయం ఉంది” అన్నది కుందేలు. కుందేలు చెప్పిన ప్లాన్ని కాకి, కోతి జాగ్రత్తగా విన్నాయి.

వేటగాడికి కనబడకుండా కోతి చెట్టు కొమ్మల మధ్యనుంచి స్పీడ్ గా ముందుకెళ్లింది. దారి పక్కన ఉన్న ఒక భావి దగ్గరకూర్చుని గట్టిగా ఏడవటం మొదలుపెట్టింది. కోతి ఏడుపు విన్న వేటగాడు దాని దగ్గరకొచ్చి “ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు?” అన్నాడు.

“పోయినేడు పక్క ఊరి జాతరకు వెళ్లినప్పుడు బంగారు దుకాణం నుండి రెండు బంగారు గాజులు దొంగిలించా. అవి నా చేతులకు తొడుక్కున్నాయి.

ఏడాదిగా వాటిని చాలా జాగ్రత్తగా కాపాడుకున్నా. నీళ్ళు తాగుదామని ఈ భావి దగ్గరకొచ్చి, దోసిళ్ళతో భావి నుండి నీళ్ళని తీసుకుంటుంటే బంగారు గాజులు భావిలో పడిపోయాయి” ని గట్టిగా ఏడింది కోతి. కొద్ది సేపటి తర్వాత అదే తేరుకుని “నువ్వు భావిలోకి దిగి ఆ గాజులు తెస్తే ఒక గాజు నీకిస్తా” అన్నది కోతి. వేటగాడికి కోతి చెప్పింది నచ్చింది. భుజంపై ఉన్న జింకను దింపి, తనదగ్గరున్న తాడును చెట్టు మొదలుకు కట్టాడు. ఆ తాడు సాయంతో భావిలోకి దిగాడు వేటగాడు. అతడు భావిలోకి దిగాక కోతి తాడును పైకి లాగేసింది. జింక కాళ్ళకు కట్టిన తాడు విప్పి, జింకను కాపాడింది. తన స్నేహితుల చౌరవతో ముప్పు తప్పినందుకు జింక ఎంతగానో సంతోషించింది.

- వేట యుగంధ



ఇంగ్లీష్ నేర్చుకుందామా?

ఈ చిత్రంలో రకరకాల జంతువులు కనిపిస్తున్నాయి కదా. వాటి నెంబర్ల ప్రకారం వాటి పేర్లను ఇక్కడ సూచించిన అడ్డం, నిలువు గడుల్లో నింపండి.

 7. ROOSTER	 8. Farmer
 9. Sheep	 10. Truck
 11. Donkey	 12. Dog

దర్శాజ 23

ప్రభాత మెలుగు / ఆధివారం, 30 మే 2021

చిగురు వంటలు

చింతచిగురుతో పప్పు తప్ప ఇంకేంవండలేమా? ఎప్పుడూ పప్పు తినాలంటే బోర్! అందుకే ఈవారం చింతచిగురుతో కాస్త కొత్తగా టై చేద్దాం. చింతచిగురు చికెన్, రాయ్ల కూర వండుకుని తిందాం. చింతచిగురు పచ్చడి, చారుని ఓ పట్టు పడదాం. నోరూలంచే గారెలు కూడా వండేద్దాం. చింతచిగురు పులిహారని మనసారా తినేద్దాం. మరింకెందుకు ఆలస్యం!



చింతచిగురు చికెన్

కావాల్వినవి :

చింతచిగురు - నాలుగు కప్పులు
చికెన్ - కేజీ
ఉల్లిగ్గడ్డ తరుగు - అర టేబుల్ స్యాన్
కొబ్బరి తురుము - నాలుగు టీ
స్యాన్లు
అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్ట్ - రెండు టీ
స్యాన్లు
పచ్చిమిర్చి తరుగు - మూడు టీ
స్యాన్లు
పసుపు, గరంమసాలా - చిటీకెడు
కారం, ఉప్పు - తగినంత
సూనె - సరిపడా

తయారీ :

సూనె వేడిచేసి ఉల్లిగ్గడ్డ, పచ్చిమిర్చి తరుగు వేగించాలి. అందులో అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు, చికెన్ కూడా వేసి బాగా కలపాలి. పావు గంట తర్వాత కారం, ఉప్పు, ధనియాల పొడి వేసి మరోసారి కలపాలి. చికెన్ దగ్గర పడ్డాక గరం మసాలా, కొబ్బరి తురుము వేయాలి. చివరిగా చింతచిగురు వేసి పదినిమిషాల తర్వాత స్ఫుర్తి ఆపేయాలి. జీడిపప్పులతో గార్పిష్ట్ చేస్తే చింతచిగురు చికెన్ తినేయొచ్చు.

గారె

కావాల్వినవి:

చింతచిగురు - రెండు కప్పులు
మినప్పు లేదా బొబ్బల్ పప్పు - అర కప్పు
శెనగప్పు - అర కప్పు
ఉప్పు - సరిపడా
పచ్చిమిర్చి - నాలుగు
అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్ట్ - అర టీ స్యాన్
సూనె - సరిపడా
కార్బ్రోఫోర్ - రెండు టీ స్యాన్లు
జీలకర్త - అర టీ స్యాన్

తయారీ:

మినప్పు, శెనగప్పు విడివిడిగా నానబెట్టి మిక్కి పట్టాలి. అందులో చింతచిగురు,



అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్ట్, పచ్చిమిర్చి తరుగు, జీలకర్త, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని చేత్తే గారెల్లా అదిమి కార్బ్రోఫోర్లో ముంచి కాగే సూనెలో వేసి డీప్ ఫ్రై చేస్తే వేడివేడి గారెలు రెడీ.

చారు

కావాల్వినవి:

చింతచిగురు - ఒక కప్పు
ఎండు మిర్చి - రెండు టీ స్యాన్లు
పచ్చిమిర్చి తరుగు - ఒక టీ స్యాన్
జీలకర్త, ఆవాలు - ఒక్కటి ఒక్కటి టీ స్యాన్
చౌపున



కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు

ఉప్పు - తగినంత

పసుపు - కొద్దిగా

ఇంగువ - పావు టీ స్యాన్

కొత్తమీర, పుదీనా - కొద్దిగా

తయారీ:

చింతచిగురులో సరిపడా నీళ్ళ పోసి మెత్తగా ఉడికించాలి. పూర్తిగా చల్లారాక మిక్కి పట్టి పేస్ట్ చేయాలి. పాన్లో సూనె వేడి వేసి ఎండు మిర్చి, పచ్చిమిర్చి తరుగు, జీలకర్త, ఆవాలు, ఇంగువ కరివేపాకు ఒక దాని తర్వాత ఒక టి వేసి వేగించాలి. అందులో చింతచిగురు పేస్ట్ కూడా వేసి ఇంకానేపు మరిగిస్తే వేడివేడి చింతచిగురు చారు రెడీ.

చింతచిగురు రొయ్యలు

కావాల్పినవి:

చింతచిగురు - ఒక కప్పు
రొయ్యలు - పావు కిలో
ధనియాల పొడి - ఒక టీ స్పూన్
లమంగాలు, దాల్పిన చెక్క పొడి -
బక్కోటి పావు టీ స్పూన్ చొప్పున
జీలకర్ పొడి - అర టీ స్పూన్
గసగసాలు - రెండు టీ స్పూన్
అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్తు - ఒక టీ స్పూన్
కారం, ఉప్పు - తగినంత
వెల్లుల్లి రెబ్బులు - ఐదు
ఉల్లిగడ్డ తరుగు - అర టీ స్పూన్
పచ్చిమిర్చి (మధ్యకు చీల్చి) - నాలుగు
పసుపు - చిట్టికెడు
కొత్తమీర - కొద్దిగా

సూనె - నాలుగు టీ బుల్ స్పూన్
తయారీ:
గసగసాలు వేగించి పొడి చేయాలి.
ఒక గిన్నెలో రొయ్యలు, ఉప్పు,
పసుపు, అల్లం - వెల్లుల్లి పేస్తు వేసి
బాగా కలపాలి. పాన్లో సూనె వేడి
చేసి ఉల్లిగడ్డ తరుగు, పచ్చిమిర్చి
వేసి వేగించాలి. అందులో రొయ్యల
మిశ్రమం కూడా వేసి కాసేపు
మగ్గించాలి. తర్వాత చింతచిగురు
వేసి ఇంకా సేపు వేగించాలి. మిశ్రమం
దగ్గరపడ్డాక అల్లం వెల్లుల్లి పేస్తు,
ఉప్పు, వెల్లుల్లి, కారం, గసగసాలు,
ధనియాలు, జీలకర్, లమంగాలు,
దాల్పిన చెక్క పొడులు వేయాలి.
కాసేపయ్యాక కొత్తమీర వేసి తగినన్న
నీళ్ళు పోసి కాసేపు ఉడికిస్తే నోరూరించే
చింతచిగురు రొయ్యల కూర రెడీ.



సువ్వుల పచ్చడి

కావాల్పినవి

చింతచిగురు - రెండు కప్పులు
సువ్వులు - అర కప్పు
పచ్చిమిర్చి - పది
జీలకర్ - ఒక టీ స్పూన్
ఎండుమిర్చి - రెండు
కరివేపాకు - రెండు రెబ్బులు
ఉప్పు - తగినంత
పసుపు - చిట్టికెడు
ధనియాలు - ఒక టీ బుల్ స్పూన్
కొత్తమీర - కొద్దిగా
వెల్లుల్లి రెబ్బులు - ఆరు
పోపు దినుసులు - ఒక టీ బుల్ స్పూన్
ఇంగువ - చిట్టికెడు
సూనె - మూడు టీ బుల్ స్పూన్

తయారీ:

పాన్లో సువ్వులు వేగించి గిన్నెలోకి
తీయాలి. అదే పాన్లో కొద్దిగా
సూనె వేడిచేసి జీలకర్, ధనియాలు,
పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి వేగించాలి.
అందులోనే చింతచిగురు కూడా
వేసి మగ్గించాలి. ఆ మిశ్రమం
చల్లారాక మిక్కి జార్లోకి తీసుకుని,
వేగించిన సువ్వులు, ఉప్పు కలిపి
గ్రైండ్ చేయాలి. పాన్లో సూనె వేడి
చేసి ఎండుమిర్చి, పోపు దినుసులు,
కరివేపాకు, ఇంగువ, పసుపు వేసి
వేగించాలి. అందులో చింతచిగురు
పేస్తే కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
కొత్తమీరతో గార్పుర్షు చేసుకుని
వేడివేడి అన్నంలో తింటే టేస్టు
అదిరిపోతుంది.



పులిహారి

కావాల్పినవి:

చింతచిగురు - ఒక కప్పు
బియ్యం - ఒక కప్పు
పోపు దినుసులు - ఒక టీ బుల్ స్పూన్
స్పూన్, ఎండుమిర్చి - మూడు
పచ్చిమిర్చి
(మధ్యకు చీల్చి) - మూడు
ఉప్పు - తగినంత
పసుపు - చిట్టికెడు
కరివేపాకు - రెండు రెబ్బులు
ఇంగువ - చిట్టికెడు
జీడిపప్పు - కొద్దిగా
సూనె - మూడు టీ బుల్ స్పూన్

తయారీ:

బియ్యం ఉడికించి పొడిపొడిగా
అన్నం వండాలి. పాన్లో సూనె
వేడిచేసి జీడిపప్పు వేగించి
గిన్నెలోకి తీయాలి. అదే పాన్లో
ఎండుమిర్చి, పోపు దినుసులు,
పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, ఇంగువ
వేసి వేగించాలి. అందులో ఉప్పు,
పసుపు, చింతచిగురు వేసి
మరికా సేపు వేగించాలి. అందులో
అన్నం వేసి బాగా కలిపి స్ఫ్రె
అపాలి. చివరిగా జీడిపప్పుతో
గార్పుర్షు చేస్తే నోరూరించే
చింతచిగురు పులిహారి రుచి
చూడటానికి రెడీ.

దర్శాజ 25

పుభూత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021

ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా... ఎలాంటి అవాంతరాలు ఎదురైనా... ధర్మచరణ మంచి జారిపోకూడదనె విషయాన్ని రామాయణం స్ఫురించి. రామాయణానికి నిండుదనాన్ని తీసుకొచ్చినవాడు హనుమంతుడు. ఆయన కనిపించని రామాయణాన్ని, రామాలయాన్ని తలచుకోలేం.

హనుమంతుడు వాయువుత్రుడు. గాలిలో ఎగరగలడు.. తిరగగలడు. ఎంతటి వాయువుత్రుడే అయినా ఒక మహోసముద్రాన్ని దాటగలగడం సాధ్యమా? అనే సందేహం భవిష్యత్తులో సాధారణ మానవులకు కలగొచ్చని అనుకున్నాడేమో, పసివాడిగా ఉన్నప్పుడే సూర్యబింబాన్ని చూసి ‘పండు’ అనుకుని, దానిని అందుకోవడానికి ఆకాశానికి ఎగిరి చూపాడు. సీతమృత్తలు అన్వేషణలో ఉన్న రామలక్ష్మణులకు హనుమంతుడు తారసపడిన దగ్గర నుంచి, రామాయణం మరింత రసవంతం అవుతుంది. రామాయణంలో హనుమంతుడి పొత్తును పరిశీలిస్తే బుధిని ఎక్కుడ ఉపయోగించాలో.. ఎక్కుడ పరాక్రమాన్ని ప్రదర్శించాలో.. ఎక్కుడ అలోచన చేయాలో.. ఎక్కుడ ఆవేశపడాలో తెలిసినవాడిగా హనుమంతుడు కనిపిస్తాడు. కార్యసాధకుడికి పట్టుదల ఒక్కటే సరిపోదు.. ఆ కార్యాన్ని సాధించడంలో ఓర్చు, నేర్చు తెలియాలి. సహనం ఎంత అవసరమో.. సమయస్వార్థి అంతే అవసరం అనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. హనుమంతుడిలో ఈ లక్ష్మణాలు పుష్టిలం. ఆయనలో రాముడు గమనించిన విషయం కూడా ఇదే.

సీతమృత్తలి అన్వేషణకు హనుమను దక్షిణ దిశకు వెళ్ళమని సుగ్రీవుడు ఆదేశిస్తాడు. ఆప్యుడు, ఒకవేళ సీతమృత్తుని కనిపిస్తే.. ఆమె తనని రాముడి సేవకుడిగా గుర్తించడానికి ఏదైనా చిహ్నం ఇవ్వమని రాముడిని అడుగుతాడు హనుమంతుడు. రాముడు తన ‘ఉంగరం’ ఇస్తాడు. హనుమంతుడు లంకా నగరంలో అడుగుపెట్టాక, సూక్ష్మ రూపంలో సీతమృత్తు జాడను నిశితంగా పరిశీలన్నా వెళతాడు. భర్తకు దూరమైన భార్య దుఃఖింతో ఉంటుంది. బందీగా ఉన్నవారి చుట్టూ కాపలావాళ్లు ఉంటారు. అలాంటి దృశ్యం కోసం గాలిస్తూ ముందుకు వెళ్లడం హనుమ అలోచనా విధానానికి అధ్యం పడుతుంది.

‘అశోకవనం’లో సీతమృత్తు జాడ తెలిశాక, తొందరపడి ఆమె ముందుకు వెళ్లలేదు. ముందుగా శీరాముడి గుణగానం చేసి, ఆమె మనసులోని సందేహాలకు సమాధానాలు చెప్పాకే ఆమె ముందు



విశ్వాసం

పరిశీలిస్తాడు. తనని నిలో బెట్టి అవమానపరచడానికి రావణుడు ప్రయత్నిస్తే.. తన తోకని చుట్టి అంతకన్నా ఎత్తున కూర్చుని ఆత్మభిమానాన్ని కాపాడుకుంటాడు.

రావణ సభా భవనంలోకి దూతగా ప్రవేశించిన హనుమంతుడు.. తను వచ్చిన పనిని గురించి రెండే ముక్కలో ఆయనతో చెప్పాడు. పరప్పీని చెరబట్టిన వారు ఎంతటి పరాక్రమవంతులైనా పతనంకాక తప్పదు. అలాంటివారు ఎంతటి భక్తులైనా దైవం సహకరించడు. రాముడికి క్షమాగుణం ఎక్కువ. ఆయనను శరణు వేడు. ఎంతటి విషట్టునైనా నిర్ధించే శక్తి పశ్చాత్తాపొనికి ఉండని హితవు చెప్పాడు. ఆయినా రావణుడు వినిపించుకోకుండా హనుమ తోకు నిప్పు అంటించమని ఆదేశిస్తాడు. అప్పుడు హనుమ లంకానగరంలోని భవనాలకు, ఉద్యానవనాలకు తన తోకు నిప్పంటిస్తాడు. అది ఆయన ఆకతాయితనంగా చేశాడనుకుంటే పొరపాటే. లంకానగరంలోకి ఒక

వానరం వస్తేనే ఇంత బీభత్తము జరిగిందే, ఇక వానర సేనలతో రాముడు వస్తే ఏం

జరుగుతుందోనే భయం రాక్షస గణంలో కలగడం కోసమే ఆయన అలా చేస్తాడు. సీత జాడ తెలుసుకుని వచ్చిన హనుమ, ఎలా విషయాన్ని మొదలుపెడితే రాముడు ఆందోళన చెండకుండా ఉంటాడో అలోచించి, ‘చూసితిని సీతను’ అంటూ సీతని చూశాననే విషయంతోనే ముందుగా

సంభాషణ ప్రారంభించడం హనుమ విజ్ఞాతకు నిర్వచనంగా నిలుస్తుంది. సీత చూడామణిని రాముడికి అందించి, ఆయన మనసు కుదుటపడేలా చేస్తాడు.

ఆ తరువాత యద్దంలో లక్ష్మణుడు మూర్ఖపోయినప్పుడు, ‘సంజీవని’ మొక్కని తీసుకురమ్మంటే, మొక్కను వెదకడానికి అలస్యమవుతుందని భావించి, ఎకంగా పర్వతాన్ని తీసుకురావడం హనుమ ముందుచూపుకు ఉండాహరణ.

అయిధ్యసింహసనాన్ని రాముడికి అప్పగించాలనే ఉద్దేశం భరతుడికి ఉండో లేదో తెలుసుకున్న తరువాతనే,

రాముడు ‘భరద్వాజమహర్షి’ అశ్రమంలో ఉన్న విషయాన్ని ఆయనకి చెప్పడం హనుమ పరిపక్వతకు నిలువెత్తు నిదర్శనం. ఇలా రామాయణంలో సమయస్వర్తితో కూడిన హనుమ అడుగులు ఆశ్చర్యచితులను చేస్తునే ఉంటాయి. ఆచంద్రతారార్పం అదర్పించాలన్నే ఉంటాయి.



- పెట్టింటి గోవీక్ష్మ

రామాయణంలో యందుము అడుగులు

జాన్ నాలుగు హనుమజ్ఞయంతి సందర్భంగా

నిలుస్తాడు. శ్రీరాముడి ఉంగరాన్ని ఇచ్చి ఆమె మనసును తేలికపరుస్తాడు. తన దేహాన్ని విపరీతంగా పెంచేసి, రాముడి వెనక ఎంతటి పరాక్రమవంతులైన వానరులు ఉన్నారనే విషయాన్ని చెబుతాడు. తాను ఆమెను చూడటం నిజమేనని రాముడికి నమ్మిక కలిగించడం కోసం సీతమృత్తునుంచి ‘చూడామణి’ తీసుకోవడం హనుమ బుధి సూక్ష్మతకు మరో నిదర్శనం. సీత జాడ తెలుసుకున్న హనుమంతుడు లంకా నగరం నిర్మాణం, సైనిక బలగం, వ్యాహరణలో సలహాలు, సూచనలు చేసేవారి మేధా సంపత్తిని అంచనా వేయడం కోసం ఇంద్రజిత్తుకు చికిత్సట్టు నటిస్తాడు. తనని రావణుడి సమ్మానికి తీసుకోకల్పించప్పుడు, అనేక విషయాలను

వారఘలు (సారమానం)

30-05-2021 నుంచి 05-06-2021 వరకు

మేషం (మాళ్లి21 – ఏప్రిల్20)

 ఉత్సాహంగా అనుకున్న కార్యాలు పూర్తి చేస్తారు. ఆత్మయుల ఆదరణ లభిస్తుంది. ఆస్తి వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. విద్యార్థులకు ఒక్కిడులు తొలగుతాయి. రాబడి సంతృప్తినిస్తుంది. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు సానుకూలం. వ్యాపారులకు మరింత అభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. ఉద్యోగులకు విధుల్లో చికాకులు తొలగుతాయి. పారిశ్రామికవేత్తలకు కృషి పథిస్తుంది. కళాకారులు, క్రీడాకారులకు అష్టావాలు అందుతాయి.



వృషభం (ఏప్రిల్21 – మే21)

 చేపట్టిన కార్యాలు దిగ్యిజయంగా సాగుతాయి. బంధువులు లేదా స్నేహితుల నుంచి ముఖ్య సందేశం. బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా నిర్మించి ప్రశంసలు పొందుతారు. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆశించిన ఆదాయం సమకూరి అవసరాలు తీరతాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. వ్యాపారులకు లాభసాటిగా ఉంటుంది. ఉద్యోగులకు కొత్త హోదాలు లభిస్తాయి. కళాకారులు అనుకున్నది సాధిస్తారు.



మధునం (మే22 – జూన్22)

 రాబడి ఆశాజనకం. ముఖ్య కార్యక్రమాలు సజ్ఞావుగా పూర్తి చేస్తారు. గత సంఘటనలు గుర్తుకొస్తాయి. కొన్ని వేదుకలకు ఎట్టకేలకు హోజురుతారు. ఆస్తి వ్యవహారాల్లో సమస్యలు తీరతాయి. బంధువులను కలుసుకుని ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. విద్యార్థుల్లోని ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారులు కొత్త సంస్థలు ప్రారంభించే వీలుంది. ఉద్యోగులకు అనుకోని బాధ్యతలు లభిస్తాయి. రాజకీయవేత్తల యత్నాలు సఫలం. కళాకారులు, క్రీడాకారులకు కొన్ని అవకాశాలు దక్కుతాయి.



కర్కాటకం (జూన్23 – జూలై23)

 వీరికి అన్ని విధాలా అనుకూల సమయమే. అప్రయత్నకార్యస్థితి. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. గృహయోగం కలిగే సూచనలు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు సంతోషం కలిగిస్తాయి. నిరుద్యోగులకు కొంత ఊరట లభిస్తుంది. ఆదాయం కొంత మెరుగుపడి అవసరాలు తీరతాయి. బంధువులతో సభ్యత. చిన్ననాటి స్నేహితులను కలుసుకుంటారు. వ్యాపారులు లాభాలు దక్కించుకుంటారు. ఉద్యోగులకు మరిన్ని ప్రశంసలు అందుతాయి. పారిశ్రామికవేత్తలకు అనూహమైన అవకాశాలు లభిస్తాయి.



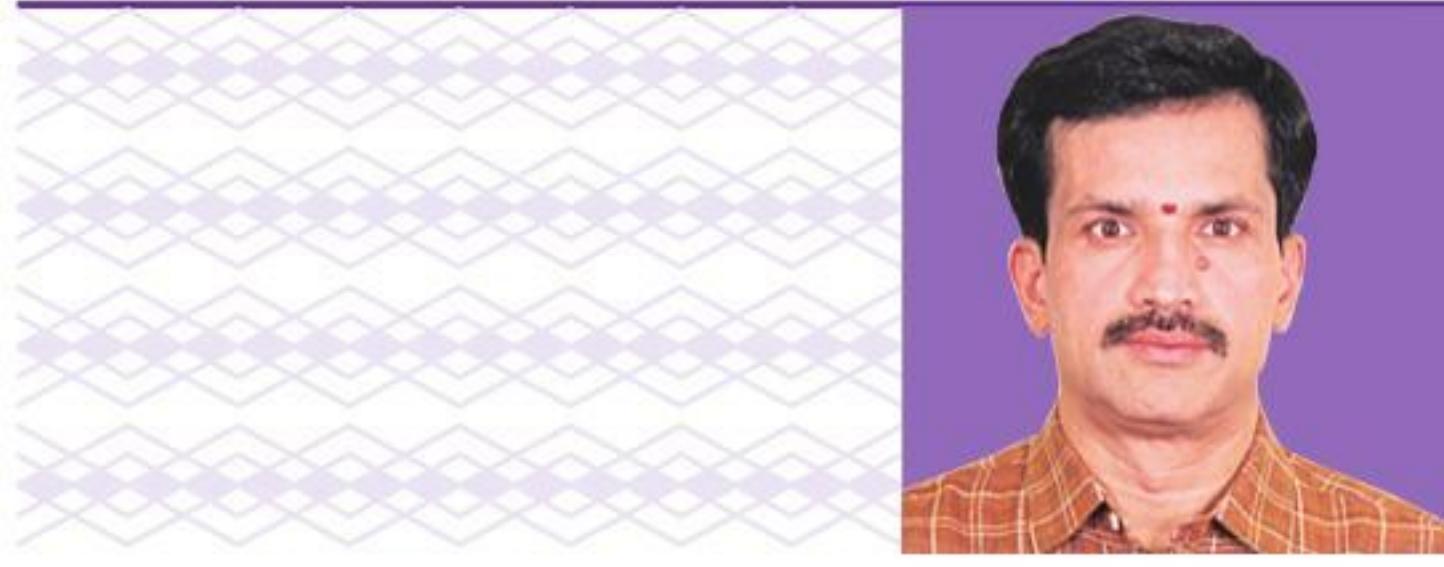
సింహం (జూలై24 – అగస్టు22)

 కార్యక్రమాలు విజయవంతం. కష్టమైనా ఫలితం కనిపిస్తుంది. విద్యార్థుల యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. బంధువులతో ఉత్సర్పత్తుత్తరాలు సాగిస్తారు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. మీ మనసుకు తోచిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. శత్రువులను కూడా అనుకూలంగా మలచుకుంటారు. వాహనసౌఖ్యం. వ్యాపారులకు కొత్త పెట్టుబడులు. ఉద్యోగుల వివాదాలు సర్దుకుంటాయి. రాజకీయవేత్తలు, కళాకారులకు ఊహించని శుభవార్తలు.



కన్య (అగస్టు23 – సెప్టెంబర్22)

 సమస్యలు ఎదురైనా నేర్చుగా పరిషురించుకుంటారు. బంధువులు, స్నేహితులతో వివాదాలు సర్దుకుంటాయి. ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు కొన్ని అనుకున్న సమయానికి పూర్తి. ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. ఆస్తి విషయాల్లో ఒప్పండాలు. సోదరుల నుంచి ముఖ్య సందేశం. వాహనయోగం. వ్యాపారులు అవరోధాలు అధిగమిస్తారు. పెట్టుబడులకు మార్గం. ఉద్యోగులకు విధుల్లో ప్రోత్సాహకరం. కళాకారులు అనుకున్న అవకాశాలు దక్కించుకుంటారు.



వక్కంతం చంద్రమాః

జ్యోతిష్య పండితులు

ఫోన్: 98852 99400

తుల (సెప్టెంబర్23 – అక్టోబర్22)

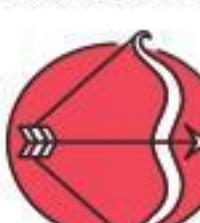


అనుకున్న కార్యాలు కొంత నెమ్ముదిస్తాయి. ఆలోచనలు అమలులో వెనకడుగు. రాబడి కొంత ఆశాజనకం. రుణభారాలు తొలగుతాయి. చిరకాల ప్రత్యర్థులు మీకు అండగా నిలుస్తారు. కుటుంబంలో శుభకార్యాలపై చర్చలు సఫలం. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు వేగవంతం. విద్యార్థులకు అనుకూల సమాచారం. వ్యాపారులకు లాభసాటి. ఉద్యోగులకు మరిన్ని మార్పులు. రాజకీయవేత్తలకు ఉత్సాహవంతం. కళాకారులు, క్రీడాకారులకు నూతనోత్సాహం.



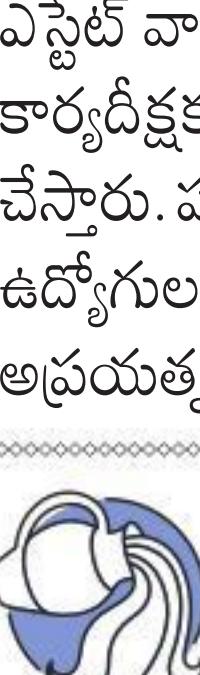
వృశ్చికం (అక్టోబర్23 – నవంబర్22)

అనుకున్నది సాధించేవరకూ విశ్రమించరు. ఆత్మయులు మరింత సహకరిస్తారు. సమాజంలో విశేష గౌరవం. ఏ కార్యక్రమమైనా తేలిగ్గా పూర్తి చేస్తారు. వాహనాలు, విలువైన వస్తువులు కొంటారు. సోదరుల సలహాలతో నిర్ణయాలు. స్థిరమైన కొనుగోలు ప్రయత్నములు ముమ్మరుం చేస్తారు. వ్యాపారులకు లాభాలు. ఉద్యోగులకు విధులలో అనుకూల పరిస్థితులు. పారిశ్రామికవేత్తలకు కొత్త ఆశలు. క్రీడాకారులు, పరిశోధకులకు ఉత్సాహవంతం.



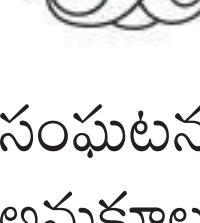
ధనుసు (నవంబర్23 – డిసెంబర్22)

రాబడి మరింత ఆశాజనకం. అనుకున్న కార్యాలు సజ్ఞావుగా సాగుతాయి. ఎంతటి వారివైనా మాటలతో ఆకట్టుకుంటారు. దైవకార్యాలలో పాల్గొంటారు. విద్యార్థులకు ఒక సమాచారం ఊరటనిస్తుంది. కొన్ని వివాదాలు చాకచక్కగా పరిష్కారం. ఒక పాత సంఘటన గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. వ్యాపారులకు కొత్త భాగస్వాములు సహకరిస్తారు. ఉద్యోగులు బాధ్యతల విషయంలో రాజీలేకుండా పనిచేస్తారు. రాజకీయవేత్తలకు ఊహించని పదవులు. పరిశోధకులు, క్రీడాకారుల ఆశలు ఫలించే సమయం.



మకరం (డిసెంబర్23 – జనవరి22)

కార్యక్రమాలలో ప్రతిబంధకాలు తొలగుతాయి. ఆదాయం గతం కంటే మెరుగుపడుతుంది. బంధువుల నుంచి కీలక సమాచారం. రియల్ ఎస్టేట్ వారికి ప్రోత్సాహకరం. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు కీలక సమాచారం. మీ కార్యదీక్షకు కుటుంబస్థులు సహకరిస్తారు. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. పరపతి పెరుగుతుంది. వ్యాపారులకు మరింత లాభసాటిగా ఉంటుంది. ఉద్యోగులకు హోదాలు సంతోషం కలిగిస్తాయి. కళాకారులకు అవకాశాలు అప్రయత్నంగా దక్కుతాయి. క్రీడాకారులు మరిన్ని విజయాలు సాధిస్తారు.



కుంభం (జనవరి23 – ఫిబ్రవరి22)

పట్టుదలతో కార్యక్రమాల పూర్తి. సమాజంలో గౌరవ

ఇంటర్వ్యూ

'లాహో లాహో లాహో...' ఈ ఒకే ఒక పాటతో సూపర్ సింగరైపాటియింది హరికా నారాయణ్.. సాథిష్ల్ మిడియాలో బోలెడంత క్రేజ్ తెచ్చుకుంది. ముఖ్యజిక్ ఇండస్ట్రీలో హరిట్ టాపిక్‌గా మారింది. కానీ, ఇదంతా బివర్‌నైట్ జరిగిన మిరకిల్ కాదు. తను ఎన్నో యేళ్లు పడిన కష్టానికి వచ్చిన బైక్. ఆ జల్లీలో ఎన్నో ఎత్తు పల్లాల్ని చూసింది హరికా నారాయణ్ . కానీ, ప్రతీటి ఒక పారంగానే తీసుకుని ముందుకెళ్లింది. సక్కెన్ అందుకుంది. 'ఇంకా సాధించాల్సింది చాలా ఉంది' అంటోంది ఈ కొత్తకోయిల. యాక్టర్ గానూ మెహించిన ఈ సింగర్సు తన గురించి అడిగితే ఇలా చెప్పుకొచ్చింది.



ఫ్లై బ్యాక్ సింగర్ అవ్యాలని మొదటించీ ఉండేదా? ఆ ఆలోచనే లేదు. చిన్నపుట్టించీ బైక్ రైడింగ్ అంటే పిచ్చి. ఖాళీ దొరికితే బైక్ స్టార్ చేసేదాన్ని. ఇప్పటికీ అంతే. ఇష్టానికి తగ్గట్టుగా ప్రొఫెషన్ ఎంచుకుంటే ఏ రంగంలోనేనా సక్కెన్ అవుతాం. అందుకే ఇంట్లో వాళ్లు వద్దన్నా ఒప్పించి మొకానికల్ ఇంజనీరింగ్ లో చేరా. బీబెక్ ఫూర్చుర్యాక జర్జీ వెళ్లాలనుకున్నా. కానీ, అనుకోకుండా ఫ్లై బ్యాక్ సింగింగ్ వైపు వచ్చా. ఆ ప్రయాణంలో తెలియకుండా ముఖ్యజిక్ పై తెలియని ఇష్టం వచ్చేసింది. దాంతో జర్జీ కలకి బైక్ పడింది. పాట ఎలా పరిచయం అయ్యంది?

ప్రముఖ సంగీత విద్యాంసుడు మంగళంపల్లి బాలముర్ఖీకృష్ణ మా ముత్తాత. మా తాతయ్య పైలవరపు శ్రీరామమూర్తి కూడా ముఖ్యజిక్ లోనే ఉన్నారు. పెద్దమ్మ బినివెన్ ఎల్ పద్మావతి అద్భుతంగా పాడతారు. మా అమ్మకి కూడా ముఖ్యజిక్ అంటే చాలా ఇష్టం. దాంతో ఎనిమిదేళ్ల వయసులో అమ్మ సరిగమలలో ఓనమాలు దిద్దించింది. నాలుగేళ్లు అమ్మ దగ్గరే ముఖ్యజిక్ నేర్చుకున్నా. ఆ తర్వాత మా పెద్దమ్మ దగ్గర చేరా. డి.ఐ.మోహన కృష్ణగారి దగ్గర కడ్డాటక సంగీతం, రామాచారి గారి దగ్గర లైట్ ముఖ్యజిక్ నేర్చుకున్నా. ఒక పక్క ఇంటర్, బీబెక్ చదువుతున్నా.. పాటి శ్రీరాములు యూనివర్సిటీలో ముఖ్యజిక్ స్ట్రిఫికేషన్,

28 దర్శక

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021

ప్రతీటి లెక్కింగ్ ఎక్స్‌ప్రైమ్‌ల్

చేశా. త్యాగరాజ ముఖ్యజిక్ కాలేజీలో డిప్లొమ్యా
చేశా. కానీ, సినిమాల్లోకి వెళ్లాలన్న ఆలోచన
లేదప్పుడు. అన్నట్టు ప్రస్తుతం తిరుపతి పద్మావతి
యూనివర్సిటీలో కడ్డాటకా సంగీతంలో ఎవ్.ఎ
చేస్తున్నా.

సిని ముఖ్యజిక్ జల్లీ ఎలా మొదలైంది?
బీబెక్ ఫస్ట్ ఇయర్లో ఉన్నప్పుడు టీవీ ప్రోల్వింగ్స్
లో 'పాడుతా తీయగా' అడిషన్ కాల్ చూసింది
అమ్మ. ఒకసారి టైప్ చేధామని వెళ్లా. లక్కీలీ సెలెక్ట్
అయ్య. అయితే, ఆ కాంపిటీషన్ జరగకముందే
సెలెక్ట్ అయిన వాళ్లో కొందరిని స్వరాభిపేకంలో
కోరన్ పాడటానికి పిలిచారు. దాంతో బాలుగారి
టీముతో యూనివెన్లో జరిగిన 'పాడుతా తీయగా,
స్వరాభిపేకం'కి కోరన్ పాడా. పాడుతా తీయగా
యూనివెన్ సిరీస్కి అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ గా కూడా
చేశా. ఆ తర్వాత మెల్లిమెల్లిగా సినిమాల్లో కోరన్,

బ్యాక్‌గ్రౌండ్ సోక్రెంట్ పాడే అవకాశం వచ్చింది. ఒక పక్క చదువుకుంటూనే వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని
ఉపయోగించుకుంటూ వచ్చా. ఆ టైంలోనే కోరన్
లలో నా గొంతువిని మార్కెత్ రాబిన్ గారు
'సూర్యకాంతం' సినిమాలో 'నాదనే లోకమిలా' 'ప్రైదే
నైట్ బేబి' పాటలు పాడించారు. అలా మొదలైన
ఫ్లై బ్యాక్ కెరీర్కి 'ఏజెంట్ సాయి శ్రీనివాస్ ఆత్మేయ
సినిమాలోని', 'ఫేనే లేని పీరో పీడు' పాట తొలి
బ్రేక్ ఇచ్చింది. 'సర్చారు వారి పాట' సినిమా టైటిల్
ప్రాక్, 'లాహో లాహో సాంగ్స్' నా సింగింగ్ కెరీర్ని
మరో మెట్టు పైకి ఎక్కించాయి.

**లాహో లాహో ఇంత పెద్ద హిట్ అవుతుందని
ఎక్స్‌ప్రైమ్ చేశారా ?**
లేదు. నాకూ, సాహితీకి అసలు మా వెర్న పైనల్
అయ్యిందన్న విషయమే తెలియదు. సరిగ్గా రిలీజ్
కి వారం రోజుల ముందు మణిశర్కగారు మీ పాట



నాన్న కె.వి.లక్ష్మి నారాయణ, అమ్మ నాగలక్ష్మి

సినిమాలో ఉండని చెప్పారు. అప్పుడు మా హృషినేన్ చూడాలి. పాట రిలీజ్ అయ్యాక ఆ హృషినేన్ హండ్రెడ్ టైమ్స్ రెట్టింపు అయ్యంది. కాలర్ ట్యూన్స్, రింగ్ టోన్స్.. ఇలా ఎక్కడ చూసినా ఈ పాటే వినిపిస్తోంది ఇప్పుడు. చాలామంది 'బాగా పాడార'ని మెనేజ్ లు పెడుతున్నారు. ఇండ్స్ట్రీలో కూడా నాకు మంచి గుర్తింపు వచ్చింది.

అరవై సెకట్టలో తొమ్మి బిమంచి ఇంటర్వెషన్లో సింగర్ ని అనుకరించడం గులంచి?
సైన్ ఇంప్రెషన్ వీడియోలో నా పాట జస్ట్ ఒక నిమిషం ఉంటుంది. కానీ, ఆ ఒక్క నిమిషం వీడియో వెనుక నా ఎనిమిదినెలల ప్రాక్షీన్ ఉంది. ఆ హోల్ ప్రాసెన్స్ లో నాకు బిగ్గెస్ సపోర్ట్ మార్కెట్ కెరాబిన్. నిజానికి నాకు ఇంటర్వెషన్లో ముఖ్యజీవిని మొదట ఇంటర్వ్యూన్ చేసింది కూడా ఆయనే. ఆయన ఇన్ స్పీరేషన్స్ తోనే నా వాయస్ని ఎక్స్పోర్ చేసుకోవడానికి ఇంత పెద్ద స్టేప్ తీసుకున్నాడు. కానీ, నా కష్టం ఉండికిన పోలేదు. నైన్ ఇంప్రెషన్ నా ఫ్లే బ్యాక్ కెరీర్ కి బాగా పోల్చాల్సిని అయ్యంది.

సింగింగ్ నుంచి యాక్టింగ్ వైపు ఎందుకు వెళ్లారు?
ఒక ముఖ్యజీవిక్ క్లాస్‌లో నన్ను చూసి 'ముకుంద' సినిమా అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ యాక్ట్ చేయమని అడిగారు. నాన్నతో మాట్లాడిస్తే 'ఒకరోజు మాటింగ్' అని చెప్పారు. దాంతో ఒక ఎక్స్పీరియెన్స్ లో ఉంటుందని యాక్ట్ చేశా. ఆ టీమే 'బిహోత్తువం' టైంలో మళ్ళీ అప్రోచ్ అయ్యారు. అప్పుడు నాకు సెమిస్టర్ హోదేన్, పైగా మహేష్ బాబుకి పెద్ద ఫ్యాన్సి. దాంతో ఆయన్ని దగ్గర్రుంచి చూడాచ్చని 'ఓక్' చెప్పా. ఆ తర్వాత 'సైరా'లో చిన్నరోల్ చేశా. కానీ, అవన్నీ సరదాగానే చేశా తప్పించి ఇంట్రైస్ లేదు. ప్రస్తుతం చాలా సినిమాలకి అడుగుతున్నారు. కానీ, ఏదీ ఒప్పుకోవటాన్ని ప్రస్తుతం ఫోకస్ అంతా సింగింగ్ పైనే.

మహేష్ బాబుకి ఆ విషయం తెలిసిందా?
లేదు. ఆయనకి చెప్పే దైర్యం చేయలేకపోయా. అఫ్కోర్స్ ఆయనికి చెప్పినా ఏం అనుకోరని తెలుసు. కానీ, ఎందుకులే అని సైలంటగా ఉన్నాడు. ఆయనతో వర్షింగ్ ఎక్స్పీరియెన్స్ చాలా మెమరబుల్ నాకు. చాలా డౌన్ టు ఎర్తు పర్సన్. ఇతర ఆర్టిషట్లకి చాలా

చాలా స్టగుల్ చూశా

తెలుసుకోవాలి.. నేర్చుకోవాలి అని ఇండ్స్ట్రీకి వచ్చా. కొత్తలో చాలా రిజెక్షన్ ఫేన్ చేశా. చాలా పాటల్ని చివిరి నిమిషంలో వేరే వాళ్లతే పాడించడం, ఆల్ఫమ్ నుంచి తీసేయడం జరిగింది. అయినా ఎప్పుడూ నిరుత్తాహ పడలేదు. రిజెక్షన్ ఎదురైన ప్రతిసారి ఇంకా ప్రాక్షీన్ అవసరం.. నేను ఆ స్టాండెర్డ్ రీచ్ అవ్వాలి.. ఈసారి ఆ మిస్ట్ర్ చేయెద్దు అంటూ నాకు నేను చెప్పుకున్నా. ఎప్పటికప్పుడు ప్రాక్షీన్ మార్పుకుంటూ వచ్చా. ఇప్పటికీ మార్పుకుంటూనే ఉన్నా. షైనల్ ఇప్పుడు బైక్ వచ్చింది. దీన్ని నిలుపుకోవాలంటే మరింత కష్టపడాలి.



పిలిచింది. తీరా నేను కాలేజీ నుంచి వచ్చే సరికి అబ్బాయి హోల్ కూర్చొని ఉపాయితింటున్నాడు. ఒక నిమిషం ఏ అర్థం కాలేదు. 'నువ్వేంటి ఇక్కడ' అని అడిగితే ఆంటీ పిలిచారు అని చెప్పాడు. అమ్మకి ఒక అబ్బాయి నా వెంట పడుతున్నాడని తెలుసుగానీ, ఆ అబ్బాయే ఈ అబ్బాయిని తెలీదు. వెంటనే అమ్మాపై ఒక లుక్ ఇచ్చి 'చెప్పా కదా నీకు' అన్నాడాంతో అమ్మకి సీన్ అర్థమయ్యా ఆ అబ్బాయి ముందే నవ్వింది. ఆ అబ్బాయి కంగారుపడి అక్కడిన్నించి పారిపోయాడు.

పూర్వచర్ గోల్ ఏంటి?

నా దగ్గరికి ఏ పాట వచ్చినా వందశాతం న్యాయం చేయాలి. భాష రాని వాళ్లకి కూడా నా పాటల్లోని భావం అర్థం కావాలి. అదే నా గోల్.. అలాగే చాలామంది యునిక్ వాయస్, వర్షెటైల్ సింగర్ అంటుంటారు.. ఆ పేరుని అలానే కాపాడుకోవాలి.

పర్సనల్ లైఫ్టోల్ ఎలా ఉంటావు?

చాలా లిమిటెడ్ ప్రైండ్ ఉంటారు నాకు. నాతో నేను టైం స్పైండ్ చేయడం అంటే చాలా ఇష్టం. ఒంటరిగానే కాఫీ పాప్స్, రైడ్స్ కి వెళ్లంటా. బుక్స్ బాగా చదువుతా. చిన్నచిన్న విషయాల్ని కూడా రాసుకుంటూ ఉంటా. ఖాళీ దౌరికితే కొత్త పాటలు నేర్చుకుంటా. మా తమ్ముడితో ఆడుకోవడం అంటే చాలా ఇష్టం నాకు. అలాగే అమ్మానాన్నలతో టైం స్పైండ్ చేస్తా.

పాజటివ్ అండ్ నెగటివ్ అంటే ఏం చెప్పారు?

చాలా పాజటివ్ పర్సన్ నేను. ఏవైనా నొప్పించే విషయాలు జరిగినా బాధపడుతూ కూర్చోను. ప్రతి విషయాన్ని ఒక లెర్నింగ్ ఎక్స్పీరియెన్స్ లా తీసుకుంటా. నా సెన్సిటివీటీని నెగిటివ్ గా ఫిలోతా నేను. జనాల్సి తేలిగ్గా నమ్ముతుంటా కూడా. ఆ రెండూ మార్పుకోవాలి.

... ఆపుల యమున



దర్శాజ 29

పుభూత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021

గాడ్జెట్స్ గ్రౌలర్

నిర్వహణ: సౌయి

చంచల చంపయండి!

పిల్లలు సూక్షల్కు వెళ్తే టీచర్ చెప్పే పాతాలు వింటారు కాబట్టి ఇంటికొచ్చాక ఇంకోసాల చదివితే బాగా గుర్తుంటుంది. కానీ.. ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. అన్నిలైన్ క్లాసులు విన్నానేరుగా విన్నాఫీలింగ్ ఉండడు. సబ్మెట్ అంతగా బుర్రలోకి ఎక్కుల్లేదు. అందుకే ఇంతకుముందు కంటే చదువుకు కొంచెం ఎక్కువ టైమ్ కేటాయిస్తున్నారు పిల్లలు. కరోనా వల్ల ఇంట్లో ఖాళీగా ఉన్నవాళ్లు కూడా పుస్తకాలు చదువుతున్నారు. స్వేచ్ఛలైట్ లేకుండా ఎక్కువనేపు చదివితే కళ్లు దెబ్బతింటాయి. మానసికంగా ఒత్తిడి ఉంటుంది. ఇలానే ఇంకెన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే ఈజీగా చదువుకొవడానికి ఈ గాడ్జెట్స్ వాడితే బెట్టర్.



ల్యూమినో లైట్

రాత్రి పూట బుక్స్ చదివేటప్పుడు సరిపడా వెలుతురు ఉండాలి. కానీ లైట్ కి ఎదురుగా కూర్చుకపోతే బుక్ మీద నీడ పడి సరిగ్గా కనిపించదు. అలా చదవడం కళ్లకు చాలా దేంజర్. అలాంటప్పుడు ఈ లైట్ ని మెడలో వేసుకుంటే బుక్లో టెక్స్ చాలా క్లియర్గా కనిపిస్తుంది. ఎలాంటి సమస్య ఉండదు. అంతేకాదు ఇది దగ్గర ఉంటే జర్మీలో ఉన్నప్పుడు, చీకట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా చక్కగా చదువుకోవచ్చు. దీన్ని యూఎస్బీ కేబల్స్తో చార్జ్ చేయొచ్చు.

ధర: 3,483 రూపాయలు



లైట్ రీడింగ్ గ్లాసెస్

కొంతమందికి రీడింగ్ గ్లాసెస్ పెట్టుకున్నా లైట్ ఎక్కువగా లేకపోతే సరిగ్గా కనిపించదు. అలాంటివాళ్లకు ఈ రీడింగ్ గ్లాసెస్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. దీనికి రెండు వైపులా లైట్లు ఉంటాయి. వాటిని అన్ చేసి పుస్తకాన్ని చూస్తే.. సరిగ్గా చదివే లైట్ మీద లైట్ పడుతుంది. ఈ లైట్ రీడింగ్ గ్లాసెస్ ఉంటే చీకట్లో అయినా పుస్తకాలు చదువోచ్చు.

ధర: దాదాపు 2,000 రూపాయలు

ఐకార్డ్ రీడర్

పుస్తకాలు విపరీతంగా చదివే వాళ్లకు ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని ముక్కుకు తగిలిస్తే రీడింగ్ గ్లాసెస్ లా వసిచేస్తుంది. దీన్ని పెట్టుకుంటే అక్షరాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. పైగా లైట్ వెయిట్ ఉండడం వల్ల అధ్యాలు పెట్టుకున్న ఫీలింగ్ ఉండదు. దీన్ని వ్యాలెట్ లో పెట్టుకుని ఈజీగా క్యార్డ్ చేయొచ్చు.

ధర: 794 రూపాయలు



మాగ్నిప్రోస్

మనిషివయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ పుస్తకం చదవడానికి కావాల్సిన లైట్ లేకుడా పెంచాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే కళ్లకు హని కలిగే ప్రమాదం ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు ఒక శాతం లైట్ లేకుని పెరగాలి. ఉదాహరణకు 10 సంవత్సరాల వయసులో 40 వాట్స్ లైట్ లో చదవగలిగతే 60 ఏళ్లు వచ్చాక కనీసం 90 వాట్స్ అవసరం ఉంటుంది. అందుకే వయసు మీద పడినవాళ్ల కోసం మాగ్నిప్రో ఓఎస్ పేరుతో వైడ్, హరిజింటల్ హోండెడ్ మాగ్నిప్రైయర్ లైట్ ని తీసుకొచ్చారు. కళ్ల శక్తిని బట్టి దీని లైట్ ను అడ్డస్ట్ చేసుకోవచ్చు. దీని మరో ప్రత్యేకత ఏంటంటే.. కళ్ల సరిగ్గా కనపడని వాళ్లకు ఇది భూతద్దంలా కూడా పనిచేస్తుంది.

ధర: 1,675 రూపాయలు

30 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 30 మే 2021



ఇంతకి అజోక్ వింటి?

చిత్రాలు చూడగా!

సాపల్క

మేం కూడా కావరంటైన్ లోనే!

కామెడీ యానిమల్స్

ప్రకృతిలోని ప్రతి జీవికి ప్రత్యేకత ఉంటుంది. కోకిల పాడిందంటే వసంతం వచ్చిందని అర్థం. 'ఆరుద్ర' కనిపించిందంటే రైతుకు శుభ సుఖకం అని నమ్మకం. కాకి అలిచినా, కొడి కూసినా, నెమలి పులి విప్పినా.. ప్రతిటి ఒక సంకేతమే. ఇట్లా ప్రకృతికి, మనిషికి విచిత్ర సంబంధం ఉంటుంది. ఇలాంటి జీవుల్ని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవాలిన బాధ్యత మనిషి మీద ఉంది. 'comedywildlifephoto.com' అగ్రణైషేషన్ కొత్త కొత్త పద్ధతుల్లో వస్తువ్రాణుల గులంచి అవగాహన కలిపాలించి. ఏటా వరల్డ్ వైడ్ వైల్డ్ లైఫ్ ఫోటోగ్రఫీ పాటిలీవు పెడుతూ లవార్డ్ ఇస్ట్రాంది. అధ్యాత్మమైన, ఉల్లాసమైన వ్రాణుల జీవితాలను ప్రజల ముందు ఉంచుతోంది. ఈ ఏడాది కూడా కాంపిటీషన్ పెట్టింది. ఇప్పటికే వేల ఎంత్రీలు వచ్చాయి. వాటిలో కొన్ని ఫోటోలను కిందటి వారం 'వరల్డ్ బయాడైవర్లోటీడే' సందర్భంగా లిలీజ్ చేసింది. వాటిల్లో కొన్ని...



ఎద్దిలపోతే ఎంత బాగుంటుంది...



BOUNDARY WALLS THAT DON'T NEED YOUR PROTECTION

FIBER CEMENT BOARDS FOR ALL INTERIORS AND EXTERIORS



Fire Resistant



Termite Resistant



Water Resistant



Eco Friendly

Other Applications:

External Cladding | Facades
Duct Covering | Compound Wall Exteriors
Garden Fencing | Gate Cladding

Compound Walls with
Vplank



We have helped saved over **4,70,849** trees already using Vnext Products

08334942233 / 040-27813833

domestic.vboard@visaka.in

www.constructionnext.in

vnextbyvisaka