

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

2 ఆగస్టు 2020



ఆయన ధైర్యం నింపుతాడు..

ప్రతి సంక్షోభం ఒక
హీరోను తయారుచేస్తుంది.
అలా కరోనా అప్ డేట్స్ తో
వార్తల్లో వ్యక్తి అయ్యారు ఈ
ఐఏఎస్ అధికారి...

3



అమెరికాలో మన ఆత్మబంధువు

సప్తసముద్రాల ఆవల
వున్నా.. సహృదయంతో
స్పందించే గుణం
తెలుగువాళ్ల సొంతం.
అమెరికాలో కరోనా బాధలు
పడుతున్న మనవాళ్లకు
అండగా నిలుస్తోంది
తానా 'టీమ్ సేఫ్ట్'..

4



OMG తెలుగూస్!

15

తెలుగు సినిమాలను చూసి
మనం ఏమనుకుంటున్నాం
అన్నది కాదు అన్నయ్యా..
విదేశీ కుర్రకారు
ఏమనుకుంటోంది.. అనేది
ఎవరికైనా కుతూహలమే!
యూట్యూబ్ లో కిర్రాక్
రేకెత్తిస్తున్న ఆ రియాక్షన్
ఛానల్ గురించి..



వన్ అండ్ ఓన్లీ... అనుష్కశర్మ

16

'పాతాళలోక్'
వెబ్ సిరీస్ లో అనుష్కలోని
కొత్త షేడ్స్ ఆవిష్కృతం
అయ్యాయి. ఆమె నిత్య
నూతన ప్రయాణం ఎలా
సాగుతోంది..

భయమే ఒక వైరస్..!

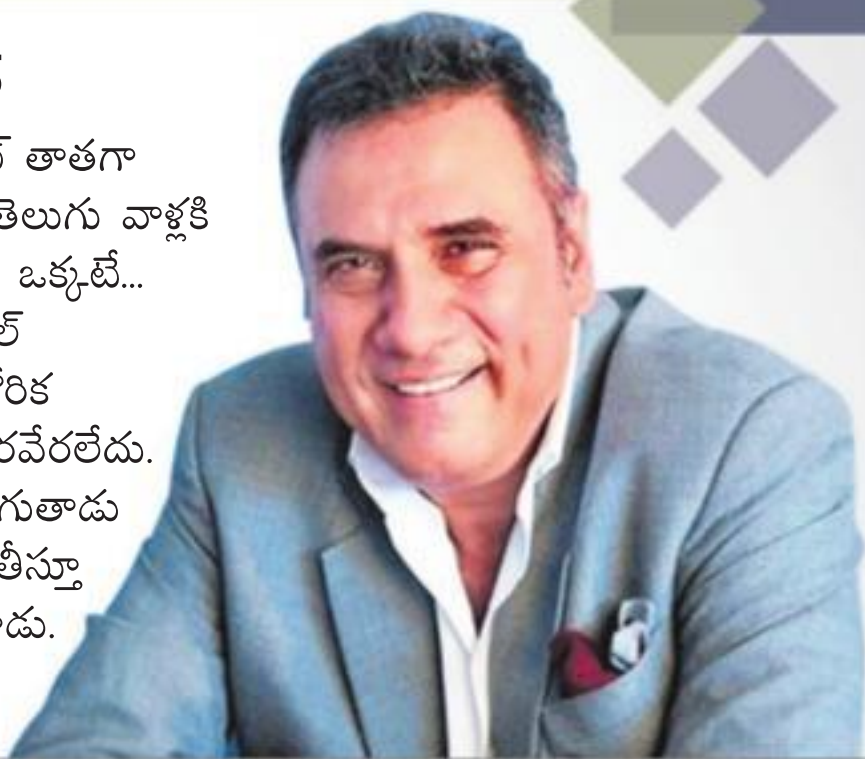
కరోనా వైరస్ శ్వాసపై దాడి చేస్తే.. 'భయం' అనేది ఊపిరి మీద దాడి చేస్తోంది..
కొన్నిసార్లు మహమ్మారి కంటే ముందే యాంగ్ముటీనే ప్రాణం తీస్తోంది.. !

నటనే కాదు... అంతకుమించి...

వీరంతా సూపర్ స్టార్లే.
లక్షల్లో అభిమానులను సంపాదించుకున్న నటులే.
ఇంతవరకు వీరు మంచి నటులని మాత్రమే మనకు తెలుసు. కానీ తెర వెనుక కనిపించని కోణాలన్నీ.. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్కటాంటే..

బొమన్ ఇరానీ, ఫోటోగ్రాఫర్

'అత్తారింటికి దారేది' సినిమాలో పవన్ కళ్యాణ్ తాతగా మెప్పించారు బొమన్ ఇరానీ. హిందీ నటుడైనా తెలుగు వాళ్ళకి సుపరిచితుడే: టీనేజీలో ఉన్నప్పుడు ఇతని లక్ష్యం ఒక్కటే... ఎప్పుటికైనా గొప్ప ఫోటోగ్రాఫర్ అవ్వాలని, నేషనల్ జియోగ్రాఫిక్ ఛానెల్ కోసం పనిచేయాలని. ఆ కోరిక తీరేలోపే నటుడిగా పేరొచ్చేసింది. ఇక ఆ కల నెరవేరలేదు. అందుకే ఇప్పటికీ చేతిలో కెమెరా పట్టుకునే తిరుగుతాడు బొమన్. మాటింగ్ బ్రేక్ లో రకరకాల ఫోటోలను తీస్తూ తన సోషల్ మీడియా ఖాతాల్లో పోస్టు చేస్తుంటాడు. ఆయన తీసిన ఫోటోలు కూడా అద్భుతంగా ఉంటాయి.



సోనాక్షి,

పెయింటర్

స్టార్ కీడ్ సోనాక్షిలో కనిపించని మరో అద్భుతకోణం. ఆమె చేయితిరిగిన చిత్రకారిణి కావడం. ఆమె ఇంట్లో పెయింటింగ్ కోసం పెద్ద స్టూడియోనే నిర్మించుకుంది. ఖాళీ దొరికితే ఇంట్లో పెయింటింగులు వేస్తూ గడుపుతుంది. లాక్డౌన్ వేళ తాను వేసిన పెయింటింగులను ఆన్ లైన్ లో వేలం వేసి వచ్చిన డబ్బులను వలస కూలీల కోసం ఉపయోగించింది కూడా. ఈమెలో ఉన్న ఈ టాలెంట్ గురించి తెలిసి కొంతమంది పెయింటింగ్ వర్క్ షాపుల ప్రారంభోత్సవానికి సోనాక్షిని ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ... చూశారా, కెరీర్ లో ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా ఎప్పటికీ మనతోపాటు ఉంటూ మనకు అనందాన్ని కలిగించేది అభిరుచే!



విద్యా బాలన్, రైటర్

చూడటానికి ఎంతో సంప్రదాయబద్ధంగా కనిపిస్తుంది విద్యాబాలన్. ఆమె చాలామందికి ఫేవరేట్ నటి. విమెన్ ఓరియంటల్డ్ సినిమాలకు కేరాఫ్ అర్డ్రస్ గా మారింది విద్యా. ఆమెలో ఓ కవయిత్రి దాగి ఉంది. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మనసులోని భావాలకు అక్షర రూపం ఇస్తుంటుంది. అంతేకాదు మిమిక్రీ చేయడంలోనూ దిట్ట. కొంతమంది బాటోపుడ్ నటులు ఎలా మాట్లాడతారో అలా అనుకరించి చూపిస్తుంది. కాకపోతే కేవలం స్నేహితులు, సన్నిహితుల దగ్గర మాత్రమే చేస్తుందట..



యామీ, ఇంటీరియర్ డిజైనర్

నటి కాకపోయింటే మీరు ఏమయ్యేవారు? అని యామినీ గౌతమ్ ని అడిగితే తడుముకోకుండా 'ఇంటీరియర్ డిజైనర్' అని చెబుతుంది. ఎందుకంటే ఆమెకు ఈ రంగమంటే భలే ఇష్టం. ఓ వైపు సినిమా రంగంలో ఉన్నా ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్ ను వదిలిపెట్టలేదు. గుర్గావులో తాను కట్టిన ఇంటికి తానే ఇంటీరియర్ డిజైన్ చేసి అందరి మనసును దోచుకుంది. అంతేనా సన్నిహితుల ఇళ్లకు తగిన సలహాలను కూడా అందిస్తుంది. ఆమె స్నేహితులలో చాలా మంది యామీ సూచనలను తీసుకునే తమ ఇళ్లను అలంకరణ చేసుకుంటున్నారట.



ఆమిర్, చెస్ ప్లేయర్

ఎప్పటికప్పుడు కొత్త కథలను ఎంచుకోవడంలో ఆరితేరిన వ్యూహాకర్ ఆమిర్. అతనిలో మంచి నటుడే కాదు మంచి చెస్ ప్లేయర్ కూడా ఉన్నాడు. ఎత్తుకు పైఎత్తు వేసి ప్రత్యర్థిని చిత్తు చేయగలడు. విశ్వనాథన్ ఆనంద్ వంటి ప్రపంచస్థాయి ఆటగాళ్లతో పలుమార్లు పోటీ పడ్డాడు. ఘాటింగ్ లో విరామం దొరికితే చాలు.. చెస్ బోర్డు ముందు కూర్చుంటాడు. నటన తరువాత తనకు చాలా ఇష్టమైన వ్యాపకం చెస్ ఆటేనని గర్వంగా చెబుతాడు ఇతను.



రామ్ చరణ్, హార్స్ రైడర్

'మగధీర' సినిమాలో గుర్రపు స్వారి చేస్తూ అభిమానులను అలరించాడు రామ్ చరణ్. సినిమాలోనే కాదు బయట కూడా చెర్రీకి గుర్రపు స్వారి అంటే ప్రాణం. ఇప్పటికే ఆయన దగ్గర కొన్ని మేలు జాతి గుర్రాలు ఉన్నాయి. ఓసారి తన భార్య పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఐర్లాండ్ నుంచి ఓ గుర్రాన్ని ప్రత్యేకంగా తెప్పించి బహుమతిగా ఇచ్చాడు కూడా. అప్పట్లో హైదరాబాద్ లో పోలో రైడింగ్ క్లబ్ ను కూడా ఏర్పాటు చేశాడు. మాటింగ్ లేకపోతే గుర్రపు స్వారికి సిద్ధమైపోతాడీ యువరాజు. ఉపాసనకు కూడా గుర్రాలంటే ఇష్టం.



న్యూస్
మేకర్



పోరుగడ్డలో పుట్టిన పోరాటయోధుడు వరవరరావు..
ఆయన జీవితమంతా పోరాటమే.. అది విలువల ప్రయాణం..



ఒక
ఉసిరికాయ
రోజూ
తింటే...

ఉసిరికాయ తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదంటారు నిజమే... కానీ ఎంత ఆరోగ్యమో తెలుసా? తెలుసుకోవాలంటే ఇది చదవాల్సిందే. ఒక్క ఉసిరికాయ తింటే ఎనిమిది నారింజపండ్లు, పదిహేడు దానిమ్మ పండ్లు తిన్నట్లే. వాటిలో ఉన్నంత విటమిన్ సి ఒక్క ఉసిరికాయలోనే లభిస్తుంది మరి. అందుకే ఇది సూపర్ ఫుడ్ జాబితాలో స్థానం సంపాదించింది. ఆయుర్వేదంలో కూడా దీన్ని రోజూ తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉన్నట్టు చెబుతారు.

- 1 జలుబు, దగ్గు వేధిస్తున్నప్పుడు రెండు టీ స్పూనుల ఉసిరి పొడిలో రెండు స్పూనుల తేనె కలుపుకుని రోజుకు మూడు నాలుగు సార్లు తాగితే చాలా మంచిది. వెంటనే ఫలితం కనిపిస్తుంది. రోజూ ఈ మిశ్రమాన్ని తాగితే జలుబు, దగ్గులాంటివి దరిచేరవు.
- 2 ఉసిరిలో ఉన్న కెరాటిన కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు తేల్చాయి. రోజుకో ఉసిరికాయ తినడం అలవాటుగా మార్చుకుంటే కంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావు. కంటి కాటరాక్ట్ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- 3 కొవ్వును కరిగించడంలో కూడా ఉసిరి రసం ముందుంటుంది. అధికంగా బరువు ఉన్న వారు బోజనానికి ముందు గ్లాసుడు ఉసిరిరసం తాగితే ఆకలి తగ్గుతుంది. అంతేకాదు ఇందులో ఉండే ప్రొటీన్లు కూడా ఆకలిని మందగించేలా చేసి ఆహారం తక్కువ తినేలా చేస్తాయి. తద్వారా బరువు తగ్గొచ్చు.
- 4 రోగనిరోధక శక్తి పెంచడంలో ఉసిరికి సాటిది రాదు. క్యాన్సర్ కారకాలను కూడా అడ్డుకునే సత్తా దీనికి ఉంది. కాబట్టి రోజూ ఒక ఉసిరి కాయ తినడం తప్పనిసరి చేసుకోవాలి.
- 5 జుట్టుకు కూడా ఉసిరి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జుట్టు తెల్లబడడం తగ్గిస్తుంది. రక్తప్రసరణను పెంచి వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. అందేకాదు ఉసిరి సహజసిద్ధమైన కండిషనర్ లా పనిచేస్తుంది కూడా. హెన్రూలో ఉసిరిపొడి కలుపుకుని తలకి పట్టిస్తే మంచిది. చుండ్రు కూడా పోతుంది.

నాకు తెలియని నాపుట్టుక
పుట్టిన తరువాత తెలిసిన నా ఉనికి
నన్నో కట్టుగొయ్యకు కట్టి పడేశాయి
నిజానికి మట్టికదా నా ఉనికి
మట్టి మీద ఆంక్షలు
నా చుట్టూ కొన్ని గోడల్ని నిర్మించాయి
కొన్ని అక్షాంశ రేఖాంశాల
ముళ్ళతీగలకి చిక్కుకున్న
చిగురు దేహాల రక్తపు చుక్కలు
ఇప్పుడూ నన్నూ నా ఉనికిని
ప్రశ్నిస్తున్నాయి
నిలువెత్తు లేచిన గోడలు
పాకటానికి పట్టు చిక్కని గోడలు
తుపాకుల పహారాలో
ముళ్ళ కంచెలై పరుచుకొంటాయి
గొంతులోంచి మాట బయటకు రాకముందే
గొంతు చుట్టూ చిగుస్తున్న ఉరితాళ్ళు
అనేక అణచివేతల మధ్య
ప్రశ్నపై వాడు ఆధిపత్యం
చలాయిస్తున్నాడు
భక్తికి కొన్ని తూకాలుంటాయి
గోవులో మరికొన్ని తులసిదళాలో
నాలోని నిజాయితీని
ఎప్పటికప్పుడూ కొలుస్తూవుంటాయి
నాలుగు గదుల మధ్యనో నాలుగు గోడల
మధ్యనో
దేహం అశరీరమయ్యాక
ఒకానొక దాహర్మి నిలుపునా ఆక్రమిస్తోంది
నిజం దగ్గమయ్యాక
కనిపించే దృశ్యాల వెనుక రహస్యాలు
రహస్యంగానే మరుగున పడతాయి
అదృశ్య దృశ్యాల అన్వేషణలో
నేను నిరంతరం
యుద్ధభూల కింద నిశ్చలమైపోతాను
మాటలూ అక్షరాలూ మాత్రమే కాని
కొన్ని ఆత్మలు సరిహద్దుల్లో
తగలబడుతుంటాయి.

- బండ్ర మాధవరావు
88976 23332



అమెరికాలో తానా చేస్తున్న సేవలు
కొత్తకాదు. కొన్నేళ్ల నుంచి ఆ సంస్థ ప్రవాసుల
కోసం పనిచేస్తూనే ఉంది. ఇప్పుడు
టీమ్స్క్వేర్తో గత పన్నెండేళ్ల నుంచి
ఆపత్కాలంలో ఆత్మబంధువుగా నిలుస్తోంది.
అమెరికాలో మన తెలుగు వాళ్లు ఎవరైనా
చనిపోతే మృతదేహాల తరలింపు దగ్గర
నుంచి.. విద్యార్థుల ఆర్థిక కష్టాలను
తీర్చేవరకు.. అనేక సేవల్ని చేస్తోందీ సంస్థ..



అమెరికాలో మన ఆత్మబంధువు

దేశం కాని దేశం. కోటి ఆశలతో అమెరికా వెళతారు.
కష్టపడి ఉద్యోగం తెచ్చుకుంటారు. మంచి జీతమొస్తుంది.
మా పిల్లలు అమెరికాలో స్థిరపడ్డారని సంతోషిస్తారు
తల్లిదండ్రులు. జీవితం ఎప్పుడూ సవ్యంగా సాగదు.
హఠాత్తుగా ఏదో ఒక రోజు ఊహించని సంఘటన
తలెత్తుతుంది. మృత్యువు మింగేస్తుంది. మరణవార్త విన్న
వెంటనే కుప్పకూలిపోతారు కుటుంబీకులు. బంధువులు,
ఆప్తులు వాలిపోవడానికి అదేమీ మన సొంతూరు కాదు.
పరాయి దేశం. ఎవడి బిజీ వాడిది. అలాంటి
ఆపత్కాలంలో.. ఏ దిక్కు లేని చోట పెద్దదిక్కయి..
ఆత్మబంధువుగా నిలుస్తోంది తానా టీమ్స్క్వేర్. మన
కోసం మనం.. అదే ఆ సంస్థ ఊపిరి.
అమెరికాలో ఏళ్ల తరబడి తెలుగు ప్రవాసులకు
ఎనలేని సేవలు చేస్తోంది తానా.

తానా.. టీమ్స్క్వేర్



ఉండలేవు. ఏదో ఒక అండ దొరుకుతుందన్న భరోసా
బాధితులది. అమెరికాలో ఒక వ్యక్తి మరణిస్తే అతని
మృతదేహాన్ని మాతృదేశం తరలించేందుకు కొన్ని
ప్రక్రియల్ని పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. అదో పెద్ద
తతంగం. మనిషిపోయిన బాధలో.. ఆ పనులు
చేసుకోవడానికి చేతులుకాళ్లు ఆడవు. పోలీసులు,
కాన్సులేట్లకు ప్రతాలను సమర్పించడం, బీమా
సంస్థలకు సమాచారం ఇవ్వడం, మృతదేహాన్ని ప్యాక్
చేయించడం, ఎయిర్లైన్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం.. ఇన్ని
పనులు ఉంటాయి. ఒకప్పుడైతే ఇన్ని పనులు
చేసుకోవడానికి కనీసం పది రోజులు పట్టేది. ఇప్పుడు

ఇరవై నాలుగంటలూ..
ఏ ఉద్యోగానికైనా నిర్దిత వేళలు ఉంటాయి. టీమ్స్క్వేర్
ఛైర్మన్ అండ్రీ జాయింట్ సెక్రటరీ అశోక్ బాబు కొల్లతో
పాటు మరో నాలుగొందల మంది వాలంటీర్లకు ఇది
ఇరవైనాలుగంటల ఉద్యోగం. ఎందుకంటే అమెరికా, కెనడా
నలుమూలల ఉన్న మన తెలుగువాళ్లలో ఎప్పుడు ఎవరికి
ఏ ఆపద వస్తుందో ఊహించలేరు. రోడ్డుప్రమాదం,
గుండెజబ్బులు, అగ్నిప్రమాదాలు, ఆత్మహత్యలు, హత్యలు,
దోపిడీలు.. ఇలా ఏ ఉపద్రవం తలెత్తినా.. ఆ
సంబంధీకుల చేతులు తానా టీమ్స్క్వేర్కు ఫోన్
చేయకుండా

అమెరికాలో మన తెలుగువాళ్లకు ఏ ఆపద
వచ్చినా ముందుగా మాకు ఫోను వస్తుంది. అంత
విశ్వసనీయత మాకుంది. ఇటు కాన్సులేట్లతోనూ,
అటు ప్రభుత్వాలతోనూ సత్సంబంధాలు
ఏర్పరుచుకున్నాం. కొత్తతరం యువకులు
ముందుకు వస్తున్నారు. టీమ్స్క్వేర్ సేవల్ని
మరింత విస్తృతం చేయనున్నాం. మా వాలంటీర్లు
సేవాభావంతో పనిచేస్తున్నారు. నేటి కరోనాలాంటి
క్లిష్టసమయంలో కూడా తెలుగువిద్యార్థులకు
నిత్యావసర సరుకుల్ని పంపిణీ చేయగలిగాం.



- జయశ్రీ థాకూర్,
అధ్యక్షులు, తానా, అమెరికా

వాలంటీర్ల వ్యవస్థ ఉంది. ఒక్క ఫోన్ రాగానే బాధిత
కుటుంబీకుల ముందు వాలిపోతారు వాలంటీర్లు. ఆ
సంస్థ ప్రతినిధి మాట్లాడుతూ.. 'ఈమధ్య అమెరికాలో

వారానికి ముగ్గురు నలుగురు తెలుగు యువకులు
గుండెపోటుతో ఈత రాక స్పిమ్మింగ్ పూల్స్, నదుల్లో పడి
చనిపోతున్నారు.. అంటూ తమకొస్తున్న ఫోన్ కాల్స్
గురించి చెప్పుకొచ్చారు.

ప్రకాశం జిల్లాలోని పరుచూరు మండలం,
కొల్లవారిపాళెం నుంచి అమెరికాకు వచ్చాను. ఇక్కడే
రెస్టారెంట్ పెట్టుకుని, సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్గా
చేస్తున్నాను. సేవాభావం నా ప్రవృత్తి. అందుకే
తానాలో కొన్నేళ్ల నుంచి పనిచేస్తున్నాను. టీమ్స్క్వేర్
బాధ్యతల్ని చూస్తున్నానిప్పుడు. కరోనాకు ముందు
అమెరికాలోని తమ పిల్లల దగ్గరికి వచ్చిన
ముప్పుయివేల మంది తల్లిదండ్రులు ఇక్కడే



ఆగిపోయారు. వందేభారత్
మిషన్లో భాగంగా విమానాలు
మొదలయ్యాక మా టీమ్స్క్వేర్
సభ్యులు వారందరికీ
సహాయపడ్డారు. చేతిలో
చిల్లిగవ్వలేని వాళ్లకు టికెట్లు
కూడా కొనిపెట్టాం. ఇక్కడున్న
విద్యార్థులకు పార్ట్ టైమ్
ఉద్యోగాలు లేకపోవడం వల్ల
రోడ్డున పడ్డారు. యాభై
నగరాల్లోని మన తెలుగు పిల్లలకు నిత్యావసర
సరుకుల్ని ఉచితంగా పంపిణీ చేశాం. అమెరికాలో
స్టోర్లు పెట్టిన తెలుగు యజమానులు తమకు తోచిన
సహాయం చేశారు. బాధితుల నుంచి మాకు
ఫోన్ కాల్స్ రాగానే అన్ని రకాల సహాయం
అందిస్తున్నాం. తానాలోని పెద్దలు అందరూ
టీమ్స్క్వేర్ కోసం ప్రాణం పెట్టి పనిచేస్తున్నారు.

- అశోక్ బాబు కొల్ల,
టీమ్స్క్వేర్, అమెరికా

చైనాలో సిని
సందడి మొదలైంది.
సినిమా హాళ్లు
తెరిచారు. దాదాపు
ఏడు నెలల తరవాత
మొదలైన
థియేటర్లకు జనాలు
ఎగబడలేదు.
ప్రభుత్వ ఆంక్షలకు
అనుగుణంగానే
లిమిటెడ్ టికెట్లను
అమ్మారు. జనాలు
కూడా మాస్కులు
ధరించే సినిమా ఆద్యంతమూ తిలకించారు. సామాజిక దూరాన్ని
పాటించేలా సీటింగ్ అరేంజ్మెంట్లు చేశారు. మన దేశంలో కూడా
త్వరలో ఇలాంటి రోజులు వస్తాయని ఆకాంక్షిద్దాం.

హాళ్లు తెరిచారు



బిట్ బ్యాంక్ తెరల వెనక



కరోనాతో సహజీవనం అనే
ధోరణి అన్ని చోట్లా నెలకొంది. క్రమ
క్రమంగా అన్ని ప్రారంభం
అవుతున్నాయి. కానీ జాగ్రత్తలను
మాత్రం పాటిస్తున్నారు. విదేశాల్లో
పబ్లు, నైట్ క్లబ్లూ
తెరచుకున్నాయి, అయితే సంగీత
నృత్యాల హడావుడి మొదలైంది.
కానీ భద్రతా చర్యలను మాత్రం
విడిచిపెట్టలేదు. స్పెయిన్లోని
గ్రెనెడాలో ప్లాస్టిక్ స్క్రీన్ల వెనక
నృత్యకారిణి నృత్యం చేస్తోంది.
ఇటువంటి జాగ్రత్తల వల్ల కరోనా
వ్యాప్తి గురించి భయపడాల్సిన
అవసరం లేదని ప్రజలు బయటికి
వస్తున్నారు.

మట్టి పండగ

ప్రపంచంలో ఎన్నో చోట్లు
మట్టిలో ఆటలాడే పండుగలను
జరుపుకుంటారు. కానీ దక్షిణ
కొరియాలో జరిగే బోరియంగ్
మడ్ పెన్సివల్ విశ్వవ్యాప్తంగా
ఎంతో పేరుతెచ్చుకుంది. ఇరవై
రెండేళ్ల క్రితం మొదలైంది.
కరోనా కారణంగా ఈ ఏడాది పండుగను రద్దు చేయకుండా లైవ్
స్ట్రీమింగ్లో నిర్వహించారు. విశేష స్పందన లభించింది.
దేశవిదేశాల నుంచి మూడు వేల మంది పాల్గొన్నారు. బోరియంగ్
తీరంలో పెద్ద స్క్రీన్ పై దీన్ని లైవ్లో చూపించారు. చాలా మంది
తమ ఇళ్లలోనే మట్టి తొట్టలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. మట్టితో
ఆటలాడుతూ పిల్లలు కేరింతలు కొట్టారు.



సూపర్ బామ్మ

శాంతా పవార్ వయసు ఎనభై అయిదేళ్లు. ఉండేది పుణెలోని ఒక మురికివాడలో. కరోనా వల్ల కొడుకు, కూతుళ్ల జీవనోపాధి పోయింది. ఇంట్లో రెండు పూటలా తినడానికి కష్టమైపోతోంది. కళ్లముందే పిల్లలు ఆకలితో అలమటించడం చూడలేకపోయింది. అందుకే జోలె పట్టి యాచనకు బయలుదేరింది. రోడ్డు పక్కన తనకి చిన్నప్పటి నుంచి వచ్చిన కర్రసాము ప్రదర్శన ఇవ్వసాగింది. అది నచ్చినవాళ్లు ఆమె జోలెలో ఎంతో కొంత డబ్బులు వేసి వెళ్తున్నారు. ఒక ఔత్సాహికురాలు బామ్మ గారి కర్రసాము ప్రదర్శనకు మైమరచిపోయి వీడియో తీశారు. అది కాస్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. బామ్మ గురించి సెలెబ్రిటీలు సైతం ఆరాతీశారు. సోనూసూద్ మహిళలకు ఆత్మ రక్షణ చిట్కాలను నేర్పేందుకు చిన్న ట్రైనింగ్ సెంటర్ పెట్టించేందుకు ముందుకొచ్చాడు. మహారాష్ట్ర హోం మంత్రి బామ్మ ఇంటికి వెళ్లి ఓ పట్టుచీర, లక్ష రూపాయల నగదు అందించారు. కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఆమె కోసం నిధులను సేకరిస్తున్నాయి.



మంచి మనసుకు అపురూప కానుక



సుప్రియ కేరళలోని తిరువళ్ల పట్టణంలోని జోయ్ అలుక్కాస్ షోరూమ్లో సేల్స్ గర్ల్ గా పనిచేస్తోంది. ఓ రోజు సాయంత్రం పని ముగిశాక ఇంటికి వెళ్లేందుకు పాపు నుంచి బయటికి వచ్చింది సుప్రియ. దారిలో చేతి కర్రతో కళ్లు సరిగా కనిపించని ఓ ముసలాయన కనిపించాడు. వెంటనే ఆయన దగ్గరకు వెళ్లి 'ఎక్కడికి వెళ్ళాలి తాతా?' అని అడిగింది. ఆయన ఫలానా చోటుకి అని చెప్పి బస్సు ఎక్కించమని కోరాడు. ఆయన ఎక్కాల్సిన బస్సు అల్లంత దూరంలో ఆగి ఉండగా పరిగెట్టుకుంటూ వెళ్లి బస్సును ఆపమని డ్రైవర్ కు చెప్పి, తిరిగి వెనక్కి పరుగెత్తి ముసలాయనని నడిపించుకుంటూ తీసుకొచ్చి బస్సు ఎక్కించింది. ఇదంతా ఎవరో కెమెరాలో బంధించారు. దాన్ని సోషల్ మీడియాలో పెడితే వైరల్ గా మారింది. విషయం జోయ్ అలుక్కాస్ షోరూమ్ వైరల్ గా చేరింది. తన ఉద్యోగి మంచి మనసుకు మురిసిపోయిన ఆయన స్వయంగా సుప్రియ ఇంటికి వెళ్లాడు. ఆమె ఇల్లు చాలా చిన్నదిగా అనిపించడంతో మంచి ఇల్లును కొని సుప్రియకు కానుకగా ఇచ్చాడు. ఆమె మంచి మనసుకు ఏమిచ్చినా తక్కువే.



మానవత్వం మాయమైపోలేదు... మనిషి చచ్చిపోలేదు. కొందరి మంచి మనసుల రూపంలో ఇంకా ఈ భూమ్మీద మానవత్వపు పరిమళాలు విరజిమ్ముతూనే ఉన్నాయి. ఎక్కడో ఒక మనిషికి జరిగిన అన్యాయం మరో మనిషిని కదిలిస్తోంది. అన్నార్తుల ఆకలి తీర్చేందుకు సున్నిత సోషల్ మీడియా సాక్షిగా కరోనా కాలంలో కదిలించిన కొన్ని కథనాలివిగో...



క్రితమే పిల్లల చదువుల కోసం మదనపల్లెకు వలసవెళ్లి టీ కొట్టు పెట్టుకున్నాడు. కరోనా దెబ్బకి అది మూతపడింది. ఇంటి అద్దె కూడా కట్టలేని దయనీయ స్థితిలో సొంతూరికి చేరుకున్నారు. అతని తండ్రికొచ్చే రెండున్నర వేల రూపాయల పింఛనుతోనే బతుకీడ్చుసాగారు. చేసేదేమీ లేక మళ్ళీ వ్యవసాయ పనులు మొదలుపెట్టాడు. కానీ, వ్యవసాయం చేయడానికి ఎడ్లులు లేవు. ఇద్దరు ఆడపిల్లలు ముందుకొచ్చి తాము సాయం చేస్తామని కాడె పట్టారు. తెలిసిన వ్యక్తి వారి వీడియోను ఫోన్ లో చిత్రీకరించాడు. అది సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. కొన్ని గంటల్లోనే సోనూసూద్ కంటపడింది. 'మీ పిల్లలను చదువుకోనివ్వండి... నేను మీకు ట్రాక్టర్ కొనిస్తా' అంటూ సాయంత్రం కల్లా వారింటికి ట్రాక్టర్ చేరేలా చేశాడు. ఇప్పుడా కుటుంబం పట్టరాని ఆనందంలో ఉంది.

సాయంత్రానికే ట్రాక్టర్ వచ్చేసింది

చిత్తూరు జిల్లా మహల్ రాజు పల్లెకు చెందిన నాగేశ్వరరావుకు ఇద్దరు ఆడపిల్లలు. చాలా ఏళ్ల



వరంగల్ కు చెందిన శారద బీటెక్ చదివింది. ఆమె తండ్రి చాలా ఏళ్ల క్రితమే హైదరాబాద్ కు వలస వచ్చి కూరగాయలమ్మి కుటుంబాన్ని పోషించసాగాడు. రెండేళ్ల క్రితం శారద గురుగ్రామ్ లోని ఓ



శారదకు అండగా...

కంపెనీలో ఐదంతెల జీతానికి ఉద్యోగంలో చేరింది. ఆ తరువాత హైదరాబాద్ వచ్చి ఇక్కడి కంపెనీలో చేరింది. కరోనా దెబ్బకు ఆమె ఉద్యోగం పోయింది. ఇంట్లో తల్లిదండ్రులకు భారంగా ఉండడం నచ్చలేదు శారదకు. తండ్రి నడిపే కూరగాయల కొట్టులో కూర్చుని అమ్మడం ప్రారంభించింది. మొన్నటి వరకు సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగి... ఇప్పుడు కూరగాయలమ్మే అమ్మాయి. ఇదే విషయాన్ని తెలుగు మీడియా కథనాలుగా ప్రసారం చేసింది. విషయం ప్రముఖ నటుడు సోనూసూద్ కు చేరింది. అతను శారదకు సాయం చేసేందుకు ముందుకు వచ్చాడు. ఆమె మళ్ళీ ఉద్యోగంలో చేరే వరకు ఆమె కుటుంబం భారాన్ని మోసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్టు ప్రకటించాడు. అంతేకాదు వరంగల్ ఎంపీ పసునూరి దయాకర్, మంత్రి ఎర్రబెల్లి ఆమెను ప్రభుత్వపరంగా ఆదుకుంటామని ప్రకటించారు. పలు ఐటీ కంపెనీలు సైతం ఆమెకు ఉద్యోగం ఇచ్చేందుకు ముందుకు వచ్చాయి. ఉపరాష్ట్రపతి కార్యాలయం కూడా శారద కథనానికి స్పందించింది.

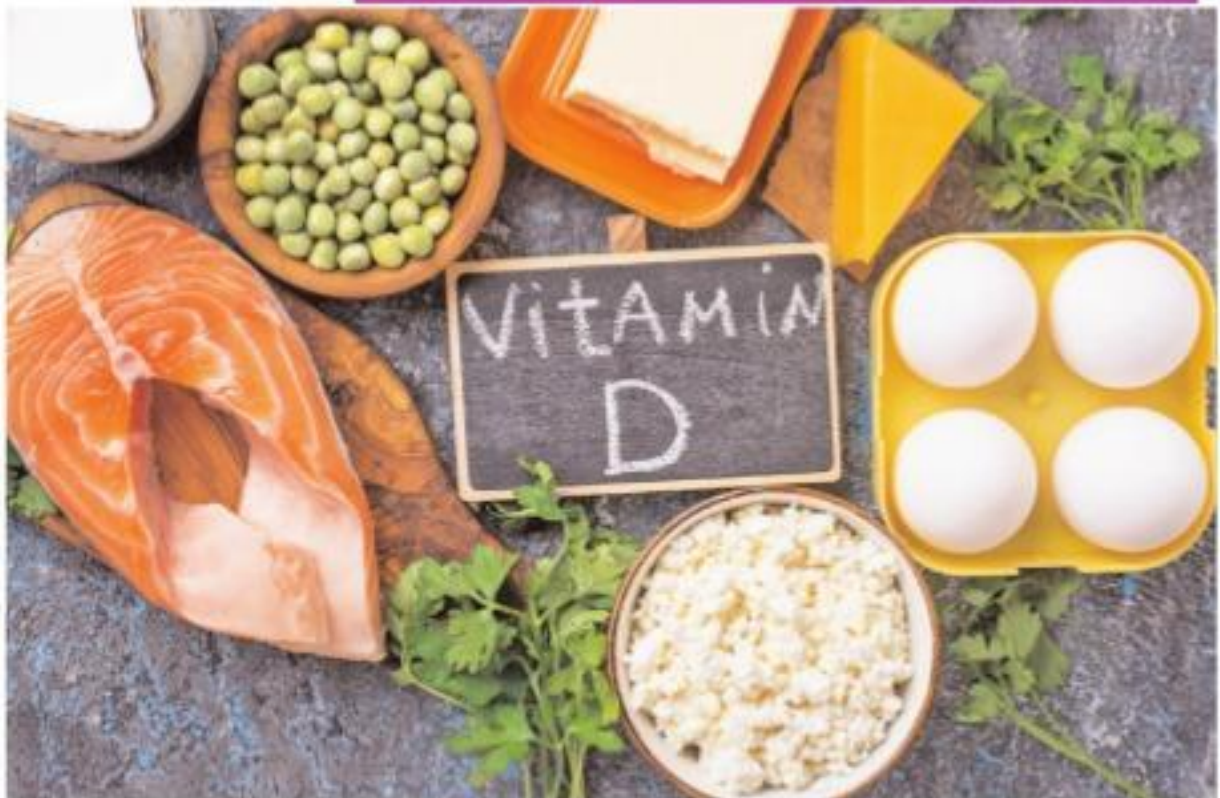
చనుబాలతో సేవ



దేశంలో పుట్టిన వెంటనే తల్లిని కోల్పోయిన బిడ్డలెందరో. అలాగే బిడ్డను పురిటిలోనే పోగొట్టుకున్న తల్లులెందరో. అమ్మ లేని బిడ్డలకు తల్లి పాలు ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి? అదే బిడ్డను కోల్పోయిన అమ్మలు చనుబాల ఉత్పత్తిని చంపేయాలా? ఇలాంటి పరిస్థితుల మధ్య నలిగిపోతున్న తల్లి బిడ్డల కోసమే ప్రారంభమైంది 'మామ్' సంస్థ. అహ్మదాబాద్ కు చెందిన అర్చన్ బేబీ కేర్ సెంటర్ కు చెందిన ఈ సంస్థ తల్లిపాల కోసం అలమటించే నవజాత శిశువుల ఆకలి తీర్చేలా తల్లులను ప్రోత్సహిస్తోంది. కొన్ని పాలను అనాధ బిడ్డలకు పంచి ఇవ్వాలిందిగా అవగాహన కలిగిస్తోంది. అలాగే బిడ్డను కోల్పోయిన తల్లి... పాల ఉత్పత్తిని నిలిపి వేయకుండా నవజాత శిశువుల ఆకలి తీర్చాలిందిగా కోరుతోంది. వీరి పిలుపుకు 250 మంది తల్లులు స్పందించి... పాల దాతలుగా పేరు నమోదు చేయించుకున్నారు. ఇప్పటి వరకూ వీరంతా కలిసి 90 లీటర్ల పాలను దానం చేశారు. ఆ పాలను తాగి ఆరువందల మంది శిశువులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. అందుకే అమ్మ మనసు అమృతం.

కరోనా విస్తరిస్తున్న కొత్తలో శరీరంలో విటమిన్ డి తక్కువున్న వారికి వైరస్ త్వరగా సోకుతోందంటూ వార్తలు వచ్చాయి. ఆ తరువాత ఆ వార్తల జోరు తగ్గింది. కానీ ఇప్పుడు అది నిజమనే పరిశోధన ఒకటి బయటికి వచ్చింది. ఇజ్రాయేల్ కు చెందిన పరిశోధకులు విటమిన్ డి లోపం వల్ల కరోనా వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్టు కనిపెట్టారు. ఇందుకోసం 7,807 మందిపై పరిశోధన చేశారు. వారిలో 782మంది కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిన వారు కాగా, మిగతా వారంతా నెగిటివ్ రిపోర్ట్ వచ్చినవారు. కరోనా నెగిటివ్ వచ్చిన వారితో పోలిస్తే కరోనా బారిన పడిన రోగుల రక్తంలోని ప్లాస్మాలో విటమిన్ డి నిల్వలు తక్కువగా ఉన్నాయి. దీన్ని బట్టి కరోనా రాకకు, విటమిన్ డి కు సంబంధం ఉన్నట్టు పరిశోధకులు ప్రాథమిక నిర్ధారణకు వచ్చారు. శరీరంలో విటమిన్ డి పెంచుకోవాలంటే ఏం చేయాలి? రోజూ ఎండలో అరగంట పాటూ నిల్చుంటే చాలు... శరీరానికి కావాల్సినంత విటమిన్ డి అందుతుంది. చేపలు, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లలోని పచ్చసొం, ఎండలో పెరిగిన పుట్టగొడుగుల ద్వారా విటమిన్ డి అందుతుంది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఉత్తమం.

విటమిన్ డి.. కరోనా మధ్య లింకేంటి?



బుగ్గకారూ.. బందోబస్తూ..

తమిళనాడులో ఓ కారులో అధిక మొత్తంలో డబ్బు దొరికిన కేసులో కారుపై వైసిపి ఎమ్మెల్యే స్పెక్టర్ వుండడం వివాదానికి దారి తీసింది. అదంతా ఆ ఎమ్మెల్యే అక్రమార్కనే అని ప్రతిపక్షం అంటుండగా, 'నాకే సంబంధమూ లేదు, ఎవరో జిరాఫ్ తీసి స్పెక్టర్ అంటించారు' అంటున్నారా ఎమ్మెల్యే నిజానిజాలు విచారణలో బయటపడవచ్చు కానీ అసలా స్పెక్టర్ ఎందుకు అంటించారనే ప్రశ్న మొదటగా తలెత్తుతుంది. అలాంటిది ఒకటంటే 'అదో రకమైన సెక్యూరిటీ, పోలీసులు మన జోలికి రారు' అని కారులో వున్నవారు భావించి వుండవచ్చు. ఇలాంటి 'పోలీసుల నుండి సెక్యూరిటీ'ల మాట పక్కన పెట్టి 'పోలీసులు కల్పించే సెక్యూరిటీ'ల గురించి మాట్లాడుకుందాం.

ప్రాటోకాల్ పాటిస్తున్నారా?

సంఘంలో విఐపీగా గుర్తింపబడాలంటే 'బుగ్గ కార్లు' వుండితీరాలని చాలామంది నాయకుల ఉద్దేశం. నాకు తెలిసి కారుకి పైన తిరిగే లైటు, సైరన్ సౌకర్యం వున్నది గవర్నరుకి ఒక్కరికే. నేను చీఫ్ సెక్రటరీగా వుండే రోజుల్లో ఓ రోజు పని మీద బయటకు వెళ్లి వస్తూంటే, టాపు మీద రివాల్వర్ గొల్లెట్టున్న కారులు చాలా కనబడ్డాయి. 'స్టాయి' ఉన్నవారు, లేనివారూ కూడా స్టేటస్ సింబల్ గా భావించే ఇలాంటి హంగామాలు చేసేస్తూన్నారని అర్థమై, ఆఫీసుకు తిరిగి రాగానే ప్రొటోకాల్ వున్నకం తెప్పించి చూసి, దాని ప్రకారం ఎవరికి ఏమేరకు అనుమతించవచ్చో ఒక సర్క్యులర్ జారీ చేశాను. అది కూడా వారు ఆ కారులో 'ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు' మాత్రమే పైన బల్బు వెలగాలని గుర్తు చేశాను. ఎందుకంటే మా నాన్నగారు ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు జడ్జిగా పని చేసే రోజుల్లో కారు డ్రైవరు ఆయన కారులో ఉన్నప్పుడే జాతీయ పతాకాన్ని ముందు తగిలించేవాడు. లేని పక్షంలో ప్లాస్టిక్ కవరులో చుట్టి లోపల దాచేవాడు. అందువల్ల కారులో సదరు అధికారి లేదా పదవిలో ఉన్నవారు వున్నప్పుడు మాత్రమే అధికార హోదా వుంటుందని ప్రత్యేకంగా గుర్తు చేశాను. (కారుకు ఎమ్మెల్యే స్పెక్టర్ కూడా అలాంటి సందర్భాల్లోనే వాడాలనే రూలు అమలు చేసి వుంటే వైసిపి ఎమ్మెల్యేపై యీ వివాదం వచ్చేదే కాదు). నేను యిచ్చిన సర్క్యులర్ సహజంగానే కొందరికి నచ్చలేదు. విజయవాడ మేయరు నాకు ఫోన్ చేసి 'మాకు ఎలాటి సౌకర్యాలూ (పెర్మిట్) లేవు. ఉన్న యీ కొద్దిపాటి గౌరవాన్ని కూడా లాగేసుకుంటారా?'

అని వాపోయారు.

అంటే అర్థమేమన్నమాట? ఈ సైరన్లు, లైట్లు యివన్నీ పోకు, డాబు కోసమే తప్ప వారికి సెక్యూరిటీ రిస్కు వుందని కాదు. నిజానికి ఎంతమందికి ఆ రిస్కు వుంటుంది చెప్పండి.

ఎస్కార్డ్ లేకుండా..

మీకో ముచ్చట చెప్తాను. దరిమిలా రిజర్వ్ బ్యాంక్ గవర్నరు, ఫైనాన్స్ కమిషన్ చైర్మన్ వంటి అత్యున్నత పదవులు అధిరోహించిన మిత్రుడు వేణుగోపాలరెడ్డి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో రీసెర్చ్ స్కాలర్ గా వున్న రోజుల్లో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి సంజీవయ్యగారిని చూడబోయాడు. ఆయన విశాఖ వరండాలో అటాయిటూ తిరుగుతున్నారు. ఏమిటని అడిగితే 'అవతల అసెంబ్లీ సెషన్ ప్రారంభమౌతోంది. ఇవతల నా



కారు డ్రైవరు యింకా రాలేదు.' అన్నారు. 'నా కార్లో రండి సార్. దింపేసి వెళతాను' అని వేణు అనడం, ఆయన సరేననడం జరిగిపోయాయి. ఓ కాన్వాయ్ లేదు, ఫైలట్ లేదు, ఎస్కార్డ్ లేదు, యిద్దరూ రూమ్మని అసెంబ్లీకి వెళ్లిపోయారు. అప్పట్లో ముఖ్యమంత్రి స్టాయి వ్యక్తులు కూడా అంత సింపుల్ గా, సెక్యూరిటీ భయాలు లేకుండా వుండేవారు. ఇప్పుడు కూడా భయాల కంటే ఎక్కువ హోదా చిహ్నాలుగా సెక్యూరిటీ ఏర్పాట్లను చూస్తున్నారని నా ఊహ.

నేను చీఫ్ సెక్రటరీగా వుండే రోజుల్లోనే నా పక్కన ఒక పర్సనల్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ వుండేవాడు. నేను అఫీషియల్ కారులో వెళుతుండగా అతను ఒక వాకీటాకీ పట్టుకుని గబగబా మాట్లాడేస్తూ ట్రాఫిక్ లో యిరుక్కోకుండా చూసేవాడు. అతని కోడ్ భాషలో నేను 'డెల్టా4 ఆఫీసర్'ని. ఆ సంబరేమిటో, నాకు ఎందుకు ఎలాట్ చేశారో అర్థమయ్యేది కాదు. 'మన బీద దేశంలో ఇంత హంగామా అవసరమా? స్వీడన్ వంటి

నవరస కందాయం

ధనిక దేశపు ప్రధాని, భార్యతో కలిసి ఏ సెక్యూరిటీ లేకుండా సెకండ్ షో సినిమాలకు వెళ్లి నడుచుకుంటూ యింటికి వచ్చేసేవాడు తెలుసా?' అంటే 'అలా వెళ్లడం వల్లే అతన్ని ఓ తీవ్రవాది అతి సులభంగా కాల్చేయగలిగాడుగా! ఇదంతా సెక్యూరిటీ రిక్వయిర్మెంట్. మన సొంత అభిప్రాయాలతో పనేముంది సార్ అనేవాడతను.

గుంపులోకి వెళ్లిపోయా..

ఉద్యోగంలో చేరిన కొత్తల్లోనే ఒంగోలులో సబ్ కలెక్టరుగా వుండగా ప్రత్యేక ఆంధ్ర ఉద్యమం చెలరేగింది. వేటపాలెం రైల్వేస్టేషన్ వద్ద కొంతమంది కుర్రాళ్లు దానిపై దాడి చేయడానికి గుమిగూడి వున్నారని తెలిసి నేనూ, జిల్లా ఎస్పిగా వున్న నా బాచ్ మేట్ రామస్వామి వెళ్లాం. చాలామందే వున్నారు. చేతుల్లో ఫైర్ లైట్లు, సూదులు నింపిన సోడా బాటిళ్లు వున్నాయి. మాకు తోడుగా సిబ్బంది ఎవరూ లేరు. నేను గుంపులోకి దూసుకుపోయి ఈ పని వలన లాభమేమిటి అంటూ వాళ్లతో మాట్లాడడం మొదలెట్టాను. కానీవటికి వాళ్లు చల్లారి, వెళ్లిపోయారు కానీ రామస్వామికి నా వ్యవహారం బొత్తిగా నచ్చలేదు. సెక్యూరిటీ లేకుండా అలా వెళ్లిపోవడమేమిటి? మనవాళ్లు వచ్చేదాకా ఆగాలి గానీ అంటూ మందలించాడు. నేను అక్కరలేదని చెప్తున్నా

వినకుండా నాకు రక్షణ కల్పించడానికి ఓ కానిస్టేబుల్ ను నా క్వార్టర్స్ వద్ద వేశాడు. ఓ రోజు రాత్రి సర్ప్రైజ్ చెక్ కు వచ్చి చూస్తే ఆ కానిస్టేబుల్ సివిల్ దుస్తుల్లోనే నిద్రపోతున్నాడు. చేతిలో ఆయుధమూ లేదు. 'ఇదేనా సువ్వు సార్ కిచ్చే సెక్యూరిటీ? ఎవరైనా ఆయన మీద దాడి చేస్తే ఏం చేస్తావ్?' అని రామస్వామి నిలదీస్తే అతను తల గోక్కుంటూ 'నేనేం చెయ్యక్కర్లేదండీ, సార్ ఏవో కబుర్లు చెప్పి వెనక్కి పంపేస్తారు' అన్నాడు. అంత కోపంలోనూ రామస్వామి పగలబడి నవ్వాడు. మన భద్రతా ఏర్పాట్లు యింత లక్షణంగా వుంటాయి కాబట్టే, విదేశాల నుంచి వచ్చే అధినేతలు తమ సెక్యూరిటీని తామే తెచ్చుకుంటారు. ❀



డా. మోహన్ కండా

విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి



వాక్సిన్ కావాలా నాయనా?

- సరసి

“తొంభై ఏళ్లు బతికినదాన్ని. ఇంకా సాధించి చచ్చేదేం ఉంది? దేవుడు పిలిస్తే ఇట్టే పోతా” అంది బామ్మ. “నేనూ నీతోనే వస్తానే అమ్మా. జనాభా లెక్కల్లో ఉన్నానన్న మాటే గాని కొంపలో నస్తరంతిగాడిని” అన్నాడు కొడుకు. “నాకేనా బతుకు మీద తీపి? యముడు పిలవాలే గాని కోక కూడా మార్పుకోకండా వెళిపోతా!” అంది అరవై ఏళ్ల కోడలు. “సరే అయితే. నాతో బాటు సొర్గానికొచ్చేవాళ్లు చేతులెత్తండి” అంటూ చెయ్యెత్తింది బామ్మ. కొడుకు, కోడలు కూడా ఎత్తారు. “మనం ఇద్దరం మాత్రం ఎందుకిక్కడ దెబ్బలాడుకుంటూ? అక్కడే ఏడుద్దాం” అన్నాడు పెద్ద మనవడు పెళ్ళాంతో. మూతి మూడుసార్లు ములక్కాయలా తిప్పి ఆమె కూడా చెయ్యి పైకెత్తింది. ‘క్రికెట్లో ఎల్వీడబిల్యూకి ఎత్తాలా వద్దా’ అని సందేహిస్తున్న అంపైర్లా చెయ్యి సగం లేపి దింపేశాడు ఆఖరాడు!

ఈలోగా వాట్సాప్లో వార్త! వాక్సిన్ కనుక్కున్నారని, ఉత్పత్తి ఎక్కువ లేనందున ఇంటికి ఒక్క డోస్ ప్రస్తుతానికి ఇస్తారని! ఒక్కళ్లకే పనికొస్తుందని!

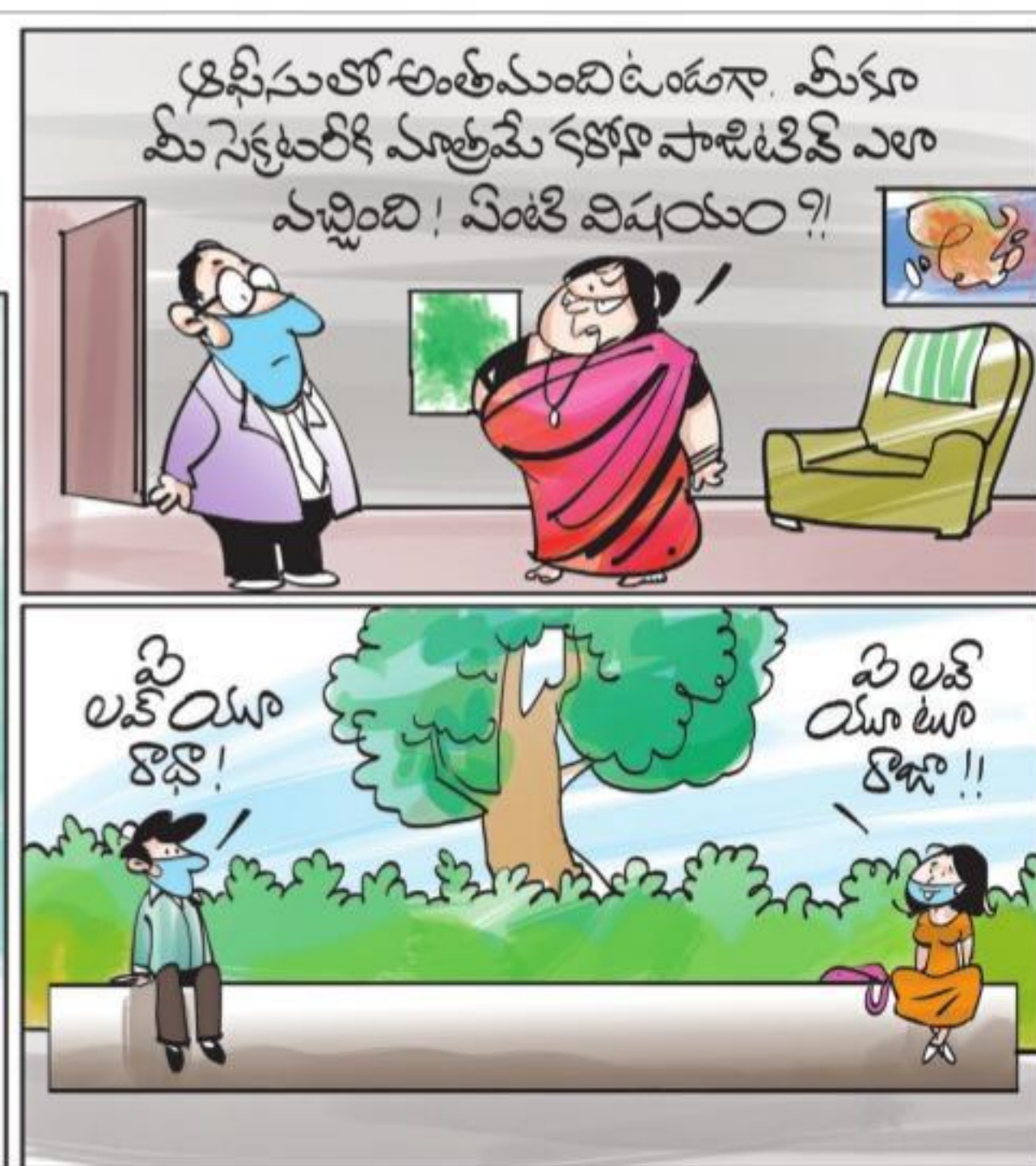
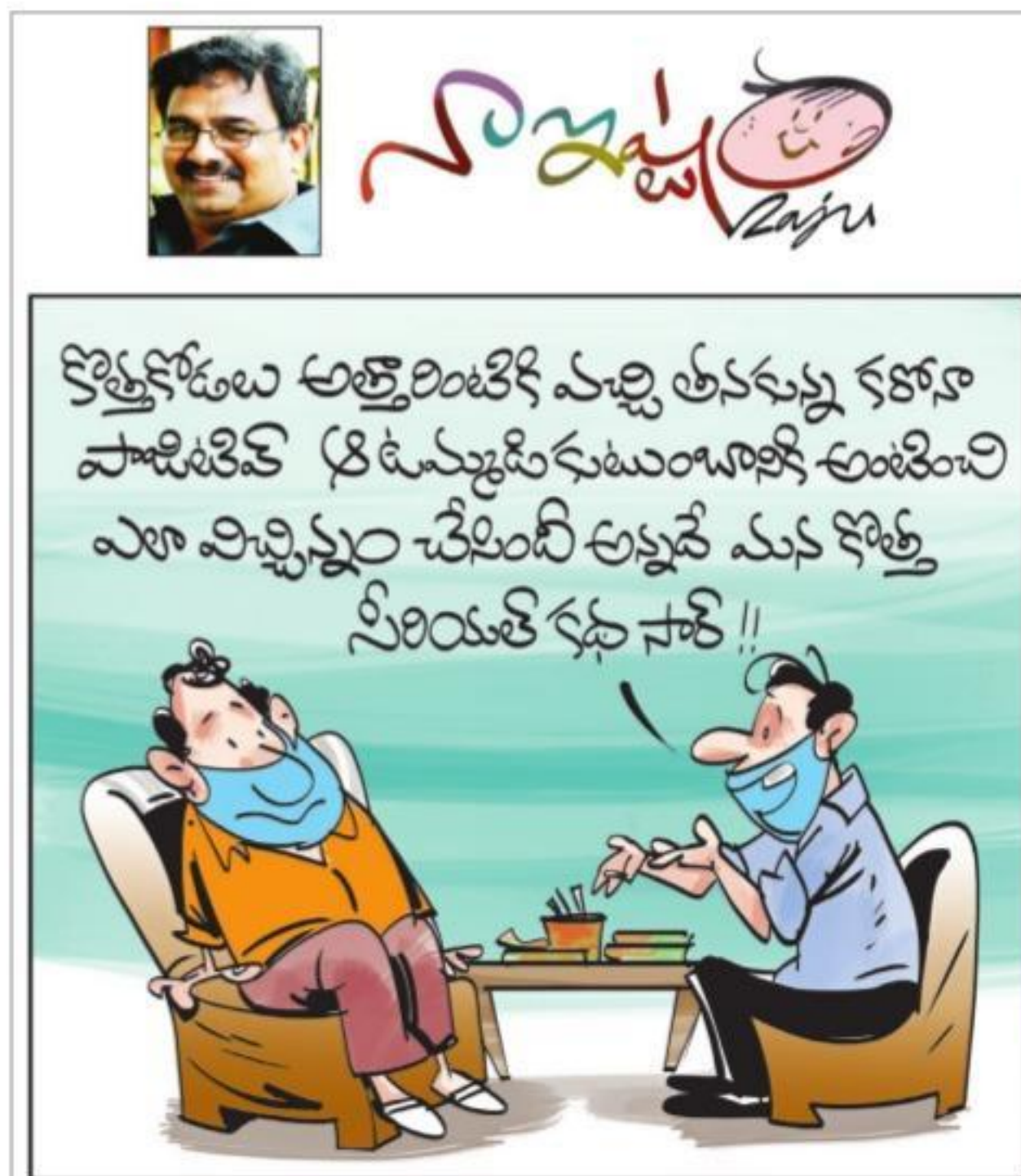
“అవునా? ఈ మాట విన్నాక మళ్ళీ బతుకు మీద తీపి చిగురిస్తోందిరా! ఆ మందేదో నా మొహాన కొట్టండి నాయనా! పెద్ద పీనుగుని! కృష్ణా రామా అనుకుంటూ ఆ వందా పూర్తి చేసి పైకి పోతా!” అంది బామ్మ. “ఇంటికి పెద్దన్న పేరే గాని నాకేనాడన్నా గౌరవం ఇచ్చివచ్చేరా? ఇప్పుడన్నా ఆ డోసేదో నాకిచ్చి బుణం తీర్చుకోండి!” అన్నాడు కొడుకు. “ఇంతకాలం వంటింట్లో మగ్గిపోయి అందరికీ వండి పెట్టా. ఆ కృతజ్ఞతతో నన్నా నా కివ్వండి ఆ మందు” ముక్కు చీదింది కోడలు. “వారేవా! మీ ముసలాళ్ళకే అంత బతుకు తీపైతే మాకెంత ఉండాలి? ‘ఉద్యోగం చేసి ఇంటిని లాక్కిస్తున్నావు పోనీ నువ్వే తీసుకో’ అంటారనుకున్నా! ఆ మందు కొనేది నేనే! దాని మీద సర్వ హక్కులూ కూడా నాకే!” అన్నాడు పెద్ద మనవడు. “ఇంటికి దీపం ఇల్లాలు కదా! ఆ దీపం ఆరిపోతే యావన్నా బావుంటుందా? ఎంత చేదుగా ఉన్నా సరే ఆ మందుని నేనే పుచ్చుకుంటా!” అంది అతడి పెళ్ళాం త్యాగిలా. “ఇంకొక్క మాట వినబడితే ఊరుకోను. మీరందరూ జీవితాల్ని అనుభవించిన వాళ్ళు. నాకింకా పెళ్ళే కాలేదు. నాగ్గాని మర్యాదగా దాన్ని ఇవ్వక పోయారో దొంగతనం చేసి పట్టుకుపోతా!” అన్నాడు ఆఖరాడు. “ఈ వెదవ అన్నంత పనీ చేస్తాడు. పోనీ దాన్ని నీళ్ళల్లో కలుపుకుని, నిమ్మకాయ పిండుకుని అందరం తలో గ్లాసూ పుచ్చుకుందాం లెండి, గొడవలెందుకు!” అంది బామ్మ. “బామ్మా అది తాగేది కాదే, ఇంజిషను! అది కూడా ఆఖరాడికి కొక్కడికే వస్తుంది!” అన్నాడు పెద్ద మనవడు.

“సరే వాణ్ణి ఏడవమను. నాకేమీ ఆశలేవు. నేను పోవడానికి రెడీ. నాతోబాటు వచ్చేవాళ్ళు చేతులెత్తండి” అంది బామ్మ. “ఇంత చూసేక నాకూ బతుకు మీద విరక్తి కలుగుతోంది అత్తయ్యా. నేనూ వచ్చేస్తా” అంది కోడలు. “మీరు పోతే నాకిక్కడ తిండి పెట్టరు వీళ్ళు. నేనూ కూడా టపా కట్టడమే ఉత్తమం!” అన్నాడు కొడుకు. “అయితే మరి మంచిది. అంతా ఒకే విమానంలో పోవచ్చు.” ఇంతలో- బాట్లమ్ మెసేజ్ చూస్తూ అరిచేడు ఆఖరాడు “నేను తీసుకున్నాక ఆ మందు ఇంకొకళ్ళకి కూడా వస్తుందట! ఎవరిక్కాలి?”

“నాకు!” “నాకు!” “నాకు!” “నాకు!” “నాకు!” మాయాబజార్ సినిమాలో కౌరవులు రుమాలు గుడ్డల కోసం అరిచినట్టు అరిచేరందరూ ఒక్కసారిగా!

“భౌ భౌ మంటూ అరిచింది అంతవరకూ మౌనంగా మూలనున్న కుక్క!

- 94405 42950



ఏటా మీ పుట్టినరోజు వచ్చినట్లే... పుచ్చకాయకి కూడా ఓ స్పెషల్ డే ఉంది. అదే 'నేషనల్ వాటర్ మెలన్ డే'. ప్రతి ఏడాది ఆగస్టు 3న పుచ్చకాయల రోజుగా చాలా దేశాల్లో వేడుకలు చేసుకుంటారు.









- * పుచ్చకాయలను పెట్టేవారు.
- * ఒక కప్పు పుచ్చకాయ ముక్కలు తింటే 40 కెలోరీల శక్తి వస్తుంది.
- * పుచ్చకాయ గుఱ్ఱ కేవలం ఎరుపు రంగులోనే కాదు నారింజ, ఆకుపచ్చ, పసుపు, తెలుపు రంగుల్లో కూడా ఉంటుంది. రుచి దాదాపు అన్నీ ఒకేలా ఉంటాయి.
- * దీనిలో ఎటువంటి చెడు పదార్థం కానీ, కొవ్వు కానీ ఉండదు. ఎంత తిన్నా మంచిదే.
- * పదోశతాబ్దంలో ఆఫ్రికా నుంచి చైనాకు చేరాయి పుచ్చకాయలు. అప్పట్నుంచి చైనా వీటిని అధికంగా పండించసాగింది. ప్రపంచంలో పుచ్చకాయల్ని అధికంగా పండిస్తున్న దేశం చైనానే.
- * ఈ గింజల్లో మెగ్నీషియం, జింక్, ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాటిని ఉమ్మేయకుండా నమిలి తినేస్తే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.
- * జపాన్లో పుచ్చకాయల్ని చతురస్రాకారంలో పెంచుతారు. చిన్న పిందెలుగా ఉన్నప్పుడు దాని చుట్టూ చతురస్రాకారపు గ్లాస్ బాక్సును పెట్టి అదే ఆకారంలో పెరిగేట్లు చేస్తారు.



- * కత్తెరను వియోనార్డ్ దావిన్సీ కనిపెట్టారు.
- * మేడం క్యూరీ రెండు సార్లు నోబెల్ బహుమతికి ఎంపికైంది. అంతే కాదు ఆమె భర్త పియర్ క్యూరీ, కూతురు ఇరీన్ క్యూరీ, అల్లుడు ఫ్రాంక్ జూలియెట్టు కూడా నోబెల్ బహుమతి పొందారు.
- * ఈ భూమ్మీద ఉన్న ఆక్సిజన్ లో యాభై శాతం అమెజాన్ అడవి నుంచే వస్తుంది.
- * మనం ప్రతిరోజు పీల్చే గాలితో 1000 బెల్గాన్లను నింపవచ్చు.



ఇచ్చిన లెక్కలో
ఎలువను
సులువుగా
అంచనా
వేయచ్చు.
తద్వారా
ఆ లెక్క
అంతు
తేల్చండి.

 +  = 40
 +  = 30
 +  = 80
 +  = ?

1. నూరు పళ్లు...
ఒకటే పెదవి?
2. సన్నని స్తంభం...
ఎవరూ ఎక్కలేరు,
దిగలేరు?
3. పైడిపెట్టెలో
ముత్యపు గింజ

A maze puzzle with a bee at the entrance and a truck at the exit. The maze has three possible exit paths labeled A, B, and C. Path A is the correct solution.

ఇచ్చిన రంగుల ఆంధ్ర పదాలను పజిల్‌లో వెతికి పట్టుకోండి.

PINK
GREEN
WHITE
BROWN
BLUE
GRAY
PURPLE
ORANGE
YELLOW
RED
BLACK

O	R	A	N	G	E	R	E
A	Y	E	L	R	E	E	G
B	P	I	R	E	D	N	B
L	P	O	L	E	G	E	R
A	U	P	I	N	K	N	O
C	R	P	U	R	P	L	W
K	P	G	R	A	Y	B	N
G	L	E	E	N	E	L	E
Y	E	L	L	O	W	U	A
N	A	W	H	I	T	E	B

ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා මණ්ඩලය
 විද්‍යා මණ්ඩලය, විද්‍යා මණ්ඩලය, විද්‍යා මණ්ඩලය
 : 06/06/2023
 'විද්‍යා' විද්‍යා මණ්ඩලය : 06/06/2023
 විද්‍යා මණ්ඩලය

చీమ: నీ వయసెంత?
ఎనుగు: అయిదేళ్లు
చీమ: అవునా? మరి
ఇంత పెద్దగా
కనిసిస్తున్నావ్?
ఎనుగు: నేను రోజూ
కాంప్లైన్ తాగుతా.
ఇంతకీ నీ వయసెంత?
చీమ: ఇరదైవళ్లు
ఎనుగు: మరి ఇంత
చిన్నదానిలా
కనిసిస్తున్నావేంటి?
చీమ: నేను సంతూర్
సోప్ వాడుతాలే



ఒక అడవిలో కుందేళ్లన్నీ ఆనందంగా జీవిస్తున్నాయి. ఆ అడవిలో ఉండే ఓ జిత్తులమారి నక్కకి వాటిని చూడగానే నోరూరింది. వాటిని ఏం చేయలేక రోజూ వచ్చి దొంగచాటుగా చూసి పోతుండేది. ఓసారి దానికి ఒక దుష్ట ఉపాయం వచ్చింది. వెంటనే కుందేళ్ల దగ్గరికి పరుగెత్తుకుని వెళ్లి 'కుందేళ్లారా... మీకు ఈ విషయం తెలుసా? అడవి రాజు సింహం జబ్బు పడింది' అని చెప్పింది. కుందేళ్లన్నీ గాభరా పడుతూ 'అయ్యో... మా రాజు జబ్బు పడ్డాడా' అని విచారం వ్యక్తం చేశాయి. దానికి నక్క 'అవును.... కోతి వైద్యుడు సింహానికి వైద్యం చేస్తున్నాడు. నెల రోజులు రోజుకో కుందేలుని తింటే జబ్బు నయమవుతుందని చెప్పాడు. ఒక కుందేలుని తీసుకురమ్మని నన్ను మీ దగ్గరకు పంపారు' అని చెప్పింది.

కుందేళ్లన్నీ మనస్ఫూర్తిగా తమ రాజు ఆరోగ్యం బాగుపడాలని కోరుకున్నాయి. తమలోని ఒక కుందేలుని నక్కతో పంపాయి. దారిలో నక్క ఆ కుందేలుని సుష్టుగా భోంచేసింది. ఇలా వారం రోజులు నక్క ఆటలు సాగాయి. ఏదో పనిపై కోతి కుందేళ్ల వద్దకు వచ్చింది. కుందేళ్లు సింహం ఆరోగ్యం ఎలా ఉందని ప్రశ్నించాయి. కోతి గట్టిగా నవ్వి 'ఆయనకేం...

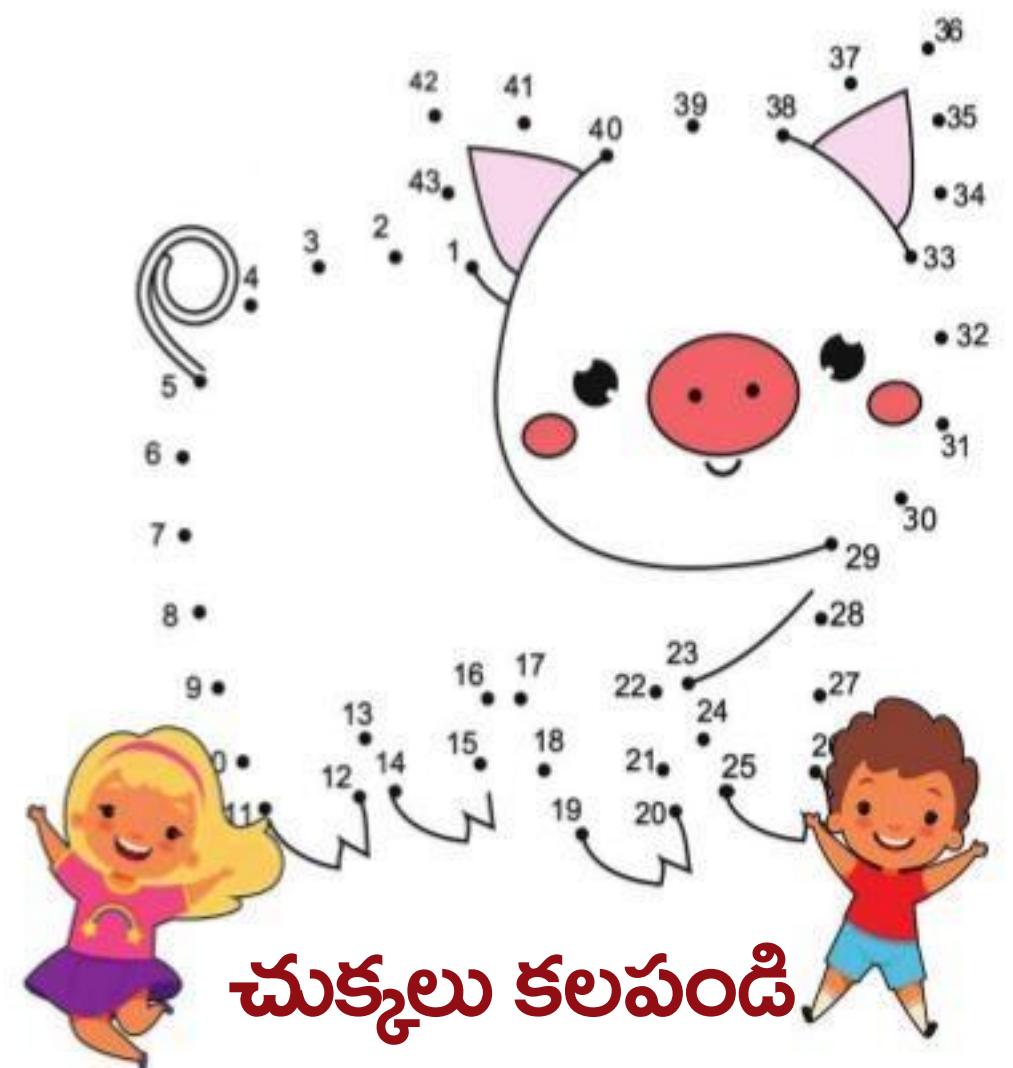


భేషుగ్గ ఉన్నాడు. ఆ నక్క
మిమ్మల్ని మోసం చేసింది' అని
చెప్పింది. కుందేళ్లకు నక్కపై
విపరీతమైన కోపం వచ్చింది.
దానికి బుద్ధి చెప్పాలని
అనుకున్నాయి.

మరునాడు నక్క
షరామామూలుగా కుందేళ్ల
దగ్గరికి వచ్చింది.
అప్పటికే కుందేళ్లు ఓ
తాడును సిద్ధంగా ఉంచాయి.
'నక్క బావా... ఈ రోజు కాసేపు
తాడాట అడు కుందామా, ఎవరూ
వారే విజేత' అని అడిగాయి. నక్క
చివరను నక్క పట్టుకుని, మరో
లాగ సాగాయి. నక్క పూర్తి బలం
ప్రారంభించింది. అదే సమయంలో
తాడు వదిలేశాయి. అంతే... నక్క
పాడుబడిన బావిలో దబ్బున పడి
వీరగడ్డంది.



నీతి: ఒకరిని మోసం చేసే... అదే మోసానికి తిరిగి బలవుతారు.



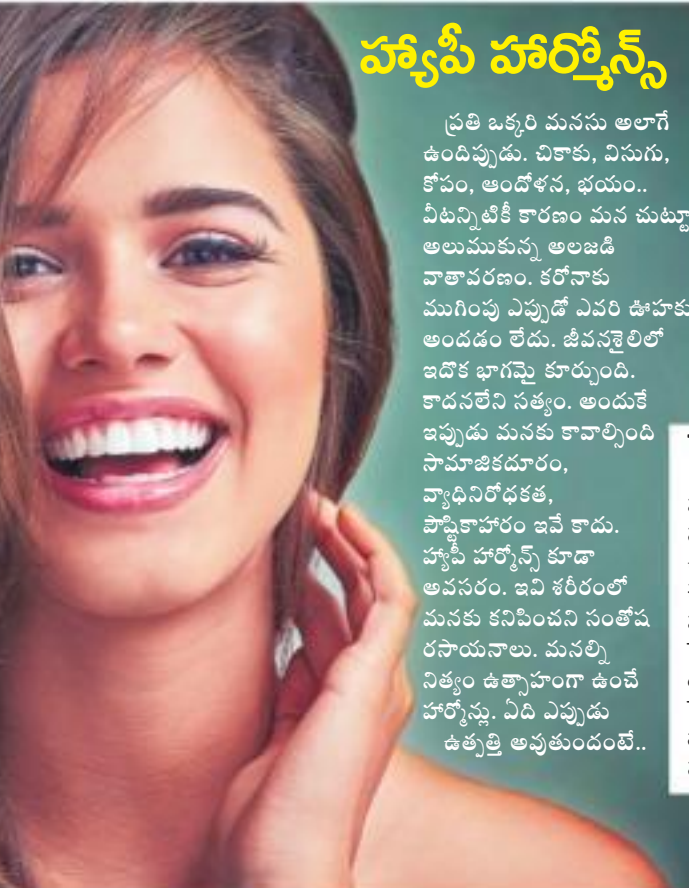
అది అమెరికా.. ఖైదీ మరణశిక్ష పడింది. ఆయన మీద ఓ ప్రయోగం చేయాలనుకున్నారా శాస్త్రవేత్తలు. నీకు ఉరి వేయకుండా పాముకాటుతో చంపాలనుకున్నాం.. అని చెప్పారా. అత్యంత విషహరితమైన కోర్టు పామును తీసుకొచ్చాడు తలారి. ఖైదీ కళ్ళకు గంతులు కట్టారా. పాము కాటుకు బదులు రెండు పిన్సునూదులతో గుచ్చారా. అప్పటికే భయంతో చణ్ణిపోతున్న ఖైదీ నిజంగానే పాము కాటు వేసిందని భ్రమించి.. ఊపిరి తీసుకోలేక.. ఆయనపడుతూ గలగలాపోతుకుని చచ్చిపోయాడు..

శరీరంలోని భయమే విషదా మారి, ప్రాణం తీసింది.
 • ఈ మధ్య వాణ్ణామోరే వైరలే అవుతున్నాడని పోస్టు అది. కోనాకంబే ప్రమాదమైనదని భయమేనని చెప్పే కథ అది. కోనా ముదిరితే కన్నతంకా ఊరిరితీనే వ్యాదే. దానికి భయం తోడైతే... ఆ ముచ్చె రెట్టింపు అవుతుంది.
 'అన్నా... ఈ అన్నులి నాకొద్దు. దయచేసి వేరే అన్నులికి మార్చిందండి.
 నాకు ఊపిరి అడవ్వుంది. మీరే ఏదో ఒకటి చేయండి.'
 'నీకలా బాగుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఏమీ కాదు మిత్రహా...
 అనవతరంగా కాంగారు పడకు. ధైర్యం కోల్పోవద్దు... ఇప్పుడే డాక్టర్తో
 మాట్లాడారు. నీకు ప్రాణావామాం లేదంటున్నాడు'

ఈ సంభాషణలు జరిగిన మరునాటి రోజే అతని మరణవార్త విన్నాల్సి వచ్చింది. మానసిక ఆందోళనతోనే సమస్య ఎక్కువైందన్నారు వైద్యులు. ధైర్యంగా ఉంటే అతను బతికుండేవాడేమో? కరోనా శ్వాసపై దాడి చేస్తే... భయం ఊపిరినే ఆపేసింది.

అందరిలోనూ..

కరోనా మొదలైనప్పుటి నుంచి ప్రతి ఒక్కరినీ వట్టి వీడిస్తోంది మానసిక ఆందోళన. అందుకు ఏ ఒక్కరూ అతీతం కాదు. ఎంత మనసును సంతోషంఅందుకుతున్నా కుదరలేదు. తెలివైనవ్వున్న ధైర్యం ఎంతనీవు ఉంటుంది? కరోనా పేమెట్టుకు అవుతున్నో బెడ్డు దొరకడం లేదు, వెంటలేటర్లు లేవట, ఆక్సిజన్ అందక ప్రాణంపోయింది, ఐసీయూలో రోజుకు లక్ష రోడ్డుపైన కొన ఊపిరితో ప్రాణం వదిలాడు... ఈ దృశ్యాల్ని మన లోలోనే భయభూత కారణాలే! మన చుట్టూ ఒక ఆందోళనకర వాతావరణం ఉన్నప్పుడు సహజంగానే ఆ ప్రభావం మన మీద పడుతుంది. ఒక జనసమూహం మొత్తం ఇలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కునడమే వానికే. రోజూ పది పది ప్రసారమధ్యమాలూ, నాన్-టెలివీడయోలో కరోనా వార్తలు చూడటం... చదవడం వల్ల ఒకరకమైన ఆందోళనతో నిండిపోతోంది మనసు. అమెరికాలో కరోనా పేమెట్టుకు మానసిక బైర్యం అందిస్తున్న డా.సిన్ ఒక ఉదాహరణ చెప్పకొచ్చింది... మీరు బెస్టెనారి కంప్యూటర్లో ఇర్లవై ముప్పుయి వింటేలను ఓపెన్చేసి వర్క్ చేస్తున్నారనుకోండి. సిస్టమ్ మెమెరీలో అదిక ఒత్తిడి పడుతుంది. కానీమేటికే కంప్యూటర్ ఫ్రక్ అవుతుంది. మళ్లీ రిస్టార్ట్ చేసేకోకతప్పుదు. మన మనసు కూడా అంతే... నేడున్న పరిస్థితుల్లో మీ మెదడులూ అనేక భయాలూ, ఛోదీయాలూ, ఆందోళనలతో నిండిపోయి, ఇదే దానికీ ప్రాంతాతత ఎక్కుమందింది అంటారు. మన మెదడును ఏ రోజుకూ ఆ రోజు రిహూవ్ చేయక



హ్యాపీ హార్వేస్ట్స్

ప్రతి ఒక్కరి మనసు అలాగే ఉందిప్పుడు. చికాకు, విసుగు, కోపం, అందోళన, భయం.. వీటన్నిటాకీ కారణం మన చుట్టూ అలుముకున్న అలజడి వాతావరణం. కరోనాకు ముగింపు ఎప్పుడో ఎవరి ఊహకు అందడం లేదు. జీవనశైలిలో ఇదొక భాగమై కూర్చుంది. కాదనలేని సత్యం. అందుకే ఇప్పుడు మనకు కావాల్సింది సామాజికదూరం, వ్యాధినిరోధకత, పౌడ్డికాహారం ఇవే కాదు. హ్యాపీ హార్వేస్ట్స్ కూడా అవసరం. ఇవి శరీరంలో మనకు కనిపించని సంతోష రసాయనాలు. మనల్ని నిత్యం ఉత్సాహంగా ఉంచే హార్వేస్ట్లు. ఏది ఎప్పుడు ఉత్పత్తి అవుతుందంటే..

అజ్ఞాత పులి..
 బయం అనేది మనిషికి ఉండాలన్న సమాజ
 భావోద్వేగం. అకస్మాత్తుగా ఒక పులి కనిపిస్తే
 ప్రాణభయంతో పరిగెత్తతాం. అదే భోమలో బందిగా
 ఉన్న పులిని చూస్తే ఆనందిస్తాం. కానీ, ఎప్పుడొస్తుందో
 నిలాగాస్తుందో తెలియని అజ్ఞాత పులిని తలుచుకుంటా..

రోజూ భయంతో గడిచేస్తున్నాం. ఆ పులి, కరోనా, ఆ భయం నిరంతరం. ఇది వాళ్ళుకంటే మొదలై జీవచ్ఛన్యాని చేసే వరకు వెతుకుంది. ఒక్కప్పుడొకరి ఒక్కోలా ఉంటుంది. పాత పుస్తకాల దుమ్మునిలవినప్పుడు జలుబు వచ్చేస్తుంది. ఆ మరుసటి రోజూ దగ్గు మొదలవుతుంది. ఈ లక్షణాలుంటే ఇక కరోనా భాయం... ఇలా ముందే జడ నిర్ణయానికి వచ్చేస్తారు కొందరు. దీనికి కంప్యూటర్ లో అంటారు అని చెబుతున్నారు పచ్చేపాగు సైకాజీవుల దాగిత వల్ల. ఇంకొకరు మనుస్తత్వం పులకేలా ఉంటుంది. ఇంట్లో అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఎవరికీ ఏమీ ఉండదు. అవీనుకు లేదా దున్నపుటకు వెళ్ళాల్సినా.. కరోనా వచ్చిందేమోనని భయపడతారు. దీన్ని యాంటీసేపర్ల వీయర్ అంటారు. ఇంతకుముందే భయంగ్రహించి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కరోనా నమయించి అతి సన్నుతంగా మారిపోవడం మరో రకం. ఇంట్లో అతి శుభ్రత, అతి భయం, అతిగా

అంబులెన్స్ హారన్లు
నిన్ను గుర్తుకు

వినోద భూమి..

ప్రతి మనషికి నిరంతరం ప్రచీకూల, సానుకూల ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. పోతుంటాయి. అది నూహణ. అయితే మనం వేటికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం అనేదాన్ని బట్టి మన ఆలోగ్గం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇంకా మనకు కరోనా రాకనుండి.. వస్తున్న వార్తలను బట్టి. ఎన్నెన్నో ఊహించుకుంటాం. అడవుల్లో నుండి బయ్యించుకుని ఊళ్ళలో వచ్చిన పులి.. ఇవన్నీ ప్రమాదం. ఎలా వస్తుందో ఊహించలేని తీరుగానే ఊహించే కరోనా భయం గ్రులుతోతో ఒక్కోసారి చాటి బిగుసుకు పోయినట్లు, స్వేచ్ఛగా ఊపిరి తీసుకోనివిస్తుంది. ఆయనం కలుగుతుంది. నాడీ స్పందలలు పెరుగుతాయి. కరోనా మోసగాని అనుమానం పెనుభూతంలా మారుతుంది. ఒక్కోసారి శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా వ్యత్యాసం ఉండి పడినట్లు ఏ అనుమానం వచ్చినా వైద్యులను మార్చుకుంటాం. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, పక్కంట్లో కరోనా పేషెంట్ ఉన్నా.. ఉంటున్నా హాస్రం విన్నా.. వైద్యులు, నర్సులు, ఆరోగ్యకార్యకర్తలు నిమిరిస్తా.. భయపడతారు కొందరు. ఏ పనివేషాన్ని, ఎవరితోనూ బాధించకున్నా.. లోలోపల ఆ వాతకులతో పోదు. అది రోగనిరోధక వ్యవస్థను సైతం దెబ్బతీస్తుంది. వైద్యసరిభావతో దీన్ని పోషే ద్రుమాణ్ణిక స్త్రైని డీజాగర్ అంటారు. కరోనా అనేదోక పెరిగితే మానసిక వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు. దీనికి మంచి వైద్యం ఉంది. భయపడక్కర్లేదు.

- డా.హరిణి, సైక్రియాట్రిస్ట్, కేర్ హాస్పిటల్,
హైటెక్సిటీ, హైదరాబాద్

డొపమైన్

ఫేసిబుక్లో అనామకులకు,
యూట్యూబ్లో అపరిచితులకు
లైకులు, కామెంట్లు ఇస్తుంటారు
కాదు. ఇంట్లో వాళ్ళకు మనస్సుర్దిగా
ఎప్పుడూ కాపెమ్మెంట్లు ఇవ్వరు.
కూర బాగుందేమో, ఇళ్ళ శుభ్రం
చేశారనే, పిల్లలు బొమ్మలు బాగా
గీతారనే ఒక చిన్న ఆధినుడు
ఇన్నే పోవోదేమింది? సందర్భం
వచ్చినప్పుడల్లా ఒకరినొకరు
అభినందించుకుంటే... ఆ
సంతోషంలో డొబ్బెన్నే
పెరుగుతుంది.

సెరిటోనిన్

పనిలోకి రాని మీ
పనిమనిషికి కొంత ఆర్థిక
సహాయం చేయండి. మీదలో
ఉడికేవాళ్ళకు మాన్యుల్స్ పంపిణీ
చేయండి. లేదంటే ఇంటి పనిని
పంపకొండి. ఈ చిన్నచిన్న
సేవలతోనే ఆత్మసంతృప్తి
దొరుకుతుంది. తద్వారా
సెంటిమెంట్ లభిస్తుంది. అందుకు
సామాజిక సేవలకు కళ్ళలో నిత్య
సంతోషం మెరుస్తుంటుంది.

ఇవన్నీ ఫీల్ గుడ్ హార్వేస్టు. వీటితో ఎంతకొంత మనసు
తేలిక అవుతుంది. అందోళన తగ్గుతుంది.

ఆజ్ఞం వోస్తుంది. వీరి మనస్తత్వానికీ ఇంటిలో వాళ్ళ కూడా బయటినిపోతున్నారు. చిన్నతమమ్మ పోస్ట్ చాలు... చూశామా సాంయంత్రం బయటిలో పెట్టడన్నానని... వెళ్ళామ. కరోనా కొని తెచ్చుకున్నామని... నివేదై మాకు సోకుతుంది.. అంటూ సాధించడం మొదలు పెడతారు. ఆ నెగిటివ్ ఆలోచనలతో ఒక్కసారిగా ఇంటి వాతావరణం మారిపోతుంది. ఆహారం సామాగ్రి అవుతుంది. దిగులు ముఖాలతో మూలకొకరు వెళ్ళేవీతారు. ఇలా మేంకీ భయంగా చుట్టుముడుతున్నారని

ఏం జరుగుతుంది?
అంతోడనే తీవ్రమైతే ఏ పని శ్రద్ధగా చేయరు. మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ జ్వరం వస్తే... భయపడుతుంటారు తప్పిస్తే ఆస్పత్రికి వెళ్ళి కరోనా పరీక్షలు చేయించుకోరు. ఒకవేళ వెలితి కరోనా పాజిటివ్ వచ్చిందని స్పెషియల్ మెంటోరహెన్స్ చేస్తారు భయం.. ఆ చేదునిజాన్ని తీర్చించుకోలేరు.
అందరకీ ఆలోచనలే అలాగే ఉందిపోయారు. ఇది ప్రమాదకరం. ఆస్పత్రి భయంతో ఇంట్లోనే ఉండిపోయి... వ్యాధి తీవ్రమై ప్రాణాలను పోగొట్టుకున్న వాళ్ళున్నారు. ముందే ఆస్పత్రి చేరుకోలేక బలితి అవకాశం వణిచుకున్న వాళ్ళూ ఉన్నారు. కరోనా వైరస్ శరీరంలోకి చేరిన తరువాత పందలు, వేల ప్రాంతంగా మారుతుంది. మెదడులో ఒక ప్రతిబింబం (సిగ్నల్) ఆలోచన మొదలైతే... అదే విష వ్యక్తం అవుతుంది. కరోనా రాదేమి. వస్తే? అనే ఆలోచనలే మొదలుపెడుతుంది. ఏ ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి, అక్కడ బెడ్లు లభిస్తుంటాయో? వెంటిలేటర్లు ఉంటాయో? ఇన్జక్షన్ ఇవ్వడంలేదో? ఒకవేళ చనిపోతే... చూసేందుకు ఏర్పాటు వస్తారా? ఆస్పత్రి బిల్లులు ఎలా చెల్లిస్తారు?... ఇలా ఒకదాని వెంటి మరొకటి వచ్చుకొన్నాయి... 'ఈ అవసరమే నా దేశానికి దోహదం కాదు', 'కొన్ని రోజులకు యాంగ్లయూజీగా, డిప్లొమేగా ఆయార్ వై నెత్తిమీద కూర్చుంటుంది.' అని

అంటున్నారా మానసికకష్టమేమిట. కరోనా భయం పెక్కువయ్యేకొద్దీ మనసుమళ్ళీ ఒంటరితనం పొందుగుతుంది. మరణమే కళ్ళకు కనిపిస్తుంటుంది. ఆ ప్రాణభయంతో ఎవ్వరితోనూ మాట్లాడాలి అనిపించదు. సామాజిక సంబంధాలకు దూరమైపోతారు. దినరచ్చకు అటంకం ఏర్పడుతుంది. చేస్తున్న పనిలో ఏకాగ్రత లేకపోతుంది. చింతతో కూడిన పరిస్థితులు అవహిస్తుంది. ఈ క్షణం ఒకలా ఉంటే... మరో క్షణం మరోలా ఉంటారు. విశ్వాసు, కోపం, విసుగు, బాధ. ఆ వ్యక్తితో ఇతరులు మాట్లాడాలంటే జంతువులావుంటుంది. అలా తయారవుతారు. భావోద్వేగాలను నియంత్రిణలో ఉంచుకోవడాకోసం శరీరంలో అనేక రసాయన ప్రక్రియలు జరుగుతాయి. కొన్ని హాని కలిగిస్తాయి.

హిందూన లేస్తూనే పోసు ఆనీ చేస్తున్నారు. నిన్ను ఎన్ని కేసులు వచ్చాయి? మరణాలు ఎన్ని? వ్యాక్సిన్ వస్తుందా? ఎప్పుడు తగ్గుతుంది? అదే వెతుకులాట. యాట్యూట్లో ప్రతి వ్యక్తి డాక్టర్. ఇది తాగితే కరోనా ఖతం, ఇలా చేస్తే కరోనా రమ్మన్నా రాదు, ఈ మందులు మీ ఇంట్లో ఉండాలిందే. అక్కడంటే ఉండలే దానికే బయలుపడద్దట. ఇలా ఒక వీడియా చూస్తే... దాని కింద మరో పదేపాదేనా డిస్కంపుంట్లాయి. ఏది నిజం? ఏది అసలవచ్చు? ఏది అవసరం? ఏది అసవసరం? తెలియ. కుప్పలుతెప్పలుగా వచ్చిపడుతున్న సమాచారంతో ఒక కనీష్కాజన్. చెత్తనంతా బుర్రలో నింపుకుని. కొత్త ఓపరేటింగ్ లోనవుతున్నార. దీనినే మనానీకవైద్య పరిభాషలో ఇన్ఫర్మేషన్ ఓవర్లోడ్ అంటారు. అవసరాని మించిన సమాచారం తెలుసుకోవడం నష్టం. అత్యంత విశ్వసనీయమైన కొన్ని మార్గాల ద్వారా మాత్రమే

- నీ శత్రువు కంటే నువ్వు చేసే అనవసరమైన ఆలోచనలే నీకు ఎక్కువ హాని చేస్తాయి. అవే అని, టీకంటే ప్రమాదకరం.

● మీరు ఆందోళన చెందుతున్న తొందరై శాతం విషయాల మీ చేతుల్లో లేవు. మీ నియంత్రణలో లేని విషయాల గురించి మీరు ఆందోళన చెందినా ఎటువంటి ప్రయోజనమూ లేదు. మీ చేతుల్లో ఉన్న కేవలం ఆ పదిశాతం విషయాల గురించి ఏదైనా ఆలోచించండి.

● గతం గురించి బెంగపడకు, భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందకు, ఏదో జరిగిపోతుందని భయపడొద్దు. ఇప్పుడున్న ఈ క్షణాన్ని తెలివిగా, ఆనందంగా జీవించడమే నీ మానసిక, శారీరక ఆరోగ్య రహస్యం.

- జిడ్డు కృష్ణమూర్తి, తత్వవేత్త

విన్నోచ్చాయి? ఎవరు కామెంట్ పెట్టారు? ఇలా క్షణానికే ఒకసారి రీవెక్ చేసుకోవడం పోలీయో ముఖ్యంగా ఈ కరోనా కాలంలో పోయో పోలీయో ఎక్కువైందని నర్సేలు చెబుతున్నాయి. అవసరానికే మించి మొబైల్ వాడితే మానసిక అలసట, తీవ్ర ఆండోజీన, యాగ్నయజ్ఞీ, మెన్మెన్మెన్, కళ్ళమంటలు, చూడనల బలహీనత, చికాకు, ఘోరపరిస్థితుల వంటివిన్నీ చుట్టుమంటున్న ప్రమాదం ఉంది.

ఏం చేయాలి?
 దీనికా పదుకొనేకు ఆ మధ్య డిప్యూటీ వచ్చినప్పుడు, 'జైదీ మాత్రమే
 కాదు, జైలరు కూడా జైలు శిక్ష అనుభవిస్తుంటాడు' అంది. ఆ మాటలను నేటి
 పూహపూరి కాలానికి అన్యుంచుకోవచ్చు. కరోనా వ్యాధిగ్రస్తులు
 జనాభాపైనుల్లో ఉంటారు, రాని వారు కూడా ఇళ్లలోనే ఉంటున్నారు. అంటే -
 వీరధిదేవ్ ఒక రకంగా జైల్లో. కాబట్టి అందరి మోసానికి పరిస్థితి అలాగబట్టా
 వచ్చింది. ఇలాంటి సందర్భంలో మనంనాటి కాపాలాధి కరుకు. ఇప్పుడు

కాదు, ఏకపక్ష అంటున్నారూ మానసికవైద్య నిపుణులు. ఏకపక్ష అంటే అధ్యనీటి కోపంట్. నాకు కరోనా ఎట్టివనిస్థితల్లోనూ రాదు.. అని ముందే ఒక నిర్ణయానికి రాకపోవడం. ఒకవేళ పాజిటివ్ వస్తే.. నేను ఇలా ఉండగలుగుతాను. ఈ రోమెన్ వైద్యుడు తీసుకుంటాను అంటూ.. మనసలను ముందుగా

మనో
భావిస్తున్నాడు.
చిన్న మాటకూ
అంత అటారు. వీళ్ళు
చుకుపోయి... ఒంటరి
ఉండి ఊహించుకుంటున్నాడు...
అప్పుడు... పోలేరుమీదయి...
గూరు ఉండదు. తనకున్న
యోగంలూ తీసుకోవడం.. అవి
యోగంలూ... ఇది వరుస.
కూడా జీవించింది. అప్రమత్తంగా
గుండె మరిచిపో వేగం
గరగరనకంటే ఈ భయమే
తపోశక్తి పాటించాలి.
కరకు నిద్ర. తనకున్న
కరకా గురించే

నిద్రం చేసుకోవడం. అప్పుడు వ్యాధి వచ్చినా పాకేకు
లోనవుడు. తద్వారా సమస్యను ఆత్మజలంతో
నిబ్బరంగా ఎదుర్కొంటారు. సుమారు డెబ్బై
వేలకున్నా అమెరికావ్యవస్థలో ఆ డ్రెస్సు
కనిపించింది. కరకా పాజిటివ్ నిర్ధారణ
అయిన వెంటనే ఆయన భయపడిపోలేదు.
ఆస్పత్రిలో కూడా పాటించి పాడుకుంటూ..
తన బ్లాగ్లో రాసుకుంటూ... చురుగ్గా
ఉన్నాడు. ఆ ఆత్మనిబ్బరమే ఏకా
నమ్మకం కోల్పోవద్దు..
ఆస్పత్రిలో చేరిన వివత్కరపరిస్థితుల్లో
కూడా మన మీద మనకున్న నమ్మకాన్ని
పదలకూడదు. నేను ఎలాగైనా బతుకుతాను
అనే చిన్న ప్రభావం కూడా ఆలోగ్గు మీద
సానుకూడు ప్రభావాన్ని చూపించింది. కరకాతో
ఆస్పత్రిలో చేరిన వ్యాధిగ్రస్తా చనిపోవడం లేదు.

పూవులు కలిసి కేవలం రెండు శాతం మరణాలున్న జబ్బును తాటి. నమ్మకం చూసి. రెండోదశ శాతం జబ్బును తాటి. భయమేనీ గురికావల్సిన అవసరం లేదు. కరోనాకు సంబంధం లేకపోయినా ఇక్కడొక సంఘటనను గుర్తుచేసుకోవచ్చు. బతుకు మీద ఆశ కలిగించే దృశ్యం ఒకటి వైరల్

అయ్యింది మధ్య, వినబై ఏకైకమై పైబడిన ఒక ముసలాదిదే రోడ్డుపైన కర్రసాము చేస్తూ అందరినీ అబ్బురపరిచింది. లాక్డౌన్ వల్ల ఆమె బతుకు భారమైంది. కానీ, బతకాలన్న ఆశ చావలేదు.

తనకున్న చిన్నవిద్యను ఆసరాగా చేసుకుని, జననమూహలోకి వచ్చి కర్ర తిప్పింది. ఆమెకు ఎంతో మంది నహాయం చేశారు. సానుకూల ఆలోచన అంటే అదీ. ఇక్కడే మారక ప్రతికూల విషయం గురించి మాట్లాడుకోవాలి. మారక ప్రతికూల ఇప్పటికే పేరుతెచ్చుకున్న శాంతిసాగర్ తన తెరిచి ఏమవుతుందోనని భయపడ్డాడు. అందోజ్ న రాసారాను కుంగిపోయింది. అదే జరిగింది. అబ్బరికి బలపరంబంతో అతని కదముగిరిపోయింది. అదే ఒక చిన్న ఆశ, చిన్న నమ్మకం బిగిరించి ఉంటే భవిష్యత్తులో అతనికీ అద్భుతాలు చేసేందుకేనా! ఊహించలేం.

మనసంతా అజిజిలో ఉన్నప్పుడు ఆశ చావకూడదు. అన్నత్రోతో చేరినా-కోరనా పాజిజిలోన సెగితిగా మార్చే మందు.. మనకు మనం చేసుకునే ప్రయత్నం.. పాజిజికి దిగుంగి.

- నందే డెన్స్.

sunday.aj@gmail.com

2 ఆగస్టు 2020 ఆంధ్రజ్యోతి శని ఆదివారం « 9

పాలకూర బజ్జీలు

అమ్మ గురించి ఎప్పుడు మాట్లాడాలన్నా అందులో ఏదో ఒక కొత్తదనం ఉంటూనే ఉంటుంది. మా అమ్మ మాధవి. మా చిన్నతనంలో నాన్న సినిమాల్లో నటించడానికి తరచూ మద్రాసు వెళ్లేవారు. దాదాపు పాతిక సినిమాల్లో నటించారు ఆయన. నాన్న లేని ఆ ఐదేళ్ల కాలంలో అమ్మ తన ముగ్గురు పిల్లల్ని కంటికి రెప్పలా చూసుకుంది. వంటగురించి అడిగారు కాబట్టి అమ్మ చేసే పాలకూర బజ్జీలంటే ఇప్పటికీ నాకు నోరూరుతుంది. అంత రుచిగా చేసేది. తను మామూలుగా పెసరప్పు ఉడికించినా రుచిగానే ఉండేది. బీరకాయ శనగప్పు, ఆలుగడ్డ శనగప్పు కాంబినేషన్‌లో వండేది. అయితే అమ్మ వంకాయ కూర వండిన రోజు మాత్రం ఇంట్లో యుద్ధమే జరిగేది. నాకు అసలు ఇష్టం ఉండేది కాదు వంకాయకూర. నాకోసం అప్పటికప్పుడు అన్నం తాలింపు వేయడమో, అన్నంలో కారం, నూనె కలిపి ఇవ్వడమో చేసేది. ఆ కారం కలపడంలో కూడా



ఎంతో రుచి ఉండేది. అయితే ఇప్పుడు వంకాయని తింటున్నాననుకోండి. నాకు పాడటం అనేది కూడా అమ్మనుండే అబ్బింది. అట్టుంచి పాటలు రాయడంగా మారింది. చిన్నప్పుడు మమ్మల్ని నిద్ర పుచ్చడానికి నర్తనశాలలోని 'జననీ శివకామినీ', 'ఏ తీరుగ నను

దయచూసెదవో' అనే రామదాసు కీర్తనలు అమ్మగొంతులో ప్రవహించేవి. అమ్మకు దయా గుణం కూడా ఎక్కువే. ఒకసారి మేం సైన్స్ ఫేర్‌కు వెళ్లం. అనుకోకుండా అదేరోజు ఇంది రాగాంధీ చనిపోయారని వార్త రావడంతో మధ్యలోనే మమ్మల్ని వెళ్లిపొమ్మన్నారు. నాతో పాటు నా మిత్రుడు సుభానీ ఉన్నాడు. ఆ ఎండలో ఇంటికి వచ్చేసరికి వాడికి మూర్ఛ వచ్చినంత పన్నెంది. అమ్మ వాణ్ని ఒళ్లో పడుకో బెట్టుకుని తడిగుడ్డతో తుడిచి ఉపచర్యలు చేయడం వాడిప్పటికీ మర్చిపోడు. అమ్మ అసలు పేరు రంగనాయకి. పెళ్లప్పుడు మాధవి అని మార్చారట. నాన్న పేరు మధు కాబట్టి. నేను మా అమ్మమ్మ వాళ్ల ఊరికి జగిత్యాల దగ్గరున్న నందలకొండకి వెళ్లినప్పుడల్లా వాళ్లతో నేను రంగమ్మ కొడుకునని గర్వంగా చెప్పుకునేవాణ్ని. మా అమ్మకు మధుమేహం ఉండేది. అందుకోసమని తను వేరుగా జొన్న గట్టు చేసుకునేది. దాన్ని కూడా తినాలనుకుని పోటీ పడేవాళ్లం. మా చిన్నబ్బాయి పుట్టిన 9 నెలలకు అమ్మ కన్ను మూసింది. ఇప్పుడు మా అబ్బాయికి ఏ విషయంలోనై



అమ్మ
చేతి
వంట

కాసర్ల శ్యామ్
గేయ రచయిత

నా అడ్డు చెబితే అచ్చంగా అమ్మలా ఎడం చేతి వాటంతో 'ఉండు నాన్నా' అంటూ చెయ్యి జూడిస్తుంటాడు. అప్పుడు వెంటనే అమ్మ మనసులో మెదిలి కళ్లు చెమ్మగిల్లుతాయి. అమ్మ తాను లేకపోయినా తనని నా చిన్నకొడుకు రూపంలో గుర్తుచేసుకునేలా చేసి వెళ్లిందనుకుంటాను ప్రతి రోజూ.

వాకింగ్‌లో నీరసం పోవాలంటే..



మార్కెట్లో నేరేడుపళ్ళు దొరుకుతున్నాయి. వీటిని తినడం వలన ఉపయోగాలేమిటి?

- కొమురయ్య, సింగరేణి

నేరేడుపళ్ళు జూన్, జులై, ఆగస్టు (ఆషాఢ, శ్రావణ) మాసాలలో విరివిగా లభిస్తాయి. నేరేడుపళ్లను ఆయుర్వేదంలో వివిధ రుగ్మతలకు మందుగా వాడేవారు. కృత్రిమ ఇన్సులిన్‌ను కనుక్కోక ముందురోజుల్లో వీటిని మధుమేహానికి చికిత్సలో వినియోగించేవారు. విటమిన్ 'సి', ఫోలిక్ యాసిడ్‌తో పాటు, పొటాసియం, జింకు, ఇనుము లాంటి అనేక ఖనిజాలు కూడా నేరేడు పళ్లలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. నేరేడుపళ్లకే ప్రత్యేకమైన రంగు రుచి వాటిలో ఉండే ఆంథోసైయానిన్లు, ఫ్లావనాయిడ్లు, టెర్పిన్లు అనే రసాయనాల కారణంగా వస్తాయి. ఈ రసాయనాలే నేరేడుపళ్లకు వైవిధ్యభరితమైన సూక్ష్మజీవనాశక, వైరస్ నాశక లక్షణాలతో పాటు, వాపును తగ్గించే గుణాలు, క్యాన్సర్ నిరోధక, ఎలర్జి నిరోధక, వృద్ధాప్య నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. నేరేడుపళ్లకు ఉన్న రోగనిరోధక లక్షణాలు, కాలేయాన్ని కాపాడే లక్షణాలు,



నీళ్లవిరేచన నిరోధక

లక్షణాలు శాస్త్రీయ పరిశోధనలలో రుజువయ్యాయి. ఈ పళ్లను నేరుగా తినడంతోపాటు, వాటితో జ్యూస్, జామ్ తదితర రకాల తినుబండారాలు కూడా చేసుకోవచ్చు. నేరేడు గింజలు వేసి కాచిన నీళ్లను తాగితే రక్తంలో గ్లూకోజు నియంత్రణలో ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను, ట్రిగ్లిసెరైడ్స్‌ను తగ్గిస్తుందని కూడా కొన్ని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

పుడ్ & న్యూట్రిషన్

నేను ఉదయం కాస్త ఆలస్యంగానే వాకింగ్‌కు వెళతాను. నీరసంతో ఎక్కువసేపు వాకింగ్ చేయలేకపోతున్నాను. వాకింగ్‌కు వెళ్లే ముందు ఏదైనా తినొచ్చా?

- మీనాక్షి, చిత్తూరు

పరగడుపున వ్యాయామం చేస్తే కొంతమందికి నీరసం వస్తుంది. మీరు వాకింగ్‌కు వెళ్లే ఒక గంట ముందు తేలికపాటి అల్పాహారం తీసుకోవడం, లేదా పావుగంట పది నిమిషాల ముందయితే ఏదైనా ఒక పండు లేదా రెండు ఖర్జూరాలు, పది ఎండు ద్రాక్షలు వంటివి తీసుకుంటే మీరు నడుస్తున్న సమయానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది. ఒకొక్కసారి ఎండెక్కాక నడక మొదలెట్టినప్పుడు ఆ వేడికి చెమటలు ద్వారా శరీరంలోని నీరు, లవణాలు కూడా కోల్పోతాము. ఇలా డీహైడ్రేట్ అవడం మూలాన కూడా నీరసం వస్తుంది. ఇది నివారించడానికి, ఎండకు వాకింగ్‌కు వెళ్తున్నట్టుయితే చిన్న బాటిల్లో ఒక అరచీటరు నీళ్లు తీసుకొని వెళ్లడం మంచిది.

వర్షాకాలంలో దగ్గు, తుమ్ములు, జ్వరాలు రాకుండా ఏదైనా ప్రత్యేకమైన ఆహారం తీసుకోవాలా?

- గంగిరెడ్డి, ప్రకాశం

వర్షాలు పడడం మొదలవగానే ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గి, వాతావరణంలో తేమ కూడా పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులు సూక్ష్మజీవులు పెరగడానికి వ్యాపించడానికి ఎంతో అనుకూలమైనవి. అందువల్ల వర్షాలు మొదలవగానే జలుబు, జ్వరాలు మొదలవుతాయి. రకరకాల వైరస్, బాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవులవలన ఈ అనారోగ్యాలు వస్తాయి. మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కొంతవరకు ఈ అనారోగ్యాల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి కోసం కొన్ని రకాల పోషకపదార్థాలు అత్యవసరం. నిమ్మ, నారింజ, ఆపిల్, జామ, వంటి తాజా పండ్లన్నిటిలోనూ అధికంగా ఉండే విటమిన్ సి, బాదాం, పిస్తా, ఆక్రోట్, పొద్దుతిరుగుడు గింజల వంటి వాటిలో ఉండే విటమిన్ ఈ, అరటి పండ్లు, ఉడికించిన దుంపలు, ఉడికించిన సెనగల్లో ఉండేటు వంటి విటమిన్ బీ6, కారెట్, బొప్పాయి, గుమ్మడి మొదలైన వాటిల్లో ఉండే విటమిన్ ఏ, ఆకుకూరల్లో, పచ్చి ధాన్యాల్లో ఉండేటువంటి ఫోలేట్, సూర్యరశ్మి నుండి వచ్చే విటమిన్ డీ, మాంసాహారం, ఆకుకూరల నుండి వచ్చే ఐరన్, పెరుగు, మజ్జిగ నుండి వచ్చే ప్రోబయోటిక్స్ వంటివన్నీ కూడా రోగనిరోధక శక్తికి ఎంతో అవసరం. సరైన ఆహారం తీసుకోవడమే కాకుండా ఈ సూక్ష్మజీవుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే శుచి శుభ్రత విషయంలో కూడా జాగ్రత్తలు అవసరమే.

డా. లహరి
సూరవనేని

న్యూట్రిషనిస్ట్, వెల్‌నెస్
కన్సల్టెంట్
nutrifulyou.com



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

రవ్వ అప్పాలు

కావలసిన పదార్థాలు:

బొంబాయి రవ్వ - 1
కప్పు, పంచదార -
ఒక కప్పు, యాల
కుల పొడి - ఒక టీ
స్పూను, నూనె -
వేగించడానికి
సరిపడా.

తయారుచేసే

విధానం: ఒక బౌల్‌లో

పంచదార, యాలకుల

పొడి, వేగించిన రవ్వ వేసి

బాగా కలపాలి. కప్పు నీటిని బాగా మరి

గించి రవ్వ మిశ్రమం పోస్తూ ఉండలు చుట్టుకుండా

కలుపుతూ ఉడికించి ముద్దగా చేయాలి. దించేశాక, చల్లారిన తర్వాత

చేత్తో (బొమ్మలో మాదిరి) అప్పాలుగా

ఒత్తి నూనెలో వేగించి, లోపలి నూనె

ఒత్తి తీసేయాలి. కరకరలాడుతూ

చాలా రుచిగా ఉంటాయివి.



కిచెన్ య్స్

హారా బరా
కబాబ్

కావలసిన పదార్థాలు: ఉడికించిన బంగాళదుంపలు - 2 కప్పులు, పాలకూర బరక పేస్టు, బరాణి పేస్టు, పనీర్ తురుము - పావు కప్పు చొప్పున, కొత్తిమీర తరుగు - ఒక టేబుల్ స్పూను, ఆమ్‌చూర్ - ఒక టీ స్పూను, పచ్చిమిర్చి తరుగు - ఒక టీ స్పూను, మిర్చాల పొడి, జీరా పొడి, గరం మసాల - అర టీ స్పూను చొప్పున, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, కార్బోఫ్లోర్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, బ్రెడ్ పొడి - పావు కప్పు, నూనె - వేగించడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం: పైన ఉదహరించిన పదార్థాల్లో నూనె తప్పించి మిగతావన్నీ ఒక వెడల్పాటి లోతైన పాత్రలో ఒకటి తర్వాత ఒకటి వేసి బాగా కలిపి నీరు పోయకుండా ముద్దగా చేయాలి. తర్వాత నిమ్మకాయంత మిశ్రమం తీసుకుని కబాబ్‌లా చేతిలో ఒత్తి మధ్యలో ఇష్టమైతే జీడిపలుకు నొక్కి, బ్రెడ్ పొడిలో అద్దాలి. తర్వాత నూనెలో దోరగా వేగించాలి. వీటికి పుదీనా చట్నీ మంచి కాంబినేషన్.



పక్షుల కల కల నాదంతో మెలకువ వచ్చింది ఉమకి. బద్ధకంగా లేచి కిటికీ కర్టెన్స్ పూర్తిగా పక్కకు జరిపింది. కొన్ని వారాలుగా కాలుష్యాల ఉరవడి తగ్గి ప్రకృతి పరిశుభ్రపడుతోంది. ప్రపంచమంతటా ఒక అజ్ఞాత శత్రువుతో ఉన్నట్టి యుద్ధం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ రకరకాల యుద్ధాలు చేస్తున్నారు. భయంతో యుద్ధం, అభద్రతతో యుద్ధం, ఆకలితో యుద్ధం, ఆత్మతో యుద్ధం ...

చేతి వేళ్ళను విరుచుకుని మొబైల్ చేతిలోకి తీసుకుని వాట్సాప్ లో తల్లుల గ్రూప్ లో గర్భిణుల మెసేజ్ లు చూసి, వారికి సూచనలు, సలహాల్ని టైప్ చెయ్యసాగింది. ఇంతలో ఫోన్ మోగింది.

“డాక్టర్ గారూ! నేను ప్రశాంతిని. గ్రూప్ లో మెసేజ్ పెట్టాను చూశారా?! నడుములోనూ, పొత్తి కడుపులోనూ నెప్పి వస్తోంది. గంట గంటకి వాష్ రూమ్ కి వెళ్ళాల్సి వస్తోంది. రాత్రి అస్సలు నిద్ర పట్టలేదు. ఇంకో వారానికి గాని తొమ్మిదోనెల రాదు. నెలలవకుండానే పురుడొచ్చేస్తుందా? చాలా భయంగా ఉందండీ” ప్రశాంతి కంఠం గద్దడమయింది. వివరాల్ని తెలుసుకుని ఏమి చెయ్యాలో చెప్పింది ఉమ.

“తగ్గక పోతే ఏం చెయ్యమంటారు? హాస్పటల్ రావాలంటే ఎలా? ఆటోలు కూడా తిరగడం లేదు. మావారి బైక్ మీద కూర్చుని వచ్చేయొచ్చా? చాలా హాస్పటల్స్ లో కేసుల్ని తీసుకోవడంలేదని మా ఫ్రెండ్స్ చెప్పారు. మన హాస్పటల్ కి మీరు వస్తారు కదా!” కంఠంలో ఆడుర్చా.

“సాయంత్రానికి సర్దుకోకపోతే ఒకసారి హాస్పటల్ కి రా. నేను వచ్చి చూస్తాను. బాగా విశ్రాంతి తీసుకో. టెన్షన్ పెట్టుకోక.”

“టెన్షన్ కాక ఏముంటుంది మేడమ్.. హాస్పటల్ కి వస్తే కొరోనా సోకుతుందేమోనని భయం. మీరు చెయ్యేసి చూసి బిడ్డ, నేను బావున్నామంటే అదో ధైర్యం” దిగులుగా చెప్పింది ప్రశాంతి.

“ఇదొక కనీ, వినీ ఎరుగని ప్రత్యేక ఉపద్రవం. ఏంచేస్తాం! పరిస్థితికి తగినట్లు నడుచుకోవాలి కదా! కంగారు పడకు.”

“నాకు కొరోనా సోకుతుందేమో, నానుంచి నాబిడ్డకు చేరుతుందేమో అనే భయం నన్ను నిలవనివ్వడం లేదు. అక్కడక్కడ గర్భిణిని కొరోనా వ్యాధి ఉందనే అనుమానంతో హాస్పటల్స్ లో చేర్చుకోకపోవడం చేత ఆమె మరణించిన సంఘటనల గురించి టీ.వి. లో చూస్తూంటే పిచ్చెక్కి పోతోంది మేడమ్” ప్రశాంతి ఎంతగా అలజడి చెందుతోందో ఆ స్వరం చెబుతోంది.

“టీ.వి. చాలా తక్కువగా చూడు. వీలైనంతవరకు అసలు చూడడం మానేయి. ఏమీ నష్టంలేదు. మంచి సంగీతం విను, మంచి పుస్తకాలు చదువు. ఇంట్లో నుంచి బయటకు కదలడం లేదుకదా, నీ మనసుకు దగ్గరైన ఫ్రెండ్స్ తో, బంధువులతో తరచుగా ఫోన్ చేసి మాట్లాడుతూ ఉండు. మరి అవసరమైతే ఒకసారి హాస్పటల్ కి రా. ఇంక కోవిడ్ సోకిన తల్లినుండి గర్భంలో ఉన్న శిశువుకు వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుందా, లేదా అనే అంశం పై ఇంకా పూర్తి స్పష్టత లేదు. ఈవ్యాధి గురించి తెలిసింది పరిమితమే” ఫోన్ పెట్టేసిన ఉమకు మనసు వికలమయింది.

తన చేతుల్లోనే పుట్టింది ప్రశాంతి. అప్పటినుండి ఆ కుటుంబంతో అనుబంధం. వాళ్ళమ్మ దేవకి, తను ఎంత చెప్పినా వినకుండా కెరీర్ కోసం పిల్లల్ని కనడాన్ని వాయిదా వేసింది ప్రశాంతి. కెరీర్ ఒక స్థాయికి చేరాక గర్భం కావాలనుకున్నప్పుడు రాలేదు. తను కొంత ట్రీట్ మెంట్ ఇచ్చినా ఫలితం లేకపోవడంతో తనకు తెలిసిన ఫర్లిటీ స్పెషలిస్టు చూపించింది. చివరకు ఐ.వి.ఎఫ్ తో గర్భం వచ్చింది. గర్భం వచ్చిన దగ్గర్నుండి ఆ అమ్మాయికి ఏదో ఒక సమస్య. కొంత స్థిమితపడుతున్న సమయంలో ఇప్పుడీ ఉత్పాతం! ప్రశాంతి లాగానే కొంచెం ఎక్కువ తక్కువగా బెంటేలు పడుతున్న గర్భిణులకు మెసేజ్ ల ద్వారా సలహాలనిస్తూ

నిర్వహణలో కోవిడ్ వ్యాధి సోకి, నరక యాతన పడి, వివరకి గౌరవ ప్రదమైన అంతిమ సంస్కారానికి కూడా నోచుకోకపోవడం గురించి బాధపడ్డారు. కాసేపు తమకున్న వృద్ధాప్యపు నలతల గురించి, వీడిస్తున్న వ్యాధుల గురించి జోకలు వేసుకుని నవ్వుకున్నారు. “విజృంభిస్తున్న మలేరియా, ఫైలేరియా వ్యాధుల గురించి చదివేటప్పుడు మనం జోకోగా అనేవాళ్ళం, దోమలు అతి పెద్ద సోషలిస్టులని, పేద, గొప్ప తేడాలేకుండా అందరినీ కుడతాయని. ఇప్పుడు కొరోనా వైరస్ ఇంకా పెద్ద సోషలిస్టులా ఉంది. సామాన్యులనుంచి దేశాధినేతల్ని కూడా ఒకేరకంగా గడగడలాడిస్తోంది” అంది కవిత. ఇది అర్థనత్యమే

అని ఇద్దరికీ తెలుసు. మరి కొంచెం సేపు అందరూ ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందుల గురించి మాట్లాడుకున్నాక కవిత ఫోన్ పెట్టేసింది.

వెంటనే కెనడా నుంచి రాధిక ఫోన్ - “అమ్మా.. ఏం చేస్తున్నావు?” “ఇప్పుడే పేషెంట్స్ కి మెసేజ్ లు పెట్టడం పూర్తయింది” తన జవాబు కూతురికి కోపం తెప్పిస్తుందని ఉమకు తెలుసు.

“అమ్మా! ఎంత మొత్తుకున్నా మామాట వినవా? హాస్పటల్ కి వెళ్ళడం మానవా?” రాధిక స్వరంలో ఆక్రోశం, ఒకింత ఆగ్రహం. ఉమకు తెలుసు, తన పిల్లల ఆగ్రహం సహేతుకమే. డెబ్బైఏళ్ళు పైబడిన తను హైరిస్స్. గ్రూపులోకి వస్తుంది. పైగా ఈమధ్య అప్పుడప్పుడు ఆస్త్మా వేదిస్తూంది.

“ఒ.పి. చూడడం లేదు కదా, హాస్పటల్ కి వెళ్ళడం లేదు. కాని ఏదో ఒక విధంగా పేషెంట్స్ తో కన్క్ట్ కాకపోతే భయపడిపోతున్నారు” మృదువుగా కూతురికి చెప్తూంది ఉమ. తను డెలివరీలు,

సిజేరియన్లు చెయ్యడానికి, ఇతర ఎమర్జెన్సీలను చూడడానికి హాస్పటల్ కి వెళ్ళడం అక్కడే న్యూరాలజిస్టుగా పనిచేస్తున్న శశాంక్ చూస్తూనే ఉన్నాడు. తనను హాస్పటల్ కి వెళ్ళొద్దని ఖచ్చితంగా చెప్పడమేకాక కొరోనా పూర్తిగా కంట్రోల్ అయేదాకా కొంచెం చిన్న వయసు గైనకాలజిస్టుకి బాధ్యతల్ని అప్పజెప్పమని హాస్పటల్ నిర్వాహకులకు కూడా చెప్పేశాడు. ఇదంతా తమ్ముడి ద్వారా రాధిక తెలుసుకునే ఉంటుంది. అక్క, తమ్ముడు ఇద్దరూ కలిసి తనపై ఆంక్షలు పెడుతున్నారు. బతిమాలి, అలిగి, కోప్పడి తనను హాస్పటల్ కి వెళ్ళకుండా అపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.. కాని వెళ్ళకుండా ఎలా?

“అమ్మా! ఏబ్బై ఏళ్ళుగా విశ్రాంతి అనే పదం కూడా నీ డిక్షనరీలో లేకుండా పని చేశావు. నాకు తెలుసు, నేను, బాబు పుట్టినప్పుడు కూడా, బాబు పుట్టినప్పుడు సిజేరియన్ అయి కూడా పదిహేను రోజులకే మళ్ళీ పని మొదలు పెట్టేవావు. నీ ప్రొఫెషన్

నీకు జీవితం, ప్రాణం అని మాకు తెలుసు. పని చెయ్యడం నీకు సంతోషం, పని చెయ్యడం నీకు విశ్రాంతి, పని చెయ్యడం నీకు ఆరోగ్యం, అది కూడా తెలుసు. కాని, ఇప్పుడు పరిస్థితి వేరుకదా! నీకు ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చి ఏమన్నా అయితే మేము తట్టుకోలేముమ్మా! నీకు దగ్గరగా ఉండి రోజూ చూస్తూ, అర్థరాత్రయినా ఎమర్జెన్సీ వస్తే నువ్వు హాస్పటల్ కి హడావిడిగా వెళ్ళడం పైప్రాట్ నుంచి గమనిస్తున్న బాబు మరి తల్లిడిల్లిపోతున్నాడు. నిన్ను హాస్పటల్ కి వెళ్ళకుండా ఒప్పించమని రోజూ ఫోన్ చేసి బ్రతిమాలుతున్నాడు. వాడు చెప్తే నువ్వేమీ పట్టించుకోవడం లేదని బాధపడుతున్నాడు. అమ్మా! అర్థం చేసుకో, ప్లీజ్!” రాధిక కంఠం రుద్దమయింది. నిశ్శబ్దంగా వింటున్న ఉమ కళ్ళు తడి అయ్యాయి.

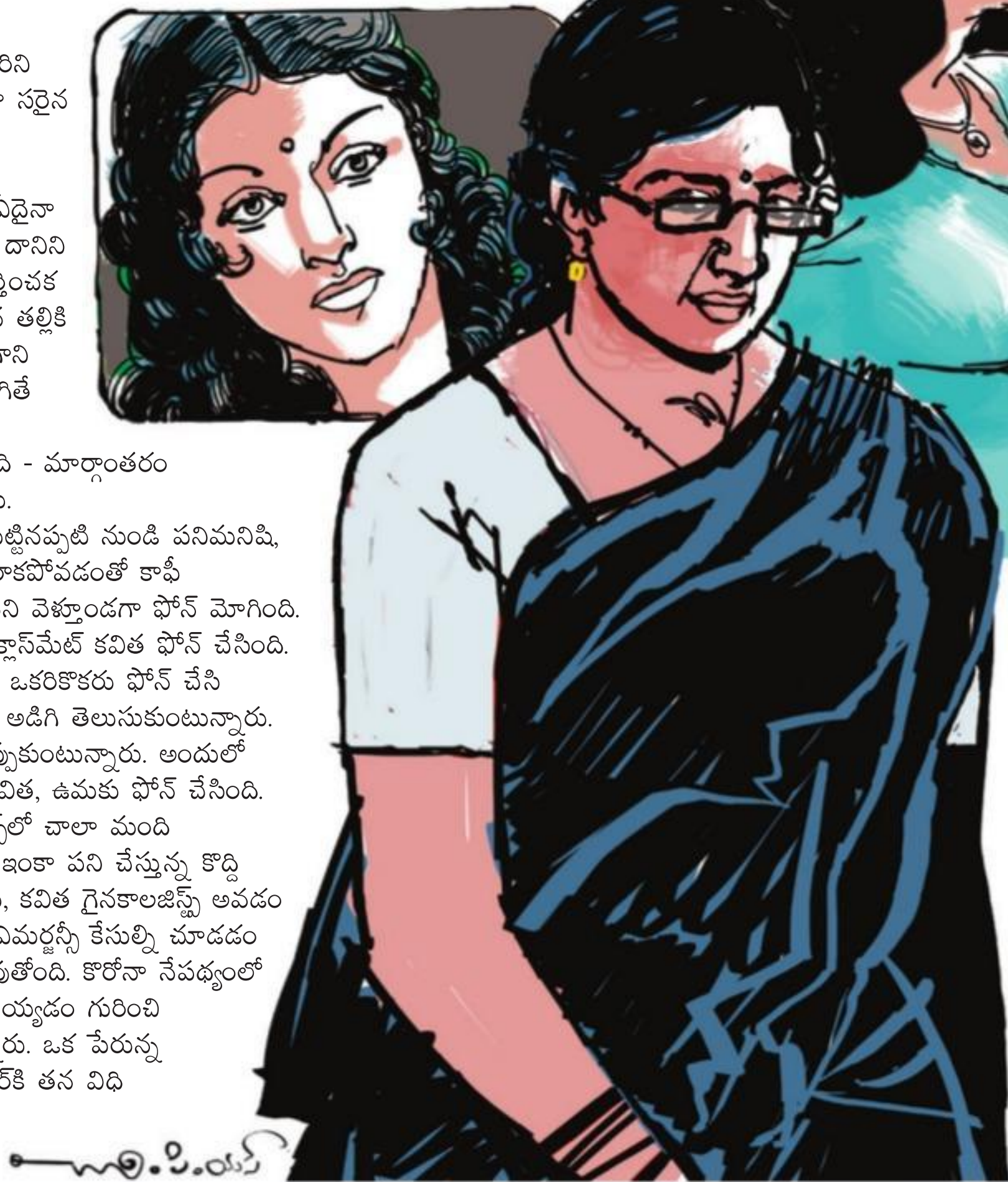
“కాదు నాన్నా! ఇన్నాళ్ళూ చూసి ఇప్పుడీ కష్టకాలంలో, డెలివర్ చెయ్యకుండా తప్పించుకోవడానికి

యుద్ధం

- డా.అలూరి విజయలక్ష్మి

ధైర్యం చెప్తున్న ఉమ హైరిస్స్. ప్రెగ్నెన్సీతో నెలలు నిండుతూ, ప్రసవం తేదీ దగ్గర పడుతున్న వారిని పరీక్షించకుండా సరైన సంరక్షణనెలా ఇవ్వడం, అకస్మాత్తుగా ఏదైనా సమస్య వచ్చి, దానిని సకాలంతో గుర్తించక పోవడం వలన తల్లికి గాని, బిడ్డకు గాని ప్రమాదం కలిగితే ఎలా! అని కలతపడుతోంది - మార్గాంతరం కనపడడంలేదు.

లాక్ డౌన్ పెట్టినప్పటి నుండి పనిమనిషి, వంటమనిషి రాకపోవడంతో కాఫీ పెట్టుకుందామని వెళ్తుండగా ఫోన్ మోగింది. ఉమ ఫ్రెండ్, క్లాస్ మేట్ కవిత ఫోన్ చేసింది. ఫ్రెండ్స్ అంతా ఒకరికొకరు ఫోన్ చేసి యోగక్షేమాల్ని అడిగి తెలుసుకుంటున్నారు. జాగ్రత్తలు చెప్పుకుంటున్నారు. అందులో భాగంగానే కవిత, ఉమకు ఫోన్ చేసింది. వారి క్లాస్ మేట్స్ లో చాలా మంది రిటైరయ్యారు. ఇంకా పని చేస్తున్న కొద్ది మందిలో ఉమ, కవిత గైనకాలజిస్టు అవడం వలన వారికి ఎమర్జెన్సీ కేసుల్ని చూడడం తప్పనిసరి అవుతోంది. కొరోనా నేపథ్యంలో తాము పని చెయ్యడం గురించి చర్చించుకున్నారు. ఒక పేరున్న సీనియర్ డాక్టర్ కి తన విధి



దేశంలో తొలి హృద్రోగనిపుణురాలు డాక్టర్ ఎన్. పద్మావతి... మిలియన్ డాలర్ స్మైల్ (ఎండిఎస్) అంటూ అభిమానులు ఆమెను ముద్దుగా పిలుస్తారు. ఆమె వయసు అక్షరాలా 103 ఏళ్ళు. అయిదేళ్ల క్రితం వరకూ

కూడా పన్నెండు గంటల వరకూ పనిచేసిన ఘనత పద్మావతిది. కరోనా మహమ్మారి సమయంలో ఆమె జీవితం ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం. తొలి కార్డియాలజీ క్లినిక్ స్థాపకురాలు.. హృద్రోగ విభాగంతో తొలి భారతీయ మెడికల్ కాలేజీ ప్రారంభకురాలు.. దేశంలో తొలి హార్డ్ పౌండ్ షన్ స్థాపించిన ఘనతా ఆమెదే. ఇలా దేశంలో కార్డియాలజీ విభాగ అభివృద్ధికి కేంద్ర బిందువు డాక్టర్ శివరామకృష్ణ అయ్యర్ పద్మావతి.

నూరు పదుల కార్డియాలజిస్ట్

క్రమశిక్షణ కారణం...

మయన్మార్ లో పుట్టి, అక్కడే ఎంటీబీఎస్ పూర్తిచేశారు పద్మావతి. జపాన్ దాడుల నేపథ్యంలో రెండో ప్రపంచయుద్ధ సమయంలో భారతదేశం వచ్చింది వాళ్ళ కుటుంబం. యుద్ధం ముగిశాక ఉన్నత చదువుల కోసం తను లండన్ వెళ్లారు. ఆ తరువాత స్వీడన్ లో, అమెరికాలో వైద్య విద్యలో ఉన్నతి సాధించి భారతదేశం తిరిగివచ్చారు. 1954లో తొలి మహిళా

హృద్రోగనిపుణురాలిగా రికార్డు నెలకొల్పారు. దిల్లీలో మెడికల్ కాలేజీలో లెక్చరర్ గా జీవితం ప్రారంభించి డైరెక్టర్ స్థాయికి ఎదిగారు. కార్డియాలజీ విభాగంలో ఎన్నో మైలు రాళ్ళని సాధించారు. వైద్యరంగానికి పద్మావతి చేసిన సేపల్ని కొనియాడుతూ భాతర ప్రభుత్వం పద్మభూషన్, పద్మవిభూషన్ అవార్డులతో సత్కరించింది. ప్రివెంటివ్ కార్డియోవాస్కులర్ మెడిసిన్ లో 300 రీసర్చ్ ఆర్టికల్స్ ను ప్రచురించింది. ప్రభుత్వ సర్వీసుల నుంచి 1981లోనే రిటైర్ అయ్యారు. దిల్లీలోని నేషనల్ హార్డ్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఫౌండింగ్ డైరెక్టర్ గా సేవలందిస్తూనే ఉన్నారు.

వైద్యరంగం మహిళలకు తగదు అన్న కాలంలో అందులోకి ప్రవేశించి ఎన్నో విజయాలను సాధించారు. సూటా మూడేళ్ల వయసులో కూడా నేడు ఎంతో ఉత్సాహంగా, చెదరని చిరునవ్వుతో ఉండడం ఆమె నైజం. ‘ఆ మేడమ్ ని చూసి ఎంతో నేర్చుకున్నాం, ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించాం’ అని ఎందరో వైద్య విద్యార్థులు కీర్తిస్తూ ఉంటారు. ఈ వయసులో కూడా తన ఎనర్జీని చూస్తే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. ‘మా అమ్మగారు 105 ఏళ్ళ వరకూ జీవించారు. బహుశా ఆమె జీన్స్ నాకు వచ్చి ఉంటాయి. నా ఆరోగ్య రహస్యం అంటూ వేరే ఏదీ లేదు... చక్కని క్రమశిక్షణ కారణం అంటూ నవ్వుతూ చెబుతారు పద్మావతి.

మనసొప్పుడం లేదు... నాకు సమస్య తీవ్రత తెలుసు. నేనెన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నప్పటికీ హాస్పటల్‌కి వెళ్ళి మనుషుల్ని కలిస్తే ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకే రిస్క్ పెరుగుతుందని తెలియనిది కాదు. ఒకవేళ నాకు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకితే నువ్వు బాబు ఎంత కష్టపడతారో కూడా తెలుసు” ఒక క్షణం ఆగి తనను తాను సంభాళించుకుంది ఉమ.

“నేను చెయ్యకపోతే ప్రపంచమేమీ ఆగిపోదు... కొంచెం సేపు మీరు చెప్పినట్లు ఇంట్లోనే ఉండామనిపిస్తుంది... కాని యుద్ధ సమయంలో పారిపోయి నాప్రాణాల్ని కాపాడుకోవాలా?! కంఠంలో ఊపిరున్నంతవరకు పోరాడే సైనికుడి ధర్మం, నాధర్మం ఒకటి కాదా అనిపిస్తుంది” భావోద్వేగంతో ఉమ కంఠం కంపించింది.

“నువ్వు చెప్పేది నిజమేనేమో, నాకు అంత పెద్ద విషయాలు తెలియవు. నాకు నువ్వు ముఖ్యం. ఇంకా కొన్నేళ్లయినా నువ్వు మాతో ఉండడం ముఖ్యం. నాన్నగారు వెళ్ళిపోయి రెండేళ్లయినా ఇంకా ఆ దుఃఖాన్నుంచి తేరుకోలేక పోతున్నాము. ఇప్పుడు నిన్ను కూడా పోగొట్టుకుని బతకలేమమ్మా!” కూతురి ఏడుపు విని కరిగిపోయింది ఉమ.

“నర్తే, ఇంక వెళ్ళనులే” రాధిక భర్త, పిల్లల కబుర్లు చెప్పి మరొక సారి తల్లిని హెచ్చరించి ఫోన్ పెట్టేసింది. భానుమతి పాటలు వింటూ కాసేపు గడిపింది. ఒకదాని తరువాత ఒకటి రాత్రి తొమ్మిది గంటల దాకా మొబైల్‌లో గైనిక్ వెబినార్స్‌ని విని మళ్ళీ తల్లుల గ్రూప్ మెసేజ్లు చూస్తూ జవాబివ్వడం మొదలు పెట్టింది. రేపటినుండి ఇది కూడా మానెయ్యాలా?! దీనికి కొరోనా సోకే రిస్క్ లేదుకదా! ఉమ పెదవుల మీద చిరునవ్వు విరిసింది. దినచర్య ముగించి ఇంక నిద్ర పోదామని అనుకుంటూ ఇంతలో కూతురికి తను చేసిన వాగ్దానం గుర్తుకొచ్చి హాస్పటల్ రిసెప్షన్‌కి ఫోన్ చేసింది. ఎమర్జెన్సీ వస్తే కొత్తగా చేరిన గైనకాలజిస్ట్ డా.స్వప్నికను పిలవమని చెప్పింది.

సుమారుగా నడిరాత్రి ఒంటిగంటకు హాస్పటల్‌నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. దివ్య పురుటి నెప్పులతో హాస్పటల్‌కి వచ్చిందని, స్వప్నికకు ఫోన్ చేస్తే ఆమె కొడుకుకు బాగా జ్వరంగా ఉందని, ఈసారికి రాలేనని చెప్పిందట. ఇంతలోనే స్వప్నిక కూడా ఉమకు ఫోన్ చేసి తన పరిస్థితి చెప్పింది. నిజమే, చిన్న పిల్లాడు, జబ్బుతో ఉన్నప్పుడు తల్లిని వదలడుకదా! స్వప్నిక ఫోన్ పెట్టేశాక ఆలోచనలో పడింది ఉమ.

దివ్యకి కవలలు, కొన్ని వారాలుగా హాస్పటల్‌కి వచ్చి పరీక్ష చేయించుకునే పరిస్థితి లేదు. కళ్ళు తిరిగి, వాంతులవుతూంటే ఎమర్జెన్సీగా నిన్న హాస్పటల్‌కి తీసుకువచ్చారు. బి.పి. చూస్తే చాలా ఎక్కువగా ఉంది, కవలల్లో ఒక బిడ్డ లోపలే చనిపోయినట్లు స్కానింగ్‌లో తెలిసి దివ్య కుప్పకూలిపోయింది. రెండో బిడ్డకు కూడా ఏమి హాని జరుగుతుందో, చనిపోయిన బిడ్డ లోపల ఉంటే తల్లికి ప్రాణం మీదకి వస్తుందేమోనని హాడిలి పోతున్న దివ్య కుటుంబ సభ్యులకు నచ్చచెప్పింది ఉమ. ఇంకా తొమ్మిదో నెల వచ్చి రెండు రోజులే అవడం వలన రెండో బిడ్డకు రక్షణకోసం ఇంజక్షన్లు నిన్ను. ఈరోజు ఇచ్చి రేపు ఉదయం సిజేరియన్ చేస్తానని, బి.పి. ఎక్కువగా ఉందని, వెంటనే హాస్పటల్‌లో చేర్చాలని చెప్పింది. అప్పటికే దివ్య కొంచెం కుదుటపడడంతో ఎంత చెప్పినా వినకుండా నిన్ను మంచి రోజు కాదని, రేపు ఉదయమే చేర్చుతామని చెప్పి మందులు తీసుకుని వెళ్ళిపోయారు. ఇప్పుడేం చెయ్యాలి? ఆలోచనకి స్వస్తి చెప్పి హాస్పటల్‌కి బయల్దేరింది ఉమ.

ఉమను చూడగానే కాజువాలిటీ బెడ్ మీద పడుకుని ఉన్న దివ్య ముఖం విప్పారింది.

“ఒక గంట నుంచి నెప్పులు వస్తున్నాయి మేడమ్! బిడ్డ సరిగ్గా కదలడంలేదు. మీరు రారు, వేరే మేడమ్ వస్తారనే సరికి నాకు గుండె ఆగినంత వనయింది. ఇప్పుడు మీరొచ్చేశారు. ఇంక నా బిడ్డ భారం, నాభారం మీదే” దివ్య చెప్తూంది వింటూ స్కానింగ్ మెషీన్ తెప్పించి చూసి బిడ్డ బావుందని చెప్పింది.

“బ్లడ్ తేవడానికి మా అన్నయ్య బ్లడ్ బేంక్‌కి వెళ్ళాడు. మా చెల్లెలిది కూడా ఎ.బి. నెగటివ్ బ్లడ్. నిన్ను తన బ్లడ్ తీసుకుని స్క్రినింగ్ పరీక్షలు చేశేవారు” దివ్య చెప్తూంది వింటూ పరీక్ష చేసి గ్లవ్స్ తీసేటప్పటికి అంబులెన్స్‌లో నుంచి ఒక గర్భిణిని మోసుకొచ్చారు. గర్భిణి, ఫిట్నీతో ఎగిరెగిరి పడుతూంది, రక్తంతో చీర తడిచి పోయింది.

“నాలుగు రోజుల నుండి జ్వరం, దగ్గు ఉన్నాయి. రాత్రి పది గంటలకు నెప్పులు మొదలయ్యాయి. హాస్పటల్‌కి బయల్దేరే లోపు ఫిట్స్ రావడంతో కంగారయిపోయింది. ఐదారు హాస్పటల్స్‌కి వెళ్ళాము, ప్రతి హాస్పటల్లోనూ కొరోనా పేషెంట్‌ని చేర్చుకోమని పంపేశారు, ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడల్లా కళ్ళు తేలేస్తూంటే చచ్చిపోతూందేమోనని హాడిలి పోతున్నాము, ఎలాగైనా పేషెంట్‌ని బతికించండి” పేషెంట్ బంధువులు దీనంగా బలిమాలుతున్నారు.

దివ్య అడ్మిషన్ నోట్స్ రాస్తున్న ఉమ పేషెంట్‌ని చూడడానికి లేచింది. కొరోనా అనుమానం ఉన్న పేషెంట్‌ని మేడమ్ టెస్ట్ చేస్తారా అన్నట్లు చూస్తున్నారు గౌను, మాస్క్, ఫేస్‌కవర్, గ్లవ్స్‌తో వ్యోమగాముల్లా ఉన్న డ్యూటీ నర్సులు.

“మేడమ్! ఆమెకు దగ్గు, జ్వరం, హై బి.పి. ఉన్నాయి. బ్లీడ్ అవుతూంది. కోవిడ్ టెస్ట్ చెయ్యాలి. ఇంత రిస్క్‌తో పేషెంట్‌ని అడ్మిట్ చేసుకుందామా?!”

క్యాజువాలిటీ డ్యూటీ డాక్టర్ సందేహిస్తూ అడిగాడు.

నిజమే. రిస్క్. పేషెంట్‌ని పంపేస్తే పేషెంట్‌కి చనిపోయే రిస్క్. పేషెంట్‌ని కాపాడలేకపోతే ఇప్పుడు కాళ్ళా వేళ్ళా పడి బతిమాలిన వాళ్ళే దుర్భాషలాడుతూ చావ బాదుతారు. మీడియా వాళ్ళొచ్చి ముఖం మీద కెమేరా పెడతారు, పదే పదే ప్రపంచమంతటికీ చూపెడతారు. కాని.. సకాలంలో సరైన వైద్యం అందక ప్రాణం పోవడం ఎంతటి విషాదం! “పేషెంట్‌కి తక్షణం ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వకపోతే చనిపోతుంది. రాగల రిస్క్స్ గురించి తప్పకుండా ఆలోచించి జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కరెక్టే. కాని అన్నిటి కంటే మనిషి ప్రాణం ముఖ్యం కదా! వెంటనే చెయ్యవలసిన ట్రీట్‌మెంట్ మొదలు పెడదాం. సిజేరియన్ చేసి బిడ్డను తీసేస్తే కొంత ఫిట్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. బిడ్డకు, తల్లికి రాగల రిస్క్స్ గురించి చెప్పి కన్సంట్ పామ్ మీద సంతకాలు తీసుకోండి. పేషెంట్ చాలా పాలిపోయి ఉంది. బ్లడ్ అవసరమౌతుంది.

వైరల్ స్క్రీనింగ్‌తో సహా రిపోర్ట్ లేని టెస్ట్ అన్నిటినీ చేయించండి. ఆపరేషన్ థియేటర్‌ని రెడీ చెయ్యమనండి. పీడియాట్రిషియన్‌కి, ఎనస్థీటిస్టికి ఫోన్ చెయ్యండి” పేషెంట్‌ని చూస్తూనే డ్యూటీ డాక్టర్‌కి పురమాయించింది ఉమ. పేషెంట్ బంధువులకు కూడా పేషెంట్ పరిస్థితి, కలిగే ప్రమాదాలను వివరించింది.

“మేడమ్! డా.శశాంక్ సార్ కొరోనా తగ్గేదాకా అమ్మను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పేషెంట్స్‌ని చూడడానికి పిలవొద్దని చెప్పారు. తప్పనిసరై ఇందాక పిలిచాము. ఇది తెలిసిందంటే సార్ కోప్పడతారు. దురదృష్టవశాత్తు మీకు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకిందంటే మమ్మల్ని మేము ఎప్పటికీ క్షమించుకోలేము” డ్యూటీ డాక్టర్ మెల్లగా, చిన్న గొంతుతో చెప్పాడు.

“ఏమీ అవదు లెండి డాక్టర్ గారూ! మీరు భయపడకండి” అంది ఉమ. ‘ఏమీ అవదు’ అని భరోసాగా చెప్పే పరిస్థితి కాదు. తానేదో సాహసవంతురాలనీ కాదు. ‘నాకు రాదులే’ అనే మూర్ఖపు నిరాకరణ కూడా కాదు. ‘కోవిడ్ టెస్ట్, క్వారంటైన్, వెంటిలేటర్ ట్రీట్‌మెంట్, దూరపు చుట్టం, సీనియర్ డాక్టర్ ఒకాయన కోవిడ్‌తో వెంటిలేటర్ మీద ఉండడం ..భయపడవలసిన విషయాలే... కాని ‘ప్రాణం విలువైనది. ప్రయత్నం చెయ్యగల శక్తి, సామర్థ్యాలు ఉండికూడా అచేతనంగా ఉండిపోవడం అమానవీయం’ అనే ఎరిక మాత్రమే తననిందుకు పురికొల్పుతోంది. చకచకా పేషెంట్‌కి వెంటనే ఇవ్వవలసిన ఇంజక్షన్లు ఇచ్చి ఆపరేషన్‌కి అవసరమైన ప్రిపరేషన్ చేసేసరికి బ్లడ్ గ్రూప్ రిపోర్ట్ వచ్చింది. బ్లడ్ గ్రూప్ ఎ.బి. నెగటివ్ అని తెలిసేసరికి కంగారొచ్చింది ఉమకు. తెలిసిన అన్ని బ్లడ్ బేంక్స్‌కి ఫోన్‌చేసి రక్తం కోసం ప్రయత్నించమని చెప్పింది.

“మీరు కూడా తీసుకుపోమ్మంటే నాకూతురు చనిపోవడం ఖాయం. మీరు కనికరించి చేస్తున్నారు. ఆ భగవంతుడు మీయందు ఉండే అలా ఒప్పించాడు. మీప్రయత్నం మీరు చెయ్యండమ్మా. ఆతరువాత మా అదృష్టం” పేషెంట్ తల్లిదండ్రులిద్దరూ ఏడుస్తూ కాళ్ళకి దండం పెట్టబోతే వారిచింది.

“మాఅమ్మాయికి ఎప్పుడు ఆపరేషన్ చేస్తారమ్మా? ఆలస్యమైతే ప్రమాదం అవదు కదా?” దివ్య తల్లి వచ్చి అడిగింది.

“ఈపేషెంట్‌కి ఎమర్జెన్సీ కదమ్మా! ఈమెకు అవగానే దివ్యకు చేస్తాను” అంటూనే దివ్య దగ్గరకు వెళ్ళింది ఉమ.

“పరవాలేదు మేడమ్! నాకింకా గట్టి నెప్పేమీ రావడం లేదు. ముండావిడకు చెయ్యండి” దివ్య వంక ఆశ్చర్యంగా చూసింది ఉమ. ప్రశంసతో ఆప్యాయంగా దివ్య చేతిని మృదువుగా స్పర్శించింది.

“హిమోగ్లోబిన్ ఏడు గ్రాములే ఉంది, బ్లీడ్ అవుతూంది. బ్లడ్ గ్రూప్ ఎ.బి. నెగటివ్. ఏ బ్లడ్ బేంక్‌లోనూ ఆ గ్రూప్ బ్లడ్ లేదంటున్నారు. బ్లడ్ రెడీగా ఉంచుకోకుండా చెయ్యడం రిస్క్. కదా అని ఆలోచిస్తున్నాను. చెయ్యడం ఆలస్యమైతేనూ రిస్క్.” దిగులుగా ఎనస్థీటిస్ట్‌తో అంది ఉమ.

పేషెంట్ తాలూకు వాళ్ళలో ఎవరూ అదే గ్రూప్ వాళ్ళు లేరు. తెగించి ఆపరేషన్ చేసేద్దామని నిర్ణయం తీసుకున్న ఉమ పేషెంట్‌ని ఒ.టి.కి షిఫ్ట్ చెయ్యమని చెప్పేలోగా దివ్య తల్లి వచ్చి ఉమను దివ్య పిలుస్తూందని చెప్పింది. దివ్య మళ్ళీ మనసు మార్చుకుని తను ముందు వచ్చింది కనుక, తనకూ సమస్య ఉంది కనుక తనకు ముందు చెయ్యమని అడుగుతుందేమోనని ఒక క్షణం సందేహించింది ఉమ

“మేడమ్! మా అన్నయ్యకు ఫోన్ చేశాను. ఇంకా బ్లడ్ బేంక్‌లోనే ఉన్నాడు తను. వెంటనే మీరు ఆవిడ బ్లడ్ శాంపిల్ పంపిస్తే, నాకోసం ఉంచిన రక్తంతో మేచ్ చేయించి ఆమెకు ఇచ్చేలా చూస్తాడు. మీరు, మత్తు డాక్టర్ గారు

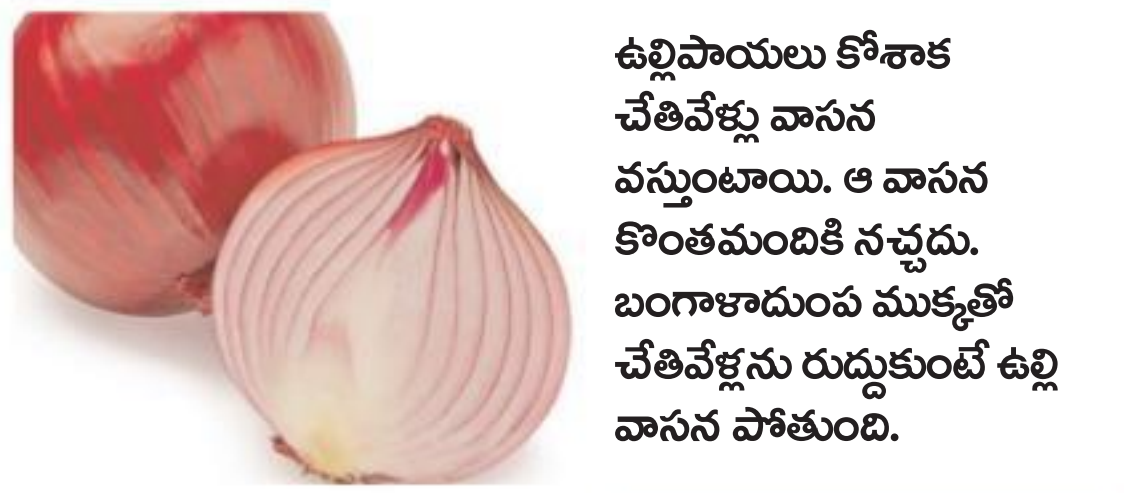
మాట్లాడుకుంది విన్నాను మేడమ్! ఆవిడకు తక్షణ అవసరం, ముందు జాగ్రత్తగా బ్లడ్‌ని సిద్ధంగా ఉంచుకున్నామే తప్ప నాకు అవసరం ఉండకపోవచ్చు కదా! ముండావిడను సేవ్ చెయ్యండి మేడమ్” దివ్య కళ్ళల్లో తడి.

ఉమ కళ్ళు నిండిపోయాయి, ఉద్వేగంతో చలించిపోతూ ఒంగి దివ్య నుదుటిని చుంబించింది.

- 98490 22441



నిమ్మకాయలు ఫ్రిజ్ లో పెడితే వారం రోజులకే నల్లగా రంగుమారిపోయి వాడిపోతాయి. రెండు వారాలైన చెక్కుచెదరకుండా ఉండాలంటే నిమ్మకాయల్ని విడివిడిగా కాగితంలో చుట్టి వాటిని ఒక కవర్లో పెడితే తాజాగా ఉంటాయి.





హృదయ పథగామి... 'దాజీ'

హృదయవాణికి చెవులొగ్గితే చాలు-జీవితం మన చెప్పుచేతల్లో ఉంటుందంటారు దాజీ! ఇందుకు ఆయన సూచించిన మార్గం- 'హృదయం మీద ధ్యానించడం'!

హృదయాన్ని మనసునూ సమశ్రుతిలో ఉంచే ఈ యోగ ప్రక్రియ పేరు - హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానం. మతంతో సంబంధం లేని ఈ రాజయోగ సాధనను మానవాళికి అందించిన మహనీయుడు 'లాలాజీ' - రామచంద్ర కాగా, వారి శిష్యుడు 'బాబూజీ' - రామచంద్ర తమ గురుదేవుల పేరిట శ్రీరామచంద్ర మిషన్ ను నెలకొల్పి 'సహజ మార్గం' పేరుతో ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకువచ్చారు. బాబూజీ వారసుడిగా 'చారీజీ' - పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి ఆ సంస్థను సమున్నత స్థాయికి చేర్చగా, ఆయన వారసుడు 'దాజీ' - కమలేశ్ డి.పటేల్- త్రస్తుతం 'హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన పద్ధతి' ని ప్రతీ హృదయానికీ అందించే బృహత్తర ప్రణాళికను చేపట్టారు.

గురుభ్యోనమః

వ్యాపారదక్షుడిగా పేరుపొందారు. ఊపిరిసలపని పనుల్లో ఉన్నా, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన పద్ధతిలో తమ దాజీ సాధన కొనసాగించారు. 1983లో బాబూజీ మహాసమాధి చెందిన తర్వాత వారి వారసుడిగా శ్రీరామచంద్ర మిషన్ బాధ్యతలను చేపట్టిన చారీజీతో దాజీ అనుబంధం కొనసాగింది. 2011లో చారీజీ తమ వారసుడిగా దాజీని ప్రకటించారు. ఏడాదికాగానే ఉపాధ్యక్షుడిగా నియమించారు. 2014 డిసెంబరులో చారీజీ మహాసమాధి చెందిన తర్వాత మిషన్ అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టిన దాజీ ప్రస్తుతం తమ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించుకుంటూ కొనసాగిస్తూ, అనుబంధ సంస్థలను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. అనేక భాషల్లో వేల సంఖ్యలో శిక్షణ కార్యక్రమాలు, సదస్సులు, సమావేశాలు, ధ్యానోత్సవాలు, పుస్తక ప్రచురణలు, ధృశ్య, శ్రవణ మాధ్యమాల రూపకల్పన లాంటివెన్నో ఈ ధ్యాన పద్ధతిని కోట్ల హృదయాలకు చేరువ చేస్తున్నాయి.

కనువిందైన బృందావనం.. కాన్వా శాంతివనం

“హృదయం అంతుపట్టని అందమైన రహస్యం!” అంటున్న దాజీ ప్రాచీన భారతీయ యోగ శాస్త్రాన్ని, ఆధునిక శాస్త్రీయ విజ్ఞానంతో మేళవించి - ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందే విధానాన్ని ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకువచ్చారు. మన విధిని మనమే



రూపొందించుకోవాలన్న సందేశంతో “డిజైనింగ్ డెస్టినీ” గ్రంథాన్ని రాశారు. అలాగే జాషువా పొలాక్ తో కలసి 'ద హార్డ్ ఫుల్ నెస్ వే' అనే

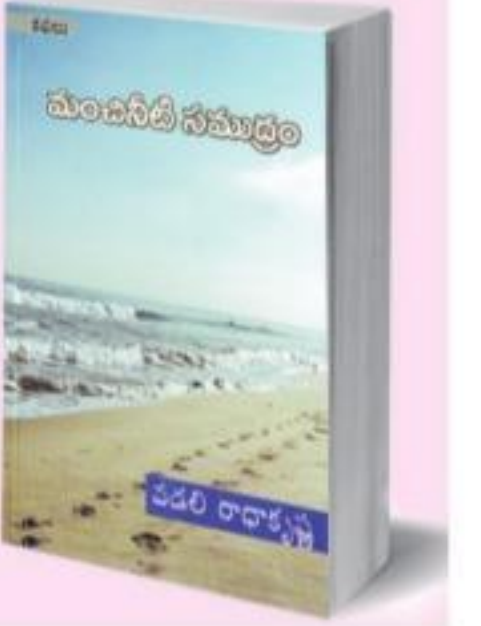
మరో పుస్తకాన్ని కూడా దాజీ రచించారు. ఆయన ఎప్పటికప్పుడు ఇస్తున్న ప్రసంగాలు, నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలు యూట్యూబ్ లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. 130 దేశాలకు చెందిన లక్షలాది సాధకులు హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యానపద్ధతిలో సాధన చేస్తున్నారు.

సంస్థ ప్రధాన కేంద్రం హైదరాబాద్ శంషాబాద్ సమీపంలోని 'కాన్వా శాంతివనం'లో ఉంది. ఇందులో 80 వేలమంది ఒకేసారి కూర్చునేందుకు వీలైన ధ్యాన మందిరం ఉంది. భారత రాష్ట్రపతి రామనాథ్ కోవింద్ చేతుల మీదుగా వనమహోత్సవాన్ని జరుపుకుని, లక్షకు పైగా వృక్షాల ఆకుపచ్చని అందాలతో పందిరి వేసిన ఈ తపోవనాన్ని దాజీ ఓ అద్భుత ప్రపంచంగా రూపొందిస్తున్నారు.

- ఓలేటి శ్రీనివాసభాను, voletibhanu@gmail.com

మానవ సంబంధాల్లోని మానవీయ స్పర్శ

జీవితం అంటే ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకు సాగడమే. మంచి చెడులను బేరీజు వేసుకుంటూ భవిష్యత్తువైపు నడవడమే. సరిగ్గా ఇలాంటి ఆలోచనలతోనే కథలు రాస్తున్నారు వడలి రాధాకృష్ణ. ఆరు వందలకు పైగా కథలు రాసిన వీరు 'మంచినీటి సముద్రం' పేరిట 17 కథలను ముద్రించారు. ఇవి సంయుమనం, సానుకూలతతో మనిషిలో ఆశావాదాన్ని నింపుతాయి. అమృతనంలోని మకరందాన్ని రుచి చూపుతుంది 'ఇటుకల బట్టి' కథ. కూతురు సమస్యను తెలుసు కున్న తండ్రి, ఆమెకు తెలియకుండానే ఎలా పరిష్కరించాడో వివరిస్తుంది 'కనిపించని తెరలు'. భర్త చనిపోయినా ఉద్యోగం చేస్తూ కొడుకును చదివించుకుంటున్న తరుణ మంచితనాన్ని మెచ్చి, కోడలిగా చేసుకునే పోలవ్వు హృదయాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంది 'ఎడారి మొలక'. కొడుక్కి ఎయిడ్స్ వచ్చిందని తెలిసి కోడలిని అతడికి దూరంగా ఉంచి, మరో పెళ్లి చేసే అత్త జైచిత్త్యాన్ని తెలియజేస్తుంది 'మంచినీటి సంద్రం'. భర్త హత్య చేయబోతున్నాడని తెలిసి, కాపాడుకునే భార్య గొప్పతనం 'కంటిలో పాప' కథలో కని పిస్తుంది. కార్పొరేట్ స్కూళ్ల నడివిరిచి స్వేచ్ఛకు, ప్రతిభకు ప్రభుత్వ పాఠశాలలే పట్టం కడతాయని నిరూపించే 'ఇగిరిపోని గంధం' లాంటి కథలు రచయిత దృష్టికోణాన్ని పట్టిచూపుతాయి. 'అల్లుడొచ్చేసిన నాడు', 'నిమజ్జనం' కథలు సముద్రమీద ఆధారపడి జీవించే వాళ్ల వెతల్ని వాస్తవీకరిస్తాయి. శిల్ప రహస్యాలతో, అక్కడక్కడా కవితాత్మకంగా సాగుతూ నేలవిడిచి సాము చేయని కథలు ఇవి. మనచుట్టూ ఉన్న సమాజాన్ని రికార్డు చేశాయనడంలో సందేహం లేదు.



మంచినీటి సముద్రం (కథలు)

రచన: వడలి రాధాకృష్ణ, పేజీలు: 160, వెల: రూ. 150

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు, 040 - 27678430

కొత్త పుస్తకాలు

ఆదర్శాలకు ఆయువుపోసే కథలు

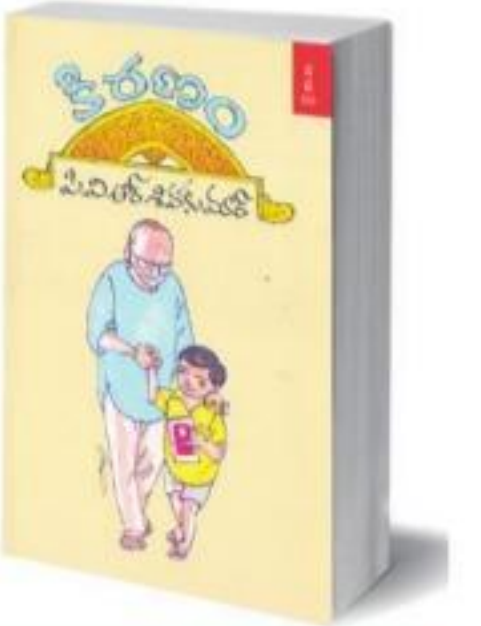
పి.వి.ఆర్. శివకుమార్ రచయితగా సుపరిచితులు. ఏది రాసినా సమాజహితవుగా ఉండాలన్నది వారి ఆదర్శం. ఇటీవల 'కిరణం' పేరుతో రెండో కథాసంపుటి ప్రకటించారు. దీనిలోని 21 కథలు వివిధ పత్రికల్లో వచ్చినవే అయినా అన్నింటిని ఒకచోట చదివే అవకాశం కలగడం పాఠకులకు అదృష్టమే. 'ఇరుకు' కథలో ఆర్థిక వెలితికి, భార్యభర్తల అనురాగంలోని ఇబ్బందికి స్నేహ బంధం చక్కటి పరిష్కారాన్ని చూపుతుంది. హైక్లాస్ వసతుల్లోని కాలుష్యాన్ని, సహజమైన ప్రకృతిలోని ఆరోగ్య విలువలను బేరీజు వేస్తుంది 'కిరణం' కథ. సొంతిల్లు అమ్మి కూతురు పెళ్లి ఆడంబరంగా చేయాలనుకున్న అశ్వపతిరావు తన నిర్ణయాన్ని ఎందుకు మార్చుకున్నాడో తెలియాలంటే 'ఊరిచివరి ఇల్లు' చదవాల్సిందే! 'బరువు మోస్తాను నాన్న!' కథ లడాక్, కాశ్మీర్ నుంచి విడిపడకుండాన్న ప్రభుత్వ ప్రకటన నేపథ్యంలోంచి పుట్టింది. ఆర్థికమాంద్యం బాధ్యతగా పనిచేసే ఉద్యోగుల జీవితాలనూ ఎలాంటి టెన్షన్లకు గురిచేసిందో వివరించే కథ 'గ్రహణం'. బెజవాడలో జరిగిన అల్లర్లలో తల్లిదండ్రులున్న ఇల్లు దెబ్బతింటే, అందుకు ఇచ్చే లోన్ తీసుకుని టీవీ కొనుక్కున్న కొడుకు కోడలి మనస్తత్వాన్ని చిత్రిస్తుంది 'మీరేమంటారు?' కథ. శివకుమార్ కథల్లో ముగింపులు మలుపులు తిప్పుతాయి. శైలి కథను హుందాగా ముందుకు నడిపిస్తుంది. అక్కడక్కడా మెరిసే 'తప్పొప్పులు - చూసేవాడి దృష్టిని బట్టి మారతాయి'. 'ద్వేషాలూ, దోపిడీలు సంఘవిద్రోహ స్వార్థపరులు తమ ప్రయోజనాల కోసం కల్పించి జరిపించేవే లాంటి వాక్యాలు ఆలోచింపజేస్తాయి. భిన్న నేపథ్యాలున్న ఈ కథల్లో కొన్ని వివిధ పోటీల్లో గెలుపొందినవి కావడం విశేషం.

- ఎ. రవీంద్రబాబు

కిరణం (కథలు), రచన: పి.వి.ఆర్. శివకుమార్

పేజీలు: 212, వెల: రూ. 200

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు, 040 - 27678430



మరోసారి రామఫలం రుచి ...

శ్రీమహావిష్ణువు శ్రీరాముడై మానవుడిగా భూమి మీద అవతరిస్తే వేదం రామాయణ మయిందని ఆర్యోక్తి. రామాయణ మొక అసాధారణ కావ్యం. ప్రకృతి విరుద్ధమైన రాక్షస ప్రవృత్తి భగవంతుని సంపదను (సీతను) అపహరిస్తే, అల్లులనుకునే వానరులు తమ ప్రాణాలను త్యాగం చేసి ఆ సీత అనే ఫలాన్ని శ్రీరామునికి సమర్పించటమే ఈ గ్రంథ విశేషం. ఇది వివిధ రామాయణాల సారం. శ్రీరామ నామకరణంతో మొదలైన ఇందులో సీతాఫల, రామాఫల వృక్షాల జన్మలు, ఒక హంస, ఒక కాకి, ఒక రామచిలుక, రామ ముద్రికా, చూడామణి, శూర్యణఖ ముక్కు చెవులు మాత్రమే కోయటంలోని అంతరార్థం.. యిలా యెన్నెన్నో పూర్వకథలు బ్రహ్మవైవర్త, స్కాంద, పద్మ పురాణాల నుండి గ్రహించిన పూర్వకథల ప్రమాణాలున్నాయి. మొదలుపెడితే విడివిడిపట్టుకుండా చదివించే పుస్తకం ఇది.

- డా. కృష్ణయ్య

సీతాఫలం శ్రీరామార్చణమ్

(శ్రీమద్రామాయణ పూర్వకథలు)

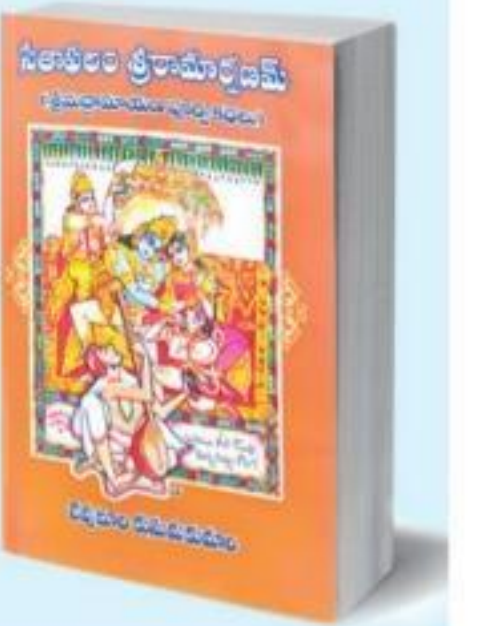
రచన: చెప్పటూరి కుసుమ కుమారి

పేజీలు: 584, వెల: రూ. 300

ప్రతులకు: రచయిత్రి పేర, 501, సీతా నగర్, ఎమ్.ఆర్

బుక్ సెంటర్ ప్రక్క. వీధి, బి.డి కాలనీ, బేగంపేట,

హైదరాబాద్ 500 016, ఫోన్: 97012 96960



1976...అహమ్మదాబాద్ ..

“ఎప్పుడూ కళ్ళుమూసుకుని ఏం చేస్తుంటావ్?” బి.పార్థసే చదువుతున్న దాజీని సన్నిహిత మిత్రుడు అడిగాడు.

“ధ్యానం...” దాజీ చెప్పారు

“ఓ వ్యక్తిని పరిచయం చేస్తాను.. పద” అంటూ దాజీని

గౌరవభావం ఉట్టిపడే ఓ మహిళ వద్దకు తీసుకువెళ్ళాడు మిత్రుడు.

“ధ్యానం ఎందుకు చేస్తున్నావ్?” అని ప్రశ్నించారామె.

“అది నాలో సహజమైన కోరిక. వివేకానందుడు నా ఆదర్శం.

భగవంతుణ్ణి దర్శించాలన్న తపన నాలో ఉంది.” అన్నారు దాజీ.

“భగవంతుడు అంతటా ఉన్నాడని నా గురుదేవులు చెప్పారు.

నువ్వున్న చోటే ఆయన్ని ఎందుకు దర్శించుకోకూడదు?” అన్నారామె.

చర్చ చాలా సేపు జరిగింది. అంశాలు కొత్తగా అనిపించాయి.

దేవుడి గురించి దాజీలో నాటుకున్న మౌలిక భావాల్ని ప్రశ్నించాయి.

“చర్చ ఇక్కడితో ముగిద్దాం. 'ప్రాణాహుతి ప్రసరణ' ద్వారా హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన పద్ధతికి సంబంధించిన దీక్ష ఇస్తాను...”

అంటూ ఆమె దాజీని

ధ్యానించమన్నారు. దాజీకి అదో

అపూర్వ అనుభవంగా తోచింది.

దీక్షనిచ్చిన వ్యక్తిలోనే ఇంత శక్తి ఉంటే,

ఆమె గురువు మరింత శక్తిమంతుడో?

అనుకున్నారాయన. ఆ గురువు పేరు

బాబూజీ మహారాజ్ అని, ఆయన

ఉత్తర ప్రదేశ్, షాజహాన్ పూర్ లో

ఉంటారనీ, ఆమె చెప్పారు.

గురుదర్శనం కోసం దాజీ హృదయం

తహతహలాడింది.

ఏడాది తర్వాత....

షాజహాన్ పూర్.. అత్యంత

సాధారణ మనిషిలాగా ఓ పడక

కుర్చీలో ఉన్న బాబూజీని

దర్శించగానే దాజీలో విస్మయం! ఆ సన్నిధిలో అవ్యాజమైన ప్రేమ

వెల్లువెత్తింది. అపారమైన కరుణ తోణికిసలాడింది. అణువణువునా

నిర్మలత్వం ఉట్టిపడింది. బాబూజీ చాలాసేపు మాట్లాడక పోయినా,

తన అంతరంగంలో కొలువై, మౌనంగా వ్యక్తమవుతున్న భావన,

వారి గురించి సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా నేర్చుకోవాలన్న దాజీలో

కలిగాయి. అది మొదలు వీలు కుదిరినప్పుడల్లా దాజీ షాజహాన్

పూర్ వెళ్ళేవారాయన. లాలాజీ, బాబూజీల రచనలతో కూడిన

సహజమార్గ సాహిత్యాన్ని లోతుగా అధ్యయనం చేసేవారు.

1956, సెప్టెంబరు 28..

గుజరాత్ లో జన్మించిన దాజీ-కమలేశ్ డి.పటేల్ ఎం.ఫార్మా

చదివారు. అమెరికాలో వాణిజ్య రాజధాని న్యూయార్క్ లో ఔషధ

పరిశ్రమను నెలకొల్పి, అనేక శాఖలుగా విస్తరించి, గొప్ప

అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

మేషం లక్ష్మసాధనకు ఓర్పు ప్రధానం. ఎంత శ్రమించినా ఫలితం ఉండదు. యత్నాలు కొనసాగించండి. సహాయం ఆశించి భంగపడతారు. స్వయంకృషితోనే అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఖర్చులు విపరీతం. పనుల్లో అవాంతరాలు ఎదురవుతాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడదు. సంప్రదింపులు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. ఇంటి విషయాలపై మరింత శ్రద్ధ వహించాలి.

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

వృషభం అకారణంగా మాటపడవలసి వస్తుంది. వాగ్వాదాలకు దిగవద్దు. మంచి చేయబోతే చెడు ఎదురవుతుంది. ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా ఖర్చులుంటాయి. శనివారం నాడు పెద్ద ఖర్చు తగితే ఆస్కారం ఉంది. సన్నిహితులు సాయం అందిస్తారు. అందోళన తొలగి కుదుటపడతారు. పనులు సాగక విసుగు చెందుతారు. ఒక సమాచారం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు.

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

మిథునం రావలసిన ధనం అందుతుంది. నకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. రుణ ఒత్తిడి తొలగుతుంది. ఆత్మీయులను కలుసుకుంటారు. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి. ఆది, సోమ వారాల్లో లోకంగా పనులు చక్కబెట్టుకోవాలి. సంప్రదింపులకు అనుకూలం. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి.

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

కర్కాటకం ఈ వారం యోగదాయకమే. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. వ్యతిరేకులు సన్నిహితులవుతారు. వస్త్రప్రాప్తి, వస్తులాభం ఉన్నాయి. చిన్నారలకు కానుకలందిస్తారు. పెద్దమొత్తం సాయం తగదు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను సున్నితంగా వ్యక్తం చేయండి. మీ సిఫార్సుతో ఒకరికి సదవకాశం లభిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరం. కుటుంబ సౌఖ్యం, ప్రశాంతత పొందుతారు. పనులు, బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు.

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సింహం వ్యవహారానుకూలత ఉంది. పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయి. మీ వాక్కు ఫలిస్తుంది. సముచిత నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ధనయోగం ఉంది. ఖర్చులు అధికం, సంతృప్తికరం. పొదుపు పథకాలు లాభిస్తాయి. ఆత్మీయుల క్షేమం తెలుసుకుంటారు. పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. పత్రాల రెన్యూవల్లో మెలకువ వహించండి. ఫోన్ సందేశాల వట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇతరులను మీ విషయాలకు దూరంగా ఉంచండి.

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

కన్య పరిస్థితులు క్రమంగా మెరుగుపడతాయి. ధనయోగం ఉంది. అవసరాలు నెరవేరుతాయి. పొదుపు పథకాల పట్ల ఆకర్షితులవుతారు. ఫ్రైవేట్ సంస్థల్లో మదుపు తగదు. వ్యతిరేకులు సన్నిహితులవుతారు. ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. నిలిపివేసిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. పరిచయాలు పెంచుకుంటారు. సందేశాలు, ప్రకటనలను విశ్వసించవద్దు. శుక్ర, శనివారాల్లో చెల్లింపుల్లో జాగ్రత్త. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది.

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

తుల ఈ వారం ఆశాజనకం. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. విమర్శలకు దీటుగా బదులిస్తారు. రోజువారీ ఖర్చులు ఉంటాయి. నగదు బదిలీలో మెలకువ వహించండి. పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. లావాదేవీలతో తీరిక ఉండదు. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ఆకాలభోజనం, విశ్రాంతి లోపం. ప్రారంభోత్సవాలకు అనుకూలం. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. మీ జోక్యం అనివార్యం.

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృశ్చికం ప్రతికూలతలు ఎదురవుతాయి. సంప్రదింపులు సాగవు. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి. ఖర్చులు విపరీతం. రుణాలు, చేబడులు స్వీకరిస్తారు. పనులు ప్రారంభంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. ప్రముఖులను కలుసుకుంటారు. ఆస్తుల సాయంతో ఒక సమస్య సద్దుమణుగుతుంది. అవకాశాలు చేజారినా ఒకండుకు మంచిదే. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెడతారు. ప్రియతముల క్షేమం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ధనుస్సు ఖర్చులు అధికం, ప్రయోజనకరం. డబ్బుకు ఇబ్బంది లేకున్నా సంతృప్తి ఉండదు. తెలియని వెలితి వెన్నాడుతుంది. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. ఆది, సోమవారాల్లో ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడదు. బంధువుల మాటతీరు మనస్తాపం కలిగిస్తుంది. కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. మనోధైర్యంతో ముందుకు సాగండి. త్వరలో పరిస్థితులు చక్కబడతాయి. గృహమార్పు అని వార్త. కావలసిన పత్రాలు సమయానికి కనిపించవు.

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

మకరం ప్రముఖులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను కచ్చితంగా తెలియజేయండి. పొగడే వారితో జాగ్రత్త. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. ఖర్చులు విపరీతం. ఒక అవసరానికి ఉంచిన ధనం మరొకదానికి వ్యయం చేస్తారు. బుధవారం నాడు పనులు సాగవు. పరిచయస్థుల రాక ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. చీటికి మాటికి అసహనం చెందుతారు. వేడుకకు హాజరవుతారు. కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడతాయి.

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

కుంభం వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఆదాయం సంతృప్తికరం. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. గురు, శుక్ర వారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వాగ్వాదాలకు దిగవద్దు. గుట్టుగా యత్నాలు సాగించండి. పనుల ప్రారంభంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. ఇంటి విషయాలపై శ్రద్ధ అవసరం. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి.

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మీనం ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. పదవులు, బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. ఫోన్ సందేశాలను పట్టించుకోవద్దు. వ్యవహారాలు మీ చేతుల మీదుగా సాగుతాయి. మీ సిఫార్సుతో ఒకరికి సదవకాశం లభిస్తుంది. విలువైన వస్తువులు కనిపించవు. ఎవరినీ అనుమానించవద్దు. స్థిమితంగా వెతకండి. శుభకార్యానికి సన్నాహాలు సాగిస్తారు. పరిచయాలు, సంబంధాలు బలపడతాయి.

అడ్డం

1. పెళ్లి వేడుకలో దంపతులకు చూపించే నక్షత్రం (4)
4. తామర; "కిరణాలలోనేగా - - - కిలకిల నవ్వేది" (3)
6. తెలంగాణ జిల్లాగా ఒక రెడ్డి (2)
8. అడ్డం 10ని చివర చేరిస్తే అలనాటి గాయని (4)
9. ఆంగ్లేయులపై పోరాడిన వీరవనిత ఈ రాణి (2)
10. గణితంలో ఒక రేఖ (3)
12. వ్యవహార సంబంధిత చిక్కుముడి (3)
14. పార్వతీదేవి (2)
15. తిరగబడ్డ బలం; సత్తా (2)
16. మంకిని సవరిస్తే మొండి పట్టుదల (2)
18. ఎద్దు (2)
19. సరకలోక నేపథ్యంలో ఎన్.టి.ఆర్. చిత్రం (4)
21. యోగాభ్యాసంలో ఒక ఆసనం (4)
23. విష్ణువు (4)
24. సారాయి (3)
26. కరుణ కలవాడు (5)
28. కోక ఆద్యంతాలుగా పుట్టిన కాంక్ష (3)
30. భూలోకం (3)
32. పొరపాటు చేసినప్పుడు ఇది కోరడంలో తప్పు లేదు! (4)
33. ఆమె కాదు, మహేష్వజ్రాబు చిత్రం (3)
35. తోక తెగిన మదనుడు (2)
36. గంగానది (4)
38. శివభక్తులు ధరించే మాల (3)
40. కలకాలం మరోలా (4)
41. దృష్టి (3)
42. గంగ ఒడ్డున వెలసిన ఉత్తరాది క్షేత్రం (2)

నిలువు

1. అక్కర; అగత్యం (4)
2. జాతీయ పతాకంలోని ఒక వర్ణం (3)
3. పిచ్చి లాంటిదే (2)
4. కలంతో సమస్తం (3)
5. తగులు; తంటా వంటిదే (3)
7. కనికట్టు (3)
11. సైన్స్లో ఒక విభాగం ఈ శాస్త్రం (4)
13. వ్యాపూడి జనకుడు (5)
14. గంధము (3)
16. వైనా, రష్యాలు ఎల్లలున్న దేశం (4)
17. పతి రహిత కులపతి (2)
18. వృధ (2)
20. తిరగబడ్డ జాబిల్లి (4)
22. సరస్వతీదేవి (2)
23. ఒక తెలుగు సంవత్సరం - కిందనుండి (3)

24. హనుమను ఈ పుత్రుడంటారు (2)
25. లంకతో ఉపవాసం (4)
27. మ ద్వయంతో పుట్టిన ప్రేమ (3)
28. ఆంగ్లంలో సుదీర్ఘ నిద్ర (2)
29. శృశానంలో పహరా కాసేవాడు - కిందనుండి (5)
31. చక్కెర (4)
32. రామగోపాలవర్మ చిత్రాల్లో ఒకటి (4)
33. వాయువు (3)
34. పట్టికొట్టిన పరాక్రమశాలి (3)
36. చెడు కానిది (2)
37. శీర్షాననం వేసిన వాయసం (2)
39. అందని - - పుల్లన! (2)

● మీ అభిప్రాయాలు/సూచనల కోసం.. sunday.aj@gmail.com **పూరణ** నిర్వహణ : గొడుసు

1		2	3	✱	4		5	✱	6	7
	✱	8			✱	9			✱	
10	11		✱	✱	12	13		✱	14	
15		✱	16	17	✱		✱	18		✱
✱	19	20			✱	21	22			✱
23				✱	24			✱	✱	25
	✱	26		27			✱	28	29	
30	31		✱		✱	✱	32			
✱		✱	33		34	✱		✱		35
36		37		✱	38	39		✱		✱
40				✱	41			✱	42	



నిర్మాత ఇంటి పేరు మార్చేసిన సినిమా

‘దిల్ రాజు .. అసలు పేరు వివేకం రమణారెడ్డి. సినీ పంపిణీదారుడిగా తన కెరీర్ ప్రారంభించిన వెంకట రమణారెడ్డి నిర్మాతగా మారి, 2003లో మరో నిర్మాత గిరితో కలిసి ‘దిల్ చిత్రం నిర్మించారు. నితీన్ హీరోగా నటించిన ఈ చిత్రానికి వి.వి. వినాయక్ దర్శకత్వం వహించారు. చిత్ర కథకుడు కూడా ఆయనే. నితీన్కు మంచి పేరు తెచ్చిన సినిమా ఇది. రూ. 5 కోట్ల వ్యయంతో రూపుదిద్దుకొన్న ఈ చిత్రం ఆ రోజుల్లో రూ. 11 కోట్లు వసూలు చేసి, రికార్డ్ సృష్టించింది. ఈ సినిమా టైటిల్స్ నిర్మాతగా ‘రాజు’ అని పేరు వేసుకున్నారు వెంకట రమణారెడ్డి. 2003 ఏప్రిల్ 4న ‘దిల్ విడుదలై, ఘన విజయం సాధించడంతో ఇక అప్పటి నుంచీ ‘దిల్ రాజుగా ఆయన పేరు మారిపోయింది. అసలు పేరు వెంకట రమణారెడ్డి అన్న సంగతి జనం కూడా మరిచిపోయేలా చేసిందా సినిమా. ‘దిల్ వంద రోజుల వేడుక హైదరాబాద్లో జరిగింది. జూనియర్ ఎన్టీఆర్, ప్రభాస్, దర్శకులు రాజమౌళి తదితరులు ఈ వేడుకలో పాల్గొని సందడి చేశారు. ఆ అపురూప జ్ఞాపకమే ఈ దృశ్యం.

- వినాయకరావు

గత వారం జవాబులు

1	అ	వ	2	దూ	3	త	✱	4	బ	5	కా	6	ను	ర	7	డు	✱
నా	✱	8	పం	ది	9	రి	✱	10	టు	రా	✱	11	గా	12	ర		
13	మి	14	ష	✱	15	య	వ	ని	క		✱	16	స	స్వ	ము		
17	క	ర	18	క	✱	ట	✱	✱	19	ప	ర	హ		✱			
✱	20	తూ	పా	21	కి	✱	22	బ	✱	23	నుం	కం	✱	24	వి		
25	య	✱	26	లం	చ	గం	డి		✱	27	ద	✱	28	అ	శ్వం		
28	క్ష	29	మ	✱	కి	✱	✱	30	చె	ర	✱	31	గ	భీ	34	లం	
31	అ	రు	ణా	చ	32	లం	✱	పు	✱	33	గ	భీ	34	లం			
✱	డు	✱	✱	35	జో	లె	డు	✱	యా	✱	కె						
36	చం	✱	37	వ	ర	ద	✱	✱	38	ఓ	లి	39	గ	✱			
40	క	బ	డ్డి	✱	41	ర	చ్చ	బం	డ	✱	42	ద	కం				

OMG తెలుగుగాన్!

అలవైకుంఠపురంలోని సామజవరగమన పాటను చూసిన ఇంగ్లీషు కుర్రాళ్లు ఎలా స్పందిస్తున్నారు? నాన్నకు ప్రేమతోలోని లవ్ డెబ్బును చూసి ఆఫ్రికన్లు ఎలా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు? మన తెలుగు సినిమాల్లోని డ్రైలుగులను విని పాకిస్తానీయులు ఏమంటున్నారు? కుతూహలం కలగడం సహజం. అదే ఇప్పుడు యూట్యూబ్ లో రియాక్షన్ ఛానెళ్ల హవాకు కారణమైంది. నడుస్తున్న ఆ కొత్త ట్రెండ్ ఏంటో చూద్దాం..



ఇంగ్లీషోళ్ల నాన్నకు ప్రేమతో..

రిక్ సెగల్, కోర్బిన్ మెల్స్.. వీరిద్దరూ స్నేహితులు, పైగా నటులు కూడా. 'అవర్ స్టూపిడ్ రియాక్షన్స్' పేరుతో ఓ యూట్యూబ్ ఛానెల్ ను మొదలుపెట్టారు. ఆంగ్ల మూవీ ట్రైలర్లు, పాటలను చూస్తూ రకరకాల హావభావాలను వ్యక్తం చేస్తుంటారు. తమకు తెలిసిన భాష సినిమాలకు రియాక్షన్ ఇస్తే ఎవరూ పెద్దగా చూడరని వారిద్దరికీ అర్థమైంది. అప్పట్నుంచి భారతీయ భాషలలోని వివిధ పాటలకు రియాక్షన్స్ ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. తెలుగు పాటలకు వారు ఇచ్చిన రియాక్షన్స్ లక్షల్లో హ్యాస్ వచ్చాయి. నాన్నకు ప్రేమతోలో 'లవ్ డెబ్బు' పాటను పదిహేను లక్షల మంది, ఈగ సినిమా ట్రైలర్ ను లక్షల మంది వీక్షించారు. కమల్ హాసన్ సాగరసంగమంలోని పాట 'నాద వినోదం'కు వారిచ్చిన ఎక్స్ ప్రెషన్స్ అదిరిపోయాయి. అల వైకుంఠపురంలోని 'సామజవరగమన' పాట వారిని మైమరిచేలా చేసింది. అర్జునరెడ్డి, సైరా, మగధీర, సాహో వంటి సినిమాలు, పాటలు, ట్రైలర్లపై బోలెడన్ని వీడియోలు చేశారు. వీరికి ఏడున్నర లక్షల మంది సబ్స్క్రిబర్లు ఉన్నారు.

పాకిస్తానీయుల అలవైకుంఠపురం

తెలుగు రాకపోయినా... సంగీతాన్ని, డ్యాన్సులను ఆస్వాదిస్తూ రకరకాల హావభావాలతో రియాక్షన్ ఛానెల్ 'సమ్మీన్ సాచ్'ను నడిపిస్తున్నారు పాకిస్తానీ కుర్రాళ్లు. పాటలు, నటులపై తమ అభిప్రాయాలను కూడా చెబుతున్నారు. తెలుగు, తమిళ, మలయాళ ఇలా భారతీయ భాషల పాటలను వింటూ రియాక్షన్స్ ఇవ్వడం వీరి ప్రత్యేకత. తెలుగులో సరిలేరు నీకెవ్వరూ ట్రైలర్, అలవైకుంఠపురంలోని సామజవరగమన, రాడీ బేబీ... ఇలా అనేక పాటలపై తమదైన శైలిలో కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ప్రకాష్ రాజ్, పూజా హెగ్డే అంటూ మన నటీనటులను ఇట్టే గుర్తుపట్టేస్తున్నారు. వీరు చేసిన ఏ వీడియోనైనా రెండు లక్షల మందికి తక్కువ కాకుండా చూస్తుండటం విశేషం. వీరి ఛానెల్ కి సబ్ స్క్రిబర్ల సంఖ్య నాలుగు లక్షలు.

అమెరికన్ల బాహుబలి..

క్రిస్, విల్, జేసీ... వీరు ముగ్గురు మంచి స్నేహితులు. అమెరికన్లు. 'పీబి ఫరెవర్' పేరుతో ఒక యూట్యూబ్ ఛానెల్ క్రియేట్ చేశారు. అది కూడా ఒక రియాక్షన్ ఛానెల్. మొదట హాలీవుడ్ సినిమాల రివ్యూల కోసం మొదలైన ఆ ఛానెల్ తరువాత రియాక్షన్ ఛానెల్ గా మారింది. ఇప్పుడు తెలుగు పాటలకు కూడా చోటు దక్కింది. సాహో దగ్గర నుంచి చాలా తెలుగు సినిమాల ట్రైలర్లను చూస్తూ.. రకరకాల రియాక్షన్లు ఇస్తున్నారు. బాహుబలి కైమాక్స్ చూడాల్సిందిగా వారికి చాలా మంది రిక్వెస్ట్ చేశారు. ఆ వీడియోపై వారిచ్చిన రియాక్షన్ ను లక్షల మంది వీక్షించారు. వీరే కాదు చాలా మంది అమెరికన్లు తెలుగు పాటలపై ఇలాంటి వీడియోలను చేస్తున్నారు.

పది వేళ ఏళ్ల నాటికి...

ఎటు చూసినా మంచుమయం.. ఆ మంచు కొండల్లో సొరంగాలు... వాటిలో ప్రత్యేకంగా వెలిగించిన రంగుల విద్యుత్ కాంతుల మధ్య నడుస్తుంటే ఏదో లోకంలో ఉన్నట్టుగా అనిపించకమానదు. సహజసిద్ధమైన వింతలకు మన భూమ్మీద కొదవలేదు. ఎండాకాల ఉధృతుల వల్ల అనేక చోట్ల హిమపాతాలు కరుగుతాయి. చాలా చోట్ల అద్భుతమైన జలపాతాలు ఆవిష్కృతమవుతాయి మరి కొన్ని చోట్ల మంచు కొండల మధ్యలో సొరంగాలు ఏర్పడతాయి. వీటిని చూడడానికి రెండు కళ్లు చాలవు. టూరిస్టులను ఆకర్షించేందుకు ఆయా ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక ట్రెక్కింగ్ లను నిర్వహిస్తారు. అయితే అర్జెంటీనాలోని ఎస్కెల్లో మంచు సొరంగాలకు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. అతి పురాతనమైనవిగా ఇక్కడి హిమపాతాలు పేరుతెచ్చుకున్నాయి. వీటిలో వంద మీటర్ల పొడవున్న మంచు సొరంగం ఏర్పడుతుంది. దిగువన మంచు కరిగి సాధారణ పర్వతంగా ఉంటుంది. తలపైకెత్తితే మాత్రం కళ్లు చెదిరిపోతాయి. అంతా ఘనీభవించిన మంచు గడ్డలే. ఆ పది వేల ఏళ్ల నాటి మంచుయుగానికి వెళ్లిపోతాం.



'రియాక్షన్' ఛానెల్స్

టర్కీ భామ బుట్టబొమ్మ

టర్కిష్ భామ కాన్సు డోర్ట్కోస్ యూట్యూబ్ ఛానెల్ మొదలుపెట్టింది. ఆమెకు భారతీయ సినిమాలంటే ఇష్టం. బాలీవుడ్, కోలీవుడ్, టాలీవుడ్, మాలీవుడ్... ఇలా ఏ సినిమానూ వదలదు కాన్సు. అన్ని భాషల్లోని పాటలను వింటూ చిత్రవిచిత్ర హావభావాలు ఇస్తుంది. ఇప్పటికి ఆమెకు మూడున్నర లక్షల మంది సబ్స్క్రిబర్లు ఉన్నారు. బుట్టబొమ్మ పాటకు ఈమె ఇచ్చిన రియాక్షన్ ను పదకొండు లక్షల మంది వీక్షించారు. అల వైకుంఠపురంలోని అన్ని పాటల మీద తన రియాక్షన్ వీడియోలను పోస్టు చేసింది. సైరా, వరల్డ్ పేమెస్ లవర్ సినిమా ట్రైలర్లతో పాటూ సీటీమార్, టాప్ లేబి పోడ్స్, వై దిస్ కొలవెరి డీ, ఈగ పాటలకు సూపర్ ఎక్స్ ప్రెషన్స్ ఇచ్చింది. కాన్సుకు తెలుగులో తెగ ఫాలోయింగ్ వచ్చేసింది.

డెన్మార్క్ ఫ్యామిలీ అరవిందసమేత

డెన్మార్క్ కు చెందిన కుటుంబమంతా రియాక్షన్ వీడియోలను చేస్తూ యూట్యూబ్ లో ట్రెండ్ క్రియేట్ చేసింది. 'బిగ్ ఎ రియాక్ట్' పేరుతో ఛానెల్ ను నడిపిస్తోంది. కేవలం భారతీయ సినిమాలనే ఆ కుటుంబం ఎంచుకుంది. అందుకే 'ఇండియా రియాక్షన్ ఛానెల్' అని ట్యాగ్ లైన్ కూడా పెట్టుకుంది. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ భాషలను నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్టు వారు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు అరవింద సమేత, బాహుబలి, అల వైకుంఠపురం, సైరా... ఇలా అనేక సినిమా సీన్లపై రియాక్షన్ వీడియోలను చేసి అవోలోడ్ చేశారు కుటుంబసభ్యులు. బాహుబలి సినిమాపైనే ఇప్పటి వరకు అనేక వీడియోలు చేశారు. వారిచ్చే రియాక్షన్లు కూడా కాస్త అతిగా అనిపిస్తాయి. సైరాలో చిరంజీవి ఎంట్రి సీన్ కు అదిరిపోయే రియాక్షన్ ఇచ్చారు 'బిగ్ ఎ రియాక్ట్' సభ్యులు.

మీవారం
SAVE THE DATE
2020
ఆగస్టు 2-8



స్నేహితుల దినోత్సవం: స్నేహ బంధాన్ని గుర్తుచేసే రోజు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుపుకుంటారు. మిత్రులందరూ ఒకరికి ఒకరు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకుంటూ గడుపుతారు.



రాఖీ పూర్ణిమ : అన్నాచెల్లెళ్లు, అక్కాతమ్ముళ్లు అనుబంధానికి సంబంధించిన రోజు. మహిళలు తమ అన్నదమ్ముళ్ల శ్రేయస్సు కోరుతూ రాఖీని కట్టడం మన దేశంలో సంప్రదాయం.



హిరోషిమా దినం: మానవాళి చరిత్రలో చీకటి రోజు. ఇదే రోజున 1945లో జపాన్లోని హిరోషిమాపై అమెరికా అణుబాంబును ప్రయోగించింది. అపార ప్రాణ నష్టం జరిగింది.



జాతీయ చేనేత దినోత్సవం: అనాదిగా భారతదేశం చేనేతకు పెట్టింది పేరు. చేనేత కార్మికులకు చేయూతనిచ్చే కార్యక్రమాల కార్యాచరణపై ఈ సందర్భంగా చర్చలు జరుగుతాయి.

అంతర్జాతీయ వీరు దినోత్సవం: ప్రపంచంలో అతి ప్రాచీన మైన మధ్యపానం బీరు. నాలుగు వేల సంవత్సరాల నాడే బీరును సేవించారని చరిత్ర చెబుతోంది. వివిధ దేశాలు ఈ రోజును జరుపుకుంటాయి.



అంతర్జాతీయ పిల్లల దినోత్సవం: అంతర్జాతీయ జంతు సంక్షేమ నిధి సంస్థ ఈరోజును 2020లో నెలకొల్పింది. ఇటీవల కాలంలో పెంపుడు జంతువులుగా పిల్లల సంఖ్య పెరుగుతోంది.

సన్ ష్షడ్ ప్రపంచంలో శాంతి నెలకొనాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. కొన్ని చోట్ల శాంతి కోసం బెల్ గాన్లు ఆకాశంలోకి విడిచిపెడతారు. ఆగస్టు 6 ను బెల్ గాన్స్ టూ హెవెన్ డే గా కీర్తిస్తారు.

అనుష్కశర్మ... యువతులందరూ ఆమెలాంటి జీవితం కావాలని ఆశపడతారు. టాప్ మోడల్... హీరోయిన్... తక్కువ కాలంలోనే స్టార్ హీరోలందరితో జతకట్టింది. కెరీర్ ఉన్నత స్థితిలో ఉండగానే క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లాని పెళ్లిచేసుకుంది. అయినా నటనకు పుల్స్టాప్ పెట్టలేదు. ప్రొడ్యూసర్గా విజయాల బాట పట్టింది. తాజాగా వెబ్సీరీస్ 'పాతాళలోకం'తో సక్సెస్ కొట్టింది. సినీనేపథ్యం లేకుండా ఎదిగిన అనుష్క పట్టిందల్లా బంగారమే..

ప్రతి చెడులోనూ కొంత మంచి దాగుందని అంటారు. కరోనా వల్ల ప్రపంచం అంతా అల్లాడిపోతోంది. అయితే ఈ కరోనా కఠోర సమయంలో నేనూ విరాట్ కలిసి ఒకే చోట ఉంటున్నాం. ఈ మూడు నెలల్లో మా జీవనం నందనవనంలా మారింది.

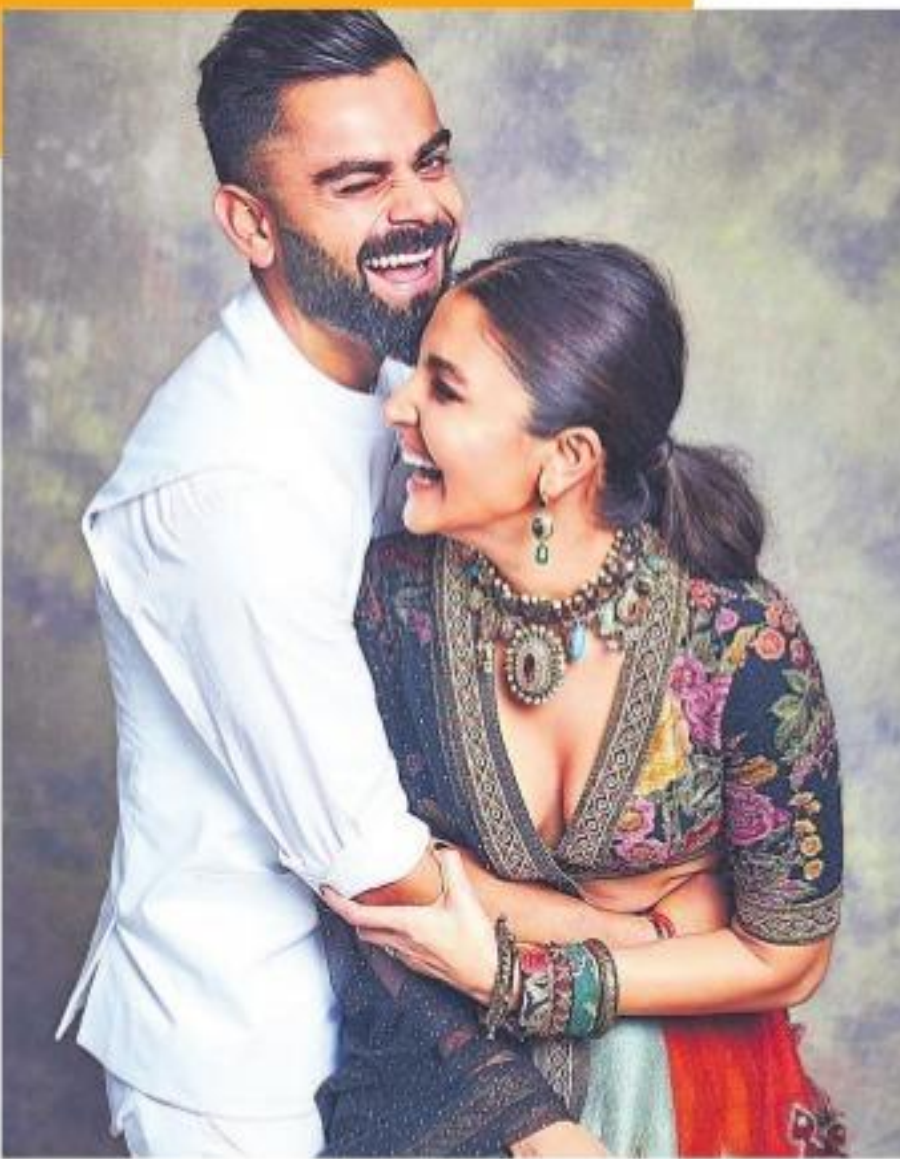
జీవిత పాఠం
విరాట్ వరల్డ్ ఫేమస్ క్రికెట్ స్టార్. తన షెడ్యూల్స్లో ఎంతో బిజీగా ఉంటాడు. ఇతర దేశాల టూర్లు ఉంటాయి. సినిమా తదితరాల వల్ల చాలా సార్లు నేను ఇక్కడే ఉన్నా. తను విదేశాల్లో క్రికెట్ టూర్లో ఉన్నప్పుడు నేను వెళ్లినా, ఏ కాస్ట్రో ఖాళీ దొరికి నా దగ్గరకి తను వచ్చినా జనాలంతా వీళ్ళకి పండగే అని అనుకునేవారు. వాస్తవం అది కాదు. కేవలం ఒక భోజన సమయానికి మాత్రమే మేం కలుసుకునేవాళ్ళం, అదే అపురూపం. మా పెళ్లైన మొదటి ఆరు నెలల కాలంలో 21 రోజులు మాత్రమే కలిసి ఉన్నాం. వీటన్నిటినీ నేను జాగ్రత్తగా లేక్కేశాను. టాప్ క్రికెటర్గా కోహ్లా లైఫ్ స్టైల్ అటువంటిది. అలాంటి మా షెడ్యూళ్లను కరోనా మార్చేసింది. మమ్మల్ని ఓ చోట బంధించింది. గత మూడు నెలలుగా వేరే ఏ పనులూ లేకుండా మాతో మేం గడుపుతున్నాం. మాకుగా మేం జీవిస్తున్నాం. తనతో గడిపిన ప్రతి క్షణాన్నీ అలా ఒడిసిపట్టుకుంటున్నా. చిన్న చిన్న అసౌకర్యాల గురించి అస్సలు ఆలోచించడం లేదు. చాలా మంది ప్రజలు అప్లెక్స్ పడుతున్నారు. కొంత మంది తమ సొంత ఊర్లకు వెళ్లలేకపోతున్నారు. కొంత మంది కుటుంబాలకు దూరంగా గడుపుతున్నారు. డబ్బులేక, తిండిలేక విలవిలలాడుతున్న వాళ్లందరో. మరి కొంత మంది కొవిడ్ వల్ల కుటుంబీకుల్ని, స్నేహితుల్ని పోగొట్టుకుంటున్నారు. వాళ్ల బాధ, నష్టం ముందు మన అసౌకర్యాలు లెక్కలోకి కూడా రావు. మొదటి నుంచీ రియాలిటీలో జీవించడమే నాకు ఇష్టం. కానీ కరోనా జీవితాలకి సంబంధించిన కఠోర నిజాలను అవగతం అయ్యేలా చేసింది. జీవితాంతం ఈ రోజులు గుర్తుండిపోతాయి.

వన్ అండ్ ఓన్లీ... అనుష్కశర్మ

ఆమె అద్భుత మహిళ..

టీమ్ ఇండియా కెప్టెన్ విరాట్ కోహ్లా ఏ సందర్భం దొరికినా తన భార్య అనుష్కను పొగుడుతూనే ఉంటాడు. అతడి మాటల్లో నిజాయితీ కనిపిస్తుంది.

- అనుష్కనన్ను ఎంతగానో ప్రభావితం చేసింది. ఆమె పరిచయం కాకమునుపు చిరాకులుపరాకులతో ఉండేవాడిని. తను నెమ్మదితనాన్ని ఇచ్చింది. జీవితాన్ని లోతుగా అర్థం చేసుకునేలా చేసింది.
- తన చిత్రాలన్నిటిలోకీ 'ఏ దిల్ హై ముస్కిల్'లోని పాత్రంటే చాలా ఇష్టం. ఆ పాత్ర కోసం తనను తాను సిద్ధమైనతీరు.. అనుష్కతో ప్రేమలో పడేలా చేసింది.
- గత నాలుగేళ్లుగా తను శాకాహారిగానే ఉంది. అనుష్క జంతుప్రేమని చూసి నేనూ రెండేళ్ల క్రితం వెజిటేరియన్గా మారిపోయా.
- ఏ పనిచేసినా ధానిపై వంద శాతం అంకిత భావంతో చేస్తుంది. అలాగే భవిష్యత్తుపై నిర్దిష్టమైన ఆలోచనలు ఉన్నాయి.
- మా ఇద్దరికీ ప్రయాణాలంటే భలే ఇష్టం. చాలా మటుకు అభిరుచులూ ఒక్కటే. అందుకే మా మధ్య ఎదుటి వ్యక్తిని ఎలా ఒప్పించాలనే సమస్య రాదు.
- మా అనుబంధం ప్రేమకు ప్రతిరూపం. కొన్ని యుగాలుగా కలిసే ఉన్నామన్న భావన మా ఇద్దరిలో ఉండడం అశ్చర్యం కలిగిస్తుంది.



చేయూతలో..

కరోనా మహమ్మారి సమయంలో ఇద్దరూ కలిసి తమ వంతుగా కొన్ని సేవలందించారు. కొవిడ్ - 19 ఫండ్స్కి నిధులు అందజేశారు. ముంబయి పోలీస్ వెల్ఫేర్ ఫండ్స్కి దానం చేశారు. దక్షిణ ఆఫ్రికా క్రికెట్ కెప్టెన్ ఎబి డి విల్లియమ్స్ తో కలిసి క్రికెట్ ఎక్స్పెరిమెంట్స్ వేలం వేయగా వచ్చిన నిధులను పేద ప్రజల సేవలకు అందజేశారు. 'గత మూడేళ్లలో నా జీవన దృక్పథంలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. జీవితంలో సాధించిన విజయాల ద్వారానే గుర్తింపుపొందాలని అనుకోవడం లేదు. మానసికంగా సంతోషంగా ఉండడానికి ఎల్లవేళలా ప్రయత్నిస్తున్నా. మరింత కారుణ్యంతో మెలిగేలా చేసింది ఈ మహమ్మారి సమయం' అంటుంది అనుష్క.

రిచ్ కపుల్

భారతదేశంలో విరాట్ కోహ్లా, అనుష్క శర్మ పాపులర్ కపుల్ కాదు అత్యధిక ధనవంతులైన దంపతులు. వీళ్ళిద్దరి సంపద సుమారు రూ.1200 కోట్లు. విరాట్ కోహ్లా 900 కోట్ల రూపాయల అధిపతి అయితే అనుష్క రూ. 350 కోట్లకు రాణి. ప్రస్తుతం ఈ లాక్ డౌన్ సమయంలో ఇద్దరూ ముంబయిలోని తమ సొంత ఫ్లాట్లో ఉంటున్నారు. ఏడు వేల చదరపు అడుగుల లగ్జరీ ఫ్లాట్ ఇది. ఈ ఫ్లాట్ విలువ రూ.34 కోట్లు. దిల్లీ సమీపంలోని గుర్గావ్లో 80 కోట్ల ప్రాపర్టీ ఉందట. ఈ పవర్ కపుల్ కలిసి, వేరు వేరుగా ఎన్నో కంపెనీలకు బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా ఉన్నారు. రెండు ప్రొడక్షన్ సంస్థల అధినేత అనుష్క. రెండు రెస్టారెంట్లను నిర్వహిస్తున్నాడు కోహ్లా. 'సుష్' పేరున అనుష్క సొంత ష్యాపన్ బ్రాండ్ను నిర్వహిస్తోంది.

వీటిని తింటున్నారా?

వర్షాకాలం, చలికాలం వీటితో దాదాపు వాతావరణం చల్లబడుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణప్రక్రియ మందగిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. దగ్గు, జలుబు రాకుండా వీటిని తినాలి..

దోనియ్య : ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అత్యధికం. రక్తసరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. తద్వారా గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.



ఆకుకూరలు : పాలకూర, బ్రోకోలి, మెంతికూర, తోటకూర.. ఇలా తాజా కూరల్ని తినాలి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, కె ఉంటాయి. ఇవి చలికాలంలో మరింత అవసరం.



ఫ్ల్యువీరస్ : నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా పండ్లను బాగా తినాలి. వీటితో విటమిన్ సి లభిస్తుంది. జ్వరం, దగ్గు, వైరస్ల నుంచి కాపాడుతుంది. చెడు కొవ్వు తగ్గుతుంది.



డుంపలు : బంగాళాదుంపలు, చేమదుంపలు, బీట్రూట్, క్యారెట్ ఇవింకా మంచివి. వీటిలోని పీచు పదార్థం జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది.



గింజలు : బాదం, పిస్తా, వాల్ నట్స్ ఇవే కాదు.. అలసంద, పెసలు, శనగలు, సన్ ఫ్లవర్ విత్తనాలు ఇవన్నీ తినాలి. గింజల్లో ఒమెగా 3, 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి.



బాగు బాగు... బకెట్ బ్యాగు

కాలేజీ అమ్మాయిలైనా... ఉద్యోగినులైనా చేతిలో హ్యాండ్ బ్యాగ్ ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ తో పాటు అవసరంగా మారింది. అందుకే హ్యాండ్ బ్యాగులు కూడా కొత్త ఘంటలు తొక్కుతూ సరికొత్తగా సిద్ధమవుతున్నాయి. అలాంటి కొత్త ఫ్యాషన్ ఈ బకెట్ బ్యాగు. చూడటానికి బకెట్ ఆకారంలో కనిపించే ఈ బ్యాగులు అల్ట్రా మోడ్రన్ అమ్మాయిల సరైన ఎంపికగా మారాయి. నచ్చిన రంగుల్లో యువత మదిని దోస్తున్నాయి.

