

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యులి

2 మే 2021

సెలబ్రిటీలు పోలం బాటు పట్టారు..



www.ferty9.com

మీ మాతృత్వపు స్వప్నం...
అవుతుంది సాకారం...

ఉచిత డాక్టర్ కన్సల్టేషన్
9392 914 303
9346 993 268

NCL జ్వింగ్, కియా మొటార్స్, సికింద్రాబాద్, కూకట్టెపల్లి | అమీర్పేట్ | బిల్ఫూక్స్ నగర్ | కలీంపుగ్రెడ్ | విజయవాడ



IUI | IVF | ICSI
IMSI TEST TUBE BABY

నెమలి నాట్యం

పురివిప్పిన నెమలి
నాట్యమాడినట్టు,
నిండుపున్నమి నాడు
చందమామ
వెలిగిపోయినట్టు...
సాయిపల్లవి డ్యాన్సు
చూస్తే కనుల పండుగే.
తెలుగు కథానాయికలలో
జప్పుడు బెస్ట్ డ్యాన్సర్
ఎవరంటే అందరి నోట
వినిపించే పేరు ఆమెదే.
హీరోయిన్ కాక ముందే
సాయి పల్లవి మంది
డ్యాన్సర్.

తరగతులు ఎగ్గోట్టి...

సాయిపల్లవికి చిన్నపుట్టించి డ్యాన్సు అంటే చాలా ఇష్టం. ఆమె ఇష్టానికి తల్లి సహకారం కూడా తేడైంది. సూక్షులు వయసు నుంచే నచ్చినట్టు నాట్యం చేయడం మొదలుపెట్టింది. సూక్షుల్లో తరగతులు ఎగ్గోట్టి మరీ ఆడిటోరియంలో డ్యాన్సు ప్రాక్టీసులకు వెళ్ళేది. ఆమె నాట్యాన్ని చూసిన టీచర్లు కూడా ఎంకరేజ్ చేయడం మొదలుపెట్టారు. ఆమె క్లాసులకు రాకపోయినా ఏమనేవారు కాదు. స్నేహితులు తమ నోట్టులు ఇచ్చి సాయి పల్లవికి సాయం చేసేవారు.

ష్టోక్ ఫోన్

డ్రీల్రూ మొదటిసారి..

సాయిపల్లవి మొదటిసారి టీఫిలో కనిపించిన 2008లో తమిళ డ్యాన్స్ లియాటీషన్లో పాల్టాంబి. ఆ తరువాత 2009లో తెలుగు లియాటీ షార్ 'ఢీ'లో మెలసింబి. ఆమె అప్పుడు చేసిన డ్యాన్స్ విడియో ఇష్టాటికీ యూట్యూబ్లో ట్రిండింగ్ అవుతూనే ఉంది. ఆమె నాట్యం ప్రేక్షకులను కట్టిపుడేసింది. కానీ విజేతను చేయలేకపోయింది. ఆ తరువాత చదువుపై ఆసక్తితో వైద్య విద్య చదివేందుకు జాల్యియా పెళ్ళపోయింది సాయిపల్లవి. అందుకే తను హీరోయిన్ కాకపోయింటే కళ్ళితంగా డాక్టర్ అయ్యాభి.

సూపర్ హిట్ పాటులు

దక్షిణాది కథానాయికలలో ఉత్తమ డ్యాన్సర్ ఎవరంటే సాయి పల్లవి హేరే చెబుతారు ఇప్పుడెవరైనా. ఆమె చేసిన చాలా పాటలు యూట్యూబ్లో కోట్ల వ్యాస్టోలో సంచలనంగా మారాయి. 'రౌడ్ బేబీ' పాటతో ఆమె డ్యాన్సు క్లాస్, మాస్ తేడా లేకుండా ఆకట్టుకుంది. ఇక 'ఫిదా'లో 'వచ్చిందే' పాట అమృతయిల హోట్ పేవరేట్ అయిపోయింది. తాజా పాట 'సారంగదరియా'లో ఆమె నాట్యం చేస్తుంటే నెమలి చిందాడుతున్నట్టే అనిపిస్తుంది. ఆ పాటను చూసి సాయిపల్లవిని మెచ్చుకోని వారులేరు. 'ఆమె శరీరంలో డ్యాన్సు చేయని ఎముక లేదేమో' అని ఓ సీనియర్ నటి కామెంట్ చేసింది. నిజమే సాయి పల్లవి శరీరాన్ని దేవుడు డ్యాన్సు కోసమే మలిచాడేమో.



వారే స్నార్లి

సాయి పల్లవి ఎక్కడా ప్ర్యెకంగా నాట్యం నేర్చుకోలేదు. మొదటించి టీఫిలో చూసే ఇంట్లో సరదాగా నాట్యం చేయడం ప్రారంభంచింది. ఆమె శరీరం కూడా విల్లులా వంగుతూ నాట్యానికి సహకరించేబి. చిన్నపుట్టించి మాధురీ టీక్కిత్, ఏశ్వర్యారాయ్ డ్యాన్సులను పదే పదే చూస్తూ డ్యాన్స్ మూమెంట్ ప్రాక్టీసు చేసేబి. కాలేజీలోని కల్పర్ల ప్రోగ్రామ్లలో కొన్ని ప్రదర్శనలు ఇచ్చింది.



నీ మేకప్

సాయిపల్లవికి ఎందుకో తన అందం మీద నమ్మకం తక్కువగా ఉండేది. కారణం మొటిమలు. వాటి వల్ల తను హీరోయిన్ అవుతానన్న ఆశ ఆమెలో కలగలేదు. తక్కువమందికి తెలిసిన విషయం ఏంటంటే ఆమె తెలుత చిన్న సైడ్ క్యారెక్టర్ చేసింది. 2008లో కంగనా రస్సాత్ నబించిన 'దామ్ దామ్' అనే సినిమాలో ఆమె స్నేహితురాలిగా సట్టించింది. ఆ తరువాత చదువు మీదే డ్యాస్ పెట్టింది. కానీ ప్రేమమ్ సినిమాలోని 'మలర్ పాత్ర' ఆమె కోసమే పుట్టి, ఆమెను వెతుక్కుంటూ వచ్చింది. ఆ పాత్ర ప్రేక్షకులకు బాగా నచ్చడంతో కార్దియాలజిస్టు అవుదామనుకున్న సాయి పల్లవి స్టార్ హీరోయిన్ గా మారిపోయింది. మలర్ గా మేకప్ లేకుండా నటించింది ఆమె. దాంతో ఇష్టాటికీ అలాగే మేకప్ లేకుండానే నటిస్తూ అలరిస్తోంది.



విషయసూచిక

CONTENT

- బిట్ బ్యాంక్
- తొవ్వ తోడు!
- సెలబ్రిటీలు పొలం భాటు పట్టారు..



పావలాతో మొదలై రెండొందల కోట్లకు..

12

మీకు తెలుసా?

15

అరణ్య జౌషధం

16

ఛాయాచిత్రం (కద)

20

కిచెన్ ల్యాబ్

23

జోజి

26

పుడ్ - న్యూట్రిషన్

27

కాగితపు శిల్పాలు

31

న్యూన్

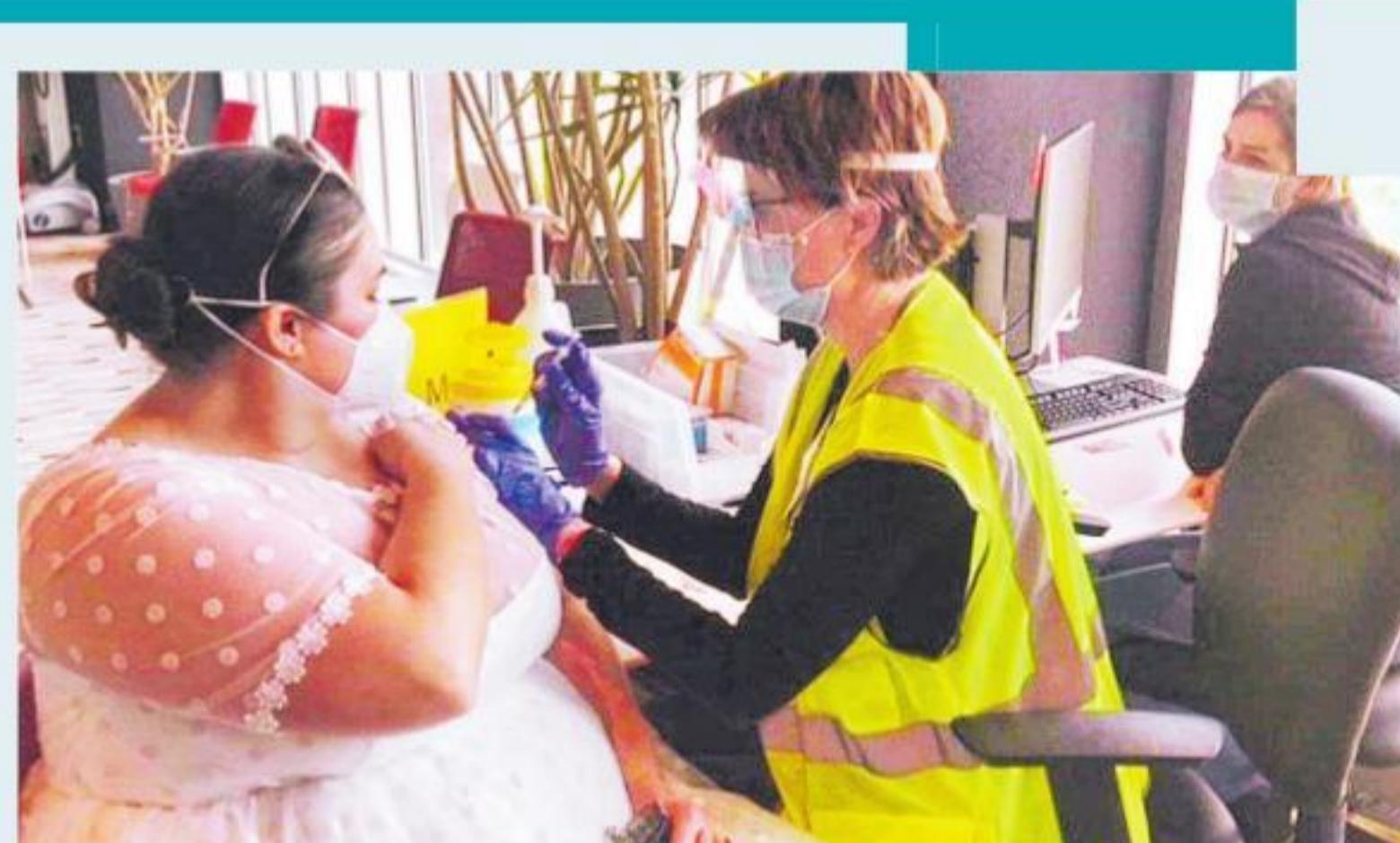
మేకర్



కరోనా క్లిష్ట్ సమయంలో దేశవ్యాప్తంగా ఆక్రిజన్ నిల్చల కోసం అల్లాడుతున్న సమయంలో మరోసారి రతన్ టాటా తన పెద్ద మనసును చాటుకున్నారు. విదేశాల నుంచి లిక్ష్యెడ్ ఆక్రిజన్ ను రవాణా చేసేందుకు 24 క్రయోజనిక్ కంపెయినర్స్‌ను తెప్పిస్తున్నట్లు టాటా గ్రూప్ ప్రకటించింది. ప్రస్తుత సంక్షోభ సమయంలో టాటా సత్వర నిర్ణయానికి అన్నివర్గాల నుంచి అభినందనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

భలే పెళ్లికూతురు!

రెండోదశ కరోనా వ్యాష్టితో ప్రపంచం బెంబేలెత్తిపోతోంది. వ్యాక్సిన్ నే శ్రీరామరక్షగా భావిస్తుంటే... మరోవైపు వాటిపై అపో హలు వ్యక్తం చేస్తున్నవారు కూడా ఉంటున్నారు. చాలామంది వ్యాక్సిన్ వేసుకునేందుకు ఇంకా భయపడుతూనే ఉన్నారు. అయితే ఈ పొటోలో ఉన్న అమృతాయి మాత్రం పెళ్లి దుస్తుల్లో వచ్చి వ్యాక్సిన్ వేసుకునే దృశ్యం ప్రస్తుతం సోఫ్ట్ మీడియాలో వైరల్ అవతోంది. ఇప్పటిదాకా పెళ్లి దుస్తులు వేసుకుని వచ్చి పరీక్షలు రాశిన వారిని, ఓటు వేసిన వారిని చూసే ఉంటారు. అమెరికాలోని బాలీమోర్కు చెందిన సారా స్టడీ మాత్రం పెళ్లి దుస్తులు ధరించి, వ్యాక్సిన్ కేంద్రానికి రావడం అందర్నీ ఆశ్చర్య పరిచింది. అసలు విషయమేమిటంటే... సారా తన పెళ్లి దుస్తు మీగా చేసుకుందామనుకుంది. ఏడాడి కాలంగా కరోనా మహామ్యారితో పెళ్లిట్లు, ఘంక్షన్లు బంద్ కావడంతో కాస్త నిరాశ చెందింది. చేసేదేం లేక కొంతమంది సన్నిహితుల మధ్యనే సారా పెళ్లి సాధానీ దాగా చేయాలని ఆమె కుటుంబసభ్యులు నిర్ణయించారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో తన కల నెరవేరకపోవడంతో ఎదో ఒక విధంగా అందరి చూపు తన వైపు తిప్పుకోవాలనుకుంది సారా. అంతే... పెళ్లిరోజు

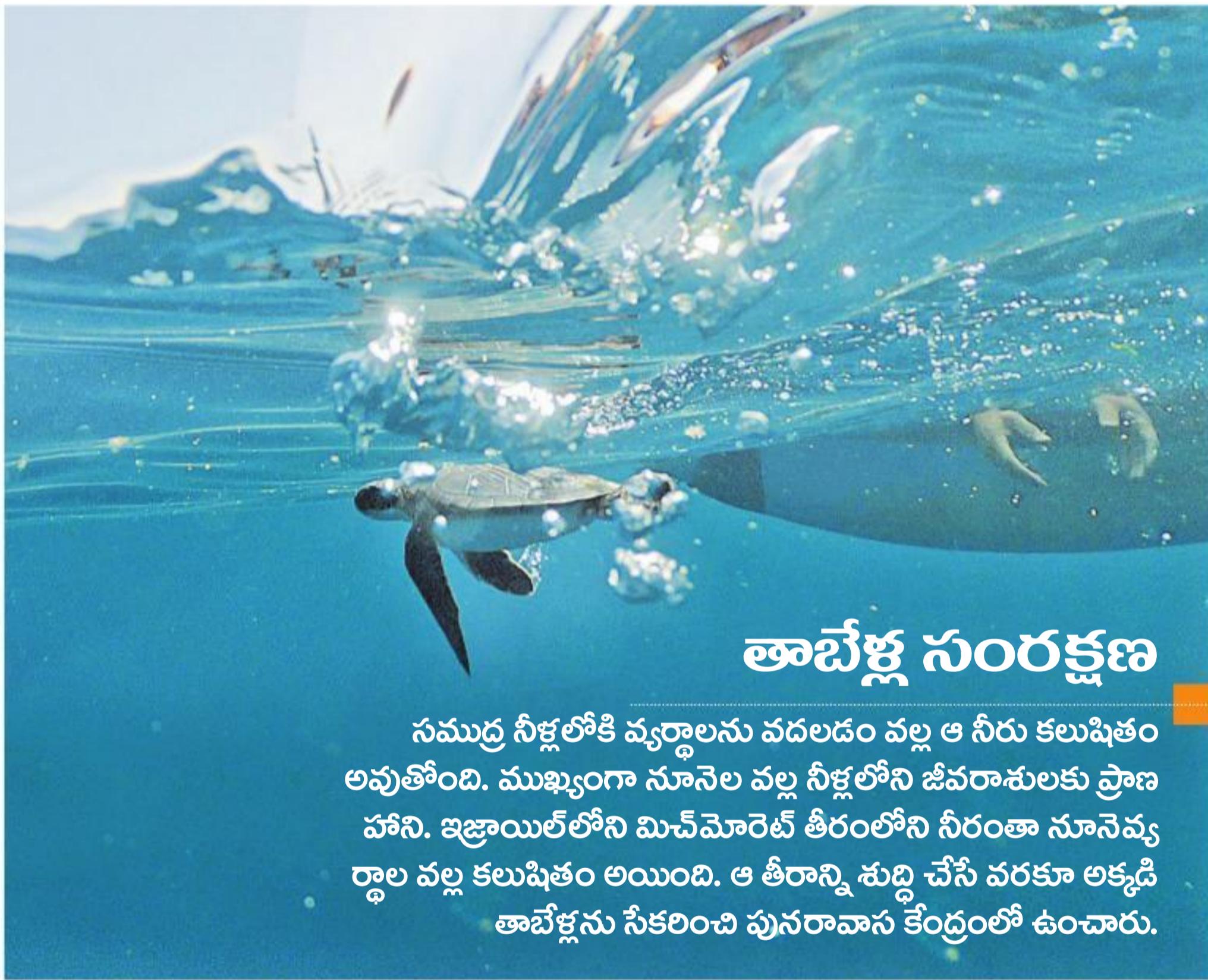


చక్కగా అలంకరించుకుని, పెళ్లిదుస్తుల్లోనే వ్యాక్సినేషన్ కేంద్రానికి వెళ్లింది. స్టేతర్ వర్లంలో పెళ్లికూతురు దుస్తుల్లో ఉన్న సారాను చూసి అంతా ముక్కున వేలేసుకున్నారు. సారా మాత్రం చిరునవ్వులు చిందిన్నూ వ్యాక్సిన్ వేసుకుని పెళ్లి వేడిక దగ్గరకు వెళ్లింది. సారా ప్రయత్నం ప్రస్తుతం సోఫ్ట్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవతోంది. 'ఇంతకన్నా పభ్లిసిటీ ఇంకేం కావాలి. అందరూ వ్యాక్సిన్ వేసుకోవాలనే సందేశంతో పాటు నాకు కావాల్చినంత ప్రచారం వచ్చింది కదా' అంటూ మురిసిపోతోంది కొత్త పెళ్లికూతురు.



శ్రుతానాన్ని సందర్శించాలి

కొన్ని పండగలు విచిత్రంగా ఉంటాయి. హంకాంగ్‌లో చింగ్ మింగ్ ఫిస్ట్‌వర్ కూడా అటువంటిదే. భిన్ని సమాధిని సందర్శించే పండగ అని కూడా పిలుస్తారు. ఎడాబికి పిసాలి వచ్చే ఈ పండగ నాడు సమాధులను సందర్శించి తమ పూర్తీకులను గుర్తు చేసుకోవడం ఆనవాయితి. హంకాంగ్‌లోని పీ శ్రుతాన వాటికలోని దృశ్యం ఇది.



తాబేళ్ల సంరక్షణ

సముద్ర నీళ్లలోకి వ్యర్థాలను వదలడం వల్ల ఆ నీరు కలుపితం అవుతోంది. ముఖ్యంగా నూనెల వల్ల నీళ్లలోని జీవరాశులకు ప్రాణ హని. ఇజ్జాయిల్‌లోని మిచ్‌మోరెట్ తీరంలోని నీరంతా నూనెవ్యర్థాల వల్ల కలుపితం అయింది. ఆ తీరాన్ని శుద్ధి చేసే వరకూ అక్కడి తాబేళ్లను సేకరించి పునరావాస కేంద్రంలో ఉంచారు.

మంచుకురినే వేళలో...

చైనాలోని టూరిస్టు ఎత్తాక్షన్లలో పై స్టోర్ రేబింగ్‌ని పొందించి లావ్‌జన్ పర్ఫెక్షన్. హొనెన్ ప్రావిన్సులో ఉన్న ఈ పర్వతం తావో ధర్మానికి ముఖ్య కేంద్రం కూడా. శిఖరం మీద ఆలయాలకి భక్తుల సందడి ఎక్కువే. ఇటీవల భారీగా కురిసిన మంచుకి పర్వతం ఇలా స్వేతవర్ణంలోకి మారిపోయింది.



బిట్ బ్యాంక్



మూనేసిన మార్కెట్టు

కరోనా సెంకడ వేవ్ వల్ల చాలా దేశాల్లో లాక్ డెన్ అమల్లో ఉంది. ఈశాస్య సిరియాల్ ఉన్న కమిషన్లి నగరంలో ఒక మార్కెట్ ప్రాంతం ఇది. వెలవెలబోతున్న ఈ ప్రాంతంలో సరియన్ కుర్రిష్ బాలే నృత్యకారిణి ఏకాకిగా నర్తిస్తోంది.



చలి మంటలు

ద్రాక్ష తేటలకు పొగమంచే శత్రువు. అందుకే తేటల దగ్గర పెద్ద ఎత్తున కొవ్వోత్తుల్ని పెలిగించి ఆ ప్రాంతాన్నంతా నులివెచ్చగా చేస్తున్నారు. భువిలో స్వర్గంగా పేర్కొనే స్వీట్స్‌ర్లాండ్‌లోని మార్టిగ్నీ ప్రాంతంలో ద్రాక్ష తేటల సంరక్షణకు ఇలా చలి మంటలు వేస్తున్నారు.

ఆస్తమా, సైనసైటిస్లకు హశమియోత్తే శాశ్వత పరిష్కారం

ఆస్తమా, సైనసైటిస్లకు హశమియోత్తే శాశ్వత పరిష్కారం.... రెండు వేరు వేరు వ్యాధులైనా రెండింటికి సంబంధం ఉంది. దీర్ఘకాలంగా సైనసైటిస్లో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆస్తమాగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.

కారణాలేంటి? సైనస్లో ఉండే డిఫెన్స్ మెకానిజం చాలా పరకు సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి రాకుండా అద్దుకుంటుంది, కానీ ర్మైక్రోస్ కన్నా తక్కువ ఉండే పార్టికల్స్ సైనస్లో ఆగకుండా నేరుగా డోషపరితిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. వీటిని బయటకు పంపించడానికి శరీరం ప్రయత్నిస్తుంది. ఘలితంగానే తుమ్ములు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా వాతావరణ కాలుష్యం, ఇంట్లో పరిసరాలు శుద్ధంగా లేకపోవడం, దుమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండటం వంటివి ఆస్తమాకు, సైనసైటిస్కు కారణమవుతాయి.

లక్షణాలు: తరచు జలుబు చేయడం, జలుబుతో ఎక్కువ రోజులు బాధపడటం అనేది సైనస్ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణం. ఆ తరువాత దశలో జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కులు బిగెడునుకోతాయి. తల అంతా బరువుగా ఉంటుంది. ఆస్తమాలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలు కూడా ఉంటాయి. కొంత మందిలో దగ్గు మాత్రమే ఉంటుంది దీంతోపాటు చాతి పట్టేసినట్టుగా ఉంటుంది. పిల్లికూతలు ఉన్నంత మాత్రాన ఆస్తమాగా నిర్ధారణకు రాకూడదు. పరీక్షలు చేయించిన తరువాతే నిర్ధారణకు రావల్సి ఉంటుంది.

Dr. K Ravikirane
M.D., M.Sc(psych), P.G(virology) LONDON
గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సెప్స్ ఐఎస్ మెడిసిన్
మాస్టర్ హశమియోపతి
అమీర్ పేట్, కూకట్ ప్లాటిస్, బిల్సు బ్లాక్ నగర్, సికింద్రాబాద్,
విజయవాడ, కలీంపుర్, విశాఖపట్టం, తిరుపతి
హాస్కోండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు
ఫోన్: 7842 108 108, 040-48106108

హెపటైటిస్, హెర్పెస్లకు చెక్

హెపటైటిస్.... ఈమధ్యకాలంలో చాలా మందిని భయపెడుతున్న పైరన్ ఇది. ఇతర జబ్బులకు చికిత్స కోసం వెల్లినపడు, అనుకోకుండా చేసిన పరిక్రమల్లో హెపటైటిస్ ఉన్నట్లు భయటపడుతుంది. దాంతో ఇక తమ జీవితం ముగిసనట్టేనని నిరారణట వస్తారు. ఈ వైరన్ శరీరంలో నుంచి హృత్రిగా పోడని, దీర్ఘకాలంలో కాలేయం దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉండని వైద్యులు చెపుడంతో వాళ్ల ఆ నిర్మయానికి వస్తారు. నిజానికి హెపటైటిస్ వైరన్ ను కట్టడి చేసే మందులు హోమియోలో ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ ఉండని నిర్ధారణ అయ్యక భయపడకుండా హోమియో వైద్యం తీసుకుంటే ఆరోగ్యపంతమైన జీవితం గడిపే అవకాశం ద క్షుతుంది. ఆకలి వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నోప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కామెర్లు, చర్చంపైన దద్దుర్లు రావడం జరుగుతుంది. కడుపులో ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్లలో నోప్పి వంటి లక్షణాలన్నీ హోమియో మందులతో దూరమవుతాయి.

హెర్పెస్ సింప్లెక్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. సాధారణ పొక్కులే కదా అని వాటిని నిర్మక్కం చేస్తారు. కానీ ఆ నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్గా పుండు మాదిరిగా తయారపుతాయి. పురుషుల్లోనే కాకుండా శ్రీలలో కూడా యోని మీద

చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్గా మారి విపరీతమైన నోప్పి ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోకుండా వదిలేస్తే అనేక ఇతర సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే హెర్పెస్ సమస్యకు హోమియో అయ్యతంగా వనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

నోప్పులను ఎన్నాళ్ల భరిస్తారు?

ఈ మధ్యకాలంలో నోప్పులు చాలా మందిలో కనిపిస్తున్నాయి. ఉదయం నుంచి రాత్రి పరకు తీరిక లేకుండా పనిచేసే సరికి శరీరమంతా నోప్పులతో హూనసైపోతుంది. నిజానికి తీరికలేకుండా పనిచేయడం ఒక్కటే కారణం కాదు. ఈ నోప్పులకు ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి.

కారణాలు

గాయాలు, కండరాలుపై ఎక్కువ ఒత్తిడి పడటం, వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉండటం, శరీరంలో పొట్టాషియం, కాల్చియం మౌతాదు తగ్గడం, ఏసీఈ ఇన్ఫోబిట్ర్స్, బి.పి.కి వాడే మందులు, కొక్కెన్, స్టాబిస్ అంటే శరీరంలో కొవ్వుని తగ్గించే మందులు వాడటం వలన రావచ్చు. ఇన్ఫ్లూయెంజి, మలేరియా, కండరాలపై గడ్డలు, పోలియో వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల రావచ్చు. పైబ్రోమయాల్టియా, దెర్మటోసైస్ వంటి వ్యాధుల వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది.

లక్షణాలు

కండరాల వాప, నోప్పి, తొందరగా అలసిపోవడం, నిద్రలేమి, తలనోప్పి, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వచ్చినపడు జ్వరం, దగ్గు, తలనోప్పి, ఆకలి మందగించడం, శరీరం సన్నబడటం వంటి లక్షణాలుంటాయి. కదలికలు కష్టంగా మారతాయి. నోప్పులు ఉన్నప్పుడు ఏ పని చేయాలని అనిపించదు.

హశమియో వైద్యం

నోప్పి నివారణ మాత్రలు వేసుకోవడం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం ఉంటుందే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు. హోమియో చికిత్స మూల కారణాన్ని తొలగిస్తుంది. కండరాల నోప్పులు శాశ్వతంగా తగ్గిపోతాయి. ఆరోగ్యపంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది.

పిసింటి సమస్యకు పక్కావైద్యం

ప్రీలలో హర్సోవ్ అసమతుల్యత వల్ల వచ్చే ముఖ్యమైన సమస్య పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీషన్ (పిసింటి). దీనిని అండాశయంలో నీటిబుడగలు లేక నీటి తిత్తులు అని కూడా అంటారు. సంతానలేమి సమస్యకు పిసింటి ముఖ్య కారణమవుతుంది.

లక్షణాలు:

- నెలసరి సరిగ్గా రాకపోవడం, రుతుస్రావం ఎక్కువ కావడం లేక తక్కువ కావడం జరుగుతుంది.
- బరువు పెరుగుతారు. తక్కువ తిన్నా, వ్యాయామం చేసినా బరువు పెరుగుతునే ఉంటారు.
- ముఖం మీద మొటిమలు వచ్చి అందం దెబ్బతింటుంది.
- జుట్టు రాలిపోతుంది, పలుచబడుతుంది.

కారణం:

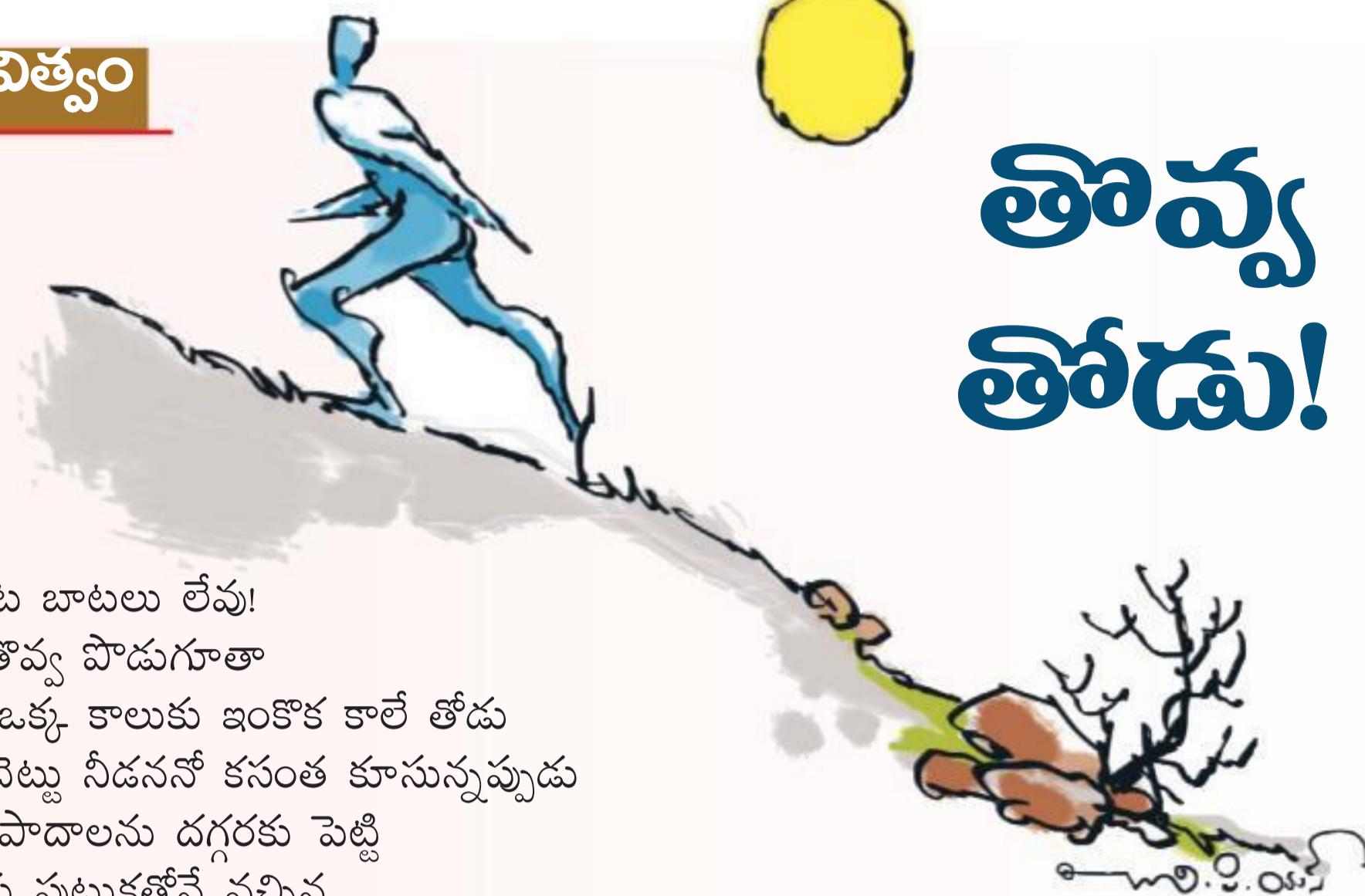
పిసింటి రావడానికి హర్సోవ్ అసమతుల్యత అని చెప్పుకోవచ్చి. సహజంగా ప్రీలలో ఉత్పత్తి అయ్యే ఈస్ట్రోజన్ హర్సోజన్ పోటోబోతోపాటు ఆండ్రోజన్ (పురుష హర్సోవ్) ఉత్పత్తి అవుతుంటుంది. పిసింటి ఉన్న ప్రీలలో ఆండ్రోజన్ ఉత్పత్తి అధికంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల హర్సోవ్ అసమతుల్యత లోపించి బరువు పెరుగుతారు. AD

మూల నైట్రిచిల్స్	★ హెపటైటిస్ B,C ★ హెర్పెస్ ★ పొచ్చపపి ★ లల్లి ★ సైనసైటిస్
పోటోబోతోపాటు	★ మైల్రెన్ ★ పైల్స్ ★ పిపర్ పిస్టులా ★ స్ప

ఏ అంబటాళ్ళ అంబాదుడు దాటి
నడుసుడు మరూ జేసిన్నే
అప్పటి సంది నడుష్టనే ఉన్న...
కాళ్ళకు అలుప లేదు!
నడకకు సొలుప లేదు!

ఇల్లు, వాడ, ఊరంతా, గుట్టల మీన
తకాయించకుంట తిరిగిన
తుమ్మి చెట్లు, మామిడి తోట,
తాటి వనం, వరి పొలం
చెరవ కట్ట, బడి మెట్లు, గుడి సుట్లు
రికాం లేకుండ నడిచిన
నువ్వు నమ్ముతవో నమ్మువో గనీ
నీళ్ళక్క సుత నేను నడిచిన
మీరంతా దాన్ని ఈత అన్నరు
నేను మాత్రం నీళ్ళల నడుసుడే అనుకున్న...!
గట్ట, ఇప్పటిదాకా నడుచుకుంటనే ఉన్న
మట్టి బాట, కంకర తోవ్వు, ప్లౌవే రోడ్సు మీన
నడుచుకుంట పోతనే ఉన్న
ఆఖరుకు -
అంత్రాల భవంతులల్ల నేలకు నిట్టనిలువుగ
కూడా నడిచిన
బండిల, బస్సుల, దైశ ల్ల,
గాలి మోటార్లల్ల ఎక్కినా
నేను నడక ఆపలే
భూమి కొసలు యాడ ఉంటే ఆడి
దాకా నడుష్టనే ఉన్నా !
గిదంతా ఓ లంబీ సఫర్ ...
మజిలీలు మస్తుగ ఉన్నయి
కానీ జమిలి నడకలు లేవు

కవిత్వం



జంట బాటలు లేవు!
గి తోవ్వు పొడుగుతా
నా ఒక్క కాలుకు ఇంకొక కాలే తోడు
ఏ చెట్లు నీడననో కసంత కూసున్నప్పుడు
నా పాదాలను దగ్గరకు పెట్టి
నాకు పుట్టుకతోనే వచ్చిన
రామన్న లచ్చన్న అని మురిసిపోతా !
అరిపాదాలను చేతులతో నోక్కి
కష్టమంతా మరిచి పోతా!
రోడ్సు పక్క ఈత చెట్లు
పొలంల జొన్న కంకులు
రాతి పునాదులతో బలంగా కట్టిన కోటలు
అన్ని నా దిక్కు చూసుకుంట
నామీద కుల్లు కుంటయి!
నడుస్తూ పోతున్న నన్ను మాసి
అవ్వీ మట్టిలనే పాతుకపోయి ఉన్నందుకు
దేశ సంచారము చేయలేక పోతున్నందుకు
వాటి నడవలేనితనానికి
అవ్వే లోపట లోపట ఇసుమంత
ఇసుక్కుంటయి!
ఇగ ఇప్పటిదాకా నేను అనుకుంటి

తోవ్వు తీఱడు!

ఈ తోవ్వు అంతటా నా కాల్చే నాకు తోడు
నా నీడే నాకు జోడు అని....
ఇప్పుడిప్పుడే సమజ్ అయింది
ఆ నీడ నువ్వేనని...!
ఈ జాడ నీదేనని !!

ఈ ముచ్చట సచ్చంగ తెల్సినంక
ఇక ఒక్క చిత్తం చేసుకుంటి...
ఈ నడక - ఈ తోవ్వు ఎక్కడ
మొదలైందో తెలును
కానీ ఎక్కడికి పోతదో తెలువది
అయినా, ఇక నడవాలనే అనుకున్న
అట్లనే ఇంక నడుష్టనే ఉన్నా...!
మనిషి పుట్టుక పుట్టినంక చలనం
ఉండాలె కడా!!

- మామిడి హరికష్ణ, 8008005231

మహాలక్ష్మీకి మన స్వాగతం..

ఆడపిల్ల పుడితే అయ్యా అనడం,
అబ్బాయి పుడితే సంబరాలు చేసుకునే రోజులు
కనుమరుగవుతున్నాయి. ఆడపిల్లను
అనందంగా అక్కున చేర్చుకునే కుటుంబాల
సంఖ్య పెరుగుతోంది.

రాజస్థాన్లోని అతి చిన్నగ్రామం నించ్చి చందావత్. శ్రీరామనవమి నాడు ఆ గ్రామం భజనలు, పూల జల్లులతో తడిసి ముద్దయ్యంది. తోలిసారి ఆ గ్రామంలో ఒక హెలికాప్టర్ దిగింది. శ్రీరామనవమి సందర్భంగా ఇంటా చేయలేదు ఆ గ్రామస్తులు. తమ ఇంట్లో పుట్టిన ఆడబిడ్డకు ఇలా మన స్వాగతం పలికారు వాళ్లు. ఆ గ్రామంలో నివసిస్తున్న మదనలాల్ కుమార్ ఇంట్లో గత 35 ఏళ్లుగా ఒక్క ఆడపిల్ల కూడా జన్మించలేదు. తన కుమారుడికి రెండు నెలల క్రితం ఆడపిల్ల పుట్టింది. రియా అని నామకరణం చేశారు. ఆ బిడ్డను తల్లి ఇంటి నుంచి తన ఇంటికి తీసుకొచ్చేందుకు చాలా భారీగా ఏర్పాట్లు చేశారాయన. ముందుగా తన గ్రామంలో హెలిప్యాడ్ నిర్మించేందుకు కలెక్టర్ అనుమతి తీసుకున్నారు. నాలుగున్నర లక్షల రూపాయలతో 30 కిలోమీటర్ల దూరంలో తాతగారింటి దగ్గర ఉన్న మనవరాలిని, కోడలిని హెలికాప్టర్లో



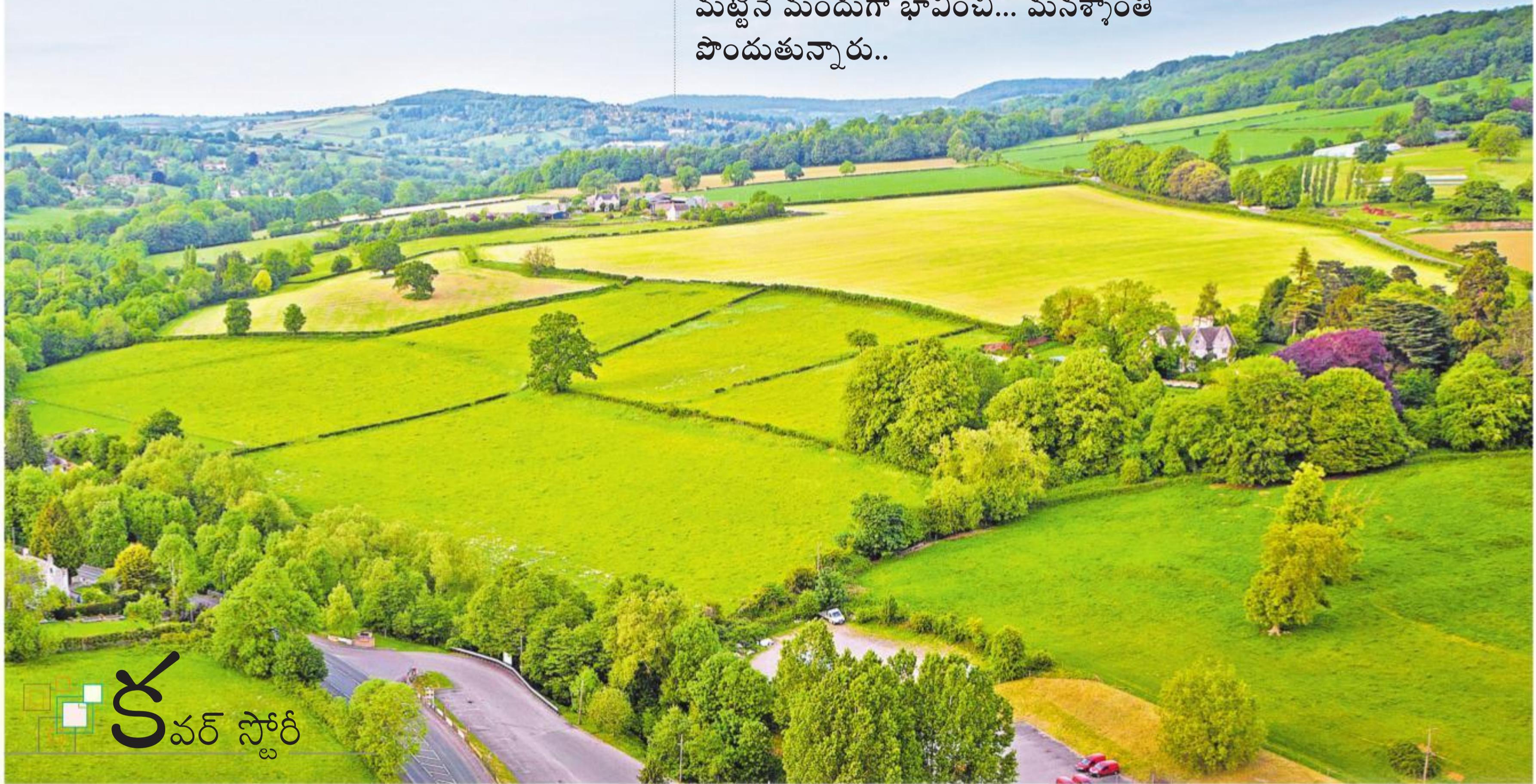
తన ఇంటికి రమ్మని స్వాగతం పలికాడు. ఊరంతా ఆ బిడ్డ అడుగుపెట్టిన సందర్భంగా పూల జల్లులు కురిపించారు. ఆశీర్వాదిస్తూ భజనలు, పూజలు చేశారు. ఆ ఆడబిడ్డ తండ్రి మాటల్డుతూ 'ఆడపిల్ల పుట్టడం ఓ వరం. అది చెప్పడానికి మేము ఈ సంబరాలు చేస్తున్నాం' అని సమాధానమిచ్చాడు.

మన దగ్గర కూడా...

సంగారెడ్డి జిల్లాలోని హరిదాస్సుర్ గ్రామంలో కూడా ఆడపిల్ల పుట్టుకను సంబరంగా చేసుకుంటారు. ఆ గ్రామప్రజలు కలిసికట్టుగా ఏ ఇంట్లో ఆడపిల్ల పుట్టినా అంతా పండుగ చేసుకుంటారు. బిడ్డ పెంపకానికి తల్లిదండ్రులకు కొంతడబ్బును కూడా ఇస్తారు. ఆ తల్లిదండ్రులను సత్కరిస్తారు. అందుకే ఆడబిడ్డ పుడితే మహాలక్ష్మీ పుట్టినట్టు సంబరాలు చేసుకోవడం ప్రారంభించారు.

సెలబ్రేటీలు పోలం బాటు పట్టారు.. ఎ

పచ్చటి ప్రకృతిని వదిలి జనారణ్యంలోకి వచ్చిన మనిషి.. నగరాల్లో చిక్కుకుని ఊక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాడు. అసలే ఉరుకుల పరుగుల జీవితం. ఎన్ని కోట్లు వెనకేసుకున్నామన్నది కాదు... ఎంత హాయిగా, ఎంత ప్రశాంతంగా బతికామన్నదే ప్రధానమైపోయింది. ఏళ్లంతా పేరుకు పేరు, కోట్లకు కోట్లు ఉన్నవాళ్లే! ఖరీదైన కార్పులు, పాట్లు పబ్బులు, విలాసవంతమైన బంగళాలు, పదుల సంభ్యలో పనిమనుమలు ఉన్న ఈ సెలబ్రేటీలు... కాస్త మట్టి వాసన కోసం పరితపిస్తున్నారు. కరోనా కాలంలో ఇళ్లలో ఊపిరాడక పరుగుపరుగున ఫాంహౌస్లో, పొలాల్లో వలస పక్కల్లా వాలిపోతున్నారు. ఎలాంటి రసాయనాలు లేకుండా తమ పంటను తామే పండించుకుని... సేద్యంతే సేదతీరుతూ... మట్టినే మందుగా భావించి... మనశ్శాంతి పొందుతున్నారు..



కవర్ స్టోర్



**AKSHARA
HEALTH CLUB**
Private Limited

రెండు పద్ధతుల్లో
భీమా ఫలితాన్ని ఇప్పించి
చిట్ ఫండ్స్ రంగంలో
చరిత్ర స్టుపించిన
అక్షర...



AKSHARA GROUP

- Akshara Chit Funds Pvt. Ltd.
- Akshara Townships Pvt. Ltd.
- Akshara IT Solutions Pvt. Ltd.
- Akshara Townships India Pvt. Ltd.
- Akshara Insurance Marketing Pvt. Ltd.
- Akshara Health Club Pvt. Ltd.
- Akshara Infra Developers India Pvt. Ltd.
- Akshara Avenues Pvt. Ltd.
- Akshara Samruddhi Nidhi Ltd.

నిన్న.. నేడు.. రేపు..
జీవితాంతం..
జీవితాసంతరం..
మీకు తోడుగా.. మీ అక్షర

1st Floor, Akshara's Corporate Office, Opp : Nakkalagutta Water Tank, Balasamudram, Hanamkonda, Warangal Urban. Contact : +91-7995071158, 0870-2983335

వచ్చేస్తున్నారు.. వచ్చేస్తున్నారు... ఏనీ గదుల్ని వదిలేసి, మందీమార్గులాన్ని విడిచేసి నేల తల్లితో ముమ్మెకమవడానికి సెలబ్రిటీలు క్యా కడుతున్నారు. ఇంతకాలం భూమాత ఇచ్చింది తీసుకోవడమే కానీ తిరిగి ఇవ్వడం అనేది లేదు. కానీ కొంతమంది తల్లి సేవలో నడుం బిగిస్తున్నారు. 'బడ్డింగ్ పొర్చుర్', 'గ్రీన్ ట్రూసేడరీల మంటూ వ్యవసాయక్లెత్రాల్లో ఎక్కువగా గడిపేస్తున్నారు. పొలం దున్నతున్నారు, పలుగు, పారలతో నేలను చదును చేస్తున్నారు, విత్తనాలు చల్లతున్నారు, నాట్లు వేస్తున్నారు. కరోనా వేళ సేంద్రియ పంటలు పండిస్తోన్న ఈ కొత్త ఆసాముల వల్ల నేడు వ్యవసాయం హాట్ టాపిక్గా మారింది...

సల్వు

నూటా యాషై ఎకరాల్లో..

'దానే దానే పే లిఖా పోతా శ్యో ఖానే వాలే కా నామ్... జై జవాన్... జై కిసాన్' అంటున్నాడు సల్వున్ ఖాన్. కరోనా విధించిన లాక్డోన్లో కొన్ని నెలల పాటు వ్యవసాయం చేస్తూ ఉండిపోయాడు. అసలైన మట్టి వాసనను చూసి అర్థదైన అవకాశం దొరికింది. ఇది వరకు సినిమాల్లో వ్యవసాయ సన్నిహితాలు, రైతుల పొతల్లో నటించడం తెలుసు కానీ నేరుగా సేద్యంతో ఇన్నాళ్ల అనుబంధం చూసి ఎరుగడు. ట్రాక్టర్తో నేలను దున్నడం, విత్తనాలు జల్లడం, వరినాట్లు వేయడం లాంపివస్తీ స్వయంగా చేస్తూ హర్షిస్తాయి రైతు అవతారం ఎత్తాడు. సేద్యం అనుభవాలన్నిటినీ పోతోలు, వీడియోలు తీసి.. సోఫ్ట్ మీడియాలో పోస్టు చేస్తున్నాడు సల్వున్. నిత్యం ఏనీ గదులు, ఖరీదైన కార్బు, విలాసవంతమైన సదుపాయాల మధ్య జీవించే ఈ కండలవీరుడు.. ఇలా మట్టి మనిషిలా మారాదేమిటి? అని ఆశ్చర్యపోతున్నారు నెటిజన్లు. పొలంలో సల్వున్ ట్రాక్టర్ నడుపుతున్న దృశ్యాలకు పిదా అవతున్నారు. నగరానికి దగ్గర్లో..

ముంబయికి సమీపంలోని పన్వేల్లో 150 ఎకరాల్లో ఓ వ్యవసాయ క్లెట్రం ఉంది ఆయనకు. తనకు మాటింగులు లేనప్పుడు ఏమాత్రం తీరిక దొరికినా సరే అక్కడే మకాం. ఇక కరోనా వేళ అదీక అద్యుత విడిది కేంద్రంగా మారింది. ఇందులో సల్వున్ పండించని పంట లేదు. గేదెలు, గొర్రెలు, బాతులు, గుర్రాలతో పాటు మరిన్ని పెంపుడు జంతువులు, పక్కల్ని పెంచుతున్నాడు. ఖాళీ సమయాల్లో ఇక్కడికి వచ్చి గడపడం సల్వున్ కుటుంబానికి అలాటు. లాక్డోన్ సమయంలో ఇక్కడే ఉండిపోయి పొలం పనులన్నీ ఆయనే

స్వయంగా చూసుకున్నాడు. పండిన పంటలు, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఆయన ఒక్కరే వాడుకోరు. తన ఆత్మియులకు సైతం చక్కబి బాక్సుల్లో సర్ది కానుకగా పంపిస్తుంటాడు. మట్టితో మానవ సంబంధాల్ని బలోపేతం చేసుకోవడం అంటే ఇదే మరి!

ధని

గెదెలు, కోళ్లు పెంచుతున్నాడు..

ఎంతైనా వ్యవసాయ కుటుంబం కదా! ప్రపంచ క్రికెటర్లలో ధోనీకి ఎంత పేరున్నా... ఘైదానం నుంచి ఇంటికి రాగానే ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది సేద్యమే! ఆయనకు వ్యవసాయం చేసి పంటలు పండించడం మట్టితో పెట్టిన విద్య.

యాభై ఎకరాల పొలం, పంద గేదెలు, రెండు వేల కోళ్లు.. ఇదే ప్రస్తుతం ఎంఎస్ ధోనీ ప్రపంచం. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ నుంచి రిటైర్ అయ్యాక పొలం పనులలో తన సెకెండ్ ఇన్నింగ్ ప్రారంభించాడు. రుంగాల్డ రాజధాని రాంచి నగరంలోని తన నివాసాన్ని కూడా పొలంలోకి పిష్ట చేశాడు. ఇటీవలే పుచ్చకాయలు, బోప్పాయి పళ్ల లోటల్ని వేశాడు. వ్యవసాయ నిపుణులు, ఉద్యానవన అధికారుల సహాయంతో అధికంగా పాలిచే కొత్తరకం గేదెల్ని పెంచేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఈ గేదెల్ని ఏడాది తరవాత రైతులకు పంపిణీ చేయాలని ఆనుకుంటున్నాడు. తనకు పల్లెతూరి పేదరికం తెలుసు. ఆర్థిక స్వావలంబన దిశగా గ్రామాలు వెళ్లాలంకే ఉపాధి అవసరం. పల్లెల్లోని మహిళలు పాలిచే గేదెల్ని పెంచుకుంటే... ఎంతో కొంత ఆదాయం వస్తుంది. వారి కుటుంబం గడుస్తుంది. దాంతో పాటు ఆ స్వల్ప మొత్తంతోనే పిల్లల్ని చదివించవచ్చు. ముఖ్యంగా మహిళలు తమ కాళ్ల మీద తాము నిలబడవచ్చు. అందుకే ప్రతి ఇంటికి పాడి పశువులు ఉండాలి... అంటాడు ధోనీ. తన పంతు సాయం చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నాడాయన. ఈ క్రికెటర్ ప్రయత్నాన్ని చుట్టుపక్కల గ్రామస్థలు హర్షిస్తున్నారు. ప్రజలకు విక్రయిస్తా...

ఇటీవలే మధ్యపదేశ్లలో ప్రసిద్ధిచెందిన కడక్కనాథ్ రకానికి చెందిన రెండు వేల రకాల కోడిపిల్లల్ని కొనుగోలు చేశాడు. ఈ కోళ్లలో అధిక కొలెస్టోల్ ఉండడు. ఆరోగ్యానికి మంచిదినాటిగా ఉండుట వేఱులు చేయాలన్నిటిని కాలుపుతున్నారు. సోఫ్ట్ మీడియాలో విస్తృత ప్రయత్నాన్ని చేసిని కొనుప్పుడు మొత్తం బీడు భూమిగానే ఉంది. ఎంతో శమించి ఆ నేల రూపరేఖలు మారేలా చేశానని గర్వంగా చేబుతాడు. సేద్యానికి పసికిరాని భూమిని కూడా చెమటోడ్చి, రాశ్మారప్పలు తొలగించి, దుక్కిదున్ని, నీళ్లుపెట్టి... దాన్నిక పశుటి స్వర్గంగా మార్చి నిజమైన హోర్లే రైతే అంటాడాయన.

తీసుకుని

ఈ రకం

కోళ్లను

పెంచడంతో

వీటికి మరింత

ప్రాచుర్యం

లభించింది.

పాడిపశువులు, కోళ్లు

కాదు... కూరగాయల్ని

పండించడంలో ధోనీ

దిట్ట. ఏమాత్రం

రసాయనాలు వాడకుండా పక్క

సేంద్రియ సేద్యంతో టోమాటోలను

పండించి, మార్కెట్ రేటు కంటే

తక్కువకు విక్రయించాడు. ఒకరోజులో 70

కేజీలను విక్రయించాడట. అది తక్కువ

పరిమాణం అయినా తనకు కొత్త అనుభవం

అంటాడాయన. తను కూడా రైతే కాబట్టి తన

వంతు మందులు వాడకుండా స్వచ్ఛమైన

కూరగాయలను సమాజానికి అందించడం అనే

సూత్రంతోనే ఈ పని చేశాడు. స్వచ్ఛమైన ఆవు

పాలను కూడా లీటర్కు కేవలం 50

రూపాయలకే ధోనీ వ్యవసాయ క్లెట్రం

విక్రయిస్తుండటం ఏశేషం. ముఖ్య తొమ్మిదేళ్లు

ధోని పూర్తి కర్రకుడిగా మారడం అభిమానుల్లో

వ్యవసాయ సూర్యాని నింపతోంది.

మాధవు

పచ్చదనం అంటే ఎంతిష్టమా?

మీకు గుర్తుందా? లాక్డోన్ సమయంలో

ఆకు కూరలు కూరగాయలను పండి



ప్రయోగాల పొలం...

మాధవన్ పొలం

ప్రయోగాలకు పెట్టింది పేరు.

తక్కువ విస్తీర్ణంలోనే అత్యధిక దిగుబడుల్ని సాధించే వ్యవసాయ పద్ధతులను అనుసరిస్తున్నాడు. ఇందులో ఆదునిక, ప్రాచీన వ్యవసాయ మెళకువలు నమ్మిళితం. దీన్నే 'మోడలీగా తీసుకుని ఎటువంటి నేలలలైనా పంటలకు అనువుగా మార్పివచ్చన్నది ఆయన అనుభవ సారం. ఒకప్పుడు ఇదొక బీడుబూమి. ఇప్పుడు పచ్చదనానికి నిలయం. తోటలోకి పథ్ఫలు, జంతువులు వస్తున్నాయి. వాటికి ఆవాసంగా మారింది. మాకూ తిండి పెడుతోంది. ఈ కరోనా కాలంలో పొలంలోకి దిగడం వల్ల ఎంతో మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తోంది... అంటాడు మాధవన్. వ్యవసాయం వల్ల పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఎంతోకింత దేహదం చేసిన వాళ్లం అపతామన్నది మాధవన్ అభిప్రాయం. పలు అరుదైన, ప్రత్యేకమైన పంటలు పండిస్తున్నాడు. అందులో ఒకటి పొట్టి కొబ్బరి. ఘోలిండ రకానికి చెందినది కాదు. దేశవాళీ రకం. ఈ కొబ్బరి నీళ్ల మాత్రం చాలా తియ్యగా, తేటగా ఉంటాయి. దిగుబడి ఎక్కువ. కొబ్బరి మొక్కల్ని చుట్టూ పక్కల గ్రామాల వారికి పంచిపెడుతూ రైతులకు సహాయం చేస్తున్నాడు మాధవన్. ఆయన వ్యవసాయ క్షేత్రంలో చేసే ప్రయోగాలు, కొత్తరకం పంటల్ని సహచర రైతులకు పరిచయం చేస్తుంటాడు. ఆ పలాలు అందరికి అందాలని ఆశ పడుతుంటాడు

మాధవన్.

నవాజుద్దిన్

నాకు ఇదేం కొత్త కాదు...

నెత్తికి తలపాగా చుట్టుకుని, చేతిలో పార పట్టుకుని, పొలం పనులు చేసుకుంటున్న ఆ బక్కలపలచని వ్యక్తిని దూరం నుంచి చూస్తే చాలు... పక్క పల్లెటూరి రైతు అనుకుంటాం. దగ్గరికి వెళ్లి చూస్తే ఆయన బాలీవుడ్ నటుడు నవాజుద్దిన్ సిద్ధిభీ అని తెలిసి ఆశ్చర్యపోతాం. గ్యాంగ్ ఆఫ్ వాసేపూర్ సినిమాతో పాటు అనేక చిత్రాల్లో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటుడాయన. అందం లేకపోయినా అభినయంతో అందర్నీ ఆకట్టుకుంటాడు. సరే సినిమాల సంగతి ఆటుంచితే... మీరెందుకు రైతుగా మారారు అనడిగితే 'నాకు ఇదేం కొత్త విషయం కాదు, నేను పట్టుకఱోనే రైతు బిడ్డను అంటాడు. తను ఏదో కాల మహిమ వల్ల సినిమాల్లోకి వచ్చాడు కానీ లేకపోతే ఇప్పటికీ వ్యవసాయం చేసుకుంటూ పొలాల్లో ఉండేవాడట. ఉత్తరప్రదేశ్లోని బుధన అతని సొంతూరు. పొలంలో ఏం పని చేసినా సరదాగా సోపల్ మీడియాలో పోస్టులు పెడుతుంటాడు. 'హామ్మియా ఈ రోజుకి అయిపోయింది' అంటూ ఆ మద్య ఓ పోస్టు పెట్టాడు. రోజంతా పొలం పనులు చేసి

సాయంకాలం కాలువలో చేతులు కడుక్కుని పార భజానికి ఎత్తుకుని వెళుతున్న వీడియో అది. నవాజ్ దుస్తులన్నీ మట్టికొట్టుకుని ఉన్నాయి. వాళ్ల నాన్న రైతే. చిన్నపుండంతా పొలాల్లోనే ఉండేవాడట. అయితే చదువు మీదనే శ్రద్ధ పెట్టమని తండ్రి చెప్పిన మాటల్ని ఆచరించి, ఆ గ్రామంలో తొలి డిగ్రీ పట్టాపొందిన వ్యక్తిగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు నవాజ్. నటనపై వ్యామోహంతో సినిమాల్లోకొచ్చి పేరు సంపాదించాడు. కానీ ఖాళీ దౌరికితే పొలం పనుల్లో మునిగిపోతాడు.

శిల్య శెట్టి

పిల్లలతో వ్యవసాయం...

'నలబై అయిదేళ్లకి జీవితంలో పెద్ద నిర్ణయం తీసుకుంటున్నా.. పూర్తి శాకాహారిగా మారిపోతున్నా' అని ప్రకటించింది యోగాసుందరి శిల్యశెట్టి. అంతే కాదు నేను తినే కూరగాయలు, ఆహారాన్ని స్వీయంగా పండిస్తున్నా అని కూడా దండోరా వేసింది. ఇక



నుంచీ సేంద్రియ రైతు
అవతారమెత్తుతున్నానని చెప్పకనే చెప్పింది
శిల్ప. ముంబయి సమీపంలో ఏరికి
వ్యవసాయక్షేత్రం ఉంది. అక్కడ కొడుకు
వియాన్కు కృతిమ ఎరువులు లేకుండా
కూరగాయలు, పశ్చనీ పండించడంటై పాతాలు
చెబుతోంది. ఇంట్లోనే కాదు పొలంలో కూడా
సేంద్రియంగా పంటల్ని పండిస్తున్నామని శిల్ప
చెబుతోంది. అమెకు ముందు నుంచీ ఆరోగ్య
చైతన్యం ఎక్కువ. అందుకే తన పంటను తనే
పండించుకుని తింటుంటే.. అందులో దొరికే
ఆనందం మరిందులోనూ లేదంటుంది శిల్ప.
సినిమాల నుంచీ బయటికి వచ్చాక తన జీవన
విధానంలో అనేక మార్పులను చేసుకుంది.
అందులో వ్యవసాయం ఒకటి. చిన్నపుటి
నుంచే మట్టితో బంధం ఏర్పడితే పిల్లల్లో
పర్మాపరణ స్ఫూర్హతోపాటు సామాజిక భాద్యత
అలవడుతుందని చెబుతోందామె. ముఖ్యంగా
పల్లెల్లోని రైతు కుటుంబాలోని పిల్లలకు,
కిక్కిరిసిన నగరాల్లో కాంక్రీట్ జంగిళ్ల మధ్య
పెరిగే వాళ్లకు ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుంది.
బాల్యం నుంచే మట్టితో పనిచేయడం,
విత్తనాలు నాటడం, మొక్కలకు సీక్క
పోయడం, పంట దిగుబడిని తీయడం...
ఇదంతా ఒక జీవన ప్రక్రియ. ఇందులో మనకు
తెలియకుండానే అనేక జీవన నైపుణ్యాలు
అలవడతాయి. శ్రమ విలువతో పాటు
పదిమందికి ఆహారం పెడుతున్నామన్న
భాద్యత తెలుస్తుంది... అంటుంది శిల్పాశేట్టి.

ధర్మంద్ర

వయసును లక్ష్య చేయని వ్యవసాయం..

‘హీ మాయ్న ఆఫ్ ఇండియన్ సినిమా’గా
పేరు తెచ్చుకున్న ధర్మంద్ర... సోపల్
మీడియాలో యమా యాక్టివ్. సేంద్రియ
సేద్యంతో పెంచిన ఈ కూరగాయల్ని
చూడండి, ‘గుత్తులుగా కాసిన కొబ్బరిబోండాలు
ఇవిగో’, ‘ఈ రోజు ట్రూక్కర్తో పొలం దున్నాను’,
‘ఈ మొక్కను నా స్నేహితుడు పంపాడు’
అంటూ నిత్యం ఏదో ఒక పోస్ట్
పెడుతుంటాడాయన. నేలన్నా, మట్టి వాసనన్నా
ధర్మంద్రకి భలే ఇష్టం. అతడు జాత్ వర్గానికి
చెందిన రైతు కుటుంబంలో పుట్టాడు.
సినిమాల మీద మోజుతో ముంబయి వచ్చి
సూపర్సార్ అయ్యాడు. వయసు మీద
వడటంతో సినిమాలు తగ్గించుకున్నాడు.
ముంబయి సమీపంలోని లోనావాలాలో
వండెకరాల్లో పొలం ఉంది ధర్మంద్రకి. అక్కడ
చూడముచ్చుటైన పొం హాజీని కూడా
నిర్మించుకున్నాడు. లాక్డోన్ సమయంలో
ఆకుపచ్చని ఆ పరిసరాలలో ఎక్కువగా
గడిపాడు. సేంద్రియ వ్యవసాయంటై ఆయనకు
చక్కని అవగాహన ఉంది. కృతిమ ఎరువులు
వాడకుండా పంటల్ని పండిస్తున్నాడు. 84 ఎళ్ల
వయసుని లెక్క చేయకుండా ఆయన
పొలాలూ, తోటల మధ్య పనివాళ్లతో కలిసి
పనిచేయడం అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది.
జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ విశ్రాంతి కోరుకునే
వయసు ఒకటి ఉంటుంది. అప్పుడు ఏమి

**మనిషి మట్టిలోనే పుట్టాడు. అందుకే
తల్లి తరువాత మట్టితోనే మనిషికి
అనుబంధం ఎక్కువ. నేలతల్లిని చూడగానే
మనసు పులకించేది అందుకే! మనం
ఎక్కడెక్కదో జీవితాన్ని వెతుక్కుని. ఎన్నో
సాధించామనుకున్నా... పలపూర్వత
చేకూరదు. మళ్లే మట్టి దగ్గరికి వెళుతేనే
సంతృప్తి. ఆ నేలతల్లి ఒడిలో సేద
తీటినప్పుడే సార్థకత..**

- సల్వాన్ భాన్

చేయాలి? అనే ఆలోచన మనసును
తోలుస్తుంది. ఎక్కువ మంది ప్రకృతి మధ్య
ప్రశాంతంగా గడిపేందుకే ఇష్టపడతారు. నేను
కూడా అంతే! ఈ రోజు నాకు వ్యవసాయ
వ్యాపకం లేకపోతే దిక్కుతోచదు. ఇదోక
కాలక్షేపం కాదు... జీవన విధానం... అని
వివరించాడు ధర్మంద్ర.

జూహి చావ్సా

ఇరవై ఏష్ట కిందట నాన్న కొన్న భూమి..

అందం, అభినయంతో ఆకట్టుకున్న నటి
జూహి చావ్సా. మిన్ ఇండియా కిరిటం
సాధించి తద్వారా సినిమాల్లోకి వచ్చిన నటి
జూహి. ముంబయి సమీపంలోని మాండ్యా,
వాడ ప్రాంతాల్లో రెండు వ్యవసాయ క్షేత్రాలు
ఉన్నాయి ఈ నటికి. ఏటిని ఇరవై ఏష్ట కింతం
జూహి వాళ్ల నాన్న కొనుగోలు చేశాడట.
అయిన ముందు చూపునకు జేజేలు
చెప్పాల్సిందే కదూ! ఇష్టుడు సినిమాలు తగి
ఖాళీ సమయం దొరకడంతో జూహి చావ్సా
వ్యవసాయంటైకి దృష్టి మరల్చింది. అక్కడ
బోర్వెల్ నుంచి కాకుండా భావులను పూడిక
తీసి వాటిలో జలకశను తిరిగి తెచ్చారు.
వ్యవసాయానికి ఈ నీటినే వినియోగిస్తోందట.
సేంద్రియ పంచుల్లో పశు, కూరగాయలు
పంటలను పండిస్తోందామె. లాక్డోన్
సమయంలో పనులు కోల్పోయిన రైతులకు
తమ పొలాల్లో కొంత భాగం ఉచితంగా
వ్యవసాయం చేసుకునే అవకాశాన్నిచ్చి తన
పెద్ద మనసును చాటుకుండి జూహి. ఈపో
పోండెపన్ చేపట్టిన ‘కావేరీ కాలింగ్
క్యాంపెయిన్కు మద్దతు తెలుపుతూ తన సహ
నటీనులు, దర్శకులు, నిర్మాతల పుట్టిన
రోజులప్పుడు వంద చెట్లు ‘కావేరీ కోసం’
నాటుతున్నాను అని ప్రకటిస్తుంటుంది జూహి.

‘బడ్డింగ్ ఆర్గానిక్ పార్కర్, గ్రీన్ ట్రూసేడర్స్గా
తనని తాను అభివర్షించుకుంటుంది. మన
పెద్దలది ఎంత ముందుచూపో మనకు
చిన్నపుడు అర్థం కాదు. ఒక వయసు వచ్చాకే
తెలుస్తుంది. అపూర్లో ఏళ్ల కిందట మా నాన్న
ఈ పొలం కొనకపోయింటే... ఈ రోజు నా
పరిస్థితి ఇలా ఉండేదా? జీవితంలో కెరీర్
ఒక్కటే అభారి వరకు ఉండడు. విశ్రాంత
జీవితం కూడా ఒకటి ఉంటుంది. ఇప్పుడు నా
పొలం నాకు ఇచ్చే దైర్యం అంతాభంతా కాదు.
ప్రతి రోజు ఇక్కడికి రాకుండా నాకు సమయం
గడవదు. ఈ పచ్చదనం, మొక్కలు, పంటలు,
జంతువులు, పశువులు, పశ్చలు... ఈ నిశ్శబ్దం
ఎన్నో కోట్లు వెచ్చించినా రాదు... అంటూ
గలగలూ నవ్వేస్తుంది జూహి.

జాకీ ప్రావ్

కరోనా కాలంలో కలిసాచ్చింది..

కొడుకు టైగర్ ప్రావ్ సినిమాల్లో బిజీగా
ఉంటే నాన్న జాకీ ప్రావ్ పొలం పనుల్లో బిజీ
అయిపోయాడు. పుటె- ముంబయి టైవేలో
జాకీకి వ్యవసాయక్షేత్రం ఉంది. ప్రతీసారి
వర్షరుతువకంటే ముందు పొలానికి వెళ్లి,
నేలను చదునుచేసి వచ్చే ఏడాదికి నాటాల్చిన
కొత్త మొక్కలు, వేయాల్చిన విత్తనాల గురించి
ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకుంటాడు. మొన్న కూడా
అలాగే వెళ్లాడు కానీ లాక్డోన్ వల్ల పొలంలోనే
కొన్న నెలలు ఉండిపోయాడట. తన
పొలంపనుల గురించి ఇన్సెస్టా పేజీలు
నింపేశాడు. వ్యవసాయం ఎంతో సంతోషాన్ని
ఇస్తోందని పేర్కొంటూ అందరూ సేంద్రియ
అపోరాన్నే తీసుకోవాలని ప్రోత్స్హమిస్తున్నాడు
జాకీ ప్రావ్. కరోనా సంకోభంలో ఇంటికి
పరిమతం కావాల్చి వస్తోంది. అయితే వారాలు,
నెలల తరబడి నాలుగు గోడల మధ్య
మగపోతే లేనిపోని మానసిక సమస్యలు
చుట్టుముడతాయి. ఒంటరితనం ఆవహిస్తుంది.
అదే పొలం పనుల్లో నిమగ్గుమైతే సమయమే
తెలీదు. మనసు నిత్యం మరుగ్గా ఉం

కిళ్లోకొట్టు కాదు...

‘పాన్ స్వాడియో’

సుషుగా భోజనం చేసిన తర్వాత కిళ్లో వేస్తే ఆ మజాయే వేరు. ఒక రకంగా కిళ్లో అనేది బారటీయ సంస్కృతిలో భాగం కూడా. అందుకే కశ్మీర్ నుంచి కోల్టెక్టా దాకా... డీల్లీ నుంచి గల్లీ దాకా అనేక రకాల పాన్లు నోరూరిస్తుంటాయి. కిళ్లో కట్టడం కూడా ఒక కళే అంటారు పాన్ప్రియులు. ఒక్కో చేట ఒక్కోరకం... దేని రుచి దానిదే. అలాగని అన్నీ ఒకే చేట దొరకడం కష్టం. ఈ కష్టాన్ని ఇష్టంగా మార్పుకుని వండకు ఔగా పాన్లు ఒకేచేట అందిస్తున్నారు బెంగళూరుకు చెందిన మతీన్ సయ్యద్ ఖలీల్ సోదరులు. ఈ ఏడాది జనవరిలో వారు ప్రారంభించిన ‘ది పాన్ స్వాడియో’లోకి ఒక్కసారి అడుగుపెడితే...

‘పాన్ కు ఇంత సీన్ ఉండా’ అంటారెవ్వెనా. కిళ్లో కొట్టు గల్లీకొటటి కనిపిస్తాయి. చాలా నగరాల్లో ఏసీ పాన్ పాపలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే ‘ది పాన్ స్వాడియో’ పేరుకు తగ్గట్టగానే ఒక స్వాడియోను తలపిస్తుంది. లోపల అడుగుపెట్టగానే అందమైన ఇంటీరియర్, లైటింగ్, విశాలమైన టేబుట్లు, కుర్చీలతో పాన్ ప్రియులను కట్టిపడేస్తుంది. అడోక పాన్ పాప అంటే ఎవరూ నమ్మరు. దేశవ్యాప్తంగా ఉండే పాన్లన్నీ అక్కడ లభిస్తాయి. అనేక పాన్ ఫ్లైవర్లు నోరూరిస్తాయి. పాన్ చాకెట్లు, స్ట్రీప్లెర్లు పాన్, మ్యాగ్సింగ్ పాన్, నట్టీ పాన్, ఫెరెల్రో రోచర్ పాన్, చాకో బ్లాన్స్ పాన్... ఇలాంటి 100 రకాల పాన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. పెద్దలతో పాటు పిల్లలు కూడా ఈ పాన్లను ఇష్టపడతారు. వీటితో పాటు కోల్టెక్టా సాదా పాన్, బనారస్ పాన్, కశ్మీరీ పాన్ వంటివి కూడా లభిస్తాయి. విశేషమేమిటంటే ఇవన్నీ కూడా పొగాకు రహితమే కావడం. వివిధ ఫ్లైవర్లను బట్టి ఒక్కో పాన్ ధర రూ. 50 నుంచి రూ.150 దాకా ఉంటంది.

కిళ్లో తినడం అనేది కొన్ని శతాబ్దాలుగా

ఉంది. భోజనం తర్వాత కిళ్లో వేసుకుంటే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుందంటారు. అయితే రాను రాను పాన్లలో పొగాకు ఉత్పత్తులను అధికంగా వాడటంతో అవి కొండరికే పరిమితం అయ్యాయి. సిగరెట్ లాగే కిళ్లో నమలడాన్ని ఒక దురలవాటుగా చూడటం మొదలయ్యంది. “ముగల్ల కాలం నుంచే మనకు పాన్ తినే అలవాటుంది. నోటి దుర్మాసనను పోగొట్టి, జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవడానికి పాన్ తినేవారు. నిజానికి పాన్ అనేది యునానీ మెడిసినల్లా పనిచేస్తుంది. కానీ ఆ తర్వాత దాని స్థాయిని తగ్గించారు. నిజానికి పాన్ అనేది ప్యామిలీ మొత్తం తినేది. కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పాన్ డబ్బాల దగ్గరకు మహిళలు, పిల్లలు వెళ్తారా? ఈ ఆలోచనతోనే రెస్టారెంట్లాంటి పాన్ స్వాడియోను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చాం. ఒక రెస్టారెంట్కు వచ్చినట్టే ఇక్కడికి రావేచ్చు. పిల్లలు, పెద్దలు తమకిష్టమైన ఫ్లైవర్లో పాన్ తినోచ్చు. పాన్లో

కాల్వియం, ఐరన్ ఉంటాయి కాబట్టి వండ శాతం ఆరోగ్యకరమైనవాటినే అందిస్తున్నాం.

వీటితో పాటు రసాయనాలు లేని విభిన్న రకాల స్వచ్ఛమైన టీలను కూడా

అందిస్తున్నాం. వీటిలో కశ్మీరీ, లావెండర్ టీలున్నాయి” అంటున్నారు ఖలీల్ సోదరులు.

మనదేశంలో తొలి పాన్ స్వాడియోగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఇది బెంగళూరులోని పులకేశి నగర్లలో ఉంది. ఆన్లైన్ ద్వారా కూడా వివిధ ఫ్లైవర్ల పాన్లు కస్టమర్లకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. బెంగళూరువాసులు జొమాట్లు, స్ట్రీల్ ద్వారా ఇష్టమైన పాన్లను ఆర్డర్ చేసి, ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. త్వరలోనే ‘ది పాన్ స్వాడియో’ శాఖలను వివిధ నగరాల్లో ప్రారంభించేందుకు ఖలీల్ సోదరులు సిద్ధం అవుతున్నారు. ఇప్పటిదాకా అపరిశుభ్రమైన కిళ్లో కొట్టును చూసినవారు ఒక్కసారి పాన్ స్వాడియోలోకి అడుగుపెడితే పాన్ తినడంలోని అసలైన మజాను ఆస్వాదిస్తారనడంలో సందేహం లేదు. *



వేంటలాంతీ మొదలై రెండ్రింగ్ల కోట్టకు..

చెప్పులు కుట్టే చర్చకారుల
కుటుంబం పేదరికాన్నే కాదు,
సామాజిక అంతరాలను దాటుకుని...
ఒక కార్బోరేట్ కంపెనీని
నెలకొల్పడం సామాన్య విషయం
కాదు. అలాంటి కుటుంబంలో
పుట్టిన హారికిషన్... పావలా
సంపాదనతో జీవితాన్ని
మొదలుపెట్టి రూ.200 కోట్ల పీపుల్నే
ఎక్స్‌పోర్ట్ సంస్థను నెలకొల్పడు.

1974 ఆగ్రా, ఉత్తరప్రదేశ్

నీ కోసం వ్యక్తిగతంగా ఒక్క గది కూడా లేదు. భార్యతో ఏకాంతంగా ఒక్క నిమిషం కూడా గడపలేని వాడివి పెళ్లి ఎందుకు చేసుకున్నావు? ఇక చాలు, నా కూతురు ఆ ఇంటి గుమ్మం తొక్కుదు.... అని మామగారు తిట్టిపోశారు.

ఎమిటి ఇల్లరికం వెళతావా? సిగ్గులేదురు? వాళ్లు పిల్లలు పంపితే పంపుతారు, లేదంటే మరో పిల్లతో నీకు పెళ్లి చేస్తాను... అని తోక తెక్కిన పాములా అంత ఎత్తున లేచాడు తండ్రి.

• • •

ఆగ్రా కంటోన్మెంట్లోని బ్రిటిష్ అధికారుల కోసం బూట్లు కుట్టేవాడు రామ్‌సింగ్. అతనికి

నలుగురు భార్యలు. అప్పటికి మన దేశంలో బహుభార్యత్వం చట్టబడ్డమే! మొదటి భార్య జబ్బుతో, రెండో భార్య కాన్సులో పోయారు. నలుగురు భార్యలకు కలిపి మొత్తం పదిహేను మంది సంతానం. పెద్ద భార్య, రెండో భార్య పిల్లలను మంచిగా చదివించాడు. ఇద్దరు కొడుకులు ఆర్టిసెన్స్ ఫ్యాక్టరీలో ఆఫీసర్లు అయ్యారు. మూడో కొడుకు పశు వైద్యుడిగా, నాలుగో అబ్బాయి పారామెడికల్ డాక్టర్గా సిరపడ్డారు. వాళ్లందరూ పెళ్లిళ్లు చేసుకుని వేర్చేరు కాపురాలు పెట్టారు.

హరికిషన్ పిపుల్ పదోతరగతి పాసయ్యాడు. అన్నదమ్ముల్లాగే మంచి తెలివితేటలు ఉన్నాయి. అయితే అతనికి పదపోరేళ్లప్పుడే తండ్రికి పక్కవాతం వచ్చింది. జీవితకాలం మంచానికి పరిమితం అవుతాడని వైద్యులు సెలవిచ్చారు. అన్నయ్యలు ఇటు తిరిగి చూడలేదు. మంచాన పడిన తండ్రితోపాటు పదిమంది తేబుట్టువలు, ఇద్దరు తల్లుల పోషణబారం హరికిషన్‌పై పడింది. మొదట్లో అయితే దిక్కుతోచలేదు. అర్థం కాని పరిస్థితి. పిల్లలకు టూయాఫన్లు చెప్పి అణా పరకా సంపాదించేవాడు.

మొదట్లో లక్ష్మా తొకాళ్లు..

అది 1966 నాటి మాట. అప్పట్లో ప్రజారవాణాకు రిభ్యాలే దిక్కు. తమ ఇంటి ముందు హీరాసింగ్ అనే చుట్టూలబ్బాయి రిభ్యా పెట్టుకునేవాడు. ఒక రోజు ఎవరూ చూడకుండా ఆ రిభ్యాను తీసుకుని బయటికి వెళ్లాడు. షైకిల్ కంటే రిభ్యాను తొక్కుడం సులభం అనిపించింది. ఈ లోపు చంకలో బిడ్డను ఎత్తుకున్న ఒక మహిళ రిభ్యాను ఆపమంటూ చెయ్యి ఉపింది. హస్సిటులకు చేరుస్తావా? అని అడిగింది. వెంటనే ఇద్దర్నీ ఎక్కించుకుని తీసుకెళ్లాడు. ఆస్పత్రి దగ్గర దిగాక చేతిలో పావలా పెట్టిందామె. అదే హరికిషన్ తోలి సంపాదన. అయితే రిభ్యా తొక్కి డబ్బులు తీసుకుంటున్నట్లు ఇంట్లో తెలిస్తే చెమడాలు ఊడదీస్తారు. చెప్పులు, బూట్లు కుట్టడం తమ కుటుంబ వ్యతి. షైగా అన్నదమ్ములు అందరూ పరువ గల ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు.

ఎనబై రూపాయల జీతం..

హరికిషన్కు దౌరికిన ఆధారం రిభ్యా. ఎవరూ గుర్తుపట్టకుండా తలపాగా చుట్టుకుని తాజీమహాల్ చుట్టుపక్కల రిభ్యా తొక్కుతూ రోజుకు రెండు రూపాయలు జేబులో



వేసుకొచ్చేవాడు. విదేశీయులైతే ఒక్కసారి పద రూపాయలు కూడా ఇచ్చేవారు. డబ్బు ఎలా సంపాదించాలి? అన్నది మొన్నటి బాధ. ఇప్పుడు కష్టపడి రిభ్యా తొక్కి నాలుగు డబ్బులు మిగిల్చుకుంటే... అవి ఎక్కుడి నుంచీ వస్తున్నాయంటూ ఇంట్లో వాళ్ల ప్రశ్న. మరుసటి ఏడాది ఇంటర్ ఫలితాలు వచ్చాయి. పెయిలైనా బాధపడలేదు. ఎఫ్రైల్- సెప్పెంబర్లో తప్పిన పరీక్షలు రాసినా పాసయ్యలేదు. చదువు మీద విరక్తి కలిగింది. పారిశ్రామిక వాడలో ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నిస్తుంటే జ్ఞాన్ ఆటో ఇండస్ట్రీస్ అనే సంస్థలో రూ.80 జీతంతో ఉద్యోగం వచ్చింది.

కాపురానికి గది లేదు..

ఇక ఉద్యోగం వచ్చింది కదా! ఒక ఇంటివాడివి అయితే మంచిది అన్నారు కుటుంబికులు. 1973లో గీతతో పెళ్లి అయ్యాంది.

మామ గారికి లెదర్ మా తయారి కర్చాగారం ఉంది. హరికిషన్ అన్నయ్యల చదువు, ఉద్యోగాలు చూసి ఆ సంబంధం వచ్చింది. కానీ పెళ్లి అయిన వారం రోజులైనా బార్యాభర్తలకు ఆ ఇంట్లో ఏకాంతంగా గడిపేందుకు సౌకర్యం లేదు. ఎందుకంటే హరికి ఒక ప్రత్యేక గది లేదు. సరైన మంచాలు, పరుపలు, దుపుట్లు లేవు. షైగా పెళ్లికి వచ్చిన బహుమతులన్నీ హరికిషన్ బంధువులు, తేబుట్టువలు పంచుకుని

తీసుకెళ్లిపోయారు. ఆ తతంగం చూసిన కొత్త పెళ్లి కూతురికి ఆ కుటుంబ స్థితిగతులు అర్థమైపోయాయి. పెళ్లి అయిన వారానికి అమె పుట్టింటికి వెళ్లిపోయింది. పరీదాబాద్లోని ఎస్ట్యూర్ ట్ర్యాక్టర్ అనే సంస్థలో హరికిషన్కు కొత్త ఉద్యోగం వచ్చింది. ఇప్పుడు సౌంతంగా ఇంటిని అడ్డకు తీసుకుని కాపురం పెట్టే సోమత వచ్చింది. భార్యను తీసుకొద్దామని మామగారి ఇంటికి వెళ్లాడు. కానీ మామగారు తన కూతుర్చి పంపడానికి ఒప్పుకోలేదు. మీ ఇంట్లో సౌకర్యాలు లేవు, కనీసం ఉండటానికి సరైన వసతి లేదు అంటూ కోప్పడ్డాడు.



కావాలంటే హరికిషన్కు తమ చెప్పుల ఫ్యాక్టరీలో ఉద్యోగం ఇస్తామన్నాడు. ఇల్లరికం ఉండమంటూ బలవంతం చేశాడాయన. మామగారి మాటలన్నీ విన్న హరికిషన్ మౌనంగా ఇంటికి వచ్చాడు. ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవాలో అర్థం కాని సందిగ్గం. అక్కడ జరిగినదంతా తండ్రికి చెప్పాడు. ఇల్లరికం అనే మాట కొడుకు నేటి నుంచి రాగానే... హర్ట టూర్ మంటూ పైకప్పు ఎగిరిపోయేలా అరిచాడు నాలుగు పెళ్ళిళ్ళ చేసుకున్న రామ్సింగ్. అయితే కర్ర విరగకుండా పాము చావకుండా అందరికి ఆమోదయోగ్యమైన సలహా ఇచ్చింది భార్య గీత. దాంతో హరికిషన్ తన మామగారి సంఘలో ఉద్యోగిగా కాకుండా భాగస్వామిగా చేరాడు. అప్పుడు కాపురానికి వచ్చింది భార్య గీత. దంపతులిద్దరూ కలిసి వేరు కాపురం పెట్టారు.

మొండి ఘటం..

అప్పటికి ఇంకా వరల్ ట్రైడ్ ఆర్డర్నేజేషన్ మనుగడలోకి రాలేదు. ఎగుమతుల వ్యాపారాలన్నీ డిలీలోని స్టేట్ ట్రైడింగ్ కార్బోరేషన్ (ఎన్టిసీ) పరిధిలోకి వచ్చేవి. అధికారులతో పలుకుబడి పైరవీలు చేసుకోగలిగే దళారులకు వెంటనే ఎగుమతుల ఆర్డర్లు దొరికేవి. తమ ఫ్యాక్టరీలో తయారైన బూట్లను మంగతరామ అనే దళారీ కొనుగోలు చేసి పరోపా దేశాలకు ఎగుమతి చేసేవాడు. దాంతో ఆయనకు తమకంటే రెట్లింపు లాబాలు వచ్చేవి. ఎక్కడ నష్టపోతున్నామో హరికిషన్కు అర్థమైంది. వెంటనే డిలీకి వెళ్లి స్టేట్ ట్రైడింగ్ కార్బోరేషన్ అధికారులను కలవడానికి ప్రయత్నించినా నిరాశే మిగిలింది. మంకుపట్టు పట్టి రేజింతా ఆ కార్యాలయం ముందు బైతాయిస్తే... అప్పుడు ఎన్టిసీ డైరెక్టర్ దృష్టిలో పడ్డాడు. ఆయన అపాయించ్చుంట్ దొరికింది. వెళ్లి మాట్లాడాడు. మధువర్తులతో తాము ఎలా నష్టపోతున్నది విడమరిచి ఆయనతో చెప్పాడు హరికిషన్. ఫ్యాక్టరీ నుంచి తామే ఉత్సత్తులను నేరుగా ఎగుమతులు చేసుకునేందుకు లైసెన్సు ఇప్పిస్తే మంచిదని కోరాడు. హరికిషన్ కంపెనీ నాణ్యతా ప్రమాణాలను పరిశీలించిన ఆ డైరెక్టర్ లక్ష రూపాయల విలువ చేసే నరుకును ఎగుమతి చేసుకునేందుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అయితే మామగారికి మాత్రం సొంతంగా ఎగుమతులను చేయడం ఇష్టం లేదు. ఇష్టరి మధ్య అబ్బిప్రాయ బేధాలు వచ్చాయి. ఆ క్షణమే మామగారి సంఘ నుంచి బయటికి వచ్చాడు హరికిషన్.

పటిపోను వేల రుణంతో..

పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ నుంచి రూ.15 వేల రుణం తీసుకుని కొత్త ఫ్యాక్టరీ పెట్టాడు. లోన్ డబ్బులు వచ్చాయన్న వార్త వినగానే చుట్టూలు, తీసుట్టువలు వాలిపోయారు. బావగారికి సైకిల్ కొనడానికి డబ్బు సర్వతావా? అని చిన్నక్క... ఓ రెండువేలు ఇస్తే మా ఆయన వ్యాపారంలో చేసిన అప్పులు తీర్చుకుంటామని పెద్దక్క.. మాంచి పార్టీ ఇవ్విచ్చు కడాని స్నేహితులు.. చుట్టుముట్టి

ఊపిరి ఆడకుండా చేశారు. ఇక ఆ ఇంట్లో ఉంటే పదిపోను వేలు పది చేతుల్లోకి జారిపోతుందని తెలిసి.. రాత్రికి రాత్రే భార్య పీల్లలతో దూరంగా వెళ్లిపోయాడు. అప్పుడు అతని కళలో ఉన్న లక్ష్మి ఒక్కటే- ఉత్తమ మా మ్యానుపాక్చరర్, ఎక్స్పోర్టర్గా పేరు తెచ్చుకోవాలని. తన తండ్రి, మామల కంటే ఎత్తుకు ఎదగాలని గట్టి సంకలనం పెట్టుకున్నాడు. అలా ఒక చిన్న గదిలో చెప్పుల తయారీ ఫ్యాక్టరీని నెలకొల్పాడు. నాణ్యమైన లెదర్ కోసం స్వయంగా తనే మదాసుకు వెళ్లి, మెటీరియల్సు సేకరించి రెండు నెలల్లో ఎక్స్పోర్ట ఆర్డర్ లక్ష్మిన్ని సాధించాడు.

ఎన్న భాషలు నేర్చుకున్నాడీ..

హరికిషన్ బూట్లు తయారీ సంఘకు వీపుల్నీ ఎక్స్పోర్ట అనే పేరు పెట్టాడు. ఎగుమతుల వ్యాపారంపై పట్టు సాధించాలంటే భావా పరిజ్ఞానం ముఖ్యం. అందుకే హరికిషన్ ఇంగ్లీష్, తమిళం, పంజాబీ, రష్యన్, జర్మన్, ఫ్రంచి భాషలను నేర్చుకున్నాడు. మంచి నాణ్యతతో కూడిన బూట్లు ఉత్సత్తుపై దృష్టి పెట్టాడు. 1980లలో ఆగ్రాలో ఎక్కడ చూసినా చెప్పులు, బూట్లు తయారీ కంపెనీలే దర్శనమిచ్చేవి. తొలి ముఖ్యయి కంపెనీలలో హరికిషన్ సంఘ పేరు లేదు. తూర్పు పరోపా దేశాలు, రష్యా దేశాల నుంచి ప్రీమియం మాల కోసం పీపుల్నీ సంఘకు ఆర్డర్లు వచ్చేవి.

● ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని యమునా నదీ

తీరంలో ఉన్న చాలత్తక నగరం ఆగ్రా. దేశంలోనే పేరెన్నిక గల పరావ్యాటక కేంద్రం. తాజీమహాల్, ఆగ్రా కోటి, పతేపూర్ సిక్రీ తచితర పరావ్యాటక కేంద్రాలను సందర్శించేందుకు విదేశీయులు సైతం తరలివస్తుంటారు. ఆగ్రా నగరం మొఫులులు కాలం నుంచి పాదరక్షల తయారీకి పెట్టించి పేరు. ఆగ్రాతో పాటు కోలీకణ, కానూర్, చెన్నైలు పాదరక్షల ఉత్సత్తులో ముందున్నాయి. ఈ నగరాలదే ముప్పావువంతు మార్కెట్లు.

● దేశీయ వినియోగం కోసం 65 శాతం

పాదరక్షలు ఒక్క ఆగ్రాలోనే తయారప్పడం విశేషం. విదేశాలకు ఎగుమతి లయ్యే చెప్పులు, బూట్లలో ముప్పాయి శాతం ఆగ్రాలోనే ఉత్సత్తు అపుతాయి. ఎక్కడ చూసినా ఇవ్వాక్టరీలు.

● ఇంచుమించు మూడున్నర లక్షల మంది ఆగ్రాలోని పాదరక్షల పరిశ్రమ డ్యూరా జీవనోపాథి పాందుతున్నాలిప్పుడు.



వచ్చిన లాభాలతో ఆగ్రా-డిలీ జాతీయ రహదారిలో స్థలన్ని కొని పెద్ద ఫ్యాక్టరీ నెలకొల్పాడు. 1991 నాటికి ఆగ్రాలో రెండవ అత్యుత్తమ మా ఎక్స్పోర్ట సంఘగా ఎదిగింది. అయితే ఆ సమయంలో సోవియట్ యూనియన్ ముక్కలు కావడంతో లక్షల జతల మాలను తీసుకున్న ఇంపోర్టర్లు డబ్బులు చెల్లించలేక చేతులు ఎత్తేశారు. మరికొందరు అదృశ్యమైపోయారు. కంపెనీకి నలబై కోట్ల పైచిలుకు నష్టం వచ్చింది. బంగా, ఇతర ఆస్తులను అమ్ముకోక తప్పలేదు. నిర్వహణ వ్యయం కోసం పైసలు లేక కొన్నాళ్ల ఫ్యాక్టరీకి తాళం వేయాలిసి వచ్చింది. భార్య, నలుగురు పిల్లలతో రోడ్పున పడ్డాడు.

రెండిందల కోట్ల అధిపతి..

అప్పక్షాలు పడి సమస్యల నుంచి గట్టికైన హరికిషన్... బాటూ సంఘ నార్క్ స్టార్ బ్రాండ్ మాల ఉత్సత్తు కాంట్రాక్టును దక్కించుకున్నాడు. క్వాలిటీలో రాజీ పడకుండా గడువుకు ముందే ఆర్డర్లు డెలివరీ చేశాడు. మళ్ళీ ఫ్యాక్టరీ తెరుచుకుంది. ఈసారి బాటూ సంఘ తమ ప్రఖ్యాత హోస్పిట్ పాపీన్ బ్రాండ్ చెప్పులు, మాలను ఉత్సత్తు చేయమంటూ కొత్త ఆర్డర్ ఇచ్చింది. దాంతో కోలుకున్నాడు. పావలాతో జీవితాన్ని ప్రారంభించిన హరికిషన్ నేడు 300 మంది కార్బుకులతో రూ200 కోట్ల టుర్నోవర్ కలిగిన కంపెనీకి అధిపతిగా ఎదిగాడు. పొరిటోజ్ హోస్పిటల్స్, పీపుల్ హోస్పిటల్స్ పేరుల్ని పెట్టాడు. చర్కుకారుల కుటుం

నవ్వల్ నవ్వల్

బోమ్మలు : నందు

అభిమానుల దెబ్బ

“అయ్యా ..

యేవిటండీ

ఘోరం.. సెత్తిమీద

అన్ని బొడిపెలు ..

ఎంత కోపం వస్తే

మాత్రం” సానుఘూతి

ప్రకటించాడు సౌజన్యారు.

“ఇవి మీరనుకున్నట్టు ఇంట్లో వాళ్లు కొట్టిన దెబ్బలు కాదండి. నిన్న సినిమా హల్లో దూర్యాయేట్లు వచ్చినప్పుడల్లా ఆ హీరో అభిమానులు నా వెనకనుండి విసిరిన ‘చిల్లర’ దెబ్బలు” తలమీది పుట్టగొడుగుల్ని తడుముకున్నాడు ఘానుమంతరావు.



అందుకే పోయారు!



కదక్కా .. అయినా బతకలేదంటే ...

విధిరాత అనుకోవాలి” ఓదార్థింది

సుందరమ్మ.

“ఎక్కుంచుకుంటే బతికోవాడమ్మా .. ఆ జ్లుడ్ మన కులంవాడిది కాదని మొండి పట్టు పట్టారు. దాంతో ఆలస్యమైపోయింది” గొల్లుమంది మంగమ్మ.

దెబ్బకు దెబ్బ

“ఏమయ్యా ఇదేమన్నా న్యాయంగా ఉండా? నీవిచ్చిన చెక్ బోన్స్ అయ్య తిరిగొ చ్చింది .. ఎం చేయమంటావు?” పోన్లో కోపంగా అడిగాడు డాక్టర్ దామోదరం.

“అది అటుంచండి.. మీరు నాకు నయం చేసిన రోగం తిరిగొచ్చింది. నన్నెం చేయమంటారో చెప్పండి ముందు?” తాపీగా ప్రశ్నించాడు సుబ్బారావు.

తిలిగి .. తిలిగి ...

“నానీ ..

ఘోకంపాలు

ఎందు

కొస్తాయో

చెప్పు

మాద్దాం?”

అడిగింది టిచర్.

“ఒక్కోసారి అంతే మేడమ్. ఘామి తనచుట్టూ తాను తిరుగుతుంది కదా.. అలా తిరిగితే మనం కూడా పడిపోతాం. అలాగే ఘామికూడానండీ” లాజిక్కగా బదులిచ్చాడు నాని.



ఆవపచ్చళ్లు

“మిసిమి గల పుల్ల పెరుగుతో మిత్తమైన ఆవపచ్చళ్లు చవి ఘాచి రాదరమున బొఱ్పుమను, మూర్ఖములు తాకి యొళ్ల దనము పొగలు వెడలింప నాసికాపుటములందు”

(శృంగార నైపుడం - శ్రీనాథమహాకవి - 6 - 130)

పెరుగులో ఆవపిండి కలిపిన ఆవపచ్చడి గురించి శ్రీనాథుడు ఈ పద్యంలో వర్ణిస్తున్నాడు. తెలుగులో ‘పుల’ అంటే పసుపు + తెలువు కలిసిన బంగారపు రంగు. అలా మిసిమి కలిగిన పులపెరుగులో ఆవపిండి, పసుపు కలిపి తాలింపు పెడితే అదే ఆవపచ్చడి! ఇది మొలిక (basic)మైన వంటకం. ఇందులో సన్నగా తరిగి ఉడికించిన ఆకుకూర లేదా కూరగాయల్ని కలిపి రకరకాల ఆవపచ్చళ్లు తయారుచేసుకోవచ్చు! సొర, బీర, పొట్ల, కేరట, ముల్లంగి, కీరదోస, వంకాయ, బెండ, దొండ, క్యాబేజీ, క్యాలీష్పావర్, బూడిదగుమ్మడి, అరటి డొప, అరటికాయ, వెలగ, బప్పలి, పొలకూర ఇలా మీకిష్టమైన శాకాలతో ఆవపచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

ఆవపిండి కలపటం వలన అది జీర్ణశయాన్ని బలసంపన్నం చేసి, విషదోషాలకు విరుగుడుగా వనిచేస్తుంది. Glucosinolates అనే శక్తివంతమైన గంధకరసాయనాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఈ రసాయనాలకు కేస్టరును నియంత్రించే శక్తి (chemoprotective influences in several types of cancers) అలాగే, కడుపులో పెరిగే చెడ్జబ్సీరియా, పంగ్స్, సులిపురుగులు, ఎలిక పొములను నాశనం చేసే (antibacterial, insecticidal, nematocidal and antifungal activities) గుణాలు ఉన్నాయని ఆధునిక ఔద్య శాస్త్రం చెప్పోంది. ఆవపిండిలో వగరు, చేదు రుచులు అదనంగా ఉంటాయి కాబట్టి, అది బలవర్క జెప్పధం (bitter tonic) కూడా! ఎముక పుష్టినిచ్చే పోషకాలూ ఇందులో ఉన్నాయి.

ఆవపిండిలోని గుల్కోనిసోలేట్టు తడి తగిలినప్పుడు, ఉప్పు, పులువు రుచులతో కలిసినప్పుడే పనిచేస్తాయని పరిశోధనలు చెత్తున్నాయి. ఈ సంగతి మనవారికి బాగా తెలుసు. దీనిని పెరుగులో కలపగానే ఇందులోంచి ఘాటు బయటకు వస్తుంది. పెరుగులో ఉపయోగపడే బాక్సీరియా



లుంటాయి. పొలలో పొవచెంచా పెరుగు కలిపితే అందులోని బాక్సీరియా పొలలో చేరి వృద్ధి పొంది పొలను పెరుగులా ఘారుస్తున్నాయి.

పొలకు తోడుగా బాక్సీరియాని కలుపుతున్నారు కాబట్టి, దాన్ని ‘తోడుపెట్టటుం’ అన్నారు.

తోడుకొనే క్రమంలో పొలలో మంచి బాక్సీరియా పెరుగుతోంది కాబట్టి, ‘పెరుగు’ అన్నారు.

ఔద్యపరంగా పెరుగుని “పో బయటిక్”

అంటారందుకే! ఆమ్సుగుణం కలిగిన ఈ మంచి బాక్సీరియా పెరిగే కొద్ది పెరుగు పులుస్తూ ఉంటుంది. మిసిమి గల పుల్ల పెరుగుతో మిత్తమైన ఆవపచ్చళ్లు విషదోషాలకు, కేస్టర్ జబ్బులకూ జోపుధాలుగా వనిచేస్తాయి.

కూరగాయల్లో ఇతర పోషకాలతో పొటు ఆవపిర పీచు (డైటరీ ఫైబర్) ప్రధానంగా ఉంటుంది. ఇది పేగుల్లో మంచి బాక్సీరియా పెరుగుదలకు సహకరిస్తుంది. అందుకని పీచు కలిగిన కూరల్ని ప్రీబియటిక్ (Prebiotics are special plant fibers that help healthy bacteria grow in the gut) అంటారు.

ఇలా కూరగాయలు చేర్చిన ఆవపెరుగు

పచ్చడిలో ఘూడు ముఖ్యమైన గుణాలున్నాయి. 1. ఉపయోగపడే బాక్సీరియా కలిగిన పో బయటిక్. 2. ఆవపిర పీచు కలిగిన ప్రీ బయటిక్. 3. సూక్ష్మజీవినాశకమైన పోస్ట్ బయటిక్. త్రిగుణాత్మకమైన ఈ ఆవపచ్చడిని చవి ఘాచి ఇష్టంగా జుర్రుకుని తింటూంటే ఆ ఘాటు ఘూడులకు తాకి, ముక్కుల లోంచి యొళ్లుదనము పొగలు వెడలినాయని రాశాడు శ్రీనాథుడు. ఇద్దరు పిల్లలు, ఇద్దరు పెద్దవాళ్లు ఉన్న ఇంట్లో ఒకపూట కోసం

అవపెరుగుపచ్చడి చేసుకోవటానికి పొవచెంచా అవపిండి సరిపోతుంది. అతిగా వేయకండి.

కొద్దిగా పసుపు, తగినంత ఉప్పు కలుపుకోండి.

అవపిండిని, పెరుగును ఘాతం వేడి

చేయకూడదు. ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కులతో పాటు రుచికోసంపుటానికి తెలుగులు ఉంటాయి.

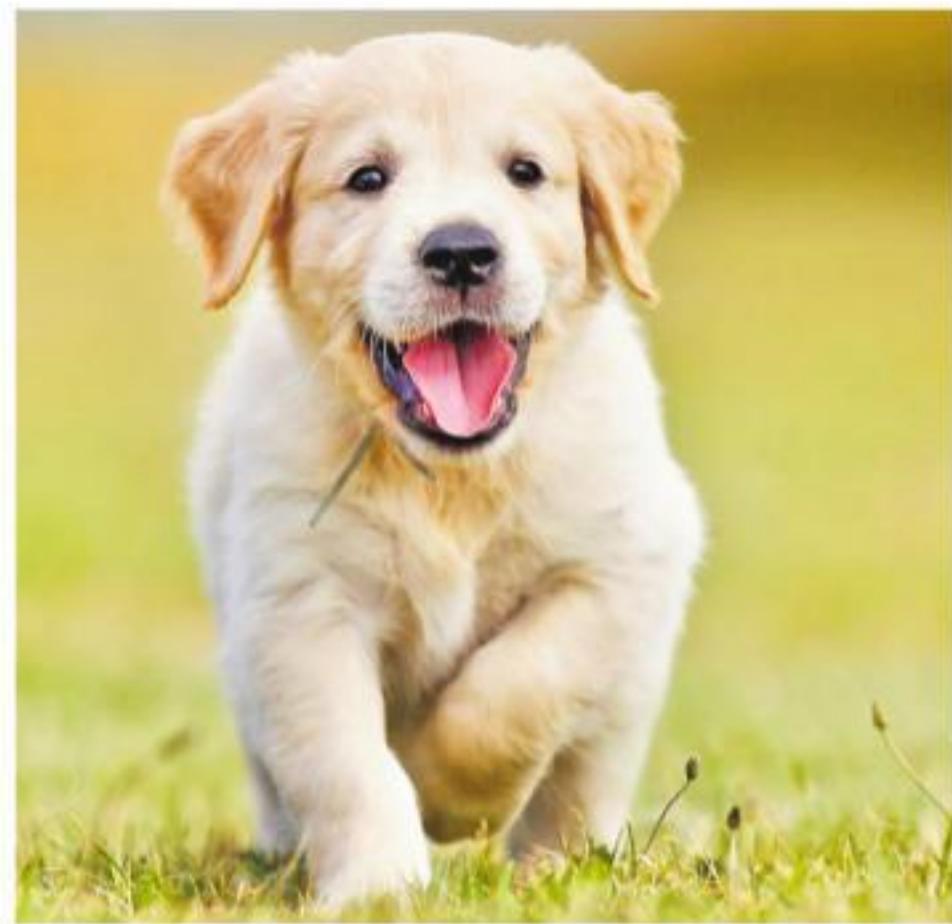
అవపిండిని పొప్పులకు వెడలినాయని రాశాడు శ్రీనాథుడు. ఇద్దరు పిల్లలు, ఇద్దరు పెద్దవాళ్లు ఉన్న ఇంట్లో ఒకపూట కోసం

అవపెరుగుపచ్చడి చేసుకోవటానికి పొవచెంచా అవపిండి సరిపోతుంది. అతిగా వేయకండి.

కొద్దిగా పసుపు, తగినంత ఉప్పు కలుపుకోండి.

మీకు తెయ్యా?

* కుక్కలు తమ ప్రియమైన యజమానులు 11 మైళ్ళ దూరంలో ఉన్నా వారి వాసనను పసిగట్టగలవు.



* మీకు కలలో కనిపించే మనుషులు కొత్తగా అనిపించినా, వాటిని మీరు నిజజీవితంలో ఎక్కడో ఒక చోట చూసే ఉంటారు. అలా చూసిన వారే కలల్లోకి వస్తుంటారు.



* మన నీట్లో లాలాజిలం ఉసరకపోతే, రుచి తెలియడం అసంభవం.

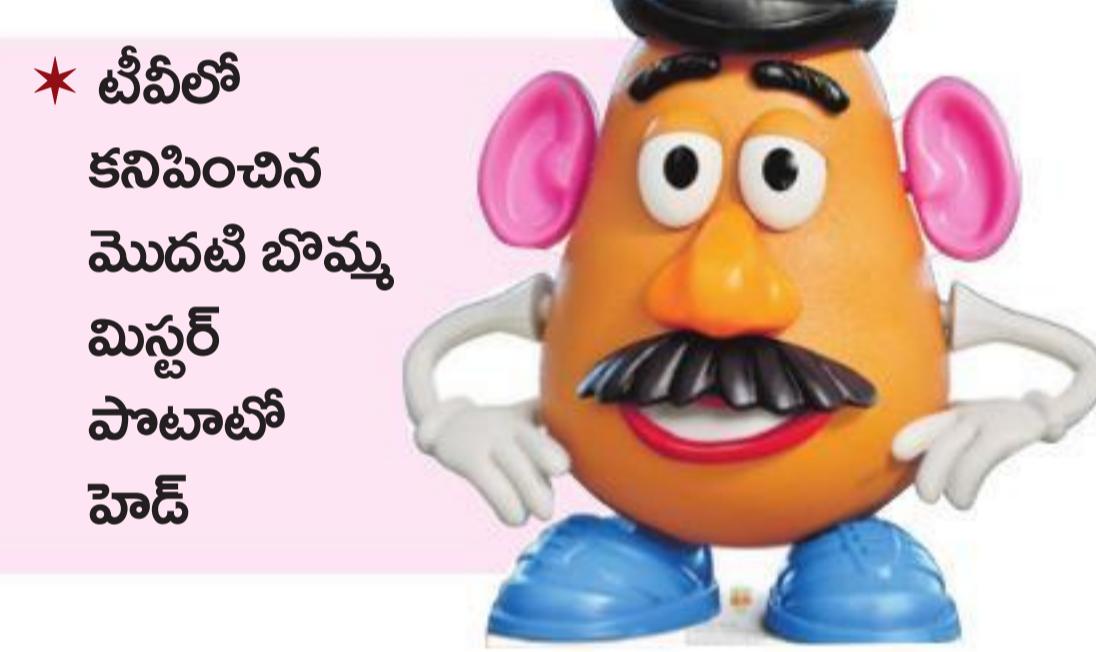


* ప్రాచీన రోమన్లు నిమ్మరసాన్ని అన్న రకాల విషాలకు విరుగుడుగా వాడేవారు.

* జెల్లీ ఫిష్లలో ఓ జాతికి అసలు మరణమే లేదు. వాటిని ఎవరైనా చంపితే తప్ప అవి సహజంగా మరణించవు. అందుకే వాటిని 'ఇమ్మోర్టల్ జెల్లీఫిష్' అంటారు.



* స్వీట్లుర్లాండ్లో రాత్రి పది గంటల తరువాత టాయిలెట్ ప్లైష్ వాడడం నిషేధం.



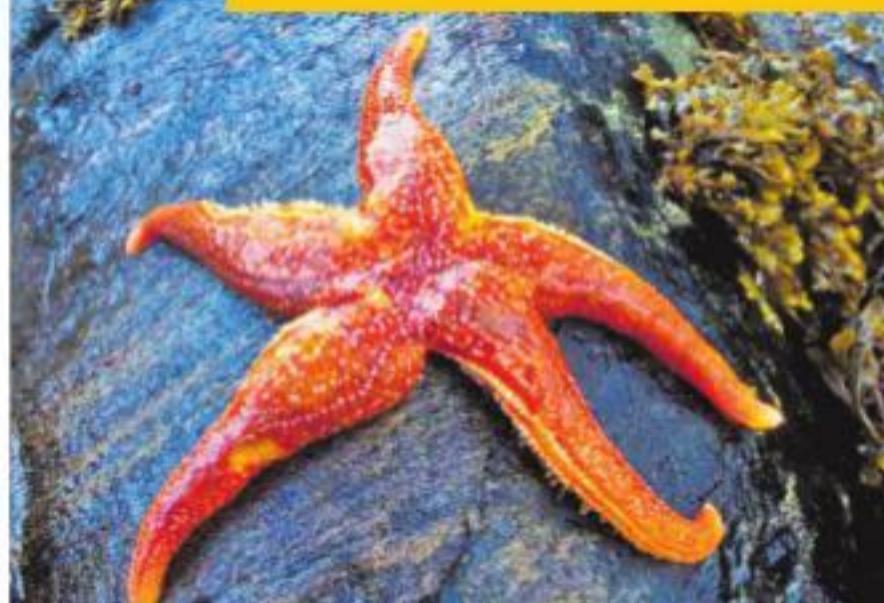
* చంటిపిల్లలు రోజుకి సగటున 200 సార్లు నవ్వుతారు. అడవాళ్ళు 62 సార్లు నవ్వితే మగవారు రోజులో కేవలం 8 సార్లు మాత్రమే నవ్వుతారు.



* స్టోర్ ఫిష్ కావాలనుకుంటే అడబి మగబిగా, మగబి అడబిగా మారిపోగలదు.



* పాదరసాన్ని ఉపయోగించడానికి ముందు ధర్మామీటర్లలో బ్రాంచీని వాడేవారు.



ముని మనవరాలు

బాలీవుడ్ నటి కల్పి కొళ్ణిన్ ఎవరో కాదు, ఈఫిల్ టపర్, స్టాచ్యూ ఆఫ్ లిబ్జీ కట్టడాల కోసం పనిచేసిన చీఫ్ ఇంజినీర్ మార్లస్ కొళ్ణిన్ ముని మనవరాలు.



ఒకే సినిమాలో...

కరీనా కపూర్ 'హీరోయిన్' అనే సినిమాలో నటించి సప్పుడు ఏకంగా 130కి పైగా డ్రెస్సులు ఉపయోగించింది. ఇదో రికార్డు.

అరుణ కౌశిల్

మీరు ఆడవులకి వెళ్లారా?
 త్రైక్షింగ్... ప్రాకింగ్కో కాదు.
 చెట్లను కొగిలించుకోవడానికి...
 సెలయేటి నీటిని రుచి
 చూడడానికి, పక్కల కిలకిల
 రావాలను ఆస్ట్రాదించడానికి,
 అడవి పూల పరిమళాల్ని
 గుండెల నిండా పీల్చుకోవడానికి!
 జపాన్, కొరియా, అమెరికాల్లో
 నేడు జిదే త్రైండ్. దీనికి ఫారెస్ట్
 బాతింగ్ అనే పేరు పెట్టారు.
 జటీవల మన దేశంలోని
 ఉత్తరాఖండ్లోనూ ఫారెస్ట్
 బాతింగ్ కేంద్రాన్ని తెరిచారు.
 భారత్తో జిదే తోలి కేంద్రం
 కావడుం విశేషం..

కరోనా విలయ తాండవం చేస్తోంది.
 తోలిదశ కంటే మరింత తీవ్రంగా విజ్ఞాంభిస్తోంది.
 ముఖీ కర్మాలు... లాక్డౌన్లు మొదలయ్యాయి.
 మాన్యులతో పాటు సామాజిక దూరం
 తప్పనిసరి అయ్యంది. ఇళ్ళకే పరిమితమై
 ఏర్పర్కితంగా ఉన్నామని సరిపెట్టుకోవడమే
 తప్పిస్తే... వ్యాకులత మాత్రం అలాగే
 ఉండిపోయింది. మనసులో అందకార మేఘాలు
 అలుముకుంటున్నాయి. అందుకే బాల్యానీల్లోనే,
 మేడ మీదే, పెరటిలోనే, ఇంటి పరిసరాల్లోనే,
 రమీపంలోని పార్చులలోనే ఉన్న మొక్కలు,
 చెట్లపై మనసు పెట్టండి. స్నేహం చేయండి. ఓ
 గంట సేపు వాటితో గడుపుతూ ఉండండి.
 కమంగా మీలో కొత్త ఉత్సాహం వస్తుంది.
 ఇదంతా ప్రకృతిలోని పచ్చటి చెట్ల మహాత్మా.
 కరోనాతో ఇప్పుడందరూ అనుబంధిస్తున్న
 మానసిక సంక్లోభానికి ఈ అటవాటు
 ఇవోషధంలు పనిచేస్తుంది. దీన్నే ప్రస్తుతం
 ఫారెస్ట్ బాతింగ్ అంటున్నారు, కొన్నిచోట్ల నేచర్
 ఫిరపీగా ప్రాచుర్యం పొందతోంది.
 జపాన్లో మొదలై...

ప్రతి నాగరికత ప్రకృతితో మమేకమవ్వాలనే పేర్కొంటుంది. అయితే ఆదునిక కాలంలో



పొరనులు చేస్తున్నారు. ఇలాంటి వైద్య
లహాలు అందించే నేచర్ డాక్టర్లు,
శార్ట్స్ డెరిఫిస్ట్లు' దగ్గరకి ప్రజలు క్యా
షుతున్నారు.

ఓంటే ఫలితం?

వచ్చటి వృక్షాల మధ్య గడవడం వల్ల
రోటీనిన్, ఆక్సిటోనిన్, డోపమైన్ లాంటి
నంద హర్టోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి.
ద్వారా...

- ప్రచేంద్రియాల పనితీరు
మెరుగవుతుంది.
 - ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.
 - నిద్ర బాగా పడుతుంది.
 - బత్తిడి, కుంగుబాటు, ఆందోళన
తగ్గుతాయి.
 - ఆశావహ దృక్కుదం కలుగుతుంది.
కుల్లీ ఆకుల్లా...

అడవులతో అనుబంధం పెంచుకోవాలంటోంది పాన్. ఆ దేశంలో దీన్నే షిన్‌రిన్ (అడవి)- మొకు (స్నానం) అంటారు. ప్రకృతి ప్రేమికులే దు, ప్రతి ఒక్కరికీ ఫారెస్ట్ బాతింగ్ వసరమని ఆ దేశం శాస్త్రీయంగా అనేక రిశోదనలతో నిరూపించింది. అక్కడ 44 క్రెడిట్‌డ్ షిన్‌రిన్ - యొకు అనే అడవుల్ని లంకోల్చారు. వివిధ దేశాల్లో షిన్‌రిన్ యొకు స్థాంషైజ్‌లు పైతం వెలిశాయి.

సెలయేటి సవ్వడినో, వక్కల కుహారాగాలనో వింటూ అడవిలోని విభిన్న వర్ల దృశ్యాలను మాన్యు గడవమని చెబుతారు. ఆ తరవాత పదిహేను నిమిషాల పాటు ఆ పచ్చటి పరిసరాల్లో నడవమంటారు. అక్కడే తమకు నచ్చిన ప్రదేశంలో కానేపు కూర్చోమంటారు. ఏ పనీ చేయకుండా, ఏదీ ఆలోచించకుండా కానేపు అలా కూర్చోవడం ఆరోగ్యపరంగా ఎంతే మంచిది. వీటన్నిటి వల్ల శారీరకంగానే ఈరు నూరుకిరుడూ నూత్రణాలు

నేటి కాంక్రీట్ జంగిల్ వాతావరణం వల్ల రజల్లో వ్యాధినిరోధక శక్తి తగింది. విటమిన్- డి అందించే సూర్యరశ్మికి దూరమయ్యారు జనం. రోనానే కాదు రక్తపోటు, మధుమేహం, శ్వాస్ధోగాలు, క్షామల్నాయి. ప్రతి ఒక్కరిలో మానసిక అందోళన, ఒత్తిడి, ఒంటరితనం వహిస్తున్నాయి. పైగా సెలఫోన్లు, ట్యూబ్స్, గావటావలు, టీవీలు తదితర ఎలక్ట్రానిక్ వైజులకు అతుక్కుపోతున్న కాలం. అందుకే బిప్పుధి చెందిన దేశాల్లో డాక్టర్లు మందులతో గాటు అడవుల్లో రెండు రోజులు కాలక్షేపం తయండి, వారం పాటు పచ్చటి పారుసులలో జొకు రెండు గంటలు గడపండి.... లాంటి కాయ మానకంగా నూతనత్వాపై పొందగలరని అంటారు ఆ కార్బియాలజిస్టు. అడవిలో కాకపోయినా చెట్లు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాల్లో రోజు 45 నిమిషాలు పాటు ఇలా చేస్తే మార్పు కచ్చితంగా కనిపిస్తుందట. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 500 ప్రదేశాలకు ఆయన కేంద్రం విస్తరించింది. అమెరికాలోనే కాదు విఫిద దేశాలలో ఇలాంటి సంస్థలను ఏర్పాటు చేస్తూ మానవాళిని మళ్ళీ ప్రకృతికి దగ్గర చేసే ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ఒత్తిడికి చిరునామాలుగా మారుతోన్న నేటి నగర జీవితానికి పారెస్ట్ బాతింగ్ చక్కటి దెరపీ. అరణ్ ఔపదం!

కొలయా ముందుచూపు

దక్కిణ కోరియాలో ఆచరిస్తున్న పద్ధతులు మిగతా దేశాలు అనుసరించవచ్చు. జీవిత చక్రం ఆధారంగా ఆ దేశం నేపంల్ పార్నె పాన్ని రూపొందించింది.

- కొలయాలో సంతాన సాధుల్చ రేటు తక్కువ. గర్జం దాల్చిన మహిళలను ఎంతో ములపెంగా చూస్తారు. వాలలో అందోళన, భయాలను తొలగించేందుకు ఫారెస్ట్ మెడిటేషన్ సెపున్న నిర్వహిస్తారు.
 - ఆ దేశ అడవుల్లో పిల్లల కోసం ప్రత్యేక అరణ్య మైదానాలను ఏర్పాటు చేశారు. అందులో పిల్లలు సురక్షితంగా అడుకోవచ్చు. 'ఫారెస్ట్ కిండర్ గార్డెన్' పేరుతో టీచర్లు అడవులలోకి పిల్లలను విపోరానికి తీసుకెళతారు.
 - టీనేజీ పిల్లల కోసం 'హోపీ ట్రైయిన్' కార్బూకమం ప్రత్యేకం. ఏటా రెండు రోజుల వాటు వారశాల విద్యార్థులు అడవుల్లో గడపాలన్ని టీసి ఉద్దేశం.
 - యువజనుల కోసం ఫారెస్ట్ హైకింగ్ ట్రైయిల్స్ ప్రతి నగరంలోనూ నిర్వహిస్తారు. గ్రీన్ జిమ్లు ఉంటాయి. ఇందులో అటవీ ప్రాంతాల్లో మొక్కల్ని నాటడం, ఏపుగా పెలిగిన వాటిని కత్తిరించడం, అడ్డంగా పెలిగిన వేద్దను తొలగించడం లాంటి పనులు చేయస్తారు. బీసివల్ల దేశవ్యాప్తంగా అటవీ అవరణాలు పెరగడమే కాదు మనుషుల మధ్య సంబంధాలూ మెరుగుపడతాయి.
 - నడివయసులో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ప్రజలు కోలుకునేందుకు ఫారెస్ట్ బాతింగ్ ఎంతో ఉపకరిస్తాంటి. దేశవ్యాప్తంగా 37 లీక్రియేషన్లు, పీఎంగ్ ఫారెస్ట్లను రూపొందించారు. ఇందులో ప్రజలు గడపడానికి అనేక వసతులు సమకూల్చించి ప్రభుత్వం. ఫారెస్ట్ మెడిటేషన్, తేనీటి ఉత్సవాలు, వుడ్క్రాఫ్ట్స్ కు సంబంధించిన కార్బూకమాలు అనునిత్యం నిర్వహిస్తుంటారు.
 - సీనియర్ సిబేజన్స్ కోసం అడవుల్లో బేర్స్‌పుట్ గార్డెన్, హెర్బర్ గార్డెన్ లాంటివి ఏర్పాటు చేశారు. కొలయాలో మాత్రమే కనిపించేది 'నేషనల్ ట్రీ బిలయల్ ఫారెస్ట్'. మరణించిన వాలికి ఎకో ప్రైండ్ లీతిలో అంతిమ వీడిష్యులు పలికే పద్ధతి ఇది. తమ ప్రియతముల అస్థికలు, బూడిదల్లి విత్తనాలు చల్లుతారు. పైన్, డిక్, చెల్రి మొక్కలు మొలిచి క్రమంగా అవి వృక్షాలుగా పెలిగి వనంలా విస్తరిస్తాయి. ప్రతి చెట్టుపై ఆ వ్యక్తి పేరు, జనన, మరణ వివరాలు నమోదు చేస్తారు. ఇలా జీవిత చక్కంలో అనేక దశల్లో ప్రకృతితో మమేకమయ్యే మహాత్మర యజ్ఞం చేస్తోంటి కొలయా.

କେନ୍ଦ୍ର ଚିଂଗ ଟୀ

ఫారెస్ట్ బాతింగ్
 అంతర్జాతీయంగా ప్రాచుర్యం
 పాందీలా చేసిన వ్యక్తి డాక్టర్
 చింగ్ లీ. ఈయన చైనీయుడైనా
 జపానీలో స్థిరపడ్డడు. జపనీస్
 సాషైటీ ఆఫ్ ఫారెస్ట్ మెడిసిన్ కి
 అధ్యక్షుడు. ఆయన ఎన్నో విలువైన
 ర్యాథాలు రాశాడు. అందులో
 'ఫారెస్ట్ బాతింగ్' పుస్తకం
 ఎక్కువగా అమ్ముడైంది. చెట్లకు
 ఉన్న రహస్య శక్తి గురించి ఈ
 పుస్తకంలో శాస్త్రియంగా
 నిరూపించారు. బ్యాక్టీరియా,
 పైరన్స్లు, టూయమర్లను అడ్డుకునే
 సహజసిద్ధమైనవి కిల్రర్ సెల్స్.
 మానసిక ఒత్తిడి ఈ కణాలకు
 పరమ శత్రువు. ఫారెస్ట్ బాతింగ్
 ఒత్తిడిని తగ్గించి కిల్రర్ సెల్స్ బలం



ఉత్తరాధుండలీస్..

జవనీన్ టక్కిక్ ‘ఖన్లిన్- యోకు ఆధారంగా
 ఉత్తరాబుండ్ లోని రాణిభేత్ సమిపంలో జిటీవలే ఫారెస్ట్
 హాలింగ్ సంటర్ ను ప్రభుత్వం నెలకొన్చించి.
 హామాలయాల్లో పదమూడు ఎకరాల విస్తారమైన
 అడవుల్లో నెలకొన్న ఈ కేంద్రం ఫారెస్ట్ బాతింగ్కి
 చిరునామాగా మారనుంచి. ‘చెట్లను
 కౌగిలించుకోండి’, ‘పాదరక్కలు లేకుండా గడ్డిపై
 నడవండి’, ‘ఆకాశంలోకి దూసుకెళ్లన చెట్లను
 తనివితీరా తిలకించండి’, ‘జిక్కడ సేదతీరండి’ లాంటి
 సైన్ బోర్డులతో ప్రజలకు ఫారెస్ట్ బాతింగ్ అనుభూతిని
 పంచేందుకు ఈ కేంద్రం ప్రయత్నిస్తోంది. కరీనా వేళ
 మనకూడా ఇలాంటి అరబ్స్ జెపద్రం అవసరం.





నీల్‌రాజు



సుమ్ములతో పాటూ నెల్లి
సుఖపడే మాస్కులు
పట్టుండి!!



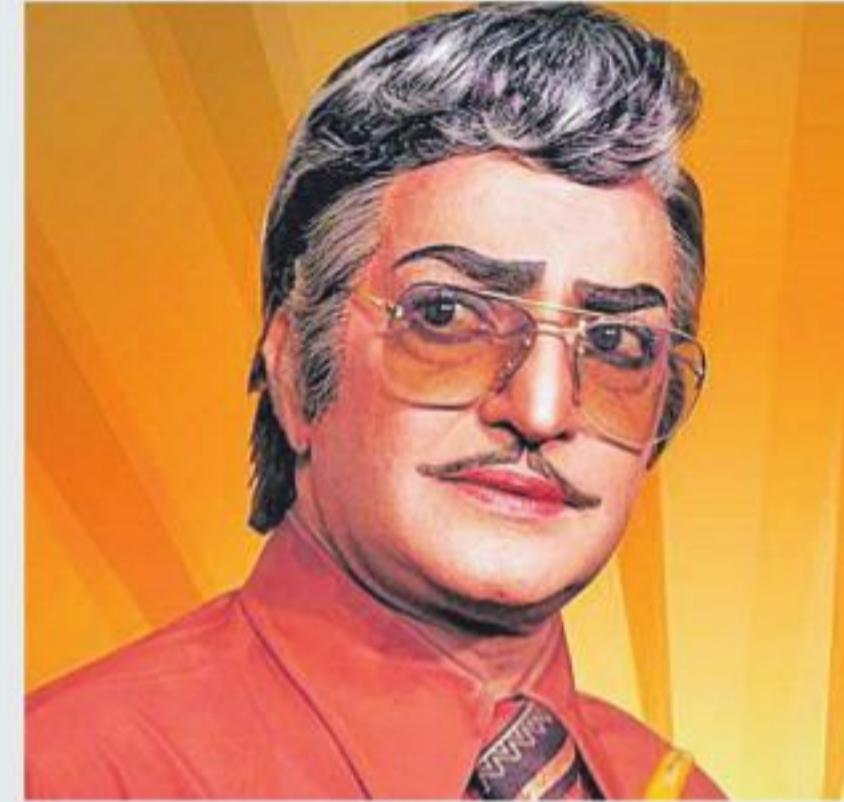
ఇటు సింహాబులుడు.. అటు సింహగర్జన

ఎస్టీఆర్ హీరోగా కె.రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో జానపద చిత్రం ‘సింహాబులుడు’ నిర్మాణంలో ఉన్న తరుణంలోనే హీరో కృష్ణతో ‘సింహగర్జన’ మాటింగ్ మొదలుపెట్టారు నటుడు గిరిబాబు. ఎస్టీఆర్కు, కృష్ణకు మధ్య మాటలు లేని తరుణమధి. తను వద్దన్నా వినకుండా కృష్ణ ‘అల్లారి సీతారామరాజు’ తీయడంతో ఎస్టీఆర్ ఆగ్రహించారు. దానివల్ల వారిద్దరి మధ్య దూరం పెరిగింది. అటువంటి నేపద్భూంలో మాన్ ఎలిమెంట్స్ కలిగిన రెండు జానపద చిత్రాలు ‘సింహాబులుడు’, ‘సింహగర్జన’ ఒకదానికి పోటీగా



రుక్కాంగదరావు, అటుల్లారి పుండరీకాక్షయ్య, అశ్వనీదత్త అక్కడే ఉన్నారు. ఎటువంటి సమాచారం లేకుండా హత్తాత్తుగా అక్కడికి వచ్చిన గిరిబాబుని చూడగానే వారంతా ఆశ్వర్యపోయారు. మనకు పోటీగా ‘సింహగర్జన’ చిత్రం తీస్తున్న గిరిబాబు ఇక్కడికి వచ్చాడేమిటి? అనుకున్నారంతా.

ఇంతలో ఎస్టీఆర్ అక్కడికి వచ్చారు. ఆయన కూడా గిరిబాబుని చూసి ఆశ్వర్యపోయారు. అయినా వెంటనే తేరుకుని ‘ఏం బ్రదర్.. బాగున్నారా?’ అని పలకరించి తన ఆఫీసు రూములోకి వెళ్లపోయారు.



మరొకటి తయారవుతోందనే ప్రచారం అటు పరిశ్రమలో, ఇటు ప్రైక్షకుల్లో మొదలైంది. దాంతో ఇద్దరు హీరోల అభిమానుల మధ్య పోటీ వాతావరణం నెలకొంది. దానికితోడు ‘ఎస్టీఆర్కు వ్యతిరేకంగా అదే కథతో కృష్ణను హీరోగా పెట్టి గిరిబాబు పోటీగా మరో జానపద చిత్రం తీస్తున్నాడు’ అనే అభిప్రాయం ఎస్టీఆర్ వర్గంలో ఏర్పడింది.

వాతావరణం మరింత వేడెక్కింది. ఆర్టిస్ట్స్గా ఎదుగుతున్న తరుణంలో తనకు ఇలాంటి కాంట్రావర్స్ అనవసరమనిపించి, డైరెక్టగా ఎస్టీఆర్ దగ్గరకు వెళ్లి అసలు విషయం చెప్పాలని, ఓ రోజు ఉదయం ఆరు గంటలకు ఆయన ఇంటికి వెళ్లారు గిరిబాబు. ఆ సమయంలో ఎస్టీఆర్ మేకప్ రూములో ఉన్నారు. ఎస్టీఆర్ తమ్ముడు త్రివిత్రమరావు, ఆయన బావమరిది

కానేపటికి గిరిబాబుకు కబురు రాగానే లోపలికి వెళ్లారు. ఎక్కువ సమయం తీస్తుకోకుండా తను వచ్చిన విషయం చెప్పాలని.. ‘అన్నగారూ.. మీరు ‘సింహాబులుడు’ తీస్తున్నారు. నేను ‘సింహగర్జన’ తీస్తున్నాను. మీ సినిమా కథ, మా సినిమా కథ ఒకటేనని అనుకుంటున్నారని తెలిసింది. అది నిజం కాదు. మీ సినిమాలో మీరే సోలో హీరో. నా కథలో ఇద్దరు హీరోలు’ అంటూ క్లప్పంగా చెప్పారు. ఎస్టీఆర్ ఓపికగా విని ‘దీనికి మా కథకూ పోలికలే లేవు. మరి నాతో మా వాళ్ల ఎందుకలా చెప్పారు? ఎనీవే గో ఎహోడ్ బ్రదర్. డోంట్ కాంప్రషైజ్. సినిమా బాగా తీయండి. ఆల్ ద బెస్ట్’ అని గిరిబాబు భుజం తట్టారు ఎస్టీఆర్. దాంతో ఆ వివాదం అంతటితో ముగిసింది.

- వినాయకరావు





అతడి 'మిషన్' అనితర నంద్యాం!

నిరుపేద కుటుంబం నుంచి వచ్చిన ఆ కుర్రాడికి ఒక కుటుంబం నిలబడాలంటే ఉద్దేశ్యం ఎంత ముఖ్యమో

తెలుసు. అందుకే నలుగురు నడిచే దారిలో కాకుండా... నాలుగువేల మంది నడిచే దారిని ఏర్పరిచాడు. ఏడుకొండలు సార్ అంపే ఓ 'మిషన్'. అతడి దగ్గర కోచింగ్ తీసుకున్నవారు వేలల్లో ఉన్నారు. కొలువులు చేస్తున్నారు. సామాజిక సేవలో భాగంగా ఉద్దేశ్యార్థులకు ఉచితంగా కోచింగ్ ఇస్తూ, వారి జీవితాలకు వెలుగు దారులు చూపుతున్న ఏడుకొండలు 'మిషన్' స్వార్థిదాయకం.

నల్గొండ జిల్లా పెద్ద ఊర మండలంలోని నాయనివాని కుంటకు చెందిన సాధారణ రైతు కుటుంబం కొట్టె ఏడుకొండలుది. తల్లిదండ్రులు నిరక్కరాస్యలు కావడంతో అతడి చదువు కూడా ముందుకు సాగలేదు. 8వ తరగతి చదువుకున్న తర్వాత అర్థాతం తరంగా చదువు అపేశాడు.

ఊర్లోనే బలాదూర్గా తిరిగేవాడు. అప్పుడప్పుడు తండ్రికి పనిలో సాయం చేసేవాడు. ఆ ప్రాంతంలో లీనన్ అనే సామాజిక కార్యకర్త పారశాలల్లో డ్రాపవట్టు ఎక్కువగా ఉండటాన్ని గమనించాడు. ఊర్లన్నీ తిరుగుతూ ఏడుకొండలులాంటి డ్రాపవట్టు విద్యార్థులను పారశాలల్లో చేర్చించేవాడు. తల్లిదండ్రులను, పిల్లలను ఒప్పించడం సమస్యగా ఉన్నప్పటికి వారిని బతిమాలి, చదువు విలువ తెలియజేసి పిల్లలను పారశాలలకు తీసుకొచ్చేవాడు.

ఆయన కంట పడిన ఏడుకొండలు తిరిగి బడికి వెళ్కక తప్పలేదు. మరో రెండేళ్లలో పదో తరగతి పరీక్షలు పాసయ్యాడు. అది చిన్న విజయమే కావేచ్చు... కానీ అతనిలో కొండంత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపింది. చదువు మీద క్రమక్రమంగా ఆసక్తి పెరిగింది.

గ్రావ్ 2 దాకా...

ఒక్కసారి చదువు విలువ తెలిసిన తర్వాత ఎవరైనా ముందుకే వెళ్లారు. డిగ్రీ పూర్తి కాగానే ఏడుకొండలు జైలు వార్డెన్ ఉద్దేశ్యానికి ప్రయత్నాలు మొదలెట్టాడు. 1999లో జైలు వార్డెన్గా ఎంపికయ్యాడు. ఆ తర్వాత చదువుకుంటూనే పోటీ పరీక్షలకు సన్నద్ధం అయ్యాడు. 2008లో గ్రావ్ 2లో విజయం సాధించి, ఎక్స్ప్రెస్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్గా ఉద్దేశ్యం

సంపాదించాడు. ఈ క్రమంలో తనలాంటి పేద విద్యార్థులకు పోటీ పరీక్షలను ఎదుర్కొవడం ఎంత కష్టమో గ్రహించాడు. స్టడీ సర్కిష్టు, కోచింగ్ సెంటర్లకు వేలకు వేల రూపాయల ఫీజులు కట్టలేక చాలామంది పేద విద్యార్థులకు ప్రభుత్వ ఉద్దేశ్యాలు అందని ద్రాక్ష లాగే ఉంటున్నాయని అర్థం చేసుకున్నాడు. ఒకమైపు ఉద్దేశ్యం చేస్తూనే తనకు తోచిన సాయం చేయాలనుకున్నాడు. 2015లో మల్లు వెంకట నర్సింహారెడ్డి (మల్లు స్వార్జ్యం భర్త) పేరట నల్గొండలో నెలకొల్పిన కోచింగ్ సెంటర్లో 38 మందితో బీసీ స్టడీ సర్కిలను ఏర్పాటు చేశాడు. అందులో 26 మందికి ప్రభుత్వ ఉద్దేశ్యాలు రావడం ఓ రికార్డు. ఈ నేపథ్యంలో విద్యావేత్త చిన్న వెంకటరెడ్డి గీతా విజ్ఞాన్ మందిర్లో ఉచిత శిక్షణా కేంద్రం నిర్వహణకు ఏడుకొండలకు అవకాశం కల్పించారు.

విలువలతో కూడిన విద్యా...

పేద విద్యార్థులకు, ఉద్దేశ్యార్థులకు ఉచితంగా శిక్షణ ఇవ్వాలనే సంకల్పంతో ఏడుకొండలు 'మిషన్' అనే సంస్థను ఏర్పాటు చేశాడు. విలువలతో కూడిన విద్యా అందించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ప్రయాణాన్ని మొదలెట్టాడు. పోటీ పరీక్షలకు ప్రాదీపిక వేల రూపాయలు ఫీజు కింద చెల్లించలేని



పేదవారికి 'మిషన్' కొత్త ఆశలు చిగురింపజేసింది. ఈ క్రమంలో నల్గొండతో పాటు వివిధ జిల్లాలకు చెందిన వాళ్లు కూడా ఏడుకొండలు ఇచ్చే ఉచిత శిక్షణకు హజరపుతున్నారు.

13 సబ్జెక్టులు భోధిస్తాడు...
పోటీ పరీక్షలకు

ఏడుకొండలు తయారుచేసే

సిలిబస్ మిగ్రావాటికి భిస్సుంగా, సరళంగా అర్థమయ్యేలా ఉంటుంది. ఒక పక్క ఎక్స్ప్రెస్ సీఎగా ఉద్దేశ్య బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తానే అతడు విద్యార్థులకు బోధన చేస్తున్నాడు. 13 సబ్జెక్టులకు అతడొక్కడే చెప్పడం విశేషం. శిబిరంలో శిక్షణ పొందిన వారిలో ఇప్పటివరకు 4వేల మందికి ఉద్దేశ్యాలు రావడం చెప్పుకోదగ్గ అంశం. వారిలో నలుగురు గ్రూప్ 1కు 22 మంది గ్రూప్ 2నికు ఎంపికాగా... 80మంది సబ్జెక్షన్సెక్షన్రూగా, 1500 మంది కానిస్టేబుష్లుగా, 2 వేల మంది పంచాయతీ కార్యదర్శులుగా, 200 మంది టీచర్లుగా, 300 మంది సెంట్రల్ పోస్టర్ బ్యాంకింగ్, 28 మంది ఆర్టీలో ఉద్దేశ్యాలు సంపాదించారు. అందుకే ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఏ ఊరికి వెళ్లినా ఏడుకొండలు సార్ అభిమాని ఒక్కరైనా కనిపిస్తారు. విద్యకు మానవీయ విలువలు జోడించి, మహాత్ముల అనుభవాలను ఈ తరానికి అర్థమయ్యేలా బోధించడంలో ఏడుకొండలు మాస్టర్. ఏ సబ్జెక్టునైనా అతడు బోధించే విధానానికి విద్యార్థులు ఫిదా అవతారు. సమాజసేవ తన కర్తవ్యంగా ఏర్పాటు చేసిన 'మిషన్' ఉద్దేశ్యార్థుల పాలిట్ కల్పవృక్షంగా మారింది. ఈ బృఘాత్ కార్యక్రమంలో అతడి భార్య, కుటుంబ సభ్యులు కూడా బాసటగా నిలిచారు. వారి ప్రోత్సాహాతోనే ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు, కష్టానప్పుడైనా ఉర్ధుకుని మిషన్నను కొనసాగిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం ఆన్‌లైన్‌లో కూడా క్లాసులు చెబుతుండటం విశేషం. 38 మందితో మొదలైన ఈ ఉచిత శిక్షణ కేంద్రం నిర్వహణకు అవకాశం కల్పించారు.

- మహ్మద్ అబ్దుల్లాఖాన్

ఆంధ్రజ్యోతి, నాగర్కర్నాల్ జిల్లా

‘భ, దిక్కుమాలిన వరం’ వారం
మండి కురుస్తున్న ఎడత్తేగని వానని
తిట్టుకుంది రీతూ.

“జంకా కాలేదా? డిన్వర్కి అవినాష్
వచ్చే టైం అయింది, నీకు ఒక్కసారి
చెబితే అర్థం కాదు” కళ్యాణ్ సకిలింపు.

అప్పుడే పట్టుకున్న హ్యాండ్ బ్యాగ్ లోపల
పెట్టి “ఇదిగో అయిపోయింది, జస్ట్ ఫిఫ్ట్ న్
మినిట్స్” కిచెన్స్ కి పరిగెత్తింది, నూడుల్న లాంటి
జాట్లుకి క్లిప్ బిగించి, వెజిటీబుల్స్ పట్టుకుంది.

కాలేజ్ లో కొన్న కెమెరా డి - 40 ని అలాగే
జాగ్రత్తగా పట్టుకునేది. పిట్లులు, సీతాకోక
చిలుకలు తీసి మురిసేది. పెళ్లి కాగానే కెమెరా
మాయమై అనేక పరికరాలు చేతిలోకి
వచ్చాయి. కళ ఇంటి పసుల్లోనూ, అతనికి కట్టే
లంచ్ బాహ్యల్లోనూ ఇరుక్కొపోయింది.

రోజంతా టీవీతో, వాషింగ్ మిపన్టో,
వక్కింటావిడ్తో, ఈ బోర్డ డమ్మతో కూడా బోర్డ
కొట్టేసింది.

“ఎవరాయన? అంత స్పృష్ట ఏంటో?” రీతూ.
“క్యాంపన్స్ లో నా ఇంటర్వెన్షన్ సెమినార్
సెస్ట్ అయినందుకు పార్టీ ఇచ్చా కదా. తన
మిస్ట్యూషన్, తను చెబితేనే నేను సెమినార్ కి
పేపర్ సబ్మిషన్ చేశా.”

అటు చూసింది. ‘కనపడని తన కెమెరా
గురించి అడుగుదామా? ఎప్పటిలా కసిరితే’
బెరుకుగా బైటికి చూసింది.

ధారగా నింగి వగపు.

కాలింగ్ బెల్ పిలిస్తే వెళ్లి డోర్ తీసింది
రీతూ. నల్ల కళ్యాణ్ లతో అతను. చేతిలో సన్నటి
స్టిక్.

“మీరా! నేను ఇంకెవరో అనుకున్నాను” కళ్యా
ఇంతవి చేసింది.

“యా.. చూశారా రీతూ, నా మాట
నిజమైంది.”

ఆ నవ్వు, ఒత్తుయిన జుట్టూ, మంచి రంగూ
చూశాక అదొక్కబోటే అతనికి ఉండకూడని లోపం
అని పదహారోసారి అనుకుంది.

బైటికి వచ్చిన కళ్యాణ్, “ఏ మాట
నిజమైంది? మీరు ఎలా పరిచయం?”

ఆమె అవినాష్ ని చూసి నవ్వింది. కల్యాణ్
అమెకెదురుగా వచ్చి నిలబడ్డాడు.

“అదీ.. మీ సెమినార్ రోజు నా పక్క సీట్లో
కూర్చున్నారు, అలా పరిచయం, అంతే
వెళ్లిపోయింది.

“ఈమద్య సీకు మతిమరపు పెరుగుతుంది,
లంచ్ బాస్ట్ లో పెరుగు పెట్టడం
మర్చిపోయావు, హాఫ్ మైండ్ పెలో.. హా..”

‘ఇప్పుడిది ఎందుకు గుర్తొచ్చిందో’
అనుకుంటూ “సారీ” అని అవినాష్ పైపు
ఇబ్బందిగా చూసింది. అతను స్పందించలేదు.

• • •

చిత్రం.. అతని పరిచయం. వారం క్రితం,
అరండల్ పేట, రోడ్ నెంబర్ 12 నుంచి
ప్రయాణం. ఎదురుగా డైక్ మన్ ఆడిటోరియం,
ఎ.ఎన్.యూ. క్యాంపన్. ఉదయం పదకొండు
గంటలకే సెమినార్, స్టేజ్ మీద ఉన్న కళ్యాణ్ ని
చూస్తూ నడుస్తోంది. దబ్ .. తూలి

ధాయాచిత్రం

- చరణ్ పరమి



పడబోయింది, చేతిక్రిని వెనక్కి లాక్కొని “సారీ
మేడం” అన్నాడు నల్ల కళ్యాణ్ లతో అవినాష్.

“ఇట్టు ఓకే” కదలబోయి అగి “నేను మేడం
అని ఎలా ?!”

“ఈమద్య ఆడ పెర్ పూయం, మగ పెర్ పూయం
అని వచ్చాయిగా.”

‘ఓకే’ అని అడుగేసింది.

“యువర్ నూస్ పేపర్” చూపించాడు.
అనుమానంగా పేపర్ లాక్కుంది.

“మీతో పాటు మీ హ్యాండ్ బ్యాగ్ కూడా
నన్ను తగిలింది. పేపర్ నా వోళ్లో పడింది.”

‘సరే’ అని పక్క సీట్లో కూర్చుని
“ఇంట్రుస్టింగ్... మీ అబ్బుర్చేపన్, ఇంకా ఏం
తెలుసు?” రీతూ.

“మీ గురించా? ప్రతి అమ్మాయి తన
గురించి అవతల వాళ్లకి ఎంతోకొంత
తెలియాలనీ, వాళ్ల తమ గురించి
మాట్లాడూలని కోరుకుంటారు కదా.”

“దానికి జండర్ డిఫరెన్స్ లేదు. ఎలిబడి
ఈజ్ లైంక్ దబ్” ఆమె రిటార్డ్.

“ఇప్పుడు కళ్యాణ్ మెదడు ఏం
అలోచిస్తుంది” అతను.

“ప్రోఫెసర్ గారూ, మాకు గొడవలు పెట్టేలా
ఉన్నారు” ఆమె.

“కొత్తగా నేను పెట్టడం ఏముంది?!”

తల తిప్పి అతన్ని తేరిపారా చూసి “తన
సీచర్టో తన గురించి అందరూ
మాట్లాడుకోవాలి, అబ్బురపడాలి అనుకుంటాడు
కళ్యాణ్” అంది.

“అదే మీరైతే?”

“అడవాళ్ల తమ గురించి కాకుండా తాము
చేసే పని గురించి మాట్లాడితే బాగుండు
అనుకుంటారు, దట్ట లైంక్ రిక్వైజేపన్.”

“సో దీనికి కూడా జండర్
డిఫరెన్స్ లేదుగా.”

‘నిజంగా తేడా లేదా! నాకలా లేదే’ రీతూ
తనలో తానే నెమరువేత.

మొదటి సెపన్ ముగిసింది.

‘టీ’ బ్రేక్ -

• • •

మద్యపూం ఒక్కో చినుకు క్యాంపన్
చెట్లని తడుపుతున్నాయి. క్యాంటీన్ లో ‘టీ’
తాగుతూ జనం.. ఇంతలో కెమెరా సౌండ్
వినబడింది.

“ట.. పోటో తీసారా?” అతను.

“యా, నిజానికి దీనికోసమే ఇక్కడికి వచ్చా.
హ.. హ..”

“ట, అంతలా నవ్వితే తెల్లటి మీ నవ్వని
పోటో తీయుచ్చు.”

ఆశ్వర్యంగా చూసి, “బానే పొగుడుతున్నారు,
అయినా నవ్వుకి రంగు ఉంటుందా?”

“ప్రతి భావానికి ఉంటుంది, రంగులు

తెలియని నాకు దాన్ని గుర్తించడం లో ఓ
అనుభూతి.”

“ఈజ్ ఇట్, అసలు మీకు తెలుపు రంగు
ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?” కళ్యాణ్ జీవం లేకపోవడం వలనో అతని
భావాలు అంతు చిక్కలేదు.

“మనసుకి ఏ ఆలోచనా లేని స్థితిలో ఓ
నిర్మలత్వం మనసంతా పరుచుకొని ఉంటుంది,
అది నాకు కనిపిస్తుంది, అదే తెలుపు, అతి
తక్కువ సార్లు, అనంద సమయాల్లో కలిగేది,
మనోనేత్రం చూడగలిగేది.”

“ఎవ్, ఎవ్ లెంట్, మీరన్నట్లు మనసుకి ఆ
నిర్మలత్వం కలిగి ఇప్పుడే ఒక పిక్ తీశా,
అదేమంత గొప్పగా లేదు, మొబైల్ లో కదా.”

“పోటోకి కావాల్సింది మంచి కెమెరా
మంచి దృష్టి.”

“అమె టీ కప్ విసురుగా పక్కనపెట్టి
కళ్యాణ్ చెప్పినట్లు చెప్పున్నారు మీరు కూడా,



పు, నిజంగా నాకు అంత గొప్పగా ఆలోచించడం రాదనా! నాకు చేతకాదనే కదా” మంచి ప్రాంతాలు బంధించాలని ఊరంతా తిరిగి ఏదీ బాగుందో గుర్తించలేని అయ్యామయం. సరిగ్గా ఒక్క పోటో కూడా తీయలేక ఇంటికి వెళ్లడం గుర్తొచ్చాయి.

“యా, నేను పిక్ చూపించినపుడు కల్యాణ్ ఓ నవ్వు నవ్వాడు, ఉటమిని శాంకన్ చేసినట్టు” అంది.

“తను అనడం, అదే నిజమని మీరు అనుకోవడం, సరిపోయింది. ఇట్టు ఏ డైలమా, మనం మళ్ళీ కలిశాక ఈ అభిప్రాయం ఉండకపోవచ్చు” అవినాష్.

“మళ్ళీ కలుస్తామా?”

“మే.. బీ, ఔ” టుక్ టుక్ మంటూ అతను.

బక్కరోజులో అనేకసార్లు సర్క్రైట్ చేసిన అతన్ని ఓ వింతలా.. అలా చూస్తునే ఉంది రీతూ.

• • •

తీట్ అనే డిన్సర్ కార్యక్రమం అయిపోయింది. టెర్సన్ మీద వాన తుంపరలు తాకుతూ నిలబడ్డారు.

“ఎంటి సార్, ఆవిడ పిక్ మీకు నచ్చట్లేదు కదూ, అయినా ఆమె తీయడం ఆపకుంటే” కల్యాణ్.

“అదే మా బంధానికి ఆఖరు రోజు, ఎలా ఆపాలో నాకు తెలుసు” అని పోన్ మోగడంతో నోనికి వెళ్ళాడు.

రీతూ వస్తూనే అవినాష్తో “మీతో మాటల్లడటం బాగుంటుంది” నవ్వింది.

“ధాంట్, ఇంతకీ ఆ రోజు నా ఒక్కో పడ్డ న్యాస్ పేపర్లో ఏముంది?” అవినాష్.

“నా స్ఫూర్తి, ఆ ఆట్లికల్లో చేతిలో కెమెరాతో స్టాల్టిగా ఉన్న మార్గరెట్ వైట్, కానేపు చూశాక ఆమెలో నా మొహమే కనపడింది.

నాజీ నుంచి గాంధీజీ దాకా ఎన్నో హిస్టరికల్ చిత్రాలు తీసిన అమెరికన్ పోటోగ్రాఫర్ మార్గరెట్ -”

“మరెందుకు ఈ భయం?”

“తెలీదు, పోటోన్ తీస్తుంటే ఏదో భయం డిస్టర్ట్ చేస్తోంది.”

“అలాగే భయపడండి” సూటిగా అన్నాడు.

మా - ఇతను కూడా కళ్యాణ్ లాంటి వాడే, అనుకొని ఊరుకుంది. కానేపటికి కళ్యాణ్ అతన్ని ద్రావ్ చేసి వచ్చాడు. సోఫాలో ఒరిగిన భార్యను చూసి “ఇంతకీ తనన్న మాటమిటి? ఏం నిజమైంది?” గొంతు పెంచాడు.

కామ్గా ఉంది, అతని కేకకి అపార్టమెంట్ అదిరి పడింది. పక్క ప్లాట్ వాస్తు వచ్చి తలుపు కొట్టారు. అవమానంగా చూసింది. అతని కొరకొర చూపుకి వెళ్లపోయారు.

రీతూకి చెప్పవ తప్పలేదు “నేను పోటోలు తీయగలనని అతని ఉద్దేశం”

“హో...హో - గుడ్డెడు కుంటోడికి దారి చూపడం అంటే ఇదే, మొన్న తీసిన పోటోల్లో ఆ ఆకులు, ఈకలూ, డస్ట్ బిన్లా ఉంది, సన్ రైట్లో ధీము లేదు, సిలోట్ పిక్లో లైఫ్ లేదు” కల్యాణ్ అపహస్యం.

“గొప్ప పోటో తీసి మీ ఇద్దరికి చూపిస్తా” అని వడివడిగా వెళ్లపోయింది. అతని నవ్వు ఇంకా పెద్దదైంది.

• • •

మరోసారి అవినాష్ ఇంటికి వచ్చాడు.

సరిగ్గా అప్పుడే తుపాన్ లోతట్లు ప్రాంతాలు ముంచేస్తోంది. ఊర్కి బస్టలు తిరగబ్బేదు, సెల్సర్ నిండిపోతోంది. బైటికి ఎవరూ వెళ్లట్లేదు.

కిచెన్లో “ఏదో శపం చేసేశా, ఈసారి ఉడిపోకూడదు” తనకి తనే చెప్పుకుంటోంది రీతూ.

“ఇంత లేట్ చేస్తే ఎలా?” కనిరి ఆమె తెచ్చిన పకోడీ అందుకుని అవినాష్ కిచ్చాడు.

“పల్ వయ మూవ్” అవినాష్.

“ఇప్పుడేగా వచ్చారు, అప్పుడే ఎక్కడికి?” రీతూ.

ఆమె రియక్రూన్ ఊహించలేదు కళ్యాణ్.

తానే బధులిచ్చాడు “తుపాన్ తగ్గేవరకు ఉంటాడనే అనుకున్నా, బట్ తన వైఫ్ దీపా పెసర్లంకలో వాళ్ళ అమృదగర ఉంది. షీ ఈజ్ క్యారీయింగ్, హలిడేస్ కదా, వెళ్లానటున్నాడు, కార్లో ద్రావ్ చేయాలి.”

రీతూ అవినాష్తో “ఓప్పొ.. గుడ్” అని బైటికి చూసింది. వర్షం మరింత పెద్దదైంది. ఉన్నారుమని మళ్ళీ కూర్చున్నారు.

“ఇంతకీ మీ కెమెరా ఏదీ, వర్షం

పోటో గ్రాఫర్లకి నచ్చిన బుటుపు, ఐ ధింక్ యూ ఆర్ మిస్టింగ్” అవినాష్.

ఆమె కాస్త తడబడింది “నా కెమెరా ఉండేది, కానీ ఏమైదో తెలీదు” భర్త షైపు చూసింది.

కళ్యాణ్ దవడ

చిగుసుకుంది “ఆ రోడ్డు పక్కన పకోడీలు వేసేవాడిని పాతాలు చెప్పుమంటే అవుతుందా? నీ పోటోగ్రఫీ కూడా అంతే, ఎందుకు టెస్సన్ తీసుకుంటావు, హాయిగా ఉండకడ.”

“మీకు నా పిక్ ఎప్పటికీ నచ్చవా?” కసిగా అంది. టెబుల్ మీద మొబైల్ తీసి పాతవి చూపించబోయింది. అతను నిర్లక్ష్యంగా అందుకోవడంలో మొబైల్ జారి కింద పడింది. డిస్ట్ ప్లే పగలి ఆఫ్ అయింది.

“ఓప్పొ జారింది, ఇట్టు ఉకె.. కొత్తది కొండాంలే” అంటూ పకోడీ కౌరికాడు.

‘జారిందా .. జరవిడిచాడా’ అనుకొని

“నా వర్షు చూస్తే కదా మీకర్థం అయ్యేది” నసిగింది.

కళ్యాణ్ గబుక్కున లేచి గదిలోకి వెళ్ళాడు. ఎందుకో తెలీలేదు.

రీతూ అవినాష్ని చూసి “ఇది నాలోని కళను తుంచే హిప్పొటిజిం. ఏదీ నచ్చడు ... మెచ్చడు. కార్లో తన పక్కనే కూర్చోవచ్చు, విలువలో మాత్రం పక్కన రాకూడదు.”

“ప్రొపెపనల్ జలన్ .. అది ఇంట్లోనూ ఉండచ్చు” రహస్యం విప్పాడు అవినాష్.

తుపాన్కి ఒరిగిన చెట్లులా కదిలిపోయింది రీతూ.

“ఊరీజు మీరు నాతోపాటు వస్తారు, సరైన సబ్జెక్టిని పోటో తీస్తారు” మాటిచ్చాడు అవినాష్.

ఆమె అవాక్షయ చూసింది ‘నిన్న భయపడమన్నాడు, ఇప్పుడు రమ్మంటున్నాడు, ఏది నిట్లార్పు.

కానేపటికి బైటికి వచ్చాడు కళ్యాణ్, చేతిలో బ్యాగ్. రీతూ కళ్లో కాంతి రేఖ. అది తన కెమెరా బ్యాగ్. తెచ్చి చేతిలో పెట్టి, “రా..” చెయ్య పట్లుకొని బిల్టింగ్ పైకి తీసుకెళ్లాడు.

“బక్క పిక్ తియ్ చూడాం” కళ్యాణ్.

‘ఊహించని పరీక్ .. నెగితే?’ రీతూ ఆలోచిస్తూనే గురిపెట్టింది.

వర్షంలో తడుస్తోనే ఉన్నారు.

అవినాష్కి... అదే ఆఖరు, అన్న మాటలు గుర్తొచ్చాయి

“ఓప్పొ తీశారు?” అవినాష్.

“సిటీ ఆర్బిటెక్చర్.”

“ఎడమ వైపు బిల్టింగులు, వర్షానికి మేఘాలు వాటిని మింగేసినట్టు ఉంటాయి, బహుశా



చకచక లిష్ట్ ని
చేరుకున్నాడు.

● ● ●

పోన్ మోగింది. దీప!
“నేను బస్తాండో
ఉన్న హస్పిటల్లో
ఉన్నా, వెళ్లే లోపు
వర్షం పెద్దదైంది”
భారంగా

అంది.
అవినాష్ పోన్
పెట్టేశాక ఇద్దరూ
కదిలారు.

‘అందరూ కళ్యాణ్
లాంటియాళ్చే’ అని దిగులుగా చూసింది రీతూ.
అవినాష్ ఆగి “రీతూ మీరూ రావచుగా,
మీకూ లాంగ్ ట్రైవ్ అనుకోండి” దీర్ఘం తీశాడు.

‘తామెప్పుడూ అలా లాంగ్ ట్రైవ్ వెళ్లేదే’
కల్యాణ్ అంతరంగం.

రీతూ కెమెరాతో సహా బైలుదేరింది. కారు
అమె కలల్ని కనడానికి నీళ్ళని తోసుకుంటూ
కదిలింది.

వరానికి రోడ్లు మునిగాయి - అని చానల్స్
లో బ్రేకింగ్.

“అయినా ఇన్ని సంగతులు ఎలా
గ్రహిస్తారు, ఏదో జీనీలా?” రీతూ వెనక నీళ్లో
నుంచి గుసగుసగా అంది.

“ఏముంది, ప్రపంచాన జిరిగే ప్రతిదీ
అనుభూతి చెందడమే” అవినాష్.

“ఓహో! అనుభూతిని ఏ భావాలతో, ఏ
రూపాలతో పోల్చాలో తేలీకనా.. నాలో భయం”
రీతూ సాలోచనగా అంది.

“మ్యూ..”

“మరి చందమామని చూసిన అనుభూతి
మీకైతే ఎలా ఉంటుంది?” అతనికి పరీక్ష
పెట్టింది.

“నేను తాకిన దీప ముఖంలా.”

ఆమె కళ్ళు మెరిశాయి “మరి అందం?”
“గుణం”

“రంగులు?”

“మూడ్లు”

“ఎలా?”

“మీ అనుమానం - నీలం, గబీరం -
నలుపు, బాధ - బూడిద రంగు”

“నలుపు చెడు కదా.”

“నాకు కనబడేది నలుపే, అప్పుడు నేను ఈ
లోకమే చెడ్డదనుకోవాలి.”

“మరి సూర్యోదయం?” కళ్యాణ్ కత్తకి
తాత్మికత్తకీ మధ్యన ఉన్న తన సందిగ్గాన్ని ఉ
ప్రవక్త ముందు పరిచినట్లు పరిచింది రీతూ.

అవినాష్ కాస్త గాలి తీసుకొని “పొద్దున్నే
బంటిని తాకే లేత కిరణాల వేడి, స్వచ్ఛమైన
గాలితో పాటు దీప కురులు నా మొహన్ని
తాకుతున్నప్పుడు కలిగే భావన. అదే
సూర్యుడు మేఘాన్ని రాసుకుంటు ఉదయించే
అనుభూతి.”

తను అతనికి ఎంత దగ్గరగా ఉందో అప్పుడు
గ్రహించి, కాస్త వెనక్కి జరిగి కూర్చుంది.

“అనుభూతి మర్చిపోతే మీలా

యాంత్రికంగా మారతాం” అతను.

ఉలిక్కిపడింది ‘అందుకే నాకు రావట్టేదా’
అని.

కళ్యాణ్ తన పాచిక అవినాష్ వేశాడని
గర్చంగా చూశాడు.

“ప్రతి చర్యకీ అంతిమ గమ్యం అనుభూతి.
అది కొండరి బతుకుల్లో నుంచి క్రమంగా
మాయమవుతుంది” అవినాష్.

“లేదు, దాన్ని మరొకరు తీసి ఎటో
విసిరేస్తున్నారు” రీతూ.

“ఎవరూ?” దూరాడు కళ్యాణ్.

“నీకు తెలీదూ!” అవినాష్.

“ఇప్పుడు తను వరద నీళ్ళని, బురద
కుంటలని పోటో తీయమంటావా?”

“కల్యాణ్ సార్... బతుకు చిద్రం అయిన
ప్పుడే మనుషుల్లోని మరోకోణం దొరుకుతుంది.
సిద్ధార్థుడు బుద్ధుడు అయిన వైనంలాగా. కళ్ళతో
కాదు మనోనేత్రంతో చూడాలి, అప్పుడే గాఢత
తెలుస్తుంది” ఆలకించింది రీతూ.

“ప్రాఫెషన్ ఓ నిచ్చెన, భార్యని అది ఎక్కితే
పడతావన్న భయాన్ని నూరి పోస్తారు, లేకుంటే
సగం ఎక్కుక ఆ నిచ్చెననే తన్నేస్తారు.”

సరున బ్రేక్ తోక్కాడు కల్యాణ్. పళ్ళ
బిగపట్టి చూశాడు. కారు దిగాడు. ప్రకృతి
భయపడినట్లు అంతా స్తబ్బగా ఉంది.

● ● ●

చెరువులా కనిపిస్తున్న ఊరు, మెల్లగా లెష్ట్
తీసుకున్న కారు. వాతావరణం ధ్వని
ముద్రలో ఉంది వాళ్ళలాగే. ఇంతలో గోతిలో
టైర్ ఇరుక్కుంది. దాంతో ఊరి మొదట్లోనే
దిగక తప్పలేదు. మోకాలి లోతు నీళ్లలో

కాలిడార్ లో కూర్చొని ఉంబి బీప,
భర్తని చూడగానే విచ్చుకున్న
మొహంతో లేచింది. కుండ లాంటి
కడుపు మీద చేయి పెట్టుకొని
భారంగా అడుగులు వేసి పిలిచింది.
భర్త చేయి అంబించాడు. అందుకుంది
భార్య, మెట్లు బిగి నీళ్లలోకి వచ్చింది.
చూస్తుంటే ఇద్దరూ ఒకేలా
నడుస్తున్నారు. ఒకే నిష్పత్తిలో,
అవినాష్ చెయ్యి పట్టుకుని ముందుకు
నడుస్తుంటే రీతూ టెలిసోక్ష్మేతో భూమినట్లుంది. ఆ
భ్రమణం, పరిభ్రమణం ఇరువురిలో.

పదేళ్ళండవ్, ఆమె మనవడు నీళ్లలో మునిగి
చనిపోయాడట. తెగని శోకం.

రీతూ గుండె దడదడ లాడింది.

అవినాష్ “ఆవిడ ఏడుపు విన్నారా? ఆ
బాధని బంధించండి, క్షీక్”

అందులో ఏం తీయాలో ఆమెకు అర్థం
కాలేదు. తీయాలని ఉన్న గజిబిజి, చిక్కుబడ్డ
చిత్రం అనిపిస్తుంది, ‘ఆమె మొహమా, పిల్లాడి
శవమా’!

“ఏంటి, ఆలోచిస్తున్నారు” అవినాష్.

“అదీ ... ఏంటో భయం”

“బయపడు.. నీకు చేతకావట్టేదన్న భయమే,
కొత్తకాలానికి నీ పని పూర్తి చేసేలా
ప్రేరేపిస్తుందట. ఇట్ ఈజ్ లోగో దెరపీ,
ఇంతకాలం ఆ భయాన్ని మోశావు, ఇప్పుడు
ఈ నీళ్లలో విసిరేయి.”

మనిషి నిష్పలమైంది. ముందుకి కదల్లేదు.
కళ్యాణ్ ఏళ్ళగా ఆమెలో పోసిన బేలతనం అది.
రీతూని పిలిచాడు, పలకలేదు. భర్తని
చూసింది, అతని చూపులో తనే గెలిచానన్న
అహం మరింత చిదిమేసింది. కెమెరా
బముకుతోంది, చేతిలో నుంచి జారేలా ఉంది.

అవినాష్ కసిరి నీళ్లని తోసుకుంటూ
హస్పిటల్ ప్రాంగణం లోనికి వెళ్ళాడు. బహుశా
తోలిసారి అతను తన అసహనాన్ని చూపడం.

కారిడార్లో కూర్చొని ఉంది దీప. భర్తని
చూడగానే విచ్చుకున్న మొహంతో లేచింది.
కుండ లాంటి కడుపు మీద చేయి పెట్టుకొని
భారంగా అడుగులు వేసి పిలిచింది. భర్త
చేయి అందించాడు. అందుకుంది భార్య. మెట్లు
దిగి నీళ్లలోకి వచ్చింది. చూస్తుంటే ఇద్దరూ
ఒకేలా నడుస్తున్నారు. ఒకే నిష్పత్తిలో.

అవినాష్ చెయ్యి పట్టుకుని ముందుకు
నడుస్తుంటే రీతూ టెలిసోక్ష్మేతో భూమినీ
చంద్రుడిని ఒకే ప్రైమ్ లో చూసినట్లుంది. ఆ
భ్రమణం, పరిభ్రమణం ఇరువురిలో.

గట్టిగా ఊరి తీసుకొని కెమెరా
గురిపెట్టింది, క్లిక్ మనిపించింది.



నశయా భ్రంగ దిశ

కావలసిన పదార్థాలు: సోయాబీన్స్-
ముప్పొవ కప్పు, అవిసె గింజలు-
రెండు స్వాన్లు, బియ్యం పిండి- మూడు
స్వాన్లు, పచ్చి మిర్చి- రెండు, అల్లం-
కొద్దిగ, ఉప్పు, నీళ్లు, నూనె- తగినంత.
తయారు చేసే విధానం: సోయాబీన్స్,
అవిసె గింజల్ని బాగా కడిగి రాత్రంతా
నీళ్లలో నానబెట్టాలి. ఉదయం నీటిని
వడగట్టి మిర్చి, అల్లాన్ని జతచేసి గ్రైండ్
చేసుకోవాలి. దీనికి బియ్యం పిండి, ఉప్పు
జతచేసి కలపి దోశెలు వేసుకుంటే సరి.
అయితే ఈ దోశెల్ని అటూ ఇటూ రెండు
పక్కలా కాలిస్తే రుచిగా ఉంటాయి.



శీటర్ ప్రెజర్ కుక్కర్లో టొమాటో ముక్కలు వేసి అల్లం, వెల్లుల్లి, మిర్చి, వెనిగర్, ఉప్పు, చక్కర కలిపి సన్నని సెగమీద ఉడికించాలి. మధ్య మధ్యలో కలుపుతూ ఉండాలి. టొమాటోలు మెత్తగవ్వగానే స్టవ్ను కట్టేయాలి. బ్లోండర్తో టొమోటో సూతీ చేయాలి. దీన్నంతా వడకట్టాలి. సన్నని సెగమీద టొమాటో గుజ్జనంతా దగ్గరకి వచ్చేంత వరకూ ఉడికిస్తే టొమాటో సాన్ రెడీ. వేడిగా ఉన్నప్పుడే సోడియం బెంజాయెట్ కలపాలి. చల్లారాక సీసాలో వేసి ప్రైజ్లో పెడితే సరి.

స్టోర్ వుడ్

ರಾಜ್ಯಾಂಶ

బాలీవుడ్
కండల వీరుడు
సల్వోన్షియాన్కు
రాజ్యాచావల్ అంటే చాలా ఇష్టం.
చికెన్ వంటకాలన్నా, అమ్మ చేసిన
ఎల్లో రెస్ అన్నా ప్రొటం.





రఘ్వ లడ్జు

కావలనిన పదార్థాలు: చక్కెర- కేజీ, పాలు-
అరలీటర్ , నెయ్యి- పావ కేజీ, ఎండు
కొబ్బరి- ఒక కాయ, బోంబాయి రవ్వ-
కిలో, జీడిపప్పు- 50 గ్రాములు,
కిస్కిన్- 25 గ్రాములు.

తయారు చేసే విధానం: కొబ్బరి
తురుముకొని పెట్టుకోవాలి.
యాలకులను పొడి చేసుకోవాలి.
బొంబాయి రవ్వను దోరగా
వేయించాలి. కొబ్బరి తురుము, చక
బొంబాయి రవ్వ కలిపి ఓ పాన్లో
సెగమీద ఉడికించాలి. కొద్దిగ పాలు
యాలకుల పొడి, జీడిపప్పు, కిన్నమి
కలియబెట్టాలి. ఆ తరవాత మిగతా
దగ్గరగా వచ్చేట్టు చూడాలి. నెయ్యి
దింపాలి. చేతులకు పాలు తడిచేస



టొమాటో నాన్

కావలనీన పదార్థాలు:
టోమాటోలు- రెండు న్నర
కిలోలు, ఎండు మిల్చి- ఏడు,
వెల్లుల్ని- మూడు, అల్లం-
రెండు ముక్కలు, ఎండు ద్రాక్ష
- సగం కప్పు, వైట్ వెనిగర్-
సగం కప్పు, ఉప్పు- స్వాను,
క్యూర- ఆరు స్వాన్లు, సోడియం
ఒజాయెట్- ఓ స్వాను వేడిస్త్వశలో
ఐవు స్వాను కలిపింది.

తయారు చేసే విధానం:
టొమాటోలను కడిగి ముక్కలుగా
కట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. అల్లం, వెల్లు
ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. ఎందు

కట్ చెసీ పెట్టుకోవాలి. అల్లం, వెల్లుల్లిని
చిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. ఎండు
మిరీని పొడువుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. అయిదు

కింది వ్యాఖ్య

కావలనిన పదార్థాలు: బెండకాయలు-
అర కిలో, ఉల్లిపాయలు- 4, పచ్చమిర్చి- 5,
కారం, జీలకర్ర- చెరో స్వాను, ఎండుమిర్చి-
రెండు, చింతపులును- ఓ చిన్న కప్పు, పోవ
గింజలు- స్వాను, ఉప్పు, పనుపు, నూనె,
నీళ్లు- తగినంత, కరివేపాకు, కొత్తమీర- రెండు

తయారు చేసే విధానం: బెండకాయల్ని కడిగి పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా, ఉల్లిపాయలు, పచ్చి మిర్చిని ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఓ పాన్లో నూనె వేసి ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కల్ని దోరగా వేయించాలి. ఎండు మిర్చి, పోప్ గింజలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు వేసి చిటపటలాడించాలి. ఆ తరవాత బెండకాయ ముక్కలు, ఉప్పు, కారం, చింతపులును, కాస్త నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. షైన కొత్తిమీర వేస్తే బెండకాయ పులును రెడీ.

బెండకాయ పులుసు



ಇಂಟರ್ವೆನ್ಸ್

ಬಾರೆ ಕ್ಯಾಚ್

బార్బుక్కు వంటకాల కోసం
రెస్టారెంట్లకు వెళ్లి వందల
రూపాయలు ఖర్చుపెట్టాల్నిన
అవసరం లేదు. ఈ
'ఫోమేటిక్ బార్బుక్కు మెషీన్
ఎలక్ట్రిక్ గ్రిల్' లో ఇంట్లోనే మీకు
నచ్చినట్టు బార్బుక్కు
వంటకాలు చేసుకోవచ్చు.

న్యూర్‌కిచెన్



ఆమె నింగి బగిన సీలాబరం!!

నైన్ కా చైన్ చురాకర్ లేగయా... కర్గయా నీంద్ హరామ్
చంద్రమా సా ముఖ్ థా ఉన్కా - చంద్రముఖీ థా నామ్ // నైన్ కా //
(కళ నిలకడనే కాజేసింది. నన్ను నిద్రకే దూరం చేసింది.)

చంద్రబింబం లాంటి మోము ఆమెది - చంద్రముఖీ ఆమె పేరు)

జడత్వం హతాత్తుగా ఎగిరిపోయి, మనసంతా గొప్ప ఛైతన్య దీప్తి
అవపిస్తే ఎలా ఉంటుంది? కళల్లో కోటి దీపాలు వెలుస్తాయి. దేదీప్యంగా
వెలిగే కళల్లో నిలకడ, నిశ్చలత్వం ఎలా సౌధ్యం? నిజానికి అదో
దివ్యసితి. ఆ సత్యాన్ని గమనించక ఏదో పోగోట్టుకున్నామన్న బ్రాంతికి
లోకైతే ఏమిటి అరం? అయినా వచ్చింది ఎవరు? భూతలాన్నంతా
వెన్నెలమయం చేసే చంద్రబింబం కదా! ఆ వెలుగులో హృదయం
అనంద తాండవం చేస్తున్నప్పుడు నిద్రలూ, కునికిపాట్లు ఉంటాయా?

ఆఖియాఁ నీలీ, జౌర్ నశీలీ - దిల్ మే బన్గయా వో లజీలీ
చాంద్ నీ సీ మద్భరీ థీ , - గగన్ సే ఉతీరీ పరీ థీ

యాద్ పై వో దిన్ సుహోమా - వో సుహోమి శామ్ // నైన్ కా //

(కళలోని నీలితనం, ఇంకా ఆ నిషాతనం, ఆ సిగ్గు బిడియాలు మది
లో బసచేసేవి ఆమె మైకంలో తూగుతున్న వెన్నెలలా ఉండేది - నింగి
దిగిన అప్పరసలా ఉండేది సుశోభితమైన ఆ పగళ్లు - శోభా యమాన
సాయంత్రాలూ ఇంకా జ్ఞాపకమే ఉన్నాయి //కళ నిలకడనే //)

మనం గమనించం గానీ, దివిలోని దివ్య సొందర్యాలు కొన్నిసార్లు
మానవరూపంలో భూమ్యుదికి దిగిపోతుంటాయి. ఎన్నడూ కనీ వినీ
ఎరుగని ఆ రూపాన్ని చూసిన వాళ్లు అవాక్యయిపోతారు. కళ
రెప్పవాల్పడం మరిచిపోతాయి. గొంతు గుక్కతిప్పుకోవడం
మరిచిపోతుంది. ఇంతేనా.. ! ఆమె కాలు మోపిన ఘడియ నుంచి, ఇరు
సంధ్యలూ తమ ఉనికినే కోల్పోతాయి. అందుకే పగలూ, సాయంత్రాలు
పలకింతలతో పారవశ్యాలతో పరవశ్య తోక్కుతుంటాయి.

సున్రహో హూఁ వో పైజినియా - బన్ మే నాచీ ఎక్ హిరణియా
యాద్ కోయా ఫిర్ జగీ థీ - జానీ - పహోచానీ లగీ థీ

నైన్ మిలితే హి నయన్ సే - మన్ హవా బద్వినామ్ // నైన్ కా //

(అరణ్యంలో నర్తించే జింక పద ద్వానుల్లాంటి ముఖ్యల రపి ఏదో
వింటున్నా ఓ జ్ఞాపకమేదో మళ్లీ మేలుకుంది. అదేదో బాగా తెలిసిన
నాదంలా అనిపించింది. కళల్లు కళల్లు అలా కలిసాయో లేదో హృదయం
ఎన్నో నిందల పాలయ్యంది //కళ నిలకడనే //)

ఆమె నేలపైన నడుస్తున్నప్పుడు నెమళ్లు పురివిప్పి నాట్యం చేయడం
నరే! జింకలు మాత్రం మనసు పురివిప్పి నాట్యం చేయవా? చూడగానే

 చంద్రముఖీ (1960)

గీత రచయిత:

భరత్ వ్యాన్,

సంగీతం: ఎన్.ఎన్.తిపారి

గానం: ముకేశ్



అపరిచితుల్లా అనిపించినా, కాస్త మనసు తప్పుకుంటే మరేవో పాత
జ్ఞాపకాల జూడలు కనిపిస్తాయి. అలా అని, ఎవరైనా రెప్పవాల్పుకుండా
చూస్తే ... తప్పుపట్టుకుండా ఉంటారా ఎవరైనా? కళల్లో వాలిపోవడమే
కాదు, అడుగులో అడుగులు వేస్తా నడుస్తుంటే, లోకం ఊరుకుంటుంది.
అపసరం అనుకుంటే, నాలుగు అభూత కల్పనలు చేసి ఆడుకుంటుంది.
లోక్యం తెలియకపోతే, ఎంతటివారికైనా గాయాలు తప్పవ మరి!

కైనీ థీ వో క్యా కహూఁ మై - జన్ లియే చువ్వచావ్ రహూఁ మై
ప్యార్ కా సింగార్ థీ వో - స్వచ్ఛ కా సాకార్ థీ వో
ఉన్ విధాతా కే కళా ... యా - థీ వో పూర్వ విరామ్ // నైన్ కా //

(ఆమె ఎలా ఉండేదో ఏం చెప్పగలన్నేను.... అందుకే మౌనంగా
ఉండిపోయాను ప్రేమకే అలంకారంలా ఉండేది. ఆమె... స్వప్పాల
ప్రతిరూపంలా ఉండేది ఇంతకూ...ఆమె జగన్నాధుని కళా సృష్టియా లేక
జగదైక్య పూర్ణబింబమా? // కళ నిలకడనే //)

అన్నీ నరే గానీ, ఆమె కలలకు ప్రతిరూపం అంటే ఏమిటి
అర్థం? మనిషి మనిషికి ఓ కల ఉంటుంది. ఏ కలను పరిగణలోకి
తీసుకోవాలి? ఎవరి కలను ఉత్సుక్షుమనుకోవాలి? కొండరికి
సూర్యాంశ్మి అనంతమైన ఆకాశంలోనే చూడాలని ఉంటుంది.
మరికొండరికి అరచేతిలోని అద్దంలో చూడాలని ఉంటుంది. ఎలా
చూసినా సూర్యుడు సూర్యుడే. ఆకాశంలో చూస్తే అతని శక్తి
రెట్టింపు అయిపోదు. అద్దంలో చూస్తే అతని శక్తి తగిపోదు.
ప్రతిదాన్ని అనేకానేక రూపాల్లో చూడటం ఆది నుంచి
మానవమూర్తుల ఓ తీరని అభిలాష. వీరేమో ప్రేమమూర్తులు.
పైగా! వీరి ఆశలకూ, అభిలాషలకూ అంతూ-పంతూ ఉంటుందా?
ఏమైతేనేమిటి? వారి ఆలోచనలకు వారిని వదిలేద్దాం. మన మానగీతాల్ని
మనం ఆలపిద్దాం !!

- బమ్మెరు

<http://jeevanageetham.blogspot.com>



మిగల్చుకుండా తీంటే క్యాష్బ్యాక్

‘కడుపు నిండా సంతృప్తిగా తినండి. ఒక్క
మెతుకు కూడా మిగల్చువద్దు. అన్నం
పరఱిప్పు స్వయం పం. వృథా చేయకూడదు..’
అంటూ హోటలకు వచ్చిన అలిఫులకు
వచ్చిస్తున్నారు సిబ్బంది. కోయంబత్తూరు-
పాలక్కాడ్ జాతీయరహదారి పక్కనే
ఉంటుంది ఆర్పోచెలర్ వెజిటరీయన్
రెస్టారెంట్. అరిటాకులో బోజనం వడ్డిస్తారు.
అందులో ఒక్క మెతుకు కూడా
మిగల్చుకుండా తిన్న వారికి ఈ హోటల్

యాజమాన్యం ఐదు రూపాయల డిస్టోంట్
ఇస్తుంది. ఆహార పదార్థాల వృద్ధాను
తగ్గించేందుకు అమలు చేస్తున్న పడియా
జాది. మేం వంద రూపాయలకు
కడుపునిండా అన్నం పెడుతున్నాం. కొండరు
సగం తిని సగం వదిలేసి వెళ్లిపోతుంటారు.
ఆ అన్నం పడేయాల్చి వస్తుంది. ఇదే ఆహారం
దొరక్క కడుపుమాడ్చునే పేదలు
ఎంతోమంది ఉన్నారు. అందుకే మొత్తం
ఆహారాన్ని తిన్నవాళ్లకు ఐదు రూపాయల

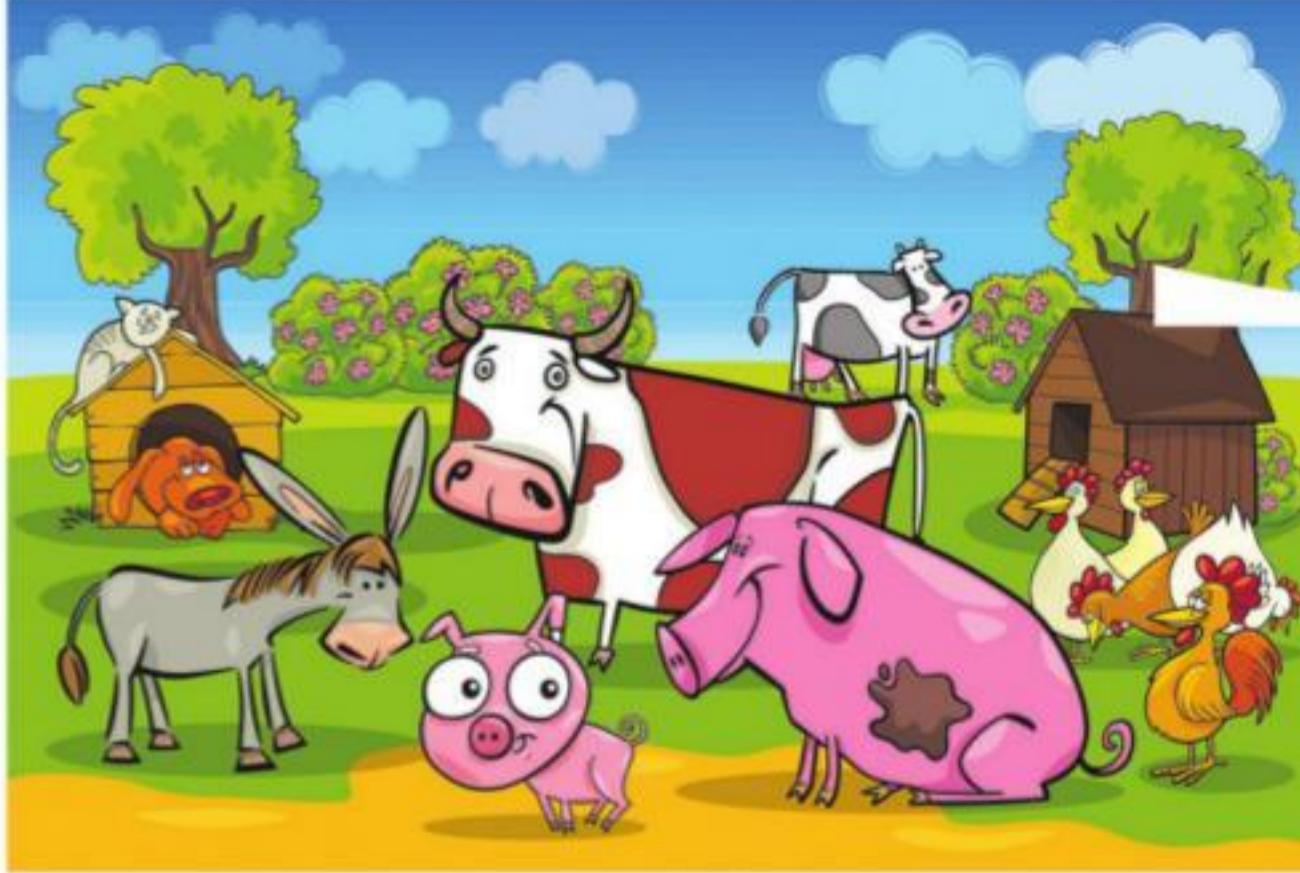
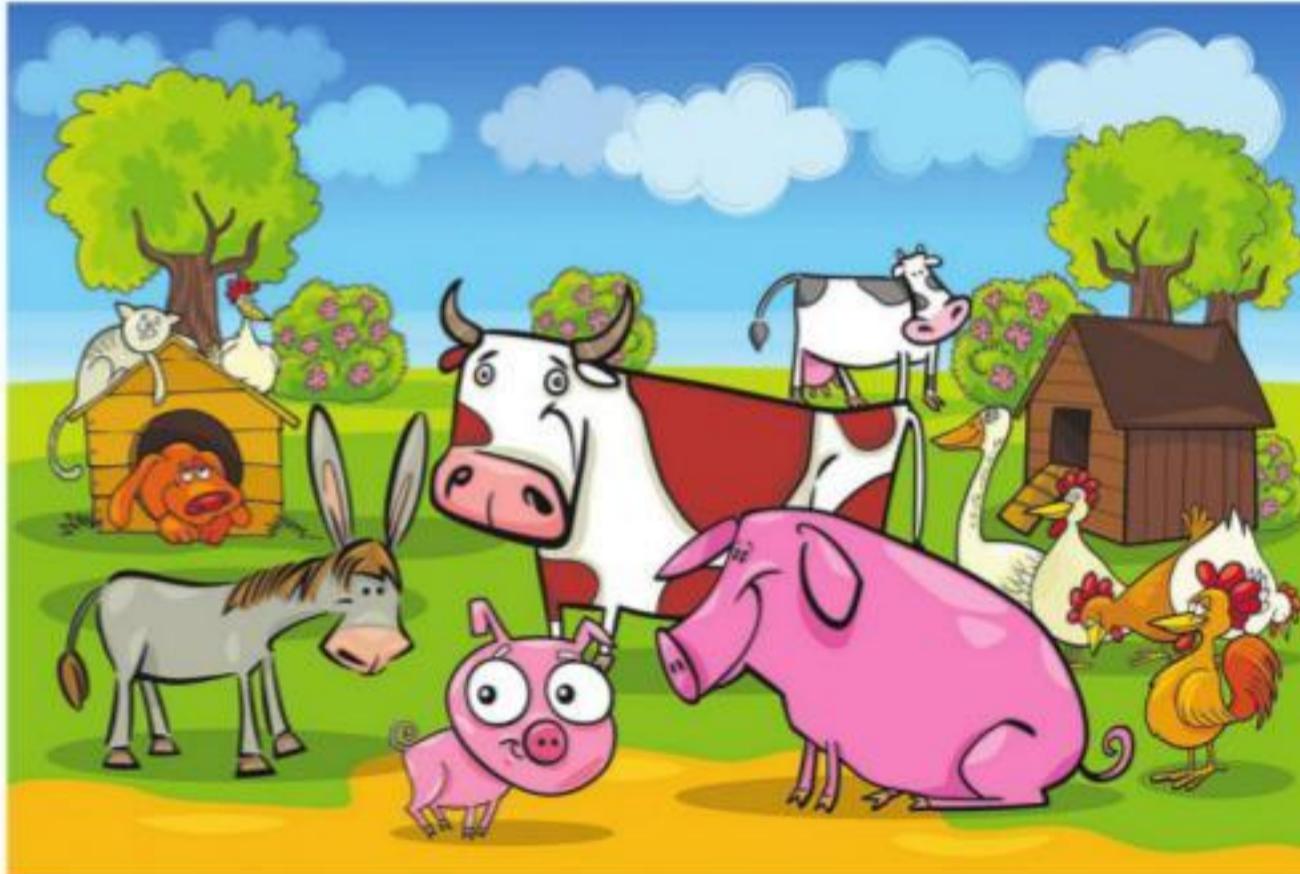
డిస్టోంట్ ఇస్తున్నాం’ అన్నారు హోటల్
నిర్వాహకులు. ఇదే పడియా మన
తెలుగురాష్ట్రాల హోటల్లు పాటిస్తే ఉన్నాల
కొద్దీ ఆహారం వృథా కాదు కదా!



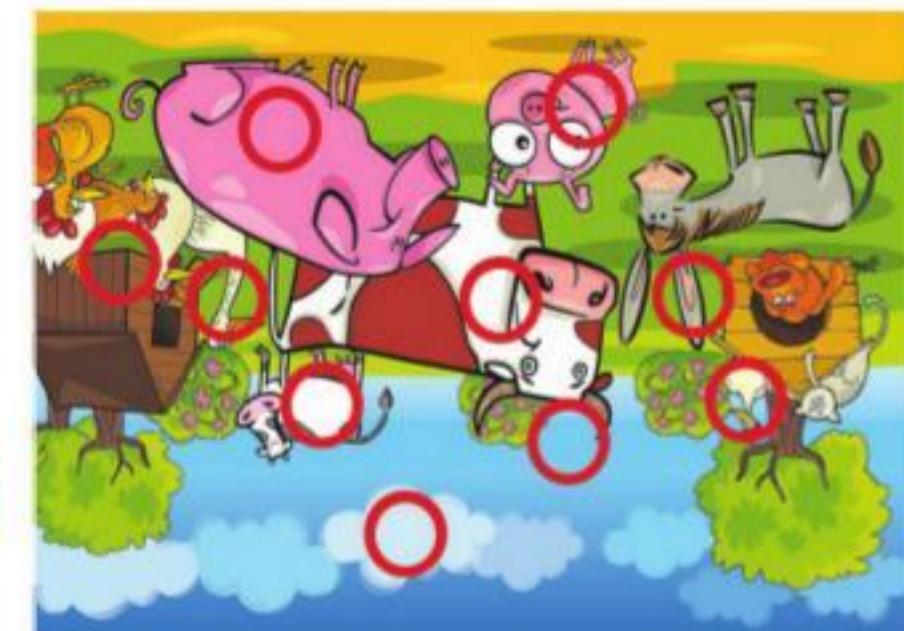
సింహం స్నేహం

ఈ కాలిగీలో సింహం నివసించేది. అది చాలా ముసలిదైపోయింది. వేటాడలేక ఆకలితో అలమటించేది. అందుకని తనలాగే ముసలిదైన చిరుతతో స్నేహం చేసింది. ‘సుఖా, నేనూ ఇద్దరం ముసలివాళ్లమే. వేటాడలేక పోతున్నాం. ఆకలితో అలమటిస్తున్నాం. ఇద్దరం కలిసి వేటాడితే పలితం ఉంటుంది’ అని చెప్పింది. అందుకు సరేనంది చిరుత. ఓసారి ఓ జింకపిల్ల అటుగా వచ్చింది. సింహం, చిరుత చెరో వైపు నుంచి వెళ్లి జింకపిల్లని అటకాయించి పట్టేశాయి. తినేముందు చిరుత ‘మిత్రమా... ఎంతైనా నేను నీ కన్నా ఓ ఏడాది చిన్నదాన్ని. నేను ముందు తినడమే న్యాయం’ అంది. దానికి సింహం ‘అసలు కలిసి వేటాడాలన్న ఆలోచన నాదే... కనుక నేను తినడమే న్యాయం’ అంది. చిరుత ‘అక్కడ ఉన్నదే చిన్న జింకపిల్ల, నువ్వు ముందు తింటే నాకేం ఉంచుతావు, అంతా తినేస్తావు’ అని కోప్పడింది. దానికి సింహం ‘లేదు మిత్రమా ఇలా మనం పోట్లాడుకోవడం సరికాదు’ అంది. దానికి చిరుత ‘నీకు ఎందుకు ఇవ్వాలి... నేనే మొత్తం తినేస్తా ఏం చేసుకుంటావో చేసుకో’ అంటూ గద్దించింది. సింహానికి మిత్రుడితో గొడవపడడం ఇష్టం లేదు. ఈ తతంగాన్ని మొత్తం చెట్టు చాటు నుంచి ఓ నక్క చూస్తోంది. రెండూ ముసలివే ఎంత సేపు కొట్లాడుకుంటాయి, కానేపటికి అలసిపోయి కూర్చుంటాయి’ అనుకుంది మనసులో. నిజంగానే ఆ రెండూ ఆయాసంతో చెరోమూల కూర్చున్నాయి. ఈ లోపు నక్క మెల్లగా అక్కడికి వెళ్లి జింకపిల్లని ఎత్తుకుని పరుగందుకుంది. పాపం చిరుత పరిగెత్తలేక అలాగే కూర్చుని చూడసాగింది. సింహం మాత్రం తన పంజాతో ఒక్కటిచ్చింది. నక్క జింకపిల్లని వదిలి పారిపోయింది. ఆ పిల్లని తీసుకెళ్లి చిరుత ముందు పెట్టింది సింహం. ‘మిత్రమా మనం గొడవపడితే... మూడో వ్యక్తి లాభం పొందుతాడు. ఇదిగో నువ్వే ముందు తిను, నువ్వు మిగిల్చిందే నేను తింటాను’ అని చెప్పింది. చిరుత న్యాయంగా సగం తిని మిగతాది సింహానికి ఇప్పింది. ఆ రెండూ ఆ రోజు నుంచి కొట్లాడుకోవడం మానేశాయి.

పది తేడాలేని



ఇండ్రిక్కలు ‘అంధారా ఇంధిలు, ఇంధిలు ఇంధిలు’
అంధారాలు



పొదుపు కథలు

1. అరచేతికి అరమై తూట్లు
2. చాపను చుట్టులేం, పైసలు లెక్కపెట్టులేం
3. నూరుమంది అన్నదమ్ములకు ఒకటే మొలతాడు

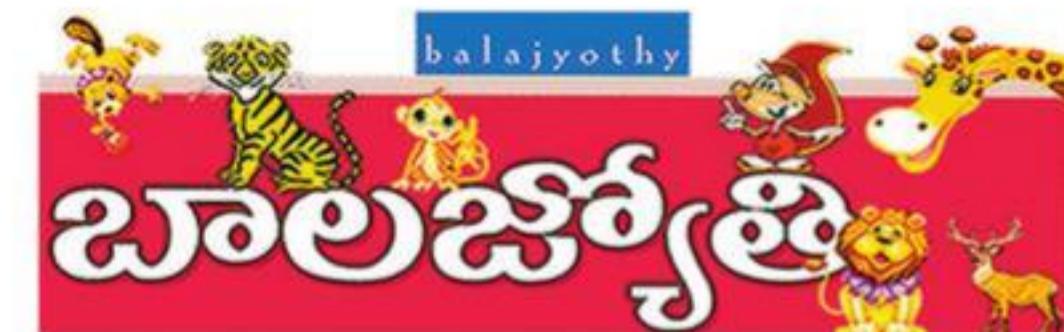
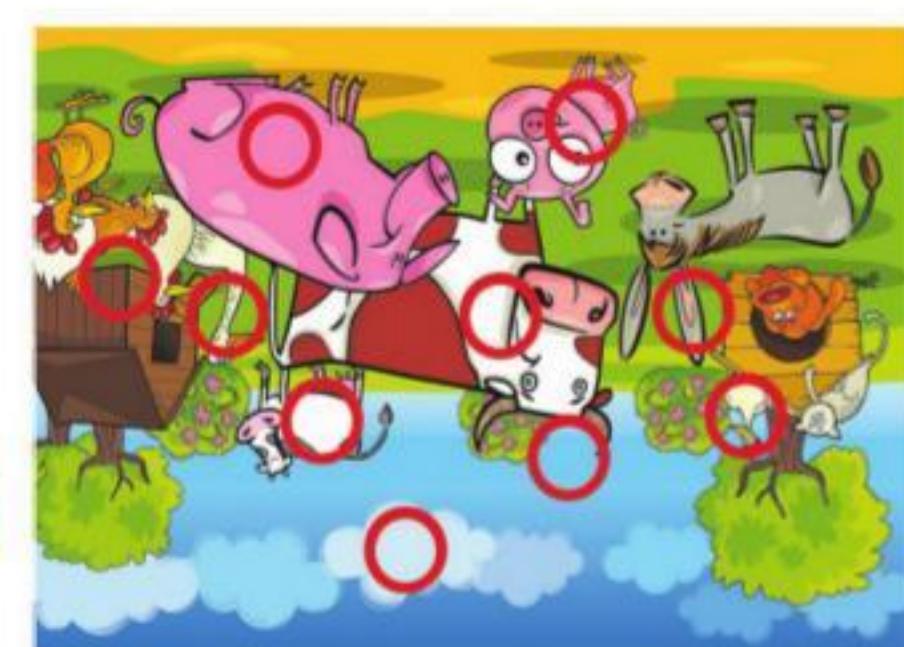
పదాల పజిల్

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

POOL
CRICKET
SOCER
TENNIS
BASKETBALL
FOOTBALL
GOLF
SQUASH
BASEBALL
POLO
BOWLING
VOLLEYBALL

స్నేల్ ప్లైజ్

భార్య: ఈ రోజు చేపల కూర చేశాను తినండి
భర్త: వద్దులే... ముఖ్యంటాయి
భార్య: అయితే చెప్పులేసుకుని తినండి.



చుక్కలు కలపండి



‘నేరము-శిక్ష’ కాన్సెప్ట్ పేక్స్‌స్టీయర్ రాసిన మెక్ట్రెల్ ఎంత పాపలలో తెలిసిందే. ఈ రచన ఆధారంగా ఇప్పటికే అనేక సినిమాలు రూపుదిద్దుకున్నాయి. పేక్స్‌స్టీయర్ రచనలనే సినిమాలుగా మలిచే విశాల్ భరద్వాజ్ మెక్ట్రెల్ ను అనుసరించి 2004లో ‘మక్కాల్ తీసి మెప్పించాడు. ఇందులో ఇర్వాన్‌బాన్, తబూ, వంకజ్‌కహూర్లు ప్రధాన పాత్రలను పోషించారు. మళ్ళీ ఇన్సెషన్‌కు ఇదే నాటకం ఆధారంగా చేసుకుని మలయాళ దర్శకుడు దిలీశ్ పోతన్ ‘జోజి’ తీశాడు. లాక్‌డౌన్ తర్వాత తీసిన సినిమా కాబట్టి పాత్రలు మాస్కులు, శానిటైజర్లు వినియోగిస్తూ వర్తమానాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయి.

ఆశ అనేది మనిషిని

ఎంత దూరమైనా
తీసుకెళ్తుంది. దాని
రూపం పాజిటివ్‌గా
ఉంటే ఫర్మాలేదు... కానీ
నెగిటివ్‌గా ఉంటే క్లైమ్
దిశగా సాగుతుంది. క్లైమ్
వెనుకే పనిష్టమెంట్

కూడా ఉంటుందనేది సత్యం. సో... నేరం చేసినవాడెవడైనా శిక్ష అనుభవించక తప్పదు. ఈ సమస్య 74 ఏళ్ళ కుట్టపున్ సన్ని పిఎన్ చిన్న కుమారుడైన జోజి (పహాద్ పాజిల్) కి ఎదురయ్యాంది. ఒక పెద్ద ఎస్టేట్‌కు యజమాని అయిన కుట్టపున్ వయసు మీద పడినా పిట్‌గా ఉంటాడు. ఆయనకు ముగ్గురు కొడుకులు. జామన్ (బాబురాజ్), జైసన్ (జోజి ముందకాయమ్), జోజి. ఇద్దరన్నలు దిట్టంగా ఉంటే జోజి మాత్రం సన్నగా రివటలా ఉంటాడు. జామన్ను భార్య బిలీసినింది. అతడికి ఒక టీనేజీ కొడుకు పోషే ఉన్నాడు. జైసన్ భార్య బిస్టి (ఉన్నిమాయ ప్రసాద్) కి కూడా కొడుకుల్లగే ఇంట్లో పెద్దాయన పెత్తనం అస్యలు నచ్చాడు. పైసా కూడా వదలని కుట్టపున్ అంటే వారికి కోపం. మిగతా ఇద్దరు అస్యలు సరే, ఏదో ఒక పని చేస్తూ నాన్నకు చేదోడు వాడోడుగా ఉంటారు. కానీ ఇంజనీరింగ్ చదువును మధ్యలోనే ఆపేసిన జోజిని చూస్తేనే కుట్టపున్కు చిరాకు. చిన్నకొడుకును చెడామడా తిడుతూ చేయి చేసుకుంటుంటాడు. తండ్రిపై ఆ కుర్రాడికి తెలియని కోపం. ఆయన చనిపోతే బాగుణ్ణ అనుకునేత. ఒక రకంగా ఇంట్లో వాళ్ళంతా పెద్దాయన చావును కోరుకుంటున్నారు. అప్పుడే ఆర్థికంగా స్వేచ్ఛ లభిస్తుందని వారి ఆశ.

కుట్టపున్ విశాలమైన ఎస్టేట్లో ఒక నీటి కుంట ఉంటుంది. అందులో మోటార్ వాల్ఫ్

జోజి



కూరుకుపోవడంతో
పనివాళ్ళతో దాన్ని పైకి
లాగుతుంటారు. వారి
బలం సరిపోవబ్బేదని
కుట్టపున్ స్వయంగా

రంగంలోకి దిగుతాడు. శ్రమ ఎక్కువకావడంతో పెద్దాయనకు ట్రోక్ వస్తుంది. హడావిడిగా ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్తారు. పెద్దాయన చావుకు దగ్గరగా ఉన్నాడని ఇంటిల్లిపొది ఎవరి లెక్కలు వాళ్ళ వేసుకుంటుంటారు. జోజి సంతోషానికి అంతేలేదు. అప్పటికే ముసలాయనకు తెలియకుండా ఆయన ట్రెడిట్ కార్యక్రమం ఉపయోగించి మనవడు పోషే ఒక ఎయిర్ పిస్టల్ను ఖరీదు చేశాడు. ఈ విషయం జోజికి తెలిసింది. ఆ ఎయిర్గన్ను అతడు తన వద్దే ఉంచుకున్నాడు. పోషేతో కలిసిపోయాడు. మరోపై ఆసుపత్రిలో కుట్టపున్ మిత్రుడు, వైద్యులైన డాక్టర్ పెలిక్స్ సహకారంతో గండం గట్టెక్కుతుంది. చావు అంచులదాకా వెళ్లిన కుట్టపున్ కుడివైపు పక్కవాతంతో బయటవడతాడు. పెద్దాయన తిరిగి ఇంటికి వస్తున్నాడంటే కుటుంబసభ్యులందరిలో తెలియన అందోళన. అప్పటికే వారంతా తమ సేవింగ్లో నుంచి ఎవరికి ఇష్టం వచ్చినట్టు వాళ్ళ ఖర్చు పెట్టుకుంటున్నారు. కుట్టపున్ ట్రెడిట్ కార్యక్రమం ఉపయోగించి జోజి, పోషేతో ఒక బోమ్మ ట్రోన్ కూడా కొన్నారు. అంబులెన్స్ లో ఇంటికొచ్చిన కుట్టపున్ మంచానికి పరిమితమవుతాడు. మంచంపై ఆచేతనంగా పడిఉన్న తండ్రి కుడిచేయిని ఎత్తి, కిందకు వేస్తాడు జోజి. అదే చేయి తనను ఎన్నోసార్లు కొట్టింది కదా. పెద్దాయన ఎంత త్వరగా చుస్తాడా

జోజి (మలయాళం)

నటీనటులు: పహాద్ పాజిల్, బాబురాజ్,

జోజి ముందకాయం, సన్ని పి.ఎన్,

ఉన్నిమాయ ప్రసాద్

తదితరులు

దర్శకుడు: దిలీశ్ పోతన్

నిడివి: 113 నిమిషాలు

విడుదల:

అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో.



అని అంతా ఆతృతగా ఎదురుచూస్తుంటారు. ఈ విషయం జోజికి అర్థమవతుంది. తండ్రిని చావుకు దగ్గర చేసేందుకు ఆయన ప్రతీరోజు వేసుకునే మందుబిళ్లలను మార్చాడు. అలా మార్చుస్తుండగా ఒకసారి వదిన బిస్టికి దొరికిపోతాడు. కానీ ఆయన తనకేమీ తెలియనట్టే ఉంటుంది. మెత్తానికి జోజి ప్లాన్ వర్షపట్ అవతుంది. ఒకరోజు పెద్దాయన కన్నుమూస్తాడు.

ఇదిలా ఉంటే పెద్ద కొడుకు జామన్కు కొన్ని పుకార్ ఆధారంగా తండ్రి మరణం వెనుక తనవాళ్ళ ఎవరో ఒకరు ఉన్నారనే అనుమానం మొదలవుతుంది. అప్పటికే ఆధారాలు లేకుండా జోజి చేస్తున్న ప్రయత్నాలు అతడి అనుమాన్ని బలపరుస్తాయి. ఈ సేవడ్యులో జోజి ప్రయాణం ఏ దిశగా సాగింది? అతడి కలలు నెరవేరాయా, లేదా? అనేది ఆసక్తికరం. ‘మెక్ట్రెల్’ రాజు కావాలనే ఆశతో హత్తులు చేసుకుంటూ వెళ్లినట్టే... డబ్బుపై జోజి దురాశ అతడిని ఎంతదూరం తీసుకెళ్లిందనేది కలుమాక్స్లో తేలుతుంది.

క్లైమ్ ద్రామాగా రూపొందిన ‘జోజి’లో అన్ని క్యాపెక్టర్లు సీరియస్‌గానే ఉంటాయి. దానికితోడు పరిస్థితుల గాఢత, జోజి ప్రవర్తన సస్ట్రీపియస్‌గా ఉంటూ ప్రేక్షకులను ఒకింత ఉద్యోగానికి గురిచేస్తాయి (పహాదోళో దర్శకుడు దిలీశ్‌కు ఇది మూడో సినిమా. ఇంతకుముందు రెండు సినిమాలూ జాతీయ అవార్డులు అందుకోవడం విశేషం). 113 నిమిషాల నిడివి గల సినిమా స్టో నెరేషన్లో సాగుతుంది. కెమెరామన్ పైజూ ఖాలిద్ పనితనం అడుగుగున కనిపిస్తుంది.

ముఖ్యంగా ట్రోన్‌తో కేరళలోని ఎష్టేట్‌ను అధ్యాత్మంగా చిత్రీకరించాడు. ఆర్థిక సంబంధాలు, మానవ సంబంధాలకు నేరము-శిక్ష ను అనుసంధానం చేసిన ఈ పేక్స్‌స్టీయర్ అనుసరణ ‘మక్కాల్ లాగే సినీగోయర్కు మాత్రమే నచ్చుతుంది.

- సి.ఎవ్



మోకాలి గుజ్జు పెరగాలంటే...?

నాకు డెబ్బు ఏళ్లు. మోకాళ్లు వంగడం లేదు. మోకాళ్లులో గుజ్జు పెరగడానికి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- సాహితి, విశాఖపట్నం

మోకాళ్లు వంగక పోవడం, కదిలేందుకు నోప్పిగా ఉండడం, మోకాళ్లు వద్ద వాపు మొదలైనవన్నీ ఆస్థియో ఆర్ట్రోఫిస్ట్ లక్షణాలు. మోకాలి కీలు వద్ద ఉండే కార్బిలేజ్, సైన్సీవియమ్ (గుజ్జు) పరిమాణాలు తగ్గడం లేదా వాటికి హోని జరగడం వల్ల ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీని నుండి

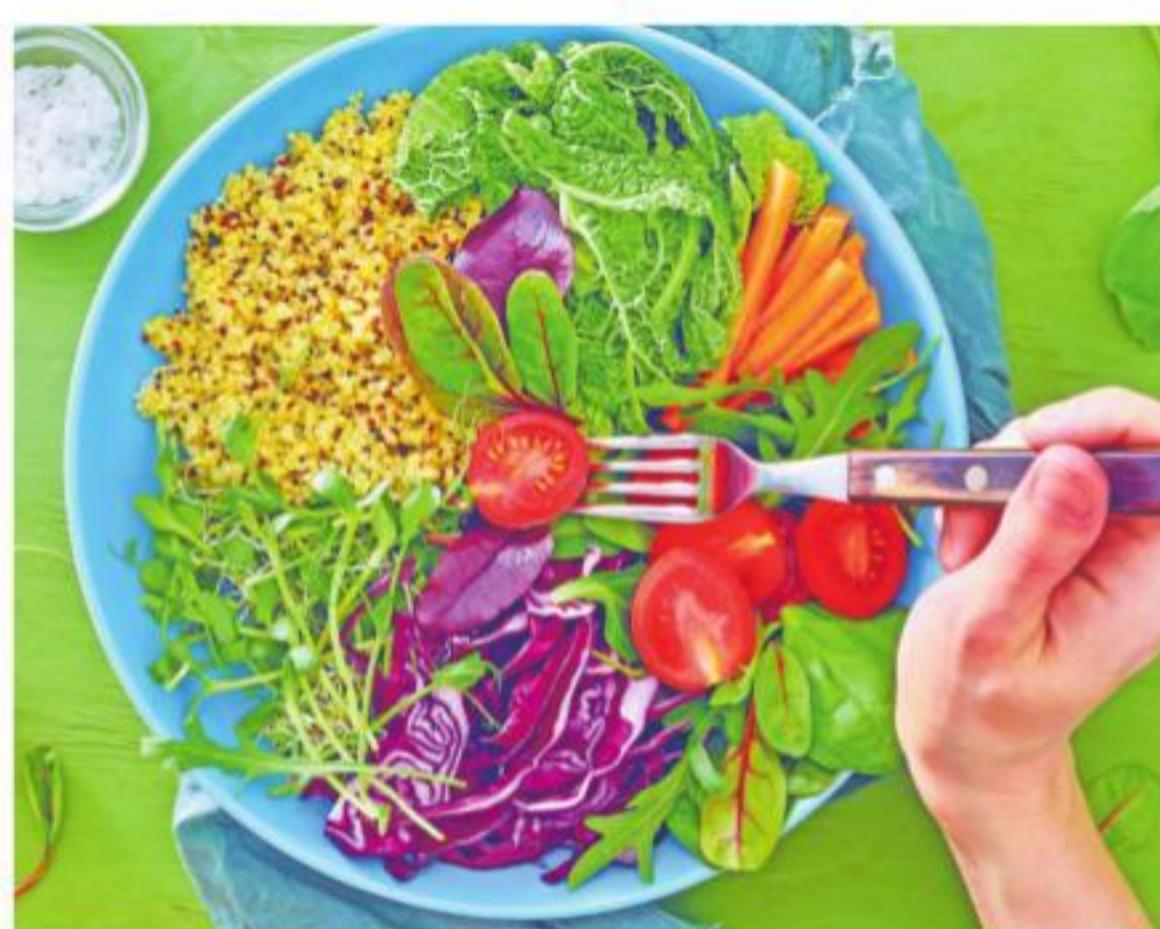
ఉపశమనం పొందేందుకు కొన్ని ఆహారపు నియమాలను పాటించడం మంచిది. వాపును తగ్గించే యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉండే అన్ని రకాల కూరగాయలు, పండ్లను, మొలకెల్తిన గింజలను అదికంగా తీసుకోవాలి. మంచికోవ్వులు ఉండే బాదం, ఆట్లో గింజలను రోజుా తీసుకోవాలి. ఆహారంలో చేపలను కూడా చేర్చుకుంటే మంచిది. చేపలు తిననివారు ఒమేగా-3 కొవ్వుల కోసం అవినే

గింజలు, నువ్వులు తీసుకోవచ్చు. ఒకవేళ అధికబరువు ఉన్నవారైతే కొంత బరువు తగ్గడం వల్ల ఉపయోగం ఉంటుంది. వీలున్నంత వరకు వేపుళ్లు, స్వీట్లు, బేకరీ ఆహారం, వేయించిన చిరుతిళ్లు, బీస్చైట్లు, కొఫీలు మొదలైనవన్నీ మానెయ్యాలి.

మా బామ్మగారికి అరవై ఐదేళ్లు. తనకు బీపీ, డయాబెటీస్, కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నాయి. ఆహారపు నియమాలు తెలపండి.

- గప్పేశ, సికింద్రాబాద్

బీపీ, ఘుగరు వల్ల బలహీనంగా అనిపిస్తుంది. అదుపులో లేని ఘుగరు ట్రిక్సుకాలికంగా ఉంటే కిడ్నీవ్యాధులకు కూడా దారి తీస్తుంది. ఈ సమస్యలతో పాటు మీ బామ్మగాలి వయసు కూడా ఎక్కువ కాబట్టి, సమయానికి ఆహారం తీసుకొని వైద్యుల సులహా మేరకు తగిన మందులు వాడడం తప్పినసారి. బీపీని అదుపులో ఉంచడానికి ఆహారంలో ఉప్పు తక్కువగా తీసుకోవాలి. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే డయాబెటిస్ నియంత్రణకు మంచిదీ. కానీ, కిడ్నీసుమస్య కూడా ఉండడం వల్ల రోగి కిడ్నీల పనితీరును బట్టి కొన్ని రకాల కూరగాయలను మానేయాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా సీరు ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిదైనా, కిడ్నీ వ్యాధులున్నప్పుడు సీరు కూడా డాక్టరు సలహాతోనే పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.



రోగినిరోధకశక్తి పెంచే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలను పొందడానికి రోజుా కనీసం రెండు రకాల పండ్లు, రెండు రకాల కూరగాయలను తీసుకోవాలి. రంగుల కోసం కాలానుగుణంగా లభించే పుష్పకాయ, మామిడిపండ్లు, జామపండ్లు, రేగుపళ్లు, బొప్పొయిపండ్లు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ, ఆపిల్ మొదలైన పండ్లు, అన్ని రకాల ఆమకూరలు, రంగు రంగుల కాప్సికం, క్యారోట్, బీట్రూట్, ముల్లంగి, చిలగడుంప, బ్రోకాలి మొదలైన కూరగాయలను కూడా ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. ప్రతి పూటా కనీసం రెండు వేర్చేరు రంగుల పండ్లు లేదా కూరగాయలను మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

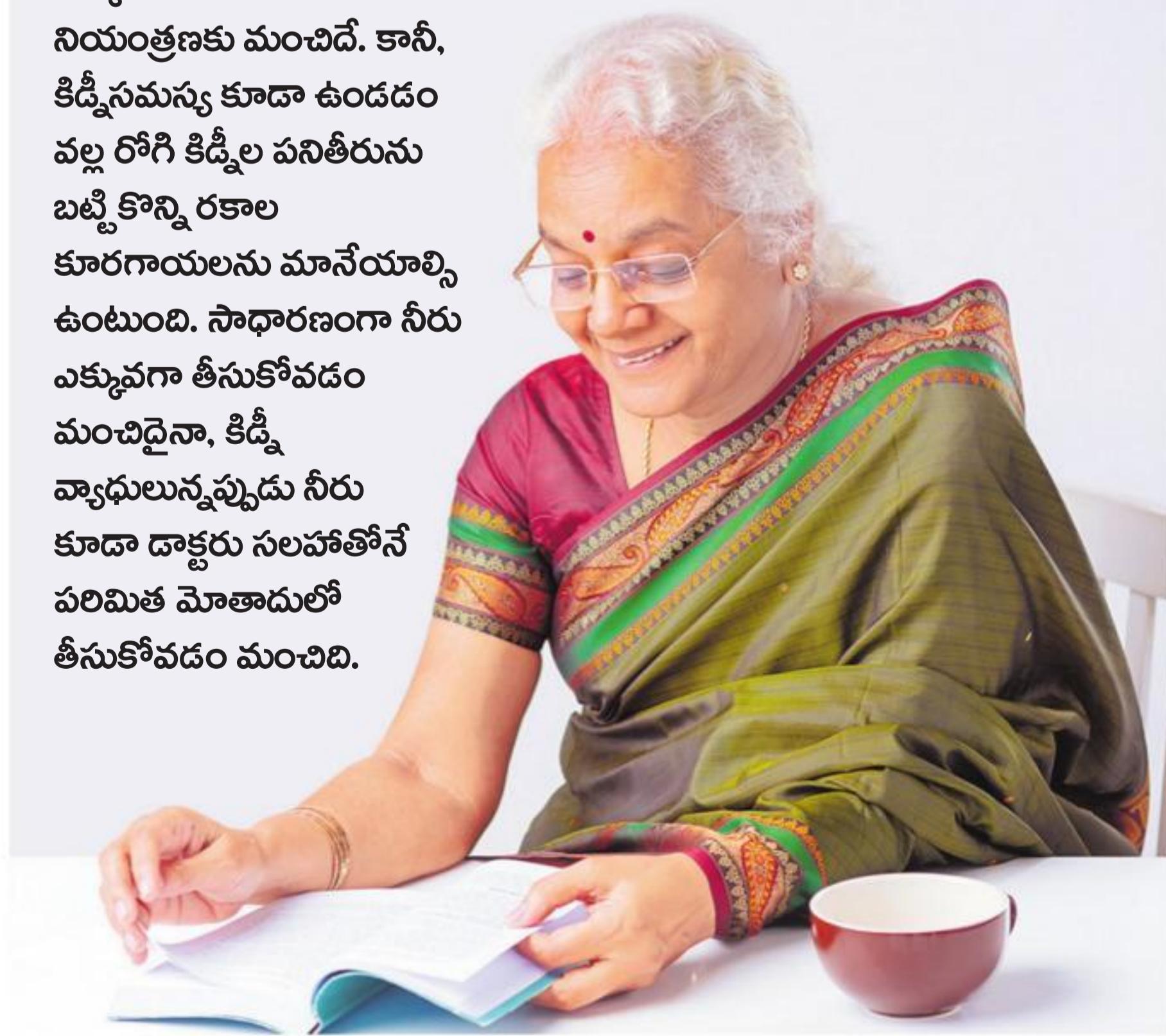


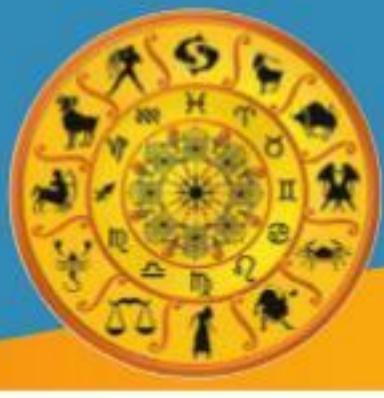
డా. లక్ష్మి సురేష్

న్యూట్రిషన్స్,
వెల్నెన్ కన్సల్టెంట్
nutrifulyou.com

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

27 ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి * 2 మే 2021





ఆసుప్రసం

2- 8 మే 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

మేషం

అశ్విని, భరతి,
కృత్తిక 1వ పాదం



అవిక్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. మీ కష్టం వ్యధా కాదు. అంచనాలు ఫలి స్తాయి. ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. సోమ, మంగళవారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం. దబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. ఇంటి విషయాలపై శ్రద్ధ అవసరం. ఆత్మీయుల రాక సంతోషాన్నిస్తుంది. అహోనం అందుకుంటారు. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. గృహమార్గు కలిసివస్తుంది.

కూటుకం

పునర్వసు 4వ
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్మేష



అన్ని విధాలా అనుకూలమే. వ్యవహారధక్తతో నెట్లుకొస్తారు. సంప్రదింపులు కొలిక్కివస్తాయి. మీ జోక్కంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. శుక్ర, శనివారాల్లో దుబారా ఖర్చులు విపరీతం. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు బలపడతాయి. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. అహోనం అందుకుంటారు.

తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి,
విశాఖ 1,2,3 పాదాలు



వ్యవహారాల్లో తప్పుటడుగు వేస్తారు. ఆలోచనలు పలు విధాలుగా ఉంటాయి. ఆప్పులతో గడిపేందుకు యత్నించండి. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. ఆది, సోమవారాల్లో కొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. సాయం అర్థించేందుకు మనస్సురించదు. పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. అయిన వారు మీ అశక్తతను అర్థం చేసుకుంటారు. సన్మిహితుల కలయికతో కుదుటపడతారు. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరం.

శుక్రం

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



వేడుకను మనంగా చేస్తారు. బంధువుల రాక సంతృప్తినిస్తుంది. ప్రముఖులతో పరిచయాలేర్పడతాయి. పనులు సావకాశంగా పూర్తి చేస్తారు. శుక్ర, శనివారాల్లో ఊహించని ఖర్చులుంటాయి. ఆదాయ మార్గాలు అన్వేషిస్తారు. ముఖ్యమైన పత్రాలు అందుతాయి. సోదరులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను లౌక్యంగా వ్యక్తం చేయండి. ప్రతి విషయం ఘుణంగా తెలుసుకోవాలి. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది.

పుషుభం

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



దనలాబం, వప్పుప్రాప్తి ఉన్నాయి. రుణ సమస్యలు తొలగి కుదుటపడతారు. ఖర్చులు అధికం. పరిచయాలు బలపడతాయి. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. బుధవారం నాడు విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. గుట్టుగా వ్యవహారించండి. ఆంతరంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. సావకాశంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. వివాహయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు.

మధునం

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



ఆర్థికలూవాదేవీలతో తీరికడండదు. రుణ ఒత్తిష్ట అధికం. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. సన్మిహితులు సాయం అందిస్తారు. పనులు ప్రారంభంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. ఆది, గురువారాల్లో ముఖ్యమైన కలయిక వీలుపడదు. కీలక పత్రాలు అందుతాయి. గృహమార్గు అనివార్యం. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి. పిల్లల విషయంలో శుభఫలితాలున్నాయి. వేడుకకు హజరపుతారు.

కన్స

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,
చిత్త 1,2 పాదాలు



ఈ వారం ఆశాజనకమే. శుభకార్యాలకు హజరపుతారు. బంధుత్వాలు బలపడతాయి. ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. ఖర్చులు అధికం. దబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. పెట్టుబడులకు అనుకూలం. పనులు సకాలంలో పూర్తాయి. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. సన్మిహితుల ప్రోత్సహం ఉంది. కీలక పత్రాలు అందుతాయి. పిల్లల కదలికలపై దృష్టి పెట్టండి. పెద్దల గురించి ఆందోళన చెందుతారు.

ధనుసు

మూల, పూర్వాపాఢ,
ఉత్తరాపాఢ 1వ పాదం



రావసిన ధనం అందుతుంది. ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. అంచనాలు పలిస్తాయి. గ్రహం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. గురువారం నాడు అపరిచితులతో జాగ్రత్త. కుటుంబ విషయాలు వెల్లడించవద్దు. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. పిల్లల విషయంలో శుభఫలితాలున్నాయి. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది.

వీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



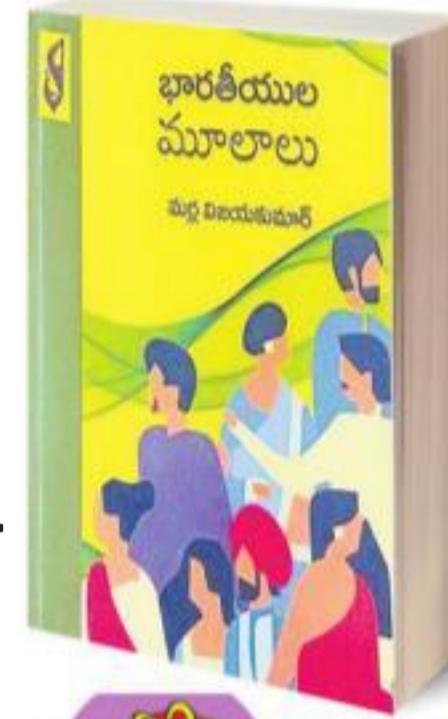
సమర్థతకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. వ్యవహార ఒప్పందాలకు అనుకూలం. ధనలాబం, వప్పుప్రాప్తి ఉన్నాయి. వ్యాపకాలు స్ఫుర్తించుకుంటారు. బుధ, గురువారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. పనులు, బాధ్యలు అప్పగించవద్దు. ఖర్చులు అధికం. విలాసాలకు వ్యయం చేస్తారు. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. పోన్ సందేశాలను విశ్వసించవద్దు. గృహమార్గు చికాకుపరుస్తుంది.

భారతీయుల మూలాల గుట్టు విప్పిన రచన

అబద్ధాలు పునాదిగా కొత్త డాహోగానాలతో మతతత్వ శక్తులు చరిత్రను పూర్తిగా వర్కీకరిస్తున్న ప్రస్తుత వాతావరణంలో ‘భారతీయుల మూలాలు’ రచన ద్వారా వాస్తవ చరిత్రను కళ్ళకు కట్టారు మర్గ విజయకుమార్. నిజానికి ఆయనోక విశాంత సాంకేతిక నిపుణుడు. బిన్న సంస్కృతులకు ఆలవాలమైన భారతదేశంలో ఇవాళ చలామణి అవతున్న ఏకరూప, అసహన, అశాస్త్రీయ విలువలను పూర్వ పక్షం చేస్తూ, ఆయన చారిత్రక, పురావస్తు, జన్మశాస్త్ర పరిశోధనా ఫలితాలను అడ్యయనం చేసి, తద్వారా విలువైన సమాచారాన్ని సోదాహరణంగా ఇందులో పొందుపరిచాడు. ఈ దేశ నాగరికతకు అనార్థులే ఆద్యాలు అనడానికి అవసరమైన సాక్షాదారాలనూ ఇందులో తెలుసుకోవచ్చు. ఈ నేలమైన ద్రావిడ జాతుల రాక, ఆర్య గణాల ప్రవేశం, అతిపురాతనమైన మెహరీగ్డ్, తిల్స్లన్ నాగరికతల వైశిష్ట్యం తదితర అంశాలను ‘భారతీయుల మూలాలు’ రచన పరిచయం చేసింది. భారతదేశ వైవిధ్యతకు అద్దంపట్టే అనార్యజాతుల జన్మమూలాలనూ, ఇండో-యూరోపియన్ జన్మముల ప్రభావం తాలూకు విశేషం వంటి అంశాలను పారకులను మెప్పించి, ఒప్పించేలా ఇందులో పొందుపరిచాడు రచయిత. అంతేకాదు, అబద్ధాల ప్రాక్తీలో మొగ్గతొడిగిన అశ్వమాయాజాలాన్ని మన కళ్ళముందు ఉంచుతాడు. సింధు నాగరికత పతనం, వద్దవ్యవస్థ పుట్టుక వైనాన్ని తెలుసుకోవాలంటే ఈ పుస్తకం తప్పక చదవాల్సిందే. “భారతదేశం వివిధ జాతుల మేలుకలయిక. ఈ దేశ వైవిధ్యమే భారతీయుల ఫక్షతకు పునాది” అంటూ తన రచన ప్రధాన ఉద్దేశాన్ని అంతర్లీనంగా వివరిస్తాడు. ‘భారతీయులు ఎవరు?’ ప్రశ్నలై రకరకాల వాదవివాదాలు ముసురుతున్న ప్రస్తుత తరువాంశాలో తన రచన ద్వారా బలమైన భారతీయుల మూలాలను విప్పి చెప్పేందుకు చేసిన ప్రయత్నం అభినందనీయం. అత్యంత క్లిష్టమైన చారిత్రక అంశాలనూ సరశమైన భాషలో చెప్పడం రచయిత వైపుణ్యతకు నిదర్శనం. ఇప్పటి వరకు తెలుగులో వెలువడిన అనేక చరిత్ర రచనల్లో ‘భారతీయుల మూలాలు’ ఒకటిగా నిలుస్తునదండ్రంలో సందేహం లేదు. లాభాపేళ్ళ లేకుండా కేవలం పారకులను ఆలోచింపచేసి, సమ్మదిశలో నడిపించడానికి మాత్రమే గ్రంథాలను ప్రమరిస్తున్న ‘పీకాక్ బుక్స్’ వారి కృషి సదా ప్రశంసనీయం.

- కారుసాల వెంకటేశ్

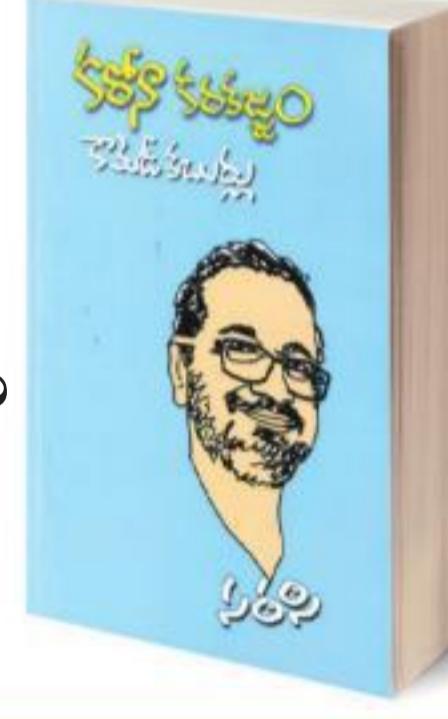
భారతీయుల మూలాలు (చరిత్ర), రచయిత: మర్గ విజయకుమార్
పేజీలు : 160, వెల: రూ.150, ప్రతులకు: 040 - 2389 4648, 9010204633



హస్యార్థిగ్య టీకా తాత్వర్యం

భీతావహ కరోనా కాలంలో దరస్సితావహ కార్యాన్నల్లో - డాక్టర్లు, పొరిశుద్ధై కార్మికులు ఓ రకం సేవచేస్తే, మానసికంగా ఆనందంగా ఉంచడం ద్వారా రోగినిఱోడక శక్తిని పెంచడానికి ‘నవ్వుకోలో నాయనా’ అని కార్యాన్నను పంచుతూ వాక్సీన్ రాకముందే ‘నవ్వుక్కేజన్’ ప్రసరింపచేసిన హస్యసేనా వితరణశీలి సరసి అనబడే శ్రీ సరస్వతుల రామనరసింహం - తెలుగునాట ఇంటింటా తెలిసిన పేరు. ‘మీ చక్కిలిగిలి గీత యాత్ర నిరాటంకంగా పది కాలాలు ఇంకు ఇంకక సాగాలి’ అంటూ దీవించిన సుప్రసిద్ధ గాయకులు తన జీవయాత్ర కరోనా కారణంగానే చాలించడంతో ఆయనకు సబ్క్రికంగా అంకితం చేసిన రెండువందల పై చిలకు ‘కరోనా’ నేపథ్యాన్లో రూపొందిన ఈ నవ్వుల పొత్తుం ఆకట్టుకుంటుంది. భారత ఉపరాష్టపతి ముఖ్యవరపు వెంకయ్యనాయుడు గారిచే ప్రజల్లో ఘోర్ణన్ని నింపేందుకు, భయాన్ని తొలగించేందుకు ఉపకరించే గ్రంథంగా ప్రశంసింపబడటం ఎంతయినా అభినందనీయం. అలాగే ‘కరోనా కరకజ్జం’ పేరుతో సరసి చెప్పిన కామెడీ కబుర్ల పుస్తకం కరోనా తెచ్చిన చేదు కజ్జల కాలంలో తీపి కరకజ్జల రుచే. ‘లాప్టాప్ రుజ్జు బెస్ట్ మెడిసిన్’ అనడానికి నిలువెత్తు సాక్షాతీ పుస్తకాలు. మనసు బాగోలేనప్పుడు ఇలాంటి హస్య పుస్తకాలు మనసుకు ఊరట కలిగిస్తాయి.

- సుధామ



హస్యార్థిగ్య టీకా (కామెడీ కార్యాన్న), పేజీలు: 216, వెల: రూ. 150
కరోనా కరకజ్జం (కామెడీ కబుర్లు), పేజీలు: 80, వెల: రూ. 50
రచన: సరసి, ప్రతులకు: 94405 42950, 040 - 2465 2387

కవిత్వ పరామర్థ

(‘సురక్ష - పోలీసుప్రతికలో వచ్చిన విమర్శన వ్యాసాలు’)
రచన : డా. సి.పోచ. సుశీలమ్మ
పేజీలు : 188, వెల : రూ.150
ప్రతులకు : 214, నారాయణది, ఎస్.వి.ఆర్.ఎస్. బృందవనం,

సరూర్ణగర్, ప్రౌదరాబాద్ -35.

శ్రీమద్రామాయణము
సుందరకాండము(వచనము)
రచన : విద్యాన్ కె.సి.నాయుడు
పేజీలు : 120, వెల : రూ.60
ప్రతులకు : విజయవాణి ప్రేమింటర్స్, చౌడేపల్లి - 517 257,

చిత్తరూ జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్.

జగదాల జలజాక్షి - అగదాలకి అంతే లేదు!
(హృషిన కథలు)
రచన : గిరిజారాణి కలవల
పేజీలు : 164, వెల: రూ.150
ప్రతులకు : 80963 10140

జవి వచ్చాయి

తాపసి (అంతర్గథనం)
రచన : దేవ పవార్
పేజీలు : 109, వెల : రూ.150
ప్రతులకు : www. amazon.in

మావోయిస్టుల నెత్తుటి దైరీ
పేజీలు : 86, వెల : రూ.150
మావోయిస్టుల ఆశ ఆదివాసీల చాపుకొచ్చింది
రచన : పుపుల నరసింహం
పేజీలు : 147, వెల : రూ.250
ప్రతులకు : 99857 81799

హోమంత తుఫారాలు (గజప్ప)

రచన : డా. గడ్డం శ్యామల
పేజీలు : 136, వెల : రూ.150

ఎగిసే కెరటం (నవల)

రచన : డా. శ్రీసత్య గౌతమి
పేజీలు : 100, వెల : రూ.100

తీరపు దారాలు (కథలు)

రచన : శ్రీనూ వాసా
పేజీలు : 97, వెల : రూ.100
ప్రతులకు : 80963 10140

శ్రీ సీతారామాంజనేయ సంవాదము - బాలబోధ

వచనము: డా. నిష్ఠల సుబుహృణ్య శాస్త్రి
పేజీలు : 118, వెల : రూ.150

ప్రతులకు : 99498 49583

కబంధ మోక్షం (కవిత్వం)

రచన : ఆచార్య అనుమాండ్ల భూమయ్
పేజీలు : 70, వెల : రూ.100
ప్రతులకు : 88970 73999

మా ఊరి ముచ్చట (కవిత్వం)

రచన : రూప
పేజీలు : 125, వెల : రూ.75
ప్రతులకు : 98481 96949

వ్యాసమాలిక (వ్యాసాలు)

రచన : డా. సప్ప దుర్గ ప్రసాద
పేజీలు : 119, వెల : రూ.100
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

జలిపూల నానీలు

రచన : వద్దెపల్లి సంధ్య
పేజీలు : 62, వెల : రూ.75
ప్రతు

వారసత్వ వైభవం

కేవలం సాంఘిక చిత్రాలకే పరిమితం కాకుండా పొరాణిక, జానపద, చారితక సినిమాల్లో నటించి, తండ్రికి తగ్గ తనయుడు అనిపించుకొన్నారు నందమూరి బాలకృష్ణ. తన సమకాలిక హీరోల్లో విభిన్న చిత్రాల్లో నటించే అవకాశం, ఆదృష్టం బాలకృష్ణకు మాత్రమే దక్కాయని చెప్పడానికి సందేహించనవసరం లేదు. 70 ఏళ్ల క్రితం ఎస్టీఆర్ఎర్ తో 'పాతాళబైరవి' చిత్రాన్ని నిర్మించింది విజయా సంస్. మాన్ హీరోగా ఎస్టీఆర్ పేరు తెచ్చుకోవడానికి ఆ సినిమా ఎంతో ఉపకరించింది. విజయా సంస్ అధినేతల్లో ఒకరైన నాగిరెడ్డి కుమారుడు వెంకట్రామిరెడ్డి కూడా ఓ జానపద చిత్రం నిర్మించడం, అందులో బాలయ్య నటించడంతో చరిత్ర పునరావృతమైంది. 'పాతాళ బైరవి' కథకు ఆధునిక సాంకేతిక హంగులు జోడించి 'బైరవద్విపం' నిర్మించారు. బాలకృష్ణ నటించిన ఏకైక జానపద చిత్రం ఇదే! ఆయన సరసన రోజా నటించారు. సింగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వం వహించారు. 'బైరవ ద్విపం' మాటింగ్ జరిగినన్నీ రోజులూ వాహినీ స్ఫూడియో చాలా సందడిగా ఉండేది. ఈ సినిమా తర్వాత మరికొండరు నిర్మాతలు జానపద చిత్రాలు నిర్మించాలని ఆలోచన చేసినా ఖర్చుకు భయపడి వెనుకంజ వేశారు. 'బైరవద్విపం' వచ్చిన 20 ఏళ్ల తర్వాత కానీ మరో జానపద చిత్రం 'బాహుబలి' రాలేదు.



1	2	3	4	5	6	7
జే	తా	శు	దు	ఎ	ద	శు
8	గు	శు	దం	జ	క	శు
రం	గు	శు	దం	జ	క	శు
11	బో	నం	శు	రం	శు	శు
14	తు	శు	ము	దు	శు	శు
గొ	పం	క	ము	శి	శు	శు
21	వ	జూ	శు	వ	శు	శు
25	రం	శు	గు	లు	శు	శు
రు	శు	కో	శు	శు	శు	శు
32	ను	గు	శు	శు	శు	శు
39	శు	ను	శు	శు	శు	శు
మ	రు	గు	జు	శు	శు	శు

అందులు

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

పూరణం

నిర్వహణ : గౌరుసు

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

అంతం

- చందుడు కనిపించని రాత్రి (4)
- స్వప్నవర్షాలు (5)
- చివర లేకపోయినా నాగలే (2)
- భూమి (3)
- ధ్వని (3)
- సంవత్సర కాల పరిమితి (3)
- సుగ్రీవడి సోదరుడు (2)
- పట్టుదల - వెనకనుండి (2)
- మద్దం; కన్నడ 'నవల' (4)
- కోకిల (2)
- అడ్డంకి (3)
- తిమిరం (3)
- జేబు కాదు, కారు వంటి శకటం (2)
- చింతన (3)
- ఒక తెలుగు సంవత్సరం (2)
- పంటింట్లో విధిగా ఉండే గుడ్డ (2)
- అత్తమీద మీద కోపం - తీసినట్లు! (2)
- పారిపోవడం (4)
- వాణిజ్యం (3)
- ఎన్.టి.ఆర్ శివుగిగా నటించిన '- - యజ్ఞం' (2)
- చందుకళలు; ఆరుద్ర కావ్య సంపటి (4)
- పెట్టుబడి (4)
- వధించడం (2)
- నెమలి (3)

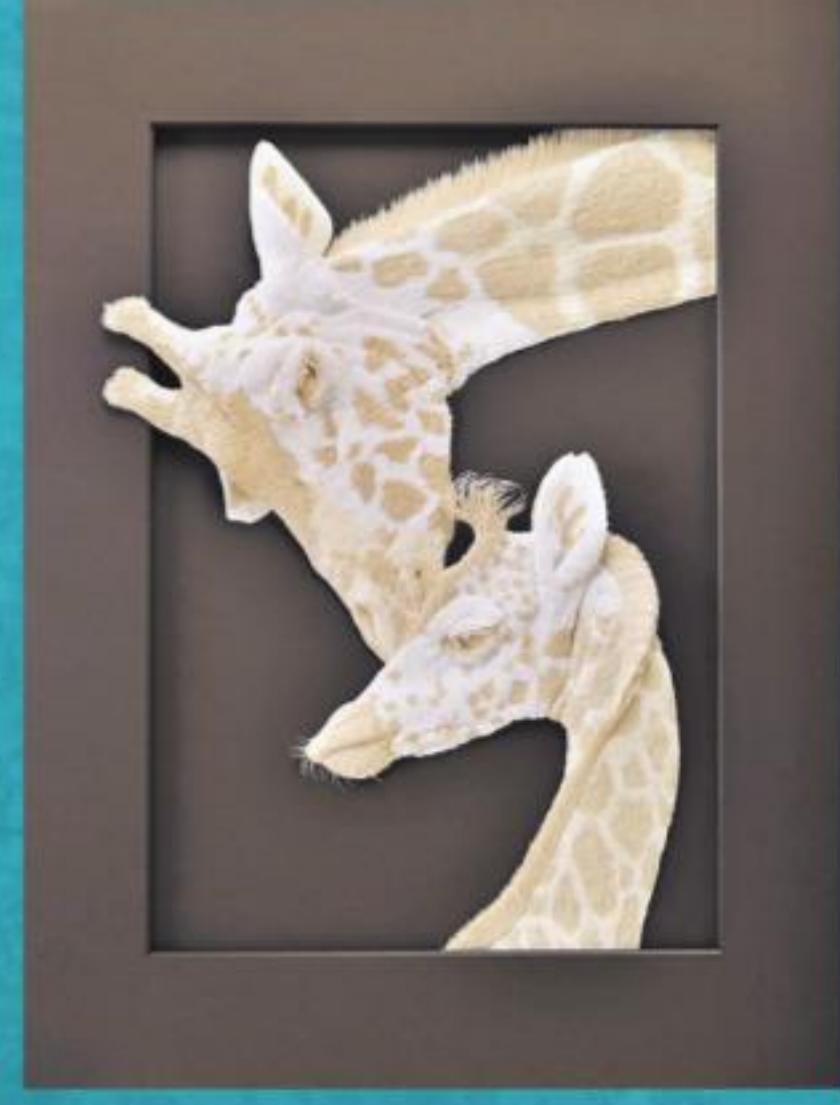
నిలువు

- మొదలు సాగిన గోప్ప రుషి (3)
- వేషం (3)
- చెప్పే, చెంగల్పట్టులోని గుడి - కిందనుండి (6)
- గులకరాయిలోని దురద (2)
- కాగడా; దివిటి (5)
- రామసుతుల్లో ఒకరు (2)
- తగవు (3)
- భద్రకాళిలో సగం - తిరగబడ్డది (2)
- సరస్వతీదేవి (3)
- నేత్రమలం (4)
- సంకల్పరెడ్డి సబ్బేరిన్ నేపద్య చిత్రం (2)
- ఒక వాయిద్యం (3)
- మొదులు లేని ప్రాచీనం బంగారమైంది (2)
- కవిత్రయంలో ఒకరు (3)
- రాకెట్ ఆయుధం (3)
- భాషా వ్యవహారం నడిపేవాడు (3)
- వెండితెర తారక రాముడి ఇంటి పేరు (4)
- మంట చెరుకు (3)
- ఎన్.టి.ఆర్, భానుమతి ల ' - - - బంధం' (3)
- ప్రయోజనం (3)
- తిరగబడ్డ లకారం (2)
- వాడుకలో మశకం (2)
- వెల వంటి భూమి (2)



కాగితపు శిల్పాలు

సాధారణ కాగితాలతో అద్భుతమైన కళాఖండాలను సృష్టించాడు కాల్యెన్ నికోల్స్. కెనడాకు చెందిన ఈ ఆర్టిస్ట్ కొన్వేల్జ్ నుంచీ ఈ కళాకృతులకు ప్రాణం పోస్తున్నాడు. తెల్లకాగితపు పీట్లును దొంతులుగా పేర్చి, వాటిని చెక్కడం ద్వారానే వీటిని రూపొందిస్తున్నాడు. ఈ కళారూపాలకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది అభిమానులు ఉన్నారు. కాల్యెన్ తొంబై శాతం తెలుపు రంగు కాగితంతోనే శిల్పాలను తయారుచేస్తాడు. ఆయన చేసిన శిల్పాలు ఎన్నో మూడియాలలో, వర్క్‌షాప్‌లలో కనిపిస్తుంటాయి. ప్రపంచం మెచ్చిన కాగితపు కళాకారుడు కాల్యెన్.



సంతానలేమికి మగవాళ్లో

కూడా కారణమని మీకు తెలుసా?

• ఆడవాళ్లో 33% • మగవాళ్లో 33% • ఇద్దలలో ఆరోగ్య సమస్యలు - 33%

పైన తెలిపిన అన్ని సమస్యలకు దుష్టితాలు లేని అత్యుత్తమ

"కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమోయోకెర్" చికిత్స.

**సెంటర్ రెఫర్ ప్లాటం చైట్స్ డిస్ట్రిబ్యూషన్/సిమ్మిల్చు మెడిసిన్స్.

*Conditions apply.

టోల్ ఫో కొరకు **1800 108 1212** డయల్ చెయండి.

homeocareindia

స్పెషాలిటీ చికిత్సలు

బుతు సమస్యలు | PCOD | పైబ్రాయిడ్ యుట్స్ | తరచు గర్జుస్త్రావాలు
లైంగిక బలహీనత | వీర్యకణాల లోపం | వైపోష్ట్రేరాయిడ్
స్నీ & పురుషుల హర్షిణ్ సమస్యలు | ట్యూబల్ బ్లాక్



హోమోయోకెర్
ఇంటర్నేషనల్

వర్డ్-క్లాస్ హోమోయోప్థి

ప్రాధురాబాద్ : (ఆజిల్క్ | బేగంపేట | కుటుంబపల్లి | దిలీసుఫ్ఫేన్గర్ | జాల్ఫీపైల్స్ | మాసిట్ట్యూంక్ | మియాపూర్) హాసుమలొండ | కల్లింగ్గర్ | నిజామాబాద్ | మహబూబ్నగర్
ఫామ్సుం | విజయవాడ | విశాఖపట్నం | తిరుపతి | కాకినాడ | రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్నూలు | కర్నూలు | తమిళనాడు | వుదుచ్చేలి