

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

23 మే 2021



బతుకు ఆశను వీడిఓద్దు..



ఎక్స్‌పోర్ట్ వస్తుంది..

5



మాకలమలి నుంచి
అమెరికా వరకు...

12



పుష్ప విలాసం.. 19

దాతృత్వ బంధం విడివెలేదు

జర్నలై ఏడేళ్ల
వివాహ బంధం నుంచి
తప్పకుంటున్నామని
బిల్‌గేట్స్, మెలిండా గేట్స్
ప్రకటన ప్రపంచాన్ని
ఆశ్చర్యపరిచింది. తాము భార్యా
ఖర్చులుగా విడిపోయినా సరే.. సేవల్ని
కలిసే కొనసాగిస్తామని ప్రకటించడం
కాస్త ఊరట కలిగించింది.. ఈ
సంపన్న దంపతుల దాతృత్వ
హృదయం ఆదర్శం. బిల్‌గేట్స్ పలు
సేవల కోసం ఎంత ఖర్చు
పెడుతున్నారో, అయిన
అదాయ మార్కులేమిటో
తెలుసుకుండాం..

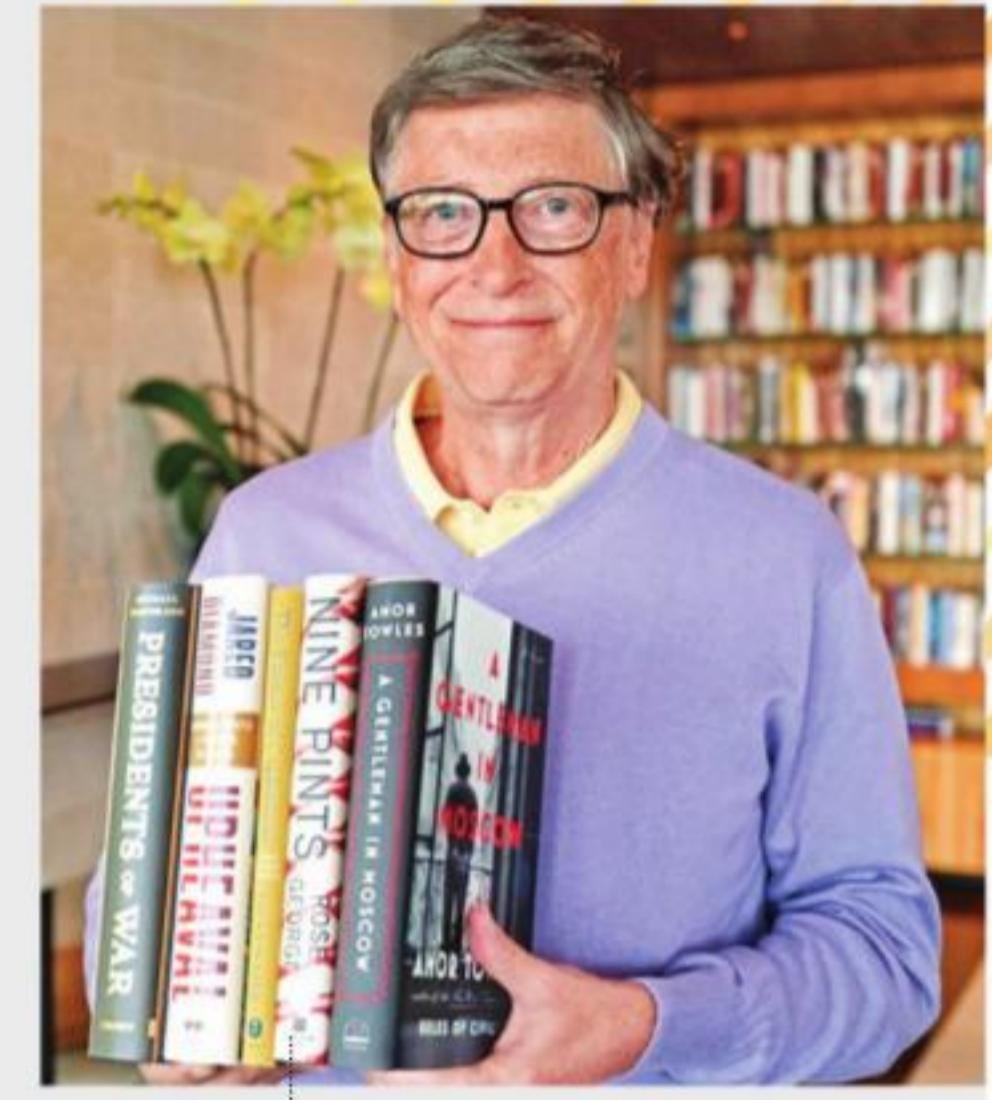
ట్రైక్ ఫౌండేషన్

- ప్రపంచ కుబేరుల్లో ప్రస్తుతం నాలుగో స్థానంలో ఉన్న బిల్‌గేట్స్ నికర ఆస్తుల విలువ తొమ్మిది లక్షల నలబై రెండు వేల కోట్ల రూపాయలు. ఏటా ఆయన అదాయం లక్ష పదిహేడు వేల కోట్ల రూపాయల చొప్పున పెరుగుతోంది. ఈ లెక్కన ప్రతి నిమిషానికి సుమారు రూ.22 లక్షలను బిల్‌గేట్స్ ఆర్థిస్టున్నారని ఓ అంచనా.

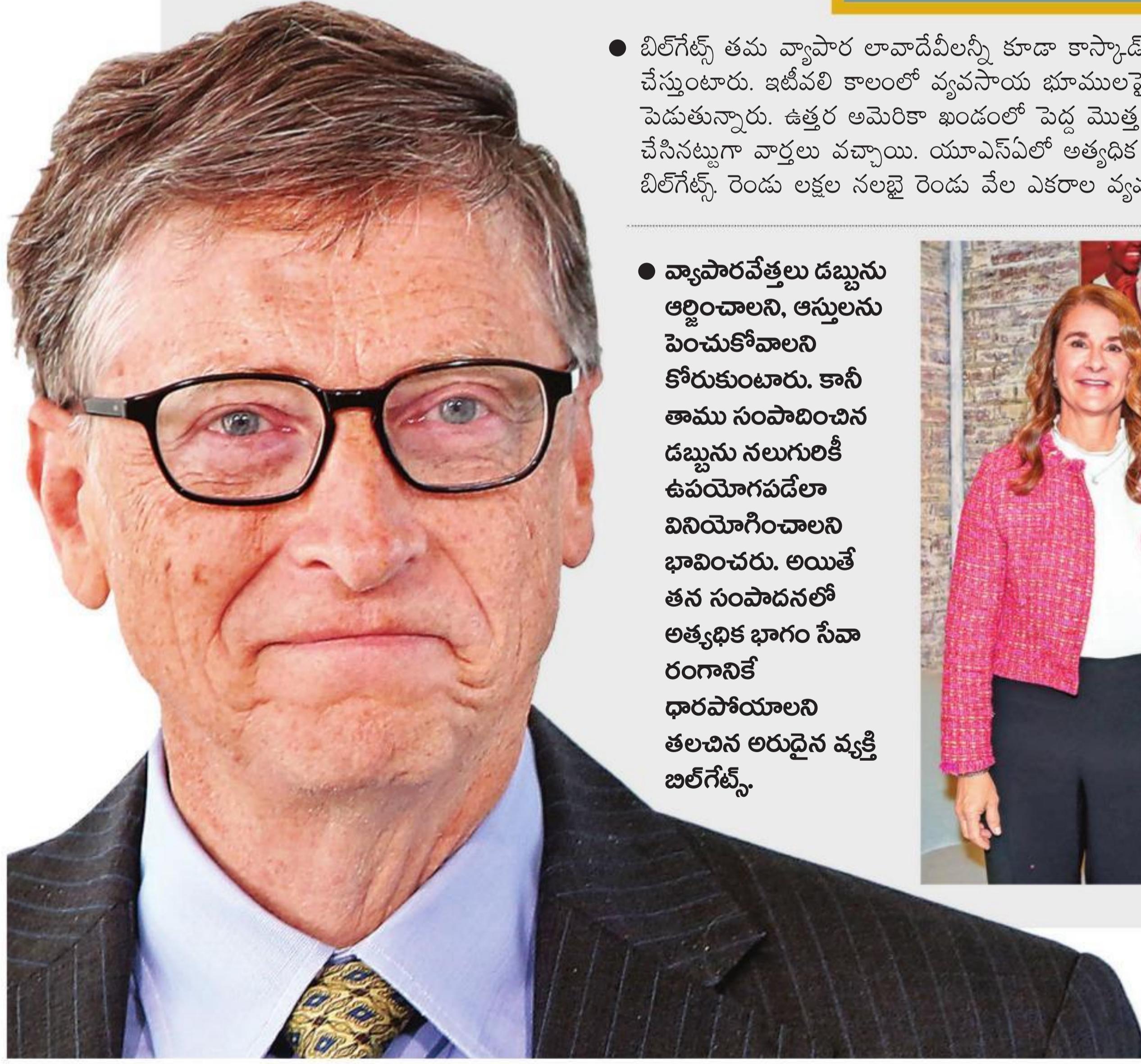
మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఎిగా 2000
సంపత్తురంలోనే బిల్‌గేట్స్ తప్పుకున్నా
ఆ కంపెనీలో ఆయనకు సేటికీ ఒక
శాతం వాటా ఉంది. ఆ స్వల్ప వాటా
విలువ రూ.52 వేల కోట్లు .

- బిల్‌గేట్స్ తమ వ్యాపార లావాదేవిలన్నీ కూడా కాస్ట్‌డ్రెస్ట్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ కంపెనీ పేరున చేస్తుంటారు. ఇటీవలి కాలంలో వ్యవసాయ భూములపై ఆయన ఎక్కువగా పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు. ఉత్తర అమెరికా ఖండంలో పెద్ద మొత్తంలో భూముల్ని కొనుగోలు చేసినట్లుగా వార్తలు వచ్చాయి. యూఎస్‌లో అత్యధిక వ్యవసాయ భూములున్న ఆసామి బిల్‌గేట్స్. రెండు లక్షల నలబై రెండు వేల ఎకరాల వ్యవసాయ భూములు ఆయన సొంతం.

- వ్యాపారవేత్తలు డబ్బును
అర్థించాలని, ఆస్తులను
పెంచుకోవాలని
కోరుకుంటారు. కానీ
తాము సంపాదించిన
డబ్బును నలుగులకీ
ఉపయోగపడేలా
వినియోగించాలని
భావించరు. అయితే
తన సంపాదనలో
అత్యధిక భాగం సేవా
రంగానికి
ధారపోయాలని
తలచిన అరుదైన వ్యక్తి
బిల్‌గేట్స్.



● అపర కుబేరుడు వారెన్ బఫెట్ తో కలిసి బిల్‌గేట్స్ దంపతులు 2010లో 'గివింగ్ ప్లెడ్' సంస్ను నెలకొల్పారు.
ప్రపంచంలోని ఇతర కుబేరులను దాతృత్వ సేవలపై
మళ్ళించాలన్నది దీని ముఖ్యోద్దేశం. ఇర్ణై దేశాలకు చెందిన రెండు వందల మంది ఇందులో సభ్యులుగా ఉన్నారు.



విషయసూచిక

CONTENT

- బిట్ బ్యాంక్
- వాక్సిన్ పాసపోర్ట్ వస్తోంది..
- బతుకు ఆశను ఏడొద్దు..

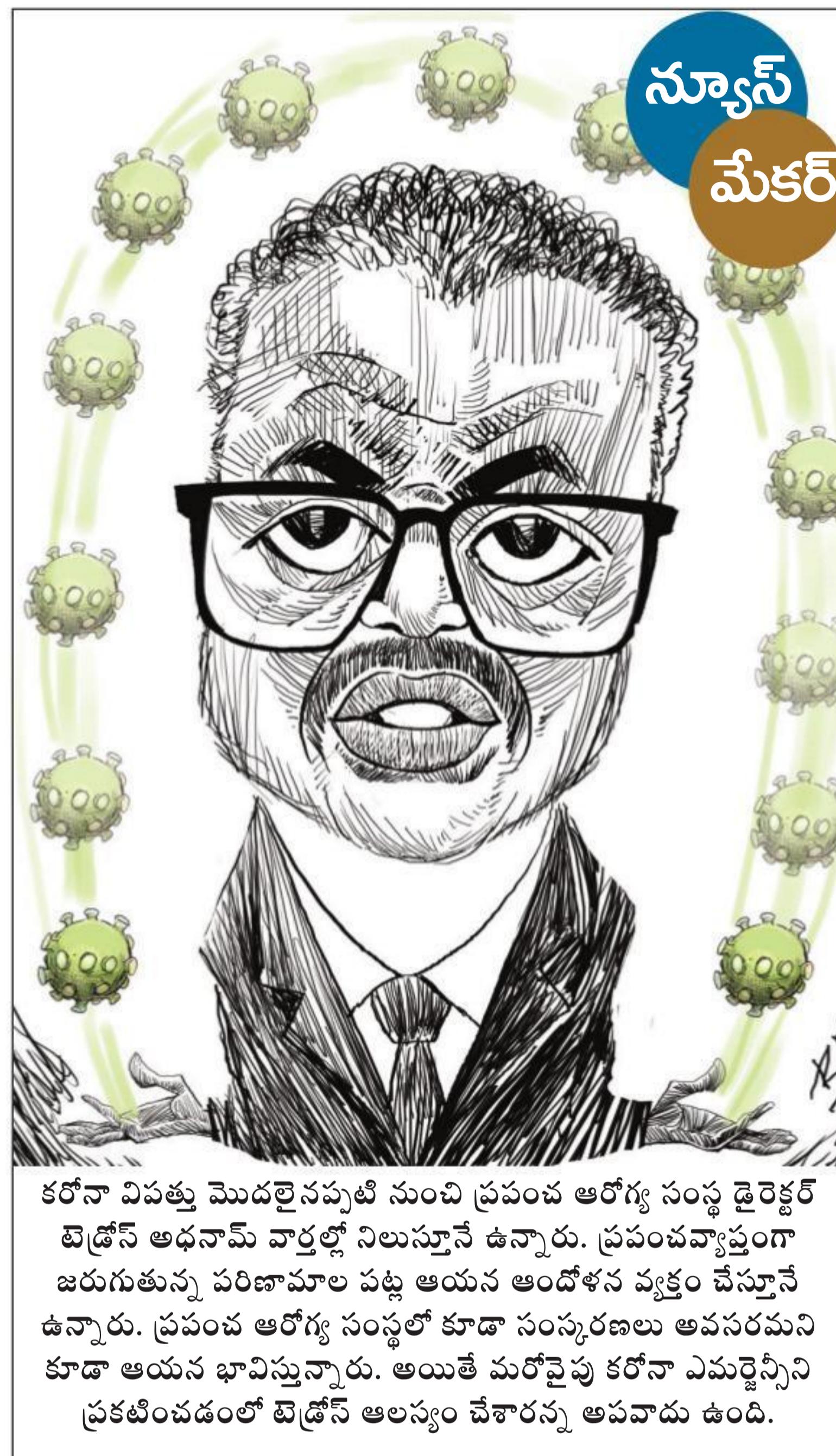


- సూకలమరి నుంచి అమెరికా వరకు...
- మీకు తెలుసా?
- చలో కారవాన్!
- యుద్ధభూమి (కథ)
- కిచెన్ ల్యాబ్
- విరల్ టీడీ
- పుడ్ - న్యూట్రిషన్
- వారేవ్యా... ఊదా

4
5
7

12
15
16
20
23
26
27
31

**న్యూన్
మేకర్**



పులివిప్పి నాట్యమాడే నెమళ్ళు...
బుజిబుజ్జ పలుకులు పలికే చిలకమ్మలు... రంగురంగుల
మకావీలు... అందమైన పక్కలనగానే సాధారణంగా
గుర్తుకువచ్చేవి ఇహె. ఇళ్లలో పెంచుకునే రకరకాల పెట్టబర్డ్లును
చాలామంది సోఫ్లర్ మీడియాలో పాశ్చ చేస్తూ
మురిసిపాశతుంటారు కూడా. అయితే సోఫ్లర్
మీడియాలో ఎక్కువగా పేర్ అయ్యే పక్కలు ఏవి?
ఇటీవల ఈ విషయంలో ఓ సర్వే
నిర్వహించారు. అందులో 'ఓ మోస్ట్
ఇన్స్ట్రోగ్రామబుల్ బర్డ్' గా మొదటి స్థానంలో
నిలిచింది ఏమిటీ తెలుసా?... ప్రాగ్మాత్.

ఆస్ట్రేలియా, ఆగ్నేయాసియా దేశాలలో కనిపించే ప్రాగ్మాత్లు నిశ్చిది పక్కలు. గుడ్లగూబలతో సరిపోల్చిదగినవి.
ఇవి ముందుకు వంగి కప్పులా నడుస్తాయి. అందుకే వీటికి ఆ పేరు వచ్చింది. అయితే వీటి మఖకవికలు భయంకరంగా ఉంటాయి.
వీటికి ప్రపంచంలోనే అత్యంత అందవిహీనమైన పక్కలుగా
పేరుంది. అయితే ఇటీవల జర్మనీకి చెందిన కొండరు పరిశోధకులు
కొత్త విషయాలను వెలుగులోకి తెచ్చారు. పక్కల కోసమే
ఎర్పాటుచేసిన పాపలర్ ఇన్స్ట్రోగ్రామ్ అకోంట్లలోని 30 వేల

**ఇన్స్ట్రో
బక్కి**





రేసింగ్ క్లబ్

ఆప్టోలియాలో వార్మ్బూలో ఉత్సవాలు జరిగాయి.
ఏటిలో గుర్తాల రేసు ప్రయోక ఆకర్షణగా నిలిచింది.

వార్మ్బూలో రేసింగ్ క్లబ్ ఈ ఉత్సవాలను
నిర్వహించింది. మెరుపువేగంతో గుర్తాలు దౌడు
తీస్తుంపే క్లిక్మన్సు ఫోటో ఇది.



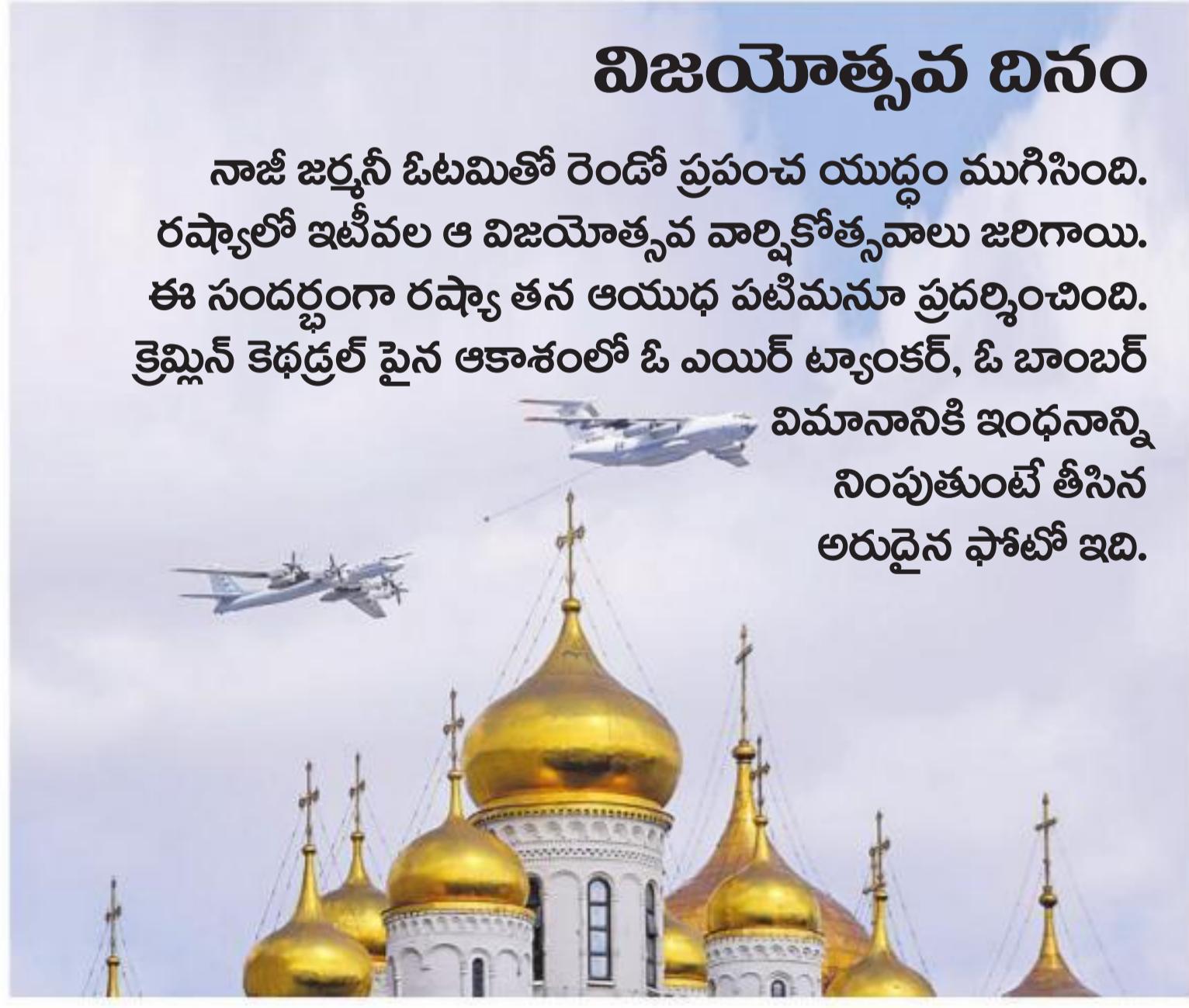
స్త్రోరక చిహ్నాలు

కొవిడ్ - 19 ఎందరో ప్రాణాలను హరించింది. ఏ దేశంలో చూసినా దీనగాధలే. బ్రెజిల్లో కరోనా భారినపడి మరణించిన వారి జ్ఞాపకార్థం ఓ కళాకారుడు గోడల మీద ఇలా పెయింట్ వేస్తున్నాడు. వివిధ మత విశ్వాసాల వారు కలిసిమెలిసి ముందుకు సాగాలని ఆయన ఈ చిత్రాల ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు.



పాదచారుల వంతెన

ఆకాశంలో ఆశల హరివిల్లుని చూశారా? పోర్చుగల్లో ఇటీవల అలాంటిదిస్తే ఆవిష్కరించారు. రెండు పర్స్సాల మధ్యన జలజలాపారుతోన్న నదిపై 516 మీటర్ల పొడవు, 175 మీటర్ల ఎత్తులో పాదచారుల వంతెనను నిర్మించారు. దీనిమీద నడవడం ఓ కొత్త అనుభవం అయితే చూడడం అత్యధ్యుతమే. ప్రపంచంలో అతి పొడవైన పాదచారుల వంతెన ఇదే.



విజయాత్మవ బినం

నాజీ జర్నలీస్ బిటమితో రెండో ప్రపంచ యుద్ధం ముగిసింది. రఘ్యాలో ఇటీవల ఆ విజయాత్మవ వాల్ఫ్కోర్ట్స్ వాలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా రఘ్యా తన ఆయుధ పటిమనూ ప్రదర్శించింది. తెమ్మిన్ కెథడ్రల్ పైన ఆకాశంలో ఓ ఎయిర్ ట్యూంకర్, ఓ బాంబర్ విమానానికి ఇంధనాన్ని నింపుతుంటే తీసిన అరుదైన ఫోటో ఇది.

వాక్సిన్ పాస్పర్టు వస్తుంది..

అంతర్జాతీయ ప్రయాణం చేయాలని అనుకుంటున్నారా? దానికి అవసరమైన డాక్యుమెంట్లన్నీ మీ దగ్గర ఉన్నాయా? మీరు వాక్సిన్ వేయించుకున్నారా లేదా అన్నది కూడా జమిగ్రెషన్ అధికారులు సమీప భవిష్యత్తులో చూడబోతున్నారు. దీని కోసమే అంతర్జాతీయ సమాజాలు వాక్సిన్ పాస్పర్ట్ ను తెరపైకి తెస్తున్నాయి..

కరోనా నివారణకు

వాక్సిన్ వేయించుకున్న

పొరులకు డిజిటల్ పాస్పర్ట్లను

రూపొందించేందుకు డెన్యూర్స్ ప్రభుత్వం

సన్నద్ధం అవతోంది...

డిజిటల్ ట్రూవెల్ పాస్ ను ప్రారంభించాలని

ఇండియా ఎయిర్వేస్, ఎమిర్ట్ ఎయిర్వేస్

ఆలోచిస్తున్నాయి...

జపాన్ లోని టోక్యో ఎయిర్వేర్ట్లో

కామన్సపాస్ యాప్ ను పరీక్షించింది. ఆ యాప్

ద్వారానే ఆల్ నిప్పొన్ ఎయిర్వేస్ తమ

ప్రయాణికుల కొవిడ్- 19 స్టేట్స్ ను ఆరా

తీసింది...

తాము కూడా ఇమ్మూనిటీ పాస్పర్ట్

గురించి ఆలోచిస్తున్నట్లు ఆస్ట్రేలియాకి చెందిన

కాంటాన్ ఎయిర్లైన్స్ ప్రకటించింది...

కరోనా కారణంగా ఓ ఏడాదిగా

అంతర్జాతీయ ప్రయాణాలు ఆగిపోయాయి.

ఇలా ఇంకా ఎంత కాలమో తెలీదు. కానీ ఈ

స్థితి ఇలాగే కొనసాగితే ప్రపంచ పర్యాటక

రంగం కుదేలు కాకమానదు. అందుకే

సాధ్యమైనంత త్యరగా ప్రయాణాలను

పునరుద్ధరించాలనే ఆలోచనలోపడ్డాయి వివిధ

దేశాలు. అందుకోసం అనేక రకాలుగా

ఆలోచిస్తున్నాయి. అలా పుట్టుకొచ్చిందే వాక్సిన్

పాస్పర్ట్. కొవిడ్- 19 వాక్సిన్

వేయించుకున్నట్లు ధృవీకరించేదే ఈ

పాస్పర్ట్. మీరు కరోనా షైడ్యూ పరీక్షలో

నెగటివ్ ఫలితాలు పొందినట్లుగా కూడా ఇది తెలియజేస్తుంది.

ఒకే ప్రామాణికతతో...

అన్ని దేశాలూ వేగవంతంగా వాక్సినేషన్

కార్బూక్మాస్టి చేస్తున్నాయిప్పుడు. త్వరలోనే

అంతర్జాతీయ ప్రయాణాలకు పచ్చజెండా

ఉపనున్నాయి. అయితే వెళ్లే ప్రతి దేశానికి

రకరకాల డాక్యుమెంట్లు తీసుకువెళ్లకుండా

ఒకేదాంట్లో వాక్సిన్, కొవిడ్ టెస్టులకు

సంబంధించిన వివరాలన్నీ

ఉంటే ప్రయాణం సాఫీగా

సాగుతుంది కదా! ప్రతి

చెక్పాయింట్లో అనేక రకాల

డాక్యుమెంట్లు చూపిస్తూ

ముందుకు సాగడం

ప్రయాణికులకు ఎంతో చికాక

తెప్పిస్తుంది. అందుకే అన్ని



తనిఫీలు చాలా సులువుగా జరుగుతాయి.

ఎప్పటినుంచో...

వాప్టివానికి ఇది కొత్త కాస్ట్మ్ కాదు. తమ భూభాగంలోకి అడుగుపెడుతేన్న విదేశీయులు మలేరియా, డిఫ్టోరియా, కలరా, రూబెల్లా, ఎల్లో ఫీవర్ లాంటి వ్యాధులకు వాక్సిన్ వేయించుకున్న వివరాలను కొన్ని దేశాలు ముందు నుంచే సేకరిస్తున్నాయి. దీనికి సంబంధించి అంతర్జాతీయ వాక్సినేషన్ సర్టిఫికెట్లు ఉన్నాయి కూడా. అయితే కరోనా నేపథ్యంలో వస్తోన్న వాక్సిన్ పాస్పర్ట్ ఓ సర్టిఫికెట్ లాంటిది మాత్రమే కాదు. ఇదో డిజిటల్ పాస్. మీ మొబైల్ లోనే వాక్సిన్కి సంబంధించిన యాప్ ను ఓపెన్ చేస్తే డేటా అంతా వస్తుంది. దీనివల్ల నకిలీలను అరికట్టినట్లు అవుతుంది. అంతేకాకుండా దీంతో ఎయిర్లైన్స్ టీకెట్, హోటల్ రూమ్లు ముందుగానే బుక్ చేసుకునేలా అనుసంధానం చేయవచ్చు. అంటే దీనితో బహుళ ప్రయోజనాలన్న మాట.

యుద్ధప్రాతిపదికన కరోనాకు వాక్సిన్ కనుగొన్నాయి అంతర్జాతీయ సమాజాలు. అంతే వేగంగా వాక్సిన్ పాస్పర్ట్ యాప్ ను తయారుచేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఆర్జు దగ్గరలోనే ఉంది. *





జడిరా విశ్వ లతిఘ్నలు

గహిర్మాతా బీచ్... ఒడిశాలోని కేంద్రపొరా జిల్లాకు ఆనుకుని ఉన్న ఓచిన్న ద్విషం. ఏటా మార్చి నుంచి మే నెల వరకు ఈ బీచ్ వార్డుల్లో నిలుస్తుంది. కారణం? ఆ ప్రాంతంలోనే కొన్ని లక్షల అలివ్ రిడ్లీ జాతికి చెందిన తాబేళ్లు పురుషులోనుకుంటాయి. గుడ్ పెంకులను బద్దలు కొట్టుకుని బాహ్య ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడతాయి. గత ముహై ఏష్టగా ఈ ప్రత్రియ సాగుతూనే ఉంది. అప్పట్లో ఇక్కడికి వచ్చే తాబేళ్లు సంఖ్య కేవలం వేలల్లోనే ఉండేది. ఇప్పుడు మాత్రం మూడు లక్షల నుంచి నాలుగున్నర లక్షల తాబేళ్లు గహిర్మాతా బీచ్ తీరానికి చేరుకుంటున్నాయి. ఈ ఎడాది మార్చిలో దాదాపు మూడు లక్షల తాబేళ్లు వచ్చినట్టు అధికారుల అంచనా.

ఇతర దేశాల నుంచి..

ఎక్కడో ఆస్ట్రేలియా, శ్రీలంకల నుంచి సముద్రాన్ని ఈదుకుంటూ గుడ్లు పెట్టేందుకు ఆలివ్ రిడ్లీ తాబేళ్లు ఒడిశా తీరానికి చేరుకుంటాయి. అందుకే వాటిని ఒడిశా ప్రభుత్వం విశిష్ట అతిథులుగా గుర్తించింది. వాటి సంరక్షణకు చర్యలు చేపట్టింది. అవి వచ్చి గుడ్లు పెట్టి, పిల్లలను పొదిగి, ఆ పిల్లలు తిరిగి సముద్రంలోకి

చేరే వరకు అక్కడి అధికారులు అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఈ తాబేళ్లు చూడడానికి ఆలివ్ గ్రీన్ రంగులో ఉంటాయి. రెండు అడుగుల వరకు పొడవు, 50 కిలోల బరువు పెరుగుతాయి. ఇవి బీచ్కు వచ్చినప్పుడే జంటగా వస్తాయి. ఆడ, మగ తాబేళ్లు రెండూ చక్కగా గొయ్యి తవ్వుతాయి. ఒక్కే ఆడ తాబేలు 100 నుంచి 120 గుడ్లు పెడుతుంది. ఆ తరువాత 40 నుంచి 45 రోజుల్లో వాటి నుంచి పిల్లలు బయటికి వస్తాయి. వచ్చిన ఆ పిల్లలు సముద్రంలోకి చేరడమే పెద్ద తతంగం. ఈ మధ్యలో అవి ఓ గంటన్నర సేపు బీచ్లోనే చక్కర్లు కొడుతుంటాయి. అటుగా వచ్చిన కుక్కలు, ఇతర జంతువులు వాటిని తినేస్తుంటాయి. ఇలా దాదాపు పదివేల పిల్లలు ప్రాణాలు కోల్పేతుండటం విషాదం. ఈ ఎడాది గహిర్మాతా బీచ్ నుంచి దాదాపు కోటిన్నర తాబేలు పిల్లలు సముద్రంలోకి చేరాయి. ప్రస్తుతం బీచ్ మొత్తం ఖాళీ అయింది. వచ్చే ఎడాది మళ్ళీ విశిష్ట అతిథులు విచ్చేస్తాయి. మనుషుల మనుగడకు జీవ వైవిధ్యం, జీవ సమతుల్యత చాలా అవసరం. అందుకే తమతో పాటూ ఇతర జీవుల సంరక్షణ కూడా అత్యవసరమే.



వేటుకు గురయ్య వాళ్ళే ...

మన తలల్లో అల్లుకు పాశియే ముళ్ల అరణ్యాలు మన నాడుల్లో నిత్యం పిల్లల్ని పెట్టే తేళ్లు అందరం ఒక పవిత్ర జైల్లో, పుణ్య రోగంలో. ఇక్కడ ప్రతి ఛాతీకీ రెండు గుండెలు ప్రతి శాఖాసుకూ రెండు పారసుత్వాలు ఒకే దేశంలో పాంతన లేని ఎన్నో ప్రపంచాలు ప్రతి మనిషి ఇధరు మనుషులుగా చీవిపోవటం మన గుండె మనలో కొట్టుకోటానికి మనువుల పచ్చ జెండాలు. మనం బ్రతికుండగానే తగలబడుతున్న మన శవాల కంపును తొడుక్కోని తిరగావ్యాందే అడుగు వెనక్కి తీయలేక ముందుకూ పాశలేక జ్యోతిసేన అమాయకత్వాన్ని నడిరిచ్చు మీద నటిస్తుంటాం.

ంధ్రాం



సున్నా లోపల చక్కర్లు కొడుతూ బ్రాకెట్ లోపల బండిని లాగుతూ అలవాటు కాడికింద బంటిలమై అదో రకం సంతృప్తిని మడతలు మడతలు మడతలుగా తలగడల్లో దాచుకుంటాం

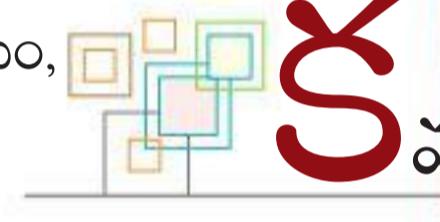
మన చూపుల్ని ఖితం చేసేది మన కళ్ళజీడే మన గుండెల్లో బిగేబి మన చేతిలోని కత్తియే

అన్ని దలద్రావ్మి మించిన దలద్రం దలద్రులే దలద్రానికి కోటగోడలు కట్టి కాపలా కాయటం. పీడితులే పీడనకు పాది చేసి నీరు పాయడం. అవమానితులే అవమానాలకు అంట్లు కట్టడం. ఉరకంభం ఎక్కువాళ్లే ఉర తాడును పేనటం. వేటుకు గురయ్య వాళ్లే వేట నడపటం.

- జి. లక్ష్మీనరసయ్య,
98494 08204

బతుకు ఆశను వీడిండ్ర్స్..

సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నాడు... సెలయేర్లు ప్రవహిస్తున్నాయి..
చెట్లు ఊయలలు ఊగుతున్నాయి... పక్కలు కిలకిలరావాల్లో
ఆడిపాడుతున్నాయి... మనమే ఇళ్లల్లో బిక్కుబిక్కుమంటూ
గడుపుతున్నాం. ఏడాది కాలంగా మహామార్గి కరోనా చుట్టుముట్టి నేడు
విలయతాండవం చేస్తోంది. ఆప్షులు, సన్నిహితుల్లో కొందరు కరోనా
కోరల్లో చిక్కి బయటపడితే... మరికొందరు కనుమరుగయ్యారు. సాధారణ
పరిస్థితులు ఎప్పుడు నెలకొంటాయో తెలియదు కానీ 'మ్యా నార్కుల్'
వరకు ఎలా సర్దుకుపోవాలి? ముందుకు ఎలా అడుగు వేయాలి?

నేడు మానవ జీవితం రోలర్ కోస్టర్ రైడ్లా సాగుతోంది...
లాక్జెన్, సడలింపులు, ఆంక్లలు, సోషల్ డిస్ట్యూన్స్, మాస్యులు
దరించడం, శానిటైజర్లు వినియోగించడం.. అదో ప్రహసనంలా
మారింది. పార్టీలు లేవు, వేడుకలు లేవు, ప్రయాణాలు లేవు. ఇంట్లో
నాలుగు గోడల మధ్యన బందీలా ఇర్చై నాలుగు గంటలూ
గడపడం నరకం. అన్నిటికీ మించి తల్లిదండ్రులకు వర్క్ ప్రము
హోమ్, పిల్లలకు ఆన్‌లైన్ క్లాసులు జీవితంలో భాగమయ్యాయి.
కరోనా తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ తుపానులా చుట్టేసింది. పిట్టల్లా
మనుషులు రాలిపోతున్నారు. అన్నీ విషాద
వార్తలే. జీవితం అంధకారంలా మారింది. భయం,  అందోళన ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. వాక్సీన్లు
అందుబాటులోకి రావడం కాస్త ఆశాజనకమే.
మన జీవితాల్లో కనీఖిని ఎరుగని ఈ కాలాన్ని ఎదుర్కొవడానికి
ఎవరికి వాళ్లం ఓ ప్రణాళికతో ముందుకుసాగి ఆశావహ
దృక్షాధాన్ని అలవర్షుకోవాలి. దీనికోసం ఏం చేయాలో చూద్దాం..

అంతా మీ చేతుల్లోనే..

జీవితం అంటేనే అనిశ్చితి. ఈ కరోనా సెకండ్ వేవ్ మరింత
ప్రమాదకరంగా మారింది, అందోళనకు గురిచేస్తోంది. కొందరు
ఎక్కువ రిస్కులను తీసుకోవడానికి సాహసిస్తారు. మరికొందరు
అడుగులు వేయడానికి భయపడతారు. దేనికైనా ఓ హద్దు
ఉంటుంది. చుట్టూ చీకట్లు కమ్మేస్తుంటే ఇంకా ఎంత కాలం
వేదనకు గురికాకుండా ఉండగలం... ప్రపంచమంతా ఇలాంటి
బయానక దశలోనే ఉండన్న అవగాహన కలిగితే మనలో కాస్త
ఉంటట కలుగుతుంది. మనం ఎంత హోపలెన్, పోల్టెన్ పరిస్థితుల్లో
ఉన్నా కూడా దాన్యుంచి ఏదో ఒకనాడు కచ్చితంగా గట్టెక్కగలం అన్న
డైర్యుమే ముందుకు తీసుకువెళుతుంది. నియంత్రించలేని అంశాల కన్ను
మనం కట్టడి చేయగల వాటిపై దృష్టిపెడితే మంచిది. ఆర్థిక వ్యవస్థ
దెబ్బతినడం, ఉద్యోగాలు పోవడం, ధరలు పెరగడం లాంటివి మన
చేతుల్లో లేవు కానీ బయటికి వెళ్లకుండా ఉండడం, ఒకవేళ వెళ్లినా
మాస్యులు పెట్టుకోవడం, సామాజిక దూరం పాటించడం,
శానిటైజర్లతో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం, బయటి నుంచి తెచ్చిన
ప్రతి వస్తువును శానిటైజ చేయడం లాంటివి మన చేతుల్లోనే
ఉన్నాయి. ఇంట్లో పెద్ద వాళ్లు, చిన్నపిల్లలు ఉన్నప్పుడు వాళ్లకి
అవసరమైన వస్తువులను తీసుకొచ్చి అందించడం వల్ల వారిని కరోనా
నుంచి రక్కించినట్టే అవతుంది. ఈ విషయాలను ఓ పట్టిక వేసి గోడకు
తగిలించుకుంటే ఇంటిల్లిపాదికే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఎకెనాట్ కంట్రోల్

- ఇతరుల చర్యలు
- భవిష్యత్తుని అంచనా వేయడం
- మహామార్గిని ఇంకా ఎంత కాలం భరించాలి..?



- ఘాపలో సర్దుకు నిలువ ఎంత?
- సోషల్ డిస్ట్యూన్స్ అందరూ పాటిస్తున్నారా?

ఎకెన్ కంట్రోల్

- పాజిటివ్ దృక్షాధాన్ని కాపాడుకోవడం
- న్యాస్ ఛానల్స్ ని తక్కువగా చూడటం
- సోషల్ మీడియా వినియోగాన్ని తగ్గించడం
- ఇంట్లో సంతోషంగా ఉండేందుకు చేయగల పనుల జాబితా
- బయటికి వెళ్లకుండా ఉండడం

ప్రాటోకాల్ ఆఫ్ పొలైట్ నెన్..

కరోనా మహామార్గి కారణంగా నేడు కోట్ల మంది మానసిక ఒత్తిడి,
అందోళనలతో ఉన్నారు. నెలలకు నెలలు ఇళ్లకే పరిమితం కావడం వల్ల
ఉంటి అశాంతి అలుముకుంది. ఈ అశాంతిని కోపంగా భార్య మీద
ప్రదర్శిస్తుంటారు భర్తలు. అందుకే మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఈ
సమయాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ 'ప్రాటోకాల్ ఆఫ్ పొలైట్ నెన్'ని
అలవర్షుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. కొత్త వ్యక్తులతో
మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎంత మర్యాదగా మాట్లాడతామో భార్యతో
కూడా అలాగే వ్యవహారించాలని అంటున్నారు. ఔగా వారు చేసే



పనులకు 'ధాంక్యూ' తెలపడం ద్వారా ఇంట్లో మంచి వాతావరణం నెలకొంటుంది. పిల్లలతో కూడా కలినంగా వ్యవహరించకూడదు. మీరు ఆస్త్రైన్ మీటింగ్లలో ఉన్నప్పుడు పిల్లలు శబ్దాలు చేసినా, అల్లరి చేసినా మందలించకండి. మీ ఆఫీసు ఇంటికి వచ్చింది కానీ ఇల్లు అక్కడికి వెళ్లలేదనే స్పృహతో మొలగాలి. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇళ్లలో సాధ్యమైనంత వరకు స్నేహపూర్వక వాతావరణం ఉండేలా ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నించాలి. ఇలాంటి వాస్తవిక అవగాహనతో సమిష్టిగా మానసిక ఆందోళనను తగ్గించుకోవచ్చు.

దేనికైనా ముగింపు ఉంటుంది..

కాలానికి కదలిక ఉంటుంది. అలాగే జీవితానికి కూడా. అందుకే అనుభవజ్ఞులు జీవితాన్ని ఓ కథనంలా చూడమంటారు. అందులో ఎన్నో అద్భుతాలు ఉంటాయి. ప్రతి దానికి మొదలు, తుది ఉంటుంది. అన్ని ఒకేలా ఉండవ, ఆసక్తిదాయకంగా కూడా కనిపించవ. ప్రస్తుతం



నడుస్తోన్న కరోనా అద్భుతం మన జీవితంలో అత్యంత కీప్పమైనది. దీనికి కూడా ఎప్పుడో ఒకనాడు తెరపడక తప్పదు. అంత వరకూ మనం ఓపికగా ఉండాలి. అలాగే మన ఆశలనూ, సౌభాగ్యాలను తగ్గించుకోవాలి. మునుపటిలా అన్ని సమకూర్చుకోవాలనే ఆరాటానికి విరామం ఇవ్వాలి. ఈ అద్భుతాన్ని ఓ పరీక్షలా కూడా మనం చూడవచ్చు. కరోనా బారిన పడకుండా తప్పించుకోవడమే ఈ పరీక్ష లక్ష్యం. ఒకవేళ కరోనా బారిన పడినా డైర్యూంగా ఎదుర్కొనేలా మనోనిబృందాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి.

బ్రేక్ అవసరం

ఏ వార్త విన్నా, చూసినా భీతిగొలిపేవే. సామాజిక మాధ్యమాల్లో కరోనాకు సంబంధించి మంచి చెడ్పా నేరుగా వచ్చి మొబైల్లలో వాలిపోతోంది. అందుకే సాధ్యమయినంత వరకు కరోనా వార్తల నుంచి బ్రేక్ తీసుకోండి. ప్రతి ఒక్కరూ స్వయం నియంత్రణ విధించుకోవాలి. ఉదయం, సాయంత్రం తప్ప మిగతా సమయాల్లో కొవిడ- 19 కు సంబంధించిన సమాచారాన్ని పదే పదే తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించకూడదు. అలాగే మీకు తెలిసిన భీతిగొలిపే విషయాల్ని పొర్చుక్కు చేయడకూడదని తీర్చానించుకోవాలి. దీనివల్ల ఎదుటివారిలో ప్రత్యక్షంగా ఆందోళన కలిగించకుండా తోడ్పడిన వారం అవుతాం.

వన్ టూ ట్రీ..

చిన్న పెద్దు ఎవరికైనా ఏ వయసు వారికైనా వ్యాయామం అవసరం. మెదడుకు ప్రశాంతతను చేకూర్చడానికి ఎక్స్‌సైజ్లకు మించిన సాధనం మరొకటి లేదు. కొవిడ ఆంక్కల వల్ల మునుపటిలా మైదానాలకు, పార్కులకు వెళ్లలేం. కానీ ఎరోబిక్ ఎక్స్‌సైజ్లను ఇళ్లలో కూడా చాలా సులభంగా చేయవచ్చు. వాకింగ్, రసినింగ్, మెట్టు ఎక్కుడంలాంటివి ఇంటి ఆవరణలో, అపార్టమెంట్లలోనూ చేయెవచ్చు. పిల్లలతో ఆటలాడడం, పెంపుడు జంతువులతో గడపడం వల్ల కొన్ని కెలోరీలు తగ్గుతాయి. ఎక్స్‌సైజ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో ఎండ్రార్థిన్లు ఉత్పత్తి అపుతాయి. ఇవి మన ఆందోళనను తగ్గించి సానుకూల స్వభావాన్ని పెంచుతాయి. ఉపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు ట్రైటింగ్ ఎక్స్‌సైజులు ముఖ్యంగా ప్రాణాయమం చేయడం ఉత్తమం. యోగా, స్ట్రైంగ్ ఎక్స్‌సైజులు కూడా మానసిక, శారీరక ఆందోళనను తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఇళ్లలో చేయగలిగే సులభతర వ్యాయామాల కోసం యాప్టెలను డౌన్లోడ్ చేసుకోవడం, అన్లైన్ ఫిట్నెస్ క్లౌసులలో నమోదు చేసుకోవడం మంచిది. వెల్నెన్ వెబ్‌సైట్లు కూడా ఇళ్లలో చేయగలిగే సింపల్ ఎక్స్‌సైజుల గురించి తెలియజేస్తున్నాయి.

పుడు గంటల నిద్ర

ఆరోగ్యానికి నిద్ర చాలా అవసరం. కంటినిండా హాయిగా నిద్రపోతే రోగినిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు బాగుంటుంది. ఆందోళన కారణంగా కరోనా కాలంలో చాలామంది సుఖనిద్రకు దూరమవతున్నారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి, భీపీ పెరుగుతున్నాయి. ఎడుగంటల చక్కటి నిద్ర కోసం ఈ చిట్టాలు పాటిస్తే ఎంతో ఉపయోగమని మానసిక వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

- నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి రెండు గంటల ముందు విషాద వార్తలు, ఈ మొయిల్స్, వాట్సప్ లాంటివ్స్ చూడడం ఆపేయాలి. ముఖ్యంగా కొవిడ్కు సంబంధించిన వార్తలు వినడం, చూడడం, మాట్లాడుకోవడం పూర్తిగా మానేయాలి.

- మనసును శాంత పరిచే పనులు చేయడం మంచిది. ఎద్దొనా ఆసక్తికర పుష్టకం చదవడం, సంగీతం వినడం లేదా ధ్యానం చేయడం లాంటివి చేయాలి.

- నిద్రకు ముందు ఆల్ఫా-హాల్, కెఫిన్ ఉండే కాపీ లాంటివి తీసుకోకపోవడం ఉత్తమం.
- నిద్రకు సంబంధించి



జమ్యానిటీ బూస్టర్స్

జటీవలే భారత ప్రభుత్వం కొన్డ
పేంట్లు సహజసిద్ధమైన
పద్ధతులలో రోగనిరోధక శక్తిని
పెంచుకోవడానికి కొన్ని సూచనలు
చేసింది. వాళ్ళే కాదు అందరూ
వీటిని పాటించవచ్చని నిపుణులు
చెబుతున్నారు...



- రోజుకు అయిదు సార్లు రంగురంగుల కూరగాయలు, పక్క తీసుకోవాలి. బీనివల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, విటమిన్లు అందుతాయి.
- డెబై శాతం కొకోవా ఉన్న డార్క్ చాక్లెట్స్ ని కొట్టి మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల ఆదుర్చాని తగ్గించుకోవచ్చు.
- గ్లాసు పాలలో చిట్కెడు పసుపు కలుపుకుని రోజు తాగాలి.
- భోజన విరామ సమయంలో స్నేహితులు, పెరుగు, భీజ్, ఉడికించిన అలుగడ్డ లాంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలి. వీటికి ఉసిరి పాడి కలుపుకోవడం మంచిది.
- రాగులు, బిట్స్ లాంటి తృణధాన్యాలతో చేసిన పదార్థాలు తినాలి.
- వాల్నట్స్, బాదం పప్పులు, ఆవి నూనె, అవ నూనె లాంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను వినియోగించాలి.
- ప్రాటీస్ లాంటి అధికంగా ఉండే చికెన్, చేపలు, గుడ్లు, పసీర్, సాశియా తదితరాలను తీసుకోవాలి.
- యోగా, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్సైజులు, వ్యాయామాలను క్రమశిక్షణతో చేయాలి.

కచ్చితమైన పెడ్యూల్స్ ను పాటించండి. రోజుా ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, లేవడం చేయాలి. ఒకవేళ పదుకున్న పదిపోను నిమిషాల వరకూ మీకు నిద్రాకపోతే అటూఇటూ దొర్కుతూ కాలయావన చేయకుండా లేచి మీకిష్టమైన పనిలో లీనం అవ్యండి. నిద్ర తరుముకు వచ్చినప్పుడు పడుకోండి.

- పడకగదిని ప్రశాంతంగా, చల్లగా, చీకటిగా ఉండేలా చేసుకుంటే మంచిది.
- ఉదయం చేసే పనులు మీ రాత్రి నిద్ర మీద ప్రభావం చూపేడతాయి. వర్క్-ప్ర్రోమ్... సెడెంటరీ బీపోవియర్కు దారితీస్తోంది. కాబట్టి ఏదో ఓ వ్యాయామం చేస్తే సుఖినిద్ర మీ సొంతం అవతుంది.

బంధాలను పెంచుకోండి

సోపల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ అని వాడేస్తున్నాం గానీ వాస్తవానికి మనం పాటిస్తోంది ఫిజికల్ డిస్ట్రీబ్యూటర్. ఇక్కో పరిమితం అవతుా కుటుంబం అంతా ఒకేచోట ఉంటున్నాం. బయటి వాళ్ళని కలవకుండా జాగ్రత్త పదుతున్నాం. అయినా నేటి వర్షపల్ యుగంలో ఏ ఖండంలోనీ వారితోనైనా క్లాబ్లో ముఖాముఖి మాట్లాడగలం. అందుకే అందరితో ఉచ్చలో ఉండడం మనసుకు ఎంతే సాంత్యన చేకూరుస్తుంది. ఊర్లలోని అమ్మానాన్నలకు రోజుకి రెండుసార్లు వీడియో కాల్స్ చేస్తూ వాళ్ళతో మాట్లాడుతుండాలి. వారానికి ఓసారి అమెరికాలోని అన్నయ్య, ఆస్ట్రేలియాలోని చెల్లి కుటుంబాలు, అమ్మానాన్నలతో పాటు జూమ్ డిస్ట్రీబ్యూలలో కూడా కలుసుకోవచ్చు. అలాగే స్నేహితులతోనూ. ఈ సమయంలో ఓ డైరీ పెట్టుకుని మీ మనసు చెబుతేన్న మాటలను రాస్తూ ఉండండి. సన్నిహితులు, సహాదోగ్గులతో పోన్, వీడియో, టెక్ష్, శమెయిల్స్తో నిరంతరం ఏదో ఒక రూపంలో ఉచ్చలో ఉండడం వల్ల కొండంత దైర్యం వస్తుంది.

ఆ డైట్ మేలు..

మన ఆహార నియమాలు.. ఆలోచనలు, పనులపై ప్రభావం చూపుతాయి. గత ఏడాది ప్రపంచవ్యాప్తంగా విధించిన లాక్డౌన్ మానవాళిలో తీసుకువచ్చిన మార్పుల గురించి ఓ అంతర్జాతీయ సర్వే సవిరంగా తెలియజేసింది. మనుషుల్లో శారీరక శ్రమ రీకి శాతం తగ్గింది. ఒక చోట కూర్చోవడం బోణి శాతానికి పెరిగింది. చిరుతిశ్శ తినడం 21 శాతానికి చేరుకుంది. తాజా ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం 27 శాతానికి పడిపోయింది. తీపి పదార్థాలను తినడం 22 శాతానికి పెరిగింది. బోరుకొట్టి తినడమూ 18 శాతానికి పెరిగితే, ఆందోళనలతో తినడం పది శాతానికి పెరిగింది. అయితే లాక్డౌన్ వల్ల కేవలం ఇంటి ఆహారాన్న తీసుకుని పొష్టికాహానికి పూర్తిగా దగ్గరైన వాళ్ళ ఉన్నారు. లాక్డౌన్ వల్ల ముపై శాతం మంది దాదాపు రెండు కేజీలకు

కరోనా సమయంలో ఇంట్లోని దిగులు వాతావరణాన్న పోగొట్టాలంతో బంధువిత్తులతో తరచూ ఉచ్చలో ఉండాలి. వీడియోకాల్స్లో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడితే చక్కటి అనుభూతి కలుగుతుంది.. మన కోసం చాలామంది ఉన్నారన్న నమ్మకం ఏర్పడుతుంది..





పైగా బరువు పెరిగారు. మధ్యతరగతి పిల్లలు అదిక బరువు బారిన పడ్డారు. అయితే గృహాణలు మాత్రం ఇంటి పనులు ఎక్కువ కావడం వల్ల సన్నబడ్డారని సర్చేలు తెలియజేస్తున్నాయి.

జంక్ పుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడమే కాదు ఆందోళన, కుంగబాటుకు గురవుతున్నారు. అందుకే ఈ సమయంలో వెస్టర్న్ కన్నా మెడిటరేనియన్ డైట్ మంచిది. ఈ విధానంలో తాజా పశ్చాల్, కూరగాయలు, పప్పులు, ఆలుగడ్డ, బీన్స్, నట్ట ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. డెయిరీ ఉత్పత్తులు, గుడ్లు,

చేపలు ఓ మోస్తరుగా ఉంటాయి. ఆలివ్ నూనెను ప్రధానంగా వంటకాల్లో వాడతారు. ఇలాంటి పొష్టికాహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్కంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒకేరకంగా ఉండి భావేద్యగాలను నియంత్రణలోకి తెస్తాయి.

కొత్త కోసం ప్రయత్నించండి..

మీ వృత్తి ఏదైనా సరే ఆఫీసు పని అయిపోయిన తరవాత మీకు మీరుగా కాస్త సమయాన్ని కేటాయించడం అలవర్పుకోండి. కవితలు, కథలు రాయడం, ప్రోఫెచ్ బుకింగ్, చిన్న చిన్న వీడియోలను తీయడం, పెయింగ్లు వేయడం, సంగీత సాధన, ఏదైనా కొత్త భాషను నేర్చుకోవడం, ఆన్లైన్ కోర్సు ద్వారా కొత్త వ్యాపకాన్ని అలవర్పుకోవడం లాంటివి చేస్తూ మీ



ఖాళీ సమయాన్ని బిజీగా ఉంచుకోవడం మంచిది. ఇవే కాకుండా మొక్కలకు నీళ్లు పోయడం, గార్డనింగ్, కొత్త వంటలను చేయడం, పిల్లలకు పారాలు చెప్పడం, నెలకోసారి ఫర్టీచర్ క్రమాన్ని మారుస్తారిలాట్ కావచ్చు. వీటన్నిటి వల్ల మనసుకు కొత్త ఉత్సాహం కలుగుతుంది. అలాగే మీకు నచ్చిన సినిమాలు, సిరీస్లు, డ్రామాలను చూస్తా వినోదాన్ని పొందవచ్చు.

పిల్లలకు బోర్ కొట్టుకుండా..

కరోనా మహమ్మారి వల్ల అందరికన్నా అత్యధికంగా దెబ్బతింది పిల్లలు. వైరన్ వీళ్లపై ప్రత్యక్షంగా దాడి చేయకోయినా పరోక్షంగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపింది. ఏడాదిగా ఇళ్ల నుంచి బయటికి అడుగుపెట్టుకుండా పిల్లలు జీవిస్తున్నారు. మళ్లీ స్యూల్కి వెళ్లడం ఎప్పుడో తెలియని గందరగోళం. ఇక స్నేహితులతో ఆటపాటలు, మైదానాల్లో క్రీడలు లాంటి వాటి గురించి సమీప భవిష్యత్తులో కూడా ఆలోచించలేని పరిస్థితి. ఇటువంటి గడ్డు పరిస్థితులు మన కంటిపాపలైన పిల్లల ఆరోగ్యంపై దుప్పుభావం చూపేడుతున్నాయి. ఇప్పటికే చాలా మంది పిల్లలు అదిక బరువు, ఊబకాయ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. నేడు పిల్లల ఆహార, జీవన విధానాలు పూర్తిగా మారాయి. ఆటలు ఆడుకునే సమయం తగ్గి, మొబైల్, కంప్యూటర్ గేమ్స్ పై గడిపే సమయం రోజుకు నాలుగు గంటలకు చేరుకుంది. అంతేకాదు పోషకాహారం కాకుండా జంక్ పుడ్ను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. దీని వల్ల పిల్లల్లో ఊబకాయం పెరుగుతోంది. ఆన్లైన్ క్లాసులు... వాళ్ల నిద్ర, కళల ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. బయటి భీతావహా వాతావరణం మానసిక ఆందోళనను కలిగిస్తోంది. అందుకే పెద్దలు కాస్త సమయం తీసుకుని పిల్లలకు నేటి పరిస్థితులను విపరించాలి. భవిష్యత్తుపై భరోసా కలిగించాలి. జాగ్రత్తలు తెలియజేయాలి. ఈ పనులు పిల్లల్లో షైతన్యం ఆవిరి కాకుండా చేస్తాయి.

- అందరూ కలిసి బోర్డు గేమ్లు ఆడండి.
- పిల్లల్లి చిన్న చిన్న ఇంటి పనుల్లో భాగం చేయండి.
- తమకిష్టమైన నూడుల్ని, శాండ్రిచ్, సలాట్లు లాంటివి స్వయంగా చేసుకునేలా సహాయం చేయండి.
- పిల్లలతో కలిసి సంగీతం వినండి, స్వత్యం చేయండి.
- ఆన్లైన్లో వర్షావల్ ఫీల్డ్ ట్రిప్స్కి తీసుకువెళ్లండి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో మూజియాలు వర్షావల్ టూర్లను నిర్వహిస్తున్నాయి.
- అర్పి, అడ్వెంచర్, సోర్ట్ తదీతర ధీమలతో ఇంట్లోనే సమ్మర్ క్యాంపలు చేసుకునేలా కొన్ని యాట్యాబ్ చానక్లు తల్లిదండ్రులకు సహాయం చేస్తున్నాయి. ఇవన్నీ చేస్తూ... ఆశావహా, ఆహోదకర వాతావరణంలో జీవిస్తే... మనసుకు, శరీరానికి కొత్త బలం వస్తుంది.

- డి.పి.అనురాగ

సెల్ఫోన్ జబ్బులు ..బ

కరోనా అంతుచిక్కని మహామాయి అనుకుంటే... డిజిటల్ అడిక్షన్ అనేది మరిన్ని కొత్త జబ్బులకు కారణం అవుతోంది. లాక్డోన్ తో ఇళ్ళకే పరిమితమైన యువత సెల్ఫోన్ వీక్షణలో ప్రపంచమే మరిచిపోతోంది. గంటల తరబడి యూట్యూబ్, సోషల్ మీడియా, బిటీలీను చూస్తా... ఒక రకమైన వ్యసనానికి లోనైంది. దీనివల్ల నరాలు, కండరాలకు సంబంధించిన కొత్త జబ్బులు వస్తున్నాయని చెబుతున్నారు వైద్యులు. అలాంటి వింత రుగ్గుతల్లో కొన్ని..

● స్నౌర్ఫోన్ పింక్

ఇప్పుడు స్నౌర్ ఫోన్ సైజులు మారిపోయాయి. పెద్ద పెద్ద ఫోన్లు వస్తున్నాయి. వాటిని అరచేతిలో పట్టుకొనేటప్పుడు ఫోన్ కింద చిటికెన వేలుతో నెక్కి పట్టుకోవడం సహజం. కానీ అలా గంటల తరబడి చిటికెన వేలు మీద భారం పడటం వల్ల, వేలు వంకరపోయే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 'ఫోన్ వల్ల మా వేలు వంకరపోయిందోచ్' అంటూ అప్పట్లో చాలామంది తమ వేళ్ళని ఫోన్లో తీసి మరీ సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెట్టారు. ఈ రోగాన్ని ఇంకా నిరారించనప్పటికీ.. రోజుకి ఆరుగంటలకు మించి చిటికెన వేలు మీద భారం పడితే వేలు వంకరపోయే ప్రమాదం లేకపోలేదంటున్నారు వైద్యులు.

● టక్క నెక్

ఆర్టీసీ బస్సులు, మెట్రో రైళ్లో కూర్చున్న ప్రయాణికుల్లి చూడండి.. అందరూ ఫోన్లను చూస్తూ నిమగ్గుమై ఉంటారు. మరీ ముబ్బంగా కుర్రకారు అయితే తీక్షణంగా తలలు వంచి ఫోన్లలో ఏదో టైప్ చేస్తూ కనిపిస్తారు. ఇలా తల, భుజాన్ని గంటల తరబడి వంచడం వల్ల వస్తున్న సమన్వ్య టెక్స్ నెక్. వెన్ను పైభాగం, భుజాలలో తీవ్రమైన నోప్పి రావడం దీని లక్షణం. దీన్ని కనుక అశ్రద్ధ చేస్తే చిన్న వయస్సులోనే కీళ్ళ సమస్యలు వస్తాయని వైద్యులు పోచురిస్తున్నారు. ఫోన్ను తలకి సమాంతరంగా ఉంచి వాడటం, మధ్యమధ్యలో చూపుని శ్రీన్ నుంచి తప్పించడం లాంటి చిట్టాలతో ఈ సమస్య రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎవరన్నా వింటే బాగుండు!

● బ్లాక్ బెరీ థంబ్

అప్పట్లో బ్లాక్ బెరీ ఫోన్ అంటే గొప్ప క్రేజ్. త్వరగా టైప్ చేసుకోవడానికి వీలుగా ఉండే క్లెరీ కీపాడ్ ఈ ఫోన్కి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచేది. బొటనవేలు ఉపయోగించి ఆ కీపాడ్తో తెగ మేసేజులు పంపేవారు. కానీ అలా

వత్తి వత్తి బొటనవేలు నరాలు దెబ్బతింటున్నాయని తెలిసింది. ఇలా అలిగా ఫోన్ కీపాడ్ వాడటం వల్ల వచ్చే వ్యాధికి 'బ్లాక్ బెరీ థంబ్' అని పేరు పెట్టారు. ముంజేతి దగ్గర వాపు, భరించలేని నోప్పి రావడం ఈ వ్యాధి లక్షణం. ఒకోసారి సర్జరీ చేస్తే కానీ నయం కాని పరిస్థితులు రావచ్చు. దీనికి ఆండ్రాయిడ్ థంబ్, స్నౌర్ఫోన్ థంబ్ లాంటి ముద్దు పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇప్పుడు బ్లాక్ బెరీ ఫోన్లు తగిపోయాయి కాబట్టి... ఆ సమస్య కూడా అరుదుగా వస్తోందట.

● సెల్ఫోన్ ఎల్బీ

ల్యాండ్ఫోన్ కాలంలో ప్రతి సెకనుకి లెక్క ఉండేది. ఇప్పుడంతా అన్లిమిటెడ్ ఆపర్ట్ మయం. నచ్చినవాళ్ళతో నచ్చినంతసేపు కబుర్లు చెప్పుకోవచ్చు. కానీ మీరెప్పుడన్నా ఓ విషయం గమనించారా? చాలాసేపు ఫోన్ మాట్లాడాక మోచేయి దగ్గర కాస్త నోప్పి పెడుతుంది. మోచేతిని ఎక్కువసేపు మడిచి ఉంచినప్పుడు అక్కడ ఉండే 'అల్బూర్' అనే నరం మీద ఒత్తిడి

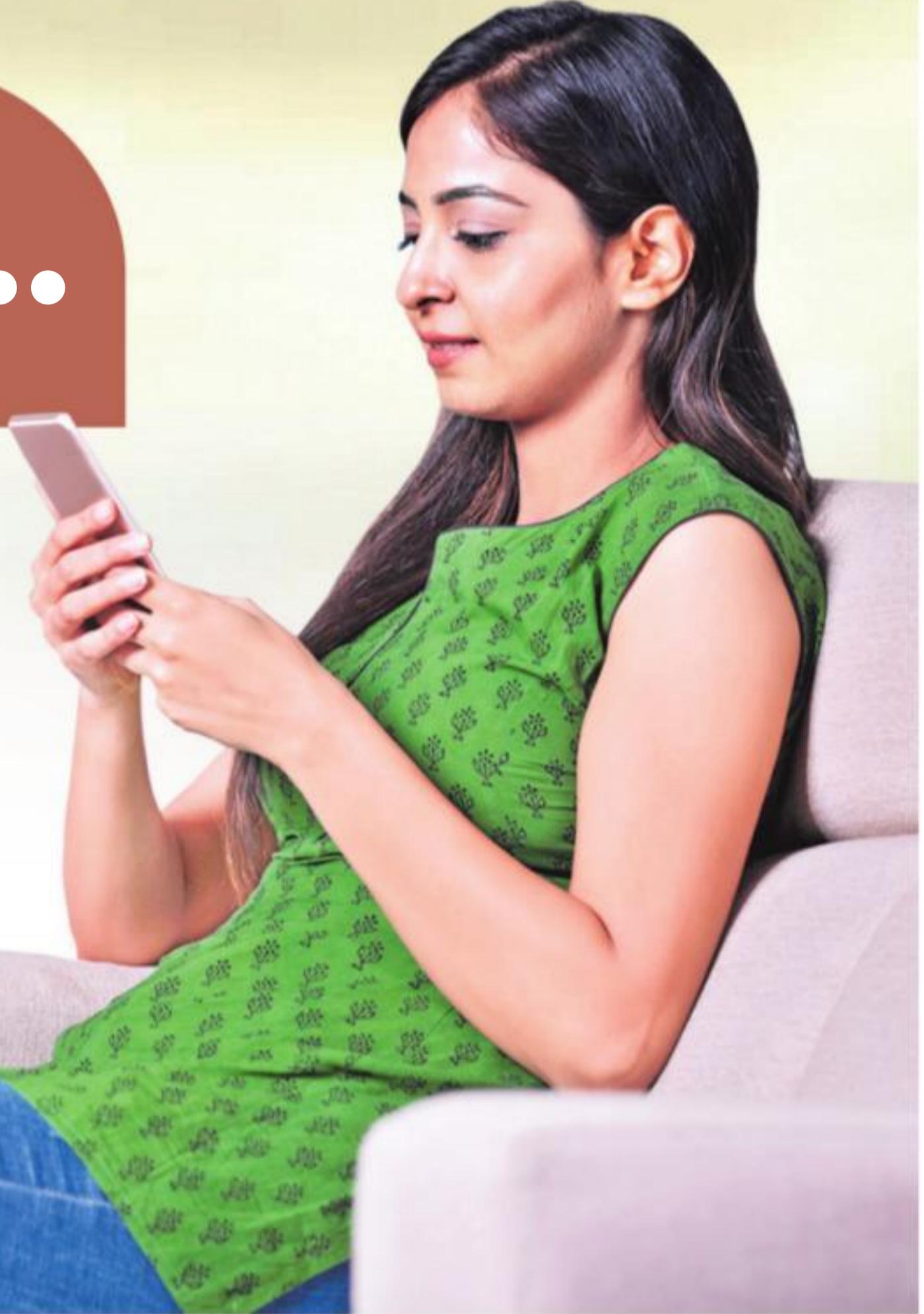
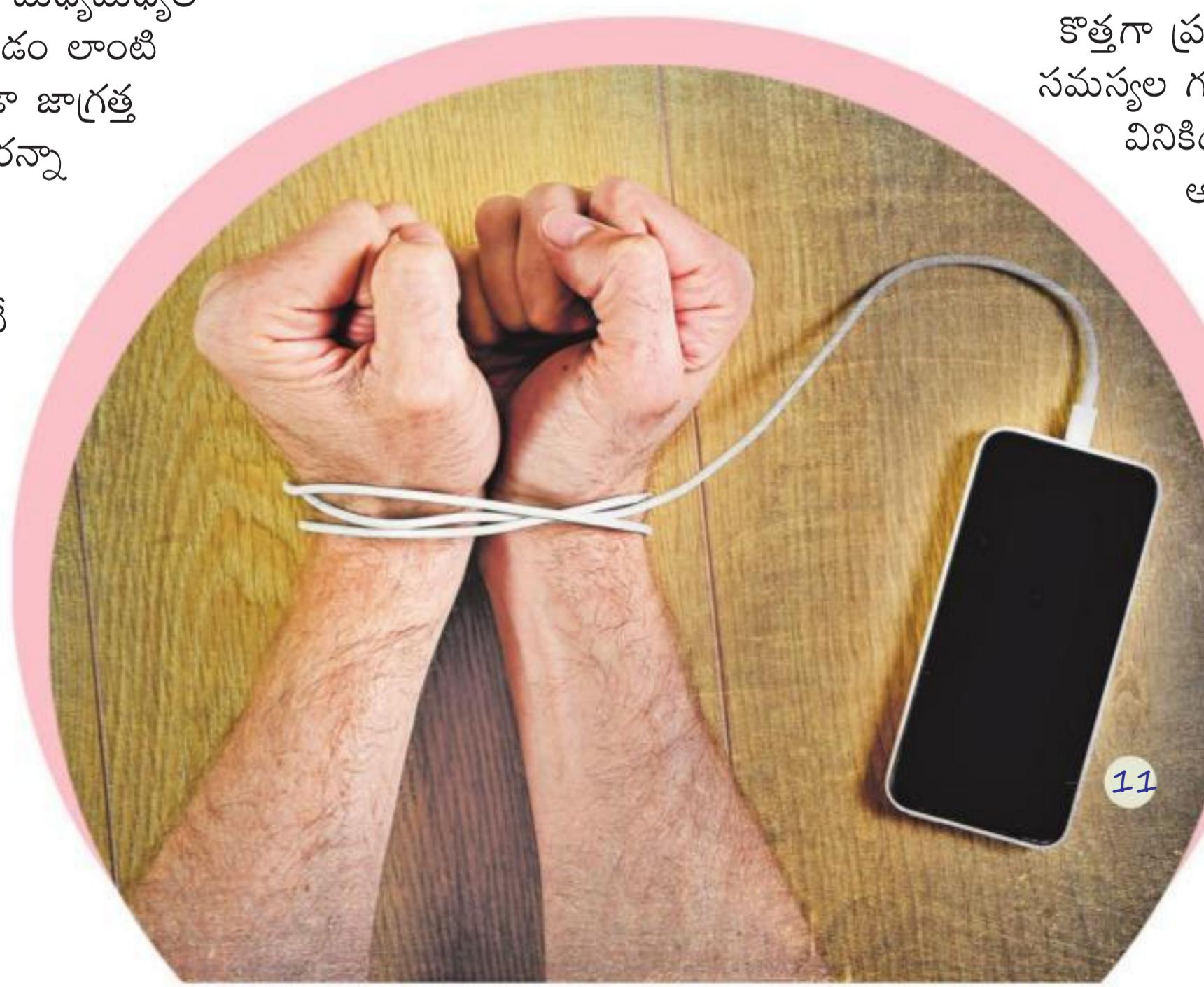
కలగడమే ఇందుకు కారణం. ఇది క్రమంగా సెల్ఫోన్ ఎల్బీకు దారితీస్తుంది. మోచేయి నుంచి అరచేయి వరకు నోప్పి, మంట, స్వర్ఘ లేకపోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఫోన్ మాట్లాడేటప్పుడు చేతులు మారుస్తూ ఉండటం, బ్లాటూత్ వాడటం లాంటి జాగ్రత్తలతో దీన్ని మొదట్లోనే నివారించవచ్చు.

● టక్క క్లా

కొత్తగా ఫోన్ కొనేవాళ్లు, ఆ ఫోన్లో ఎన్ని ఫీచర్లు ఉన్నాయో చూసుకుంటారే కానీ... ఫోన్ పట్టుకోవడానికి సొకర్చంగా ఉండో లేదో గమనించరు. పొడవుగా, వెడల్పుగా ఉండే ఫోన్లు నిజానికి చేతిలో అంత తేలికగా ఇమడవు. అసహజమైన రీతిలో వాటిని గంటల తరబడి పట్టుకుని ఉండటం వల్ల చేతి కండరాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. అదే టక్క క్లా! ఈ సమస్యన్ని పట్టించుకోకపోతే... చిన్నపాటి వస్తువుని కూడా పట్టుకోలేనంత బలహీనంగా మన చేతి కండరాలు మారిపోతాయి.

కొత్తగా ప్రచారంలోకి వచ్చిన సెల్ఫోన్ సమస్యల గురించి మాత్రమే చెప్పుకొన్నాం. వినికిడి లోపం, నిద్రలేమి లాంటి ఇతర అనారోగ్యాల గురించి చెప్పాలంటే... అబ్బో పెద్ద జాబితానే అవుతుంది. అందుకే ఏదైనా మితంగా వాడితేనే మంచిది. ఈ కరోనా లాక్డోన్లో మీ ఫోన్లు, గాడ్జెట్సు మరింత అతుక్కుపోకుండా స్నేయనియంత్రణ పాటించాలి. అది మీ చేతుల్లోనే ఉంది మరి. *

అబ్బో పెద్ద జాబితానే అవుతుంది. అందుకే ఏదైనా మితంగా వాడితేనే మంచిది. ఈ కరోనా లాక్డోన్లో మీ ఫోన్లు, గాడ్జెట్సు మరింత అతుక్కుపోకుండా స్నేయనియంత్రణ పాటించాలి. అది మీ చేతుల్లోనే ఉంది మరి. *



నూకలమల్ నుండి అమెరికా వరకు...

అతిథి

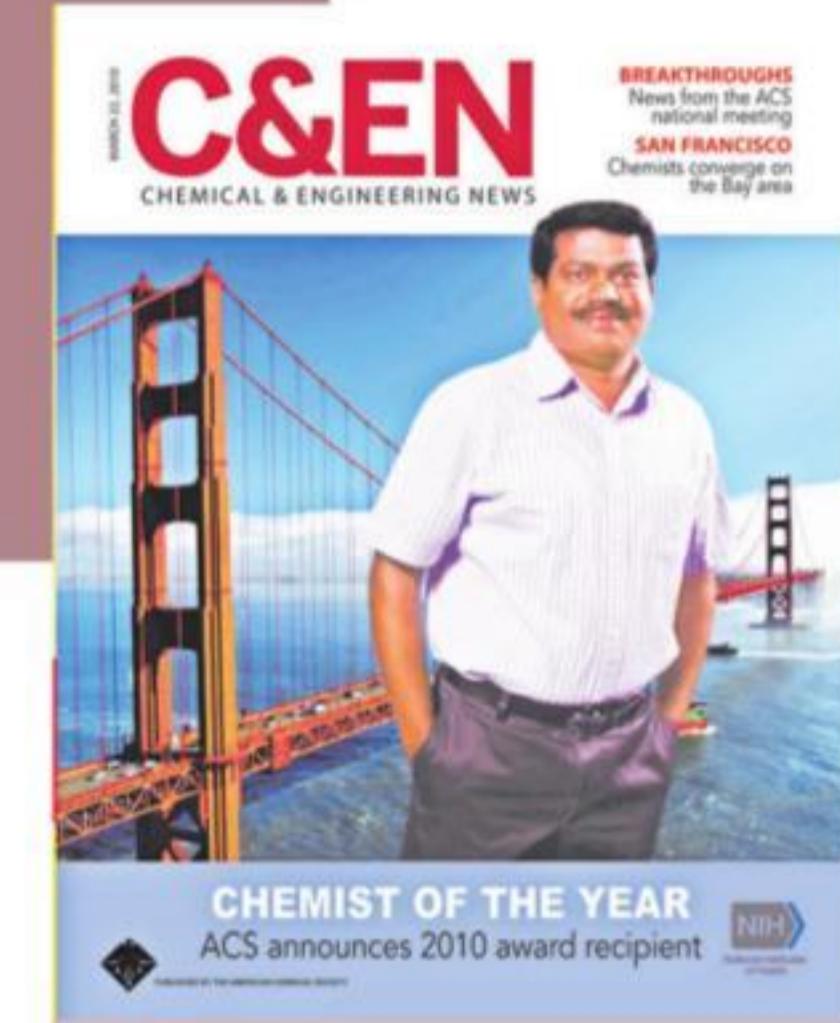
చదువే తలరాతను మారుస్తుందని గట్టిగా నమ్మాడు. పట్టుదలతో చదివి పరిశోధకుడై అమెరికా వెళ్లాడు. 72 దేశాల్లోని కంపెనీలతో మందుల వ్యాపారం చేస్తూనే పేరున్న క్యాన్సర్ పైంటిస్టులలో ఒకడిగా నిలిచాడాయన. వివిధ దేశాల్లో అభివృద్ధి మూలాల్లో అధ్యయనం చేసి, ఆ ఫలాలను పురిటిగడ్డకూ అందించాలన్నదే అతని తపన. తెలంగాణలోని మారుమాల గ్రామం నూకలమల్ నుంచి బయల్సేరి అమెరికాలో పుడ్ అండ్ ట్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ సబ్యడిగా ఎదిగిన డాక్టర్ గోలి మోహన్ ప్రస్తావం స్వార్థిదాయకం..

తెలంగాణ రాష్ట్రం రాజన్య సిరిసిల్ల జిల్లాలోని పుణ్యక్షేత్రమైన వేములవాడకు అతి సమీప గ్రామం నూకలమల్. అదే మోహన్ స్వగ్రామం. వ్యవసాయ కుటుంబానికి చెందిన గోలి నారాయణ, మల్లమ్మ దంపతుల నలుగురు కొడుకులో రెండోవాడు తను. చదువుల కోసం ఏడో తరగతి తర్వాత ఊరు విడిచి వెళ్లాడు. కెమిస్టీలో ఫీహెచ్డీ కోసం ఉన్నానియా యూనివర్సిటీ మెక్సిక్యాడు. సీఎస్పార్ పెలోఫివ్టో చేసిన ఫీహెచ్డీ తనకు కొత్త మార్గాన్ని చూపింది. ఆ తర్వాత రెండు పొర్కు కంపెనీల్లో పనిచేసిన అనుభవం.. తనలోని సైంటిస్టులో పాటు వ్యాపారవేత్తను మేలుకొల్పింది. మోహన్ ప్రస్తావాన్ని 2007లో డిలీలో జిరిగిన అంతర్జాతీయ కాన్ఫరెన్స్ మలుపు తిప్పిందని చెప్పవచ్చు. తాను సమర్పించిన పరిశోధన పత్రానికి మెచ్చిన అమెరికన్ సైంటిస్టులు.. ఆరు నెలల పాటు విజిటింగ్ సైంటిస్టుగా రమ్మని ఆఫర్ చేశారు. డల్స్ లోనోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నా సౌత్ వెస్టర్న్ మెడికల్ సెంటర్. అక్కడ నోబుల్ గ్రహీత ప్రోఫెసర్ జాన్ క్వాంపెల్ దగ్గర సైంటిస్టుగా



అమెరికాలో మోహన్
నెలకొళ్విన మెరువాక్స్

ఫార్మా



ప్రముఖ అంగ్ మ్యాగజైన్లో ముఖ్యాత్మక కథనం..

పరిశోధనలో సెడిటేషన్ అనే ప్రక్రియే అందుకు కారణమై ఉంటుందంటాడీ సైంటిస్టు. తాను బెస్ట్ అనుకున్న విధానాన్ని తన స్వరాపులో అమలు చేయడానికి అక్కడ కంపెనీల యాజమాన్యాలతో మాటల్లాడి ఇక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టేలా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. తన సొంత జిల్లాలోని ముంపు గ్రామాల్లో కనీసం పదువేల మందికైనా ఉపాధి కల్పించేలా తన మిత్రుల కంపెనీలతో మంతనాలు జరువుతున్నట్టు మోహన్ వివరించారు.

ఫాండేషన్ తో సేవలు

సైంటిస్టుగా మోహన్.. తన కెరీర్లో అనేక అవకాశాలు పొందాడు. యూఎస్పార్ ఫీఫ్డేపిలో ట్రగ్ అప్రావల్ కమిటీలో ఒకడిగా, అక్కడ నేపనీ ఇన్సిస్ట్యూట్ ఆఫ్ పోల్ ట్రాన్స్ఫర్ మెంట్ రిప్యూబ్లిక్ కమిటీ సబ్కోర్ మెంబర్గా, ఇంటర్వెపర్ న్యూకోల్ ప్రోఫెసర్ బోర్డ్ మెంబర్గా, ఇలాగున్నా.. తన కూతురు పేరిట ప్రొఫెసర్ క్లారిస్ క్రిస్టోఫర్ ప్రోఫెసర్ బోర్డ్ మెంబర్గా పని చేస్తున్నాడు. ఇవన్నీ ఎలాగున్నా.. తన కూతురు పేరిట ప్రొఫెసర్ క్లారిస్ క్రిస్టోఫర్ ప్రోఫెసర్ బోర్డ్ మెంబర్గా పని చేస్తున్నాడు. విదేశాల్లో ఉన్నత విద్య చదువుకునే వారికి సహకారం అందిస్తున్నాడు. గల్ దేశాల్లో ముతి చెందిన తెలుగువారి మృతదేహాలను వారి స్వగ్రామాలకు చేర్చడం, అంత్యక్రియలకు ఆర్థిక సహాయం చేయడం మోహన్కు మంచి పేరు తెచ్చాయి. ఫాండేషన్ తరఫున రాజన్ సిరిసిల్ జిల్లాలో ఇప్పటివరకు మూడుసార్లు మెగాజాబ్ మేళాలను ఏర్పాటు చేశాడు. కొవిడ్ తర్వాత యువతకు స్కూల్ డెవలప్మెంట్లో శిక్షణ ఇప్పించి, ప్రైవేటు రంగంలో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం తన తదుపరి కడ్రవ్యంగా చెప్పాడాయన. విదేశాలకు ఎగుమతి చేసేలా వైవిధ్య సేద్యం జరగాలని, అందుకు టైట్లుకు అవసరమైన తోడ్చాటునందించే దిశగా ఆద్యగోలి ఫాండేషన్ పని చేస్తున్నదని చెప్పారు మోహన్.

- శ్రీకాంత్ చందనం

తెనాలి విందు భోజనం

“బక కొన్ని వడియంబు లోక కొన్ని వరుగులు/ నోక కొన్ని తెఱిగుల యొలుపు/ పప్పు లోక కొన్ని ద్రవ్యాద లోకకొన్ని తాలింపు/ లోక కొన్ని విధముల యొత్తుచేరు లోక కొన్ని కలకలు లోకకొన్ని బజ్జులు/ నోక కొన్ని రీతుల యూర్యువగలు నోక కొన్ని సిగరులు నోకకొన్ని యంబళ్లు/ నోక కొన్ని బహులపూపోత్తురములు వివిధ ఫలకందమూలంబు లవియు/ గొన్ని/ యూర్యుబిండులు నోకకొన్ని యొక్కకొన్ని యూర్యు గాయలు బచ్చళ్లు నోక్కకొన్ని/ పెరుగు పాల్ తేనె నేతులు పెచ్చు పెరుగు”

పొండురంగ మహాత్మ్యంలో తెనాలి
రామకృష్ణుడు నుశీల అన్నే ఆవిడ భోజనంలో వడ్డించిందటూ వర్షించిన వంటకాల మెనూ ఇది. వీటిలో పేజ్జులు, మైసూరు బజ్జెల్లాంటి నిరర్థకాలేవీ లేవు. అన్నీ ఆరోగ్యదాయకాలే!
మినప వడియాలు: ఇంగువ, అల్లం, మిరియాలతో చేసిన వడియాలను ఇగురు కూరల్లో కలిపి వండేవారు. నూనెలో వేయించకూడదు.
వరుగులు: కూరగాయ ముక్కల్ని ఉపు పట్టించి నీరు పిండి ఎండించినపి వరుగులు. నీళలో ఉడికించి కూరతాలింపు పెట్టుకునేవారు.

బలుపు పప్పు: పొట్టు తీసిన కంది లేదా పెనపరపపుతో వండిన సూపం (పప్పు) కపం హరిస్తుంది.
ద్రష్టిడ్: కూరగాయలు వేసి వండిన ప్రైడ్ రైన్ లాంటి వంటకం. బిరియానీ పలావులకన్నా మేలునది.
తాలింపులు: చింతపండు, మసాలాలు లేకుండా వండిన ఇగురుకూరలు. పీచు బాగా ఉండి జీర్ణశయాన్ని బలపరుస్తాయి.
బర్చెరు: మాట్లాడ మిరియాల చారు. కపొన్ని తక్కువంచిన తక్కుంచి తగ్గించి ఉపిరితిత్తుల్ని

పుష్పపరుస్తుంది. జీర్ణశక్తిని బలపరుస్తుంది.
కలగలుపు: కూరగాయలతో పప్పు లేదా పప్పుచారు. చింతపండు లేని పప్పుచారుని ‘కట్టు’ అంటారు. ‘కలగలుపుకట్టు’ మంచిది.
బజ్జులు: కూరగాయని కాచ్చి చేసిన పచ్చడిని ‘బజ్జుపచ్చడి’ అంటారు. ఔబిరు బాగా ఉండి జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.
ఊర్మి: ఈ బజ్జుని కలిపి తయార చేసిన పచ్చిపులును. జీర్ణకోశాన్ని బలపరుస్తుంది.
సిగరి: శిఖరిణి అంటే పెరుగులో పంచదార వేసి చిలికిన పాసీయం. చలవనిస్తుంది.
పేగులకు ప్రశాంతతనిచ్చి, జీర్ణశక్తినిస్తుంది.

అంబలి: రాగి+ పెరుగు బాగా చిలికిన పాసీయం. పిల్లలకు, వ్యధులకు, మెనోపాట్ వయసులో ఉన్న శ్రీలకు మంచిది.



పూపాత్తురములు: పూపాలు అంటే అపూపాలు (అపుచ్చులు, అప్పాలు). రాగి పిండితో రాగి అప్పాలు. సజ్జపిండితో సజ్జప్పాలు.

ఊరుగండి: మినపుపును రుచ్చి ఉపు కారాలు చేర్చి, తాలింపు పెట్టి, పచ్చడిలాగా తింటారు. కఫహరం, శక్తిదాయకం.

ఊరుగాయలు: ఉనిరి, చింత, గోగూర తొక్కుపచ్చడి లాంటివి ఆరోగ్యదాయకమైన ప్రాచీన ఊరుగాయలు. మిరపకాయలు వచ్చాకనే ఆవకాయలు వాడకంలో కొచ్చాయి.

రోటిపచ్చళ్లు, పెరుగు, పాలు, తేనె నెయ్యి: ఇవన్నీ ఈ పట్టికలో ఉన్నాయి. తెలుగువారి భోజనంలో ఇవి ముఖ్యంగా ఉని అపిండి, మెంతిపిండి లాంటివి తగుపాళ్లలో కలిసిన కూర లేదా పచ్చడి తప్పనిసరిగా ఉండేవి ఆ వింగా తీపి, ములు ఉపు, కారం వగరు చేదు ఆరు రుచులూ కలగలనిన వంటకాలు తప్పనిసరిగా ఉండేవి. వీటిని ఆస్యాదిస్తూ తినేవారు మన పూర్వులు. ఇవే ఆరోగ్యదాయకాలు ఏ యుగానికైనా!

- డా. జి. వి. పూర్వచందు,
9440172642



నవ్వుల్ నవ్వుల్

బౌమ్మలు : నందు

వళ్లంట రేగుపళ్లేనా?

“డాక్టరుగారు బలం కోసం రోజుా పది పళ్ల తినున్నారు. తింటున్నాను.

అయినా బలం రావటం లేదు. ఎందుకంటావు?” అమాయకంగా అడిగాడు అప్పారావు.

“ఇంతకూ ఏ పళ్ల తింటున్నావు?” ప్రశ్నించాడు సుబ్బారావు.

“రేగుపళ్లు” రపీమని బదులిచ్చాడు అప్పారావు.



క్రైమ్ రైటర్ విత వెపన్స్

“బ్రిప్పోండమైన ఒక క్రైం కథ చెప్పుడానికి వచ్చాను సార్. బౌమ్మ వందరోజులు గ్యారంటీ” చెప్పుడు సినీ రచయిత.

“అది సరే, కథ చెప్పేవాడివి నోటింగ్ చెప్పాలి కానీ ఈ రైఫిళ్లు, కత్తులూ, కటూర్లు బ్యాగులో వేసుకుని కూడా తెచ్చావేందుకు?” అయోమయంగా అడిగాడు నిర్మాత.

“నేను చెప్పబోయే కథలోని పాత్రలు ఆయి వెపన్స్ ఎలా ఉపయోగిస్తారో కూడా నేనే చేసి చూసి స్తానండి. దీనివల్ల మీకు కథ బాగా అర్థమవుతుంది” రథడ్డం అంటూ ఒక కత్తిని గాల్కోకి ఉపతూ కథ చెప్పడం మొదలుపెట్టడు క్రైం రచయిత.



సవాల్ .. సవాల్ ..

“నువ్వు ఉద్యోగం సంపాదిం చుకునేవరకు నా గుమ్మం తొక్కావంటే ఒట్టే” కోపంగా అరిచాడు జనకుడు.

“ఉద్యోగం దొరికిన తర్వాత నీ ఇంటి గుమ్మం తొక్కితే ఒట్టే” సవాల్ విసిరి తొడ చరిచాడు పుత్రుడు.

చీర్ .. చీర్ ..

“కొత్త చెప్పులు కొనగానే ఎక్కుడి వెళ్లడానికి భయపడ్డారు?” అడిగాడు శ్యామ్.

“గుడికి” రపీమని బదులిచ్చాడు రామ్.

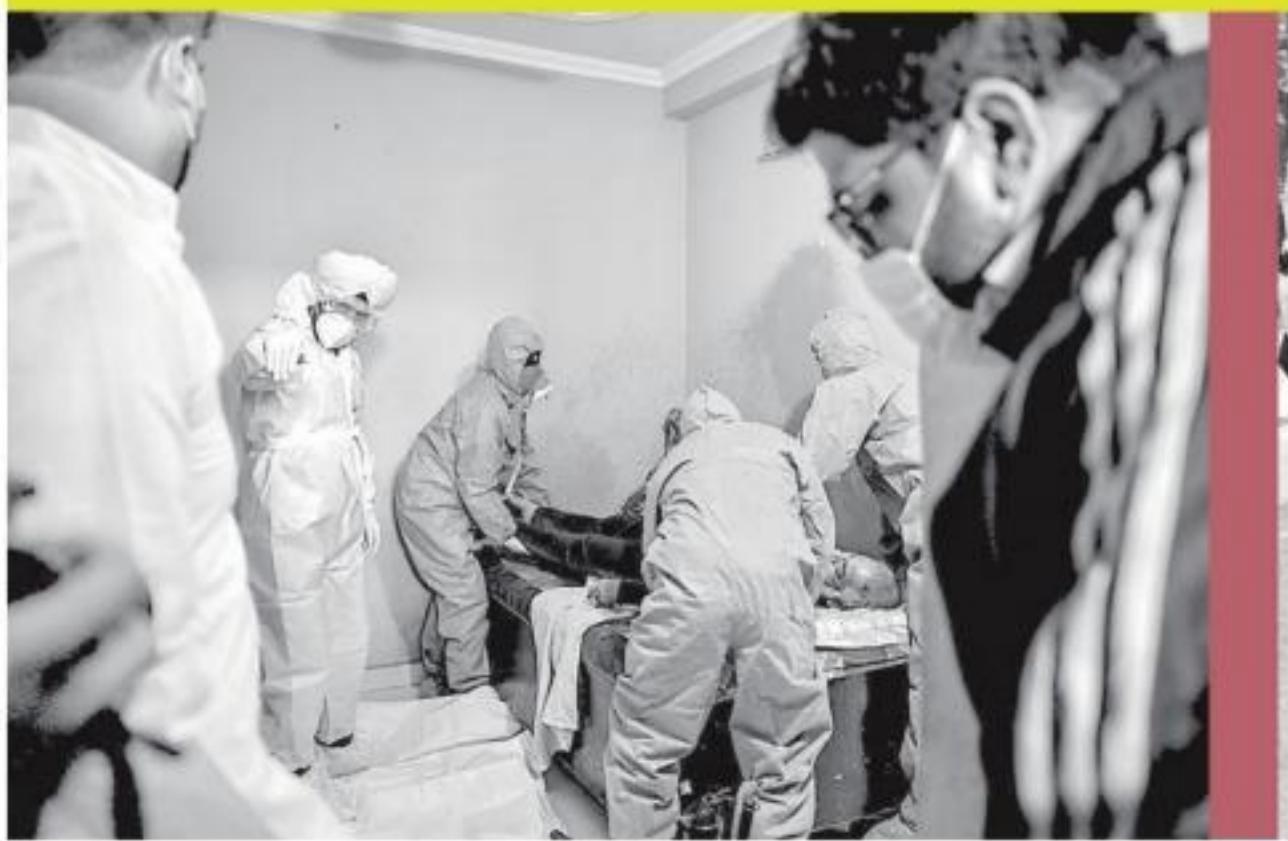
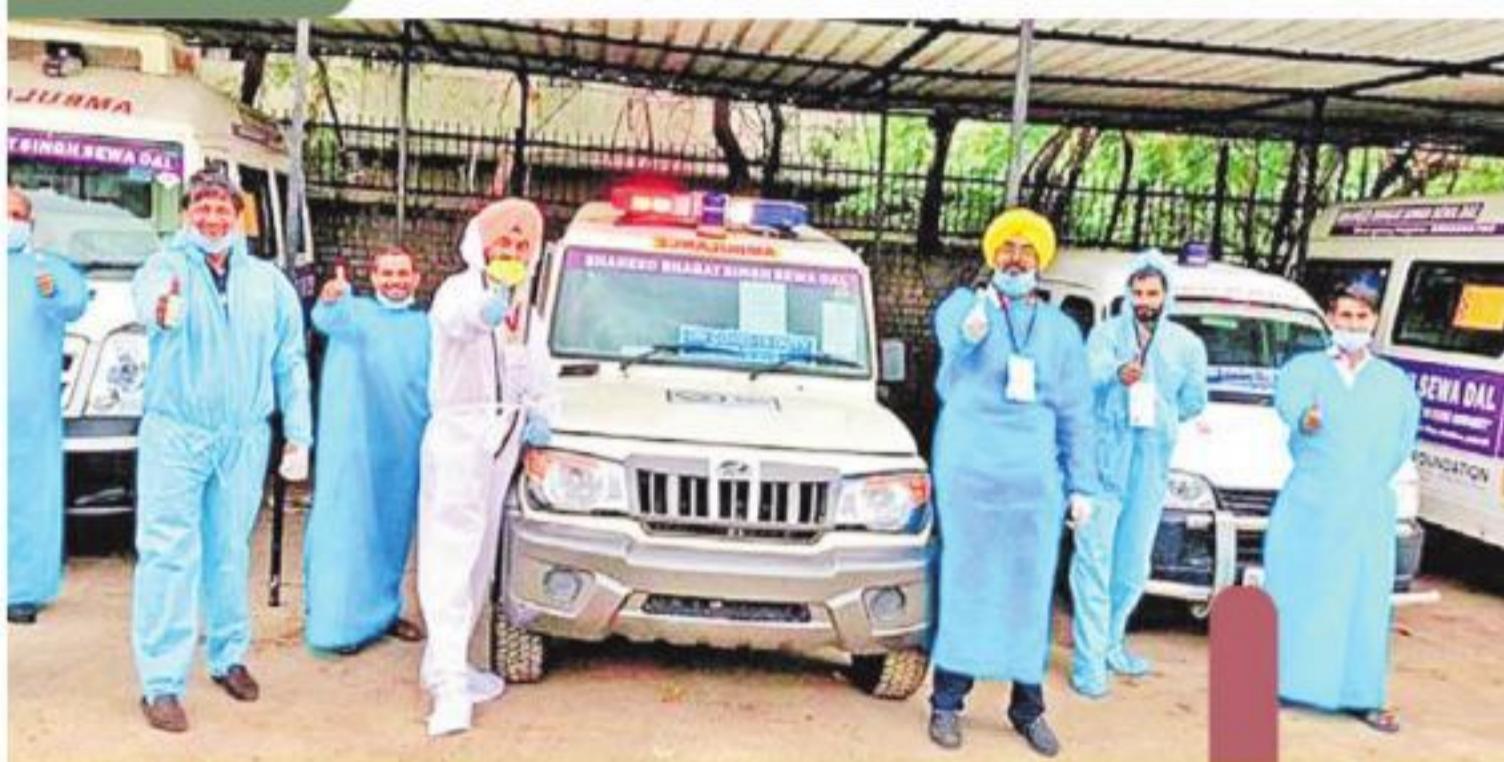
సలామ్... సర్దార్జు...

విపత్తులు విధ్వంసం సృష్టిస్తున్న ప్రతీసారి మానవత్వం ఎక్కడే చేట మొగ్గతెడుగుతూనే ఉంటుంది. అదే ప్రకృతిని, మనిషిని బ్యాలెన్స్ చేస్తూ ప్రపంచాన్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది. పగబట్టినట్టుగా కరోనా ఎంతేమందిని కాటేస్తుంటే, ఇంట్లోవాళ్లే భయం భయంగా మృతదేహాలకు దూరంగా జరుగుతుంటే... దైర్యంగా వాటిని కాటికి తీసుకెళ్లి, దహన సంస్కరాలు జరిపిస్తున్నాడు డిల్టీకి చెందిన జితేందర్ సింగ్ ఉరఫ్ పంట. రోజుకు వందకు పైగా మృతదేహాలకు దహన సంస్కరాలు చేస్తోందాయన బృందం..

రాత్రి 11 గంటలు... అలసిపోయిన జితేందర్ సింగ్ కారులోనే కునుకు తీస్తున్నాడు. అయిన గత నెల రోజులుగా ఇంటికి దూరంగా, కారులోనే నిద్రపోతున్నాడు. కారణం... ఈ నెల రోజులుగా కరోనాతో మరణించినవారిని డిల్టీలోని సీమాపురి శ్వాస వాటికు చేర్చి, అక్కడే దహనసంస్కరాలు చేస్తున్నాడు. పొద్దంతా కాపోలతో మండిన ఆ శ్వాస వాటిక సమీపంలోనే కారులో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు జితేందర్. అప్పుడప్పుడు సైరన్ మోగిస్తూ వెళ్లున్న అంబులెన్సుల శబ్దం అయినకు నిద్రాభంగం కలిగిస్తూనే ఉంది. ఇంతలో ఆయన ఫోన్ రింగ్ అయ్యంది. అంటే... మరో మృతదేహం తన కోసం సిద్ధంగా ఉండనుమాట. ఫోన్ ఎత్తగానే విషయం అరథమయ్యాంది. హస్పిటల్, ఇతర వివరాలు రాసుకుని “ఉదయం 7 గంటలకే మా వాళ్ల అంబులెన్సుతో సిద్ధంగా ఉంటారు” అని భరోసా ఇచ్చాడు.

రోజుకు వందకు పైగా...

డిల్టీ వాసులకు జితేందర్ సింగ్ చాలాకాలం



సేవ

నుంచి తెలుసు. డిల్టీలో అనాధ శవాల దహన సంస్కరాలు జరిపేందుకు 25 ఏళ్లు

క్రితమే ఆయన ‘పాహీద్ భగతీసింగ్ సేవాదశ్మి’ అనే ఎన్నివోను ప్రారంభించాడు. 18 అంబులెన్సులు, 22 మంది సిబ్బంది ఇందులో పనిచేస్తారు. కరోనాకు ముందు రోజుకు నాలుగైదు మృతదేహాలకు మాత్రమే అంతిమ సంస్కరాలు నిర్వహించేవారు. గత నెలరోజులుగా పరిస్థితులు మరీ ఫోరంగా మారాయి. కరోనా సెకండ్ వేవ్లో రోజుకు వందకు పైగా మృతదేహాలను శ్వాసవాటికు తరలించాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. ఒకరోజు ఏకధాటిగా 118 మృతదేహాలకు అంతిమ సంస్కరాలు నిర్వహించారు. “గత ఏడాది కరోనా పస్ట్ వేవ్లో 96% మృతదేహాలకు (డిల్టీలో) దహన సంస్కరాలు చేశాం. అయితే ఈ ఏల్పిల్ 12 నుంచి ఇప్పటికే 1,963 అయ్యాయి. ఈ సంబ్యో రోజురోజుకు పెరుగుతూనే ఉంది” అన్నారు జితేందర్ సింగ్.

సీమాపురి శ్వాస వాటికలో మూలన ఉన్న చిన్న గదిలో ఒక బల్ల, రెండు కుర్చీలు వేసుంటాయి. అదే జితేందర్ సింగ్ ఆఫీసు. సిక్కు వేపాధారణలో, ముఖంపై చెరగి చిరునవ్వుతో కనిపించే ఆయన ప్రస్తుత

పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా పీపీఈ కిట్ ధరించి, కరోనా బారిన పడి మరణించినవారికి దహన సంస్కరాలు నిర్వహిస్తున్నాడు. అంబులెన్సులను ఎప్పటికప్పుడు శానిబైజ్ చేయిస్తాడు, ఫోన్ వచ్చిన మరుక్షణం, వివరాలు రాసుకుని సిబ్బందిని పురమాయిస్తాడు. దగ్గరుండి అంతిమ సంస్కరాలు నిర్వహించడమేగాక, ఆ కార్యక్రమాన్ని

దూరం నుంచి చూస్తున్న బంధువులు, సన్నిహితులను పరామర్భించి ఉదార్యుతాడు.

బక్కపుడు ఎమ్మెల్స్...

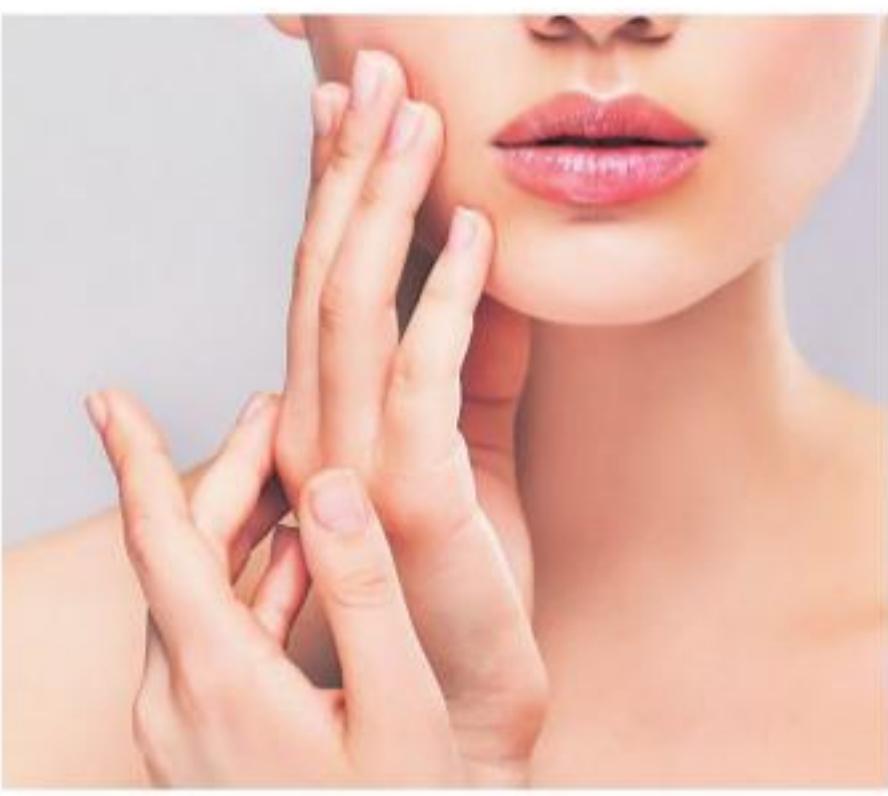
25 ఏళ్ల క్రితమే సమాజసేవ చేయాలనుకున్న జితేందర్ సింగ్ డిల్టీలో అనాధ శవాల బాధ్యతను భుజానికెత్తుకున్నాడు. డిల్టీలో ఎక్కడ అనాధ శవం కనిపించినా ఆయనకే ఫోన్ చేస్తారు. దాంతో అనతికాలంలోనే పాపులర్ అయ్యాడు. ఆ పాపులారిటీసోనే ఒకసారి డిల్టీ శాసనసభకు కూడా ఎన్నికయ్యాడు. అయితే రాజకీయాలను జితేందర్ సింగ్ సీరియస్‌గా తీసుకోలేదు. సమాజసేవలోనే ఆత్మసంతృప్తిని వెతుకున్నాడు. అనాధ శవాలకు అంతిమ సంస్కరాలు నిర్వహిస్తూ మానవత్వాన్ని చాటుకుంటున్నాడు. అయితే కరోనా ప్రారంభమైన తర్వాత ఆయన తన సేవలను విస్తరించాడు. “కరోనా మృతదేహాలను చూసేందుకు ఎవరూ రారు. కొన్నిసార్లు విదేశాల నుంచి కూడా నాకు ఫోన్లు వస్తాయి. డిల్టీలో తమ తల్లిదండ్రులు కరోనాతో మరణించారని, దహన సంస్కరాలు చేయించండని కోరుతుంటారు” అన్నారాయన.

అయితే జితేందర్ ఇస్నేష్ చేసిన సేవ ఒకెత్తుయితే... ప్రస్తుతం చేస్తున్న సేవ చాలా కీష్టమైనదిగా చెప్పుకోవాలి. కరోనా మృతదేహాలను తరలించే క్రమంలో ఆయన గత ఏడాది కరోనా బారిన పడ్డాడు. తన ద్వారా ఇంట్లో భార్య, ఇద్దరు పిల్లలకు కూడా పాచిటివ్ వచ్చింది. అందుకే సెకండ్ వేవ్లో ఆయన ఇంటికి కూడా వెళ్లడం లేదు. ఆయనతో పాటు సేవలందిస్తున్న సిబ్బంది కూడా ఈస్ట్ సమయంలో ఇక్కడ దూరంగానే ఉంటున్నారు. “ఈ సంక్షేప సమయంలో ఎవరో ఒకరు ముందుకు రావాల్సింది. లేదంటే లెక్కకుమించి పెరిగిపోతున్న మృతదేహాల పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి” అంటున్న ఈ సర్దార్జు... మానవత్వానికి నిలువెత్తు చిరునామాగా చెప్పుకోవచ్చు. *



మీకు తెయిటా?

* మన కనురెప్పల మీద ఉండే వెంట్లుకల జీవిత కాలం 150 రోజులు.



* మన శరీరంలో అతి పెద్ద అవయవం చర్చం.



* అక్సఫోర్డ్ యూనివర్సిటీ చాలా పురాతనమైనది. టీన్సు 1096 సంవత్సరంలో నిర్మించారు.

* ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి పడుకున్న ఏడు నిమిషాలలో గాఢనిద్రలోకి జారుకుంటాడు.



* ప్రపంచంలో ఆరు మంచి అభ్యం మీ పాశికలతోనే పుడతారు. వాలలో ఒకలానైనా మీరు కలిసే అవకాశం 9 శాతం మాత్రమే.

* స్వాజిలాండ్ లో నివసించే 'కియా' అనే పక్షికి కారు విండోల చుట్టూ పెట్టే రబ్బరు తినడం చాలా ఇష్టం.



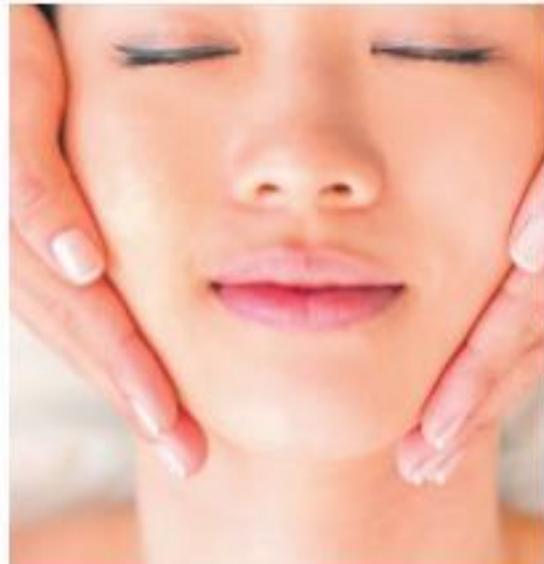
* గోల్ ఫివ్ జూప్పకశక్తి, కేవలం మూడు సెకన్సు మాత్రమే.



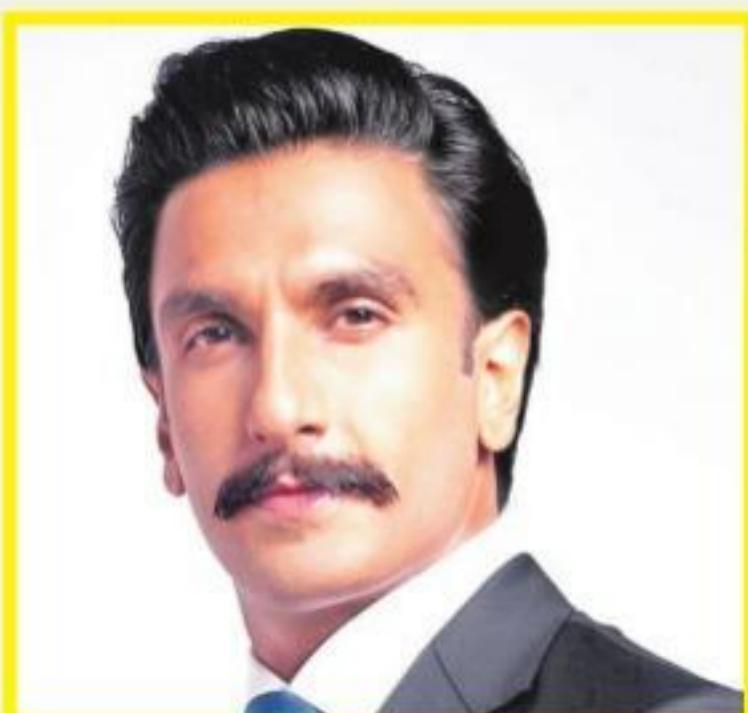
* ప్రింట్ జీవి గుండె దాని తలలో ఉంటుంది.



* ప్రపంచంలో గెడ్డం భాగం ఉన్న ఏకైక జీవి మనిచే.



* ఆడవారి కన్నా మగవారి కంటి చూపు చాలా సునిశితంగా ఉంటుంది. అలాగే మగవారి కన్నా ఆడవారికి వినికించి శక్తి ఎక్కువ.



ఆదివ ఆనందరం

రణవిర్ సింగ్కు
డియోడరెంట్లు,
పెరుష్యమ్లు,
శానిటైజర్లు వంటివి
చాలా ఇష్టం. ఒక్కసారికే
బాటిల్ ఖూళ్ళే చేసేస్తాడు.

పుస్తకాల పురుగు

బాలీవుడ్ నవాబ్ సైఫ్
అలీఖాన్ పుస్తకాల
పురుగు. అతడి
బాత్రూమ్లోనే అతి పెద్ద
లైబ్రరీని ఏర్పాటు
చేశాడు.



ជំនាញ ទាហេរណ៍!

అ రోజులు మర్చిపోండి.. ప్రయాణం
 అనగానే ఓ వారానికి సరిపడా బట్టల్ని,
 అవసరమైన వస్తువుల్ని ఓ పెద్ద
 సూటీకేసులో సర్దేసుకుని క్యాబ్లో
 ఎయిర్పోర్ట్‌కో, స్టేషన్‌కో, బస్టాండ్‌కో వెళ్లి
 క్యాలో నిలుచుని ఊసూరుమంటూ ఎక్కు
 రోజులకి స్వప్ని చెప్పండి. ఓ అందమైన
 ప్రయాణానికి ఇన్ని ఆపసోపాలు
 అవసరమా? కదిలే ఇల్లు లాంటి
 కారవాన్‌లో కుటుంబ సభ్యులు..
 స్నేహితులతో ప్రయాణాన్ని
 ఊహించుకోండి. అందులోనే స్నానపానాలు,
 భోజనం.. వసతి. మేఘాలు దిగివచ్చే
 హిమాలయాల్లో సేదతీరతారా? సముద్ర
 అలలతో ఊసులు చెబుతారా? ఎడారి
 నేలల్లో వెన్నెల రాత్రుల్ని గడుపుతారా?
 కోండాకోండలతో కలిసిపోతారా మీళష్టం...



ట్రిప్పు వీలు

రోడ్సు త్రిప్పులంటే మక్కవ ఉన్న వారు ప్రారంభించిందే తీవ్చి
వీల్ని. ఈ సంస్థ హెడ్కెఫ్సర్స్ బెంగళారు. వీల కారహాన్లు
రంగురంగుల పెయింట్లతో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. కడ్డాటక నుంచి
గోవా, అంద్రప్రదేశ్ లకు కూడా ప్రయాణాల్ని నిర్వహిస్తున్నారు.
అన్ని సామానులతో పాటు వండుకునేలా కిచెన్ ఉంబి.
అపుట్ డీర్ బార్కెక్కుయి ఏర్పాటు చేసుకొవచ్చు. ప్రయాణిస్తూ భోర్ధు
గేమ్లులూ ఆడుకోవచ్చు. అయితే వీళ్ల క్వారవాన్లలో వాష్పరూమ్
సదుపాయం లేదు. కానీ పార్సీనర్ పశీటల్స్లలో స్నానాలు చేసే
సదుపాయం కల్పిస్తారు.



మొటర్వాస్ వ్యాపారం

దిల్లీకి చెందిన మోటర్సోమ్ అడ్వెంచర్స్ గత ఇరవై మూడేళ్లుగా కారవాన్ సర్పిసుల్ని అందిస్తోంది. మొదట దిల్లీకే పరిమితం అయినా క్రమంగా బెంగళూరు, భోపాల్, మధ్యప్రదేశ్‌లలో కూడా ఏరి సేవల్ని విస్తరించారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్, గోవ, ఉత్తరాఖండ్, రాజస్థాన్, లడ్ఘాక్ ఇలా ఒక్క ప్రాంతానికి ప్రత్యేక ఐటినరీ రూపొందించారు. క్లబ్ అన్ ఏల్స్, పార్టీ కారవాన్, డీజె క్వాబినెట్, డాన్స్ ఫ్లోర్, స్నోక్ రూమ్ లాంటివి ఈ సంస్కరణలలో అదనపు ఆకర్షణ. ఏటిలో ప్రయాణికులు తమకు ఇష్టమైన కారవాన్‌ను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.



వెకేషన్
సీల్స్

జిద్దరు మిత్రులు నేపార్, రాహుల్ సోమన్ కలిసి
2016లో వెకేషన్ వీల్స్ అనే సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు
ముంబయి, పుణె, నగర్స్పూర్, భోపాల్, ఇండియాలలో ఈ
వాహనాలు అందుబాటులో
ఉన్నాయి. మధ్య, ప్రశ్నిమ, ఉత్తర
భారతదేశాలలో ఎక్కడిక్కెనా
ఇందులో వెళ్లవచ్చు. లేపో,
మనాలి లాంటి పొల్ స్టేషన్లు,
రాజస్థాన్ లడారులు, గోవా
బీచ్లు ఇలా ఏ ప్రదేశాన్నినా
ఎంచుకోవచ్చు. తొమ్మిది మంచికి
వసతి కల్పించే వాహనాలు ఈ
కంపెనీ సొంతం.



లక్ష్మీ
కళాంపర్

బెంగళూరుకు చెందిన స్వార్థవ్ కంపెనీ లక్ష్మీ కావ్యంపర్. వీల్నీ మీద అండమైన ప్రీమియం హాఫ్మ్స్ మావే అంటుండి కంపెనీ. అనేక కావ్యంప్సైట్స్ తో వీళ్లు అనుసంధానం చేసుకున్నారు. వీళ్లు జాబితాలో అనేక చాలిత్రక ప్రదేశాలు, జీచ్లు, వైడ్ లైఫ్ శాంక్షీలు ఉన్నాయి. 200 చదరపు అడుగుల స్థలం ఉన్న ఈ కారవాన్‌ను రెండు బెడ్‌రూములుగా మార్చుకోవచ్చు. ఇండక్షన్ గ్యాస్ స్టవ్ పై టీ, కాఫీలు పెట్టుకోవచ్చు. కావ్యంప్సైట్లలో భోజనాలు అందేలా వీళ్లు ఏర్పాటు చేశారు.





క్వాంపర్
ట్రైల్

అమెలికా నుంచి బిగుమతి చేసుకున్న లగ్జరీ వ్యాన్
 జెయికో ట్రైయిలర్ తో క్వారవాన్ సర్వీసును
 ప్రారంభంచారు చంద్రకాంత్ రామోజీ. ఇందులో అయిదు
 మంబికి పదుకునే వసతి ఉంది.
 చిన్న బాత్ టబ్ కూడా
 అమరారు. వంట చేసుకోవచ్చ.
 ఇండ్రీర్ గెమ్స్ తో పాఠు క్రికెట్,
 బ్యాడ్మింటన్ లాంటి కీడా
 పరికరాలు వ్యాన్ సాంతం.
 రాత్రిక్లు క్వాంప్ పైర్
 సమీపంలోనే పదుకోవాలని
 అనుకునేవాలకి ఫార్మర్ స్లిపర్
 టెంటు కూడా ఉండిచ్.



కరోనా కాలంలో కారవాన్ల త్రైండ్ పెరిగింది. వ్యాధి పోకకుండా సామాజిక దూరం పాటించాలి కాబట్టి... ప్రౌమిలీటివ్ లకు కారవాన్లను కోరుకుంటోంది కొత్తరుం..

A white mobile library van with blue and yellow accents is parked on a street. The van has large windows and a door on the side. It is surrounded by trees and a building in the background.



A grey overland truck with two blue pop-up tents on top is parked on a sandy beach. The background features a lush green hillside, a river, and majestic snow-capped mountains under a clear blue sky.

గీన్ డాట్ ఎక్స్‌పెడిషన్

లద్దాక్, హిమాచల్ ప్రదేశ్,
రాజస్థాన్, కచ్ గుజరాత్,
పంజాబ్ లలో సర్వసులను
అందిస్తాంబి గ్రీన్ డాట్. 'మోస్ట్
ప్రైసెనిక్' అని తమని తాము
పేర్కొంటారు. సాంలార్ ప్రోఫెసర్లు
ద్వారా పవర్ ను అందిస్తారు.
పోర్చుబుల్ టాయిటెట్ అడనంగా
ఉంది. అన్బోర్డ్ లలో ఉన్న సిబ్బంది
భోజనాలు, టీ, స్టోక్స్ ను
ఎప్పడికపుడు అందిస్తారు. లగ్గర్
రైలులో ప్రయాణించినట్టుగానే
ఉంటుంది. నాన్ తీరాల్లో, ఎడాల
నేలల్లో, మంచు కొండల్లో
కాయంప్ సైట్ వేయడానికి గ్రీన్
డాట్ పసిది చెందింది.



నొచ్చో
రాజు

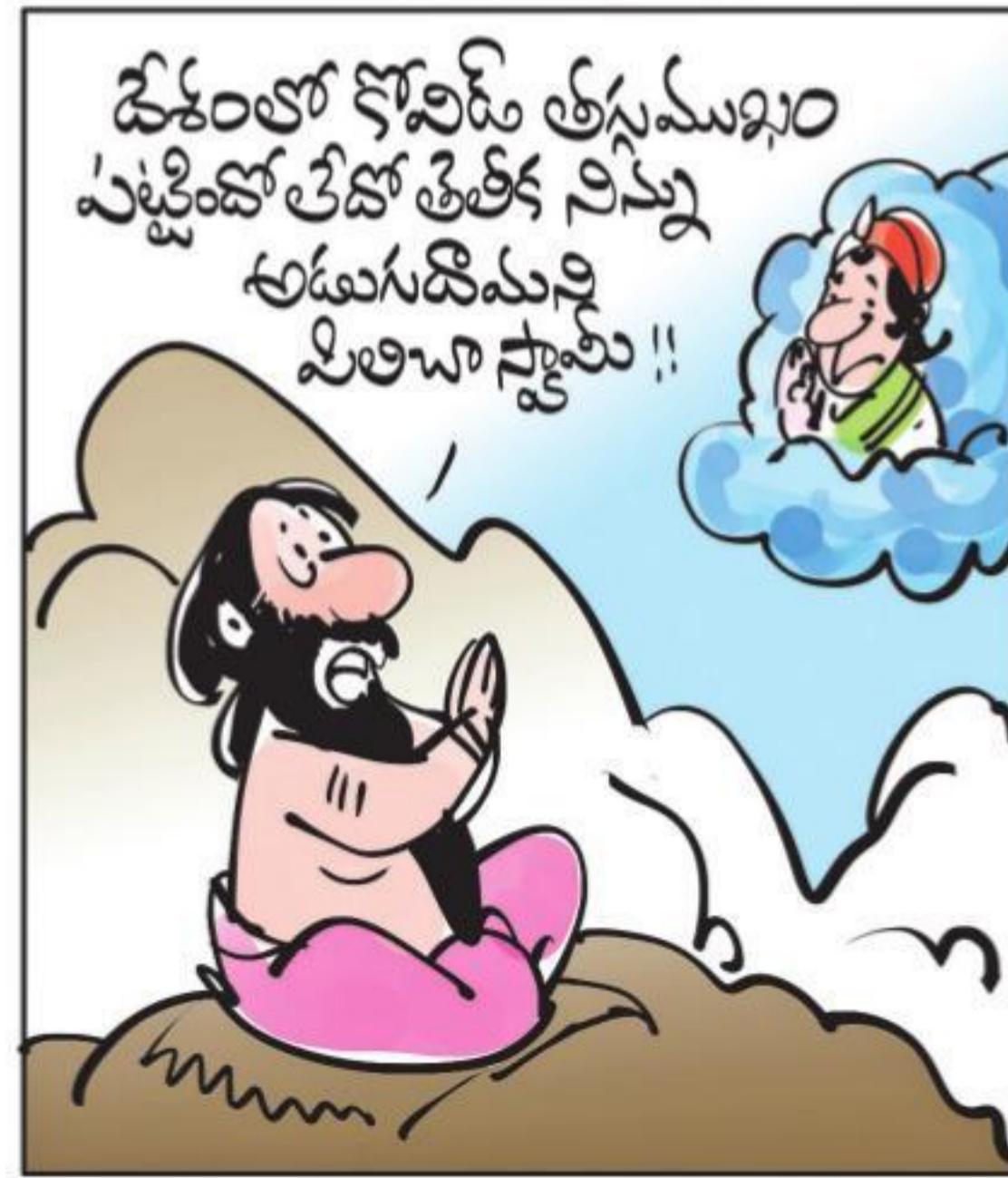
మీరు ఉవిత్తి ఏమటని
టేవిలో ఎచ్చిన టుమిలై
ముత్తో దిలిసి బయట్టు కిఫిలంటే
పీస్కాటంది !!



ముఖ్యిలుతి లహ్వాళ్లు
ఉమయెణింముడ్లు వుంలో
వీటిని ఇంచికాయలు
ప్రెడునార్కు !!



హేంలో కోవిడ్ త్స్మాను
ఎట్టింటో తేషా తెల్కి నీను
ఉట్టుసమిమ్మి
శిలుఖాస్కును !!



సిల్జ్స్‌త పాట కోసం ఏటటి..

ఒక పాట కారణంగా హీరోకి,
దర్శకుడికి మధ్య అభిప్రాయ భేదాలు
రావడం, చివరకు మూడేళ్లు వారిదరి
మధ్య మాటలు లేకపోవడం.. వినడానికి
ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ. కానీ నిజంగానే
ఇది జరిగింది.

వరుస అపజయాలతో డీలా పడిన
హీరో కృష్ణకు 'పచ్చని సంసారం' (1993)
చిత్రంతో మళ్లీ పూర్వ వైభవం
మొదలైంది. ఆ చిత్రానికి
దర్శకత్వం వహించిన
తమ్మిరెడ్డి భరద్వాజతోనే
అయిన చేసిన మరో
సినిమా 'రొడీ అన్నయ్య'.
ఇందులో రంబ హీరోయినగా
నటించారు. ఈ చిత్రంలో
ఘట్టమనేని శివరామకృష్ణ
అని సొంత పేరుతోనే కృష్ణ
నటించడం విశేషం.

ఆడుతూ వాడుతూ
ఘటింగ్ పూర్తి చేశారు. ఒక
పాట మాత్రం మిగిలింది.
'చోళికే పిచే క్యాప్టూ' పాట
బాణిలో 'వాకిట్లో రోకలి
పెట్టా.. నట్టింట్లో తిరగలి
పెట్టా' అనే పల్లవితో ఆ
పాట సాగుతుంది. ఆ
రోజుల్లో దాడాపుగా ప్రతి సినిమాలోనూ
హస్య నటుడు బాబూమోహన్ మీద ఒ
పాట పెట్టడం తప్పనిసరిగా ఉండేది. ఆ
ప్రయోగం వ్యాపారపరంగా ఎంతో
సహాయపడేది. అందుకే ఈ పాటను
బాబూమోహన్, సిల్జ్ స్మిత మీద
తీయాలనుకున్నారు దర్శకుడు భరద్వాజ.
'రొడీ అన్నయ్య'లో సిల్జ్ స్మిత
బాబూమోహన్ అభిమానిగా నటించారు.
అందుకే సన్నిఖేశానికి అనుగుణంగా ఆ
పాట ఉంటుందన్నది భరద్వాజ ఆలోచన.
అయితే అటువంటి పాట తన మీద
తీస్తే సినిమాకు హెల్ప్ అవుతుందని
హీరో కృష్ణ అభిప్రాయం. ఆ మాటే
భరద్వాజతో చెప్పారు. కానీ అయిన
అంగీకరించలేదు. ఈ పాట విషయంలో
వారిద్దరి మధ్య వాడోపవాదాలు
జరిగాయి. ఎవరి నమ్మకాలు వారివి.
అందుకే ఇద్దరూ వెనక్కి తగ్గలేదు.
చివరకు హీరో కృష్ణ ఒక అడుగు
ముందుకు వేసి పద్మలయా
స్తుడియోలో సెట్ వేయించారు. కృష్ణ,
సిల్జ్ స్మిత మీద పాట చిత్రికరణ
మొదలైంది. భరద్వాజ కూడా వెనక్కి

తగ్గలేదు. అన్నపూర్ణ స్తుడియోలో మరో
సెట్ వేసి, వైట్ ఘాటింగ్ పెట్లీ
బాబూమోహన్, స్మిత మీద అదే
పాటను చిత్రికరించడం ప్రారంభించారు.
పగలు కృష్ణతో, రాత్రి బాబూమోహన్తో
ఆ పాట చిత్రికరణలో పాల్గొనేవారు
స్మిత. అయితే ఈ పాటను రాత్రి పూట
చిత్రికరిస్తున్న విషయం హీరో కృష్ణకు
తెలియకుండా జాగ్రత్త పడ్డారు
భరద్వాజ.

ప్రస్తు కావీ రాగానే హీరో
కృష్ణ, స్మిత పాల్గొన్న పాటతోనే
కృష్ణకు కావీ చూపించారు.
అయితే సెన్సార్కు హంపిన



ప్రింటలో మాత్రం బాబూమోహన్, స్మిత
పాట ఉంది. అది అభ్యంతరకరంగా
ఉందని చెప్పి, మొత్తం పాట
తీసెయ్యాలని చెప్పారు సెన్సార్ బోర్డు
అధికారి. వెంటనే రివైజింగ్ కమిటీకి
వెళ్లారు భరద్వాజ. తన పాటకు సెన్సార్
అభ్యంతరం చెప్పిందని తెలిసి కృష్ణ
కంగారు పడి సెన్సార్ ఆఫీసుకు వెళ్లారు.
అప్పటికి కానీ బాబూమోహన్, స్మిత
మీద ఆ పాట తీశారన్న విషయం
అయినకు తెలియలేదు. ఆ పాట
చూశాక బయటకు వచ్చి 'ధాంహ్య..
మనిద్దరి స్నేహానికి మంచి న్యాయం
చేశావు' అన్నారు కృష్ణ భరద్వాజతో. ఆ
తర్వాత ఆయన్ని దూరం పెట్టారు.
మూడేళ్ల పాటు వారిద్దరి మధ్య మాటలే
లేవు. 'దర్శకుడిగా నేను కథకు న్యాయం
చేయాలనుకున్నాను కానీ కృష్ణగారిని
మోసం చేయాలనుకోలేదు. దర్శకునిగా
సినిమాకు న్యాయం చేసినా, స్నేహం
విషయానికి వచ్చేసరికి కృష్ణగారిని
మోసం చేశాననే హీలింగ్ నాకు ఇప్పటికీ
ఉంది' అంటారు భరద్వాజ.

- వినాయకరావు

కరుణార్జున జంధ్వల పాపయ్య శాస్త్రికి పూల ఆవేదన తెలిసినంతగా ఇంకెవలకి తెలుసు? మొక్క నుంచి పూలను తుంచినప్పుడు అవి పదే బాధ పుష్టివిలాపం. ఎలాగూ కొన్ని వందల ఉన్నల పుష్టిలను వాడి పదేస్తున్నారు కాబట్టి...
తిలిగి వాటికి పునర్జ్ఞను ప్రసాదించి.. పుష్టి విలాసం చూడాలనుకున్నార్ యువకులు. కాన్స్టార్కు చెంబిన అంకిత, ప్రతీక్.. వాడి పదేసిన పూలతో అగ్రబత్తిలు, ధూపం, లెదర్ వంటివి తయారు చేస్తున్నారు...

ఘ్వవర్షసైక్లింగ్

ఘ్వవ విలాసం..

మన దేశంలోని దేవాలయాల్లో నిత్యం ఏదో ఒక పూజ జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇక, మహాత్మా కార్యక్రమాలక్కేతే కొదవ లేదు. ఏ వేదుక అయినా పూలు ఉండాల్సిందే! మహిళలు జడలో తురుముకునే దగ్గర నుంచి పూజలు, వేడుకలలో భారీగా పూలను వాడతారు. భారత్లో సుమారు ఒకటిన్నర లక్షల ఆలయాలు (పేరున్నవి) ఉన్నాయని ఒక అంచనా. వీటన్నిటిలో ఏటా ఎన్నా లక్షల ఉన్నల పూలను వినియోగిస్తున్నారు. ఇలా వాడిన పూలను రోజుా తొలగిస్తారు. ఆ పూలను దగ్గర్లోని నదుల్లో పడేస్తుంటారు. దాంతో పూలసాగుకు వాడిన రసాయనాలు నదుల్లోని నీళల్లో కలుస్తున్నాయి. కుళ్లపోయిన పుష్టిల వల్ల అనేక వ్యాధులు తయారవుతూ.. కాలుప్యానికి కారణం అవతున్నట్లు పర్యావరణవేత్తలు చెబుతున్నారు. వ్యధాగా పడేనే పూలను సైతం వాడుకుని.. ఏదో ఒక మంచి పని చేయాలనుకున్నారు ఇద్దరు మిత్రులు.. కాన్స్టార్కు చెందిన అంకిత అగ్రాల్, ప్రతీక్ కుమార్. ఇద్దరూ ఇంజనీరింగ్ గ్రాఫ్యూయేట్లు. అయితే చదువుకుంటున్నప్పటి నుంచి వీరికి పర్యావరణ స్ఫూర్హ ఎక్కువ.

• • •

అంకిత బీటెక్ పూర్తి చేశాక.. అందరిలాగే సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ కావాలనుకున్నాడు. పణెలో ఉద్యోగం వచ్చింది. మూడేళ్లు ఐటీ ఉద్యోగం

చేశాడో లేదో బోర్ కొట్టేసింది. ఒక రోజు తన స్కూల్ మేట్ కాన్స్టార్కు సిటీని చూదామని వచ్చింది. అంకిత్ను కలిసింది. ఇద్దరూ కలిసి నగరం మొత్తం తిరిగారు. గంగానది దగ్గరకు వెళ్లారు. అందులో పూలదండలు, విడిపూలు తెప్పులుగా కొట్టుకొస్తుండటం చూసింది ఆ స్నేహితురాలు. ఆశ్చర్యపోయింది. మీ దేశంలో ఇలా నదులను పూలతో కలుషితం చేయడం ఏమిటి? ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోవా? అని అడిగింది. రీసైక్లింగ్ అనే ప్రక్రియ వచ్చినప్పటి నుంచి ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ వ్యాధా కాదు.. పడేసిన పూలతో కూడా ఘ్వవర్షసైక్లింగ్ చేయేచ్చు.. అని సలహా ఇచ్చిందా అమ్మాయి. అప్పుడు అంకిత బుర్ర పూపులా విచ్చుకుంది.

• • •

వ్యధా పూలతో ఏం చేయాలి? అనే అంశం మీద సుమారు పడ్డెనిమిది నెలలు పరిశోధన చేశాడు అంకిత్. తన మిత్రుడు ప్రతీక్ కూడా తోడయ్యాడు. ఘ్వవర్ సైక్లింగ్ వెంచర్ ఫూల్ అనే స్టార్ప్స్ ను నెలకొల్పారు. ఉత్తరప్రదేశ్లోని కాన్స్టార్ శివార్లో ఏర్పాటింది. చుట్టుపక్కలును మహిళలకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చారు. కాన్స్టార్ పరిసరాల్లో వాడి పడేసిన పూలను సేకరించి, ట్రుక్కుల్లో కంపెనీకి తరలిస్తారు. వాటిని శుద్ధి చేసి ఎండలో ఆరబెట్టి... కొన్ని ప్రత్యేక పదార్థాలను కలిపి.. ముడిపదార్థంగా చేస్తారు. దాంతో అగ్రబత్తిలు, ధూపం, ఆర్గానిక్ లెదర్ తదితర ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి ఫూల్ బ్రాండ్ పేరుతో మార్కెట్ అవతున్నాయి. పూలతో అగ్రబత్తిలు, ధూపం అనే సరికి మంచి ప్రచారం లభించింది. అమృకాలు ఆశాజనకంగానే ఉన్నాయి. అన్నిటికి మించి పూలను వ్యాధులుగా పడేసి, వాటితో కాలుప్యం రాకుండా



కాపాడుతున్నందుకు పర్యావరణవేత్తలు పూలను అభినందిస్తున్నారు.

• • •

ఫూల్ స్టార్ప్స్ కు మరొక ప్రత్యేకత ఉంది. ఇందులో పనిచేస్తున్నదంతా మహిళలే! కుటుంబ సమస్యల వల్ల ఆసరా లేని మహిళలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాడు అంకిత్. నాలుగేళ్ల కిందట తండ్రిని కోల్పేయిన పంచాంగాన్ కుటుంబాన్ని నెట్లుకురావడానికి నానాతిప్పలు పడింది. ఇంట్లో అమ్మ, నలుగురు అక్కచెఱ్లెల్లు ఉన్నారు. వాళ్లందరి పోపణ బాధ్యత తనదే! కాన్స్టార్లోని ఫూల్ స్టార్ప్స్ లో చేరాక కాప్ట్ భరోసా దొరికింది. ఆమెలాగే ఎంతోమంది మహిళలు వ్యధా పూలను ప్రయోజనం చేకూర్చే ఉత్పత్తులుగా మారుస్తూ ఉపాధి పొందుతున్నారు. మా సంస్ లక్ష్యం ఒక్కటే... అటు కాలుప్యాన్ని తగ్గించాలి... ఇటు పేదరికాన్ని పారద్రోలాలి. ఒకప్పుడు నేను ఉద్యోగం చేయడం వల్ల నాకు ఒక్కడికే మేలు జరిగేది. ఇప్పుడు సంస్థను నెలకొల్పాడం వల్ల ఎంతోమందికి ఉపాధి దొరుకుతోంది. వీరందరి జీవితం తాజా పూలవనంలా కళకళలాడాలని కోరుకుంటున్నాను... అంటాడు అంకిత్.

తిరుపతిలో కూడా ఒక శాఖను నెలకొల్పారు.

ఏటా మన దేశంలో వాడి పడేనే ఎన్నా లక్షల ఉన్నల పూలను తిరిగి రీసైక్లింగ్ చేసి...

మంచి ఉత్పత్తులు తీసుమరాపాలను

ఆశయంతో పనిచేస్తోంది ఫూల్. *



విశ్వం విలాపాలతో ప్రతిధ్వని స్తోంది. మృత్యుగోపతో ధరణి కకావి కలమైపోతోంది. కనీవినీ ఎరుగని కల్లోలం దేశాన్ని కుదిపేస్తోంది. భయంతో సమాజాలు వణికిపోతు న్నాయి. మానవజాతి దుఃఖంతో దహించుకుపోతోంది.

శవాల గుట్టగా మారిన భారత్, సకల అస్త్రస్తోల్నీ సమకూర్చుకొని సమస్త రణ మైపు జ్ఞాలతో యుద్ధం చేయవలసిన సమయంలో యుద్ధాన్నే విస్మరించిన ప్రజాస్యామ్య భారత్, ప్రజల ప్రాణ రక్షణకు పూచీ పడాల్చిన సమయంలో నిష్మాచిగా, నిర్మక్యంగా వ్యవహారించిన భారత్, ప్రజలు శవాలుగా మారుతున్న ఒక విక్రత దృశ్యం.

కోవిడ్ వార్డులో పేపెంట్స్ ని చూస్తున్న డా. నివేదిత హృదయం భరించలేని వేదనతో త్రంగిపోయింది. రోగులు పడుతున్న యాతన, బ్రుతకటం కోసం వాళ్ళ చేస్తున్న పోరాటం, వాళ్ళను బ్రుతికించడం కోసం మొత్తం ఔద్యు సిబ్బంది చేస్తున్న యుద్ధం, ఈ యుద్ధంలో తాము ఓడిపోయి, తమ కళ్ళముందే ఊపిరి ఆగి, మనిషి శవంగా మారి, ఒక పేకెట్టగా మడచబడి తన వారి తోడు లేకుండా ఒంటరిగా లయస్థానానికి తరలింప బడుతున్నప్పుడు... ఇంతకంటే ఏమి చెయ్యలేకపోయామన్న నిస్పతోయత, నిస్పతూ, తీరని దుఃఖం మనసును, శరీరాన్ని మనీభవింపజేస్తున్నాయి.

అనునిత్యం రోగుల వేదనను, పోరాటాన్ని, మరణాన్ని అతి నమీపం నుండి చూస్తున్న డాక్టర్లు, నర్సులు ఇతర ఆరోగ్య సిబ్బంది అలసిపోతున్నారు. మానసికంగా త్రంగి పోతున్నారు. వారిని ఆక్రూగుబాటు నుండి పైకి లాగడం అతి కష్టంగా ఉన్నప్పటికి వారికి ప్రేరణ నిచ్చి, విశాంతి నిచ్చి, శిక్షణిచ్చి, వైపుణ్యాల్ని పెంచి వారిని నిబధ్యత కలిగిన పోరాటయోదులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు శ్రమిస్తూ, ఒకోసారి తనే డీలాపడిపోతూ, మళ్ళీ తనకు తాను ప్రేరణనిచ్చుకుంటూ ఒక బలమైన దశపతిగా నిలవడానికి ప్రయత్నిస్తూంది నివేదిత.

ప్రపంచాన్ని అల్లల్లాడించిన కోనా ప్రమాదం ఇంకా తోలగిపోలేదని, అలనత్యం పనికిరాదని, అనుక్షణం అప్రమత్తతతో ఉండాలని, రెండవ వేవ్ వస్తుందని ఎలుగెత్తి పెచ్చరిస్తున్నప్పటికే, పెడచెవిని పెట్టి ఎటు వంటి జ్ఞాగ్రత్తలీ తీసుకోకుండా విచ్చలవిడిగా తిరిగిన ప్రజలు, ప్రజల ప్రాణాలకు రవ్యంత విలువ కూడా ఇవ్వకుండా ర్యాలీలు, సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించిన రాజకీయపార్టీలు, ఎలక్షన్లు పెట్టుకపోతే ప్రాణం పోతుండన్నట్లు హడావిడిగా ఎలక్షన్లను నిర్వహించిన ఎలక్షన్ కమిషన్, లక్షలమంది ప్రజలు గుమిగూడే కుంభమేళాలు, ఇతర మత సమావేశాల్ని నిరీధించకపోవడం, యుద్ధ ప్రాతిపదికన ప్రజలందరికి వేక్సిన్ వేసే భాద్యత

తీసుకోవలసిన ప్రభుత్వాల నిర్మక్యం, అస్త్రవ్యప్త ప్రణాళికల మూలంగా సక్రమంగా వేక్సినేపన్ కార్యక్రమం అమలు కాకపోవడం, కేవలం ముందు జ్ఞాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వలన జరిగిన వ్యాధి విజ్యంబణ, ఎన్నో నివారించ గలిగిన మరణాలు చివరకు అత్యవసరమైన మందులు కొరత, బెడ్డు కొరత, ఆక్సిజన్ కొరత, ఊహకందనంత ఖర్పు, డబ్బు లేని వారికి చావే గతి లాగా తయారయిన పరిస్థితిని తలచుకుంటే అదుపు చేసుకోలేని ఆగ్రహం కలుగుతోంది నివేదితకు.

తనతో కలిసి పనిచేస్తున్న డాక్టర్లుకు, ఇతర సిబ్బందికి కూడా అంతే ఆగ్రహం ఉండని నివేదితకు తెలుసు. ఎంతగా తమ ప్రాణాలోడ్డి, స్పుంత జీవితాన్ని పట్టించుకోకుండా నేవలందిస్తున్నప్పటికే ఒక వేళ రోగి మరణిస్తే ప్రత్యక్షంగా కనిపించే తామే రోగికి సంబంధించిన వారి ఆగ్రహానికి గురవుతామని కూడా తెలుసు తమకు. ఐనా, వాటన్నిచీసే తట్టుకోవడానికి సిద్ధపడే తామీ యుద్ధంలో ముందుబాగాన నిలబడి పోరాటం చేస్తున్నారు.

కుదుపులేవీ లేకుండా సాగుతున్న ఆమె జీవితం ఒక్కసారిగా తల్లికిందులయింది. అతపరకు పొదుపు చేసుకుని దాచుకున్న డబ్బంతా హస్పిటల్ ఫీజులకు చెల్లింపయి పోయింది. గడిచిన ఎనిమిది నెలలుగా అతని భార్య, ఇద్దరి పిల్లలతో కరుణ పోషణ భారం కూడా కొడుకు మీద పడింది.

జ్యారం, జలబు, పొడిగ్గుతో కార్ట్రిక్ బాధపడుతున్నప్పుడు ఇవి కరోనా వ్యాధి లక్షణాలేమోననే అనుమానం, భయం ఉన్నప్పటికి, ‘ఎం కాదులే, మామూలు, రొంప, జ్యారం, దగ్గ అయింటుంది. అనవసరంగా భయపడి హడావిడి చేసి డబ్బును తగలేసుకోగూడదు, వేణ్ణేళ్ళు తాగుతూ, ఆవిరి పడుతూ, పారసిటమాల్ టేబ్లెట్ వేసుకుంటే అదే తగిపోతుంది’ అని మనసుకు నచ్చజెప్పి నమ్మించుకోవడానికి ప్రయత్నించారు.

అంతర్ధంగా పరీక్షలకు, మందులకు, హస్పిటల్ ఫీజులక్కయ్యే ఖర్పు గురించిన గుబులు కూడా ఉంది.

యుద్ధభూమి

- డా. ఆలూరి విజయలక్ష్మి

కరోనాతో చావు బ్రుతుకుల మధ్య పెనుగులాడుతున్న నలభై సంపత్తురాలు దాటని యువకుడిని ఎమర్జ్స్యే వార్డులోకి మోసుకు వచ్చారు. ఆలోచనలో నుండి బయటపడి, ఏడుస్తూ తన తన చేతుల్ని పట్టుకుని బ్రుతిమాలుతున్న అతని తల్లిని తప్పించుకుని వేగంగా రోగి దగ్గరకు వెళ్ళింది నివేదిత. బెడ్డు అన్నో నిండిపోయి ఉన్నాయి. కొంచెం తేరుకుని కూర్చోగలిగిన రోగి కర్చీలో కూర్చేబెట్టి ఆ బెడ్ మీద యువకుడిని పడుకోబెట్టారు.

ఆక్సిజన్ కనెక్ట్ చేయించి తక్కణం చెయ్యవలసిన చికిత్స చేసింది నివేదిత. ఇతన్ని ఐ.సి.యు.కి పిష్ట్ చెయ్యాలి. కాని ఐ.సి.యు. లో బెడ్ ఖాళీ లేదు. ఐ.సి.యు. డూటీ డాక్టర్కి పోన్ చేసి అక్కడ కొంచెం మెరుగ్గా ఉన్న రోగిని రూమ్కి పిష్ట్ చేయమని ఆదేశించి, తను కూడా చెక్ చేయడానికి ఐ.సి.యు. కి వెళ్ళున్న నివేదితను ఏడుస్తూ, బ్రుతిమాలుతూ తన కొడుకును బ్రుతికించమని తన చేతుల్ని పట్టుకుని ప్రార్థించిన అతని తల్లి కరుణ స్వర్ప ఇంకా తెలుస్తూనే ఉంది. తన చేతులమీద పడిన ఆమె కన్నెళ్ళ తడి ఇంకా ఆరలేదు. అదుపు చేసుకోలేని గుండ కోతో వెక్కి-ళ్ళు పడుతూ కరుణ చెప్పిన వివరాలు ఇంకా ఆమె చెవుల్లో గింగురుమంటూనే ఉన్నాయి... కరుణతో ఆమె హృదయం వివశమవతోంది.

కరోనా మొదటి వేవోలో భర్తను పోగొట్టుకుంది కరుణ. అప్పటి వరకు పెద్దగా

కాని నాలుగు రోజుల తరువాత వాసన, రుచి తెలియక పోవడంతో ఇంక భయమేసి అస్పుత్రికి వెళ్తే కోవిడ్ పరీక్ష, ఇతర రక్త పరీక్షలు, సి.టి.స్యూన్కి చేతిలో డబ్బంతా కరిగిపోయింది. అప్ప చేప్పేగాని రోజుగడవని పరిస్థితి ఉన్నప్పటికి గపర్చమెంట్ హస్పిటల్కి తీసుకుని వెళ్తే అక్కడ ఎవరూ పట్టించుకోరేమా, స్వర్ణ వైపు అండక కొడుకును పోగొట్టుకుంటా నేమోననే భీతితో కరుణ, అసలు ఏమీ ఆలోచించలేని స్తుభుతతో కార్ట్రిక్ భార్య రమ, చివరకు ప్రైవేట్ హస్పిటల్ వైద్యాన్నే నమ్ముకున్నారు. కోవిడ్ని ఖ

ప్రయత్నిస్తున్న నేపద్యంలో ప్రస్తుతం ఆ మందులు కూడా నల్ల బజారుకి తరలిపోయి రెండు, మూడు, ఒకోసారి పడి రెట్లు దర పెట్టి కొనవలని వస్తుందని వింటూ కలత పడుతూండగానే కరోనా వ్యాప్తి విస్మేటనం జరిగింది.

హస్పిటల్లో బెడ్ దీరకటం గగనమవు తూందని తెలిసి 'బగవంతుడా! నా కొడుకును కాపాడు' అని ప్రార్థిస్తున్న కరుణ సి.టి.స్కూన్లో మార్పులు ఆస్కరిస్టలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచడం మంచిదని సూచిస్తున్నాయని డాక్టర్గారు చెప్పినప్పుడు భయంతో తల్లడిల్లిపోయింది. అప్పటివరకు డాక్టర్గారు రాసిన మందులు వాడితే జబ్బు తగిపోయి కార్ట్రీక్ కోలుకుంటాడని ఆశ పడుతున్న కరుణకు హస్పిటల్ అడ్మిషన్ అనగానే తను రోజు వింటున్న వార్డులు గుర్తుకొచ్చాయి. హస్పిటల్లో రోగిని చేర్చితే ముందుగా లక్షల్లో అడ్వాన్ కట్టాలని, రోజుకు లక్షల్లో ఖర్చువుతుందని, ఐనా ప్రాణానికి

గ్యారంటీ ఏమీ ఉండదని అంటున్నారు.

'ఎలా? ఎలా ఈ గండం గడుస్తుంది' అని దుఃఖ పడుతూ దిక్కుతోచకుండా ఉన్న సమయంలో కరుణ చెల్లెలి కూతురు శ్వేత పోన్ చేసి అన్న ఆరోగ్యం గురించి వాకుబు చేసింది.

"ఏంచెయ్యాలో తోచడం లేదు చిన్ని!" ఎప్పుడూ ఎంతో ధైర్యంగా ఉండే పెద్దమ్మ, తన బంధుమిత్రులందరికి కష్టసుభాలలో నేనున్నానే భరోసా ఇచ్చే పెద్దమ్మ అంత దీనంగా ఏడుస్తూంటే తట్టుకోలేకపోయింది శ్వేత.

సంపాదిస్తున్న పెదనాన్న మరణం, కరోనా కారణంగా ఉద్యోగుల్లి తగ్గించుకుంటున్న నేపద్యంలో అన్న ఉద్యోగం ఊడడంతో తాత్కాలిక పనులు చేసి అతను తెస్తున్న సంపాదన చాలక ఇబ్బంది పడుతున్నారని తెలుసు.

కాని వారిని ఆదుకునేంత స్థితి, స్వేచ్ఛ తనకు లేకపోవడం వలన మూగగా బాధ పడడం తప్ప ఏమీ సహాయపడలేకపోయింది. కూతుర్లు లేని పెద్దమ్మ తనకు స్వంత తల్లి కంటే ఎక్కువ ప్రేమను పంచింది. తన పెళ్ళి సమయంలో డబ్బు సర్దుబాటు కాక అమ్మ, నాన్న ఇబ్బంది పడుతూంటే తనే ఆదుకుని అన్ని సవ్యంగా జరిగేలా చూసింది. అలాంటి పెద్దమ్మను ఈ కష్ట కాలంలో పట్టించుకోకుండా ఎలా వదిలేయడం అనే బాధ ఆమెను తొలుస్తోంది.

"పెద్దమ్మా! అన్నయ్యను ముందు హస్పిటల్లో చేర్చించండి. నేను కొంత డబ్బు తీసుకుని రేపు పొద్దునకల్లా వస్తాను"

"నువ్వేక్కడి నుంచి తెస్తావే. మీ ఆయన, అత్తారు ఊరుకుంటారా? వద్దొద్దు!

గడవలవు తాయేమో!"

బయపడుతున్న పెద్దమ్ముకు నచ్చచెప్పింది కాని తన భర్త, అత్తవారు అంత ఉదారంగా తన నగల్లి అమ్మడానికి నిశ్చయించుకుని భర్తతో తన నిర్మయాన్ని చెప్పింది.

"అలాగే చెయ్యి శ్వేతా! అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగపడడానికి కదా మనకు డబ్బు, నగలు! మన వాళ్ళ కష్టం మనది కాదా!" కోపంతో తనను

తిడతాడు, తనను ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తాడు అని ఊహిస్తున్న శ్వేత గట్టిగా ఏడుస్తూ భర్తను కొగిలించుకుంది. శ్వేత దుఃఖ తీవ్రత తగ్గేదాకా ఆమె వీపును నిమురుతూ ఉండి ఆమె కన్నీళ్ళు తుడిచాడు నరేంద్ర.

"బ్యాంకు టైమయిపోతోంది. నా అకోంట్లో కొంత డబ్బుంది. ద్రా చేసి తెస్తాను. నా ప్రైంట్ కొంత సర్గలరేమో అడుగుతాను. ఇక తప్పకపోతే అప్పుడు నీ నగల్లి అమ్మడాము. అమ్మకి, నాన్నకి నేను చెప్పానులే, కంగారు పడక" శ్వేత కొగిలిని విడిపించుకుని బ్యాంకుకి వెళ్ళాడు నరేంద్ర.

"పెద్దమ్మా! అన్నయ్యను ముందు హస్పిటల్లో చేల్చించండి. నేను కొంత డబ్బు తీసుకుని రేపు పొద్దునకల్లా వస్తాను"

"నువ్వేక్కడి నుంచి తెస్తావే. మీ ఆయన, అత్తారు ఊరుకుంటారా? వద్దొద్దు! గడవలవు తాయేమో!" భయపడుతున్న పెద్దమ్మకు నచ్చచెప్పించికాని తన భర్త, అత్తవారు అంత ఉదారంగా తన నగల్లి అమ్మ పెద్దమ్మకు సహాయపడడానికి అనుమతిస్తారనే నమ్మకం శ్వేతకు లేదు.

"పెద్దమ్మా! అన్నయ్యను వెంటనే హస్పిటల్కి తీసుకువెళ్లాం పదండి" అంటూ కార్ట్రీక్ దగ్గరకు వెళ్ళసరికి అతను చాలీని పట్టుకుని, ఊపిరి తీసుకోవడానికి కష్టపడుతున్నాడు. కార్ట్రీక్కి నిన్నటి నుంచి ఊపిరి తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా అనిపిస్తున్నప్పటికి తల్లితోనూ, భార్యతోనూ చెప్పడానికి భయపడ్డాడు. ఉన్న డబ్బంతూ ఖర్చుయిపోయిందని, ఇంక అప్పు పెట్టే మార్గం కూడా లేదని అతని తెలుసు. తనకిలా ఉండని తెలిస్తే అమ్మ, భార్య తట్టుకోలేరని వారితో చెప్పకుండా ఊపిరి మెరుగపడానికి తనకు తెలసిన ప్రాణాయామం, భస్మిక మొదలైనవస్తు చేసున్నాడు. అతన్ని హస్పిటల్లో చేర్చడమెలా అని తర్జనబర్జన పడుతున్న కరుణ, రమ అతని ఇబ్బందిని గమనించలేదు.

కంగారు పడుతూ కార్ట్రీక్ని దగ్గరలో ఉన్న హస్పిటల్కి తీసుకు వెళ్తే అక్కడ బెడ్ ఖాళీ



లేదన్నారు. కొంచెం దూరంలో ఉన్న మరొక హస్పిటల్లో బెడ్ ఉంది గాని ఆక్సిజన్ లేదన్నారు. సాయంత్రం 7 గంటలకు ఆక్సిజన్ సప్లై కావోతే ఇప్పుడు ఆక్సిజన్ మీద ఉన్న రోగుల పరిస్థితి ఏమవుతుందో ఊహించడానికి భయంగా ఉందన్నారు. దానితో హాడిలి పోయి మరొక హస్పిటల్ని వెదుకుంటూ డా.నివేదిత పనిచేస్తున్న ప్రేమ హస్పిటల్కి తీసుకుపచ్చారు.

కొన్ని ఇతర ఆస్ట్రోత్తులతో పోలిస్తే ఇక్కడ మెరుగైన వైద్యం, కొంచెం తక్కువ ఫీజులు ఉంటాయని విని ఉండడం వలన హస్పిటల్లకి రాగానే కొంత వైద్యం కలిగింది. కాని ఇక్కడా ఆక్సిజన్ బెడ్ కాదు కదా మామూలు బెడ్ కూడా భాళీ లేదు అని తెలిసి ఆదుర్లు పడుతున్న కరుణకు వైద్యం చెప్పింది నివేదిత. ఎమర్జన్సీ వార్డులో ప్రస్తుతం ఆక్సిజన్ మీద ఉన్న కార్బ్రైక్ సత్యరం ఐ.సి.యు.కి తరలిస్తామని భరోసా ఇచ్చింది.

నివేదిత ఐ.సి.యు. లోకి వెళ్లి కివ బెడ్లో ఉన్న రోగి పరిస్థితిని చెక్ చేసి ఉదయం నుండి నిలకడగానే ఉంది కనుక ఆయన్ని రూములకి పంపించి కేజువాలిటీలో ఉన్న కార్బ్రైక్ ఐ.సి.యు. బెడ్ మీదకు షిఫ్ట్ చేయమని పురమాయించి వెనక్కు తిరిగేసరికి అక్కడ దూర్యాటి చేస్తున్న సిస్టర్ లక్ష్మి ప్రాణం లేనట్లు నీరసంగా కనిపించింది. అలా ఉన్నప్పటికి దిక్కగా తన పని తను చేస్తూనే ఉన్న లక్ష్మిని పలకరించింది నివేదిత.

“ఒంట్లో బావుండా లక్ష్మి! కొంచెం సేపు రెస్ట్ తీసుకుంటావా?” అప్పాయంగా అడిగింది నివేదిత.

“ఫరవాలేదు మేడమ్. పీరియడ్స్. కడుపులోనూ, నడుములోనూ విపరీతమైన నెప్పి. దానితో తోడు ఈ వేపం. ఎనర్సీ అంతటినీ లాగేస్తూంది” పి.పి.ఇ.ని చూపిస్తూ పేలవంగా నవ్వింది లక్ష్మి. అంతటి బాధతోనూ నిష్టగా పని చేస్తున్న లక్ష్మి భుజం మీద చెయ్యేసి ‘ఒక్క పది నిమిషాలు అలా స్టూలు మీద కూర్చో’ అని కూర్చోబెట్టింది.

“నీళ్ళ బాగా తాగుతున్నావా? ప్లౌడ్రెట్టిగా లేకపోతే ఇమూనిటీ తగిపోతుంది. యూరినర్ ఇస్ట్రోక్ వస్తాయి”

“ఈ పి.పి.ఇ. ని తగిలించుకోవడం, తీసుకోవడం పెద్ద పనికదా మేడమ్! వాష్ రూమ్కి వెళ్ళపలని వస్తుందని ద్వ్యాటీ షిఫ్ట్ అయిపోయేదాకా మంచి నీళ్ళ ముట్టడం లేదు మేము” నివేదిత హృదయం భారంగా అయింది. ఎంత డబ్బుతో ఈనేవలకు విలువ కట్టగలం! అనుకుంది.

“నీ కొడుకెలా ఉన్నాడు?” ఎనిమిదేళ్ళ కొడుకు తలపుకు రాగానే లక్ష్మి ముఖంలో వెలుగు నిండింది.

“బావున్నాడు మేడమ్! ఈ కోవిడ్ ద్వ్యాటీలకు ముందు ఎక్కువ సేపు నేను కనపడకపోతే అల్లరి చేసేవాడు, కోపంతో అలిగేవాడు. కాని ఇప్పుడు వాడికి అలవాటయి పోయింది మేడమ్! పైగా ఇంట్లో ఉండి టి.వి. లో కోవిడ్ మరణాల దృశ్యాల్ని చూస్తూ వాడికటి అర్థం చేసుకున్నాడు. అలా మనుషులు శవాలుగా మారకుండా ఉండాలంటే అమ్మ హస్పిటల్ ద్వ్యాటీకి వెళ్లాలని అనుకుంటున్నాడు” లక్ష్మి కళల్లోని చెమ్మ నివేదిత దృష్టిని దాటిపోలేదు.

మెన్సుటిదాకా మందులు, వేక్షిస్త కొరత్, నిన్నటి వరకు బెస్ట్ కొరత్, ఇవాళ ఆక్సిజన్ వసిస్తున్న ప్రేమ హస్పిటల్కి

నాయకులు ఎదురుపడ్డారు. వీళ్ళంతా నిన్న ఇక్కడికి వచ్చి పెద్ద గలాటా చేసి చాలా పరుషంగా దూపించి వెళ్ళారు. మళ్ళీ ఇవాళ ఎందుకు వచ్చారో అని అనుకుంటూ వాళ్ళ వెనుకే ఛైర్స్ ఘాంబర్ వైపు వెళ్ళాడి.

అప్పార్ట్మెంట్స్కి అతి సమీపంలో ఇప్పటి వరకు నాన్కోవిడ్గా ఉన్న ఈ హస్పిటల్ని కోవిడ్ హస్పిటల్గా చెయ్యడమే కాక రెండు బిల్లింగ్స్ వెనుక ఇంతకు మునపే అడెకు తీసుకున్న బిల్లింగ్లో కూడా కోవిడ్ పేపెంట్ని పెడతారని తెలుసుకుని ఆగ్రహంతో ఉగిపోతూ వచ్చారు. కోవిడ్ ట్రీట్మెంట్ పేరుతో లక్షల రూపాయల దోషిడే చేస్తున్న ప్రైవేట్ హస్పిటల్ రాక్సనత్వాన్ని దుయ్యబడుతూ, ‘జనం మధ్య కోవిడ్ పేపెంట్ని పెడితే వైరస్ గాలి ద్వారా మా అందరికి వ్యాపించదా? ఆ బిల్లింగ్లో కోవిడ్ పేపెంట్ని పెట్టడానికి వీల్కేదు’ అని హకుం జారీ చేసి ఛైర్స్ ఘాంబు చెప్పేది ఒక్క ముక్క కూడా వినకుండా ఉద్దేశంగా అరుస్తా వెళ్ళిపోయారు. మళ్ళీ ఈరోజు ఏమి గోల చేస్తారో ఏమిటో అని నివేదిత అందోళన పడుతూ ఛైర్స్ రూమ్ బయట నిలబడి ఉంది.

“సారీ డాక్టర్ గారు. గాలి ద్వారా వైరస్ కాలనీ వాసులందరికి వ్యాపిస్తుందనే భయంతో నిన్నలా రియాక్ట్ అయ్యాము. కాని మీరు పెద్ద మనసుతో దిక్కు దివాణం లేని పేద కరోనా రోగులకు మందులు, ఆహారంతో సహా ట్రీట్మెంట్ ఇవ్వడానికి అక్కడ ఏర్పాటు చేయస్తున్నారని తెలిసింది. ఈ మాయదారి రోగంతో మనుషులు పిట్టుల్లా రాలిపోతున్నారు. ఈసమయంలో మంచి పని చేస్తున్న మీకు అడ్డుపడడం తప్పే” ఛైర్స్ ఘాంబు ఎదుట నింపాడిగా కూర్చున్నాక అందులో ఒక పెద్ద వయస్సు ఆయన పశ్చాత్తాప స్వరంతో చెప్పున్నాడు.

“నిన్న నేను లేను. భయంతో ఉద్దేశక పడ్డారు మావాళ్ళు. నేను వాకబు చేసి అసలు విషయం తెలుసుకున్నాను. మీరు ఏర్పాటు చేయండి డాక్టర్గారు. మావంతు సాయం మేమూ చేస్తాము” ఒక యువ నాయకుడు అన్నాడు.

“ఇంత విపత్తులో కూడా పక్క వాడికి సాయం చేయుకోతే మనం మనుషులమే కాదు” మరొకాయన స్పుందన. చిరునవ్వుతో వాళ్ళ మాటలు వింటూ కేజువాలిటీ వైపు పస్తున్న నివేదితను చూసి కరుణ దగ్గరకు వచ్చింది.

“చాలా దేంట్ అమ్మా! కంగారు అంబులెన్స్ని పిలుచుకోవాలనే అలోచనకూడా రాలేదు. ఆటలో వస్తూంటే ఊపిరి పిల్లుకోలేక వాడు పడుతున్న అవస్త చూసి నా ఒళ్ళోనే నా బిడ్డ ప్రాణం విడుస్తాడేమోనని హడిలి పోయాను. ఇక్కడ కూడా వెంటనే చేర్చుకుని మీరు ట్రీట్మెంట్ మొదలు పెట్టుకోతే అంతప్పని అయిపోయేదే. మీరు మావాడి ప్రాణాల్ని నిలిపారు” కృతజ్ఞతతో చేతులు జోడించిన కరుణకు నమస్కరించి మళ్ళీ యుద్ధభూమిలో అడుగు పెట్టింది నివేదిత.

“బావున్నాడు మేడమ్! ఈ కోవిడ్ ద్వ్యాటీలకు ముందు ఎక్కువ సేపు నేను కనపడకపోతే అల్లరి చేసేవాడు, కోపంతో అలిగేవాడు. కాని ఇప్పుడు వాడికి అలవాటయించి పోయింది మేడమ్! పైగా ఇంట్లో ఉండి టి.వి. లో కోవిడ్ మరణాల దృశ్యాల్ని చూస్తూ వాడికటి అర్థం చేసుకున్నాడు. అలా మనుషులు శవాలుగా మారకుండా ఉండాలంటే అమ్మ హస్పిటల్ ద్వ్యాటీకి వెళ్లాలని అనుకుంటున్నాడు”

కొరత, రేపు నర్సులు, డాక్టర్లు, ఇతర వైద్య సిబ్బంది కొరత ... వ్యాధికి ఒల్లె కొండరు, శారీరక, మానసికి ఒత్తిడికి తట్టుకోలేక కొండరు, తమ వలన కుటుంబంలో ఉన్న పెద్ద వారికి వ్యాధి



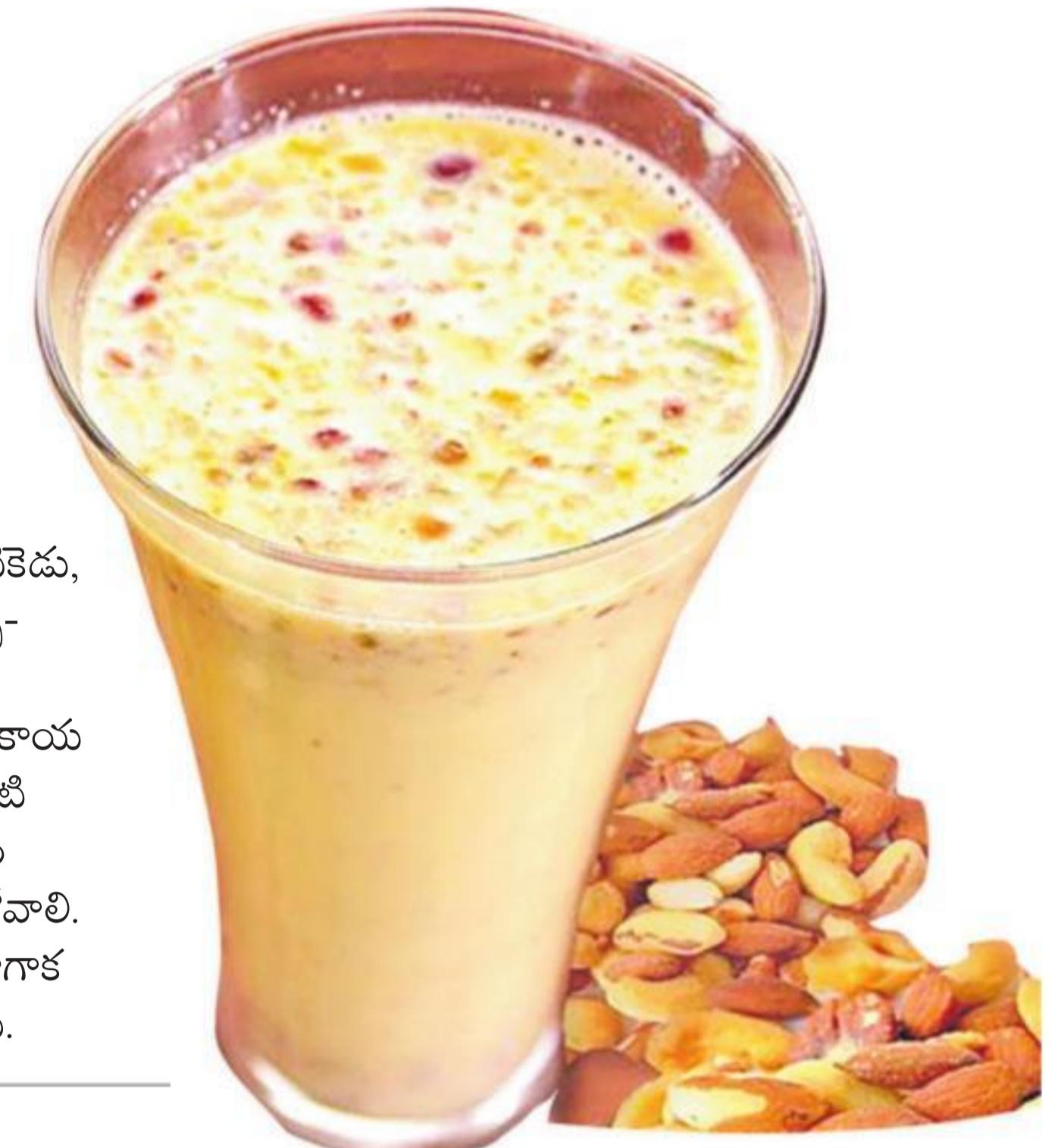
అరటికాయ బజ్జె

కావలసిన పదార్థాలు:

అరటికాయలు- రెండు,
శెనగపిండి- కప్పు, బియ్యం
పిండి- రెండు కప్పులు, కారం
పొడి- స్వాను, ఇంగువ- చిటికెడు,
వాము- కొంచెం, నూనె, ఉప్పు-
తగినంత.

తయారుచేసే విధానం: అరటికాయ
కొనల్ని కత్తిరించి చెక్కుతీసి పొడవాటి

ముక్కలుగా కోసిపెట్టుకోవాలి. ఈ ముక్కల్ని నీళ్లలో కాసేపు నానబెట్టాలి. ఓ గిన్నెలో శెనగ, బియ్యం
పిండి, కారం పొడి, పసుపు, వాము, ఇంగువ, తగినంత నీళ్లు పోసి ఓ మోస్తరు జారుగా కలుపుకోవాలి.
అరటి ముక్కల్ని నీటి నుండి తీసి ఓ ఎండు గుడ్లతో పొడిగా తుడచాలి. ఓ పాన్లో నూనె వేసి కాగాక
బక్కే అరటి ముక్కని శెనగ పిండి మిశ్రమంలో అణ్ణి నూనెలో వేయిస్తే అరటికాయ బజ్జె తయారు.



పుద్దినా పోపు

కావలసిన పదార్థాలు:

ముందపాటి అటుకులు-
మూడు కప్పులు, ఉల్లి
గడ్డ- 1, ఉమోటా-
రెండు, క్యారట్,
కాలీఫ్షపర్, క్యాప్ికమ్
ముక్కలు - ఓ కప్పు,
పసుపు- అర స్వాను,
ఉప్పు- తగినంత, పుద్దినా- ఓ
కట్ట, కొత్తిమీర తురుము- సగం

కప్పు, కరివేపాకు- రెండు రెబ్బులు, పచ్చి మిర్చి- నాలుగు, పోపు గింజలు- స్వాను.

తయారుచేసే విధానం: ముందుగా అటుకుల్ని నీళ్లలో కడుకుని పక్కన బెట్టాలి. పుద్దినా,
కరివేపాకు, మిర్చి ముక్కల్ని గ్రైండరలో మెత్తగా నూరిపెట్టుకోవాలి. ఓ పాన్లో నూనె వేసి,
కాగాక పోపు గింజలు చిటపటలాడించాలి. ఇందులోనే ఉల్లిముక్కలు వేసి దోరగా వేగాక
ఉమోటా ముక్కలు, మిగతా కూరగాయ ముక్కల్ని వేసి వేయించాలి. పసుపు, ఉప్పునూ
చేర్చాలి. దీనికి పుద్దినా రుబ్బునూ వేసి కలపాలి. ఆ తరవాత అటుకుల్ని వేసి బాగా కలిపి ఓ
అయిదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఘైన కొత్తిమీర తురుమును వేసి దించితే పుద్దినా పోపు రెణ్ణి.



కిచ్చెన్ ల్యూచ్

ఎండుఫలం మిల్క్ పేక్

కావలసిన పదార్థాలు: బాదం పప్పు, కాజూ, కిస్మిస్, పిస్తా- ఒకోటీ పాపు కప్పు, ఖర్జూరాలు- ఎనిమిది, అంజీర్- నాలుగు, కుంకుమపువ్వు- చిటికెడు, సోయా పాలు- రెండునూర కప్పులు (చల్లవి), బాదం, కాజూ, పిస్తా ముక్కలు- ఓ స్వాను, చక్కెర- కావలసినంత.
తయారుచేసే విధానం: ముందుగా అంజీరను వేడి నీళ్లలో అర గంట నానబెట్టాలి. బాదం, కాజూలను కాసేపు నీళ్లలో నానబెట్టాలి. అంజీర, ఖర్జూరాలు, ఎండుడ్రాక్ష, మిగతా పప్పులన్నిటినీ వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. దీనికి పాపు కప్పు సోయా పాలు, కుంకుమపువ్వు కలిపి ఇంకోసారి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. మిగతా రెండు కప్పుల పాలు, పంచదారను కూడా కలిపి మళ్లీ గ్రైండ్ చేయాలి. దీన్ని పొడవాటి గాజు గ్లాసులో పోసి పైన బాదం, కాజూ, పిస్తా ముక్కల్ని వేసి అందంగా తీర్చిదిద్దితే క్రైప్చూట్స్ మిల్క్ పేక్ రెడ్డి.



సగ్గుబియ్యం వడియాలు

కావలసిన పదార్థాలు: సగ్గుబియ్యం- ఓ కప్పు, నీళ్లు- ఆరు కప్పులు, పచ్చి మిర్చి- 5, జీలకర్-
రెండు స్వాన్సు, ఉప్పు తగినంత, అల్లం- కాస్త.

తయారుచేసే విధానం: సగ్గుబియ్యం బాగా కడిగి వడినిమిపాలు నానబెట్టాలి, నానిన సగ్గుబియ్యం, ఆరు కప్పుల నీళ్లు వేసి గ్రైండ్

కుక్కర్లో మూడు విజిల్స్ వచ్చేవరకు ఉడికించాలి. జీలకర్, అల్లం, ఉప్పు, పచ్చిమిర్చి గ్రైండరలో మెత్తగా రుబ్బాలి. ఉడికించిన సగ్గుబియ్యానికి ఉప్పు, అల్లం మిశ్రమం వేసి బాగా కలపాలి. తడి గుడ్లు స్వాన్తో చిన్న చిన్న వడియాలు వేసి మంచి ఎండలో ఆరబెట్లాలి. బాగా ఆరిన వడియాల్ని ఉడబ్బాలో వేసి జాగ్రత్త చేస్తే సరి.

స్టార్ పుడ్

రాగి
ముద్ద...
చికెన్

మేహిన్ కు రాగి ముద్ద అంటే చాలా ఇష్టం. కోడికూరాతో రాగి ముద్ద తినడమంటే మరీ ఇష్టం. చాక్లెట్లు నచ్చతాయి కానీ పరిమితం గానే తింటుంది.



క్వారెట్ చెక్కెయండి

పెన్మెల చెక్కెనట్లు క్వారెట్లనే చెక్కే సే పార్చెనర్ ఇది. అరచేతితో పట్టేంత పరిమాణంలో ఉంటుంది. క్వారెట్ కాదు, సన్గుగా ఉండే కీరా దోసను కూడా చెక్కెయగలదు. దీని ధర రెండు వందల రూపాయల లోపే.

స్టార్ కిచెన్



వసంతం వచ్చేసింది... నువ్వొచ్చేదెప్పుడు?

మేరే సవనోంకి రాజీ కబ్ ఆయేగి తూ -

అయిం రుత్ మస్తానీ కబ్ ఆయేగి తూ

బీతీ జాయే జిందగానీ కబ్ ఆయేగి తూ -

చలీ ఆ తూ చలీ ఆ // మేరే //

(ఈ నా కలల రాజీ ఎప్పుడోస్తావు నువ్వు? వసంతం వచ్చేసింది....

నువ్వొచ్చేదెప్పుడు? జీవితమిలాగే గడిచిపోయేలా ఉంది... నువ్వొచ్చే

దెప్పుడు? - (వచ్చేసెయ్ బయల్దేరి వచ్చేసెయ్) కలలు జీవితంలో భాగమే అనుకుంటాం గానీ, కొన్ని కలలు జీవితం కన్నా పెద్దపై, ఒక్కొక్కుటీ ఒక్కొక్కుటీ ఆకాశంలా విస్తరిస్తాయి. నిజజీవితంలా కలలకు ఎల్లలేమీ ఉండవనేది వాస్తవమే! అలాగని, కలలో అనుకున్నవన్నీ నిజజీవితంలో యధాతథంగా జరిగిపోవాలంటేనే కష్టం! ఆ మాటే ఆంటే... 'కష్టమే గానీ, అసాధ్యం కాదు కదా!' అంటూ కొండరు ఎదురు దాడివేస్తారు. (ప్రేమ విషయంలో అయితే, తన కలల సౌధ్రూజ్ఞిని కోసం ఎంతకైనా తెగించి ముందుకే వెళతారు. ఏ కారణంగానో నాలుగు రోజులు ఎదురు చూపలో గడిచి పోతే, వారికిక జీవితమే కరిగిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఆ స్థితిలో వర్యతాలు ప్రతిధ్వనించేలా ప్రేమమూర్తిని పిలుస్తారు. ఆకాశమంతా నుడి తిరిగేలా హారేత్రిపోతారు.

ప్యార్ కీ గలియా, బాగోంకీ కలియా

సబ్ రంగీరలియా, పూభ్ రహీ ప్రైయా

గీత పన్ఫముట్ పే కిన్ దిన్ గాయేగి తూ // మేరే //

(ప్రేమ దారులూ, ఖృందావన కుసుమాలూ ఆనంద విలాసాల్నీ అడుగుతున్నాయి నీలాటి రేపులో నువ్వొప్పుడు పొడతావని!) హృదయం నున్నితమయ్యే కొద్ది, మనిషి ప్రకృతితో మమేకమయ్యే కొద్ది ప్రపంచ ప్రకంపనల్నీ మనిషి చెవిన పడుతుంటాయి. విరజాజుల మాటలు వినబడతాయి. గుండెలో రసోవిలాసాల రాగాలు ధృనిస్తాయి. తమతో గొంతు కలపమన్నట్లు, హౌనంగా ఎందుకున్నారో తెలుపమన్నట్లు, ఎవరెవరిపో ప్రశ్నలు వినపడతాయి. అలాంటప్పుడు బందాల బాధ్యత తీసుకున్నవారు, సమాధానం చెప్పడానికి సంసిద్ధం కావలసిందే కదా!

పూలోనీ భిలీకే, పాన్ ఆ దిల్ కే

దూర్ సే మిలీకే, బైన్ నా ఆయే

బౌర్ కబ్ తక్ ముయే తడ్ పాయేగి తూ // మేరే//

చిత్రం : ఆరాధన (1969)

గీతం: ఆనంద్ బస్తీ

గానం: కిశోర్కుమార్

సంగీతం: ఎన్.డి బర్నె



సముద్రంలో వ్యాయామం

ఓంగ్రేషన్!

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం తప్పనిసలి. ఈ కరీనా సమయంలో ఫిట్నెస్ మరీ ముఖ్యం అంటున్నారు డాక్టర్లు. అందుకే వ్యాయామం, బాడీ ఫిట్నెస్ ప్రాధాన్యతను అందరికీ తెలిపేందుకు ఒక యువకుడు విభిన్న ప్రయత్నం చేశాడు. అరవింద్ అనే డైవింగ్ శిక్షకుడు గత 20 ఏళ్ళగా చెంద్రై పుండుచ్చెల్ లలో సముద్రంలో డైవింగ్లలో శిక్షణ జిస్తున్నాడు. కరీనా సమయంలో శరీర సాప్టువాన్ని కాపాడుకోవాలని, వ్యాయామం చేయాలని సందేశం ఇవ్వాలనుకున్నాడు. ఈ రోజులలో మామూలుగా చెబుతే ఎవరూ వినరు కదా. అందుకే డంబెల్స్, బార్బెల్స్ తీసుకుని సముద్రంలోకి

వెళ్లాడు. 16 మీటర్ల లోతులో ఉన్న ఒక రాతిపై నిల్చుకుని, ఆక్సిజన్ సాయంట్ ఊపిలి తీసుకుంటూ వాటితో ఎక్స్‌సైజులు చేశాడు. నిజానికి డంబెల్స్, బార్బెల్స్తో భూమ్యుద్ధ ఎక్స్‌సైజులు చేయడమే కష్టం... లలాంటిచి సముద్రంలో చేశాడంటే అతగాడి విల్పవర్కు అంతా ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ఈ వీడియోను ఒక జర్రులిస్ట్ సాంపుల్ మీడియాలో అప్లికేషన్ చేయడంతో అబి కాస్ట్ వైరల్ అప్పతోంభి. ఏదేమైనా అరవింద్ ఆలోచన 'వర్షపుట్' అయినందుకు, తన సందేశం ఎక్కువ మంచికి చేరుతున్నందుకు సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నాడు.



(పువ్వల్లే వికసించి, నా ఎద చెంత చేరిపో, దూర దూర సమ్మేళనంలో శాంతే లభించదు.. అయినా ఎన్నాళని ఇలా ఊరిస్తావు నువ్వు?) అన్నిసార్లూ మనకు అనిపించకపోవచ్చగానీ, ఒక మొగ్గ పూషైపోవడం అనేది ఒక పెద్ద ప్రయాణం. ఆ ప్రయాణం తాలూకు దిగులూ, అందోళనల ఓ పెద్ద గుడారం. ఎందుకంటే, మొగ్గ పూషైపోవడమేముంది? అయిపోవచ్చు. కానీ, పూవు తిరిగి మొగ్గ కావాలనుకుంటే మాత్రం అది ఎంత కష్టం? కష్టమే కాదు. దాదాపు అసాధ్యం కూడా! అందుకే కొన్ని మొగ్గలు అంత సులభంగా విరబూయవు. దూరవాసులు కూడా అంతే! ఒకసారి బాగా దగ్గరైతే, మళ్ళీ దూరం కావడం కష్టమని, దూరదూరంగానే ఉండిపోవాలను కుంటారు. ఎందుకంటే, ఎదుటి వారి పైన నమ్మకం లేకపోవడం వల్ల కావచ్చు. తనను తాను నిలబెట్టుకునే ధైర్యం లేక కావచ్చు. అన్నింటినీ మించి మనుషుల గురించి, వారి మనుషుల గురించి అప్పటికే తెలిసాచిన కొన్ని ఘూర్చెన అనుభవాల వల్ల కావచ్చు.

క్యా ప్రైపో భరోసా, ఆశిక్ దిల్ కా

బౌర్ కినీ పే యే ఆజాయే

ఆగయా తో బహుత పచ్చతాయేగి తూ // మేరే //

(ఈ ప్రేమ హృదయం పైన, మరీ అంత నమ్మకమేమిటి నీకు?

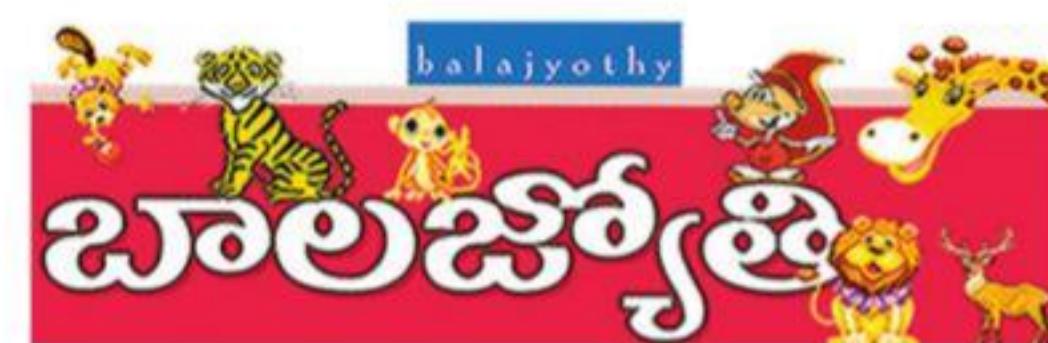
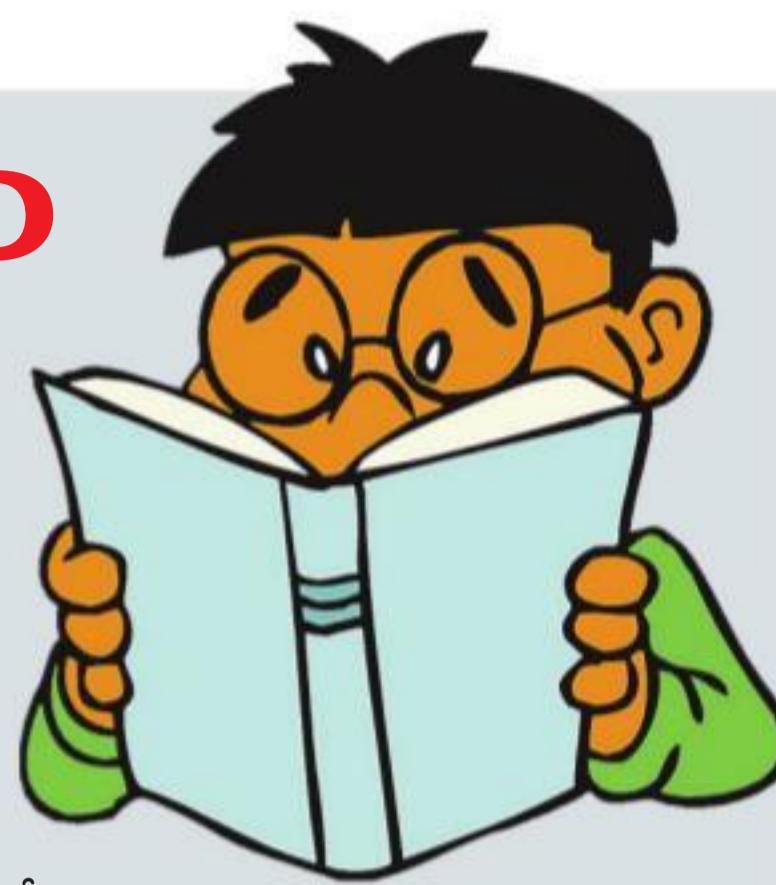
ఇది మరెవరివైపో వెళ్లినా వెళ్లవచ్చు. అదే జరిగితే... నువ్వు చాలా పశ్చాత్తావ పడతావ సుమా!) నిజాయితీ అంటే అదే మరి! తనలోని బొమ్మా బొరుసుల్ని నిస్సంకోచంగా బయటపెట్టడమే కదా ఇది! నీ కోసం వేయికళ్ళతో ఎదురుచూస్తున్నానని ఒక వైపు చెబుతూనే, మరో వైపు ఎక్కువ ఆలస్యం చేస్తే, తన మనుసు పక్కదారి పట్టే ప్రమాదం కూడా ఉండని తన మనుసు గుట్టు విప్పేస్తున్నాడు. అందుకు అతణ్ణి అభినందించాలే గానీ, నిందిస్తే ఎలా? మనుసు తాలూకు చంచలత్వం, చపలచిత్తాన్ని గురించిన అవగాహన అప్పటికే అతనికి ఉండడం, అవతలి వాళ్ళకు శ్రేయోదాయకమే కదా! ఒక రకంగా అతని మాటల్లో కాస్ట్రంత బెదిరింపు ధోరణి కనిపిస్తున్న మాట నిజమే గానీ, ఆ బెదిరింపులోనూ నిలువెత్తు ప్రేమే ఉండనేది వాస్తవం.

- బమ్మెరు

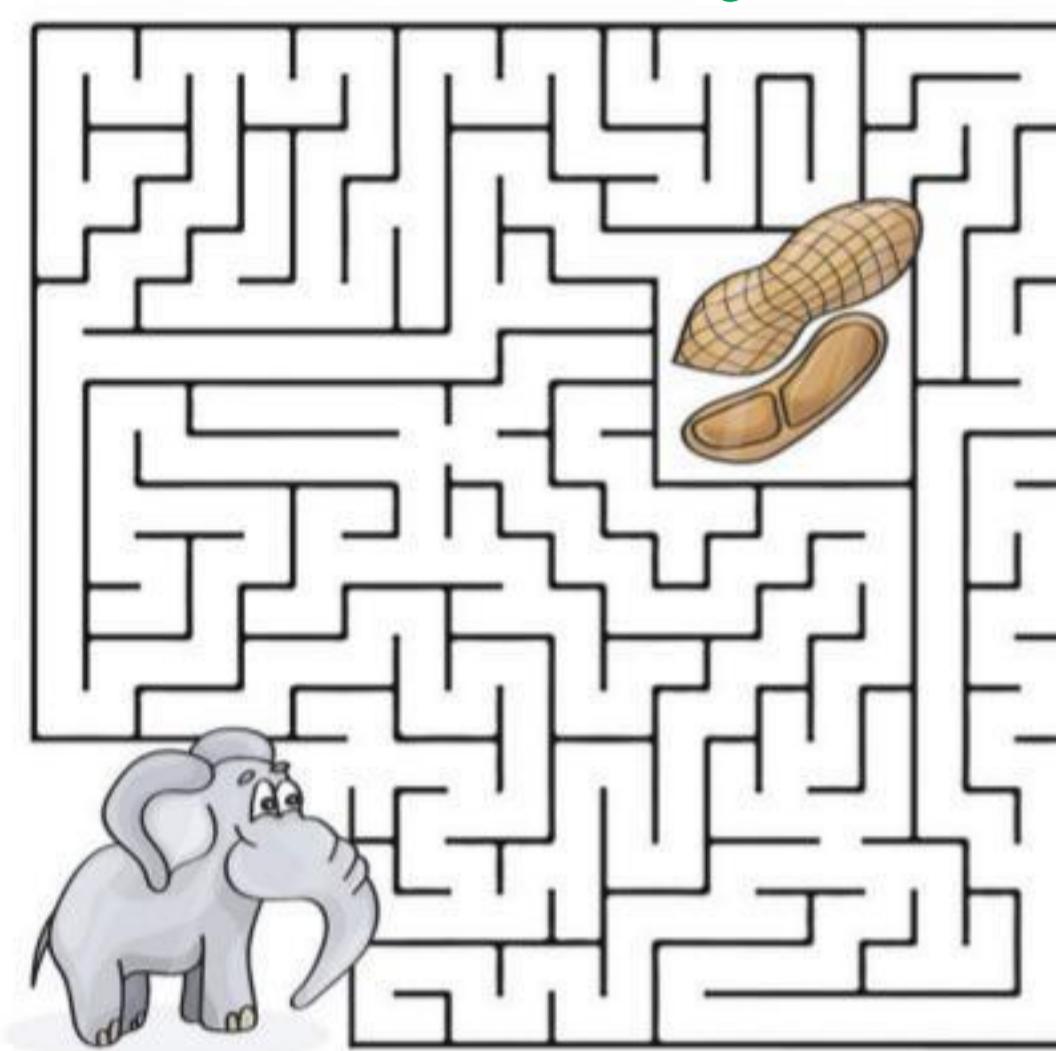
<http://jeevanageetham.blogspot.com>

ఓపిక అవనరం

రాజమండ్రిలో నివసిస్తుంటాడు పరమానందం. అతనికి ఓపిక తక్కువ. అన్ని చిట్టికలో అయిపోవాలనుకుంటాడు. ఆ తీరు వల్లే నలబై ఎళ్ళిచ్చినా ఇంకా జీవితంలో స్థిరపడలేకపోయాడు. ఓరోజు అతనికి పాత పుష్టకం దొరికింది. అందులో గోదారి ఒడ్డున ఫలానా ప్రాంతంలో మహిమలున్న రాళ్ళ ఉంటాయని, వాటిని తాకితే వెచ్చగా అనిపిస్తాయని, అవి ఏ వస్తువునైనా బంగారంగా మార్చేయగల శక్తివంతమైనవని రాసుంది. పరమానందానికి ఆశ పుట్టి గోదారి ఒడ్డుకి వెళ్లి ప్రతి రాయిని ముట్టుకుని వెచ్చగా లేకపోతే పడేయసాగాడు. మూడు రోజులు గడిచాయి. ఒక్క రాయి కూడా వెచ్చగా అనిపించలేదు. నాలుగో రోజు అతనికి చికాకు వచ్చింది. ఒక్కో రాయిని కోపంతో నదిలోకి విసిరేయడం మొదలుపెట్టాడు. ఇంతలో ఒకరాయి వేళ్ళ కొనలకి చాలా వెచ్చగా తాకింది. ఆ వెచ్చడనాన్ని గుర్తించేలోపే అలవాటుగా ఆ రాయిని నదిలోకి జారవిడిచాడు. అఖరు క్షణంలో ఆ రాయి వెచ్చడనాన్ని గుర్తించాడు. కానీ అప్పటికే రాయి నీళలో మునిగిపోయాంది. నాలుగు రోజుల కష్టం నీటి పాలైంది. కాస్త ఓపికగా ఉండుంటే ఆ రాయి దక్కుదే అని తెగ బాధపడ్డాడు పరమానందం. మళ్ళీ అలాంటి రాయి కోసం అదే ప్రాంతంలో తిరిగి వెతకడం ప్రారంభించాడు.



దారి కనుక్కోండి



పాదుపు కథలు

1. నిలబడితే
నిలుస్తుంది, కూర్చుంటే
కూలబడుతుంది?
2. పైడిపెట్టోలో
ముత్యపు గింజ.

స్నేల్ స్లైజ్

చింటూ: అమ్మా మన
ఇంట్లో ఉన్న పవ్వులన్నీ
బయట పడేయ్
అమ్మా: ఏరా?
చింటూ: పక్కింటాయన నీ
పవ్వులేవీ ఉడకవ్ పో
అన్నాడమ్మా..

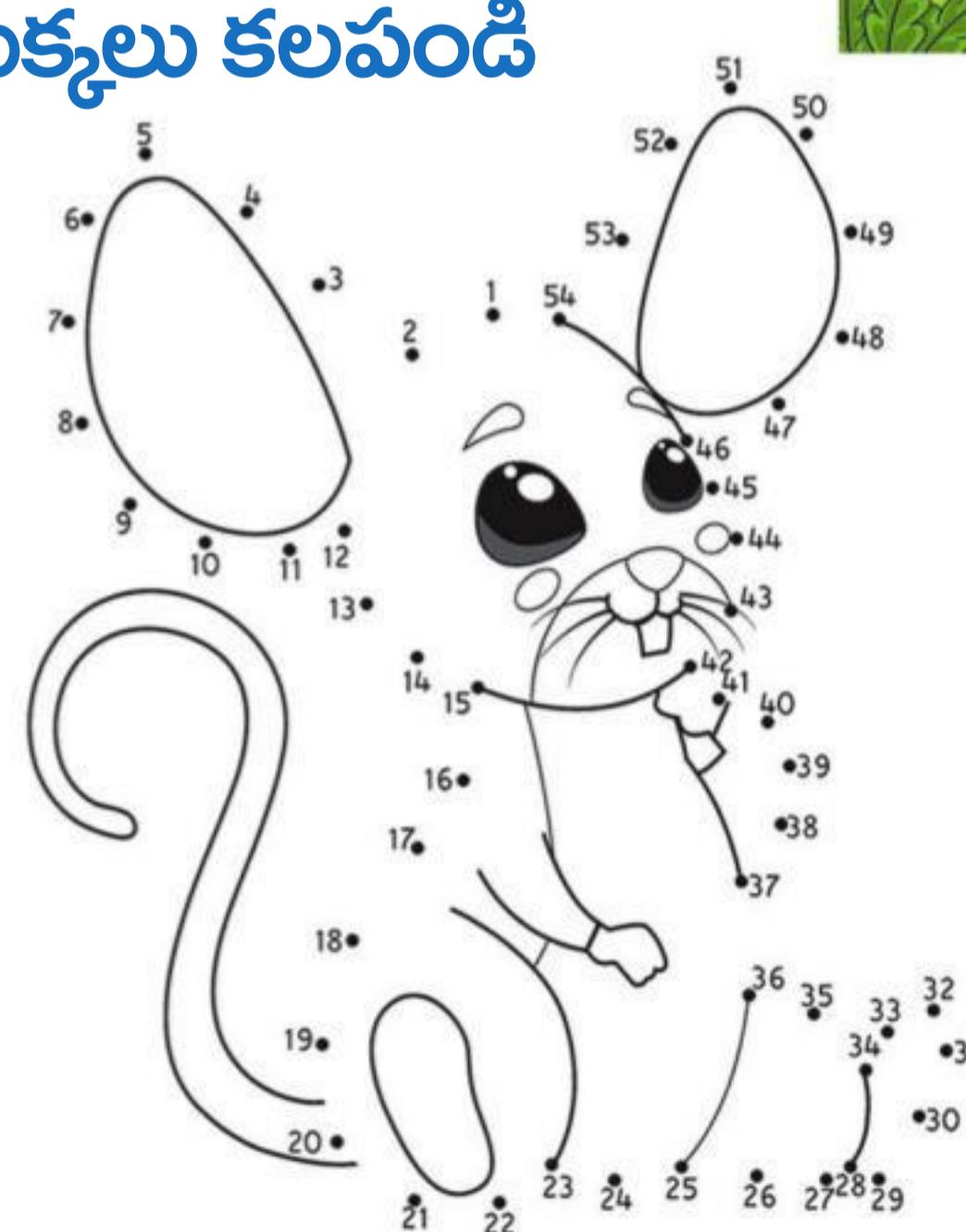
చింటూ: కొత్త ఫ్రిజ్
కొన్నారుగా? ఎలా
వనిచేస్తోంది?
బంటి: కరెంటుతో



ఎనిమిది తేడాలేని?



జంప ల్లోఇండ్ ట్రై
ఇంగ్లిష్ ల్లోఇండ్
రాణులు



రంగులు వీయండి



విరల్ టీడి

ఒటీటీ సూపర్స్టార్లో ప్రతీకొందీ ప్రత్యేకం. ‘స్నామ్ 1992’ సిరీస్ ద్వారా అతడు ఒవర్నెట్లో సూపర్స్టార్గా మారాడు. గుజరాతీలో సాధారణ సేల్స్మ్యాన్ నుంచి ముంబయిలో ప్రముఖ స్టాక్బోకర్గా ఎదిగి... స్టాక్ మార్కెట్లో అతి పెద్ద కుంభకోణం చేసిన హర్షద్ మెహతా జీవిత కథ ఆధారంగా తెరకెక్కిన ‘స్నామ్ 1992’ వెబ్ సిరీస్లో ప్రధానపాత్రలో మెప్పించిన ప్రతీకొందీ ఈసారి ‘విరల్ టీడి’గా తనదైన ‘డైమండ్’ మార్క్ యాక్స్ నో ‘హర్ష్’ కొల్లగట్టే ప్రయత్నం చేశాడు.

గుజరాతీ భాషలో ‘టీడి’ అంటే మూడు ముక్కలు అని అర్థం. స్నాల్లో టీచర్ బ్లాక్బోర్డు మీద కి అంకె వేసి ‘విరల్ టీడిని ఏమంటారు?’ అని అడిగితే, ఆ పిల్లాడు ‘టీడి’ అన్నాడు. అనడమే కాదు... పేకాటలో విరల్ (మాస్టర్ విశాల్ టిక్కర్)కు తిరుగులేదు. పదేళ్ళ వయసులోనే తల్లిని పోగొట్టుకున్నాడు. ఒక సోదరి, సోదరుడు, తండ్రి... చిన్న వయసులోనే పెద్ద బాధ్యత. డబ్బు సంపాదనకు, కుటుంబాన్ని సంతోషంగా ఉంచేందుకు స్నాలు కన్నా పేకాటనే తన మార్గంగా ఎంచుకున్నాడు విరల్ త్రిపారి ఉంటే విరల్ టీడి. చిన్నపుటీ నుంచి పేకాటలో అతడి ప్రావీణ్యం చూసి ఊరు ఊరంతా ముక్కున వేలేసుకునేది. ఆటలో పాటు పెరిగాడు. మూడు ముక్కులాటలో విరల్ (ప్రతీకొందీ)ను కొట్టే మగాడు ఆ చుట్టుపక్కలనే లేదు. ఆట మొదలయ్యాండంటే



గెలుపు అతడిదే. విరల్కు ఈ సామర్థ్యం హరాత్తుగా వచ్చిందేమీ కాదు... అతడి తాత, తండ్రి కూడా పేకాటలో ఆరితేరినవారే. ఆ జీవ్ ఎక్కుడికి పోతాయి... పైగా పేకాటనే తన వృత్తిగా ఎంచుకున్నాడు విరల్. సో... ‘విరల్ టీడి’ తోలి సిరీస్ మొత్తం అతడి పాయింటాఫ్ వ్యాలోనే సాగుతుంది. అంటే బయటి ప్రపంచాన్ని విరల్ ఏవిధంగా చూస్తున్నాడనేది అతడితో పాటు ప్రయాణం చేస్తున్న మనకు అర్థమవుతుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే కేవలం విరల్ క్యారెక్టర్ స్టడీనే దర్శకుడు అభిషేక్ జైన్ తన కథగా మలుచుకున్నాడు. ఇందులో మనకు కనిపించేది విరల్ మానసిక సంఘరణ, అతడి మానసిన పరివర్తన మాత్రమే.

చిన్నవయసు నుంచి పేకాట ఆడుతున్నపుటికి విరల్పై మనకు జాలి తప్ప, కోపం రాదు. ఎందుకంటే సంపాదించే ప్రతీ పైసా తన కుటుంబాన్ని సంతోషంగా ఉంచేందుకే వినియోగిస్తాడు. సోదరి వందనతో (బృందా త్రివేది) అతడి అనుబంధం చూడ ముచ్చటగా ఉంటుంది. విరల్కు లెదర్ జాకెట్ మీద సోకు ఉంటుంది. కానీ కాలం కలిసి రాలేదు. లెదర్ జాకెట్ డబ్బుల్ని తన సోదరికి త్రైన్ కుట్టించేందుకు వినియోగించాడు. ఇలా అన్ని త్యాగాలే... కుటుంబం కోసం తన జీవితాన్ని గాంభీర్యగా మార్చుకున్నాడు విరల్. అయితే సమాజంలో తన ఐంటిటీ ఎలా

ఉంటోందనేది అతడి సంఘరణ. పైగా మనిషా (శ్రద్ధా దంగర్) మీద మనసు పొరేసుకున్నాడు. ఆమె కోసం గుణ్ణూ, గోపురాలు కూడా తిరిగాడు. తనను తాను మార్చుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. కానీ జీవితం ఎవరి చేతుల్లో ఉండడు కదా... పట్టంలో సోదరుడు, పెళ్ళయిన సోదరి... వదలిపెట్టాలను కున్నా తనను వదలని పేకాట... ఈ క్రమంలో విరల్ జీవితం ఏ దిశగా సాగిందనేది తర్వాతి సీజన్స్పై ఆసక్తి రేపుతుంది.

గుజరాతీ రచయిత ముఖేష్ సోజిత్రా రాసిన చిన్న కథ ‘విరల్ టీడి’ని అదే పేరుతో సిరీస్గా మలిచే ప్రయత్నం చేశాడు దర్శకుడు అభిషేక్ జైన్ (రచయిత భాగ్వా పురోహితో కలిసి). సాధారణంగా ఒక చిన్న కథను సినిమాగా

విరల్ టీడి (వెబ్ సిరీస్)

ఇంగ్లెష్ సబ్ టైటీల్స్తో...

నటీనటులు: ప్రతీక్ గాందీ,

రాగి జానీ, బృందా త్రివేది,

శ్రద్ధా దంగర్ తదితరులు

దర్శకుడు: అభిషేక్ జైన్

విడుదల: ఒహో గుజరాతీ



తీయదమే కష్టం. అలాంటిది వెబ్ సిరీస్గా తీయాలనుకోవడం రిస్కుతో కూడుకున్నదే. అయితే దర్శకుడు కేవలం ప్రతీక్ గాందీపై నమ్మకం ఉంచి ఈ సిరీస్ తీసినట్టుగా స్వస్థంగా అర్థమవుతుంది. అతడి నమ్మకాన్ని ప్రతీక్ వమ్ము చేయలేదు. ‘స్నామ్ 1992’లాగే తన రెండో వెబ్ సిరీస్ ‘విరల్ టీడి’ని కూడా ఒంటిచేత్తో ముందుకు నడిపించాడు. అందుకు విరల్కు సోదరి, తండ్రి (రాగి జానీ) సహకరించారు. అలాగే ‘స్నామ్’లాగే దీనికి కూడా బ్యాక్ట్రౌండ్ స్టోర్, టైటిల్ ధీమ్ బాగా తోడ్పడ్డాయి. ఆదిత్య గాణ్ణీ పాడిన ‘విరల్ విరల్...’ టైటిల్ సాంగ్ హారుగా ఆకట్టుకుంటుంది. 80ల్లోని అమితాబ్ స్టాయిల్స్ (‘లావారిన్’ లెదర్ జాకెట్లాంటిదే ఇందులో వేస్తాడు) సినిమా తరహాలో సాగే ‘విరల్ టీడి’ గ్రామీణ వాతావరణంలో సాగే వన్వమ్యాన్ పో అని చెప్పాచు.

కాలేయానికి ఏట రక్ఖ?

కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, దాని పని తీరును మెరుగు పరచడానికి ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- సంపాద, శ్రీకాకుళం

శరీరంలోని అతి పెద్ద అవయవాల్లో కాలేయం ఒకటి. ఇది శరీర రక్త సరఫరా నుండి మలినాలను తొలగిస్తుంది. రక్తంలో ఆరోగ్యకరమైన చక్కెర సాయిలను నియంత్రిస్తుంది, రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని అడ్డుకోవడంతో పాటు అనేక ఇతర విధులను నిర్వర్తిస్తుంది. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే బరువును ఆరోగ్యకరమైన పరిమితుల్లో నియంత్రించడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఆల్ఫాహోలుకు దూరంగా ఉండడం లాంటివి పాటించాలి. అధిక కొవ్వులు ఉండే ప్రైడ్ పట్టు, పాస్ట్ పట్టు తగ్గించాలి, స్టీట్లు, చక్కర ఎక్కువగా ఉండే చిరుతిళ్ళ కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. పీచుపదార్థాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే అన్ని రకాల కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలకు అధిక ప్రోధాన్యం ఇవ్వాలి. డీప్సాడ్రెస్సన్ రాకుండా ఉండేందుకు రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్ల నీళ్ళ తాగాలి. వేగంగా బరువు పెరగడం, వేగంగా బరువు తగ్గడం రెండూ కాలేయ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతినిచ్చే నిద్ర కూడా కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి అవసరమే.

రోజుకు ఎన్ని గుడ్లు తినవచ్చు? గుడ్లలో ఎలాంటి పోషక విలువలు ఉంటాయి? కొలస్తాల్ ఉన్నవారు తినోచ్చా..?



- ప్రియంవద, హైదరాబాద్
తక్కువ కెలరీలతో ఎక్కువ పోషకవిలువలు, నాణ్యమైన మాంసక్రత్తులు అందించే ఆహారం గుడ్లు. ఒక గుడ్లలో ఆరు నుంచి ఏడు గ్రాముల ప్రోటీను, 65 నుంచి 70 కెలరీలు ఉంటాయి. గుడ్లలోని తెల్ల సొనలో కొవ్వుపదార్థాలు అన్నలు ఉండవు. దీనిలో నాలుగు గ్రాముల ప్రోటీను, 17 కెలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నెషియం, రైబో పోవిన్, నియాసిన్ కొద్ది మోతాదులో ఉంటాయి. పచ్చసొనలో ఓ- 4 గ్రాముల ప్రోటీనుతో పాటు, నాలుగు గ్రాముల కొవ్వు పదార్థాలు కూడా ఉండటం వల్ల గుడ్లవల్ల వచ్చే కెలరీలలో ఎక్కువ భాగం పచ్చ సొన నుంచే వస్తాయి. గుడ్లలోని తెల్లసొనతో పోలిస్ట్, పచ్చసొనలో కాల్బియం, పరన్, జింక, కాపర్, ధయామిన్, బి-6, పోలెట్, బి-12 ఎన్నో రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి. గుడ్లలో లభించే ఎ, డి, ఇ, కె విటమిన్లతో పాటు, ఒమేగా వి ప్లోటీ యాసిడ్లు కూడా పచ్చసొనలో మాత్రమే ఉంటాయి. అయితే గుడ్లలో ఉండే కొలస్తాల్ మొత్తం పచ్చసొనలో మాత్రమే ఉంటుంది. అందువల్ల కొలస్తాల్ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నవారు, అది కూడా డాక్టరు సలహ మేరకు మాత్రమే పచ్చసొన వదిలి వేయవచ్చు. మిగిలిన వారు మొత్తం గుడ్లు తినడమే మంచిది. అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు రోజుకొక గుడ్లు చొప్పున తీసుకోవచ్చు.

డా. లహరి సుందరపాటేని

స్ట్రోట్రిపిట్నీస్, వెల్సెన్ కస్టాట్, nutrifulyou.com

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

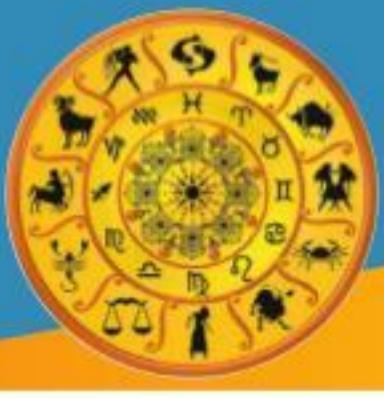


మా దంపతుల వయస్సు ఆరవై పైనే. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లలేని స్థితి. ఇలాంటి సమయంలో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో సూచించగలరు.

- రత్నాకర్ రావు, జనగామ.



వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది మన శరీరంలో పలు రకాల మార్పులు జరుగుతాయి. జీవక్రియ వేగం తగ్గుతుంది. జీర్షశక్తి మందగిస్తుంది. ఆహారాన్ని శోధించుకునే శక్తి క్రమంగా లోపిస్తుంది. వీటితో పాటు వాసన, రుచి గ్రహించే శక్తీ తగ్గుతాయి. కాబట్టి ఆహారంలోనే కాక జీవన విధానంలోనూ కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే నీరసం తగ్గి శక్తి పెరుగుతుంది. రోజు వారీ ఆహారంలో పప్పులు, ఆకుకూరలు, కాయుగూరలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల నీళ్ళ తాగాలి. ఉదయం, సాయంత్రం కూడా నడక లేదా యోగా చేస్తే మంచిది. వయసు పెరిగేకొద్ది కండరాల పటుత్వం తగ్గుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, పాలు, పెరుగు తీసుకోవచ్చు. శాకాహారులైతే పనీర్, సోయా, అన్ని రకాల పప్పు ధాన్యాలు తీసుకోవాలి. జ్ఞావకశక్తిని, మెదడు పనితనాన్ని కాపాడే ఒమేగా-వి పాటు యాసిడ్లు ఉన్న చేపలు, అవినె గింజలు, ఆక్రోట్ గింజలు లాంటివన్నీ రోజుగా తీసుకుంటే మంచిది.



ఆసుప్రసం

23- 29 మే 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

శ్వం

అశ్విని, భరతి,
కృత్తిక 1వ పాదం



పట్టుదలతో శ్రమిస్తే మీదే విజయం. కీలక విషయాలపై పట్టు సాధి స్తారు. కార్యాన్నిధి, ధనలాభం ఉన్నాయి. గృహం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. సంప్రదింపు లకు అనుకూలం. ఆటంకాలు ఎదురైనా పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆది, గురువారాల్లో బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. నమ్మకస్తులే తప్పుదారి పట్టిస్తారు. సొంత నిర్ణయాలు తగవు. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి.

కూత్కం

పునర్వసు 4వ
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్వేష



శుభకార్యాన్ని మనంగా చేస్తారు. మీ ఆతిధ్యం ఆకట్టుకుంటుంది. పరిచయాలు బలవడతాయి. మీ జోక్కం అనివార్యం. ఆప్సులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పనులు ప్రారంభంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. మనోదైర్యంతో ముందుకు సాగండి. ఆశించిన పదవులు దక్కవు. ఏది జరిగినా మంచేకేనని భావించండి.

తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి,
విశాఖ 1,2,3 పాదాలు



ఆత్మస్నేర్యంతో ముందుకు సాగండి. కుటుంబికుల ప్రోత్సాహం ఉంది. ఖర్చులు విపరీతం. అవసరాలకు ధనం సర్పబాటవుతుంది. పనుల్లో శ్రమ అధికం. కీలక ప్రతాలు అందుకుంటారు. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. ఆరోగ్యం పట్ట జాగ్రత్త వహించండి. చిన్ననాటి మిత్రులు తారసపడతారు. శుభకార్యానికి హోజురుకాలేరు. బంధుమిత్రుల వ్యాఖ్యలు మనస్తాపం కలిగిస్తాయి. విమర్శలు పట్టించుకోవద్దు.

శుక్రం

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



సముద్రతను చాటుకుంటారు. పదవుల స్వీకరణకు మార్గం సుగమమవుతుంది. వ్యతిరేకులు సన్నిహితులవుతారు. బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆది, గురువారాల్లో కొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వాగ్యాదాలకు దిగవద్దు. ఖర్చులు విపరీతం. చెల్లింపులు వాయిదా వేసుకుంటారు. కుటుంబికుల ఆరోగ్యం అందోళన కలిగిస్తుంది.

శుష్ఠం

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



ప్రతికూలతలు అధికం. చీటికి మాటికి అసహనం చెందుతారు. స్థిమితంగా ఉండటానికి యత్నించండి. వ్యాపకాలు స్ఫ్యాంచుకోవటం ఉత్తమం. కొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఖర్చులు విపరీతం. సోమ, మంగళవారాల్లో ఏ పనీ సాగదు. ముఖ్యులతో చర్చలు జరుపుతారు. మీ తప్పిదాలను సరిద్ధుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. ఆశించిన పదవులు దక్కవు. పట్టుదలతో యత్నాలు కొనసాగించండి. ఆహోనం అందుకుంటారు.

మధునం

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



ఊహించని ఖర్చులు, పెరిగిన ధరలు ఆందోళన కలిగిస్తాయి. చేతిలో ధనం నిలవదు. ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. ఆప్సుల కలయిక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. బుధవారం నాడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రకటనలు, సందేశాలను విశ్వసించవద్దు. పనులు మొక్కుబడిగా పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. పిల్లల విషయంలో పుభపరిషామాలున్నాయి. వేడుకకు హోజరవుతారు.

కన్క

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,
చిత్త 1,2 పాదాలు



కార్యసాధనకు ఓర్చు ప్రధానం. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు. ప్రతికూలతలు నిదానంగా తోలగుతాయి. ఖర్చులు విపరీతం. చేతిలో ధనం నిలవదు. ఆది, సోమవారాల్లో పనులు సాగవు. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. అయిన వారితో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. ఎదుటివారి ఆంతర్యం గ్రహించండి. పట్టుదలకు పోవద్దు. ప్రతాలు అందుకుంటారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. పాత పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు.

ధముసు

మూల, పూర్వాషాఢ,
ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం



ఆర్థికలావాదేవీలు సంతృప్తిని స్తాయి. కొన్ని ఇబ్బందుల నుంచి బయట పడతారు. చెల్లింపుల్లో మెలకువ వహించండి. మంగళ, బుధవారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. విపాహయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. ఆత్మీయుల రాక ఉత్సాహాన్ని స్తుంది. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. ఒక ఆహోనం సందిగ్గానికి గురిచేస్తుంది. కార్యక్రమాలు వాయిదా వేసుకుంటారు.

తీసం

పూర్వాభాద్ర 4వ
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



అందరితో కలుపుగేలుగా వ్యవహరిస్తారు. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్వడతాయి. కుటుంబ సౌభాగ్యం, ప్రశాంతత పొందుతారు. ఖర్చులు అందుపుల్లో ఉండవు. విలాసాలకు వ్యాపారం నాడు విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. ఆశించిన సంబంధం నిరుత్స్వహపరుస్తుంది. పట్టుదలతో వ్యవహరించండి.

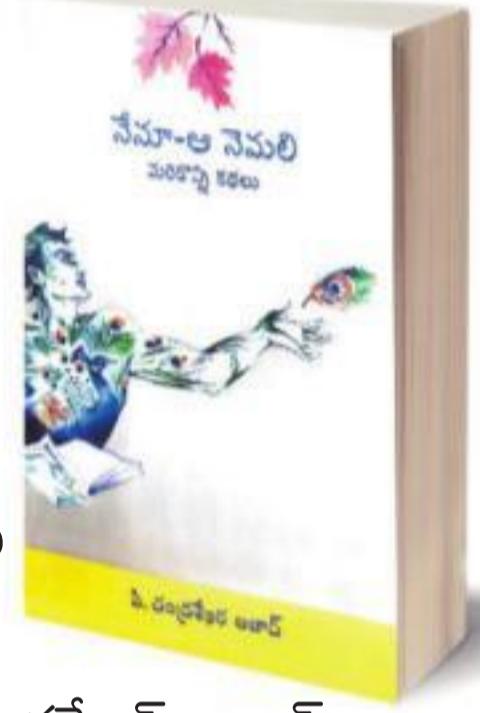
వర్తమాన వైవిధ్యాల వాస్తవికత

కథను కథలూ మాత్రమే కాకుండా తాత్పొక సిద్ధాంతమో, మానవ పరిణామమో, జీవన పరమార్థమో చెప్పడం పి. చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ రచనల్లో కనిపిస్తుంది. వారు ఇటీవల ముద్రించిన నేనూ - ఆ నెమలి' కదా సంపటి, 'విపరీత వ్యక్తులు' నవల కూడా ఇలాంటివే. పద్నాలుగు కథలున్న ఈ సంపటిలోని ప్రతి కదా బతుకులోతుల్ని తార్మికంగా చర్చకు పెడుతుంది. 'అనంతం' కదపాము దృష్టికోణంతో సాగినా మనిషి సృష్టిస్తున్న ప్రకృతి బీబత్తాన్ని, అందోళన కలిగిస్తున్న మానవ మనుగడను కళ్ళకు కదుతుంది. భవబంధాలకు దూరమైన ఓ వ్యక్తి చేసే ఆశ్చేయ సహాయాన్ని గొప్పగా చిత్రించిన కద 'అజ్ఞాతవ్యక్తి'. రక్త సంబంధాలకు, స్నేహ బంధాలకు మధ్య ఉన్న సున్నిత పొరను విప్పిచూపుతుంది 'నేణ్ణు - రక్తం'. వాక్ స్వాతంత్ర్యాన్ని దుర్మినియోగం చేస్తూ పేరుకోసం టిప్పి చానళ్ళలో ఏదిపడితే అది మాటల్డి వాళ్ళ సగ్గుత్వాన్ని ఎండగడుతుంది 'కామెంట్ ట్రైన్...'. కద. 'దేవుడు చచ్చిపోయాడు' కద స్నేహి, దేవుడు వంటి విషయాల మీద అన్ని కోణాల్లోంచి విశ్లేషణ చేస్తుంది. సున్నితమైన బాల్యపు అనుభూతులకు, పెద్దయ్యాక కలిగే అనుభవాలకు ఉన్న సంబంధాల్ని ప్రకృతి మమేకంతో దృష్టికరిస్తుంది 'నేను-ఆ నెమలి' కద. అంతేకాదు 'పులుల్ని బలివ్యరు మేకల్ని మాత్రమే బలిస్తారు' అన్న అంబేధ్కర్ మాటల్ని గుర్తుచేసి, 'మాలకాకి' ప్రస్తావనని తెచ్చి కుల చట్టాన్ని విమర్శిస్తుంది. మొత్తంగా ఈ సంపటిలోని కదలన్నీ వ్యక్తిగతం నుంచి సామాజికం వైపు, సామాజికం నుంచి భావ, భౌతిక సిద్ధాంతాల వైపు తీసుకెళ్తాయి. ఇక 'విపరీత వ్యక్తులు' నవల బంధాల్లో ఇమడని గొతమ్ పాత్ర చుట్టూ తీరుగుతుంది. సమకాలీన సాహిత్య చరిత్రకు దర్శింగా నిలుస్తుంది. బోధం, హిందూ, కమ్యూనిజియాలతోపాటు ఓ మనిషి తన వ్యక్తిత్వాన్ని ఎలా బలంగా నిలుపుకోవాలో ఇందులో చూపారు చంద్రశేఖర్ ఆజాద్.

- ఎ. రవీంద్రబాబు

నేనూ - ఆ నెమలి (కదలు), పేజీలు: 120, వెల: రూ. 120

విపరీత వ్యక్తులు (నవల), పేజీలు: 112, వెల: రూ. 120, రచన: పి. చంద్రశేఖర్ ఆజాద్, ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు, 92465 73575



ఉన్నతస్థాయి కవిత్వం



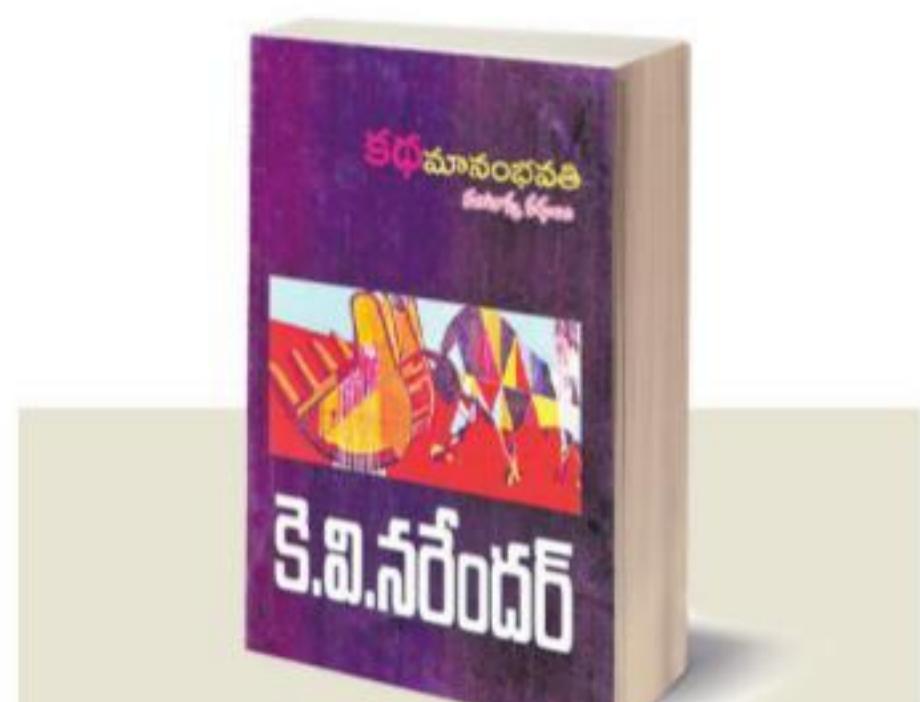
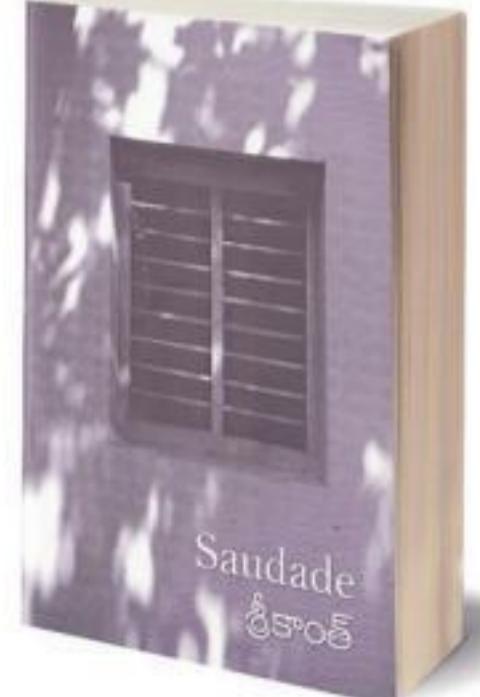
కవిత్వం ఒక రకంగా గణితశాస్త్రం లాంటిది. [ప్రైమరీ మాఫెమేటిక్స్] నుండి పూర్వ మాఫెమేటిక్స్ దాకా.. మధ్యలో ప్రాయ్యర్, అడ్వాన్స్ గణితాలు. చివరికి శుధగణితం. అసలు గణితమే ఒక సంకీష్టశాస్త్రం. ఎక్కుడో మొదలై ఎక్కుడికో సాగిపోతూ.. నిరారిత, అనిర్ధారిత సమీకరణాలుగా ప్రవర్తిస్తూ ప్రవర్తమానమై వర్షిల్లుతాయిని. అలాగే కవిత్వం కూడా దాని వస్తువునుబట్టి, వ్యక్తికరణను బట్టి, రూపాన్ని, రసాత్మక ఆత్మనుబట్టి, కైలినిబట్టి.. సరళకవిత్వమూ, అసరళ కవిత్వమూ, సంకీష్ట కవిత్వమూ.. దృశ్య కవిత్వమూ, మార్కెట కవిత్వమూ, వైరూప్య కవిత్వమూ, పూజాజన్ కవిత్వమూ వగైరా వగైరా పికాసో గొయెర్కా బోమ్మలాగ. సరే కవిత్వ విధాలు ఎన్నున్నా అవి భూమిలోకి వర్షపు చినుకుల్లా పారకుని హృదయంలోకి ఇంకిపోయి చెలిమెలా గుప్పనై పరిధవిల్లాలని విజ్ఞలు భావిస్తారు.

ప్రసిద్ధ ప్రశ్నేక కవి శ్రీకాంత్ రాసిన ఈ కవితా సంపటి పేరు సాండాడ్. ఇది నిజానికి ఒక పోర్చుగీసు పదం. దీని అర్థం యేమిటంటే.. ఒక వ్యక్తికి చెందిన లోతైన గాడ విషాదకర ఉద్ఘాగ్ర తకు సంబంధించిన స్తుతి యొక్క చాయాప్రచ్ఛాయల పునః పునః. ఒక రకమైన పునర్ అంతరంగిక పరితపన. పతే ఈ నిశ్శబ్ద పరివేదనంతా కూడా కవి తనశే తాను మమేకమై జిరిపిన ఏకాంత సంబంధాలగా తోస్తాంటుంది మనకు చదువుతున్నపుడు.

పదమూడేళ్ళ వయసులో బలత్తురించబడ్డ ఒక ముస్లిం బాలిక.. ఇంకా పూర్తిగా ఎదిగిన యువతికాదు.. గర్భవతియై.. తల్లిచేత అబార్సన్ చేయించబడి.. పురుషుడు.. ఒక హిందువు, కవిగా ప్రథమపురుషులో.. తమ మధ్య ఏర్పడ్డ అతిమానవీయ ఆత్మానుగత సంవేదనాత్మక అనుభూతుల విస్మేటనం నుండి.. వెలువడ్డ పోటెన్ లాంటి స్టోరకత. ఉదాహరణకు.. 'అవి కొన్ని సమయాలు.. అవి కొన్ని వ్యక్తిగత సమయాలు. దేహం లోపల నదులు అంచులదాకా ప్రవహించి, ఏమాత్రం కదలినా ఏ మాత్రం శబ్దించినా దేహం జ్యులిస్తూ హోలికిపోయేంతగా నిండిపోయిన దేహపు అలల ఇద్దరివీ అయిన - ఇద్దరివీ కాని వ్యక్తిగత పరిమళ కలల సమయాలు.' (పుట 9). కవి చివర్లో అంటాడు.. 'ఎప్పటికీ ఏమీ లేదు. ఉంది. లేదు. ఉంది. ఇక ఇదంతా ఏమిటంటే.. ఒక ఉన్నాద నావికుడి ఉన్నత ప్రేలాపన. ఒక మృత్యు సారంగి. ఆకాశమంతాష్టుబుగా మారిన తర్వాత మిగిలే నిశ్శబ్ద శబ్దం.. ఇలా సాగి సాగి.. Does one know what one is? Does one know what the other is? ఇది సారాంశం. చదవాలి దీన్ని మన సమకాలీన కవిత్వం గురించి తెలుసుకోడానికి.

- ఆదిత్య

సాండాడ్ (కవిత్వం), కవి: శ్రీకాంత్, పేజీలు: 40, వెల: రూ. 50, ప్రతులకు: 98486 66846



అవిత్వంత కథకుడి నిరంతర కథాగానం

తెలుగు కథాసాహిత్యంలో తెలంగాణ కద అంటే పోరాట కదలు లేదా సమస్యలను చిత్రించే కదలు అనే అభిప్రాయం విమర్శకుల్లో ఉంది. అనేక చారిత్రక కారణాల వలన ఇక్కడి సమాజం నిత్యం సంపుర్ణంతో ఉండడం అందుకు ఒక కారణం కావచ్చ. ఐతే తెలంగాణకే చెందిన ప్రముఖ కదకుడు కె.వి.

నరేందర్ కదలు చదివితే మాత్రం ఆ అభిప్రాయం మార్పుకోక తప్పదు. తెలంగాణ సమాజంపై గోబలైజేషన్ ప్రభావాన్ని, సామాజిక మార్పులను, మానవ సంబంధాల కోణంలో ప్రభావ వంతుంగా చెప్పిన కదకులు కె.వి.

నరేందర్ మూడు దశాబ్దాలుగా ఆయన రాసిన అనేక కదలు పారకుల

ప్రశంసలు అందుకున్నాయి. వాటిల్లోంచి నూటొక్క కథలను ఎంపిక చేసి 'కద మానం' భవతి పేరుతో అందించారు. చారిత్రక కారణాల వల్ల తెలంగాణ సమాజంలో నెలకొన్న మూడాచారాలు, సంస్కరణ ఉద్ఘాటనలు, సంపుర్ణంలు, పోరాటాలు, యుద్ధాలు - అవి తెలంగాణ జీవితాలపై చూపించిన ప్రభావాలు అన్నే కూడా ఈ కదల్లో ప్రతిపలిస్తాయి. దొరుంచుకున్న దేవక్క, నడిపోడు, బలై లాంటి కదలు వస్తువు ఎంపికలో కదకుడి ప్రశ్నేకతను నిరూపించే కదలు. అలాగే నేటి సాఫ్ట్వేర్ యుగంలో ఆధునిక యువత ఎదురొంటున్న సమస్యలను కూడా కదలుగా చిత్రించారు. సూటిగా వస్తువును మాత్రం చెపుతూ సరళ శైలిలో రచయిత కదలు నడిపించిన తీరు పారకులను ఏకబిగిన చదివిస్తాయి. గత మూడు దశాబ్దాల తెలంగాణ సమాజాన్ని అర్థం చేసుకోవాలనే పారకులు తప్పవి. చదివాల్ని కదలు ఇవి.

శీభన్బాబు తర్వాత... జగవతి బాబే!

ఇద్దరు భార్యల మధ్య నలిగిపోయే భర్త పాత్ర పోషించాలంటే ఆ రోజుల్లో దర్శక నిర్వాతలకు మొదటగా గుర్తుకు వచ్చే పేరు శోభన్బాబు. ఆయన కూడా ఆ తరహ పాత్రలు పోషించడానికి అభ్యంతరం చెప్పేవారు కాదు. ఆయనకు లేదీ ఫ్యాన్స్ ఎక్కువ. అయినా అటువంటి పాత్రల్లో తమ అభిమాన హీరోని చూడడానికి వాళ్ల కూడా ఇష్టపడేవారు. ‘కార్తీక దీపం’తో ప్రారంభించి, ఇలాంటి పాత్రలతో ఎన్నో చిత్రాలలో నటించారు శోభన్ బాబు. ఈ చిత్రాల్లో అధిక శాతం విజయవంతమయ్యాయి కూడా. ఆయన తర్వాత అటువంటి పాత్రలను ఎక్కువగా పోషించిన హీరో జగపతిబాబు. ఇప్పుడు ఆయన విలన్ పాత్రలను పోషిస్తున్నారు కానీ పాతికేళ్ల క్రితం శోభన్బాబులా ఇద్దరు భార్యల ముద్దుల మొగుడు పాత్రలను పోషించేవారు. వాటిల్లో ‘ఆయనకిద్దరు’ చిత్రం ఒకటి. ఈ సినిమాకు ఇ.వి.వి. సత్యనారాయణ దర్శకుడు. తన సినిమాలకు ఆయన పెట్టే టైటిల్స్ తమాషాగా ఉంటాయని వేరే చెప్పాలా!

‘ఆయనకిద్దరు’ చిత్రంలో జగపతిబాబు సరసన రమ్యకృష్ణ, ఊహ నటించారు. ఈ చిత్ర ప్రారంభంత్వంలో వీరి ముగ్గురి మీద క్లాప్ ఇస్తున్న నాగార్జునని చూడండి.



ବ୍ୟାଜିନ୍ଦିତ
ପରିମାଣ
କାହାରେ

1	2	ను	వా	దం	3	డో	లా	4	య	మా	5	నం
6	7	చే	దు	పొ	జం	కు	పొ	తి	పొ	ది	8	వ్యై
9	10	త	రు	పొ	తి	పొ	సు	11	జ	త	12	పొ
నం	నం	పొ	రు	పొ	క	రూజు	రం	పొ	రి	పొ	14	సు
పొ	15	చ	ము	రు	పొ	పొ	గు	పొ	మా	రు	18	తి
చు	ట్టం	పొ	మా	రు	పొ	తం	పొ	పొ	న	సు	పొ	పొ
బు	23	పె	లు	పొ	24	తు	కా	రాం	పొ	రు	26	పొ
కం	29	గా	రు	పొ	30	సు	క	పొ	బా	సు	27	ని
మ	డి	పొ	ప	త్తి	32	పొ	తా	వీ	దు	పొ	పొ	మ
మ	ద	రా	సు	పొ	35	పొ	శీ	పొ	షా	దీ	37	పొ
తి	38	జీ	పు	పొ	39	ని	యం	త	పొ	పం	40	కం

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

1	2	3	4	5			
	6	7			8		9
				10	11	12	13
14			15			16	
17	18			19	20		25
	21		22		23	24	
26		27	28	29		30	31
32	33		34		35		
36		37		38		39	40
			41		42		
43			44		45		

୪୦

1. మనవరాలు .. కూతురు కూతురు (3)

3. సంస్కృత సంపెంగ (3)

5. పంచపాండవుల్లో రాజు (2)

6. ఈ దాను కీర్తనలు బాగా ప్రఖ్యాతి (4)

8. రుద్రమదేవి కాలపు గన్నారెడ్డి (2)

10. వంతెన (3)

11. కళ్లు మూసి పిల్లలాడే ఆట (6)

14. గారాబం (2)

16. పడవ నిలిపే సాధనం (3)

17. కర్మాలులోని శైవ క్షేత్రం (5)

19. గోదావరి ఒక - - (2)

21. గోరుతో వేసే చిత్రం (2)

23. నగరంలో ఆభరణం (2)

27. బెరడు తొలిచే పిట్టు (4)

30. స్త్రీల కాలి ఆభరణాలు (4)

32. వాత్సాయనుడు రాసిన సూత్రాలు
తిరగబడ్డాయి (2)

34. అన్నం (2)

35. దేవుడు ఊరేగే రథం (2)

36. మల్లీశ్వరి కోసం రాయలవారు
ఏ పల్లకీ పంపారు? (4)

38. దమయంతి ప్రీయుడు (3)

39. అబద్ధం కానిది (2)

41. చనిపోయినవారికి చేసేది (2)

43. బోట్టు (3)

44. ఒక పురాతన నగరం; మహారాష్ట్ర
ఈశాన్య ప్రాంతం (3)

45. కోరికతో కూడిన మైకం (3)

నిలువు

1. రాయబారం (2)

3. తల్లులు పిల్లల కోసం ఏ మామను
పిలుస్తారు? (2)

4. తెర (3)

5. - - - ఇదమ్ జగత్! - సవరించాలి (4)

7. చింత (2)

8. బాధ (2)

9. బాలుడు బహువచనం (3)

10. వెలయాలు (4)

12. పిల్లలు ఇసుకలో కట్టే గూళ్లు (3)

13. జగడం (3)

14. నెల (2)

15. తెలుగు ఫివర్ (2)

18. సంస్కృతంలో వడ్డాణం (3)

20. సూర్యుడు (5)

22. వాయసం (2)

24. తలుపు గొళ్లం; దుర్గం (2)

25. - - వెళ్లి మద్దెలతో మొరపెట్టిందని
సామేత (2)

26. ధాన్యకటుకానికి నేటి పేరు (5)

28. పాము విడిచేది? (3)

29. అందియ (2)

31. రాత్రి (3)

33. రాణి కాదు, ఒకప్పటి నాణెం (2)

35. వాడుకలో వృశ్చికం (2)

37. వేషం (3)

38. పడమరకు ప్రవహించే ఉత్తరాది
నది (3)

40. నక్క (3)

41. కవిత్వం రాసేవాడు (2)

42. జుగుప్పు (2)

వారెవ్వు... ఉడిదా

ఆకర్షించే రంగులో ఊదాదే తొలిస్తానం. ఆ రంగులో ఉండే వంటకాలే కాదు పండే పంటలు కూడా అరుదే. అలాంటి అరుదైన అందమైన పంట ‘ఊదా రంగు చిలగడ దుంపలు’. తొక్కు నుంచి లోపలి గుజ్జు వరకు చిక్కటి ఊదా నిండి ఉంటుంది. ఈ దుంపలతో చిప్సీ, కేకులు, సూప్, చాకోలెట్ బార్.. ఇలా చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలను తయారుచేయవచ్చు. అవన్నీ ఊదా రంగులో నోరూరిస్తాయి.





అమెలకాలో కర్ణనా
తీవ్రత తగించి. అందరూ
వాకీను వేసుకున్నారు.
లయునా సురే జీవులు,
పర్మాటుక ప్రాంతాల్లో ప్రజలు
సామాజిక దూరం పొట్టిస్తున్నారు.
నిత్యం జనంతో కిక్కలిన
ఉండే పైపిల్డె బ్యాల్టో కూడా
సేర్పుల్ డెస్ట్మెన్లు
పొట్టిస్తున్నారనేందుకు
ఈ చిత్రాలే నిదర్శనం...

