

16

'నిశ్శబ్ద'
మన్మథుడు!

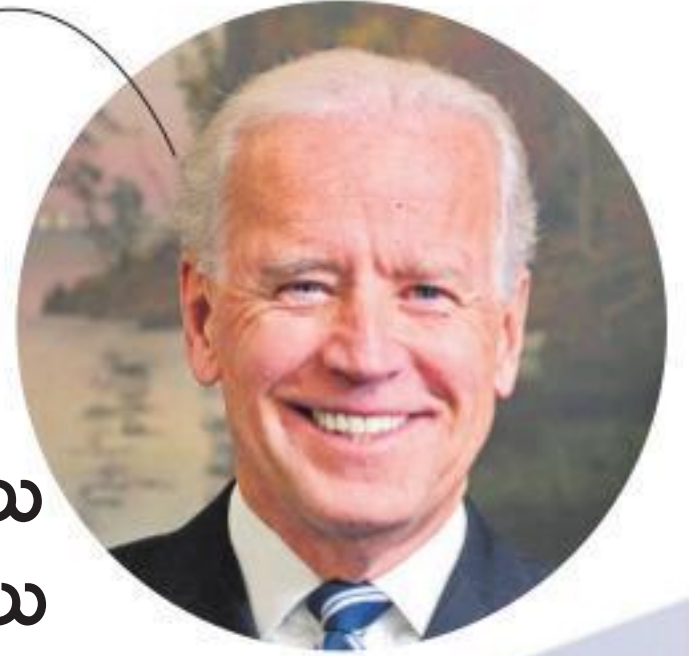
9

వండితే ఈ
పాత్రల్లోనే
వండాలి..



3

విషాదాలు
వైఫల్యాలు
బైడెన్



ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

11 అక్టోబర్ 2020



మన కుటుంబంలోని ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యం పాలైతే సర్వశక్తులూ ఒడ్డి ప్రాణాలు కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేస్తాం. ఈ భూమి మీద మనతో పాటు స్వేచ్ఛగా బతికే ఒక మూగజీవి జాతి మొత్తం అంతర్ధానం అవుతుంటే ప్రపంచం ఊరకుంటుందా? పర్యావరణవేత్తలు, జీవ శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యబృందాలు, ప్రభుత్వాలు.. అందరూ ఏకమై ఒక పక్షిరాజును బతికించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు..

అనగనగా ఒక పక్షి కోసం..

5

ఆయన
'మైండ్'.. 'ట్రీ'లా
విస్తరించింది..



13

సోషల్ డైలమా

15

యూట్యూబ్
నుంచి
ఐరాసకు...



పిల్లలతో ప్రయాణమా..



కరోనా మహమ్మారి సమయంలో ప్రయాణాలంటేనే భయం. ఇక తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో పిల్లలతో ప్రయాణించాలంటే మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిందే.

వివరంగా...

పిల్లలకు మహమ్మారంటే తెలియకపోవచ్చు. అయినా ప్రస్తుత స్థితి గురించి వెన్నుబాగా వివరించండి. ప్రతి ఒక్కరూ వ్యక్తిగతంగా ఎలాంటి శుభ్రతలు పాటించాలో, మాస్క్ ఎందుకు ధరించాలో లాంటివి తెలియజేయండి.

నివారణ కిట్

మీ పిల్లలు చిన్న బ్యాగ్ ను ధరించగలిగితే... అందులో ఓ శానిటైజర్, ఫేస్ మాస్క్, టిష్యూల లాంటివి ఉంచండి. వాటిని ఎందుకు, ఎలా వినియోగించాలో తెలియజేస్తే బాధ్యతగా భావించి, ప్రయాణ సమయంలో జాగ్రత్తగా ఉంటారు.

ఇంటి ఆహారమే..

ప్రస్తుత పరిస్థితులలో బయటి కంటే కూడా ఇంటి ఆహారమే వంద రెట్లు మేలు. పైగా పిల్లలలో వ్యాధినిరోధక శక్తి తక్కువ. కాబట్టి ఊర్లకు వెళ్లేప్పుడు ఇంటి నుంచే ఆహారాన్ని ప్యాక్ చేసి తీసుకెళ్లడం ఉత్తమం. పిల్లలు పేచీ పెట్టినా బయటి ఆహారం ఇవ్వకండి.

ముందు ప్రణాళికతో..

దూర ప్రయాణమైనా, దగ్గరిదైనా ముందుగా ప్లాన్ చేసుకోవడం అవసరం. దారిలో అవసరమయ్యే వాటిని తీసుకెళ్లడం ఉత్తమం. అలాగే మీరు వెళ్లే ప్రదేశంలో వాతావరణం ఎలా ఉందో తెలుసుకుని దానికి తగినట్లు సిద్ధం కావడం అవసరం.

తగిన ప్రదేశంలో...

మీరు బస్సు, రైలు లేదా విమానంలో ప్రయాణిస్తుంటే పిల్లలు కిటికీ పక్కనే కూర్చునేలా చూడండి. ఇతరులతో తప్పనిసరిగా దూరం ఉండేలా జాగ్రత్త పడండి.



‘దేర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ హోప్’... ‘దేర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ హోప్’... వేదిక ఎక్కడైనా, నగరం ఏదైనా మైక్ అందుకుంటే చాలు.. జో బైడెన్ తప్పకుండా చెప్పే మాట. రేపటి గురించి చిగురంత ఆశతో ఉండామని చెప్పే తాత గుర్తొస్తాడు ఆయన్ని చూస్తే..! నలభై ఏడేళ్ల నుంచీ రాజకీయాల్లో ఉన్నాడు. రెండుసార్లు ఉపాధ్యక్షుడిగా చేశాడు. ప్రస్తుతం అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్నాడు. మృదుస్వభావి. పెద్దగా శత్రువులు లేరు. మంచివాడనే పేరుంది. కానీ, అతడి జీవితంలో అంతులేని విషాదం. సాఫీగా సాగుతోందని అనుకున్నప్పుడల్లా జీవితం కొరడా ఝుళిపించింది. అయినా ఆయన సహనం వీడలేదు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో...
జో బైడెన్ 1972 లో తొలిసారిగా సెనేట్ కు ఎన్నికయ్యాడు. అలా ఎన్నికైన రెండో పిన్న వయస్కుడిగా రికార్డు సృష్టించాడు. ‘డెమోక్రటిక్ పార్టీ గోల్డెన్ బాయ్’గా ఆయన్ని ఆకాశానికెత్తారు. ప్రమాణ స్వీకారం చేయడం కోసం వాషింగ్టన్ లో ఉండిపోయాడు. కానీ సొంతూరు డేలావేర్ లో రోడ్డు ప్రమాదంలో అతడి భార్య నీలియా, పసిపాప నోమీ మరణించారని ఫోన్ వచ్చింది. వాళ్ల ఇద్దరు కొడుకులకీ తీవ్రగాయాలయ్యాయి. ఒక్కసారిగా ఆశలన్నీ అడియాసలయ్యాయి.. రాజకీయాల్లో తొలి అడుగులు వేస్తున్న సమయంలోనే కుటుంబం చిన్నాభిన్నమైంది. అప్పుడు అతని వయసు 29 ఏళ్లు. ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతోన్న కొడుకుల మంచాల పక్కనుంచే బైడెన్ ప్రమాణ స్వీకారం చేశాడు. కానీ మనసంతా చీకటే. జీవితం ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఊర్లోని కాలువలో దూకేసి చనిపోదామని అనుకున్నాడు. సన్యాసిగా మారాలని ప్రయత్నించాడు. అయితే లోపు ఇద్దరు పిల్లలకి ఎవరు దిక్కు అని బలవంతంగా ఆ ఆలోచనల నుంచి తేరుకున్నాడు. పిల్లల కోసం అక్కడి నుంచే రోజూ

బైడెన్ జీవితం నిండా విషాదాలే! భార్య నీలియా, కూతురు నోమీ రోడ్డు ప్రమాదంలో చనిపోయారు. ఆ తరువాత పెద్ద కొడుకు బ్రెయిన్ క్యాన్సర్ తో మరణించాడు. అయినా కుంగిపోలేదు జో బైడెన్. సుమారు యాభై ఏళ్లుగా అమెరికా రాజకీయాల్లో చక్రం తిప్పుతూనే ఉన్నాడు. ఇప్పుడాయన వయసు 77 ఏళ్లు. వచ్చే ఎన్నికల్లో అమెరికా అధ్యక్ష పదవికి డోనాల్డ్ ట్రంప్ తో తలపడుతున్నాడు...

వాషింగ్టన్ కు రైల్వే వెళ్లివచ్చేవాడు. రానుపోను మూడు గంటల ప్రయాణాన్ని ఆయన భారంగా భావించలేదు. **నత్తి పిల్లలాడు**
పెన్ సిల్వేనియా నుంచి డెలావేర్ కు వచ్చేసిన కుటుంబం వారిది. నలుగురు బిడ్డల్లోకి పెద్దవాడు బైడెన్. యూనివర్సిటీ వరకూ చదువంతా ఈ నగరంలోనే సాగింది. స్కూల్ రోజుల్లో నత్తితో బాధపడేవాడు. ఎవరి ముందైనా మాట్లాడాలంటే గుండె దడే. తోటి పిల్లలందరూ ఆట పట్టించేవాళ్లు. పదమూడేళ్లప్పుడు క్లాస్ లో టీచర్ కూడా ‘బ... బ... బైడెన్’ అని ఏడిపించిందట. వాళ్ల అమ్మ ఆ టీచర్ తో తగువేసుకుంది. ‘బాబూ, మనుషులందరూ ఏదో ఒక బాధతో ఇబ్బంది పడుతూనే ఉంటారు, కానీ ఎవరు తొందరగా పైకి లేచారన్నదే ప్రపంచం గుర్తుంచుకుంటుంది’ అని తండ్రి ధైర్యం చెప్పేవాడట. తల్లి మాత్రం నువ్వు అనుకుంటే ఏదైనా సాధించగలవు అని మనోనిబ్బారాన్ని పెంచింది. పద్యాల పుస్తకం తీసుకుని గట్టిగా అద్దం ముందు చదువుతూ తన నత్తిని జయించాడు. డెలావేర్ యూనివర్సిటీ నుంచి న్యాయశాస్త్రంలో పట్టా సాధించి కొంత కాలం పబ్లిక్ డిపెండెంట్ ప్రాక్టీస్ చేశాడు. ఆ తరువాత న్యూ కాజిల్ కౌంటీ కౌన్సిల్ కు ఎన్నికయ్యాడు. ఆ విజయమే అతడిని సెనేట్ వరకూ తీసుకెళ్లింది. ఆ తరువాత మరో ఆరుసార్లు సెనేట్ కు ఎంపికయ్యారు.



జో బైడెన్... అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పోటీపడుతున్న డెమోక్రటిక్ అభ్యర్థి. నలభై ఏళ్ల క్రితమే ఆయన అధ్యక్ష బరిలో దిగారు. సమయం కలిసి రాలేదు. ఆ తరువాత ప్రయత్నించినా ఫలితం దక్కలేదు. ఇప్పుడు విజయం సాధిస్తే అతి పెద్ద వయసులో అధ్యక్ష పదవిని చేబట్టిన వ్యక్తిగా బైడెన్ రికార్డు సృష్టిస్తారు. 77 ఏళ్ల ఆయన జీవితంలో వెలుగు కంటే చీకటే ఎక్కువ.. అన్ని విషాదాలను తట్టుకుని.. మళ్లీ ఇప్పుడు అధ్యక్ష పదవికి ఎన్నికల పోరాటం చేస్తున్నాడు..

విషాదాలు వైఫల్యాలు

బైడెన్

రెండో పెళ్లితో..

బైడెన్ జీవితం భార్య మరణంతో ఆగలేదు. 1979లో ఓ స్కూల్ టీచర్ గా చేస్తోన్న జిల్ ను వివాహం చేసుకున్నాడు. వాళ్లకి ఓ కూతురు.. ఆస్టా. జిల్ కంటే బైడెన్ తొమ్మిదేళ్లు పెద్దవాడు. ఇద్దరు కొడుకులున్న వ్యక్తిని ఎలా పెళ్లి చేసుకోవాలని ఆమె మొదట తటపటాయించిందట. ఒక్కసారి తల్లిని కోల్పోయిన పిల్లలకు మరోమారు తల్లిని దూరం చేయకూడదనే గట్టి సంకల్పంతో బైడెన్ ను పెళ్లి చేసుకున్నానంటుంది జిల్. ‘శిథిలమైన నా జీవితాన్ని నిర్మించడమే కాకుండా నందనవనంగా మార్చింది జిల్ అని ఆనందంగా చెబుతాడు బైడెన్. తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించు కునేందుకు 1988, 2008 లలో అధ్యక్ష పదవికి బిడ్ చేశాడు. కానీ ఓడిపోయాడు. అయినా ఒబామా 2008లో తన వైస్ ప్రెసిడెంట్ అభ్యర్థిగా నిలబెట్టారు. ఒబామా అధ్యక్షుడిగా, జో ఉపాధ్యక్షుడిగా రెండు పర్యాయాలు గెలుపొంది మొత్తం ఎనిమిదేళ్లు అధికారంలో ఉన్నారు. వారి స్నేహం గురించి అందరూ గొప్పగా చెప్పుకునేవారు. ‘బైడెన్ అంటే నటన లేని ప్రేమ, స్వార్థం లేని సేవ, పూర్తిగా జీవించడం... అంతే కాదు అమెరికా చూసిన అత్యద్భుత వైస్ ప్రెసిడెంట్ అని ప్రశంసిస్తూ 2017లో ప్రెసిడెన్షియల్ మెడల్ తో ఆయన్ని సత్కరించారు ఒబామా.

బ్రెయిన్ క్యాన్సర్ తో..

అయితే బైడెన్ జీవితంలో చీకటి వెలుగులు మామూలే. ఆనందం అంచుల్లో ఉన్నప్పుడల్లా దుఃఖం ఆయన్ని అమాంతం కబళిస్తుంది. ఆయన రెండో మారు వైస్

ఎన్నికల ప్రచారంలో..



47 ఏళ్ల వైఫల్యం..

అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ శిబిరం జో బైడెన్ ను వైఫల్యాల కుప్పగా పేర్కొంటోంది. ఇటీవలే ‘ఫియిల్మార్ట్’ అని వాణిజ్య ప్రకటనను విడుదల చేసింది. ఇందులో 47 వైఫల్యాలను బైడెన్ ఖాతాలో వేసింది..

- * దాదాపు యాభై ఏళ్లుగా రాజకీయ నాయకుడిగా జో బైడెన్ వాషింగ్టన్ లో ఉంటున్నాడు. ఆయన సొంతం చేసుకుంది పర్యటాలంత వైఫల్యాలనే.
- * బరాక్ ఒబామాకు బాగా తెలుసు బైడెన్ ఓ వైఫల్యం అని. అందుకే 2016లో పోటీ చేయనివ్వలేదు.

- * అచేతనమైన ఆర్థిక వ్యవస్థని వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా కాపాడలేకపోయాడు.
- * అక్రమ వలసదారుల్ని అడ్డుకట్టవేయలేకపోయాడు.
- * చైనాకు వంత పాడుతూ అమెరికాలో నిరుద్యోగాన్ని పెంచాడు.



సెకెండ్ టర్మ్

ప్రెసిడెంట్ గా ఉన్న సమయంలోనే పెద్ద కొడుకు బ్యూ బ్రెయిన్ క్యాన్సర్ తో మరణించాడు. రాజకీయాల్లో క్రియాశీలంగా ఉండే బ్యూను తన వారసుడిగా బైడెన్ భావించేవాడు. చెట్లంత కొడుకు మరణాన్ని ఊహించలేకపోయాడు. కొద్దిసేలల తరువాత బ్యూ భార్య హాల్లీ, హంటర్ (బైడెన్ రెండో కొడుకు) తో తిరుగుతోందనే వార్తలు దావానంటలా వ్యాపించాయి. అప్పటికే హంటర్ భార్యకు దూరంగా ఉంటున్నాడు. అయినా బైడెన్ ఎంతో పెద్ద మనసుతో... ‘తమ జీవితంలో సంభవించిన అంతటి విషాదం తరువాత హంటర్, హాల్లీ కలిసి ముందుకు అడుగు వేయాలనుకోవడం మా అందరికీ ఆనందదాయకమే’ అని ప్రకటించాడు. ఈ



‘బైడెన్ అంటే నటన లేని ప్రేమ, స్వార్థం లేని సేవ, పూర్తిగా జీవించడం... అంతే కాదు అమెరికా చూసిన అత్యద్భుత వైస్ ప్రెసిడెంట్’ - బరాక్ ఒబామా, మాజీ అధ్యక్షుడు, అమెరికా

కారణంగానే 2016 అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పోటీకి నిలబడలేదని బైడెన్ ఆప్తమిత్రులు చెబుతారు. గతేడాదే హాల్లీ, హంటర్ విడిపోయారు. హంటర్ వేరే పెళ్లి చేసుకున్నాడు.

కొడుకు మాటలే ప్రేరణ..

ఒక్కోసారి జీవితం మనం అనుకున్న దానికంటే కర్కశంగా మారుతుంది. అయినా నమ్మకాన్ని పోగొట్టుకోకూడదు. ‘గాఢాంధకారంలో కూడా చూడగలిగేది నమ్మకం మాత్రమే’ అనే డానిష్ తత్వవేత్త కీర్కెగార్డ్ పదాలను గట్టిగా నమ్ముతాను. మరణశయ్యపై ఉన్న బ్యూ ‘నాన్నా, నువ్వు ఆగకూడదు, ప్రమాణం చేసి చెప్పు’ అన్న మాటలు నా చెవిలో ఇంకా మారుమోగుతూనే ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ అధ్యక్ష పదవికి నేను కాదు బ్యూ నా రూపంలో పోటీచేస్తున్నట్టుగా అన్నిస్సోంది’ గద్దద స్వరంతో అంటాడు బైడెన్. అధ్యక్ష అభ్యర్థుల తొలి ముఖాముఖి సంవాదం తరువాత జోబైడెన్ పై అంచనాలు పెరిగాయని సమీక్షలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఈసారి జీవితం బైడెన్ తో ఎలా ఆడుకుంటుందో చూడాలి మరి. ‘దేర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ హోప్’... నిత్యం ఆయన చెప్పేదే!.

మేఘాల రాత్రి

నీటి మీది చంద్రున్ని తెచ్చి
తీగను తడిపినందుకేమో
మల్లెలింత స్యచ్చంగా వున్నాయి.

దీపాలు అరిపోయాక
వాన సవ్యడి సుప్థంగా వినిపిస్తుంది.

కొమ్మలు కోపంతో ఊగాక
గాలి కొత్త రూపం దాల్చింది.

చీకటిలో ఈదుకుంటూ
ఖాళీచేతుల మధ్యకు చంద్రుడు
చేరాడు.

అలసిపోయిన సీతాకోకచిలుక
గాలిపటం ఎక్కి పయనిస్తుంది.

కవిత్వం



తామరాకుల మీది నక్షత్రాలు
లోలకాల్లా ఊగుతూనే వున్నాయి.

రోడ్డు మీది వర్షంలో
వెలుతురు నెమ్మదిగా నడుస్తుంది.

తీరంలో వేసిన అడుగుల్లో
ఏ ఒక్కటి మిగలనే లేదు.
కట్టి వుంచిన నావా నదుల
నిశ్శబ్ద సంభాషణ కొనసాగుతుంది.

నువ్వెళ్ళి పోయాక
రెండో శిశిరం ప్రవేశించింది.

ఒక్కడినే మిగిలాను
చమురు లేక దీపమూ
మౌనం వహించింది.

ఆటలయ్యాక యింటికెళ్ళ పిల్లల్లా
మేఘాలు నెమ్మదిగా
వెనుదిరుగుతున్నాయి.
ప్రవహించని నీటి మీది పడవలా
నెలవంక.

- ర్యాలీ ప్రసాద్, 94945 53425



బిట్ బ్యాంక్



చోలితా... చోలితా..

బొలీవియాలో ఇటీవలే స్ట్రీటింగ్
ఫెస్టివల్ జరిగింది. ఇందులో
పాల్గొన్న యువతులందరూ
సంప్రదాయమైన చోలితా దుస్తుల్నే
ధరించారు. స్వానిష్ పాలనలో
యూరోపియన్ ఫ్యాషన్లను
బొలీవియన్లపై రుద్దే ప్రయత్నాలు
జరిగాయి. కానీ బొలీవియన్లు తమ
అస్థిత్వాన్ని కోల్పోలేదు. సందర్భం
వచ్చిన ప్రతిసారీ సంప్రదాయ
దుస్తులకే ఊతమిచ్చారు. మహిళలు
ధరించే చోలితా అలాంటిదే.
స్ట్రీటింగ్ ఫెస్టివల్లో నేడు
యువతులు చోలితాలను ధరించి
గతాన్ని గుర్తుకుతెచ్చారు.

కోవిడ్ను పసిగట్టే కుక్కలు



మనుషుల్లో కరోనాను ఎలా
గుర్తించాలన్న దానిపై అనేక
ప్రయోగాలు జరుగు తున్నాయి.
ఆస్ట్రేలియాలోని అడిలైడ్
యూనివర్సిటీలో కోవిడ్
సోకిన మనుషుల్ని ఎక్కడున్నా
పసిగట్టేలా కుక్కలకు
శిక్షణ ఇస్తున్నారు. దీనికి
స్పిడ్స్ శునకాలను
ఎంచుకోవడం విశేషం.
ఆస్ట్రేలియన్ డిస్కవరీలు,
మాల్డోవో మనుషుల్ని
ఈ కుక్కలతో పరీక్షించే దిశగా
అడుగులు వేస్తున్నారు.



నైజీరియా ఎట్ 60

యునైటెడ్ కింగ్డమ్ నుంచి
స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందిన
దేశాల్లో నైజీరియా కూడా
ఒకటి. అక్టోబరు 1 న
అరవై ఏళ్ల స్వాతంత్ర్య
దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంది.
పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవాలు
జరిగాయి.

శనగపిండి... వంటింటి నేస్తం



సాయంత్రం స్నాక్స్ అంటే వేడి వేడి
పకోడా, బజ్జీలే. టీతో పాటు
పకోడాలు రోజూ తినేవారూ ఉన్నారు.
అందుకే భారతీయ గృహాల్లో
శనగపిండి లేకుండా కుదరనే
కుదరదు.

- ★ శనగ పిండిలో పోషక విలువలు ఎక్కువే. ఇందులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్ - ఎ, విటమిన్ - కెతో పాటు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్ లాంటి ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి. గ్లూటెన్ లేదు కాబట్టి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని పెంచదు.
- ★ తొమ్మిది అవసరమైన అమైనో ఆసిడ్లలో ఎనిమిది ఈ పిండిలో ఉన్నాయి.
- ★ ఇందులోని పిండి పదార్థం హైడ్రోగాలను, కోలన్ క్యాన్సర్ను నివారిస్తుంది.
- ★ చాలా వంటల్లో కోడిగుడ్డుకు ప్రత్యామ్నాయంగా వాడతారు.
- ★ లడ్డు, మైసూర్ పాక్, సోన్ పాష్టి లాంటి స్వీట్స్ తయారీలో ముఖ్య పదార్థం శనగపిండి.
- ★ సౌందర్య పోషణలో కూడా శనగపిండి కీలకం. మొటిమలు, మచ్చలను రూపుమాపడానికి శనగపిండి పేస్ ప్యాకెటను వాడతారు. శనగపిండికి తేనె, గంధం, రోజ్ వాటర్ను కలిపి ముఖానికి ప్యాక్లా వేసుకోవాలి. అర గంట తరవాత కడుక్కోవాలి. అయితే అందరికీ శనగలు పడకపోవచ్చు. దద్దుర్లు వస్తే మాత్రం వాడకుండా ఉండడమే మంచిది.

ట్రంప్ కోసమే ప్రత్యేక ఔషధం

కోవిడ్ కారణంగా నాలుగు రోజులు ఆస్పత్రిలో గడిపి ఇంటికి వచ్చేసాడు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్. ఆయన వయసు తక్కువేమీ కాదు. ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యాక డెబ్బై నాలుగేళ్ల ట్రంప్ ఎంతో హుషారుగా కన్పించడం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. అమెరికా అధ్యక్షుడంటే మాటలా... భూమ్మీద ఇప్పటివరకూ ఎవ్వరికీ ఇవ్వనటువంటి కాంజనేషన్లో మందులు ఇచ్చి తొందరగా కోలుకునేలా చేశారు వైద్యులు. వ్యాధి సోకినట్టుగా నిర్ధారణకాగానే ట్రంప్ కు రెండు యాంటీబాడీలను ఇచ్చారు. ఈ యాంటీబాడీలను సింగపూర్ కు చెందిన ముగ్గురు పేషంట్ల రక్త నమూనాలతో రూపొందించారని ఆసియన్ సైటింస్ట్ మ్యాగజైన్ ప్రకటించింది. ఈ యాంటీబాడీ థెరపీని ఆర్ ఈజిఎన్ - సీఓవీ2గా పేర్కొంటారు. మిలిటరీ ఆస్పత్రిలో ఉన్న మూడు రోజులు యాంటీవైరల్ డ్రగ్స్, స్టెరాయిడ్స్ ఇచ్చారు. వాటన్నిటి వల్లా ఆయన తొందరగా కోలుకున్నాడు. ఆర్ ఈజిఎన్ - సీఓవీ2 ను వినియోగించడానికి యుఎస్ ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఇంకా అనుమతి మంజూరు చేయలేదు. కానీ ట్రంప్ కోసం ప్రత్యేక అనుమతి తీసుకుని మరీ ఈ మందులను వాడారట. వారి ప్రయత్నాలు ఫలించి ట్రంప్ కోలుకున్నాడు.



ఈ అయిదూ తింటే...

శరీరబరువు, ఎత్తుకు తగ్గట్టే సమతూకంలో ఉంచుకుంటూనే, ఆరోగ్యాన్ని కూడా సొంతం చేసుకోవాలంటే ముఖ్యంగా తినాల్సినవి అయిదు రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయలు. వీటిని కచ్చితంగా మీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే బరువు పెరగరు.. పైగా బోలెడంత ఆరోగ్యం కూడా. **పాలకూర:** పాలకూరలో ఇనుము, పొటాషియం, పీచుపదార్థాలు అధికం. కెలోరీలు తక్కువ. కనుక తిన్నా బరువు పెరుగుతారన్న బాధ లేదు. చక్కటి ఆరోగ్యం కూడా అందుతుంది. సలాడ్లు, ఆమెట్లలో పాలకూరను కలుపుకుని తింటే మంచిది. టైప్ 2 డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా ఇది అడ్డుకుంటుంది.



బ్రాకోలీ: కాల్షియం, కెరోటినాల్ కనిపించే బ్రాకోలీ పోషకాల పుట్ట. కాల్షియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, ఇనుము వంటి ఖనిజాలు ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల వచ్చే కెలోరీలు కూడా చాలా తక్కువే. కనుక డైటింగ్లో ఉన్న వారు ఎంచక్కా దీన్ని లాగించేయొచ్చు. **క్యాప్సికం:** బరువు తగ్గేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న వారికి క్యాప్సికం ఉత్తమ ఎంపిక. విటమిన్ ఇ, బి6, ఫోలేట్, విటమిన్ సి వంటివి పుష్కలంగా దొరుకుతాయి. వీటిలో పీచుపదార్థంతో పాటు నీటి శాతం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, బరువు తగ్గేందుకు సహాయపడుతుంది. **టమాటో:** లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ను కలిగి ఉండే టమాటోలను కూడా డైటింగ్లో ఉన్న వారు ఎంత తిన్నా సమస్య ఉండదు. బరువు తగ్గేందుకే ఇవి సహకరిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక రోగాలు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. **చిలగడ దుంపలు:** బంగాళాదుంపలకు సరైన ప్రత్యామ్నాయం చిలగడదుంపలు. డైటింగ్లో ఉన్న వారికి ఇవి ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ గా ఉపయోగపడతాయి. కాస్త తినగానే కడుపునిండిన భావన కలుగుతుంది. దీని ద్వారా అధిక పీచుపదార్థం అందుతుంది.

ఆయన 'మైండ్' 'ట్రీ'లా విస్తరించింది...



నాలుగు పదులు దాటితే నడి వయసుకు వచ్చేశామన్న బెంగ పట్టుకుంటుంది. కానీ, అతను 57 ఏళ్ల వయసు వరకు ఉద్యోగాలు చేసి.. ఆ తరువాతే ఓ కంపెనీ పెట్టాడు. వేలమందికి ఉపాధి కల్పించాడు. ఆయనే అశోక్ సూటా. ఆయన స్థాపించిన సంస్థ 'మైండ్ ట్రీ'. ఇప్పటికీ అశోక్ లో పనిచేసే ఉత్సాహం తగ్గలేదు..

1984, నవంబర్... ఇద్దరు ఐఐటీ రూర్కీ పూర్వ విద్యార్థుల మధ్య సంభాషణ...
 'ఓరే, అశోక్, అమెరికా నుండి ఆనంద్ ను మాట్లాడుతున్నా. అజీమ్ ప్రేమ్జీ విషయం తెల్చరాదూ? పాపం, నాకు నిత్యం ఫోన్ చేసి విషయం కనుక్కోమంటున్నాడు..'

"హా... ఆనంద్.. శీకాకాయ సబ్బులు, వనస్పతి నూనెల సంస్థలో చేరడానికి మనసు ఒప్పుకోవడం లేదురా. ఎంత చెప్పినా ఆయన వినడం లేదు. ఆరేళ్ల నుంచి నా వెంటపడి బుర్ర తినేస్తున్నాడు.."

... ఆ సంభాషణ గురించి తెలుసుకునే ముందు అశోక్ గతంలోకి ఒకసారి వెళ్తాం.

పన్నెండు స్కూళ్లు మారాడు..

అవిభాజ్య భారత్ లో 1942లో పుట్టాడు అశోక్ సూటా. తండ్రి బ్రిటిష్ సైన్యంలో వైద్యుడు. బాల్యమంతా పాక్-ఆఫ్ఘన్ సరిహద్దుల్లో గడిచింది. సూటాకు ఐదేళ్లు నిండగానే దేశవిభజన జరిగింది. తమ చుట్టూపక్కల ఎక్కువగా హిందువులు నివశించేవాళ్లు. ఆ ప్రాంతమంతా దుండగులు నిప్పు అంటించారు. కళ్ల ముందే ఇల్లు కాలిపోయింది. అర్ధరాత్రి కట్టుబట్టలతో సాయుధబలగాల సహాయంతో.. ఢిల్లీకి చేరుకుంది కుటుంబం. తండ్రి ఆర్మీ ఉద్యోగి కావడం వల్ల ఏడాదికో ప్రదేశానికి బదిలీ అయ్యేది. అందువల్ల పన్నెండేళ్లలో పన్నెండు పాఠశాలలు మారాల్సి వచ్చింది. ఆ అనుభవమే విభిన్న సంస్కృతుల మధ్య ఇమిడిపోయే తత్వాన్ని నేర్పింది.

లక్నోలో చదువు పూర్తయింది. రూర్కీ విశ్వవిద్యాలయంలో సివిల్ ఇంజనీరింగ్ లో చేరాడు. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన కొత్తలో ఆనకట్టలు, వంతెనలు, మౌళిక సదుపాయాల కల్పన జరుగుతోందప్పుడు. దాంతో ఇంజనీరింగ్ కు ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది. కానీ, ఆ డ్రాయింగ్లు, డిజైన్లు గీసేగీసే విసుగొచ్చింది. మరుసటి ఏడాదే ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ కు మారాడు. చదువు ముగిశాక కోల్ కతాలోని బర్మాషెల్ (ఇప్పటి భారత్ పెట్రోలియం) అనే ప్రఖ్యాత ఆయిల్ కంపెనీలో మేనేజ్మెంట్ ట్రైనిగా కొలువు దొరికింది. కొన్నాళ్లు చేశాక.. అదీ సంతృప్తినివ్వలేదు.

మళ్ళీ ఉద్యోగాన్వేషణలో పడ్డాడు అశోక్. ఇప్పుడు రిలయన్స్ ఎంత పెద్ద కంపెనీనో, అప్పట్లో (1970)



డీసీఎమ్ శ్రీరామ్ గ్రూప్ అంత పెద్ద సంస్థ. అందులో వచ్చింది ఉద్యోగం. ఆ సంస్థ ఉత్పత్తుల్లో ఒకటైన ఉపా ప్యాన్ల మార్కెటింగ్ బాధ్యత అశోక్ కి. ఆయన శ్రమ ఫలితంగా అమ్మకాలు పెరిగాయి. దాంతో పదోన్నతి లభించింది. రిప్రజెంటేషన్ విభాగానికి పూర్వ వైభవం తీసుకొచ్చే పనిని అశోక్ కు అప్పగించింది సంస్థ. హైదరాబాద్ లోని డీసీఎమ్ శ్రీరామ్ రిప్రజెంటేషన్ కు అధిపతి అయ్యాడు. ఏడాది తిరక్కుండనే కంపెనీని లాభాల బాట పట్టించాడాయన.

వెంటపడిన ప్రేమ్జీ..

అది ఎనభైయ్యవ దశకం. అప్పటికి బెంగళూరు పెద్దగా విస్తరించలేదు. ఇన్వెస్టిన్ ఇంకా పుట్టలేదు. వనస్పతి, సబ్బులను ఉత్పత్తి చేసే విప్రోసంస్థ.. కంప్యూటర్ విడిభాగాలు, ఫ్రిటర్ల ఉత్పత్తిలోకి అడుగుపెట్టింది. 1984లో విప్రో ఇన్వెస్ట్ వార్షిక టర్నోవర్ కేవలం రూ.7 కోట్లు. పూర్తిస్థాయి ఐటీ సంస్థగా మార్చేందుకు.. ఒక కార్యశూరుడి కోసం అన్వేషిస్తున్నాడు ప్రేమ్జీ. అప్పటికే అశోక్ గురించి తెలిసింది. ప్రేమ్జీ తనకు మిత్రుడైన ఆనంద్ ద్వారా మధ్యవర్తిత్వం చేయించాడు. అప్పటి వరకు అశోక్ కు ఐటీలో ఓనమాలు కూడా రావు. ఆరేళ్లపాటు అశోక్ వెంటపడి ఒప్పించాడు ప్రేమ్జీ. పంతొమ్మిదేళ్లు శ్రీరామ్ గ్రూప్ లో పనిచేశాక.. విప్రో ఐటీ విభాగానికి ప్రెసిడెంట్ గా చేరాడు.

వీజీ సిద్ధార్థతో పరిచయం..

కంప్యూటర్ కు, ఫ్రీజ్ కు తేడా తెలియని అశోక్ తమకు అధినేత అయ్యాడని ఉద్యోగులు చెబుతున్నారు. ఆయన రావడం రావడంతోనే బొంబాయి నుంచి బెంగళూరుకు కంపెనీని మార్చాడు. హార్వేర్, సాఫ్ట్ వేర్ మిశ్రితమైన సేవలు అందించే పూర్తిస్థాయి ఐటీ కంపెనీగా .. విదేశీ కార్పొరేట్ సంస్థల సరసన విప్రోను నిలబెట్టాడు. అజీమ్ ప్రేమ్జీ ఇచ్చిన స్వేచ్ఛతో విప్రోను ఐటీ దిగ్గజంగా మార్చాడు. 1985లో ఉన్న రూ.6 కోట్ల టర్నోవర్ ను 1999 నాటికి రూ.4 వేల కోట్లకు తీసుకెళ్లాడు. అయినా ఏదో వెలితి. సొంతంగా ఒక ఐటీ సంస్థను నిర్మించాలి అనుకున్నాడు. కానీ, డబ్బులేవు. ఒక రోజు విమానంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు తోటి ప్రయాణికుడితో మాట కలిపాడు. అతనికి కాఫీ వ్యాపారం ఉందనీ, అతని పేరు వీజీ సిద్ధార్థ అనీ తెలిసింది. కొన్నాళ్లకు ఇద్దరి మధ్య స్నేహం ఏర్పడింది. కొత్త ఐటీ సంస్థను నెలకొల్పాలన్న ఆలోచనను పంచుకోవడం.. అందుకు సిద్ధార్థ పెట్టుబడి పెట్టడం జరిగిపోయాయి. ఓ శుభ ముహూర్తాన కొంతమంది మిత్రులతో కలిసి 'మైండ్ ట్రీ' సంస్థకు జన్మనిచ్చాడు అశోక్. అలా 57 ఏళ్ల వయసులో విప్రో చైర్మన్ పదవి వదిలేసి.. వ్యవస్థాపకుడి అవతారం ఎత్తాడు.

సంక్షోభంలో పుట్టింది..

1999లో ఇంటర్నెట్

విజృంభించడంతో

డజన్ల కొద్దీ ఐటీ కంపెనీలు వచ్చాయి. అయితే ఏడాదిలోనే కుప్పకూలిపోయాయి. అప్పుడు పుట్టింది మైండ్ ట్రీ. మరుసటి ఏడాది వచ్చిన డాట్ కామ్ బబుల్ ఐటీ రంగాన్ని కుదేలు చేసింది. ఆ దెబ్బకు ఎన్నో కంపెనీలు మిణుగురు పురుగుల్లా అలా వచ్చి ఇలా మాయమయ్యాయి. ఓర్పు, నేర్పు, అనుభవం రంగరించి... ఏడాదికి రూ.1500 కోట్ల టర్నోవర్ దిశగా మైండ్ ట్రీని తీసుకెళ్లాడు అశోక్. కొమ్మలు రెమ్మలతో మహా వృక్షంలా విస్తరించింది సంస్థ. పదివేలకు పైగా ఉద్యోగాలను సృష్టించింది. 2008లో మొబైల్ ఫోన్ల తయారీలోకి సైతం అడుగుపెట్టింది. ఈలోపు ఆర్థిక మాంద్యం రావడంతో ఆ వ్యాపారం బెడిసికొట్టింది. నష్టాలొచ్చాయి. అయినా కుంగిపోలేదు. సంస్థను మరింత బలోపేతం చేశాడు.

ఈ వయసులో కూడా..

అశోక్ కు 69 ఏళ్లు వచ్చాయి. ఇక విశ్రాంతి

తీసుకుందామని సంస్థ అధినేతగా తప్పుకుని..

యువ నాయకత్వానికి పగలు అప్పగించాడు. మైండ్ ట్రీలో తన వాటాను కాఫీడే సిద్ధార్థకు విక్రయించాడు. దూసుకెళ్తున్న డిజిటల్ రంగానిదే భవిష్యత్తు అనుకున్నాడు. ఇంట్లో ఖాళీగా కూర్చోలేదు. 2011లో 'హ్యాపీయెస్ట్ మైండ్స్ టెక్నాలజీస్' అనే డిజిటల్ సేవల సంస్థను స్థాపించాడు. తనకున్న వయసురీత్యా పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఏ వెంచర్ కాపిటలిస్టు

ముందుకు రాదని ఇన్వెస్ట్ మెంట్ బ్యాంకర్లు

చెప్పారు. ప్రతికూల పరిస్థితులకు ఎదురీది

ఒడ్డుకు చేరుకోవడం అశోక్ కు వెన్నతో పెట్టిన

విద్య. ఆయన మనోస్థైర్యాన్ని చూసి.. జేపీ

మోర్గాన్, ఇంటెల్ క్యాపిటల్

ముందుకొచ్చాయి. వాటాలు కొన్నాయి.

ఇప్పుడు 2400 మంది ఉద్యోగులతో వెయ్యి

కోట్ల టర్నోవర్ తో హ్యాపీయెస్ట్ మైండ్స్ సంస్థ

వెలిగిపోతోంది. ప్రస్తుతం అశోక్ కు 78 ఏళ్లు

వచ్చినా.. అతని శక్తి సామర్థ్యాల మీద

ఇన్వెస్టర్ల నమ్మకం చెక్కుచెదరలేదు. నేటి

యువతరం యాభైఏళ్లు రాగానే.. ఇక జీవితం

ముగిసిపోయిందని నిరుత్సాహపడుతోంది.

అలాంటి వాళ్లకు కొత్త ప్రేరణ అశోక్ సూటా.

'వయసుదేముంది? అదొక అంకె మాత్రమే. మన

ఆలోచనలకు అది సంకెళ్లు వేయకూడదు.

ఉత్సాహంగా ముందుకు

వెళుతుండాలంటే! అంటున్న

అశోక్ నిజంగా 'హ్యాపీయెస్ట్

మైండ్'.

- సునీల్ ధవళ,

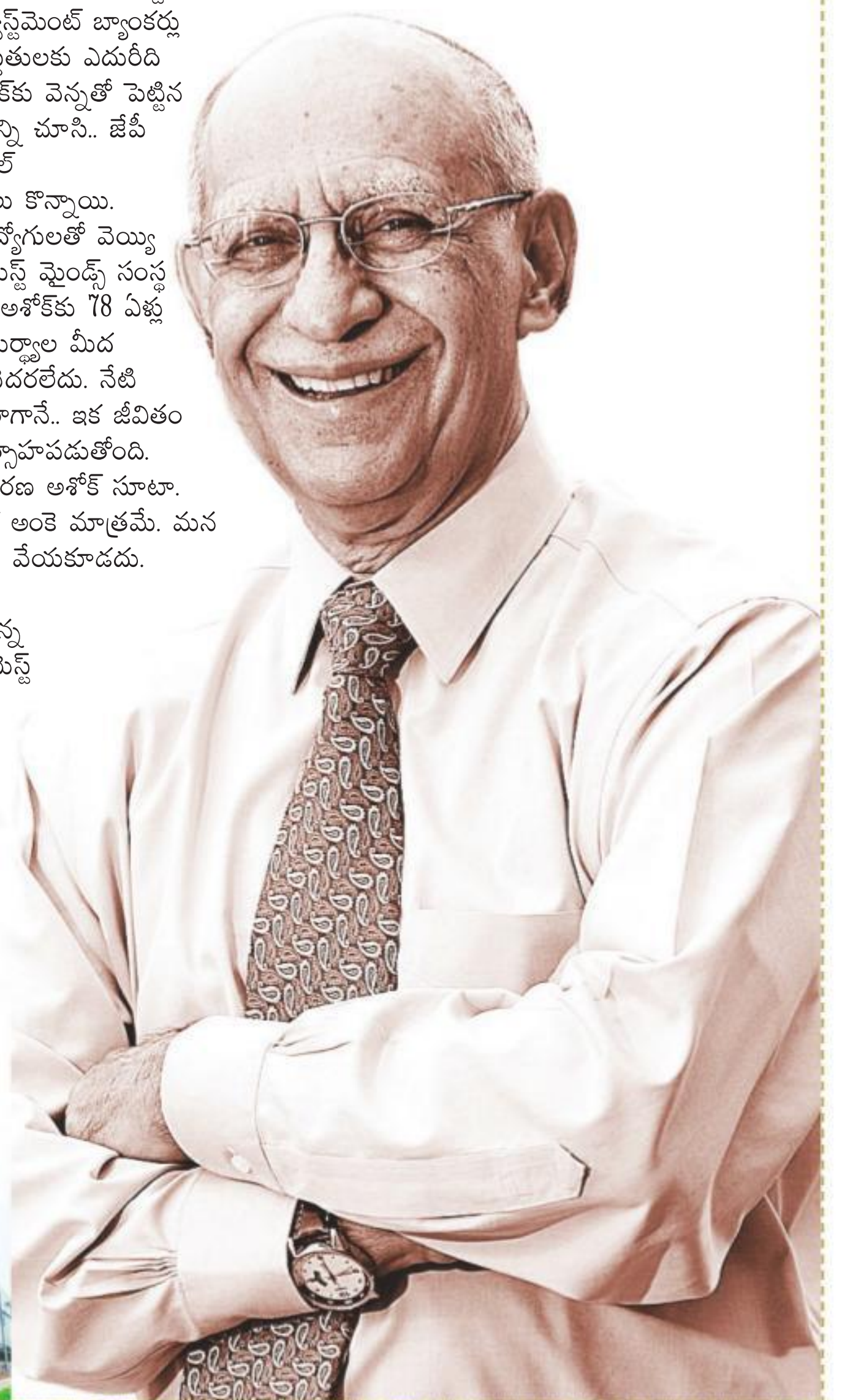
97417 47700

సీనియో,

ద థర్డ్ అండ్

మీడియా అండ్

అనలిటిక్స్



● తిరుగులేని నాయకుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకోవడం వేరు. తన లాంటి నాయకులను తయారుచేయడం వేరు. అశోక్ రెండింటికీ చెందుతాడు. నేడు టీసీఎస్, విప్రో, ఇన్ఫోసిస్, హెచ్ఎస్ఎల్, మైండ్ ట్రీ వంటి సంస్థలకు నాయకత్వం వహిస్తున్న వారందరూ ఒకప్పుడు అశోక్ సూటా దగ్గర ఓనమాలు నేర్చుకున్నవాళ్లే! 'నాయకుల్ని తయారు చేసే వాడే అసలుసీసలు నాయకుడు' అంటాడు అశోక్. దాన్నే ఆచరించాడాయన.

● అశోక్ సూటా నిజాయితీకి ఈ సంఘటన అద్దం పడుతుంది. విప్రో వదిలి మైండ్ ట్రీ పెట్టినప్పుడు కానీ.. మైండ్ ట్రీ నుండి హ్యాపీయెస్ట్ మైండ్స్ కి మారినప్పుడు కానీ.. ఒక్క ఫైల్, జాబితా లేదా కస్టమర్ ఫోన్ నెంబర్లు ఇలాంటివేవీ తీసుకెళ్లేదు.

● దివ్యాంగుల కోసం సమర్థనమ్ అనే ట్రస్ట్ ఒకటి పెట్టాడు అశోక్. వారంతంలో అక్కడికి వెళ్లి కొంత సమయం గడిపితే కానీ అతనికి సంతృప్తి లభించదు. తను సంపాదించిన సొమ్ములో ఎంతోకొంత సేవకు ఖర్చు చెయ్యడం అతని స్వభావం.

నిజర్లో తిండితిప్పలూ

నేను చాలా దేశాలు తిరిగాను కానీ నిజర్లో వుండగా తిండికి మొహం వాచినంతగా వేరక్కడా అవస్థ పడలేదు. అందుకే అది బాగా గుర్తుండిపోయింది. నిజర్ అనేది పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో నిజర్ నది ఒడ్డున ఉన్న ఒక దేశం. నైజీరియా, లిబీరియా, అల్బీరియా యిత్యాది దేశాల మధ్య యిరుక్కుని వుంటుంది. టూరిస్టులు ఎవరూ వెళ్లే ప్రదేశం కాదు. ఇక్రిశాట్ ధర్మమాని వెళ్లాల్సి వచ్చింది. మీకు తెలిసే వుంటుంది. మన పటాన్చెరువులో హెడ్క్వార్టర్స్ ఉన్న ఆ సంస్థ పూర్తి పేరు ఇంటర్నేషనల్ క్రాఫ్ట్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ ద సెమి- యారిడ్ ట్రాపిక్స్ భూమధ్యరేఖకు అటు 23 డిగ్రీలు, యిటు 23 డిగ్రీలకు మధ్య ఉన్న ప్రాంతాన్ని ట్రాపిక్ రిజియన్ అంటారు. మన దేశంలో సగభాగం, ఆఫ్రికాలో, దక్షిణ అమెరికాలో ఎక్కువ భాగం ఈ ప్రాంతంలోకే వస్తాయి. మరొకతం తక్కువ (ఏడాదికి 25 నుంచి 62.5 సెం.మీ.ల మధ్య) ఉండే ప్రాంతాలను సెమి-యారిడ్ ప్రదేశాలంటారు. ఇలాంటి చోట్ల ఎటువంటి పంటలు పండించాలి, ఎలా పండించాలి అనేది పరిశోధించే అంతర్జాతీయ సంస్థ ఇక్రిశాట్. యునైటెడ్ నేషన్స్ కింద పనిచేసే ఈ సంస్థ దాదాపు 48 ఏళ్లుగా ఇండియాలో, ఆఫ్రికాలో వ్యవసాయాభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడింది.

అటువంటి ప్రతిష్టాత్మకమైన సంస్థ బోర్డులో ఉద్యోగరీత్యా ఎక్స్ - అఫీషియా సభ్యుడిగా పనిచేసే అవకాశం నాకు రెండు సార్లు కలిగింది. కేంద్రప్రభుత్వంలో వ్యవసాయ శాఖలో సెక్రటరీగా పనిచేసేటప్పుడు ఒకసారి, అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్కు చీఫ్ సెక్రటరీగా పనిచేసేటప్పుడు మరొకసారి. ఇక్రిశాట్ గవర్నింగ్ బోర్డు మీటింగు ఏటా రెండుసార్లు నిర్వహిస్తుంది. ఒకటి ఇండియాలో, మరొకటి ఆఫ్రికాలో. నేను 2004లో చీఫ్ సెక్రటరీగా వుండగా వాళ్లు నిజర్ రాజధాని నియామేలో మీటింగు పెట్టి రమ్మన్నారు. నిజర్ అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశమని అంటారు కానీ ఎప్పటికీ అభివృద్ధి చెందుతుందో తెలియదు. దాదాపు 9 లక్షల చదరపు మైళ్ళ విస్తీర్ణం వుంది కానీ దానిలో 80 శాతం సహారా ఎడారే ఆక్రమించేసింది. ఎడారి కాకుండా మిగిలిన ప్రాంతాల్లో కూడా ఎప్పుడు చూసినా కరువు తాండవిస్తూ వుంటుంది. జనాభా విపరీతంగా, అడ్డు అదుపూ లేకుండా పెరిగి పోతూనే వుంటుంది. యునైటెడ్ నేషన్స్ వారి హ్యూమన్ డెవలప్మెంట్ ఇండెక్స్ ప్రకారం వారి స్థానం కింద నుంచి రెండోదో, మూడోదో! ఈ దేశంలో భోజన సౌకర్యాలు, వసతి సౌకర్యాలు

గురించి పెద్దగా ఆశ పెట్టుకోకూడదని అనుకుంటూనే బయలుదేరాను. సౌకర్యాలు లేకపోవడం మాకేమీ కొత్త కాదు. ఐఎఎస్ అనగానే మొత్తమంతా దర్జా బతుకే అనుకోకూడదు. ట్రైనింగ్ రోజుల్లో కృష్ణా జిల్లాలో కరణంగా పనిచేసే రోజుల్లో ఒక నెలంతా ఓ పల్లెటూళ్లోనే గడిపాను. రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్గా, తాసిల్దారుగా పనిచేసే రోజుల్లో ఊళ్లు తిరగాల్సి వచ్చేది. బస్సు లేదంటే సైకిలు మీద వెళ్లేవాణ్ణి. సబ్ కలెక్టర్ పోస్టింగు వచ్చాక కూడా గతుకుల రోడ్లలో జీపుల మీద వెళుతూంటే ఒళ్లు హఠానమై పోయేది. రాత్రి బస చేసే ప్రదేశాల్లో ఏ వసతులూ లేక అవస్థ పడేవాణ్ణి. 50 ఏళ్ల క్రితం గ్రామాల్లో పరిస్థితులు ఎలా వుండేవో మీరే ఊహించుకోవచ్చు. తర్వాత జిల్లా హెడ్క్వార్టర్స్కి వచ్చాక సౌఖ్యాలు లేకపోయినా కనీస సౌకర్యాలు వుండేవి. ఇక ఉద్యోగంలో ఎదుగుతున్న కొద్దీ, జిల్లా ముఖ్యపట్టణాల్లోనో, రాష్ట్రరాజధానిలోనో, దేశరాజధానిలో వుంటూంటాం కాబట్టి కొన్ని సుఖాలకు ఒళ్లు అలవాటు పడుతుంది. దిగ్



హోటల్లో విలాసాలు లేకపోయినా, కనీస వసతులు వుంటాయని ఊహించడానికి అలవాటు పడిపోయాను. అలాంటిది నియామేలో హోటల్ చూసి దడుసుకున్నాను. మొహం కడుక్కుందామని వాష్ బేసిన్లో కుళాయి తిప్పితే ఎర్ర మట్టి నీళ్లు వచ్చాయి...

హోటల్లో విలాసాలు లేకపోయినా, కనీస వసతులు వుంటాయని ఊహించడానికి అలవాటు పడిపోయాను. అలాంటిది నియామేలో హోటల్ చూసి దడుసుకున్నాను. ఒక్క విషయంలో కూడా దాని గురించి మంచి మాట చెప్పడానికి లేదు. అసలు దిగగానే మొహం కడుక్కుందామని వాష్ బేసిన్లో కుళాయి తిప్పితే ఎర్ర మట్టి నీళ్లు వచ్చాయి. వాటితో కడుక్కుంటే మొహం యింకా మట్టికొట్టుకు పోతుందనిపించింది. కుళాయి అలా

సవరస కందాయం

తెరిచే వుంచితే ఎప్పుటికో నీళ్లు కాస్త రంగు మారాయి. అక్కడున్న వేడి, చెమట దుర్బరం. మన దగ్గర రాబ్ ఆఫ్ కచ్ (గుజరాత్) లేదా జైసల్మేర్ (రాజస్థాన్)లో ఎడారి ప్రాంతాల్లోనో వున్న వాతావరణం అక్కడ దేశమంతా వుందంటే ఊహించుకోండి. ఇక్రిశాట్ వాళ్లు ఎక్కడ మీటింగు పెట్టినా క్షణం తీరిక లేకుండా చూస్తారు. ఒళ్లు పులిసిపోయి, రాత్రి నడుం వాలుద్దామని చూస్తే ఆ హోటల్ వాతావరణం అస్సలు సహకరించేది కాదు. అంతా గుబులుగుబులుగా వుండేది. అసలు బయటకు వెళ్లినా గుబులేసింది ఓ సందర్భంలో.

ఇన్ని కష్టాలు తట్టుకోవాలంటే సరైన తిండి వుండాలి. అదే అక్కడ కరువైంది. నేను పక్కా శాకాహారినేమీ కాదు కానీ ఏది పడితే అది తినను. అందువల్ల చూపులకు ఎంత బాగున్నా ప్రతీ డిష్ దేనితో చేశారో కనుక్కుని తినడం అలవాటు చేసుకున్నాను. ఈ నియామే హోటల్లో వాటి ఆకారాలు కూడా భీకరంగా వుండడంతో వేలేయడానికి కూడా భయమేసింది. చివరకు వెతగ్గావెతగ్గా వెజిటబుల్ సూప్ ఒకటి తగిలింది. కాస్త బాయిల్డ్ రైస్ దానికి జోడించి, భోజనం కానిచ్చాను. కానీ ఇలా ఎన్ని పూటలు తినగలను? ఆఫ్రికా ట్రిపుల్లో ఆరితేరిన ఇక్రిశాట్ స్టాఫ్కి ఏం తినాలో ఆ కిటుకు తెలిసి వుంటుందని తోచింది. మర్నాడే తిరుగుప్రయాణం. సరే, ఓ రోజైనా తృప్తిగా తినవచ్చని, కనుక్కోవడానికి వాళ్ల రూముకి వెళ్లాను. వాళ్లంతా రెస్టారెంటుకి వెళ్లకుండా గదిలోనే కూర్చుని భోజనాలు సాగిస్తున్నారు. ఏం తింటున్నారో అని చూడబోతే ఎంటీఆర్ వాళ్ల రెడీ- టు- ఈట్ పాకెట్లు వుంటాయి కదా, అవి ఇండియా నుంచి తెచ్చుకుని, వేట్బోక్లలో మరిగించి, ఆలూ మటర్, కిచిడీ, బిసిజోళాబాత్ అంటూ తింటున్నారు! ఆహా, యీ విషయం ముందు తెలిస్తే రెస్టారెంట్లో ఒక్కో డిష్ కేసీ దీర్ఘంగా చూస్తూ, అది ఏమిటై వుంటుందని తల బద్దలు కొట్టుకుంటూ టైము వేస్తూ చేసేవాణ్ణి కాదు కదా అనుకున్నాను. ❀



డా. మోహన్ కండా
విశ్రాంత ఐఎఎస్ అధికారి



భయం - అభయం

- సరసి

కరోనా విషయంలో భయపడాల్సిన పని లేదు, 'జాగరత్తు తీసుకుంటూ వుంటే చాలు, ధైర్యంగా ఉండండి' అంటున్నారు విజ్ఞులు.

మా తాతయ్య గవర్నమెంటులో పనిచేశాడు. రిటైరయ్యేక “ఒరేయ్ నా అసలు జీవితం ఇప్పుడే ప్రారంభం అయింది. నేను జీతం ఎంత కాలం తీసుకున్నానో అంతకాలం పెన్షన్ తీసుకుంటా! చూస్కోండి!” అనేవాడు ధైర్యంగా మీసం మెలితిప్పి. చెప్పి మరీ సాధించాడు తొంభై ఆరేళ్ళు బతికి! 'ధ్యేయమును బట్టి ప్రతి పని దివ్యమగును' అన్నారు దాశరథి గారు 'గాలిబ్ గీతాలు'లో.

అలాగే మా సత్తి పిన్నిగురించి కూడా చెప్పాలి. కోడల్ని పరీక్షించడానికి “ఏవైనా డెబై దాటేక ఉండకూడదే!” అంది. 'అంత మాట అనకండత్తయ్యా' అంటుందేమో కోడలు అనుకుందావిడ. అలా అనకుండా “మీరన్నదానికి నేనెప్పుడైనా కాదన్నానా అత్తయ్యా” అంది వినయంలో ముడుచుకుపోతూ. 'అమ్మా.. ఇలా ఉండా నీ పని?' అని జుట్టుకి నిగనిగలాడే నల్లరంగు వేసుకుని, వ్యాయామాలు చేసి, రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకుని దిట్టంగా తయారైంది సత్తి పిన్ని. 'ఓహో అట్నించి నరుక్కొచ్చారా?' అని కోడలు అత్తగారు పడుకున్నపుడల్లా బకెట్ తీసుకొచ్చి కాళ్ళ దగ్గర పెట్టేది, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తన్నకపోతుండా అన్న ఆశతో. 'చస్తే తన్ను' అంటూ తొంభై దాటేక తీరిగ్గా తన్నింది! బతికున్నంత కాలం కాఫీలోనో పాలలోనో కోడలు ఏదైనా కలిపెస్తుందేమోనని ఓ చుక్క నేలమీద పోసి పిల్లి నాకేక ఆ తరవాతే తాగేది!

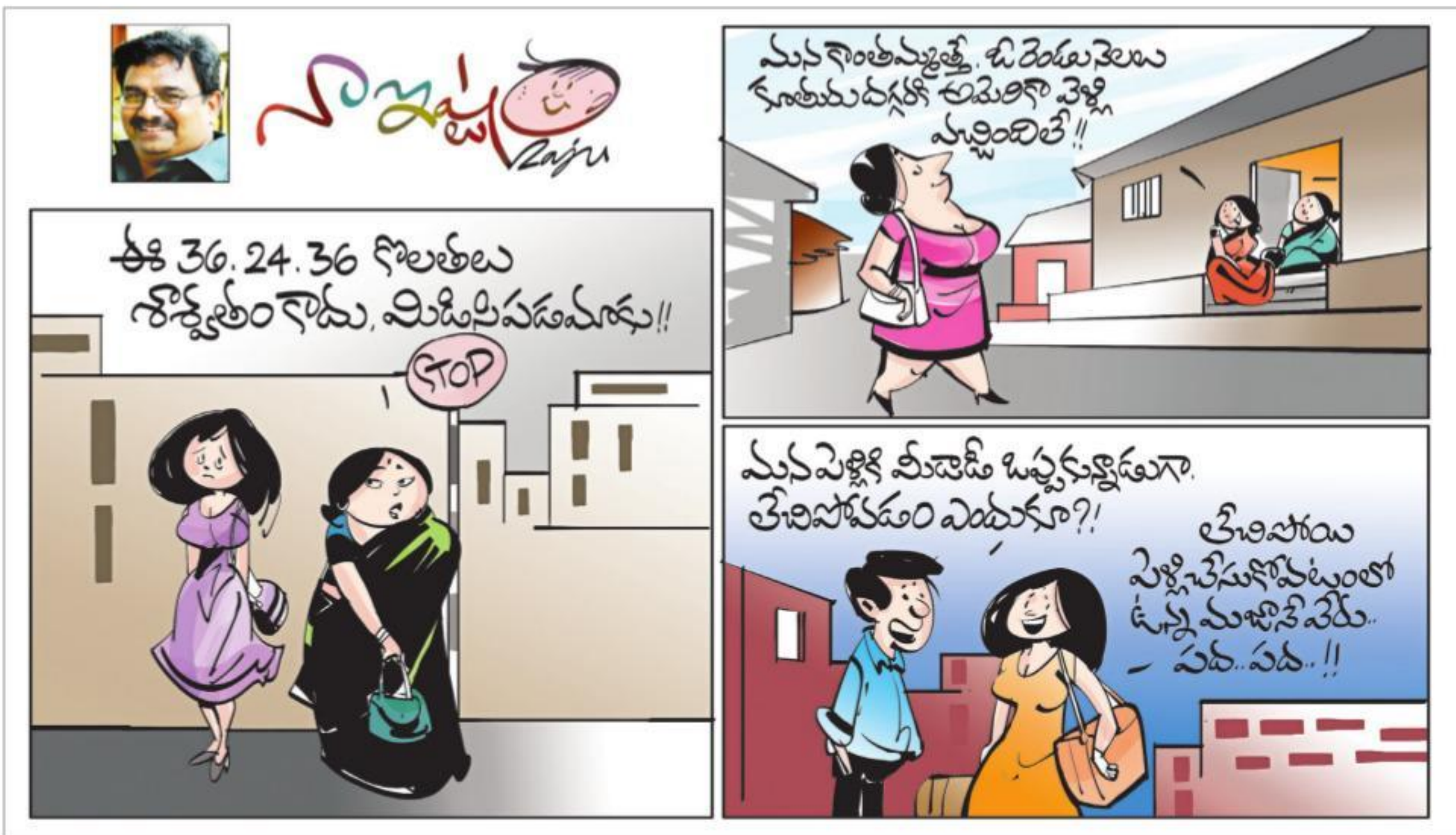
భయాలు అనేక రకాలు. 'అపశబ్ద భయం నాస్తి అప్పలాచార్య సన్నిధౌ' అన్నారు. అలాగే 'ఊరివాడికి కాటి భయం, పొరుగుారివాడికి ఏటి భయం' లు!

దీక్షగా సీరియల్ చూస్తున్న భార్యని (క్రికెట్ కోసం) రిమోట్ అడగాలంటే భర్తకైనా, కొడుకైనా భయమే. సాహిత్య సభలో వ్యక్తి లావుపాటి పుస్తకంతో సమీక కోసం మైకు ముందుకొస్తే సభికులు భయపడటం సహజం. రైల్వో టీసీ వస్తున్నాడంటే చంటాడి అర టికెట్ గురించి భయం. అలాగే 'ఎన్నికల్లో యువతకి పెద్ద పీట వేస్తాం' అని అధిష్టానం అనగానే సీనియర్లకి పీట భయం! మావాడు తన అభిమాన హీరో సినిమాకి తీసుకెళ్ళాడోకసారి. ఆయన ఒక పాత్ర వేస్తేనే ఆ సినిమా చూట్టానికి ధైర్యం చాలదు మాకు! అలాంటిది ఆ హీరో ద్విపాత్రాభినయం! అంబులెస్సుని పిలిచాం బయటికొచ్చేపుడు! కొంతకాలం క్రితం రోడ్డు పక్కన బోర్డులు కనిపించేవి. 'ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించు, నిండుగ నూరేళ్ళు జీవించు' అని. అది చూసి ఒకాయన “రేపట్నించి మందులు వాడటం ఆపేసి ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తానండీ” అన్నాడు డాక్టరుతో. కొందరికి ఎప్పుడూ ఆరోగ్యం పట్ల ఎక్కువ ధ్యాస ఉంటుంది. మా వీధి చివర కాన్సెంటులో టీచర్ హటాత్తుగా మానేస్తే రిటైరయిన ఒకాయన్ని అప్పటికప్పుడు వేసుకున్నారు. ఆయన 'ఎ ఫర్ ఆపిల్, బి ఫర్ బేబీ' అని చెప్పడం మానేసి, 'ఎ ఫర్ ఆస్తమా, బి ఫర్ బ్లడ్ ప్రెషర్, సి ఫర్ కొలెస్ట్రాల్, డి ఫర్ డయాబెటిస్ ..' అంటూ సొంత నిలబస్ చెప్పడం ప్రారంభించాడు పిల్లలకి.

ఎవరి భయం వారిది. ఆమధ్య అత్తగారు వస్తోందని తెలిసి ఆమె వచ్చే రైలుకి సిగ్నల్ ఇవ్వకుండా టెబల్లోనే ఆపేశాడట కేబిన్లో ఉన్న ఓ అల్లుడు! అలాగే మా వీధిలో దొంగతనాలు ఎక్కువయ్యేసరికి మా భద్రం బావ పెళ్ళాం మెడలో పుస్తలు 'సేఫ్' కాదని, తన మెడలో వేసుకు తిరిగేడు చాలాకాలం!

భయం జాగ్రత్తల్ని నేర్పుతుంది. వాటిని పాటిస్తే చాలు అంటూ అభయం ఇస్తున్నారు వాక్సన్ తీసుకొస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు!!

- 94405 42950



ప్రపంచంలో జీవిస్తున్న ప్రతి మనిషి కనీస అవసరం ఆహారం. ముందు ఆకలి మంట చల్లారాకే మనిషి వేరే విషయాల గురించి ఆలోచిస్తాడు. అందుకే ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అందాలన్న భావనతో ఐక్యరాజ్యసమితి 1945, అక్టోబర్ 16న 'ఆహార వ్యవసాయ సంస్థ'ను నెలకొల్పింది. ప్రజల్లో ఆహారం విషయంలో చైతన్యం నింపాలనే ఉద్దేశ్యంతో 1981 నుంచి ఏటా అక్టోబర్ 16న 'ప్రపంచ ఆహారం దినోత్సవం'గా ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ఆహారం గురించి కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.

ఖర్చుపెడుతున్నారు. అయినా వారికి పోషకాహారం అందడం లేదు.

★ ప్రపంచంలో పదహారున్నర కోట్లు మంది చిన్నప్పట్నుంచి పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు.

★ ఐరాన చెప్పిన ప్రకారం ఏటా మనం 1.3 బిలియన్ టన్నుల ఆహారాన్ని వృధాగా పడేస్తున్నాం.

★ విజ్ఞా, పాస్తా... ఇవే ఇప్పుడు ప్రపంచంలో అత్యధికంగా అమ్ముడవుతున్న ఆహార పదార్థాలు.

★ భారతీయులు రోజూ 400 గ్రాములకు

తగ్గకుండా కాయగూరలు, పండ్లు
తీసుకోవాలని 'భారత పోషకాహార
సంస్థ' చెబుతోంది.

A black and white line drawing of a clown riding a unicycle. The clown has a large nose, a wide smile, and is wearing a hat and a striped shirt. He is juggling three balls with his hands.

1. నాలో బోలెడు నదులున్నాయి కానీ నీళ్లు మాత్రం లేవు ఎన్నో దారులున్నాయి కానీ ఏ వాహనము పోదు ఎన్నో దేశాలున్నాయి కానీ భూమిని కాదు, మరి ఎవరిని?

2. అందరూ నన్ను తినడానికి కొనుక్కుంటారు కానీ తినలేరు?

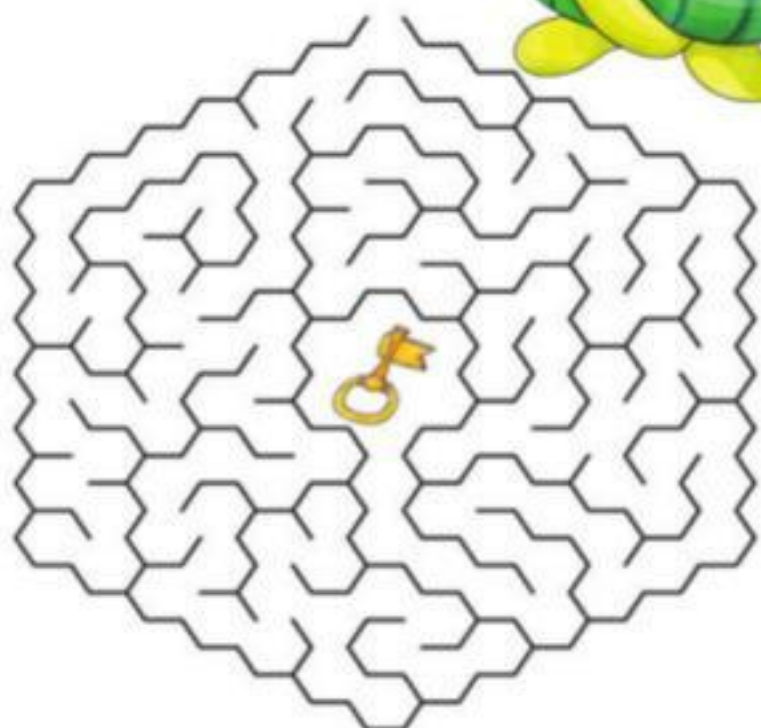
3. నన్ను చేసే వాళ్లే కానీ తీసేవాళ్లు లేరు?



ఇచ్చిన అంశపదాలు పజిల్‌లో ఎక్కడ ఉన్నాయో వెతకండి.

sun	l	c	b	s	u	n
boat	h	a	o	m	l	y
heart	e	r	a	u	i	p
snail	a	r	t	i	a	p
puppy	r	o	l	j	n	u
carrot	t	t	i	t	s	p

A cartoon illustration of a boy and a girl. The boy on the left is wearing a blue cap, glasses, a green polo shirt, and orange shorts. He is holding a blue and yellow suitcase with a red toy car on it. The girl on the right has red hair with a large red bow, is wearing a pink long-sleeved shirt and a purple skirt. She is holding a pink rolling suitcase and has her finger to her lips in a 'shh' gesture. The background is a simple light blue sky and white ground.



+ ప్రపంచంలో ఉన్న మొక్క
 జాతుల్లో 85 శాతం
 సముద్రంలోనే ఉన్నాయి.
 + స్ట్రాబెరీల కన్నా
 నిమ్మకాయల్లోని తీపిదనం
 ఎక్కువ ఉంటుంది.
 + ఆలివ్ చెట్టు 500 ఏళ్లు
 జీవిస్తుంది.
 + టీవీ చూస్తున్నప్పుడు
 కంటే పడుకున్నప్పుడే
 శరీరంలో ఎక్కువ కేలరీలు
 ఖరవుతాయి.

ఏ నీడ?

రామాపురంలో గోపాలం అనే వ్యక్తి నివసించేవాడు. అతను ఓ రోజు పనిమీద పక్కాకిరికి బయలుదేరాడు. అడవి గుండా వెళుతుండగా కాలికి ఒక తీగ తగిలి పడబోయాడు. ఆ తీగను పట్టుకుని లాగితే పెద్ద గుమ్మడికాయ బయటికి వచ్చింది. ఇంత సన్నని తీగకు అంత పెద్దగుమ్మడికాయ కాయడమేంటని ఆలోచించాడు. 'తీగ

మోయగలిగేంత కాయలు
ఇవ్వాలి కానీ, నేలపై
అడ్డంగా పెద్దపెద్ద
కాయల్ని కాసేలా
ఈ తీగల్ని

‘సృష్టింపడమేంటి?’ అని ఆ సృష్టికర్త అయిన దేవుడినే విమర్శించాడు. ఎండులు మండి పోతున్న రోజులు కావడంతో త్వరగానే అలసిపోయాడు గోవాంల. రహదారి పక్కన ఒక పెద్ద మర్రిచెట్టు కనిపించింది. చెట్టు కింద కాసేపు సేదతీరాడు.

చల్ల గాలికి హాయిగా అనిపించింది గోపాలానికి. చెట్టు కింద చాలా మర్రిపండ్లు కనిపించాయి. 'ఇంతపెద్ద చెట్టుకి మరీ ఇంత చిన్న పండ్లా? దేవుడా... ఏమిటి నీ సృష్టి?' అని మళ్ళీ విమర్శలు మొదలుపెట్టాడు. 'నేను గనుక దేవుణ్ణయితే మర్రిచెట్టుకు గుమ్మడికాయలు, గుమ్మడి తీగకు మర్రి పండ్లు కాసేలా చేస్తా' అనుకున్నాడు. కాసేపటికి హాయిగా నిద్రపట్టేసింది. ముఖం మీద రెండు మర్రిపండ్లు పడడంతో మెలకువ వచ్చింది. ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడి లేచాడు గోపాలం. 'వామ్మో మర్రిచెట్టుకి గుమ్మడికాయలు కాసి ఉంటే... నా తల పగిలిపోయి ఉండేది. భగవంతుడు తెలివైనవాడు అందుకే బరువైన గుమ్మడికాయలు నేలమీద కాసేలా... తేలికపాటి మర్రిపండ్లు పైన కాసేలా చేశాడు. దేవుడి సృష్టి గురించి ఇంకెప్పుడు తప్పులెన్నకూడదు' అనుకుంటూ లెంపలేసుకున్నాడు.

[illegible]

రాజస్థాన్‌లోని జైసల్మీర్.. యాభై కిలోమీటర్ల దూరంలో థార్ ఎడారి.. అందులో ఎడారి జాతీయపార్కు (డిజర్ట్ నేషనల్ పార్క్).. మూడువేల చదరపు కిలోమీటర్లు విస్తరించి ఉంటుంది. అంత ఎడారిలోనూ కొన్ని ప్రత్యేక వన్యప్రాణులు జీవిస్తున్నాయి. అక్కడనుంచే మనం వస్తే చాలు. బైనాక్యులర్స్, కెమెరాలు, వీడియోలు పట్టుకుని ఎక్కడెక్కడి నుంచో వస్తారు పర్యాటకులు. ఆ అనంతమైన ఎడారిలో ప్రత్యేకించి ఒకే ఒక పక్షి కోసం.. రాత్రింబవళ్లు మైళ్ళకు మైళ్ళు ప్రయాణిస్తారు. ఇసుకమేటల్లో వజ్రాల వేటలా.. ఆ పక్షి కోసం కళ్ళింతలు చేసుకుని అన్వేషిస్తారు. ఒక్కోసారి రోజులు, వారాలు వెదికినా కనిపించదు. ఒకవేళ ప్రత్యేకమైనా రెండు మూడు క్షణాలకు మించి ఉండదు. అలాంటి పక్షి కోసం ఎందుకింత ఆరాటం? ఎందుకీ శ్రమ? ఈ భూమిపై ఎన్నో వింత జంతువులు, విభిన్నమైన పక్షులు ఉంటాయి.. ఆ పక్షి కోసమే ఎందుకొస్తున్నారు? ఎందుకంటే ప్రపంచంలో అంతరించిపోతున్న అత్యంత అరుదైన పక్షి కనుక. ఈతరం తప్పితే మరో తరం చూడలేదు. ప్రముఖ పక్షిశాస్త్రవేత్త సలీం అలీ నుంచి మాజీ సంచరక్షణకు ఆరాటపడిన వాళ్లే! కొట్ట రూపాయల ధనం వెచ్చించి.. ప్రభుత్వాల సైతం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాయి. అయినా ఫలితం దక్కడం లేదు. ఇప్పటికీ అక్కడక్కడ ప్రత్యేకమై.. మట్టి జీవశాస్త్రవేత్తల్లో ఆశలు రేపుతున్న దాని పేరు ‘బట్టమేక పక్షి’ (గ్రేట్ ఇండియన్ బస్టర్డ్).



కవరీనెట్టి

నాలుగు అడుగుల ఎత్తు, పదిహేను కేజీల బరువుతో చూడముచ్చటగా అనిపిస్తుంది బట్టమేకపక్షి. మన దేశంలోని అనేక గడ్డి మైదానాల్లో హాయిగా సంచరిస్తూ బతికేది. ఇవేళ్ళుడున్నా గుంపులు గుంపులుగానే జీవిస్తాయి. 1969లో దర్భకుమార్ సిన్హాజీ అనే పర్యావరణ శాస్త్రవేత్త తొలిసారి బట్టమేక పక్షుల గణాంకాలను సేకరించాడు. అప్పుడు తేలిస సంఖ్య 1260. అంతకు తొమ్మిదేళ్ల మునుపు ఇండియన్ వైల్డ్ లైఫ్ బోర్డు సమావేశంలో.. బట్టమేక పక్షిని మన దేశ జాతీయ పక్షిగా ప్రకటించాలని ప్రముఖ పక్షి శాస్త్రవేత్త డా.సలీం అలీ డిమాండ్ చేశారు. ఈ పక్షి పేరు గ్రేట్ ఇండియన్ బస్టర్డ్ కనుక.. దీన్ని తప్పుగా ‘బాస్టర్డ్’గా ఉచ్చరించే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టి.. ఎందుకో ఆ ఆలోచన కార్యరూపం దాల్చలేదు. దాంతో నెహ్రూ జాతీయ పక్షి అయ్యింది. ఆ తరువాత అనేకసార్లు చర్చలు సాగినా.. ఆ ప్రతిపాదన ఫలించలేదు. ఈ పక్షి గొప్పదనంపై అనేక పుస్తకాలు, పరిశోధనలు జరిగాయి. జర్నల్స్‌లో ప్రత్యేక కథనాలు వచ్చాయి. డాక్యుమెంటరీలు తీశారు.

అరబ్బులకు ఆహారం..
1970 ప్రాంతంలో అరబ్బులు మన దేశానికి విపరీతంగా తరలొచ్చారు. ఒకవైపు వ్యాపారాలు చేస్తూ డబ్బు సంపాదించారు. వాళ్ల దేశం నుంచి వచ్చే విదేశీమారకానికి మన ప్రభుత్వాల ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవి. అరబ్బుల జీవనశైలి భిన్నంగా ఉంటుంది. వాళ్ళు మాంసప్రియులు. బట్టమేక పక్షి మాంసం రుచిగా ఉంటుందని, వేటాడి చంపడం మొదలుపెట్టారు. వన్యప్రాణుల పరిరక్షణ చట్టం ప్రకారం వేటాడటం నేరం. అయితే వాళ్ల పరపతి ముందు చట్టానికి విలువ లేకుండా పోయింది. అప్పట్లో ఇందిరాగాంధీ కూడా బట్టమేకను అరుదైన పక్షిగా గుర్తించి, తపాలాబిళ్లను విడుదల చేశారు కూడా. ఆ కాలంలో ఇవి ఎక్కువగా సంచరించే రాజస్థాన్, మహారాష్ట్ర ప్రాంతాల్లో పక్షుల పరిరక్షణ కోసం ఇందిరాగాంధీ సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టారు. ఆ ప్రయత్నం కొంతవరకే ఫలించింది.



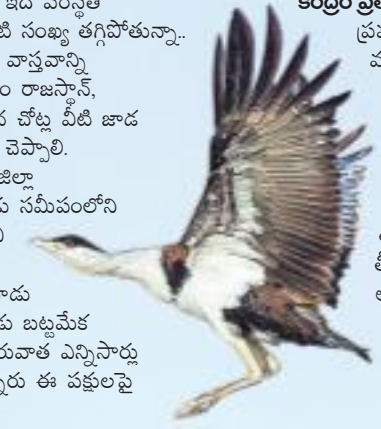
అన్వేషణ : బట్టమేక పక్షి గుడ్డను సేకరిస్తున్న శాస్త్రవేత్త, ప్రత్యేక యంత్రం ద్వారా గుడ్డను పొదిగిస్తూ... అలా పుట్టిన ఓ పక్షి పిల్ల...

1978 వచ్చేసరికి ఈ పక్షుల సంఖ్య 750 కి పడిపోయింది. ఇక పరిస్థితి విషమిస్తోందని ముందుకొచ్చిన రాజస్థాన్ ప్రభుత్వం... పరిరక్షణ కేంద్రాలను నెలకొల్పింది. 1982లో తమ రాష్ట్ర పక్షిగా ఆ రాష్ట్రం ప్రకటించింది. ‘బొంబే నాచురల్ హిస్టరీ సొసైటీ’ కూడా రంగంలోకి దిగింది. ఈ పక్షి జాతిని అభివృద్ధి చేసేందుకు.. పరిశోధనలు చేసింది. దీనివల్ల కొన్ని చోట్ల పక్షుల సంఖ్యను స్వల్పంగా పెంచగలిగారు. 2008 వచ్చేసరికి మూడోదల బట్టమేక పక్షులు మాత్రమే ఉన్నట్లు తేలింది. అలా రాను రాను అంతరించిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది. వీటి సంఖ్య తగ్గడానికి వేట ఒక కారణం అయితే.. సహజ నివాస ప్రాంతాలైన గడ్డి మైదానాలు తగ్గిపోతుండటం మరొక కారణం. **గడ్డిమైదానాల్లో ఆవాసాలు..**

పక్షుల రక్షిత అభయారణ్య ప్రాంతాల్లోని గడ్డి మైదాన భూములు ఎక్కువ భాగం ప్రైవేటు వ్యక్తులవి. ఉదాహరణకు మహారాష్ట్రలోని బట్టమేక పక్షుల పరిరక్షణ కేంద్ర ప్రాంతం 8,500 చదరపు కిలోమీటర్లు విస్తరించిన గడ్డి మైదానంలో తొంభై అయ్యడు శాతం ప్రైవేటు వ్యక్తులకు చెందినదే. అందువల్ల అటువీ శాఖ అధికారులకు ఈ భూములపై నియంత్రణ లేకుండా పోయింది. రక్షిత అభయారణ్యాలకు దగ్గరగా ఉన్న పంట పొలాలలోని గింజలను తినడానికి వస్తుంటాయివి. అయితే ఈ మధ్య రైతులు రకరకాల

పంటలను మారుస్తుండటంతో పక్షులకు తిండి లేకుండా పోయింది. రసాయన మందుల ప్రభావానికి గురవుతున్నాయివి.

బట్టమేక పరిరక్షణ కోసం అభయారణ్యాలలో ప్రత్యేక ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ.. శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. గడ్డి మైదానాల్లోకి, అరణ్యాల్లోకి పశువులు వెళుతుండటంతో పక్షులు కలత చెందడం వల్ల.. గుడ్డు పెట్టి సంతానోత్పత్తికి అవరోధంగా మారుతోంది. రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్, గుజరాత్, మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లలో ఇదే పరిస్థితి ఎదురవుతోంది. అడవుల్లో వీటి సంఖ్య తగ్గిపోతున్నా.. ప్రభుత్వ నివేదికలు మాత్రం వాస్తవాన్ని దాచిపెడుతున్నాయి. ప్రస్తుతం రాజస్థాన్, గుజరాత్‌లలో తప్ప.. మిగిలిన చోట్ల వీటి జాడ దాదాపు కనిపించడం లేదనే చెప్పాలి. “ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కర్నూలు జిల్లా నందికొట్కూరులోని రోళ్లపాడు సమీపంలోని అడవులకు గత పదేళ్ల నుంచి వెళుతున్నాను. 1992 జూన్ మొదటివారంలో అక్కడ మూడు రోజులు ఉండి.. కేవలం రెండు బట్టమేక పక్షులు కనిపించాయి. ఆ తరువాత ఎన్నిసార్లు వెళ్లినా కనిపించలేదు..” అన్నార ఈ పక్షులపై



అనగనగా ఒక పక్షి కోసం..

కర్నూలు జిల్లాలోనూ ఉన్నాయి..

“పుట్టిన ప్రతి ప్రాణికి ఒక జీవవైవిధ్య విలువ ఉంటుంది. అది వెలకట్టలేనిది. పరిశోధనలకు సైతం అందనిది. ఇప్పుడెన్నో జీవజాతులు అంతరించిపోతున్నాయని మనమంతా ఆందోళన చెందుతున్నాం. అందులో ఒకటి బట్టమేక పక్షి. కొన్నేళ్ల నుంచి నేను ఆ పక్షిపై జరుగుతున్న అధ్యయనాలు, పరిశోధనలను తెలుసుకుంటూ వస్తున్నాను. పర్యావరణ ప్రేమికునిగా ఆ సమాచారం సేకరిస్తున్నాను. అందులో భాగంగానే కొన్నేళ్ల కిందట నేను బట్టమేక పక్షులను చూసేందుకే రాజస్థాన్‌లోని ఎడారి జాతీయ పార్కుకు వెళ్ళాను. ఒక జీవు తీసుకుని ప్రతి రోజు వెళ్లేవాణ్ణి. కానీ ఆ పక్షులు ఒక్క రోజు కూడా కనిపించలేదు. ఆఖరి రోజు ఆశతో మళ్లీ వెళ్ళాను. సాయంత్రం మూడు గంటల ప్రాంతంలో రెండు బట్టమేక పక్షులను చూసి భాగ్యం కలిగింది. ఆ సువిశాలమైన ఎడారి ఇసుక ఎత్తుపల్లాలలో.. జీవులో నుంచి ఎక్కడ పడిపోతామోనన్న భయం ఒక వైపు.. దేశంలో అంతరించిపోతున్న అత్యంత అరుదైన పక్షిని చూడబోతున్నామన్న ఉద్వేగంతో మరో వైపు. ఎందుకంటే నేను వెళ్లిన అదే సంతకృతం జానీలో అంధ్రప్రదేశ్‌లోని కర్నూలు జిల్లా బట్టమేక పక్షుల అభయారణ్యంలో రెండు బట్టమేక పక్షుల్ని చూశాను. రాజస్థాన్‌లోని ఎడారి జాతీయ పార్కులో కూడా రెండు పక్షుల్ని మాత్రమే.. అదీ దూరం నుంచీ.. బైనాక్యులర్స్‌తో చూశాను. అలా చూస్తుండగానే రెండు నిమిషాల్లోనే ఎగిరిపోయాయి. ఈ పక్షులు ఏ మాత్రం అలికిడి అయినా.. దూరం నుంచీ వాహనాల శబ్దాలు విన్నా.. వెంటనే తుర్చుమన్నాయి. అందువల్ల టెలిలెన్స్ అమర్చిన కెమెరాలతో వీటిని ఫోటోలు తీయడం కూడా కష్టమే. పరిశోధనలో భాగంగా దేశ విదేశీ పరిశోధకులు కూడా బట్టమేకపక్షుల్ని వెతుక్కుంటూ వస్తుంటారు..” అన్నార రత్నకుమార్.



అధ్యయనం చేస్తున్న వ్యాస రచయిత. ఏడాదికి ఒక గుడ్డు..

బట్టమేక పక్షులు అంతరించిపోవడానికి వాటి అరుదైన సంతానోత్పత్తి కూడా ఒక ప్రధాన సమస్య. ఒక ఆడ పక్షి ఏడాదికి కేవలం ఒక గుడ్డు మాత్రమే పెడుతుంది. అది కూడా నేల మీద ఎలాంటి గూడు కట్టుకోకుండా.. ఎందుగడ్డి లేదా పొడల్లో పెడుతుంది. గడ్డి మేయడానికి వచ్చే పశువులు గుడ్డను తొక్కినప్పుడు పగిలిపోతుంటాయి.

అలా ఒక పక్షి గుడ్డు నాశనం అయితే.. అది మళ్లీ గుడ్డు పెట్టడానికి ఏడాది పడుతుంది. కొన్నిసార్లు ఎడారి జాతీయ పార్కులో ఇలాంటి గుడ్డను ఎడారి నక్కలు, అడవి కుక్కలు తినేస్తుంటాయి. దీంతో బట్టమేక పక్షుల సంతానోత్పత్తికి తీవ్రమైన అవరోధం కలుగుతోంది. 2018 నాటి సమాచారం ప్రకారం.. దేశవ్యాప్తంగా కేవలం 150 బట్టమేక పక్షులు మాత్రమే మిగిలాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

ప్రస్తుతం మన దేశంలో బతికి ఉన్న నూటా యాభై బట్టమేక పక్షుల్లో.. నూటా ఇరవై రెండు వరకు ఎడారి జాతీయ ఉద్యానవనంలోనే ఉన్నాయి. ఇక్కడ కూడా వీటికి రక్షణ లేదు. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కొన్నేళ్ల నుంచి ఎక్కడ చూసినా గాలిమరల సంఖ్య పెరుగుతోంది. అత్యధిక వోల్టేజి విద్యుత్ తీగలు శాపంగా మారాయి. కరెంటు తీగల్ని వేగంగా తిరిగి గాలిమరల్ని డీకాన్.. ఎక్కువారూ.. చనిపోతుండటం బాధాకరం. బట్టమేక పక్షులు

చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా రాజస్థాన్‌లోని ఎడారి జాతీయ ఉద్యానవనం (డిసర్ట్ నేషనల్ పార్క్)లో ‘భారత వన్య ప్రాణుల ఇనిస్టిట్యూషన్‌తో కలిసి, స్థానిక ప్రభుత్వ సహకారంతో కృత్రిమ సంతానోత్పత్తి కేంద్రాన్ని నిర్మించింది. ఈ కేంద్రం ఏర్పాటుకు అంతర్జాతీయ సంస్థలు సైతం నిధులు అందించాయి. ఆ పరిశోధన సంగతిలోని శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు.. అడవుల్లో మైళ్ళకు మైళ్ళు తిరుగుతూ.. అడవిబట్టమేక పక్షులు గుడ్డు పెట్టే ప్రాంతాల్ని కనుక్కుంటున్నారు. ఆ గుడ్డను సేకరించి.. భద్రంగా ఒక ప్రత్యేక వాహనంలో కృత్రిమ సంతానోత్పత్తి కేంద్రానికి తరలిస్తున్నారు. అలా గత సంతకృత కాలంలో పది అవసరం సేకరించగా.. వాటిలో తొమ్మిది గుడ్డను విజయవంతంగా ఇన్‌క్యూబేటర్స్ (కృత్రిమంగా గుడ్డను పొదిగించే యంత్రం)లో ఉంచి,

ఆడపక్షిని ఆకర్షించేందుకు..

ఈ పక్షులు జతకట్టే పద్ధతి కూడా ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. మగ పక్షి ఆడ పక్షితో జతకట్టే కాలంలో దాని మెడ కింద భాగంలో.. భాగా పెద్దగా, పొడవుగా ఉండే తిత్తిలాంటి భాగం వేలాడుతూ ఉంటుంది. మగ పక్షి తన నోరు తెరచి ఈ తిత్తిలాంటి భాగంలోకి భాగా గాలి పిల్చి.. అది ఉబ్బిన తరువాత.. ఆ గాలిని తిరిగి బయటికి వదులుతూ.. ఒక వింత శబ్దం చేస్తుంది. అదే రికమైన గర్జనలా ఉండే ఆ అరుపు సుమారు ఒక కిలోమీటరు దూరం వరకు వినిపిస్తుంది. ఆ శబ్దాలతో చుట్టుపక్కల ఉండే ఆడ బట్టమేక పక్షుల్ని ఆకర్షిస్తుంది. అలా దగ్గరకు వచ్చిన నాలుగైదు ఆడ పక్షులతో మగ పక్షి జత కడుతుంది. బట్టమేక పక్షి గుడ్డు సుమారు 160 గ్రాముల బరువు ఉంటుంది. ఆడ పక్షి ఈ గుడ్డును 27 నుంచి 32 రోజుల పాటు పొదిగి పిల్లను చేస్తుంది.

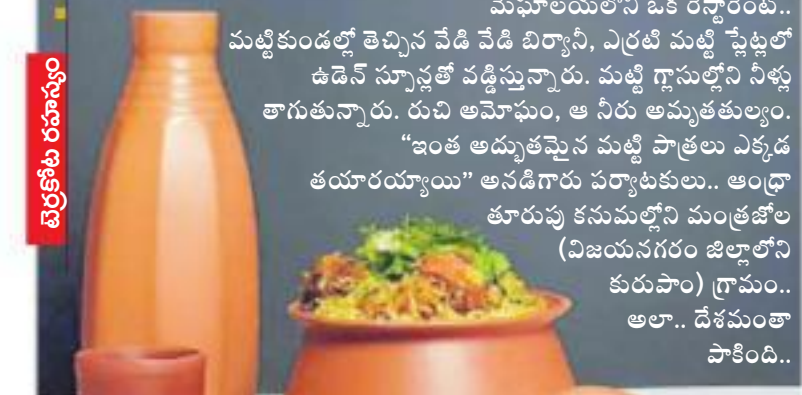
పిల్లలను పొదిగించారు. అందులో జన్మించిన బుల్లి బట్టమేక పక్షులను కంటికిరెప్పలా కాపాడుతున్నారు. పిల్లలకు ద్రవరూపంలోను, మసరూపంలోనూ ఆహారాన్ని అందిస్తూ.. అవి మనుషులతో కలిసి బతికేలా సుస్థితమైన శిశుు కూడా ఇస్తున్నారక్కడ. పది నెలల కాలంలో కృత్రిమ సంతానోత్పత్తి కేంద్రంలోనే పెంచిన తరువాత.. వాటిని సహజ నివాసిత ప్రాంతాలైన గడ్డిమైదానాల్లోకి వదిలివేస్తున్నారు. ఇది కొంత ఆశాజనకమైన ఫలితాలను ఇవ్వడంతో.. రాజస్థాన్ ప్రభుత్వం రూ.12.9 కోట్లు రేటాయించింది.

డా.సుమిత్ర డోకియా అనే పరిశోధకుడు వందమంది బౌత్సాహికులైన యువకులతో పశ్చిమ రాజస్థాన్‌లో, ఇతర పరిశోధకులతో కలిసి 2015 నుంచి.. ఈ బట్టమేక పక్షుల పరిరక్షణ ప్రాజెక్టుని కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ వాలంటీర్లు అడవుల్లో తిరుగుతూ పక్షుల ఉనికిని గమనిస్తూ.. వాటి

జన్మ వైవిధ్యం కోల్పోలేదు..
ఏటేకేడు గ్రేట్ ఇండియన్ బస్టర్డ్ పక్షులు తగ్గిపోతున్నప్పటికీ.. వీటికి అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. రాజస్థాన్‌లోని థార్ ఎడారిలో గుంపులు గుంపులుగానే ఇప్పటికీ జీవిస్తాయని, అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగిన ఎడారి ప్రాంతంలో మనుగడ సాగిస్తున్నప్పటికీ.. జన్మవృత్తమైన వైవిధ్యాన్ని మాత్రం కోల్పోలేదని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇది ఈ పక్షి జాతిని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి కొంత ఊరట కలిగించే విషయం. కానీ, చాలా కట్టుబట్టుమైన చర్యలతో ఈ ఎడారి ఉద్యానవనంలోని పక్షుల సహజ నివాస ప్రాంతాలను కాపాడుకోకపోతే, కృత్రిమ సంతానోత్పత్తి కేంద్రంలో అభివృద్ధి చేస్తున్న పిల్లలు బతికిబట్టకట్టకపోతే.. రానున్న కొన్నేళ్లలోనే ఈ జాతి పక్షులు పూర్తిగా కనుమరుగయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

అక్రమ వేటను గుర్తించిన సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అధికారులకు తెలియజేస్తారు. వీరి కృషి అభినందనీయం. కృత్రిమ సంతానోత్పత్తి కేంద్రం చేస్తున్న ప్రయత్నాలు మరింత సఫలం అయితే.. ఈ భూగోళం మీద మాయమైపోతున్న మరో అద్భుతజీవిని బతికించుకున్న వాళ్లం అవుతాం. జీవవైవిధ్యాన్ని కొంచెనా కాపాడగలుగుతాం. ఈ తరంలో ఒక పక్షి అంతరించిపోవచ్చు. మరో తరానికి మరొక ఉంతువు కనుమరుగు కావొచ్చు. ఇలాగే ప్రాణుల అంతర్జాతం జరిగితే.. కొన్ని లక్షల ఏళ్లకు మనిషి కూడా మాయమైపోతాడేమో? అందుకే మనమంతా జంతుజాలాన్ని పక్కటె్లి సమస్త జీవుల్ని ప్రేమిద్దాం. వాటికి కష్టమెన్నే సృందిద్దాం.. సమస్త శక్తుల్ని వినియోగించి అయినానరే.. బతికించుకుందాం.

- జి. రత్న కుమార్, పర్యావరణ పాత్రికేయుడు ratnakumargeddam@gmail.com

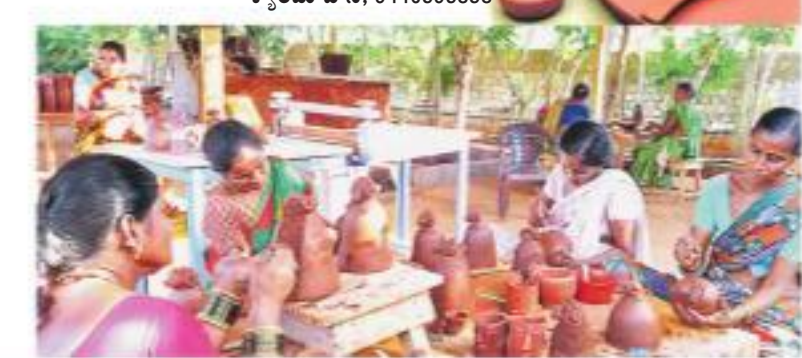


వండితే ఈ పాత్రలోనే వందాలి..

మట్టి పరిమళం మనకు కొత్త కాదు. మట్టి కుండలో మానవ నాగరికతను పరిపుష్టం చేశాయి. నేడు లోహపాత్రలు వచ్చాక.. తిరిగి మట్టి వైపు చూస్తున్నారంతా. అసలు మట్టి పాత్ర మర్మం తెలుసుకోవాలంటే.. టెర్రకోట పాత్రల నిపుణుడు ఖలీల్ బాబును కలవాలి. విజయనగరం, బాబామెట్టలో డిన్నేక కుటీర పరిశ్రమగా నిర్వహిస్తున్నాడాయన. అక్కడ అడుగుపెడితే టీ కప్పుల నుండి డిన్నర్ సెట్ల వరకు అన్నిరకాల వంటపాత్రలు ఆకర్షిస్తాయి. నీళ్లసీసాలు, ఇడ్లీ ప్లేట్లు, కుక్కర్లు, పానీలు, ట్రేలు, మట్టిగ్లాసులు, బోజుల ప్లేట్లు.. ఇలా దొరకని సామగ్రి లేదు. వీటిని కొనేందుకు ప్రజలే కాదు, అత్యాధునిక రెస్టారెంట్ల ప్రతినిధులు సైతం వస్తుంటారక్కడికి.

హార్సం మట్టి కుండలే వంట పాత్రలు. ఆ తరువాత ఇనుము, అల్యూమినియం, స్టీలు పాత్రలు వచ్చాక మట్టిని మరిచిపోయారు. అందులోనూ నాణ్యమైన మట్టి పాత్రలు కూడా దొరకడం లేదు. వీటికి ఎందుకింత ప్రత్యేకత అంటే - కుండలో వండిన ఆహారంలో ఐరన్, పొస్ఫరస్, కాలియం, మెగ్నీషియం, ఖనిజ లవణాలు వుప్పులంగా అభిస్తాయి. మూత గట్టిగా పెట్టడం వల్ల పోషకాలు ఆవిరి కావు. ఉష్ణోగ్రత, ఆవిరి అన్నివైపులా పరమకోవడంతో వంటకం సంపూర్ణంగా ఉడుకుతుంది. దీని వల్ల నూనె శాతం తక్కువ అవుతుంది. కట్టెల పొయ్యి మీద, మట్టి కుండలో వండితే ఏ వదార్యమైనా రుచిగాను, పోషకపరికంగానూ తయారవుతుంది. మట్టికి క్షార గుణం ఉండటం వల్ల ఆహారంలోని ఆమ్ల గుణాలు నశిస్తాయి. మట్టి పాత్రల్లో వండిన ఆహారం అంత త్వరగా చల్లారదు. వండిన చాలా సేపటికి తిన్నానరే.. తాజాదనం కోల్పోదు. వేళలు గడిచినా చెడిపోదు. మట్టి పాత్రలకు ఇన్ని ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి కాబట్టే.. వాటికి తిరిగి ప్రాచుర్యం కల్పించేందుకు కృషి చేస్తున్నారు ఖలీల్‌బాబు. ఆయన తండ్రి నూపే యోగి. “అయనే నాకు ప్రేరణ. అందుకే సేవాధ్యక్రమంతోనే ఈ పనిచేస్తున్నాను. కొందరు మహిళలకు ఉపాధి కూడా కల్పిస్తున్నాను. మట్టి పాత్రల అమ్మకాల ద్వారా వచ్చిన డబ్బును కొంత ‘వెలుగు’ అనే వృద్ధాప్రమానికి కేటాయిస్తున్నాం..” అన్నారు. టెర్రకోట పాత్రలను చేయడానికి ఖచ్చమైన మట్టి అవసరం. ఆ మట్టిని గుజరాత్, దిల్లీ, గజపతినగరం నుంచి తీసుకొస్తున్నారు. ‘టెర్రకోట అంటే కాలిన మట్టి అనర్థం. ఇదొక లాటిన్ పదం. మట్టిని కాలితే ఎరుపు, గోధుమ, నలుపు, నారింజ రంగుల్లోకి మారుతుంది. దాన్ని రకరకాల అమ్మల్లోకి పోసి పాత్రల్లా మలిచాక.. 1100 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడు వరకు కాలుస్తాం. అప్పుడు పాత్రలు అవుతాయి..” అన్నారు తయారీదారులు. మట్టి కళ ప్రాచుర్యం పొందితే మనుషులకే కాదు, పర్యావరణానికీ మంచిది.

- డా.భవానీ, సేవరక్యార్ ఆస్పత్రి, హైదరాబాద్





శివారెడ్డి - కమెడియన్, మిమిక్రీ ఆర్టిస్ట్

శనగపప్పు - అప్పడాల కూర

మా అమ్మపేరు ప్రభావతి (వెంకటమ్మ). ఆమె చేసిన వంటల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. మేం చిన్నతనంలో పెరిగిందంతా రామగుండంలో. ఆదివారాల్లో సంత జరిగేది. అమ్మ సంత నుండి చిన్న ఎండురొయ్యలు తెచ్చి టమోటా కలిపి కూర వండేది. అదేం చిత్రమో, ఆ తర్వాత అదే కాంబినేషన్ నేను ఎక్కడ తిన్నా ఆ చేతి రుచి ఉండేది కాదు. అంత అద్భుతంగా చేసేది. ఇక పెసరపప్పు, టమోటా కలిపి చేసేదంటే గిన్నె ఊడ్చాల్సిందే. 'కాశీ' సినిమా షూటింగ్లో ఉన్నప్పుడు జె.డి. చక్రవర్తి 'మీ అమ్మ ఏం కూర బాగా చేస్తారు శివా' అని అడిగారు. పక్కనే ఉన్న ఉత్తేజ్ వెంటనే 'పెసరపప్పు, టమోటా' అని చెప్పగానే తీసుకురమ్మన్నాడు. అప్పుడు నేను బ్యాచిలర్నే కాబట్టి అమ్మ నాతో పాటు హైదరాబాదులోనే ఉండేది. మరోజు ప్రత్యేకంగా అమ్మచేత వండించి తీసుకెళ్లే జె.డి, ఉత్తేజ్లు ఉత్తి పప్పు తిని గిన్నె కడిగినంత పని చేశారు. అలాగే అమ్మ చేసే మరో కూర శనగపప్పు ఉడికించి, నీరు వడకట్టి తాలింపులో పప్పుతో పాటు అప్పడాల చిదిమి వేసి చేసేది. ఆ కూర మళ్ళీ ఎక్కడా తినలేదు. ఎక్కడికన్నా వెళ్ళినప్పుడు గుర్తుచేస్తే అలాంటి కూర కూడా ఉంటుందా అని ఆశ్చర్యపోతుంటారు. ముఖ్యంగా పప్పు, అప్పడాల కర్రీ చేసేదంటే మాకు మటన్ కంటే ఎక్కువే. ఇరగదీసేటోళ్ళం. వేడి వేడి అన్నంలో వేసుకుంటే మాటలుండవు. మేం క్వార్టర్స్లో ఉండేవాళ్ళం. వర్షం వచ్చిందంటే బియ్యప్పిండి, లేదా గోధుమ పిండితో వేడి వేడి దోశలు వేసి ఇచ్చేది. కిటికీల్లో కూర్చుని వర్షాన్ని ఆస్వాదిస్తూ ఆ దోశలు తినడం ఒక మధురమైన జ్ఞాపకం. మా వీధి చివరి లైన్లో మునగచెట్టు ఉండేది. అమ్మ చెబితే మునగాకు తీసుకెళ్లేవాట్టి. మునగాకు, పప్పు కలిపి ఎంతో కమ్మగా వండేది. నా పెళ్లయ్యాక అత్తమ్మ వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడంతా అమ్మ చేసిన వంటల గురించి ప్రస్తావించి వాళ్ళతో మరోసారి చేయించుకుని తింటూ ఉంటాను. 'వడ్డించిన వంటలో కమ్మదనం, వడ్డించిన వారిలో అమ్మదనం' ఉంటుంది



కాబట్టి ఎక్కడతిన్నా అమ్మ వంట రుచి చూసినట్టే ఉండేది. ఏ తల్లియినా పిల్లల కడుపు నింపాలనే చూస్తుంది కాని, అది రుచిగా వండాలనే దృష్టితో చేయదు. అమ్మ కాబట్టి ఆమెకు తెలియకుండానే ఆ కూరల్లో కొండంత ప్రేమ కలిసిపోయి వుంటుంది. ఎప్పుడైనా తింటున్నప్పుడు 'అమ్మా చారు ఉంటే బావుండేది కదా' అనేవాట్టి. 'ఎంత సేపు బిడ్డా. ఒక్క నిమిషం' అని నిజంగానే ఒక్క నిమిషంలో చేసేది. ఇప్పుడు రసం పొడి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, ఇంగువ .. రకరకాలు వేస్తాం కాని ఆ ఒక్క నిమిషంలో చేసిన చారు లాంటి రుచి మాత్రం ఉండదు! మా అమ్మ ఎంత ప్రేమ చూపేదో తప్పు చేస్తే అట్టనే దండించేది. ముఖ్యంగా సంక్రాంతి టైంలో తెగిన పతంగుల కోసం పరిగెత్తి డొంకల్లో, ముళ్ళకంచెల్లో పరిగెత్తి ఒళ్ళంతా రక్తం కారడం చూసిందంటే, పైనుంచి మరో రెండు తగిలించేది. అమ్మకు సెన్సాస్ హ్యూమర్ కూడా ఎక్కువే. కొంటర్ ఏసిందంటే నవ్వలేక చావాలి. మీరెప్పుడైనా అర్జెంటు పనిపై వెళ్తూ వెళ్తూ మా అమ్మ దగ్గరకి వచ్చారంటే, ఆ అర్జెంటు పని మర్చిపోయి మరో రెండు గంటలు అమ్మతో ఉండాలనుకుంటారంటే అమ్మ హాస్య చతురత అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆ మధ్య సుమ నిర్వహించిన ఎఫ్ - 3 ప్రోగ్రాంలో అమ్మ పాల్గొంది. అమ్మ టాలెంట్ చూసిన సుమ ముగ్ధురాలై ఆ మరోజు ప్రత్యేకంగా అమ్మకోసం చీర పంపడం మర్చిపోలేని సంఘటన. ఎవరైనా ఇంటికి వస్తే అన్నం తినిపించకుండా పంపదు. అమ్మ త్యాగ గుణమే మాకు అభింది. ఇక నాన్న కూడా హార్మోనియం, తబలా వాయిం చేవాడు. భజన చేస్తూ చక్కగా పాడేవాడు. బహుశా అమ్మ నాన్నల వల్లనే నాకు సటనపట్ల ఆసక్తి కలిగి, మిమిక్రీ అభ్యుదయమో! నాన్న చనిపోయాక మేం క్వార్టర్స్ నుండి చిన్న రేకుల షెడ్యూలోకి మారాం. పేదరికంతో సహజీవనం చేయాల్సి వచ్చింది. ఈత చావలే హంసతూలిక తల్పాలయ్యాయి. అయినా అమ్మ ఒంటిచేత్తో సంసారం లాక్కొచ్చింది. నేను వరంగల్లో మిమిక్రీ ఆర్టిస్టుగా పేరు సంపాదించిన తర్వాత మొదటి సంపాదనతో అమ్మకు గొలుసు చేయించాను. ఆ తర్వాత ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని విదేశాలు తిరిగినా కలగని తృప్తి అది. అమ్మ దీవెనలు ఉన్నవారవరైనా జీవితంలో ఫైజిస్తారనేది నమ్ముతాను. అమ్మను ఏడిపించినవాడికి పుట్టగతులుండవన్నది నా అభిప్రాయం.

గర్భిణులకు మధుమేహం వస్తే....

గర్భిణులలో వచ్చే మధుమేహానికి ఎటువంటి ఆహార జాగ్రత్తలు పాటించాలి?

-విజయలక్ష్మి, ఆదిలాబాద్

గర్భం దాల్చిన మహిళలలో కొందరికి నాలగో నెల దాటిన తరువాత శరీరంలో హార్మోన్స్ ప్రభావం వల్ల రక్తంలో చక్కర శాతాన్ని నియంత్రించడం కష్టమవుతుంది. ఈ రకమైన మధుమేహాన్ని జెస్టిషన్ డయాబెటిస్ అంటారు. సమతుల, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా దీన్ని నియంత్రించవచ్చు. పిండి పదార్థాలను మితంగా తీసుకోవాలి కానీ పూర్తిగా మానేయకూడదు. రక్తంలో గ్లూకోజు హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా ఉండడానికి కొద్ది పాటి ఆహారాన్ని ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవచ్చు. ఉదయం అల్పాహారం తరువాత రెండు గంటలకు కొద్దిగా పండ్లు లేదా పాలు తీసుకోవచ్చు. అలాగే సాయంత్రం కూడా బాదం, ఆక్రోట్ లాంటి గింజలు, ఉడికించిన సెనగలు, మజ్జిగ తీసుకో వచ్చు. రాత్రి భోజనం తొందరగా చేసి నిద్రపోయే ముందు ఓ కప్పు పాలు తాగండి. స్వీట్లు చక్కెర లేదా బెల్లంతో చేసినవైనా పూర్తిగా మానెయ్యాలి. భోజనంలో అన్నం కంటే కూరలు, పప్పే ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆహార జాగ్రత్తలతో పాటు వైద్యుల సలహామేరకు ఉదయం, సాయంత్రం కూడా కొద్దిపాటి నడక తప్పనిసరి.



బ్లాక్ రైస్ (నల్ల బియ్యం లేదా రంగు బియ్యం) ఉపయోగలేమిటి?

- సీలీమ, విజయవాడ

ఈ మధ్య కాలంలో మార్కెట్లో మామూలు తెల్ల బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయాలుగా పలు రంగుల బియ్యం... అంటే బ్రౌన్ రైస్, బ్లాక్ రైస్, పర్పుల్ రైస్, రెడ్ రైస్ లాంటివి లభిస్తున్నాయి. ఇందులో, అన్నిటికంటే ముదురు రంగులో ఉండే బ్లాక్ రైస్లో వివిధ రకాలైన పోషకాలు మిగతా వాటి కంటే ఎక్కువ. బ్లాక్ రైస్లో ఉండే ఆంథోసైయనిన్లు అనేవి యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా, శరీరంలో ఉన్న కణజాలాల వాపును నియంత్రించే పదార్థాలుగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడమే కాక మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ వల్ల రక్త

పుడ & న్యూట్రిషన్

నాళాల్లో ఏర్పడే గడ్డలను కూడా తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. బ్లాక్ రైస్లో ఉండే పీచు పదార్థం ఆహారంలోని పిండి పదార్థాల శోషణను నియంత్రించి రక్తంలో చక్కర స్థాయిని కూడా



అదుపుచేస్తుంది. బ్లాక్ రైస్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల పలు రకాల కాన్సర్ల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. ఈ ఆంథోసైయనిన్లు శరీరంలోని కణజాలంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ను తగ్గించి,

రక్తంలోని చక్కరను అదుపులో ఉంచి, డయాబెటిస్ రాకుండా కాపాడతాయి. మధ్యపానం వల్ల లేదా ఆహారంలో అధికంగా కొవ్వులు తీసుకోవడం వల్ల వచ్చే పాటీ లివర్ డిసీజెస్ నుండి కూడా నల్ల బియ్యంలోని పోషకాలు రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఇన్ని రకాల ఉపయోగాలున్నప్పటికీ నల్ల బియ్యంలో కూడా మామూలు బియ్యంలాగే పిండి పదార్థాలు అధికం. కాబట్టి ఎక్కువగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది.



డా. లహరి సూరవనేని
న్యూట్రిషనిస్ట్, వెల్ నెస్ కన్సల్టెంట్
nutrifulyou.com
(పాఠకులు తమ సందేహాలను sunday.aj@gmail.comకు పంపవచ్చు)

క్రిచెక్ షావ్ కోపు ఫ్రాతి

కావలసిన పదార్థాలు: గోధుమ పిండి - 250 గ్రా., సోయా తోపు - 125 గ్రా., పచ్చిమిర్చి తరుగు - ఒక టేబుల్ స్పూను, అల్లం తరుగు - ఒక టీ స్పూను, గరం మసాల - 1 టీ స్పూను, కొత్తిమీర తరుగు - అర కప్పు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, నూనె - వేగించడానికి.

తయారుచేసే విధానం: తోపుని సన్నగా తురమాలి. తర్వాత ఒక పాత్రలో గోధుమపిండి, తోపు, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, కొత్తిమీర తరుగు, గరం మసాల, ఉప్పు కలిపి తగినన్ని నీళ్లతో ముద్దగా చేయాలి. దీనిపై తడి బట్ట కప్పి అరగంట పక్కనుంచాలి. తర్వాత నిమ్మకాయంత ముద్దలు చేసి పూరీలు ఒత్తి నూనెలో దోరగా వేగించాలి.



శాయా సాల్క్ సరాహ

కావలసిన పదార్థాలు: సోయా, గోధుమ పిండి - రెండు కప్పులు, పాలకూర తరుగు - ఒక కప్పు, అల్లం తరుగు - ఒక టేబుల్ స్పూను, పచ్చిమిర్చి తరుగు - ఒక టేబుల్ స్పూను, ధనియాల పొడి - ఒక టీ స్పూను, గరం మసాల - అర టీ స్పూను, నిమ్మరసం - ఒక టేబుల్ స్పూను, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, నూనె - కాల్చడానికి.

తయారుచేసే విధానం: ఒక పాత్రలో పిండి, పాలకూర, అల్లం, పచ్చిమిర్చి తరుగు, గరం మసాల, ధనియాల పొడులు, ఉప్పు, నిమ్మరసం, అవసరమైతే కొద్దిగా నీరు పోసి ముద్దగా కలిపి 30 నిమిషాలు పక్కనుంచాలి. తర్వాత సమభాగాలు చేసి, పరాటాలు ఒత్తి పెనంపై నూనెతో రెండువైపులా దోరగా కాల్చాలి. వీటికి పెరుగు మంచి కాంబినేషన్.



నాకు ఆశ్చర్యం అనిపిస్తుంది అతనిని చూస్తుంటే. కలిసిన ప్రతిసారి ఏదో సరికొత్త జీవితపాఠం బోధపడుతుంది. కొన్నిసార్లు అసూయ కలుగుతుంది.

ఈమధ్యనే మా గేటెడ్ కమ్యూనిటీ పార్క్‌లో రామం అతన్ని పరిచయం చేశారు. మాలాంటి రిటైర్ అయిన వాళ్ళందరం ప్రతిరోజు ఉదయం నడకలోనే, సాయంత్రం కాలక్షేపానికో మా పార్క్‌లో కలుసుకోవడం రివాజు.

ఎప్పటిలానే మేమందరం పార్క్‌లో ఉన్న ఖరీదైన మార్బుల్ బెంచిలపై కూర్చొని లోకాభిరామాయణం మాట్లాడుకుంటున్నాం.

ఆరోజు కాస్తా ఆలస్యంగా వచ్చిన రామం తనతో పాటు తెచ్చిన కొత్తవ్యక్తిని పరిచయం చేస్తూ “ఇతను మా ఎదురు ప్లాట్ సుందర్ వాళ్ళ నాన్నగారు” అన్నారు.

“నమస్తే అండి, నా పేరు మాధవరావు, మాది విజయనగరం. నేను మా పూర్వ స్కూల్ టీచర్‌గా చేసి, గత నెలలోనే రిటైర్ అయ్యాను.”

మనిషి పొట్టి పొడుగు కాదు, తెల్లని తెలుపుకాదు, నల్లని ఆకాశంలో అక్కడక్కడ తెల్లగా మెరుస్తున్న చుక్కల్లా ఆయన తలలో మెరుస్తున్న తెల్ల వెంట్రుకలు, తెల్లని పంచె కట్టి, అంతకంటే తెల్లని లాల్మితొడిగి నిటారుగా నిలబడిన శరీరంతో ఆకర్షణీయంగానే ఉన్నారు. ఆ కళ్ళు ఏదో కాంతితో మెరుస్తున్నాయి. ఆయన పెదవులపై సన్నని చిరునవ్వు.

ఒకరినొకరం పరిచయం చేసుకున్నాం. రామం బ్యాంక్ రీజనల్ మేనేజర్‌గా, ముకుందరావు బీమా కంపెనీలో జనరల్ మేనేజర్‌గా, నేను స్టీల్ ప్లాంట్‌లో సీనియర్ ప్రొడక్షన్ మేనేజర్‌గా, హెచ్.జి.సాహు పెద్ద కార్పొరేట్ కంపెనీలో జి.ఎం.గా - ఇలా మేమందరం పెద్ద పెద్ద పాజిషన్లో రిటైర్ అయ్యాం. ఒకరకంగా చూస్తే మాధవరావుది మాతో కూర్చోనే స్థాయి కాదు. మా బ్యాంక్ బేలన్స్‌లు, ఇళ్ళ స్థలాలు మమ్మల్ని మరింత పెద్దవారిని చేశాయి. నాకంటే ఆరేడేళ్ళు పెద్దవారయిన నా మిత్రులు పదవీ విరమణ చేసి ఆరు సంవత్సరాలు పైనే అయ్యింది

“మా అబ్బాయి సుందర్ సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీలో పెద్దహోదాలో ఉన్నాడు. మీ గేటెడ్ కమ్యూనిటీలో ఫ్లాట్ కొనుక్కొన్నాడు. ఎన్నడూ పూరు దాటని నేను మా అబ్బాయి కోడలు బలవంతం మీద, ఎట్లాగు రిటైర్ అయ్యాను కదా అని మొన్ననే ఇక్కడకు వచ్చాను.

ఉదయం రామంగారు పరిచయం అయ్యారు. ఈ పూట మిమ్మల్ని అందరినీ పరిచయం చేస్తానంటే ఇలా వచ్చాను” అంటూ చెప్పులు విప్పి, మా బెంచ్‌కి ఎదురుగా గడ్డిలో బానిం మరం వేసుకొని కూర్చున్నారు.

మా పక్కనే మరో బెంచ్ ఖాళీగానే ఉంది. కాని మాధవరావు మా ఎదురుగా గడ్డిపై కూర్చోవడంతో

విస్తుపోయాను.

ఇక సాహు ఇంగ్లీష్‌లో జోకులు వెయ్యడం ప్రారంభించారు మాధవరావుపై. ఎంత స్కూల్ మాస్టర్ అయినా మా ఆంగ్లభాష వేగాన్ని, మా యాక్సెంట్‌ని అర్థం చేసుకోలేక కాబోలు నవ్వుతూ మా మాటలు వింటున్నారు.

“మీరందరూ మంచి స్నేహితులు అనుకుంటా. హాయిగా నవ్వుకుంటున్నారు. ఇలా మనతో నవ్వులు పంచుకొనే మిత్రులు ఉంటే అంతకన్నా అదృష్టం వేరొకటి లేదు కదా.”

మాధవరావు మాటలకు ఒక్కసారిగా నిశ్శబ్దమైపోయాం. మేము అతనిపై జోకులు వేసుకుంటూ ఉంటే అతను మాత్రం మా స్నేహాన్ని మెచ్చుకోవడం ఆశ్చర్యం కలిగింది. నాకు కొద్దిగా గిల్లి ఫీలింగ్ కలిగింది.

“సార్, నేనొక జోకు చెప్పనా?” అంటూ మంచి ఆహ్లాదకరమైన జోకు చెప్పారు. ఆపకుండా మరో రెండు మంచి జోకులు చెప్పి హాయిగా నవ్వింపారు.

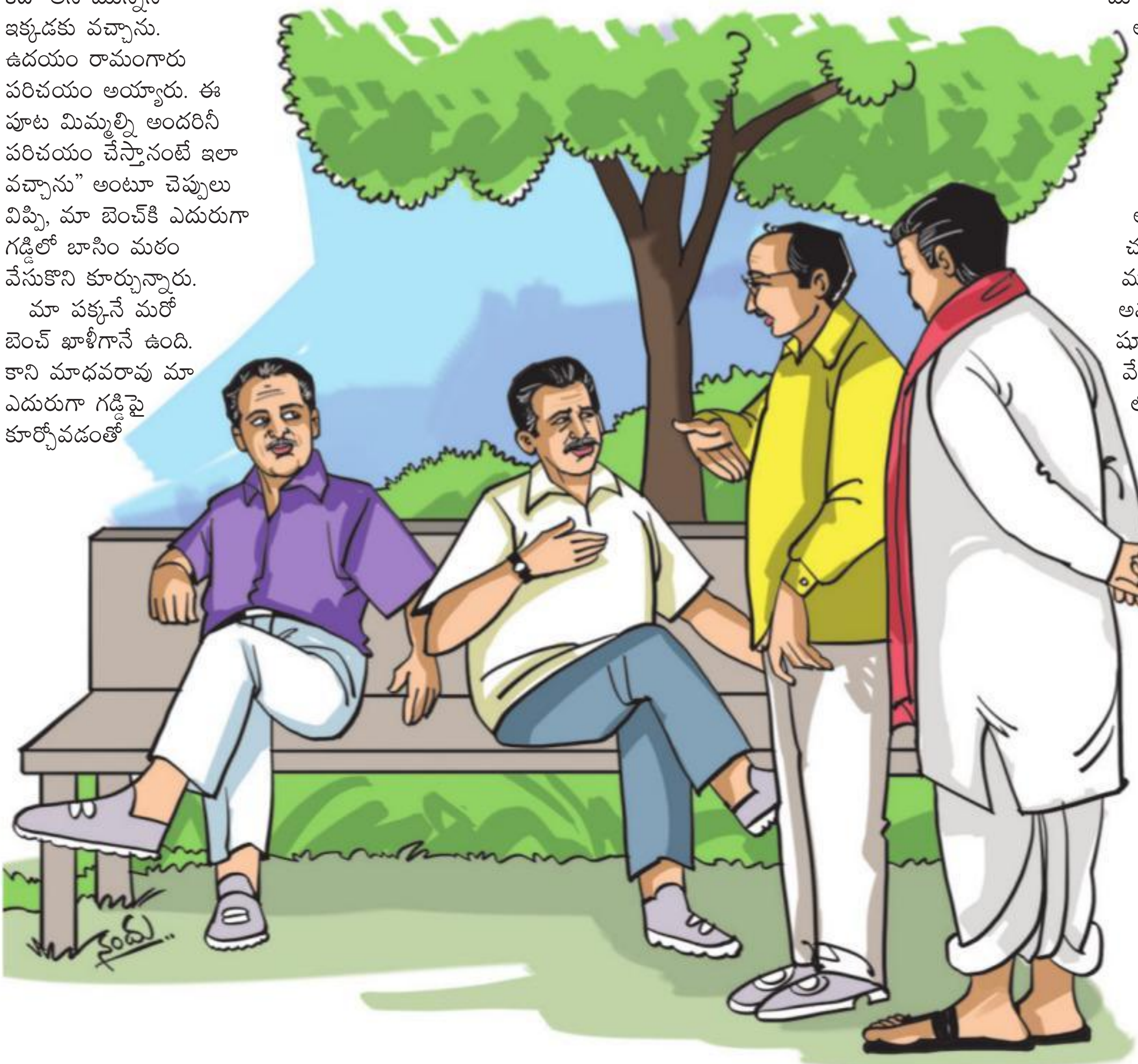
“మీకు తెలుగులో మాంచి ప్రావీణ్యం ఉన్నట్లు ఉంది” అన్న నా మాటలకు -

“నల్లని వాడు ... పద్మనయనంబుల వాడు ...” పద్యాన్ని రాగయుక్తంగా ఆలపించసాగారు. నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో ఆయన కంచు కంఠం మధురంగా వినిపించసాగింది. పార్క్‌లో అక్కడక్కడ కూర్చున్న మాలాంటి వారు, పిల్లలు మాధవరావు చుట్టూ గుమిగూడారు. కళ్ళు మూసుకొని తన్మయత్వంతో రాగం తీస్తున్న మాధవరావు కళ్ళు తెరిచే సరికి చప్పట్లు, అభినందనలతో తడిసి ముద్దయిపోయారు.

“గ్రాండ్ పా, ప్లీజ్ వన్స్ మోర్” మా కాలనీ అల్లరిపిడుగు పదేళ్ళ రోహిత్ అడిగేసరికి నాకు మతిపోయింది. ఒక దగ్గర బుద్ధిగా ఉండకుండా, చెప్పిన మాట వినదు అని ముద్రపడిన వాడు అంత వినయంగా అడిగేసరికి అందరం విస్తుపోయాం.

బోనస్

- జి.వి. శ్రీనివాస్



ఈ వారం కథ

రోహిత్ చెయ్యి పట్టుకొని తన పక్కన కూర్చోబెట్టుకొని “సిరికిన్ జెప్పడు శంఖచక్ర యుగములో” పద్యాలాపన ప్రారంభించారు మాధవరావు. రోహిత్ పాటు పిల్లలందరూ, మరికొంత మంది పెద్దవారు కూడా ఆయన చుట్టూ కూర్చున్నారు. సుమారుగా ఒక పది పద్యాలు పాడేవరకు వారంతా వదలలేదు.

కాస్త చీకటి పడటంతో తెల్లని కాంతులతో మా కమ్యూనిటీ లైట్స్ వలకరించాయి.

“పిల్లలూ.. చీకటి పడింది కదా. ఇంటికి వెళ్లి స్నానం చేసి, చదువుకోండి. రేపు కలుద్దాం.”

మాధవరావు మాటలకు మంత్రముగ్ధులుగా “ఒకే గ్రాండ్ పా, నైస్ మీటింగ్, సీయూ టుమారో బట్ యు హేవ్ టూ టీచ్ సేం టూ అజ్” పదేపదే అడిగి వెళ్తున్న పిల్లలను చూసి నోరెళ్ళ బెట్టాం మా మిత్రబృందం.

మాధవరావు కూడా నిలబడి “వెళ్ళొస్తానండి, మీలాంటి మంచి వారిని పరిచయం చేసిన ఈ సాయంత్రం నాకు ఎప్పుటికీ గుర్తుండిపోతుంది. శుభరాత్రి” వీడ్కోలు తీసుకొని వెళ్ళిపోయారు. “కాసేపు ఆగి వస్తాను” అంటూ రామం మాతో ఉండిపోయారు.

ఇక మా చర్చ అంతా మాధవరావు పైనే సాగింది. ఇంటికి వెళ్ళానే గాని మాధవరావు నా ఆలోచనలోంచి తొలిగిపోలేదు. ఇన్నోళ్ళ నుంచి ఉంటున్నాము ఎప్పుడు మేము నలుగురమే తప్పించి వేరేవారెవరు మాదరి చేరరు. మేమే చేరదీయలేదు అంటే సబబు. కాని వచ్చిన అరగంటలోనే అందరికీ ఆవుడయ్యాడు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు. ఎలా సాధ్యం?

నా వయస్సు ఉంటుంది మాధవరావుకు. బట్టతల, కొద్దిగా పొట్టు, కళ్ళద్వాల వచ్చాయి నాకు. కాని అతనికి ఇవేవి లేవు. జుట్టు కూడా కొద్దిగా నల్లగానే ఉంది బహుశా రంగు వేశాడా మాలాగే. రేపు మరొకసారి పరిశీలనగా చూడాలి.

...

కాని మరుసటి రోజు, ఆ మరుసటి రోజు కూడా మాధవరావు పార్క్‌కి రాలేదు. పిల్లలంతా అక్కడే కాసేపు తచ్చాడి నిరాశగా వెళ్ళిపోవడం నా గమనింపుని దాటిపోలేదు. మా సీటి చూడటానికి వాళ్ళ ప్యామిలితో వరుసగా రెండు రోజులు తిరిగారని రామంగారి ద్వారా తెలిసింది.

అతను రాని ఆ రెండ్రోజులు కూడా మాధవరావు మా సంభాషణలలో ధ్వనిస్తూనే ఉన్నాడు. ఆ మరుసటి రోజు మార్నింగ్ వాక్‌లో చకచకా నడుస్తున్న మాధవరావుని చూడగానే నాకనిపించింది అతనిని కలిసిన ప్రతిసారి ఏదో ఒక జీవితపాఠం బోధ పడుతుందని. మా మిత్రబృందం ఖరీదైన స్పోర్ట్స్ షూ మా అడుగులను సులభం చేస్తున్నా అంత చురుకుగా నడవలేకపోతున్నాం. మాధవరావు కాళ్ళు వైపు నా చూపు అనుకోకుండా మళ్ళింది. సాధారణ స్పోర్ట్స్ షూ - అదికూడా బాగా పాతవి వేసుకున్నాడు. మేము ఒక రౌండ్ తిరిగే లోపల ఆయన రెండోరౌండ్ సగం పైనే పూర్తి చేస్తున్నాడు. ఎలా సాధ్యమో అర్థం కాలేదు. అదే విషయం బయటకు అన్నాను.

“సీ, మిస్టర్ రామ్, మే బీ ఆయన మనకంటే హెల్తిగా ఉన్నట్లున్నాడు.” “నో, నో మిస్టర్ సాహు, నా ఆలోచన ప్రకారం ఆయన స్కూల్ మాస్టర్‌గా పనిచెయ్యడం వలన చిన్నపాటి టెన్షన్ కూడా పడి ఉండడు. అందుకే చురుకుగా ఉన్నాడు” ముకుందరావు మాటలకు అవునని తల ఊపుతూ.

“మనమా జాబ్‌లో ఉన్నప్పుడు టెన్షన్ టెన్షన్‌తో ఉండేవారం. ఎప్పుడు ఎక్కడ ఏం జరుగుతుందో తెలియక, టార్గెట్స్ రీచ్ అవడం కోసం ఉరుకులు పరుగులు. ఇంకో పక్క చిల్డ్రన్ సెటిల్మెంట్ గురించి వర్రీన్ ... ఓహ్, మనలాంటి టెన్షన్లు పడిఉంటే మనకంటే వెనుకే నడిచేవాడు” రామం స్టేట్మెంట్ ఇచ్చారు.

రోజుకు ఎన్ని చపాతీలు?



బిరువు తగ్గలనుకునేవాళ్ళంతా మొదటి చేసే పని చపాతీలు తినడం. అన్నం మానేసి చపాతీలు తింటే సన్నగా అవుతారన్న భావన అందరిలో ఉంది. ఇది నిజమే అయినా... చపాతీలు ఎన్ని తినాలన్న దానిపై మాత్రం అవగాహన అవసరం. ముందుగా మీరు బిరువు తగ్గేందుకు మధ్యాహ్నం, రాత్రి ఎన్ని కేలరీల ఆహారం తీసుకోవాలో న్యూట్రీషనిస్టుల సాయంతో తెలుసుకోవాలి. ఉదాహరణకు మధ్యాహ్నం మీరు తినే ఆహారం 300 కేలరీలకు మించకుండా ఉండా లని సూచిస్తే... రెండు చపాతీలు మాత్రమే తినాలి. మీడియం సైజు చపాతీ వల్ల 71 కేలరీలు శరీరానికి అందుతాయి. రెండు చపాతీల వల్ల 142 కేలరీల దాకా అందితే... మిగిలిన కేలరీలు కూరల ద్వారా అందుతాయి. అన్నం మానేసి నాలుగైదు చపాతీలు తినడం వల్ల పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. ఎందు కంటే చపాతీలలో కూడా కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థం, మెగ్నీషియం, ఇనుము, ఫాస్ఫరస్, ఫోలేట్... ఇలా శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని అత్యవసర పోషకాలూ ఉంటాయి. అతిగా తింటే బిరువు పెరు గుతారు కూడా.



‘వర్క్ ప్రమ్ హోమ్’తో ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారా..

ఆఫీసుకు వెళ్లేటప్పుడు సమయానికి లాగిన్, లాగ వుట్ చేసేసి ప్రశాంతంగా ఇంటికి వచ్చేసేవాళ్ళం. కానీ ఇప్పుడు ఇంటి దగ్గర నుంచే పనికావడంతో లాగిన్ కు సరైన సమయం ఉన్నా. లాగవుట్ మాత్రం పని అయ్యేంత వరకు చేసేందుకు వీలేకుండా పోయింది. దీంతో ఒత్తిడి కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోతోంది. ఆ ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటించాలి.

- ✓ ప్రకృతిని మించిన దివ్యోపదం లేదు. వచ్చటి చెట్లతో నిండి ఉన్న పార్కులో ఓ గంటసేపు వాకింగ్, రన్నింగ్ లాంటివి చేస్తే ఒత్తిడి భారం తగ్గుతుంది.
- ✓ ఓ నాలుగంటలు పనిచేశాక... మధ్యలో ఓ పావుగంట సేపు బ్రేక్ తీసుకుని మీ పిల్లలతో హాయిగా గడపండి.
- ✓ వారాంతంలో ఆఫీసుకు సంబంధించిన విషయాల గురించి ఆలోచించకండి. వీలైతే స్నేహితులతో అలా షికారుకు వెళ్ళిరండి. మాస్కెలు మాత్రం మరిచిపోవద్దు.
- ✓ వంట చేయడం వల్ల కూడా ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మీకు ఇష్టమైన వంటకాన్ని మీరే వండి వడ్డించండి.



నడక చాలించి, ఒక చెట్టు కింద బెంచినై కూర్చున్నాం అలుపు తీర్చుకోవడం కోసం.

ఇంతలో మాధవరావు కూడా వచ్చి అందరిని పలకరిస్తూ మాతో జాయిన్ అయ్యారు. కాని బెంచ్పై కాకుండా పచ్చగడ్డిపై పద్మానసంలో. కళ్ళు మూసుకొని బ్రీటింగ్ ఎక్సర్సైజ్ చెయ్యసాగారు ముక్కు మూస్తూ తెరుస్తూ.

మా బృందం ఒకరి ముఖం మరొకరం చూసుకున్నాం. “మాధవరావు బాబా” అంటూ జోక్ కట్ చేసారు సాహు. అతనికి వినబడకుండా సైలెంట్గా నవ్వుకున్నాం. కాని మా అందరి మనసులో అతనిలా చెయ్యాలని ఉందని ఒకరి ముఖం మరొకరు చూస్తే అర్థమయ్యింది. మాధవరావు ధ్యానం చెయ్యసాగాడు. సూర్యకిరణాలు పడి అతని ముఖం సరికొత్త కాంతితో వెలిగిపోతోంది. మేము చాలా నిశ్శబ్దంగా అతనిని గమనించసాగాం.

ఓ పదినిమిషాలు తర్వాత కళ్ళు తెరిచి స్వచ్ఛమైన నవ్వు మా వైపు విసిరాడు. అదే నాకు నచ్చనిది, ఆశ్చర్యం కలిగించేది అంత హాయిగా ఎలా నవ్వు గలగుతున్నాడు. మేము అలా ఉండలేకపోతున్నామే!

“మాధవరావు గారు, మీరు కూడా మా వయస్సు వారే. కాని మీలో ఉన్న హుషారు, చురుకుదనంలో సగం కూడా మాలో లేవు. ఎందుకంటారు?” ఇక ఆగలేక నేను అడిగేశాను.

చిరునవ్వు సమాధానం అయ్యింది. “నేను చెప్పాను కదా హి ఇస్ టెన్షన్ ఫ్రీ జాబ్ హోల్డర్. మనలా కాదు. టెన్షన్లే కదా మనకు బి.పి. వచ్చి, తోడుగా షుగర్ని తెచ్చుకుంది.”

“ఎస్ మిస్టర్ ముకుంద్, మనలా అతనికి ఏ బాధలు లేవు. మనమా లేస్తే కూర్చోలేము, కూర్చుంటే లేవలేము.”

“రావు గారు, కొన్నిసార్లు ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులు, అస్తమాతోను బాధపడుతూ ఉంటే ఈమధ్య కొత్తగా చేతులు వణకడం ప్రారంభించాయి.”

“వయస్సుతో వచ్చే అనారోగ్యాలకు భయమేస్తుంది, ఎక్కడ మా మనుమరాలి పెళ్లి చూడకుండా చనిపోతానేమోనని” కళ్ళు ఒత్తుకుంటూ అన్నారు సాహు. సాహుకి మనవరాలంటే ప్రాణం, తన పెళ్ళికోసం కొంత బంగారం, ఒక సైట్ సిద్ధం చేశారని మాకు తెలుసు.

“ఈ మలివయసులో ఏం కోరికలు ఉంటాయి? పిల్లలు, వాళ్ళ పిల్లలు చక్కగా జీవితంలో సెటిల్ అయితే చూడాలని తప్ప. ఆ మధ్య నాకు ఫైల్డ్ హార్డ్ డ్రోక్ వచ్చినప్పుడు నేను చనిపోతానన్న భయం కంటే నా మనవడు సెటిల్ కావడం చూడకుండా పోతానేమోనన్న దిగులే నన్ను ఎక్కువ కృంగదీసింది” రామం గతాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొని కళ్ళ నీరు పెట్టుకున్నారు. ఆయన భుజం చుట్టూ ఓదార్పుగా చెయ్యి వేశాను.

“ఆ భగవంతుడు మన బాధ్యతలన్నీ పూర్తి చేశాక దరి చేర్చుకొంటే వర్షాలేదు. కాని పిల్లలు, మనవళ్ళ గ్రోత్ చూడకుండా పిలిస్తే మాత్రం... ఇట్టే పెయిన్ ఫుల్” సాహు బాధగా అన్నారు.

“బహుశా మాధవరావు గారు, మీకు మాలా టెన్షన్లు, అనారోగ్య సమస్యలు లేవనుకుంటాను. అందుకే మీరింత యాక్టివ్గా ఉన్నారు” నా మాటలకు అతని పెదాలపై ఎప్పుడు ఉండే చిరునవ్వు ఒక్కసారిగా పెద్దదయ్యింది. అందరం ఆశ్చర్యంతో అతని వైపు చూశాం.

“మీరందరూ పెద్దవాళ్ళు సార్, నేనా మీఅంత చదువుకోలేదు, లోకాన్ని చూడలేదు. డిగ్రీ అవగానే వచ్చిన ఉద్యోగంతో జీవితం గడిపేశాను. మా సొంతపూరు విజయనగరం దగ్గరలోనే చిన్న గ్రామం. ఐదుగురం పిల్లలం మేము. మా నాన్న మాకున్న ఎకరంన్నర పొలంతోనే మమ్మల్ని చదివించాడు. మేము కూడా పొలంకి వెళ్లి,

దున్ని, పొర పని చేసి వచ్చేవాళ్ళం. నాట్లప్పుడు, కోతలప్పుడు కూలీలు దొరకనప్పుడు మేమే ఆ బురదలో దిగి పని చేసేవారం.”

మాటలు ఆపి ఆసక్తిగా వింటున్న మమ్మల్ని చూసి కొనసాగించారు మాధవరావు.

“కష్టాలు మీకు లేవా అన్నారు. చిన్నప్పటి నుంచి పెరిగిందే వాటి మధ్య. అవి మాకు, మేము వాటికీ అలవాటు పడిపోయాం. ఒక్కోసారి కష్టాలు లేకపోతే పిచ్చెక్కిపోతుంది కూడా” అందరం చిన్నగా నవ్వాం.

“మా ఇద్దరు అన్నదమ్ములు వ్యవసాయంలో దిగిపోయారు. మా నడిపోడు, మా తమ్ముడు, నేను ఉద్యోగాలు సంపాదించుకున్నాం. మా నాన్న చేసిన అప్పులన్నీ మెల్లగా తీర్చడం మొదలుపెట్టాం. ఈలోగా అందరికీ పెళ్లిళ్లయ్యి సొంత కాపురాలు మొదలయ్యాయి. వాటితో పాటు ఆర్థిక ఇబ్బందులు కూడా.

“ఉద్యోగంలో నాకు టెన్షన్లు లేవని మీరనుకుంటూన్నారు. ఎవరి ఉద్యోగంలో ఉండే బాధలు, కష్టాలు, ఒత్తిళ్లు వారికుంటాయి. శతశాతం ఉత్తీర్ణత, సెలవుల్లో ఇంటింటికి వెళ్లి ప్రభుత్వ నర్స్ పనులు ఇలా బోలెడు టార్గెట్లు ఉంటాయి. ఇక పిల్లలు సరైన దారిలో నడిచి, బంగారు భవిష్యత్తుకి దారులు వేసుకోవాలని మా టీచర్లు పడే తాపత్రయం, శ్రమ మీకు మాటల్లో చెప్పలేను. ఆ విధమయిన టెన్షన్లు మాకూ ఉంటాయి.”

“మరి మీ పిల్లల సెటిల్మెంట్కు మీరు టెన్షన్ పడలేదా?” మెల్లగా అడిగారు ముకుందం.

“నేను ఒకటే ఆలోచించాను. పిల్లలకు మనం ఇచ్చే నిజమైన ఆస్తి చదువు మాత్రమేనని. అందుకే మా సుందర్కు చదువుపట్ల ఇష్టం పెంచి, ఇప్పుడు మంచి పొజిషన్లో ఉండేలా చేశాను.”

చిన్నగా చప్పట్లు కొట్టాను అతని విలువైన మాటకు.

“ఒక్కటి గుర్తు పెట్టుకోండి వయస్సు అనేది ఒక సంఖ్య మాత్రమే. మనం ఎప్పుడయితే మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటామో, మనం ఇంకా యవ్వనంలో ఉన్నామని ఫీల్ అవుతామో అప్పుడు మన ఆర్గాన్స్ అన్ని కూడా అలానే ఉంటాయి. అమ్మో, నాకు ఇక్కడ నొప్పి, అక్కడ నొప్పి అని భయపడుతూ ఉంటామో అప్పుడు హాస్పిటల్ చుట్టూ తిరగడమే సరిపోతుంది. ఒక సమస్య పోతే మరొక సమస్య సీరియల్లా వస్తూనే ఉంటాయి.”

మావాళ్ళు తలాలాడించారు.

“ఇక నా ఆరోగ్యం గురించి అడిగారు. నేను చిన్నప్పటి నుంచి ఒకటే నమ్మేవాడిని మనసులో మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామని గట్టిగా నమ్మితే మన శరీరం నిజంగానే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హాయిగా నవ్వడం, ఉన్నంతలో తృప్తి పడటం, నాకు కలిగింది అనుకున్నప్పుడు అవసరం అయిన వారికి సహాయం చెయ్యడం, మన కుటుంబసభ్యులతో మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం. ఇవన్నీ ఒక మనిషిని మానసికంగా, శారీరకంగా శక్తి వంతుడిని చేస్తాయి.”

మాస్టార్ పాఠం చెప్పినప్పుడు క్లాస్లో బుద్ధిగా వినే పిల్లలమయ్యాయి.

నిజమే, మేము మా ఇళ్ళలో పిల్లలతో అంత స్వేచ్ఛగా మనసు విప్పి మాట్లాడలేం. ఒక ముసుగు వేసుకొని ఉంటాం. పిల్లలు తన అత్తింటి వైపు మొగ్గు చూపిస్తున్నారేమోనని గుసగుసలు పోతాం కాని అడగలేం. మనసులో బాధ ఉన్నా డైరెక్ట్గా మాట్లాడలేం. కోపం వస్తే మా గది తలుపులు మూసుకొని ఉండిపోతాం. పిల్లలు మాతో ప్రేమగానే ఉన్నా ఒక కనబడని తెర మా ఆధునిక జీవితాల్లో వేలాడుతూ ఉంటుంది.

“ఒక్కటి గుర్తు పెట్టుకోండి వయస్సు అనేది ఒక సంఖ్య మాత్రమే. మనం ఎప్పుడయితే మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటామో, మనం ఇంకా యవ్వనంలో ఉన్నామని ఫీల్ అవుతామో అప్పుడు మన ఆర్గాన్స్ అన్ని కూడా అలానే ఉంటాయి. అమ్మో, నాకు ఇక్కడ నొప్పి, అక్కడ నొప్పి అని భయపడుతూ ఉంటామో అప్పుడు హాస్పిటల్ చుట్టూ తిరగడమే సరిపోతుంది. ఒక సమస్య పోతే మరొక సమస్య

సీరియల్లా వస్తూనే ఉంటాయి.”

ఆసక్తిగా అనిపిస్తున్నాయి ఆయన మాటలు. సరికొత్త భావనలు మొగ్గ తొడగసాగాయి.

“మనవరాలి గురించి బెంగ పడ్డారు సాహుగారు. కాని నాకలాంటివి లేవు. ఇప్పుడు నా మనవడు ఇంకా ఆరో తరగతి చదువుతున్నాడు. వాడు బాగా చదివి, వృద్ధిలోనికి రావడం చూడాలనే ఆశ లేదు.”

ఒక్కసారిగా అందరం షాక్ అయ్యాం. ఇదేంటి ఇలా అన్నాడు? కొడుకుకి ఈయనకు ఏమైనా గొడవలు ఉన్నాయా? మనవడు బుద్ధిమంతుడు కాదా? ఏమైనా వైకల్యం ఉందా? మా ఆలోచనలను చదివినట్లున్న మాధవరావు

“మీకు ఆశ్చర్యంగా ఉండొచ్చు. కాని మీరు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని మిస్ అవుతున్నారు.”

మేమంతా ప్రశ్నార్థక ముఖాలతో చూశాం.

“రావుగారు, ప్రస్తుతం రోజుల్లో మన సగటు ఆయుఃప్రమాణం ఎంత సార్?”

“ఎక్కువ శాతం అరవై ఏళ్ళు.”

“కదా మరి, మనం అరవైకి వచ్చేసరికి మన పిల్లల బాధ్యతలు ఇంచుమించుగా నెరవేర్చి ఉంటాం. అవునా?”

అవునన్నట్లు మా తలలు ఊగాయి.

“మరి అరవై పైనే బతికే ప్రతి ఒక్కరోజు కూడా మన జీవితంలో బోనస్ లాంటిది. ఆ బోనస్ను ఎంజాయ్ చెయ్యకుండా, ఇంకా పిల్లలపిల్లల అభివృద్ధి చూడకుండా పోతామేమోనని బెంగ పడుతూ, ఉన్న ఆరోగ్యం పాడుచేసుకుంటూ, పిల్లలు ఏదైనా చిన్న పొరపాటు చేస్తే చాదస్తంతో దానిని పెద్దది చేసి, అటు వారికి ఇటు మనకీ మనశ్శాంతి లేకుండా చేసుకోవడం అవసరమా? మనవళ్ళు, మనవరాళ్ళ గురించి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు ఎట్లాగు శ్రద్ధ పెడతారు. మనమెందుకు ఊరికే హైరానా పడిపోవడం. వారిని చక్కనైన దారిలో నడిచేలా మనం సలహాలు ఇస్తే చాలు కదా.”

మా అందరి మనసులను సూటిగా తాకాయి ఆయన మాటలు. నిజమే కదా, అరవై తర్వాత బ్రతికే ప్రతి రోజు దేవుడు ఇచ్చిన బోనస్ అనుకుంటే ఎంత హాయిగా ఉంది, ఆనందంగా ఉంది.

“అయితే మనవళ్ళ గురించి బెంగ పడటం తప్పంటారా?” సాహు గారు తీవ్రంగా అడిగాను అనుకున్నాడు కాని చాలా నెమ్మదిగా వినిపించింది అందరికీ.

“వారికి బంగారు భవిష్యత్తు ఉండాలని అనుకోవడం తప్పు కాదు. కాని వారికే తాపత్రయ పడిపోవడం అనవసరం. మనం సంపాదించ వలసినది సంపాదించి, మన పిల్లలకు ఇచ్చాం. ఇక వాళ్ళ పిల్లల బాగోగులు వారికి వదిలి, మనం మన అనుభవంతో వచ్చిన విజ్ఞానంతో వారి ఉన్నతికి సలహాలు ఇద్దాం.”

సాహు తేలికపడిన మనసుతో చిరునవ్వుతో తన అంగీకారం తెలిపారు. అదిచూసి చిరుమందహాసంతో మాధవరావు కొనసాగించారు.

“ఉద్యోగజీవితంలో ఎట్లాగూ టెన్షన్లు, రాజకీయాలూ తప్పలేదు. ఇప్పుడు కూడానా? మన విజ్ఞానాన్ని, తెలివి తేటలను, అనుభవాన్ని మన సమాజం వృద్ధికి ఖర్చుపెడితే, అంతులేని తృప్తి ఆదాయంగా వస్తుంది కదా. నేను మొన్న తెలుగు పద్యాలు పాడగానే అర్థం కాకపోయినా వచ్చి మరీ కూర్చుని మళ్ళీ పాడమన్నారు ఈ కాలం పిల్లలు. చూశారు కదా, అంటే వారు కూడా కృతిమత్వం నుండి సహజత్వం వైపు మొగ్గు చూపిస్తున్నారని నాకనిపించింది.”

ప్రసన్నంగా వింటున్న మమ్మల్ని చూస్తూ ...

“అందుకే ఇక్కడ ఉన్నన్నాళ్ళూ పిల్లలకు తెలుగు పద్యాలు, మంచి నీతి కథలు ఆడుతూ పాడుతూ నేర్పించాలని నిర్ణయించుకున్నాను” లేచి నిలబడి, స్థిరంగా చెప్పారు.

“అయితే నేను, ముకుందరావు కలిసి సాఫ్ట్ స్క్రిప్ట్ నేర్పిస్తాం” ప్రమాణం చేస్తున్నట్లు చేతిని గాలిలో పెట్టి అన్నారు సాహు. తన అంగీకారం తెల్పుతూ ముకుంద కూడా చేతిని ముందుకు చాచారు.

“మనీ మేనేజ్మెంట్ అదే డబ్బులు ఎలా సంపాదించాలి, వాటిని ఎలా సద్వినియోగం చెయ్యాలి మన యూత్కి నేర్పిస్తాను” రామం మాటల్లో నిజాయితీ ధ్వనించింది.

“బాగుంది, నేను వ్యక్తిత్వ వికాసం గురించి చెప్తా” అన్నా నేను.

అందరమూ ఒకరి చెయ్యి మరొకరం పట్టుకొని మా సంసిద్ధత తెలియజేశాం. మా సంభాషణ వింటున్న మాలాంటివారు మరి కొంతమంది అభినందనలతో చప్పట్లు కొడుతూ మాతో చేతులు కలిపి ప్రోత్సాహం ఇచ్చారు. ఈ బోనస్ జీవితాన్ని మరింత ఆనందంగా గడపగలం అని అర్థమయిన మేము కూడా మా కరతళాధ్వనులను గట్టిగా ప్రతి ధ్వనించేలా చేశాం.

- 77024 55559

జస్ట్ ఫాలో

ఇంటి దగ్గరే టామాటో సాస్ తయారు చేసినప్పుడు సాస్ మరి పుల్లగా అనిపిస్తే క్యారెట్ చెక్కు తీసేసి పెద్ద ముక్కలుగా కోసి సాస్లో కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని కాసేపు స్టవ్ మీద పెట్టి కాసేపు ఉడికించి దించేయాలి. తినేముందు క్యారెట్ ముక్కల్ని తీసేయాలి. క్యారెట్లో ఉన్న తీయదనం కలిసి పులుపు తగ్గుతుంది.

చపాతీపిండి కలిపేటప్పుడు ఆ పిండి గిన్నెకు అంటుకోకుండా ఉండాలంటే... మొదట గిన్నెలో చెంచాడు నూనె పోసి ఆ తరువాత నీళ్లు, పిండి వేసి చపాతీ ముద్ద కలపాలి.

కరివేపాకు ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉండాలంటే... ప్లాస్టిక్ బ్యాగులో ఆకులు వేసి గాలితో నింపి మూతి కట్టేయాలి.

చాకును సాన పెట్టేందుకు కష్టపడుతున్నారా? ఇంట్లో ఉన్న సెరామిక్ కప్పును తిరగేసి, అడుగు అంచులపై చాకును సాన పెట్టుకోవచ్చు.

పాలకూర వండే ముందు ఐస్ వాటర్ ఓ అయిదు నిమిషాలు ఉంచి వండండి. పాలకూర పచ్చదనంతో మెరిసిపోతుంది. వండుతున్నప్పుడు కాస్త పంచదార చల్లినా... కూర మరింత పచ్చగా వస్తుంది.

మసాలా దినుసులను వేడికి దూరంగా ఉంచాలి. లేకుంటే అవి తమ పరిమళాన్ని కోల్పోతాయి.

క్రిష్ నిద్రలేచాడు. టైం చూస్తే ఉదయం పదకొండు దాటింది. రాత్రి చాలా లేట్గా వడుకున్నాడు. ఫ్రెండ్స్ తో పార్టీ చేసుకుని ఇంటికొచ్చేసరికే ఉదయం నాలుగైంది. అసలు ఇంటికెలా వచ్చాడో కూడా గుర్తులేదు. ఫ్రెండ్స్ ఎవరో రూంకి తీసుకొచ్చుంటారేమో అనుకున్నాడు. తలంతా మత్తుగా ఉంది. మంచం మీద కూర్చుని తన కష్ బోర్డ్ వైపు చూశాడు. అతని కళ్లు పెద్దవయ్యాయి. కానీ ఇంతలోనే ఏదో గుర్తొచ్చింది.

ఏదేమైనా ఈ రోజే లాస్ట్ రేపట్నుంచి ఫ్రెష్ గా కొత్త జీవితం మొదలుపెట్టాలి అని తనకి తానే చెప్పుకున్న మాటలు గుర్తొచ్చాయి.

ఒళ్లంతా ఏదో పాకినట్టుంది. చేతుల్లో గట్టిగా కళ్ళు మూసుకున్నాడు.

ఈ రోజు ఒక్కరోజు. లాస్ట్ టైం. ఇదొక్కసారి చాలు. ఆ తర్వాత అన్నీ మారేదాం, లోపల్నుంచి కేకలు వేస్తున్న ఎన్నో గొంతులు.

వద్దు. ఆపేద్దాం అని ఒక మూల నుంచి మొరపెడుతున్న గొంతుకట్టి.

వద్దు. కావాలి. వద్దు. కావాలి. వద్దు. కావాలి - అని చాలాసేపు తనతో తానే గొడవపడ్డాడు. కానీ ఎప్పుట్లానే చివరికి ఓడిపోయాడు.

బెడ్ మీద నుంచి కష్ బోర్డ్ వైపుకి దూకాడు. కష్ బోర్డ్ లో ఉన్న ప్యాకెట్ లో నుంచి ఒక చిన్న పేపర్ ముక్కలాంటి దాన్ని చించి నాలుకపై పెట్టుకున్నాడు. క్షణాల్లో అతను మత్తులోకి జారుకున్నాడు.

గత ఆరు నెలలుగా క్రిష్ పరిస్థితి ఇదే! అతను పూర్తిగా డ్రగ్స్ కి బానిసైపోయాడు. ఆ మత్తులోనే బతికేస్తున్నాడు. అతనికి డ్రగ్స్ ఇస్తున్న ఆనందం తప్పితే జీవితంలో మరే విషయం ముఖ్యం కాదనిపిస్తోందిప్పుడు.

అలారం మోగింది. నిఖిల్ నిద్రలేచాడు. తలంతా భారంగా ఉంది. ఫోన్ తీసుకుని అలారం మోతను ఆపాడు. వెంటనే ఫేస్ బుక్ ఓపెన్

డాక్యుమెంటరీ: సోషల్ డైలమా (ఇంగ్లీష్)
దర్శకులు: జెడ్ ఓల్డ్ ఫీల్డ్స్
నటీనటులు: ట్రిస్టన్ హారిస్, అజా రాస్కిన్
ప్లాట్ ఫామ్: నెట్ ఫ్లిక్స్
రేటింగ్: 7.8/10



చేసాడు. రాత్రి పెట్టిన పోస్ట్ కి ఎన్ని లైక్స్ వచ్చాయో చూసుకున్నాడు. పది లైకులకంటే తక్కువే ఉన్నాయి.

అతని మొహంలో నిరాశ.

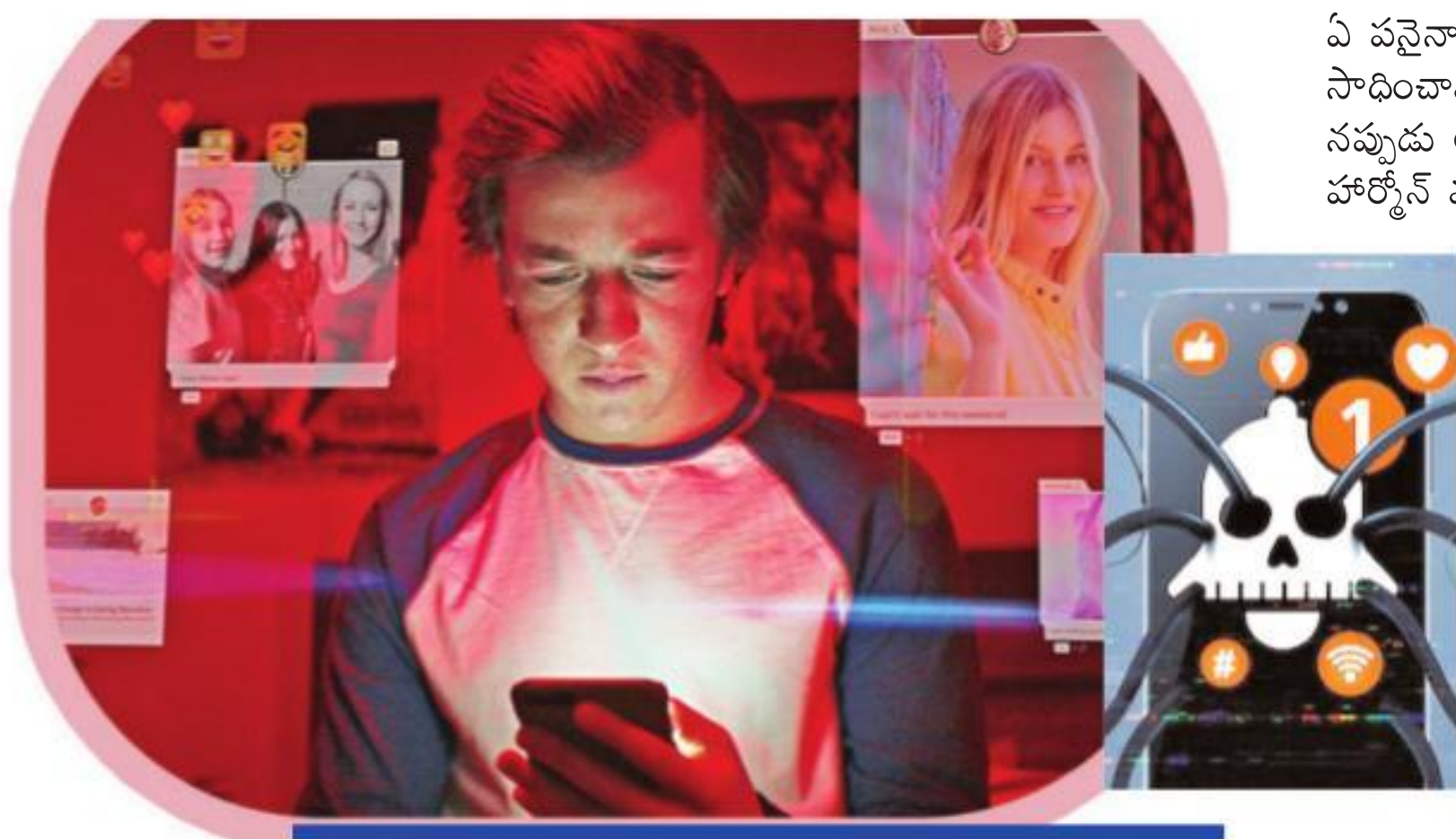
గతంలో ఎప్పుడైనా పోస్ట్ పెడితే వందకి తక్కువ లైక్స్ ఉండేవి కావు. కామెంట్స్ చూశాడు. ఒకటే కామెంట్. ఒకప్పుడు యాభైకి పైగా కామెంట్స్ ఉండేవి. వాటన్నింటికీ ఓపిగ్గా స్పందించేవాడు. ఇప్పుడు ఆ వచ్చిన కామెంట్ కి స్పందించాలనిపించలేదు.

వెళ్లి స్నానం చేసి బయటికొచ్చాడు. బట్టలు వేసుకుంటుంటే మొబైల్ ఫోన్ లో ట్రింగ్ అంటూ నోటిఫికేషన్ వచ్చింది. రాత్రి తను పెట్టిన పోస్ట్ కి వచ్చిన కామెంట్ కి మరొకరెవరో స్పందించారు. ఆ కామెంట్స్ చేసిన ఇద్దరూ తన పోస్ట్ లోని విషయం గురించి వాదించుకుంటున్నారు. వెంటనే వారి కామెంట్స్ కి స్పందించాడు, ఈ గొడవలో ఇంకొంత మంది వచ్చి చేరారు.

వాళ్లందరి కామెంట్స్ కి స్పందిస్తూ, తను రాసిన పోస్ట్ గురించి వివరణ ఇస్తూ మరొక పోస్ట్ చేసాడు. ఈ గొడవలో టైం ఎలా గడిచి పోయిందో మర్చిపోయాడు. కానీ పటికి టైం చూసుకుని ఆఫీస్ కి లేటయిందని గ్రహించి తనని తాను తిట్టుకుంటూ బయల్దేరాడు.

రాత్రంతా ఫేస్ బుక్ లో పోస్ట్లు పెడ్తూ, వేరే వాళ్ల పోస్ట్ లకి స్పందిస్తూ చాలా లేటయింది. ఫోన్ పక్కన పెట్టి ఇక నుంచీ ఫేస్ బుక్ లో అనవసరంగా టైం వేస్ట్ చేసుకోకూడదని నిశ్చయించుకున్నాడు.

కానీ ఉదయం లేచగానే ఫోన్ చేతిలో లేకపోతే ఏదో వెలితి. ఆఫీస్ కి వెళ్తూ కార్ డ్రైవ్ చేస్తూ కూడా మధ్యలో మొబైల్ ఫోన్ లో ఫేస్ బుక్ చూస్తూనే ఉన్నాడు. గత రెండేళ్ళుగా నిఖిల్ పరిస్థితి ఇది. ఎంత ఆపుకుందామనుకున్నా ఫేస్ బుక్ చూడకుండా ఉండలేకపోతున్నాడు. అతని జీవితంలో



సోషల్ డైలమా

ఫేస్ బుక్ అన్నిటికంటే ముఖ్యం అయిపోయింది.

డ్రగ్స్ కి బానిసైన క్రిష్ లాంటి వాళ్ల గురించి మనకందరికీ తెలుసు. కానీ సోషల్ మీడియాకి ఎడిక్ట్ అయిన లక్షలాదిమంది గురించి మనకి తెలియదు. ఈ రెండూ కూడా ఒకే రకానికి చెందిన సమస్యలు. అదెలా అని మీకనిపించొచ్చు. డ్రగ్స్ కి బానిసై ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోవడం, ఏదో సరదాగా మనకిష్టమొచ్చినవి రాసుకునే ఫేస్ బుక్, ట్విట్టర్, ఇన్ స్టాగ్రామ్ లాంటి సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫార్మ్స్ లో సమయం వెచ్చించడం - రెండూ ఒకే రకమైన సమస్యలా? అని మీకు అనుమానం రావొచ్చు.

మీ అనుమానం తీరాలంటే డ్రగ్స్ తీసుకున్నప్పుడు మన శరీరంలో జరిగే మార్పుల గురించి మనం కొంత అవగాహన చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మనందరిలోనూ సహజసిద్ధంగా ఉండే డోపమైన్ అనే ఒక హార్మోన్ గురించి తెలుసుకోవాలి. ఈ హార్మోన్ మనిషి ఆలోచన లను కంట్రోల్ చేసే సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది. మనం

ఏ పనైనా ఎందుకు చేస్తాం? ఆ పని ద్వారా మనమేదో సాధించామనే తృప్తి కోసమే! మనమా పని సాధించి నప్పుడు ఆ తృప్తిని కలిగించే హార్మోన్ డోపమైన్. ఈ హార్మోన్ మన శరీరంలోని ప్రధాన భాగాల్లోకి వ్యాపించి మనలో సంతోషాన్ని కలుగజేస్తుంది.

అయితే డ్రగ్స్ తీసుకున్నప్పుడు ఈ డోపమైన్ మన శరీరంలో అధికంగా ఉత్పత్తవుతుంది. అలా అధికంగా ఉత్పత్తైన డోపమైన్ మన శరీరంలోని ప్రధాన భాగాలకు ప్రవహించి మనసుకి ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుంది. అంటే మనం ఏ పనీ చేయకుండానే ఏదో సాధించామనే తృప్తి కలిగిస్తుంది కాబట్టి ఒకసారి డ్రగ్స్ తీసుకున్న వాళ్ళు మళ్ళీ మళ్ళీ దొరికే ఈ ఆనందం కోసమే వాటికి బానిసలవుతారు.

ఇప్పుడే ఇదే విషయాన్ని సోషల్ మీడియాకి ఆపై చేసి చూడండి.

మన ఊర్లో ఏదో అన్యాయం జరుగుతుంది. దాని గురించి మనమొక పోస్ట్ పెడతాం. దానికి స్పందిస్తూ చాలామంది పోస్ట్ కి లైక్స్ కొడతారు, కామెంట్స్ పెడతారు, అలా కామెంట్స్ చేశారనీ, లైక్స్ కొట్టారనీ మనకి మొబైల్ ఫోన్ లో నోటిఫికేషన్స్ వస్తుంటాయి. అలా వచ్చిన ప్రతి సారి మనలో డోపమైన్ విడుదలవుతుంది. ఇంకా ఇంకా రాయాలని మనసు లాగేస్తుంది. అంతే, ఇక మన జీవితం మొబైల్ ఫోన్ కి అంకితమైపోతుంది.

ఈ విషయం మనందరం చాలా త్వరగానే గ్రహిస్తాం. అరే, మనం చాలా సేపు ఫోన్ లోనే గడిపేస్తున్నామే అనిపిస్తుంది. అలాంటి సమయాల్లో ఫేస్ బుక్ లాంటి సోషల్ మీడియా యాప్స్ నుంచి దూరంగా ఉండామ నుకుంటాం. కానీ అదంత సులభం కాదు. మన గురించి, మన ఆలోచనా విధానాల గురించీ ఈ సోషల్ మీడియా యాప్స్ రూపొందిస్తున్న వాళ్లకి పూర్తిగా తెలుసు. మీరు సోషల్ మీడియాకి దూరం అవుతున్న విషయం గ్రహించిన వెంటనే మీకు మెయిల్స్ పంపిస్తారు. మీ ఫ్రెండ్స్ మిమ్మల్ని మిస్ అవుతున్నారని మెసేజ్లు పంపిస్తారు. ఏదో ఒక విధంగా మళ్ళీ మనల్ని ఆ ఉచ్చులోకి లాగేస్తారు.

ఇదంతా చెప్తుంటే నమ్మశక్యంగా లేదా? అయితే నెట్ ఫ్లిక్స్ లో ఈ మధ్యనే విడుదలైన 'సోషల్ డైలమా'ని చూడండి. మన జీవితాలు ఎంతగా మన మొబైల్ ఫోన్ తో ముడిపడి ఉన్నాయో, కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులకంటే మన గురించి, ఈ సోషల్ మీడియా యాప్ కి ఎంత ఎక్కువ తెలుసో, రాబోయే రోజుల్లో ఈ సోషల్ మీడియా మన జీవితాల్ని ఎంత తీవ్రంగా ప్రభావితం చెయ్యనుందో తెలుసుకుని - ఈ కొత్త రుగ్మత బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడడం కోసం 'సోషల్ డైలమా' తప్పకుండా చూడాల్సిందే!

- వెంకట్ శివారెడ్డి, venkat@navatarangam.com

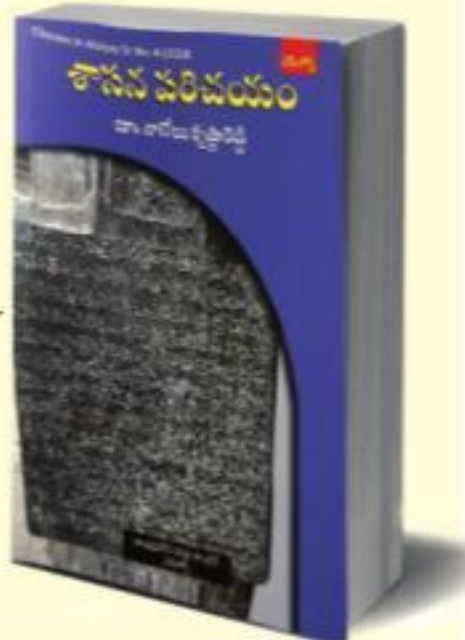
శాసన జ్ఞానంలోకి ...

చరిత్ర నిర్మాణానికి శాసనాలను మించిన, నమ్మదగిన ఆధారాలు మరేటి లేవు. భారతదేశంలో లభించిన బ్రాహ్మీ, ఖరోష్ఠీ, ప్రాకృత తదితర భాషల్లోని అనేక శాసనాల్ని చదివి, పరిష్కరించి వాటిని నేటి భాషల్లోకి తర్జుమా చేసి వాటి ద్వారా ఎంతో చరిత్ర, సంస్కృతి, సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ పరిస్థితుల్ని నేర్చుకున్నారు కానీ అసలు శాసనాల్ని ఎలా చదవాలి అనే విషయం మీద తెలుగులో ఇప్పటి దాకా ఒక్క పుస్తకం కూడా అందుబాటులో లేదు. ఈ మార్గంలో ఈ పుస్తకం మొదటి ప్రయత్నం. శాసనాల స్వరూపం, శాసనాల రకాలు, శాసనాల్లోని లిపులు, చరిత్ర నిర్మాణంలో శాసనాల పాత్ర, తెలుగులో శాసన పరిణామం ఇలా ఎన్నో విషయాలను చాలా లోతుగా చర్చించిన గ్రంథం ఇది. ఒక్క శాసనాన్ని, తాళపత్రాన్ని కోల్పోతే ఎంతో చరిత్ర, సంస్కృతిని కోల్పోయినట్లు. 'తెలుగువారికి శాసనాలను భద్రపర్చుకోవాలన్న దృష్టి ఏనాడూ లేదని' ముగింపులో రచయిత రాసిన వాక్యాలు ఆలోచింపజేస్తాయి. శాసనాల పట్ల కొత్త అవగాహనను ఏర్పర్చే ఈ పుస్తకం కేవలం చరిత్ర విద్యార్థులే కాదు, ప్రతి వ్యక్తి చదవాలి. అప్పుడే శాసనాల్ని పరిరక్షించే బాధ్యత మనందరిది అనే స్పృహ కలుగుతుంది.

- వెల్లండి శ్రీధర్

శాసన పరిచయం

రచన: డా. నాగోలు కృష్ణారెడ్డి
పేజీలు: 112, వెల: రూ. 75
ప్రతులకు: ఎమెస్కో బుక్స్, హైదరాబాద్, విజయవాడ బ్రాంచీలు.

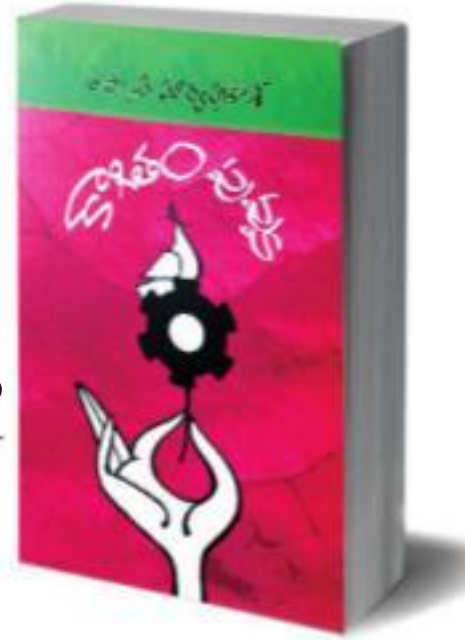


నలభై ఏండ్ల కాలం పరీక్షించిన కవిత్యం

నగరాన్ని నాగరికత పేరుతో, నానాటికీ పెరుగుతున్న అనేక సామాజిక రుగ్మతలతో, వెర్రి తలలు వేస్తున్న సాంస్కృతిక ఆత్మ విధ్వంసంతో శిథిలమౌతున్న ఒక అత్యాధునిక సమాజంతో ప్రతీకాత్మకంగా వ్యక్తీకరిస్తూ గతంలో చాలా కవిత్య పుస్తకాలే వచ్చాయి. ఆ వరుసలోనే ఆప్కారి సూర్యప్రకాశ్ 'నగరం' ప్రధాన వస్తువుగా ఒక దీర్ఘ కవిత్య పుస్తకాన్ని వెలువరించారు. అది అనేకమంది విమర్శకుల, పాఠకుల, పత్రికా సంపాదకుల ప్రశంసలను పొంది కవిత్య ప్రియులకు జ్ఞాపకముండదగ్గ ఉత్తమకృతిగా మిగిలిపోయింది. అప్పుడు ఈ పుస్తకాన్ని పరామర్శించిన వారందరూ 'నగర జీవితంలోని చీకటి పార్శ్వాలనూ, నిశ్శబ్ద వేదనలనూ, చాటుకు మాటుకు జరిగే అకృత్యాల లోతులనూ బయటపెట్టిన ఒక సాహసోపేత కృతి'గా పేర్కొన్నారు. రచయిత ఇప్పుడు డెబ్బై సంవత్సరాల జీవితాల్ని, సామాజిక పరిణామాలను అనుశీలిస్తూ ఒకసారి వెనక్కి తిరిగి చూసుకున్నట్లు మళ్ళీ తన 'కాగితపు పువ్వు'ను తానే చూసుకుంటే.. దీన్ని ఈ తరం ఎట్లా స్వీకరిస్తుందో చూడాలన్న తలపుతో ఇప్పుడు నలభై ఏండ్ల తర్వాత రెండవ ముద్రణ వేసి తన మిత్రులతో పునఃమననం చేయించి వెలువరించారు. అందరూ ఒకటే మాటగా కవితో ఏకీభవిస్తూ 'నగరం ప్లాస్టిక్ పువ్వు/ నగరం లిప్స్టిక్ నవ్వు/ నగరం చేయిత్తి పిలుస్తుంది/ నగరం కన్ను కొడుతుంది/ నోట్లో నాలుక లేని వాళ్లను తినేస్తుంది' అన్న కవి వాక్యాలతో ఏకీభవిస్తున్నారు. నలభై ఏళ్ళయినా సామాజికంగా వృద్ధి చెందిన నగరాలన్నీ 'కాగితపు పువ్వులే' కదా!

- రామా చంద్రమౌళి

కాగితం పువ్వు (వచన కావ్యం), రచన: ఆప్కారి సూర్యప్రకాశ్
పేజీలు: 96, వెల: రూ. 100
ప్రతులకు: ఫోన్: 79978 08178, 95509 93232



ఇవీ వచ్చాయి

జీవితం గీసిన బొమ్మలు (కవిత్యం)

రచన: సతీష్ గొల్లపూడి
పేజీలు: 92, వెల: రూ. 100

కందిలి (కవిత్యం)

రచన: లేదాళ్ల రాజేశ్వరరావు
పేజీలు: 184, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: పాలపిట్ట 040 - 27678430

ఔను వాళ్లద్దరూ ఇష్టపడ్డారు (నవల)

రచన: డా. శ్రీనాథ్య గౌతమి జె.
పేజీలు: 216, వెల: రూ. 100
ప్రతులకు: 80963 10140

స్వర్ణధార (నవల)

రచన: ద్వారకా
పేజీలు: 240, వెల: రూ. 200
ప్రతులకు: 89785 04127, 94902 71417

వేటపాలెం వెంకాయమ్మ (వ్యాసాలు)

రచన, సంపాదకత్వం: నల్లూరి కాంతి
పేజీలు: 198, వెల: రూ. 100
ప్రతులకు: ఎన్. కాంతి, 4వ లైను, వెంకటేశ్వర కాలనీ లోయర్ పేట (పో), ఒంగోలు - 523 001
ప్రకాశం జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్.

అశ్వేని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

మేషం ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. పట్టుదలతో యత్నాలు సాగించండి. త్వరలో మంచి రోజులు రానున్నాయి. ఆధిపత్యం ప్రదర్శించవద్దు. ఆవుల కలయిక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పనుల్లో అవాంతరాలు ఎదురవుతాయి. ఆకస్మిక ఖర్చులుంటాయి. ధనం మితంగా వ్యయం చేయండి. ఇంటి విషయాలపై శ్రద్ధ వహించండి. పత్రాలు అందుకుంటారు. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరం. దైవకార్యంలో పాల్గొంటారు.

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

వృషభం ఈ వారం ఆశాజనకం. ధైర్యంగా ముందుకు సాగుతారు. మీ కష్టం ఫలిస్తుంది. సన్నిహితుల ప్రోత్సాహం ఉంది. పనులు వేగవంతమవుతాయి. ఖర్చులు విపరీతం. రాబడిపై దృష్టి పెడతారు. అవసరాలు నెరవేరుతాయి. శుభ కార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. ఒక సమాచారం ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను కచ్చితంగా తెలియజేయండి. నగదు, విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త.

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

మిథునం పరిచయాలు, బంధుత్వాలు బలపడతాయి. ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. గృహంలో ఆనందోత్సాహాలు వెల్లివిరుస్తాయి. ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకుంటారు. శని, ఆదివారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం. పొదుపు ధనం గ్రహిస్తారు. చెల్లింపులు, నగదు స్వీకరణలో జాగ్రత్త. బ్యాంకు వివరాలు వెల్లడించవద్దు. కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. కనిపించకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది.

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

కర్కాటకం సమర్థతను చాటుకుంటారు. వ్యవహారాలు మీ చేతుల మీదుగా సాగుతాయి. మీ సలహా ఎదుటివారికి కలిసివస్తుంది. ధనయోగం ఉంది. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. సోమ, మంగళవారాల్లో బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పరిచయాలు బలపడతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. సంస్థల స్థాపనలకు అనుకూలం. పత్రాలు అందుకుంటారు.

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సింహం ఆశావహ దృక్పథంతో మెలగండి. మిమ్ములను తక్కువ అంచనా వేసుకోవద్దు. అవకాశాలు చేజిారిగా ఒకండుకు మంచిదే. మీ కృషి ఫలించే రోజు త్వరలోనే ఉంది. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. డబ్బుకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఆత్మీయులు సాయం అందిస్తారు. బుధవారం నాడు పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. బంధుమిత్రుల వ్యాఖ్యలకు దీటుగా స్పందిస్తారు. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. పిల్లల భవిష్యత్తుపై దృష్టి పెడతారు.

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

కన్య ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకున్నా వెలితిగా ఉంటుంది. ఏ విషయంపై ఆసక్తి ఉండదు. వ్యాపకాలు సృష్టించుకోండి. అతిగా ఆలోచింపవద్దు. రోజువారీ ఖర్చులే ఉంటాయి. పరిచయస్థులు ధన సహాయం అర్థిస్తారు. పెద్దమొత్తం సాయం తగదు. పనులు మొక్కుబడిగా పూర్తి చేస్తారు. పత్రాల రెన్యూవల్‌లో మెలకువ వహించండి. గురు, శుక్ర వారాల్లో ఊహించని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. ఇతరులను మీ విషయాలకు దూరంగా ఉంచండి.

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

తుల ధైర్యంగా అడుగు ముందుకేయండి. కార్యనిర్ధి ఉంది. సహాయం ఆశించవద్దు. ఆర్థిక అంచనాలు ఫలిస్తాయి. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. ప్రతి విషయంలోనూ మీదే పైచేయి. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ఆభరణాలు, నగదు జాగ్రత్త. శనివారం నాడు పనుల్లో ఒత్తిడి అధికం. సోదరులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. ఎదుటివారి ఆంతర్యం గ్రహించండి. అనలోచిత నిర్ణయాలు తగవు. ఆవుల కలయిక ఉత్సాహాన్నిస్తుంది.

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృశ్చికం శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. పనుల్లో అవాంతరాలు తొలగుతాయి. కుటుంబ సౌఖ్యం, ప్రశాంతత ఉన్నాయి. ఆది, సోమవారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం. చెల్లింపులు వాయిదా వేసుకుంటారు. మీ జోక్యం అనివార్యం. ఆవులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. గృహమార్పు కలిసివస్తుంది. ముఖ్యమైన పత్రాలు అందుకుంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. అతిగా శ్రమించవద్దు. పుణ్యకార్యంలో పాల్గొంటారు.

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ధనుస్సు కొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. లోకంగా వ్యవహరించాలి. ఎవరినీ తక్కువ అంచనా వేయొద్దు. ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఖర్చులు సామాన్యం. రావలసిన ధనం అందుతుంది. నిలిపివేసిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. మంగళ, బుధవారాల్లో ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడదు. సంప్రదింపులు వాయిదా పడతాయి. చీటికిమాటికి ఆసహనం చెందుతారు. అతిగా ఆలోచింపవద్దు. హాహాని ఇతరులకివ్వవద్దు.

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

మకరం కలిసివచ్చే కాలం. అనుకున్నది సాధిస్తారు. మీ కార్యక్షేత్ర స్ఫూర్తిదాయకమవుతుంది. ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. ఆవులకు సాయం అందిస్తారు. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. వ్యవహారాలతో తీరిక ఉండదు. గురు, శుక్రవారాల్లో అకాల భోజనం, విశ్రాంతి లోపం. పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. కనిపించకుండా పోయిన పత్రాలు లభ్యమవుతాయి.

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

కుంభం ఆర్థికంగా పురోగమిస్తారు. మొండి బాకీలు వసూలవుతాయి. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. బంధుమిత్రులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. పనులు, బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. మీ విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యానికి తావివ్వవద్దు. శనివారం నాడు ఊహించని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటారు. సేవా సంస్థలకు విరాళాలు అందిస్తారు.

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మీనం పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయి. సంప్రదింపులకు అనుకూలం. మీ అభిప్రాయాలకు స్పందన లభిస్తుంది. గృహం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. రోజువారీ ఖర్చులే ఉంటాయి. ఆది, సోమ వారాల్లో చెల్లింపుల్లో జాగ్రత్త. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. పిల్లల భవిష్యత్తుపై దృష్టి పెడతారు. గృహమార్పు కలిసివస్తుంది. సంస్థల స్థాపనలకు అనుకూలం. పత్రాల రెన్యూవల్‌లో మెలకువ వహించండి.

పూరణం

2. సంక్రాంతి వేళ ఎద్దులతో ఆడే క్రీడ (4)
5. చీమ (4)
8. ఉర్దూ అవమానం (3)
10. భర్తను పూజించే ఇల్లాలు (4)
12. తీగ వంటి ఉత్తరాది గాయని (2)
13. శబ్దం (2)
14. జలుబు (2)
15. ఆజ్ఞ (2)
16. గురుత్వకేంద్రాన్ని ఈ నాభి అంటాం (3)
18. విజయావారి ఈ బజార్ ఎప్పుడూ రద్దీనే! (2)
21. భోజనంలో నంజుకునే వడిగల వంటకం (3)
22. మన్మథుడు (4)

24. ఒక తెలంగాణ జిల్లా (4)
26. 'తేరా' లోంచి ఒకటి తీస్తే డజను! (2)
30. కృష్ణ, కాంచన జంటగా ఒక చిత్రం (4)
32. తృణీకారం (4)
36. భువి కాదు స్వర్గం (2)
37. ప్రమాదం (3)
38. తవ్వకాల్లో ఈ బిందెలు దొరుకుతాయట! (2)
40. అక్కమొగుడు (2)
42. మహా మృత్యుంజయ మంత్రం; గోదావరి పుట్టిన చోటు (4)
43. దేవతార్చనకు వాడే ఒక పువ్వు (3)
44. కాలం (3)
45. రాజ దుర్గం (2)

నిలువు

1. తెలుగు పైనాపిల్ (3)
2. కిక్కిలో నమిలే పొగాకు (2)
3. శివుడు, ముక్కంటి (3)
4. తిరగబడ్డ నిందా పదం (2)
5. జనకుడు (2)
6. ల ద్వయంతో స్త్రీ (3)
7. రంధ్రం (2)
9. దుకాణం (3)
11. - - చెడ్డా ఫలితం దక్కాలంట! (2)
14. యమధర్మరాజు (4)
15. ఉబ్బసం (3)
17. శాసించేవాడు, హిట్లర్‌కు నికే నేమ్ (3)
18. ఏనుగు తోలేవాడు (3)
19. అంబాలిక సుతుడు (4)
20. మనది ఏ పతాకం! (3)
23. తిరగబడ్డ ఒక

జలపక్షి (2)

25. ఇనుమును బంగారంగా మార్చే విద్య! (4)
27. వాడుకలో జలము (2)
28. సవరిస్తే చిత్తూరులోని ప్రసిద్ధ గణపతి గుడి (4)
29. స్పృహ (2)
31. నన్నయ, తిక్కన, ఎర్రాప్రగడ? (4)
33. వేగం (2)
34. ఉత్తరాది పురాతన విశ్వవిద్యాలయం (3)
35. ఒక దక్షిణ అమెరికా దేశం (2)
37. సబల కాని బేల (3)
39. అల (3)
41. చంటిపిల్లలకు పట్టే ఔషధం (2)
43. జ్వాల (2)

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

పూరణం నిర్వహణ : గౌరవ సు

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



రాముడు నుండి చంద్రకాంత్ వరకూ

మహానటుడు ఎన్టీఆర్ అంటే దర్శకుడు రాఘవేంద్రరావుకు ఎంతో అభిమానం. రామారావు నటించిన 'పాండవవనవాసం' చిత్రంతోనే అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా ఆయన కెరీర్ ప్రారంభమైన విషయం తెలిసిందే! తన అభిమాన కథానాయకుడిని తెరమీద కొత్తగా చూపించాలని రాఘవేంద్రరావు తపించేవారు. కమర్షియల్ చిత్రాలే అయినా వాటితో సరికొత్త చరిత్ర లిఖించడానికి కృషి చేసేవారు. వీరిద్దరి కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన తొలి సినిమా 'అడవిరాముడు'. కమర్షియల్ హీరోగా ఎన్టీఆర్ కెరీర్‌ను సరికొత్త మలుపు తిప్పిన సినిమా ఇది. ఎన్టీఆర్ ఏ ఔట్‌డోర్ మాటింగ్‌కు వెళ్లినా సాయంత్రానికల్లా మద్రాసుకు తిరిగిరావడం అలవాటు. అటువంటి వ్యక్తిని ఒప్పించి, ఏకంగా 35 రోజుల పాటు ముదుమలై ఫారెస్ట్‌లో ఉంచి, మాటింగ్ చేసిన ఘనత రాఘవేంద్రరావుదే. అలాగే ఎన్టీఆర్‌కు మనవరాలిగా నటించిన శ్రీదేవిని ఆయన పక్కన హీరోయిన్‌గా ఎంపిక చేసి, మెస్టర్‌జ్ చేసిన ఘనం కూడా రాఘవేంద్రరావే. వీరిద్దరి కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన ప్రతి చిత్రమూ ప్రేక్షకుల్ని అలరించింది. ఎన్టీఆర్ చివరి చిత్రం 'మేజర్ చంద్రకాంత్' దర్శకుడు కూడా రాఘవేంద్రరావే కావడం గమనార్హం.

గత వారం జవాబులు

1	క	బ	2	శం	✳	3	ప్ర	4	ఘ	5	క	6	చ
7	ద	మ	యం	తి	✳	9	వా	న	10	వ	ట	ఠ	
11	పి	త	✳	స	✳	13	ఆ	✳	15	కం	ద	✳	
16	లా	వా	దే	17	వి	✳	18	లా	కు	✳	19	సం	20
21	గో	రి	✳	22	శం	ప	23	ర	ప	✳	24	కా	గం
25	రా	✳	26	స	య	స	✳	28	ప	✳	30	బ	
27	మ	రి	చి	క	✳	ము	✳	29	బ	రం	30	పు	రం
31	తి	పు	✳	32	చ	✳	33	క	సి	✳	లి	✳	
34	ఐ	✳	✳	ము	✳	35	ర	వి	✳	36	హా	మం	
38	ర	సం	✳	40	ఏ	రు	వా	క	✳	41	కా	ర	త
42	వి	దు	రు	దు	✳	✳	జం	✳	పు	✳	నం		

రాక్ లింగ్స్ తో...

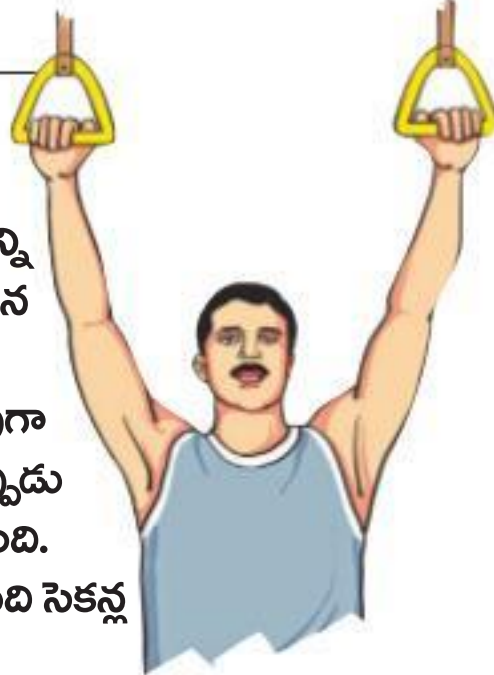
ఇది అసలే కరోనా కాలం. జిమ్ లు తెరిచారు కానీ, స్వేచ్ఛగా వెళ్లడానికి ఇంకా ధైర్యం సరిపోవడం లేదు. అలాగని వ్యాయామాన్ని మానుకోలేం. ఏం చేద్దాం..? ఇంట్లోనే కొన్ని సులువైన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. ఆ క్రమంలోనే వ్యాయామ నిపుణులు కరోనా కాలంలో కొత్తకొత్త ఎక్సర్ సైజ్ పద్ధతుల్ని కనుక్కుంటున్నారు. అలాంటిదే రాక్ లింగ్ వ్యాయామం. మనం పొద్దున్నే నిద్రలేస్తూనే.. తలుపుపై భాగంలోని గడపను పట్టుకుని ఒళ్లు విరుచుకుంటూ ఉంటాం. అది కూడా ఒకరకమైన వ్యాయామమే. అలా పుట్టిన ఐడియా.. ఈ రాక్ లింగ్ వర్క్ షట్.



పర్వతారోహణలు చేసే వాళ్లకు ఈ రాక్ లింగ్ పరిచితమే. ఇవి లేకుండా పర్వతాలను అధిరోహించలేరు. ఇప్పుడివే ఇంట్లో వ్యాయామాలకు పనికొస్తున్నాయి. ఇన్నాళ్లు క్లయింబింగ్ కు మాత్రమే వాడేవారు. వీటితో వ్యాయామం చేయడం సులభం. చేతులకు గట్టి పట్టు కూడా లభిస్తుంది. రాక్ లింగ్ ను .. ఇంటి గుమ్మానికో, బలమైన ఇనుపరాడ్లకో లేదంటే.. ఇంటి ముంగిట ఉన్న చెట్టు పెద్ద కొమ్మలకో కట్టుకోవచ్చు. బయట మార్కెట్ లో రకరకాల రాక్ లింగ్ దొరుకుతున్నాయి. సహజంగా 2 ఫింగర్స్, 3 ఫింగర్స్, 4 ఫింగర్స్ సౌకర్యం కలిగినవి మేలు. మరికొన్ని - బస్సుల్లో వెళుతున్నప్పుడు ప్రయాణికులు చేతులతో పట్టుకునే హ్యాంగర్స్ లాంటివి కూడా ఉంటాయి. వీటి ఖరీదు చాలా తక్కువ. మనకు ఏది సౌకర్యంగా ఉంటే దాన్ని తీసుకోవచ్చు.

ఎలా చేయాలి?

చేతులు పైకి చాచినప్పుడు ఎంత ఎత్తులో ఉన్నారో.. అంత ఎత్తున వీటిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ముందుగా శరీరాన్ని వ్యాయామానికి సిద్ధం చేసే సులభతరమైన ఎక్సర్ సైజులు చేయాలి. ఆ తరువాత ఆ రాక్ లింగ్స్ హ్యాంగర్స్ ను పట్టుకుని నిలువుగా నిల్చిపో. శరీరాన్ని మెల్లగా లాగాలి. అప్పుడు పైభాగంలోని కండరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఒకరకమైన సాంతస్యం లభిస్తుంది. ఇలా పది సెకన్ల చొప్పున.. నాలుగైదు సార్లు చేయాలి.



ఇప్పుడు హ్యాంగర్స్ ను కాస్త కిందికి దించి.. రెండు చేతులతో గట్టిగా పట్టుకుని.. భుజాలపై మాత్రమే ఒత్తిడి కలుగజేయాలి. దీనివల్ల భుజాలపైనున్న కండరాలు గట్టిపడతాయి. రక్తసరఫరా సవ్యంగా సాగుతుంది. శరీర పై భాగానికి వ్యాయామం లభిస్తుంది.

4 ఫింగర్ రాక్ లింగ్స్ ను రెండు చేతులతో గట్టిగా పట్టుకుని.. శరీరం పూర్తిగా వేలాడేలా భంగిమ ఉండాలి. మెల్లగా నేలమీదున్న కాళ్లను పైకి లేపి.. 90 డిగ్రీల కోణంలో మడచాలి. అలా ఐదు సెకన్లకు ఒకసారి చేస్తూ.. నాలుగైదు సార్లు చేస్తే చాలు. శరీరం మొత్తం కండరాలకు కసరత్తు లభించినట్లువుతుంది.



రాక్ లింగ్స్ తో ఒక ముప్పు ఉంటుంది. చెట్లకొమ్మలకో, ఇనుపరాడ్లకో, గుమ్మాలకో.. వీటిని కట్టుకున్నప్పుడు.. మన శరీరబరువును అవి మోయగలవో లేదో ఒకటికీ రెండుసార్లు పరిశీలించాలి. లేకపోతే కిందపడే ప్రమాదం ఉంది.

జాగ్రత్త!

యూట్యూబ్ నుంచి ఐరాసకు...

యూట్యూబ్ లో ఛానెళ్లు పెట్టిన వాళ్లు లక్షల్లో ఉంటారు. కానీ ఒక ఛానెల్ ద్వారా అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేరిన వారు చాలా అరుదు. అలాంటి అరుదైన వ్యక్తి 'ప్రజ్ఞా కోలి'. ముంబైకి చెందిన ఈ అమ్మాయి రేడియో జాకీగా కెరీర్ ను మొదలుపెట్టి... ఇప్పుడు దేశంలో ప్రముఖ యూట్యూబర్ గా, సామాజిక వేత్తగా ఎదిగింది...

పుట్టింది... పెరిగింది...

ప్రజ్ఞా సొంతూరు ముంబై. చదువయ్యాక రేడియో జాకీగా మారింది. కానీ ఆ ఉద్యోగం అంతగా నచ్చలేదు. ఏదో చేయాలన్న తపన ఉండేది. 2015లో 'మోస్టీసాన్' పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానెల్ మొదలుపెట్టింది.

ఆమె ఛానెల్ ప్రత్యేకత...

రోజువారీ జీవితంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులను విశోధాత్మకంగా చిన్న నాటికల రూపంలో నటించి చూపిస్తుంది ప్రజ్ఞా. కన్నీళ్లను తెచ్చే పరిస్థితులను కూడా కామెడీగా మార్చి చూపిస్తుంది.

యాభై ఐదు లక్షల మంది..

2015లో ఛానెల్ పెట్టాక మొదటి మూడునెలల కేవలం మూడు వేల మందే సబ్ స్క్రైబ్ చేశారు. ఆ తరువాత 'ధిల్లీ ప్రజల పది కష్టాలు' పేరుతో ఓ చిన్న నాటిక రూపొందించింది. ఆ నాటిక అప్ లోడ్ చేశాక ముప్పై వేల మంది సబ్ స్క్రైబ్ చేశారు. అక్కణ్ణించి సబ్ స్క్రైబ్స్ సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతూ వచ్చింది. ఇప్పుడు ఆమె ఛానెల్ ను ఫాలో అవుతున్న వారు యాభై అయిదు లక్షల మంది.

టాప్ యూట్యూబర్

ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో ఆమెకు పాతిక లక్షల మంది ఫాలోవర్లు ఉన్నారు. 'ప్రజ్ఞా ఫ్యాన్ క్లబ్' లు ఇన్ స్టాగ్రామ్ 51 దాకా ఉన్నాయి. మనదేశంలో టాప్ మహిళా యూట్యూబర్ గా పేరు తెచ్చుకుంది ప్రజ్ఞా.



మిసెస్ ఒబామాతో

అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు ఒబామా సతీమణి మిషెల్ ఒబామాతో అమ్మాయిల చదువుపై అనేక అంశాలు చర్చించే అవకాశాన్ని దక్కించుకుంది. మరో ఇద్దరు విదేశీ యూట్యూబర్లతో కలిసి మిషెల్ ను ఇంటర్వ్యూ చేసింది.

నాన్న, చెల్లి సాయం...

"నా వయసు ఇరవై ఏడయినా... ఇన్స్టెట్ మెంట్స్, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ వంటి ఆర్థికపరమైన విషయాలు అర్థం కావు. అందుకే నా సంపాదనను ఏం చేయాలో నాన్న, చెల్లి ఆలోచిస్తారు. ఏదైనా అందరం చర్చించే నిర్ణయం తీసుకుంటాం..."

సామాజిక వేత్తగా...

యూట్యూబర్ గా పాపులర్ అయ్యాక సామాజికవేత్తగానూ మారింది. వాట్సాప్ లో ఫేక్ న్యూస్ షిరింగ్ ఆపాలంటూ ప్రకటనల్లో కనిపించింది. ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవాన 'ఐ ఫ్లెడ్ టు బి మీ' పేరుతో ప్రచారం మొదలుపెట్టింది. ఆడపిల్లల చదువుపై 'గర్ల్స్ కౌంట్' పేరుతో మరో క్యాంపెయన్ నిర్వహించింది. 'నేషనల్ టోలెరెన్స్ డే' సందర్భంగా గతేడాది న్యూయార్క్ లోని ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రధాన కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొంది.

మరోసారి ఐరాసలో భాగం

కరోనాకు సంబంధించి కేవలం నమ్మకమైన సమాచారాన్నే షేర్ చేయాలన్న అంశంపై ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ ఏడాది మేలో 'వెరిఫైడ్' అనే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఈ కార్యక్రమంలో వెబినార్ ద్వారా పాల్గొనే అవకాశం ప్రజ్ఞాకు దక్కింది.

బెస్ట్ ఫ్రెండ్

"మిథిలా పాల్కార్. మా ఇద్దరినీ ఒకే వయసు. తను నటి. నెట్ ఫ్లిక్స్ లోని సినిమాల్లో ఎక్కువగా నటిస్తుంది. ఇద్దరం కలిస్తే టైమ్ తెలియదు. గంటలు సెకన్లలా గడిచిపోతాయి..."

మీవారం

2020 SAVE THE DATE 11-17 అక్టోబరు



International Day of the Girl Child

ఆదివారం

11

అంతర్జాతీయ బాలికల దినోత్సవం: లింగ సమానత్వాన్ని చాటిచెప్పే రోజుల్లో ప్రముఖమైనది. బాలికలకు అన్ని విధాలుగా చేయూతనివ్వాలన్నది ముఖ్యోద్దేశం.

కీళ్ల నొప్పుల నివారణ దినం: శనివారం

నేడు సమాజంలో ఎక్కువ మందిని వేధిస్తోన్న ఆరోగ్య సమస్య కీళ్ల నొప్పులు. దీనికి సంబంధించి అవగాహన కల్పించేందుకు ఏర్పరచిన రోజిది.

అంతర్జాతీయ విపత్తు తగ్గింపు దినం: 1990

నుంచి ఈ రోజును పాటి స్పృహ. భూకంపాలు, జలప్రళయాలు, కరువు కాటకాల గురించి అవగాహన కలిగించడం, ఆ విపత్తు వేళ తక్కువ నష్టం జరిగేలా చూడడమే ధ్యేయం.

ప్రపంచ ప్రమాణాల దినం:

ప్రమాణాలకు పెద్ద పీట వేసే రోజిది. ప్రమాణాలతో భూగోళాన్ని రక్షించాలన్నది ఈ ఏడాది నినాదం.

బుధవారం

14

గురువారం

15

గ్రామీణ మహిళా దినోత్సవం: ప్రపంచాభివృద్ధిలో గ్రామీణ మహిళల పాత్ర మరువరానిది. గ్రామీణ మహిళల సాధికారతను కీర్తించే రోజిది. ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవం: అందరికీ ఆహారం అందించాలనే లక్ష్య సాధనతో ఏర్పాటు చేసిన రోజిది. ఆకలిని తరిమికొట్టేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందిస్తారు.

శుక్రవారం

16

గ్రామీణ మహిళా దినోత్సవం: ప్రపంచాభివృద్ధిలో గ్రామీణ మహిళల పాత్ర మరువరానిది. గ్రామీణ మహిళల సాధికారతను కీర్తించే రోజిది. ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవం: అందరికీ ఆహారం అందించాలనే లక్ష్య సాధనతో ఏర్పాటు చేసిన రోజిది. ఆకలిని తరిమికొట్టేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందిస్తారు.

పేదరిక నిర్మూలనా దినం: ఐక్యరాజ్యసమితి పిలుపునిచ్చిన రోజిది. పేదరికాన్ని నిర్మూలించడానికి ప్రపంచ దేశాలన్నీ చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి.

శనివారం

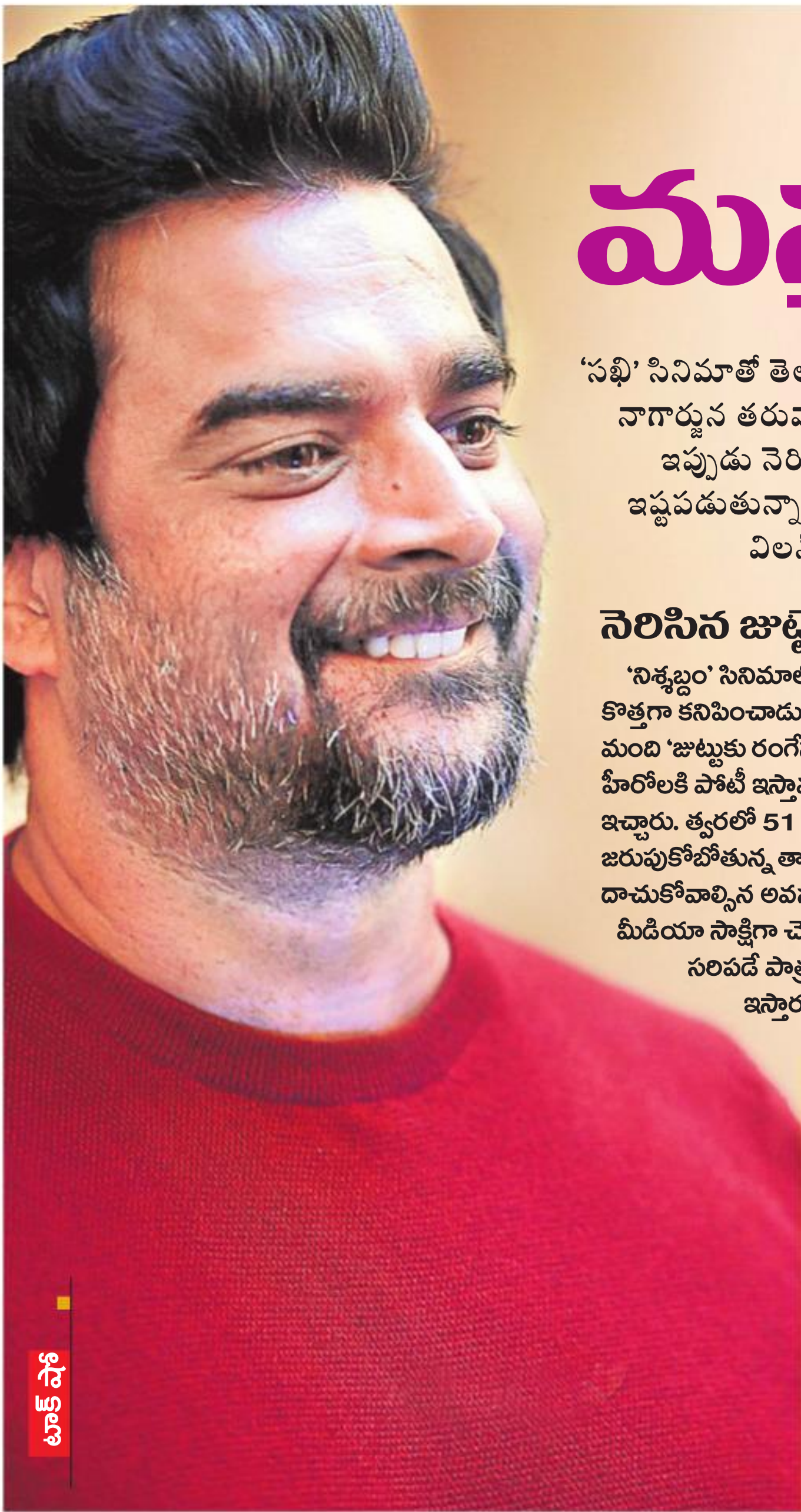
17

దేవీ నవరాత్రులు ప్రారంభం: అశ్వయుజ శుద్ధ పౌడ్యమితో దసరా సంరంభం మొదలవుతుంది.



ఫస్ట్ స్టేజ్

ఈ కరోనా సమయంలో చేతులు కడుక్కోవడమనేది ఎన్నడూ లేనంత ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంది. అయితే 2008లోనే ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ పని కోసం అక్టోబరు 15ను ప్రత్యేకంగా కేటాయించింది. అదే గ్లోబల్ హ్యాండ్ వాషింగ్ డే.



టాక్ షో

‘నిశ్శబ్ద’ మన్మథుడు!

‘సఖి’ సినిమాతో తెలుగు అమ్మాయిల మనసు కొల్లగొట్టిన హీరో మాధవన్. నాగార్జున తరువాత మన్మథుడు అనిపించుకున్న నటుడు ఆయనే. ఇప్పుడు నెరిసిన జుట్టుతో నెగిటివ్ రోల్స్ లో కనిపించేందుకు ఇష్టపడుతున్నాడు. ఈ మధ్యనే ఓటీటీలో విడుదలైన ‘నిశ్శబ్దం’లో విలన్ గా తనలోని కొత్త షేడ్స్ చూపించాడు..

నెరిసిన జుట్టే అందం

‘నిశ్శబ్దం’ సినిమాలో నెరిసిన జుట్టుతో కొత్తగా కనిపించాడు మాధవన్. చాలా మంది ‘జుట్టుకు రంగేసుకుంటే యువ హీరోలకి పోటీ ఇస్తావ’ంటూ కితాబు ఇచ్చారు. త్వరలో 51 వ పుట్టినరోజు జరుపుకోబోతున్న తాను వయసును దాచుకోవాల్సిన అవసరం లేదని జాతీయ మీడియా సాక్షిగా చెప్పాడు. తన లుక్ కు సరిపడే పాత్రలను దర్శకులే ఇస్తారని అభిప్రాయపడ్డాడు.

ఓటీటీలో

చేయడం ఇష్టమే

‘త్రీట్’ వెబ్ సీరీస్ తో ఓటీటీకి పరిచయం అయ్యాడీ మ్యాడీ. ఎందుకలా అని అడిగితే ఏడాదికి అన్ని భాషల్లో కలిపి 1300 పైగానే సినిమాలు విడుదల అవుతున్నాయని, అన్నీ థియేటర్ లోనే విడుదల చేయాలంటే కుదరదని.. అందుకే ఓటీటీలో విడుదలయ్యే సినిమాలకు, వెబ్ సీరీస్ లకు కూడా ఓకే చెబుతున్నట్టు చెప్పాడు.

విలన్ గా మారి...

రోమాంటిక్ హీరోగా, చాకొలెట్ బాయ్ గా పేరుతెచ్చుకున్న మాధవన్ ఇప్పుడు మాత్రం విలన్ పాత్రల్లో అలరిస్తున్నాడు. ‘సవ్యసాచి’లో నాగ చైతన్యకు విలన్ గా తొలిసారి నటించిన మ్యాడీ.... ఇప్పుడు తాజాగా ‘నిశ్శబ్దం’ సినిమాలో కూడా నెగిటివ్ షేడ్స్ లో కనిపించాడు. మరిన్ని విలన్ రోల్స్ చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని దర్శకులకు సూచనప్రాయంగా తన మనసులోని మాటను చెప్పాడు.

పుత్రోత్సాహం

మాధవన్ కు ఒక్కగానొక్క కొడుకు వేదాంత్. తండ్రి సినిమాల్లో అదరగొడుతుంటే కొడుకు క్రీడాంగంలో సత్తా చాటుతున్నాడు. వేదాంత్ ప్రతిభ గల స్క్విమ్మర్. ఇప్పటికే అంతర్జాతీయ పోటీల్లో మనదేశానికి పతకాన్ని కూడా తెచ్చాడు.

యాంగ్ రీ ఆర్మీ మ్యాన్

చిన్నప్పటినుంచి మాధవన్ లక్ష్మం ఒక్కటే... పెద్ద ఆర్మీ ఆఫీసర్ కావాలని. ఆ అవకాశం వయసు ఆరునెలలు ఎక్కువవడం వల్ల చేజారిపోయింది. దాంతో పబ్లిక్ స్పీకర్ గా మారాడు. ఆ తరువాత నటుడిగా స్థిరపడ్డాడు.

ఎంతోమంది సెలబ్రిటీలు దుబాయ్ కు మకాం మార్చేస్తున్నారు. మాధవన్ కూడా కుటుంబంతో సహా దుబాయ్ కు వెళ్లిపోయినట్టు సమాచారం. అక్కడ ఫైవ్ స్టార్ రెసిడెన్సీ ప్రాపర్టీని కొనుగోలు చేసినట్టు తెలుస్తోంది. సోనూ నిగమ్, దలేర్ మెహంబీ వంటి సెలబ్రిటీల్లాగే తాను కూడా దుబాయ్ నుంచే పనులు చక్కబెట్టుకోవాలని ఆలోచిస్తున్నాడట. ఇదెంత నిజమో మాధవన్ కే తెలియాలి.

దుబాయ్ లో మకాం



ప్రేమ వివాహం



ఎలక్ట్రానిక్స్ లో డిగ్రీ చేశాక దేశమంతా తిరుగుతూ ‘కమ్యూనికేషన్, పబ్లిక్ స్పీకింగ్’ క్లాసులు చెప్పేవాడు మాధవన్. అలా ఒక క్లాసులో విద్యార్థిగా పరిచయమైంది సరిత. ఓరోజు మాధవన్ ను డిన్నర్ కు పిలిచింది. అలా మొదలైన పరిచయం ప్రేమగా మారింది. ఏడేళ్ల ప్రేమ తరువాత 1999లో పెళ్లి చేసుకున్నారు.

సీరియల్స్ నుంచి సినిమాకు

మాధవన్ మొదటిసారి 1996లో బుల్లితెరకు పరిచయం అయ్యాడు. కొన్ని యాడ్స్, సీరియల్స్ లో నటించాడు. నాలుగేళ్ల తరువాత మణిరత్నం అతనికి తొలి సినిమా అవకాశాన్ని ఇచ్చాడు. అదే ‘సఖి’ చిత్రం. ఆ సినిమా సూపర్ హిట్ కొట్టడంతో వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు.



నల్లపిల్లాడినంటూ...

‘సఖి’ సినిమాలో మాధవన్ ను మన్మథుడితో పోల్చారు, కానీ చిన్నప్పటినుంచి నల్లగా ఉంటాననే ఫీలింగ్ తనకుండేది. ‘నాలాంటి నల్లపిల్లాడిని ఏ అమ్మాయైనా ప్రేమిస్తుందా?’ అనుకునేవాడట. అదే నల్లపిల్లాడు సినిమాల్లో ఎంట్రి ఇచ్చాక అమ్మాయిల కలల రాకుమారుడు అయ్యాడు.

పుట్టింది... పెరిగింది...

బిహార్ లో స్థిరపడిన తమిళ కుటుంబంలో పుట్టాడు మాధవన్. అమ్మానాన్నలిద్దరూ ఉన్నత ఉద్యోగస్తులే. తండ్రి టాటా స్టీల్స్ లో మేనేజర్, తల్లి బ్యాంక్ మేనేజర్.



చీరకు జతగా



చీర ఎలా కట్టినా అందమే. ఆధునిక తరం చీరకు జతగా నయా యాక్సెసరీలను రూపొందిస్తున్నారు. అలాంటి కొత్త ట్రెండ్... చీరకు హిప్ బెల్టు. పార్టీలు, పెళ్లిళ్లలో ఎక్కడ చూసినా హిప్ బెల్టు చీరలు ప్రధాన ఆకర్షణగా మారిపోయాయి. ఒక్కోసారి చీరతో పాటూ బెల్టు కూడా వస్తుంది... లేదంటే బెల్టు విడిగా కొని పెట్టుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏదైనా చీర అందాన్ని పెంచేదే.