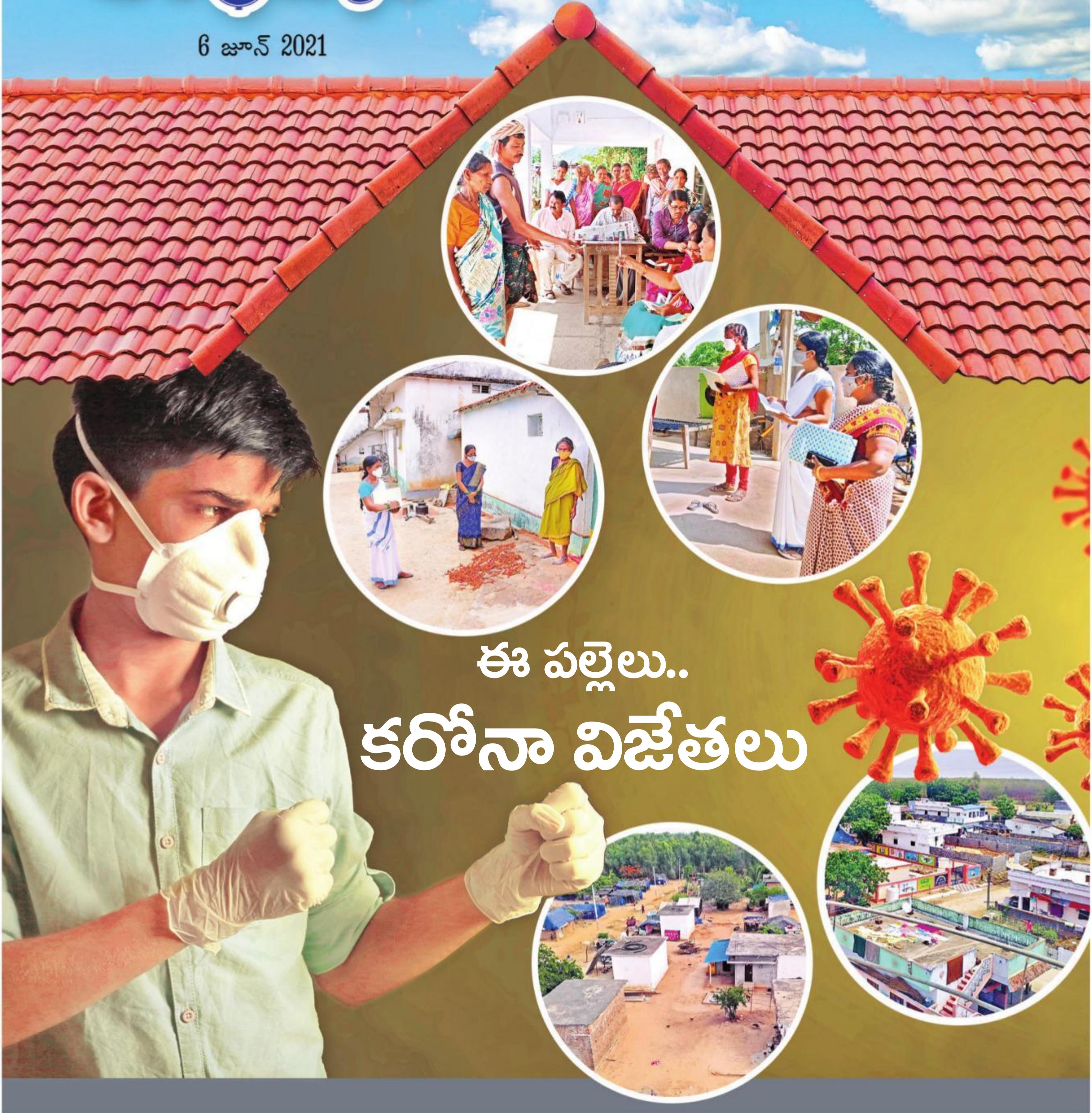


ఆదివారం శ్రావణజ్యోతి

6 జూన్ 2021

11

అతడి కెమెరాలో
అందాల చందమామ



12

చబివింది ఎనిమిది..
ఎదిగెంది 800 టోట్లకు..

16

కరోనా వేళ...
ఇమ్మ్యూనిటీ పెంచేద్దామిలా

19

రెండు పండ్లు
రూ.18 లక్షలు

మ్యాజిక్ డైరెక్టర్గా తెరంగేటుం చేసి ఆ తరవాత నటి అయిన తార ప్రతి హసన్. సినిమాల్లోకి వచ్చి దశాబ్దం దాటిపోయినా తన సంగీతాభిరుచిని మాత్రం కొనసాగిస్తానే ఉంది. గేయ రచయిత, నేపథ్య గాయనిగానే కాదు ఎక్స్‌ట్రామెంటల్స్ రాక్ బ్యాండ్లో లైవ్ కాన్సర్టలు కూడా చేసింది ప్రతి.

అమ్రానాన్నల నుంచే..

మా ఇంట్లో ఎప్పుడూ సంగీత వాతావర జమే. చిన్నపుడు నాన్న కమల్ హసన్ వల్ల ది హూ రాక్ బ్యాండ గురించి పరిచయం ఏర్పడింది. దానికి ఆయన పెద్ద ప్యాన్. అమ్మ సారిక ద్వారా ది ప్రోడిజీ బ్యాండ గురించి తెలిసింది. ఇంకా ఛైలన్స్, మార్టేన్, బీటిల్స్ లాంటి క్లాసిక్ సంగీతకారుల గురించి తెలుసు కున్నా. ఆ తరవాత క్రమంగా హేవీ మెటల్ బ్యాండ్లలైపు నా ర్పుష్టి మళ్ళింది.

మనసుకు నచ్చినవి..

అమెరికన్ హేవీ మెటల్ బ్యాండ్.. సిస్టమ్ అఫ్ బి డౌన్ రూపాంబించిన టాక్సిసిటీ ఆల్బమ్, ఇన్సుబన్ బ్యాండ్కు చెంబిన మార్లూంగ్ వ్యాయ ఆల్బమ్సు నన్నెంతగానో ఆక ట్లుకున్నాయి. అన్ని కాలాల్లో మనసుకు దగ్గ రైనవి. ఈ పాటల రచన, సంగీతం నేరుగా, కుండబద్ధలు కొట్టేలా ఉంటాయి.

కెర్రాంగ్ మ్యాగజైన్లతో..

జప్పుడు ఏపైనా మ్యాజిక్ ఆల్బమ్సు గలంచి వింట్ ఒక్కసాలిగా నా బాల్యం గుర్తుకు వస్తుంది. బ్రిటన్లో రాక్, పంక్, హేవీ మెటల్ సంగీతానికి ప్రసిద్ధిచెంబిన కెర్రాంగ్ మ్యాగజైన్లను సబ్స్క్రిబ్ చేసుకుని తెప్పించుకునేదాన్ని, వాళ్ళు మ్యాగజైన్లతో పాటు సీడీలను పంపేవారు. పాయిజన్, వెనమ్... ఇలా ఎన్నో ఆల్బమ్సును వింటూ ఎంజాయ్ చేసేదాన్ని



కలల లోకంలో..

- ఒకవేళ రాకర్ టోర్ అమోన్, ట్రింట్ రెజ్జు రికి బిడ్డపుడితే అబి నేనే కావాలనే ఆశ.
- టైమ్ ట్రావల్లో 70లు, 80 ల తొలినా జ్లుల్లోకి వెళ్లగలిగితే జిమ్ హెంట్రైక్ లైవ్ కాన్సర్కి వెళ్ల, ఆ తరవాత అతడిని పెళ్లి చేసుకోవాలని ఉంది.

సంగీత ర్యారి

పియానిం వాయిస్తా..

హిందూస్టానీ సంగీతంలో శిక్షణ తీసుకున్నా. కానీ హేవీ మెటల్ సంగీతానికి వీరాభిమానిని. నాకంటూ ఎ అస్థిత్వమూ లేకుండా తల్లిడిల్లుతున్న సమయంలో నాలో ఆలోచనలు కలిగించి నాకంటూ ఓ లోకాన్ని ఏర్పరిచింది ఈ వాడ్య సంగీతమే. ఈ వాడ్యల్లోంచి వచ్చే అనంతమైన శక్తిని ప్రేమిస్తాను. వినడానికి చెపులు దద్దరిల్లేలా ఉన్నా ఈ సంగీతంలో ఎంతో క్రమశిక్షణ కనిపిస్తుంది. ఇప్పటి వరకూ ఒక్క హేవీ మెటల్ వాడ్యమూ నేర్చుకోలేదు. పియానో వాయిస్తాను కానీ అది ఆ విభాగంలోకి రాదు. అయినా కూడా టూల్స్, ఎర్లీ ఇన్సుబన్, సిస్టమ్సు అఫ్ ఎ డౌన్ లాంటి బ్యాండ్లను వినడం ద్వారా నా రచనల్లో ప్రశ్నించే తత్త్వాన్ని, మనకంటూ ఉన్న ప్రత్యేకతను వ్యక్తం చేసే తత్త్వాన్ని అలవర్పుకున్నా.

మహామ్రారి నమయంలో..

అందలిలాగానే రాక్ బ్యాండ్ కళాకారుల జీవితాలు కూడా కరోనా కాలంలో సుంజంచాయి. కొంత మంది అన్లైన్ వేబికలపై ప్రదర్శనలు చేశారు. గత లాక్డోన్లో నేను కూడా అన్లైన్లో కొన్ని ప్రదర్శనలు చేశాను. కానీ ఈ విడాబిలాంటివి చేయలేదు. నేడు ఉన్న పరిస్థితుల్లో అత్యవసరమైనది మన సన్స్కృతిాతులు, తేయోఖలా మల్లో సాధ్యమయినంత వరకూ సానుకూల దృక్కుదం అలవర్షదం. నేను ఆ పనుల్లోనే ఉన్నా.



విషయసూచిక

CONTENT

- బిట్ బ్యాంక్
- 'బస్తర్' రుచులకో బ్రాండ్!
- ఈ పల్లెలు.. కరోనా విజేతలు!



చదివింది 8.. ఎదిగింది 800 కోట్లకు..

4

మీకు తెలుసా?

5

కరోనా వేళ... ఇమ్మూనిటీ పెంచేద్దామిలా

7

అసురవేదం (కద)

12

కిచెన్ ల్యాబ్

15

ఆపరేషన్ జావా

16

పుడ్ - న్యూలైఫ్న్

20

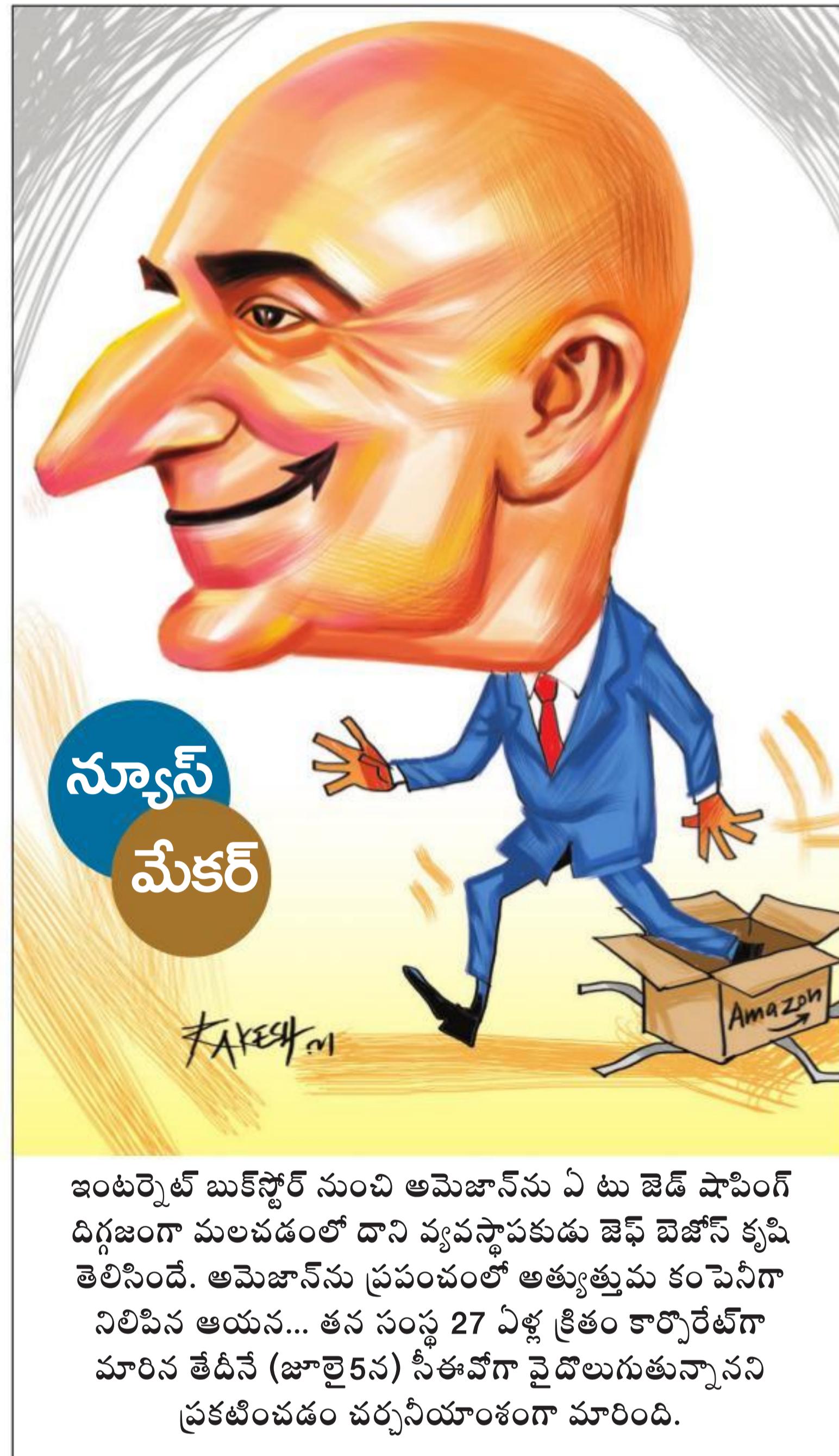
వేలి గడియారాలు

23

26

27

31



పూల ఉత్సవం.. సందేశం!

డోటీ పేరెత్తగానే ఎవర్కైనా అక్కడి బొటానికల్ గార్డెన్ గుర్తుకు రాకుండా ఉండదు. 1848లో 55 ఎకరాల్లో ఏర్పడిన ఈ గార్డెన్ పర్యాటకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటుంది. ఏటా ఇక్కడ నిర్వహించే ఘ్వవర్ పోను చూసేందుకు దేశవిదేశాల నుంచి రెండు లక్షలకు ఔగా సందర్భకులు వస్తుంటారు. అనేక రంగుల్లో, నువాసనలు వెదజల్లుతూ వేలాది పూల మొక్కలు ఆహ్లాదాన్ని పంచుతాయి. నిజానికి గత ఏడాది అక్టోబర్లో ప్రతిష్టాత్మకమైన 124వ ఘ్వవర్ పో ఉత్సవం జరగాల్సి ఉండగా, కరోనా కారణంగా వాయిదా పడింది. అప్పటికే గార్డెన్ నిర్వహకులు 259 రకాలకు చెందిన 25 వేల పూల మొక్కలను సేకరించారు. అయితే లాక్డోన్ కారణంగా ఘ్వవర్ పోను వర్షువల్గా జరుపుతున్నారు. ప్రపంచంలో ఎక్కడి నుంచైనా ఈ పోను అభిమానులు వీక్షించవచ్చు. ఈసారి ఘ్వవర్ పో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే



గార్డెన్లో ఒకచోట 2,500 పూల కుండీలతో 'కౌవిడ్ 19 వాక్సినేట్ యువర్సెల్ఫ్' అనే సందేశాన్ని కూడా ఇచ్చారు. యూట్యూబ్లో ఈ ఘ్వవర్ పో వర్షువల్ టూర్ అందుబాటులో ఉంది. దీనిని చూసినవారంతా డాటీకి వెళ్లకున్నా, కనువిందు చేసే పూల మొక్కల మధ్య విహరించినట్టుందని ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. రంగురంగుల పూలను తిలకిస్తే మనసుకు ఏదో తెలియని అనుభూతి కలుగుతుంది. అదోక జ్ఞాపకాల వర్ష చిత్రంగా మనసులో కొన్నాళ్ల పాటు నిలిచిపోతుంది.

బిట్ బ్యాంక్

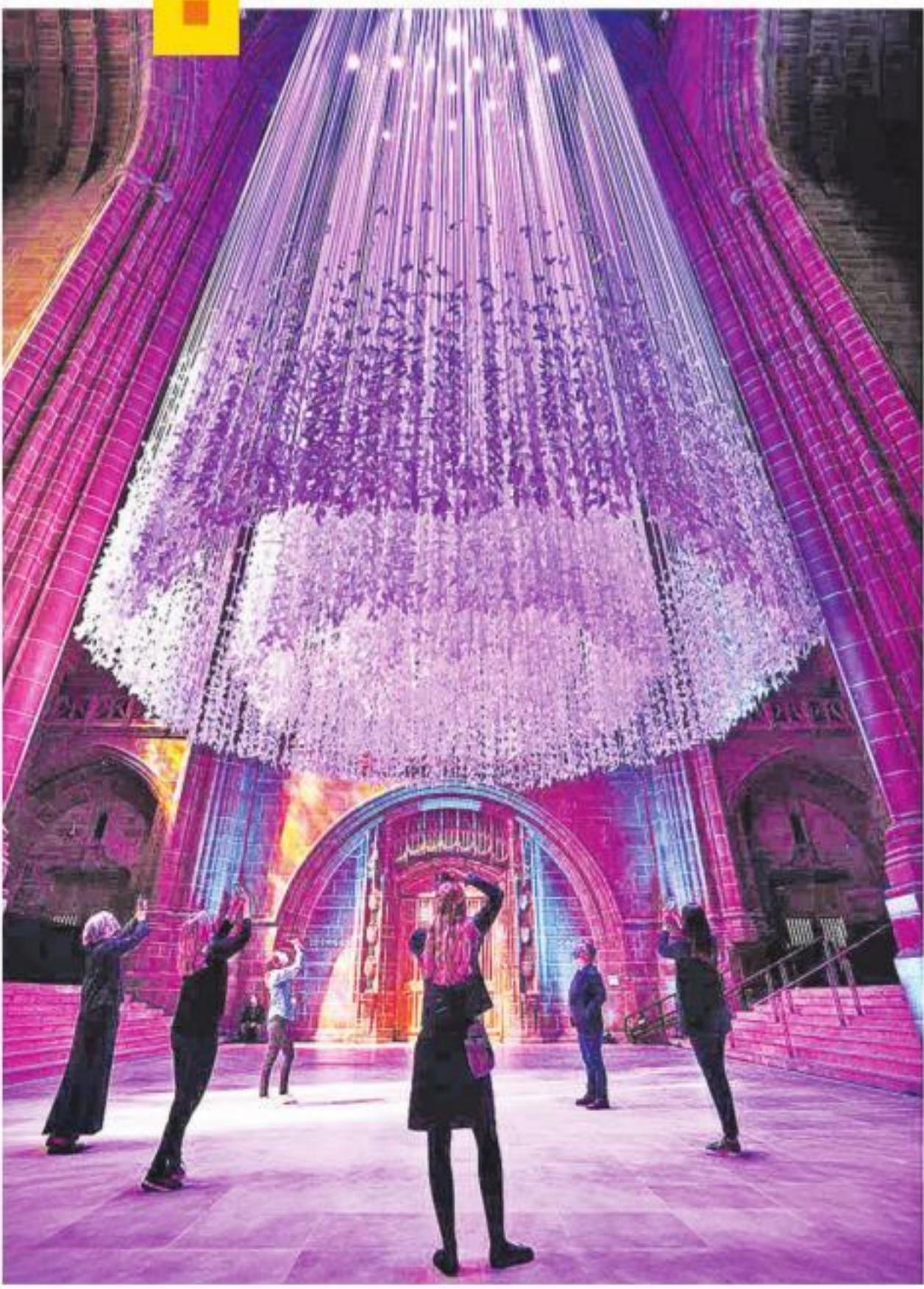


కాన్సర్ ముప్పు

కాలిఫోర్నియాలోని మెర్నే మామల్ సెంటర్కి ఇలా తోపుడు బండ్లలో ఎలిఫెంట్ సీల్లలను తీసుకువస్తున్నారు. ఎన్నో ఎలిఫెంట్ సీల్లలు కాన్సర్ బాలినపడ్డాయి. కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో వేల టన్లు మొత్తంలో దీడీటీసి నదిలేయడం వల్ల ఎలిఫెంట్ సీల్లల జీవితాలకు నేడు ముప్పు ఏర్పడింది.

శాంతి కషాయాలు

బిటీష్ ఆర్టిస్ట్ పీటర్ వాకర్ టీర్చిదిద్దిన ఈ కళాఖండం పేరు శాంతి కషోతాలు. చర్చికి వచ్చే స్థానిక పిల్లలు, పెద్దలు భవిష్యత్తుపై ఆశ, జీవితంపై ప్రేమ, నమ్మకానికి సంబంధించిన సందేశాలను కాగితపు పావురాళ్లపై రాశారు. అలా 18 వేల సందేశాల పావురాళ్లను, 24 కిలోమీటర్ల పొడవన్న రిబ్బున్నపై వేలాడదీస్తూ లివర్పూల్ లోని చర్చిలో అలంకరించాడు పీటర్. దీన్ని చూసేందుకు రెండు కళల్లు చాలావు.



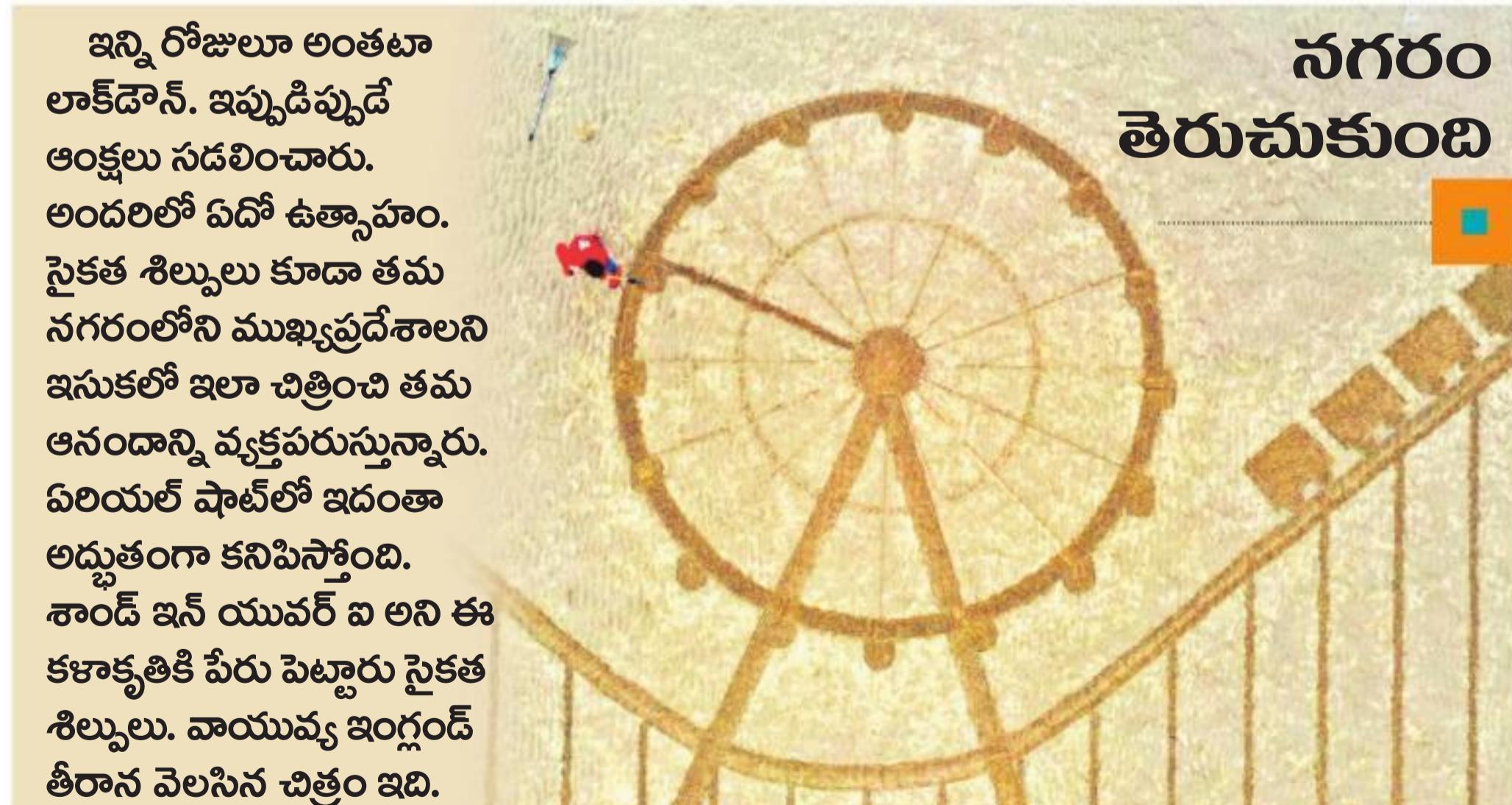
ఏడెండి తరవాత..

యూరోపియన్ దేశాల్లో ఏటా కన్సుల పండుగగా జిలగేబి పాటుల పండుగ యూరోవిజన్. కరోనా కారణంగా గతేడాబి పాటటీలు నిర్వహించలేదు. ఈ ఏడాబి నెదర్లాండ్స్ లో పాటటీలు జరిగాయి. ఎంతో ఉత్సాహంగా వివిధ దేశాల పాటగాళ్ల బృందాలు పాల్గొన్నాయి. అందులో ఇటలీ రాక్బ్యాండ్ తొలి స్థానాన్ని సాధించింది.



కళను సైతం నమ్ముద్దు

ఈ ఫోటోను చూడగానే అందమైన యువతి అనుకుని పొరబడతాం. ఈమె పేరు ఐ- డా... మరమనిషి. 2019లోనే ఈ రోబోను ఆవిష్కరించారు. ఇప్పుడు తాజాగా అనేక పెయింటింగ్లను వేసి తొలి రోబో ఆర్టిస్ట్ గా వార్తల్లోకి ఎక్కింది. ఆర్టిషిటీల్ ఇంటలిజన్స్ అలోరథమ్స్ సహాయంలో సాంత చిత్రరువులను వేస్తాంటి ఐ- డా. కళాకారులకు పాటటీగా రోబోలు వచ్చే కాలం వస్తుందేమో భవిష్యత్తులో.



నగరం తెరుచుకుండి

ఇన్ని రోజులూ అంతటా లాక్డెంట్. ఇప్పుడిప్పుడే అంక్షలు సడచించారు. అందలలో ఏదో ఉత్సాహం. సైకత శిల్పులు కూడా తమ నగరంలోని ముఖ్యప్రదేశాలని ఇసుకలో ఇలా చిత్రించి తమ అసంధాని వ్యక్తపరుస్తున్నారు. ఏలయల్ పొటలో ఇదంతా అధ్యాతంగా కనిపిస్తోంది. శాండ్ ఇన్ యువర్ ఐ లని ఈ కళాకృతికి పేరు పెట్టారు సైకత శిల్పులు. వాయువ్ ఇంగ్లండ్ తీరాన వెలసిన చిత్రం ఇది.

'బస్తర్' రుచులకో బ్రాండ్!



విశేషం

ఛత్రీన్గద్దిలోని బస్తర్, దంతెవాడ పేరు చెప్పగానే పోలీసులు, మాహోయిస్టుల మధ్య ఆధిపత్య పోరే కళ్ళ ముందు కదలాడుతుంది. కానీ ఇక్కడి దండకారజ్యంలోని గిరిజన పట్లెలు విలువైన పోషధాలకు, అరుదైన అటవీ ఉత్పత్తులకు పెట్టింది పేరు. అడవుల్లో అడుగడుగునా అమరిన మందు పాతరలను పట్టించుకోకుండా...
ఇప్పుపూలు, చింతపండు ఏరుతుంటారు మహిళలు. తుపాకుల మోతల మధ్యనే తేనె, జీడిపిక్కలు సేకరిస్తుంటారు గిరిజనులు. బతుకు పోరాటం అంటే ఏమిటో వారిని మాప్పే తెలుస్తుంది. అలాంటి చోటు 'బస్తర్ పుడ్ ఫర్న్' అనే సంస్థ గిరిజనుల ఉత్పత్తులకు విలువ పెంచుతోంది. వాటికి బ్రాండ్ వాల్యూ తీసుకొచ్చింది.

ఒకమైపు నిషేధాజ్ఞలు... మరోమైపు బతకుపోరాటం. బస్తర్లోని గిరిజనులకు ఇది నిత్యకృత్యం. ప్రాణాలు ఫణంగా పెట్టి సేకరించిన అటవీ ఉత్పత్తులను గిట్టుబాటు ధరకు అమ్ముకునే అవకాశం లేక, దళారులకు ఎంతో కొంతకు అమ్మి నష్టపోయేవారు. అలాంటి పరిస్థితిని మార్పుడానికి పది మహిళా గ్రూప్లను ఏర్పాటు చేసి, అక్కడి సహజ వనరులకు డిమాండ్ స్పెషియల్ చడానికి 'బస్తర్ పుడ్ ఫర్న్' అనే సంస్థ ఏర్పాటుయింది. గిరిజనులు సేకరించిన అటవీ ఉత్పత్తులకు తగిన ధర ఇచ్చి ఆ సంస్థ నేరుగా కొనుగోలు చేస్తుంది.

నాణ్యతకు విలువలు జోడించి...

అడవి నుంచి నేరుగా సేకరించిన ఉత్పత్తులను 'బస్తర్ పుడ్ ఫర్న్' ఆధ్వర్యంలో గ్రేడింగ్ చేస్తారు. వాటిని ల్యాబ్లో పరీక్షించి, నాణ్యతను పెంచి, కోపధ, పోపక విలువలను గుర్తించి... పరిశుభమైన వాతావరణంలో విలువ

ఆదారిత ఉత్పత్తులుగా తయారుచేస్తారు. బస్తర్లో దొరికే సహజ వనరులతో ఇరవై రకాల ఆహార ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తున్నారు. వాటి కోసం మహిళా సంఘం జగదల్ఫర్మార్లో తయారీ యూనిట్లను ఏర్పాటు చేసింది. వంద మంది వరకు ఇక్కడ ఉపాధి పొందుతున్నారు.

ఇప్పు చాక్లెట్... జీడిపప్పు తేనె...

అల్లం, మిరియాలు, మరికొన్ని ఔషధ మూలికలు కలిపి మసాలా బెల్లం పొడి... జీడి, బాదం పప్పులతో కలిపి ఇప్పుపూవు లడ్డులు... చింతపండు సాన్, మహువా టీ, ఇప్పు చాక్లెట్, బిస్కిట్లు, స్ఫుర్మెన్ తేనెకు ఖర్జుర, ఇప్పుపూలు, బాదం పప్పును కలిపి హనీ మిక్క నట్ట్ పేరుతో తేనె... ఇలా అనేక వైవిధ్యమైన ఉత్పత్తులను రుచికరంగా వివిధ ప్లేవర్న్తో తయారుచేస్తున్నారు. వాటిన్నింటినీ ఆకర్షణీయమైన ప్యాకింగ్ టో మార్కెటింగ్ కు సిద్ధం చేస్తున్నారు. దేశంలోనే తోలిసారిగా ఈ ప్రాంత గిరిజనులు ఇప్పుపూవు టీని పరిచయం చేయడం విశేషం. ఈ ఉత్పత్తులన్నింటినీ కేంద్రప్రభుత్వ సంస్థ టైడ్రెండ్ టో పాటు ఇక్కడి నీఱర్ పి ఎఫ్ దళాలు కొనుగోలు చేస్తున్నాయి. విశేషమేమిటంటే అమెజాన్ వంటి ఆన్‌లైన్ పోర్టల్లో కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయివి.

బస్తర్ పుడ్ వెనుక...

ఒకపుడు మధ్యవర్తుల చేతిలో శ్రమదోహిడీకి గురైన ఆదివాసీలను సంఘటిత శక్తిగా మార్చి వారి ఉత్పత్తులకు గిట్టుబాటు ధర ఇచ్చి, బ్రాండింగ్ చేసి ప్రాచుర్యం పెంచిన మనత పేక్ రజియాదే! ఆమె 'బస్తర్ పుడ్ ఫర్న్'కు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్. గిరిజన సంప్రదాయ

ఆపోరాల పై పరిశోధన జరిపి... వాటి నాణ్యతను అభివృద్ధి పరిచి... వాటిపై ఆధారపడిన మహిళలకు జీవనోపాదిని కల్పించడానికి 2017లో సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు. "అపారమైన సహజ వనరులున్న బస్తర్ విస్తీర్ణం 6596.50 చదరపు కిలోమీటర్లు. ఇక్కడి జనాభాలో 70 శాతం గోండు, మురియా, హల్పా, దృవా తెగలకు చెందిన గిరిజనులే. వీరు సేకరించిన అటవీ ఉత్పత్తులను ఒక చోటకుచేర్చి వారితోనే విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులను చేయడానికి వైపుణ్య శిక్షణ ఇచ్చాం. ఈ గిరిజన ఉత్పత్తుల్లో ఇమూనిటీని పెంచే పోపకాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కరోనా కాలంలో వీటికి డిమాండ్ పెరిగింది. సానిక ఉత్పత్తులకు బ్రాండింగ్, విలువ పెంచి మార్కెట్ చేయడం ద్వారా మహిళలకు సుస్థిర ఆదాయం కల్పించడమే లక్ష్యంగా వచ్చి చేస్తున్నాం" అంటారు రజియా. ఆమె మైక్రోబియాలజీలో ఎమ్మెన్సీ చదివారు. గుంటూరు జిల్లాకు చెందిన రజియా కుటుంబం చాలా ఏళ్ళ క్రితమే బస్తర్లోని జగదల్ఫర్మార్లో స్థిరపడింది. పైన్ అండ్ టెక్నాలజీకి గిరిజన సాంప్రదాయ పరిజ్ఞానం మధ్య 'బస్తర్ పుడ్ ఫర్న్' వారిగా వచ్చిస్తోంది. రజియా కృషికి కాలిపోర్చుయాలోని మోత్యానీ జడేజా పొందేపన్ అంతర్జాతీయ స్టార్ట్ప్రోఫ్ట్లు పెంచింది. ఇచ్చింది. నీతి అయిగ్ ద్వారా 'టావ్' కొనుగోలు కొనుగోలు ఆమె గుర్తింపు పొందారు.

- శ్యాంమోహన్ , 94405 95858



5 ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి * 6 జూన్ 2021



ఎగ్జిప్టిక్ కాస్ట్రోటిక్స్

రసాయన రహిత ప్రపంచాన్ని చూడడం అసాధ్యమేమా, కానీ రసాయనాలు కలిగిన ఉత్సత్తుల వాడకాన్ని తగ్గించడం మాత్రం సాధ్యమే. ఇలాంటి ఆలోచన నుంచి పురుడు పోసుకున్నదే వీగన్ కాస్ట్రోటిక్స్. అంటే వీటిలో ఎలాంటి రసాయనాలు వాడరు, జంతువులకు చెందిన ఏ ఉత్సత్తుల్ని వినియోగించరు. చర్చ క్యాస్ట్రో బారిన పడకుండా ఉండాలంటే ఇలాంటి సౌందర్య ఉత్సత్తులు అవసరమని చెబుతోంది నందిత మన్సుందా. ఈమెది దిల్లీ, ఎన్స్ క్లోజెట్ పేరుతో వీగన్ కాస్ట్రోటిక్స్ తయారీని మొదలుపెట్టారు. ఇప్పటికే అన్ లైన్లో అమృకాలు కూడా జోరుగానే సాగుతున్నాయి.

నందిత చదువుకునేందుకు అమెరికాకు వెళ్లింది. అక్కడ తన స్నేహితురాలు చర్చ క్యాస్ట్రో బారిన పడింది. దీంతో నందిత అమెకు తోడుగా ఆసుపత్రులకు వెళ్లేది. మానసికంగా తోడ్యాటునందించింది. చర్చ

క్యాస్ట్రో ఎందుకు వచ్చిందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసింది. కాస్ట్రోటిక్స్లో కొన్ని ప్రమాదకరమైన రసాయనాలు ఉంటాయని, వాటి వల్ల స్నేహితురాలికి చర్చ క్యాస్ట్రో వచ్చినట్టు వైద్యులు చెప్పారు. దీంతో వాటి వాడకమే మానేసింది నందిత. చర్చ క్యాస్ట్రో లో స్నేహితురాలు మరణించడం ఆమెను బాగా కలవరపెట్టింది. ఇండియా తిరిగి వచ్చాక చిన్న సెలూన్ నెలకొల్పింది. అందులో వాడే సౌందర్య సాధనాల్లో కూడా రసాయనాలున్న సంగతి గుర్తించింది. తానే ప్రమాదరహిత వీగన్ కాస్ట్రోటిక్స్ను తయారుచేయాలని భావించింది. అలా ‘ఎన్స్ క్లోజెట్ పేరుతో వీగన్ కాస్ట్రోటిక్స్ను తయారుచేసింది. ఇవి అమెజాన్, వైకా, ఎన్స్ క్లోజెట్ వెబ్సైట్లలో దొరుకుతాయి. నెలకు 2000 ఉత్సత్తులు అమ్ముదుపోతున్నాయిప్పుడు.

ఫోండేషన్, కాటుక, లివ్స్స్టిక్, పోడర్, మస్యూరా ఇలా అన్నీ సహజసిద్ధమైన పండ్లు, ఆకులు, గింజల నుంచి తయారుచేసినవే. అరటిపండ్లు, కాఫీ గింజలు, బీట్ రూట్, దానిమ్మ, గోధుమ పిండి, నిమ్మకాయ, బాదం, దాల్చిన చెక్క, తులసి ఆకులు... ఇలా అన్నీ ఇంట్లో దొరికే పదార్థాలలో సిద్ధమైనవే. ఇవి చర్చానికి ఏమాత్రం హానిచేయవు. ‘మన అమృతమ్మల కాలంలో పెద్దగా కాస్ట్రోటిక్స్ లేవు. వాళ్ల ఇంట్లో దొరికే పసుపు, పెరుగు, కొబ్బరి నూనెలతోనే సౌందర్య పోషణ చేసుకునే వారు. మనకి మాత్రం ఈ రసాయనిక ఉత్సత్తులు ఎందుకు?’ అని ప్రశ్నిస్తుంది నందిత. ఏ సౌందర్య ఉత్సత్తు కొన్నా, అందులో వాడిన పదార్థాలేంటో ముందే చదివి తెలుసుకోమంటోంది.



కొన్ని నిర్మాంతాలు

ఎదాల ఆకాశంలో

బిక్కుతోచని పక్కలమై ఎగురుతున్నప్పుడు

కొందరు వాలదగ్గ కొమ్మల్లా కనిపిస్తారు

గూడు విడవలేని బుల్లిపిట్లల నోటికి

ముద్దలంబించే తల్లిపక్కల్లా తోస్తారు

కొందర్లు మనం

పత్రహారితపు చెలమలనుకుంటాం

మనబ్బి వాడిపోనివ్వని జీవసారమేదీ

ఆ లోతుల్లో దాగుందనుకుంటాం

వెలుగు కన్నెత్తికూడా చూడని చీకటిగబిలో

బంటలతనపు పక్కమీద

నిద్రపట్టక దొర్లుతున్నప్పుడు

మనం ఆశాచీపాలనుకున్నవాళ్లు

కిటికి సందుల్లో నుండి మిఱగురుల్లా

మెలిసి మాయమైపోతారు

కనబడని కాలం ఇరుసు చుట్టూ

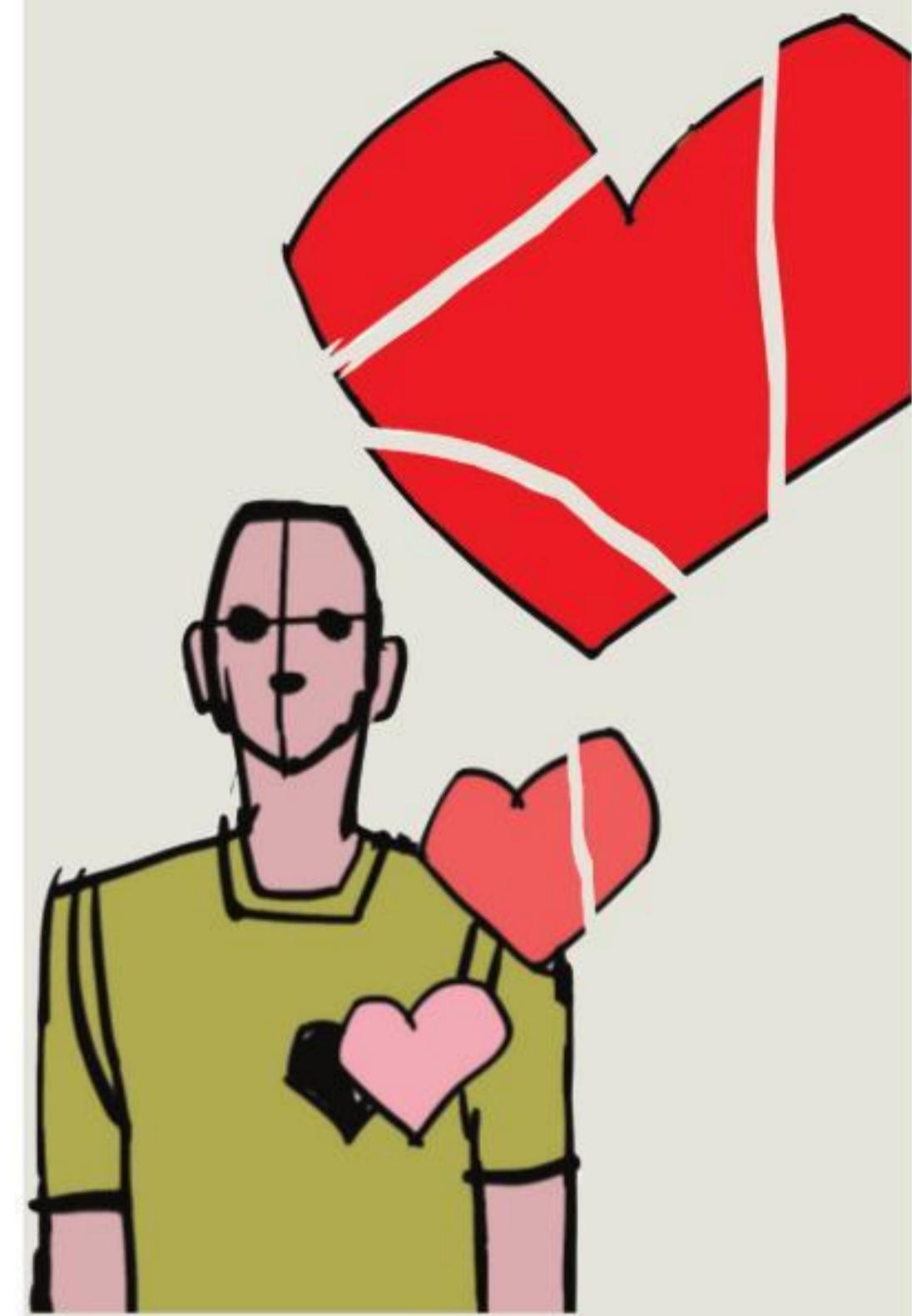
భ్రమణాలు భ్రమణాలుగా చలస్తున్నప్పుడు

ఎప్పుడొంటారి

ఏ పరావలయపు అంచుమీదీ

ఇంకాస్త దగ్గరగా తారసపడతారు

ఓప్పు
క్రి



ఇన్నాళ్లూ దూరతీరాల్లో ఉంటూ

ఉంటించిన వ్యక్తిత్వం ఉల్లిపారల్లా విడివడగానే

గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడెవరో

ముఖాన కొన్ని చస్మీలను కుమ్మలంచినట్టు

ఒక ఉలికిపాటు మనబ్బి కుచిపేస్తుంది

గుండె ముక్కలవుతున్న చప్పుడు

అంత బతుకురొదలోనూ స్పష్టంగా

వినబడుతుంబి.

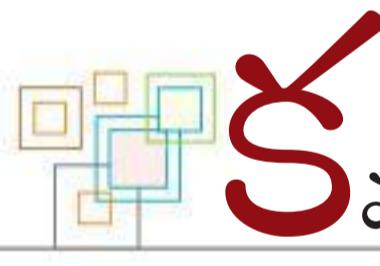
- సాంబమూర్తి లండ, 96427 32008



ఈ పత్రాలు..

కరోనా విజేతలు

కరోనా మహామార్గి ఏ జంటినో, కుటుంబాన్నే, డోరినో పీడించే వ్యాధి కాదు. అడవుల్లో అంటుకున్న దావానలంలా దహించే అంటువ్యాధి. ఒకరికి వ్యై జంటిల్లిపాదినీ, ఆ ఏధినీ, ప్రాంతాన్ని చుట్టూ ముట్టేస్తుంది. అందుకే ఎక్కడికక్కడ స్వీయ నియంత్రణ అవసరం. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని లాక్డోనలు పెట్టినా అనుసరించాల్సింది ప్రజలే! ఈ విషయంలో నగరాలకు ధీటుగా పట్లెల్లో కూడా ఎక్కడికక్కడ కరోనా కట్టడిని చేస్తున్నారు గ్రామశ్శలు, స్థానిక పాలకులు. తమ పట్లెలను కంటికిరెపులా కాపాడుకుంటూ...
కరోనా కేసుల్ని రాకుండా అడ్డుకుంటున్నారు. జందుకు స్వీయనియంత్రణతో పాటు తమకు తామే బుందాలుగా ఏర్పడి, వైధ్యపరీక్షలు నిర్వహించుకుంటూ.. ఐసోలేషన్ సదుపాయాలను సైతం ఏర్పాటు చేసుకున్నారు.
పట్లెవాసులు అందరూ ఒక్కటై బకమత్యంతో తమ డొర్ధను కరోనా రహిత గ్రామాలుగా
తయారుచేసుకున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో కంటే తెలంగాణలోనే జలాంటి గ్రామాలు అధికం. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ఆ జీరో కరోనా గ్రామాలు ప్రతి పట్లెకు స్వార్థిదాయకం...

 క వర స్టోర్స్

అందరికి వైద్య పరీక్షలు..

పైదరాబాద్కు యాభై కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది ఎనగంటితండ్యా. యాదాది భువనగిరి జిల్లా చౌటుప్పల్ మండలంలోని ఈ గ్రామంలో తొమ్మిది వందల మంది జనాబా ఉంటారు. వ్యవసాయ పనుల నిమిత్తం ఉదయం పొలాలకు వెళితే రాత్రి ఇంటికి వస్తారు. జొన్నలోట్టు, గట్టు, ఆకుకూరలు, మాంసం వీరి ప్రధాన ఆహారం. రోగినీరోగక శక్తి పుష్టలంగా ఉంది. కొవిడ్ వాక్సిన్ తీసుకున్న కొంతమందికి జ్వరాలు రావడంతో ఉలిక్కిపడింది గ్రామం. అది సహజమే అయినా... వెంటనే ఆ ఊరి సర్వంచ్ నర్సింహానాయక్ పైదరాబాద్లోని ఒక పైదేటు ఆస్పత్రి సహకారంతో వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఇంచుమించు నాలుగువందల మందికి టెస్టులు చేసినా ఒక్క పాజిటివ్ కేసు బయటపడలేదు. దాంతో ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. గ్రామంలో ఎవరూ గుంపులు కట్టకూడదు. మాస్కులు, భోత్తికదూరం పాటించాల్సిందే! పరిశుభ్రత కోసం శానిటైజేషన్ చేస్తున్నారు. ఇవే ముఖ్యాల్ని కాపాడుతున్నాయని చెప్పారు నర్సింహానాయక్. జిల్లాలోని రాజాపేట మండలంలోని నెమిల మధిర గ్రామమైన పిట్టల గూడింలో కూడా ఒక్క కేసు నమోదు కాలేదు. ఇక్కడ కూడా గ్రామశులందరూ ఒక మాట అనుకుని.. ఆ ప్రకారం నడుచుకుంటున్నారు. దీంతో పోలీసులపై కూడా ఒత్తిడి తగ్గింది.



AKSHARA GROUP
ACROSS TELANGANA

BANK LOANS AVAILABLE

CURRENT RESIDENTIAL LAYOUTS

- Akshara's Mithra Enclave @ Devannapeta, Hanamkonda
- Akshara's Kakatiya Smart City, Phase-I @ Nakkalapally, Warangal.
- Akshara's Kakatiya Smart City, Phase - II @ Nakkalapally, Warangal.
- Akshara's Aler Avenue, Phase - I @ Aler, Yadadri Dist.
- Akshara's Aler Avenue, Phase - II @ Aler, Yadadri Dist.
- Akshara's Ekadanta Enclave @ Pembarthy, Jangaon Dist.
- Akshara's Rising Heights @ Arempula, Khammam
- Akshara's Shatavahana Smart City @ NH 563, Velichala Road, Karimnagar.

Don't wait to invest... Invest and wait...

CURRENT CONSTRUCTION PROJECTS


Heights
2 & 3 BHK LUXURIOUS APARTMENTS
HUNTER ROAD WARANGAL


SITARAMA RESIDENCY
2 & 3 BHK LUXURIOUS APARTMENTS
WADDEPALLY CHURCH HANAMKONDA


CASTLE
2 BHK RESIDENTIAL APARTMENTS
GOPALPUR, HANAMKONDA

UPCOMING RESIDENTIAL LAYOUTS

- @ SHADNAGAR, HYDERABAD (NH-7)
- @ NAGUNOOR, KARIMNAGAR
- @ IRUKULLA, KARIMNAGAR
- @ TOLL PLAZA, RAGHUNATHPALLY HYD - WGL NH-163

UPCOMING CONSTRUCTION PROJECTS

- AKSHARA MEADOWS
- AKSHARA ARCADE

Warangal | Khammam | Karimnagar | Hyderabad | Yadagirigutta | Vemulawada

అదే వారి బలం..

ఆదివాసీలు అద్భుతమంతులు. అడవల్లో దొరికే ప్రాణవాయవను గుండెల నిండా పీల్చుకుంటున్నారు కాబట్టి.. ఆస్పత్రుల్లోని ఆక్షిజన్ అవసరం రాలేదు. మొండి వ్యాధులతో తమ శరీరాలు పోరాడాయి కాబట్టి.. వ్యాధినిరోడక శక్తికి డోకాలేదు. అందుకే తెలంగాణలోని ఆదివాసీ ప్రాంతాల్లోని గ్రామాల్లో కరోనా దరిచేరలేదు. ములుగు జిల్లాలోని కామారం, లవ్వాల, జనగలంచ, మొండ్యాలతోగుగ్గిత్తి కోయ గూడాలు, బిజినేపల్లి, ఆరుగుంట పల్లి, బోమ్మాయిగూడెం, కొత్తూరు, నర్సాయిగూడెం తదితర గ్రామాల్లో ఒక్క కేసు కూడా నమోదు కాలేదు. పల్లెప్రగతి కార్బ్రూకమాల్లో ఖాగంగా పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. ఆయ గ్రామాల ప్రజలు నిత్యావసరాల కోసం తప్ప మండల కేంద్రాలకు వెళ్లరు. బీరెల్లి పంచాయతీలోని కామారం వాసులయితే స్వచ్ఛంద లాక్జెన్ విధించుకున్నారు. బయటి వ్యక్తులను ఊర్లోకి రానివ్వడం లేదు. నర్సాయిగూడెం, బోమ్మాయిగూడెంలోని ప్రజలు ఊర్పంతో వాక్కిన్న వేసుకున్నారు. ఏటూరునాగారానికి సమీపంలోని లంబాడీ తండ ప్రజలు కరోనాను సమరపంతంగా కట్టడి చేశారు. వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రతపై గ్రామస్థుల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చినట్లు... ఆ ఊరి పెద్దలు చెప్పారు. మహాబూబాబాద్ జిల్లా ఏజెన్సీలోని విగ్రామాల్లో ఇప్పటి వరకు ఒక్క కరోనా పాజిటివ్ కేసు కూడా నమోదు కాకపోవడం విశేషం. గ్రామాల్లో పక్కాందీగా కొవిడ్ నిబంధనలు అమలయ్యేలా చర్చలు చేపడుతున్నాం. మొత్తం మూడు పంచాయతీల పరిధిలో ఏడు గ్రామాలున్నాయి. అందులో ఏడు గ్రామాలు ఇసుక మెది, లక్ష్మీపురం, టేకులగూడెం, మిర్యాలపెంట, చింతలతండూ గ్రామాల్లో ఇప్పటి వరకు ఒక్క కరోనా కేసు కూడా నమోదు కాలేదు... అన్నారు మిర్యాలపెంట ఎంపిటీనీ సనప సోమేష్.



ప్రజలు నిత్యావసరాల కోసం తప్ప మండల కేంద్రాలకు వెళ్లరు. బీరెల్లి పంచాయతీలోని కామారం వాసులయితే స్వచ్ఛంద లాక్జెన్ విధించుకున్నారు. బయటి వ్యక్తులను ఊర్లోకి రానివ్వడం లేదు. నర్సాయిగూడెం, బోమ్మాయిగూడెంలోని ప్రజలు ఊర్పంతో వాక్కిన్న వేసుకున్నారు. ఏటూరునాగారానికి సమీపంలోని లంబాడీ తండ ప్రజలు కరోనాను సమరపంతంగా కట్టడి చేశారు. వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రతపై గ్రామస్థుల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చినట్లు... ఆ ఊరి పెద్దలు చెప్పారు. మహాబూబాబాద్ జిల్లా ఏజెన్సీలోని విగ్రామాల్లో ఇప్పటి వరకు ఒక్క కరోనా పాజిటివ్ కేసు కూడా నమోదు కాకపోవడం విశేషం. గ్రామాల్లో పక్కాందీగా కొవిడ్ నిబంధనలు అమలయ్యేలా చర్చలు చేపడుతున్నాం. మొత్తం మూడు పంచాయతీల పరిధిలో ఏడు గ్రామాలున్నాయి. అందులో ఏడు గ్రామాలు ఇసుక మెది, లక్ష్మీపురం, టేకులగూడెం, మిర్యాలపెంట, చింతలతండూ గ్రామాల్లో ఇప్పటి వరకు ఒక్క కరోనా కేసు కూడా నమోదు కాలేదు... అన్నారు మిర్యాలపెంట ఎంపిటీనీ సనప సోమేష్.

ఇక్కడ కేసులు జరు..

ఆదిలాబాద్ జిల్లా భీంపూర్ మండలంలోని గొల్లపూర్ గ్రామ పంచాయతీ కరోనా కట్టడిలో ముందంజలో ఉంది. నాలుగు పందల యాభై మంది జినాబా ఉన్నపుటికి ఒక్క కేసు కూడా నమోదు కాలేదు. ఏ చిన్న అనుమానం తలెత్తినా వెంటనే పరీక్షలు చేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు సుమారు వంద మందికి పరీక్షలు చేసినా... పాజిటివ్ కేసు రాలేదు. ఇక్కడ అందరూ ఆదివాసీలే కావడంతో గ్రామ కట్టుబాట్లను కచ్చితంగా అనుసరిస్తున్నారు. పక్కత వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపొడుతేంది. మహారాష్ట్ర సరిహద్దులోని ఈ గ్రామానికి ఎవరోచ్చినా, ఇక్కడి వారు బయటికి వెళ్లినా... గ్రామ పటీల్ అనుమతి తీసుకోవాలి. ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో 468 గ్రామ పంచాయతీలు ఉండగా ఇప్పటి వరకు 72 పంచాయతీలు, ఎనిమిది అనుబంధ గ్రామాల్లో కరోనా కేసులు లేవు. నిర్మల్ జిల్లా కుభీర్ మండలంలోని గ్రామాల్లో ఇదే పరిస్థితి. మాది చాలా వరకు అటవీ ప్రాంతం. ప్రకృతి ఒడిలో జీవిస్తున్న మనుషులం. గ్రామీణులు కూడా మంచి విషయాలు చెప్పినప్పుడు శ్రద్ధగా వింటారు. భయంతో పాటిస్తారు... అంటున్నారు నిర్మల్ జిల్లా అంతర్మీ గ్రామ సర్పంచ దగ్గె సునీత దేవిదాన్.



గ్రామీణులు కూడా మంచి విషయాలు చెప్పినప్పుడు శ్రద్ధగా వింటారు. భయంతో పాటిస్తారు... అంటున్నారు నిర్మల్ జిల్లా అంతర్మీ గ్రామ సర్పంచ దగ్గె సునీత దేవిదాన్.

నగరం నుంచి వస్తే.. వశ్రం క్వారంటైన్

మహాబూబాబాద్ జిల్లా, నవాబుపేట మండలంలోని పురసంపల్లి చుట్టుపక్కల గ్రామాలకు ఆదర్శం. ఎనిమిది పందల జినాబా కలిగిన ఈ ఊర్లో ఒక్క కరోనా కేసు కూడా రాలేదు. ఊర్లో ఉన్న వాళ్లంతా చిన్నకారు రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలే! నగరాల్లో పోలీసులు ఎంత మొత్తుకుంటున్న సామాజిక దూరం అంతంత మాత్రమే. అయితే పురసంపల్లిలో మాత్రం కరోనా వ్యాపించినపుటి నుంచి... రచ్చబండ కబుర్లు, దోస్తుల మీటింగులు అన్ని బండ అయ్యాయి. ఊర్లోకి ఎవరోచ్చినా ఇళ్ల బయటే మాట్లాడి పంపిస్తున్నారు. ప్రౌదరాబాద్ నుంచి ఊరికి వచ్చిన వాళ్లను 21 రోజులు పశోం క్వారంటైన్లో పెడుతున్నారు. ఆ తరువాత వీదుల్లోకి రావోచ్చు. యువకులు మళ్ళీ ప్రౌదరాబాద్కు వెళ్లకుండా ఉపాధి హామీ పదం పనులను కేటాయిస్తున్నారు. సర్పంచ వెంకటయ్య, అంగన్వాడీ కార్బూకర్ లక్ష్మి, ఆశా కార్బూకర్ రాజేశ్వరి గ్రామంపై ఒక కన్నెని ఉంచుతున్నారు. ప్రతి రోజు ఊరింతా తిరుగుతూ... ఎవరికైనా జ్వరం, జలుబు, దగ్గ ఉంటే.. వెంటనే మందులు అందిస్తున్నది బృందం. అనవసర వేడుకలన్నీ నిలిపివేశారు. అందరికీ ఒకే నిబంధనలు ఉండేలా పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఇంటింటికి జ్వర సర్ఫ్ చేశాక కూడా... ఒక్క కేసు కూడా రికార్డు కాలేదు.



పట్టుం వద్దు.. నొంతూరే ముద్దు..

కరోనా తగ్గే వరకూ మా గ్రామానికి బంధువులు ఎవరూ రావద్దు, తాము కూడా ఎవరింటికి వెళ్లం.. అని తీర్మానించారు అంద్రప్రదేశ్లోని కృష్ణా జిల్లా, గుడ్లవల్లేరు మండలం, జోకిప్రు శివారు గ్రామం పెదపాలెం వాసులు. మూడొందల జినాబా కలిగిన ఈ గ్రామం కరోనాపై నిశ్శాఖ యుద్ధం చేస్తోంది. చుట్టుపక్కల పల్లెల రైతులు కూలీ పనులకు పిలిచినా వెళ్లడం లేదు. సరుకులు, కూరగాయలు కావాల్సిన ఇళ్లకు ఒకొక్కరు చొపున్ సంతకు వెళ్లి తెస్తున్నారు. అనవసరంగా ఊర్లు దాటరు వీళ్లు. కొత్త వారిని గ్రామంలోకి రానివ్వడం లేదు. ఊర్లో పేరంటాలు, శుభకార్యాలు తగించుకున్నాం. తప్పవినిరి కార్బూకమం అయితే గ్రామ పెద్దల ఆదేశాల ప్రకారం చేసుకుంటున్నామని గ్రామస్థులు పేర్కొంటున్నారు. పెదపాలెం ప్రజల క్రమశిక్షణతోనే కరోనా కేసులు రాకుండా అడ్డుకోగలిగ

ఒకరింటికి మరొకరు వెళ్లరు..

ప్రతి వ్యక్తి, ప్రతి జిల్లా కలిని పోరాటితే కరోనాను అడ్డుకోవచ్చు అంటున్నారు... సిద్ధిపేట జిల్లా జగదీవహార్ మండలంలోని

బస్యాపూర్ గ్రామస్థలు. ఇది చాలా పెద్ద ఊరు. పదిహేను వందల మంది నివశిస్తున్నారు.

అందరూ శ్రమజీవులే. అత్యధికులు వ్యవసాయం మీద ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. చుట్టుపక్కల పల్లెల్లో కరోనా కేసులు

పెరుగుతుండటంతో సర్పంచ్ ఆలేటి

మమత, పాలక వర్గ సభ్యులు

సమావేశమై.. ఎలాంటి అంక్షలు

విధించాలో నిర్ణయించారు.

ఆశాకార్యకర్తలు, ఏన్నఎంలు, వంచాయితీ కార్యదర్శితో పాటు సర్పంచ్ కూడా ఇంటింటికి తిరిగి జాగ్రత్తలు చెప్పారు.

లక్ష్మారెడ్డి స్టోరక అంబులెన్స్ సహాయంతో అనుమానితులను తరలించి వైద్యపరీక్షలు చేయించారు. ఇప్పటికే ఇదే పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారు. ఊర్లో వారు అనవసరంగా బయటికి రాకుండా స్వీయనియంత్రణ విధించుకోవడం విశేషం. శుభకార్యాలకు సైతం పరిమిత సంబ్యుతోనే అతిధులను అనుమతిస్తారు. స్థానిక రేషన్ దుకాణాల్లో సామాజిక దూరం పాటిస్తున్నారు. కరోనా మొదటి దశలో పొరుగూరు నుంచి వచ్చిన ఒక్క మహిళకు తప్పు... గ్రామస్థులెవరికి పాజిటివ్ రాలేదని కార్యదర్శి ప్రశాంత పేర్కొన్నారు. కరోనా కట్టడికి చర్యలు తీసుకుంటూ... ప్రజల్ని అప్రమత్తం చేస్తున్నందుకు గ్రామ పాలకమండలిని రాష్ట్ర మంత్రి హరీశ్ రావు అభినందించారు. పల్లెల్లో సహజంగా ఒకరింటికి ఒకరు వెళుతుంటారు. కానీ, కరోనా వ్యాపించినప్పటి నుంచి ఊర్లో ప్రజలు ఇతరుల ఇళ్ళకు వెళ్లడం లేదు.

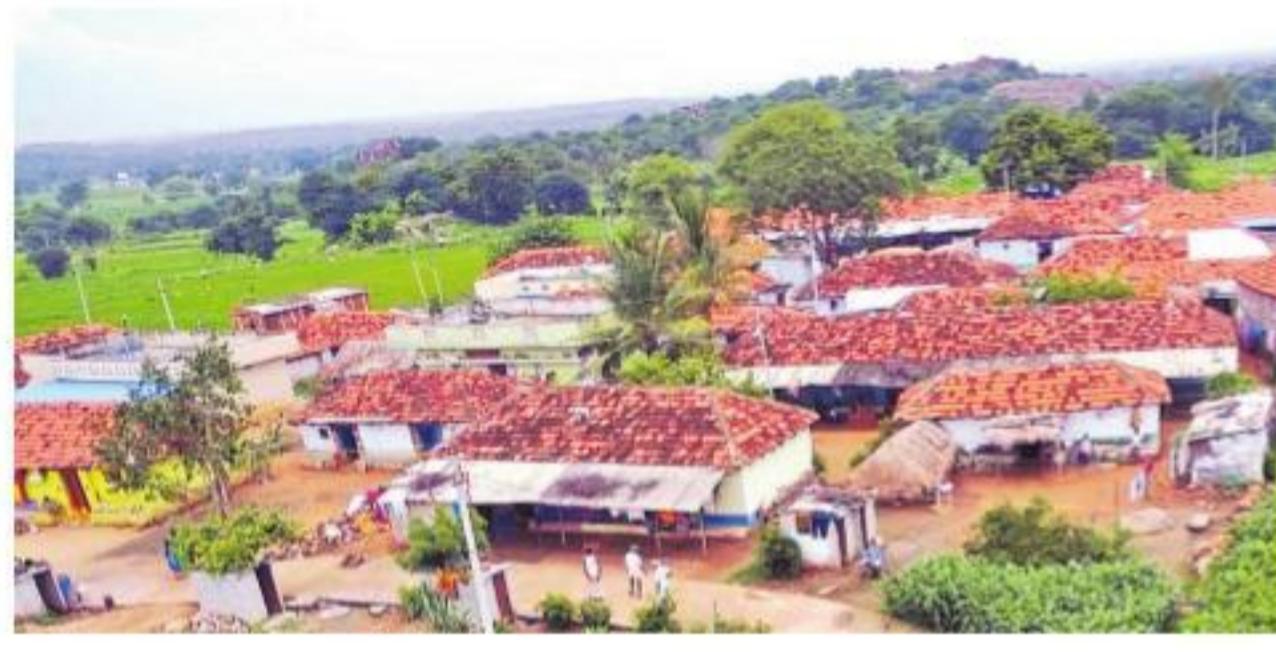


పక్కత నడిపిస్తంటి...

తెలంగాణ

పక్కతకు పెట్టింది పేరు. ఏడైనా పెద్ద విపత్తు

వచ్చినప్పుడు రాష్ట్ర ప్రజలు అందరూ ఒక్కటై ఎదుర్కొనే శక్తి ఉద్యమాల నుంచే వచ్చింది.



ఇప్పుడు కరోనా విపయంలో కూడా ఒక్కతాటి మీదికి వచ్చారు మెదక్ జిల్లాలోని టేక్కాల్ మండలం చెరువు ముందరి తాండ (సీఎం తాండ) ప్రజలు. ఇప్పటి వరకు ఇక్కడ ఒక్క కరోనా కేసు కూడా నమోదు కాలేదు. గతంలో వెల్సుగొండ పంచాయతీ పరిధిలో సీఎం తాండ ఉండేది. నేడు గ్రామ పంచాయతీగా ఏర్పడింది. ఇక్కడ వంద గృహాలుంటే 580 మంది జనాబా ఉన్నారు. గతంలో పారిశుద్ధాం సరిగా లేక ఇబ్బందులు పడేవారు. పంచాయతీగా మారిన తర్వాత సీఎం తాండను సమప్పి కృపితో అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నారు. కరోనా సెకండ్ వేవ్ వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతున్న తరుణంలో పాలకవర్గం పగడ్పంది వర్లు చేపట్టింది. ప్రతి ఒక్కరు బౌతిక దూరం పాటిస్తూ మాస్యులు ధరించేలా చేసింది. గ్రామ కట్టుబాట్లను అందరూ పాటిస్తున్నారు. రామాయంపేట మండలం గంగ్యానాయక్ తాండాలో కూడా ఒక్క కరోనా పాజిటివ్ కేసు వెలుగు చూడలేదు. కిమన్ నాయక్ తాండ పరిధిలో ఉన్న అతి చిన్న పల్లె ఇది. ఇక్కడ ఎక్కువ మంది వ్యవసాయ బావుల దగ్గరే నివసిస్తున్నారు. కరోనా విజ్ఞంభిస్తుండటంతో అనుమానం వచ్చిన కొందరు పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. కానీ అద్యప్పపశాత్రు ఎవరికి పాజిటివ్ రిపోర్టు రాలేదంటున్నారు స్థానికులు. సంప్రదాయ జీవనం, ఆహారం, శ్రమ వంటివే తమను కరోనా బారిన పడకుండా కాపాడుతున్నట్టు తెలిపారు సర్పంచ్ రంజా నాయక్.

స్వచ్ఛమైన గాలి

కాపాడుతుంటి...



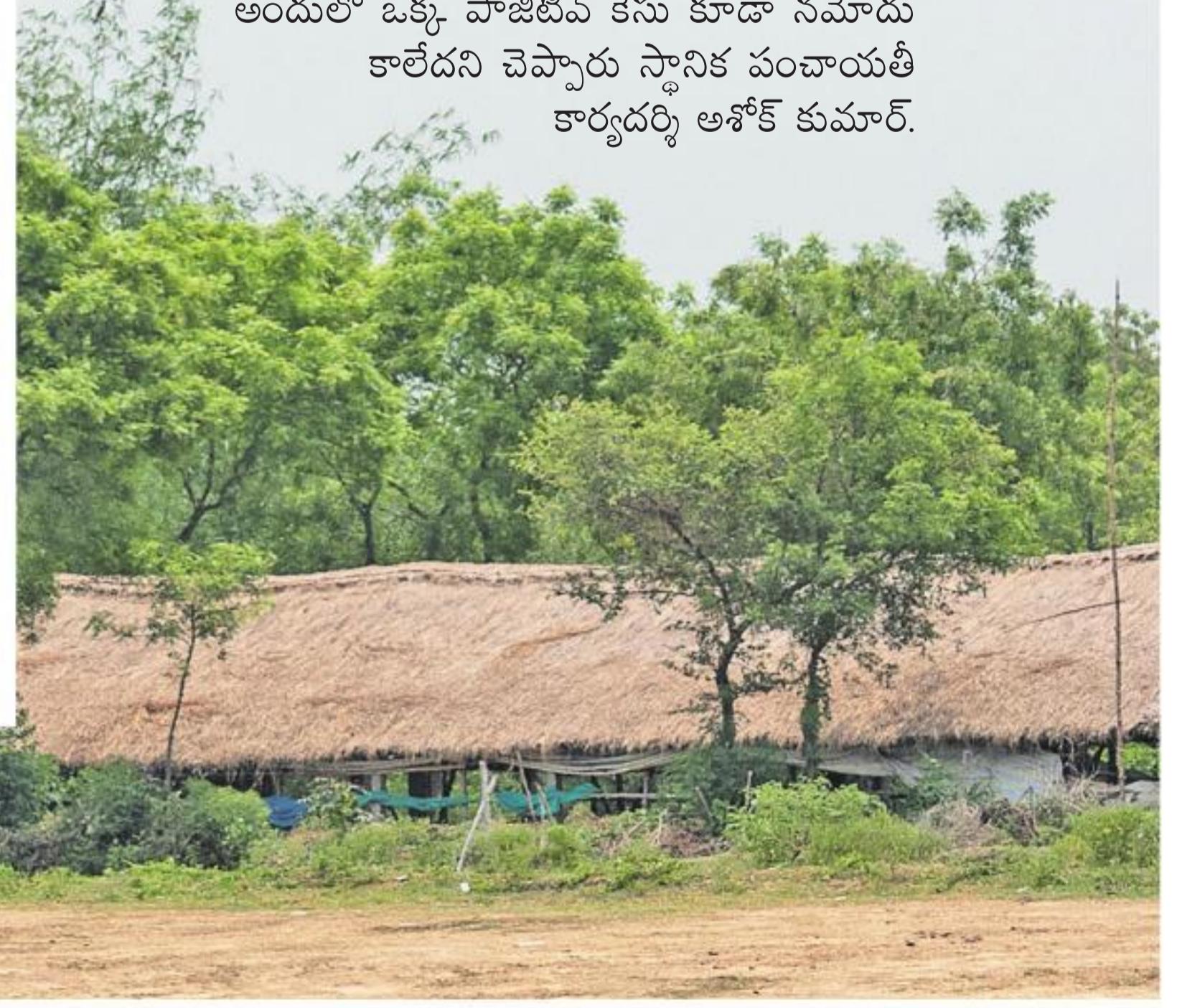
పట్టుం ప్రజల కంటే తండావాసులే అప్రమత్తంగా ఉన్నారనేందుకు నిదర్శనం వికారాబాద్ జిల్లాలోని చిన్న గ్రామాలు. అందరూ కలిసికట్టుగా కొన్ని నిబంధనలు పెట్టుకుని శ్రద్ధగా అమలు చేస్తున్నారు. ఇళ్ళలో నుంచి ఎవరు బయటికి వచ్చినా తప్పనిసరిగా మాస్యులు

ధరించాల్సిందే! రచ్చబండలు, చెట్ల కింద గుమిగూడకూడదు. పది మంది గుంపులుగా అస్సలు ఉండకూడదు. జిల్లాలోని ఒక పంచాయతీతోపాటు, అయిదు అనుబంధ గ్రామాలలో ఒక్క కరోనా కేసు కూడా నమోదు కాలేదు. మర్పల్ని మండలంలో గుర్తంగా ఉన్న తండా పంచాయతీతో పాటు అదే మండలంలో నర్జపూర్ చిన్న తండా, రాంపూర్, అల్లూపూర్ అనుబంధ గ్రామాలు, కొడంగల్ మండలంలో గోప్యానాయక్ తండా, ఆశమ్మకుంట తండాలో మహామ్మరి ఊసే లేదు. మాస్యులు, సామాజిక దూరం పాటిస్తూ.. ఎవరి

వ్యవసాయ పనులు వాళ్ల చేసుకుంటున్నారు. గ్రామాల్లో పరిశుభ్రత, ప్రజారోగ్యానికి ప్రాదాన్యం ఇస్తున్నారు. ఎవరింట్లో పెళ్లి జరిగినా ప్రభుత్వ నిబంధనలను అనుసరిస్తుండటం విశేషం. మా గ్రామం ఎత్తయిన ప్రదేశంలో ఉంది.. చుట్టూ పచ్చటి పొలాలు ఉన్నాయి. స్వచ్ఛమైన గాలి వీస్తుంది. ప్రశాంత వాతావరణం ఉంది. వీటన్నిటినీ మించి పల్లెల్లో చైతన్యం బాగా వచ్చింది... అంటున్నారు గుర్తంగా తండా సర్పంచ్ సోనీబాయి. పల్లెల్లో సహజంగా వ్యవసాయ పనుల్లోపడిపోయి చిన్న చిన్న అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చినప్పుడు నిర్దక్కుం చేస్తుంటారు. కానీ

ఇది కరోనా సమయం కాబట్టి... ఒంట్లో ఏమాత్రం నలతగా ఉన్న స్పుందిస్తున్నారు. గుర్తంగా తండా పంచాయతీలో ఇప్పటి వరకు సుమారు 70 శాతం మంది అనుమానితులకు వైద్య పరీక్షలు చేయించాం.

అందులో ఒక్క పాజిటివ్ కేసు కూడా నమోదు కాలేదని చెప్పారు స్థానిక పంచాయతీ కార్యదర్శి అశోక్ కుమార్.



స్వచ్ఛంద లాక్డోన్



జిగిత్తాల జిల్లాలోని కొడిమ్మాల మండలం దమ్మయ్యాపేట గ్రామంలో కరోనా కట్టడికి తీసుకున్న చర్యలు సత్కరితాలను ఇస్తున్నాయి. పంచాయతీ పాలకవర్గం, గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ సబ్ములు, యువజనులు, మహిళలు, కుల సంఘాల సబ్ములు ఏకమత్యంతో కరోనాకు కట్టం వేశారు. గత పదిహేను నెలలుగా ఫైర్ అన్ని గ్రామాలనూ చుట్టేస్తున్న దమ్మయ్యాపేటను మాత్రం తాకడంలేదు. గ్రామం చుట్టూ పచ్చని చెట్లు, ఎత్తైన గుట్టలు, ఆహోదకరమైన వాతావరణం ఉంటుంది. మంచి గాలి వస్తుంది. కాలుష్యం తక్కువ. పల్లెవాసులందరూ అవసరమైన జాగ్రత్తలు విధిగా అనుసరిస్తున్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ మాస్కులు ధరించడం, భౌతిక దూరం పాటించడం, చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం వంటివస్తు చేస్తున్నారు.

ఏడాదిన్నరగా ఇక్కడ స్వచ్ఛంద లాక్డోన్ అమలవతోంది. అవసరముంటేనే ఇళ్ళలోంచి బయటకు వస్తున్నారు జనం. సమీప బంధువులతోనే శుభకార్యాలను చేసుకుంటున్నారు. ప్రయాణాలు లేవు. తగిన జాగ్రత్తలతో వస్తేనే ఇతర గ్రామాల వారిని ఊర్లోకి అనుమతిస్తున్నారు స్థానికులు. గ్రామ సర్వంచ్ తునికి నర్సయ్య ఆధ్వర్యంలో వారానికి రెండుసార్లు శానిటైజేషన్ చేస్తున్నారు. కొవిడ్ నిబంధనల ప్రకారమే ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం నిర్వహిస్తున్నారు. గ్రామంలోని వీధుల్లో పంచాయతీ పాలకవర్గ సబ్ములు, పెద్దలు తిరుగుతూ.. కనిపించిన వారికి మాస్కులు ధరించాలని, భౌతిక దూరం పాటించాలని, శానిటైజర్లు వాడాలని సూచిస్తు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. గ్రామంలో ఉన్న ఏకైక కిరాణ దుకాణంలో సమయపాలన పాటిస్తూ క్రయ, విక్రయాలు నిర్వహిస్తుండటం విశేషం.

పాలాల్స్ నూ భౌతిక దూరం..

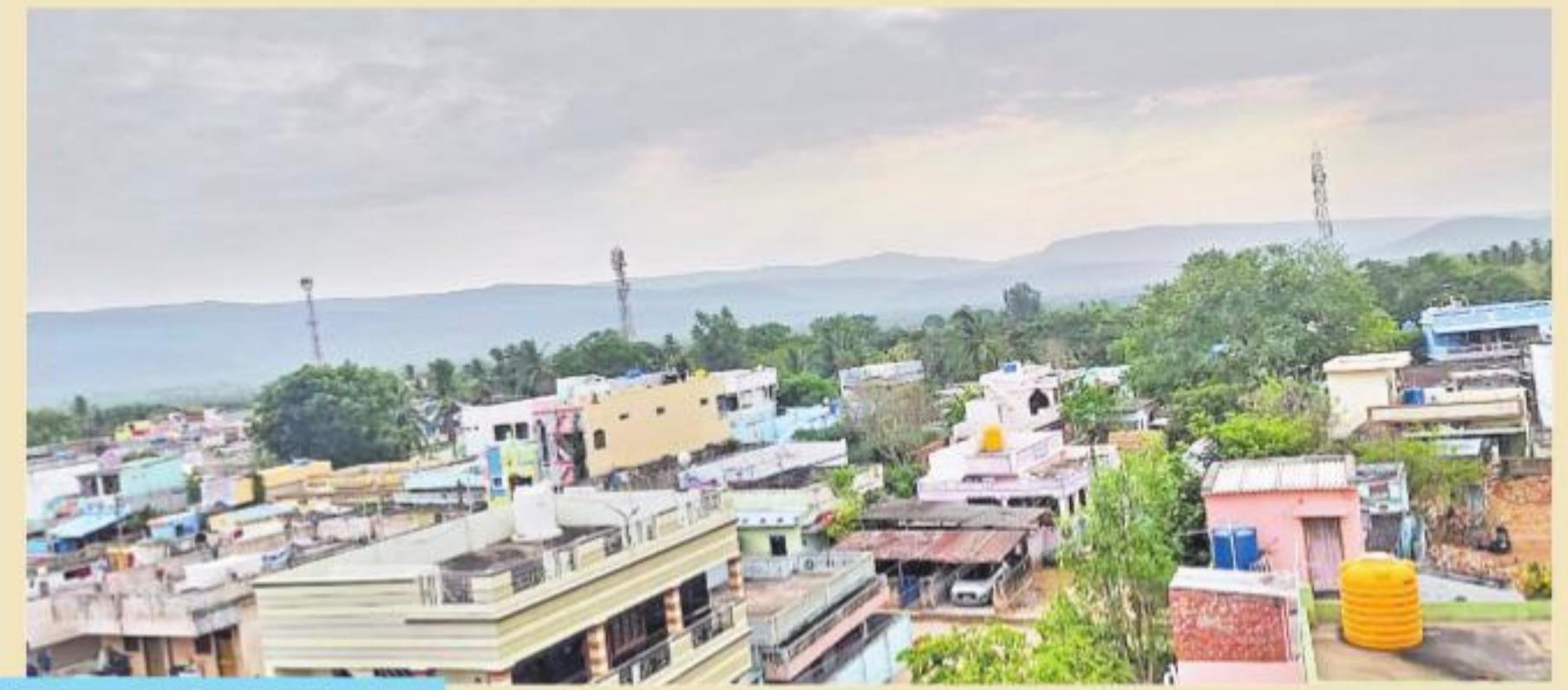


కరోనారహిత గ్రామంగా పేరు తెచ్చుకుంది అనంతపురం జిల్లా, నార్పల మండలంలోని మాలవాండ్లపల్లి. ప్రభుత్వం, వైద్యులు చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తూనే.. సంప్రదాయ పద్ధతులను కూడా అనుసరిస్తున్నట్లు చెప్పారు గ్రామసులు. బయటికి వైట్లి వస్తూనే ముందుగా కాళ్ళ చేతులు శుభ్రం చేసుకుని ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టాలన్న పెద్దల నిబంధన అమలవతోంది. కొత్తతరం పిల్లలకు కూడా ఆ సంప్రదాయాన్ని దగ్గరుండి చెబుతున్నారు పెద్దలు. ఒకరింట్లో సమస్యను మరొకరు పట్టించుకోకుండా ఉండరు. అందరూ సహకరిస్తున్నారు. ఊర్లో ఎవరికి జ్ఞార్థం వచ్చినా వెంటనే వైద్యుల సహాయం తీసుకుని పరీక్షలు చేయిస్తున్నారు. ఊరిలోనే కాదు, వ్యవసాయ పనులకు వైట్లినప్పుడు కూడా భౌతికదూరం పాటిస్తున్నట్లు సర్వంచ్ ఉమాపతి తెలిపారు. ఈ కొన్నాళ్ళ ఎలాంటి వేడుకలు వద్దని తీర్చానించుకున్నారు. మాస్కులు ధరించాలన్న కరిన నిబంధనను గ్రామస్థులందరూ ఆర్థం చేసుకున్నారు. ఇది ఒక్కరికి సంబంధించిన వ్యాధి కాదు.. ఊరందరి సమస్య. కాబట్టి అందరూ కలిస్తేనే కరోనాను నిలువరించగలం.. అనేది సర్వంచ్ అభిప్రాయం.

ఉచితంగా తిండి పంపిణీ..

కడవ జిల్లా రైల్వే కోడూరు పట్టణానికి 12 కి.మీల దూరంలో ఉంది సెట్టిగుంట గ్రామం. జనాభా 5 వేలు. గ్రామస్థుల ప్రధాన జీవనాధారం వ్యవసాయం. మార్పిలో జరిగిన సానిక సంస్థల ఎన్నికలలో ఆ పంచాయతీ సర్వంచ్ పీరం బీసీ మహిళకు కేటాయించారు. ఎన్.శివశైలజ సర్వంచ్గా ఎంపికయ్యారు.

పదవి చేపట్టిన వెంటనే కరోనా మహమ్మారి రెండో దశ వేగం పెరిగింది. గ్రామస్థులలో కలసి వైరెన్ కట్టడికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలైపై చర్యించారు సర్వంచ్. ఆయా గ్రామాల నుంచి వచ్చిన బంధువులు, మిత్రుల ద్వారా ఓ వ్యక్తికి వైరెన్ వ్యాపించి మృత్యువాత పడ్డారు. ఈ ఘటన గ్రామస్థులను కలచివేసింది. మహమ్మారి కాటుకు మరొకరు బలి కాకూడదని నిర్దయించుకున్నారు. గ్రామంలోని యువత, వాలంటరీల సహకారం తీసుకొన్నారు. జ్వరం, జలుబు, దగ్గు.. వంటి కరోనా లక్షణాలు ఉన్న వారిని గుర్తించి తక్కణమే పరీక్షలు నిర్వహించడం.. ఊర్లో పసోలేపన్లలో ఉంచడం, లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి అనంతరాజుపేట కొవిడ్ కేర



సెంటర్కు తరలించడం చేశారు. ఊర్లో పసోలేపన్లలో ఉంటున్న బాధితుల ఆరోగ్య సమాచారం ఎప్పటికప్పడు తెలుసుకోవడం, ప్రభుత్వం ఇచ్చి మందులతో పాటు కోడి గుడ్లు, పాలు, పండ్లు వంటివి ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. సర్వంచ్తో పాటు పంచాయతీ పాలకమండలి సబ్ములు తిరుగుతూ కనిపించని వైరెన్తో యుద్ధం చేస్తున్నాం.. ఇల్లే భద్రం.. బయటికి వస్తే ప్రమాదం! అంటూ ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకొచ్చారు. సోడియం పపోక్లోరైడ్ ద్రావణం వారానికి ఒకసారి వీధుల్లో పిచికారి చేయిస్తూ వచ్చారు. గ్రామస్థులతో కలసి వారు చేసిన ప్రయత్నం సఫలం అయ్యాంది.

- ఆంధ్రజ్యోతి న్యాన్ నెట్వర్క్



వైరల్



అతడి కెమెరాలో

ఆంధ్రల చంద్రమాసు

ఖగోళ శాస్త్రంపై ఆసక్తి...

పుణేకు చెందిన ప్రథమేశ్కు చిన్నతనం నుంచి అంతరిక్షంపై ఆసక్తి ఏర్పడింది. ఎప్పటికైనా ఖగోళ శాస్త్రవేత్త కావాలని కలలు కనేవాడు. ‘స్టోర్ వార్స్’, ‘స్టోర్ ట్రైక్’ లాంటి సినిమాలు, టీవీ సీరియస్లు తెగ చూసేవాడు. అంతరిక్షం గురించి ఏ వార్త అయినా అతడు చెవులు రిక్యులించి మరీ వినేవాడు. అందులో చంద్రమామ అంటే ఘైమరిచిపోయేవాడు. ప్రస్తుతం పుణేలోని విద్యాభవన్ ప్లాస్టాన్యూలులో పదవ తరగతి చదువుతున్న ప్రథమేశ్ ఖగోళ శాస్త్రంపై ఉన్న ఆసక్తితో ‘జ్యోతిర్వ్యాధ్య పరిసంస్థ’ (జేపిఎఫ్) అనే అమెచ్యార్ ఆస్తానమర్ గ్రావ్లో చేరాడు. ఈ గ్రావ్ ఖగోళ శాస్త్రానికి సంబంధించిన పలు కార్బూకమాలు చేపట్టి, పిల్లల్లో అంతరిక్ష పరిశోధనలపై అవగాహనను కల్పిస్తుంది. ఆస్తానమి ఢిమ్ ఎగ్గిబిషన్స్ ను ఏర్పాటు చేస్తుంది. అందులో భాగంగానే ‘అస్టోఫోగ్రాఫీ’ని నేర్చుకున్నాడు. అంటే ఖగోళం ఫొటోలను తీసే కోర్చు అన్నమాట. జేపిఎఫ్లో ఉన్న బెలీస్టోప్స్ తోనే ప్రథమేశ్ చంద్రుడి ఫొటోలు తీయడం ప్రారంభించాడు.

50 వేల ఫొటోలు...

చంద్రమామను ఎలాగైనా సరే అత్యంత సృష్టింగా తన ఫొటోలో చూపాలనుకున్నాడు ప్రథమేశ్. అందుకోసం ఎన్నో గంటల పాటు చంద్రున్ని కెమెరా కంటి నుంచి చూస్తూ



గడపాల్చి వచ్చింది. “సాధారణంగా మన పోన్న, కెమెరాల్లో ఏడైనా దృశ్యాన్ని పెద్దగా చేసి చూస్తే అది సరైన పిక్చలేట్టో కాకుండా అన్వష్టంగా కనిపిస్తుంది. అందుకే నేను చంద్రుడి ఉపరితలాన్ని మల్లిపుల్ వీడియోన్గా తీశా. ఒక్కొ వీడియోలోని సుమారు 2వేల ప్రేములను కలిపి (మెర్క్ చేసి) ఒక ఫొటో తయారు చేశా. ఆ విధంగా 3ప్రార్థనలు రూపొందించా. వాటిని సరైన రీతిలో ఎడిట్ చేస్తూ, మరింత తేజోవంతంగా తీర్చిదిద్దా. అందుకే నేను తీసిన చంద్రమామ ఫొటోలు అన్నిటికన్నా సృష్టింగా కనిపిస్తాయి. మీరు ఈ ఫొటోలను జాగ్రత్తగా చూస్తే కొత్త కొత్త రంగులుంటాయి. ఇవన్నీ కూడా చంద్రుడి ఉపరితలంపై ఉన్న మినరల్స్ అన్నమాట. వాటిలో నీలిరంగు టైటానియం అయితే, మిగతా రంగులు ఇతర మినరల్స్కు ప్రతిబింబం. ఎంత జూమ్ చేసినా మసకబారకుండా, సృష్టింగా కనిపించడం వీటి ప్రత్యేకత” అంటున్నాడు ప్రథమేశ్.

చంద్రమామకు సంబంధించిన యాభై వేల ఫొటోలు తీసి, వాటన్నింటినీ కలిపి ఒక ఫొటోగా మార్పుడానికి ప్రథమేశ్కు సుమారు 40 గంటల సమయం పట్టింది. లాక్డౌన్ కూడా ఈ 16 ఏళ్ల కుర్చికి బాగా కలిసొచ్చింది. ఇన్స్టోగ్రాఫ్లో అతడి ఫొటోలు చూసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఖగోళ శాస్త్రజ్ఞులు కూడా అభినందిస్తున్నారు. చాలామంది అతడి గురించి ఎంక్యులీరీలు చేస్తున్నారు. అయితే ప్రథమేశ్ మాత్రం ప్రస్తుతం బోర్డు ఎగ్గామ్స్ కోసం ప్రిపేర్ అవతున్నాడు. భవిష్యత్తులో ఖగోళ శాస్త్రజ్ఞుడు కావాలని కలలు

కంటున్నాడు. ఇంత చిన్న వయసులోనే అతడి ప్రయత్నం ఇంతగా పాపులర్ అవతోందంటే... తప్పకుండా ప్రథమేశ్ చంద్రమామను మరింత దగ్గరగా చూస్తాడనే నమ్మకం కలుగుతోంది కదూ.

చదివించి ఎనిమిటి.. ఎటిగెంచి 800 కోట్లకు..

పిల్లలు జీవితంలో షైక్స్‌స్ట్రే
తల్లిదండ్రులుగా మాకు అంతకంటే
కావాల్సింది ఏముంది? మీరు కష్టపడి
మాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలి...
అని ప్రతి జంట్లో తమ పిల్లలకు పెద్దలు
చెప్పే మాటలే! ఆయితే అని చెప్పినంత
వరకే.. ఆ తర్వాత కాసేపటికే
పాలపొంగులా మాయమైపోతాయి. కానీ
అన్ని ఇళ్ళలో ఇలా జరగడు. ఇంటి
పెద్దలు వేసిన పునాదులపైనే కొత్త
ప్రపంచాన్ని నిరించుకునే పిల్లలు
చాలామందే ఉన్నారు. అలాంటి వాడే
సతీవ్ కుమార్. తమ కుటుంబికులు
మొదలుపెట్టిన పాలవ్యాపారంలోనే
ఎదగాలనుకున్నాడు. మిల్కీ మిల్క్
పేరుతో అనేక రకాల పాల ఉత్సత్తులు
తీసుకొచ్చి... దేశవ్యాప్తంగా పేరును
బ్రాండ్లలో ఒకటిగా మార్కి... చదివింది
ఎనిమిదో తరగతి అయినా... ఎనిమిది
వందల కోట్లకు అధిపతిగా మారాడు....



1992 - మమరథూపాలయం ఈరోడ్, తమిళనాడు
'మీ నక్కతానికి ఈ వ్యాపారాలు అచ్చిరావేమోనండి.
పిల్లల భవిష్యత్ గురించి ఆలోచిస్తే అందోళనగా ఉంది' కలత
చెందింది తల్లి.

'అయ్యేదేదో అవతుంది. బెంగపడకు. ఏదో
ఒకటి చేసి పిల్లలను చదివిస్తాను... రేపటి
గురించి ఆలోచించి నేడు బతకడం
మానేయడమెందుకు పంకజం' డైర్యూం
చెప్పాడు తండ్రి.

నిద్ర నటిస్తూ తల్లిదండ్రుల మాటలు వింటున్న సతీవ్ ఆ రాత్రంతా ఆలోచిస్తూనే
ఉన్నాడు. వ్యాపారం మానేస్తానన్న తండ్రి మాట అతనికి కంటి మీద కునుకు లేకుండా
చేసింది.

Milky Mist®

• • •

తాతల నుండి వారసత్వంగా వచ్చిన 20 ఎకరాల పొలాన్ని తండ్రి, బాబాయిలు సాగు
చేసుకునేవారు. అప్పట్లో భూమికి అంత విలువ ఉండేది కాదు. కేవలం సేద్దం మీద
ఆధారపడితే కుటుంబ పోషణకు డబ్బులు సరిపోయేవి కావు. అదనపు ఆర్జున కోసం
ప్రత్యామ్మాయ మార్కాలు ఆలోచించాడు తండ్రి. తమ్ముడితో కలసి 1983లో విద్యుత్
మగ్గల (పవర్ లూమ్) యూనిట్ నెలకొల్పి నేత పస్త్రాల వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టాడు.
నాలుగు షైసలతో పాటూ ఎందరో నేత కార్బూకులకు ఉపాధినిచ్చామన్న తృప్తి కూడా
ఇచ్చింది. ఆ ఆనందం ఎంతో సేపు నిలువలేదు. నాలుగు షైసలు ఆర్జుంచే బదులు
నష్టాలు మూటుగట్టుకున్నాడు. స్థాపించిన మూడేళ్ళకే మగ్గల పని మూళ్ళాళ్ళ ముహ్యటగా
మారింది. విద్యుత్ మగ్గల యూనిట్ మరొకరికి అమ్మగా వచ్చిన చిన్న మొత్తాన్ని
పెట్టుబడిగా పెట్టి పాల వ్యాపారంలోకి ప్రవేశించాడు. పల్లెల నుండి పాలను సేకరించి
ముద్రాన్, బంగళారు వంటి పట్టాలకు తరలించి అమ్మేవాడు. మొదట్లో
ప్రోత్సాహకరంగానే ఉండేది. రోజుకు యాభై లీటర్లతో మొదలైన పాల సేకరణ నాలుగు
వేల లీటర్లకు చేరుకుంది. ఒకరి ఎదుగుదలను చూసి ప్రోత్సహించేవారు ఉన్నట్టే
ఓర్చుకోలేనివారు కూడా ఉంటారు. ఎదుగుతున్న మనిషిని చూసి నేర్చుకుని చివరికి
అతనికి పోటీ ఇచ్చే వారు ఉండడం కూడా సహజం. కొన్నాళ్ళకు ఈరోడ్ జిల్లాలో పాల
సేకరణ సంస్థలు పుట్టగొఱుగుల్లా పుట్టుకొచ్చాయి. రెండేళ్ళకే నష్టాల నావ నుండి
బాబాయి దూకేసి వేరే వ్యాపారం పెట్టుకున్నాడు. వ్యాపారం మూతపడింది.

నిత్యం పాల కబుర్లే...

జ్ఞానం వచ్చిన దగ్గర నుండి తండ్రి పాల వ్యాపారం చేయడం చూశాడు సతీవ్.
ఇంట్లో వాళ్ళ కబుర్లెప్పుడూ పాలు, పాడి పరిశ్రమ చుట్టూ తిరిగేవి. అలాంటి పాల
వ్యాపారాన్ని తండ్రి మానేయడం బాధ కలిగించింది. మరో పక్క తమ చదువుల
కోసం తడబాటు పదుతున్న తల్లిని తలచుకుంటే తల్లడిల్లిపోయాడు. రాత్రంతా
మనసు రోధిస్తానే ఉంది. బుట్రలో ఆలోచనలు గిర్మన తిరిగాయి. నేను బడి మానేసి
మన పాల వ్యాపారం చూసుకుని వ్యాపారం తెస్తాను, నా మీద నమ్మకం ఉంచండి'
అంటూ కుండబద్దలు కొట్టినట్లు మర్చుడు తల్లిదండ్రులకు చెప్పాడు. ఎనిమిదో తరగతిలో
పిల్లలడ్డి చదువు మాన్మించి నష్టాల ఊచిలో కూరుకుపోయిన వ్యాపార బాధ్యతను
అప్పగించడానికి ఏ తల్లిదండ్రులు మాత్రం ఒప్పుకుంటారు? బడి మానేయడానికి
సనేమిరా అన్నారు. కానీ అతడి సంకల్పబలం తెగువ ముందు తల్లిదండ్రులు తలొగ్గక
తప్పలేదు. ఇది విన్న చుట్టాలు - పక్కాలు ముక్కుమీద వేలేసుకున్నారు. అలా
పదిహేనేళ్ళకే తన తండ్రి పాల వ్యాపారాన్ని కొనసాగించేందుకు బడి
మానేశాడు సతీవ్.

పనీర్ ఆలోచన వచ్చిందలా..

పాల ఉత్సత్తుల వ్యాపారం మీద ఆసక్తి ఉంటే
సరిపోదు. వినియోగదారుల అఖిరుచులకు తగ్గట్టు
వెళ్లాలి. అందుకోసమే ఒక రోజు బంగళారుకు వెళ్లాడు.



తమ లాగే పాల సేకరణ చేసే ఓ కుటుంబం పాలతో 'పనీర్' తయారు చేసి చుట్టుపక్కల రెస్టారెంట్లకు సరఫరా చేయడం గమనించాడు. ఆ సంఘటన అతన్ని ఆలోచింపజేసింది. 1990లలో దక్షిణ భారతదేశంలో 'పనీర్'ను ఆహారంలో తీసుకునేవారి సంబ్యు తక్కువే. అధికశాతం దక్షిణాది వారు ఆ పేరే విని వుండరు. విదేశీయులు, ఉత్తరాదివాళ్ళు పనీర్ (కాచేజ్ చిష్)ను అధికంగా వినియోగించేవారు. పాల కన్నా పనీర్ వ్యాపారం లాభదాయకంగా తేచింది. పనీర్ అన్న పదమే తోలిసారి విన్నాడు. దాని తయారీ ప్రక్రియ ఆషామాష్ వ్యవహారం కాదు. కేసిన్ అనే పాలలోని ప్రోటీన్స్ కు వెనిగర్ సిట్రిక్ యాసిడ్టో రసాయనిక చర్య జరిపినప్పుడు పాలు నహజసిద్ధంగా విరిగి పనీర్ తయారవుతుంది.

హోటల్కు పాలు పోస్టే నీళ్ళక్కుపయ్యాయి అని గొఱుగుతారు. కానీ పనీర్ తయారీలో తేడా వస్తే రుచి మారిపోతుంది. హోటల్వాళ్ల కొనకపోతే మొదటికే మోసం వస్తుంది. ఇప్పుడంటే ఇంటర్వెట్, గూగుల్ పుణ్యమా అని ఎవడైనా ఎవడైనా తెలుసుకుని నేర్చుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. 90లలో పుస్తకాల మీద ఆధారపడాల్సి వచ్చేది. నెలరోజుల పాటు పనీర్ తయారీలో ప్రయోగాలు చేస్తూ ప్రాచీణంగా గడించాడు. ఎట్టకేలకు గుండెద్దర్యం పెంచుకుని పది కిలోల పనీర్ తయారు చేసి బెంగళూరులోని ఒక హోటల్కు సరఫరా చేశాడు. ప్రారంభంలో ఎన్నో అవాంతరాలను ఎదుర్కొవాల్సి వచ్చేది. ఒక్క రోజు ఎవరూ కొనక సరకు మిగిలిపోయేది. కొన్నిసార్లు తీసుకున్న పనీరీలో నాణ్యత కొరవడిందని డబ్బులు ఇచ్చేవాళ్లు కాదు. అయినా

అతని సానుకూల దృక్పథం సడలలేదు. కొన్నాళ్లకు పనీర్ తయారీలో అనుభవం వచ్చింది. రెస్టారెంట్లు, హోటల్కు వారికి సతీష్ ఇచ్చే పనీర్ మీద గురి కుదిరింది. 1995 నాటికి రోజుకి వంద కేజీలు సరఫరా చేసేవాడు. అద్యప్పటివశాత్తూ దక్షిణాదిలో పనీర్ వాడకం కూడా పెరిగింది. ఇక, పనీర్ వ్యాపారానికి పరిమితమవడానుని

నిశ్చయించుకున్నాడు. పాలను సరఫరా చేసే వ్యాపారం నుండి వైదీలగి పూర్తి సమయాన్ని పనీర్ వ్యాపారం అబివృద్ధికి కేటాయించాడు. పల్లెల నుండి సేకరించిన పాలను దీనికి వినియోగించేవాడు. అప్పటికే కొంతమంది పనీర్ సతీష్ అని, ఉత్తరాది రెస్టారెంట్ ఓనర్లు పనీర్ వాలా అని పిలవడం మొదలెట్టారు. తమ పనీర్ను ఓ మంచి బ్రాండ్గా తీర్చిదిద్దాలని నిశ్చయించుకున్నాడు.

తక్కువ పెట్టుబడితో..

ఒక కంపెనీ ప్రసిద్ధికొన్నాలంటే నాణ్యత, ధరతో పాటూ ఆ బ్రాండ్ పేరు నులభంగా ఉచ్చరించగలిగేదిగా ఉండాలి. పైగా కష్టమర్గ మనసులో గుర్తుండిపోయే విధంగానూ ఉండాలి. ఎన్నో ఆలోచనలు చేశాక 'మిల్సీ మిస్ట్' అనే పేరును ఖాయం చేశాడు సతీష్. వినడానికి ఇంపుగా ఉండడంతో ప్రజల్లోకి 'మిల్సీ మిస్ట్' బ్రాండ్ నునాయానంగా వెళ్ళి ఆకట్టుకుంది. ఇప్పుడతని దృష్టి రిలైట్ మార్కెట్ పైన పడింది. కిరణా దుకాణాలు, సూపర్ మార్కెట్లు ద్వారా వినియోగదారులకు పనీర్ అమ్మడమే తదుపరి లక్ష్యం. ఐదు లక్షల పెట్టుబడితో అధునిక యంత్రాలను కొనుగోలుచేసి పనీర్ ప్లాంట్ను ఏర్పాటు చేశాడు. అమ్మకాలు తోలినాళ్లలో నత్త నడకలూ సాగాయి. అమూల్, మదర్ డైరీ వంటి పేరున్న బ్రాండ్ల పనీర్నే కొనేవారు. లేట్గా వచ్చినా లేట్స్ట్గా ప్రజల్లోకి వెళ్లేలా ప్రకటనలు గుప్పించాడు. గిరాకీ పెరిగింది. మరో పది లక్షలు బ్రాంక్ బుణం తీసుకుని ఈరోడ్ లోని పెరుంతురై అనే పల్లెలో ఆలోచించి పనీర్ ప్లాంట్ నిర్మించాడు. 2001 నాటికి దక్షిణ

భారతదేశంలోని అన్ని పట్టణాలలో లభ్యం అయ్యాంది. సాలీనా అమ్మకాలు రెండు కోట్లు దాటాయి. వచ్చిన లాభాలతో చిత్రోడ్ అనే పట్టణంలో స్థలం కొని పెద్ద తయారీ కర్కూగారాన్ని నెలకొల్చాడు. తమ వ్యాపార మూలాలు జ్ఞాపకం వచ్చాయి. పాల వ్యాపారంపై మమకారం మళ్ళీ పెంచుకున్నాడు. 2005లో 'మిల్సీ మిస్ట్' పాల ప్యాకెట్ల వ్యాపారంలోకి దిగాడు. పాల కొరత వల్ల పనీర్ ఉత్పత్తి క్లీషించింది. పనీర్కు గిరాకీ పెరుగుతున్న దశలో పాల వ్యాపారంలో దిగడం కూర్చున్న కొమ్మను నరుక్కున్నట్టుయింది. వెంటనే తేరుకుని పాల ప్యాకెట్ల వ్యాపారానికి స్పష్టి పలకడం మేలయింది. మిగులు పాలతో మరిన్ని ఉత్పత్తులు తీసుకువాలన్న ఆలోచన తట్టింది. నెయ్య, పాలకోవాలను తయారుచేసి ప్యాకెట్లలో విక్రయించాడు. అధ్యాతం అన్నారు కొన్నవాళ్లు.

మధ్యవర్తుల
వల్ల రైతులకు నష్టం
కలుగుతోందని గమనించి
నేరుగా రైతులు పాలను తమ
సంస్కు సరఫరా చేయడానికి 800
పాల సేకరణ కేంద్రాలను తెలిచాడు.
ఘలితంగా లీటర్కు రైతుకి రూ. 8
అదనంగా మిగులుతోంది.

ఒక రోజు పెప్పీ సంస్క ఏరియా మేనేజర్ తమ పాపును తనిపీ చేసేందుకు వెళ్లాడు. దుకాణాలలో పెప్పీ బాటిళ్లు ఉంచేందుకు సరఫరా చేసిన ప్రైడ్లు 'మిల్సీ మిస్ట్' ఉత్పత్తులతో నిండిపోయాయి. వాటిని చూసి చివాట్లు పెట్టాడు. కోక్, పెప్పీ సంస్కలు అన్న దుకాణాలపై కొరధా రుషిపించాయి. తమ

దక్షిణాది సంస్క ఉత్పత్తి చేసే పనీర్ కొనడానికి పంజాబీలు,
ఉత్తరాది వాళ్లు సంశయించేవారు. బీన్ని అభిగమించడానికి పనీరీతో వంద రకాల వంటకాలు అనే టీవీ కార్బూక్మం రూపాంచించి ప్రముఖ చెఫ్ సంజీవ్ కప్పార్ని పనీస్ట్గా పెట్టాడు సతీష్. ఆ 'మిల్సీ మిస్ట్' ప్రాయోజిత కార్బూక్మం వల్ల బ్రాండ్ దేశవ్యాప్తంగా అందర్నీ ఆకట్టుకుంది.

ఈ రోజు ముప్పీ ఎకరాల్లో విస్తరించిన 'మిల్సీ మిస్ట్'
కర్కూగారం అసియా ఖండంలోనే అతి పెద్ద ప్లాంట్. ఎనిమిదో తరగతిలో చదువు పదిలేసినా నేడు 800 కోట్ల టర్మినల్ ఉన్న సంస్కను బిగ్జెజయంగా నడుపుతున్నాడు

ఉత్పత్తుల కోసం అందించిన ప్రైజ్లలో మిల్సీమిస్ట్ ఉత్పత్తులను ఉంచకూడదని దుకాణదారులకు చెప్పారు పెప్పీ అధికారులు. ఊహించని ఈ పరిణామానికి హతాపుడయ్యాడు సతీష్. గత్యంతరం లేక కోట్ల రుణాన్ని తీసుకుని ప్రతి పల్లె నుండి పట్టుంలోని దుకాణాలకు 'మిల్సీ మిస్ట్' బ్రాండ్ పేరు ఉన్న ప్రైజ్లలను అందించాడు. మళ్ళీ పరిస్థితి అధుపలోనికి వచ్చింది. 2014 నాటికి రోజుకి 15 వేల కేజీలకు పెరిగాయి పనీర్ అమ్మకాలు. పాల సేకరణ 100 లీటర్ల నుండి రెండు లక్షల లీటర్లకు పెరిగింది. తమిళనాడులోని కోయంబతూర్, ఈరోడ్, సేలం, దిండిగల్, లిరుపూర్ జిల్లాల్లోని పల్లెలన్నీ 'మిల్సీ మిస్ట్' సంస్క పాలు సరఫరా చేశాయి. కేవలం ఈ సంస్క పాలను సరఫరా చేయడానికి కొంతమంది పాడి పశుపలను కొన్నారు. ఎన్నో పాల సహకార సంఘాలు కూడా పుట్టుకొచ్చాయి. తమిళనాడులోని 40 వేల మంది పాల రైతులకు చేయాతనందిన్నా మరో శేత విషపానికి పర

నవ్వల్ నవ్వల్

బోమ్మలు : నందు

బేకులు పసిచేయము



“ఆ వచ్చే బస్తుకు బేకులు సరిగ్గా పని చేయవు” చెప్పాడు నుభీ.

“ఆ విషయం

నీకెలా తెలుసు?” అడిగాడు అఖీ.

“రోజు బస్తుపుకు ముందుగానీ, కొంచెం వెనక గానీ ఆగుతుంది మరి” క్లారిటీ ఇచ్చాడు నుభీ.

కళ్ళజీడు జంట

“కళ్ళ జీడు

పెట్టుకోలేదేం

మీరు?” అడిగింది

భార్య.



“పెట్టుకున్నానే

.. ఇదిగో” చూపించాడు భర్త.

“ఒహ్లో .. అయితే నేనే పెట్టుకోవడం మర్చిపోయాన్నమాట” అంటూ అలమారా వైపు వెళ్లింది భార్య.



చాలా సింపుల్..

“రైల్సే ప్రమాదాలు జరగుండా ఎమి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు?” రైల్సే ఇంటర్వ్యూలో అడిగాడు అధికారి.

“చాలా సింపుల్. పట్టాలకు బేకులు వేయస్తే సరి” గొప్పగా చెప్పాడు ఇంటర్వ్యూకు వచ్చిన తికుమకరావు.



తలుపులు వేసేయండి

“కరెంటు అస్తుమానం వచ్చిపోతేంది ఏం చేయమంటారు?” ఫోన్ చేశాడు నుబ్బారావు.

“ఈసారి వచ్చినప్పుడు తలుపులు మూసేయండి. ఇక మళ్ళీ పోదు” అట్టుంచి సమాధానం, ఆ వెంటనే రిసీవర్ పెట్టిసిన శబ్దం.

తిరునాళ్ల పానీయాలు

బడలినవారికి వడపప్పు పానకా/లవటిపండ్లోచిన యన్ని గలవు యొళనీరు బిసనీరు లెందు హోరాళంబు/నీరుచల్లయుఁబెరు గపార మచటు గప్పుర గంధంబు కైరవాల్పీలు/తట్టుపునంగును జాట్టుపూవు లెందువేడినవెల్ల యొ చప్పరంబున/విషైన గొడుగులు విసనకట్ట లేలకులు శాంతియును లవంగాలు పనస తొలలు చెఱుకులు ఖర్మారఫలము లెన్ని వేడినను గొండను జాటు వేంకటేపు భక్త జాలంబు తిరునాళ్ల ప్రజకు నపుడు

తినరా మైమరచి



17వ శతాబ్ది నాటి గణపవరపు వేంకట కవి - ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర

విజయవిలాసము కావ్యంలో పెరుమాళ్ల తిరునాళ్లకు తరలి వచ్చిన భక్తజనానికి వడదెబ్బ తగలకుండా చేసిన ఏర్పాట్ల గురించి ఈ పద్యంలో వివరిస్తున్నాడు.

1. అలిసిపోయిన వారికి బడలిక కలగుండా వడపప్పు, పానకాలు కావలసినంత ఇస్తున్నారట. వడపప్పు అనటుంలోనే ఇది వడదెబ్బకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుందని అర్థం స్పృహిస్తోంది.

2. యెళ్ళనీరు, బిసనీరు: ఎల నీరు అంటే లేత కొబ్బరి నీళ్లు, బిసనువ తామరపూవు.

బిసనీరు అంటే పుష్టిదకము. తామర పూలు, తూడులతో తయారైన చలవనిచ్చే ఒక పానీయం కావచ్చు. వచ్చిన జనానికి వడదెబ్బ తగలకుండా హోరాళంగా అంటే సమృద్ధిగా వీటిని అందుబాటులో ఉంచారట.

3. నీరుచల్ల, పెరుగు: ఒక లీటరు పెరుగులో సుమారుగా క్రి లీటర్ల నీరు కలిపి చిలికితే ఆ మళ్ళిగకు వగరు రుచి కలుగుతుంది. వగరు రుచి పోపకంగా పనిచేస్తుంది. ఈ నీరుచల్లని, పెరుగును కూడా సిద్ధంగా ఉంచారట.

4. గంధపటీలు, కైరవాల పటీలు: పచ్చకరూరం పలుకులు కొద్దిగా వేసి గంధం చెక్కుతో సానమీద అరగదీస్తే అది కరూర గంధం. ఈ గందాన్ని జేబురుమాలు లాంటి పస్త్రానికి పట్టించి నుదుటి మీదా పెట్టి తడుపుతుంటే అది గంధపటీ. తెల్లకలువ పూలను నూరి ఆ గుజ్జతో వేసిన పటీని కైరవాల పటీ అంటారు. వేడి, జ్యూరం కలగుండా ఈ పటీలు చలవ నిస్తాయి.

5. తట్టుపునుగు: “అత్తరు పన్నీరు పునుగు జవాది తోడ ముడువు తెస్తున్నారు మేలుకో...” అంటాడు అన్నమాచార్య. స్వామికి చెల్లించుకునే ముడుపులను పునుగుతో కలిపి మూటగట్టి సమర్పించేవారు కాబోలు.



పునుగు జవాది, కస్తూరి ఇవన్నీ మృగ సుగంధ ద్రవ్యాలు. పునుగుపెల్లి అనే జంతువు (civet cat) నుండి దీని సేకరిస్తారు. ‘సంకుమదము’ అనికూడా ఏలుస్తారు. ఖరీదైనది. పునుగుతైలం (civet oil) కూడా తయారు చేస్తారు. ఇది సుగంధభరితంగా ఉండి చలవనిస్తుంది.

6. జాట్టుపూవు: జాట్టుపుతీగ మొక్కని అజశ్చంగీ, జప్పుపు తీగ, దుష్టపు తీగ అని పిలుస్తారు. అంటువ్యాధులు రాకుండా కాపాడే వాటిలో ఇది తేలికగా దొరకే తీగ. కంపల మీద పాకుతుంది. దీని ఆకులు హృదయకారంలో ఉంటాయి pergularia daemia, Pergularia Extensa దీని వృక్షసామాలు. దీని కాయలు మేకకొమ్మె ఆకారంలో చిన్నవిగా ఉంటాయి. గొప్ప వనోపధి ఇది.

7. చప్పరాలు (చలువపందిళ్ల), గొడుగులు విసనకర్లు, ఏలకులు శాంతి, లవంగాలు పనసతొనలు, చెరుకు, ఖర్మార ఫలాలు ఇలా భక్తులకు వేడి నుండి రక్షణ కల్పించే ఏర్పాట్లన్నీ చేశారట.

ప్రాధమిక ఆరోగ్య రక్షణకు ఆయుర్వేద ఆరోగ్య సూత్రాలను ఆ రోజుల్లో పాటించేవారు కాబట్టి, వేసవిలో ఇలాంటి ద్రవ్యాలను సిద్ధంగా ఉంచుకునే వారు. ఈ ఆయుర్వేద సూత్రాలను పాటించటానికి నామోహి పడి రంగు విషరసాయనాలు కలిసిన కూల్ డ్రింకులు త్రాగుతున్నాం ఇప్పుడు. తిరునాళ్లప్పుడు పాలకవర్గాలుగానీ, దాతలుగానీ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఈ పద్యంలో కనిపిస్తాయి. ఆయా రోజుల్లో పందిళ్ల నిర్వాహకులు ఈ తిరునాళ్ల పానీయాలను భక్తులకు అందుబాటులో ఉంచుకునిచ్చాడి.

- డా. జి వి పూర్ణచందు, 9440172642

నీకు తెయస్తా?



◆ గజ్జలం ఒక రాత్రిలో 3000 దొమలను ఆరగించేస్తుంది.

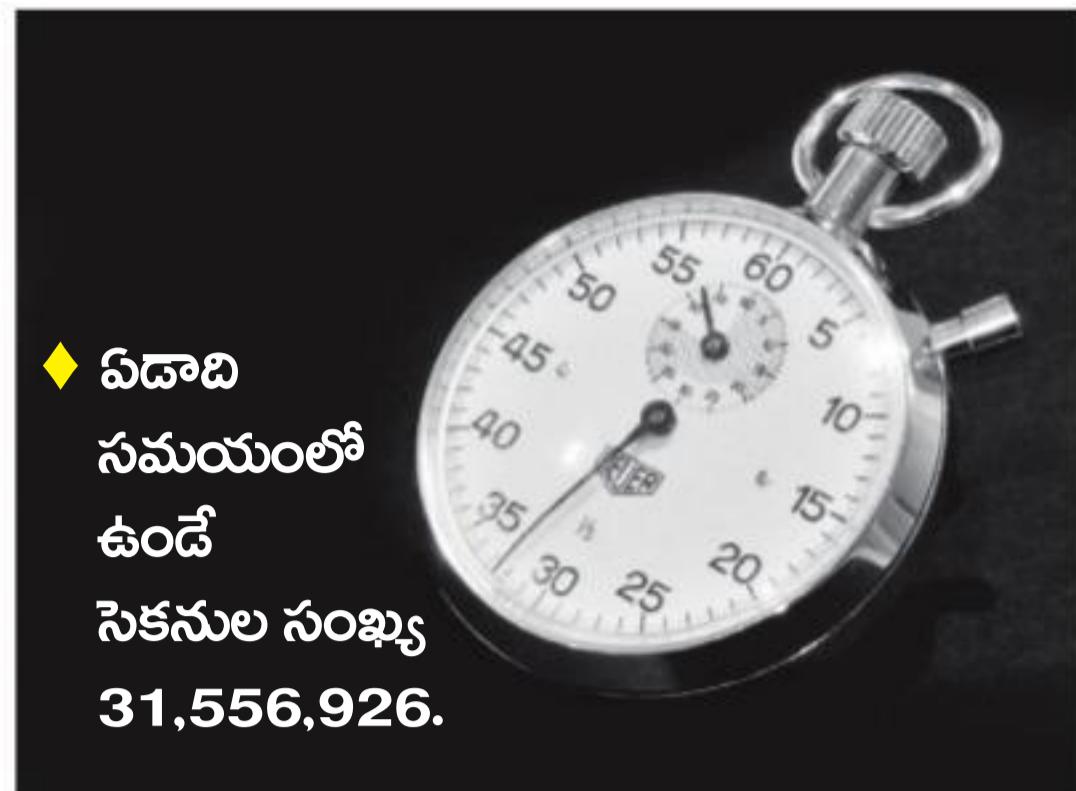


◆ గాడిదకు, జీబాకు క్రాన్ బ్రీడింగ్ వల్ల పుట్టిన జీవిని 'జోంకీ' అని పిలుస్తారు.

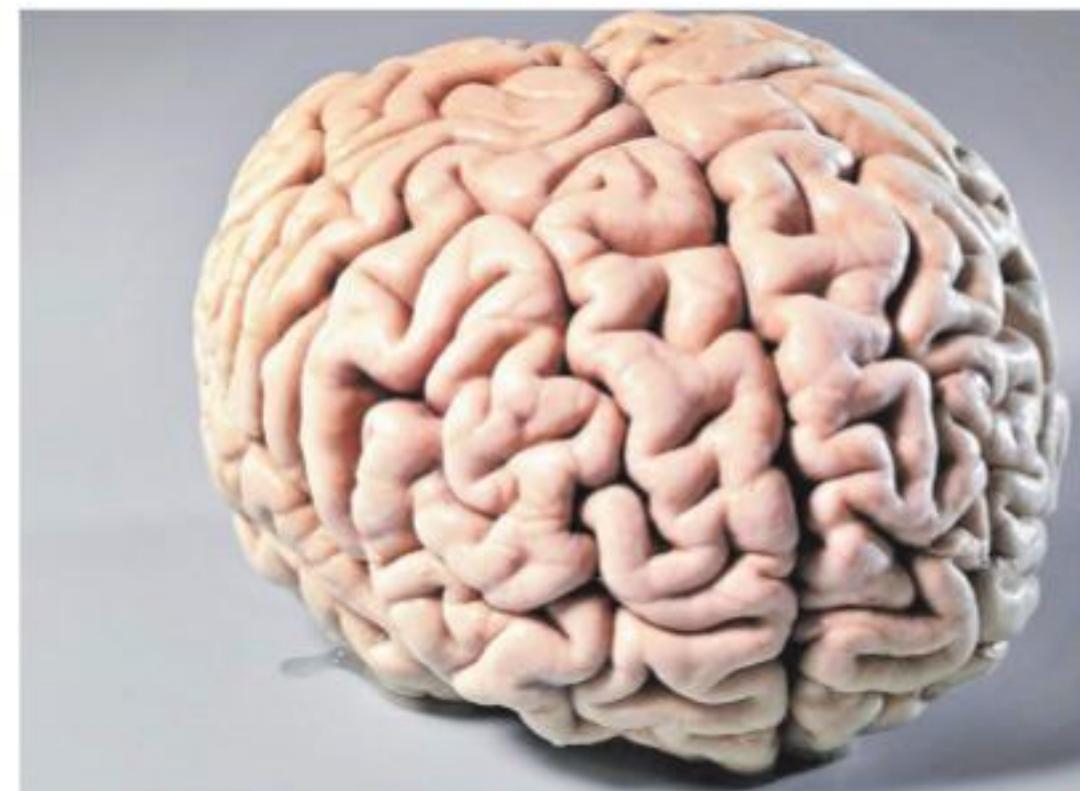


◆ మన మెదడులో 80 శాతం నీళ్ళే.

◆ హలోవీన్
పండుగను
గత 2000
వీళ్లుగా
చేసుకుంటున్నట్టు
అంచనా.



◆ ఏడాది
సమయంలో
ఉండే
సెకనుల సంఖ్య
31,556,926.



◆ మనం పీల్సే ఆక్రీజనలో
20 శాతం మెదడు
ఉపయోగించుకుంటుంది.



◆ అగ్గిపెట్టే కనిపెట్టడానికి
ముందే లైటర్ను
కనిపెట్టారు.

◆ ఆడవాళ్లు రోజుకు
20,000 పదాలు
మాట్లాడగలరు.
మగవారు 13,000
మాత్రమే
మాట్లాడగలరు.



◆ మనదేశంలో 20 లక్షల దేవాలయాలు ఉన్నాయి. ఒక్క వారణాసి లోనే మొత్తం 23,000 దేవాలయాలు కొలువుటిరాయి.

◆ ప్రపంచంలో జరిగిన అన్ని యుద్ధాల్లో అతి తక్కువ కాలంలో ముగిసిన యుద్ధం 1896లో జరిగిన 'ఆంగ్లో-జంజీబీర్' యుద్ధం. ఇది బ్రిటిష్, జర్మనీ దేశాల మధ్య జరిగింది. కేవలం 38 నిమిషాల్లో ఈ యుద్ధం ముగిసింది.



కరీనా వేళ... ఇమ్మానిట్ పెంచేద్దామిలా..

పిల్లలకు కరోనా రాదు, వచ్చినా పెద్ద ప్రమాదమేమీ తేదు... మొన్నటి వరకు ఈ అభిప్రాయం చాలా మందిలో ఉంది. కానీ కరోనా సెకండ్ వేవ్ ఆ అభిప్రాయాన్ని తప్పని నిరూపించింది. నెలల వయసున్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకు, చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా కరోనా కాఫీస్తోంది. ఈ ప్రమాద సమయంలో భవిష్యత్ తరాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. కరోనా సోకినా, దాని బారి నుంచి పిల్లలు బయట పడాలంటే రోగనిరోధక శక్తి అత్యవసరం. వారికి రోజూ బలవర్ధకమైన, ఇమ్యూనిటీని పెంచే ఆహారాన్ని అందించేలా చూడడం ఇప్పుడు మనందరి కర్తవ్యం...

జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఏ వయసు వారి మీదైనా దాడి చేసే మనసులేని మహామూర్తి కరోనా. ఫస్ట్ వేవ్ సమయంలో ప్రతీ వందమందిలో ఒక చిన్నారికి మాత్రమే కరోనా బయటపడింది. కానీ సెకండ్ వేవ్లో మాత్రం ప్రతీ వంద మందిలో 20 మంది పిల్లలకు కరోనా వస్తున్నట్టు తేలింది. అంటే పిల్లల్లో పాజిటివ్ కేసులు ఇరవై రెట్టు పెరిగాయి. నిజానికి గత ఏడాది కూడా పిల్లలకు కరోనా సోకింది. కానీ పెద్దగా లక్షණాలు బయటపడలేదు. పిల్లలపై ప్రభావం చూపలేకపోయింది. కానీ సెకండ్ వేవ్లో కరోనా కొత్త రూపు (మ్యూట్సెప్స్) దాల్చి పిల్లలపై తీవ్రంగా విరుచుకుపడుతోంది. అందుకే పెద్దవాళ్లు తీసుకున్న జాగ్రత్తలన్నీ పిల్లల విషయంలో కూడా తీసుకోవడం అత్యవసరం.

పీఎల్ఎస్ లక్ష్మాలు

పెద్దలతో పోలిస్తే పిల్లల్లో ఈ వైరన్ లక్షణాలు కాష్ట ఖిన్నంగానే ఉన్నట్టు హోర్స్‌ర్యూర్ హెల్మ్‌లో ప్రచురించిన ఓ కథనం చెబుతోంది. కొత్త లో పిల్లల్లో లక్షణాలు కూడా బయటపడలేదు. ఇప్పుడు మాత్రం దాదాపు పెద్దవాళ్లలో కనిపించే లక్షణాలే కనిపిస్తున్నాయి. జ్యరం, ఆహారం తీసుకోకపోవడం, వాంతులు, విరేచనాలు, పొడి దగ్గర్, గొంతునోప్పి, పెదాలు పగలడం, ముక్క దిబ్బడ వంటివి నాలుగు రోజులకు మించి కొనసాగితే కచ్చితంగా కరోనా పరీక్ష చేయించాలి. ఇలాంటి ఏదో ఒక అనారోగ్యం ద్వారానే కరోనా లక్షణాలు బయటపడుతున్నాయి. తేలికగా తీసుకుంటే మాత్రం ఆక్సిజన్ స్టాయి పడిపోయే పరిస్థితి దాశరిస్తోంది. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో న్యూమోనియాకు దారితీస్తుంది. ఎమాత్రం తేడా ఉన్న అప్రమత్తం కావాలి.



విట్లమైన డి కోసం...

పిల్లలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ సరిగ్గా పనిచేయడానికి
విటమిన్ డి అవసరం. శరీరంలోకి చేరిన వైరస్ల
పనిపట్టి రక్షణ క్షణాల పనితీరును విటమిన్ డి
మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ విటమిన్ తగ్గితే శ్వాసకోశ
వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక విటమిన్ డి
పిల్లలకు తగినంత చేరేలా చూసుకోవాలి. బీనికి వైద్యుడి
సలహాతో విటమిన్ డి సిరప్పలు, క్యాప్సల్స్ వాడాలి.
ఉదయంపూట పిల్లల శరీరానికి ఎండ తగిలేలా
చూడాలి. అలాగే నొల్పున్న, టూనా వంటి చేపల్లో విటమిన్
డి లజ్జన్నంది. పుట్టగొడుగులు, గుడ్డలోని పచ్చ నొనలో
కూడా విటమిన్ డి దొరుకుతుంది. కనుక పిల్లలకు ఈ
అప్పరిం తరచూ అందేలా చూడాలి.

వండ్ల జీవధం

పెద్దవాళ్లతో పోలిస్తే చిన్నారులకు రోగనిరోధక శక్తి
కాన్న తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే అయిదేళ్ల వయసు
వరకు వారు తరచూ పైర్ను, ఇనెపెక్షన్ బాలిన
పదుతుంటారు. కాబట్టి వారికి రోగనిరోధక శక్తిని
పెంచే ఆహారాన్ని ఇవ్వడం అత్యవసరం. అందులో
మొదటిస్థానం తాజా పండ్కదే. జంక్ పుడ్ మాయలో
పడి పండ్కను తినడం తగ్గించేస్తున్నారు నేటి తరం. కానీ
ప్రతి పండులోనూ ప్రత్యేక పోణపుక లక్ష్మణాలు ఉంటాయి.
అరటి, భీషమాయి, ఆపిల్, పుచ్చకాయ, ద్రాక్ష, బెర్రీలు,
నాలింజ ఇలా ఆయా సీజన్లో దొరికే ప్రతి పండును
పిల్లలకు తినిపించాలి. జ్యాసులుగా మార్చేకన్నా పండే
తినడం మంచిచి. జ్యాసులుగా మార్చే ప్రక్కియలో
అందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, లవణాలను
క్రోణ్హిషాల్సి రావచ్చు. కరోనా సాకిని పిల్లలకూ
పండ్కే ఉత్తమ శైఘ్రం.



యాంటీబాడీన్ కోసం...

ఆర్థిగ్యకరమైన జీవనానికి 'బ్యాలెన్స్ డ్ డైట్' చాలా అవసరం. ఇక కోవిడ్ లాంటి వాటిని ఎదుర్కొంపే ఆహారంపై మరింత శ్రద్ధ వహించాలి. కోవిడ్ వైరస్‌ను ఎదర్కొంపడానికి యాంట్‌బాటీన్ అవసరం. శరీరంలో యాంట్‌బాటీన్ వృద్ధి చెందడానికి ప్రాటీన్లు అభికంగా ఉన్న ఆహారం అవసరం. పప్పు దినుసులు, చేపలు, చికన్, మటన్ వంటి వాటిల్లో ప్రాటీన్లు అభికంగా లభిస్తాయి. పొలుగు, పెరుగు, గుడ్లలో కూడా ఉంటాయివి. సాధారణ వ్యక్తులతో పెటిస్తే కోవిడ్ సరీకిన వారు అభిక ప్రాటీన్లు తీసుకోవాలి. కనుక పిల్లలకూ రీజిషా అలాంటి ఆహారం పెట్టాలి. ఢిని వల్ల చిన్నప్పట్టుంచే వైరస్‌ను తట్టుకునే యాంట్‌బాటీన్ వాలలో వృద్ధి చెందుతాయి. తద్వారా రీగసిరీధక వ్యవస్థ పట్టంగా ఉంటుంది.

డైవుంట్ - నట్టీ

ఆప్రికాట్, ఖరూజాలు, కిష్ణ్ వంటి డైవూట్స్, జీడిపప్పు బాదం, పిస్తో వంటి నట్టు పిల్లలకు రోజు పెట్టడం చాలా మంచిది. అరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రిటీన్ వీటి ద్వారా శరీరంలోకి చేరుతుంది. నొట్లో పక్క వచ్చి, నమల గలిగే పిల్లలందరికి వీటిని పెట్టాచ్చు. రెండేళ్ల వయసు నుంచే వీటిని రోజుకు ఒకట్టిండు తినిపిస్తే వారిలో రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఆరేళ్ల వయసు దాటిన పిల్లలకు ఈ కర్నీనా వేళ రోజుకు నాలుగు బాదం గెంజలు, నాలుగు జీడిపప్పులు, రెండు ఖరూజరం, నాలుగు కిష్ణ్ లు ఉదయం పూట తినడం అలవాటుగా మార్చాలి. కర్నీనా బాలిన పడిన పిల్లలకు వీటిని పెడిత్తే త్వరగా కోలుకుంటారు కూడా.

మాంసాహం అవసరమే

చిన్న పిల్లలకు మాంసాహారం పెట్టేందుకు ఇష్టవడరు.
 నిజానికి ఏడాదిన్నర వయసుకే పిల్లలకు మాంసాహారం
 పరిచయం చేయుచ్చు. మెత్తగా ఉడికించి, చిన్న
 ముక్కలుగా చేసి పెట్టుచ్చు. గుడ్డ కూడా తినిపించోచ్చు.
 నున్న వయసు నుంచి మాంసాహారం తినడం వల్ల ప్రోటీన్స్
 కంగా అందుతాయి. అయిదేళ్ళ లోప పిల్లలకు
 శాహారం పరిమితంగా పెట్టాలి. ఇందులో విటమిన్ బి,
 కాడా ఉంటుంది. పిల్లలకు రోజూ ఒక పూట యాభై
 కు మించకుండా మాంసాహారం తినిపించడం మంచిదని
 ఉపసులు చెబుతున్నారు. అధికంగా పెడితే మాత్రం
 కం సమస్య రావోచ్చు. కేవలం చికెన్ మాత్రమే కాదు
 రొయ్యలు, గుడ్డ లాంటివి పెట్టడం వల్ల వారికి పలు
 ను అందే అవకాశం ఉంది.

నమతులాపంరంతోనే పరిష్కారం

బాయలెన్ను డీ పుడ్... అంటే రోజుల్లో పిల్లలు తినే
ఆహారం సమతులంగా ఉండాలి. ఆకుకూరలు,
కాయగూరలు, పవ్వు ధాన్యాలు, గొంజలు, పొలు, పెరుగు,
ఎండు ఫలాలు, గుడ్లు, మాంసాహారం ఇలా అన్ని
కలిపితేనే అది సమతులాహారం అవుతుంది.
పీటన్నుటినీ తినడం వల్ల రోగసిరోధక శక్తిని పెంచే
ప్రోటీన్లు, జింక్, పరన్, బిటమిన్లు, ఖనిజాలు, కాపర్,
సెలీనియం, షైటో నూత్రప్రియెంట్స్, అమైన్స్ ఆమ్లాలు,
ఫాయటీ ఆమ్లాలు పిల్లల శరీరానికి అందుతాయి. కాబట్టి
పిల్లలు తినే ఆహారంలో ఇవన్ను ఉండేట్లు
చూసుకోవాలిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులడే.





నోట్‌రాజు



సినిమా బప్పుకున్నాక..

తెలుగులో అంగీకరించిన తొలి చిత్రం విడుదల కాకుండానే మెగాస్టార్ చిత్రంలో హీరోయిన్గా నటించే అవకాశం దక్కించుకొన్నారు సాక్షి శివానంద్. అప్పటికే ఆమెకు బాలీవుడ్లో ఐదు చిత్రాల్లో నటించిన అనుభవం ఉంది. 'మాస్టర్ హిట్ కావడంతో బాలకృష్ణ, నాగార్జున, మోహన్బాబు.. ఇలా పెద్ద హీరోలందరి సరసన నటించే అవకాశాలు వెంటవెంటనే వచ్చాయి. ఇలా వరుసగా అవకాశాలు రావడం, డిమాండ్ చేసినంత పారితోషికం నిర్మాతలు ఇష్టుండడంతో సాక్షి ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చేసింది. నిర్మాతలను ఇబ్బంది పెట్టడం మొదలైంది.

ఆ సమయంలోనే అంటే 1997లో భరత్ దర్శకత్వంలో 'తెలంగాణ' పేరుతో ఓ సినిమా తీయడానికి టి.సి.ఫిల్మ్సు సంస్థ సన్నాహలు ప్రారంభించింది. అందులో సురేష్ హీరో. శ్రీహరి మరో కీలక పాత్రధారి. నక్సలిజం బ్యాక్ట్రాప్లో జరిగే కథ ఇది. ఇందులో హీరోతో సమానంగా ఉండే పాత్ర హీరోయిన్ది. 'కర్తవ్యం'లో విజయశాంతి పోషించిన పోలీన్ ఆఫీసర్ తరహాలో పవర్పుల్చగా ఉండే పాత్ర అది. ఆ సమయంలో సాక్షి శివానంద్ చాలా పాపులర్ హీరోయిన్ కనుక దర్శక నిర్మాతలు ఆమెని సంప్రదించారు. పోలీన్ పాత్రను పోషించాలనే కోరిక తనకు ఎప్పటి నుంచో ఉండని చెప్పి, ఆ పాత్ర చేయడానికి అంగీకరించారు సాక్షి శివానంద్. ఆమె డిమాండ్ చేసిన పారితోషికం ఇవ్వడానికి నిర్మాతలు కూడా సిద్ధం అయ్యారు. అద్యాన్న కూడా ఇచ్చేశారు. సాక్షి శివానంద్ తమ 'తెలంగాణ' చిత్రంలో నటిస్తోండని పత్రికల్లో ప్రకటించారు. దిన పత్రిక సైజలో ఇన్నిటోప్స్ కూడా తయారు చేయించి అందులో సాక్షి శివానంద్ హిట్ కూడా వేశారు. అయితే మరో రెండు రోజుల్లో మాటింగ్

ప్రారంభమవుతుందనగా తను ఆ సినిమాలో నటించనని నిర్మాతలకు కబురు చేశారు సాక్షి. దాంతో నిర్మాతల గుండెల్లో రాయి పడింది. రెండు రోజుల్లో మాటింగ్ ప్రారంభించాలి. ఇప్పుడు చెయ్యనంటే ఎలా అనుకుంటూ ఆమె దగ్గరకు వెళ్లారు. ముంబైలో పర్సనల్ ప్రాబ్లమ్స్ కొన్ని ఉన్నాయనీ, ఆ కారణం వల్ల ఈ సినిమా చేయడం లేదని ఒకసారి, కొత్త హిందీ చిత్రం షైన్ చేశాననీ అందుకే డేట్స్ కుదర లేదని మరోసారి సాక్షి శివానంద్ చెప్పింది. పారితోషికం పెంచాలనే ఉద్దేశంతోనే ఆమె అలా మాట్లాడుతోందని భావించారు నిర్మాతలు. ఆమె డబ్బు పరంగా మరింత డిమాండ్ చేసినా ఇవ్వడానికి సిద్ధమయ్యారు. అయినప్పటికీ మెట్టు దిగలేదు. అప్పటికే పక్కాగా షైన్స్ క్లాబ్ కాంట్రవర్ట్ కథలు..



వేశారు. హీరోయిన్గా చాలా వర్షా ఉంది. అందుకే ఈ పరిణామంతో నిర్మాతలు ఆందోళన చెందారు. చివరి క్లాబ్ మరో హీరోయిన్ని వెతుక్కోవాలంటే ఎవరికైనా కష్టమే. అయినా తప్పు కనుక చెప్పే, ఔడాఫియార్, ముంబైలో ఉన్న చాలా మంది హీరోయిన్లు కోసం ప్రయత్నం చేశారు. కానీ డేట్స్ డొరకలేదు. చివరకు 'మాస్టర్ హిట్' రెండో హీరోయిన్గా నటించిన రోపిణిని ఎంపిక చేశారు. దాంతో 'తెలంగాణ' మాటింగ్ మొదలైంది.

- వినాయకరావు

పండ్లని కొనడానికి మార్కెట్లుకి వెళుతున్నారా?
జేబులో ఎన్ని డబ్బులున్నాయి? అయిదు వందలా,
వెయ్యా, రెండు వేలా, లక్ష రూపాయలా... అంతేనా ఈ
రేటుకి జపాన్లో యుబెరి కింగ్ మెలన్ పండు కాడ
కూడా రాదు. లగ్జరీ పఫ్లుకి పేరుగాంచిన జపాన్లో
ఇటీవలే రెండు యుబరి కింగ్ మెలన్ పండ్లు 18
లక్షల రూపాయలకు అమ్ముడుపోయాయి. ఏటికి
ఎందుకింత విలువ? తెలుసుకుండాం...



రెండు పండ్లు రూ. 18 లక్షలు

త్రమశిక్షణ, అంకిత భావాలకు పెట్టింది పేరు జపాన్. ఆ దేశంలో ప్రతిదీ కళాత్మకంగా చేస్తారు. అందుకే కొన్నింటి రేటు ఆకాశాన్వంటేలా ఉంటాయి. డిపార్ట్మెంట్ స్టోర్స్, లగ్జరీ పుడ్ పొపులకు వెళ్లే విదేశీయులు తప్పకుండా ఆశ్చర్యపోతారు అక్కడి పండ్ల ధరలను చూసి. ఓ పచ్చకాయ ఏడు వేల రూపాయలు, ఓ గుత్తి ద్రాక్షపట్ల ముప్పు అయిదు వేల రూపాయలు ఉండడం సర్పసాధారణం. అయితే వీటికన్నా కూడా దిమ్ము తిరిగే రేటు పలికేవి యుబరి కింగ్ మెలన్ పండ్లు, ఔక్కి చూడడానికి కర్పూజ పండ్లలానే కనిపిస్తాయి కానీ ఆ పండు రుచి, రంగు, వాసన అద్భుతం అట. ప్రతి నేఱిన తొలి నాక్లలో పండిన పండ్లను వేలం పాటలో అమ్ముతారు. ప్రముఖ వ్యాపారస్తులు పోటీపడి కొనడం విచిత్రం. గత అయిదేళ్లగా అయిదు అంకెల డాలర్ల రేటులో ఈ పండ్లు అమ్ముడవ్వడం వింతల్లో కెల్ల వింత.

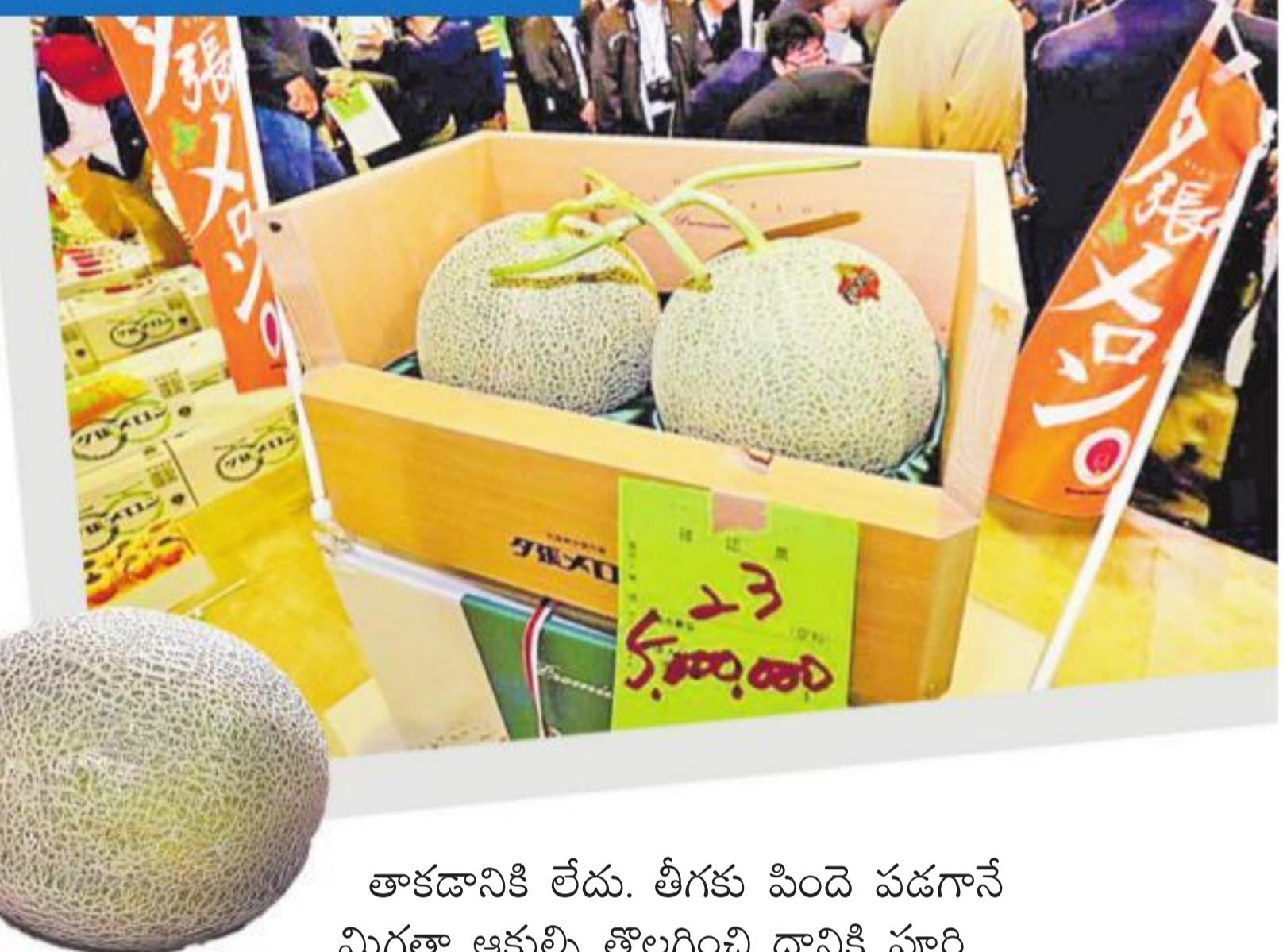
అదో హార్సోదా...

కాలాన్ని బట్టి కానే పండ్లే యుబరి కింగ్ మెలన్స్. జపాన్ మొత్తంలో యుబరి అనే ప్రాంతంలో మాత్రమే ఈ పండ్లను పండిస్తారు. అందుకే ఆ పేరు. బాగా డబ్బుస్తు అస్థామి బ్రాండింగ్ వైపు వెళతాడు. ఓ లోలెక్స్ గడియారం, గుస్స టీ పర్పు, లాండ్ క్రూయిజర్ కారు ఇలా పేరున్న వాటిని కొంటూ తన హోదాను చెప్పవనే చెప్పేస్తాడు. యుబరి మెలన్ పండును కొనడం జపానీయుల్లో హోదా లాంటిదే. అందుకే ఆ రేటు. ఈ పండ్లకు బ్రాండింగ్ తీసుకురావడంలో యుబెరి రైతుల వందేళ్ల కష్టం ఉంది. మొదట 1920లలో అమెరికాలో దొరికే వంగడాలను ఇక్కడ పండించడం మొదలుపెట్టారు. చాలా తియ్యగా, సువాసనతో, ఓ మాదిరి గులాబీ రంగులో పండు వచ్చేది. అయితే రగ్గీ బంతి ఆకారంలో ఉండడం వల్ల ఆకట్టుకునేది కాదు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో ఈ పండ్ల వ్యవసాయం ఆగిపోయింది. వాస్తవానికి యుబరి బోగ్గు గనుల ప్రాంతం. ఒక్క గని మూత పడడంతో అక్కడి ప్రజలు ప్రత్యామ్మాయ జీవనాదారం వెతుక్కేవలసిన

పరిస్థితి ఏర్పడింది. వారికి కర్పూజ తోటల పెంపకమే మంచి జీవనాదారంగా తోచింది. అయితే అమెరికన్ వంగడానికి, యూరోపియన్ వంగడాన్ని కలిపి కొత్తరకమైన కర్పూజను సృష్టించారు. గుండ్రంగా మారడంతో పాటు రుచి, కండలలో కూడా మిగతా వాటి కన్నా భిన్నంగా మారాయి. దీనికి కారణం అక్కడి అగ్నిపర్వత నేలలు. అలా యుబరి కింగ్ మెలన్ వంగడంగా భిన్నమైన పేరు వచ్చింది. జపాన్లోని ఇతర నేలలలో కూడా ఏటిని పెంచడానికి ప్రయత్నించారు. కానీ ఆ రుచి మాత్రం రాకపోవడంతో ఆ ప్రయత్నాన్ని మానుకున్నారు. ప్రస్తుతం యుబరిలో 280 పొక్కల్లలో ఈ పంటను పండిస్తున్నారు. గత ముడేళ్లగా రెండు పండల కోట్ల రూపాయల వ్యాపారం జరుగుతోంది.

ఏకీకృత వ్యవస్థగా...

మెలన్ రైతులందరూ యుబరి అగ్రికల్చరల్ కోఆపరేటివ్ స్టోర్స్ గా మారాయి. స్టోర్స్, యాపిల్ పండ్లలా ఏటిని రైతులు నేరుగా మార్కెట్లో అమ్మడానికి ఏశ్వర్దు. అన్ని అమృకాలూ సంఘం తరపునే జరగాలి. పండ్ల కావాలనుకునే కస్టమర్లు ఈ రైతుల సంఘానికి ఆర్డర్లు పెట్టుకోవాలి. జపాన్లో మిగతా అన్ని వస్తువుల ధరలూ పొచ్చుతగ్గులను చూశాయి. కానీ యుబరి కింగ్ మెలన్ రేటు మాత్రం ఔపైకి వెళుతోంది. సహకార సంఘం ఇందులో కీలక పొత్త పోషించింది. గ్రీన్ పూజుల్లో, తగిన ఉపోగ్రథ దగ్గరే ఏటిని పండిస్తారు. పండు ఎదుగుతున్న సమయంలో రైతులు గొజులు లేకుండా



తాకడానికి లేదు. తీగకు పిండె పడగానే మిగతా ఆకుల్ని తోలగించి దానికి పూర్తి పౌష్టికాలు అందేలా చూస్తారు. సంఘానికి వచ్చే ప్రతి పండు సైజు, రంగు, వాసన, రుచిని బట్టే ధరను నిర్ణయిస్తారు. ప్రతి మేలో వచ్చే తొలి పంట పండ్లను అక్కడి మార్కెట్లోనే వేలం వేస్తారు. పెద్ద పెద్ద బిజినెస్ సంస్లు ఇందులో పాల్గొనడం విశేషం. ఈ ఏడాది తొలికాపుకు చెందిన వేయి పండ్లను వేలం వేశారు. రెండు యుబరి మెలన్లను పోకో సపోర్టో పుడ్ అండ్ బేవరేజ్ కంపెనీ అక్కరలా 18 లక్షల రూపాయలకు కొనుగోలు చేసి రికార్డులకేక్కింది. బాలాపూర్ గణేష్ లడ్డులా ప్రతి ఏటా వేలం పాటలో రేటును పెంచుకుంటూ పోతున్నాయి యుబరి కింగ్ మెలన్లు. *



అనురవదం

- 'బహుతా' వేణుగోపాల్

అడవిలోని ఆ జరవై గుడిసెల్లో
మగాళ్ళందరూ పొగాకు బేరస్తకి మొద్దులు
నరకడానికి సైకిళ్ళకి గొడ్డుభు, గునపాలు,
సమ్ముటలు, అట్టీలు అమర్చు
కుంటున్నారు. సైకిల్ హ్యాండిళ్ళకు
నాలుగు గిన్నెల క్యారేజీని బరకంతే
కుట్టిన సంచిలో పెట్టి తగిలిస్తున్నారు.
బావిలోంచి నీళ్ళు తేడడానికి వెళ్ళినావిడ
అరుపులతో మగాళ్ళందరూ ఆ మాతి
దగ్గరకు పరిగెళ్ళారు.

"మాతిలో ఏదో ఉండి" అని బెదిరిపోతూ
చెప్పిందావిడ.

నీళ్ళలో ఏదో కదులుతుంది. మనక
వెలుగులో సరిగ్గా కనబడట్లేదు. ఈలోగా ఓ
ఇద్దరు బ్యాటరీ లైట్లు తెచ్చారు. కాంతిని
మాతిలోకి వేసి చూశడో ముసలాయన.

'జింక అని అప్రయత్నంగా అతని నోటి
వెంట మాటలోచ్చేశాయి. ఆ మాట పెదవి
దాటగానే గూడెంలోని చిన్నాపెద్దా - ముసలీ
ముతక అందరూ నుయ్య దగ్గరకు
చేరుకున్నారు.

ఇద్దరు, ముగ్గురు పెద్దలు ఒకచోట చేరి
దాన్ని తాళ్ళతో బయటకు లాగాలని
నిర్వయించుకుని వాటికోసం ఒకడిని పంపారు.

"మొన్నామధ్య మన పక్కారి నూతిలో
దుప్పాకటి ఇలాగే పడితే దాన్ని రాళ్ళతో కొట్టి
చంపి బయటకి తీసారంట. అడవి జంతువని
నేలమీద అడుపు చేయలేం. ఆలోచించుకోండి"
అన్నాడు ముసలాయన.

రాళ్ళతో కొట్టి చంపి బయటకు లాగాలని,
తాళ్ళతో సజీవంగా బయటకు తీయాలని
రెండు వర్గాలుగా విడిపోయి వాదులాడు
కున్నారు. ఇలా గొడవ జరుగుతుండగానే
పెద్దాయనోకడు పెద్ద బండరాయి తీసుకొచ్చి
నూతిలోకి విసిరాడు. అది జింకకు తిన్నగా
పడుతూనే నూతిగోడ అంచుకు తగిలి దిశ
మారి జింక పక్కగా నీళ్ళలో దబ్బున పడింది.

తాళ్ళతో దాన్ని లాగాలని వాదించేవాళ్ళు అది
చూసి చిర్చెత్తిపోయారు. గొడవ పెద్దదైంది.

"జింకని చంపి తీస్తే దాన్ని వాటాలేసి
ఈలోజే వండుకోవాలి. అలాగ చెయ్యాలంట
ఉన్న పశాన పని మానేయాలి. అసలే రెడ్డిగారి
బేర్నకి పుల్లలేవు. చెప్పుపెట్టుకుండా పని
మానేస్తే ఆయనగారు అగిమీద
గుగ్గిలమయిపోతాడు.

అందుకే రేపేదో పనుండని చెప్పి పని
మానేసి అందరం ఇళ్ళకాడే ఉండి దీన్ని
కోసుకుని వాటాలేసుకుని తిందాం" అన్నాడు
ముసలాయన.

ఆ మాటకు అందరూ కట్టుబడ్డారు.

ఒకతను బావి సగం దాకా దిగి నీళ్ళలో
పీకల్లోతు మునిగి అటూఇటూ కంగారుగా
కదులుతూ బెదురు మాపలు మాస్తున్న జింక
మీదకు చేపలు పట్టే విసురు వల విసిరాడు.
అది గుంజుకుని కదలకుండా ఆగిపోయాక
నూతిలోకి పూర్తిగా దిగి దానికి తాళ్ళు కట్టి సైకి
వచ్చేశాడు. అందరూ కలిసి దాన్ని లాగి
ముందరి రెండు కాళ్ళు కలిపి గట్టి తాడుతో
కట్టేసి, మెడకు తాడు కట్టుక వల తీసేశారు.

రేయింబవళ్ళు గుడిసె ముందు చింతచెట్టు
కింద నులక మంచం మీదే ఉండే
సుబ్బమ్మామ్మ గుడిసె అరుగు గుంజకు
జింకను కట్టేసి వెళ్ళిపోయారు. కాసేపది వెనుక
కాళ్ళతో ఎగిరింది. ఓపిక అంతరించిపోయాక
ఒగురుస్తూ నేలమీద పడుకుంది. ఈలోగా
ఎవరో కొంత పచ్చగడ్డి దాని ముందు వేశారు.
అది ముట్టులేదు.

పిల్లలకు జింక సరదా ఉండిపోయి బడికి
నామం పెట్టేసారు. సుబ్బమ్మామ్మ అరుగు
మీదకు చేరిపోయారు. కొందరు చిన్నచిన్న
రాళ్ళతో లేడిని కొట్టసాగారు. సుబ్బమ్మామ్మ
పిల్లల్ని గట్టిగా అదిలించేసరికి వాళ్ళు
పారిపోయి మళ్ళీ తిరిగిచ్చారు. ముసలావిడకు
వాళ్ళను కుదురుగా కూర్చోబెట్టాలనిపించింది.

"అరే పిల్లకాయలూ ఈ జింక ఎవరను
కుంటన్నారు? రాచ్చనుడు" అంది. "మీరందరూ
సెద్గా ఇంటానంటే దీని కదని సెబుతా'నంది.

అసలే పిల్లలు పగలే ఆ చింత చెట్టు మీద
దెయ్యాలుంటాయని రారు. సుబ్బమ్మామ్మ
మాటకు కాస్తూ వాళ్ళు డంగయిపోయారు.

పిల్లలందరూ భయంతో ఒద్దికగా అరుగు
మీద కూర్చున్నారు. అందరిలోనూ మామ్మ
చెప్పే కదను శ్రద్ధగా వినాలనుకున్న పాప
పేరు చిట్టి. నోటి మీద వేలేసుకుని కూర్చోంది.
చిట్టి ఆరే తరగతి చదువుతుంది.

పొగాకు కట్టులోంచి పెద్దపాయ ఉన్న ఆకుని
తీసి చుట్టుచుదుతూ సుబ్బమ్మామ్మ కద
చెప్పడం మొదలెట్టింది.

"అడివిలో రాములోరిని సూసిన సూర్యసి
లగ్గమాడుంది. రాములోరికి అప్పటికే
పెల్లయింది కదా అని సేసుకోనన్నాడు. అయితే
నీ పెల్లం సీతని సంవేత్తే మనకు అడ్డండడు
గదా అని సీతమ్మారి మీదకు ఉరికే సరికి
లచ్చణ సామి సూర్యనఖ ముక్కు సెవులు
కోసి సాగునంపాడు.

సూర్యనఖ ఏడ్పుకుంటా అన్నలైన ఖర
దూసనుల కాడకెల్లింది. ఆళ్ళకి కోపం పొడును
కొచ్చి పద్మాలుగేల మందిని ఎంటేసుకుని
రాములోరి మీదకు ఉరికారు. రాములోరు
అల్లందర్నీ సావగోట్టినాడు. అదంతా సూసిన
గూడసారి లగెత్తుకెళ్ళి యినయం మొత్తం

రావనబెమ్మ సెవిలో ఉచ్చదేడు.

ఆయన తాడంతెత్తు లేసేసరికి గూడసారి
కదురుండమన్నాడు.

రాములోరి కథంతా రాజుగోరికి సెప్పాడు.

"రుసులకు మన రాచ్చనులు వీడాకారం
అయినారు. ఆల్లంతా రాముడి దాపుకు బోయి
రచ్చించవయ్యా అన్నారు.

రుసులకు పగోడు నాకు అయినోడు కాదు.
రాచ్చన మూకను నేను ఉప్పుపాతరేత్తూ
నన్నాడాయన.

రాముడు మాలావు బలంగలోడు.

ముల్లోకాల్చి సంద్రంలో మూడు మునక
లేపిత్తాడు. తెలిసితెలిసి పాము నోల్లో

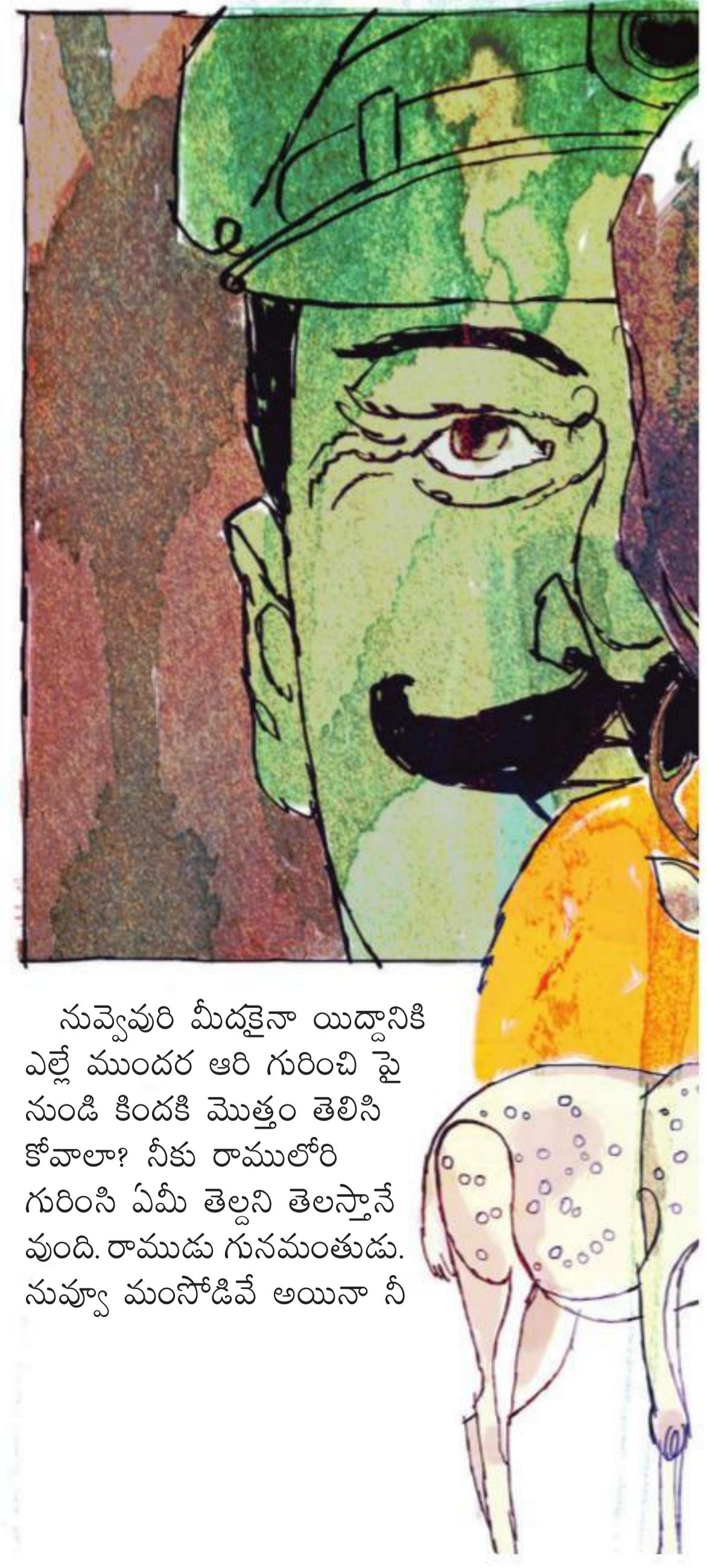
పెలెడతామా! ఏటికి ఎదురెల్లామా! వద్దేద్దు
రాజుగోరు. అందుకే రాముడు లేసేళ సీతని

ఎత్తుకొచ్చేయ్య. సీత పక్కంమటూ లేకపోతే
రాముడు బతకడు. మనెదెట్టుకుని పేణాలు
వోదిలేత్తాడని" ఉపాయం సెప్పేసరికి

రావనుడు అది నిజమే గందా అనుకుని
మారీసుడనే రాచ్చనుడి గుడిసికెల్లాడు.
సీతని మనుమాడాలని కోరికగా ఉండని
సెప్పాడు.

అప్పుడు మారీసుడు రావనాసురుడికి
జతబోధ చేసాడు.

ఓ రాచ్చన రాజు! నీ సుట్టూ ఎప్పుడూ
నిన్న పొగిడేవేళ్ళు, ఎక్కునేవేళ్ళు ఉంటారు.
నీకు ఇతం సెప్పే వేళ్ళున్నాడరు. ఒకేల
అలాంటోల్లున్నా నీలాంటి రాజులు ఆళ్ళ సెప్పే
మాటలు సెవికెక్కించుకోరు. ఎందుకంటే అవి
మీ సెవులకు ఇంపుగా తోచుగా.



గునం గుడిసేటిది! రాములోరు
తల్లుకుంటే ఈ భూమీన రాచ్చనుడు అనే
వేడు లేకుండా సేత్తాడు. అంత సేత్తెనోడు.

ఇప్పుడు నువ్వు సీతమ్మ గురింసి
మాటాడతన్నావు. ఆ సీతమ్మారు సీకు సావ
అయిందేమో అని నా అనుమానం. లేకబోతే
సీకీ పోయేకాలం బుద్ది పుట్టదు. ఆ పనికి
నన్ను సాయమడగవు. ఆ అమ్మారుని ఎత్తకు
రాడానికి సీకు సాయంసేత్తే నాకు సావ
తప్పదు. నువ్వు రాజుగా ఉన్నందుకు నీ
సాపుతో పాటు లంక కూడా సర్వనాసనం
అవతాదని జడవేసే సరికి రావనుడు
మెత్తబడ్డాడు.

సర్దే... అన్ని ఎరిగిన పెద్ద మణిసివి
సెత్తున్నావగదాని ఇంటికి పోతన్నా అని
లంకకొచ్చి గురకెట్టి బొబ్బున్నాడు.

ఆయనగోరిని పొడుకోనిద్ద చుప్పనాతి
సూర్యనభి.

ఏద్దుకుంటా అన్నగారైన రావనాసురుడి
కాడకెల్లి

“ఓరన్నో! సీత సక్కని సుక్క. రాముడ్ని
పేమిత్తా ఉంటమే ఆవిడగోరి పని.
లచ్చిందేవిలా ఉంటది. కాల్పి తీసిన బంగారం.
ఆవిడ మా అన్నగోరికి పెళ్ళామయితే ఎంత
బాగుంటదో అనిపించి నేనావిడిని నీ కోసం
ఎత్తుకొండామనుకుంటే ఆ లచ్చనుడు నా
ముక్కుసెవులూ కోసి కురూపిని సేసాడు..
సీకు సీత కావాలంటే బేగెల్లు. రాముడిని సంపి
సీతని లాక్కొచ్చి పెల్లి చేసుకో” అని ముక్కు

సీదుకుంటా ఎక్కేసింది. రావనాసురుడి
మతులు తప్పాయి. మళ్ళీ పదితల్లోడు
మారీసుడి ముందు కూకున్నాడు.

నాకిదేం తలపోటురా అనుకుంటా మారీసుడు
రావనాసురుడికి మళ్ళీ ఇతబోద చేసాడు.

ఒరి రావనా! పిచ్చేడివా నువ్వు. నీకంటే
బుడ్డేళ్ళు నయం. నీ అనుమంటోడు రాజుగా
ఉంటే లంకోల్లు అస్తకస్తాలు పడతారు.
రాములోరు సాచ్చాత్తు ధర్మపెభువు. ధర్మమనే
మాట మనిసయితే రాములోరువతారు.
అంతేగాదు దేముడాయన. సీతమ్మారుని
ఆయన పెనిమిటి రాములోరు కంటికి రెపులా
కాపాడుకుంటాండాడు. సూరీధ్వుంచి అగ్నిని
ఇడగొట్టాలనుకున్నట్టు రాములోరు నుండి
సీతమ్మని ఇడదీయాలని సెడు బుద్దేలా
పుట్టింది? రామ బానమనే మంటలో నువ్వు
మిదతలాగా దూకుతావా? జాగ్రత. నా
మాటిను. సుకంగా రాజ్యం ఏలుకో. రాములోరి
జోలికెలకు. కోరికోరి రాములోరి కోపంలో
పడకు. రాముడు మొనల్లాంటోడు. పట్టు
పట్టడంటే ఒదల్లు.

రాములోరి రఘునలో ఉన్నంతకాలం
సీతమ్మారిని నువ్వు ఎత్తుకెలలేవు. ఆ
సీతమ్మారు మహా పతిత్రేత. రాములోరిని
యిడిసి ఉండ్డేదు. అందుకే గద రాజ్మాన్ని
వోగేసి రాములోరెంట అడివికొచ్చేసింది.
సీతమ్మారంటే ఎవరు? అగ్నిలాంటావిడ.
అందుకే నా మాటిని ఆవిడ జోలికి పోకు.

అయినా ఇల్లాంటి ఎదవ పనికి ఎల్లా
పూనుకున్నావ్? సీతమ్మని ఎత్తుకొన్నే సీతో
రాములోరు కలబడతాడు. రాములోరు
కలబడ్డాక నీకు సావ తప్పదు. రాజ బోగాలు
అనుబింసేటోడివి! ఎందుకు, అద్దాంతరపు
సావ సత్తావు? నాలుగు కాలాల పాటు
బతకాలనుకుంటే ఆరి జోలికి పోకు.

నా మాట మీద నెమ్ముకం లేకపోతే... నీ
తమ్ముడు ఇభిషనుడు ఉన్నాడు గదా! ఆయన
గోరిని ఆడుగు. నీ ఆలోచన మంచిదో? కాదో?
ఆ బాబుతో ఆలోసింసు. ఆరు సెప్పినట్టు
సెయియ. రాములోరితో గొడవాడే ముందర నీ
బలమేంటో... ఆయన గోరి బలమేంటో
తూకమెయ్య. మంసి సెడు బాగా సూసి
ముందుకెల్ల. అంతేగానీ ఆదరాబాదరా లగెత్తి
కస్తాల పాలుగాకు.

ఇంతెందుకు రాములోరితో నా అనుభవం
ఇను. రాముడితో గొడవ మంసిదో కాదో,
అప్పుడైనా నీకు తెలుస్తుది! ఒకాసోకాడు సేను
నాకు ఎదురు ఎవడూ లేదని కశ్చ

నెత్తికెక్కి భూమీన
తిరుగుతుండేవోడిని.

సాములోర్లని, ముక్కు మూసుకుని
తపస్సు సేనుకునే మునుల్ని సంపి ఆళ్ళ
మాంసం తినేటోడిని.

అప్పుడు విస్యామిత్రులనే ఓ సాములోరు
యజ్ఞం సేనేటోడు. దాన్ని మేము పాడు
సేనేటోల్లం. మా బాధలు పడలేక
విస్యామిత్రులు దశరథ మారాజుల కాడకెల్లి
ఆళ్ళబ్బాయి రాములోరిని తోలుకొచ్చి
యజ్ఞనికి కాపలా బెట్టాడు.

అత్తెలియని నేను.

విస్యామిత్రుని యజ్ఞాన్ని
పాడు సేద్దామని ఎల్లాను.
రాములోరు నా మీదకు
బానం గురెట్టాడు. నేను
రాములోరొంక మాసాను.

ఇంకా మీసాలు రాని బుద్దేదు గదా అని
లెక్కాచాము లేకుండా ముందుకెల్లాను.

రాములోరు బానం నా మీదేసాడు. నేనా
దెబ్బకు నూరు ఓజనాల దూరంలో సంద్రంలో
పడ్డాను. ఆ దెబ్బతో నా కశ్చ నేలమిదకొచ్చి
మునిలాగా ముక్కు మూసుకుని తపస్సు
సేసుకుంటున్నాను. నాకు రాముడు
పెరట్టుకున్నేడు ఎవడైనా అగుబడినా
మొగమంతా సెమటో తడిపోతంది. ఆ
పేరిన్నా సలి జెరంతో ఒఱుకుతున్నా.

రాములోరికి బుద్దేడుగా ఉండప్పడే అంత
బలముంటే ఇప్పుడు పెద్దేడయ్యాడు గదా,
ఎంత బలముండాలి! అందుకే ఆయన
జోలికెలకు. నా మాటినకపోతే లంకలోని నీ
సావాసగాళ్ళు, సుట్టాలు, బిడ్డలు అందరూ
సస్తారు. నేను సెప్పెది ఇను. ఆనక నీ ఇస్సం.

నువ్వు రాములోరితో యిద్దాన్ని సెయ్య లేదా
మానుకో. నన్ను మాత్రం ఇందులోకి లాగకు.
నేను నాలుక్కాలాలు బతకాలనుంటే నా
ముందు రాములోరి మాటెత్తకు. నువ్వు సేనే
పాపాల్లోకి నన్ను లాగకు. నేను మాత్రం నీ
ఎంట రాను అన్నాడు రావనుడితో మారీసుడు.”

పిల్లలందరూ సుబ్బమ్మామ్మ చెప్పే కథను
నిశ్చబ్బంగా వింటున్నారు. చుట్టిన చుట్టుని
సులకమంచం కోడుకి పెట్టి సుబ్బమ్మామ్మ మళ్ళీ
కథ మొదలెట్టింది.

“అయితే మారీసుడి మాటల్ని సెడిపోయిన
బుద్ది రావనుడి తలలకెక్కనిప్పులేదు.

ఓ మారీసా! నీ మాటలు పనికిమాలినియ్య
లాభం లేనియ్య. నువ్వు పొగిడిన రాముడు
మామూలు మడిసి. నీ మాటలిని మడిసికి
నేను భయపడే పిరికిపందని కాను. నేను
అగ్ని మాడినేత్తాను. సాపనే సంపెత్తాను.
నాకెదురెవరెపా! రాముడికి మూడింది.

రాముడు నా తోటోళ్ళు ఖరదూసనుల్ని
సంపాడు. నా సెల్లి ముక్కుసెవులూ కోసాడు.
దానికి పతీకారంగా నేను సీతను ఎత్తుకొత్తాను.
దానికి నువ్వు నాకు తోడు రాకపోతే నీ తల
తీయత్తా. అంతేగానీ నేను సేనేది తప్పా
జప్పా అని నిన్నడగలేదు. నీ మాటలు నేను
పట్టింపుకోను. యింటన్నా గదాని రాముడ్ని
తెగ పొగిడావు. రాముడికి బుద్దుంటే పినతల్లి
సేసిన సెడ్డని తిప్పిగొట్టడా! రాజవ్వడా!
అలాంటి బుద్దీలేనోల్లతో నేను యింటం సెయను.

మం

నువ్వుం సేయాలో సెబుతా విను. మాయా రూపాలు దరింనే ఇద్దు నీకు వచ్చు. మాయలోడివి.

నువ్వు ఎండి సుక్కలతో బంగారపు జింకలాగా మారు. రాముడి గుడిసెకి ఎల్లు. నీతసూసేదాకా ఆవిడ ముందు కాలుగాలిన పిల్లిలా తిరుగు. ఆమె నిన్ను సూసి ఇస్టపడుద్ది. రాములోరిని ఆ బంగారు జింక కావాలని అడుగుద్ది. అప్పుడు రాములోరు నిన్ను పట్టుకోడానికి రాగానే నువ్వు అడివిలోకి లగెత్తు. అడివిలో దూరానకంటూ ఆయనకు సిక్కుమండా పరిగెత్తిచ్చు. అప్పుడు నేను సీతను లంకకు ఎత్తుకొత్తాను.

నేను సెప్పినట్టు ఇంటీ నువ్వు రాముడి సేతిలో సావోచ్చ లేదా బతకొచ్చు. నేను సెప్పినట్టు ఇనకపోతే నిన్ను ఇక్కడే సంపుతాను. రాజుని ఎదిరించి ఎవరూ సుకంగా బతకలేరని తెలుసుకో. మాటకి మాటూ పేల్లావా నాతో వత్తావా అంటా గదెత్తాడు రావనుడు” అని నుబ్బమ్మామ్ము గొంతు గాద్దికమయింది.

పిల్లలందరూ ఆశ్చర్యంగా చూస్తుండగా “ఆ యుగంలోనై, ఈ యుగంలోనై బక్కేడికి ఇస్టం లేకపోయినా బలవంతుడు సెప్పినట్టు లోంగి బతకాలి.

“అప్పుడు మారీసుడు కొండల్లాంటి వది నోళ్ళేసుకుని నా మీద పడిపోతున్నావా యములోడా! యమపాసాల్లాంటి నీ యిరవై సేతుల్లో సచ్చేకంటే ధర్మపెభువైన రాములోరు సేతులో సత్తే పున్మేంతో బాటు మోచ్చం పొందుతానన్నాడు.

పదితల్లోడికి ఆనందమేసింది. రాములోరిని మనసులోనే మన్మించమని ఏడుకుని పర్మసాలకు బోయి బంగారపు జింకలా మారాడు. పూజకు పూలు కోసుకుంటాకొచ్చిన

సీతమోరు జింక కావాలంది. అప్పుడు లచ్చణసామి ‘ఇట్లాంటి జింకని ఎక్కుడా సూట్టేదు. ఇది మాయజింక వదినమ్ము’ అన్నాడు.

“నాకదంతా సెప్పేచ్చు. నాకా జింక కావాలంతే. అది నా మనసు లాగేత్తంది. దాన్ని తెత్తే నేనిక్కడ అడుకుంటమే గాక వనవాసం అయినాక కోటకు తీసుకుబోతా. అక్కడందరూ దీన్ని సూసి అబ్బుకుంటారు. అది దొరకక పోతే సంపన్యానా తెండి. దాని తేలు ఒలుసుకుని వస్తుగడ్డి మీదెనుకు కూకుంటానని మంకుపట్టు పట్టింది.

ఇక సేసేది లేక రాముడు లచ్చణ సామిని సీతమోరికి కాపలా ఎట్టి జింకెనకాల పడ్డాడు.

జింకని తరుముకుంటా అడివిలోకి సేనా దూరం ఎల్లిపోనాక సిరాకేసి బానం ఏసాడు.

‘హో లచ్చణా .. హో సీతా’ అంటా పేణం మీదకొస్సినట్టు రాములోరిలా అరుస్తూ మారీసుడు సచ్చిపోయాడు.

లచ్చణసామికి అది రాచ్చన మాయని తెలిసి ఒదిన గారిని ఒగ్గుకుండా అక్కడే ఉండేసరికి సీతమోరుకి కోపమొచ్చింది.

‘లచ్చణా నువ్వు నా మీద సెడ్డ కశ్చేసుకుని ఉండావు. అందుగ్గాదు నువ్వు మీ అన్నని కాపాడతలేదని’ దెప్పిపోడిచింది.

మనసిరిగపోయిన లచ్చణసామి అన్నగారికోసం హెదినగారిని హోగేసి అడివిలోకెల్లగానే రావనుడు సన్నేసి ఏసంలో హోచ్చి సీతమోరిని లంకకు ఎత్తుకెల్లిపోయాడు.”

• • •

సుబ్బమ్మామ్ము కద ముగించగానే పిల్లలందరూ అరుగు గుంజకు కశ్చేసిన జింకను సూసి భయపడి అడుకోడానికి ఎల్లిపోయారు.

చిట్టి సాయంత్రం వరకు పిల్లలెవరితో అడుకోకుండా సూతి పశ్చో మీద ఒంటరిగా ఉండిపోయింది. ఆ ఊరి పిల్లలంతా బడికి రాకపోయే సరికి, ఆ ఊరి మీద నుండి ఇంటికేళ్ళ మాస్టారు విషయం తెలుసు కుండామని గూడేనికి వచ్చాడు.



చిట్టి మాస్టార్చి చూడగానే పోయిన ఊపిరి వచ్చినట్టు ఒక్క అంగలో ఆయన్ను చేరింది. ఆయనేమీ అడగకుండానే పొద్దున్నుంచి జిరిగిందంతా పూసగుచ్చినట్టు చెప్పింది.

పిల్లలంతా ఎందుకు బడెగ్గిట్లారో ఆయనకర్థమైంది.

“జింకని వదిలెయ్యమని మీరే అందరికి చెప్పండి మాస్టారు... ఫీళ్ళ ఫీళ్ళ” అని మాస్టార్చి చేతుల్ని పట్టుకుని ఊపేసింది చిట్టి.

“చెప్పినా ఎవరూ వినరమ్మా. మాంసం రుచికి మనిషి బానిస. అతడిలో అడవి జంతువునైనా వేటాడే రాక్షసత్వం ఉంటుంది.

మనిషిలో రాక్షసుడుంటాడు... రాక్షసుడున్న చేట మనిషుండడు.”

“రాక్షసుడికి, మనిషికి తేడా లేదా”

అమాయకంగా చిట్టి ప్రశ్నించింది.

“రాక్షసుడు వచ్చిమాంసాన్ని తింటాడు, మానవుడు వండుకుని తింటాడు అదే తేడా. అది సరే గానీ ఈరోజు పారం వేదాల గురించి చెప్పానమ్మా.”

“వేదం అంటే ఎంటి మాస్టారూ?”

“జ్ఞానం.. దర్శాదర్శాల గురించి చెప్పేది.

మీరు స్వాలుకొచ్చాక మళ్ళీ ఆ పారం చెబుతాలే” అంటూ మాస్టారు వెళ్ళిపోయాడు.

చిట్టి అడవిలోకి పారిపోవాలని గుంజుకుంటున్న జింక వైపు చూసింది. తాడును తెంచుకోవాలని ఎంతగా లాగుతుందో అది ఇంకా మెడకు ఉచ్చులా బిగుస్తోంది. చిట్టికి ఆలోచనలతో మెడకు బద్దలయ్యేలా ఉంది.

ఏది జ్ఞానం? ఏది ధర్మం? అసురుడెవరు? రాముడితో నేరుగా యుద్ధం చేయక మారీచుడిని బలిపశువుని చేసిన రావణుడా?

వెండి చుక్కల బంగారు జింకను చంపయినా పొందాలనుకున్న సీతమ్మా? జింక గుండెల్లి చీల్విన రామయ్యా?

మారీచుడయితే దేవుడు కాకపోవచ్చు. కానీ, రాక్షసుడు మాత్రం కాదనుకుంది. చుట్టుపక్కల జీడిమామిడి తోటల్లో రాలి పోయిన కాయల మాటు వాసన ఆ గూడెం గుడిసెల్లి గాలితో కలిసి ముట్టడించింది.

చిట్టి గుడినె తడికి తీసుకుని ఆ అర్థరాత్రి వడివడిగా అడుగులేసుకుంటూ చింతచెట్టు దగ్గరకు చేరుకుంది. జింకను స్వేచ్ఛగా అడవిలో వదిలెయాలనుకుని ముందరి కాళ్ళకున్న తాడు విష్వాతుండగా అది బెదిరిపోయి వెనుక కాళ్ళతో లేచి కంగారుగా చెంగుచెంగున గెంతుతూ అరుగుకు గుద్దుకుని కిందపడిపోయింది. చిట్టి భయపడి చీకట్లోకి పరుగుత్తిసింది. సుబ్బమ్మామ్ము లేచి ఓసారి చుట్టూ చూసి మళ్ళీ పడుకుంది.

వాళ్ళ లేచే అన్ని ఉదయాల కంటే గూడెం జనం ఇంకా పెందరాళే నిద్రలేచారు. ఉదయం చేయాల్విన పనులు మానేసి జింకని ఎన్ని వాటాలెయ్యాలన్న ఆలోచననే పనిగా పెట్టుకున్నారు. లెక్క ప్రకారం అన్ని కుదరక గొడవ ముదురుతోంది. కొండరు జింకని నరకడానికి కత్తులు నూరుతున్నారు. కొండరు తాగి గొడవలో తలదూరుస్తూన్నారు. పాత గొడవలు మనసులో పెట్టుకుని అదును కోసం చూస్తున్నవాళ్ళ ఇంకొండరు.

మాయంగో చీజ్ కెక్



సాంబార్ పొడి

కావలసిన పదార్థాలు: కందిపప్పు- ఒకటిన్నర కప్పు, ధనియాలు- మూడు కప్పులు, ఎండు మిర్చి- 20, జీలకర్ర- కప్పు, మిరియాలు - కప్పు, శెనగపప్పు- ఒకటిన్నర కప్పు, మినపప్పు- కప్పు, కరివేపాకు- నాలుగు రెబ్బులు, నూనె- 5 సూను.

తయారుచేసే విధానం:

ముందుగా ఓ పాన్లో పప్పులు, ధనియాలు, మిరియాలు, జీలకర్ర ఎర్గా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే పాన్లో నూనె వేసి ఎండుమిర్చి, ఇంగువ, కరివేపాకు వేసి బాగా వేయించాలి. అన్నిటినీ కలిపి మిక్సీలో మెత్తని పొడిగా చేసుకుని తడిలేని సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.



కిచ్చెన్ లైఫ్

కావలసిన పదార్థాలు: బియ్యం- కప్పు, కొబ్బరి పాలు- కప్పు, నీళ్లు- కప్పు, కొబ్బరి నూనె- రెండు సూను, ఆవాలు, జీలకర్ర ఓ సూను, జీడిపప్పు- పావ కప్పు, పచ్చి మిర్చి- రెండు, ఉప్పు- తగినంత, కొత్తిమీర తురుము- సగం కప్పు, కొబ్బరి తురుము- పావ కప్పు.

తయారుచేసే విధానం: కొబ్బరిపాలు, ఓ కప్పు నీళ్లతో బియ్యాన్ని ఉడికించాలి. ఓ పాన్లో నూనె వేసి కాగాక, ఆవాలు, జీలకర్ర, జీడిపప్పు దోరగా వేయించుకుని దీంట్లో అన్నం, ఉప్పు, కొబ్బరి తురుము వేసి పొయ్యికట్టే మలై ఇండియన్ కొబ్బరి అన్నం రెడీ. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

మలై ఇండియన్ కొబ్బరి అన్నం

మనాలా అరటికాయ చివ్వు

కావలసిన పదార్థాలు: అరటికాయలు- 10, పసుపు- నాలుగు స్వాన్నలు, పచ్చిమిరపక్కాలు- 25 గ్రామలు, ఉప్పు- తగినంత.

తయారుచేసే విధానం: అరటికాయలు ఘైపెచ్చు తీసి సన్నని చక్కాలుగా కోయాలి. పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ ముద్దతో పాటు అరటికాయ ముక్కల్లో పసుపు కూడా వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తరవాత సన్నని మంట మీద వీటిని ఓ అయిదు నిమిషాలు ఉడికించి దించాలి. ఎర్రని ఎండలో ఒకదానికి ఒకటి తగలకుండా బాగా ఆరబెడితే మసాలా అరటికాయ చివ్వు రెడీ. అవసరమైనప్పుడు వీటిని నూనెలో వేయించుకుంటే సరి.



స్టోర్ పుడ్

రాజేంద్రుడికి ఏమిష్టం?

ప్రముఖ నటులు రాజేంద్ర ప్రసాద్ కు విర్యానీ అంటే చాలా ఇష్టం. మంచి భోజనప్రియుడే కాదు, స్వయంగా వండగలరు కూడా.



వేడి నీళ్ల కుళాయి

గీజర్, హింగర్ లాంటి పలికరాలు అవసరం లేకుండా నేరుగా కొళాయి నుంచే వేడి నీళ్లు వచ్చే ఏర్పాటు ఉంటే బాగుంటుంది. కదా. ఇబిగో ఇబి అలాంటి కుళాయే. బీన్ని జిగించుకుని విద్యుత్ కనెక్షన్ ఇచ్చి, కుళాయి పైన ఉన్న త్రీఫ్ పై ఎన్ని సెంటీగ్రెడ్ ఉష్టోగ్రతలో వేడి నీళ్లు కావాలో సెట్ చేస్తే చాలు, నిమిషాల్లో వేడినీళ్లు వచ్చేస్తాయి. బీని ధర రూ.8,500.



వీసంతంలో హామంతమా?

యే ప్యార్ మే క్యో హోతా బై
 క్యో కినీ కో వఫా కే బదలే - వఫా నహీ మిలెతీ
 క్యో కినీకో దువా కే బదలే దువా నహీ మిలెతీ
 క్యో కినీకో ఖుషీ కే బదలే ఖుశీ నహీ మిలెతీ // యే ప్యార్ మే//
 (ప్రేమలో ఇదంతా ఎందుకిలా? ఎవరికైనా చూపిన నిబంధుతకు
 బదులుగా - మళ్ళీ ఆ నిబంధుత దొరకదు ఎందుకని? అందించిన దీవెనకు
 బదులుగా - మళ్ళీ ఆ దీవెన దొరకదు ఎందుకని? పంచిన సంతోషానికి
 బదులుగా - మళ్ళీ ఆ సంతోషం దొరకదు ఎందుకని? // ఈ ప్రేమలో //)
 అవతలి వాళ్ళకు నువ్వు ఏదో అందించి, దానికి బదులుగా వాళ్ళనుంచి
 మళ్ళీ అదే రావాలనుకోవడంలో తప్పేమీ లేదు. కాకపోతే, గొప్పదనుకుని
 నువ్వు ఇచ్చింది... నిజంగా గొప్పదేనా? నువ్వు ఎంతో ఆపురూపమనుకుని
 ఇచ్చింది వారికి పెద్ద సప్పమే చేసిందో ఏమో ఎవరికి తెలుసు? పువ్వు
 అనుకుని ఒకరిపై విసిరినది ముల్లె గుచ్ఛుకున్న సందర్భాలు ఎన్నిలేవు?
 ఏది నీకు మానవత్వంగా, ఫీరత్వంగా అనిపిస్తుందో, అవతలి వాళ్ళకు
 అది అమానుషత్వంగా కూడా అనిపించవచ్చు కదా! పైగా
 ఇచ్చినప్పుడు ఒకలా ఉన్నది ఆ తర్వాత ఇంకోలా మారిపోకూడదని
 ఎముంది? ఒకవేళ నిజంగానే అలా మారిపోయి ఉంటే, నువ్వు
 ఆంచిన ప్రతిస్పందన ఎప్పటికీ రాదు మరి!

జమ్ము కిల్లెనా రులాయే - సారీ దునియా ఖులాయే
 బెకరారీ బడాయే - బైన్ ఏక పల్న అయ్యే

(ప్రేమ ఎంత ఏడిపిస్తుంది? మెత్తంగా లోకాన్నే మరిచిపోయేలా
 చేస్తుంది. వృథను పెంపడమే గానీ, ఒక్క మండియ శాంతి లభించకుండా
 చేస్తుంది. // ఈ ప్రేమలో //) ఏ మనిషైనా వృథలూ, బాధలతో రాటు
 తేలవలసిందే కదా! అప్పుడుగానీ మనసు వాటికి అతీతమైన స్థాయికి
 చేరదు. అనలు సినలైన శాంతి అప్పుడు గానీ లభించదు. నిజానికి
 రుములూ, మహారులూ, ఏళ్ళ పర్యాంతం తపస్సు చేసేది లోకాన్ని
 మరిచిపోయే ఆ అతీతస్థితి పొందడం కోసమే కదా! అదేదో కేవలం
 ప్రేమతోనే లభిస్తే అంతకన్నా ఏం కావాలి? దాన్ని సిద్ధింపచేసే ప్రేమ
 కాసేపు నవ్విస్తే ఏమిటి? ఏడిపిస్తే ఏమిటి? ఆవేదనకు గురిచేస్తే నేమిటి?

లోగ్ జమ్ము మే క్యా సే క్యా హాయే - మిలెగయే కభీ ఫిర్ జూదా హాయే
 బన్ భిజా మిలీ జన్ బహార్ మే - ఉమ్ కట్రోఫ్ హీ జంతెజార్ మే

క్యో కినీకో వఫా కే బదలే వఫా నహీ మిలెతీ

(ప్రేమలో పడాక... ఎలా ఉన్న మనుషులు ఎలా అయిపోయారు.
 ఎప్పుడో కలిసినట్టే కలిసి... మళ్ళీ విడిపోయారు. వీరి వసంత కాలంలో



చిత్రం: తేరె నామ్ (2003)

గీతం: సమీర్

గానం: ఉదిత్ నారాయణ్

సంగీతం: హిమేశ్

రేపామ్యూయా



ఈ మోడల్ ప్రత్యేకం!



అందంగా ఉన్నవారే మోడల్స్‌గా
 పనికాస్తారంటే మీరు తప్పిల్లో 'కాలు' వేసినట్టే.
 ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే చాలు... ఎవరైనా
 మోడలింగ్ చేయుచ్చసి చాలామంచి అటివలు
 నిరూపించారు. లావుగా ఉన్నవారు, నల్లగా
 ఉన్నవారు, పాట్టిగా ఉన్నవారు కూడా ఈమధ్య
 అందాల వేబికలపై దుమ్మురేపుతున్నారు.
 వాలతో పాట్లుకుంటే అమెలకాకు చెందిన
 మహాగీని జీటర్ ఒక అడుగు ముందుకేసిందని
 చెప్పాచ్చు. అందంతో ఆకట్టుకునే ఈ 23 ఏళ్ల
 సుందరాంగిలో ఒకటే లోపం తన్నాచ్చినట్టుగా
 కనిపిస్తుంది. అదేమిటంటే... కాలు. దాని
 బరువు అక్కరాలా 45 కిలోలు. పుట్టుకతోటే

అమె లింఫీడెమా అనే
 వ్యాధితో బాధ పడుతోంది.
 అంటే బోదకాలు లాంటిదన్నమాట. దాంతీ
 మహాగీని ఎడమకాలు బరువు పెలగి 45
 కిలోలకు చేరింది. అయితే అంగవైకల్యాన్ని
 తీట్లుకుంటూ కూర్చోకుండా, తనకున్న
 మైనన్ను ప్లస్టిక్ మార్పుకుంచి మహాగీని.
 మోడల్గా మాలి, కాలుకు తగ్గట్టుగా దుస్తులు
 డిజైన్ చేసుకుని, అనేక వేబికలపై మెరిసింది.
 అమె ఆత్మవిశ్వాసం ముందు అంగవైకల్యం
 చిన్నబోయింది. ఘలితంగా మహాగీని అనేక
 రాయంపువాక్కలలో ఆకర్షణగా నిలబడతాడు!!
 మనసుంటే మార్పుముంటుందంటారు కదా!

ఓట్టు..!



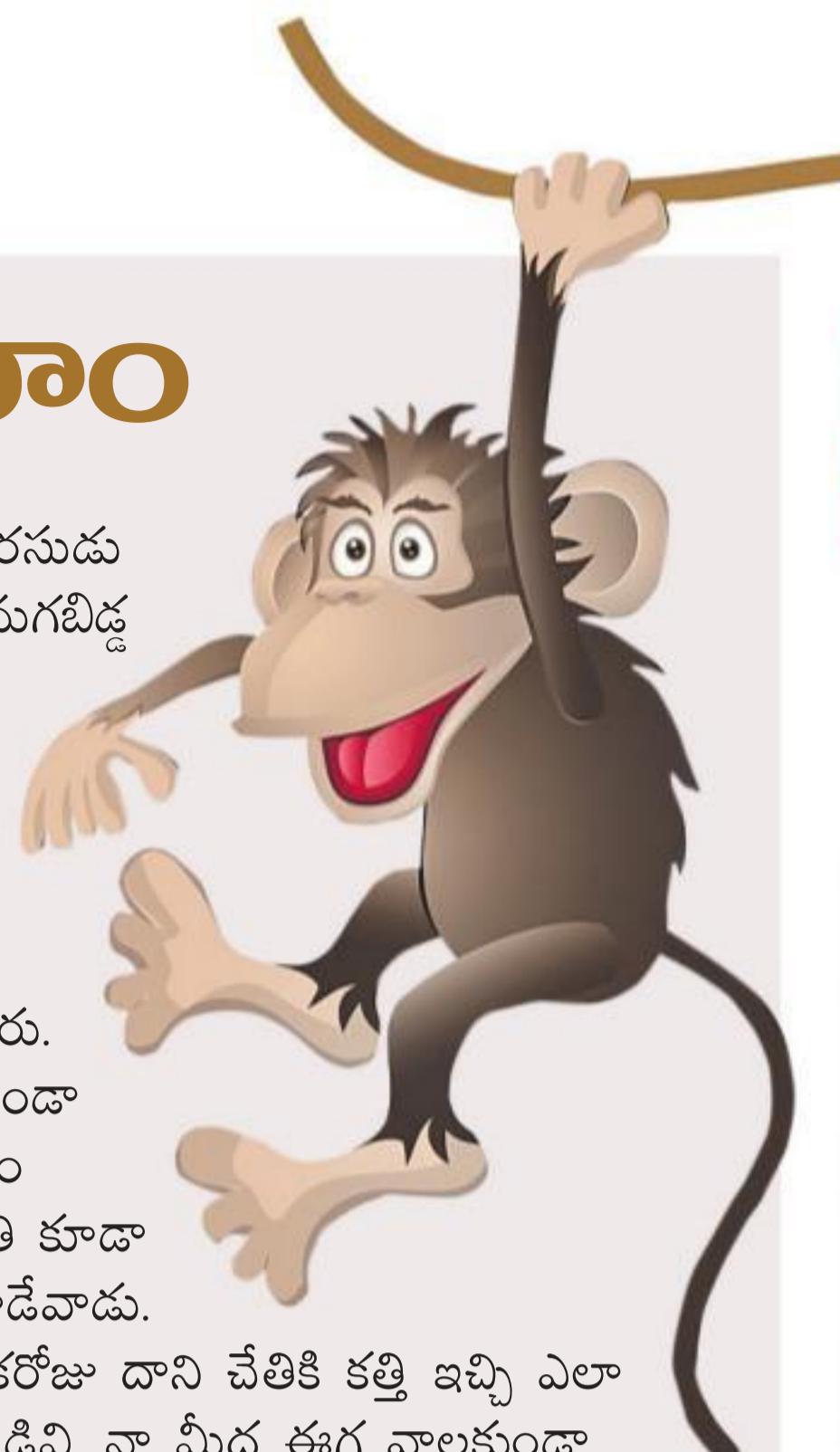
పేమంతం వచ్చిపడింది. ఎదురుచూపులో జీవితమే కరిగిపోతేంది.
 కొండరికి తాము పంచిన నవ్వులకు బదులుగా - మళ్ళీ ఆ నవ్వులు
 దొరకవు ఎందుకని? కొండరికి తాము పంచిన ప్రేమకు బదులుగా -
 మళ్ళీ ఆ ప్రేమ దొరకదు ఎందుకని? // ఈ ప్రేమలో //) నువ్వు
 ఒక్కడిగా ఉన్నన్ని రోజులు నీ లోకమే లోకం. అందుకు భిన్నంగా,
 స్నేహం పేరుతోనే, ప్రేమ పేరుతోనే, మరే బంధంతోనే మరొకరితో
 ముడివేసుకున్నాక అవతలివాళ్ళ ప్రపంచం కూడా నీదవ తుంది.
 అప్పుడిక వారి సుఖసంతోషాలే కాదు... వారి కష్టాలూ, కన్నెళ్ళ కూడా
 నీ గుండె పైన వాలిపోతాయి మరి! అది చాసి, హృదయం కాస్త
 బెంబెలత్తిపోవచ్చు. ఆకుపచ్చ వసంతంలోకి ఆకురాలే హేమంతం
 వచ్చిపడిందేమిటా... అని కూడా అనిపించవచ్చు. కానీ ప్రకృతి
 పరంగానైతే, వసంతం, హేమంతం వేరు వేరు కాలాల్సునే వస్తాయి.
 జీవితంలో అలా కాదు, వసంతం హేమంతం నిరంతరం కలగలినే
 ఉంటాయి. వాటిని వేరువేరుగా చూడాలనుకుంటేనే కష్టం!!

యే పల్ కప్పో రపోర్ నహీ యాదో పే తో పపోర్ నహీ జబ్ దవా సే భీ జబ్బు నహీ భర్ భర్ ఐ సే హల్ మే సోంచో కోయా క్యా కరే
 క్యో కినీకో ఖుశీ కే బదలే ఖుశీ నహీ మిలెతీ
 క్యో కినీకో వఫాకే బదలే వఫా నహీ మిలెతీ // ఏ ప్యార్ మే //
 (ఈ మండియలు ఎక్కడా ఆగలేదు- జ్ఞాపకాల పైన నిఘూ కూడా ఏమీ
 లేదు గానీ, మందులతోనూ గాయాల మానకపోతే - ఆలోచించండి ఈ
 స్థితితో ఎవరు మాత్రం ఏం చేస్తారు? కొండరికి సంతోషానికి బదులుగా -
 మళ్ళీ ఆ సంతోషం రాదు ఎందుకని? // ఈ ప్రేమలో //) మందులతో
 మానిపోయే గాయాల వద్దే మనిషి ఆగిపోతే, వేవేల గాయాల జీవిత
 మంతా వేదిన్నా ఉండిపోతాయి. అయినా నువ్వు అందించిన సంతోషానికి
 బదులుగా సంతోషం లభించలేదని అశాంతికి గురవుతున్నావు గానీ, నీ
 హృదయంలోకి సాదానీదా సంతోషానికన్నా అతీతమైన ఆనందం వచ్చి
 చేరిందేమో గమనించావా ఎప్పుడైనా? నువ్వు పంచిన నవ్వులకు బదులుగా
 తిరిగి ఆ నవ్వులు రాలేదేమిటని రాళ్ళ రువ్వుతున్నావు గానీ, నవ్వు
 ఏడుపులకు అతీతమైన గొప్ప జీవనజ్ఞానం నీకు సిద్ధించిందేమో లోలోనికి
 తోంగిచూసుకున్నావా ఎప్పుడైనా? ఒకసారి ఆ ప్రయత్నం చేసి చూడు...
 నిస్సందేహంగా నీకే తెలియని మరో నీవు ఎదురుగా వచ్చి నిలబడతాడు!!

మూర్ఖని స్నేహం

గాంధార దేశ రాజుకు నలుగురు కూతుర్లు, వారసుడు లేడని చింతిస్తున్న రాజుకు అయిదో సంతానంగా మగబిడ్డ పుట్టాడు. లేకలేక కలగడంతో ఆ పిల్లాడిని అతి గారాబం చేశాడు రాజు. దీని వల్ల యువరాజు పెంకిగా, సోమరిపోతుగా, తెలివి తక్కువ వాడిగా తయారయ్యాడు. విద్యాభ్యాసానికి పంపినా సరిగా చదువుకోకుండా కాలక్షేపం చేసి వచ్చాడు. ఒకరోజు ఎవరో ఒక కోతిపిల్లలు రాజుగారికి కానుకగా ఇచ్చారు. అది మాట్లాడే కోతి. దాని స్నానంలో దాన్ని ఉంచకుండా యువరాజుకు కానుకగా ఇచ్చాడు రాజు. అది నిత్యం రాజుకుమారుడితోనే ఉండేది. రాజ్యం, ప్రజల సంగతి కూడా పట్టించు కోకుండా యువరాజు ఆ కోతితోనే ఆటలాడేవాడు.

దానికి తనకొచ్చిన పనులు, విద్యలు నేర్చేవాడు. ఒకరోజు దాని చేతికి కత్తి ఇచ్చి ఎలా వాడాలో నేర్చించాడు. అంతేకాదు ‘నువ్వు నా రక్కకుడివి, నా మీద ఈగ వాలకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత నీదే’ అని చెప్పాడు. ఇంకేముంది అప్పట్టించి కోతి కత్తి తిప్పుతూ యువరాజు వెనుక నడిచేది. ఓసారి యువరాజు గాధనిద్రలో ఉన్నాడు. ఓ ఈగ అతడి ముఖంపై వాలింది. కోతి గట్టిగా అరుస్తూ దాన్ని తేలింది. యువరాజుకు మెలకువ వచ్చి ఎందుకు అరిచావంటూ తిట్టి, మళ్ళీ నిద్రపోయాడు. ఈసారి ఈగ యువరాజు లేచి తిడతాడు అనుకుంది. వెంటనే చేతిలోని కత్తితో ఈగపై ఒక వేటు వేసింది. ఇంకేముంది కత్తి కాలికి లోతుగా గాయం చేసింది. యువరాజు అరుస్తూ లేచాడు. కోతి విషయం చెప్పింది. కోతి లాంటి ఒక మూర్ఖునితో స్నేహం చేయడం వల్ల యువరాజు అవిటి వాడయ్యాడు.



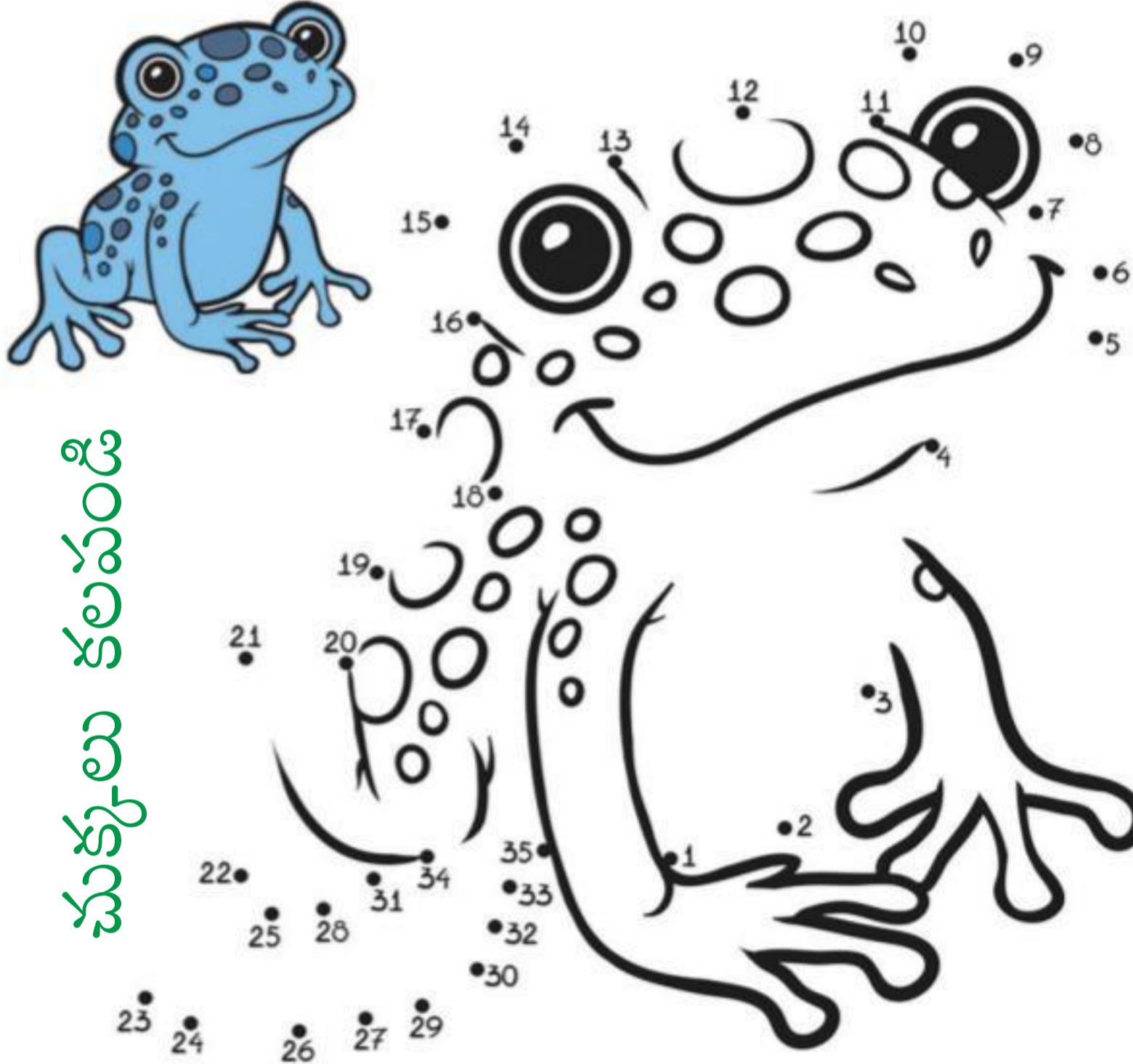
బాలజ్యాత్మ

పదాల పజిల్

ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాలు పజిల్లో
ఎక్కడున్నాయో వెతకండి

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

BEAR COCK FLY GIRAFFE
HIPPO HORSE MOSQUITO
PIG WOLF WORM

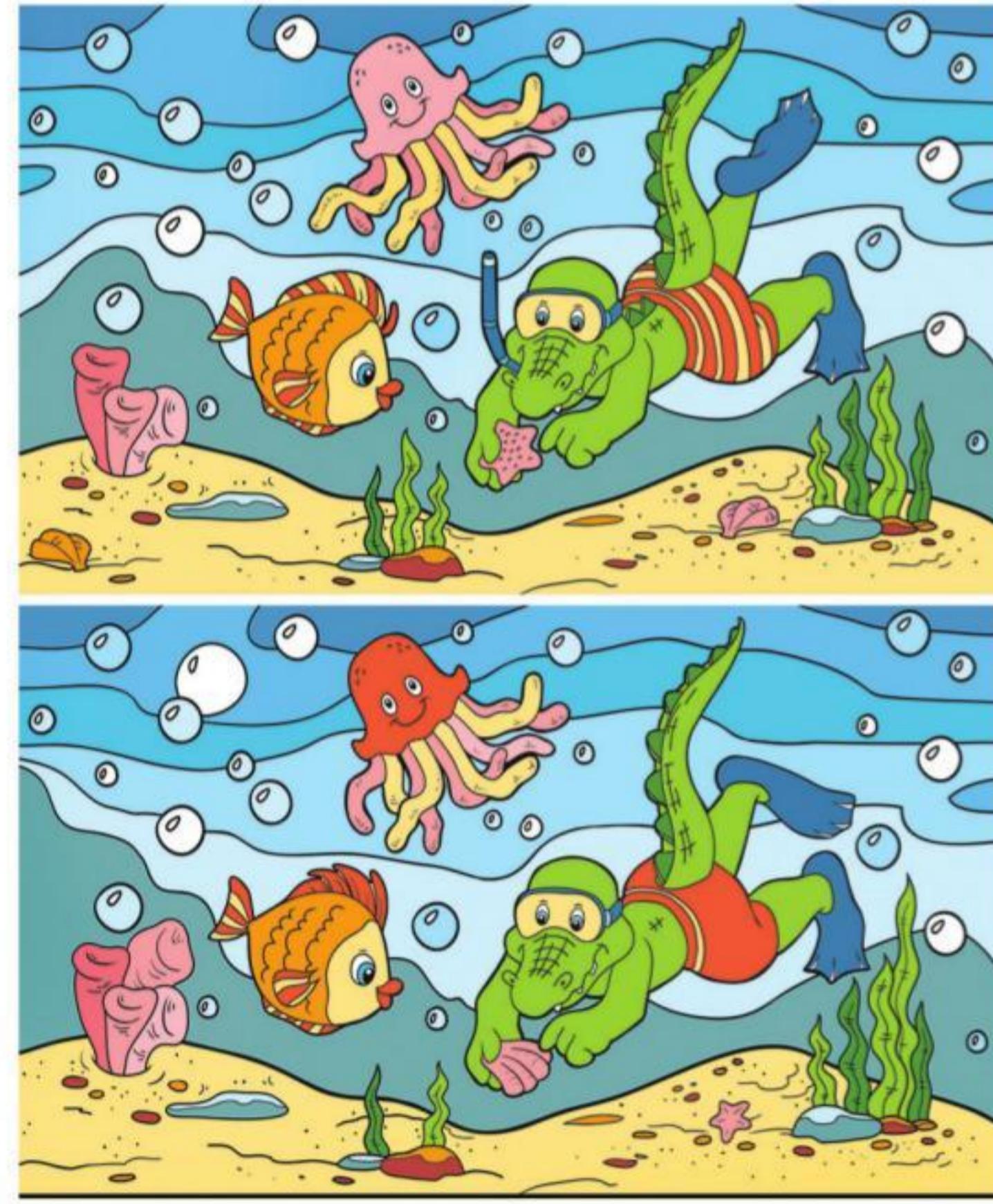


ఉడ్డ లుణ్ణాడె ట్రె లుణ్ణ ట్రె
ట్రెల్లు ఉర్లుణ్ణ ట్రె : కాట్ల లుణ్ణ
ఉర్లుణ్ణ



స్నేహ ప్రీజ్

పీచర్: నారు
పోనినవాడే
నీరు పోస్తాడు.
ఇలాంటి
సామెత మరేటి
చెప్పు?
చంటి: పారం
చెప్పినవాడే
పరీక్ష రాయాలి.



పొదుపు కథలు

- తమ్ముడు కుంటుతూ మైలు నడిచేసలికి, అన్న పలగెత్తుతూ పన్నెండు మైళ్లు నడుస్తాడు?
- నిప్పి నన్న కాళ్లలేదు, నీరు నన్న తడపలేదు, సూర్యుడితో వస్తాను, సూర్యుడితో పోతాను?
- అయిదుగులలో బుడ్డోదు, పెళ్లకి మాత్రం పెద్దోదు?

విడుదల (కాకముందే) అయిన మరుసటి రోజే అంతర్జాలంలో చక్కర్లు కొడుతున్న సినిమా (సినిమా పైరసీ)... విదేశాల్లో ఉద్యోగం ఆశ చూపి లక్షలు దండుకున్న బోగెన్ కంపెనీ (జాబ్ ప్రాడ్) ... పిన్ నెంబర్ అడిగి అకొంట్ భాళీ చేశారు (వైజీరియన్ ప్రాడ్) ... ఏటితో పాటు ఇంటర్వెట్ వేడికగా జరుగుతున్న అనేక సైబర్ మోసాలను ప్రతీరోజు వార్తలుగా చూస్తునే ఉంటాం. పోలీసులు ఎన్నిసార్లు పోచురికలు చేసినా, ఏదో ఒక బలహీన క్షణంలో సైబర్ మోసాలక్క బారిన పడుతున్నవారికి లెక్కలేదు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో, స్క్యూర్షఫోన్స్‌తో ఎవరికీ చిక్కుకుండా 'స్క్యూర్షింగ్' జరుగుతున్న ఈ మోసాలు, నేరాలు పోలీసుశాఖకు ఎప్పటికప్పుడు కొత్త సవాక్కను విసురుతునే ఉన్నాయి. అందుకే సైబర్ సెలీను కూడా పోలీస్‌శాఖ ఏర్పాటుచేసి, నేరగాళ్లకు చెక్ పెట్టేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఈ నేపద్ధతిలో ఫేన్‌బుక్, టైప్టర్, వాటాప్ వంటి ఆధునిక పరిజ్ఞానంతో పాటు హృకింగ్, ట్రేసింగ్‌లలో కూడా అనుభవం ఉన్న యువ ఇంజనీర్లు, టెక్నిషియన్ల తేడ్యాటును సైబర్ సెలీకు అలా వచ్చినవారే ఆంటోనీ జార్జ్ (బాలు వర్నిన్), వినయ దాసన్ (లుక్షమన్ అవరన్) అనే యువకులు. ఇంజనీరింగ్ చేసినప్పటికీ సరైన ఉద్యోగాలు దొరక్కపోవడంతో కౌరియర్ బాయిగా, ట్రాన్స్‌ఫోర్మర్ రంగాల్లో తాత్కాలికంగా పనిచేస్తున్నారు. కానీ కెరీర్ విషయంలో తీవ్రమైన అసంతృప్తి. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై ఇదరికి మంచి పట్టుంది. అందుకే సైబర్ సెలీ పోలీసులకు నేరపరిశోధనలో సహకరిస్తున్నారు.

ఎనిమిది మంది సిబ్బంది ఉన్న సైబర్ సెలీ విభాగానికి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ జాక్ట్ (పైన్ టామ్ చాక్) నేత్తుత్వం వహిస్తుంటాడు. అతడే ఆంటోనీ, దాసన్లను నేరపరిశోధనలో ప్రోట్టహిస్తుంటాడు. 'ప్రేమమ్' సినిమా పైరసీ నుంచి, పుడ్ డెలివరీ హాత్యకేసు దాకా... ఇధరు మిత్రులు అందించిన సాంకేతిక సహకారంతో పోలీసులు నేరస్తులను పట్టుకుంటారు. ఈ క్రమంలో కెరీర్ పట్ల తమ అసంతృప్తిని సేవ జాక్ట్ ముందు వెల్లడించి సైబర్ సెలీ విభాగంలో ఉద్యోగాలు ఇప్పించమని అడుగుతారు. ఆయన ఇద్దరీ తాత్కాలిక ఉద్యోగులుగా తీసుకోవడంతో వారి ఆనందానికి అవధుల్లేవు. ఆంటోనీ ఒకమ్మాయితో ప్రేమలో కూడా ఉన్నాడు. అయితే ఆమె నర్సుగా పనిచేసేందుకు

ఆపరేషన్ జావా

వెబ్ దునియా



ఐర్లండ్కు వెళ్లే ప్రయత్నాల్లో ఉంది. అక్కడైతే రెండు లక్షల రూపాయల ఉద్యోగం ఇప్పిస్తామన్నారు మద్దవర్తులు. ఈ విషయంలో ఆంటోనీకి ఆ అమ్మాయికి గొడవ జిరిగి విడిపోయారు. కానీ ఆమె కేసునే పరిష్కరించే గడియ వస్తుందని అతను ఉపహించలేదు.

సాధారణంగా సైబర్ క్లైమ్ న్యూస్ ప్రతీరోజు చదివి పక్కన పడేస్తుంటాం కానీ... వాటికి సంబంధించిన నేర పరిశోధన ఎలా జరుగుతుందో 'ఆపరేషన్ జావా'లో చూడిచ్చు. గత పదేళ్లలో యదారంగా జరిగిన ఐదారు సైబర్ నేరాలను తీసుకుని వాటి పరిష్కారాన్ని పోలీస్ యాంగిల్లో చూపే ప్రయత్నం చేశాడు దర్శకుడు. ప్రతీ పరిశోధనలో ఇద్దరు మిత్రుల ఇన్నాల్స్‌మెంట్ మనకు కనిపిస్తుంది. వారి సూచనల మేరకే పోలీసులు నేరస్తులను పట్టుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. కొన్ని ఆపరేషన్లలో ఆంటోనీ, దాసన్లు ప్రాణాలు రిస్కులో కూడా పడతాయి. అయితే పోలీసులు తమ పనికి వీరిద్దరీ ఉపయోగించుకుని,

తర్వాత తీసి పారేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా ఈ సినిమాను రెండు కోణాల్లో చూడాల్సి ఉంటుంది. వాటిలో పైన కనిపించే సైబర్ నేరాల పరిశోధన ఒకటైతే... ప్రతిభ ఉండి నిరుద్యోగులుగా, తాత్కాలిక ఉద్యోగులుగా అసంతృప్తితో ఉన్న యువతరం వేదన మరోపై మనల్ని ఆలోచింపజేస్తుంది. ఈ రెండు పొరలను దర్శకుడు ఒక కథలోకి అధ్యాతంగా ఒదిగేలా కథనాన్ని రాసుకున్నాడు. ఒకమైపై నేర పరిశోధన ఉత్కంఠభరితంగా

ఆపరేషన్ జావా (ములయాళం)

నటీనటులు: బాలు వర్నిన్, లుక్షమన్ అవరన్, బిను పప్పు, ఇర్రాద్, వినాయకన్ తదితరులు దర్శకుడు: తరుణ్ మూర్తి నిడివి: 14రె నిమిషాలు విడుదల: జీవ్



సాగితే, మరోపై ఇద్దరు మిత్రులకు సంబంధించిన జీవితం మానవీయ కోణంలో హృదయాల్చి తడి చేస్తుంది. నేటి యువతరానికి వీరిద్దరూ ప్రతినిధులుగా కనిపిస్తారు. ఒక్క క్లైమ్ ఒక్క ఎపిసోడ్లూ ఉన్నప్పటికీ, వాటన్నింటికి ఆంటోనీ, దాసన్లను చక్కగా లింక్ చేశాడు దర్శకుడు. అంతేకాదు... సినిమా చివర్లో వివిధ శాఖల్లో తాత్కాలిక ఉద్యోగులుగా పనిచేస్తున్న సుమారు 13 లక్షల మందికి ఈ సినిమాను అంకితం ఇస్తున్నట్లుగా ప్రకటించాడు. అయితే ఈ ఇన్సెస్టోబీల్వెండ్ర్లో ద్రిల్లర్లో... సైబర్ క్లైమ్ టీమ్లో ఉన్న ఒకే మహిళ (అమెకు ఒక్క డైల్యూగ్ కూడా లేదు)తో పాటు తెరపై కనిపించే ఏ మహిళకూ సరైన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలేదు. తోలి చిత్రం అయినప్పటికీ దర్శకుడు తరుణ్ మూర్తి సమకాలీన సమస్యను అర్థవంతంగా మలచడంతో 'ఆపరేషన్ జావా' సక్కెన్ అయ్యంది.

- సి.ఎన్.





హాస్టల్ గ్రెయిన్ బ్రైడ్ లాభాలేమిటీ?

మామూలు బ్రైడ్ కన్నా హోల్ గ్రెయిన్ బ్రైడ్ ఉపయోగించడం వల్ల ఏవైనా ఉపయోగాలున్నాయా?

- లక్ష్మీత్రి, విజయవాడ

సాధారణంగా దొరికే ఫైట్ బ్రైడ్ మైదాతో చేస్తారు. హోల్ గ్రెయిన్ బ్రైడ్ ను పొట్టు తీయని గోదుమలతో తయారు చేస్తారు. అందుకే హోల్ గ్రెయిన్ బ్రైడ్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పీచుపదార్థాలు ఫైట్ బ్రైడ్ కంటే అధికంగా ఉంటాయి. హోల్ గ్రెయిన్ బ్రైడ్ లోని పీచు పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇనుము, మెగ్ర్యూపియం, జింక్, విటమిన్లు, యూంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండడం వల్ల శక్తినిచ్చేనదుకు కూడా ఇది మంచిది. ఫైట్ బ్రైడ్తో పోలిస్ట్ హోల్ గ్రెయిన్ బ్రైడ్లో కెలోరీలు



మామిడి పళ్ళ కాలం కదా. మధుమేహం ఉన్నవారు కూడా ఏటిని తినవచ్చా?

- సుధాకర్, ప్రాధరాబాద్

వేసవి వస్తోందంటే చక్కటి రంగు, రుచితో పాటు, ఎన్నో పోవకవిలువలతో అలరించే మామిడిపండు కోసం ఎదురుచూడని వారు అరుదు. రోగినిఁడు వ్యవస్థను పటిష్ఠం చెయ్యడానికి, ఆపోరంలోని ఇనుమును మన శరీరం శోషించుకోడానికి మామిడిపండు ఉపయోగపడుతుంది.

నోటిలోని దంతాలు, చిగుళ్ళ ఆరోగ్య సంరక్షణకు, కొల్లాజెన్ ఉత్సత్తుకి సహకరించి చర్చ సౌందర్యాన్ని ఇనుమడింపవచేసేందుకు

అవసరమైన విటమిన్- సి మామిడి పండులో అధికం. ఎముకల పటుత్వం, కంటి చూపు కాపాడడం, రోగాలనెదుర్కొనే శక్తినివ్వడం వంటి ముఖ్యమైన పనులను చేసే విటమిన్- ఎ, పోలేట్, విటమిన్ - బి టి కూడా మామిడిపండులో పుషులం. ఈ పండులోని ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను కాపాడడమే కాక, బరువు నియంత్రణకు కూడా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇన్ని రకాల ఉపయోగాలున్న మామిడిపండును వేసవికాలంలో తీసుకోవడమే ఉత్తమం. పంచదార వేసి జామ్, జ్యాస్ గానో తీసుకున్నట్లయితే పోపకాలు తక్కువగా అందుతాయి. కెలోరీలు ఎక్కువై బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. అన్ని వయసుల ఆరోగ్యవంతులు మామిడి పండును నిస్సంకోచంగా తినవచ్చు. మధుమేహం ఉన్న వారు మాత్రం రోజుకు వంద లేదా నూటయాభై గ్రాములకు మించకుండా తక్కువ మోతాదులో, అది కూడా భోజనం వెంటనే కాక చిన్న స్నేక్ లాగా తీసుకుంటే మంచిది. బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే మీరు ఏ పరిమాణంలో మామిడి పండు

తీసుకుంటారో దానికి తగినట్లుగా భోజనంలో పిండి పదార్థాలైన అన్నం, రొట్టెలు తగ్గించుకుంటే మంచిది.

డా. లహరి సురపనేని

న్యూట్రిషన్ వెలెనెన్ కస్టమ్స్
nutrifulyou.com

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



కూడా

కొంచెం తక్కువ.

అయితే, మార్కెట్లో

లభించే బ్రైడ్లలో చాలా

వరకు రుచి కోసం చక్కర

కలపడం వల్ల ఫైట్ బ్రైడ్ లేదా హోల్

గ్రెయిన్ బ్రైడ్ ఏదైనా అధిక

కార్బోఫ్రోడ్యెట్లను కలిగి ఉంటున్నాయి. కాబట్టి ఏటిని వాడాల్సి

వచ్చినప్పుడు హోల్ గ్రెయిన్ బ్రైడ్ తీసుకోవచ్చు. కానీ, రోజూ

తీసుకోవడానికి గోదుమ పిండి లేదా వేరే ముడిదాన్యాల పిండితో ఇంట్లో

చేసుకొనే రొట్టెలు అన్నిటికంటే ఆరోగ్యకరమైనవి.

మా అమృత యాభై సంవత్సరాలు. నెలసరి సమయంలో

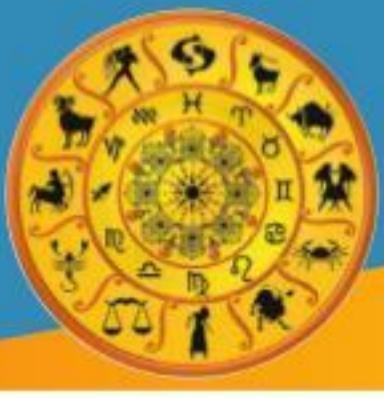
అధిక రక్తప్రాపంతో చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

ఎటువంటి ఆహార నియమాలు పాటించాలి?

- త్రుప్య, కదిల

మీ అమృగారి వయసు రీత్యా మెనోపాజ్ కు దగ్గరలో ఉన్నారు. సాధారణంగా నలభై ఐదు నుండి అరవై ఐదు సంవత్సరాల మధ్య ఎప్పుడైనా మెనోపాజ్ రావేచ్చు. మెనోపాజ్ మొదలయ్యే నాలుగైదు సంవత్సరాల ముందే ఆరోగ్యంలో కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. నెలసరి క్రమం తప్పి రావడం, అధిక రక్తప్రాపం కావడం, ఉత్సాహం తగ్గడం, జట్టు రాలడం, బరువు తేడా రావడం, చర్చ పొడిబారడం లాంటి లక్షణాలు ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా అధిక రక్తప్రాపం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్టోయి పడిపోయి రక్తహీనత వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీనిని అధిగమించడానికి మాంసాహారులైతే కోడి, చేప వంటివి వారానికి కనీసం మూడుసార్లు తీసుకుంటే తగినంత పరన్ లభిస్తుంది. శాకాహారులైతే అన్నిరకాల పప్పులు, నల్ల శనగలు, అలసందలు, ఉలవలు, సోయాబీన్స్, చిక్కుళ్ళ మొదలైన గంజలను రోజు తీసుకోవాలి. ఇంకా ప్రతి పూటా తోటకూర, పాలకూర, గోంగూర లాంటి ఆకుకూరలు తప్పనిసరి. ఏటిలో పరన్తో పాటు పోలిక్ యాసిడ్ కూడా ఉండటం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ శాతం ఆరోగ్యకరంగా నిర్వహించడం సాధ్యమవుతుంది. రోజూ కనీసం పదారు బాదం గింజలు, రెండు ఆల్కోల్ తీసుకోండి. కాలియం అధికంగా ఉండే పోలు, పెరుగు, పనీర్ కూడా మంచివే. అన్నం తక్కువ మోతాదులో, కూర, పప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పండ్లు, సలాట్లు, బరాణీలు, సెనగలు, మరమరాలు వంటివి మంచి స్నేక్ గా పనికొస్తాయి.





ఆసుప్రమాం

6-12 జూన్ 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

శ్రీం

అశ్విని, భరతి,
కృత్తిక 1వ పాదం



ఈ వారం అనుకూలదాయకం. ఒత్తుడి తగ్గుతుంది. మానసికంగా కుదురు పడతారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చా తాయి. ఖర్చులు అధికం. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. వివాహాయత్నాలు తీవ్రంగా సాగి స్తారు. సంప్రదింపులకు అనుకూలం. కొత్త పరిచయాలేర్పడతాయి. ఆత్మియుల కలయిక ఉత్సవాన్నిస్తుంది. పనులు సానుకూలాలతకు మరింత శ్రమించాలి. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెట్టండి. పత్రాలు అందుకుంటారు.

కూత్తకం

పునర్వసు 4వ
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్వేష



కార్యాన్నిధనకు ఓర్చు ప్రధానం. పట్టుడలతో ముందుకు సాగండి. సహాయం ఆశించవద్దు. ఆదాయం బాగున్న సంతృప్తి ఉండదు. ఖర్చులు విపరీతం. పనులు హడా వుడిగా సాగుతాయి. ఆలోచనలతో సతమత మవతారు. ఏ విషయంపై ఆసక్తి ఉండదు. సన్మిహితుల హితవు మీలో మార్పు తెస్తుంది. వ్యాహోత్కవంగా వ్యవహారిస్తారు. ఆదివారం నాడు ప్రముఖుల సందర్భం వీలుపడదు. కార్యక్రమాలు వాయిదా వేసుకుంటారు.

తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి,
విశాఖ 1,2,3 పాదాలు



చాకచక్కంగా వ్యవహారించాలి. మిమ్ములను తక్కువ అంచనా వేసుకోవద్దు. కొంతమంది మీ ఆలోచనలను నీరుగార్చేందుకు యత్నిస్తారు. ఆత్మసైర్యంతో ముందుకు సాగండి. సాపకాశంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. శుక్ర, శనివారాల్లో ఆప్తుల కలయిక వీలుపడదు. ఖర్చులు విపరీతం. రాబడిపై దృష్టి పెడతారు. అవసరాలు అతికష్టమీద నెరవేరుతాయి. పత్రాలు అందుకుంటారు. గృహమార్పు కలిసివస్తుంది. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త.

శుక్రం

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



అనుకూలతలు అంతంత మాత్రమే. మీ మాటలీరు అదుపులో ఉంచు కోండి. ఎవరినీ తక్కువ అంచనా వేయెద్దు. పనుల ప్రారంభంలో ఆటంకాలు ఎదురుపు తాయి. బంధువుల రాక చికాకుపరుస్తుంది. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. గురువారం నాడు ఫోన్ సందేశాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఆంతరంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. సన్మిహితుల సాయంతో ఒక సమయం మండుతుంది. ప్రయాణం తలపెడతారు.

శుష్ఠం

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



ప్రముఖులతో పరిచయాలు బలపడతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. వ్యతిరేకులతో జాగ్రత్త. అంత రంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. ఆదాయం సంతృప్తికరం. పొదుపు ధనం అందుతుంది. పనులు సానుకూలమవుతాయి. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. అనవసర జోక్కుం తగదు. సోదరులతో సత్సంబంధాలు నెల కొంటాయి. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది.

మధునం

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



వ్యవహారాల్లో తప్పటిడుగు వేసే ఆస్మారం ఉంది. అనాలోచిత నిర్మియాలు తగవు. అపరిచితుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి. శనివారం నాడు పనులు సాగవు. మనో దైర్యంతో వ్యవహారించండి. ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉంటుంది. ఆప్తులను కలుసుకుంటారు. పిల్లల విషయంలో మంచే జరుగుతుంది. వేదుకకు హజరపుతారు. ఒక సంఘటన మీమై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.

కన్క

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,
చిత్త 1,2 పాదాలు



అనుకున్నది సాధిస్తారు. మీ పట్లుదల స్వాత్రిదాయమకవుతుంది. బంధు వులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. ఒక సమాచారం ఉత్సవాన్నిస్తుంది. ఖర్చులు విపరీతం. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తిచేస్తారు. బుధ, గురువారాల్లో ఊహించని సంఘటనలు ఎదురుపుతాయి. కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగవు. పిల్లల కదలికలపై దృష్టి పెట్టండి. ఆప్తుల కలయికతో కుదురుపడతారు.

ధమసు

మూల, పూర్వాశాఢ,
ఉత్తరాశాఢ 1వ పాదం



కొత్త సమస్యలు ఎదురుయ్యే నూచనలున్నాయి. ఏ విషయాన్ని తేలికగా తీసుకోవద్దు. పెద్దల సలహా పాటించండి. ఖర్చులు విపరీతం. పొదుపు ధనం ముందు గానే గ్రహిస్తారు. పనులు అస్తవ్యాప్తంగా సాగుతాయి. మంగళ, బుధవారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. పత్రాలు, విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఎదుటివారి తీరును గమనించి మెలగాండి. ఆప్తుల రాక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. °

తీసు

పూర్వాభాద్ర 4వ
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



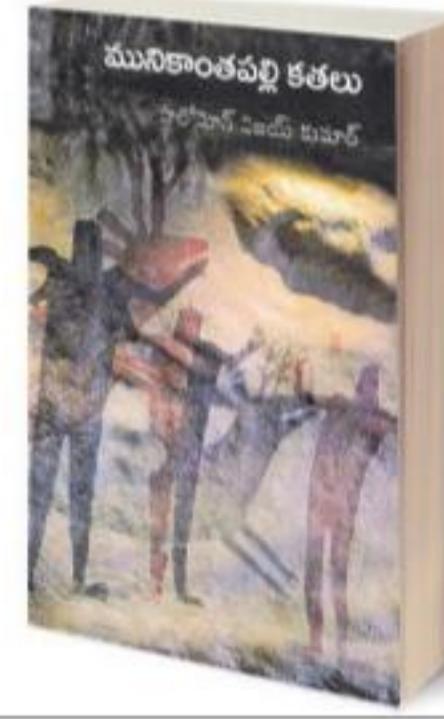
మీ కష్టం పలిస్తుంది. పరిచయాలు, ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. బంధుతల్లో బలపడతాయి. మీ జోక్కుం అనివార్యం. ఆప్తులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. బుధవారం నాడు పనుల్లో ఒత్తుడి అధికం. ప్రముఖుల సందర్భం ను వీలుపడదు. ఆశించిన పదవులు దక్కువు. పట్లుదలతో యత్నాలు సాగించండి. ఆప్తోగ్యం జాగ్రత్త. అతిగా శ్రమించవద్దు. గృహమార్పు కలిసివస్తుంది.

తెలుగు కథకు కొత్త భరోసా

శ్రీపాద కథలు తోలిసారి చదివినపుడు ఎంత సంబరం కలిగిందో, నామిని పచ్చనాకు సాక్షిగా చదువుతున్నపుడు ఎంత కుశాలగా ఉండిందో అంత ఆనందమూ ముంచెత్తింది. సొలోమోన్ విజయ్ కుమార్ రాసిన ‘మునికాంతపల్లి కతలు’ పుస్తకం తెరవగానే. నాయుడు పేట స్వార్థముఖి యేటి గట్టున క్రైస్తవం స్వీకరించిన మాలవాడ బతుకుచిత్రానికి పటంగట్టిన కతలు ఇవి. అమ్మ బుజ్జమ్మ, ప్రియురాలు పొతిమా, ఈదికులాయి ఈరోయిన్లు లచ్చుముత్తా, పాపులూ, కూరాకోళ్ళ రవణ, పరవచింటి నాయుడు, చిన్నతనానే మొగుట్టి కోల్పోయిన ఎస్తేరు, అరవోళ్ళ సెల్వి, నక్కలోళ్ళ చిజిలీ, దేవగన్మిక సిత్ర, పిల్లలకోడి పెంచులవ్వు, దూడేకలోళ్ళ కుసీదా... హబ్బ ఎట్లంటి మనుషులనీ! కథకానని తావుల్లోంచి వెతికి వెంటబెట్టుకుని తీసుకువచ్చి పొత్రలంటే వీళ్ళ బతుకులంటే ఇలా ఉంటాయి’ అని చావింటి వాకిట్లో పలక వాయించినట్లు చెబుతాడు కథకుడు. తోలి కతలకే ఇంత ఒడుపు ఎట్లా దొరికిపోయిందా ఇతనికి అని దిగ్రుమ కలుగుతుంది. చాలీచా లనిబతుకుని హ్యాదయమారా హత్తుకుంటే తప్ప ఇటువంటి కదలు రాయ లేరు. ఆ బతుకుల్లోని జీవన తాత్త్వికతను గాఢంగా ప్రేమిస్తే తప్ప చుక్క దయనీయత కూడా రెప్పజారకుండా రాయలేరు. సొలోమోన్ విజయ్ కుమార్ తెలుగు కథకు గోప్య భరోసా. అందుకేనేమో ఏడాది దాటకముండే రెండో ముద్రణతో బయటకోచ్చేసింది ఈ పుస్తకం.

- ఉమ

మునికాంతపల్లి కతలు, రచన: సొలోమోన్ విజయ్ కుమార్ పేజీలు: 127, వెల: రూ. 150, ప్రతులకు: నవోదయ 9000413413



కమ్ముయ్యనిస్టు సమాజాన్ని చూద్దాం రండి!

కొన్నాళ్ళ పాటు సోపలిస్టు దేశాలుగా చలామణీ అయిన రప్పొ, ఛైనాలు, పెట్లుబడిదారీ మార్గం పట్టాక, కమ్ముయ్యనిజం లాభం లేదు - అని పెదవి విరిచి, వేరు వేరు దారులు చూసుకున్నారు మేదావులు. తెలుగు రాప్టొలలో కూడా అటువంటి మేదావులు, దఃితవాదం, స్త్రీ వాదం, మైనారిటీ వాదం, ప్రాంతీయ వాదం వంటి అస్త్రిత్వ వాదాల వేపు మొగ్గారు. ఏ కమ్ముయ్యనిస్టు పోర్టీ వారూ ముట్టుకోని మార్చు ‘కాపిటల్’ ని 1978 లో పరిచయం చేసినప్పటినించీ, దానికి అంకితమయ్యారు రచయిత్రి రంగనాయకమ్మ. దీనికి నిదర్శనం, కొత్తగా ఆమె వెలువరించిన పుస్తకం ‘కమ్ముయ్యనిస్టు సమాజాన్ని చూద్దాం’ అనేది. కమ్ముయ్యనిజం అంటే ఏమిటో, అది ఎలా ప్రారంభమై, సమాజంలోని అసమాన సంబంధాల్ని, సమానత్వ సంబంధాలుగా ఎలా మారుస్తుందో; మార్చు, ఎంగెల్చుల రచనల ఆధారంగా రాసిన పుస్తకం ఇది. కమ్ముయ్యనిజాన్ని అభిమానించే వారే కాక, దాని గురించి తెలుసు కోగోరేవారూ చదవాల్సిన పుస్తకం. “తత్త్వవేత్తలు ప్రపంచాన్ని రక రకాలుగా వివరించారు. కానీ, అసలు ప్రశ్న దాన్ని మార్చడం” అంటాడు మార్చు. ఆ ప్రశ్నకి ఈ పుస్తకంలో ఎన్నో వివరాలతో కూడిన జవాబులు దొరుకుతాయి.

- యూ.పేచ్. ప్రీతం

కమ్ముయ్యనిస్టు సమాజాన్ని చూద్దాం!, రచన: రంగనాయకమ్మ

ప్రచురణ: పేజీలు: (రాయల్ సైజులో) 240, వెల: రూ. 50

ప్రతులకు: అరుణా పబ్లిషింగ్ హాస్ - 94406 30378.



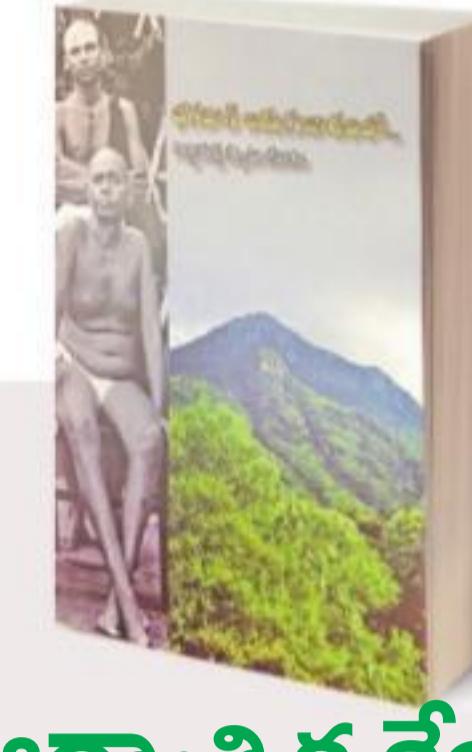
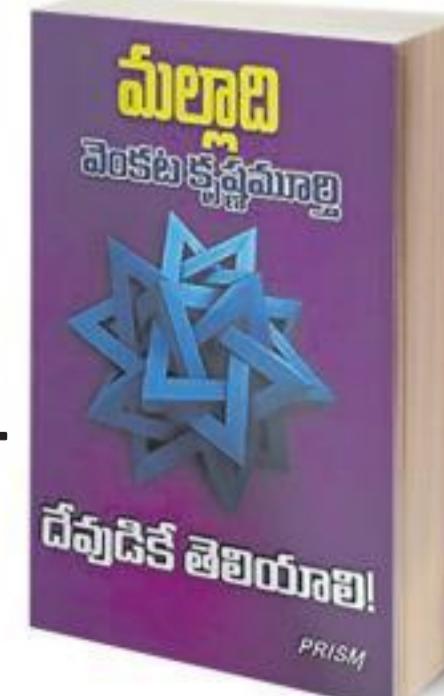
పోతువుకు అందని యధారాలు

నిత్యం మన చుట్టూ అనేక విశేషాలు చేటువేసుకుంటుంటాయి. అందులో సాధారణమైనవి, చిత్రవిచిత్రమైనవి ఉంటాయి. తరచూ జరిగే వాటికి భిన్నమైనవి సులువుగా ఆకట్టుకుంటాయి. నిజమా? కాదా? అసలు సాధ్యమా అనేది అంతగా పట్టింపులోకి రాదు. అందుకు కారణం ఇది.. రుజువులు ఇవని చెప్పాలేం.. చూపాలేం. అరుదుగా జరిగి... వివరణ లేని అద్భుతాలు ప్రపంచంలో అనేకం. ‘క్రయింగ్ బాయ్’ అనే చిత్రపటం ఉన్న ఇళ్ళలో అగ్ని ప్రమాదాలు జరగడం, మాటల్లాడే బొమ్మ, గదిలో ఉన్న వ్యక్తి మాయం కావడం, మరణ తేదీలను కచ్చితంగా ముందే చెక్కి పెట్టే శిల్పి, చనిపోయిన వ్యక్తి మళ్ళీ మళ్ళీ కనిపించడం, కల ద్వారా జరగబోయే విషయాలు ముందే తెలియడం, టేబులు.. బంతులు లేని ఇంట్లో బిలియర్డ్ అడటం, శ్రోతలను ఆత్మహత్యకు పరిగొలిపే పాట, వేల ఘోళ్ళ దూరంలో జరిగిన.. ఎవరికి తెలియని విషయాన్ని వార్తగా రానే పాత్రికేయడు, నవ్వే పుల్రె, బైబిల్ సాక్ష్యం.. ఇలా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిగిన సంఘటనల నుంచి 55 అంశాలను ‘దేవుడికి తెలియాలి!’ పేరిట పుస్తక రూపంలో మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి పారకులకు అందించారు. వీటిని అసాధ్యం అని కొట్టి పారేయలేము. ఎందుకంటే వాటిని అనుభవించిన వారు ఉన్నారు కాబట్టి.

- విరాట్

దేవుడికి తెలియాలి!, రచన: మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

పేజీలు: 200 వెల: రూ.210, ప్రతులకు: ప్రైజమ్ బుక్స్ 040-2761 2928/38

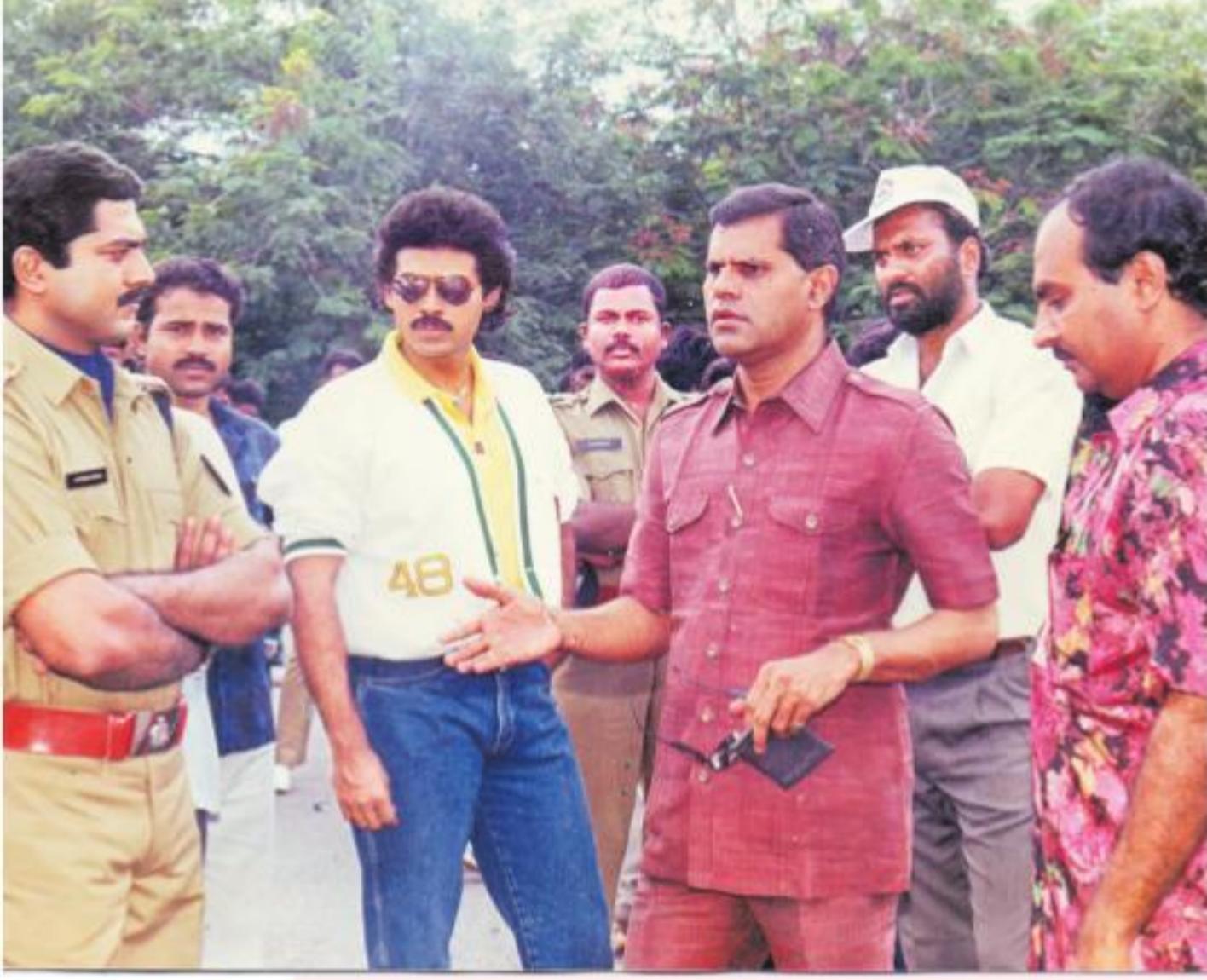


ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం

ఆధ్యాత్మికాన్ని కలవారిలో భగవాన్ రమణ మహర్షి పేరు వినివారుండరు. ఆయనపై పుస్తకాలెన్నో వచ్చినా భగవాన్లో చాలామండికి తెలియని కొత్త కోణాల్చెన్నింటినో ఆవిష్కరించే పుస్తకం ఇది. చిన్నప్పడే సన్యసించి, 20 ఏళ్ళ వయసుకే భగవాన్ని తన గురువుగా త్రికరణశుద్ధిగా స్వీకరించిన శ్రీ అన్నామలై స్వామి అనుభవాల సారమే ఇది. భగవాన్కి వ్యక్తిగత సహాయకుడిగా పని చెయ్యడమే కాకుండా, ఆశ్రమంలోని అనేక ముఖ్య భవనాలను నిర్మించడంలో ప్రముఖపొత్ర వహించారు. తోలినాళ్ళలో (1920-30) ఆశ్రమం ఎలా ఉండేదో, భగవాన్ చుట్టూ అది ఎలా అల్లుకుని పెరిగి విష్ణుతమైందో, అలనాబి వాతావరణాన్ని కళ్ళకు కట్టించేలా, అతిశ యోక్కులు లేకుండా, సహజంగా, అనేక సంఘటనలద్వారా వర్షించారు. ఆ పరిణామమంలో ఎదురైన సహాళ్ళూ, సాక్షీమాత్రంగా ఉంటునే వాటిని పరిష్కరించడంలో భగవాన్ చూపిన వివేకం, లోకజ్ఞత అచ్చేరువు గొల్పుతాయి. ‘నేను’ అనే ప్రథమతలపు, లోకస్ఫ్టీ, కాలబావన - ఇలాంటి అధిభోతికవిషయ సంబంధమైన సందేహమను భగవాన్ తీర్పిన విధం దగ్గరినించీ - ఆశ్రమ నిర్వహణలో వచ్చే అపం సమస్యలూ, ఆర్థిక సమస్యలతో పాటు, తన వ్యక్తిగత మానసిక సంఘర్షణల దాకా - నిర్మించా మాటంగా, దాపరికం లేకుండా అన్నామలై స్వామి చెప్పిన వైనం చాలా బాగుంది. 10 అధ్యాయాలున్న ఈ పుస్తకంలో మొదటి 8 అధ్యాయాలూ అన్నామలైస్వామి అనుభవాల సమాపోరం. భగవాన్ ఆధ్యాత్మిక జౌన్సుత్యం తెలిసిన వారికి కాకుండా, 80 ఏళ్ళ మునుపు ఆశ్రమాలలో వాతావరణం ఎలా ఉండేదో తెలుసుకోవాలన్న చారిత్ర కాసక్కి

పీఎస్‌ఎల్ మారింద!

పారిశ్రామికవేత్త టి.సుబ్బరామిరెడ్డి నిర్మాతగా తీసిన సినిమాలో ‘సూర్య షఫీఎస్’ ఒకటి. ఈ సినిమాలో వెంకటేశ్ షఫీఎస్ అధికారిగా నటించారు.ప్రారంభంలో సినిమాకు అనుకున్న కథ వేరు, హీరోయిన వేరు. బాలీవుడ్ నటి మీనాక్షి శేషాద్రిని మొదట హీరోయిన్గా ఎంపిక చేశారు. 1989 డిసెంబర్ ఒకటిన చెన్నెలో ఘాటింగ్ మొదలుపెట్టారు. చిరంజీవి ముఖ్య అతిధిగా విచ్చేసి, తొలి క్లావ్ కొట్టి ఘాటింగ్కు శ్రీకారం చుట్టారు. అయితే అప్పుడు ఓ స్టోర్ లైన్ అనుకుని ఘాటింగ్ ప్రారంభించారు. ఆ తర్వాత ఆ కథ నచ్చకపోవడంతో వేరే కథను సిద్ధం చేసుకొని ఘాటింగ్కు వెళ్లాలనుకొనేంతలో మరో చిత్రం షైట్ సీక్వెన్స్లో హీరో వెంకటేశ్కు గాయాలు కావడంతో కొంత జాప్యం జరిగింది. చివరకు ఆరు నెలల అనంతరం ష్టోదరాబాద్లో రెగ్యులర్ ఘాటింగ్ ప్రారంభించారు. అయితే హీరోయిన పాత్రకు ప్రాధాన్యం పెరగడం వల్ల మీనాక్షి శేషాద్రికి బదులు విజయశాంతిని తీసుకొన్నారు. రాజకీయ నేపథ్యంలో ‘సూర్య షఫీఎస్’ చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దారు దర్శకుడు కోదండరామిరెడ్డి.



వెంకటరావు జయితా

1	న	2	బ	3	సు	4	స	5	పొ	6	తి	7	క
మ	హ	8	ర	మా	ప్ర	భ	హ	డు	ము	వ	లు		
10	వ	11	ర	ద	భా		12	జూ	ము	13	రు	గు	
14	రీ	గ్రీ	15	ప	తం	గి	16	రా	వి	17	శ్రీ	శ్రీ	
			18	ఆ	శు	హ	డు	ల	శ్రీ	19	వి	20	
			21	వం	రు	ప	హ	ల	కా	వ	ళి		
25	డ్చు	తె	హ	26	27	స	హ	లే	కా	వ	ర	శ్రీ	
			29	30	31	మ	త	మ	శ్రీ	32	ర	ణ	
34	ర్యా	హ	35	36		రం	హ	న	ము	33	ము		
39	వ	40		వ			కీ	సు	వా	42	క	పలు	
43	సు	బ్యాం	హ	డు	హ	కా	లు	శ్రీ	పం	రి	ము		

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

୫୦

1. విముక్తుడు; బహువచనంలో
హిట్లర్ పార్టీ సభ్యులు (2)
 3. రాచకురుపు (4)
 7. రెండు ఆర్లు (3)
 8. దుకాణం (3)
 10. మోకాలు, మోచేయి (3)
 11. బంక (3)
 12. పి.వి. నరసింహరావు ఇంటిపేరు (5)
 15. బురద గుంట (2)
 16. దుఃఖం - అటుగా (2)
 18. జాంగ్రీ వంటి భక్షయం (3)
 21. నిన్నకు నేడు (2)
 23. - - ఎవరికి చేదు? (2)
 25. కారంగా ఉండే కాయ (3)
 27. తిరగబడ్డ స్వప్నం (2)
 29. భీమాయుధం (2)
 31. అప్పలేని అప్పడాలు (2)
 32. శ్యాసన (3)
 33. వాడుకలో మత్స్యం (2)
 35. పెద్ద కళ్లుగల ఒక పక్కి (4)
 37. సమూహం (2)
 39. సముద్ర తీరంలో పెంచే అడవులు
- అటుగా (2)
 41. తిరగబడ్డ గుడిసె (2)
 42. రచయిత చాసో పూర్తిపేరు
- అటుగా (8)
 45. ఎడమ కానిది తారుమారైంది (2)
 46. పెళ్లిలో మామ అల్లుడికి
ఇచ్చే కట్టుం (2)
 47. మాలిని (4)

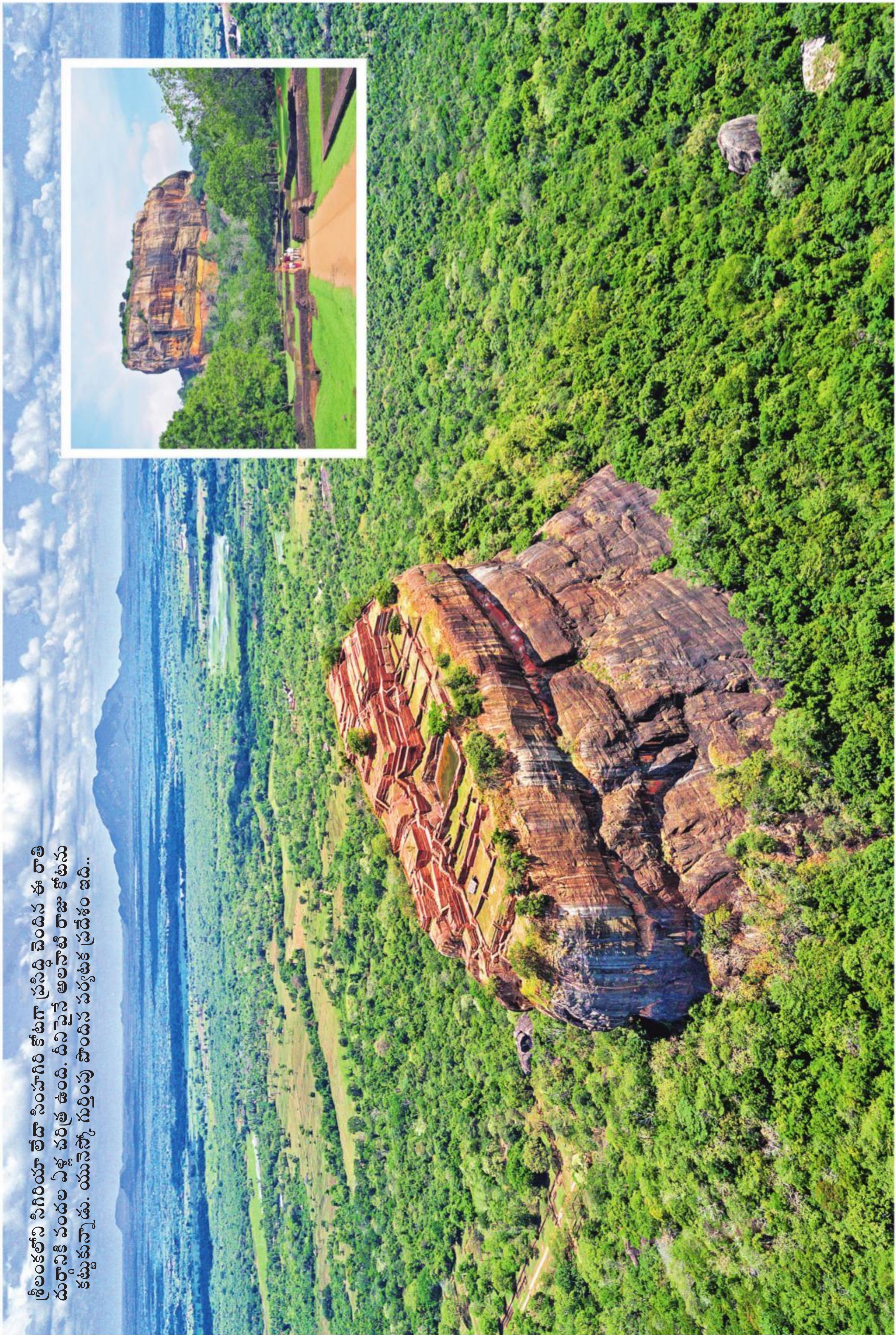
నిలువు

1. పరువు నష్టం (3)
 2. ఒక ఖరీదైన పశ్చ (2)
 4. నూనె; తైలం (3)
 5. వ్రణం (2)
 6. పల్లీ కొట్టిన రావూరి భరద్వాజ
రాళ్లు (3)
 7. హైదరాబాదులోని చారిత్రక కోట -
కిందనుండి (4)
 9. గుండరగోళం (4)
 13. దేవుడికి చెల్లించేవి (4)
 14. ఊపిరి చిత్రంలో ఒక హీరో
- కిందనుండి (2)
 17. ఇది ముదిరితే ఊసరవెల్లి అట! (2)
 19. బీదతనం (2)
 20. సీసా చెక్కుమూత (3)
 22. అరటి పిల్ల మొలక - కిందనుండి (3)
 24. దుర్గంధం - శీర్శాసనంలో (2)
 26. మట్టితవ్య పనిముట్టు (3)
 28. తాలింపులో వేసే ఆకు (5)
 30. బావిలో నీళ్లు తోడేది
- కిందనుండి (2)
 32. డొల్ల (2)
 34. అష్టదిక్కుల్లో ఒకటి (4)
 36. వేగు (4)
 37. పడిశం (3)
 38. వెంట్లుకలు - కిందనుండి (2)
 40. ఒక వారం - శీర్శాసనంలో (2)
 41. హస్తభూషణం (3)
 43. అధికాసక్తి (2)
 44. వెదురు బుట్ట (2)



వేలి గడియారాలు

గోడ గడియారాలు, చెతి గడియారాలు అందరూ వాడుతున్నవే. ఇప్పుడు తాజా ట్రైండ్ మాత్రం వేలి గడియారం. ఉంగరాల్లాంటి వేలి గడియారాలు నేటి తరం హోట్ ఫేవరేట్‌గా మారాయి. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలకు ఇని మరీ నచ్చేశాయి. అన్నట్టు వీటిని బంగారం, వెండి, వజ్రాలు... ఇలా కావాల్సిన లోహంతో చేసి అమ్ముతున్నారు. కావాలంటే ప్లాస్టిక్‌లో కూడా దొరుకుతున్నాయి.



శ్రీలంకల్ని నిగిరియు తదో లొంపూగిరి కోటుగా ప్రచినది చెందిన భూర్జా వైపు నికి నందల ఏప్ప చనిత్త తెండి. దీనిపైన అలగిన ప్రసంగం జరి..