

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

1 నవంబర్ 2020



4

‘గ్లోబల్’ టీచర్

టీచరు గ్లోబును చూపిస్తూ
చెప్పే పాఠం.. ఆ బడి
నాలుగుగోడలకే పరిమితం
కాకూడదు.. ప్రపంచానికి
వినిపించాలి. ఏడుకోట్ల
రూపాయల ప్రైజ్ మనీ టాపర్స్ లో
నిలిచిన మన భారతీయ
అయ్యవారు ఆ పనే చేస్తున్నాడు..

‘ఆపరా బాబూ నీ కవిత్వం...
చెవుల్లో రక్తం కారుతోంది..’ ఇక
నుంచీ కవుల్ని కవిత్వాన్నీ ఇలా
అవహేళన చేయడం మానండి.
ఎందుకో తెలుసా? కవిత్వం కూడా
మీ ఆరోగ్యాన్నీ ఆయుష్షును పెంచే
సంజీవని. ఇప్పుడిప్పుడే విస్తరిస్తున్న
సరికొత్త ప్రత్యామ్నాయ వైద్య
విధానాల్లో ‘కావ్య చికిత్స’ కూడా
ఒకటి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సైతం
పొయెట్రి థెరపీని ఆమోదించింది..

కావ్య చికిత్స



3

మురళిపై తమిళ ఆగ్రహం

బంతిని అటుతిప్పి ఇటుతిప్పి..
బ్యాట్స్ మెన్ ను ముప్పుతిప్పలు
పెట్టే ముత్తయ్య మురళీధరన్
ఇప్పుడు చిక్కుల్లో పడ్డాడు.
తమిళులు విసిరిన బొన్సర్ల
ధాటికి ఆయన బయోగ్రఫీ
చిత్రం ‘800’ క్లీన్ బోల్డ్
అయ్యింది...

11

ఈ వారం కథ

వరమిచ్చిన వేలుపు

ప్రతికాత్మక చిత్రం : కీట్స్, పొయెట్



2 ఎంత చేస్తున్నారో తెలుసా...?

వీధి శునకాలను చంటిపిల్లల్లా చూసేది
ఒకరైతే.. మహిళల వేధింపులపై గళం
విప్పేది మరొకరు.. గ్లోబల్ వార్కింగ్ పై
మాట్లాడేది ఇంకొకరు.. వీళ్లంతా
సినిమాల్లోనే కాదు, సహాయంలోనూ
కథానాయికలే!



5 ‘దోసె’ విదేశాల విజయం!

దోసెలు వేయడం వస్తే చాలు..
గిరున దేశాలు చుట్టేయొచ్చు అన్నది
ప్రేమగణపతి పెనంపై రాసుకున్న
దోసె సిద్ధాంతం. బిజినెస్ స్కూళ్లలో
చెప్పని పాఠాలను తోపుడు బండిపై
నేర్చుకున్నాడు.



15 నాటక రంగమే నాకు ముఖ్యం

మలయాళ చిత్రం ‘బిరియానీ’లో
ముస్లిం యువతిగా నటించిన
కని కుసుతి ఈ ఏడాది ఉత్తమనటిగా
‘కేరళ స్టేట్ ఫిల్మ్ అవార్డు’ గెలుచుకుంది.
ఈ సందర్భంగా ఆమె అంతరంగం...
‘ఆంధ్రజ్యోతి’కి ప్రత్యేకం!



16 కోడలుపిల్ల... అదరగొట్టేసిందిగా!

మామయ్య మాటింగ్ కోసం
హిమాలయాలకు వెళితే.. కోడలుపిల్ల
కొండంత బాధ్యతను భుజాన
వేసుకుంది. బిగ్ బాస్-4లో చుక్కలా
మెరిసి.. హౌస్ మేట్స్ కు చుక్కలు
చూపిస్తోంది సమంత...

ఎంత చేస్తున్నారో తెలుసా...?

‘వాళ్లకేం మహారాణులు. ఇంట్లో ఉంటే అద్దాల మేడల్లో ఉంటారు. షూటింగ్ జరిగితే ఓబీ వ్యాన్లలో సేద తీరతారు. ఏ కష్టం తెలియదు. ఇక, సమాజం గురించి ఏం పట్టించుకుంటారు?’ అనుకుంటాం. అది పొరపాటు అని నిరూపిస్తున్నారు ఈ హీరోయిన్లు. సమాజహితం కోరే తమదైన ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వాన్ని పట్టి చూపే బోలెడు మంచి పనులు చేస్తున్నారు..



ప్రియాంక, యూనిసెఫ్

మిస్ వరల్డ్ గెలుచుకున్నప్పుడే ప్రపంచ దేశాల సుందరి అయ్యింది. అమెరికాలో ప్రాచుర్యం పొందిన టీవీ సీరిస్ క్వంటికోలో నటించి.. ఏకంగా గ్లోబల్ పాపులారిటీ సంపాదించింది ప్రియాంక. ఆ అంతర్జాతీయ గుర్తింపును సేవ వైపు మళ్లించింది. యూనిసెఫ్ తరపున పలు దేశాల్లో పిల్లల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తోంది. పురుషాధిక్యతపై నిరసన గళం వినిపిస్తోంది. మహిళావివక్షను ప్రతి ఒక్కరూ వ్యతిరేకించాలని పిలుపునిచ్చింది.



రాధికాఆప్టే, మీటూ

ఆమె ఆలోచన ఎంత ప్రాగ్రెసివ్ గా ఉంటుందంటే.. ఆఖరికి నటన కూడా ఒకే భాషలో కేంద్రీకృతం కాకూడదన్నది రాధికా ఆప్టే భావన. అందుకే హిందీతో పాటు మరాఠీ, తమిళం, మళయాళం, తెలుగు, బెంగాలీ, ఇంగ్లీషు... ఇలా ఎన్నో భాషల్లో నటించింది. ఓటీటీ ప్లాట్ ఫాం పుంజుకుంటున్న దశలో వెబ్ సీరిస్ లలోనూ ఆమె వైవిధ్యమైన నటన ప్రదర్శిస్తోంది. ఈ తరహా ప్రయాణం కేవలం కెరీర్ కే పరిమితం కాలేదు. సామాజిక సేవాకార్యక్రమాల్లోనూ అనే ప్రగతిశీల భావాలు ఆమెను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టాయి. లైంగిక వివక్షపై పోరాడుతోంది. మరో వైపు ‘మీటూ’ ఉద్యమంలోనూ చురుగ్గా పాల్గొంది.

భూమి గ్లోబల్ వార్మింగ్

గ్లోబల్ వార్మింగ్ నడిచే సినీ జీవితాన్ని బ్రేక్ చేసి.. ఒక ముసలమ్మ పాత్రను చేసిన భూమి పద్మేకర్ ను ఎవరూ అభినందించకుండా ఉండగలరు? ‘సాండ్ కి అంక్ లో’ వృద్ధురాలైన ఘాటర్ గా అందర్నీ మెప్పించింది. ఆరుబయట మలవిసర్జనను నియంత్రించేందుకు వచ్చిన ‘టాయ్ లెట్- ఏక్ ప్రేమ్ కథ’ లో కూడా ఆమె నటన ఒక సాహసమే!. ఇవన్నీ ఎందుకు చేస్తున్నదంటే.. ‘మార్పు’ కోసమట. అందుకే తను వేడెక్కిపోతున్న భూగోళాన్ని చల్లబరిచే కార్యక్రమాలకు మద్దతు ఇస్తోంది. వీలు దొరికినప్పుడల్లా గ్లోబల్ వార్మింగ్ పై మాట్లాడుతూనే ఉంది.



అలియా జింతుప్రేమ

ఇతరులు ప్రేమ చూపిస్తే ఆమె మంచుకొండలా కరిగిపోతుంది. తను కూడా అంతే! అందర్నీ ప్రేమగానే చూస్తుంది. మనసు అంత సున్నితం. మనుషుల పట్లే కాదు, జంతువులపై కూడా ఆమె అదే ప్రేమ. ‘పెటా’ సంస్థ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటుంది. ప్రత్యేక ఫోటో షూట్ లకు పోజ్ ఇస్తుంది. ‘వీధుల్లో తిరిగే జంతువులకు కష్టం కలిగించొద్దు, వాటిని కూడా స్వేచ్ఛగా బతకనివ్వండి..’ అంటూ ప్రజల్ని చైతన్యపరుస్తోంది.



దీపిక స్వచ్ఛంద సంస్థ

ఏదీ దాచుకోదు. కుండబద్దలు కొట్టినట్లు మాట్లాడుతుంది. చిన్న జబ్బు వచ్చినది బయటికి తెలిస్తే.. తమ స్టేటస్ ఎక్కడ తగ్గిపోతుందనో ఆందోళన చెందే సెలబ్రిటీలకు ఆమె ఒక ప్రేరణ. కొన్నేళ్ల కిందట డిప్రెషన్ తో తనంత బాధపడింది మొహమాటం లేకుండా చెప్పింది. మనోరుగ్మతల నిర్మూలన కోసం పూనుకుంది. అందులో భాగమే ‘లిప్ లిప్ లాఫ్’. దీపిక ఆధ్వర్యంలో నడిచే ఈ సంస్థ అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది. వేల మంది బాధితులకు సహాయపడింది.

సోనమ్ ‘ఎల్ జిబిటి’

బాలీవుడ్ లో ఫ్యాషన్ క్వీన్ ఎవరైనా ఉన్నారంటే.. ఆమె సోనమ్ కపూర్ నని చెప్పొచ్చు. అందచందాల్లోనే కాదు.. ఆత్మాభిమానం కోసం ఆరాటపడే మనిషి. అందరూ చిన్నచూపు చూసి ఎల్ జిబిటి లో ఆత్మవిశ్వాసం నింపేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. మహిళలను వేధించే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ పై కూడా అవగాహన కల్పిస్తోంది. ఒక క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్ కూడా నెలకొల్పింది. తను ధరించిన దుస్తులను వేలం వేసి.. వచ్చిన డబ్బును స్వచ్ఛంద సేవకు వినియోగిస్తోంది సోనమ్.



చలికాలం వచ్చేసింది..

చలి చలిగా అల్లుతూ... గిలి గిలిగా గిల్లుతూ వచ్చేసింది చలికాలం. గ్లిజర్ లిన్ సోప్ లూ, మాయిశ్చరైజింగ్ క్రీముల్ని వాడడం మొదలుపెట్టాలి. అక్కడితో సరిపోతుండా.. అయితే చాలా మంది ముఖం, పెదవులకే ప్రాధాన్యం ఇస్తూ చేతులూ, కాళ్లనూ మరచి పోతారు. చిన్న చిన్న చిట్కాలతో వీటి సంరక్షణ ఎలాగో చూద్దాం. పెరుగు మాస్క్

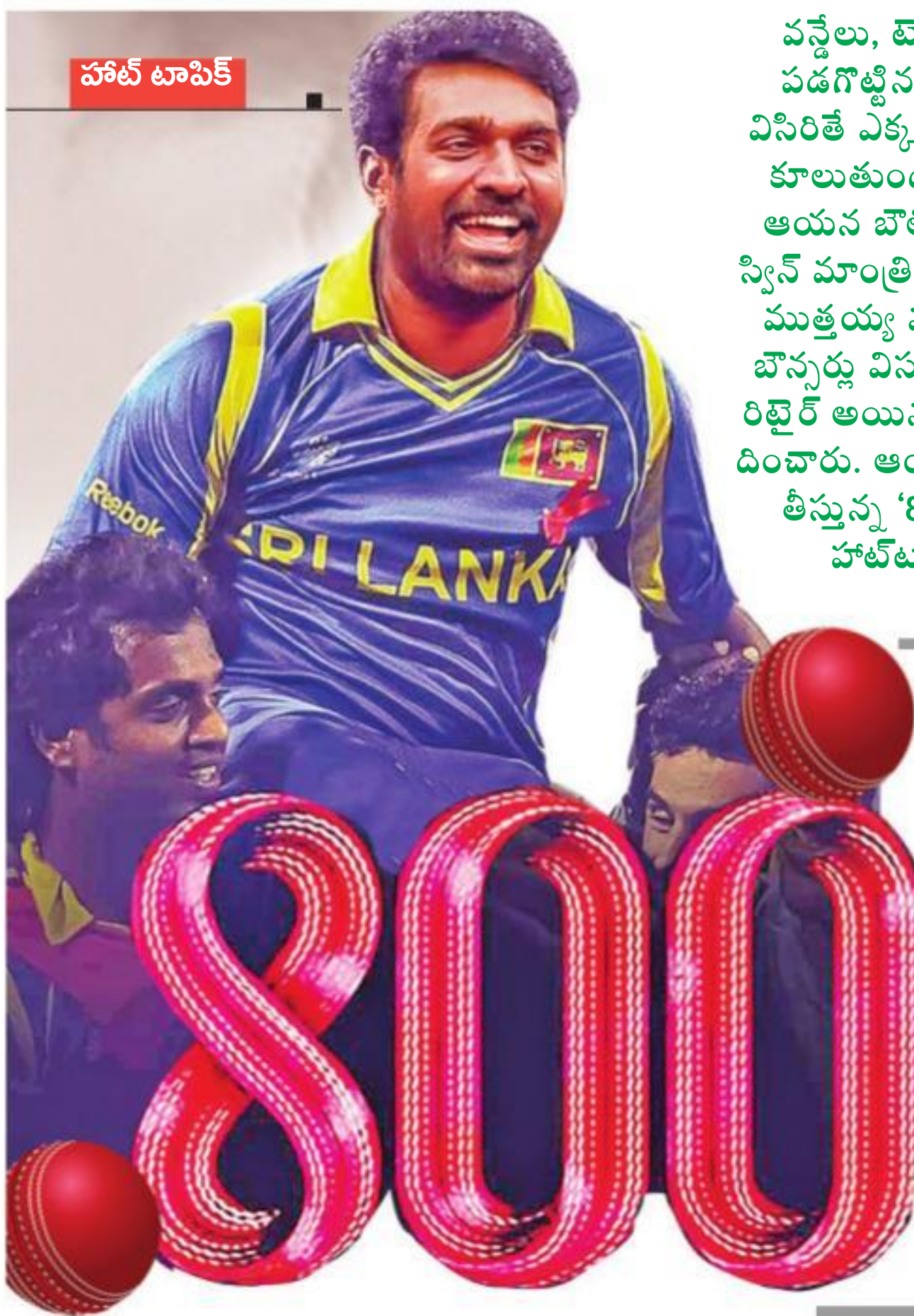
పెరుగులో లాక్టిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల సహజసిద్ధంగా మృతకణాలను తొలగిస్తుంది. చేతులూ కాళ్లనూ కాస్త పెరుగుతో రుద్దితే మృతకణాలు తొలిగి చర్మం కాంతివంతమవుతుంది. మరింత మృదువుగా, పట్టులా మారాలంటే ఓ కప్పు పెరుగులో ఓ టీస్పూన్ తేనెను బాగా కలిపి చేతులూ కాళ్లకి మాస్క్ లాగా పట్టించాలి. ఓ పదిహేను నిమిషాల తరవాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే సరి.

చక్కెర స్క్రబ్
పొడి చర్మానికి మునుపటి కాంతిని ఇవ్వడంతో చక్కెర కూడా చక్కటి సాధనం. ఓ కప్పులో రెండు స్పూన్ల చక్కెరను తీసుకోండి. దీనిలో రెండు స్పూన్ల ఆలివ్ ఆయిల్ ను వేసి బాగా కలపండి. ఎండిన చర్మంపై ఈ మిశ్రమాన్ని పూసి కాసేపు మర్దన చేయండి. ఆ తరవాత అరనివ్వండి. ఓ పది నిమిషాల తరవాత నీటితో కడిగి మాయిశ్చరైజర్ పూయండి.

అలోవేరా జెల్
పొడిబారిన చేతుల్ని, కాళ్లనూ పట్టులా మార్చడంలో అలోవేరా గొప్పగా పనిచేస్తుంది. తాజా అలోవేరా జెల్ ను చేతులూ, కాళ్లకూ రాసి, కాసేపు ఆరనిచ్చి కడిగేస్తే చర్మం రూపు మారిపోతుంది. మరింత మృదువుగా కన్పించాలంటే అలోవేరా జెల్ కు విటమిన్ ఇ ఆయిల్ చేర్చి పట్టించాలి. కడిగిన తరవాత కాస్త పెట్రోలియం జెల్లిని పూయాలి.

అరటి మాస్క్
మగ్గిన అరటి పండు చర్మాన్ని తాజాగా చేయడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది.. మగ్గిన అరటి పండు గుజ్జుకు ఓ టేబుల్ స్పూను తేనె, ఆలివ్ ఆయిల్ ను చేర్చి బాగా కలిపి చేతులూ కాళ్లకు పట్టించి అయిదారు నిమిషాలపాటు మర్దన చేయాలి. ఆ తరవాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి.





మురళిపై తమిళ ఆగ్రహం

వన్డేలు, టెస్టుల్లో అత్యధిక వికెట్లు పడగొట్టిన బౌలర్.. అతను బంతి విసిరితే ఎక్కడ పడుతుందో.. ఏ వికెట్ కూలుతుందో ఎవ్వరికీ అర్థం కాదు. ఆయన బౌలింగ్.. మైండ్ బ్లోయింగ్. స్పిన్ మాంత్రికుడైన ఆ శ్రీలంక బౌలర్.. ముత్తయ్య మురళీధరన్ పై ఇప్పుడు బౌన్సర్లు విసురుతున్నారు తమిళులు. రిటైర్ అయిన మురళిని మళ్ళీ క్రికెట్లోకి దించారు. ఆయన జీవితకథ ఆధారంగా తీస్తున్న '800' చిత్రం.. ఇప్పుడొక హాట్ టాపిక్ గా మారింది...



భావించరు. దగ్గరికి రానివ్వరు. ఈ వైరం వారి మధ్య అనాదిగా కొనసాగుతోంది.

ఆ పుస్తకంలో..

శ్రీలంక ప్రభుత్వం 1948లో ఎస్టేట్ తమిళుల పౌరసత్వాన్ని రద్దుచేసి, ఓటు హక్కు లేకుండా చేసింది. దీన్ని తమిళ కాంగ్రెస్ పార్టీ సమర్థించింది.

కెఎం డీసెల్వ 'ఎ హిస్టరీ ఆఫ్ శ్రీలంక' గ్రంథంలో ఎస్టేట్ తమిళుల్ని సింహళ నాయకులు ఎప్పుడూ విశ్వసించలేదని పేర్కొన్నారు. 1990లలోనే వీరి పౌరసత్వాన్ని పునరుద్ధరించారు. అయితే ఇక్కడ ఇంకో విషయం గమనించాలి. ఈ రెండు వర్గాల తమిళులూ సింహళీయుల చేతిలో బాగా దెబ్బతిన్నారు.

మాత్రం 'శ్రీలంక నా దేశం... ఇక్కడే ఉంటానని' ఉండిపోయాడు.

కాన్వెంట్ స్కూల్లో...

ఎన్నో కష్టనష్టాలను ఓర్చుకుని ఎదిగిన కుటుంబం వారిది. ఇంట్లో ఉంటే ప్రమాదమని మురళిని తొమ్మిదేళ్లకే క్యాండిలోని ఓ కాన్వెంట్ స్కూల్లో వేశారు. అక్కడే అతడికి క్రికెట్ పై ఇష్టం ఏర్పడింది. మొదట్లో ఆల్ రౌండ్ రోగా ఉన్నా బౌలర్ గానే సెటిల్ అయ్యాడు. తమిళ యూనియన్ క్రికెట్ అండ్ అథ్లెటిక్ క్లబ్ లో ఆడుతున్నప్పుడే పేరుతెచ్చుకుని అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కు ఎంపికయ్యాడు. ఓ బీసీ వర్రానికి చెందిన భారత సంతతి తమిళ ఆటగాడు జాతీయ శ్రీలంక జట్టులో స్థానం సంపాదించడం ఆ దేశంలో ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. 1992 నుంచి ఆడుతూ 2011లో రిటైర్ అయ్యాడు. ఎన్నో ప్రపంచ రికార్డులను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. వాళ్ల తాత అక్కడి అల్లర్లకు తట్టుకోలేక ఇండియాలోని కూతురి దగ్గరికి తిరిగి వచ్చేశాడు. 105 ఏళ్ల వయసులో ఆయన మరణించినప్పుడు 2004లో ముత్తయ్య ఇండియా వచ్చాడు. 'తన మనవడి పెళ్లి కన్నా కూడా బౌలర్ గా ప్రపంచ రికార్డు సాఫ్టీ చూడాలని ఉందని' ఆ పెద్దాయన చెప్పేవాడట. 2005లో చెన్నైకి చెందిన మది మాలార్ ని సంప్రదాయబద్ధంగా మురళి పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఈ జంటకు ఓ కొడుకు, ఓ కూతురు. రిటైర్మెంట్ తరువాత కోచ్ అవతారమెత్తాడు మురళి. ప్రస్తుతం సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఐపీఎల్ జట్టుకు బౌలింగ్ కోచ్ గా ఉన్నాడు.

చీకటి రోజులు..

ఒకసారి మురళి 'అప్పటి వరకూ కొలంబో

శ్రీలంక.. భారత్ కు కూతవేటు దూరం. రెండు కోట్ల జనాభా. పర్యాటకమే ప్రధాన ఆదాయ వనరు. ఇప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉంది కానీ ఒకప్పుడు అంతర్యుద్ధంతో అట్టుడికేది. ఆ దేశంలో అత్యధికులు సింహళీయులు. ఆ తరువాతి స్థానం శ్రీలంక తమిళులు, భారతీయ తమిళులే. అంతర్యుద్ధ నెపంతో లక్షలాది తమిళులను శ్రీలంక ప్రభుత్వం ఊచకోత కోసిందిని అంతర్జాతీయ సంస్థలు తేల్చిచెప్పాయి. 2009లో ఎల్ టి టి ఈ అధినేత ప్రభాకరన్ ను మట్టుపెట్టడంతో అంతర్యుద్ధం ముగిసిందని అప్పటి అధ్యక్షుడు, ఇప్పటి ప్రధాని మహేంద్ర రాజపక్ష ప్రకటించారు. ఇదే సంఘటనను ఉద్దేశించి 'నా జీవితంలో అత్యంత సంతోషకరమైన సంవత్సరం ఇది' అంటూ మురళీధరన్ పేర్కొన్నాడు. రాజపక్షకు మురళి సన్నిహితుడన్న పేరుంది. ఇవన్నీ మురళీధరన్ బయోపిక్ '800' చిత్రంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపాయి. మురళి సింహళీయుడు కాదు తమిళుడే. అయినా సరే అతని వివాదాస్పద వ్యాఖ్యల వల్ల తమిళులకు కోపం వస్తోంది. శ్రీలంక తమిళుల

చరిత్రలోకి వెళితే కానీ ఇది అర్థం కాదు.

రెండు వర్గాలు...

మురళీధరన్ భారత సంతతికి చెందిన తమిళుడే. ఇతని తాత ఆంగ్లేయుల కాలంలో తేయాకు తోటల్లో పని చేయడానికి 1920లో శ్రీలంక వెళ్లాడు. పంతొమ్మిది, ఇరవయ్యవ శతాబ్దాల్లో ఎందరో తమిళ తీరం నుంచి శ్రీలంకలోని తేయాకు, కాఫీ, రబ్బరు తోటల్లో పనుల కోసం వలస వచ్చి, అక్కడే స్థిరపడ్డారు. వీరిని 'ఎస్టేట్ లేదా అప్ కంట్రి తమిళులు' అంటారు. వీళ్లకు మునుపే ఉత్తర, తూర్పు శ్రీలంకలో తమిళులు ఉన్నారు. వీరిని 'జాఫ్నా' లేదా 'ఈలం తమిళులు'గా పిలుస్తారు. వీళ్లని శ్రీలంక తమిళులంటారు. ఒకప్పుటి జాఫ్నా రాజ్యానికి చెందిన వారమని చెప్పుకుంటారు. అయితే ఈ రెండు రకాల తమిళులకూ మాతృభాష ఒకటే. ఇద్దరూ హిందువులే. ఈలం తమిళులు ఎగువ కులాలకు చెందిన వెల్లలార్ వర్గీయులు, ఎస్టేట్ తమిళులు దిగువ కులాలకు చెందిన వారు. అందుకే ఈలం తమిళులు ఎస్టేట్ తమిళుల్ని సరిసమానంగా



"మా దేశాన్ని... ఇక్కడి పరిస్థితుల్ని మా కళ్లతోనే చూడండి. నేను తమిళుడనే, 1977 అల్లర్లలో మేం నరకయాతన అనుభవించాం. ఆ గతాన్నే తవ్వకుంటూ శత్రుత్వాన్ని పెంచుకోవడం కంటే దాన్ని మరచిపోయి, క్షమాగుణం అలవరచుకుని.. ముందుకు సాగడమే జీవితమని భావిస్తున్నా. తమిళ నటుడు విజయ్ సేతుపతి నా కోసం తన కెరీర్ ను తాకట్టు పెట్టకూడదు కదా. అందుకే '800' సినిమా నుంచి తప్పుకోమని చెప్పాను..."

1977, 1983లలో తమిళులపై సింహళీయులు పెద్ద ఎత్తున దాడి చేశారు. 1977లో అంటే మురళికి అయిదేళ్ల వయసప్పుడు వాళ్ల నాన్నను వీపుపై కత్తితో పొడిచారు. వాళ్ల బిస్కట్ కంపెనీని తగులబెట్టారు, ఇంటినీ ధ్వంసం చేశారు. ఇరుగుపొరుగు వారు రావడంతో దుండగులు పారిపోయారు. ఆ సమయంలోనే వాళ్ల బంధువులలో ఎనభై శాతం మంది భారతదేశానికి తిరిగివెళ్లిపోయారు. కానీ మురళి వాళ్ల నాన్న

వీధుల్లో తిరగాలంటే ఎక్కడ ఏ బాంబు పేలుతుందోననే భయంతో బతికేవాళ్లం. మా అమ్మానాన్న ఎప్పుడూ ఈ నేల పై రెండో తరగతి పౌరులుగానే ఉన్నారు, తమిళులుగా మేం మరింత ఎక్కువ భయంతో బతికాం' అంటూ తన జీవితంలోని చీకటి రోజుల్ని తల్చుకుని బాధ పడ్డాడు. అంతటి దయనీయమైన పరిస్థితుల్లోంచి బయటపడి దేశం గర్వించదగ్గ గొప్ప క్రికెటర్ అయ్యాడు. ❀

రాణిగారి గడియారాలు...

శీతాకాలం వస్తుందంటే బ్రిటన్ లో రాణి కోటలూ, నివాసాల్లో పెద్ద ప్రహసనం మొదలవుతుంది. ఆ కోటల్లోని గడియారాలన్నీ ఓ గంట వెనకబడిపోతాయి. అవన్నీ పాత కాలం నాటి యాంత్రిక గడియారాలు. రాయల్ కలెక్షన్ ట్రస్ట్ సిబ్బంది ఒక్కో గడియారం ముళ్లను చేతితో తిప్పి సమయాన్ని సెట్ చేస్తారు. బకింగ్ హామ్ పాలెస్, విండ్సర్ కాజిల్, రాణికి సంబంధించిన ఇతర కోటలూ ఇలా అన్నిటో వెయ్యికి పైగా గడియారాలు ఉన్నాయట. వీటన్నిటి సమయాన్ని సెట్ చేయడానికి కనీసం నలభై గంటలు పడుతుందట. తరతరాలుగా అక్కడి రాజులూ, రాణులూ సేకరించిన గడియారాలు మరి.



బిట్ బ్యాంక్



మృగదే

సాంరాతి అందాలు

ఇటలీలో తొర్లోనియా మార్బుల్ కి ఎంతో పేరుంది. అనాదిగా ఈ పాలరాతితో ఎన్నో అందమైన శిల్పాలను చెక్కారు. ఇటీవల రోమ్ లో అతి ప్రాచీన శిల్పాలకు సంబంధించిన ఎగ్జిబిషన్ నిర్వహించారు. ఇందులో 96 శిల్పాలను ప్రదర్శనలో ఉంచారు. అందులో తొర్లోనియా మార్బుల్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి.

తైవాన్ ఇటీవలే నూటా తొమ్మిదవ జాతీయోత్సవ సంబరాలను జరుపుకుంది. చాలా దేశాలు తైవాన్ కు తమ శుభాకాంక్షల్ని తెలియ జేశాయి. ఈ సందర్భంగా రాజధాని తైపీ లో అధ్యక్ష భవనం ముందు పెద్ద ఎత్తున సైనిక దళం కవాతు నిర్వహించింది. మిలిటరీ పోలీస్ బృందం మోటార్ వాహనాలతో ప్రదర్శిస్తున్న సమయంలో క్రిక్ మన్న ఫోటో ఇది.



సుక్మాడి... సుక్మాడి

మార్కెట్ నిండా గుమ్మడి కాయలే. బూడిద, తీపి బూడిదకాయలు సందడి చేస్తున్నాయి. అయితే అమెరికాలో ఓ ఆసామి ఏకంగా ఒకటి కాదు రెండు కాదు వెయ్యి కిలోల గుమ్మడిని పండించి 'పంప్ కిన్ వరల్డ్ ఛాంపియన్ షిప్' గెలుచుకున్నాడు. మిన్నెసోటాకి చెందిన ట్రేవిస్ గీంగర్ లాక్ డౌన్ వల్ల ఏ పని లేకపోవడంతో గుమ్మడిసాగు పైన తన దృష్టినంతా కేంద్రీకరించి ఈ అద్భుతాన్ని సాధించాడు.

లిపిలేని భాష

నాకు కొన్ని ఎప్పటికీ
అర్థం కావు
కొన్ని ఇట్టే
అర్థమైపోతుంటాయి

ఎగిరొచ్చే కొత్త క్షణం
కాలంతో ఏ భాషలో మాట్లాడుతుందో
నేనెప్పుడు ఊహించలేదు

ఇరు సంధ్యల మధ్య
ప్రపహించే గమన భాషేంటో
నాకిప్పటికీ అర్థం కాదు

మట్టి విత్తనంతో
మాట్లాడే భాషేంటో
నేనింతే వరకూ పనికట్టలేకపోయాను

పొడుచుకొచ్చే
కొత్త చిగురు
చెట్టుతో మాట్లాడే భాషను
నేనెప్పుడు గమనించలేదు

కెరటం తీరంతో సంభాషించే భాష
నాకొక ముక్క అర్థమైతే ఒట్టు

నది
పడవతో మాట్లాడే భాషేంటో
నాదాకా ఎందుకు
పడవవాడికే అర్థంకాదు

అంతెందుకు
ఇద్దరు మనుషులు
ఏ భాషలో మాట్లాడుకుంటారో
ఇప్పటివరకూ ఎవరికైనా తెలిసిందా

నీకు
నాతో ఏ పని లేకపోయినాసరే
వూరికే
'ఎలా వున్నావు'
అని పలకరించిన
నీ భాష మాత్రం
నాకు ఇట్టే అర్థమైపోయింది

నాకింతే
కొన్ని ఎప్పటికీ
అర్థం కావు
కొన్ని ఇట్టే
అర్థమైపోతుంటాయి.

- డా. బండి సత్యనారాయణ
99890 35136



ఉపాధ్యాయులు చాలామంది ఉంటారు. కానీ బోధన అనేది కేవలం ఒక వృత్తిగా కాకుండా... తమ జీవిత ధ్యేయంగా... పిల్లలకు సృజనాత్మకంగా పాఠాలు చెప్పే టీచర్లు కొంతమంది మాత్రమే ఉంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అలాంటి టీచర్లను గుర్తించి అందించే అత్యున్నత పురస్కారమే 'గ్లోబల్ టీచర్ ప్రైజ్'. గత ఆరేళ్లుగా ఈ బహుమతికి ఎంపికైన టీచర్లకు ప్రైజ్‌మనీగా ఏడు కోట్ల రూపాయలను అందిస్తున్నారు. ఈసారి (2020) ప్రతిష్టాత్మకమైన ఈ అవార్డుకు ఎంపికైన ఫైనలిస్టుల జాబితాలో మన దేశానికి చెందిన 32 ఏళ్ల రంజిత్ సిన్హ్ దిశాలే ఉన్నారు.

'గ్లోబల్' టీచర్

స్ఫూర్తి

ఒక టీచర్‌గా తన తొలిరోజు అనుభవం ఇప్పటికీ అతడి కళ్లముందు కదలాడుతుంది. సుమారు 11 ఏళ్ల క్రితం... మహారాష్ట్రలోని పరిటెవాడీలో ఉన్న జిల్లా పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల అది. శిథిలావస్థకు చేరిన ఆ పాఠశాలకు విద్యార్థినుల హాజరు శాతం కూడా అంతంత మాత్రంగానే ఉండేది. వారిలో చాలామంది గిరిజన కుటుంబాలకు చెందినవారే. చిన్నపిల్లలకే పెళ్లిళ్లు చేసే సంస్కృతి ఉండటంతో ఆడపిల్లల చదువుల గురించి ఆ ప్రాంతంలో పెద్దగా పట్టించుకునేవారు కాదు. పైగా ఆ మారుమూల గ్రామం కర్ణాటక సరిహద్దుల్లో ఉండటం వల్ల, ఉపాధ్యాయుడిగా విధులు నిర్వహించడానికి వచ్చిన రంజిత్ సిన్హ్ దిశాలేకు ఇబ్బందిగా మారింది. పాఠశాలలో ఉన్న అరకొర పిల్లలు కూడా కన్నడ భాషలో మాట్లాడే వారు. పాఠ్యాంశాలన్నీ మరాఠీ భాషలో ఉండేవి. వాటిని అర్థం చేసుకోలేక చదువులో పిల్లలు బాగా వెనుకబడి ఉండేవారు.

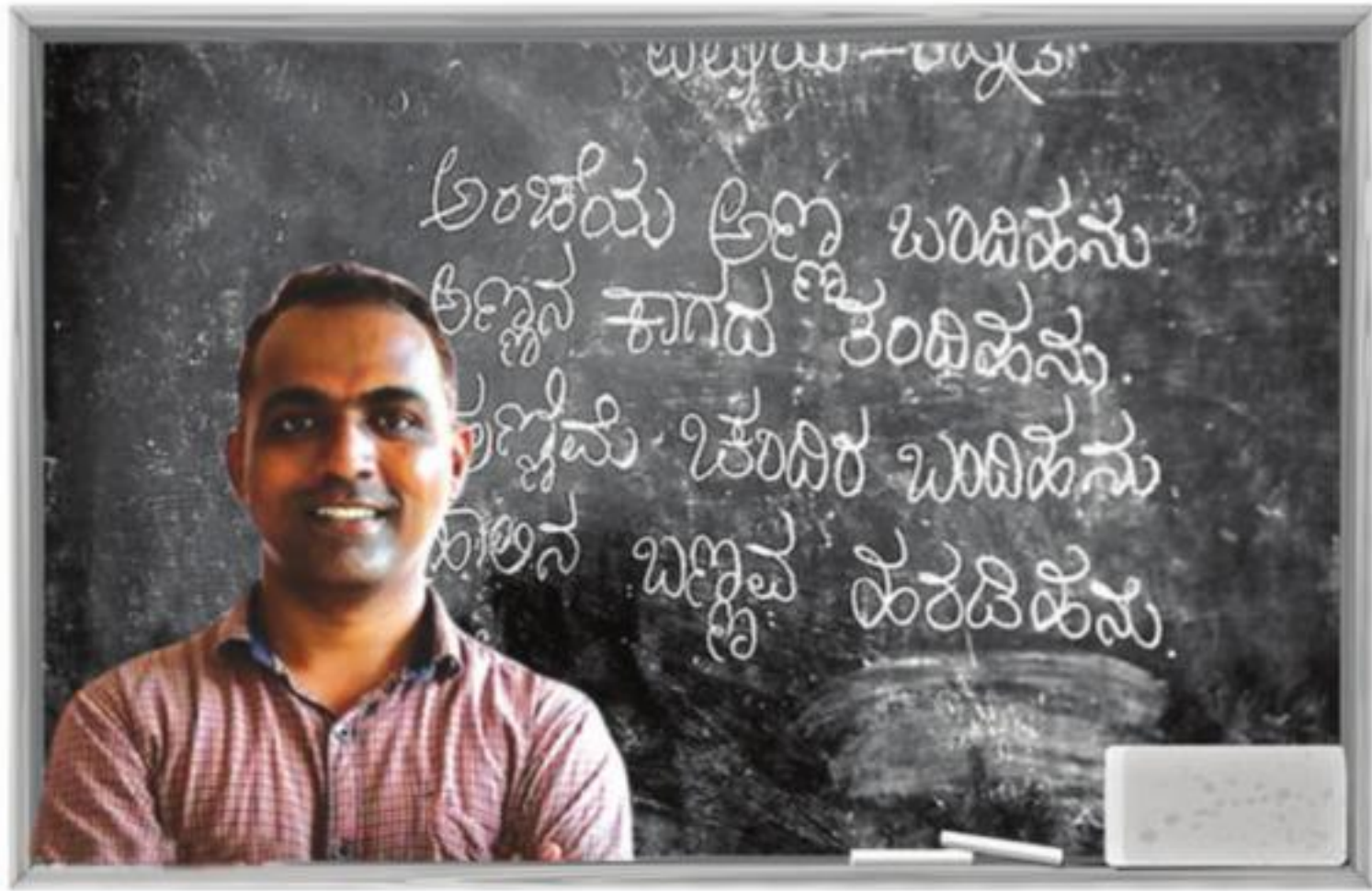
భాష నేర్చుకుని...

పిల్లలకు పాఠాలు బోధించాలన్నా, వారితో మాట్లాడాలన్నా ముందుగా తను కన్నడం నేర్చుకోవడం తప్పనిసరి అని గ్రహించాడు రంజిత్. పట్టుదలగా కొన్ని రోజుల్లోనే కన్నడ భాష నేర్చుకోవడమేగాక పాఠ్యపుస్తకాలను



కన్నడంలోకి అనువదించారు. ఇంజనీరింగ్ చదివిన రంజిత్ టెక్నాలజీని బోధనా రంగానికి అనుసంధానం చేయాలనుకున్నారు. పాఠాల్లోని ప్రతీ అంశం వారికి అర్థమయ్యేలా చేసి, పుస్తకాలకు ప్రత్యేకంగా 'క్యూఆర్ కోడ్' ఇచ్చారు. ఈ క్యూఆర్ కోడ్ వల్ల ఉపాధ్యాయులు తరగతి గదుల్లో చెప్పే పాఠాల వీడియోలతోపాటు, ఆయా పాఠాలన్నీ కూడా ఆడియో రూపంలో వినేలా చేశారు. ఈ సృజనాత్మక ప్రయత్నం వల్ల

విద్యార్థినులు ఇంటి వద్ద కూడా పాఠాలు నేర్చుకునే అవకాశం ఏర్పడింది. రంజిత్ చేసిన ఈ ప్రయత్నాలు పాఠశాల స్థితిగతులను ఒక్కసారిగా మార్చేశాయి. 98 శాతం విద్యార్థులు వార్షిక పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలను సాధించారు. ఫలితంగా 2016లో పరిటెవాడీలోని జిల్లా పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల ఆ జిల్లాలోనే (సోలాపూర్) ఉత్తమ పాఠశాలగా అవార్డు అందుకుంది. అదే ఏడాది కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి 'ఇన్నోవేటివ్ రీసెర్చర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డును రంజిత్ అందుకున్నారు. దాంతో ఆయన గురించి దేశవ్యాప్తంగా తెలిసింది. ఆ మరుసటి ఏడాది మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈవో సత్య నాదెళ్ల రాసిన 'హిట్ రిఫ్రెష్' పుస్తకంలో మన దేశం నుంచి ప్రస్తావించిన ముగ్గురు విజయవంతమైన వ్యక్తుల్లో రంజిత్ ఒకరు కావడం విశేషం. బోధనా రంగంలో



వివిధ స్థాయిల్లో పడబోసి ఈ అవార్డుకు ఎంపిక చేస్తారు. తొలి ఏడాది 127 దేశాల నుంచి 5 వేల ఎంట్రిలు ఈ అవార్డు కోసం వచ్చాయి. మొదట 50 మందిని ఎంపిక చేసి, ఆ తర్వాత 'టాప్ 10'ను ప్రకటిస్తారు. ఈ ఏడాది మొత్తం 140 దేశాలకు చెందిన 1200 నామినేషన్లు వస్తే, తొలి 50 మందిలో మన దేశానికి చెందిన ముగ్గురు (మిగతా ఇద్దరు రాజస్థాన్‌కు చెందిన ఘవాజిత్ పేనే, ఢిల్లీకి చెందిన వినీతా గార్) నిలిచారు. అయితే చివరిగా 'టాప్ 10'లో రంజిత్ సిన్హ్ దిశాలే నిలిచారు. త్వరలోనే విజేతను ప్రకటిస్తారు. "టాప్ 10లో నిలిచినందుకు ఆనందంగా ఉంది. సరైన అవకాశాలు కల్పిస్తే తప్పకుండా ప్రతీ టీచర్



తండ్రి మాటతో...

రంజిత్ సిన్హ్ దిశాలేకు మొదట్లో ఇంజనీర్‌గా రాణించాలనే కోరిక ఉండేది. ఐటీ ఇంజనీరింగ్ చదివిన తర్వాత జీవితంలో స్థిరపడాలని చేసిన కొన్ని ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. అదే సమయంలో తండ్రి టీచర్ ట్రైనింగ్ చేయమని సలహా ఇచ్చారు.

తప్పని పరిస్థితుల్లో అయిష్టంగానే టీచర్ ట్రైనింగ్ కాలేజీలో చేరాడు. కానీ అక్కడే తన జీవితం మలుపు తిరుగుతుందని ఊహించలేకపోయాడు. ఈ ప్రపంచంలో టీచర్లే నిజమైన 'చేంజ్ మేకర్లు' అనే విషయం అతడికి క్రమక్రమంగా అర్థమయ్యింది. దాంతో టీచర్‌గా మారి విద్యార్థుల భవిష్యత్తు బాటలు వేయాలనే సంకల్పం అతడిలో మొదలయ్యింది.

కూడా సృజనాత్మకంగానే బోధించాలనుకుంటారు" అంటున్న ఈ గ్లోబల్ టీచర్ ఒకవేళ ప్రైజ్ గెలిస్తే ఏం చేయాలో కూడా ప్రణాళికలు రచించుకున్నారు. ఏడు కోట్ల రూపాయల ప్రైజ్‌మనీలో సగ భాగాన్ని తనతో పైసల్లో పోటీ పడిన మిగతా తొమ్మిది మంది టీచర్లకు ఇవ్వాలనుకుంటున్నారు. దీనివల్ల వారి సృజనాత్మక బోధనలకు కూడా గుర్తింపు లభించినట్లు అవుతుందనేది అతడి ఆలోచన. 'సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ పాఠశాలలు, విద్యార్థులకు సృజనాత్మక విధ్వంస అందించడానికి ప్రైజ్‌మనీ ఉపయోగపడితే అంతకు మించిన ఆనందం ఏముంటుంది...' ఇదీ రంజిత్ అంతరంగం. ✿



చదువుల తల్లి 'స్వరూపం'...

స్వరూప్ సంపత్ రావల్... 1979 మిస్ ఇండియా. 'నరమ్ గరమ్', 'నఖూడా' వంటి అనేక సినిమాల్లో, 'యే జో హై జిందగీ' సీరియల్‌లో ఆమె చేసిన పాత్రలు గుర్తిస్తాయి. ప్రముఖ నటుడు పరేష్ రావల్ భార్యగా కూడా చాలామందికి తెలుసు. కానీ ఆమె ఒక గొప్ప టీచర్‌గా చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. ఎడ్యుకేషన్‌లో పీహెచ్‌డీ చేసిన స్వరూప్ విద్యాబోధనలో అనేక

మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టారు. పిల్లలకు పాఠాలు బోధించడంలో ఆమెతానందం పొందే ఈ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి గుజరాత్‌లో అనేక 'టీచర్ ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్'లలో పాల్గొని వందలాది మంది ఉపాధ్యాయులకు సృజనాత్మక విద్యాబోధనలో శిక్షణ ఇచ్చారు. గత ఏడాది 'గ్లోబల్ టీచర్ ప్రైజ్' టాప్ 10లో ఒకరిగా నిలిచినప్పటికీ ఫైనల్ రౌండ్‌లో అవార్డు మిస్సయ్యారు.

అన్నం, రోటి, పనీర్, సోయాకూర, పప్పు, హల్వా... ఇలా అన్ని రుచులూ ఉండే భోజనం విలువ ఓ హోటల్లో ఎంత ఉంటుంది? వంద రూపాయలు... పోనీ యాభై రూపాయలు. కానీ 'శ్యామ్ రసోయ్' హోటల్లో మాత్రం

ఒక్క రూపాయికే భోజనం

ఈ థాల్ ధర కేవలం ఒక్క రూపాయే. దిల్లీలోని శ్యామ్ రసోయ్ హోటల్ అధినేత పర్వీన్ కుమార్ గోయల్. గత ముప్పై రెండు నెలలుగా ఈ వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తున్నాడు. అయితే మునుపు పది రూపాయల ధర ఉండేది. కరోనా కష్టకాలం కాబట్టి రెండు నెలలుగా 1 రూపాయికే భోజనాన్ని అందిస్తున్నాడు. రోజూ ఎంత లేదన్నా వెయ్యి మంది



ఇక్కడ భోంచేస్తున్నారు. మరో వెయ్యి మంది పార్కిల్‌గా తీసుకువెళుతున్నారు. దిల్లీలోని నాగ్లోయి ప్రాంతంలో ఉన్న శ్యామ్ రసోయ్‌లో భోంచేయడానికి ఎక్కడెక్కడి నుంచో వస్తుంటారు. కూలీలు, రిక్తావాళ్లు, హమాలీలూ ఎక్కువే. కరోనా వల్ల చాలా మంది ఉద్యోగాలు పోయాయి. ఉపాధి కోల్పోయారు. వాళ్లకి ఒక్క రూపాయికే భోజనం లభించడం అంటే ఆపదలో

ఆదుకోవడమే. ఒక రూపాయి అంటే, ఉచిత భోజనం కాబట్టి ఏ రుచీ పచీ ఉండదని.. అనుకోవడానికి లేదు. రోజూ రుచికరంగా వండడమే కాకుండా ఒక రోజు ఉన్న మెనూ మరో రోజు ఉండకుండా పర్వీన్ కుమార్ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాడు. ఇలా ఆహారాన్ని అందించడాన్ని ఆయన ఓ వ్యాపారంలా కాకుండా సేవలా భావిస్తున్నారు. ఆయనతో పాటు ఈ హోటల్‌లో ఆరు మంది పనివాళ్లు ఉన్నారు. ఒక్కొక్కరికి రోజూ రూ.నాలుగు వందలు ఇస్తున్నాడు.

ఉదయం పదకొండు గంటల నుంచి రాత్రి పదకొండు వరకు హోటల్ తెరిచే ఉంటుంది. వచ్చిన వాళ్లకు వచ్చినట్లుగా వేడి వేడిగా వడ్డిస్తుంటాడు శ్యామ్. ఈయన చేస్తున్న మంచి పనికి చేదోడుగా ఉండేందుకు చుట్టుపక్కల యువకులూ చేరి భోజనాలను అందించడంలో సహాయం చేస్తున్నారు. కొంతమంది దాతలూ తమకు తోచిన సాయాన్ని అందిస్తున్నారు. మరి కొంత మంది సరకులూ, కూరగాయలనూ తెచ్చిస్తున్నారు. కరోనా కారణంగా 'సాపాటు ఎటూ లేదు పాటైనా పాడు బ్రదర్' అని కడుపు ఎండబెట్టు కోకుండా అన్నార్థులకు శ్యామ్ రసోయ్ అండగా నిలుస్తోంది.

'దోసె' విదేశాల విజయం!

ఆశ 'దోసె' అప్పుడం వడ.. అంటూ అతనితో విధి ఒక ఆట ఆడుకుంది. ఆ ఆటలో అతను సహనం కోల్పోలేదు. సాహసాన్నీ వదలలేదు. అదే విధిని 'దోసె'తోనే గెలిచి వెక్కిరిద్దామనుకున్నాడు. ఆశల 'దోసె'లతోనే వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించాలనుకున్నాడు. బొంబాయిలో తోపుడుబండితో మొదలైంది ప్రయాణం. కొన్నిసార్లు చేతులు కాల్చుకున్నాడు. అయినా వెలిగించిన పొయ్యిని ఆర్చలేదు. ఆఖరికి.. పెనం మీద దోసెల్ని తిరగేసినట్లు.. పేదరికాన్ని తిప్పేశాడు ప్రేమ్ గణపతి. 'దోసె ప్లాజా' పేరుతో కరకరలాడే విజయం సాధించాడు..

'చిట్ పాడి దర్గాగా డబ్బులు తీసుకున్నప్పుడు ఏమయ్యాయి ఈ సాకులు? నువ్వు తల తాకట్టు పెట్టయినా సరే.. పెండింగ్లో ఉన్న మూఠ్లెళ్ల చిట్టు కట్టలేదనుకో.. అప్పుడు చూపిస్తా ఈ ఆండోల్ థడాకా ఏంటో?' చిట్ల నిర్వాహకురాలు తండ్రిని హెచ్చరించి వెళ్లింది.

'అసలు సంగతి దేవుడెరుగు. కనీసం వడ్డీ అయినా కట్టి, ఈ సైకిల్ విడిపించుకో' అంటూ ఇంటికొచ్చి సైకిల్ను ఎత్తుకెళ్లాడు వడ్డీ వ్యాపారి ఆర్ముగం.

'మాకు సరుకులేమైనా తేరగా వస్తున్నాయామ్మా.. ముందున్న బాకీ తీరిస్తే కానీ అరువుపై రేషన్ ఇవ్వను' పద్దు పుస్తకం, నూనె క్యానుతో వెళ్లిన తల్లిని కసురుకున్నాడు కిరాణాకొట్టు చెట్టియార్.

హోటల్లో సర్వర్గా.

ఇవన్నీ కళ్లారా చూసిన ప్రేమ్గణపతి లోలోపలే కుమిలిపోయేవాడు. ఏమీ చేయలేని నిస్సహాయత. మరోవైపు పదోతరగతి పరీక్షలు పట్టుమని పది రోజులు కూడా లేవు. తమిళనాడు, టుటికోరిన్ జిల్లాలోని నాగాలపురం అనే ఊర్లో నివశించేది ఆ కుటుంబం. తండ్రి రైతు. ఉన్న కొద్ది సెంటల భూమిలో పంటలు పండిన రోజు పప్పున్నం, కరవు కాటకం వచ్చినప్పుడు కారంతో అన్నం తినేవాళ్లు. కొన్నాళ్లు కూలి పనులకు వెళ్లాడు. పనులు లేనప్పుడు పొగాకు చుట్టలు చుట్టి ఏడుగురు పిల్లల కడుపు నింపాడు ఆ తండ్రి. కూడళ్లలో ఇడ్డీలు అమ్మేది తల్లి. గణపతి అక్కాచెల్లెళ్లు మైక్ల దూరం నడిచి నీళ్లు, కట్టలు మోసుకొస్తేకానీ పొయ్యి వెలగని పరిస్థితి. ఆ పేదరికాన్ని చూసి బతుకుపై ఆశలు వదిలేసుకున్నాడు గణపతి. పదో తరగతితో చదువు ఆపేసి తల్లిదండ్రులకు అండగా నిలవాలని మద్రాసు వెళ్లిపోయాడు. అక్కడొక హోటల్లో సర్వర్గా చేరాడతను. జీతం నెలకు రూ.250. అందులోనే రెండొందలు ఇంటికి పంపేవాడు. మద్రాసులో ఉన్నప్పుడు ఓ వ్యక్తి పరిచయం అయ్యాడు. ఆయనది బొంబాయి. తనతోపాటు ఆ నగరానికి వస్తే వెయ్యి రూపాయల జీతం వచ్చే పని ఇప్పిస్తానన్నాడు.

ఒట్టి చేతులతో మిగిలాడు..

బొంబాయి వెళ్లిన వాళ్లంతా బాగుపడతారని చాలాసార్లు విన్నాడు గణపతి. దాంతో అటువైపు మనసు లాగింది. అయితే అక్కడికి వెళతానంటే అమ్మానాన్నలు ఒప్పుకోరు. చేసేదిలేక ఎవరికీ చెప్పాపెట్టకుండా ఆ వ్యక్తితో కలిసి బొంబాయి రైలు ఎక్కాడు పదిహేడేళ్ల గణపతి (1990). ఛత్రపతి శివాజీ రైల్వేస్టేషన్లో ఆగింది రైలు. ఇసుక వేస్తే రాలనంత జనం. ఆకలి దంచేస్తోంది. 'తినడానికి ఏదైనా తీసుకొస్తాను. ఇక్కడే ఉండు. డబ్బులు ఏమైనా ఉంటే ఇవ్వ' అన్నాడు తోటి వ్యక్తి. ఐదొందలు తీసి ఇచ్చాడు. వెళ్లినవాడు గంట అయినా రాలేదు. తను ఆ వ్యక్తి చేతిలో మోసపోయానని అర్థం కాలేదు. గణపతి

చేతిలో దమ్మిడి లేదు. పైగా తమిళం తప్ప మరొక భాష రాదు. ఒకవైపు ఆందోళన, మరోవైపు ఆకలి.. నీరసంతో కుప్పకూలిపోయాడు. రోజూ ఎంతోమంది అమాయకులు ఇలా మోసపోవడాన్ని చూడటం అక్కడున్న టాక్సీ డ్రైవర్లకు కొత్తకాదు. బాధితులు మాట్లాడే భాషను బట్టి.. అక్కడున్న ఆటోలు, ట్యాక్సీ డ్రైవర్లు సహాయం చేయడానికి ముందుకు వస్తుంటారు. తమిళ డ్రైవర్లు పోగయ్యి గణపతికి డ్రైవ్స్ చెప్పారు. అతన్ని తిరిగి మద్రాసు పంపేందుకు తలా ఐదు రూపాయలు చందాలు వేసుకున్నారు. అంతమంది తమిళులను చూసేసరికి డ్రైవ్స్ వచ్చింది. ఐదొందలు పోతే పోయాయి కానీ ఆశ, పట్టుదల చావలేదు. బొంబాయిలోనే ఏదో ఒక పని వెదుక్కోవడానికి సిద్ధమయ్యాడు. ఒక ట్యాక్సీ డ్రైవర్ సహాయంతో మహిమ్ అనే ప్రాంతంలోని బేకరీలో గిన్నెలు కడిగే పని దొరికింది. మూడు పూటలా తిండి పెట్టి రూ.150 ఇచ్చేవాళ్లు. హమ్మయ్య అనుకున్నాడు.

ప్లాస్టోటీ అమ్మతూ..

ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో అవకాశాన్ని వెతుక్కోవడం అలవాటుగా మారింది. ఆర్మెళ్లు అక్కడ పనిచేశాక హోటళ్లకు బ్రెడ్ సరఫరా చేసే డెలివరీ బాయ్ అవతారం ఎత్తాడు. చిరుద్యోగాల్లో ఎంత కష్టపడినా అంతంత మాత్రమే. ఈ జానాబెత్తడు నౌకరి ఎన్నాళ్లు చేసినా లాభం లేదని అర్థమైంది. అప్పుడప్పుడే బొంబాయి శివార్లలోని నవీ ముంబయి అభివృద్ధి అవుతోంది. బ్రెడ్ డెలివరీ కోసం ఆ ప్రాంతానికి వెళ్లాడు ఒక రోజు. అక్కడున్న పరిసరాలను చూస్తూనే కొత్తకొత్త ఆలోచనలు వచ్చాయి. ఓ చెట్టుకింద టీ, కాఫీ కాచి..

ప్లాస్టోటీ పోసుకుని అంగళ్ల యజమానులకు అందివ్వడం మొదలుపెట్టాడు. చూస్తుండగానే

బొంబాయికి వచ్చి రెండేళ్లయింది. కాస్తోకూస్తో దాచుకున్న డబ్బు తీసుకుని ఊరికి వెళ్లాడు. అక్కడ తల్లి దగ్గర కూర్చుని..

చట్నీలు ఎలా తయారుచెయ్యాలో ఓపిగ్గా నేర్చుకున్నాడు. ఊర్లోని ఇద్దరు అన్నదమ్ముళ్లను తనతోపాటు బొంబాయికి తీసుకొచ్చాడు. నెలకు రూ.150 చొప్పున అద్దెకు తోపుడు బండి తీసుకుని.. మహిమ్ ప్రాంతంలో ఇడ్డీ, దోసెలు అమ్మసాగాడు.

కుబేర ప్రేమ్ గణపతి, 'దోసె ప్లాజా' వ్యవస్థాపకులు

నెలకు వెయ్యి రూపాయలకు పైనే గిట్టుబాటు అయ్యేది. సొంత వ్యాపారంలో స్వేచ్ఛ దొరికింది. ఏ వ్యక్తికి టీ, కాఫీల్లో చక్కెర తక్కువ వేయాలి, ఎవరికి స్ట్రాంగ్గా ఉండాలి.. ఇవన్నీ పసిగట్టాడు. అందరి మన్నన పొందాడు. గణపతి కష్టపడే తత్వాన్ని గమనించిన ఒక వ్యాపారస్థుడు 'తమ్ముడూ.. నువ్వు ఒక ఫుడ్స్టాల్ ప్రారంభించు, నేను పెట్టుబడి పెడతా. లాభాల్లో చెరిసగం తీసుకుందాం.. ఏమంటావు?' అని ఒప్పించాడు. వెంటనే ఫుడ్స్టాల్ ఏర్పాటు చేశాడు. రోజువారీ కలెక్షన్ చూశాక.. ఆ భాగస్వామికి కళ్లు కుట్టాయి. 'లాభం బదులు నీకు జీతం ఇస్తాను తమ్ముడు, తప్పుడు..' అన్నాడు. మళ్లీ మోసపోయానని గ్రహించాడు గణపతి. అయినా సరే ఆగిపోలేదు, ఇంట్లో మూలన కూర్చుని ఏడ్చలేదు.

తోపుడు బండిపై ఇడ్డీలు..

బొంబాయికి వచ్చి రెండేళ్లయింది. కాస్తోకూస్తో దాచుకున్న డబ్బు తీసుకుని ఊరికి వెళ్లాడు. అక్కడ తల్లి దగ్గర కూర్చుని.. చట్నీలు ఎలా తయారుచెయ్యాలో ఓపిగ్గా నేర్చుకున్నాడు. ఊర్లోని ఇద్దరు అన్నదమ్ముళ్లను తనతోపాటు బొంబాయికి తీసుకొచ్చాడు. నెలకు రూ.150 చొప్పున అద్దెకు తోపుడు బండి తీసుకుని.. మహిమ్ ప్రాంతంలో ఇడ్డీ, దోసెలు అమ్మసాగాడు. పక్కనే ఉన్న టిఫిన్ సెంటర్ల యజమానులు మునిపాలిటి అధికారులకు తరచూ ఫిర్యాదు చేసేవాళ్లు. కొన్నిసార్లు వాళ్లొచ్చి లంచం తీసుకుని వదిలేయడం, అప్పుడప్పుడు వ్యాస్లో తోపుడు బండిని వేసుకెళ్లడం.. ఆ మర్నాడు పైనే చెల్లించి విడిపించుకోవడం.. నిత్యకృత్యంగా మారింది.

తొలి సంపాదన రూ.లక్ష

గణపతి సహనం కోల్పోలేదు, ఆశ వదులుకోలేదు. అదే మొండితనంతో రెట్టింపు పనిచేస్తూ వెళ్లాడు. 1997 వచ్చేసరికి పొదుపు ఖాతాలో లక్ష రూపాయలు జమ అయ్యింది. చిన్న గదిని అద్దెకు తీసుకుని 'ప్రేమ్సాగర్ దోసె ప్లాజా' పేరుతో రెస్టారెంట్ నెలకొల్పాడు. కరకరలాడే దోసెలు, రుచికరమైన చట్నీలకు ఎగబడ్డారు జనం. ఈ చేత్తో దోసె వేయడం.. ఆ చేత్తో అందివ్వడం.. ఊపిరి సలపనంత బిజీ అయ్యాడు. దోసె ప్లాజా చుట్టుపక్కల కాలేజీలు, కోచింగ్ సెంటర్లు ఉండేవి. దాంతో విద్యార్థులందరికీ ఫేవరేట్ హోటల్గా మారింది. ఆ క్రమంలో రోజూ దోసెలు తినడానికి వచ్చే విద్యార్థుల ద్వారా ఇంటర్నెట్ గురించి తెలుసుకున్నాడు గణపతి. దాంతో కథ మారింది.



దోసె ప్లాజా ప్రాంచైజీలు..

ఇంటర్నెట్ కొత్త ప్రపంచాన్ని చూపించింది. యూట్యూబ్లో వంటలు నేర్చుకున్నాడు. ఫలితంగా పాలక్ దోసె, పన్నీర్ చిల్లి దోసె, స్ప్రింగ్ రోల్ దోసె, షెజ్వాన్ దోసె.. ఎలా ఎన్నో దోసెల్ని రెస్టారెంట్లో వేసేవాడు. 2002 వచ్చేసరికి.. వంద రకాల దోసెలకు దోసె ప్లాజా కేంద్రమైంది. బొంబాయిలో ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు వచ్చింది. దేశవ్యాప్తంగా కార్పొరేట్ వ్యవస్థ విస్తరిస్తోన్న సమయం అది. అనేక పాపింగ్మాల్స్ పుట్టుకొచ్చాయి. ఎదుగుతున్న కొద్దీ లక్ష్యాన్ని పెద్దది చేసుకోవాలి అనుకున్నాడు గణపతి. ఏదో ఒక మార్చిలో ఫుడ్స్టాల్ తెరవడమే సంతకంగా పెట్టుకున్నాడు. అయితే ఎన్ని మార్చుకు వెళ్లినా కుదరదు పొమ్మన్నారు. మెక్డోనాల్డ్, పిజ్జాహట్, కేఎఫ్సీ వంటి బ్రాండెడ్ ఫుడ్ స్టాల్స్ అయితే కళ్లకద్దుకుని మరి స్థలం కేటాయించేవారు. దోసె ప్లాజాకు మాత్రం చోటివ్వలేదు. ఎంతమంది తిరస్కరించినా విశ్రమించలేదు. కొత్తగా కట్టిన 'సెంటర్ వన్ మార్ల్ మేనేజర్'ను కలిసినప్పుడు అతను చెప్పింది విని ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆ మేనేజర్తో పాటు వాళ్ల సిబ్బంది తరచూ తన దోసె ప్లాజాలో దోశలు తినే రెగ్యులర్ కస్టమర్లు. ఆ మార్ల్ మేనేజర్ రూపంలో అద్భుతం తలుపుతట్టింది. తమ మార్చిలో దోసె ప్లాజా అవుట్లెట్ను ప్రారంభించేందుకు సంతోషంగా అంగీకరించాడాయన. పాపింగ్మాల్లో ఏమి కొన్నా, కొనకపోయినా.. గణపతి అవుట్లెట్లో మాత్రం దోసెలు తిని వెళ్లేవాళ్లు జనం.

దోసెల గణపతి పేరు బొంబాయి మహానగరం అంతా మార్మోగింది. ప్రాంచైజీ ఇవ్వమంటూ కొంతమంది వ్యాపారస్థుల నుంచీ అభ్యర్థనలు వచ్చేవి. థానేలోని వండర్మాల్లో తొలి ప్రాంచైజీ తెరిచాడు. అలా దోసెల రెస్టారెంట్కు ప్రాంచైజీ అనే కొత్త వ్యాపార సూత్రానికి బీజం వేశాడు గణపతి. న్యూజిలాండ్కు చెందిన భారత సంతతి వ్యక్తి దోసె ప్లాజా గురించి తెలుసుకుని.. పని మీద ముంబయికి వచ్చినప్పుడు.. దోసెల రుచి చూశాడు. వెంటనే గణపతిని కలిసి 'మీ అవుట్లెట్ను న్యూజిలాండ్లో తెరవండి. నేను ప్రాంచైజీ తీసుకుంటా' అన్నాడు. అలా అంతర్జాతీయ అవుట్లెట్ మొదలైంది. నేడు దేశ, విదేశాల్లో సుమారు 70 కి పైగా దోసె ప్లాజా రెస్టారెంట్లు వెలిశాయి. వెయ్యి రూపాయల పెట్టుబడితో వంటపాత్రలు, ఒక పొయ్యి కొని.. మొదలెట్టిన తోపుడుబండి వ్యాపారం.. నేడు కోట్ల టర్నోవర్తో అంతర్జాతీయ బ్రాండ్గా ఎదిగింది. ఏ పని అయినా చిత్తశుద్ధితో చేస్తే తిరుగుండదని నిరూపించాడు ప్రేమ్ గణపతి.

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 సీయిపో, ద థర్డ్ అంఫైర్ మీడియా అండ్ అనలిటిక్స్



వాయిదాలు సరిగ్గా కట్టేస్తూ వుంటే అనుమానించాల్సిందే !

నేను గవర్నరు శారదా ముఖర్జీ గారి సెక్రటరీగా పనిచేసే రోజుల్లోనే 1977 నాటి దివిసీమ ఉప్పెన వచ్చింది. ఆ సమయంలో ఆవిడ చురుగ్గా వ్యవహరించి తన వంతు సాయం చేశారు. నన్ను నా బాధ్యతల నుంచి పది రోజులు విడుదల చేసి గుంటూరు జిల్లా కలెక్టరు కమలనాథన్ కు సహాయ కార్యక్రమాల్లో సహాయం చేయమని పంపించారు. కమలనాథన్ కు పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పని చాలా వుండడంతో ఆయన తీసుకున్న నిర్ణయాలు అధికారులకు చేరవేసి త్వరగా అమలయ్యేట్లు చూసేవాణ్ణి. నన్ను పంపినట్లుగానే ఆ సమయంలో అనేకమంది యువ ఐఏఎస్ అధికారులను కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలకు పంపారు. నేను దివి సీమలో వున్నప్పుడే ఇండియా టుడే పక్షపత్రిక నుంచి వచ్చిన ఓల్గా టెల్లిన్ అనే జర్నలిస్టుకు మేం చేపట్టిన సహాయ కార్యక్రమాల గురించి వివరించాను. ఆవిడ మంచి కవరేజీ యిచ్చింది.

గవర్నరుగారు తన పలుకుబడి వుపయోగించి సహాయనిధికి విరాళాలు సేకరించారు. ప్రఖ్యాత కాంగ్రెసు నాయకుడు రజనీ పటేల్ చెప్పడంతో మహారాష్ట్రలోని ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థ నుంచి రూ. 75 లక్షల భారీ విరాళం వచ్చింది. దాంతో రాజ్ భవన్ లోనే ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థ నేర్పరచి, ఉప్పెన సహాయ కార్యక్రమాలతో ఆగిపోకుండా, గ్రామీణ పేదలకు ఆర్థిక సంస్థల నుండి ఋణాలు అందే విధంగా మార్కెట్ మనీ సమకూరుస్తూ దీర్ఘకాలిక గ్రామీణాభివృద్ధికై పాటుపడదామని అనుకున్నారు. దేశంలో గ్రామీణ ఋణ వ్యవస్థను చక్కదిద్ది ఒక రూపు కల్పించిన ప్రముఖ ఐసీఎస్ అధికారి డా. బి. వెంకటప్పయ్యగారు ఈ సంస్థ ఆవిర్భావంలో పాలు పంచుకుని దానికి 'చేతన' అనే పేరు సూచించారు. చేతన సంస్థ గ్రామీణాభివృద్ధిపై ఒక వర్క్ షాప్ ను ఏర్పరచి దానికి డా. వై. నాయుడమ్మ, డా. వి. కురియన్ వంటి ప్రసిద్ధుల నెందరినో ఆహ్వానించింది. 'చేతన' గుంటూరు జిల్లాలో పునరావాస కార్యక్రమాలు చేపట్టినపుడు శారదా ముఖర్జీగారు తన పరపతి ఉపయోగించి, టాటా రిలీఫ్ కమిటీని రప్పించారు. దానికి చైర్మన్ గా వచ్చిన శ్రీమతి మూళగ్యావ్ కర్, టీముతో సహా ప్రభావిత ప్రాంతాలను పర్యటిస్తానన్నపుడు శారదగారు నన్ను తోడుగా వెళ్లమన్నారు. చైర్మన్ గారు యివ్వడలచుకున్న నిధులేవో గబగబా యిచ్చేస్తే సరిపోతుంది కదా అనే తొందరలో వున్నాను. "అలా చేస్తే డబ్బు చాలా ఖర్చు వుతుంది కాబట్టి చాలా తక్కువ మందికే సాయం

అందించగలరు. దాని కంటే వాళ్ల కాళ్ల మీద వాళ్లు నిలబడే విధంగా మనం కార్యక్రమాలు రూపొందిద్దాం. బ్యాంకుల వంటి సంస్థలు ఎలాగూ ఋణాలిస్తాయి కాబట్టి వాటికి కావలసిన గ్యారంటీలు, మార్గిన్లు మనం ఏర్పరిస్తే మన పరిమిత నిధుల తోనే ఎక్కువ మంది లాభపడతారు. కనబడిన మొదటి వందమందికో, రెండు వందల మందికో డబ్బులిచ్చేసి చేతులు దులిపేసుకోవడం కంటే కొన్ని గ్రామాలలో వారికి శాశ్వత జీవనోపాధి కల్పించడం మేలు కదా." అని నచ్చచెప్పాను. "ఐడియా బాగానే వుంది, కానీ దానికి చాలా సమయం పడుతుంది, శ్రమ కూడా కదా" అన్నారా విడ కాస్త సందేహం గానే. "మేం ఉన్నాం" అని హామీ యిచ్చాను. ఆవిడ సరేనడంతో ఆ ప్లానుని అమలు చేశాం.

ఉప్పెన వలన విపరీతంగా నష్టపోయినవారు జాలర్లు. వారి పడవలు, వలలు సర్వనాశనమయ్యాయి. అవి వున్నప్పుడే ఏ రోజు సంపాదన ఆ రోజుకీ



సరిపోయేది వాళ్లకు. అవి కూడా లేకపోతే ఎలా? అందువలన వాళ్లు మళ్లీ నిలబెక్కకోవడానికి 5 కుటుంబాలకు ఒక మరబోటు చొప్పున యివ్వడానికి ప్లాను చేశాం. పట్టిన చేపలను మార్కెట్ కు తరలించడానికి శీతలీకరణ చేసిన వ్యాన్ లను సమకూర్చి, చేపలను సరైన ధరకు కొనేట్లా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫిషరీస్ కార్పొరేషన్ తో పర్మిట్ ఎగ్రిమెంట్లు.. యిలాటివన్నీ కడదాకా ఏర్పాట్లు చేసి, వీటికి బ్యాంకు ఋణాలు ఏర్పాట్లు చేసి, ప్రతి జాలరి కుటుంబమూ అతి త్వరగా తన కాళ్లపై తన నిలబడేట్లు చేశాం. మధ్యలో ఏ లొసుగూ లేకుండా జాగ్రత్తపడ్డాం.

కొంతకాలం తర్వాత పరిస్థితి సమీక్షిస్తూ వుంటే ఒక గ్రామంలో జాలర్లందరూ అప్పు వాయిదాలు రంచనుగా కట్టేస్తున్నట్లు నా దృష్టికి వచ్చింది. జిల్లా నుంచి, బ్యాంకుల నుంచి రిపోర్టులు తెప్పించుకుని సరి చూసుకున్నాను. సాధారణ పరిస్థితిల్లో అంత పక్కాగా వ్యవహారం నడవదు. నాకు అనుమానం

సవరస కందాయం

వచ్చి సంగతేమిటో కనుక్కోమన్నాను. తేలిందే మిటంటే, ఊళ్లో సర్పంచి, ఆ బోట్లన్నీ తన స్వాధీనం లోకి తెచ్చేసుకుని, జాలర్లను తన పని వారిగా వాడుకుంటున్నాడు. 'నెలానెలా మీకింత అని యిస్తాను, పెట్టుబడి, లాభనష్టాలు నావి. బ్యాంకు ఋణాలు మీ పేర వుంటాయి కానీ, నేనే వాయిదాలు కడతాను. మీకు బాధ్యత లేదు' అని వారిని ఒప్పించాడు. సొంతంగా వ్యాపారం చేసుకుంటే ఒక్కొప్పుడు తగినన్ని చేపలు పడక పోవచ్చు. అంతకంటే యిదే మంచిదనుకుని వారందరూ సమ్మతించారు. వాళ్లని సొంతకాళ్ల మీద నిలబెడదామనుకున్న 'చేతన' ప్రయత్నం విఫలమైంది. సొంతదార్లు కావలసినవారు కూలీలయ్యారు. వాళ్ల పేరు మీద అతి చౌకగా, సులభ వాయిదాలపై బోట్ల యజమాని అయిపోయినవాడు సర్పంచి! స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ప్రభుత్వాలు ఉత్తమాదర్శాలతో పథకాలు ప్రవేశపెట్టినా, కొందరు స్వార్థపరులు బలహీన మనస్కులను వంచించి, ఆశయాలను ఎలా వమ్ము చేస్తారో యిదొక ఉదాహరణ.

నేను కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖలో జాయింటు సెక్రటరీగా పని చేసే రోజుల్లో అలాటి టీముల్లో చాలా చోట్లకి వెళ్లాను కానీ ఒక ప్రాంతాన్ని యిప్పటికీ మర్చిపోలేకుండా వున్నాను. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని కిన్నోర్ జిల్లాలో ఒక గ్రామం అది. పక్కనే వున్న ఒక కొండ మీద హఠాత్తుగా తుపాను వచ్చి కుండపోతగా వర్షం కురిసింది. అది కొండవాయిగా కిందకు వస్తూ ఉధృతమైపోయి, కొండ దిగువకు వచ్చేసరికి మొత్తం గ్రామాన్ని ముంచెత్తి, కొన్ని గంటల్లో యావన్నీది జనాభాను తుడిచిపెట్టేసింది. ఒక్కరంటే ఒక్కరు కూడా మిగలేదు. ఇళ్లు, ఆఫీసులు, ఎలక్ట్రిక్ సబ్స్టేషన్లు - ఏవీ జాడలేకుండా మాయమయ్యాయి. వెళ్లిన బృందంలో కళ్లు చెమర్చనివాడు లేడు, నోరు పెగిలినవాడు లేడు. కానీ డ్యూటీ

డ్యూటీయే కదా. గెస్ట్ హౌస్ కు తిరిగి వచ్చి, నివేదిక రాసి, భారీ సహాయాన్ని సిఫార్సు చేసి. బరువెక్కిన హృదయాలతో తిరిగి వచ్చాం.

డా. మోహన్ కండా
విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి



యుద్ధమునకు సిద్ధము

- సరసి

"కరోనా మీద కత్తులు నూరుతున్నారు జనాలు. మందులు నూరుతున్నారు సైంటిస్టులు వాక్సిన్ కోసం. ఈ యుద్ధం ఎంత కాలం? ఏనుగుల్ని ఓడిస్తాం. తిమింగలాల్ని మింగేస్తాం కాని ఆప్టాల్ చిన్న దోమల దగ్గర ఓడిపోతున్నాం అన్నట్లుందిది! అసలు వాక్సిన్ వస్తుందా బావా? వస్తే మనలాంటి సామాన్యుల వరకూ రానిస్తారా?" అడిగేడు రాంభద్రం అభద్రతాభావంతో.

"యుద్ధంలో ఏనుగులు, గుర్రాలు, రథాల మీద కూర్చున్న వాళ్ళకేం.. హాయి! నేల మీద యుద్ధం చేసే సామాన్య పదాతి దళాలదే కష్టం అంతా! ఆ జంతువులు వేసిన పేదలు తొక్కుకుంటూ, జారి పడకుండా చూసుకుంటూ పైనించి బాణాలు, కత్తులు తగలకుండా యుద్ధం చేసుకోవాలి."

"నిరుత్సాహపడకు బావా. ప్రతి మనిషికీ యుద్ధం అనివార్యం. తెల్లారి లేస్తూనే పెండ్రాకే లేపిందని పెళ్ళాంతో యుద్ధం. లేచేక మాట వినని పిల్లలతో యుద్ధం. పనిమనిషి సరిగ్గా తుడవట్టేదని; పేపరు వాడు ఆలస్యంగా వేస్తున్నాడని యుద్ధం. ఆఫీసు కళ్లక ఆఫీసరుతో యుద్ధం కాదు కాని చీవాట్లు! దార్లో కూరలు కొనేటప్పుడు 'కొనే మొహమేనా ఇది? నడు!' అని దుకాణం వాడి ఈసడింపు. 'జీవితమంటే అంతులేని ఒక పోరాటం' అన్నాడు కవి. మనం నిమిత్తమాత్రులం" అని కృష్ణారావు ఉపదేశం చేశాడు.

పల్లెటూళ్ళలో ఇద్దరు తగువు పడితే ఎవరో ఒకరు వచ్చి విడదీస్తారు. 'ఎవరైనా వచ్చి విడిపిస్తే బావుణ్ణి' అనుకుంటాడు బలహీనుడు. 'ఏ యెదవొస్తాడో రమ్మను మద్దిలోకి' అంటాడు బలవంతుడు. ఎవడూ రాకుండా చేసి టెక్నిక్ అది.

"పూర్వం ధర్మయుద్ధం జరిగి రోజుల్లో ఓడిపోయినవాడు తెల్లజెండా చూపించేవాడట. దాంతో యుద్ధం ఆపేసేవారు. అలాగే 'సువ్య ఇంతవరకూ చేసిన యుద్ధం చాలు, ఇక ఆపు' అంటూ దేవుడు మనిషికి తెల్లజెండా లాగా నెత్తిమీద తెల్లజుట్టునిస్తాడట వార్తకథలో. అయినా మనిషి ఓటమి ఒప్పుకోకుండా నల్లరంగు పావుకుని యుద్ధానికి సిద్ధం అవుతున్నాడు" అంది ఓ పెద్దావిడ మొగుడి జుట్టుకి నల్ల రంగు వేస్తూ.

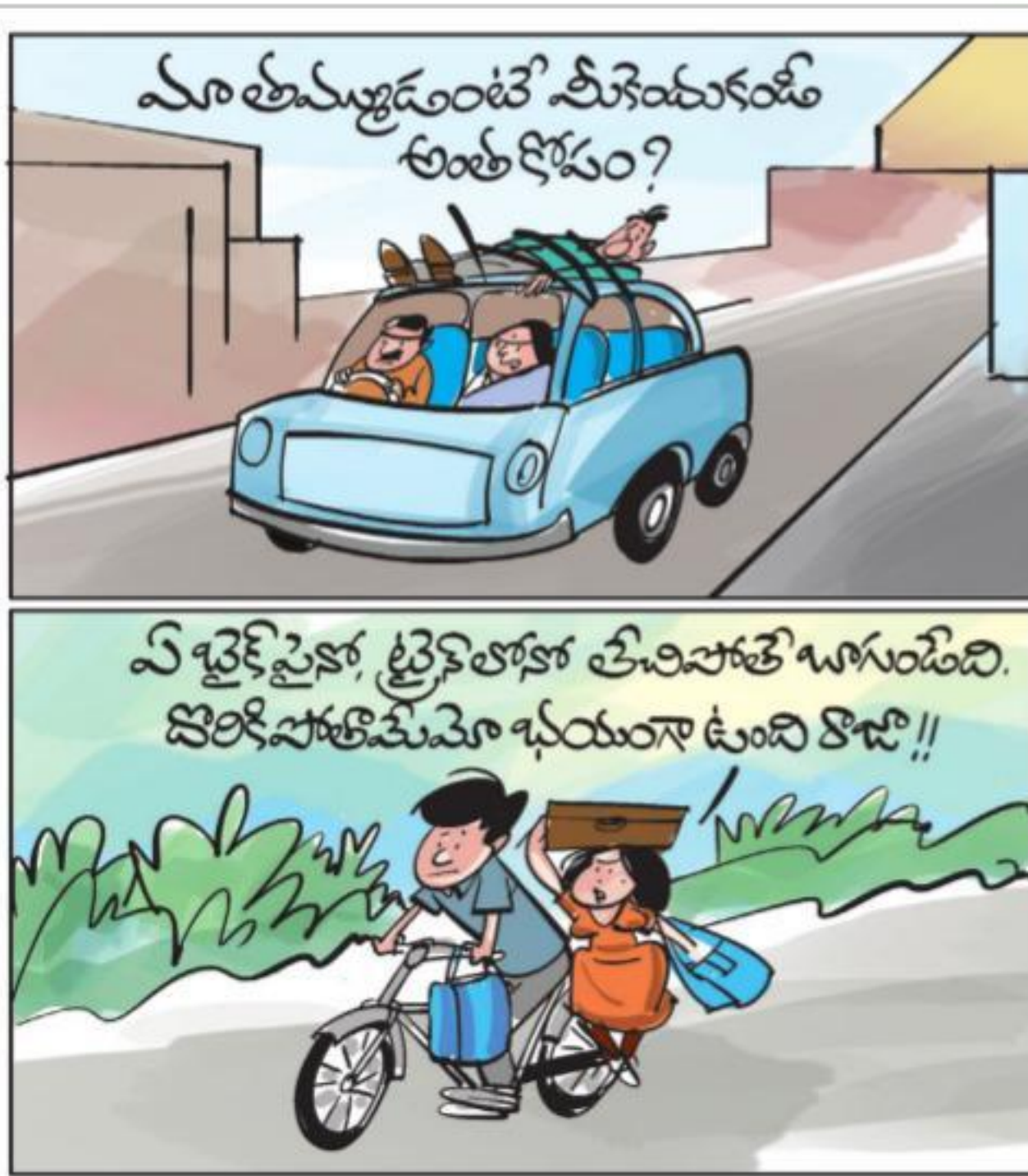
"మన రాజుగారు ఎప్పుడు చూసినా పొరుగు రాజ్యాల మీదకి యుద్ధానికి పోతాడెందుకూ?" అడిగేడు ఓ సైనికుడు. "ఇంట్లో రాణులతో సుఖం లేకపోతే ఏం చేస్తాడు మరి? ఆయనకి బయట యుద్ధాలే సుఖం!" అన్నాడింకో సైనికుడు.

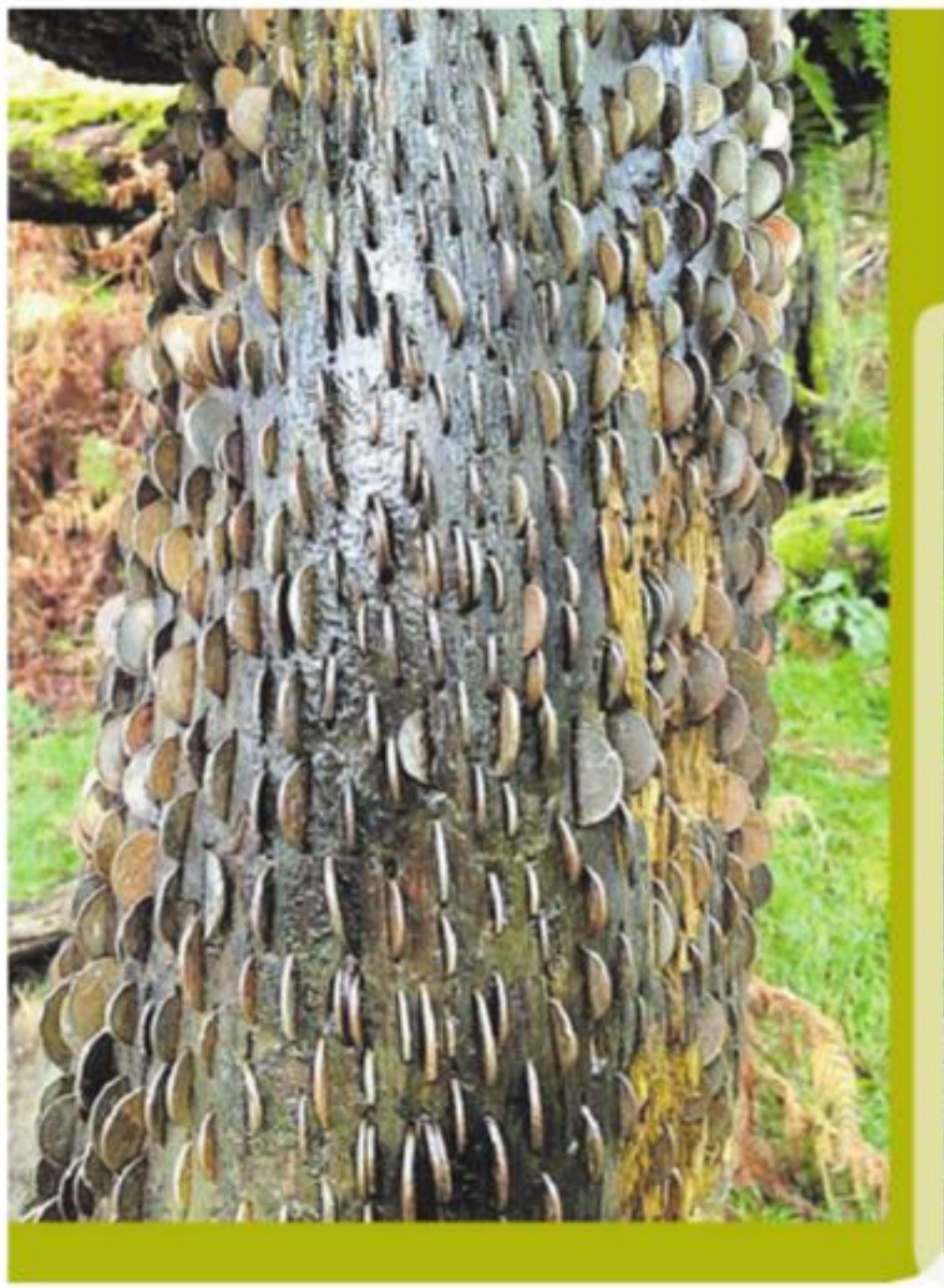
పూళ్ళో చిన్నగుడి దగ్గర 'పల్నాటి యుద్ధం' నాటకం వేస్తున్నారు. దాన్లో కోడి పందిం కోసం జనం ఆత్రంగా ఎదురు చూడసాగేరు. బ్రహ్మనాయుడి కోడినీ, నాగమనాయకి కోడినీ ముక్కులు కరిపించి వదిలేరు స్టేజి మీద. రెండూ ఎగిరెగిరి తన్నుకున్నాయి కాసేపు. తర్వాత నాగమ్మ కోడి జనాల్లోకి దూకి పారిపోయింది. అయినా అదే నెగ్గిందని ప్రకటించి నాటకం నడిపించేరు!

ఇంట్లో కూడా 'మీరు, గారు' అని గౌరవం ఇచ్చుకునే ఓ జమీందారీ కుటుంబంలో అత్తా కోడళ్ళకి ఓనాడు తగువొచ్చింది. "మీరు దరిద్రప్రీనుగండి కోడలు గారా!" అని అత్తగారు తిడితే, "మీ అంత ఛండాలు మొహం నేను చూశ్శేదు అత్తయ్య గారా!" అంది కోడలు. ఎంత తగువొచ్చినా మర్యాదలు మరిచిపోనివాళ్ళని చూస్తే ముచ్చటేస్తుంది! బ్రంపు గారు, బైడెన్ గారు అమెరికాలో మొన్న ఓ డిబేట్లో వాదులాడుకుని కనీస మర్యాదలు పాటించలేదట!

ముమ్మరంగా యుద్ధం జరుగుతున్న రోజుల్లో ఓనాడు పొద్దున్న రాణిగారు బెడ్రాములోకి వచ్చేసరికి రాజుగారు కవచాలూ గట్టా కట్టుకుని తయారై ఈలేస్తూ కిటికీలోంచి బయటికి చూస్తున్నారు. "అదంటే మీరింకా యుద్ధానికి వెళ్ళలేదా?" అంది రాణిగారు ఆశ్చర్యంగా. "అదే చూస్తున్నా. వానొస్తే రానని చెప్పా నిన్న!" అన్నారు రాజు గారు మంచం ఎక్కుతూ.

- 94405 42950





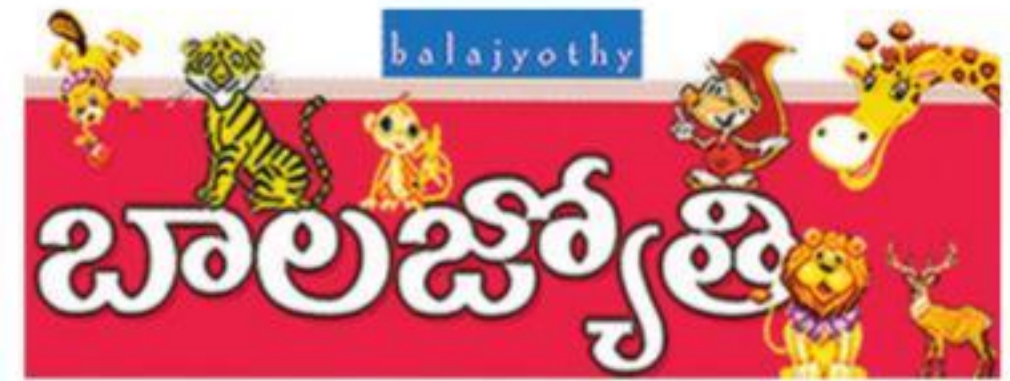
నాణాల చెట్లు

పెద్ద పెద్ద చెట్లు... అన్నీ సగం నుంచి మొదలు వరకు నరికేసినవే. పచ్చని ఆకు, తియ్యని పండు కాయని చెట్లు. అయినా వాటిని చూసేందుకు ఏటా వేల మంది పర్యాటకులు వస్తారు. ఎందుకంటే అవి మామూలు చెట్లు కాదు 'మనీ ట్రీ'లు.

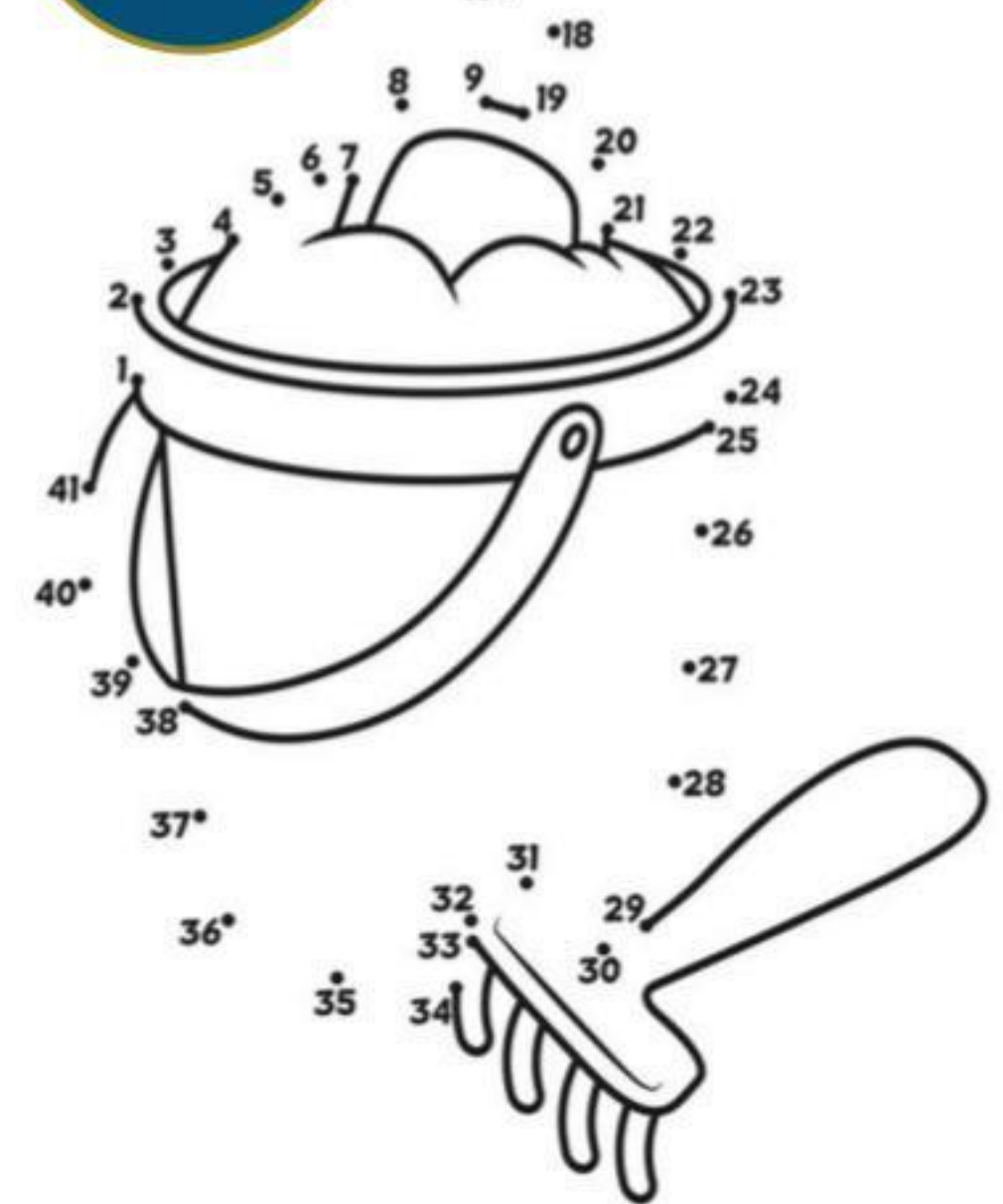
లోపలికి కొట్టేసి కనిపిస్తాయి. వందల ఏళ్లక్రితం నాటివి కావడంతో నల్లగా తుప్పు పట్టినట్లు అయ్యాయి. ఒక్కోచెట్టుకి కొన్ని వందల నాణాలు దర్శనమిస్తాయి. ఆ గ్రామంలో 1700వ శతాబ్దంలో నివసించిన ప్రజలకు ఒక నమ్మకం ఉండేదట. అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి ఇలా చెట్టుకి ఒక నాణాన్ని కొడితే, ఆ రోగం తగ్గిపోతుందని నమ్మకం. ఎవరైనా ఆ చెట్టుకి కొట్టిన నాణాన్ని తీస్తే, ఆ జబ్బు .. తీసిన వ్యక్తికి వస్తుందని కూడా అప్పట్లో అనుకునేవారట. అలాగే మంచి జరుగుతుందన్న ఆశతో కూడా కొంతమంది నాణాలు కొట్టేవారట. అలా ఆ ఊరిప్రజలు కొన్నేళ్ల పాటూ ఈ సంప్రదాయాన్ని పాటించారు. దీంతో చెట్ల నిండా నాణాలే. కాలక్రమేణా ఆ నమ్మకం సడలుతూ వచ్చి 20వ శతాబ్దంలో కనుమరుగైంది. కానీ నాణాల చెట్లు మాత్రం అనాటి నమ్మకానికి సాక్ష్యాలుగా నేటికీ మిగిలిపోయాయి.

ఇంగ్లండులోని పోర్ట్మెరిన్ అనే చిన్నగ్రామం. సైకిల్ తొక్కుకుంటూ అరగంటలో ఊరంతా చూసి వచ్చేయొచ్చు. అంత చిన్న గ్రామం. అయినా పోర్ట్మెరిన్ పర్యాటక గ్రామంగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఆ ఊరినిండా వందల ఏళ్లనాటి

'నాణాల చెట్లు' ఉన్నాయి మరి. వాటిని చూస్తే అద్భుతంగా అనిపిస్తుంది. ఆ చెట్లను చాలా వరకు కొట్టేశారు. అందుకే మోడువారిన కాండాల రూపంలో కనిపిస్తాయి. చెట్ల నిండా ఎక్కడా చేయి వేయడానికి ఖాళీ లేకుండా అన్నీ నాణాలే. సుత్తితో సగం వరకు



చుక్కలు కలపండి



గణిత గారడీ

ఇచ్చిన పజిల్లో 1 నుంచి మొదలుపెట్టి పరుసగా 26 అంకెను చేరుకోండి.



పొడుపు కథలు

1. మూత తెరిస్తే ముత్యాల పేరు
2. మేకల్ని తోలేసి తడకలకి పాలు పిండుతారు?
3. కుడితి తాగడు, మేత మేయడు, కానీ కుండకు పాలిస్తుంది?

అయిదు తేడాలేంటి?



ఏ నీడ ?



నవ్వుల్ నవ్వుల్

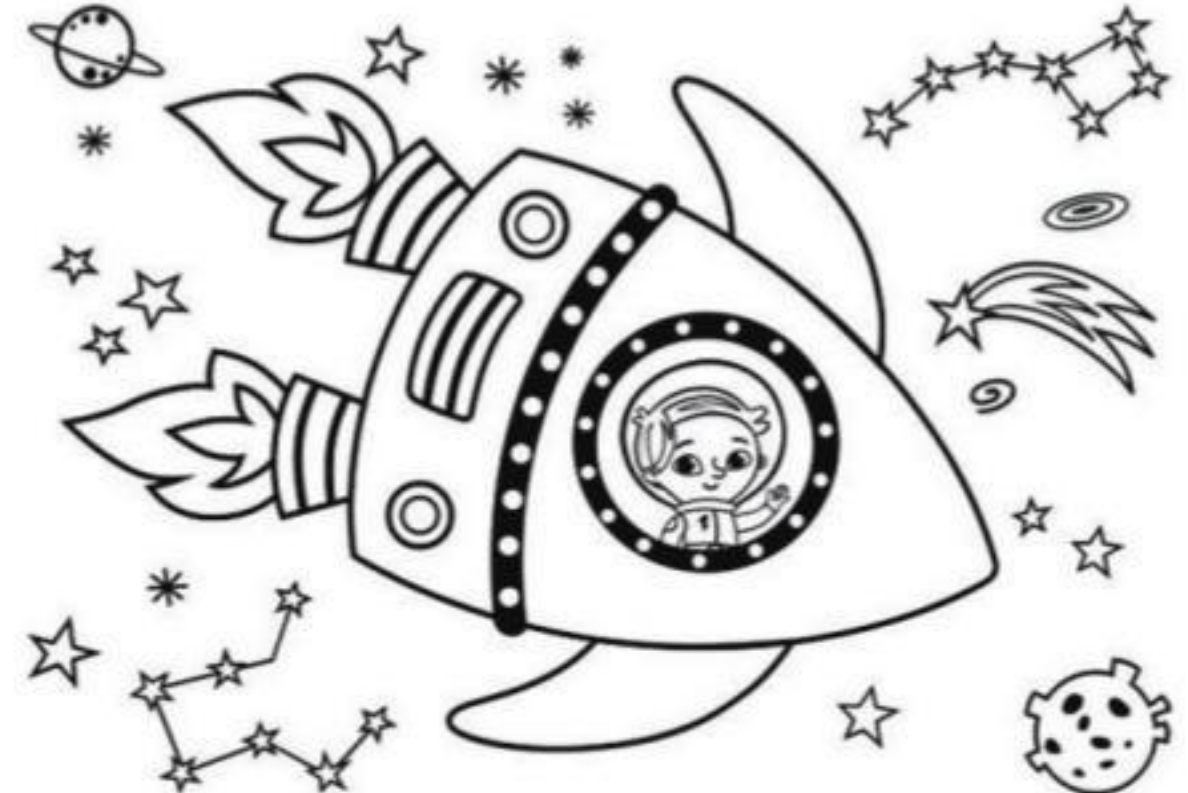
టీచర్: ఒరేయ్ బింకూ లేవరా... శాడిస్తు అంటే ఎవరో చెప్పు
బింకూ: మీరే సార్... ఇంతమంది ఉండగా నిద్రపోతున్న నన్నే ప్రశ్న అడగాలా?

తెక్నరర్: ఉదయం ఎన్ని గంటలకు నిద్ర లేస్తావ్?
విద్యార్థి: తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు లేస్తా
తెక్నరర్: అంత ఉదయాన లేచి ఏం చేస్తావ్?
విద్యార్థి: ఫోన్ ఛార్జింగ్ పెట్టి మళ్ళీ పడుకుంటా సార్.

దారేబ?



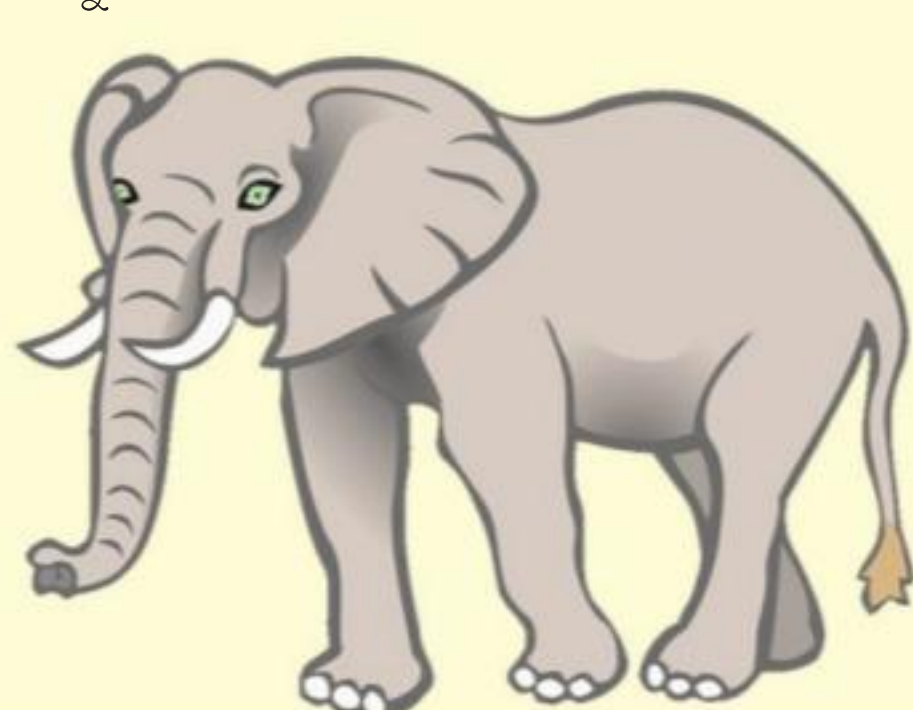
రంగులు వేయండి



అందరూ సమానమే

ఒక అడవిలో ఏనుగు పిల్ల హుందాగా తిరుగుతుండేది. దాని భారీ ఆకారం, తొండం చూసి అక్కడే ఉండే ఒక ఎలుక చాలా ముచ్చటపడేది. ఏనుగు నడక కూడా భలే నచ్చేది. ఓరోజు దానికి ఏనుగుతో స్నేహం చేయాలన్న కోరిక వుట్టింది. 'ఏనుగూ... ఏనుగూ... నీతో స్నేహం చేయాలనుంది' అని అడిగింది ఎలుక. అది విన్న ఏనుగుకు చాలా కోపం వచ్చేసింది. 'నీతో స్నేహమా? ఛీఛీ... నా కాలి గోరంత లేవు నువ్వు' అని అసహించుకుంది. ఆ మాటలు విన్న ఎలుకకు బాధ అనిపించింది. 'నన్నెందుకు అంత చులకనగా చూస్తున్నావు? మనమిద్దరం జంతువులమే. నాకు నీలాగే కళ్లు, చెవులు, తోక ఉన్నాయి' అంది. దానికి ఏనుగు 'నేను నీ కన్నా చాలా బలమైనదాన్ని. పరిమాణంలో పెద్దదాన్ని. నువ్వొక అల్పజీవివి. నీతో స్నేహం చేయడం నాకు పరువు తక్కువగా

అనిపిస్తుంది' అంది. ఎలుక బాధతో తన కలుగులోకి వెళ్లిపోయింది. మరుసటి రోజు ఉదయం లేచి చూసేసరికి ఏనుగు వలలో చిక్కుకుని కనిపించింది. ఎలుక ఆత్రుతగా ఏనుగు వద్దకు వెళ్లి 'భయపడకు నేనున్నానుగా. నిన్ను ఎలా అయినా కాపాడతాను' అంటూ ధైర్యం చెప్పింది. కాసేపటి తరువాత తన స్నేహితులను తీసుకువచ్చింది ఎలుక. ఆన్నీ కలిసి వలను నిమిషాల్లో కొరికివేశాయి. ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకున్నా ఏనుగు పశ్చాత్తాపంతో ఎలుకను క్షమించమని కోరింది. ఎలుకను తన వీపుపై ఎక్కించుకుని అడవంతా తిప్పింది. అవి మంచి స్నేహితులుగా మారిపోయాయి.



మనిషి ఆరోగ్యంలో అవసరమైనది ఏర్పడినప్పుడు, వ్యాధులు, రోగాలు వస్తాయి. ఈ రోగాలను నయం చేయడం కోసం ఇప్పటి వరకు మనకు ఎన్నో రకాల చికిత్సా విధానాలు అచరణలోకి వచ్చాయి. వాటన్నిటిలో ప్రస్తుతం అల్లోపతి విధానం అత్యంత ప్రచారం పొందగా, ఆయుర్వేదం, యోగ, యునాని, సిద్ధ, టిబెటన్ వైద్యం, అక్యూపెక్చర్, అక్యూప్రెజర్, హోమియోపతి వంటివి ప్రత్యామ్నాయ వైద్య చికిత్సలుగా వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. కాగా, ఇటీవలి కాలంలో మరికొన్ని చికిత్సా విధానాలు జన బాహుళ్యంలో ఆదరణ చూరగొంటున్నాయి. వాటిలో కళా చికిత్స, సంగీత చికిత్స, నృత్య చికిత్స, సినిమా థెరపీ, డ్రామా థెరపీలతో పాటు, అక్షరం కూడా అనారోగ్యాన్ని నయం చేస్తుందని నిరూపిస్తున్న 'కావ్య చికిత్స' కూడా ఆదరణ పొందుతోంది...

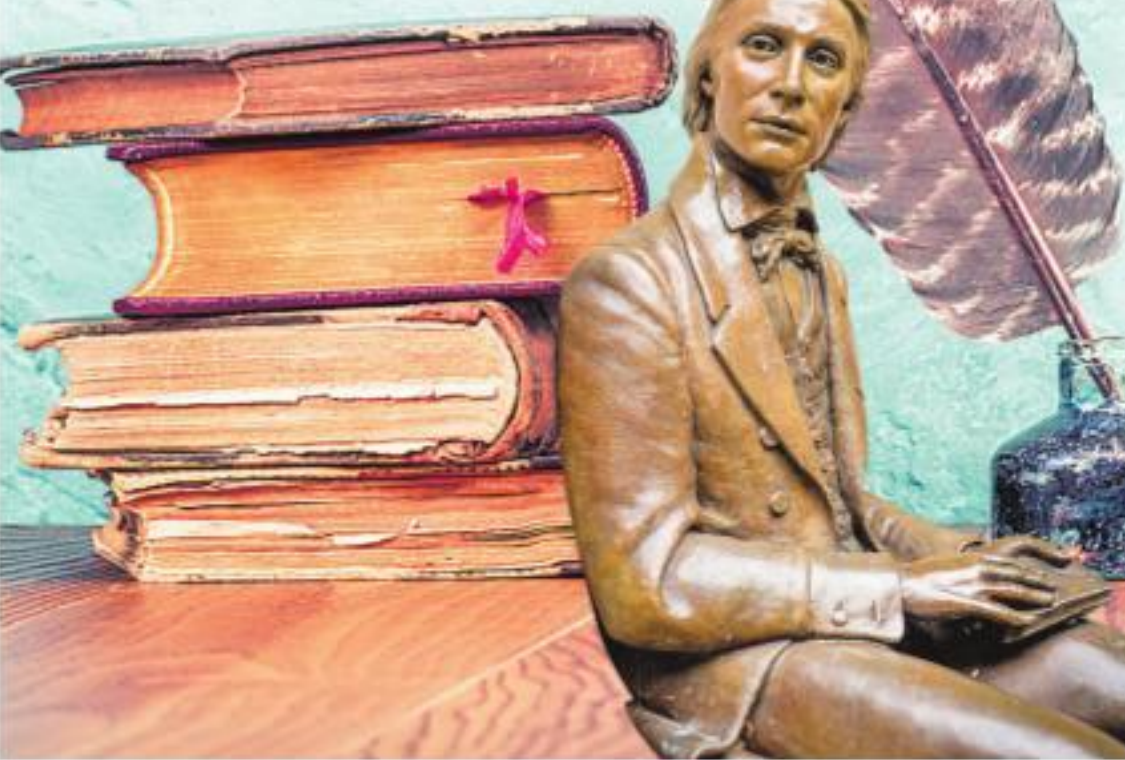
కవిత్యం పుట్టినప్పటి నుంచి గ్రీకులను, రోమన్లను, ఈజిప్షియన్లను, చైనీయులను మాత్రమే కాదు భారతీయులను కూడా తొలుస్తున్న పెద్ద ప్రశ్న ఇది. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని తెలుసుకోవడానికి ముందు రెండో ప్రపంచ యుద్ధానంతర బ్రిటిష్ కవులలో అత్యంత ప్రసిద్ధిగాంచిన కవి Ted Hughes గురించి తెలుసుకోవాలి. ఏడేళ్ళ బాల్యం నుండే కవిత్యం రాయడం మొదలెట్టి Hawk in the Rain (1957), Crow : From the life and songs of the crow (1970), River (1989), Flowers and Insects (1987) వంటి వైవిధ్యమైన రచనల ద్వారా ప్రపంచసాహితీ ఆకాశంలో తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని సాధించారు. సాహిత్యం వంటి కళాత్మక స్వజనలు మానసిక సాంత్వనను మాత్రమే కాదు రోగినివారిణిని కూడా వాక్యాల వెంట తీసుకువస్తాయని, కవిత్యం ఈ ప్రక్రియను మరింత సమర్థవంతంగా నెరవేరుస్తుందని ఆయన ఇలా ప్రకటించారు.

“Prose, narratives et cetera, can carry healing. Poetry does it more intensely!”

ఈ మాటలు పై ప్రశ్నకు కొంతవరకు సమాధానాన్ని చెబుతాయి. కవిత్యానికుండే వాస్తవిక, గుణాత్మక, పరిమాణాత్మక, పరిణామాత్మక ప్రయోజనాన్ని వివరిస్తాయి. సాధారణంగా కవిత్యం - మనోల్లాసం, చైతన్యం, ఉద్వేగ సంతలనం, జీవనవికాసం, సాంత్వన వంటి మానసిక, ఉద్వేగ ప్రభావాలనే చూపిస్తుందని అనుకుంటాం. కానీ కవిత్యానికీ, శారీరకమైన అనారోగ్యాన్ని, భౌతిక ఆరోగ్య సమస్యలను సైతం ప్రభావితం చేయగల శక్తి ఉందని Ted Hughes మాటలు సరికొత్త కోణాన్ని చూపిస్తాయి.

వేర్వేరు సందర్భాలలో సంగీతానికి రోగినివారణశక్తి ఉందని, అనారోగ్య సమస్యలను పరిష్కరించడానికి అలా ఉపయోగించే చికిత్సా విధానాన్ని Music Therapy అంటారని మనకు తెలుసు. మెడిసిన్స్, సర్జరీ, ఔషధాలకు అతీతంగా చేసే ఈ తరహా కళాత్మక చికిత్సా ప్రక్రియలలోకి కవిత్యం కూడా చేరి, ఇప్పుడు “పొయెట్రీ థెరపీ” అనే మాట ప్రముఖంగా వినిపిస్తోంది.

ఇప్పటివరకు మనం కార్మ్యాన్లలోనూ, సినిమాలలోనూ కామెడీ సన్నివేశాలలోనూ కవిత్యాన్ని ఓ శిక్ష గానూ, కవిత్యభాష “చెప్పల నుంచి రక్తాలు కారేలా” చేసే ఆయుధంగానూ మాత్రమే చూసాం. కారణాలు ఏవైనప్పటికీ మీడియాలో సైతం కవిత్యం కేవలం హాస్యాస్పదంగా మాత్రమే మారిపోయింది. కానీ పాశ్చాత్య దేశాలలోనూ, మన దేశంలోని మేధావి వర్గాలలోనూ కవిత్యానికీ, కవితా పంక్తులకు ఉండే గౌరవం ఇప్పటికీ గొప్పగా ఉందనే చెప్పాలి. అందుకే అక్కడ కవిత్యం కేవలం భావోద్వేగాలను, హృదయోల్లాసాన్ని కలిగించే విశేష కళ అనే



కావ్య చికిత్స

కానీ కవిత్యంతో కన్నీళ్లు తగ్గుతాయని, సాహిత్యంతో సమస్యలు నిదానిస్తాయని అంతర్జాతీయంగా జరిగిన, జరుగుతున్న ఎన్నెన్నో మహావైజ్ఞానిక పరిశోధనలు రుజువు చేస్తున్నాయి. ఈ విషయాన్ని వివరించడానికి ఒక్కసారి మానసిక శాస్త్రంలోని కొన్ని అంశాలను పరిశీలిద్దాం. ఎందుకంటే సాహిత్యం, కవిత్యం మానవ మేధస్సులోంచి, మనస్సుంలోంచి ఉద్భవించే ఉత్పన్నకాలు... మనోజనితాలు (Poetry and Literature is the product of imagination and creativity. They have the origin in human mind)

అమెరికాలో ‘జాతీయ కావ్య చికిత్సా సంఘం’ (National Association for poetry therapy) లనే పరిశోధనా సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు. ఇకాగోలో జరిగిన అంతర్జాతీయ వైద్య సదస్సు ఈ ఆలోచనకు కార్యరూపం ఇచ్చింది. రోగులకు వ్యాధుల వల్ల వచ్చే బాధను కవిత్యాన్ని ఉపయోగించి తగ్గించి, తద్వారా వారికి సహాయం చేయాలని ఈ సదస్సు తీర్మానించింది. ఈ సంస్థలోని సభ్యులు అంతర్జాతీయంగా పేరెన్నికగన్న డాక్టర్లు, థెరపిస్టులే కావడం గమనార్హం. ఈ సంస్థ సుబ్బర్ కాల పరిశోధనల అనంతరం పొయెట్రీని ఆధారంగా చేసుకుని ‘సమీకృత వైద్యం’ (Integrative Medicine Packet) లనే చికిత్సా విధానాన్ని రూపొందించి, శిక్షణను కూడా ఇవ్వడం మొదలెట్టింది...

కనుక ఈ అంశాన్ని Psychological Science లోని Psycho-linguistics కోణంలోంచి విశ్లేషించడం అవసరం. సైకాలజీలో Pshcho-somaticism, Somato-psychicism అనే రెండు విషయాలని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకోవాలి. Psycho-somaticism అంటే మానసికపరమైన అంశాలు మనిషి శారీరక అంశాలను ప్రభావితం చేయడం. అలాగే Somato-psychicism అంటే, మనిషి శారీరక - భౌతిక పరమైన అంశాలు మనసు స్థితిగతులను నిర్ణయించడం అని చెప్పాలి. అంటే మనసు - శరీరాన్ని, శరీరం - మనసుని పరస్పరం ప్రభావితం చేసుకుంటూ ఉంటాయన్నమాట. ఈ అంశాన్నే తత్వశాస్త్రంలో Rene Descartes 15వ శతాబ్దంలోనే Body - Mind Dichotomy అని ‘మనశ్శరీరాల ద్వంద్వత’ అనే అన్నారు. ఈ ద్వంద్వత ఒకదానినొకటి పరస్పరం ప్రభావితం చేసుకుంటూ ఉంటాయని, ఆ ప్రభావాల ఫలితమే మనిషి ప్రవర్తన అని వివరించారు.

ఇక కవిత్యం మనోజనితమూ, మానసికగతమూ కనుక కవితా పంక్తులు, అక్షరాలు, భావచిత్రాలు, ఉపమానాల ద్వారా అనారోగ్యంపాలైన



నృత్యం అంటేనే భావానికి, రాగానికి, తాళానికి అనుగుణమైన దేహ కదలికల విన్యాసం, దేహంలోని కళ్ళు, ముఖం, హస్తాలు, పాదాలు, నడుము వంటి అంగాలను అర్థవంతంగా, సంగీతానికి అనుగుణంగా కదిలిస్తూ, నృత్యకూడిలో అంతర్గతంగానూ, ప్రేక్షకులలో పరోక్షంగానూ రసానందాన్ని, మానసిక ఉత్తేజాన్ని కలిగించగలిగే శక్తి నృత్యానికి ఉంది. ఈ రకమైన నృత్య చికిత్సకు శాస్త్రీయత ఇటీవలి కాలంలో లభించినప్పటికీ, నిజానికి నృత్యానికి ఉన్న ఈ చికిత్సా శక్తిని అదిమ మానవుడి కాలంలోనే గుర్తించారని చెప్పాలి. అందుకే అదిమ మానవుడు తనలోని భావోద్వేగాలను, ఆనందాన్ని, ఆవేశాన్ని, ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి ఈ అదిమ నృత్య రూపాలైన చిందులు, పాద దేహ కదలికలను చేసారని మానవ పరిణామ శాస్త్రవేత్తలు తేల్చి చెప్పిన సత్యం. ఇప్పటికీ మనం చూస్తున్న జానపద, గిరిజన నృత్యాలలోని తీరును గమనిస్తే ఈ విషయం మనకు స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. కొమ్మ కొయలు, గోడు గున్నాడి, బంజారా లంబాడి నృత్యరీతులలోని కదలికలను ఒకసారి నిశితంగా గమనిస్తే, వాటిలో అంతర్గతంగా ఇమిడి ఉన్న ఎన్నెన్నో శాస్త్రీయ వైద్య విధాన రీతులు, రోగి నివారణా చికిత్సా పద్ధతులు దర్శనమిస్తాయి. ఇక, శాస్త్రీయ నృత్యాలైన భరతనాట్యం, కథక్, కూచిపూడి, కణాకళ, మోహిని అట్టిమ్, పేరిణి వంటి నృత్యరీతులు మరింత ముందుకెళ్ళి, శారీరక, మానసిక రోగాలనెన్నిటితో తగ్గించే వైద్యరీతులుగా ఇప్పుడు ఆమోదాన్ని పొందాయి. ముఖ్యంగా కండరాలకు, అస్థికలకు సంబంధించిన రోగాలు, స్ట్రెస్, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక రోగాలకు ఈ ‘నృత్య చికిత్స’ సరైన ప్రాకృతిక చికిత్సగా ఇప్పుడు విస్తృత ఆదరణను సాధించింది. నృత్యం చేస్తున్నప్పుడు, నృత్యం చూస్తున్నప్పుడు వ్యక్తులలో మార్పులు జరుగుతాయని, బి.పి, ఖగ్గర్, అల్సర్ వంటి వ్యాధుల నివారణకు ఇది దోహదపడతాయని రుజువయింది. ప్రఖ్యాత భారతీయ శాస్త్రీయ నృత్యకారిణి ‘కనక రెణి’ ఈ నృత్య చికిత్సా విధానాన్ని ప్రచారం చేయడంలో కృతకృత్యులయ్యారు.

మనిషిలో సైరాన్యాన్ని, శాంతిని ఏర్పర్చి తద్వారా శరీరంలో కూడా తదనుగుణమైన సానుకూల మార్పులు తీసుకురావడం జరుగుతుందన్నమాట!

కవిత్యం ఓ కేథార్వాస్

కవిత్యం ఓ అభివ్యక్తి. మనసులో చెలరేగిన సంఘర్షణలు, భావోద్వేగాలు అక్షర రూపంలోకి తర్జుమా అయితే వచ్చేదే కవిత్యం! అలా మనోభావాలు కవిత రూపంలో వ్యక్తీకృతం అయిన తర్వాత రాసిన కవితో ఆ సంఘర్షణ, భావోద్వేగం తాలూకు ఒత్తిడి తగ్గి ప్రశాంతత చేకూరుతుందని పరిశోధనలలో రుజువైంది. దీనినే సైకాలజిస్టులు ‘కేథార్వాస్’ (ప్రక్షాళన) అని చెప్పతారు. ఈ విషయాన్ని మనో విశ్లేషణ పీఠామహుడైన సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ అనుచరుడైన జోసెఫ్ బ్రూయర్ అనే సైకాలజిస్ట్ చెప్పడమే కాక, చికిత్సలో ఈ విధానాన్ని ఉపయోగించాడు.

దీని ప్రకారం మనిషి మనసు ఒక దీపపు సెమ్మె లాంటిది. దీపం వెలుగుతున్నప్పుడు, చిమ్మికి మనీ పడుతుంది. అప్పుడు ఆ చిమ్మిని గుడ్డతో తుడిచి మళ్ళీ వెలుగు ప్రసరించేలా చూస్తాం. నిత్య జీవితంలో ఎదురైన సంఘటనల వల్ల కలిగిన వేదన, దుఃఖం, ఒత్తిడి మనీలాగా పేరుకొని దీపవత్ కాంతి కనిపించనంత వివాదాన్ని ఇస్తాయి. ఇక్కడ మనీని తుడవడం అంటే, అభివ్యక్తి చేయడం ద్వారా మనసులో పేరుకున్న విషాదం తొలగించి ప్రశాంతతని చేకూర్చడమే! ఆ లెక్కన వేదనతో కూనారిల్లుతున్న కవి తన కవితాభివ్యక్తి ద్వారా ప్రశాంతతను పొందుతాడు. ఆ విధముగా కవిత్యం ఓ కేథార్వాస్ అని చెప్పవచ్చు. కవిత్యాన్ని సైతం ఒక చికిత్సా విధానంగా రూపొందించే క్రమంలో ఇది కీలక అంశంగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది.

కవిత్యానికి అంత శక్తి ఉందా?

నిజానికి కవిత్యానికి, కవిత్యంలోని భావాలకు మనుషులను, నారి రోగాలను తగ్గించేంత ప్రభావం ఉంటుందా? దీనికి సమాధానం చెప్పాలంటే సైకాలజీలోని మరో రెండు భావనలని కూడా ఇక్కడ ఉద్ఘాటించాలి. అవే (1) ప్లాసిబో ప్రభావం (Placibo Effect) (2) నోసిబో ప్రభావం (Nocibo Effect) శారీరకంగానూ, ఔషధాల ద్వారానూ మనిషిలోని రోగాన్ని నయం చేయలేమని డాక్టర్లు సైతం చెతులెత్తేసిన సందర్భంలో, రోగి మనసులో బలంగా పాడుకున్న సరైన ఆలోచనలు, సానుకూల సంకల్పం అతని శరీరాన్ని చైతన్యపఠంతం చేసి, ఆ వ్యక్తి శారీరక భౌతిక స్థితిని దానికి అనుగుణంగా సమయోత్తరం చేసి ఆ వ్యక్తిని ప్రమాదం నుంచి తప్పించగలిగే మానసిక స్థితియే - Placibo Effect.

అలాగే శారీరకంగానూ, వైద్య పరంగానూ రోగాన్ని

సినిమాతో..

కళారీతులన్నింటిలో అత్యంత పెన్నవయస్సు అయిన కళారీతి సినిమా. మనిషిలో అంతర్గతంగా దాగి ఉన్న రకరకాల భావోద్వేగాలకు తెరరూపంగా ప్రజాదరణ పొందిన సినిమా ప్రస్తుతం అత్యంత ప్రభావవంతమైన మాధ్యమంగా రాజ్యమేలుతోంది. అందుకే తెరమీది నటులకు ప్రేక్షకుల గుండెల్లో ఆరాధనీయ స్థానం హీరో వల్లె వంటివి రూపొందుతున్నాయి.

అయితే, సినిమా సంపూర్ణ కళగా, సమాహార కళగా పోలటను, మాటలను, యాక్షన్, కామెడీ, రొమాన్స్, రివెంజ్, సెంటిమెంట్ వంటి నవరసాలను తెరమీద నటుల నటనలో ప్రదర్శించేస్తూ, ప్రేక్షకులలో తాదాత్మ్యకరణ (Identification) భావనను కలిగిస్తూ ఉన్నాయి. సినిమాలకు ఉన్న ఈ శక్తిని గమనించే అమెరికా, జపాన్ వంటి దేశాలకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు మనుషులలో మానసిక, శారీరక రుగ్మతల చికిత్స కోసం సినిమాలనే థెరపీగా వాడుతున్నారు. ఆశ్చర్యశాస్త్రం లేనివారు, మానసిక దౌర్బల్యం, ఆశ్చర్యనాశన, వైవాహిక దాంపత్య జీవితంలో అపొహలున్నవారు, తీవ్ర ఆవేశపరులు, బద్ధకస్తులు వంటి వారిలో మానసిక పరివర్తన కోసం తగిన సినిమాలను సూచిస్తూ, ప్రదర్శిస్తూ చికిత్స చేస్తున్నారు. సినిమా చూస్తున్నప్పుడు తెరమీద కదిలే రకరకాల దృశ్యాలు, సన్నివేశాలకు అనుగుణంగా ప్రేక్షకులలో, రోగులలో EEG, ECG ల గ్రాఫ్ రేల్సేటి, వివిధ రకాల శారీరక, మానసిక, కండరాల పరమైన మార్పులను శాస్త్రీయంగా అధ్యయనం చేసి, ఆ పరిశోధనలో వైద్యుల ఫలితాల ఆధారంగా ఈ ‘సినిమా చికిత్స’ విధానాన్ని రూపొందించారు.

మటుమాయం చేయగలమని డాక్టర్లు భావించినప్పటికీ, రోగి మనస్సుంలో రూపొందిన ప్రతికూల దృశ్యధం, వ్యతిరేక ఆలోచనలు మొదట మానసిక సైరాన్యాన్ని దెబ్బతీసి, ఆ తర్వాత క్రమంగా శారీరకంగా సైతం వ్యక్తిని క్రంగ దీసే స్థితియే - Nocibo Effect

ఈ రెండు శాస్త్రీయ పరిశోధనల వెలుగులో చూస్తే, మిగతా అన్నిరకాల కళారూపాలు, సాహిత్యంలోని ఇతర ప్రక్రియల కన్నా కవిత్యానికి మనుషులను ప్రభావితం చేసే శక్తి కొంచెం ఎక్కువే ఉంటుందనేది తేటతెల్లమవుతుంది.



నృత్యంతో కూడా...



దీనికి ఒక సంఘం ఉంది..

కవిత్యం- మనస్సు రెండు పరస్పర అగ్నితాలు. ఇవి రెండూ ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడినవి మాత్రమే కాక, పరస్పరం ప్రభావితం చేసుకునేవి కూడా! మనసులో జరిగే సంఘర్షణలు, సంతోషాలు, భావోద్వేగాలు కవిత్యంగా అక్షర రూపం దాలుస్తాయి. అలాగే అక్షరాలుగా కనిపించే కవిత్యంలో నిబిడికృతమైన భావన పాఠకులలో కూడా చలనాన్ని తీసుకొచ్చి, మమేకత్వాన్ని (Identification) తెస్తుంది. ఇక రాసిన కవితీ కవిత్యం ఒక outlet గా మారి హృదయ భారాన్ని తగ్గించి, నమస్సు తీవ్రతను కవితో తగ్గిస్తుంది.

ఈ విషయాలన్నిటినీ కూలంకశంగా గమనించారు కనుకే దాదాపు 37 ఏళ్ళ క్రితమే 1983 లోనే అమెరికాలో “జాతీయ కావ్య చికిత్సా సంఘం” (National Association for poetry therapy) అనే పరిశోధనా సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు. పీకాగోలో జరిగిన అంతర్జాతీయ వైద్య సదస్సు ఈ ఆలోచనకు కార్యరూపం ఇచ్చింది. రోగులకు వ్యాధుల వల్ల వచ్చే బాధను కవిత్యాన్ని ఉపయోగించి తగ్గించి, తద్వారా వారికి సహాయం చేయాలని ఈ సదస్సు తీర్మానించింది. ఈ సంస్థలోని సభ్యులు అంతర్జాతీయంగా పేరెన్నికగన్న డాక్టర్లు, థెరపిస్టులే కావడం గమనార్హం. కాగా ఈ సంస్థ సుదీర్ఘ కాల పరిశోధనల అనంతరం పొయెట్రీని ఆధారంగా చేసుకుని ‘సమీకృత వైద్యం’ (Integrative Medicine Packet) అనే చికిత్సా విధానాన్ని రూపొందించి, శిక్షణను కూడా ఇవ్వడం మొదలెట్టింది. ఈ శిక్షణా కోర్సుని సక్రమంగా పూర్తి చేసిన వారికి ‘ధృవీకృత కావ్య చికిత్సకుడి’గా (Registered Poetry Therapists (R.P.T.) గా కూడా పట్టాలు ప్రధానం చేస్తుంది. ఇలా పొయెట్రీ థెరపీ పేరిట కవిత్య ప్రయోజనం ఇప్పుడు సువ్యవస్థీకృతం అయింది. కవిత్యానికి చింతకాయలు రాలుతాయో లేదో తెలియ కాని, చింతలు మాత్రమే కాదు, చిరకాల వ్యాధులు కూడా నయం అవుతాయని సాదికారికంగా ఈ సంస్థ నిరూపిస్తోంది.

కావ్య చికిత్సలో దశలేంటి ?

- ఇక కవిత్యాన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా విధానంగా ఉపయోగించే క్రమంలో, అది సాధిస్తున్న ఫలితాలను అనుసరించి.. వివిధ దశలు మనకు కనిపిస్తాయి.
- వ్యాధి గురించిన అవగాహన కల్పించడం (Awareness Creation)
- అపోహలు తొలగించడం (Clearance of misconceptions)
- వ్యాధిని అంగీకరించగలిగే మానసిక సంసిద్ధత (Mental Preparation)
- వ్యాధిని ఎదుర్కోగలిగే భైర్యాన్నివ్వడం (Confidence Building Measures)
- వ్యాధి నయంకావడం (Cure from Disease)
- వ్యాధితో సైతం గౌరవంగా బ్రతకగలిగే ఆశావాదాన్ని పాదుగొల్పడం (Living with Disease with honour and Respect)

రోగం.. వ్యాధి... కావేపి కావ్యచికిత్సకనర్థం..!

మహాకవి శ్రీ శ్రీ కవితా వస్తువు గురించి చెప్పతూ ‘కాదేదీ కవితకనర్థం అన్నారు. తెలుగులో తొలి సాహిత్యమైన పంచన విక్రమార్ధున విజయం, నన్నయ విరచిత మహాభారతం నుండి మొదలుకొని నేటి భావవాద, అభ్యుదయ, దిగంబర, విప్లవ, అత్యాధునిక వచన కవిత్యం, దళిత, స్త్రీవాద, మైనారిటీ, తెలంగాణ అస్తిత్వవాద కవిత్యాల వరకూ ఆయా కవులు తమ కవితల కోసం ఎంపిక చేసుకున్న కవితా వస్తువులను గమనిస్తే శ్రీశ్రీ మాటలు నిజమే అనిపిస్తాయి. మనిషిని పరివేష్టించి ఉన్న సమస్త అంశాలను కవితా వస్తువులుగా చేసుకుని ఇప్పటికే వేలాది కవితలు వచ్చాయి. అయితే ఇవన్నీ ప్రధానంగా సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంస్కృతిక, ప్రాచీనవిక, ఆధ్యాత్మిక, చారిత్రక, అస్తవ్యస్త, ప్రాంతీయ వాద, తాత్విక ధోరణులను ఆశ్రయించే ఉన్యాయని చెప్పాలి.

ఇన్ని అంశాలలో మనిషికి సంబంధించిన మరో అనివార్య కవితా వస్తువు - ఆరోగ్యం. ఈ ఆరోగ్యం - వ్యాధులు, దాని సంబంధిత అంశాలను కవిత్యంలో ఉపమానాలుగా, ఉదాహరణలుగా, సంతకాలుగా Symbolism తోనే ఎక్కువగా రాశారు. వీటినే ప్రధాన వస్తువుగా చేసుకుని రాసిన కవితా రచనలు సభ్యావరంగా తక్కువగానే ఉన్నప్పటికీ అవి చూపిన ప్రభావం మాత్రం ఎక్కువే అని ఎన్నో సందర్భాలలో రుజువయింది. అయితే మనిషిలోని మానసిక ఆరోగ్య సంబంధ అంశాలైన డిప్రెషన్, మనోవేదన, ఆత్మహత్య వంటి అంశాలే వస్తువులుగా ఎన్నెన్నో రకరకాల నేపథ్యాలలో కవితలు, కవితా సంతకాలు వచ్చాయి. అవన్నీ శారీరక, మానసిక అనారోగ్య పీడితులలో బతుకు పట్ల అనురక్తిని పెంచాయి. ‘ఒక్క ఆక్షరం లక్ష మెదళ్ళకు కదలిక’ అని ప్రజాకవి కాశీజి అన్నట్లు... కవితా పంక్తులు మనుషులలో మానసిక చైతన్యానికి, ఆ తర్వాత శారీరక సుస్థితికి కూడా దారి తీస్తూ ఆరోగ్య రక్షణలో అద్భుత పాత్రను పోషిస్తున్నాయి. ఈ విషయాన్ని ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యులు అందరూ గమనిస్తూ, కావ్య చికిత్సను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఆ లెక్కన కవిత్యం ఇప్పుడు ఓ నవ్య చికిత్స కాగా, కవులు అక్షర వైద్యులుగా భావించవచ్చు.

- మామిడి చాకర్లు,
80080 05231



అమ్మ చేతి వంట



బాలాబిత్త నటుడు, బుల్లితెర ప్రయోక్త

కట్ మిర్చి బజ్జి

మా అమ్మపేరు కల్యాణి!

నేను బాల నటుడిగా ఉన్నంత వరకూ ...

నాకు స్కూలు కన్నా షూటింగులు ఎక్కువ.

క్లాసురూమ్ల కన్నా షూటింగ్ లోకేషన్లు ఎక్కువ.

ఫ్రెండ్స్ కన్నా కో- ఆర్టిస్టులు ఎక్కువ.

టీచర్ల కన్నా దర్శకులు ఎక్కువ.

వెరసి, వీళ్లందరికన్నా మా అమ్మ మరింత ఎక్కువ!

మామూలుగా పిల్లలందరికీ అమ్మతో అనుబంధం ఉంటుంది కాని, అందరికంటే నాక్కొంత ఎక్కువనే ఫీలింగ్ ఉంది. ఎంచేతంటే - ఎప్పుడు, ఎక్కడ షూటింగైనా అమ్మ నా నీడలా, తోడుగా ఉండి నా ఆలనా పాలనా చూస్తూండేది. ఇంట్లో గడిపింది చాలా తక్కువ. అయినా అప్పుడప్పుడు అమ్మ చేతివంట రుచి ఆస్వాదించేవాణ్ణి. అమ్మ ఆనవకాయ తీపికూర వండిందంటే అదరహో! బంగాళదుంపలు ఉడికించి, ఉల్లిపాయ వేపుడులో వేసి కూర చేసిందంటే ఉత్తి కూరనే తినేసేవాణ్ణి. దొండకాయ బూందికూర, బీరకాయ కర్రీ.. ఆమె చేతి మహిమేమోకాని ఏం చేసినా రుచి అబ్బేదివాటికి. ఇక వాము పెట్టి మిరపకాయ బజ్జిలు చేసి, వాటిని ముక్కలుగా కట్చేసి మరోసారి నూనెలో వేగించి కట్మిర్చి బజ్జి చేసిందంటే నాకు పండగే! ఒక్కటి కూడా మిగలనిచ్చేవాణ్ణి కాదు. అంత అద్భుతంగా చేసేది.

షూటింగ్ వల్ల తరచూ రాష్ట్ర సరిహద్దులు దాటి ప్రయాణాలు చేయాల్సి వచ్చేది. కొన్నిసార్లు హోటల్ తిండి తినేవాళ్లం. అలాంటప్పుడు నేను ఇష్టంగా తింటున్నానని గమనించి నాకోసం ప్రత్యేకంగా నార్మ్ ఇండియన్ వంటలు నేర్చుకుంది. ముఖ్యంగా పనీర్ బటర్ మసాలా, ఆలూగోబీ, పరాటా, చోళే పూరి, రాజ్మా, మంచూరియా.. ఏవి చేసినా వాళ్లకు తీసిపోనట్లు అంత రుచిగానే చేసేది. ఎంత కమ్మగా తన చేతితో వండి తినిపించేదో, తప్పు చేస్తే అదే చేత్తో ఏమాత్రం తేడా లేకుండా వాయించేది. మరి దండనలో వ్యత్యాసం లేదు!

ఒకసారి 'లిటిల్ స్టార్స్' సినిమా షూటింగ్లో "ఐ

యామ్ ఏ గుడ్ గర్ల్" పాట

షూటింగ్ సందర్భంగా ఆ

సన్నివేశానికి తగ్గట్టు,

"టన్నుల కొద్ది పెన్సిల్స్ని

స్వాహా చేస్తావే" అనే

చరణానికి అనుగుణంగా

దాదాపు వందల కొద్ది

రంగురంగుల పెన్సిల్లు

తెప్పించారు నిర్మాతలు.

షూటింగ్ అయిపోయాక

ఎవరూ చూడకుండా ఆ

పెన్సిళ్లలో రెండు దాచేసి ఇంటికి తీసుకొచ్చేశాను. నేను అడక్కుండా పెన్సిళ్లు

తెచ్చిన సంగతి పసిగట్టేసింది అమ్మ. అంతే! అమ్మలో అంత కోపం ఎక్కడ

దాగుందో అర్థం కాలేదు. "చెప్పకుండా, పెన్సిళ్లు దొంగతనం చేస్తావా?"

అంటూ తదిగిణతోం ఆడింది. ఆ దెబ్బతో అప్పుడేకాదు, జీవితంలో

దొంగతనం అనే తలంపే రాదు నాకు.

నాలో ఏదైనా మంచి ఉందంటే అమ్మనుంచి వచ్చిందనే చెబుతాను. మీకు

నాలో ఏదైనా చెడు కనిపించిందంటే మాత్రం అది నా స్వయంకృతాపరాధం

అనే అనుకుంటా!

సూర్యుడు ప్రతిరోజూ ఉదయించినట్టే అమ్మ ప్రతిరోజూ వంట చేస్తుంది.

సూర్యుడిని రోజూ చూసినా బోర్ కొట్టదు, అమ్మ చేతివంట రోజూ తిన్నా

ఇంకా తినాలనే ఉంటుంది. చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా ఉన్నప్పుడంతా చెన్నైలో

ఉండేవాళ్లం. హీరో అయ్యాక హైదరాబాదుకు మకాం మార్చేశాం.

'చంటిగాడు' సినిమా ప్రారంభం కంటే ముందే వచ్చేశామని గుర్తు. ఆ

తర్వాత ఒక ఇంటి వాడిని కూడా అయ్యాను. అన్నట్లు మా ఇంటి

పేరుకూడా మా అమ్మపేరే - కల్యాణి నిలయం.



కావలసిన పదార్థాలు: పుట్టగొడుగులు (మష్టూమ్స్)

- 200 గ్రా., బటర్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, కొత్తిమీర

తరుగు - అరకప్పు, క్రీమ్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు,

నిమ్మరసం - అర చెక్క, కార్బ్ ఫ్లోర్ - 2 టేబుల్

స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, మిరియాల పొడి -

పావు టీ స్పూను, అల్లం పేస్టు - అర టీ

స్పూను.

తయారుచేసే విధానం: మష్టూమ్స్ శుభ్రం

చేసి సన్నగా తరగాలి. కడాయిలో బటర్ కాగిన

తర్వాత అల్లం పేస్టు వేగించి మష్టూమ్స్

తరుగు, ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలిపి

మూతపెట్టి 5 నిమిషాలు మగ్గించాలి.

తర్వాత స్టవ్ ఆపేసి, ముప్పావు

వంతు మష్టూమ్స్ మిక్సీలో

వేసి పేస్టు చేయాలి.

పేస్టుని అదే కడాయిలో

వేసి మూడు కప్పుల

నీరుపోసి మరిగించాలి.

అరకప్పు నీటిలో

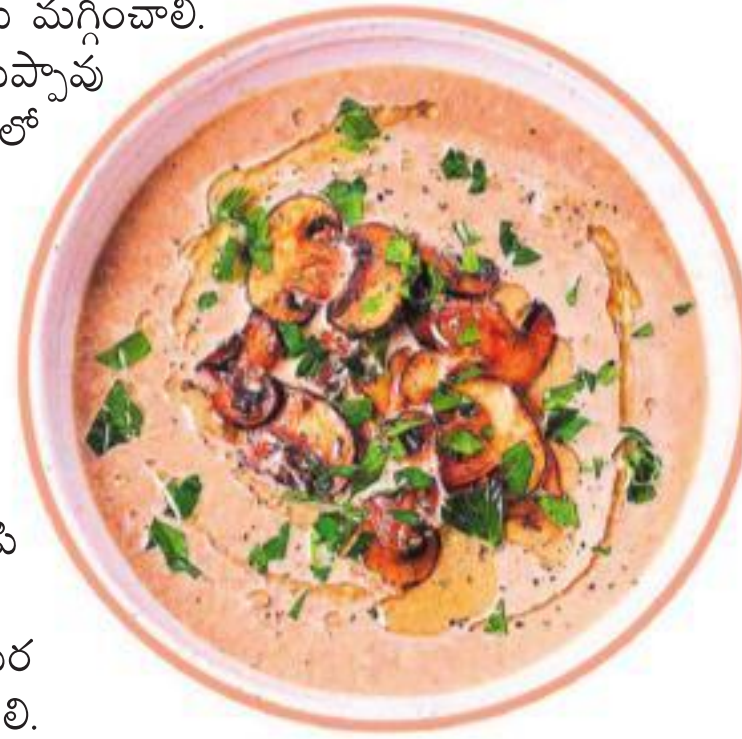
కరిగించిన కార్బ్ ఫ్లోర్

మరిగే మిశ్రమంలో కలిపి

చిక్కబడ్డాక క్రీమ్ వేసి,

నిమ్మరసం పోసి, కొత్తిమీర

చల్లి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.



మష్టూమ్స్ సూప్

కావలసిన

పదార్థాలు:

వెల్లుల్లి - 8

రెబ్బలు, అల్లం -

అరంగుళం ముక్క,

నెయ్యి - అర టీ

స్పూను, క్యారెట్ తరుగు - 2

టేబుల్ స్పూన్లు, నీరు - 3 కప్పులు,

మిరియాల బరక - పావు టీ స్పూను,

ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, కార్బ్ ఫ్లోర్ - 2

టేబుల్ స్పూన్లు, కొత్తిమీర తరుగు - అరకప్పు.

తయారుచేసే విధానం: కడాయిలో నెయ్యి

వేసి దంచిన వెల్లుల్లి, అల్లం వేగించాలి. తర్వాత

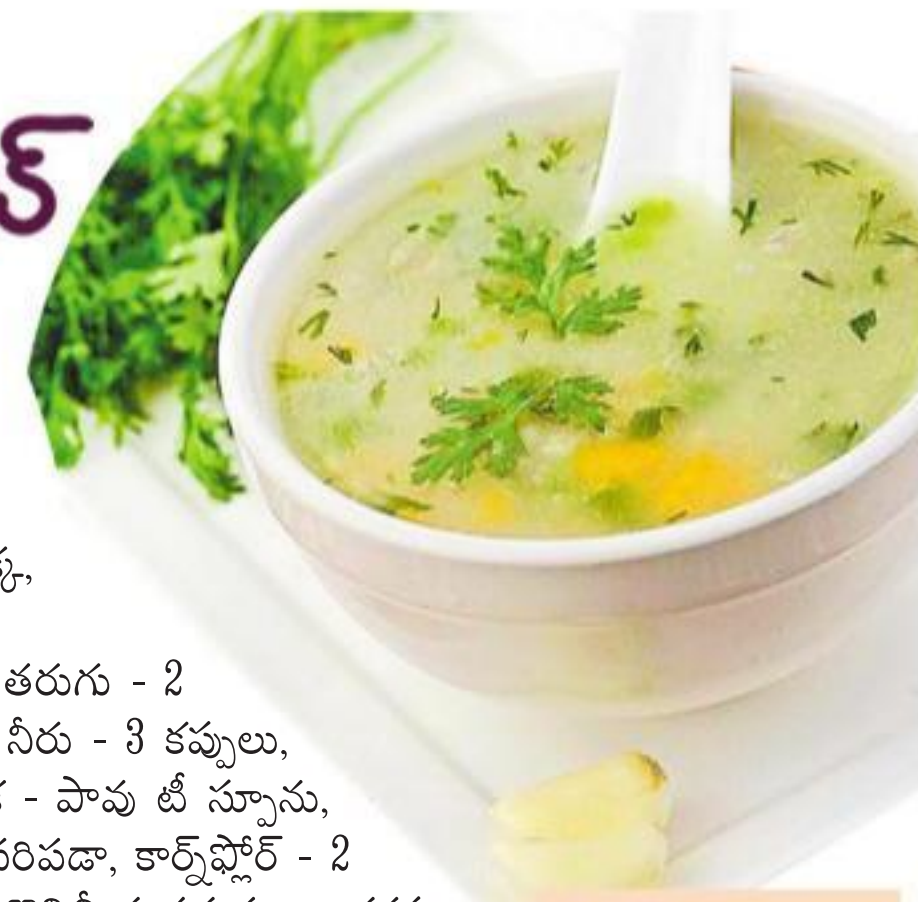
క్యారెట్ తరుగు కూడా మగ్గించి, ఉప్పు, మిరియాల

బరకతో పాటు నీరు పొయ్యాలి. 5 నిమిషాల

తర్వాత అరకప్పు నీటిలో కరిగించిన కార్బ్ ఫ్లోర్ ని

కలిపి మరో 3 నిమిషాలు మరిగించి కొత్తిమీర

చల్లి వడ్డించాలి.



అల్లం, వెల్లుల్లి సూప్

కూరగాయలు తినట్లేదు...

మా పాపకు నాలుగేళ్లు. అన్ని కూరగాయలూ పెట్టావా. వెజిటబుల్స్ ని ఇష్టంగా తినే మార్గం ఏదైనా ఉందా?

-భవానీ, హైదరాబాద్

ఏడాది దాటినప్పటి నుండి పిల్లలకు అన్ని రకాల కూరగాయలు పెట్టవచ్చు. సాధారణంగా రెండేళ్లలోపు పిల్లలకు ఏవైతే రుచులు పరిచయమవుతాయో, అవే రుచులను వారు ఇష్టపడి తింటారు. మీ పాప వయసు పిల్లలు కూరగాయలు ఇష్టపడేలా చేయడానికి ఎన్నో మార్గాలు. చప్పగా కలపకుండా కొంచెం రుచి ఉండేలా అన్నంలో కలిపి పెడితే నెమ్మదిగా అలవాటు పడుతుంది. ఏదైనా ఓ కూర ఇష్టపడకపోతే ఒకటి, రెండు సార్లు పెట్టడానికి ప్రయత్నించి ఆ సమయానికి పెట్టడం ఆపేయాలి. బలవంతంగా తినిపించడానికి ప్రయత్నిస్తే మొండికేసి రుచి కూడా చూడకుండా మానేస్తారు. ఓ రెండు వారాల తరువాత మళ్ళీ అదే కూరను వేరే రకంగా వండి పెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. ఇదంతా చాలా ఓపికతో చేయాల్సిన పని. అయినా ఇలాగే పలు మార్లు చేస్తే పిల్లలు నెమ్మదిగా ఇష్టాలను పెంచుకునే అవకాశం ఉంది. ఇంకో విషయం, పిల్లల ఎదురుగా ఇంట్లో ఎవ్వరూ ఫలానా కూర బాగాలేదు, నాకు వద్దు, నేను తినను లాంటి వ్యాఖ్యలు చేయకూడదు. దీనివల్ల కూడా పిల్లలు కూరగాయలపై అయిష్టం పెంచుకునే అవకాశం ఉంది.

పుడ్డి కి న్యూట్రిషన్

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా ఆహారంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- రామ్ ప్రసాద్, విజయవాడ

కాల్షియంతో ఆక్సలేట్లు కలిసి కిడ్నీ స్టోన్స్ ఏర్పడతాయి. కొన్నిసార్లు యూరిక్ ఆసిడ్ అధికంగా ఉన్నా కూడా ఇవి ఏర్పడవచ్చు. మూత్ర పిండాల్లో రాళ్లు రాకుండా ఉండాలంటే తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన జాగ్రత్త నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం. రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్ల మూత్రం పోవడానికి సరిపడా నీరు తీసుకోవాలి. మాములుగా నీళ్లతో పాటు మజ్జిగ, నిమ్మరసం, బత్తాయి రసం లాంటివి కూడా తీసుకుంటే మంచిది. నిమ్మ జాతి వండ్లనుండి వచ్చే సిట్రేట్ కిడ్నీ స్టోన్స్ తయారవకుండా చూస్తుంది. ఆహారంలో కాల్షియం సరైన ప్యాళ్లలో లేక పోయినా కిడ్నీలలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. కాల్షియం ఉండే పాలు, పెరుగు, పన్నీర్, చీజ్, పలు రకాల ఆకుకూరలు రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి. అయితే సప్లిమెంట్లు రూపంలో అవసరమైన దానికంటే అధికంగా కాల్షియం తీసుకున్నా రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. యూరిక్ ఆసిడ్ అధికంగా ఉన్నవారు మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకుంటే కూడా కిడ్నీ స్టోన్స్ వస్తాయి. కాబట్టి వారానికి ఒకటి రెండుసార్లకు మించి మాంసాహారం మంచిది కాదు. సోడియం అధికంగా ఉన్న ఆహారం వల్ల కూడా కిడ్నీ స్టోన్స్ వస్తాయి. బయటి చిరుతిళ్ళు, బేకరీ ఫుడ్స్, రెస్టారెంట్ తిండిలో సోడియం పరిమాణం ఎక్కువ. కాబట్టి, వాటిని మితంగా తీసుకోవాలి. ఇంట్లో ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలి. ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉండే శీతల పానీయాలకు దూరంగా ఉంటే మంచిది.



నాకు నలభై ఏళ్లు. మెట్లు ఎక్కుతుంటే కాళ్ళు నొప్పిగా అనిపిస్తున్నాయి. ఉదయం ఉండే హుషారు సాయంత్రానికి ఉండడం లేదు. మెనోపాజ్ కి దగ్గరవుతున్నానా?

- గీత, తిరుపతి

సాధారణంగా మెనోపాజ్ మొదలయ్యే నాలుగైదు సంవత్సరాల ముందే ఆరోగ్యంలో కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఉత్సాహం తగ్గడం, జుట్టు రాలడం, బరువు తేడా రావడం, చర్మం పొడిబారడం లాంటివి జరుగుతుంటాయి. మీ నీరసానికి కారణం ఏదైనా, కొన్ని రకాల చిట్కాలతో దాన్ని నివారించవచ్చు. విటమిన్- డి, బి- 12, ఐరన్ తక్కువైనా నీరసం వస్తుంది కాబట్టి ముందుగా వైద్యుల సహాయంతో మీ సమస్యను అధిగమించండి. రోజూ కనీసం ఐదారు బాదం గింజలు, రెండు ఆక్రోట్ గింజలు తినండి. కాల్షియం కోసం పాలు, పెరుగు, పనీర్ తీసుకోండి. వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి. అన్నం తక్కువ మోతాదులో, కూర, పప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచిది. ప్రతి మూడు గంటలకు ఓసారి తక్కువ మోతాదులో ఆహారం తీసుకోండి. పండ్లు, సలాడ్లు, బరాణీలు, సెనగలు, మరమరాలు లాంటివి మంచి స్నాక్స్ గా పనికొస్తాయి. రెండు లీటర్ల నీరు తాగండి. విటమిన్ - డి కోసం పావుగంట ఎండలో నడవండి. కేవలం కుటుంబ సభ్యులకే సమయం వెచ్చించడం కాకుండా మీ ఆనందం కోసం కూడా ఏవైనా ప్రవృత్తులు అలవర్చుకోండి. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

డా. లహరి సూరపనేని

న్యూట్రీషనిస్ట్, వెల్ నెస్

కన్సల్టెంట్

nutrifulyou.com



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

“హోయ్, నిత్యా.. గెస్, హుయిజ్ కమింగ్” సెల్ ఫోనులో అట్నుంచి కవ్వంత గొంతు.

“ఓ, యూ.. కాళింది.. వాటె ప్లెజంట్ సర్ప్రైజ్! ఏమిటి సడన్ గా ఇన్నాళ్ళకి నేను జ్ఞాపకం వచ్చాను?”

“నిత్యా, యిదే ప్లెజంట్ సర్ప్రైజ్ అయితే, ఇంక రేపేమంటావో?”

“ఇండియా వచ్చావా? ఎప్పుడు? ఎన్నాళ్ళయిందీ నిన్ను చూసి” ఉద్విగ్నంతో అంది నిత్య.

“ఏమే, రేపు లంచ్ కి వస్తున్నా. అమ్మతో చెప్పు, నాకిష్టమైనవన్నీ చెయ్యమని. నీకో పెద్ద సర్ప్రైజ్ రేపటి వరకు ఎదురుచూడు..” కవ్వించింది కాళింది.

“ఏమిటి అంత ఊరిస్తున్నావు? చూసేదా, చెప్పేదా, వినేదా.. ఎని క్లా ప్లీజ్”

“వెయిట్ అండ్ సీ, ఒకే.. రేపు పన్నెండు కల్తా వస్తా. సాయంత్రం వరకు కబుర్లే కబుర్లు. సరేనా?” ఫోన్ పెట్టేసింది.

పక్కన నుంచుని ఎవరూ అన్నట్టు చూస్తున్న తల్లితో “అమ్మా, కాళింది. ఇండియా వచ్చిందట. రేపు లంచ్ కి వస్తానంది. తనకిష్టమైన వంటల లిస్టు నీకు తెలుసంది. చెయ్యాలట ..”

“వంటేం భాగ్యం .. యిన్నాళ్ళకి వచ్చిందా, ఈ మధ్య అంతా వాళ్ళ అమ్మ వెళ్లివచ్చేది. ఎప్పుడో చాలా రోజుల క్రితం బజారులో కనపడి మాట్లాడిందని చెప్పాగా.. ప్రేమ, పెళ్లి, డ్రెవోర్స్ .. అన్ని విషయాలు చెప్పి ఎంతో బాధపడింది. పాపం.. మళ్ళీ పెళ్లి చేసుకుందా .. సర్ప్రైజ్ అంటోంది” వరలక్ష్మి కుతూహలంగా అంది.

“ఏం చెప్పలేదుగా, ఊరించింది. రేపటి వరకు చూడు” అంది నిత్య.

● ● ●

సరిగ్గా పన్నెండు గంటలకి కాలింగ్ బెల్ మోగింది. పరిగెత్తినట్టే వెళ్లి తలుపుతీసింది నిత్య .. ఎదురుగా కాళింది! చేతిలో ఫారెన్ బొమ్మలాంటి పాప. రెండో చేతినిండా బ్యాగులతో నిలబడ్డ కాళిందిని కాక ఫారెన్ పాపాయినే ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ, మాటలు మరిచిన దానిలా వుండిపోయిన నిత్యతో “ఏమిటి ముందొచ్చిన చెవులకంటే వెనకొచ్చిన కొమ్ములనే చూస్తున్నట్టు, నావంక చూడకుండా, రమ్మనకుండా .. ఓ హగ్ లేదు, కిస్ లేదు ..” అంటూ చేతిలో బ్యాగులన్నీ ఓ సోఫాలో పడేసి, పాపని నెమ్మదిగా సోఫాలో పడుకోబెట్టింది. నిత్య తేరుకుని స్నేహితురాలిని చుట్టేసింది అభిమానంగా.

“ఎన్నాళ్ళయిందే మనం కలిసి, ఫోన్ లో కూడా మాటలు లేవు. ఇదివరకు ఏ రెండు నెలలకన్నా పలకరించేదానివి.. అసలేమయ్యావు.. ముందిది చెప్పు.. ఈ పాప .. పెంచుకుంటున్నావా, యిదేనా సర్ప్రైజ్..”

“పెంచుకోవడం ఏం భర్త, తొమ్మిది నెలలు మోసి కన్నాను. నా పాప, నా కుట్టి, నా డార్లింగ్ ..”

“డ్రెవోర్స్ అయిందని అమ్మ చెప్పింది, మళ్ళీ పెళ్లి చేసుకున్నావా?”

“చాలు, ఇంకో పెళ్లికూడానా! పెళ్లి అన్న రెండక్షరాల కథ ముగిసిందీలే..”

“మరి?” తెల్లబోయింది నిత్య.

“ఏమే, యిడియల్ లా మాట్లాడకు. పిల్లని కనడానికి పెళ్లి కావాలా?” చిలిపిగా నవ్వింది కాళింది.

నిత్య వింతగా, నమ్మలేనట్టు చూస్తూ, ఏం అనాలో తెలియనట్టు ఆగిపోయింది.

“ఏయ్ మొద్దూ.. పిల్లలు పుట్టడానికి మొగుడక్కరలేదే. మగాడు చాలు. అహో, ఇప్పుడు మగాడు కూడా అక్కరలేదు - వాడి స్పెర్మ్ చాలు..

వరమిచ్చిన వేలుపు

ఈ వారం కథ

- డి. కామేశ్వరి

అంతే, పడంటి పాపని కనేశాను. ముద్దులు మూటగట్టే పాపే నా స్వంతం .. అమ్మని అయిపోయాను. పాపే నా లోకం. నాకు అది, దానికి నేను .. మాకెవరూ అక్కరలేదండక..” కళ్ళు చెమ్మగిల్లగా ఎమోషనల్ గా అంటూ తెల్లబోయి చూస్తున్న స్నేహితురాలిని కౌగిలించుకుంది.

నిత్య ఒక్క నిమిషం అలా ఉండి, నెమ్మదిగా కాళిందిని సోఫాలో కూర్చోబెట్టింది. కాళింది కళ్ళు తుడుచుకుని నవ్వేస్తూ “ఇదేనే నా సర్ప్రైజ్, బిగ్గెస్ట్ సర్ప్రైజ్ యీస్ మై లైఫ్. ఎంత సంతోషంగా ఉన్నానో, నా సంతోషం మీ అందరితో పంచుకోవాలని వచ్చాను. అమ్మకి మనవరాలిని చూపించాలి కదా, తను రాలేదు. అమ్మ కాలు జారిపడి నడుం విరగొట్టుకుంది. అమ్మనీ చూడాలి గదా.. అందుకే వచ్చాను. ఈమధ్య అంతా గొడవలు, కలతలు, కేసులు, డ్రెవోర్స్ అన్నీ సద్దుమణిగి రొటీన్ లో పడడానికి రెండున్నరేళ్ళ పట్టింది. ఎవరితో మాటలు లేవు. ఏం చెప్పాలో, చెప్పుకోవాలో తెలియని ఓ రకం విరక్తి, వైరాగ్యం, నా జీవితం యింతేనా అన్న దిగులు, టటు చూసినా చీకటి .. ఆ చీకట్లో మగ్గే నాకు చిన్న వెలుగు రేఖ చూపాడు దేవుడు ..”

“ఏమిటి అప్పుడే కబుర్లు మొదలు పెట్టేశారా.. ఇంట్లో నేనొక్కరిని ఉన్నానని కూడా మర్చిపోయావా కాళీ ..” వెనకనించి వరలక్ష్మి పలకరింపు విని “సారీ అంటే, ఏమిటో నిత్యని చూడగానే అన్నీ మర్చిపోయా. చాలా రోజుల తర్వాత కలిశాం కదా” అంటూ వెళ్లి కౌగిలించుకుని -

“ఎలా ఉన్నారంటే, బాగున్నారు కదా. మీకంటే మిమ్మల్ని అభిమానంగా చూసే కూతురు. నిత్యని కళ్ళలో పెట్టుకు చూసుకునే మీరు - ఒకరికొకరు వున్నామన్న భరోసాతో నిశ్చితంగా గడుపుతున్నారు. అంటే, మన అన్న వాళ్ళ ఒకరుండాలి ఎవరికన్నా. అది నాకు చాలా ఆలస్యంగా అర్థమయింది. కనీసం యిప్పటికన్నా తెలిసివచ్చి .. సరైన టైంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకున్నాను.. అంటే ఇదిగో నా పాప, రోజీ .. గులాబీల ముద్ద. అందుకే ఆ పేరు పెట్టాను, నా ముందు మెరిసిపోతోంది

కదా..” అంటూ వరలక్ష్మి చేతికి అందించింది.

“బాగుంది, బంగారు బొమ్మ .. ఎక్కడ సంపాదించావు?” నవ్వుతూ అంది, ప్రేమగా పాప బుగ్గని నిమరుతూ వరలక్ష్మి.

“ఎత్తుకొచ్చాను. తోచక .. ఆడుకుందామని. కాలక్షేపం కోసం తెచ్చుకొన్నా..” నవ్వుతూ చిలిపిగా అంది.

“చాలే, ఏదో మరి చాదస్తవు ముసలమ్మకి చెప్పినట్టు చెప్తున్నావు. రెండక్షరం ముక్కలు మేమూ చదువుకున్నాంలే.. ఇదేం మహల్ కాదు, వంటింట్లోకి

వినపడవా మాటలు... పోనీవే కాళీ, నీకు బతకడానికి ఓ ఆలంబన దొరికింది. చక్కగా తల్లికూతుళ్ళ ఒకరికొకరుగా బతకండి. పోనీలే, మీ అమ్మకి దిగులు తగ్గుతుంది. ఎప్పుడు కలిసినా, దాని బతుకీలా అయింది, యింకా బోలెడు జీవితం ఉంది. మళ్ళీ పెళ్లిచేసుకోవే, అంటే పెళ్లిమాట ఎత్తద్దు అంటుంది. నా తరువాత అది వంటరిదైపోతుంది’ అంటూ బాధపడేవారు.”

“అవును ఆంటీ.. అమ్మ అన్నింటికీ పాతకాలం మాటలు చెప్పినా, ఈ విషయంలో మాత్రం హర్షించింది. ఎవడేం అనుకుంటే నీకేం లెక్క.. అనుకోనీ అంటూ ధైర్యం చెప్పింది. పాపని చూసిన దగ్గర నుంచి ఆవిడ సంబరం చూడాలి. ఎంతో ఎమోషనల్ అయిపోతోంది.”

“భోంచేద్దురుగాని, అన్నీ చల్లారిపోతున్నాయి. పాపని సోఫాలో ఎందుకు.. బెడ్ రూమ్ లో పడుకోబెట్టిరా”

అంటూ వరలక్ష్మి వంటింట్లోకి వెళ్లింది.

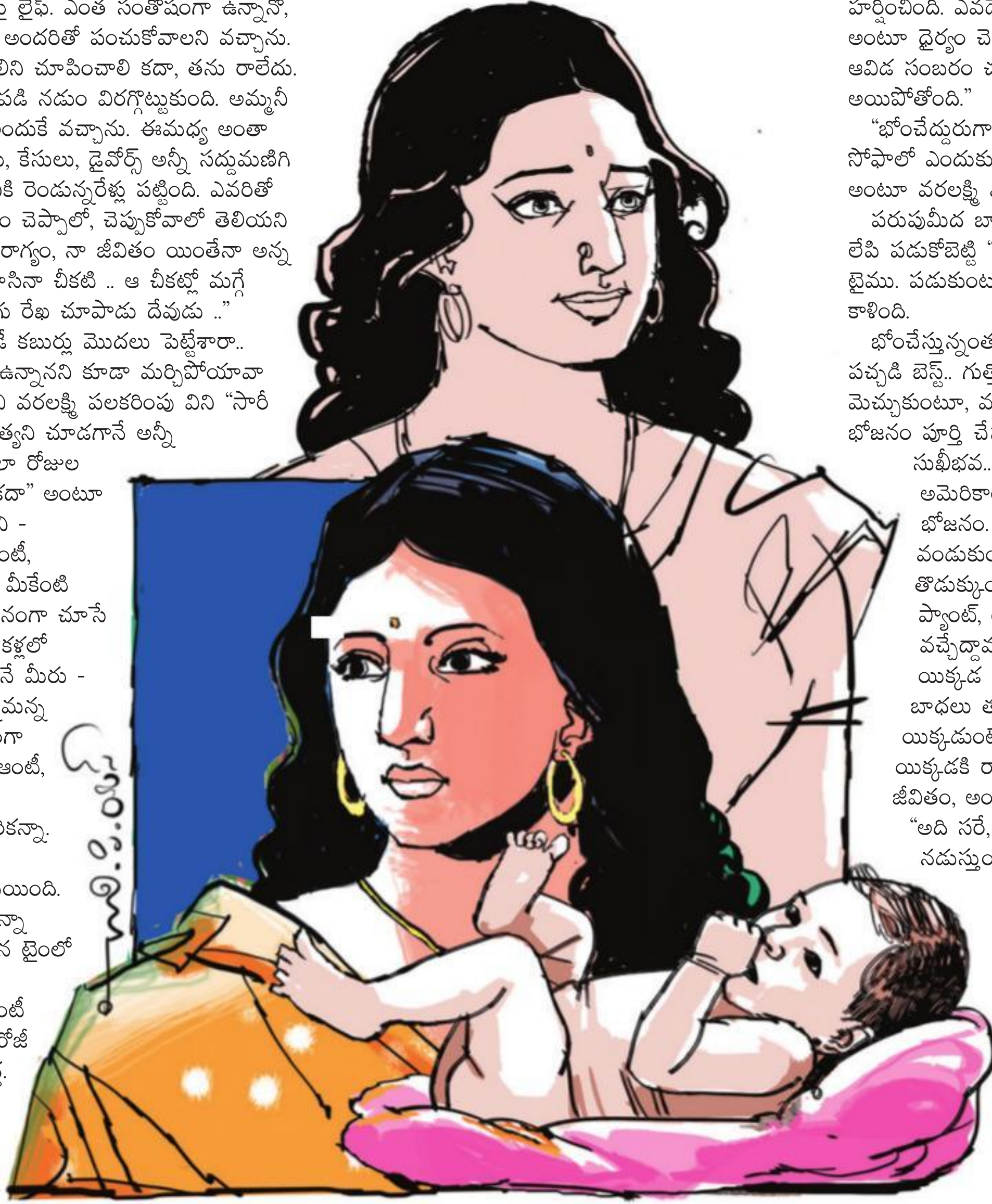
పరుపుమీద బ్యాగు ఉంచి, బెడ్ షీట్ మడతపెట్టి లేపి పడుకోబెట్టి “ఒక్క నిమిషం.. తనకిప్పుడు నిద్ర టైము. పడుకుంటుంది. నీవు వెళ్ళ వస్తున్నాను..” అంది కాళింది.

భోంచేస్తున్నంతసేపు “ఆంటీ కొబ్బరి మామిడి పచ్చడి బెస్ట్.. గుత్తొంకాయ అదిరింది ..” అంటూ అన్నీ మెచ్చుకుంటూ, మధ్య మధ్య అమెరికా కబుర్లతో భోజనం పూర్తి చేసింది. తర్వాత “అన్నదాతా సుఖీభవ..” అంటూ వరలక్ష్మిని పొగడి “ఆంటీ, అమెరికాలో నేను మిస్ అయ్యేది మన భోజనం. వండుకునే టైం ఉండదు. వండుకుంటే గిన్నెలు కడుక్కోవాలని భయం. తొడుక్కుంటే ఉతుక్కోవాలని భయం, జీన్ ప్యాంట్, టీ షర్టులతో బతుకులు వెళ్లదీస్తూ.. వచ్చేద్దామంటే పదేళ్ళగా అలవాటయిపోయి .. యిక్కడ రోడ్లు, శానిటేషన్, కరెంట్, నీళ్ళ బాధలు తల్పుకుంటే రాబుద్ధి వేయదు. యిక్కడుంటే అక్కడికి వెళ్లాలని, అక్కడుంటే యిక్కడికి రావాలని అనిపిస్తుంది. ఏమిటో జీవితం, అంతే ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోవడమే ..”

“అది సరే, ఇంతకీ అమ్మెలా ఉంది.. కాస్త నడుస్తుందా..”

“ఏదో వాకర్ లో కాస్త బాత్ రూమ్ పనులు చూసుకుంటుంది. తీసుకెళ్ళడానికి లేదు. తను రాదు. వచ్చినా నాలుగు రోజుల ముచ్చట .. ఇప్పుడు ఇండియన్ సీనియర్ సిటిజన్స్ సమస్యలు అందరికీల్లోనూ ఉన్నాయి..”

భోజనం అయి, యిద్దరూ పక్కమీద వాలగానే, “ఇప్పుడు సరిగా చెప్పు. పాపని నిజంగా నీవే కన్నావా .. ఇంక



పూ సముద్రం



జపాన్ దేశమంటేనే ద్వీపాల సమూహం. అక్కడ ఒక ప్రాంతంలో ఆకురాలే సమయం... మరో చోట ఇలా పూలు పూస్తున్నాయి. ఒక్కసారిగా వేల పూలను చూడగానే మనసు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది. నకొసొహమా ద్వీపంలో విరబూసిన కానాక్వీస్ పూల మధ్య ఓ జంట సెల్ఫీలు దిగుతూ ఆనందిస్తోంది.

అందమే కాదు ఆరోగ్యం కూడా..

ఇంటి లోగిళ్ళలో పచ్చటి మొక్కలు కళకళలాడుతుంటే ఎంత అందంగా ఉంటుందో... ఆ అందం వెనుక ఎంతో ఆరోగ్యం కూడా దాగి వుంది. కంటికి హాయిగా, ఇంపుగా కనిపించడం వల్ల మానసికోల్లాసం కలుగుతుంది. అంతేనా మొక్కల నుంచి విడుదలయ్యే ఆక్సిజన్ వల్ల కావాల్సినంత ప్రాణవాయువు అందుతుంది. రోజూ తోటపని చేయడం వల్ల మతిమరుపు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. మీ చేతులతో నాటిన మొక్కలు పెరిగిపెద్దయి పూలు, కాయలు కాస్తుంటే ఆ ఆనందం శరీరంలోని ఎండార్ఫిన్స్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. తద్వారా మానసికోల్లాసం కలుగుతుంది. ఇంకేం పెరడు లేకపోతే బాల్యనీల్లో అయినా మొక్కలు పెంచడం మొదలుపెట్టండి. అన్ని రకాల మొక్కలు ఇప్పుడు కుండీల్లో పెంచుకునేవిధంగా బోన్సాయ్ రూపంలో దొరుకుతున్నాయి కాబట్టి నచ్చిన పండ్లు, పూల చెట్లను పెంచుకోవచ్చు. ఇక మనీప్లాంట్, స్నేక్ ప్లాంట్ లాంటివి పెంచితే ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్లుగా కూడా పనిచేస్తాయి. కనుక ఈరోజే మొక్కలు పెంచడం మొదలుపెట్టేయండి.





ఊరించకుండా చెప్పవే బాబూ..” నిత్య ఆరాటంగా అడిగింది.

“నిజంగానే బాబూ .. ఐ.వి ద్వారా.. డోనర్ స్పెర్మ్ ద్వారా ప్రెగ్నెన్సీ తెచ్చుకుని కన్నాను” నవ్వుతూ చిద్విలాసంగా అంది. “ఏమిటంత సుఖపుగా బజారుకెళ్లి కూరలు తెచ్చి వండుకున్నాను అన్నట్టుగా యిదంతా ..”

“నిజమేనే, యిప్పుడు చెప్పడం తేలిగ్గా చెప్పేస్తున్నా గాని, అప్పుడు ఎంత ఆలోచన, ఎంత భయం, ఎన్ని సందేహాలు.. డబ్బును గురించిన సమస్యలు, మంచి డోనర్ కాకపోతే అన్న భయం .. అనుమానం. ఎంత మధనపడి నిర్ణయం తీసుకున్నానో తెలుసా .. నా పెళ్లి నాకు ఒక బిడ్డని కూడా యివ్వలేకపోయింది. మొగుడెలాంటి వాడయినా ఓ బిడ్డ ఉంటే కొంతలో కొంత మెరుగ్గా ఉండేదేమో! పిల్లలకోసం కాస్త సర్దుకునేవారిమేమో.. ఐదేళ్లు సర్దుకు బతికాను. లోపం తనలో ఉందని తెల్పుకొని కూడా చెప్పలేదు. ఎంత చెప్పినా డాక్టరు దగ్గరకి రమ్మంటే రాలేదు. లోపం ఉండడం అతని తప్పు కాదు. నిజం చెబితే ఏ బిడ్డనో తెచ్చి పెంచుకునేవారం - అసలే కోతి, తనలో లోపం నాకు తెలియకూడదని కావాలని మనస్ఫుర్తలు పెంచుతూ, తాగుతూ, అరుస్తూ, శృతిమించితే చేయి చేసుకుంటూ .. ఇల్లు నరకం చేసి, భరించలేని స్థాయికి తెచ్చి నేను గడప దాటి బయటికి వెళ్లేట్టు చేశాడు ...”

“ముందునించి అంతేనా, తనలోని లోపం వల్ల, మగ అహం చూపడమా!”

“స్వభావం కొంత, పరిస్థితులు కొంతమేర.. ఇగో మీద యీ లోపం దెబ్బ కొట్టి, ఆ కోపం నా మీద తీర్పుకుంటూ తన బతుకు నాశనం చేసుకుంటూ, నా బతుకు నాశనం చేశాడు. పెంచుకుందాం లేదంటే ఐ.వి ద్వారా కనచ్చంటే - ఏ వెధవ బిడ్డనో నా బిడ్డ అనుకోవాలా .. అబ్బ! మళ్ళీ ఆ గొడవంతా జ్ఞాపకం చేసుకోవాలని లేదు. ఏడేళ్ల తర్వాత విసిగిపోయి అమ్మానాన్న కూడా అంగీకరించి డైవోర్స్ తీసుకోమన్నారు. విడిపోయి ఉద్యోగం చేసుకుంటూ నా పాటికి నేనున్నాక మనశ్శాంతి దొరికింది. స్థిమిత పడ్డాక పాపని కనాలన్న ఆలోచన వచ్చింది..”

“యీలా చెయ్యచ్చని ఎలా తెలిసింది.. డాక్టర్లు సలహా ఇచ్చారా?”

“ప్రకటనలు చూస్తుంటే ఆమాత్రం తెలియదా? పిల్లలు లేనివాళ్లు, భర్త ఉన్నా అతనికేదన్నా ప్రాబ్లమ్ ఉన్నవారు ఐ.వి ద్వారా సంతానసాఫల్య కేంద్రాలు వైద్యం చేసి పిల్లలు కలిగేలా చేస్తాయి. అలాంటిచోటికి వెడితే వాళ్లే అన్నీ వివరంగా చెప్తారు. ఇప్పుడు మన దేశంలోనూ బోలెడున్నాయి కదా ..”

“అవును. భార్యాభర్తల లోపాలు సరిచేసి ఐ.వి ద్వారా కనవచ్చు అంటారు. యీలా డైవోర్స్ తీసుకుని వంటరిగా ఉన్న ఆడవారికి కూడా డోనర్ ద్వారా కనడం వినలేదు..” నిత్య ఆశ్చర్యంగా అంది.

“అవునులే. ఇండియాలో ఇంకా ఇంత ఓపెన్ గా వంటరి స్త్రీలు, వీర్యదాత ద్వారా పిల్లలని కనేటంత దూరం రాలేదనుకుంటా. అమెరికాలో డైవోర్స్ లేమిటి, పిల్లలు కలగనివాళ్లు, పెళ్లికాని వయసు ముదిరినవాళ్లు, విడోలు.. అందరూ తమకంటూ జీవితంలో ఓ బిడ్డ వుండాలనుకుని పిల్లల ముచ్చటకోసం పెంచుకునే పద్ధతే కాకుండా, తమ కడుపున బిడ్డ వుడితే మాతృత్వంలోని మమకారం స్వయంగా అనుభవించాలనుకునేవారు యీ పద్ధతి అవలంబిస్తున్నారు. నేనూ ముందు అనుకోలేదు. రెండు మూడు చోట్ల అనాథ పిల్లల కోసం.. దత్తత కోసం దరఖాస్తులు చేశాను. మా ఆఫీసులో ఓ పెళ్లవని కన్య యీ పద్ధతిలో ధైర్యంగా ప్రెగ్నెంట్ అయి పిల్లని కంది. అది చూసి ఈ ఆలోచన వచ్చింది...

“అమ్మ వాళ్లతో చెబితే, డాక్టరుతో చర్చించి అన్ని

విషయాలు తెలుసుకుని జాగ్రత్తగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోమన్నారు... వాళ్లు పాతకాలం వాళ్లయినా బాధలు, కష్టాలు చూసిన వాళ్లుగా అర్థం చేసుకుని అంగీకరించారు .. డాక్టరు అన్ని టెస్టులు చేసి అండం సరిగా రిలీజ్ అవుతుందని, డోనర్ స్పెర్మ్ ద్వారా బిడ్డని కనే ఆరోగ్యం, వయసు వుందని నిర్ధారించారు. కాని వాళ్లు చెప్పిన ఖర్చు వివరాలు వింటే మాత్రం అమ్మో అనిపించింది. అదీ ఒక ప్రయత్నంలో సక్సెస్ కాకపోవచ్చు. కొందరికి రెండు మూడుసార్లు కూడా ప్రయత్నం చేస్తారట.

“ఇదంతా నావల్ల అవుతుందా అని భయపడ్డాను. జీవితం మరీ డల్ అయిపోయింది. ఈ వయసులో ఇంకో తోడు వెతుక్కుని, ఇంకోసారి భంగపడితే .. పెళ్లి అన్నది వదిలేసి యీ ప్రయత్నం వైఫే దృష్టి పెట్టాను. కాని, ఏ చెత్తవెధవో, తాగుబోతో, డబ్బుకోసం వీర్యాన్ని అమ్ముకునే చవకరకం వాళ్లతో బిడ్డని కనడం .. వద్దు బాబూ అని కాసేపు.. ఓ గాడ్ అప్పటి నా ఆలోచనలు, భయాలు ..

వీటన్నింటికి డాక్టరు మంచి స్నేహితురాలిలా తెలియని విషయాలు చెప్పి, సలహాలు ఇచ్చి ప్రోత్సహించింది. వాళ్లు డోనర్ వివరాలు మాత్రం చెప్పి, ఎంచుకునే అవకాశం యిస్తారు. అంటే వాళ్ల ఫేమలీ బ్యాక్ గ్రౌండ్, చదువు, ఉద్యోగం, జాతి, ఎత్తు, బరువు, ఆరోగ్యం లాంటి వివరాలన్నీ పొందుపరుస్తారు. పేరు, చిరునామా మాత్రం చెప్పరు. వాళ్ల రికార్డ్లలో మాత్రం ఉంచుతారు. వీర్యదాత గురించి అక్కడ చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఎవరిని పడితే వారిని సెలక్ట్ చేయరు. వారి ఆరోగ్యం, వారి స్పెర్మ్ కౌంట్, మెంటాలిటీ, వంశపార్యంపరంగా వచ్చే జబ్బులు ఏమన్నా ఉన్నాయా అని రెండు మూడు సార్లు టెస్టులు చేస్తారట.

“ఏయ్ మొద్దు.. పిల్లలు పుట్టడానికి మొగుడక్కరలేదే. మగాడు చాలు. అహా, ఇప్పుడు మగాడు కూడా అక్కరలేదు - వాడి స్పెర్మ్ చాలు.. అంతే, పడంటి పాపని కనేశాను. ముద్దులు మూటగట్టే పాపే నా స్వంతం .. అమ్మని అయిపోయాను. పాపే నా లోకం. నాకు అది, దానికి నేను .. మాకెవరూ అక్కరలేదొక..”

డోనర్లలో కొంతమంది దానంగా యిస్తే, కొందరు డబ్బు తీసుకుంటారట. యీ టెస్టులకి ఎక్స్ప్లెమెంట్ కి బోలెడు ఖర్చు పెడతారు.. ప్రొసీజరికి. అందుకే ఖర్చు ఎక్కువని అన్ని వివరాలు చెప్పి, వారిచ్చిన లిస్ట్ నుంచి నచ్చినది సెలక్ట్ చేసుకోమన్నారు. ఇంకా దీనిగురించి వివరాలు కావలిస్తే గూగుల్ కూడా వెతుక్కువచ్చన్నారు..”

“బాబోయ్, యింత తతంగమా! అక్కడలా యిక్కడ అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్లనిపించదు...” వింటున్న వరలక్ష్మి అంది.

“తతంగం అప్పుడే ఏమయింది. ఇంకా బోలెడుంది. పెయిన్ఫుల్ ఆంటీ .. మామూలు ప్రెగ్నెంట్ అవడం అరనిమిషంలో జరుగుతుంది. కాని దీనికి చాలా ప్రొసీజర్. నా అండం విడుదల అయ్యే తేది లెక్కకట్టి .. చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుని దాత వీర్యాన్ని ఎన్నో టెస్టులు చేసి, గర్భసంచితోకి ఇంజెక్ట్ చేయడం .. ఒక వారం రోజులు కాస్త రెస్ట్ వుండాలి. ప్రెగ్నెన్సీ టెస్టులు .. ముందు వెనక ఎన్నో మందులు .. సరే, కష్టపడ్డా ఫలితం దక్కింది..”

“ఫస్ట్ టైంకే పెగ్నెన్సీ వచ్చిందా?” కుతూహలంగా అడిగింది వరలక్ష్మి.

“లేదు, మూడోసారి సక్సెస్ అయింది. సేవింగ్స్ అంతా గోవిందా.. అయినా బంగారం లాంటి పాపనిచ్చాడు దేవుడు నామీద దయదలచి. చాలా హేపీగా ఉన్నానంటి ..” సంతృప్తిగా అంది.

“పోన్లే, అధృష్టవంతురాలివి. సరే, కాసేపు రెస్ట్ తీసుకోండి” వరలక్ష్మి లోపలికి వెళుతూ అంది.

● ● ●

ఎనిమిది నెలల తర్వాత - “కాళీ.. ఒకసారి స్ట్రెప్ ఓపెన్ చెయ్యి, నీకో సర్ప్రైజ్ ..” నిత్య ఫోన్ చేసింది.

“ఏమిటే .. హాయ్ .. చెప్పు చెప్పు ..” “చెప్పడం కాదు .. ఒకసారి స్ట్రెప్ ఓపెన్ చెయ్యి, నీకోకాటి చూపించాలి.”

“ఓకే, జస్ట్ ఎ మినిట్ ..” అంటూ లాప్ టాప్ తెరిచింది కాళింది.

“ఇదిగో ఈ పాపని చూడు. నాకూ ఓ పాప దొరికింది. ఎలా ఉంది చెప్పు, వీక్ గా ఉంది కదూ, నెల రోజులే అయింది తీసుకొచ్చి. పేరా .. అమ్మ మంచి పేరే పెట్టింది

‘ఆనంది’ అని. నా బతుకులో ఆనందాన్ని తెచ్చిపెట్టిందని - ఈ నెల రోజులలో ఎంత ఎటాచ్మెంట్ పెరిగిపోయిందో! కంటేనే తల్లి అనక్కరలేదు. పెంచిన ప్రేమ ఇంకా గొప్పదన్న మాటకి అర్థం ..” ఎమోషన్ గా చెప్పుకుపోతోంది నిత్య.

“ఆగాగు .. ఏమిటి, కథంతా ఒక్క గుక్కలో చెప్పేస్తావా?” కాళింది వారిస్తూనే “అసలు పాపని పెంచుకుంటున్నట్టు చెప్పనేలేదు..”

“రూల్స్, రెగ్యులేషన్స్ - పాప దొరకడానికి ఆరేడు నెలలు పట్టిందే. నీవు వెళ్లాక, నీ పాపని చూశాక .. నాకూ యిక ఈ వంటరితనంలో పాప వుంటే బాగుంటుందేమో.. నలభై నిండిపోయాయి... ఇంక పెళ్లిమీద వ్యామోహమూ పోయింది. అమ్మకి కూడా అర్థమైంది. నాకు పెళ్లి యోగం లేదని. కాళీ ..ఈ దేశంలో నీలా ధైర్యంగా ఎవరో వీర్యదాతతో బిడ్డని కనడం సాధ్యం కాదు. అవివాహితని పెళ్లికాకుండా బిడ్డని కంటే మన సమాజం అంగీకరించే స్థాయికి రాలేదు. అయినా అమ్మన్నట్టు - రేపొద్దున ప్రతివాళ్లూ ఇలా ఆలోచించి బజారుకెళ్లి యిష్టం వచ్చిన చోట కూరలు, సరుకులు కొనుక్కు వచ్చినంత మామూలుగా ముక్కు మొహం తెలియని ఎవడి ద్వారానో బిడ్డని కంటూపోతే మన వివాహ వ్యవస్థ, కుటుంబ వ్యవస్థ ఏమవుతుంది. పుట్టిన పిల్లలు తండ్రి ఎవరో తెలియకుండా పోవడం.. నాయనమ్మ, అత్తలు, మామలు, కుటుంబ బంధుత్వాలు, ఆప్యాయతలు అనురాగాలు అలాంటి పిల్లలకి ఎక్కడ దొరుకుతాయి. బిడ్డని పెంచుకో, ఎందరో అనాథ పిల్లలున్నారు.. ఒక పాపకి తల్లిప్రేమ, ఇల్లు, కుటుంబం ఇయ్యి అంది అమ్మ. రెండు మూడు అనాథ పిల్లల్ని దత్తత యిచ్చే చోట అప్లయ్ చేశాను. ఆఖరికి ఆరు నెలల తర్వాత ఈ పాపనిచ్చారు.”

“ఓ గుడ్, మంచి పని చేశావు. నీకు వంటరితనంలో పాప తోడుంటుంది. బతుకు మీద ఇంటరెస్ట్ కలుగుతుంది. ఆల్ ద బెస్ట్ .. పాప బాగా వీక్ గా కనిపిస్తోంది. కొన్నాళ్లు జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. నీ దగ్గరకి వచ్చిందిగా బాగా పికప్ అవుతుందలే ..”

“రూల్స్ రెగ్యులేషన్స్ అంటూ ఇన్నాళ్లూ చేశారు. పాప పుట్టగానే యిచ్చివుంటే ఈ చిన్న ప్రాణంకి ఎంతో మానసిక క్షోభ తప్పి యింకా చక్కగా పెరిగేది సంతోషంగా” గొంతు రుద్దమవుతుండగా అంది నిత్య.

“అదేమిటి .. ఏం జరిగింది?” తెల్లబోయింది కాళింది.

“నీకు తెలియదు కాళీ, పాపని తెచ్చుకున్నాక ఆ చంటి పిల్ల హావభావాలు చూస్తుంటే గుండె తరుక్కుపోయిందనుకో. పాల బాటిల్ చూడగానే ఆ కళ్లలో ఎంత ఆశ, ఆరాటం .. ఎంత భయం. ఆ బాటిల్ నాకేనా అన్నట్టు ఆ సీసా అంతా ఒకేసారి తాగేయడం .. ఏది పెట్టినా ఆబగా, మళ్ళీ దొరకడేమోనన్న భయంతో గుటుకు గుటుకు మింగేస్తూ, యింకా పెట్టు అన్నట్టు నా చేతుల వైపు చూడడం, ఎత్తుకుంటే చాలు మెడకి చేతులు బిగించి వదలదు. నన్ను వదిలి వెళ్లవు గదా అన్నట్టు కరుచుకుపోయి మొహం మెడకింద దాచుకు పట్టు బిగించడం.. ప్రతిక్షణం అనాథగా అక్కడ అనుభవించిన మానసిక క్షోభ ఎవరూ చెప్పుకుండానే అర్థమవుతుంది. తెచ్చినప్పుడు నీరసంగా, పెద్ద కళ్లతో బాధ, భయం మాత్ర కనపడేది. శుభ్రమైన తిండి, ఆప్యాయత, ఆదరణ దొరకగానే నెలరోజులకే కళ్లలో జీవకళ, మొహంలో నవ్వు, శరీరంలో రంగు.. ఎన్ని మార్పులొచ్చాయో..

కాళీ .. నిజంగా నేను చాలా మంచిపని చేశానే. ఓ అనాథ పిల్లకి తల్లిసయ్యాను. ఈ జన్మకీ వుణ్ణం చాలు. పాపకి నేను అండ, అది నాకు ఆలంబన. ప్రేమకోసం అలమటించే పిల్లకి ప్రేమ అందించానన్న తృప్తి దొరికింది..” ఎమోషనల్ గా అంది.

“ఏమంటాను.. మంచిపని చేశావంటలా - నేను చేసిన పని నన్ను మాత్రం సంతృప్తి పరిచింది. కానీ నీవు చేసిన పని ఒక అమ్మలేని పాపకి ఎంతటి గొప్ప వరం అయ్యింది. గాడ్ బ్లెస్ హర్. కంగ్రాట్స్ ..”

“అవును కాళీ, నాకో చిన్న సందేహం. రేపొద్దున పిల్ల పెద్దయ్యాక మా నాన్న ఎవరు? ఎక్కడుంటాడు? అని అడిగితే ఏం చెబుతావు? నేనంటే అనాథాశ్రమం నుంచి తెచ్చుకున్నానని చెబుతా.”

“నేను నిజమే చెబుతా. నా భర్తతో డివోర్స్ అయింది. మళ్ళీ పెళ్లి చేసుకోవాలనిపించలేదు. కాని నాకంటూ ఒక బిడ్డ కావాలనిపించింది. పెంచుకోవడం కంటే, కడుపున కన్న అనుభూతి కావాలనిపించింది. భర్త లేకుండా పిల్లను కనగలిగే ధైర్యం ఉన్నప్పుడు తండ్రి లేకుండా బిడ్డను పెంచుకోలేనా.. అని నిజమే చెబుతాను” అంది కాళి.

“అవును, నిజం చెప్పడమే మంచిది. ముందు ముందు సమస్యలేమీ రాకుండా. ఓకే మరి, అప్పుడప్పుడు ఫోన్ చేస్తూ ఉండు” బై చెప్పింది నిత్య.

- 92473 31446

మీకు తెలుసా?



సముద్రంలో జీవించే అల్పిప్పులు మగవి ఆడవిగా, ఆడవి మగవిగా మారగలవు.



పెంగ్వీన్లు ఉప్పునీటిని మంచి నీరుగా మార్చగలవు.



పూర్వం ఈజిప్టువాసులు రాళ్లతో చేసిన తలగడలను వాడేవారు.



నాలుగువేల ఏళ్ల క్రితం గోల్కొండ ప్రాంతంలో ఉన్న నదుల అడుగు ప్రాంతంలో వజ్రాలను మొదటిసారి కనుగొన్నారు.



తోకచుక్కలు వాటి వెనుక ఏర్పడే తోకల వల్లే ప్రసిద్ధి చెందాయి. 1843లో ఓ తోక చుక్క వెనుక 300 కిలోమీటర్ల మేర తోక ఏర్పడింది.



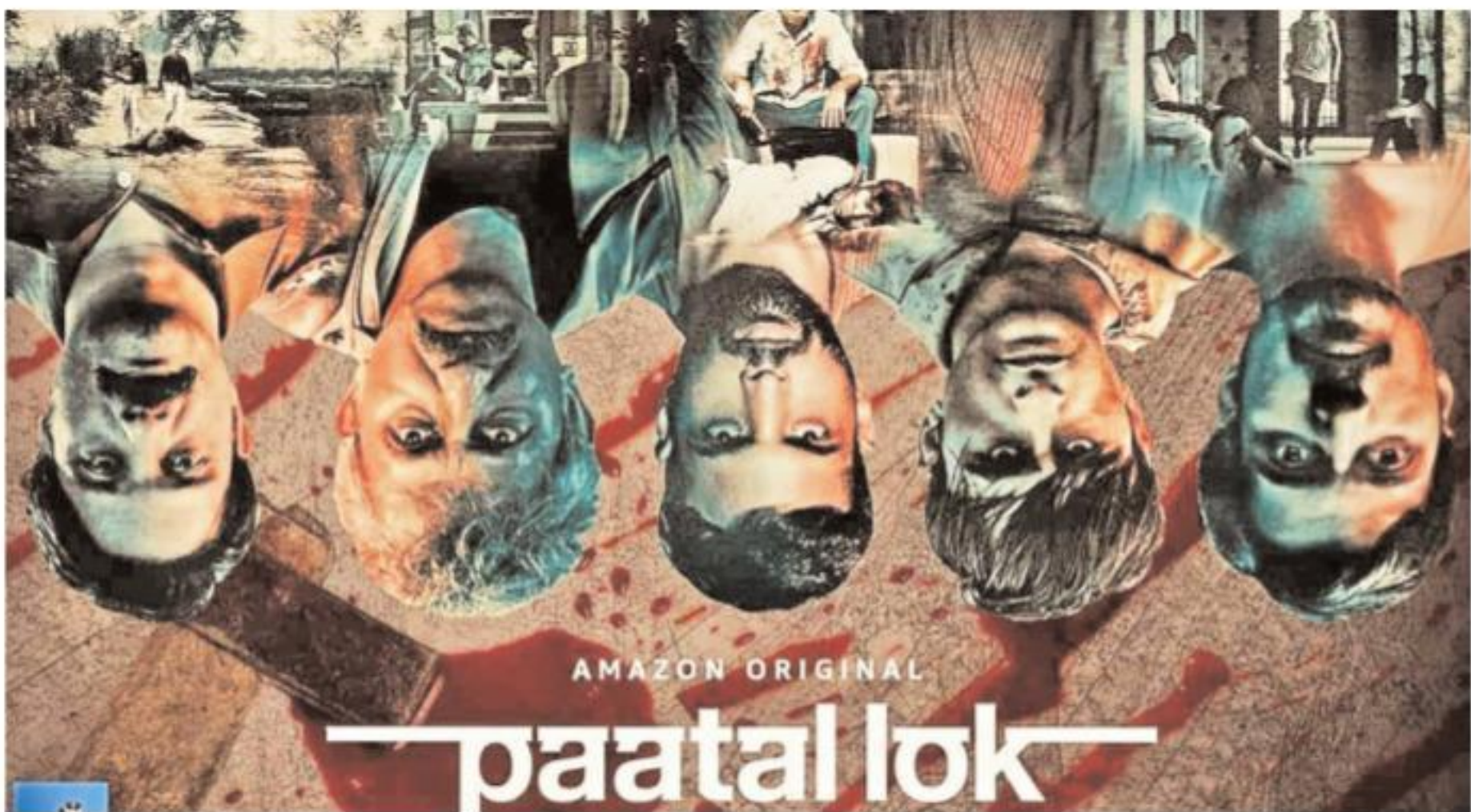
మంచం అంటే భయపడటాన్ని 'క్లిస్ ఫోబియా' అంటారు.



మీ ముక్కు సరిగ్గా మీ బొటన వేలంత పొడవే ఉంటుంది.



సముద్రంలోని అలలు జెట్ విమాన మంత వేగంతో ప్రయాణించగలవు.



సినిమోగ్ సీజన్:

‘పాతాల్ లోక్’

ఉదయాన్నే వచ్చిన న్యూస్‌పేపర్ తిరగేస్తే చాలు - కనీసం పది పదిహేను నేరాల గురించి వార్తలు ఉంటాయి.

టివి పెట్టి ఒక గంటసేపు వార్తలు చూస్తే చాలు - కనీసం ఒక్కటైనా ఏదో ఒక నేరానికి సంబంధించిన వార్త వినకుండా ఉండలేం.

చాలాసార్లు సినిమాలు, నవలలు మన చుట్టూ జరిగిన నేరాల ఆధారంగానే రూపొందుతాయి. ఇలా ఎన్ని ఘోరాలు, నేరాలు జరుగుతున్నా క్రిం నవలలు, సినిమాలంటే కొంత చిన్నచూపు ఉంటుంది. ఆయా సినిమాలు చూస్తూ ప్రేక్షకుల శరీరంలో ఉత్పత్తయ్యే అడర్నలైన్ అనే హార్మోన్ కలుగచేసే ఉద్దేశాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తాయి తప్పితే, అందులో సమాజానికి ఉపయోగపడే మంచి విషయాలేమీ ఉండవని చాలామంది అభిప్రాయం.

అందుకు కారణం - సినిమాలైనా, నవలలైనా, వెబ్‌సీరీస్‌లైనా క్రిం ఫిక్షన్ కథ చెప్పటప్పుడు దాదాపుగా కథలన్నీ ఒకే రకంగా ఉంటాయి. ఒక క్రిం జరుగుతుంది. ఆ క్రిం గురించి పరిశోధించడానికి ఒక పోలీస్, డిటెక్టివ్, క్రిం రిపోర్టర్ రంగంలోకి దిగుతాడు. మిగతా కథంతా ఆ నేర పరిశోధన ఆధారంగానే ఉంటుంది. కొన్ని కథల్లో ఆ నేరం హత్య కావచ్చు. కొన్ని కథల్లో నేరం దొంగతనం కావచ్చు. లేదా ఇంకో నేరమో కావచ్చు. అయితే ఈ నేర పరిశోధన అనే అంశాన్ని కథలో ఎంత బాగా చేర్చారో అనే దానిబట్టి ఆయాకథల సక్సెస్ ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఒక నేరపరిశోధన ఆధారంగా జరిగే కథలో ముఖ్యంగా మూడు అంశాలుంటాయి.

Who? Why? How?

నేరం ఎవరు చేశారనే అంశం ప్రధానంగా జరిగే కథలను Who dunit? అంటారు. నేరం ఎందుకు చేశారనే అంశం ప్రధానంగా జరిగే కథలను Whydunit? అంటారు. నేరం ఎలా చేశారనే అంశం ప్రధానంగా జరిగే కథలను Howdunit? అంటారు.

ఒక మంచి క్రిం కథలో ఈ మూడు అంశాలు కలగలిపి ఉంటాయి. కానీ నైపుణ్యం కలిగిన రచయితల చేతుల్లో పడితే క్రిం కథ ఈ పరిధులను దాటి, ఇంకా కొత్త కోణాలను ఆవిష్కరించి ఒక మాస్టర్ పీస్‌గా మారుతుందనే విషయానికి ఉదాహరణగా చెప్పుకోదగ్గ వెబ్‌సీరీస్ - ‘పాతాల్ లోక్’.

సంజీవ్ మెహ్రా అనే ప్రముఖ టీవి జర్నలిస్టుని హత్య చేయాలని బయల్దేరిన నలుగురు హంతకులు అరెస్ట్ కావడంతో కథ మొదలవుతుంది. జీవితంలో పెద్దగా ఏమీ సాధించని పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్ హాతీ రామ్ చౌదరికి ఈ కేసు ఇన్వెస్టిగేట్ చేసే బాధ్యతలు అప్పగిస్తారు. అతని పోలీస్ జీవితంలో పరిశోధించబోయే అతి పెద్ద కేసు ఇదే. దీన్ని పరిశోధించే క్రమంలో అతను తెలుసుకున్న విషయాలే ‘పాతాల్ లోక్’ కథ.

ఈ కథలో నేరం ఎవరు చేశారో మనకి మొదటి సీన్లోనే తెలిసిపోతుంది. అయితే ఆ

నలుగురు హంతకులు ఎందుకు ఈ నేరం చేయాలనుకున్నారో అనే విషయాన్ని ఈ సీరీస్‌లోని పది ఎపిసోడ్స్ చాలా ఆసక్తికరంగా తెరకెక్కించారు. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా - మిగతా క్రిం కథలకు భిన్నంగా - అసలీ నలుగురు హంతకులు ఎవరు? వాళ్లు ఈ నేరం చేయాలనుకోవడానికి దారి తీసిన పరిస్థితులు ఏంటి? అనే విషయాలను అన్వేషించే కథగా మార్చడంలోనే ఈ కథ గొప్పదనం ఉంది.

ఇండాకే చెప్పినట్టు ‘పాతాల్ లోక్’ కథలో Who? Why? How? అనే విషయాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదు. ఒక ముస్లిం యువకుడు, ఒక బ్రాన్స్‌జెండర్, కులం అధారంగా సమాజం చేత తక్కువగా చూడబడే ఒక వ్యక్తి, తన చెల్లెలికి జరిగిన అన్యాయం కళ్ళారా చూసి హంతకుడిగా మారిన మరో వ్యక్తి - ఇలాంటి వివిధ రకాలైన నలుగురు వ్యక్తులు అసలు ఎలా కలిసారు? వీళ్లంతా కలిసి సంజీవ్ మెహ్రా అనే ఫేమస్ జర్నలిస్టుని ఎందుకు చంపాలనుకున్నారు? వీళ్లను ఆ హత్య చేసేవిధంగా ప్రేరేపించిన పరిస్థితులు ఏంటి? అనే విషయాలను మన ముందుకు తెస్తూనే, ఉత్తర భారతదేశంలోని రాజకీయాల్లో కులం, హింస ఎలా ప్రధాన భాగాలై నడుస్తున్నాయో కూడా ఇందులో మనం చూడవచ్చు.

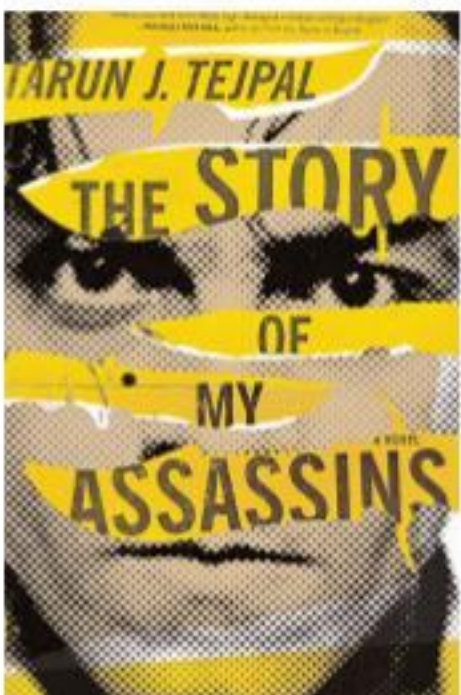
ప్రజల జీవితాల్లో రాజకీయాలు, మాఫియా, డబ్బు, కుల హింస, కుటుంబ గౌరవం లాంటి అంశాలు ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి? వీటన్నింటి నడుమ మీడియా పోషిస్తున్న పాత్ర ఏంటి? లాంటి ఎన్నో అవసరమైన ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతూనే, జరుగుతున్న పరిస్థితులకు అద్దం పడుతుంది ఈ వెబ్‌సీరీస్.

ఇయాన్ రాంకిన్ అనే ప్రముఖ క్రిం ఫిక్షన్ రచయిత తను రాసే నేర పరిశోధన ప్రధానమైన నవలల గురించి చెప్తూ - ‘Crime fiction is about social inequality’ అన్నారు. ‘పాతాల్ లోక్’ సృష్టించిన సుదీప్ శర్మ కూడా రెగ్యులర్‌గా వచ్చే మిగిలిన క్రిం కథల్లా కాకుండా, ఈ కథ ద్వారా సమాజంలోని అసమానతలు, అవి మనుషుల మనసుల్లో సృష్టించే ప్రకంపనలను చూపించడమే ముఖ్య ఉద్దేశ్యంగా పెట్టుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ సీరీస్‌లోని మూడవ ఎపిసోడ్ - ‘ది హిస్టరీ ఆఫ్ వయొలెన్స్’లో పంజాబ్‌లో తోవ్‌సింగ్ అనే యువకుడిపై అగ్రవర్ణాల వారు చేసిన దౌర్జన్యాలు, తద్వారా అతను ఎలా ఒక నేరస్థుడిగా మారాడో చూపిస్తారు. అలాగే చిత్రకాట్‌లో త్యాగి అనే యువకుడు తన సోదరిలకు జరిగిన అన్యాయానికి ప్రతీకారంగా ఒకే రోజు మూడు హత్యలు చేసి హతౌదా త్యాగి అనే కరుడు గట్టిన హంతకుడిగా మారే క్రమాన్ని చూస్తాం.

మొదలైన దగ్గర్నుంచీ, చివరి వరకూ క్రిం ఫిక్షన్‌కి ప్రధానమైన ‘ఇప్పుడు ఏం జరగబోతుందో’ అనే ఉత్కంఠను కొనసాగిస్తూనే, మరొకవైపు భారతీయ సమాజంలో జరుగుతున్న అన్యాయాలను, ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న రకరకాల సమస్యలు, అసమానతలను చూపించడం చాలా కష్టమైన పని. కానీ ఈ విషయంలో ‘పాతాల్ లోక్’ సృష్టికర్తలు నూటికి నూరుపాళ్ళు విజయం సాధించారు.

- వెంకట్ శిధార్థ్,

venkat@navatarangam.com



ప్రముఖ

జర్నలిస్ట్ తరుణ్ తేజ్ పాల్ రాసిన ‘ది స్టోరీ ఆఫ్ మై అసాసిన్స్’ అనే పుస్తకం ఆధారంగా ఈ వెబ్‌సీరీస్ తీశారు. తన మీద హత్యా ప్రయత్నం చేయబోయిన ఐదుగురు హంతకుల జీవితాల గురించి పరిశోధించి రాసిన పుస్తకం ఇది. అందులోని కొన్ని అంశాలను ఆధారం చేసుకుని రూపొందించిన ‘పాతాల్ లోక్’ ఇప్పటివరకూ మన దేశంలో వచ్చిన ఉత్తమ వెబ్‌సీరీస్‌లలో ఒకటిగా అందరూ మెచ్చుకుంటున్నారు. కొంత హింస ఎక్కువ పున్నప్పటికీ తప్పక చూడవలసిన వెబ్‌సీరీస్ ఇది.

వెబ్ సీరీస్: పాతాల్ లోక్ (హిందీ)
దర్శకులు : సుదీప్ శర్మ
నటీనటులు : జైదీప్ అహ్లావత్, నీరజ్ కబి
ఫ్లాట్‌ఫామ్ : అమెజాన్ ప్రైమ్
రేటింగ్ : 7.8/10



దళిత ఉద్యమ పెద్ద బాలశిక్ష

భారత రాజకీయ చరిత్రలో దళిత పోరాటాల స్థానం విస్తృతమైనది. తెలుగునాట సైతం రాజకీయాలనే కాక సాంస్కృతిక, సాహిత్య రంగాలతో సహా విభిన్న కోణాల్లో దళిత ఉద్యమాలు ఎంతో ప్రభావం చూపించాయి. ఈ క్రమంలో 1985 కారం చేడు నుంచి లక్ష్మిపేట దాడి వరకూ దళితులపై అణచివేత, దమనకాండలను నిరసిస్తూ, అనేక వ్యాసాలు, స్పందనలు వచ్చాయి. వాటన్నింటినీ కుల వ్యవస్థ - దళిత సమస్య పేరుతో సంకలనం తెచ్చారు పాపని నాగరాజు. గతంలో ఇదే రచయిత తీసుకువచ్చిన కులవ్యవస్థ - బిసి సమస్య అనే సంకలనానికి కొనసాగింపుగా ఈ రెండో భాగం వెలువరించారు. గత నలభై ఏళ్లలో (1983 నుంచి 2019 దాకా) దళిత సమస్య, దాడులు, ఉద్యమాలపై రిపోర్టులు, విశ్లేషణలతో పాటూ వివిధ సమీక్షలు, చర్చలను ఈ సంకలనంలో పొందుపర్చారు. దళిత ఉద్యమ చరిత్ర గురించి తెలుసుకోవాలనుకునే వారికి, పరిశోధకులకు ఈ గ్రంథం ఉపకరిస్తుంది. పుస్తకం ధర అందరికీ అందుబాటులో ఉంటే మరింత మందికి చేరే అవకాశం ఉంటుంది. కులమత అసమానత్వాల నిర్మూలన, సకల మానవ సమానత్వం కోరుతూ జరుగుతున్న పోరాటాలకు ఈ పుస్తకం పెద్ద బాలశిక్షలా నిలుస్తుంది.

- చందు తులసి

కుల వ్యవస్థ - దళిత సమస్య

(దళిత ఉద్యమ చరిత్రపై సంకలనం)

సంపాదకులు: పాపని నాగరాజు

పేజీలు: 552, వెల: రూ. 1500 (రెండు సంకలనాలు కలిపి)

ప్రతులకు: జాబాబ్ ప్రచురణలు, 99488 72190



అనుభవాల నివేదనే ఈ రుబాయిలు

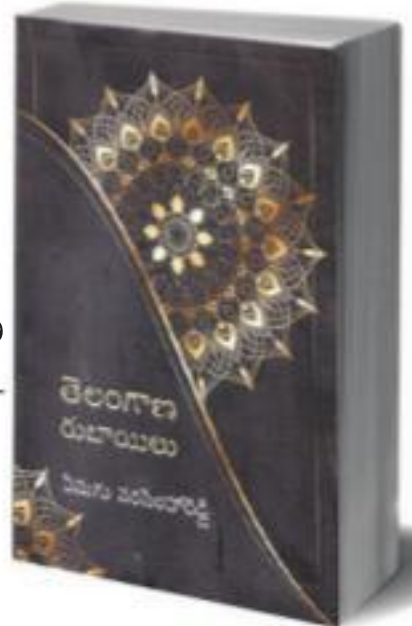
కవిగా, విమర్శకులుగా ఏనుగు నరసింహారెడ్డి తెలుగు సాహితీ ప్రపంచానికి చిరపరిచితులు. మూడేళ్లపాటు ఆంధ్రప్రభ ‘సాహితీ గవాక్షం’లో రాసిన ‘తెలంగాణ రుబాయిల’ను పుస్తకరూపంలో తీసుకొచ్చారు. అందమైన భావం, అరుదైన వ్యక్తికరణ, శ్రమైక శ్రీ సౌందర్యం, సమాజ చిత్రణ, వ్యక్తిత్వవికాసం, ప్రకృతి ప్రేమ, మార్మికత, తెలంగాణ సంస్కృతి, నుడికారాల సోయగం, సున్నితమైన వ్యంగ్యాలతో ఈ రుబాయిలు మనసుల్ని కట్టిపడేస్తాయి. కవిత్వ లక్షణాల్ని, ప్రకృతి సమతౌల్యాన్ని, జీవన సూక్తుల్ని సంవిధానం చేస్తూ “వచనం ఎక్కువైతే కవితా తగ్గుతుంది / భాష్యం ఎక్కువైతే భావనా తగ్గుతుంది / మొక్కుకు నీరుండాల్సి; ముంచేట్టుగా కాదు / సంపదలెక్కువైతే ప్రేమా తగ్గుతుంది” అంటారు ఈ కవి. అలాగే పదాల కూర్పు, మాత్రాఛందస్సు, రుబాయి లక్ష్య లక్షణ సమన్వయాన్ని సంపూర్ణంగా పట్టుకున్న నరసింహారెడ్డి ‘రుబాయిలు రాయడమొక మజాకు కాదు / రద్దీపూను కాఫీయాను అల్లుడు కాదు / పట్టరాని చేపపిల్లలంటి ఊహలు / మాత్రల్లో పరుగు తీయ సడాకు కాదు’ అని వర్ణిస్తారు. ఇప్పటివరకు వియోగ శృంగారాన్ని, ఆరాధనా భావాన్ని ముత్రమే ఎక్కువగా ప్రతిబింబించిన రుబాయిలలో అన్ని రకాల ఇతివృత్తాలను పలికించారు. ‘వలయం లోపల వలయం’, ‘దూదిపింజలాంటి నవ్వు’, ‘తూర్పు తేనె’, ‘ఎర్రెర్రని చెల్కల్లో’, ‘ఎత్తొంపుల నేలల్లో’, ‘వరణ భంగం’, ‘కొశల’, ‘పుడమి అంచులు’ వంటి శీర్షికల్లోని రుబాయిలు కళాత్మకంగా ఆకట్టుకుంటాయి. ప్రముఖ కవి, విమర్శకులు పెన్నా శివరామకృష్ణ రాసిన ముందుమాట రుబాయిల చరిత్రకు చిక్కని చుక్కాని లాంటిది. కొత్తదానాన్ని కోరుకునే పాఠకులకు తేనె పట్టులాంటిది పుస్తకం.

- ఎ. రవీంద్రబాబు

తెలంగాణ రుబాయిలు (కవిత్వం)

రచన: ఏనుగు నరసింహారెడ్డి, పేజీలు: 299, వెల: రూ. 200

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



ఒక భీర వనిత రాజకీయ జ్ఞాపకాలు

ఆమె పేరు తీస్తా సెత్తవాద్. నిరంతర న్యాయ పోరాటంలో అలసట ఎరుగని వీర వనిత. 1962 లో బాంబేలో పుట్టింది. తీస్తా అనేది బ్రహ్మపుత్ర ఉపనది. తీస్తా సెత్తవాద్ కూడా ఆ ఉద్భవమైన నదివంటి సామాజికరూపాలు. కుటుంబంలో అందరూ అవలంబించిన న్యాయవాద వృత్తిని కాదని సామాజిక రుగ్మతలను రూపుమాపగల దారిలో నడిచిన సాహసీ. తన ధిక్కార స్వభావానికి చేదోడుగా ఉండగల సహపాత్రికీయుడైన జావేద్‌ను భర్తగా స్వీకరించింది. ప్రధానంగా బాంబే, గుజరాత్ రాష్ట్రాల్లో ఒక పెనుతుపానై 1992లో ‘కమ్యూనిజం కంబాల్‌ను స్థాపించింది. ఆ సంస్థను ఆయుధంగా చేసుకుని మత కల్లోలాల్లో కొనసాగిన రాక్షస హింసాకాండను దేశంలోని అత్యున్నత న్యాయస్థానాలకూ, పార్లమెంట్‌కూ, ఇతర మానవ హక్కుల సంస్థలకూ నిర్భయంగా రిపోర్ట్ చేస్తూ యాక్టివిస్ట్‌గా మారింది. ఢిల్లీ సిక్కుల మారణకాండ, భూపాల్ గ్యాస్ లీక్, గోద్రా మారణహోమం నుండి బాబ్లీ మసీదు విధ్వంసం వరకు అనేక సంఘటనలపై పత్రికల్లో తుపాన్లు సృష్టించింది. ఇంకా ఆమె ఒక గర్జించే ధిక్కార ప్రవాహమై ప్రవహిస్తూనే ఉంది. అసలు ఈ పుస్తకానికి ‘నేనొక నదిని..’ అని కాకుండా ‘నేనొక తుపాన్’ను అని పేరు పెడితే బాగుండేది.

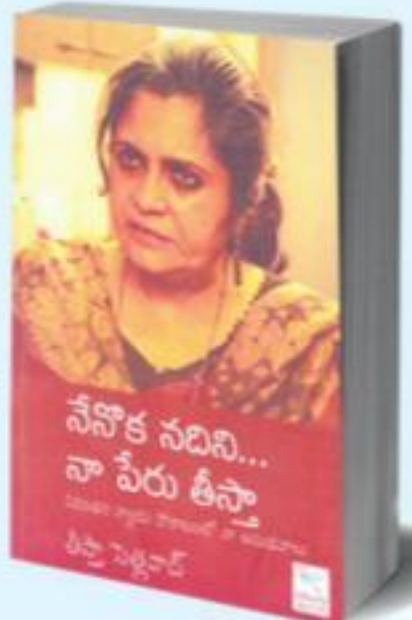
- రామా చంద్రమౌళి

నేనొక నదిని.. నా పేరు తీస్తా (అనుభవాలు)

రచన: తీస్తా సెత్తవాద్

పేజీలు: 224, వెల: రూ. 225

ప్రతులకు: సవ తెలంగాణ 94900 99378



అశ్వినీ, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

మేషం ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. ఆదాయం సంతృప్తికరం. రోజువారీ ఖర్చులే ఉంటాయి. గృహమార్పు కలిసివస్తుంది. శుభకార్యానికి తీవ్రంగా యత్నాలు సాగిస్తారు. ఏజెన్సీలు, దళారులను నమ్మవద్దు. బుధవారం నాడు పనుల్లో ఒత్తిడి అధికం. అయిన వారితో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. కనిపించకుండా పోయిన పత్రాలు లభ్యమవుతాయి. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెడతారు. వాహనం ఇతరులకివ్వవద్దు.

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

వృషభం ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. చాకచక్యంగా వ్యవహరిస్తారు. సంబంధ బాంధవ్యాలు విస్తరిస్తాయి. ఉత్సాహంగా యత్నాలు సాగిస్తారు. ఖర్చులు అధికం, డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. పొదుపు పథకాలపై దృష్టి పెడతారు. పెద్దమొత్తం ధనసహాయం తగదు. పనులు సానుకూలమవుతాయి. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. గురు, శుక్ర వారాల్లో కొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. కార్యక్రమాలు వాయిదా వేసుకుంటారు.

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

మిథునం శుభవార్త వింటారు. కష్టం ఫలిస్తుంది. ఒత్తిడి తగ్గి కుదుటపడతారు. ధన లాభం, కుటుంబ సౌఖ్యం ఉన్నాయి. ఖర్చులు సామాన్యం. ఆస్తులకు సాయం అందిస్తారు. వ్యవహారాలు మీ చేతుల మీదుగా సాగుతాయి. శని వారం నాడు నగదు డ్రా చేసేటపుడు జాగ్రత్త. బ్యాంకు వివరాలు వెల్లడించవద్దు. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఇంటి విషయాలపై శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది.

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

కర్కాటకం మాటతీరుతో ఆకట్టుకుంటారు. కార్యక్రమాలు విజయవంతమవుతాయి. గృహం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా ఖర్చులుంటాయి. పెట్టుబడులకు సమయం కాదు. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. ఆది, సోమవారాల్లో ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడదు. పత్రాల రెన్యూవల్లో మెలకువ వహించండి. శుభకార్యానికి సన్నాహాలు సాగిస్తారు. అపరిచితులతో జాగ్రత్త. మీ ప్రమేయంతో ఒకరికి సదవకాశం లభిస్తుంది.

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సింహం అనుకూలతలు నెలకొంటాయి. కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి. ఆదాయం సంతృప్తికరం. ఖర్చులు భారమనిపించవు. బ్యాంకు పనుల్లో చికాకులు ఎదుర్కొంటారు. మంగళ, బుధవారాల్లో అనవసర జోక్యం తగదు. బంధుమిత్రులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. నగదు, ఆభరణాలు జాగ్రత్త. ఆహ్వానం అందుకుంటారు. పెద్దల ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. జూదాలు, బెట్టింగ్లకు పాల్పడవద్దు.

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

కన్య కార్యానుకూలత ఉంది. సముచిత నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. రావలసిన ధనం అందుతుంది. ఖర్చులు విపరీతం. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. గురు, ఆదివారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. పోగొట్టుకున్న వస్తువులు లభ్యమవుతాయి. కీలక సమావేశాల్లో పాల్గొంటారు.

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

తుల సంతోషకరమైన వార్తలు వింటారు. భూ సంబంధిత వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఆదాయం బాగుంటుంది. ఖరీదైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. పత్రాలు జాగ్రత్త. శుక్ర, శనివారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. ఆస్తులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. మీ కుటుంబ సౌఖ్యం పొందుతారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. పుణ్యకార్యంలో పాల్గొంటారు.

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృశ్చికం కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. కొంతమొత్తం ధనం అందుతుంది. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా సాగుతాయి. బుధవారం నాడు అనవసర జోక్యం తగదు. పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. నోటీసులు అందుకుంటారు. సోదరులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ అభిప్రాయాలను లోకంగా వ్యక్తం చేయండి.

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ధనుస్సు కార్యసిద్ధి, ధనలాభం ఉన్నాయి. సమర్థతను చాటుకుంటారు. మీ పట్టుదల స్ఫూర్తి దాయకమవుతుంది. ఒక వ్యవహారంలో మీ జోక్యం అనివార్యం. కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఆస్తులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. రోజువారీ ఖర్చులే ఉంటాయి. పొదుపు పథకాలపై దృష్టి పెడతారు. ధనసహాయం తగదు. కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. వేడుకకు హాజరవుతారు.

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

మకరం ఈ వారం శుభదాయకం. అనుకున్నది సాధిస్తారు. మొండి బాకీలు వసూలవుతాయి. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. విలాసాలకు వ్యయం చేస్తారు. చెల్లింపుల్లో మెలకువ వహించండి. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పనుల్లో ఒత్తిడి అధికం. పత్రాలు, విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. ప్రియతముల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. గృహంలో మార్పుచేర్పులకు అనుకూలం.

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

కుంభం ఆర్థికలావాదేవీలతో తీరిక ఉండదు. అకాలభోజనం, విశ్రాంతి లోపం. ఆస్తుల కలయిక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మనోధైర్యంతో ముందుకు సాగుతారు. ఖర్చులు సామాన్యం. గురు, శుక్రవారాల్లో చెల్లింపుల్లో జాగ్రత్త. పనులు సకాలంలో పూర్తి కాగలవు. పత్రాల రెన్యూవల్లో మెలకువ వహించండి. ఏ విషయాన్ని తేలికగా తీసుకోవద్దు. పిల్లల విషయంలో శుభఫలితాలున్నాయి. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి.

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మీనం ఓర్పుతో వ్యవహరించాలి. ఎవరినీ తక్కువ అంచనా వేయొద్దు. అంచనాలు నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ఆశావహ దృక్పథంతో వ్యవహరించండి. అవకాశాలు చేజారినా ఒకందుకు మంచిదే. మీ కృషి త్వరలో ఫలిస్తుంది. శని, ఆదివారాల్లో పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. రావలసిన ధనాన్ని లోకంగా వసూలు చేసుకోవాలి. ఖర్చులు విపరీతం. ఒక అవసరానికి ఉంచిన ధనం మరో దానికి వ్యయం చేస్తారు.

అడ్డం

1. శత్రుఘ్నుడి భార్య (4)	25. వంకాయ మొక్క;
3. ప్రథమా విభక్తి (4)	27. అక్కినేని, మంజుల
6. జలం - పల్లమెరిగేది! (2)	జంటగా ఒక
7. దిష్టి తీయడానికి వాడే కాయ (3)	చిత్రం (4)
8. ప్రభుత్వం విధించే పన్ను (2)	29. స్త్రీ (3)
9. పిశాచ గణాధిపతి (4)	31. కులీ కుతుబ్షాహ
11. పది పదులు? (2)	కాలం నాటి
12. తండ్రి;	నాట్యగత్తె (4)
మిథిలాధిపతి (4)	34. కలుపుగోలు
14. మోహం (3)	37. అన్న భార్య (3)
16. పేదరికం (3)	38. వేడిమి (2)
19. దేవ సంకీర్తన (3)	40. అగ్ని కణం (2)
21. గోపీకృష్ణ మూవీస్ తొలిచిత్రం (4)	41. వెలిగించిన కర్పూరం (3)
	42. నడుము (2)

నిలువు

1. సంగీతంలో ఇది లేకపోతే వినలే! (2)
2. శలభం (3)
3. ధనవంతుడైన రావణ సోదరుడు - శీర్షాసనంలో (4)
4. అడుగులకు ఒత్తేవి - కిందనుండి (4)
5. స్త్రీలు కాళ్లకు ధరించే వెండి ఆభరణాలు (4)
8. అందమైన పడతి (3)
10. తాళి లేదా దారము (2)
11. నమస్కారం (3)
13. చంద్రముఖిలో రజనితో జతకట్టిన తార (3)
15. శ్రీకృష్ణుడి పెద్దభార్య (3)
17. కిందనుండి జాగ్రత్త! (2)
18. విష్ణువుని కొలిచే మతం (3)

20. జాబు ఆధ్వంతాలుగా సమాధానం (3)
22. వాడుకలో రయము (3)
23. పీచు (2)
24. ప్రస్తుత ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని (5)
26. ముంత కాదు, బెజ్జం! (2)
27. తెలంగాణ గడి నేపథ్యంలో ఆమధ్య వచ్చిన ప్రేమకథా చిత్రం (4)
28. ప్రముఖ సరస్వతీదేవాలయం (3)
30. శిరిషం; నిద్రగన్నేరు పోలిన పువ్వు (4)
32. మనస్సు (2)
33. తిరగబడ్డ ఆజ్ఞ (3)
35. నేర్పించు (2)
36. పరిహాసం - కిందనుండి (2)
39. గరిక; పశువుల మేత (2)

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

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



కృష్ణ ఆ సాంగ్ చేయడానికి కారణం?

హాస్య నటుడు అలీని హీరోగా పరిచయం చేస్తూ 'యమలీల' సినిమా తీస్తున్నట్లు దర్శకుడు ఎస్వీ కృష్ణారెడ్డి ప్రకటించగానే అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. 'ఎంత ధైర్యం?' అనుకున్నారు కూడా. ఎవరేమనుకున్నా లెక్క చేయకుండా 'యమాస్పీడు' ('యమలీల'కు మొదట అనుకొన్న టైటిల్ ఇది)తో చిత్రం పూర్తి చేశారు కృష్ణారెడ్డి. అలాగే ఈ సినిమాలో హీరో కృష్ణతో స్పెషల్ సాంగ్ చేయించి, మరో పాక ఇచ్చారు ఆయన. సాధారణంగా ఇమేజ్ ఉన్న ఏ స్టార్ హీరో అయినా ఇలాంటి స్పెషల్ సాంగ్ చేయడానికి అంగీకరించడు. కానీ 'నంబర్ వన్' సినిమాతో తన నటజీవితాన్ని దర్శకుడు కృష్ణారెడ్డి మలుపు తిప్పారన్న కృతజ్ఞతతో ఆ సాంగ్ చేయడానికి కృష్ణ అంగీకరించారు. 'జుంబారే.. జుంబారే..' అంటూ సాగే ఆ పాట 'యమలీల' చిత్రానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. కొనమెరుపు ఏమిటంటే.. 'యమలీల' హిట్ తర్వాత హీరో కృష్ణ ఇలాంటి స్పెషల్ సాంగ్తో మరింత బిజీ కావడం!

గత వారం జవాబులు

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

నాటకరంగమే నాకు ముఖ్యం

'బిరియానీ' సినిమాలో పోషించిన ముస్లిం అమ్మాయి పాత్రకు మలయాళ నటి కని కుసుతి ఈ ఏడాది ఉత్తమనటిగా కేరళ స్టేట్ ఫిల్మ్ అవార్డు గెలుచుకున్నారు. దీంతో పాటు మాస్టో ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ లో ఉత్తమనటిగా, మాడ్రీడ్ లో జరిగిన 'ఇమాజిన్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ లో' బెస్ట్ సెకండ్ యాక్ట్రెస్ గా ఎంపికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కని కుసుతి(35)తో జరిపిన సంభాషణలోని ముఖ్యాంశాలు... ఆమె మాటల్లోనే...



సంభాషణ

'బిరియానీ' చిత్రంలో నేను పోషించిన ఖదీజా అనే ముస్లిం అమ్మాయి పాత్ర చాలా భిన్నమైనది. ఇది అనేక సంఘర్షణలకు ప్రతిరూపం. కేరళ రాజధాని తిరువనంతపురంలో అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొన్న ఇద్దరు ముస్లిం మహిళల కథ ఇది. ఇందులో నాతో పాటు సుహరా బీబీ పాత్రలో శైలజ జాల నటించింది. సముద్ర తీరంలో నివసించే వీరిద్దరికీ ఎదురైన సమస్యల వల్ల వారు ఊరు విడిచి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వారి ప్రయాణం, సంఘర్షణలే చిత్ర ఇతివృత్తం. మత సాంప్రదాయాలు, సామాజిక కట్టుబాట్లు నుంచి ఒక పెళ్లయిన ముస్లిం మహిళ ఎలాంటి స్వేచ్ఛను కోరుకుందనేది ఇందులో ప్రధానంగా చూడొచ్చు. గట్టిపోటీని ఎదుర్కొని ఉత్తమనటిగా 50వ కేరళ స్టేట్ ఫిల్మ్ అవార్డు గెలుచుకున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఈ ఏడాది మరో రెండు అంతర్జాతీయ అవార్డులు కూడా రావడం... నా ఆనందాన్ని మాటల్లో



వర్ణించలేను.

రంగస్థలం నుంచి...

కేరళలోని తిరువనంతపురంలో అభ్యుదయ భావాలున్న కుటుంబం మాది. అమ్మ జయశ్రీ డాక్టర్, సామాజిక కార్యకర్త. పరియమ్ మెడికల్ కాలేజీలో లెక్చరర్ గా పనిచేస్తూనే కమ్యూనిటీ హెల్త్ సైన్సెలీస్తుగా ప్రజలకు ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కల్పించేది. నాన్న మైత్రేయ మైత్రేయన్ అనేక మానవ హక్కుల ఉద్యమాల్లో పాల్గొన్నారు. వాళ్లిద్దరూ నాకు కావాల్సినంత స్వేచ్ఛనిచ్చారు. చిన్నప్పటి నుంచి నాటకాల పట్ల నాకు ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి ఉండేది. అందుకే కళలకు వేదిక అయిన 'అభినయ థియేటర్ రీసెర్చ్ సెంటర్'కు దగ్గరయ్యాను. పదిహేనవ ఏట నుంచే నాటకాలు వేయడం ప్రారంభించాను.

'బౌద్ధయాన'కు చెందిన ప్రహసనం 'భగవదజ్ఞుకం' నా మొదటి నాటకం. 2005లో 'త్రిస్సూర్ డ్రామా స్కూలు'లో చేరాను. హెర్బర్ట్ హెన్రీ 'సిద్ధార్థ' నవలను ప్రముఖ నాటకకర్త ఎంజీ జ్యోతిష్ నాటకరూపకంగా మలిస్తే అందులో కమలగా నటించాను. ఫ్రాన్స్ లో కూడా ఈ నాటకాన్ని ప్రదర్శించాం.

పారిస్ లోని ప్రసిద్ధ అంతర్జాతీయ 'జాక్వెస్ లీకాక్' థియేటర్ లో రెండేళ్ల పాటు ఫిజికల్ థియేటర్ చదివాను. నిజానికి నాటకరంగంలో అద్భుతంగా నటించేవారు చాలామంది ఉన్నారు. నటనకే జీవితాన్ని అంకితం చేసిన వారిని కూడా చూశాను.

వారితో పోల్చుకుంటే నేనెంత? ఎంతోమంది గొప్ప నటీనటులు సరైన గుర్తింపు లేక చీకట్లోనే ఉండిపోతున్నారు.

'కేరళ కేప్'తో సినిమాలోకి...

2009లో ఇక్కడికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత తొలి సినిమా అవకాశం పదిమంది దర్శకులు కలిసి సంకలనంలాగా తీసిన 'కేరళ కేప్' ద్వారా వచ్చింది. అంతకుముందు ఒకటి రెండు లఘుచిత్రాల్లో నటించిన అనుభవం

ఎలాగూ ఉంది. ఆ తర్వాత కూడా అనేక లఘుచిత్రాల్లో నటించాను. అవి నాకు బాగా పేరు తీసుకొచ్చాయి. మలయాళంతో పాటు, తమిళం, హిందీ, మరాఠీ, ఇంగ్లీష్... ఇలా నటిగా ఏ అవకాశాన్ని కూడా వదులుకోలేదు. అయితే పాత్ర నా మనసుకు నచ్చితేనే చేశా కానీ రెగ్యులర్ పాత్రలను ఒప్పుకోలేదు. ఒకవైపు నాటకాలు

వేస్తూనే మరోవైపు సినిమాల్లో, లఘు చిత్రాల్లో, సీరియళ్లలో కూడా నటించడం మొదలెట్టా. మోహన్ లాల్ ప్రధాన పాత్రలో వచ్చిన 'శికార్' (2010)లో నేను చేసిన నక్సలైట్ పాత్ర, అదే ఏడాది 'కాక్టెయిల్'లో చేసిన వేశ్య పాత్రలు నాకు బాగా పేరు తీసుకొచ్చాయి.

దర్శకుడు సజీన్ బాబు 'బిరియానీ'లో ప్రధాన పాత్రకు నన్ను ఎంకుకోవడం నా అదృష్టం. నిజం చెప్పాలంటే ఈ సినిమా ఆయన విజన్. ఖదీజా పాత్రకు సరైన న్యాయం చేశాననే అనుకుంటున్నా. కేరళ స్టేట్ అవార్డు వచ్చిందని తెలియగానే చాలా సంతోషించా.

ఈ అవార్డును మలయాళం సినిమా తొలి హీరోయిన్, భారతీయ సినిమారంగంలో తొలి దళిత నటి అయిన పీకే రోజీకి అంకితం ఇస్తున్నా. ఎందుకంటే అప్పట్లో ఆమెకు జరిగిన అనుభవాలు ఇప్పటికీ నా చుట్టూ కనిపిస్తున్నాయి. ఎంతోమంది గొప్ప నటీనటులు కేవలం కులం, రంగు వల్ల చిన్నచూపునకు గురై అవకాశాలు కోల్పోతున్నారు. ఇది అత్యంత బాధాకరం.

తెలుగు తెలియదు కానీ...

తెలుగు తెలియదు కానీ 'బాహుబలి', 'అర్జున్ రెడ్డి', 'మహానటి', 'హ్యాపీడేస్', 'ఫిదా' సినిమాలు చూశా. సాయిపల్లవి తెలుగులో నటించిన సినిమాలు చూస్తుంటా. అప్పుడప్పుడు హైదరాబాద్ కు వస్తుంటా. చార్మి నార్ దగ్గర గాజులు, హైదరాబాద్ బిర్లాస్ చాలా ఇష్టం. ప్రస్తుతం నా పార్ట్ నర్, ఫిల్మ్ మేకర్ ఆనంద్ గాంధీతో ('షిప్ ఆఫ్ థీషియస్' ఫేమ్) కలిసి గోవాలో ఉంటున్నా. రోషన్ మాధ్యూ (మలయాళ నటుడు) దర్శకత్వంలో 'ఏ వెరీ నార్మల్ ఫ్యామిలీ' అనే నాటకం ప్రదర్శనకు సిద్ధమవుతున్నా.

- చల్లా శ్రీనివాస్



ఏ మాత్రం భయపడను...

సినిమా పరిశ్రమలో లైంగిక వేధింపుల గురించి తరచూ చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది. అందుకే 'మీటూ' ఉద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నా. ఈ సమాజం నాకు చాలా నేర్పింది. మన చుట్టూ జరుగుతున్న అనేక విషయాలపై స్పందించడానికి నేను ఏమాత్రం భయపడను. దేశవ్యాప్తంగా భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ మీద జరుగుతున్న దాడులను నిరసిస్తూ ప్రధాని నరేంద్రమోదీకి బహిరంగ లేఖ రాసిన 48 మంది ప్రముఖ కళాకారుల్లో నేను కూడా ఉన్నా

సెలూన్ లైబ్రరీ

సెలూన్ కు వెళ్లగానే.. కత్తెర్లు, భేడ్లు, బ్రష్లు, షేవింగ్ క్రిమ్లు, పొడర్లు, హెయిర్ కలర్లు... గోడలపైనేమో గ్లామర్ హీరోయిన్ల ఫోటోలు కనిపిస్తాయి. ఇంతకంటే భిన్నంగా సెలూన్లు ఉండవా? కటింగ్ కో, సేవింగ్ కో వెళితే.. రద్దీ దృష్ట్యా ఓ అరగంట నిరీక్షించాల్సి వస్తుంది. తమిళనాడు, తూత్తుకుడిలోని మిల్లీర్ పురంలో ఉన్న పౌన్ మరియుప్పన్ సెలూన్ కు వెళితే మాత్రం.. గ్రంథాలయంలోకి వచ్చినట్లు ఉంటుంది. నిజానికి అది మినీ లైబ్రరీ అనే చెప్పొచ్చు. తన సెలూన్ కు వచ్చిన వాళ్లు సెల్ ఫోన్లు చూడకుండా పుస్తకాలను చదివితే.. పది నుంచి నలభై శాతం డిస్కంట్ కూడా ఇస్తున్నాడు మరియుప్పన్.

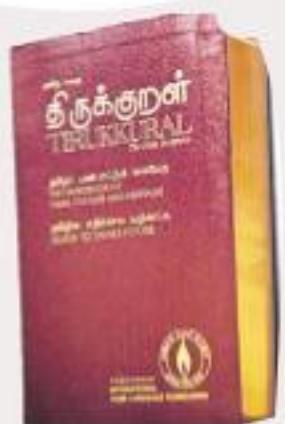
నలభై ఏళ్లలోపున్న మరియుప్పన్ కు చదువంటే ఇష్టం. ఎనిమిదో తరగతి వరకే చదువుకున్నాడు. తల్లిదండ్రుల ఆర్థిక పరిస్థితులు బాగలేక మధ్యలోనే బడి మానేశాడు. పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివిన ఉద్యోగస్థులు తన సెలూన్ కు వచ్చినప్పుడల్లా వాళ్లను చూసి బాధపడేవాడు. 'నాకూ చదువుంటే ఆ స్థాయికి వెళ్లేవాణ్ణి కదా' అన్నది ఆయన అంతర్దృఢం 'నాలా మరొకరు కాకూడదు. పుస్తక పరనాన్ని ప్రోత్సహించాలి. నా దగ్గరికి వచ్చినప్పుడు రెండు పేజీలు చదివి.. అందులోని ఒక వాక్యం వారికి ప్రేరణ కలిగించినా చాలు కదా' అంటాడు మరియుప్పన్. అతని మంచినీటి స్పందించిన పార్లమెంటు సభ్యులు కణిమొళి కూడా ఓ యాభై పుస్తకాలను కానుకగా పంపారట. అతనికున్న చిన్న షాపులోనే తొమ్మిది వందల పుస్తకాలను అరల్లో అపురూపంగా అమర్చాడు. ప్రధాని 'మన కీ బాత్ లో భాగంగా మరియుప్పన్ తో మాట్లాడటంతో.. అతని పేరు తమిళనాడుకే పరిమితం కాలేదు. సామాజిక మాధ్యమాల పుణ్యాన దేశవ్యాప్తంగా తెలిసింది.



మన కీ బాత్



సెలూన్ లో చిన్న గ్రంథాలయం ఏర్పాటు చేసిన పౌన్ మరియుప్పన్ దేశ ప్రధానిని ఆకర్షించాడు. ఇటీవల మనీ కీ బాత్ కార్యక్రమంలో ఆయనతో నేరుగా మాట్లాడాడు ప్రధాని..
ప్రధాని: నీకు ఏ పుస్తకం అంటే ఇష్టం? మరియుప్పన్: నాకు 'తిరుక్కురల్' అంటే ఇష్టం సార్.
ప్రధాని: ప్రతి ఒక్కరి జీవితానికి గైడ్ లాంటిది ఆ పుస్తకం. అందరూ తప్పక చదవాలి. అన్ని భాషల్లోనూ ఆ పుస్తకం లభిస్తోంది. నీకు అభినందనలు.



మీవారం

SAVE THE DATE

2020

1-7

నవంబర్

WORLD VEGAN DAY

ఆదివారం

ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ దినోత్సవం: 1956 నవంబరు 1 న భాషాప్రయుక్త రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏర్పడింది.

పరల్డ్ వేగాన్ డే: ప్రపంచ వేగాన్లందరికీ పెద్ద పండుగ. 1994 నుంచి ఈరోజును జరుపుకుంటున్నాం. శాకాహార వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని నొక్కి వక్కాణించేరోజు.

1

శాండ్విచ్ డే:

అమెరికాలో మొదలైన శాండ్విచ్ దినోత్సవాన్ని క్రమంగా అన్ని దేశాల్లో జరుపుకుంటున్నారు. చాలా దేశాల్లో ప్రముఖమైన చిరుతిళ్లలో శాండ్విచ్ తొలి స్థానాన్ని ఆక్రమించింది.

సుంకశకారం

ఒత్తిడి పై అవగాహన దినం:

3

4

సురూరం

ప్రపంచ సునామీ అవగాహన దినం:

5

6

జాతీయ క్యాన్సర్ అవగాహన దినం:

2014 నుంచి ఈ రోజును భారతదేశంలో జరుపు కుంటున్నాం. క్యాన్సర్ వ్యాధి గురించి తెలియజేయడం, చికిత్స, లక్షణాలపై అవగాహన కలిగించడమే ముఖ్యోద్దేశం.

శిశు సంరక్షణ దినం:

శిశు ఆరోగ్యం, సంరక్షణ గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని సూచించే రోజిది. నేటికీ చాలా దేశాల్లో శిశు మరణాల రేటు ఆందోళనకరంగా ఉంది.

ఫన్ ఫ్యాన్స్

ఇటీవల కాలంలో పెంపుడు జంతువులు ఎక్కువయ్యాయి. మీ పెంపుడు జంతువులకు ఇష్టమైన ఆహారాన్ని వండి పెట్టండి అంటోంది నవంబరు 1. దీని కోసమే ప్రత్యేకించిన రోజిది.

కోడలుపిల్ల... అదరగొట్టేసిందిగా!

‘యేరుశెనగ కోసం..’ అంటూ ‘రంగస్థలం’ పాటతో బిగ్ బాస్-4 వేదికపై ఎంట్రీ ఇచ్చిన సమంత గులాబీ రంగు చీరలో చక్కటి చుక్కలా మెరిసింది. సన్నటి గొంతుతో సున్నితంగా ఉన్న పిల్ల, అందులోనూ వచ్చిరాని తెలుగు... షో ఎలా ఉంటుందో అనుకున్నారు చాలామంది. నోరు విప్పాక మాత్రం ఆ మాటల జడి, హాస్మేట్స్ ని ఒక ఆటాడుకున్న తీరు మామూలుగా లేదు. దసరా నాటి బిగ్ బాస్ ఎపిసోడ్ చూసిన వాళ్ళకి ఒక విషయం మాత్రం అర్థమైంది... మనకి మరో స్టార్ హోస్ట్ దొరికేసిందని..



తెలుగులో బిగ్ బాస్ షో అంటే గుర్తొచ్చే హోస్ట్లు నాగార్జున, నాని, జూనియర్ ఎన్టీఆర్. అందులోనూ నాగార్జున రెండు సీజన్లకు హోస్ట్ గా ఉన్నారు. షో గ్లామర్ ను, వినోదాన్ని పెంచుతూనే, హాస్మేట్స్ ను పలు విషయాల్లో నిలదీయడం, వారికి సుద్దులు చెప్పడం.. ఇలా చాలా బ్యాలెన్స్ డ్గా ముందుకెళుతున్నారు. అలాంటి హోస్ట్ హఠాత్తుగా మూడు వారాల పాటూ షోకి రాలేకపోతే... అంతే పదునుగా షోను నడిపించే హోస్ట్ కావాలి. అసలే బిగ్ బాస్ 4 ఇప్పుడిప్పుడే రసకందాయంలో పడింది. టీఆర్పీ రేటు ఏమాత్రం తగ్గకుండా నడిపించే స్టార్ హోస్ట్ అవసరం. అలాంటి సమయంలో బిగ్ బాస్ స్టేజీపై మెరిసింది సమంత. మామ నాగార్జునకి వచ్చిన ఆలోచనో లేక నిర్వాహకుల అభ్యర్థనో తెలియదు కానీ... సమంత బాధ్యత తీసుకుంది. తన ‘చిన్న భుజాలపై’ ఇంత పెద్ద బరువును మోస్తోంది.

వర్కవుట్ కాదు..

హాస్మేట్స్ తో మాట్లాడుతూ అవసరమైనప్పుడు తన వ్యక్తిగత విషయాలు కూడా పంచుకుంది. ‘కై బేబీ’ మోనాల్ విషయంలో ‘ఏడుపు ఒక్కసారే వర్కవుట్ అవుతుంది. ఎప్పుడూ వర్కవుట్ అవ్వదు’ అని సున్నితంగా చెప్పింది. చైతూకి తనకూ అభిప్రాయభేదాలు వచ్చినప్పుడు తాను ఏడిస్తే చైతూకి అస్సలు నచ్చదని, చెప్పాల్సిన విషయం సూటిగా చెబితే సమస్య తీరిపోతుందని చెప్పుకొచ్చింది. నిజమే... ఏడుపు ఎక్కువైతే సానుభూతి స్థానంలో విసుగు పుట్టడం ఖాయం.

టాక్ షో

నోట్సు రాసుకుని మరి

ఇప్పటికీ సమంత పేరు చెబితే వెంటనే గుర్తొచ్చే సినిమా ‘ఏమాయ చేశావే’. జెస్సీ పాత్రలో నవ్వితే నవరత్నాలు రాలుతాయేమో అన్నంత సున్నితంగా మాట్లాడుతూ, భావోద్వేగాలతోనే ఆకర్షించింది. అలాంటి పిల్ల బిగ్ బాస్ వేదికపై గడుగ్గాయి హోస్ట్ లా నడిపించగలదా? అనుకున్నారంతా. కానీ అక్కినేని వారి కోడలు షో రక్తి కట్టించింది. బిగ్ బాస్ ను మొదట్లోపీ ఫాలో అవుతున్నట్టే ఒక్కొక్క హాస్మేట్ గురించి మాట్లాడుతూ పంచులేసింది. నిజానికి హాస్మేట్స్ కూడా ఊహించి ఉండరు సమంతా ఎంజాయ్మెంట్ మామూలుగా ఉండదు’ అంటూ హాస్మేట్స్ కి హింట్ ఇచ్చింది కూడా. నిజంగానే ఎంజాయ్మెంట్ మామూలుగా లేదు. ఒకటా రెండో ఏకంగా మూడుగంటల పాటూ ఏకదాటిగా షోను నడిపించింది. అందుకు ముందుగా నోట్సు రాసుకుని వచ్చానని స్టేజీపైనే చెప్పింది సమంత. అంత హోమ్ వర్క్ చేసింది మరి.



సోఫా మ్యాటర్..

కమెడియన్ అవినాష్ సోఫా మ్యాటర్ తో బాగా పాపులర్ అయిపోయాడు. ఇప్పటికే నాగార్జున చాలాసార్లు అవినాష్ ను ఆటవట్టించారు. సమంత కూడా వదిలిపెట్టలేదు. ‘సోఫా మ్యాటర్ ట్రెండింగ్ మా..’ అంటూ పంచ్ వేసింది.

బంతి వాళ్ళ కోర్టులోనే..

దసరా అంటేనే శ్రీశక్తిని పూజించే రోజు. అందుకే హాస్లో ఉన్న అమ్మాయిలందరి గురించి తానే మాట్లాడి, చక్కగా సూచనలు కూడా ఇచ్చింది. అబ్బాయిలను మాత్రం వాళ్ళ బలహీనతలు, బలాల గురించి వాళ్ళనే చెప్పుకోమంది. ఇది కూడా ఒక ఎత్తుగడే!

మామకు తగ్గ కోడలే..

సమంత షోకు రావడానికి ముందు ఎంతగా గ్రౌండ్ వర్క్ చేసి వచ్చిందో స్టేజీపై ఆమె మాట్లాడిన అంశాలే చెప్పేస్తున్నాయి. మొదటిసారి అయినా తడబడకుండా హాస్మేట్స్ ని నొప్పించకుండా నవ్వుతూనే పంచులేసి, చెప్పాల్సిన విషయాన్ని సూటిగా చెప్పింది. మామకు తగ్గ కోడలనిపించుకుంది.

గ్లామర్ బాయ్

ఇప్పటివరకు బిగ్ బాస్ 4 ఓట్లలో అత్యధిక ఓట్లు పడినవి అభిజిత్ అని టాక్. ఆ చూడటానికి చక్కగా ఉండడంతో పాటూ, సూటిగా మాట్లాడతాడు అభిజిత్. ఆ విషయం తెలిసి సమంత ‘గ్లామర్ బాయ్... మీకు ఎంతమంది ఫ్యాన్సు ఉన్నారో బయట’ అని అడిగింది సమంత. అంతేకాదు ‘హాస్లో అందరినీ ఇంప్రెస్ చేస్తున్నావ్... నన్ను కూడా చేయాలా’ అంటూ కౌంటర్ కూడా వేసింది.

హలో ఫ్యాన్స్...

సమంతపైనే పంచ్ వేశాడు అవినాష్. ఆ పంచ్ కు సాధారణ హీరోయిన్ లా మునిముసిగా నవ్వి ఊరుకోలేదు సమంతా... ‘నా మీదే పంచ్ వేస్తావా? నా ఫ్యాన్స్ కు చెప్పమంటావా?’ అంటూ సరదాగా చెబుతూనే మాటుగా తిప్పికొట్టింది.

ఇస్కార్ట్ సోఫోల్..

మెడ నరాలు ఉబ్బేలా కోప్పడే సోఫోల్ ఆటతీరు గురించి చక్కగా మాట్లాడింది. నరాలు బయటపడడం మానేశాక సోఫోల్ అట స్థాయి పెరిగిందని చెప్పింది. అది నిజమే. కోసం తగ్గించుకున్నాక సోఫోల్ ఓట్ల శాతం కూడా పెరిగింది.

గుజరాతీ స్టయిల్..

అఖిల్ ఎప్పుడు చూసినా మోనాల్ చుట్టూ తిరుగుతాడు. బిగ్ బాస్ లో అతని అట కన్నా గుజరాతీ పిల్లతో లవ్ ట్రాక్ హైలైట్ అయ్యింది. అందుకే సామ్ అఖిల్ వేసిన డ్రెస్ ను చూసి ‘డ్రెస్ బాగుంది, గుజరాతీ స్టయిల్?’ అంది. ఆ ప్రశ్న వెనుక ఉన్న అంతరార్థం అఖిల్ తో పాటూ అందరికీ అవగతమైంది.



ప్రకృత సూర్తిగా...

అందాల పక్షులు, విరిసే పూలు ప్రకృతిలో భాగమే. వాటిలో చూపుతున్న కోలేనంత సుందరమైన పక్షులు, పూలే సూర్తిగా తయారైన సాండిల్స్ ఇవన్నీ. బర్డ్ ఆఫ్ పారడైజ్ అనే పువ్వు సూర్తితో తయారైన హైహిల్స్, అలాగే మకా అని పిలిచే చిలుక ఈకల వర్ణాల మాదిరిగా సిద్ధమైన సాండిల్స్, వ్యారడైజ్ పక్షుల ఈకల రంగుల మేళవింపుతో తయారైన హిల్స్... ఇవన్నీ ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో కొత్త మెరుపులు.

