

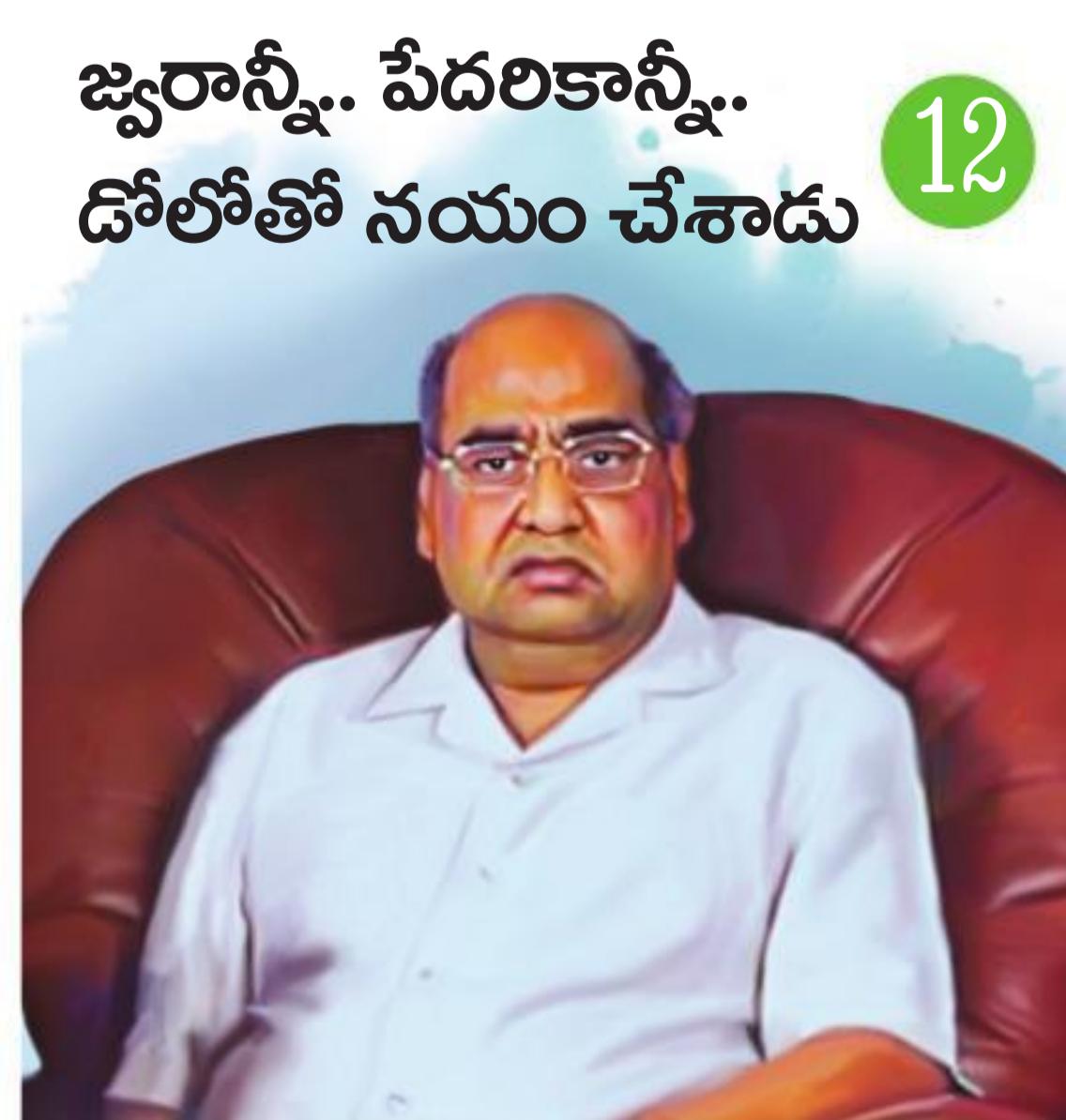
ఆదివారం ఆంధ్రజ్యులి

16 మే 2021

పళ్ళిమ బెంగాల్ గెలుపు...
భారతదేశాన్ని కాపాడింది..

- ముమతా బెన్ల్, ముఖ్యమంత్రి

మనలో మనిషి మమత!



సినిమాలే నా కల...

ఎవరి అమ్మాయి? ముంబయి
ముద్దుగుమ్మా? అప్పరసలకు
నిలయమైన మంగళారు కన్నడిగా?
తనది కళ్లు తిప్పుకోలేని అందం.
చామనచాయతే తెణికిసలాడే
రూపం.. శిల్పంలా చెక్కిన దేహ
సాందర్భం.. హారాత్మకా తెలుగులో
అందరి మనసు దొచుకున్న ఆ
పడచుపిల్ల తెలుగుమ్మాయి..
విజయవాడ వాసి.. పేరు.. దక్కి
గుత్తికొండ.. రామ్మగోపాల్ వర్గ తీసిన
కరోనా వైరస్ చిత్రంతే అందరి
దృష్టినీ తనవైపు తిప్పుకున్న దక్కి
టాలీవుడ్కు దొరికిన కొత్తందం..
వివిధ సందర్భాల్లో ఆమె చెప్పిన
కబుర్లు...



- నేను విజయవాడలో పుట్టాను. బెంగళూరు, హైదరాబాద్లలో పెరిగాను. నాకు చిన్నప్పటి నుంచి సినిమాలంతే మహా ఇష్టం. అయితే కుటుంబ సభ్యులకు ఇష్టం ఉండేది కాదు, వారికి సినిమాలతే ఎలాంటి నేపద్యం లేదు. ఇంటర్ తరువాత ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ చేశా. నేను రూపొందించిన డిజైన్లతో మోడలింగ్ కూడా చేశాను. వాటిజ్య ప్రకటనల్లో అవకాశాలు రావడం మొదలైంది. మోడలింగ్ ను కెరీర్ గా ఎంచుకున్నా సినిమా అవకాశాలు వచ్చాయి. ఇంట్లో ఆమెదం లభించలేదు. మెల్లగా ఒప్పించాను. సత్యానంద సార్ దగ్గర నటనలో శిక్షణ తీసుకున్నా. కథక్ కూడా నేర్చుకున్నాను.



- మొదట్లో చాలా అడిషన్స్కు వెళ్లాను. కానీ అవకాశాలు ఇప్పుడానికి ఎవ్వరూ ఒప్పుకోలేదు. అయినా నిరుత్సాహాపడలేదు. ఫీన్బుక్ లో మోటివేషనల్ పోస్టులు పెడుతూ, వాటికి నా ఫీటోను తగిలించేదాన్ని. ఒక రోజు ఆ పోస్టులను చూసిన దర్శకుడు శేఫర్ సూర్ నాకు కబురు పెట్టారు కలవమని. వాళ్ల అఫీస్కు వెళ్లాను. వెబ్సిటీస్ లో అవకాశం ఇచ్చారు. కొంత భాగం ఘూట్ చేశారు కూడా. అయితే అంతలోనే కరోనా విస్తరించింది.

- రామ్మగోపాల్ వర్గ సినిమాల్లో నటించడం ఏ నటులక్కెనా జీవిత కల. సార్ నాకు అవకాశం ఇప్పగానే చాలా సంతోషించాను. పెద్ద సినిమా కదాని నేను నెర్వస్ గా ఫీలప్పులేదు. అద్భుతంగా భావించానంతే! చిన్న వయసులోనే అత్యంత అనుభవజ్ఞులైన దర్శకుడు ఆల్వి సినిమాల్లో నటించే అవకాశం రావడం లద్దుతమే కదా! ఆయన చాలా జంటలోమన్, ప్రాఫిషనల్. కరోనా వైరస్ చిత్రం సున్నితమైన, భావించేగాలతో ముడివడిన కథ. అందులో నాది కీలకపోత్త. భవిష్యత్తులో నాకు మరిన్ని కొత్త అవకాశాలు కల్పించే సినిమా అవుతుందని ఆశిస్తున్నా.

- ఎక్స్పోజింగ్ అనేది పొత్తను బట్టి ఉంటుంది. సినిమాలో పొత్త, సన్నిఖేశం డిమాండ్ చేసినపుడు ఎక్స్పోజ్ చేయక తప్పదు. అందులో నాకు ఎలాంటి అభ్యంతరాలు లేవు. అయితే స్క్రీన్పో మాత్రం అవసరం లేదు.
- ఆల్వి కరోనా వైరస్ చిత్రాన్ని లాక్డోన్ వంటి కీప్ససమయంలో ఎంతో జాగ్రత్తగా చిత్రీకరించారు. అందరికీ వైద్య పరీక్షలు చేశాకే సెట్లోకి అనుమతించేవారు. సామాజిక దూరాన్ని పాటిస్తూ... సినిమాను చిత్రీకరించారు. ఇలాంటపుడు నటించడం నిజంగా ఒక సవాలే! ఇదోక కొత్త అనుభవం.
- మన సిని పరిశ్రమ తెలుగు అమ్మాయిలకు ప్రాధాన్యం ఇప్పడం లేదు. ముంబయి నుంచి వచ్చిన వాళ్లనే ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. మన దగ్గరున్న తెలుగు అమ్మాయిల్లో చాలామంచి అద్భుతంగా నటించే వాళ్లన్నారు. అవకాశాలు ఇచ్చినప్పుడే కదా వాలి ప్రతిభను నిరూపించుకునేది?



విషయసూచిక

CONTENT

బిట్ బ్యాంక్	4
ఇక్కు మేక పాలతో చీజ్	6
మనలో మనిషి మమత!	7



జ్వరాన్ని.. పేదరికాన్ని..	
డోలోతో నయం చేశాడు	12
మీకు తెలుసా?	15
పెట్టుకి కరోనా వస్తుందా?	16
సహార్స చంద్ర దర్శనం (కథ)	20
కిచెన్ ల్యాబ్	23
ది డిస్టైప్సుల్	26
వుడ్ - న్యూట్రిషన్	27
రెయిన్ బో నూడిల్స్	31

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక సమస్యలాయి స్పందించడమేగాక,
తన రచనలతో శైతన్యాన్ని నింపే ప్రముఖ భారతీయ రచయితి
అరుంధతీ రాయ్ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. మనదేశంలో కరోనా
విజృంభిస్తున్న తరుణంలో ‘మనకో ప్రభుత్వం కావాలి’ అంటూ ప్రథాని
పదవి నుంచి నరేంద్ర మోదీ తప్పకోవాలని ఆమె రాసిన వ్యాసం సంచ
లనం స్పష్టించింది. చర్చనీయంశంగా మారింది.

మగాడికి మంగళసూత్రం

మంగళసూత్రం వదువుకు మాత్రమే ఎందుకు ఉండాలి? మహిళ మెడలో మంగళసూత్రం చూడగానే ఆమెకు పెళ్ళయ్యాడని తెలుస్తుంది... మరి మగవాడికి పెళ్ళయ్యాడని ఎలా తెలుస్తుంది? వరుడు కూడా పెళ్ళయ్యాడన్న తెలిపే మంగళసూత్రాన్ని ధరిస్తే తప్పేంటీ?... ‘ఆకాశంలో సగం’, ‘మహిళా వివక్ష అనేవి కేవలం మాటలకే పరిమితం అవతున్నాయి కానీ, ఎన్నో ఏళ్ళగా మహిళలను చిన్నచూపు చూస్తోందీ సమాజం. ముఖ్యంగా పెళ్లి, తాళి విషయంలో ఆమెను మాత్రమే బాధ్యరాలిని చేసి, మగాళ వెనకే అడుగులు వేయాలి అనే భావనను కల్పిస్తున్నారు. మహిళ మెడలో తాళి కట్టగానే తంతు ముగిసినట్టుగా భావిస్తున్నారు. ఆ తాళిని అడ్డు పెట్టుకుని మగాళు భార్యలాయి పెత్తునం చెలాయిస్తున్నారు. అందుకే తరతరాలుగా వస్తున్న భారతీయ వివాహ సాంప్రదాయాన్ని కాస్త మార్చాలనుకున్నాడు తనకు తాను పెమినిస్టుగా చెప్పుకునే శార్ఫుల్ కదమ్. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం వెదికే ప్రయత్నం చేశాడు. తను నమ్మిన సిద్ధాంతాన్ని ధైర్యంగా ఆచరణలో పెట్టాడు. నాలుగేళ్ళగా ప్రేమిస్తున్న తమాజ పాటిల్తో తన మెడలో కూడా తాళి కట్టించుకుని అందర్నీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. తల్లిదం



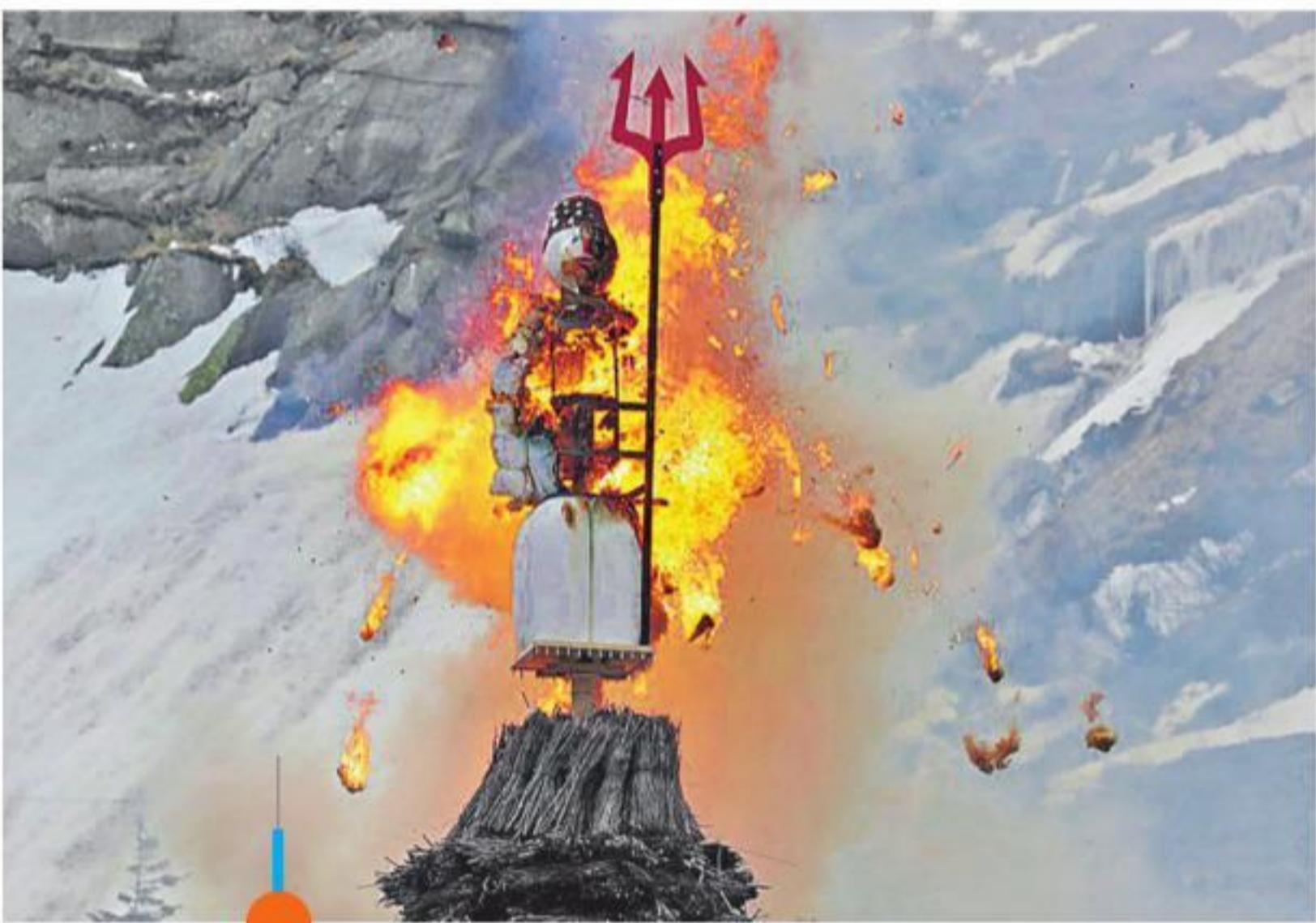
ద్రులతో పాటు పెళ్లికి వచ్చిన బంధువులు, సన్నిహితులు శార్ఫుల్ నిర్దయం విని నోళ్లు వెళ్లబెట్టారు. వరుడు వదువుకు తాళి కట్టిన తర్వాత, మంగళసూత్రాన్ని పోలిన ఆభరణాన్ని వదువు వరుడికి కట్టింది. ముంబయికి చెందిన ఈ జంట కరోనా కారణంగా కొంత మంది సన్నిహితుల నడుమ ఒక్కటయ్యాంది. “అన్నింటిలో సమాన త్వాన్ని కోరుకుంటున్నప్పుడు తాళి అనేది భార్యాభ్రతలిద్దరిలో ఒకరికి ఉండటం అర్థం లేనిది. మగాడి మెడలో కూడా తాళి ఉన్నప్పుడే సమానత్వానికి అర్థం... ఆ తాళికి గౌరవం” అంటున్న శార్ఫుల్ ఆలోచన కొత్తగా ఉంది కదూ.



బిట్ బాయంక్

సైస్ పూల్

ఈత ఇచ్చే మజానే వేరు. అదే 115 లడుగుల ఎత్తులో ఈతకొడితే వచ్చే అనుభూతిని వరించగలమా. లండన్ వాసులను అలలించడానికి సైస్ పూల్ సిద్ధమైంది. ఎంబసీ గార్డెన్స్ లెగర్ జిట్టింగ్స్ లో ఈ వింత త్వరలో ఆవిష్కతమవుతోంది. రెండు అపార్ట్‌మెంట్ భవనాల మధ్యన పద్మ అంతస్తులో రెండిటినీ కవిపేలా ఈ స్ఫోమ్మింగ్ పూల్ ను నిర్మించడం విశేషం. పైన ఆకాశం... కింద నేల మధ్యన గాల్ఫీ వేలాడుతోన్న పూల్ లో ఈతకొట్టడానికి జనాలు తప్పకుండా పాఠిపుడతారు.



చలిమంటలు

మంచుకురినే వేళలో వెచ్చవెచ్చగా చలి కాచుకోవడానికి ఎన్నో మార్గాలు. కానీ చలిమంటలతో వచ్చే హాయిని వర్ణించలేం. స్వీట్లుండ్ లోని ఓ రిసార్టులో ఇలా చలిమంటలు వేస్తున్నారు. అందమైన స్టోమాయ్ బోమ్మను ఎండు పుల్లలు, గడ్డి, బాణాసంచాతో రూపొందించి మంటలు వేశారు.



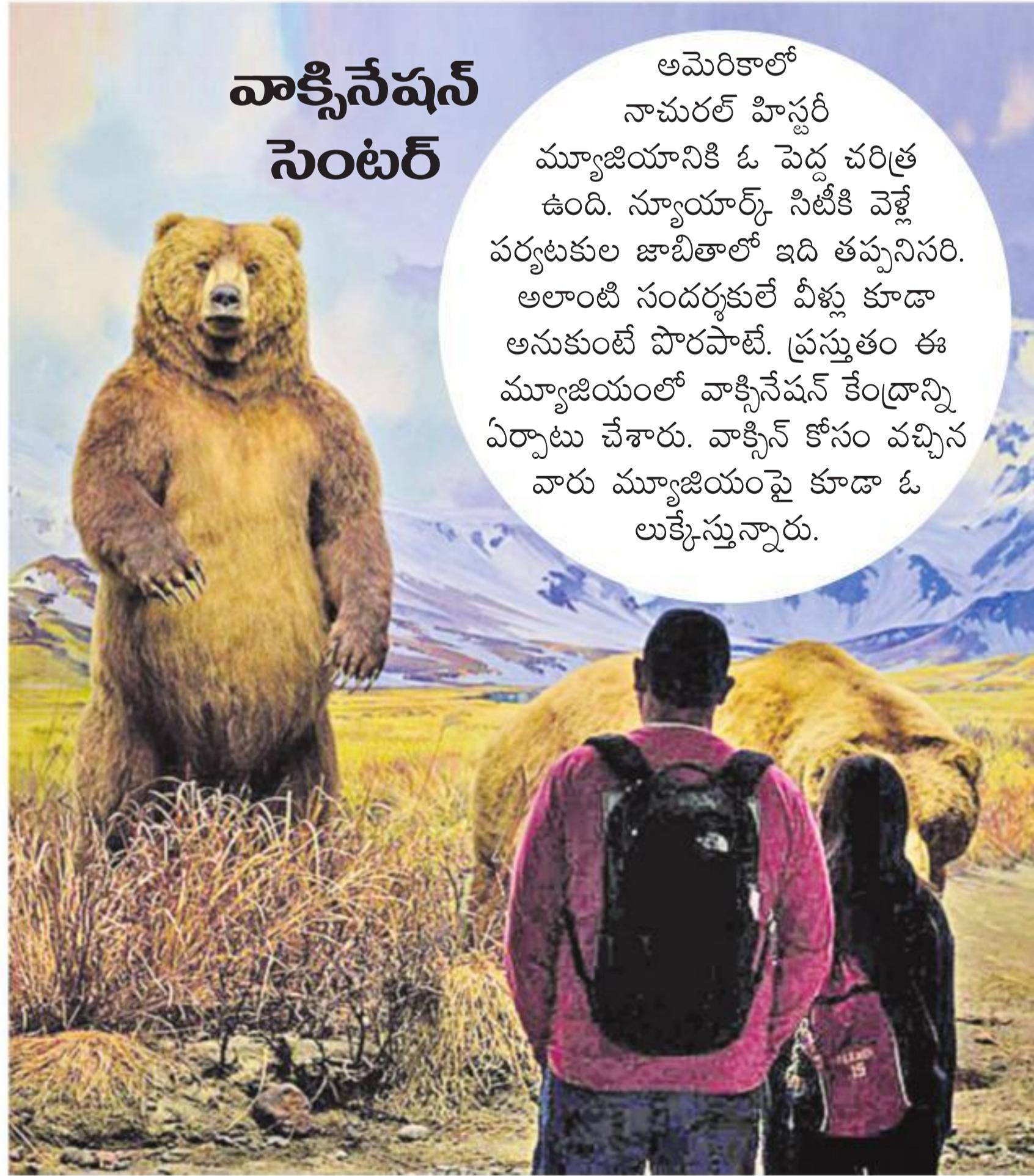
తలుపులు తెరిచారు

యునైటెడ్ కింగీడమ్ లో క్రమక్రమంగా సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొంటున్నాయి. ఆంక్షలన్నీ ఎత్తేస్తున్నారు. వేల్స్ లోని పేన్సీ ప్రాంతంలోని మనర్ వైల్ట్లెల్వ్ పార్కుని ఇటీవలే సందర్శకుల కోసం తెరిచారు. అక్కడి ఓ మ్యూ మీద అరుదైన జాతికి చెందిన ఎర్ని పాండా కెమెరా కన్ములకు చిక్కింది.



మాయాజాలం

సర్పున్లో ఉండే అద్దల గడుల్లో మనల్ని మనమే నమ్మలేం. ఒక్కే అద్దం ఒక్కేలా చూపిస్తూ భ్రాంతికి గురిచేస్తుంటుంది. ఇర్కులోని ఏర్పిల్లో ఏకంగా ఇల్యూజన్ మూయాజియమే ఉంది. అక్కడ అడుగుపెడితే అంతే సంగతులు. ఓ ఇల్యూజన్ గదిలో ఈ కుర్రాడి ప్రతిబింబాలు ఎలా కనికట్టు చేస్తున్నాయో చూడండి.



వాక్సినేషన్ సెంటర్

అమెరికాలో

నాచురల్ హిస్టరీ

మూయాజియానికి ఓ పెద్ద చరిత్ర ఉంది. న్యూయార్క్ సిటీకి వెళ్లే పర్యటకుల జాబితాలో ఇది తప్పనిసరి. అలాంటి సందర్శకులే వీళ్లు కూడా అనుకుంటే పొరపాటే. ప్రస్తుతం ఈ మూయాజియంలో వాక్సినేషన్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. వాక్సిన్ కోసం వచ్చిన వారు మూయాజియంట్లే కూడా ఓ లుక్కేస్తున్నారు.



EPIONE

Center for Pain Relief & Beyond
Pain, Neurology & Regenerative Clinics



కోవిడ్ సమయంలో ఆపరేషన్ లేకుండా మోకాళ్ల నొప్పులకు వ్యాసాన్త్రా ధీరహి ద్వారా పరిష్కారం

ఈ కోవిడ్ సమయంలో ప్రతి ఒక్కరికి వారి ఆరోగ్యం పట్ల అందోభన మొదలయింది. ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకి చికిత్స తీసుకోవడానికి కూడా అలోచించాల్సిన పరిస్థితులు నెలకున్నాయి. నేడు మోకాళ్ల నొప్పుల సమస్యలో ఎంతోమంది జీవితం నిప్పుల మీద నడకలా సాగుతుంది. ఈ మోకాళ్ల నొప్పులకు వరంలా శాశ్వత పరిష్కారంగా కోవిడ్ విప్పుర పరిస్థితులలో ఎటువంటి మరియు ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్తలతో కూడిన నియమాలు పాటిస్తూ EPIONE హస్పిటల్స్ మోకాళ్ల నొప్పులకు చికిత్సలు అందిస్తూ మీ ముందు నిలిచింది.

EPIONE హస్పిటల్స్ లో కోవిడ్ పేషంట్లకి సంబంధించి ఎటువంటి వైద్యచికిత్సలు అందించడం లేదు. తద్వారా క్రాన్ ఇన్జెక్షన్ కి ఏ మాత్రం ఆస్కారం లేదు.

మోకాళ్ల నొప్పుల సుండి ఉపశమనం పొందే విధంగా ప్లైట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్టా చికిత్స అనే అధునాతనమైన వైద్య విధానాన్ని ప్రముఖ EPIONE హస్పిటల్ వారు భారతదేశంలో మొదటి సారిగా ప్రవేశపెట్టి విజయవంతంగా వైద్యచికిత్సలని అందిస్తున్నారు.

**గడిచిన మూడు సంవత్సరాల కాలంలో
సుమారు 1500 పై చిలుకు
చికిత్సలు ఈ వైద్య విధానంలో
విజయవంతముగా పూర్తి చేశారు.**

ఈ చికిత్సవిధానంలో పేషంట్ రక్తంలోని ప్లాస్టాను సంగ్రహించి, వారి మోకాలు భాగంలో ప్రవేశపెట్టి పరిపూర్ణమైన చికిత్సని అందిస్తారు. నేడు నెలకి సుమారు 100మోకాళ్లకు చికిత్సలను అందిస్తున్నారు.

సాధారణంగా ఈ మోకాళ్ల నొప్పుల సమస్య వృద్ధులలో అధికంగా కనిపిస్తుంది. యువకులలో, క్రీడాకరులలో గాయాల వలన మరియు అధిక బరువుతో బాధపడే స్థాలకాయులలో కూడా ఈ సమస్య అధికం. మోకాలి భాగంలో పుండే ఆస్ట్రియో ఆర్థరైటిస్ అనేది మృదులాస్టి అరిగిపోవడం వలన ఈ సమస్య సంభవిస్తుంది.

ఈ శరీరంలో ప్లైట్‌లెట్ రక్తంలో ఉండే చిన్న కణాలు, ఇవి రక్తం గడ్డ కష్టాల్స్ ప్రక్రియలో పాల్సోంటాయి. మృదులాస్టి దెబ్బతిన్న ప్రదేశంలో ఈ ప్లాస్టా ఇంజెక్షన్ చేసిన తర్వాత అందులోని వృద్ధి కారకాలు ప్రేరేపించబడతాయి. ఈ విధంగా మొత్తం కణజాలం మల్లీ పునరుత్సుటి అపుతుంది. ఈ ప్రక్రియకి దాదాపు మూడు నెలలు పడుతుంది.

ఈ చికిత్స యొక్క ప్రధాన ప్రయోజనాలు ఏమిటంపే, ఎటువంటి సైడ్ ఐష్ట్ లేకుండా చిన్న ఇంజక్షన్ ద్వారా మీ మోకాళ్ల సమస్య నుండి శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఈ చికిత్స ప్రారంభంనుంచే నోప్పి తగ్గుముఖం పట్టి మీ రోజువారి పనులలో నిమగ్గుమచ్చు. దీనికి బెడ్ రెస్ట్ అవసరం లేదు మరియు ఇది మోకాలి కీళ్ల సమస్యలని నివారించడానికి మరియు మోకాలు నొప్పల్ని తెలిగించడానికి సహజసిద్ధమైన మార్గం. భవిష్యత్తులో మోకాలు మార్పిడి వంటి శప్రచికిత్స చేయవలసిన అవసరం లేదు.

ఇప్పటి వరకు మోకాలు చికిత్స కోసం ఉన్న ఇతర చికిత్స పద్ధతులు ప్లైట్‌లెట్-రిచ్ ప్లాస్టా చికిత్స విధానం కంబే సమర్థవంతంగా ఏది నిరూపించబడలేదు. దెబ్బతిన్న కీళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులందరికి ప్లైట్‌లెట్-రిచ్ ప్లాస్టా వైద్య చికిత్స ఒక వరం.



డా. సుధిర్ దారా

ఫాండర్ & డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఇపియాన్
4 వ అంతస్తు, అపురూప పిసిపోచ్,
రోడ్ నెం.2, బంజారా హాల్స్,
బ్రాదరాబాద్.

కాల్: 8466044441, 040 48554444
epionepainandspine.com
contact@epionepainandspine.com



ఇక్కపై మేక పాలతో చీజ్

చీజ్, బటర్, యోగర్... ఈ పాల ఉత్పత్తులన్నీ ఇప్పటి వరకు కేవలం ఆపు పాలు, నేడె పాలతో చేసినవే అమ్మెవి మన డెయిరీ సంస్థలు. త్వరలో మేక పాలతో కూడా ఏటిని తయారుచేసి పంపిణీ చేయబోతున్నాయి..

మనదేశంలో మేక పాల వాడకం చాలా తక్కువ. ఆపు, నేడెపాలను వాడినంత విరి విగా మేక పాలు వినియోగించరు. కానీ కెనడా, అమెరికా, సింగహర్, బ్రిటన్... లాంటి చాలా దేశాల్లో మేక పాల వాడకం ఎక్కువ. వాటితో చేసిన అనేక ఉత్పత్తులను అధికంగా వాడతారు. ఆపు పాల కన్నా మేక పాలలో పోషకాలు ఎక్కువని చెబుతారు పోషకాహార నిపుణులు.

అందుకే గాంధీ మేకపాలు ఎక్కువగా తాగేవారు. వీటి వాడకం తక్కువ కావడంతో మన దేశంలో లీటరు పాల ధర రూ. 35 మాత్రమే. త్వరలో ఏటికి గ్లోబల్ మార్కెట్ కల్పించాలని భావిస్తున్నాయి ప్రముఖ డెయిరీ సంస్థలు. దీనివల్ల మేకల పెంపకందారులకు కూడా లాభం కలుగుతుందనేది వారి ఆలోచన.

ఇందుకు ప్రభుత్వాలు కూడా సానుకూలంగా స్వందిస్తున్నాయి.

ఆపు పాలతో చీజ్, బటర్, యోగర్, లన్సీ... ఇలా ఎన్నో ఉత్పత్తులు తయారవుతాయి. ఇలాగే మేక పాలతో కూడా చేయవచ్చు. ఇప్పటికే రాజ్ కోట్కు చెందిన ఓ డెయిరీ సంస్థ మేకపాలతో కూడా శ్రీ బిండ్ అనే స్టోర్సును, లన్సీనీ

తయారుచేసి అమృడం ప్రారంభించింది. ఇక అమూల్ సంస్ కూడా చీజ్, పేడా (కోవా) తయారుచేసి అమ్మెందుకు ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. మొదట గుజరాత్ నుంచే ఈ మేక పాల ఉత్పత్తుల తయారీ భారీగా మొదలయ్యే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే గుజరాత్ కో ఆపరేటివ్ మిల్క్ మార్కెటింగ్ ఫెడెరేషన్ మేకల పెంపకందారు లతో మాట్లాడి పాల ఉత్పత్తిని పెంచమని సూచించింది. ముందుగా సేలా, చోటిలా, ద్రవ్ గద్రా తాలూకాలోనీ మేకల పెంపకం దారులతో అనుసంధానమయ్యారు.

‘సుర్ సాగర్ డెయిరీ’ పేరుతో పైలెట్ ప్రాజెక్టు మొదలైంది. ఈ ప్రాజెక్టు కింద 8000 మంది మేకల పెంపకం దారులు దీని వల్ల లభిపొందుతున్నారు.

ఇప్పటికే రాజసాన్కు చెందిన ఆద్వైక్ పుట్టు, దిల్లీకి చెందిన కంట్రీయార్ పామ్, న్యూట్రా గోట్, పామ్ ఫ్రెష్ ఇవన్నీ మేక పాల ఉత్పత్తులు అమృడం ప్రారంభించాయి. ప్రోజెక్ట్ మేక పాలు లీటరు రూ.400 లకు అమృడంగా, గోరై పాల పాడిని కిలో రూ.1200లకు, ఒక్కొ సబ్బును రూ.150లకు అమృడంగా త్వరలో ఏటి జాబితా పెరగనుంది.

ఆపు, నేడె పాలతో

పోలిస్టే మేక పాలు త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. కొండరిలో ఆపు పాల వల్ల అలర్జ్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కానీ మేకపాలు పడకపో వడం అనేది ఉండడు. చర్చ సౌందర్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రోటీన్సు పుష్టిలంగా కలిగి ఉంటుంది. మిగతా పాలతో పోలిస్టే ఇందులో ఉండే కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువ.



కొవ్వుత్తి

జకానొక రాత్రి నేనూ కొవ్వుత్తి మాత్రమే మిగిలాం.

అంతా

చీకటితో మూసుకుపాశియించి. తెలచే కిరణం కోసం వెతుకులాట. లివర్ను క్లిప్పుపునిపించే తాళం చెవి కాపాలి.

అగ్గిపుల్ల గీలిన చప్పుడుకు దాని మస్తిష్కంలో ఏదో కడలిక. మృదువైన వత్తిలా వుండేది గోలంత టిపికతో కత్తిగా మాలిపాశియించి.

జ్యాలను రక్షించుకోవడానికి యుద్ధానికి సుస్వద్ధమైన సైనికుడిలా నిలబడించి. రెపరెపలాడుతుంబి గాని గాలిని అలా తీసిపారేస్తుంది.

నాళంలోంచి గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే మైనం వీరుడిలా ధృఢంగా కదుల్చుంది. మూలాన్ని వదలదు సైర్యాన్ని కోల్పేదు.

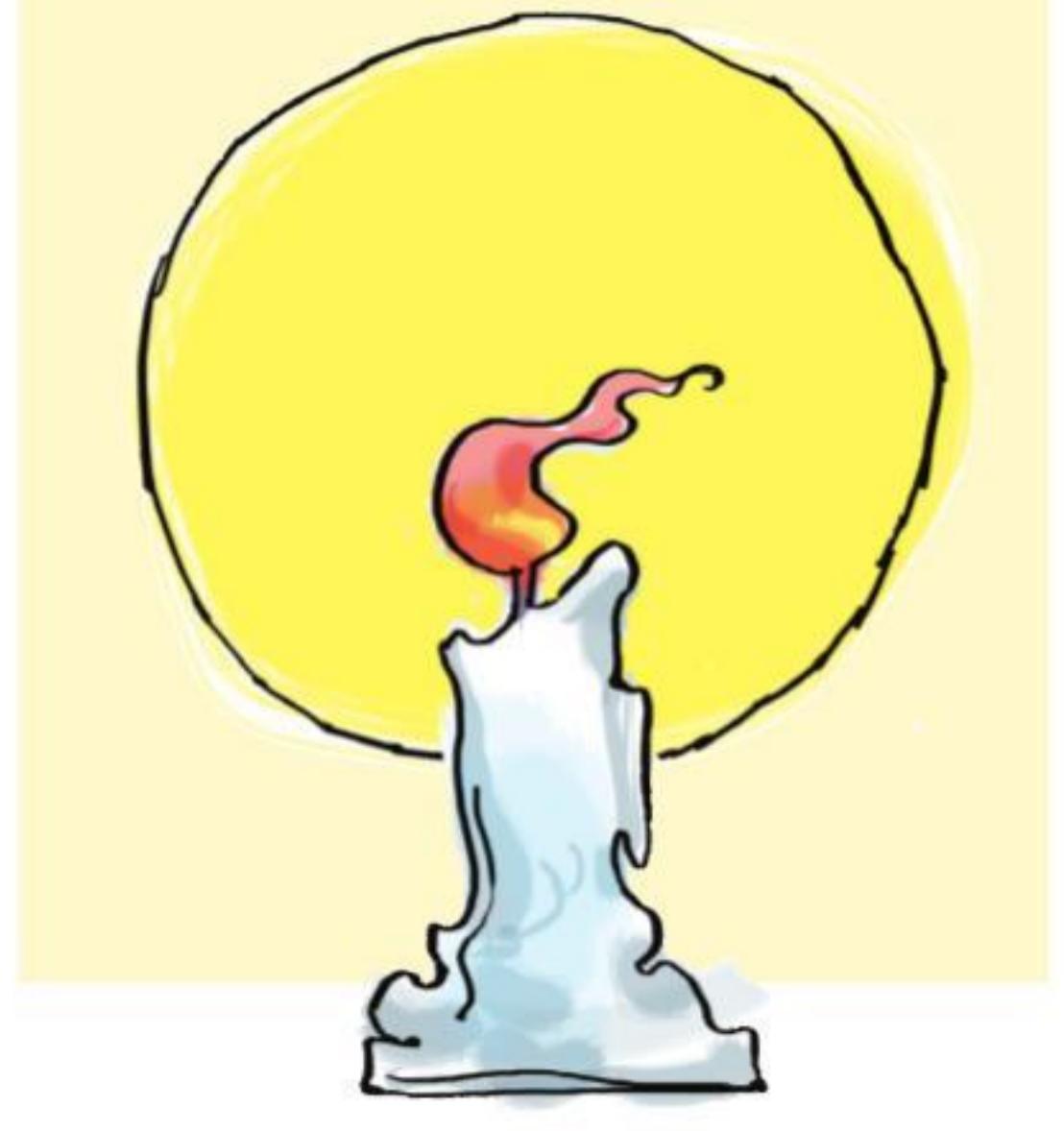
మైనం అంటే రంగూ రుచి వాసనా లేని జిగురు పదార్థం మాత్రమే కాదు ఒక్కాక్షబ్ధాట్టే రాలుతున్న త్వాగ జీవన సూత్రం.

అర్థరాత్రి దాటినంక కరెంటు వచ్చించి గాని అది కొవ్వుత్తిని చూసి సిగ్గుసిగ్గుగా ప్రవేశించింది.

పక్కన చూస్తే కొవ్వుత్తి సగమే కనిపించింది. మిగిలిన సగం ఈ కవిత!

- డా. ఎన్. గోవి, 93910 28496

యో
క్షణ



మనలో మనిషి మమత!

అవి దసరా నవరాత్రులు.. అది... ఎనిమిదవ రోజు. అంటే... దుర్గాష్టమి. బెంగాల్ అంతటా దుర్గాపూజ సందడి. అదే సమయంలో... పరిమళేశ్వర్ బెనర్జీ ఇంట్లో ఒక చిన్నారి జన్మించింది. పుట్టింది... అమ్మాయి! దుర్గాష్టమి రోజు పుట్టిన ఆ పాప... పెరిగి పెద్దయ్యాక ప్రత్యేర్థుల పాలిటు ఓ భద్రకాళి అవుతుందని ఊహించి ఉంటే, 'దుర్గ' అని పేరు పెట్టేవారేమో! కానీ... 'మమత' అని నామకరణం చేశారు. ఆమే... నేటి అగ్గిబరాటా, సమకాలీన రాజకీయల్లో అపర కాళిక మమతా బెనర్జీ!

'ఇక అంతే! పశ్చిమ బెంగాల్లో ఎర్రజెండా ఎప్పటికీ ఎగురుతూనే ఉంటుంది! దాని తల దించే వారే ఉండరు'... అని అప్పుడు అంతా అనుకున్నారు. కానీ... మమతా బెనర్జీ 2001లో చరిత్ర తిరగరాశారు. 34 సంవత్సరాల వామపక్ష పాలనకు చరమ గీతం పాడారు. అప్పుడు ఆమె చేసిన నినాదం... 'పరివర్తన'. అంటే... మార్పు!

'ఇంకేముంది! మమత పని అయిపోయింది. బెంగాల్లో కాపాయ జెండా ఎగరడం ఖాయం. గడ్డిపూల పార్టీకి ఇక గత వైభవమే' అని ఇప్పుడు అంతా అనుకున్నారు. కానీ... అదే మమతా బెనర్జీ మరో చరిత్ర సృష్టించారు. ఇటీవలి ఎన్నికల్లో ముచ్చటగా మూడోసారి గలిచి, తానేంటో నిరూపించుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆమె చేసిన నినాదం... 'మై బెంగాల్కి బేటీ! ఇది మరో సంచలనం! అసలీ మమతా బెనర్జీ ఎవరు? ఎక్కడిదీ తెగువ? ఏమిటామె నేపడ్యం? రంగుల గీతలు ఉన్న తెల్ల నూలు చీర, కాళ్ళకు హవాయి చెప్పులు, కళ్ళకు మందపాటి ప్రేము ఉన్న అడ్డాలు, ముడిపేసిన జుట్లు, ముఖంటై ముడతలు, భుజంటై వేలాడే పొడవాటి ఖాదీ సంచీ... మమత అంటే ఇంతేనా? ఇంకా చాలా ఉంది!

నేనూ... నాన్న.

"నాన్న చనిపోయి రెండు రోజుల్లొంది. ఒకరోజు సాయంత్రం వంట చేస్తూ పుస్తకం చదువుతున్నా. తలుపు బయట ఎవరో నిలబడినట్లు రెండు పాదాలు కనిపించాయి. లాంతరు పట్టుకుని అక్కడికి వెళ్లాను. అక్కడ ఎవరూ లేరు. కానీ... నేను గుర్తుపట్టగలను. అవి నాన్న పాదాలే. ఆయన అనారోగ్యానికి గుర్తెనప్పుడు ఎన్నోసార్లు ఆ పాదాలను నోక్కాను. నూనె రాసి మర్మన చేశాను"...

ఇది మమత స్వయంగా రాసుకున్న 'మరపురాని జ్ఞాపకాలు' (మై అన్పరెదుబుల్ మెమెరీస్) పుస్తకంలోని తోలి పలుకులు. ఇది... నాన్నంటే ఆమెకు ఎంత ఇష్టమో చెప్పేందుకు ఈ రెండు మాటలు చాలు. మమతను వాళ్ళ నాన్న ముద్దుగా





AKSHARA Insurance Marketing Private Limited

AKSHARA GROUP

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

జీవిత భీమా
LIFE INSURANCE



भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ఆరోగ్య భీమా
HEALTH INSURANCE



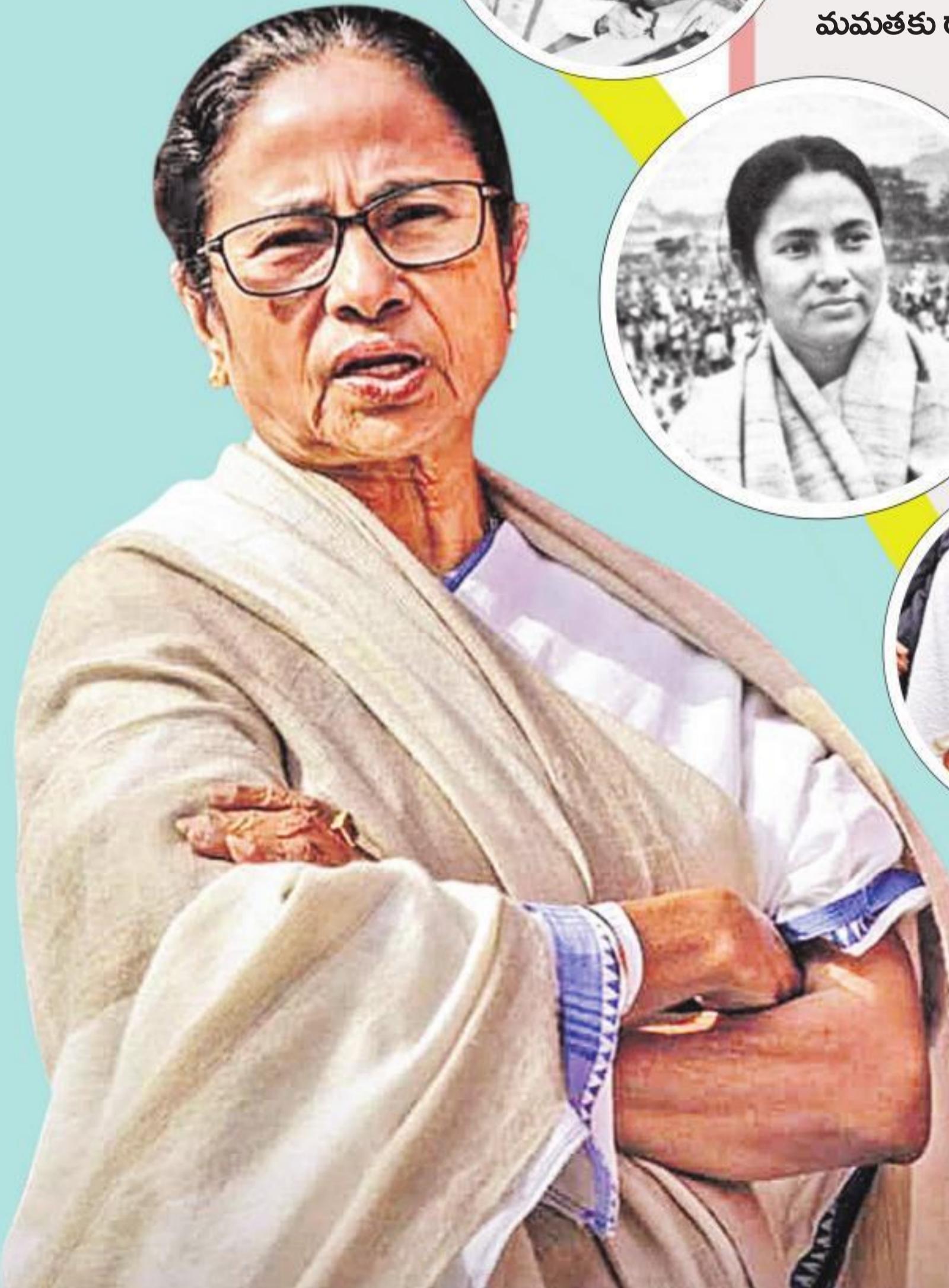
వాహన భీమా
MOTOR INSURANCE



for 2017-18
2018-19 & 2019-2020

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

'మోనాబాబా' అని పిలిచేవారట! తల్లి గాయత్రీ దేవికంటే తండ్రి ఆమెను ఎక్కువ ముద్దు చేసేవారు. మమతకు ఆరుగురు సోదరులు! ఇద్దరు సోదరీమణములు. వారిది సాధారణ మధ్యతరగతి కుటుంబం. పెద్ద కుటుంబం. తండ్రి మరణం తర్వాత ఆర్థిక పరిస్థితి దిగజారింది. చిన్నప్పుడు పేదరికం అనుభవించారు, పొలు అమ్మారు, ట్ర్యాపన్లు చెప్పారు... మమత గురించి ఇలా అనేక వార్తలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. అయితే... మమత మాత్రం తన చిన్నతనంలో కష్టాలు అనుభవించినట్లు ఎక్కుడా చెప్పుకోలేదు. మమత చిన్నగా ఉన్నప్పుడే కలకత్తా (నేటి కోల్కతా)కు వలస వచ్చారు. కాళీఘాట ప్రాంతంలో నివాసం. విశేషమేమిటంటే... మమత తాము చిన్నప్పుడున్న ఇంట్లోనే ముఖ్యమంత్రి అయ్యాకా ఉన్నారు. ఆమె ఎలాంటి ఆర్ఘాటాలు, విలాసాలను కోరుకోరు. సామాన్య మధ్యతరగతి కుటుంబాల్లాగే ఉండాలనుకుంటారు. అలా ఉన్నారు కూడా. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం మమత పుట్టింది 1955 జనవరి 5న. కానీ... అది నిజమైనది కాదు! మనదేశంలో చాలా మంది పిల్లలను పారశాలలో చేర్చేటప్పుడు... వయసు సర్పుబాటు కేసం తేదీ మార్కెస్టుంటారు. మమత విషయంలోనూ అదే జరిగింది. స్కూల్ పైనల్



చేరుకునేసరికి 15 ఏళ్ల నిండవని ఏకంగా పదేళ్లు ముందు పుట్టినట్లు చూపించారట! మమత దుర్గాప్పమి (ఆక్కోబరు 5)న పుట్టగానే జాతకప్రతం రాయించారు. కానీ... అధికారికంగా చెల్లుబాటుకాని ఆ 'కాగితం'తో పనేముందంటూ, దానిని చించేశానని మమత చెప్పుకొన్నారు. చాలా మంది రాజకీయ నాయకులు ఆర్ఘాటంగా పుట్టిన రోజు వేడుకలను జరుపుకుంటుంటారు. కానీ, మమత ఎప్పుడూ తన పుట్టినరోజు జరుపుకోలేదు. అది ఆమెకు ఇప్పం ఉండడు కూడా! ఈ విషయంలో కార్యకర్తలు, అభిమానులు కూడా ఆమె మనసిగి నడుచుకుంటారు.

చిన్నతనపు సరదాలు

మమత ఇప్పుడో అగ్గిబురాటా! బాల్యంలో మాత్రం అందరిలాగా అల్లరి పిల్ల. గిల్లీ దండా, గోలీకాయలు, హగ్గి నదిలో ఈత... ఇలా ఎన్నో సరదాలు. బోమ్మల పెళ్ళికి మమతే పెద్దగా వ్యవహరించేది. తమకు భాతా ఉన్న దుకాణం నుంచి చక్కెర, పిండి, నూనె తెచ్చి పిండి

వంటలు కూడా చేసుకునేవారట! అదీ అమ్మా నాన్నలకు తెలియకుండా! ఒకసారి... నాన్నకు ఈ విషయం తెలిసి అడిగితే మమత నిజమే చెప్పింది. 'సరే... అమ్మాకు తెలిస్తే తిడుతుంది. ఇంకెప్పుడూ ఇలా చెప్పుకుండా చేయెద్దు' అని 'మోనాబాబా'ను తండ్రి ముద్దుగా మందలించాడట! ఇంతగా ప్రేమించే తండ్రి మరణం... మమతను బాగా కుంగదీసింది. గ్రాస్టిక్ అల్సర్స్ బాధిస్తుండటంతో పరిమళశ్వర్ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారు. ఆపరేషన్ తర్వాత 48 గంటలు గడిచాకే ఎమ్మునా చెప్పగలం అని వైద్యులు అన్నారు. ఆ 48 గంటలు మమత కుటుంబం క్షణమొకయగంగా గడిపింది. కానీ... ఆ గడువు మగిశాకే మమత తండ్రి కన్నుమూశారు. "మోనాబాబా.... ఆస్పుత్రిలో వైద్యుల నిర్లక్ష్యం వల్లే నేను చనిపోయాను" అని కలలో కనిపించి చెప్పారట! ఒక విశేషమేమిటంటే... తన జీవిత చరిత్రలో మమత తన తండ్రి పేరు ఎక్కుడా రాయలేదు. 'బాబా' అని మాత్రమే ప్రస్తావించారు. ఆయన ఏం చేసేవారో కూడా చెప్పలేదు. ఇంటర్వెటలో

చుచ్చి బిత్తికి...

మమతకు ఎందుకు కాలిన్యం? ఎక్కడి నుంచి వచ్చించి ఆగ్రహం? ఏమో మరి! అయితే... దెబ్బలు తినేకాట్టి రాటుదేతారు అనే మాట నిజమే అయితే, అందుకు మమతే ఒక ఉదాహరణ. యుక్తవయసులో ఉండగానే ఆమె రాజకీయాల్లో చెలరేగిపాశయింది. దేశమంతా 'లోక్నాయక్' అని ప్రశంసించే జయప్రకార్ నారాయణ్ కారును అడ్డుకుని, పైకెక్కి నినాదాలు చేసింది. 'ఈమె మన ఎనిమీ నెంబర్ వన్' అని ప్రత్యుథి శిబిరం భావించింది. ఆమెపై అనేక భోత్తిక దాడులు జలగాయి. 1990 అగస్టు 16న జిల్లిగిన దాడిలో దాదాపు ప్రాణాలు పాశయినంత పసైంది. ఇనుప రాద్దుతో రెండు దెబ్బలు నేరుగా తలపై పడ్డాయి. ఎర్రటి రక్తంతో ఆమె తెల్లటి చీర తడిసిపాశయింది. మాడ్చి దెబ్బ కూడా పడుతుండగా... తన రెండు చేతులు అడ్డం పెట్టారు. లేదంటే... అప్పుడే తన ప్రాణాలు పాశయేవని మమత చెబుతారు. అప్పట్లో ఆమెకు రెండు సర్జలీలు జలగాయి. తలకు బాగా దెబ్బతగిలిన ప్రభావం ఇప్పటికే కనిపిస్తుంది. మమతకు రాత్రిట్లు సలగ్గా నిద్రాదు. అప్పుడప్పుడు విపరీతమైన తలనొప్పి కూడా!

అమ్మా... బాయిప్రైండ్స్

మమత అవివాహిత. పెళ్ల చేసుకోకపాశివడానికి కారణమేమిటో తెలియదు. విద్యాల్మిగా ఉండగానే ఉద్యుమాలు, రాజకీయ రంగ ప్రవేశంతో తీర్మాని జీవితం గడుపుతున్న ఆమె... పెళ్ల అనే అధ్యాయాన్ని మరచిపాశయేమా! అయితే... ఆమె విద్యాల్మి దశలో 'బాయిప్రైండ్స్'కు సంబంధించిన సరదా సన్మిహనం ఒకటుంది. అప్పట్లో... మమత, మరికొందరు అమ్మాయిలు టీచర్ భారతితో కలిసి సుఖులుకు వెళ్ల, మళ్లే ఆమెతోనే తిలిగి వచ్చేవారు. ఒకరోజు భారతి టీచర్ బడికి రాలేదు. 'ప్రైండ్స్'తో మాట్లాడి ఇంటికి వెళ్డాం అని తీటి పిల్లలు అన్నారు. మమత... సరే అంటి. మమత స్నేహితురాజు పార్ములో ఇద్దరు అబ్బాయిలతో మాట్లాడుతూ కూర్చున్నారు. కానేపు వేచి చూసిన మమత... 'ప్రైండ్స్' వస్తారన్నారే! ఏలీ' అని లమాయకంగా లడిగింది. వాళ్లు నప్పుతూ అబ్బాయిలను చూపిస్తూ... 'వీళ్లో ప్రైండ్స్! బాయిప్రైండ్స్' అని అన్నారు. దీంతో... మమతకు భయమేసింది. ఆ రోజు నుంచి భారతి టీచర్ సుఖులుకు రాకుంటే, మమత కూడా రానట్టే!

వెతికితే... మమత తండ్రి వ్యాపారి అని, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తగా పనిచేసేవారని తెలుస్తుంది.

పూలూ... రాళ్ల!

‘నేను హిందువును. మేం బ్రాహ్మణులం’ అని ఎన్నికల సమయంలో మమత బహిరంగంగా మైకు పట్టుకుని అవవాల్సి వచ్చింది. ఇదో రాజకీయ అవసరం! అయితే... మమతకు చిన్నతనం నుంచే ఆధ్యాత్మిక భావాలు అధికం. ‘కనిపించని శక్తి’ ఏదో ఉండని ఆమె నమ్ముతారు. తండ్రి మరణం గురించి ముందే తెలియడం, మరణం తర్వాత తండ్రి పాదాలు కనిపించడం, ఎవరో కానుకగా ఇచ్చిన గందప బుద్ధుడి ప్రతిమను మరొకరు తీసుకోబోగా... అది కట్టు కడలకుండా అలాగే ఉండటం వంటి అనేక అద్భుతాలు జరిగాయని ఆమె స్వయంగా పేర్కొన్నారు. దుర్గాపూజను ఎంతో ఇష్టంగా చేస్తారు. బాల్యంలో హగ్గి నది అవతల ఉన్న పోలీస్ బంగ్లా (కలెక్టర్ కార్యాలయం)లోకి వెళ్లి... పూజకు అవసరమైన పూలు తెచ్చేవారు.

కాపలాగా ఉండే సెంట్రీల కళ్లకప్పి మరీ లోపలికి వెళ్లేవారు. ఎంపీ అయ్యాక ఆదే బంగ్లాలో అధికారిక సమీక్షలు నిర్వహించినప్పుడు... తన బాల్యంనాటి ఘటనలు గుర్తుకొచ్చి నవ్వుకున్నారట! పూలకోసం అంత కష్టపడిన మమత... ఇప్పుడు వాటిని తన దగ్గరికి కూడా రానివ్వరు. పూలదండలు, బోలు, పుష్ప వర్షాలకు ఆమె దూరం. ఎందుకంటే... ఒక దాడిలో ఆమె కుడికంబిలో గాజురవ్వులు పడ్డాయి. 20 శాతం చూపు సస్మగిల్లింది. పుష్టులోని పుష్టుడితో ప్రమాదమని డాక్టర్లు చెప్పారు. దీంతే... అప్పటి నుంచి ఆమె పూలకు దూరంగా ఉంటున్నారు.

చరిత్రను తిరగరాసి..

పశ్చిమ బెంగాల్ సమ్మేలు, ఆందోళనలకు పెట్టింది పేరు. అవంతే ఏమిలో, ఎందుకు వస్తాయో చిన్నప్పుడు మమతకు తెలిసేది కాదు. అయితే... సమ్మే అంతే సెలవు. సెలవు అంతే పండగ. ‘సమ్మే పండగ ఎప్పుడు వస్తుంది అన్నా?’ అని సోదరుడిని అడిగేది! అయితే, సమ్మే రోజున రాళ్లు



పరుగు.. నడక..

కవిత్యం, చిత్రలేఖనం, సంగీతం వినడం... ఇవి మమతకు ఇష్టమైన వ్యాపకాలు. ఆమె ఇప్పటివరకు 27 పుస్తకాలు రచించారు. మతం, కులం, లింగవివక్ష, ధనికపేద తారతమ్యాలు... ఇలాంటి అంశాలే ఆమె పుస్తకాలకు ఇతివృత్తాలు. తాను గీసిన చిత్రాలతో ప్రదర్శనలు కూడా నిర్వహిస్తుంటారు. ఆమె గీసిన 300 చిత్రాలు రూ.9 కోట్లకు అమ్మడయ్యాయి. న్నాయార్కులో వేసిన వేలంలో కూడా ఆమె చిత్రలేఖనం అధిక ధరకు అమ్మడింది. మమతకు ఇష్టమైన వ్యాపకం మరొకటి ఉంది. అదే... నడక! ఆమె రోజుకు దాదాపు 15 కిలోమీటర్లు నడుస్తారు. ప్రతి రోజు ప్రైడ్ మిల్ మీద ఆరు కిలోమీటర్లు నడవడం ఆమెకు అలవాటు. ఎందుకంటే ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడు రోజుకు కనీసం 10 నుంచీ 20 కిలోమీటర్లు నడవాల్సి వస్తుంది. అందుకని నడక ఆమె జీవితంలో భాగమైంది. అసెంబ్లీ లాన్సలలో ఎమ్మెల్యేలు, పాత్రికేయులతో లాంగ్ వాక్ చేయడం అలవాటు.

అబద్ధం చెప్పను

‘తప్పులు సహించవద్దు. కానీ, ఒకోస్తాల నిజం మాటల్లాడకపోవడమే మంచిభి’ అని మమతా బెన్తీల్ల తండ్రి లౌక్యం నేర్చించారు. కానీ... ‘ఏది ఏమైనా... నిజమే చెబుతాను’ అనేది మమత మాట. చిన్నప్పుడు తను పచారీ దుకాణం వద్ద ఉండగా... ఒక వ్యక్తి జిడీ కాబ్బి, దానిని నిర్దిష్టంగా విసిరేశాడు. అట కాస్తా... బాబీలా అనే పిల్లాడి చొక్కలోపల పడిపోయింది. అతని చొక్కతోపాటు పీపు కూడా కాస్త కాలిపశియింది. ఛినిపై పెద్ద గాడవ! పంచాయతీ కూడా జిలగించి. ‘అబగీ జిడీ వేసించి అతనే. నేను చూశాను’ అని మమత తైర్యంగా చెప్పారట! ‘మరపురాని జ్ఞాపకాలు’ పుస్తకంలో ఆమె ఈ విషయం రాసుకున్నారు.

మమతాగ్రహం...

మమత కవయిత్రి, చిత్రకళాకాలణి కూడా! అమె అనేక పుస్తకాలు రచించారు. ఇక... అనేక చిత్రాలనూ గీయడం ఆమెకు అలవాటు. అమె గీసిన చిత్రాలు వేలంలో మంచి ధర పలికాయి. కవులు, కళాకారులకు ‘అగ్రహం తక్కువ, ఆలోచన ఎక్కువ’ అని అనుకుంటాం. కానీ... మమత వ్యక్తిత్వం భిన్నమైనది. ఆమెకు ఆలోచనా ఎక్కువే, ఆగ్రహమూ ఎక్కువే. 1996లో మహిళా లిజర్స్ పీఎస్ జిల్లాను వ్యతిరేకిస్తూ పార్లమెంటులో అందోళనకు దిగిన సమాచీవాటి ఎంపి కాలర్ పట్టుకుని ఈడ్డిపడేశారు. యువతతో ముఖాముఖి సమయంలో తనకు గిట్టిని ప్రశ్నలు అడిగితే... ‘మీరంతా మాహీయిస్టు, వామపక్ష విద్యార్థులు. అందుకే ఇలాంటి ప్రశ్నలు అడుగుతున్నారు’ అంటూ కాలర్ మైక్ విసిరేసి అర్థంతరంగా వెళ్లపోయారు. రాజకీయ ప్రత్యర్థులపైకి కాలు దుష్టుతారు. రంకెలు వేస్తారు. అసహసంతో ఊగిపోతారు. నచ్చకపోతే దీంటకేర్. కుండబధ్దలు కొట్టినట్టే...!

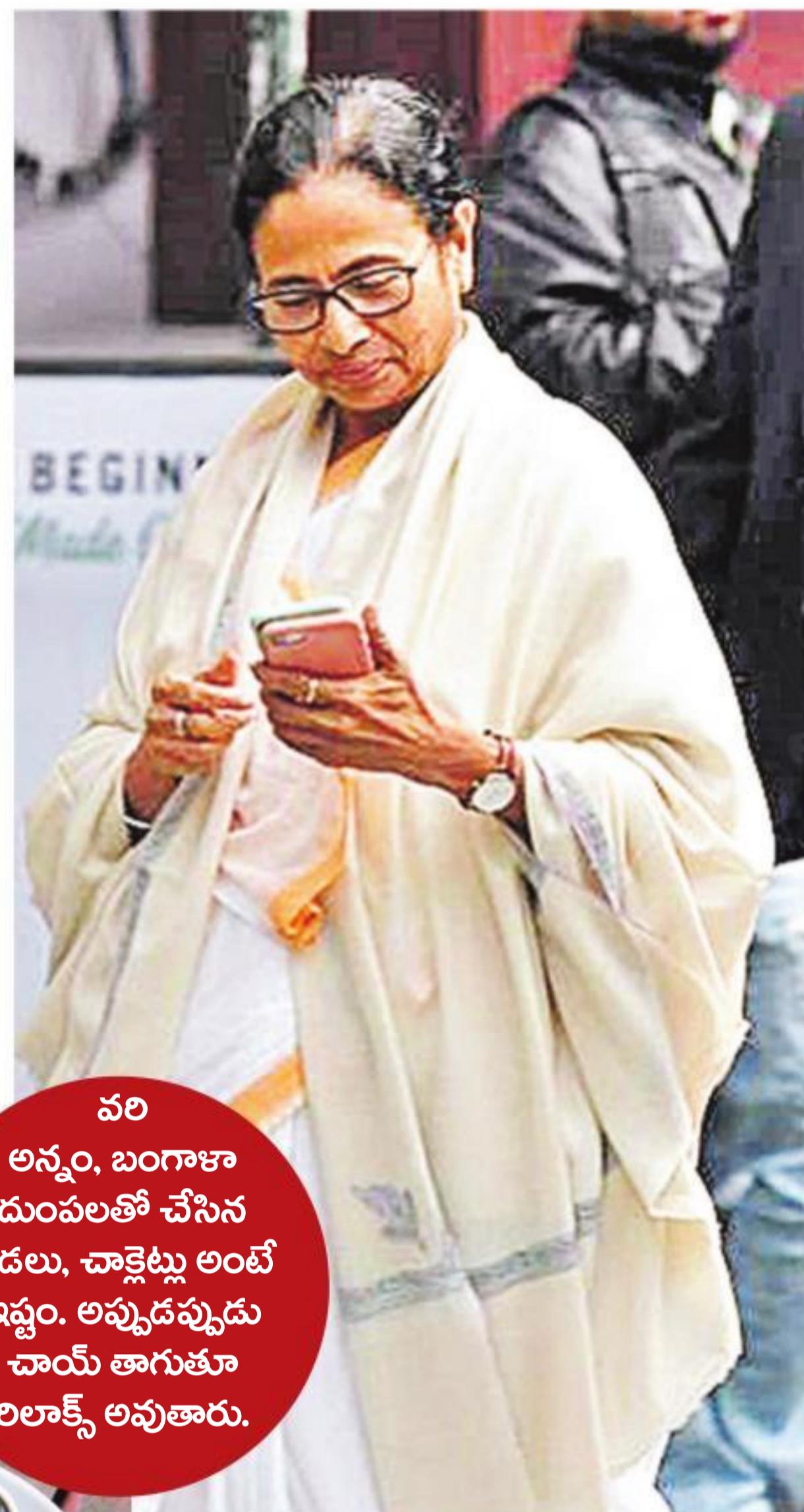


వెంటనే ఇంటికి రావాల్సిందే!

ప్రయాణాలంటే ఇష్టమే. కానీ.. విదేశాలకు వెళ్లడం ఇష్టముండడు. అభికాలక పర్యటనల కోసం విదేశాలకు వెళ్లనా... వీలైనంత త్వరగా వచ్చేయాలనుకుంటారు. ‘పర్యటనలకు భారతీ బెస్ట్’ అని చెబుతారు. అన్నట్లు... మమత జీవితమే సుఖాల్గా 1999లో ‘భాగిని’ అనే సినిమా కూడా వచ్చింది.



- జొగమయాదేవి కళాశాలలో హిస్టరీలో బ్యాచిలర్ డిగ్రీ, కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయంలో ఎంపి ఇస్లామిక్ హిస్టరీ పూర్తి చేశారు మమత. ఎడ్యుకేషన్, న్యాయవిద్యలలో కూడా ఆమె పట్టబ్దురాలు.
- తెలినాళ్లలో మమతకు కాంగ్రెస్ పార్టీలో ప్రత్యేక గుర్తింపు రావడానికి చిత్రలేఖనం కూడా తేడుడింది. ఒకవైపు కవిత్యం రాస్తూ, రచనలు చేస్తానే... మరోవైపు అధ్యాత్మమైన బొమ్మలు వేసేవారు. ఆ చిత్రాలను విక్రయించగా వచ్చిన డబ్బును పార్టీ కోసం విరాళంగా జచ్చేవారామే.
- రాజకీయాల్లోకి రాకముందు తైపు నేర్చుకున్న మమత స్టోనోగ్రాఫర్గా చేశారు. ఆ తరువాత ప్రాథమిక పారశాలలో ఉపాధ్యాయులాలిగా, ప్రైవేటు ట్యూషన్ టీచర్గా, కొన్నాళ్ల సేల్స్గర్గా కూడా పనిచేశారు. చిన్నపుటి నుంచే సాంతకాళ్లపైన నిలబడి ఒత్కాలన్న తత్వం ఆమెది.
- 1984 లోక్సభ ఎన్నికల్లో 29 ఎళ్ల మమతా బెనర్జీ.. రాజకీయాల్లో అత్యంత సీనియర్ అయిన సీపీఎం నాయకుడు సోమ్మనాథ్ చట్టనీ ఒడించి... సంచలనం సృష్టించారు.
- మమతా బెనర్జీ రాజకీయాల్లో ఉపిరి సలహనంత బిజీగా ఉన్నా సరే... ఆమె సున్నిత మనసు సంగీతం, సాహిత్యాన్ని మరువలేదు. ఆమె గతంలో ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు కోల్కతాలోని త్రాఫిక్ సిగ్నల్ వద్ద రవీంద్రనాథ్ రాగూర్ సంగీతాన్ని మైకుల్లో వినించే ఏర్పాటు చేశారు. ఆ ప్రయోగానికి బెంగాళీలు ఫిదా అయ్యారు. మమతకు అత్యంత ఇష్టమైన కవుల్లో ఒకరు భాజి నజుల్ ఇస్తామే.
- దక్కణ కోల్కతా, హరీష్ ఛట్టర్జీ ఏధిలోని తమ పూర్ణకుల ఇంట్లోనే ఉన్నారు మమత. ఆ ఇల్లు పైకప్పును పెర్కోట టైర్లో కప్పారు. భారీ వర్షాలు కురిస్తే ఇంట్లోకి నీళ్లు వస్తాయి. వాజపేయి ఒకసారి కోల్కతాకు వచ్చినప్పుడు మమత ఇంటిని చూసి అశ్వర్యపోయారు. అత్యంత సాధారణమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్న ఆమెను చూశాక వాజ్పేయికి గౌరవభావం మరింత పెరిగింది.
- ఏది పడితే అది తినే రకం కాదు. ఆచితూచి ఎంపిక చేసుకున్న తిండినే తింటారు మమత. ఆధిక నూనెలు, మసాలాలతో వండిన పదార్థాలను ఆమె అస్సలు ముట్టరు.
- ముఖ్యమంత్రి హోదాలో గ్రామాలకు వెళ్లినప్పుడు... ఎక్కడ వరి పొలం కనిపించినా ఆమె కారు కాసేపు ఆగుతుంది. ఎందుకంటే చిన్నప్పుడు పొలాల్లో కోతలయ్యాక వరి కంకులను ఏరుకుని, వాటిని గుత్తిగా కట్టి, ఇంటి చూరుకు వేలాడదీనేవారు. ఆ కంకులే పిచ్చుకలకు ఆహారం అయ్యేవి.



వరి
అన్నం, బంగాళా దుంపలతో చేసిన వడలు, చాక్కెట్లు అంటే జిష్టం. అప్పుడప్పుడు చాయ్ తాగుతూ రిలాక్స్ అవుతారు.



ఎందుకు విసురుతారు అని కూడా అమాయకంగా ప్రశ్నించేది. ‘అన్ని పండగలకు పూలతో పూజ చేస్తారు. సమ్మ పండగకు మాత్రం రాళ్లతో’ అని అన్న సరదాగా చేపేవాడు.

మమత జీవితంలో పూలున్నాయి, రాళ్లన్నాయి! ఆమె జీవితమే ఒక సంఘర్షణ. హింసా రాజకీయాలకు నెలవైన బెంగాల్లో ఒక మహిష వరుస విజేతగా నిలవడమే ఒక చరిత్ర! స్వయం భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, అమితశ్శా వంటి వాళ్లు రంగంలోకి దిగి, ఆమెపై ముప్పేటదాడి చేసి, ఎలాగైనా పశ్చిమ బెంగాల్లో మమతను ఒడించాలని ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా వారి కోరిక నెరవేరలేదు. అహంకారానికి, ఆత్మాభిమానానికి జరుగుతున్న యుద్ధం ఇది అంటూ మమత ఒంటికాలి మీద ఎన్నికల ప్రచారం చేశారు. ఎన్ని అడ్డంకులు, ఇబ్బందులు ఎదురైనా, ఎన్ని హింసలు పెట్టినా వెనక్కి తగ్గలేదు. ఆమె ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కేంద్రం పెద్దలు దెబ్బటీయాలని చూసినా... కించిత్తు భయవడలేదు. రెట్లించిన పట్టుదలతో బెబ్బులిలా తిరగబడి, పోరాడి గలిచారు మమత. గలిచింది పశ్చిమ బెంగాలే కాదు, భారతదేశం... అంటూ మమత చేసిన ప్రకటన పెద్ద మార్గుకు సంకేతం అవుతుందేమో చూడాలి మరి.

కథనం : తెమ్మండ్రు సురేష్ కుమార్



అత్తర రాజధాని..కనొజీ

ఆ పట్టణంలోకి ఆడుగుపెట్టగానే అత్తరు ముమముమలు కట్టిపడేస్తాయి.
అక్కడి వీధుల్లోని మురికి కాలువలు కూడా అత్తరు సువాసనలను
వెదజల్లుతాయని చెబుతుంటారు. మొఫుల్లు కాలం నుంచి మనదేశానికి
అత్తరు కేంద్రంగా విరాసిల్లుతున్న కనొజీలో 300కు పైగా
డిస్టిల్యూరీస్‌తో అనునిత్యం రకరకాల అత్తర్లను
తయారుచేస్తూ ప్రపంచానికి రకరకాల
సువాసనలను పరిచయం
చేస్తుంటాయి..

రంజాన్ మాసం
వచ్చిందంటే హాలీమ్‌తో పాటు

అత్తర్లు కూడా ఆకర్షిస్తాయి.

ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని కనొజీ గత కొన్ని శతాబ్దాలుగా
అత్తర్లకు కేంద్రంగా ఉంటోంది. అలనాటి
మొఫుల్ పాలకుల సంస్థలతికి అధ్యం
పదుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెర్ఫూమ్స్
అల్కూహాల్‌తో తయారైతే, అత్తర్లు మాత్రం
సాంప్రదాయబద్ధంగా పూలతో తయారుచేసిన
నూనెలతో సువాసనలు వెదజల్లుతాయి.

నూర్జహస్తో చాలా జిష్టం...

కనొజీ పట్టణంలో అత్తర్ల వ్యాపారం
మొదలవ్యడానికి మొఫుల్ కాలంలోనే బీజం
పడింది. 17వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో అప్పటి
రాజు జహంగిర్ భార్య నూర్జహస్తో వివిధ
రకాల సువాసనలతో ప్రయోగాలు చేయడం
అంటే ఇష్టంగా ఉండేది. పూలపై ఆమె
రకరకాల పరిశోధనలు చేసేది. దీనికి భర్త
సహకారం కూడా ఉండేది. ఆమె
ప్రోత్సాహంతోనే కనొజీలోని చాలామంది పూల
నుంచి సువాసనలు వెదజల్లే నూనెలను
తయారుచేయడం ప్రారంభించారు. ఆ విధంగా
అత్తర్ల తయారీకి ఒకరకంగా నూర్జహస్తో
కారణం అంటారు సానికులు. “అగ్రా, కాన్సూర్,
లక్ష్మీతో పాటు డిల్లీ వంటి పెద్ద నగరాలకు
దగ్గరగా ఉండటం వల్ల కనొజీకి కలిసాచ్చింది.
సమీపంలోనే గంగా నది ఉండటంతో ఇక్కడి
భూమి సారవంతంగా ఉండేది. దాంతే పూల
సాగు బాగా జరుగుతుంది. అందుకే ఈ
ప్రాంతంలో అత్తరు పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు
ప్రభువలు ఆసక్తి చూపారు” అని ప్రంజాల్
కపూర్ అంటున్నారు. 1888లో సాపించిన
ప్రసిద్ధ ఎం.ఎల్.రామనారాయణ్

పెర్ఫూమర్స్‌ను తాతల కాలం

నుంచి వస్తున్న
వారసత్వాన్ని ఆయన
కొనసాగిస్తున్నారు.

**సాంప్రదాయ
పద్ధతుల్లో...**

రకరకాల పూల నుంచి నూనెలు తీయడంలో
ఇక్కడ ఇంకా సాంప్రదాయ పద్ధతులనే
అనుసరిస్తారు. కనొజీలో చిన్న పెద్ద
పరిశ్రమలు 300 వరకు ఉంటాయి.
వీటన్నించిలో కూడా హైద్రో డిస్టిల్యూరీ
పద్ధతుల్లోనే అత్తర్లకు అవసరమైన నూనెలను
తీస్తారు. “వీటి పల్లనే కనొజీ అత్తర్లకు ప్రత్యేకత
వచ్చింది. ప్రపంచంలో ఎక్కడా ఇలా ఉండదు”
అంటున్నారు టి.ఎన్.టాండన్. ఈయన
నిర్వహిస్తున్న దేవీప్రసాద సుందర్లాల్ భాత్రీ
పెర్ఫూమర్స్ కు 150 ఎళ్ళకు పైగా చరిత్ర ఉంది.
చుట్టూపక్కల పొలాల్లో సాగు చేస్తున్న
రకారకాల పూలను రైతులు డిస్టిల్యూరీకు
సప్లై చేస్తారు. ఆ పూలను పలు
పైజుల్లో ఉన్న డేగ్గా (పెద్ద పెద్ద
పాత్రలు)లో వేసి, వాటిపై
మూతపెట్టి మట్టితో మూసి గాలి
చొరబడకుండా చేస్తారు. ఈ డేగ్గాలు
రాగితో చేసిన ‘బాప్పు’లకు కనెక్ట్
చేస్తారు. డేగ్గాల కింద ఫర్మెన్టో
మంట పెట్టినప్పుడు పూలు
ఉడకుతూ వాటిలో నుంచి
ఆవిరి చుక్కలు ఈ బాప్పు
ద్వారా డిస్టిల్ అవుతాయి. ఇది
పూర్తిగా కార్బికుల నైపుణ్యతతో
కూడుకుని ఉంటంది.

ఉదాహరణకు 400 కిలోలు



రోజా పూల నుంచి 180
గ్రాముల రూపొ గులాబ్
తయారపడుతుంది.

ఎన్నో రకాలు...

కనొజీలో కొన్ని వందల రకాల సువాసనలు
వెదజల్లే అత్తర్ల తయారపడుతాయి. ఒక్కరకాన్ని
బట్టి వాటి ధరలు నిర్ణయిస్తారు. వీటన్నించిలో
అరుదైన అత్తరు ‘షమామా’. గోరింటాకు
మొక్క వేర్లతో దీనిని తయారు చేస్తారు. దానికి
41 రకాల ఇతర పదార్థాలు, నూనెలు
కలుపుతారు. ‘మిట్టె అత్తరు’ వాన చుక్కల
పరిమళాన్ని తలపిస్తుంది. గంధానికి కొన్ని
రకాల నూనెలను మిళితం చేసి
తయారుచేస్తారు. ఈ అత్తర్లలో రకాన్ని బట్టి
ఒక గ్రాముకు 25 రూపాయల నుంచి ఒక
కిలోకు 20 లక్షల రూపాయల ధర పలికేవి
కూడా ఉండటం విశేషం. ‘అగర్ ఉడ్డ ఆయల్
(అన్నాములోని ప్రత్యేకమైన వృక్షాల నుంచి
నూనె తీస్తారు) ధర కిలో 25 లక్షల
రూపాయలుంటే, ‘రూపొ గులాబ్’ (పింక్
గులాబీల నుంచి తీస్తారు) ధర కిలో 8
లక్షల రూపాయలు ఉంటుంది. ఆయా
నూనెలను బట్టి అత్తర్ల ధరలను
నిర్ణయిస్తారు. కనొజీ అత్తర్ల అంటే
కల్గి లేని అత్తర్లు అనే పేరు కూడా
ఉండటంతో తరతరాలుగా
పెర్ఫూమ్స్ ప్రియులు వీటని
అప్రూణిస్తూ మైదానికిపోతున్నారు. *



జ్యారాన్‌.. పేదలకాన్‌..

డాలోతో నయం చేశాడు

**మీకు జ్యారం వస్తే వెంటనే
డోలో 650 వేసుకుంటారు కదూ!
కానీ, ఈ మాత్రము తయారుచేసిన
కంపెనీ అధినేత... పేదరికం
నుండి బయటపడేందుకు తనకు
తాను చేసుకోని చికిత్స అంటూ
లేదు. పెద్దగా చదువు సంధ్యలు
లేని, లోకమే తెలియని అతను...
ప్రపంచం అబ్బురపడే
దివ్యాషధాన్ని సరఫరా
చేస్తున్నాడు. రాజస్థాన్ కు చెందిన
మార్కెట్ కుటుంబంలో పుట్టిన ఆ
ఫార్మా దిగ్గజం, మైక్రోల్యాబ్స్
అధినేత... మేవర్ చంద్ సురానా...**

రాజస్థాన్, పాలి జిల్లాలోని బ్లూయ్ అనే చిన్న కుగ్రామంలో 28 ఏప్రిల్ 1941న చుస్తు లాల్ బుటాజి సురానా, ప్యారీ భాయ్ సురానా దంపతులకు మేవర్ చంద్ సురానా జన్మించాడు. తేమిది మంది సంతానంలో మేవర్ చంద్ ఆరోగ్యం వాడు. రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, వరిగెలు వంటి త్రుణధాన్యలను టోకుగా కొని చిల్లరగా అమ్మేవాడు. మరుగుడిప్పు, విద్యుత్ దీపాల సంగతి దేముడెరుగు? రాజస్థాన్ మండుతెండల్లో గుక్కెడు మంచి నీరు దొరికితే అదే మహా ప్రసాదం. నీళ్ల కోసం రోజుా తిప్పలే! పదిమంది కుటుంబ సభ్యులలో అసౌకర్యాల మధ్య పెరిగాడు సురానా. డోల్లో ఉన్న పారశాలలో మెల్లగా పదో తరగతి అయిపోయిందనిపించాడు.



పొందీ మాధ్యమంలో చదువుకోవడం వల్ల అంగ్రెలోని చిన్న పదాలు కూడా పలకడానికి అపసోపాలు పడేవాడు. ఎదిగిన అన్నయ్యలు డోల్లోనే తలో చిన్నాచితకా వ్యాపారం ప్రారంభించినా ఆదాయం అంతంత మాత్రమే. పడ్డపై అప్పు తెచ్చి అక్కల పెళ్ళిశ్శ చేసి పంపారు తల్లిదండ్రులు. అక్కని చూద్దామని ఒక రోజు పొరుగురిలోని ఆమె అత్తారింటికి వెళ్లాడు. తన జీవితం కడు దయనీయ పరిస్థితిలో ఉంది. పొషిష్టికాపోరం లేక కట్టి పుల్లలా అయిపోయింది, పైగా నిండు గర్భిణి. 'మీ తమ్ముడు వట్టి చేతులు ఊపుకుంటూ రాకపోతే డబ్బు - సారె తీసుకురావాలన్న ఇంగిత జ్ఞానం లేదా' అని అక్కయ్యను అత్తగారు దెహిపొడుస్తుంటే నిస్సహియంగా చూస్తూ కన్నీటి పర్యంతమయ్యాడు సురానా.

బెంగళారుకు వలస..

బలాదూర్గా తిరుగుతూ కుటుంబానికి భారమయ్యే కన్నా ఏదో ఒక కాయుకష్టం చేసి ఇంటికి అసరా కావాలి అనుకున్నాడు. తండ్రి ఒకొక్క పల్లెలో జరిగే వారపు సంతకు వెళ్లి త్రుణధాన్యాలను అమ్మేవాడు. ఆయనకు సహియంగా ఒక రోజు పొరుగురి సంతకు వెళ్లాడు. తండ్రికి వేలు విడిచిన మేనమామ పొగాకు అమ్ముతూ కనబడ్డాడక్కడ. బంధువులందరూ బటుకుతెరువు కోసం బెంగళారు వెళ్లిపోతున్నారని, అక్కడ ఏదో ఒక పని దొరుకుతుందని అతను తండ్రితో చెప్పడం విన్నాడు. మా బతుకులు ఎపుడు బాగు పడతాయని ఏడుస్తూ ఎదురు చూసే కన్నా జీవన పోరాటం చేయడమే మేలని అతని బుద్రకు తట్టింది. బెంగళారుకు వెళ్లి ఏదో ఒక ఉద్యోగంలో చేరి తండ్రికి అండగా నిలవాలి అనిపించింది. తల్లిదండ్రులకు చెప్పి ఆ నగరానికి చేరుకున్నాడు మేవర్ చంద్ సురానా.

ఆగ్గం రాక అప్పకష్టాలు..

1963 నాటి మాట. ఆంగ్రం రాకపోవడం వల్ల కలిగే లోటు తెలిసింది. ఎముకలు కొరికే చలిలో రైల్స్ స్టేషన్లోనే కొన్నాళ్ల గడిపొడు. బెంగళారులోని రాజస్థాన్ కుటుంబాలతో పరిచయం ఏర్పడింది. చదువు పెద్దగా లేదు, భాష రాదని జాలిపడి తోటి



**మేవర్ చంద్ సురానా,
‘మైక్రోల్యాబ్స్’
మృవస్థాపకుడు**

రాజస్థానీయుడు తమ హార్ట్ పేర్ దుకాణంలో పెట్టుకున్నాడు. కొన్నాళ్లకు

మద్రాసులోని దాదా పార్ట్ అనే సంస్కరణగారంలో ప్యాకింగ్ యూనిట్లో చేర్పించారు తెలిసినవాళ్ల. మందుల ప్యాకెట్లనే కూడాబలుక్కుని చదువుతూ ఆంగ్రం నేర్చుకునేవాడు. ఔషధాలు, పార్చులేషన్, వాటిలో వాడే ముడిపదార్థాల గురించి తెలుసుకోవడానికి కుతూహలం ప్రపంచంచేవాడు. ‘ఉండడానికి ఇల్లు లేదు, నా



అన్నవాళ్ల కూడా లేరు. ప్యాక్టరీలోనే ఉండి రోజుకు 18 గంటలు పనిచేస్తాను సారె అని సూపర్ ఐప్లికేషన్ ని ఒప్పించాడు. అలా శ్రమశక్తితో స్వేచ్ఛ చిందిస్తూ తన యుక్త వయసునంతా సంస్కరు ధారపోశాడు. ఉచ్చ సంకల్పంతో ఆంగ్రం నేర్చుకున్నాడు. రెండేళ్ల తరువాత అతని జిజ్ఞాస, కష్టపడే తత్వాన్ని చూసిన యాజమాన్యం సురానాను డిస్ట్రిబ్యూషన్ డిపార్ట్మెంట్ కి బిలీ చేసింది. అలా ఆ సంస్కర్తా ఎనిమిదేళ్ల పనిచేసి జోపోసన వట్టి అఖండప్పెన ప్రావీణ్యాన్ని గడించాడు. బావిరీ భాయితో పెళ్లయింది. పెళ్లలు పుట్టాక ఇంటి బాధ్యత బార్క చూసుకునేది.

ఫార్మా కల నెరవేలందలా..

ఢిల్లీకి చెందిన ‘లా మెడికా’ అనే ఫార్మా సంస్కర్త క్లింష భారతదేశంలో తమ ఫార్మా ఉత్పత్తుల పంపిణీ కోసం డిస్ట్రిబ్యూటర్లను నియమిస్తోందని తెలుసుకున్నాడు. సొంతంగా ఫార్మా డిస్ట్రిబ్యూషన్ వ్యాపారంలోకి దిగాలన్న కల ఆ విధంగా సప్లైక్యూటప్పెంది. అయితే ఆ సంస్కర్త ఉత్పత్తులలో నాణ్యత కొరవడింది. పెద్దగా అమ్మకాలు లేక దివాళా తీసింది. సురానా బతుకు రోడ్సు మీదకొచ్చింది. లక్ష్మి సాధన కోసం అవిరామంగా శ్రమించేవాడికి సరికొత్త ఆలోచనలకు కొదవ ఉండడు. ప్రపంచ ఫార్మా మార్కెట్పై అధ్యయనం చేశాక దిగులు పోయి ఉత్సాహం ఆవరించింది. 1973లో

సాంతంగా ‘మైక్రో ల్యాబ్స్’ ఫార్మ్ సంసను స్థాపించాడు. రూ.1.25 లక్షల రుణం తీసుకుని పెట్టుబడిగా పెట్టాడు. నురానాకు పెద్దగా చదువులేదు. ఔగా ఔన్న నేపద్యం లేని వాడు మందుల తయారీలోకి వెళ్ళడమేమిటి? అని సన్నిహితుల ఆశ్చేపణలు ఎదుర్కొవాల్సి వచ్చింది. అయినా తనను తాను నమ్ముకున్నాడు. పద్ధేళ అనుబవం, పరిజ్ఞానం, నిరంతర కృషి, పట్టుదల, శ్రమ అతన్ని ముందుగు వేయించాయి. అన్నేళ్లు ఫార్మ రంగంలో పనిచేయడం వల్ల ఉద్యోగుల ప్రతిభను గుర్తించి, ఆచితూచి ఎంచి నియమించుకునేవాడు. ఉద్యోగులను సాంత బిడ్డల్లా చూసుకునేవాడాయన. మొదటి ఏడాదే ముఖ్యమైన లక్షల అమ్మకాలు జరిగాయి. గుండె ఛైర్యం పదింతలయింది. వ్యాపారాన్ని విస్తరించడానికి ప్రోత్సాహకర వాతావరణం లభించింది.

మైక్రోల్యాబ్స్ దూసుకెళ్లింది..

1970లలో ఫార్మ ఉత్పత్తులకు హేటెంట్లు ఉండేవి కావు. అది సురానా పాలిట వరమైంది. ఐరోపా, అమెరికా, జపాన్ దేశాలలోని ప్రముఖ సంస్ల మందులను పరిశోధించి వాటి ఫార్మలూ, ముడిపదార్థాలు మిశ్రమాలను యధావిధిగా ఉంచి సరికొత్త బ్రాండ పేరుతో భారతదేశంలో ఉత్పత్తి చేసేవాడు. స్వదేశీ ఫార్మ సంస్లతో పోటీ పడేకన్నా అంతర్జాతీయ ఫార్మ సంస్ల ఉత్పత్తులను తయారుచేసి వాటితో పోటీ పడేవాడు. దాంతో స్వదేశీ ఫార్మ సంస్లు మైక్రోల్యాబ్స్ ను పోటీ సంస్గా జమకట్టేవి కావు. ఫలితంగా ఆ సంస్ల మందులను పంపిణీ కూడా చేసేవి. తను పనిచేసిన దాదా ఫార్మకు చెందిన తమిళనాడులోని ప్యాక్టరీ ఒకటి మూతబడింది. వెంటనే దాన్ని కొనేసి బ్రోన్ అండ్ బర్క్ ఫార్మ సంస్లను నెలకొల్పాడు. అంకితభావం ఉన్న చేట అధ్యస్తం కూడా ఆసూయపడుతుంది, అతన్ని ఆలింగనం చేసుకుంటుంది. అయితే లాభాపేక్ష కన్నా నాణ్యతకే పెద్దవీట వేయడంతో ఆనతి కాలంలోనే మైక్రోల్యాబ్స్ ఉత్పత్తులకు దేశమంతా ప్రాచుర్యం లభించింది. నాణ్యత కోసం రాజీపడని అతని వైజాన్మి చూసి.. విదేశీ ఫార్మ సంస్లు కూడా మైక్రోల్యాబ్స్తో జతకట్టాయి.

వారసులను తయారు చేశాడు...

కాలేజీలో కౌడుకులు చదువుకుంటున్నప్పుడే వాళ్లను ప్యాక్టరీకి పిలిచి పనులు అప్పగించేవాడు సురానా. తమ పిల్లలు చిన్నపుటి నుంచే ఫార్మ రంగంలో ప్రావీణ్యం గడించాలన్న తాపత్రయం ఆయనది. సాదాసీదా కార్బూకుల లాగే కౌడుకులకు పనులు అప్పగించేవాడు. ప్యాక్టరీ, లేబులింగ్, ట్రెక్సులలో సరుకును లోడ చేయడం వంటి పనులన్నీ చేసేవాళ్లు కౌడుకులు. మందుల తయారీలో రసాయనాల పాళ్లు, మిశ్రమాల గురించి తెలుసుకునేందుకు కౌడుకులను ల్యాబ్స్లో పైంటెస్టులకు సహాయకులుగా కొన్నాళ్లు నియమించాడు. తరువాత క్రమేపి మందుల

విదేశాలకు మన ‘డోలో-650’

మైక్రోల్యాబ్స్ ఉత్పత్తి చేస్తున్న జౌపుధాలలో ‘డోలో-650’ ఒకటి. జ్వరం, వొళ్లు నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడానికి డోలో 650 వేసుకుంటారు బాధితులు. అర్దారెటీన్, కండరాల నొప్పులు, పంటి నొప్పి తలనిప్పి, వెన్నునొప్పి వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలప్పుడు కూడా డాక్టర్లు డోలో 650 ఎంజి టాబ్లెట్ వాడమని చెబుతారు. పారాసెటమాల్, ఎసిటిమినోఫెన్ అనే రసాయన పదార్థాలను (ఎపిపి) ఉపయోగించి బీనిసి తయారు చేస్తారు. ప్రస్తుతం కరోనా వైరస్ వల్ల వచ్చే జ్వరం, వొళ్లు నొప్పులకు ‘డోలో-650’ వాడకం అభికమైంది. కొవిడ్ రాక మునుపు కేవలం జ్వరం వచ్చినపుడు ‘పారాసెటమాల్’ మందులలో ఒకటిగా మాత్రమే బీన్ని వాడేవారు. మైక్రోల్యాబ్స్ ఉత్పత్తి చేసే ‘డోలో-650’ మాత్రలను ప్రపంచ దేశాలన్నీ పిడాబిగా కళ్ళకడ్డుకుని మరీ దిగుమతి చేసుకుంటున్నాయి. భారతదేశం ప్రతి నెలా ఆరు వేల మెట్రిక్ టిన్సుల పారాసెటమాల్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. జందుల్లి దేశియ వినియోగం 200 మెట్రిక్ టిన్సులు మాత్రమే. మిగిలిన మాత్రలు విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. పారాసెటమాల్ అనేది యాక్షివ్ ఫార్మాస్యూటికల్ జ్నేడియంట్ - అంటే జ్వరం కోసం తయారు చేసే మందులలో ఉండే క్రియాశీల రసాయనం. పారాసెటమాల్ అనే ఫార్మలేఫ్న, ముడి పదార్థం ఉపయోగించి తయారు చేసే మాత్రలే డోలో, క్రోసిన్, కాలోల్ గ్లాకోస్ స్ప్రెట్కెన్ యొక్కబ్రాండ్).

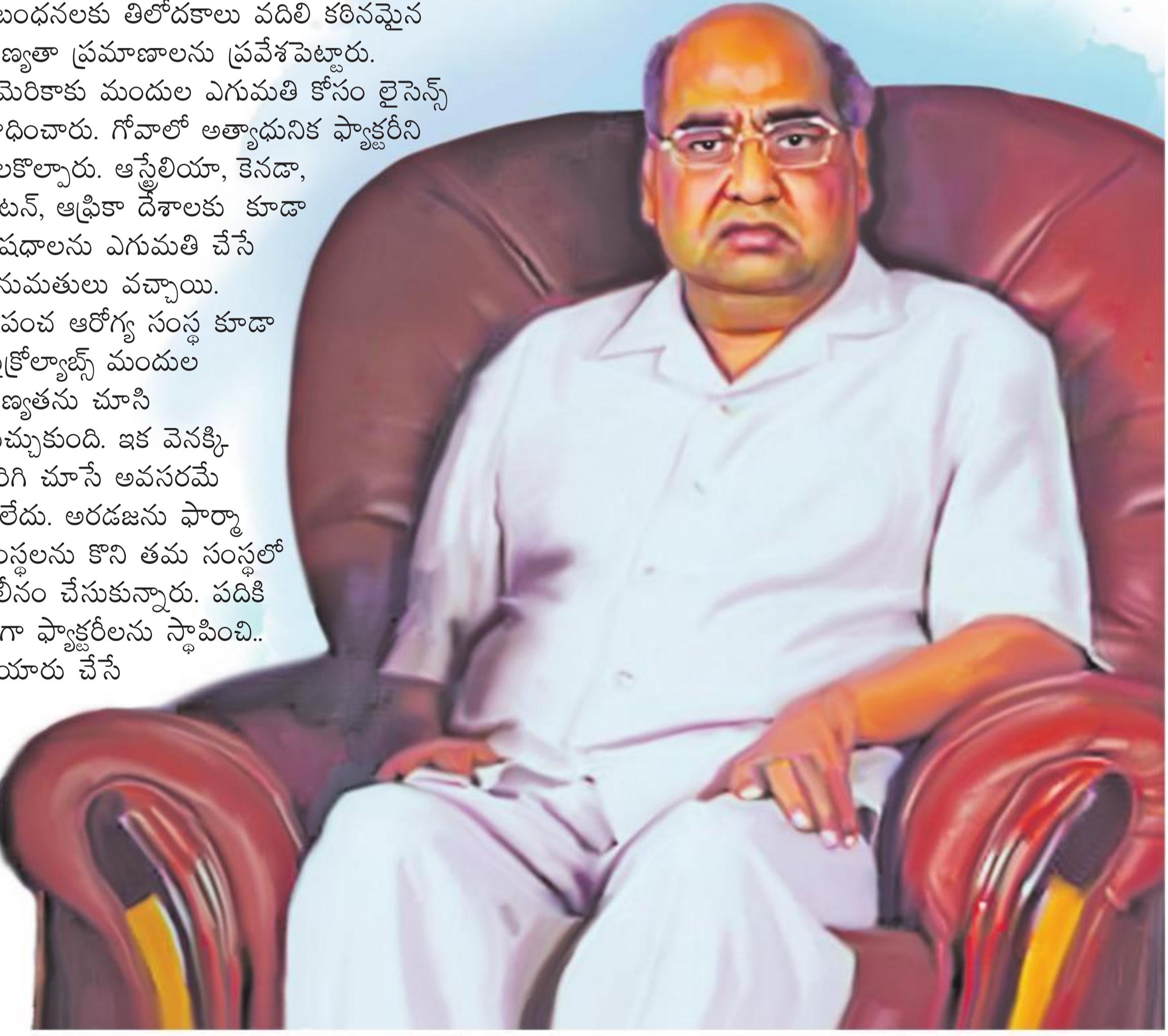
పంపిణీ, మార్కెట్ వ్యవహారాలు, బ్రాండింగ్, లైసెన్స్ విభాగాల్లో వాళ్లకి ఒనమాలు నేర్చించి వైపుణ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దాడు. ఉన్నత చదువులు చదవలేకపోయాననే బాధను మరచిపోవడానికి ‘సురానా ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్, డిగ్రీ కాలేజ్, మేనేజ్మెంట్ విద్యా సంస్లను 1995లో నెలకొల్పాడు. దాంతో పెద్ద చదువులు చదువుకోలేదన్న కొరత తీరింది.

కొడుకులిధ్దరూ రెండు కళ్లు..

1982లో పెద్ద కౌడుకు దిలీప్ సురానా డిగ్రీ పూర్తి చేసి తండ్రి సంస్లలో చేరాడు. మరో పదేళ్లకు చిన్న కౌడుకు ఆనంద్ సురానా తండ్రికి ఎడమ భుజమయ్యాడు. అన్నదమ్ములిధ్దరూ కొన్నాళ్లపాటు తమ సంస్ల లోటుపాటును అధ్యయనం చేశారు. గుండె, నేత్ర, మానసిక, చర్చ సంబంధ రుగ్గుతలు వంటి చికిత్స విభాగాలలో కావాల్సిన మందుల తయారీలోకి దిగారు అన్నదమ్ములు. పాతకాలవు నిబంధనలకు తిలోదకాలు వదిలి కలినపైన నాణ్యతా ప్రమాణాలను ప్రవేశపెట్టారు. అమెరికాకు మందుల ఎగుమతి కోసం లైసెన్స్ సాధించారు. గోవాలో అత్యాధునిక ప్యాక్టరీని నెలకొల్పారు. ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, బ్రీటిష్, ఆఫ్రికా దేశాలకు కూడా జౌపుధాలను ఎగుమతి చేసే అనుమతులు వచ్చాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్ల కూడా మైక్రోల్యాబ్స్ మందుల నాణ్యతను చూసి మెచ్చకుంది. ఇక వెనక్కి తిరిగి చూసే అవసరమే రాలేదు. అరడజను ఫార్మ సంస్లను కొని తమ సంస్లలో విలీనం చేసుకున్నారు. పదికి పైగా ప్యాక్టరీలను స్థాపించి..

మందుల సంఖ్యను పెంచారు. 1986లో తన కొడుకులు సంస్లలో చేరినపుడు రూ.40 కోట్ల టిర్లోవర్ ఉండగా, 2020 నాటికి అది నాలుగు వేల కోట్లకు చేరుకుంది. రూ.1500 కోట్ల విలువ గల జౌపుధాలను సాలీనా అరవై దేశాలకు ఎగుమతి చేసున్నారిపుడు. బలమైన పంపిణీ నెట్వర్క్, మార్కెటింగ్ ప్రణాళికలు, ఆదునిక పరిశోధన విభాగం సంస్ల ఎదుగుదలకు ప్రధాన పాత్ర పోషించాయి. అంకితభావం గల పదిహేను వేల మంది ఉద్యోగులు ఆ సంస్ల యొక్క అరబులం. అత్యాధునిక స్టాకర్యాలు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు కలిగిన ఆర్ అండ్ డి కేంద్రాలు కూడా మైక్రోల్యాబ్స్ ప్రతిప్యాత్కు గ్లోబల్ బ్రాండగా నిలబెట్టాయి. పెద్దగా చదువు కోని సురానా.. ప్రపంచం ప్రాణాలు నిలబెట్టే సంజీవనిగా మారడం ఒక అద్భుతమే కదా!.

- సునీల్ ధవళ, 91417 47700 సీయావో,
ద ధర్ అంపైర్ మీడియా అండ్ అనలిటిక్స్



నవ్వల నవ్వల్

బోమ్మలు : నందు



విశ్రాంతి గదులెందుకు?

“ప్రతి రైలూ లేటుగా వస్తే ఈ పని కి మాలిన టైం టేబుల్ ఎందుకూ?” రైల్స్ అధికారితో పేచి పెట్టుకున్నాడు సుఖ్యారావు.

“ప్రతి రైలూ సరైన సమయానికి వస్తే నీవు కూర్చున్న విశ్రాంతి గదులు ఎందుకో అడగేం మరి?” కోపంగా నిలదీశాడు రైల్స్ అధికారి.



టైం బాగుండాలంటే?

“మన టైం బాగుండాలంటే ఏంచేయాలి చింటూ?” ప్రశ్నించింది టీచర్.

“రోజుం మన వాచీని శుభ్రంగా తుడవాలి టీచర్” రఫిమని చెప్పాడు చింటూ.

ముందు జాగ్రత్త



“దాక్షర్య ఆపరేషన్ చేస్తున్నప్పుడు ముఖానికి గుడ్డ ఎందుకు కట్టుకుంటారు?” అడిగాడు చిదంబరం.

“పేపంటుకు ఆపరేషన్ ఎవరు చేస్తున్నారో తెలియకూడదని.. ముందు జాగ్రత్తగా” బదులిచ్చాడు ఏకాంబరం.

సెల్ కాపురం



మరెలా కాపురం చేస్తున్నారు? ఆశ్చర్య పోయింది ఐరావతమ్.

“పేస్ టు పేస్ లేకపోతేనేం.. సెల్ టు సెల్ ఉన్నాయి. కాపురం భేషమగ్గానే సాగుతోంది” తాపీగా బదులిచ్చింది నుందరమ్.

జొన్నన్నమే మిన్న

“ప్రల్ల సరోజ నేత్ర అల పూతన చన్నుల చేదు ద్రావినా
దళ్ల దవాగ్ని మింగితి నటంచును
నిక్కెదవేమో? తింతిణీ
పల్లవ యుక్తమౌ నుడుకు ఒచ్చలి శాకము
జొన్నకూటితే
మెల్లగ నొక్క ముద్ద దిగ మింగుమ నీ
పన

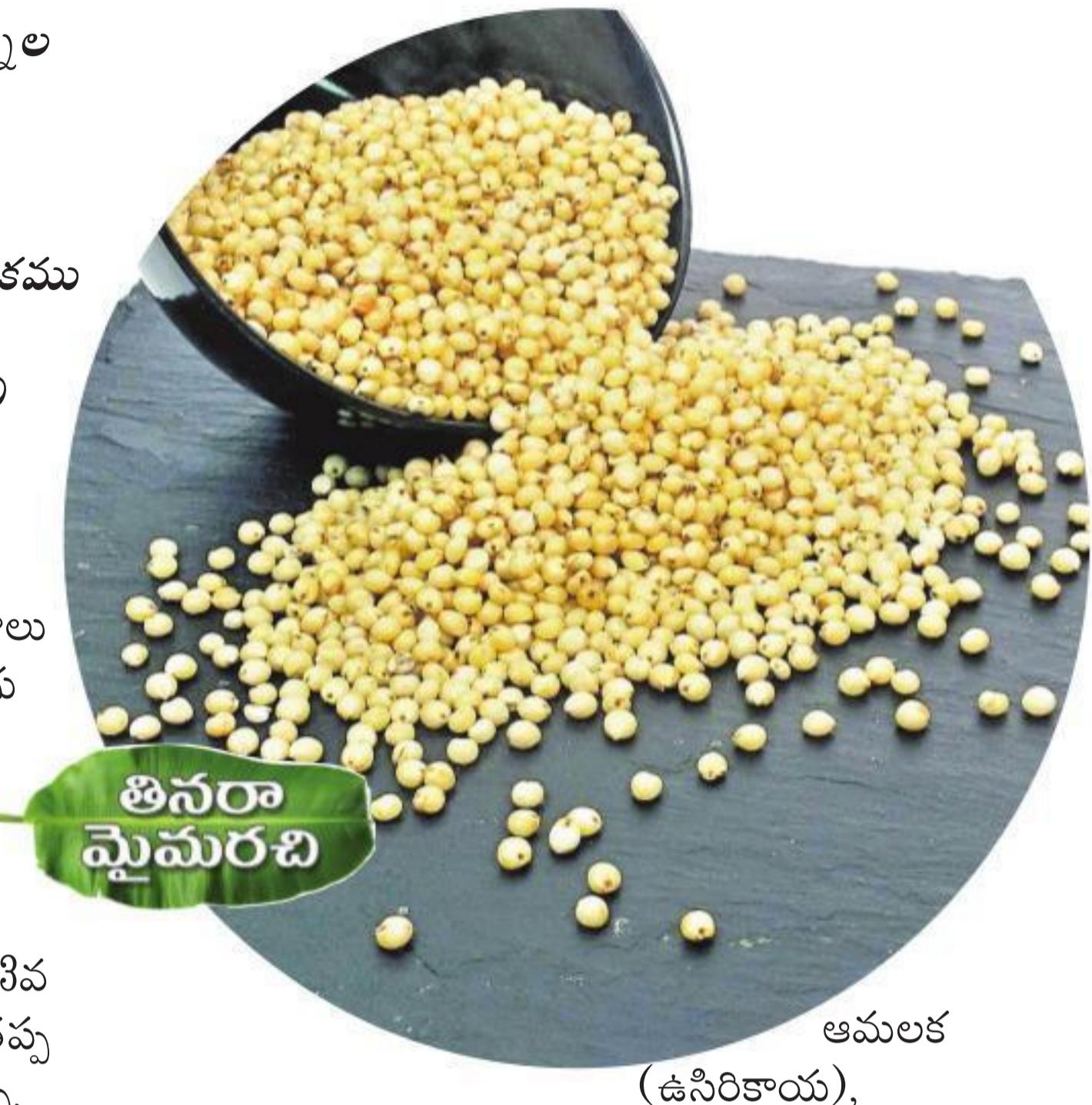
కానవయ్యెడిన్

“వికసించిన పద్మల్లాంటి కష్టన్న ఓ కృష్ణుడా! పూతన చన్నుల్లోని విషపు పాలు త్రాగానని. దావాగ్ని మింగానని విజ్ఞావిగు తున్నావేమో? చింతపండు వేసి ఉడకపెట్టిన ఒచ్చలి కూరని ఈ జొన్నన్నంలో కలిపి ఒక్క ముద్ద తింటే నీ పనేమిటో తెలుస్తుంది” అని దేవుడై నీలేస్తున్నాడే చాటు పద్మంలో 13వ శతాబ్ది నాటి శ్రీనాథుడు. ‘జొన్నన్నమే తప్ప తెల్లన్నం సున్న’ అయిన పలనాడు వచ్చి, జొన్నకూడు మింగుడు పడక ఈ పద్మం చెప్పాడు. రాజనాలు, నెల్లారు మొల్కొలుకుల్లాంటి తెల్లబియ్యం తిని పెరిగినవాడాయన!

నిక్కబోడుచుకున్న ముల్లు లాంటి పత్రాలు కలిగిన మొక్కల ధాన్యం కాబట్టి జొన్న, రాగి, సజ్జ వీటిని శూకధాన్య లంటారు. మిల్లెట్స్ అంటే చిన్నగింజలనే అర్థంలో చిరుదాన్యాలని కూడా పిలుస్తారు. జొన్నలు సజ్జలు, కొఱ్ఱలు, వరిగెలు, రాగులు ఆరికలు, ఊదలు, సామలు, కుసుమలు అందుకొరలు ఇలా శూక (చిరు)ధాన్యాలు చాలా దొరుకుతున్నాయి. వీటిలో నియాసిన్, ఇనుము, రిబోఫ్లూవిన్, ధయామిన్ లాంటి పోషకాలు బాగా ఉంటాయి.

వరి కన్నా చిరుదాన్యాల్లో ఆహారపీచు (dietary fiber) ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిజానికి కూరగాయల్లోను, ఆకుకూరల్లోనూ చిరుదాన్యాల కన్నా మెరుగైన ఆహార పీచు ఉంది. నీటిలో కరిగే స్వభావం ఉన్న (soluble) ఈ పీచు రక్తంలోకి మగరు చేరకుండా ఎక్కువ అదుపు చేయగలుగుతుంది. సొమ్యంగా పనిచేసి, తేలికగా అరుగుతాయి కూడా! కేవలం చిరుదాన్యాలను తింటూ శాకాలను విస్తరిస్తే ఎంతో ఉపయోగ పదే ఆహారపీచుని కోల్పేతాం. చిరుదాన్యాల్లో కూడా నీటిలో కరిగే పీచు పదార్థాలు ఓట్టు, బాల్లీలలో బాగా ఉండటాన అవి సొమ్యంగా పనిచేస్తాయి. జీర్ణశక్తి బలంగా లేని వారు కలినష్టేన ధాన్యాలను కాకుండా సొమ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఇలాంటి వాటిని ఎంచుకోవటం మంచిది.

అన్ని రకాల ధాన్యాలను తరచూ తింటూ ఉండాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పుంది. పష్టిక (బియ్యంలో ఒకరకం), ప్రీపా, శాలి (చిరుదాన్యాలు), గోదుమలు, యువ (బాలీ), ముద్ద (పెసలు), సైంధవ (సైంధవ లవణం),



ఆమలక
(ఉనిరికాయ),

జాంగల (నేల మీద పెరిగే జంతువుల)
మాంసం, తేనె, తగినంత నీరు, పాలు, నెయ్యి వీటిని ప్రతీరోజు ఆహారంలో ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవాలన్నాడు చరకుడు. ఎక్కువ కూరని తక్కువ అన్నంతో తింటే వరి అన్నానికి ప్రాధాన్యత తగ్గుతుంది. చిరుదాన్యాలకు మన పేగులు క్రమేణా అలవాటు పడతాయి. పోషకాలు ఎక్కువ వంటబడతాయి.

మన వంటకాలనీ వరి అన్నంలో కలుపుతున్న తినటానికి ఉధేశించినవి. చిరుదాన్యాలతో తింటానికి అవి అనుకూలంగా ఉండక పోవచ్చు. చింతపండు వేసిన బచ్చలికూర పప్పునే శ్రీనాథుడు జొన్నన్నంలో కలుపుకుని తినలేక పోయాడు. అంచేత, ఎక్కువ కూరగాయలతో చిరుదాన్యాలను కలిపి కమ్మగా వండుకోవటం ప్రారంభిస్తే శ్రీనాథుడి బాధ మనకు కలక్కుండా ఉంటుంది.

చిరుదాన్యాలతో కమ్మని భోజన పదార్థాల తయారీ గురించి ఆలోచించండి. కూరగాయ ముక్కలు కలిపిన తప్పులచేక్కలు, బిసిబెలి బాత్, వాగిబాత్, భిచిడి... లాంటి వంటకాలను ప్రయత్నించి చూడండి. పాయసం, ఇడ్లీ, ఉప్పు, పోడీటీ, పులిహోర, దట్టోదనం వీటిని చిరుదాన్యాలతో వండటం మీద దృష్టి పెట్టండి. వరి, మినప్పుప్పు, శనగపిండి ఈ మూడింటికి ప్రాధాన్యత ఎంత తగ్గితే మన ఆలోగ్గుం అంత మెరుగు పడతుంది. మారిన ఈనాటి సమాజానికి అనుగుణంగా రుచిగా, కమ్మగా, ఆలోగ్గ దాయకంగా ఉండేలా మన వంటకాల విధానాన్ని మార్చుకుంటూ, చిరుదాన్యాల వాడకాన్ని క్రమేణా అలవరచుకోవటం ఉత్తమం. పిల్లలు కూడా రాగి, జొన్న, సజ్జ వగైరా చిరుదాన్యాలను ఆస్వాదిస్తూ తినేలా మన భోజన విధిని మార్చు చేసుకుండాం.

- డా. జి. వి. పూర్ణచందు, 94401 72642

శ్రీకు తెయ్యా?

* ప్రాన్సోలో అంగ్ర అక్షరం వై అని పిలిచే ప్రదేశం ఉంది.



* కంగారూలు
ముందుకే
అడుగులు
వేయగలవు,
వెనక్కి ఒక్క
అడుగు
కూడా
వేయలేవు.



* ప్రపంచంలో జరిగిన
బ్యాంకు దొపిడీలలో సగం
శుక్రవారమే జరిగాయి.

* నిద్రలోకి
జారుకున్నాక
మనకి ఏ
వాసన
తెలియదు.
ఆ వాసన
ఎంత
గాధమైన
దైనా
కనిపెట్టలేం.



* బాతు తమనే తీక్ష్ణంగా
చూస్తుందని
భయపడేవాళ్ల
ఉంటారు. ఆ భయాన్ని
'అనటిడా ఫాంబాయా'
అంటారు.



* పిల్లలు తీపి రుచిని గుర్తించలేవు.

* అంతరిక్షంలో పక్షులు బతకలేవు. వాటికి
అపోరం మింగడానికి గురుత్వాకర్షణ శక్తి
అవసరం.



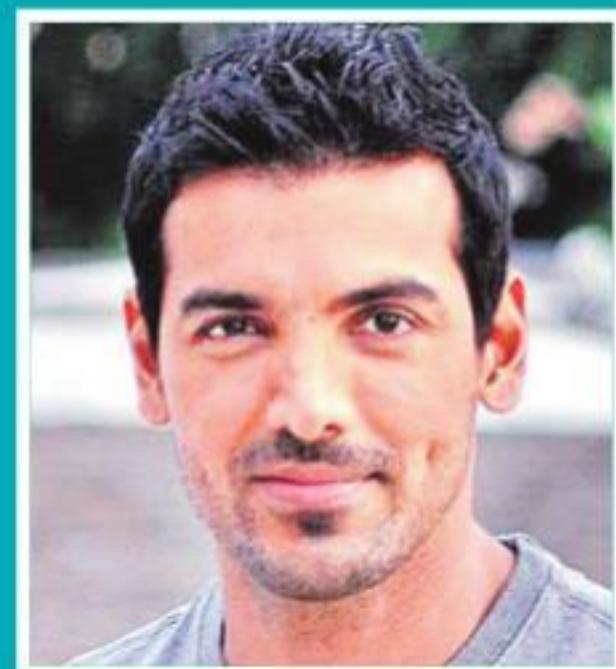
* కొన్ని పెర్మాయిమ్ల తయారీలో
తిమింగలం వ్యర్థాలని
ఉపయోగిస్తారు.



* డైనమేట్లు తయారీలో
వేరుశెనగ పలుకులను కూడా
ఉపయోగిస్తారు.

అలవాటు మానేడెలా?

బాలీవుడ్ కండల వీరుడు జాన్
అబ్బపశోకి కూర్చున్నా ఏం చేస్తున్నా
ఒక కాలు ఉపాటు అలవాటు ఉంది. అది
తనకు తెలియకుండానే జరిగి
పోతోందని చెబుతున్నాడాయన.
కుటుంబసభ్యులు మాత్రం ఆ
అలవాటుతో విసిగిపోతున్నారట.



ఎనబై జితలు

ప్రియాంక చౌప్రా ఫ్యాషన్ ఫ్రీక్.
తన డ్రెసింగ్సు తగ్గట్టే చెప్పులు
ఉండాలని 80 రకాల
పాదరక్కలు డిజైన్ చేయించింది.
ఫ్లాట్ మంచి వెడ్జెన్ వరకు
అన్ని రకాల చెప్పులు ఆమె
ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేయించినవే.
బయట ఎక్కడా దొరకవు.

పెట్టాకి కర్ణినా వస్తుందా?

ఎలా పుట్టిందో, ఎక్కడ
 పుట్టిందో తెలియని కరోనా వైరస్...
 ప్రపంచాన్ని అల్లాడిస్తోంది. మొన్నటి
 వరకు మనుషులకే అనుకుంటే ఇప్పుడు
 ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న కుక్కలు,
 పిల్లలు, జూలోని వన్యప్రాణులకు కూడా
 వ్యాపించి కొత్త సమస్యగా మారింది.
 ఇలాంటి ఆరోగ్య అత్యవసర
 ఏన్నితితో ఇంట్లోని పెంపుడు జంతువులను

జలాంటి ఆరోగ్య అత్యవసర
 పరిస్థితితో జంబ్లోని పెంపుడు జంతువులను
 ఎలా కాపాడుకోవాలి? వాటికి చికిత్సాంటి?
 జంతువులకు వ్యాక్షిమ్ల ఉన్నాయా?
 ఇవన్నీ తెలుసుకుండాం..

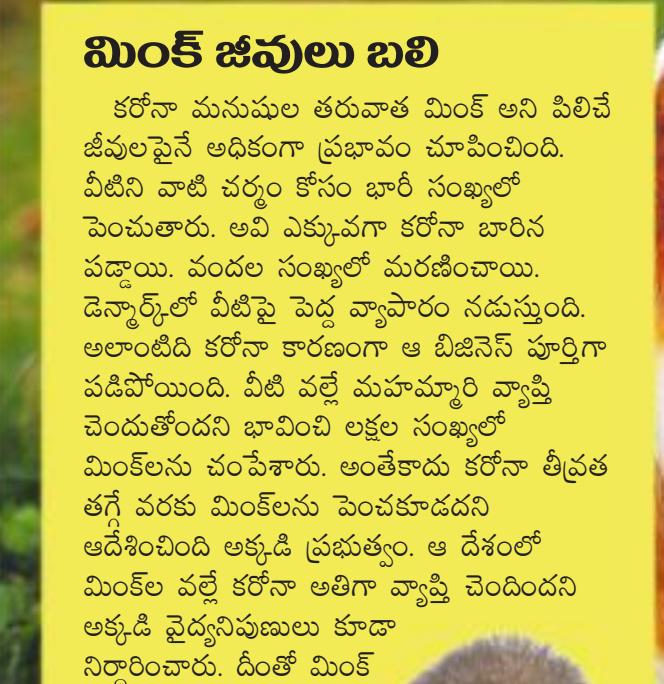
మింక్ జీవులు బలి

కరోనా మనుషుల తరువాత మింక్ అని పిలిచే
జీవులపైనే అధికంగా ప్రభావం చూపించింది.
వీటిని వాటి చర్చం కోసం భారీ సంబ్యులో
పెంచుతారు. అవి ఎక్కువగా కరోనా బారిన
పడ్డాయి. వందల సంబ్యులో మరణించాయి.
డెన్వూర్స్‌లో వీటిపై పెద్ద వ్యాపారం నడుస్తుంది.
అలాంటిది కరోనా కారణంగా ఆ బిజినెస్ పూర్తిగా
పడిపోయింది. వీటి వల్ల మహామృరి వ్యాప్తి
చెందుతేందని భావించి లక్షుల సంబ్యులో
మింక్లను చంపేశారు. అంతేకాదు కరోనా తీవ్రత
తగ్గి వరకు మింక్లను పెంచకూడదని
ఆదేశించింది అక్కడి ప్రభుత్వం. ఆ దేశంలో
మింక్ల వల్ల కరోనా అతిగా వ్యాప్తి చెందిందని
అక్కడి వైద్యునిపుణులు కూడా
నిరారించారు. దీంతో మింక్
జీవులు ఆ దేశంలో
అంతరించే స్థాయికి
చేరుకున్నాయి.



వ్యక్తిను ఉందా?

మనదేశంలో జంతువుల కోసం ఎలాంటి వ్యక్తిన్ నసుపొయిం లేదు. రఘై మాత్రం ముందుగానే జంతువుల కోసం కూడా వ్యక్తిన్నను తయారు చేసింది. కార్లువాక్ సిచివీ అనే వ్యక్తిన్నను అక్కడి కుక్కలు, పిల్లలు, సక్కలు, మింకులు వంటి జీవులపై ప్రయోగించింది. వ్యక్తినేషన్ పూర్తయిన కొన్ని రోజులకు పరిశీలించగా వాటిలో కరోనాను తట్టుకునే యాంటీ బాఢీలు వ్యధి చెంబినట్టు గురించారు. అలాగే అమెరికాకు చెంబిన సంస్థ జీయబెస్ కూడా కేవలం జంతువుల కోసమే ఓ వ్యక్తిన్ అభివ్యధి చేసింది. దాన్ని జిల్లో ఉన్న ఒరాంగుటాన్పై ప్రయోగించింది. పులితాల కోసం వేచిచూసేంది. సమీప భవిష్యత్తులో జంతువులకు వ్యక్తిన్ వేసే అవకాశాలు పుష్టిలంగా కనిపిసున్నాయి.



అవి అంతర్లించివేశవచ్చు..

శునకాలు, పిల్లల్లాంటి వాటికి వ్యాకీన్ పెద్దగా అవసరం లేకపోయినా కరోనా బారిన సులువుగా పడే కొన్ని జంతువులకు మాత్రం వ్యాకీన్ తప్పనిసరి. అందులో ముఖ్యమైనవి గొరిల్లాలు. వైరస్ కారణంగా మనుషులకు వచ్చే శ్వాసకోశ వ్యాధులు కోతి జాతులకు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా గొరిల్లాలకు. ఏటి కోసమైనా కచ్చితంగా వ్యాకీన్ వేయాలని చెబుతున్నారు జంతు పరిరక్షణ కార్బర్క్టలు. ఏటిలో వైరస్ మ్యాబ్సిప్స్ చెంది మరింత ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉంది. గొరిల్లాలలోనూ కరోనా ప్రాణాంతకంగా మారే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని వట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే ఇప్పటికే అంతరించిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న గొరిల్లాలు వైరస్ బారిన పడి కనుమర్గై పోవచున్నాది నిపుణుల అభిపూయం.

ପୋଡ଼ିଏବ ଅଣି ତେଲିଶାକ ଏଠି ଦେଇଯାଇ?

1. మీ పెంపుడు జంతువుకి కరోనా ఉందని అనుమానం వస్తే దాన్ని మిగతా జంతువులతో కలపకుండా దూరంగా ఉంచండి.
 2. వాటికి రసాయనాలు కలిసిన సబ్జలు, శానిట్రైజర్లు వంటి వాటితో శుభ్రం చేయడం, స్నానం చేయించడం వంటివి చేయవద్దు.
 3. ఇంట్లో ఉన్న కుక్కలు పిల్లలకు కోవిడ్ వచ్చినా లక్ష్ణాలు పెద్దగా బయటపడవు). వాటిని ఒక గిలిలో ఏకాంతంగా ఉంచి, బలమైన ఆహారం పెట్టండి. త్వరగానే తేరుకుంటాయి.
 4. అట మరీ ఇబ్బంది వడుతోందననిపిస్తే వెటుర్లు దాక్టర్కు ఫాసిను చేసి మందులు అడిగి వేయండి.
 5. కుక్కలు, పిల్లలకు కరోనా వచ్చినా అవి ఎలాంటి చికిత్స లేకుండానే తేరుకుంటున టు వెద్దుల అంచునా.



ଲକ୍ଷ୍ମୀଲୁ ଇହଁ...

మనిషికి సోకిన కరోనా ఔనే ఇంకా పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. దాని గురించి సమగ్ర సమాచారం సేకరించే పనిలో ఉండగానే, ఇప్పుడు మూగ జీవాల మీద దాడి మొదలుపెట్టినింది మహామృగి కరోనా. దాదాపు మనిషిలో కనిపించే లక్షణాలే మూగ జీవాల్లో కూడా కనిపిస్తాయి. అవి చలాకీగా లేకుండా ఒక మూల నీరసంగా కూర్చుని ఉన్నా, కళ్ళ నుంచి నీరు కారుతున్నా, దగ్గడం, తుమ్మడం వంటివి చేస్తున్నా, శరీర ఉపోస్తోగ్రత పెరిగినా అనుమానించాలి. వాటికి పరీక్షలు చేయించాలి. కావోతే వాటిలో కరోనా మరణం సంబవించేంత తీవ్రంగా లేదని శాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

వాటి నుండి మనుషులకు?

గజ్జలాలు, అలుగు, మింక్ వంటి జీవుల వల్ల మనుషులకు వైరన్ వ్యాప్తి జరుగుతుందనడానికి ఆధారాలు ఉన్నాయి. కానీ ఇంట్లో పెంచుకునే కుక్కలు, పిల్లుల వల్ల ఇంతవరకు వైరన్ వ్యాప్తి జరిగినట్టు ఆధారాలు లేవసి శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఇదే విషయాన్ని ఎకో హార్ట్ అలయ్స్ లనే స్పచ్చండ సంస్కృతుడాడో చెబుతోంది.

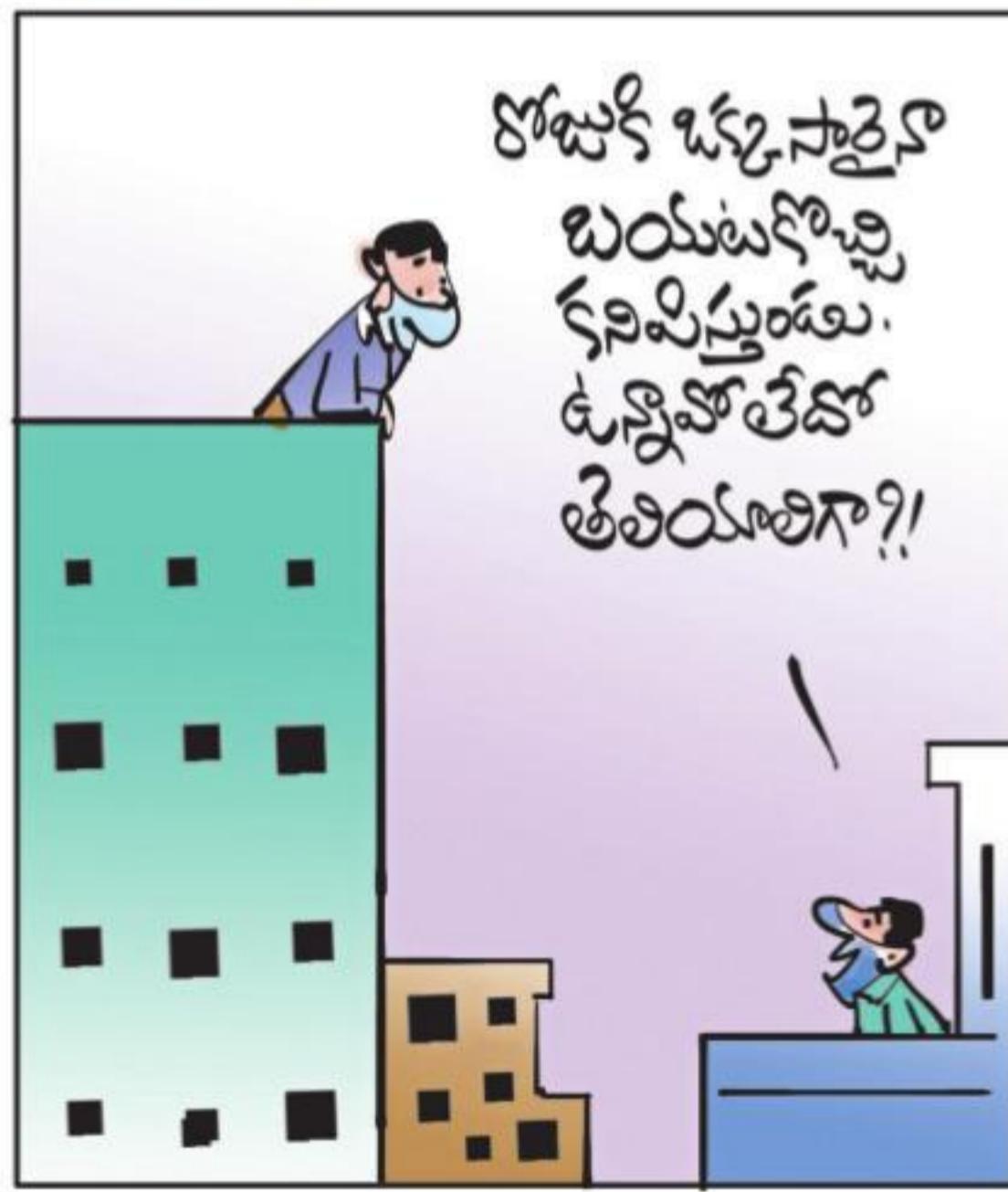
— వాటికి వ్యాక్తిన్న వేయించాల్సిన అవసరం కూడా లేదంటీంది. అమెలికాకు చెంబిన డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ కూడా ఇదే వాదనను సమర్థించింది. ఇంట్లోనే ఉండే పెంపుడు జీవులకు కరీనా వచ్చినా అది వాటి యజమానుల ద్వారానే రావడానికి ఎక్కువ శాతం అవకాశం ఉంది.

ಸಿಂಹಲು, ಗೊರಿಲ್ಲಾಲಕು..

తిండి తినకపోవడం, జలుబు, దగ్గ వంటి లక్షణాలతో
 హైదరాబాద్ లోని జూపార్సులోని సింహాలు
 బాధపడుతున్నాయి. పదిరేజులవుతున్న వాటి ఆరోగ్యాలో
 ఉట పడకపోవడంతో వాటి శాంపిల్స్ తీసుకుని నీసీఎంబీకి
 పారు. దీంతో వాటికి కరోనా లక్షణాలు ఉన్నట్టు నిర్మారణ
 యింది. జూ సంరక్షకుడి ద్వారా వాటికి కరోనా సోకినట్టు
 భావిస్తున్నారు. అయితే ఆ తరువాత జరిగిన పరీక్షల్లో
 హోలకు కరోనా సోకలేదని మరో వార్త వెలువడింది. పూర్తి
 వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. బెల్లియంలో ఓ ఇంట్లో
 ఉంచుకుంటున్న పిల్లికి, హోంకాంగ్ లో ఓ పెంపుడు కుక్కుకు
 రోనా వచ్చింది. వాటిని యజమానులు ఒక గదిలో హోం
 స్వరంటైన్ చేశారు. అమెరికాలోని శాన్ డిగ్స్ జూలో కూడా
 చు గొరిల్లాలకు కరోనా సోకింది. అవి తరచూ దగ్గతుంటే
 అనుమానం వచ్చి కరోనా పరీక్షలు
 చేయించారు.



నోట్‌రూజు



మంటసాల ఎందుకు పాడలేదు?

భరణి పిక్కన్న సంస్థ నిర్మించిన చిత్రాల్లో విప్ర నారాయణ ఒకటి. ఇందులో టైటిల్ పాత్రను అక్కినేని నాగేశ్వరరావు, దేవదేవి పాత్రను భానుమతి పోషించారు. భరణి సంస్థ నిర్మించిన లైలా మజ్జు, ప్రేమ, చండిరానీ చిత్రాల్లో మంటసాల పాటలే ఉన్నాయి. అక్కినేనికి మంటసాల తప్ప జిక ఎవరు పాడినా బాగేదు.. అని పరిశ్రమ వర్గాలు, ప్రేక్షకులు ఫిక్స్ అయిన రోజుల్లో .. చక్కపాణి చిత్రంలో నాగేశ్వరరావుకు ఏ.ఎం.రాజాతో పాడించడం అందరినీ ఆశ్చర్య పరిచింది. తెర వెనుక ఏం జరిగిందా అని

వెళ్ళిపోయారట. అప్పుడు చక్కపాణి చిత్రంలో ఏ.ఎం.రాజాతో పాటలు పాడించారు భానుమతి. మరి విప్ర నారాయణ చిత్రంలో మంటసాల ఎందుకు పాడలేదు? సంగీత దర్జకుడు సాలూరి రాజేశ్వరరావుకు, మంటసాలకు మధ్య ఆ రోజుల్లో చిన్నపాటి మనస్పరశలు ఉండేవి. ప్రారంభంలో విజయా సంస్థ నిర్మించిన నాలుగు చిత్రాలకు మంటసాల సంగీత దర్జకత్వం వహించారు. కానీ, ఐదో చిత్రం మిస్ట్ముకు ఆయన పని చేయలేదు. ఆ చిత్ర దర్జకుడు ఎల్లీ ప్రసాద్ మాత్రం సాలూరి రాజేశ్వరరావు

కాంట్రావర్లీ
కథలు..



కొంత మంది ఆరా తీస్తే అసలు విషయం బయట పడింది. అదేమిటంటే.. భానుమతి అద్భుత నటి. బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి కూడా. అయితే ఆమెకు మాట దూకుడెక్కువ. ఒక రోజు మూర్ఖుడు నిట్టింగ్స్ లో మంటసాల పాట పాడుకుంటూ ప్రాక్ట్ ను చేస్తున్నారు. భానుమతి ఊరుకోకుండా మంటసాల గారూ.. ఇది భరణి ఆఫీన్. మీరు విజయా వారికి పాడినట్లు పాడితే ఇక్కడ కుదరదు. విజయా సంస్థ కంటే మా సంస్థ గొప్పది. వరస మార్గండి. గొంతు మార్పి పాడండి.. అన్నారట. దాంతే మంటసాలకు కోపం వచ్చి, అయితే మీకు నచ్చే విధంగా వేరే వాళ్ళతో పాడించుకోండి.. అనేని కోపంగా

కావాలని కోరుకోవడంతే నిర్మాతలు కాదనలేక పోయారు. ఆ కోపంతో మిస్ట్ముల్లో మంటసాల పాటలు పాడలేదు. విప్ర నారాయణ చిత్రానికి కూడా సాలూరి రాజేశ్వరరావు సంగీత దర్జకుడు. ఇటు భానుమతి, అటు రాజేశ్వరరావు ఇద్దరూ విప్ర నారాయణ చిత్రంలో ఉండడంతే మంటసాల ఆ చిత్రానికి దూరంగా ఉన్నారు. భరణి సంస్థ ఆ తరువాత 1956లో తీసిన చింతామణి చిత్రంలో మంటసాల పాడారు. అయితే ఆయన పాడింది పాటలు కాదు.. పద్మాలు, శోకాలు మాత్రమే కావడం గమనార్థం.

- వినాయకరావు

తేనెటీగల ‘పెదబాల’ శిక్ష

సమస్త ప్రకృతి జీవజాలంలో సమతుల్యత దెబ్బతింపే అది కాస్త విక్రతిగా మారి విలయతాండవం సృష్టిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని వాతావరణ పరిశోధకులు చెబుతున్నప్పటికీ మనం పట్టించుకోం. ఒక్క జీవరాశిది ఒక్క ప్రత్యేకత. వాటిలో తేనెటీగలు మరీ ప్రత్యేకం. ‘వాటి ఉనికి ప్రమాదంలో పడింది. తేనెటీగను కాపాడుకుంపే మన్యంలో చెట్లకు డబ్బులు కాస్తాయి’ంటూ తూర్పుగోదావరి జిల్లా రంపచోడవరం అడవుల్లో చెట్లు, తేనెతుట్టెల వెంట తిరుగుతున్న ‘తేనెటీగ టీచర్’ పెదబాలను కలుద్దం రండి...

అతని పేరు పెదబాల. వృత్తి ఉపాధ్యాయుడు. కానీ, తెలిసిన వారు ‘తేనెటీగ టీచర్’ అని పిలుస్తారు. తూర్పు గోదావరి జిల్లా రంపచోడవరం మండలం, ఇర్కపల్లి స్వగ్రామం. తేనెటీగల అభివృద్ధికి రాత్రిపగలూ తేడా లేకుండా తిరుగుతుంటాడు. కొన్ని పంటల అధిక దిగుబడికి తేనెటీగలే కారణం అంటాడు. “ప్రభ్యాత శాస్త్రవేత్త ఆల్వర్డ్ ఐన్స్టిన్, తేనెటీగలు హూర్టిగా అంతరించిపోతే.. ఆ తర్వాత మనుషులు బలికేది కేవలం నాలుగేళ్లు మాత్రమే అని ఎప్పుడో చెప్పారు. ఆ పరిస్థితి ఎంతో దూరంలో లేదు. దీన్ని బట్టి మానవ మనుగడ తేనెటీగలతో ఎంతలూ ముడిపడి ఉందో అర్థం చేసుకోండి” అంటున్నాడు పెదబాల. వృత్తిర్తాయి టీచర్ అయినా ప్రపుత్రి తేనెటీగపై పరిశోధన, పెంపకం, తేనెపట్టు కట్టడం. తేనెటీగలను కాపాడే పాతాలు రైతులకు, పిల్లలకు బోధించడం చేస్తుంటారాయన. అందుకే ఈ ప్రాంతవాసులు ముఖ్యగా అతన్ని ‘తేనెటీగ టీచర్’ అంటుంటారు.

ఎలా అంతరిస్తున్నాయి..?

అడవుల నరికివేత, గూళ్లు కట్టడానికి అనుమతి లేకపోవడం, పొలాల్లో రసాయన పురుగు మందుల వాడకం... మొదలైన కారణాల వల్ల తేనెటీగల ఉనికి ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. అంతెందుకు సెలఫోన వినియోగం కూడా తేనెటీగలు అంతరించడానికి ఒక కారణంగా పర్యావరణవేతలు చెబుతున్నారు. ‘ఱోబో 2.0’ సినిమాలో చూపినట్లు సెలఫోన సిగ్రూల్స్ తరంగాల వల్ల అని అయ్యామయానికి గురై, తమ దారిని మరిచిపోయి... అంతిమంగా



వాటి జీవితం ప్రమాదంలో పడిపోతున్నాయింటారు.
తాగుబోతు తేనెటీగలు...
రంపచోడవరం, అరకు ప్రాంతాల్లో విరివిగా జీలుగ కల్లు దొరకతుంది. తేనెటీగలు ఈ కల్లుకు బానిసయ్యాయి. చెట్ల మీద కట్టిన కల్లు లొక్కెల్లో పడి చనిపోతున్నాయి. కల్లు పొదు చేస్తున్నాయని ఈ ప్రాంతవాసులు వాటిని చంపుతున్నారు. అలా వాటి ఉనికి ప్రమాదంలో పడటం గుర్తించిన పెదబాల అవి కల్లు ముంతల వైపు వెళ్లకుండా ఒక ఆలోచన చేశాడు. పుష్టి, మకరందం అందించే మొక్కలు, తోటలు పెంచడం వల్ల వాటిని ఆకట్టుకోవచ్చని నిరూపించాడు. తేనెటీగల వల్ల పంటకు జరిగే మేలు గురించి గిరిజనులకు వివరిస్తున్నాడు.

పల్లె స్వయం సమృద్ధి ప్రాజెక్టు
గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎకరం నుంచి పదెకరాల విస్తరణలో పెట్టే పద్ధతిలో తేనె ఉత్పత్తి చేస్తే తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ లాభం పొందవచ్చని ఒక ప్రాజెక్టు రూపొందించాడు పెదబాల. తేనె పెట్టే అమల్ని చోట, నిమ్మ, నాలింజ, బత్తాయి, జీడి మామిడి, అరటి, దానిమ్మ, రేగు, దీసు, గుమ్మడి, బీర, పాట్లకాయ, కాకరకాయ, పాట్లతిరుగుడు మొదలైనవి పెంచాలి. ఆ మొక్కల్లో పుప్పాడి, మకరందం లభిస్తాయి కాబట్టి, తేనెటీగలను ఆకట్టిస్తాయి. ప్రతి తోటలో కనీసం 2 లేదా 3 పెట్టెలు పెడితే అందులో తేనెతుట్టె పెట్టి తేనెటీగలు అక్కడే తిరుగుతూ పూలపై వాలి పరపరాగ సంపర్యాక్రమికి తోడ్పుడతాయి. పైగా ఒక్క బాక్స్ కి నెలకు 5 నుండి 6 కిలోల స్ఫోట్స్ మైన తేనె ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ ప్రాజెక్టును పెదబాల కేంద్రప్రభుత్వానికి అందజేయగా, తీవ్రమాద సమస్య ఉన్న కొన్ని రాష్ట్రాల్లో అమలు చేస్తున్నారు.

విశేషం



ఎలా కాపాడాలి?

తేనె పట్లుకోసం అడవుల్లో తేనెటీగలను వేటాడటం పాత పద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో ఎన్నో ఈగ సమూహాలు నాశనమైపోతున్నాయి. తేనెటీగలను అభివృద్ధి చేయాలంటే ఇంచు పద్ధనే పెట్టేలో తేనెటీగల పెంపకం మొదలెట్టే పనికి శ్రీకారం చుట్టారాయన. “రైతు అదనపు ఆదాయం కోసం తేనెటీగల పెంపకాన్ని చేపట్టాలి. దీనికి కొద్దిపొట పెట్టుబడి, సమయం చాలు. పూలు పూచే మొక్కలో పరాగ సంపర్యాక్రమికి తేనెటీగలు ఎంతగానో తేడుడతాయి. ఆ విధంగా, పంట అధిక దిగుబడి వస్తుంది” అంటారు పెదబాల. ‘వ్యవసాయ ఆవిష్కరణ పొండేపన్’ సహకారంతో ‘ఎపికల్చర్ కార్బోరేషన్ ఆఫ్ చిల్స’ చేపట్టిన ఒక అధ్యయనం తేనెటీగలపై ఆస్కికర విషయాలను తెలియజేసింది. భూగోళంపై ఉన్న జీవ జాతుల్లో కేవలం తేనెటీగలు మాత్రమే రోగాలను వ్యాప్తి చేయని జీవులుగా నిర్మారించారు. పంగోన్, బ్యాక్టీరియా, షైరెన్ వంటి వాటి వ్యాప్తిని తేనెటీగలు సమర్థవంతంగా అడ్డుకుంటాయని ఆ అధ్యయనంలో వెల్లడయ్యాంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అధిక శాతం వ్యవసాయం తేనెటీగల మీదే ఆధారపడి ఉంది. తేనెటీగలు అంతరించిపోతే... సమస్త జీవ జాతులకు భవిష్యత్తులో తిండి దొరకడం కష్టమని... ప్రతీ పల్లెలో, బడిలో ఈగ ఆదివానీ టీచర్ అవగాహన కల్పిస్తున్నాడు. ఇప్పటి వరకు ఈ విషయమై ఆయన రెండు వేలకు పైగా స్ఫూర్తిలో పాతాలు చెప్పాడు.

- శ్యాంమోహన్ (94405 95858)

నలబై ఏళ్ళపాటు ఉ.టి.లోనికి వెళ్లిన ప్రతిసారీ సర్జికల్ మాన్స్ వేసుకోగలిగిన ప్రివిలేజ్ తల్చుకుంటే జప్పుడంత గర్వంగా లేదు డాక్టర్ చెల్లారాపుకి. ఇలా ఎంబులెన్స్‌లో ప్రైవెచర్ మీద పడుకుని గటుకులతో ముక్కాయింపుగా కదులుతూ, పైన ఇనప చూరు తప్ప ఏమీ కనబడని ‘వార్షిక్ పెచ్చులూడిన’ శాస్యంలోకి చూస్తున్నప్పుడు అతని మానసికస్థితి ‘ఇది’ అని చెప్పడానికి ఏలు లేకుండా ఉంది.

కొట్టుకుంటున్న తన ప్రాణపు దూడిపింజెని కొన ఊపిరి మీద నిలబెట్టిన జీవుడి మీద కోపం, ఎన్నో నోపుల్ని ఎనబ్బు మూడేళ్ళగా భరించిన బ్రతుకు పాటకి చిట్టు చివరి స్వరంలా చిపుక్కుమన్న సెలైన్ సూది పట్ల అసహ్యం, మిగిలిన కొన్ని శ్యాసలన్నెనా వీల్చుకోనివ్యాని మాన్స్ ని వీకి అవతల పడెయ్యలేని నిస్పతోయత, స్త్రీ వేలాడుతున్న యూరిన్ బ్యాగ్ నుంచి దూరంగా జిరిగి ఇన్స్ట్రో స్టోరీ చెక్ చేస్తుంటున్న పదహారేళ్ళ ఆఖరి మనవడి పల్ల కలిగిన జుగుప్ప.. ఇలా కదాకిఁ కళా కారుడి ముఖంలా నవరసాలతో నిండి పోయింది అతని మనసు. ఒకటో రెండో రసాలు మిగిలి పోయుంటే అందులో శాంతం కచ్చితంగా ఉంటుంది. అది ప్రాణం పోయాకనే సిద్ధిస్తుంది!

ప్రాణం పోతుందనగానే ముప్పై అయిదేళ్ళ క్రితం మొదిగాడు అడిగిన ప్రశ్న గుర్తుకు వచ్చింది.

“బాబూ.. నిజంగా సౌర్యం, నరకం ఉంటాయా” అని.

ఆ ప్రశ్నకి సమాధానం కొద్ది సేపట్లో దొరక బోతుందని తెలిసినప్పుడు కొద్దిగా భయపడ్డా ఆనక స్థిమిత పడ్డాడు. మూడు రోజుల క్రితం తనకు జిరిగిన ‘సహస్ర చంద్ర దర్శనం’ వేడుక మిగిల్చిన గుర్తుల్లాగా.. పండిన గోరింట టోఫీలు పెట్టుకున్న ఉంగరపు వేలు, చిట్టికిన వేలు ‘వర్షమయమై మిగతా మూడువేళ్ళను వెలివేసి కొద్దిగా దూరం జిరిగినట్లున్నాయి.

‘పెయ్య పున్నమి చంద్రులను చూడగిలినందుకు’ అని మూకుమృఢిగా చెప్పారు పిల్లలు ‘ఈ వేడుక ఎందుకు?’ అని అడిగితే. ఎనబ్బు మూడు పన్నెండ్లెంతని లెక్కెసుకుని తన పట్టిన రోజు జిరిగి నాలుగు నెలలైందని లెక్క. సరిపెట్టుకున్నాడు.

తను ప్రతి పున్నమి చంద్రుచ్ఛీ చూశాడా? చూస్తే... ఆయుష్మ తీరినట్టేనని శరీరం అనుకుని పడిపోబోతుందా? పడిపోతే మొదిగాడు అడిగినట్లు నిజంగానే స్వర్గానికో నరకానికో వెళ్తామా? ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం తెలుసుకున్న మొదిగాడు స్వర్గ సౌభాగ్యాలు అనుభవిస్తున్నాడా? నరక కూపంలో మగ్గుతున్నాడా? సందేహం ఏముంది? గుడిలో నాగెడవత విగ్రహం కాజేసినందుకు నరకంలోనే నానా హింసలూ పడుతూ ఉంటాడనుకున్నాడు చెల్లారావు!

• • •

సహస్ర చంద్ర దర్శనం

- రిపి శ్రీనివాస్

మొదిగాడి అసలు పేరేంటో నాగులతోట ఊరో ఎవరికి తెలియదు. రాజ్యాల్ గాంధి గారి తోటపనీ ఇంటి పనీ చేస్తుండేవాడు.

మనుషులకు పేర్లు లేకపోయినా పరవాలేదు గానీ ఊర్లకు గొప్ప పేర్లతో పాటూ మనమైన చరిత కూడా ఉండాలి. నాగులతోటికి ఊరి మొదట్లో ఉన్న ముదుం పక్కన ఉన్న నాగెడవత కోవెల వల్ల ఆ పేరొచ్చిందని కొండరంటారు. విగ్రహానికి పడగలెన్నున్నాయో సరిగ్గా తెలియకపోవడం వల్ల అది విష్టమూర్తి శయనించిన ఆదిశేషుడని వైప్పువలు, శివుడి మెడలోని వాసుకి అని శైవులు కలహించుకోకుండా సఖ్యంగా ఎవరికి తోచినట్లు వాళ్ళ పూజించుకున్నారు.

“అసలు మా ఊరి గుడి ఏంటో ఆ గుడి చరిత ఏంటో మీకు తెలుసా?” అని మొదటిసారి ఆ గుడికి వచ్చిన చెల్లారావుతో చెప్పాడు రాజ్యాల్ గాంధి.

80ల ప్రాంతంలో ఆ చుట్టు పక్కల ఊర్లలో మొట్ట మొదటి ‘రాజ్యాల్’ బండి వాడేవాడని నాగులతోట ప్రెసిడెంట్ గాంధికి రాజ్యాల్ గాంధి అని పేరొచ్చింది. అదే రాజ్యాల్ నడుపుతూ పడి గాయాలైతే త్రైట్యూంట్ చేసినప్పటి నుంచి డాక్టర్ చెల్లారావుకి గాంధి కుటుంబంతో పరిచయం. మొదిగాడితో కూడా.

“సుగునా... సువ్య రేపొద్దున కడుపుతో ఉన్నప్పుడు ఖర్మకాలి గ్రెహం ఒచ్చిందనుకో.. మగినే వరకూ కదలకూడదు. కదిలేవా.. ఇలాటోడే పుడతాడు” అని మొదిగాడ్చి చూపించాడు గాంధి వాళ్ళ మొదటి పెళ్ళిరోజు భోజనాలప్పుడు.

“అదంతా నిజం కాదు గాంధి” అని ఇంకా ఏదో చెల్లారావు చెప్పబోయేలోపు “డాక్టారు.. నిందో నిజమో నమ్మితే నష్టం లేదు కదా. పొరపాటున ఇలాటి మొదినా కొడుకు పడితే! ఆ తలంపే ఎంత అసియ్యంగా ఉంది చెప్పండి” అన్నాడు తనే స్వయంగా వేటాడి తెచ్చిన అడివి పంది మాంసం కూర వడ్డిస్తూ.

కానీ గాంధికి కొడుకు పట్టాలన్న కోరిక అంత త్వరగా తీరలేదు. అలాంటి పెళ్ళిరోజులు ఇంకో నాలుగైదు గడిచినా సుగుణకి సంతానం కలుగలేదు. మొక్కలు మొక్కారు, తీర్మాలు తిరిగారు, తావీజులు కట్టించారు ఏదీ పలించలేదు.

చివరికి హిమానీ పసంద్ మామిడి పశ్చ మొదిగాడికి ఇచ్చి చెల్లారావు దగ్గరకు పంపించారు. పగలంతా పి.హెచ్.లో కేసులు చూసి సాయంకాలం క్లినిక్ నడివేవాడు చెల్లారావు.

“బాబు మీకు ఏలుపడినప్పుడు రమ్మంతా వ్రండి” అని కబురు చేసినప్పుడు ఏం

అర్జుంటోనని తన ప్రియా సూచుటర్ మీద మొదిగాడ్చి ఎక్కించుకుని నాగులతోట బయ ల్చేరాడు. బండి నడుపతున్నప్పుడు మొదిగాడు పణకడంతో సరిగ్గా ట్రైవింగ్ చెయ్యలేక పేరంటాళ్ళ చెరువు మదుం దగ్గర ఆపాడు.

“చమించండి బాబూ.. బండి మీద కూకోడం ఇదే తోలి” అని సంజాయిష్ చెప్పాడు.

“చ” అని బండి స్టోండ్ వేసి సిగరెట్ ముట్టించాడు.

“ఇంతకీ ఎందుకు రమ్మండు గాంధి” అని అడిగాడు ఓ దమ్ములాగి.

“ఏవోనండీ.. నాననుకోటం.. సుగునమ్మ గోరు గురించేమోనండీ” అని నెమ్మిదిగా అన్నాడు నాకేం తెలియదన్నట్లు.

సిగరెట్ పూర్తయ్యాక బట్ కాలికింద నలువు తుంటే “బక్క నిముసం బాబు” అని చెల్లారావు మా కింద పడిన పదిపైసలు తీశాడు.

“ఇది తపరిదేమోనండీ పారీసుకున్నారు” అని ఇవ్వబోయాడు.

“నాది కాదు. నువ్వే వుంచుకో” అని బండి స్టోండ్ చేసి కళ్ళతోనే ఎక్కుమని సైగ చేశాడు.

ఆ నాటం పేరంటాల చెరువులో పడేసి



“నేడు బాబూ... నాది కానీ కూడా ముట్టునండి. ఒకేల దోరికితే ఈ పేరంటాలమ్మ తల్లి చెరువులో పడిస్తానండి. ఏ గుళ్ళోకి ఎళ్ళులేని నాకు, ఈ సెరువే దేవత” అన్నాడు నవ్వుతూ.

• • •

4జి సిగ్గుల్ దొరకకపోవడంతే మొబైల్లో నెట్ పని చెయ్యక ఎంబులెన్నే ఆగిన విషయం గమనించిన మనవడు ఏమైందని త్రైవర్షి అడిగాడు.

“రస్తా రోకో” త్రైవర్షి అంటుండగా చెల్లారావు కొడుకు కాల్ చేశాడు.

“హో డేడ్”

“మేం.. హస్పిటల్ రీచ్ అయిపోయాం... మీరు ఎక్కుడున్నారు?”

“మేం వేరే షార్ట్ రూట్ తీస్కున్నాం డేడ్... బట్ ఆగిపోయాం - సం ప్రాణస్ట...”

“ఏ ఏరియా?”

“ఏదో బ్రిడ్జ్ లా ఉంది.”

“పేరంటాల చెరువా? నాగులతోట అయ్యింటుంది”

• • •

“సుగుణకి రక్తం తక్కువగా ఉంది గాంధీ. మేక కాజ్యం, తాటి బెల్లం, గోదుమగడ్డి, చిమిలీ ఉండలు బాగా తినాలి. బి12 ఇంజెక్షన్లు చేస్తాను తరచుగా చెకప్పి తీసుకొస్తూ ఉండాలి” అని చెల్లారావు చెప్పంటే

డీలాపడిపోయి చూశాడు గాంధీ.

“మన ప్రయత్నం మనం చేద్దాం. నువ్వు ఊరి మీద ధ్యాన పెట్టు. సరిగ్గా పట్టించుకోక మొన్న ఎలక్షన్లలో ఓడిపోయావని విన్నాను.”

“అపును డాక్టారు. ఆ స్టోమి బాబు గాడు గెలిచేడు. అయినా గెలిస్తే సరా? ఏదో ఒకటి చేసి ఒచ్చి దఫా ఆడ్డి దించేనూ? అయినా మాకు తలకొరివి పెట్టి పున్నామ సరకం తప్పించి కొడుకు లేనప్పుడు ఇప్పన్నీ ఉంటే ఏటి? పోతే ఏటి?” అని సుగుణతో పాటు లేచాడు గాంధీ.

కొన్ని వారాల ట్రీట్మెంట్ తరువాత సుగుణ హెచ్.బి.కాంట్ మెరుగుపడింది. ఇంజెక్షన్ కోర్ట్ అయిపోయాక రావడం మానేసింది. డి.ఎం.ఎండ్.హెచ్.బి. ప్రమోషన్ కోసం తరచూ ప్లోదరాబాద్ చెరుగుతున్న చెల్లారావు ఆమె రావడం లేదన్న విషయాన్ని పట్టించుకోలేదు. ప్రతి గురువారం మొల్రిగాడు ఒక్కడే క్లినిక్కి వచ్చి మందులు తీసుకుపోళ్ళాడు. సుగుణ రావడం మానేసిన నెల రోజులకి ఈ వార్త చెవిన పడింది.

“నాగుల తోట అలయంలో నాగదేవత విగ్రహం చేరీ” అని.

అఱవంశీకంగా అప్పటి ప్రైసిడెంట్ స్టోమి బాబు కుటుంబ రక్షణలో ఉన్న అలయంలోని విగ్రహలే కాపాడుకోలేని వాడు ఊరిని ఏం కాపాడతాడంటూ గాంధీ వర్గం వాళ్ళు దుమ్మెత్తిపోస్తే తనని రాజికయింగా ఎదుర్కోలేక గాంధీ ఇలాంటి మతరాజకీయాలు చేస్తున్నాడని స్టోమిబాబు గ్రూప్ ఆరోపించింది. విగ్రహంలేని ఆలయం ముందు ప్రాంతీయ, జాతీయ పార్టీల నాయకులు ఒకటి రెండు వారాలు హడావిడి చేశారు. ఈ పరిణామాలన్నీ రోజుకో రకంగా పేవర్ వాళ్ళు అన్యయస్తుంటే లా అండ్ ఆర్డర్ కంట్రోల్లో ఉంచడానికి పోలీసుల్ని పహారాకి పెట్టారు. ఇంత గందరగోళానికి కారణమైన ఆ దొంగ ఎవరో తెలుసుకోవాలనిపించి మొల్రిగాచ్చి అడిగాడు చెల్లారావు.

వాడు ఏం మాట్లాడలేదు.

“అద్దరే గానీ సుగుణ ఎందుకు రావడం లేదురా?”

మళ్ళీ ఏం మాట్లాడలేదు.

కానేపటికి వాడే గొంతు పెగుల్చుకుని అడిగాడు, “బాబూ... నిజంగా సార్టం, నరకం ఉంటాయా?” అని. వాడి బెరుకు చూపు చెల్లారావుకి చిరపరిచితమైనదే.

“ఎందుకు తెమ్మున్నారో! తేలీదుగానీ బాబూ ఆ బోమ్మని ఒట్టుకోచ్చి మన్నారండి.”

“పనికిమాలిన వెధవ... మహో పాపం రా అది కళ్ళు మూసుకుని గుండెల్ని ముట్టుకున్నాడు.

“ఇంతకీ ఆ విగ్రహం ఇప్పుడు ఎక్కుడ పెట్టి

చచ్చావ్?”

“అయిగోరి ఇంటి కాడే ఉంది బాబూ... మొన్నే ఎవరో సోములోరొచ్చి మూడ్రోజులు ఇంట్లోనే ఉండి గుట్టుగా అవేటో పూజలూ అవీ వేసెల్లేరు” అన్నాడు.

నాగదేవత విగ్రహాన్ని ఇంట్లో పెట్టుకుని పూజిస్తే సంతానం కలుగుతుందని ఏ దౌర్ఘన్యాడో చెప్పి ఉంటాడు. 1985లో కూడా ఇలాంటి మూడునమ్మకాల్ని నమ్మే వారుంటే సమాజం ఎలా బాగుపడునేనని చెల్లారావు ఆలోచించలేదు. 1985 లోనే కాదు 2025 వచ్చినా మూడునమ్మకాల్ని, జన్మరాహిత్యాన్ని, పునర్జన్మల్ని నమ్మే తరాలు పట్టుకొస్తూనే ఉంటాయని అతని ధియరీ. మనుషుల్ని విడగొట్టడానికి మతాన్ని, విగ్రహాల్ని ఎప్పటికే వాడుకుంటూనే ఉంటారన్నది మెడిసిన్ చదివే రోజుల్నంచి అతడి ప్లోపోథిసిన్.

“అయితే నిన్నే ఎందుకు?”

“అయిగోరు నన్ను కాక ఎవర్చి నమ్మగల్యా? అయినా నేను గుల్లోకి ఎల్లగలిగే దైర్చె చేసేనని ఎవరు అనుకోగల్యా బాబూ?”

“నువ్వే ఆ విగ్రహాన్ని కాజేసాపని ఎవరికైనా తెల్స్సా?”

“ఉంకెవరికే తేలీదు బాబూ... మీకే తోలి చెప్పటం. ఎందుకంటే డాట్లు దగ్గర ఏటో దాచకూడడంటారు కదా” అంత కంగారులోనూ చెల్లారావుకి నవ్వేచ్చింది.

ఇంతలో చెల్లారావు పోన్ ప్రోగ్రామింది.

“డాక్టారు.. నేను గాంధీని మాట్లాడుతున్నాను. కొత్తగా పోన్ పెట్టించుకున్నాను. మొదటి పోన్ మీకే. సుఖవార్డ చెప్పామని... మా నాన్న మళ్ళీ సుగుణ కడువున పుట్టబోతున్నాడు.”

“ఓహో.. మంచిది” అన్నాడు చెల్లారావు ముక్కనసరిగా.

“మొల్రిగాడు ఏపైనా వాగడా?”

“లేదే!”

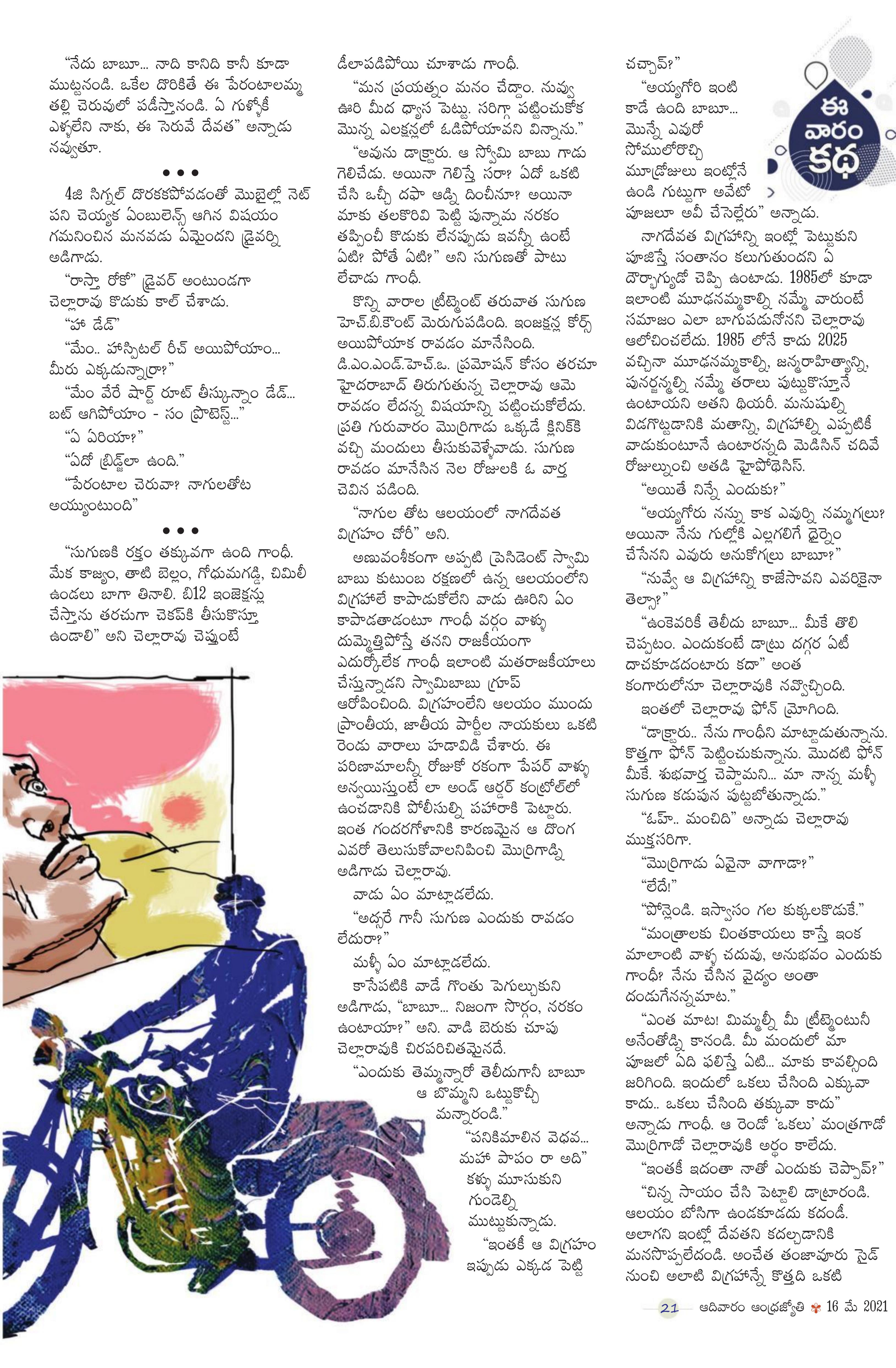
“పోన్నెండి. ఇస్టోనం గల కుక్కలొడుకే.”

“మంత్రాలకు చింతకాయలు కాస్తే ఇంక మాలాంటి వాళ్ళ చదువు, అనుభవం ఎందుకు గాంధీ? నేను చేసిన వైద్యం అంతా దండుగేనన్నమాట.”

“ఎంత మాట! మిమ్మల్ని మీ ట్రీట్మెంటునీ అనేంతోడ్డి కానండి. మీ మందులో మా పూజలో ఏది పలిస్తే ఏటి... మాకు కావల్సింది జరిగింది. ఇందులో ఒకలు చేసింది తక్కువా కాదు” అన్నాడు. ఆ రెండో ‘ఒకలు’ మంత్రగాడో మొల్రిగాడో చెల్లారావుకి అర్థం కాలేదు.

“ఇంతకీ ఇదంతా నాతో ఎందుకు చెప్పావ్?”

“చిన్న సాయం చేసి పెట్టాలి డాట్రారండి. ఆలయం బోసిగా ఉండకూడదు కడండి. అలాగని ఇంట్లో దేవతని కడల్చడానికి మనసొప్పలేదండి. అంచేత తంజావురు పై నుంచి అలాటి విగ్రహాన్నే కొత్తది ఒకటి



చేయించి తెప్పిస్తున్నాను. ఈ రాత్రి బండికి వెస్తుంది, మీరూ మొరిగాడు కలిసి దాన్ని ఊళ్ళకి తెస్తే..” ఒక్క క్షణం గాంధీకి పేరు పెట్టిన అతని తండ్రిని రెండు బాతులు మనసులోనే తిట్టుకున్నాడు చెల్లారావు.

“నేను డాక్టర్ ని ట్రైవర్ ని కాదు.”

“కోప్పడకండి సార్. దిక్కుమాలిన పోలీస్ గస్తే ఏడిసింది కదా. ఊళ్ళకి ఎవరైనా కత్తులూ కటూర్లు పట్టుకొస్తున్నారేమాననీ ఒకటే తనిఖీలు. మీ కార్లో తీసుకొచ్చినేరనుకోండి.. ఎవరూ ఆపరు.”

పేశంట్లతో రోగాన్ని దాటిన సంబంధం పెట్టుకుంటే ఇలాగే లోకువగా చూస్తారని తనని తానే తిట్టుకుంటూ చెల్లారావు మౌనంగా ఉన్నాడు.

“జీయం.ఎండ్-.హాచ.ఐ. పోస్ట్‌కి ప్రయత్నిస్తున్నారని నిన్నె తెలిసింది. హాల్ట్ మినిస్టీలో మనకి పనులొతాయి. మామూలప్పుడైతే మీరు అడక్కుండానే చేసిపెట్టేవోడ్ది: కానీ ఇప్పుడు నా అవసరం కాబట్టి మీరు ఈ సాయం చేస్తానంటే... అనక తప్పట్టేదు” చెల్లారావు ఆలోచిస్తున్నాడు.

“అయినా విగ్రహం కొట్టేడం పాపం గానీ కొత్త విగ్రహం ఊర్లోకి తీసుకు రావడం పుణ్యకార్యమే కదండి. మీరు మా ఇంటికి విగ్రహాన్ని తెచ్చి దించియండి చాలు” ఇదేదో సబబుగానే ఉండని తనని తాను సమాధానపరచుకుని “సరే” అన్నాడు.

అన్నట్లుగానే ఆ రాత్రి తన వద్దకు చేరిన కొత్త విగ్రహాన్ని తన కార్లో ఎక్కించుకుని నాగులతోటకి బయల్దేరాడు మొరిగాడితో పాటు. బితుకుబితుకుమంటూ విగ్రహం ఒళ్ళే పెట్టుకుని వెనుకనీట్లో కూర్చుని .. సరిగ్గా పేరంటాల చెరువు రాగానే విగ్రహాన్ని నీటిలో పడేశాడు మొరిగాడు! ఏ జరిగిందో అరచ్చే చెల్లారావు సడన్ బ్రేక్ కొట్టేసరికి ట్రైచ్ మంటూ కార్ ఆగింది. వెనక్కి తిరిగి కోపంగా మొరిగాడ్డి లాగి లెంపకాయ కొట్టాడు. కోపం చల్లారక కార్ దిగి వాడ్డి కిందకి లాగి ఇంకో రెండు దెబ్బలేశాడు.

“చమించండి బాబూ... నీను పాపిపోడ్ది. ఆ దేవత బొమ్మ లాగేసుకున్నాను. ఉప్పుడు తిరిగిచ్చిసి నా మనసు తేలిక చేసుకున్నాను” అని ఏడవడం మొదలు పెట్టాడు.

“రేయ్ చెత్త నాయాలా... నాకు ఈతరాదు. నువ్వు ఇప్పుడు చెరువులోకి దిగి తీయలేదో ...”

“వోల్ల కాదు బాబూ. మరేటనుకోండి...” అని ఆ చీకల్లోకి పరిగెత్తి ఎటో మాయమైపోయాడు.

గాంధీ ఇంటికి వెళ్ళి జరిగింది చెప్పాడు చెల్లారావు. గాంధీ దేనికి చలించడు. చెల్లారావుని పంపించేసి ఆవేశపడకుండా ఆలోచించి ఊర్లో వాళ్ళంద్రీ పోగేసి అప్పటికప్పుడు ఒక కడ అల్లాడు. సాయంత్రం పడుకుంటే తన కల్లోకి నాగదేవత వచ్చిందని. ఆమె పేరంటాల చెరువులో ఉన్నాను వెతికి తీసుకు వచ్చి గుళ్ళే పునఃప్రతిష్ఠించమని

చెప్పిందనీ ఊర్లో వాళ్ళంద్రీ నమ్మించాడు. ఆ రాత్రి వెతికించి విగ్రహం దొరగ్గానే అప్పపసంగా ఊరేగించి, మర్మాడు గుళ్ళే ప్రతిష్ఠించారు. గాంధీ చెప్పేది కట్టుకథలా ఉండని స్వామిబాబు పరం వాళ్ళకీ కొంతమంది ఊర్లోవాళ్ళకీ అనిపించినా పైకి అంటే నాగదేవత శాపం ఎక్కుడ తగుల్చుండేనన్న భయానికి ఊరుకున్నారు.

ఇది జరిగిన వారం రోజులకి హస్పిటల్లలో చెల్లారావు ఉండగా కాంపొండ్లో రాజూత్ వచ్చి ఆగింది. వెనుకే ఒక ట్ర్యాక్టర్లో వచ్చిన కొంత మంది జనం దిగుతూ వారితో తెచ్చిన శవాన్ని దింపారు. అది మొరిగాడిది! ఆ వెనుకే పోలీస్ జీవ్ కూడా వచ్చింది.

“మొరిగాడు డాక్టర్. పాము కరిసి సచ్చి పోయాడు. పొద్దున్నే అటు దుక్కు-ఎళ్ళినేళ్ళపరో చూసేరు. అప్పటికే ...” అని చేత్తే ఏదో అభినయించాడు గాంధీ.

“ఎవరి ఉసురు పోసుకున్నాడో ఏ దేవతా మూర్ఖుల ఊసు పట్టేడో ఇలా పాము కాటుకి పోయాడని ఊర్లో అందరూ అనుకుంటున్నారు. కానీ పోలీస్ కేసట. మీరు కూడా ఇదే మాట ఓ సారి పరీక్షించి ఎన్.ఐ. గారితో చెప్పే...” అన్నాడు చెల్లారావు కర్తవ్యబోధ చేస్తున్నట్లు.



“అటోప్పీకి ఎరేంజ్ చెయ్యాడి సార్” అన్నాడు గాంధీతో అప్పటికే కుమ్మక్కెన ఎఫ్ఫె. “మీరు చెప్పాలా ఎఫ్ఫోగారూ.. డాక్టరంటే ఎవరనుకున్నారు... మన జిల్లాకే హాల్ట్ ఆఫీసర్ కాబోతున్నారు. ఆయన రైటంటే రైటు, రాంగంటే రాంగు” అన్నాడు అతని చేతిలో ఉన్న చెల్లారావు పిలకని నలుపుతూ.

పోస్ట్ మార్కుం మొదలవకముందే కొన్ని చూడాలనుకున్నాడు చెల్లారావు. అవి విషపు నురగ, కోరల గాట్లు. అవి ఎక్కుడా లేక పోయినా చూడాలనుకున్నాడు కనుక ఉన్నట్లు కనబడ్డాయి. కొన్ని చూడకూడదనుకున్నాడు. గొంతు నులిమిన ఆనవాలు, గాయాలు వగైరాలు. అవి చూడకూడదనుకున్నాడు కాబట్టి ఉన్న చూడలేదు. గంటనేపు సాగిన పోస్ట్ మార్కుంలో మొరిగాడి శవంతో పాటు నిజాన్ని ముక్కలు ముక్కలు చేశాడు చెల్లారావు. మొరివల్ల నోప్పి ఉన్న లేకపోయినా మొరిగాడెప్పుడూ నవ్వతున్నట్లే ఉంటాడు!

ఏంబులెన్స్ ఒక పది నిముషాలు ఆగే సరికి చిన్నగా కునుకు పట్టిన చెల్లారావకి నర్న్ తడితే స్పుహా వచ్చింది.

“వచ్చేశాం... ఐదు నిమిషాల్లో హస్పిటల్లో ఉంటాం” అని ఘైర్యం చెప్పింది నర్న్. మనవడు కూడా ఇన్సెస్ చూడ్డం ఆపేసి చెల్లారావు చెయ్యి పట్టుకుని నవ్వాడు. అతను ప్రతిస్పందించలేక ఆ కుర్రాజి వెనుక ఉన్న కిటికీ నుంచి బైటుకి చూశాడు.

బైట రాజూత్ గాంధీ కొడుకు రామ్యాహన్! జనాల్చి పోగేసి రోడ్కి అడ్డంపడి ఏదో ఆందోళన చేస్తున్నాడు. ముపై నాలుగేళ్ళ యువనేత. అతడూ గ్రహణం మొరిగితో పుడితే వాళ్ళ నాన్న చాలా చేట్లు తిరిగి ఆపరేషన్లు చేయించినా పూర్తిగా సరిచేయించ లేకపోయాడు. అయినా అతడ్డి మొరిగాడని ఎవరూ అనరు.

“గతేడాది కోవిడ్ వచ్చి చనిపోయారు కడండి ఎం.ఎల్.ఎ. గాంధీ గారు... ఆయన అబ్బాయండి. ఎంత కోపిపోడో! కరోనా వోచ్చింది కాబట్టి మీ నాన్న శవం ఇవ్వడం కుదరదయ్యా అంటే వినడే! నేను ఎవర్నే తెలుసా నా రేంజ్ ఎంటో తెలుసా అని ఒకటే ఎగిరిపోడం... కలెక్టర్ గారోచ్చి బుద్ధి చెప్పే దాకా తిక్క కుదర్లేదు అయ్యగారికి. కొడుకున్న పాపం గాంధీగారి అంతిమ క్రియలు మా ఆయా చెయ్యాల్చింది ఆఖరికి!” అని సానుభూతి పడింది నర్న్.

చిన్నగా నవ్వుకున్నాడు చెల్లారావు. వెయ్యి పున్నములు చూసినంత మూత్రాన సహస్ర చంద్ర దర్శనం కాదేమో! అనంతమైన చంద్రుని రూపాలు ఒక్కే మనిషిలోనూ దర్శించడంతోనే ఎవరి జీవితమైనా సంపూర్ణమూత్రమొతుందేమో! ఒకడు పున్నమి నాటి చంద్రుడైతే ఒకడు పాడ్యమి నాటి చంద్రుడు. ఒకర్తి తదియ ఇంకోకర్తి త్ర



బిబ్రోట్టు

కావలసిన పదార్థాలు: మినపప్పు- 2 కప్పులు, బియ్యం- 4 కప్పులు, నూనె, ఉప్పు- తగినంత. **తయారుచేసే విధానం:** ముందుగా మినపప్పును నాలుగు గంటలు నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. బియ్యాన్ని 2 గంట నానబెట్టి రవ్వలా శ్రీండ్ చేసుకోవాలి. రెండిటినీ కలిపి, ఉప్పు వేసి రాత్రంతా పులియబెట్టాలి. ఉదయం 2 మందపాటి పాన్లో నూనె వేసి కాగాక మూడు గరిటల పిండిని మందంగా వేసి మూతపెట్టి ఉడికించాలి. రొట్టెను రెండు ఘైపులా ఎర్రగా కాలనివ్వాలి. దిబ్బరోట్టెను వేడిగా కంటే చల్లగా తింటేనే భాగుంటుంది. బియ్యాన్నికి బదులుగా ఇడ్లీ రవ్వనూ వాడవచ్చు.

గుజరాతీ దాల్



కావలసిన పదార్థాలు: కందిపప్పు- కప్పు, నీళ్ళు- రెండున్నర కప్పులు, టమాటా- ఒకటి (ముక్కలుగా కట్ చేసినది), పచ్చి మిర్చి- రెండు, అల్లం ముడ్డ- అర స్వాను, కొత్తిమీర తురుము- సగం కప్పు, పసుపు, కారప్పొడి- అర స్వాను, నూనె- తగినంత, తాళింపు గింజలు- రెండు స్వానులు, కరివేపాకు- రెండు రెబ్బులు, ఇంగువ, బెల్లం- కార్పు, లవంగాలు- నాలుగు.

తయారు చేసే విధానం: ముందుగా కందిపప్పును పాన్లో ఉడికించాలి. గరిటతో మెత్తగా చేసుకోవాలి. పచ్చిమర్చి, అల్లం ముడ్డ, లవంగాలు, పసుపు, కారప్పొడి, ఉప్పు, బెల్లం, టమాటా ముక్కలు వేసి భాగా కలిపి స్వల్ప మీద మరో ఎనిమిది నిమిపాల పాటు ఉడికించాలి. పప్పంతా విక్కగా అవతుంది. దీనికి పోపు పెట్టి, పైన కొత్తిమీర తురుము వేస్తే గుజరాతీ దాల్ రెడీ. పరాతా, చపాతీతో పాటు అన్నంలోకి ఈ దాల్ భాగుంటుంది.

స్టార్ పుడ్

పైంచ్ పైస్ దే మొదటిస్థానం

అలియా భట్కు
ఇష్టమైన పుడ్
జాబతాలో పైంచ్ పైస్
మొదటిస్థానంలో ఉంటాయి. అలాగే
రసగుల్లా, పెసరపప్పుతో చేసిన పాల్వా అన్న
చాలా ఇష్టం.



మామిడి తరుము పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు: మామిడి కాయలు- మూడు (తోక్క తీసి తురుముకున్నవి), నూనె- అర కప్పు, మెంతి పొడి- రెండు స్వాను, ఆవాలు- అర స్వాను, ఇంగువ- కొద్దిగ, కారం, ఉప్పు- తగినంత.

తయారు చేసే విధానం: 2 పాన్లో నూనెవేసి కాగాక ఆవాలు, పసుపు పొడి, ఇంగువ వేయాలి. దీంట్లో మామిడి తురుము ఉప్పు వేసి కలిపి మూతపెట్టాలి. మామిడి తురుము మగ్గిన తరువాత కారం, మెంతి పొడి వేసి బాగా కలపాలి. మరో అయిదు నిమిపాలు మగ్గనిచ్చి దించితే సరి. ఇడ్లీ, దోస, అన్నంతో ఈ పచ్చడి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.



పాలక్ రైతా



కిచ్చెన్ ట్యూబ్



కావలసిన పదార్థాలు: పాలకూర కట్లులు- నాలుగు, పుల్ల పెరుగు- 2 కప్పు, పచ్చి కొబ్బరి- అర కప్పు, పచ్చి మిర్చి- రెండు, మిరియాలు- నాలుగు, ఉప్పు- తగినంత పోపు గింజలు- 2 స్వాను, కరివేపాకు- 2 రెబ్బు, నెయ్యి- 2 స్వాను.

తయారు చేసే విధానం: పాలకూరను భాగా కడిగి ముక్కలుగా కట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. 2 పాన్లో నెయ్యివేసి మిరియాలు, జీలకర్ర, పచ్చి మర్చిని వేయించాలి. ఆ తరవాత పాలకూరను కూడా వేసి రెండు నిమిపాలు వేగాక దించి చల్లారనివ్వాలి. కొబ్బరి తురుము, ఉప్పు, కరివేపాకు, పాలకూర మిశ్రమం వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. దీన్ని 2 గిన్నెలోకి వేసి, పెరుగు కలిపి పోపు పెడితే సరి.

స్టార్ కిచెన్

ఎలక్ట్రిక్ కాఫీ గ్రైండర్

ఇప్పటికీ చాలా మందికి కాఫీ గింజల్ని తామే పొడి కొట్టి కాఫీ చేసుకుని తాగే అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటి వారి కోసమే ఈ ఎలక్ట్రిక్ కాఫీ గ్రైండర్. నిమిషంలో కాఫీ గింజల్ని పొడి కొట్టే స్తుంది. తాజా కాఫీ తయారు చేసుకోవడమే తరువాయి.



అదే కదా జీవితం!

ఉన్నే హన్నా భీ హోగా - ఉన్నే రోనా భీ హోగా
ఉన్నే పానా భీ హోగా - ఉన్నే భోనా భీ హోగా
సుబహ్ శామ్ తన్నాయా మే ఆహే భరేగా
హర్ దిల్ జో ప్యార్ కరేగా // హర్ దిల్ //

(నవ్వాలీ ఉంటుంది - ఏడ్చాలీ ఉంటుంది అందుకోవాలీ ఉంటుంది - వదులుకోవాలీ ఉంటుంది ప్రేమించే ప్రతి హృదయం.. అలా పొద్దంతా ఒంటరిగా నిట్టుర్ధుడమే ఉంటుంది) అన్ని విషయాలూ ఆదిలోనే బయటపడవు. ప్రత్యేకించి ప్రేమ విషయాలు మరీ గుంభనగా ఉండిపోతాయి. ఒకవేళ ఎప్పటికో అవి బయటపడినా, అప్పటికే హృదయాలు కొన్ని తారుహారైపోవచ్చు. జీవితాలు తలకిందులైపోవచ్చు. ఏ కొమ్మ మీదో దిగే పక్క అయితే వెంటనే కనిపిస్తుంది. ఏ పూవు పైనో వాలిపోయే తేనెట్టైనా కనిపిస్తుంది. కానీ, హృదయం పైన హృదయం వాలిపోతేనే... అది అంత త్వరగా ఎవరి దృష్టిలోనూ పడదు. ఒకవేళ బయటపడినా దానికి చాలా కాలం పట్టివచ్చు. ఈ లోగా ఏమవుతుంది? అందరు ప్రేమికుల పరిస్థితి వీళ్కు ఎదురపుతుంది. నవ్వుతూ నవ్వు తూనే ఏడుపొచ్చేస్తుంది. ఏడ్చడం బాపుండని ఆ వెంటనే నవ్వాలీ వస్తుంది. అతికష్టం మీద ప్రియమైన దేన్నో చేతుల్లోకి తీసుకోవాలీ వస్తుంది. చేతుల్లోకి వచ్చిన దాన్నే ఏ కారణంగానో వదులుకోవాలీ రావచ్చు. నహజంగా... నిజాలదే పై చేయిగా ఉంటుంది. కానీ, కొన్నిసార్లు, నిస్పహోయతదే పై చేయి అవతుంది? ప్రేమికుల్లో దాదాపు అందరికి ఈ తరఫో అనుభవాలే ఎదురపుతూ ఉంటాయి.

లేక హనీ హోలోం పే - ఆంభో మే భరేకే పానీ
సచ్చి మొహబుత్ వో పై జో - హన్ కే దేదే కుర్బానీ
ఉన్నే రుక్నా భీ హోగా - ఉన్నే చల్లనా భీ హోగా
ఉన్నే బుద్ధునా భీ హోగా - ఉన్నే జల్లనా భీ హోగా
పీర్ పరాయా భీ వో చువకే సహేగా // హర్ దిల్ జో //

(కళల్లో నీళ్లు తిరుగుతున్నా, పెదాలపై చెదరని చిరునవ్వుతో పరిత్యాగం చేసేదే నిజమైన ప్రేమ. ఇక్కడ అగాలీ ఉంటుంది. సాగిపోవాలీ ఉంటుంది ఆరిపోవాలీ ఉంటుంది - కాలిపోవాలీ ఉంటుంది పరులు పెట్టే బాధలైన్నే వొనగా భరించాలీ ఉంటుంది. ప్రేమించే ప్రతి హృదయం అలా భరిస్తానే ఉంటుంది) కంచె పాతకపోతే, తోటల్లోకి ఎవరైనా ప్రవేశించవచ్చు. ఏ బంధంలోనూ పడని హృదయంలోకి కూడా ఎవరైనా జోరబడవచ్చు. చూసే వారికి కూడా అదేమీ పెద్ద ఆక్షేపనీయంగా అనిపించదు. అందుకే దాన్ని ఎవరూ నేరంగా పరిగణించరు. కానీ, అప్పటికే మరెవరో ఆ హృదయంలోకి ప్రవేశించి

 హర్ దిల్ జో ప్యార్ కరేగా

(2000)

గీతం: సమీర్

గానం: అల్సాయాగ్నిక్

సంగీతం: అనూమాలిక్



242 ఏళ్ల దుకణం

మార్కెట్లోకి వెళతే లెక్కలేనన్ని పొపులుంటాయి.
లయితే కొన్ని దుకణాలు, బ్రాండ్లతో మనకు ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉంటుంది. రెండు మూడు తరాల నుంచి ఒకే పొపులో నమ్మకంగా కొనేవాళ్లు... కష్టమర్ల నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకునే దుకణాలు కూడా చాలానే ఉంటాయి. అలాంటి ఒక లిఫ్టుల్ దుకణమే 'డబెన్సపోమ్సు': ఈ బ్రటీష్ డిపార్ట్మెంట్ స్టోర్ గులంచి లండన్లో తెలియని వారుండరు. ఒకటి కాదు... రెండు కాదు... గత 242 ఏళ్లగా ఇది కష్టమర్లకు సేవలంబిస్తోంది. 1778లో డబెన్సపోమ్సును స్థాపించారు. అప్పటినుంచి కనీసం నాలుగైదు తరాలవాలికి ఈ స్టోర్తో అనుబంధం ఉంది. ఆ తర్వాత అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ



ఉంటే, అప్పుడేమిటి పరిస్థితి? ఏ హృదయ నందనంలోషైనా ఒక్కరికే సొనం ఉంటుంది కాబట్టి, ఆ ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు వైదోలగి పోవలసిందే! ఈ క్రమంలో గుండె ఎంత క్షోభకు గురైనా భరించాల్సిదే, మనసు ఎంత వెనుతిరగాలని చూసినా ముందుకు సాగిపోవలసిందే! కాలమంతా హృదయ జ్ఞాలల్లో కాలిపోవలసిందే!

పేడోంకీ హర్ డాలీ పే పూల్ కహో కోయా భిల్తా పై
సబ్కో యహో మన చాప్ పర్ ప్యార్ కహో కబ్ మిల్తా పై
తన్నాయా మే హోగా - శహనాయా మే హోగా
కభీ అవోంమే భీ హోగా - కభీ పర్చాయా మే హోగా
కాంటోంకే రాహోం పే భీ హన్కే చలేగా // హర్ దిల్ జో //

(చెట్ల మీద ప్రతి కొమ్మ పైనా... పూలు పూస్తాయా ఎక్కడైనా? ప్రతి ఒక్కరికే ఎప్పుడైనా, తాను కోరుకున్న ప్రేమ లభిస్తుందా? ఎక్కడైనా? అందుకే ఏకాకిగానే ఉండిపోవచ్చు. ఏ నాద బృందంలోనో మమేకమైనా కాపచ్చు. ఒక్కసారి తనవాళ్లతో ఉండపచ్చు. కొన్నిసార్లు ఏమీ కాని ఉత్త నీడలతోనూ ఉండపచ్చు. వీళ్కు ముళ్కబాటల్లోనూ నవ్వుతూ నడవాలీ ఉంటుంది. ప్రేమించే ప్రతి హృదయం అలా నవ్వుతూ నడుస్తున్న ఉంటుంది) అందరూ ప్రేమ కోసం చూసే వాళ్లే. కానీ ఎన్ని హృదయాల్లో ప్రేమలు విరఱుస్తాయి? అనుకున్నవస్తీ అనుకున్నట్టే జిరగడం అన్నది ఎన్ని జీవితాల్లో జిరగుతుంది? హృదయం కకావికలమై, అప్పుడిక ఒంటరోంటరిగా జీవితాన్ని ఈడ్జుకుపోవలసి రావచ్చు ఒంటరిగా ఉండలేక సమూహంలోనూ పడిపోవచ్చు. ఎంత నిబ్బరించుకున్న హృదయంలో దుఃఖమైతే ఉంటుంది. అలాగని ఎడతెగకుండా, ఏడుస్తూ కూర్చుండిపోతే కుదరదు కదా! ఏడుపు వల్ల ఏది తిరిగి రాదు. కానీ, అహో రాత్రులూ ఆ వ్యధతేనే ఉండిపోతే, జీవితం ఎందుకూ కొరగాకుండా పోవచ్చు. అవనూ....! జీవితంలోని ఏదో ఒక భాగం గాయమైతే, మొత్తం జీవితమే శిథిలమైపోయినట్లూ? కాదు కదా! పదిలంగా ఉన్నవాటిని కూడా శిథిలాలే అనుకుని జీవిత మంతా వాటి మ్యా పడి ఉండాలా? భగ్ని ప్రేమికులకు ఈ సత్యాలు తెలియవని కాదు కాకపోతే, ఆ శిథిలాల్లోంచి లేచి, తిరిగి తనదైన ఒక కొత్త ప్రయాణం మొదలెట్టడానికి, కాస్త సమయమైతే పడుతుంది... ఆ ఓపికే జీవికను నిటారుగా నిలబెడుతుంది.

- బమ్మెరు

<http://jeevanageetham.blogspot.com>



యు.కె.వ్యాపంగా 52 స్టోర్కు

విస్తరించింది. ప్రాయశ్చి,

పశీమ్ వెర్... ఇలా రకరకాల వస్తువులను

అమ్ముతున్న ఈ స్టోర్ క్రమక్రమంగా సష్టోల బాటు పట్టడం... వాటికి కరోనా కారణం కూడా తోడవ్వడంతో గతవారం మూసేశారు.

“ఇంతకాలం మీతో సుచీర్స్టుమైన అనుబంధం ఉన్న మేము చివరినాలగా మా స్టోర్లలో

కలుసుకోవాలనుకుంటున్నాం” అంటూ దాని

యజమానులు 80 శాతం డిస్టోర్ట్ ప్రకటించడంతో కష్టమర్ల పోట్టత్తు, ఆ

స్టోర్తో తమకున్న అనుబంధాన్ని తలుచుకున్నారు. కొందరు

భావించ్చేగాలకు గురయ్యారు. ఒక డిపార్ట్మెంటల్ స్టోర్ 242 ఏళ్ల

పీఎం - పీలులు

గోపాలపురంలో ఒక పిల్లి నివసించేది.
అది ఊరంతా బలాదూరు తిరుగుతూ
అన్ని ఇళ్ళలోకి దొంగతనంగా వెళ్ళేది. కంటికి
కనిపించిన పాలు, పెరుగు, చేపలు తినేసి
ఎవరకీ దొరక్కుండా పారిపోయేది. పిల్లి
ఆగడాలు మితిమీరి పోవడంతో ఊళ్లోని
వారంతా రచ్చబండ దగ్గర
సమావేశమయ్యారు. పిల్లి ఆట
కట్టించాలని, దాన్ని పట్టుకునే
బాధ్యత పిల్లలకు అప్పగించారు.

రోజులు గడిచాయి. పిల్లి ఇంతకు
ముందులూ దొంగతనంగా వచ్చి
పాలు తాగడం, ఆహారం తినడం
మానేసింది. పిల్లలు ఎక్కుడుంటే
అక్కడ ఆనందంగా తిరగడం
మొదలుపెట్టింది. గ్రామస్థులకు ఏం
జరిగిందో అర్థం కాలేదు. పిల్లలను
పిలిచి అడిగారు. అందుకు పిల్లలు



విడు తేదాలేవి?



స్వల్ప త్వజ్ఞ

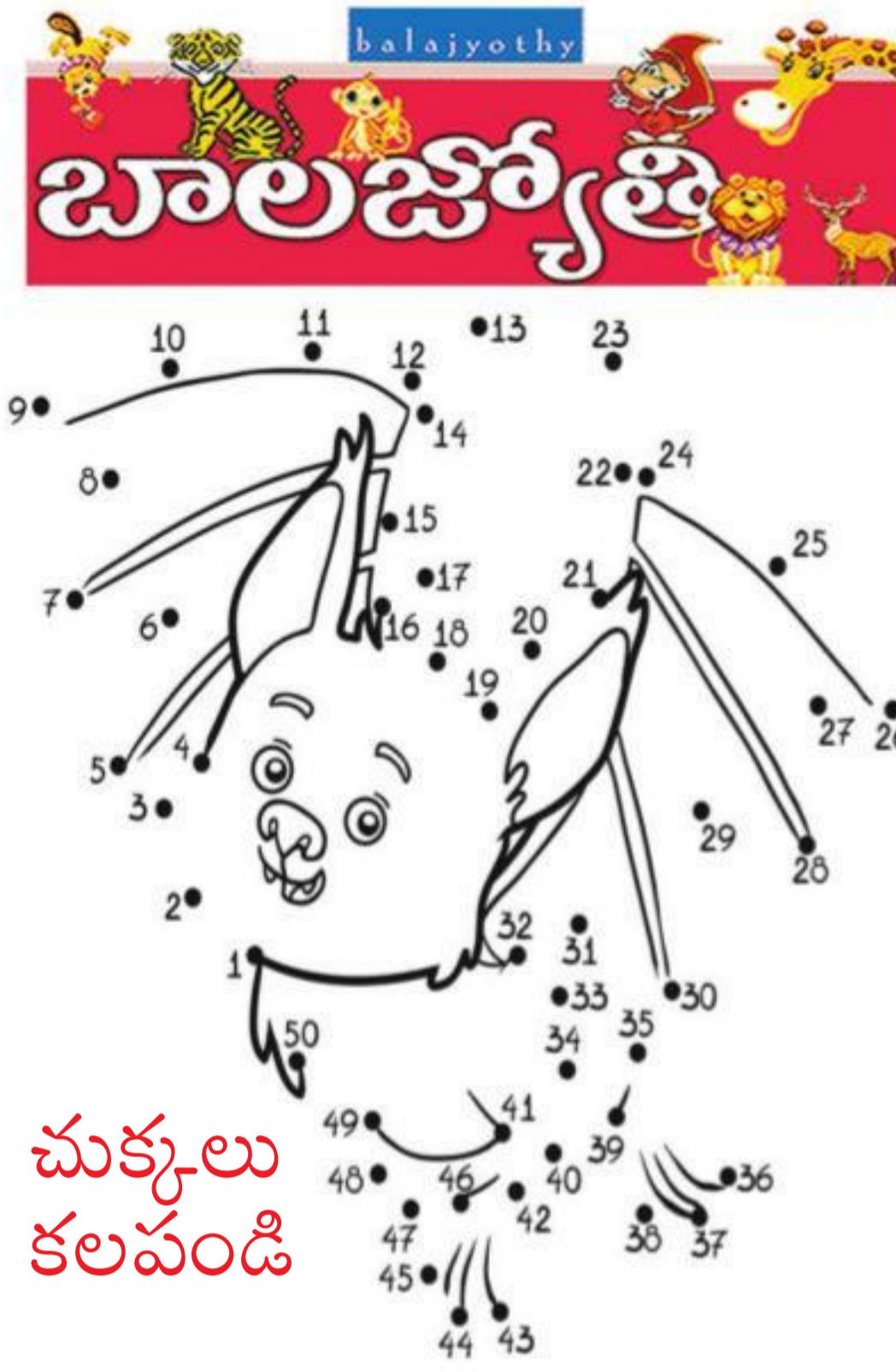
టీచర్: చింటూ వాటర్ ఫార్మలా
ఎంటో చెప్పు...

චింతు: హెచ్, ఐ, జీ, ఎల్, ఎమ్, ఎన్, ఓ

టీచర్: అదేంటి చింటూ... ఎబీసీడీలు చెబుతున్నావ్?

చింతూ: మీరే కదా వాటర్ ఫార్ములా పోచ్ టు ఓ
అని చెప్పారు? అందుకే పోచ్ నుంచి ఓ వరకు
చెబుతున్నా:

‘మేం పిల్లిని వారం రోజుల పాటూ
గమనించాం. అది కేవలం ఆకలి
వేసినప్పుడు మాత్రమే ఇళ్లలోకి
చొరబడుతోంది. అందుకే దానికి ఆకలి వేసే
సమయానికి మేమే ఆహారం ఇవ్వడం
మొదలుపెట్టాం. దాంతో అది దొంగతనంగా
తినడం మానేసింది. మేం ఆహారం
పెట్టేవరకు వేచి ఉంటోంది. మేం రాగానే
మా చుట్టూ తిరుగుతుంది.
మాతో స్నేహంగా ఉండసాగింది. అలా
సమస్య పరిష్కారమైంది’ అని
చెప్పుకొచ్చారు. పిల్లలు ప్రేమతో పిల్లిని
మార్చినందుకు
సంతోషించారు
పెద్దలు.



వదాల వజీల్

ఇచ్చిన అంగ్ పదాలు పజిల్ లీ
ఎక్కడున్నాయో వెతకండి.

ప్రాంతుపు కథలు

1. ఊర్ణీళ్ళ
కలి,
వీధిలో కలి,
బంట్లో కలి.
 2. ఎదుగుల
లో చిన్నోడు,
పెళ్ళకి మాత్రం
పెద్దోడు.



ଦାର୍ଶି?



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

OSTOMY	TREATS	MUST	INTESTINE
SURGERY	DISEASES	REMOVED	COLON
CREATE	DIGESTIVE	TEMPORARY	RECTUM
OPENING	URINARY	NEEDS	BLADDER
STOMA	SYSTEMS	TIME	ILEOSTOMY
AREA	PERMANENT	HEAL	COLOSTOMY
BODY	ORGAN	SMALL	UROSTOMY

କାଳ ନେହିଲେ ଏବଂ
କେତେ କାଳ କାଳ
କାଳ କାଳ କାଳ

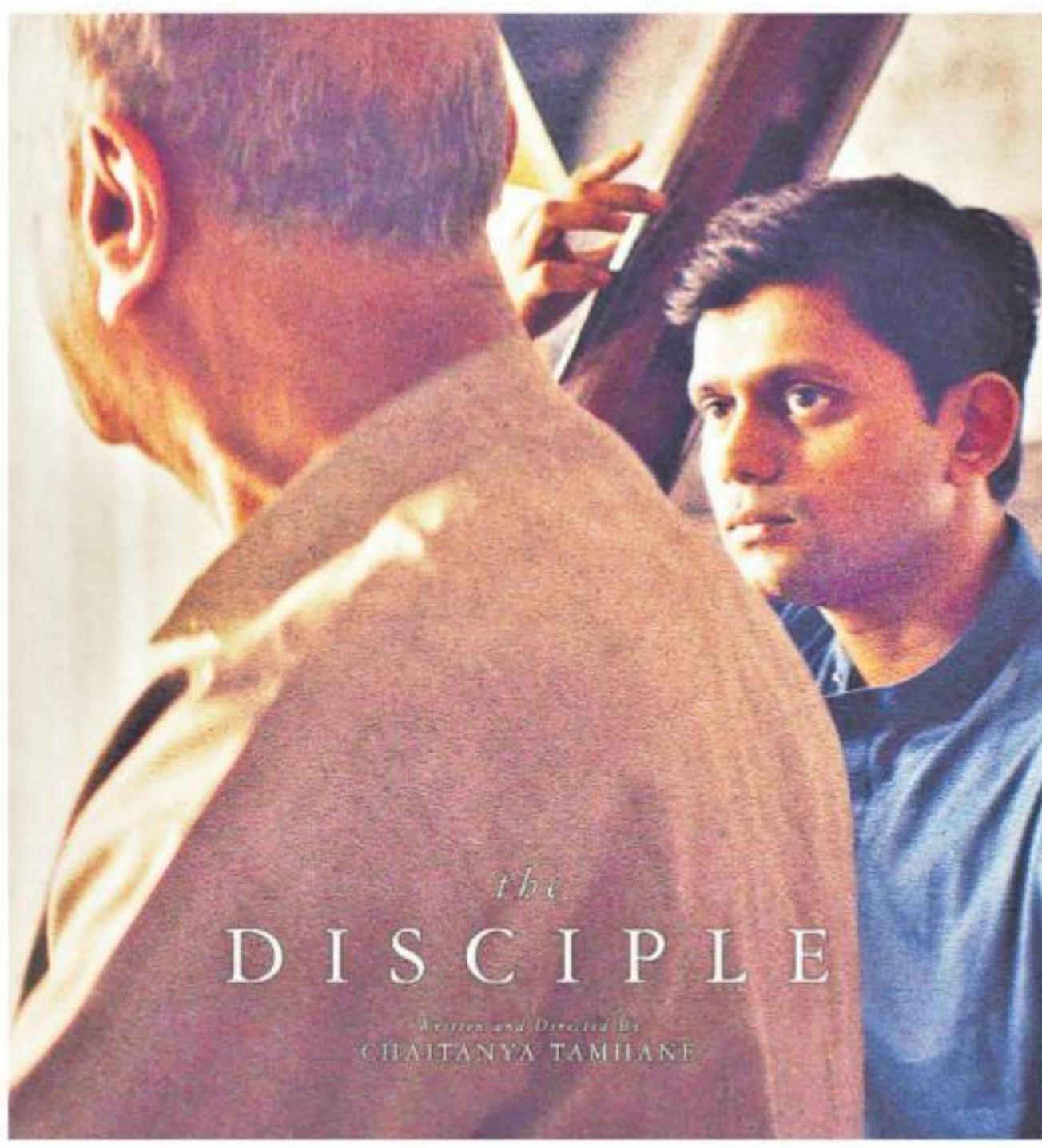


ది డిస్ట్రిబ్యూల్

రాత్రిపూట... ముంబయి ఖాజీ రోడ్పె ఓ యువకుడు బైక్ మీద సల్లి మోఫ్న్లో ప్రయాణిస్తున్నాడు. ఇయర్ఫాశ్న్లో అతడు ఒక వాయిస్ వింటూ త్రాన్స్ లో ఉన్నట్టుగా బైక్ నడుపుతున్నాడు. “సంగీతం అనేటి ఓ పవిత్ర యజ్ఞం. కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుంచి ఎంతోమంచి జానులు దాన్ని సాధన చేస్తున్నారు... ముఖ్యంగా భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీతం అనేటి ఒక శాశ్వతమైన అన్వేషణ. దాన్ని నిరంతరం శోధిస్తూ వెళ్లాల్సిందే. అందుకోసం ఎన్నో త్యాగాలు చేయాలి. ఒకవేళ డబ్బు సంపాదనే నీకు ముఖ్యమైతే... కుటుంబ బంధంలోకి వెళ్లు... సినిమాల్లో ప్రైమరీతాలు పాడుతూ సంపాదించు. కానీ నువ్వు ఈ మార్గంలో (శాస్త్రీయ సంగీతం) ప్రయాణించాలనుకుంటే మాత్రం బంటిగా, సాధించాలనే తపన బిశగా సాగాలి”...

ఈ మాటలు మాయి అని పిలుచుకునే ప్రసిద్ధ శాస్త్రీయ సంగీతకారిణి సింధూబాయి జాదవ్వీ. వాటిని మెస్కైప్పింగ్‌గా వింటున్న ఆ కుర్రాడు శరద్ నెరూల్యర్ (ఆదిత్య మోదక్). అతడిక క్లాసికల్ సింగర్. వివిధ వేదికలపై తన గజాన్ని పరీక్షించుకుంటున్నాడు. వ్యధు గురువు పండిట్ వినాయక్ ప్రధాన్ (అరుణ్ ద్రవిడ్)కు గురుసేవ చేసుకుంటూ, ఆయనతో కలిసి కచేరీలు కూడా ఇస్తున్నాడు. మాయి తన గురువుకు గురువు. ఆమె మరణించి చాలా కాలమైంది. వీలైనపుడుల్లా ఆమెకు సంబంధించిన ఆడియోట్స్ వింటూంటే తనలోకి కొత్త శక్తి ప్రపహిస్తుంది. అందుకే రాత్రి పూట ఒంటరిగా ముంబయి ఏధుల్లో బైక్ మీద తిరుగుతూ ఆమె లెక్క్ర్యూ వినడం అదో గొప్ప రిలీఫ్. తన సంగీత ప్రయాణం దారి తప్పకుండా చూపే దిక్కుచి మాయి.

సామాజిక మార్పు కోసం పాటలు పాడే సోషల్ యాక్టివిస్ట్ నారాయణ్ కంబ్లే పాటలు విని ఉత్తేజితుడైన ఒక పారిషద్య కార్యకుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడని... ఆ ‘పిప్పవకారుణ్ణి’ కోర్ట్ మెట్లు ఎక్కించి, కోర్టు ద్రామాతో ఏడేళ్ల క్రితమే (2014) జాతీయసాయిలో అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకున్న మరారీ యువ దర్శకుడు చైతన్య తమ్మానే ఈసారి శాస్త్రీయ సంగీతం నేపథ్యంలో ది డిస్ట్రిబ్యూల్ (శిమ్ముడు)ను ఆవిష్కరించే ప్రయత్నం చేశాడు.



పేరుకు తగ్గట్టే ‘ది డిస్ట్రిబ్యూల్’ గురుశిఘ్యుల పరంపర. తరాల అంతరాలను, మారుతున్న విలువలను, శాస్త్రీయ సంగీత ప్రపంచంలోని పోకడలను, రాజకీయాలను సున్నితంగా స్పృశిస్తూనే... ఆల్యార్ మురానాలను ఆలపిస్తూ, తంబూర నాదాన్ని మంద్రంగా వినిపించింది. గురువు వినాయక్ ప్రధానుకు శాస్త్రీయ సంగీతమే లోకం. ఆయన గౌరవార్థం కొందరు ధనవంతులు (ప్రోఫెసర్గా) తమ ఇళ్లల్లో కచేరీలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వారిలో కొందరు పారితోషికం కూడా సరిగా ఇవ్వట్లేదని, రానుపోను ఖర్చులు కూడా ఎగ్గొడుతున్నారని సపర్యలు చేస్తున్న శిమ్మున్ని ముందు వాపోతుంటాడు. అదే సమయంలో తన గురువు మాయి గురించి కూడా గొప్పగా చెబుతుంటాడాయన. ఆమె కచేరీలో ‘మేము తలలు కిందికి దించుకునే పాడేవాళం’ అంటూ గుర్తు చేసుకుంటాడు. “వేదిక ముందు రెండు వందల మంది ఉంటే... ఒక్కొక్కిరిదీ ఒక్కొ మైండ్సెట్.

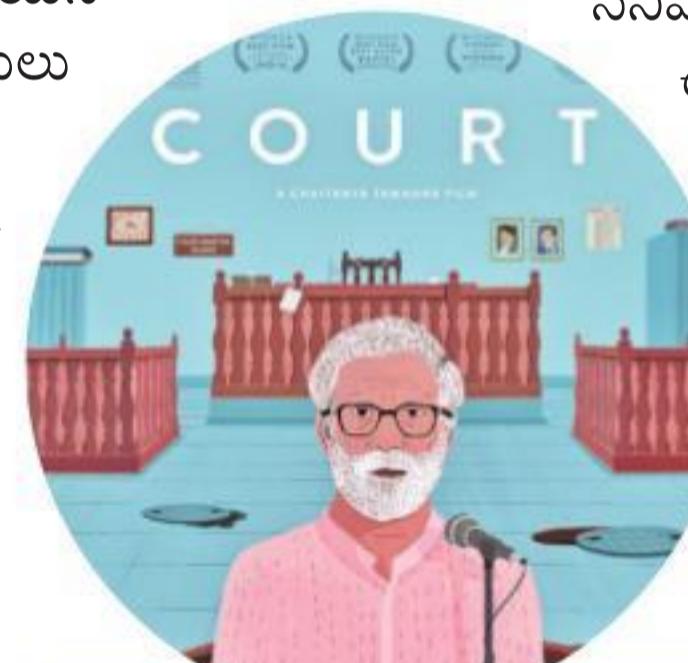
వాళందరికి వినోదాన్ని పంచేందుకు నువ్వు సర్కస్లో కోతివి కాదు. నేను మాత్రం నా గురువు కోసం... ఆ ద్వేషం కోసమే పాడుతా” శాస్త్రీయ సంగీతంపై మాయి నిశ్శితాభిప్రాయ మిది. ఈ మాటలే శరద్ను ఇతరులకు ఖిన్నగా నిలిపాయి. ఎందుకంటే తన వయసు వాళ్ల టీవీ రియాలిటీ పోల కోసం శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని ఎలా వాడుకుంటున్నారో చూస్తున్నాడు. కచేరీలను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తూ పాపులారిటీని ఎంజాయ్ చేస్తున్న వారూ కనిపిస్తున్నారు. కానీ తను అలా కాదు... తన గురువుల బాటలో నడవాలనుకుంటున్నాడు. చిన్నతనంలో తండ్రి నుంచి నేర్చుకున్న గురుభ్రత్తిని చాటుకోవాలనుకుంటున్నాడు. ఖచ్చితంగా మాయి చెబుతున్నట్టుగా ఇదోక



విఫినుమైన దారి. ఇందులో మరొక ఆలోచనకు ఆస్కారం లేదు. ఏది విజయం? ఏది గౌరవం?... గురువులు ఏర్పరచిన దారిలో ఎక్కడా పక్క చూపులు చూడకుండా... ఒంటరిగా, శోధిస్తూ వెళ్లిన శరద్ సంగీత ప్రయాణం ఏ దిశగా సాగిందనేది ఆసక్తికరం.

ఈ రోజుల్లో ఒక శాస్త్రీయ సంగీత ప్రధాన సినిమాను చూడటం అనేది అస్తులు డహించలేం. సంగీత కచేరీలు, వేదికలు, ప్రసంగాలు, అక్కడి వాతావరణం భిన్నంగా ఉంటుంది. దాన్ని ఆస్కాదించే శ్రోతులు కూడా మిగతావారికి భిన్నంగా కనిపిస్తారు.

దర్శకుడు చైతన్య తమ్మానే ఆ వాతావరణాన్ని, ఆ మూడ్ను ఈ సినిమాలో అద్భుతంగా క్రియేట్ చేశాడు. ఒకవిధంగా శాస్త్రీయ సంగీతంపై చాలా పరిశోధన చేశాడు. ఎంతోమంది గొప్ప గొప్ప సంగీతకారుల స్టూడిఓల్లో (శంకర్బట్, సుల్తాన్ సాహెబ్, సతీశ్ రాయ్చంద్, వినయ్ ప్రధాన్ తదితరులు) ది డిస్ట్రిబ్యూల్ రెండో సినిమా. అతడి మొదటి సినిమా ‘కోర్ట్’ జాతీయ సాయిలో గుర్తింపు పొందిన సంగతి తెలిసిందే.



ప్రయత్నాలు ఒక్క మరారీలోనే (‘పికాసో’ గుర్తుంది కదా) ఎందుకు, ఎలా జరుగుతున్నాయి? నేటి యువ దర్శకులు ఆలోచించాలి.

- సి.ఎస్.

ఒక డిస్ట్రిబ్యూల్ (మరారీ)
సటీనట్లులు: ఆదిత్య మోదక్, అరుణ్ ద్రావిడ్, కిరణ్ యద్దువాలీ
తదితరులు: దర్శకుడు: చైతన్య తమ్మానే నిషిప్పాలు, విడుదల: నెట్ప్లిక్స్





వాక్సిన్ వేళ... ఎలాంటి డైట్?

కోవిడ్ వాక్సిన్ తీసుకున్నప్పుడు ఏవైనా ప్రత్యేకమైన ఆహారపు నియమాలు పాటించాలా?

- వెంకటరమణ, హైదరాబాద్

వాక్సిన్ తీసుకున్నప్పుడు కొంతమందికి స్వల్పంగా జ్వరం, ఒష్టునొప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది కాబట్టి ఆ సమయంలో మనాలా పదార్థాలు మానేసి, తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. తగినన్ని నీళ్ళు తాగడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో పాటు సూప్స్, నీళ్ళు ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, హెర్బ్ల్ టీలు, కొబ్బరి నీళ్లు, మజ్జిగ మొదలైనవన్నీ తీసుకోవచ్చు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అధికంగా ఉండే పుచ్చ,



బోప్పుయి, జామ లాంటి పండ్లు, ప్రోటీన్ కోసం తేలికగా ఉండే పప్పు, గింజలు, ముడిదాన్యాలతో చేసిన కిచిటి, రోటీలు తీసుకొంటే నీరసం రాకుండా ఉంటుంది. వేయించిన ఆహారం, తీపి పదార్థాలు, ఆల్ఫాల్కోలిక్ దూరంగా ఉండడం మంచిది. కేవలం వాక్సిన్ తీసుకున్న రెండు, మూడు రోజులు మాత్రమే కాకుండా దీర్ఘకాలికంగా ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేసుకుంటే రోగినిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు బాగుంటుంది.

నాకు ఈమధ్యనే సి-నెషన్ డెలివరీ అయ్యింది. బీపీ కూడా ఉంది. బరువు తగ్గడానికి ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- పోలిక, కలీంనగర్

ఈ మధ్యనే ప్రసవించారు కాబట్టి, ఒకవేళ మీరు బిడ్డకు తల్లి పాలు పడుతున్నట్టయితే వేగంగా బరువు తగ్గేందుకు రకరకాల డైట్లు చేయడం వల్ల పాలు సరిగా పడకపోయే అవకాశం ఉంది. పాలు ఇస్తున్నప్పుడు తల్లిగా మీరు కూడా తగిన మోతాదుల్లో పోషకాహారం తీసుకోవాలి. బిడ్డకు పాలు ఇచ్చే మొదటి ఆరు నెలలు మీ ఆహారంలో కనీసం అరబై నుండి డెబై గ్రాముల మాంసకృతులు ఉండాలి. దీనికోసం మీరు పాలు, పెరుగు, గుడ్లు, పప్పు దాన్యాలు, పుట్టగొడుగులు, మాంసాహారం తినేవారైతే వారంలో రెండు సార్లు వండ గ్రాముల చికెన్ లేదా చేపలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. పోషకాలున్న ఆహారంతో పాటు రోజుకు కనీసం రెండున్నర నుంచి మూడు లీటర్ల నీళ్లు తాగాలి. మీరు బరువు తగ్గడానికి ఆహారాన్ని మరీ తక్కువగా తీసుకుంటే, బిడ్డకు పాలు తక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి తక్కువగా కాకుండా రోజులో మీకు అవసరమయ్యే కెలోరీల కంటే రెండు, మూడు వండల గ్రాములు తక్కువగా తీసుకుంటే నెమ్ముదిగా బరువు తగ్గుతారు, బిడ్డకు పాలకు కూడా ఇబ్బంది ఉండడు. బిడ్డకు ఘుసాహారం మొదలు పెట్టిన తరువాత మీరు మరికొన్ని కెలోరీలు తగ్గించుకోవచ్చు. ఇలా తగ్గించి తీసుకోవడం వల్ల అలసట రాకుండా ఉండాలంటే ఆహారం సమయానికి తీసుకోవడం అవసరం. అలాగే పశ్చు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన గింజలు లాంటివి కావలసిన ఖనిజ లావణాలను అందిస్తాయి. ఆహార జాగ్రత్తలలో పాటు రోజుకు కనీసం ముపై నుంచి నల్బై నిమిషాలు ఏదైనా వ్యాయామం చేసి బరువు తగ్గవచ్చు.



వేసవిలో పుదీనా వినియోగించడం ద్వారా కలిగే లాభాల గురించి తెలియచేయండి.

- లావణ్య, విశాఖపట్టం

సాధారణంగా పుదీనాను అనేక రకాలుగా వినియోగిస్తాం. వండే ఆహార పదార్థాల్లోనే గాక టీలో, సలాడ్స్, మజ్జిగ, వివిధ రకాల జ్యూనేలలో కూడా పుదీనా వాడతాం. ఇది పదార్థాలకు చక్కని వాసనను, రుచిని ఇవ్వడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తక్కువ పరిమాణంలోనే ఎక్కువ పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది పుదీనా. వేసవిలో పుదీనాను ఎక్కువగా వినియోగించడం మంచిది. గుప్పెడు పుదీనా ఆకుల్లో రోజుకు కావలసిన విటమిన్ - ఎలో పది శాతం లబ్బిస్తుంది. అజీర్తి, గ్యాస్ సమస్యలను ఎదుర్కొవడానికి పుదీనా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయాన్ని టీ, కాఫీలకు బదులుగా పుదీనా వేసి, కాచిన నీళ్లు తీసుకుంటే అది మెదడు చురుకుదనాన్ని పెంచి జ్ఞాపకశక్తిని వృధి చేస్తుందని శాస్త్రీయ పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. తరచూ పుదీనా ఆకులు నమలడం వల్ల నోటి దుర్ాసనను కూడా దూరం చేసుకోవచ్చు.



డా. లఖ్షీ సురేష్

న్యూట్రిషన్స్,
వెల్నెన్ కన్సల్టేంట్
nutrifulyou.com

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



ఆసుప్రసం

16- 22 మే 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

శ్వం

అశ్విని, భరణి,
కృత్తిక 1వ పాదం



ఈ వారం అనుకూలదాయకం. ఒత్తిడి తగ్గి కుదుటపడతారు. ఆలోచనల్లో మార్పి వస్తుంది. వ్యాపారాలతో తీరిక ఉండదు. మీ ప్రతిపాదనలకు స్పందన లభిస్తుంది. వేడుకు హజరవుతారు. ఖర్చులు సామాన్యం. పనులు హడావడిగా సాగుతాయి. అతిగా శ్రమించవద్దు. పిల్లల ఉన్నతచదువులను వారి ఇష్టాలికే వదిలేయంది. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. విదేశీయాన యత్నం విరమించుకుంటారు.

కూత్తకం

పునర్వసు 4వ
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్వేష



సంప్రదింపులు ఫలిస్తాయి. సముచిత నిర్దయాలు తీసుకుంటారు. పనులు సాముకూలమవుతాయి. ఉల్లాసంగా గడువుతారు. ఖర్చులు విపరీతం. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. పిల్లల కదలికలపై దృష్టి పెట్టండి. చెప్పుడు మాటలు పట్టించుకోవద్దు. ప్రతి విషయం క్షుళ్ళంగా తెలుసుకోవాలి. మంగళ, బుధవారాలో నగదు, ఆభరణాలు జాగ్రత్త. శుభకార్యంలో ప్రముఖంగా వ్యవహారిస్తారు. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి.

తుల

చిత్ర 3,4; స్వాతి,
ఏశాఖ 1,2,3 పాదాలు



మనోదైర్యంతో యత్నాలు సాగించండి. బంధువుల వ్యాఖ్యలు మనస్తాపం కలిగిస్తాయి. మీ తప్పిదాలను సరిదిద్దుకోండి. ఆదాయ వ్యాయాలకు పొంతన ఉండదు. రాబడిపై దృష్టి పెడతారు. పనుల్లో ఆటంకాలు ఎదురుపుతాయి. ఆది, గురువారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. పంతాలకు పోవద్దు. సన్మిహితుల కలయికతో కుదురుతారు. ఇంటి విషయాలు పట్టించుకుంటారు. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది.

శుక్రం

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



చిత్రశుద్ధిని చాటుకుంటారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. మీ సమర్థత ఎదుటి వారికి కలిసిపుస్తుంది. ఏది జరిగినా మంచికే నని భావించండి. గురు, శనివారాల్లో అనుకోని సంఘటనలు ఎదురుపుతాయి. పనులు ముందుకు సాగవు. అయిన వారితో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. ఖర్చులు విపరీతం. ఒక అవసరానికి ఉంచిన ధనం మరోదానికి వ్యయం చేస్తారు. అతిగా శ్రమించవద్దు.

శుష్ఠం

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



లక్ష్మిసాధనకు ఓర్పు ప్రధానం. యత్నాలు కొనసాగించండి. ధన సమస్యలు ఎదురుపుతాయి. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. పత్రాలు, ఆభరణాలు జాగ్రత్త. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. త్యరలో పరిస్థితులు మెరుగు పడతాయి. ఆప్తులను కలు సుకుంటారు. పెద్దల గురించి ఆందోళన చెందుతారు. సోదరుల మధ్య కొత్త విషయాలు ప్రస్తావనకు వస్తాయి. ఆధ్యాత్మికత వైపు దృష్టి మట్టతుంది.

మధునం

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



ప్రతికూలతలు అధికం. అవకాశాలు చేజారిపోతాయి. నిస్తేజానికి లోన వుతారు. మనస్సుకు నచ్చిన వారితో కాలక్షేపం చేయండి, వ్యాపకాలు సృష్టించుకోవటం ఉత్తమం. ఆదాయం సంతృప్తికరం. ఊహించిన ఖర్చులే ఉంటాయి. ఆది, సోమవారాల్లో పనులు సాగవు. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్కం తగదు. మీ గౌరవానికి భంగం కలుగకుండా మెలగండి. ఆహ్వానం అందుకుంటారు. పిల్లల విషయంలో శుభపరిణామాలున్నాయి.

శత్రువు

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,
చిత్ర 1,2 పాదాలు



ఆర్థిక సమస్యలు కొలిక్కి వస్తాయి. మానసికంగా కుదురుపడతారు. గృహం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. శనివారం నాడు దుబారా ఖర్చులు అధికం. పత్రాల రెన్సుపర్లలో మెలకువ వహించండి. వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. ఒక సంబంధం ఆసక్తి కలిగి స్తుంది. జాతక పొంతన అనివార్యం.

ధనుశు

మూల, పూర్వాషాఢ,
ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం



పరిచయాలు విస్తరిస్తాయి. మీ తప్పిదాలు సరిదిద్దుకుంటారు. సమస్యలు సద్గుమణిగుతాయి. సావకాశంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. రావలసిన ధనం అందుతుంది. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. విలాసాలకు వ్యయం చేస్తారు. బుధవారం నాడు అనవసర జోక్కం తగదు. కొన్ని విషయాలు చూసేచూడనట్లు వదిలేయండి. ఆత్మియుల రాక ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెడతారు. ఆహ్వానం అందుకుంటారు.

తీవ్రం

పూర్వాభాద్ర 4వ
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



లక్ష్మీన్ని సాగిస్తారు. మీ పట్టుదల స్వాస్థిదాయకమవుతుంది. ఆదాయం సంతృప్తికరం. ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. కొత్త పనులు ప్రారంభంలో ఉంటుంది. సోమ, మంగళవారాల్లో బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పనులు సెందుతారు. జాగ్రత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఆది, గురువారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రవణ అధికం. పుష్యకార్యానికి హజరవుతారు. మీ రాక బంధువులకు సంతోషాన్నిస్తుంది. పిల్లల దూకుడు అదుపు చేయండి.

మచ్చలేని చందమామ చెప్పిన రహస్యాలు

చిన్నారులకు కేవలం వినోదం కోసం కట్టు కథలు చెప్పడం కన్నా... వారిలో ఆలోచన, వివేచనా శక్తిని పెంచి, లోకాన్ని వివరించే కథలు చెప్పడం ఎంతో అవసరం. అటువంటి కథలనే సంకలనాలుగా తీసుకొచ్చింది మంచి పుస్తకం సంస్థ. అరణ్య రహస్యాలు, సుందర్ బన్లో ఒక రోజు, మచ్చలేని చందమామ పేరుతో వెలువరించిన ఈ చిన్నపుస్తకాలు లేత మనసులకు అనేక కొత్త సంగతులు వివరిస్తాయి. అరణ్యాలలో ఉండే ప్రకృతి, పర్యావరణాన్ని అకడమిక్గా నేర్చించే పుస్తకమే ‘అరణ్య రహస్యాలు’. పక్కలు, క్షీరదాలు, సరీస్పాలు ఇలా ఒక్క జాతి జీవుల పట్ల ఈ పుస్తకం ద్వారా సమగ్ర అవగాహన కలుగుతుంది. అందమైన బొమ్మలతో పాటూ ప్రతి భాగం వెనక ఇచ్చిన ప్రశ్నలు విద్యార్థులకు తమ చదువులకు కూడా ఉపయోగపడతాయి. పశ్చిమ బెంగాల్లోని సుందర్ బన్ మడ అడవుల నేపథ్యంలో సాగే చిన్న నవల ‘సుందర్ బన్లో ఒకరోజు’. ఆ సుందర వాల్లో దియా అనే చిన్నారి అనుభవాలే ఈ నవల. పిల్లలందరికి మామయ్య ... చందమామకి ఒక రోజు తనలో మచ్చలు ఎలాగైనా తోలగించుకోవాలి అనుకుంటాడు. అందుకోసమే కోటి బాటాయితో ఉతికించుకోవాలనుకుంటాడు. చందమామలో మచ్చలు పోగొట్టులని ప్రయత్నించిన మితా అనే పాపతో అందాల చందమామ అనుభవాలే ‘మచ్చలేని చందమామ’ నవల. ఈ నవలలోని అందమైన రంగు రంగుల చిత్రాలు చిన్నారులను ఆకట్టుకుంటాయి. అచ్చం చందమామమైన విహారించిన అనుభూతి కలిగిస్తాయి.

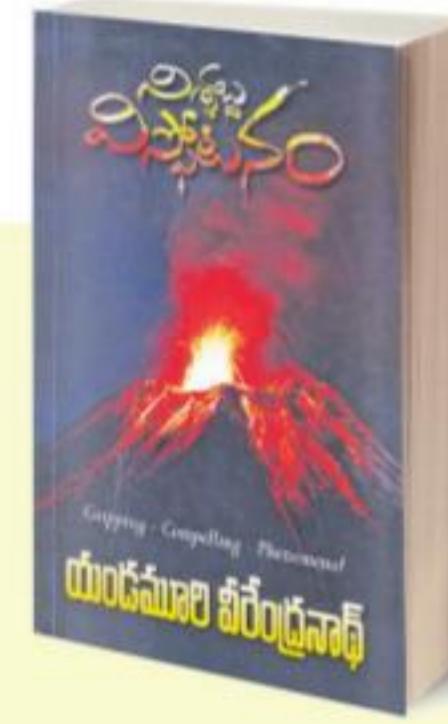
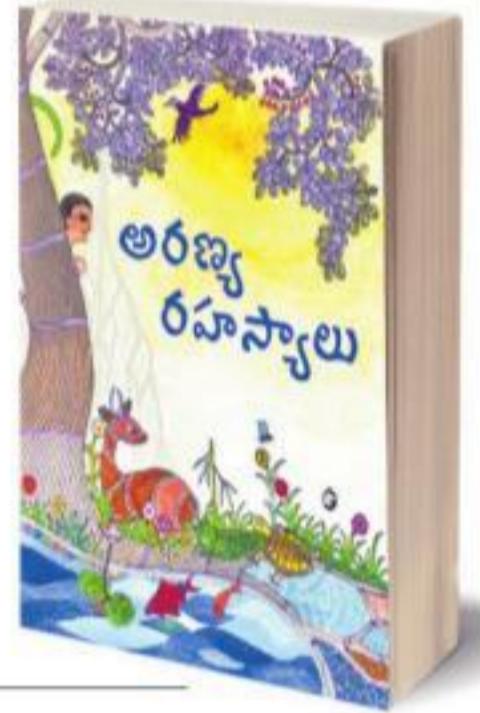
- చంద తులసి

అరణ్య రహస్యాలు, పేజీలు: 80, వెల: రూ. 85

సుందర్ బన్లో ఒకరోజు, పేజీలు: 35, వెల: రూ. 35

మచ్చలేని చందమామ, పేజీలు: 40, వెల: రూ. 80

ప్రతులకు: మంచి పుస్తకం - 94907 46614



యందమూరి పేటిన 'నిశ్శబ్ద విస్మేటనం'

కమర్మియల్ తెలుగు సాహిత్యంలో పరిచయం అక్కరలేని పేరు యందమూరి వీరేంద్రనాథ్. నాటికల నుండి నవలా ‘బుఖి’గా ప్రస్తావం సాగించి, ఆనక ప్రష్కాత్త వికాస నిపుణులుగా మారి మళ్ళీ ఇప్పుడు తన తాజా నవల ‘నిశ్శబ్ద విస్మేటనం’తో కనిపించారు. ఆయన రచనల ప్రధాన లక్షణమైన ఆగకుండా చదివించే గుణం ఈ పుస్తకానికి ఉంది. నగరానికి సమీపంలోని ఆదిత్యపురం అనే ఓ పల్లెలో విశ్రాంత ఉపాధ్యాయుడు తన ఇద్దరు బిడ్డలతో నివసిస్తాడు. ఆయన పెద్ద కూతురే మన కదా నాయకి వేద రఘి. తన మానాన తాను బతుకుతున్న ఆ కుటుంబాన్ని... అధికార అండతో స్వార్థ అవసరాల కోసం కొంత మంది తీవ్ర ఇక్కటి పాలు చేస్తారు. ఆరిక, అంగ బలం లేకున్నా.. తెలివితో, వాక్షాతు ర్యంతో .. పరిస్థితులను తనకు అనుకూలంగా మార్పుకుంటూ.. వేద రఘి తన పగను తీర్చుకుంటుంది. అదెలాగో తెలియాలంటే నిశ్శబ్ద విస్మేటనం చదవాల్సిందే. నవల చదువుతుంటే.. పకడ్యందీగా కూర్చిన ప్రైన్ ఫ్లైతో కూడిన సినిమా చూస్తున్నట్టే ఉంటుంది. తన రచనల్లో సాధారణంగా కనిపించే హోరో యిన్ తెలివికి మరింత పదును పెట్టి, మామూలు కథకు చెమక్కులు అద్దిన నవల ఇదని రచయితే ముందుమాటలో చెప్పుకున్నారు. పెద్దగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం లేకుండా.. మధ్య మధ్యలో వచ్చే భారత, భాగవత, ఇతర విజ్ఞానదాయక విశేషాలకు ఆశ్చర్యపోతూ హాయిగా చదు వుకోవచ్చు. ఆయన అభిమానులతో పాటు కాలక్షేప పారకులకు విందు బోజనం లాంటి రచన. ఉచితంగా లభించే పిడ్డిఎఫ్ లు చదవకుండా, పుస్తకాన్ని ‘కొని’ చదివే పారకులకు ఈ పుస్తకాన్ని అంకితం ఇవ్వడం మరో విశేషం.

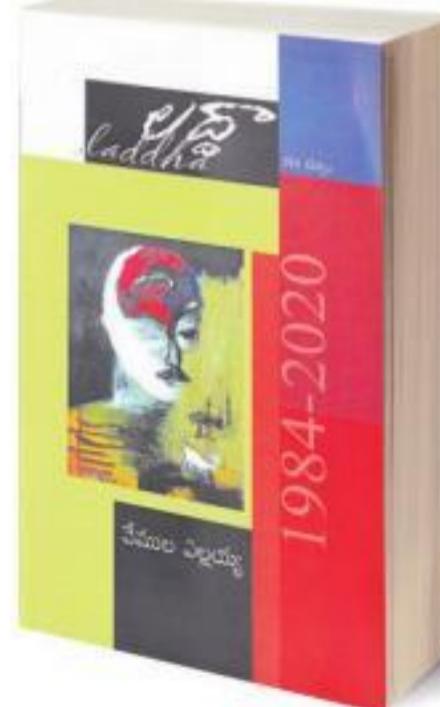
- విరాట్

నిశ్శబ్ద విస్మేటనం (నవల)

రచన: యందమూరి వీరేంద్రనాథ్

పేజీలు: 232, వెల: రూ. 150

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



- రామా చంద్రమాఠి

లద్దా (కవిత్వం), కవి: వేముల ఎల్లయ్య, పేజీలు: 268, వెల: రూ. 300, ప్రతులకు: మొబైల్; 94400 02659



అనగనగనగో...

మహేశ్ తో అనుకుని తరుణ్ తో తీశారు

సురేండ్ర ప్రాడక్షన్స్ సంస్థలో తరుణ్ హీరోగా నటించిన తొలి చిత్రం- నువ్వు లేక నేను లేను. తను నిర్మాతగా మారిన తర్వాత అంతవరకు వెంకటేంతోనే సినిమాలు తీసిన సురేండ్ర బాబు తొలిసాలగా ఒక బయటి హీరోతో నిర్మించిన చిత్రం ఇది. ఈ సినిమాతో కాశీ విశ్వనాథ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అయ్యారు. ఆయన చెప్పిన కథ వినగానే మొదట మహేశ్ తో ఈ సినిమా తియ్యాలనుకొన్నారు సురేండ్రబాబు. అయితే మహేశ్ దేట్స్ కోసం అప్పటికే చాలా మంచి నిర్మాతలు లైన్లో ఉండడంతో ఆలస్యం అపుతుందని భావించి తరుణ్ ని ఎంపిక చేశారు. అల్ట్రా లగర్స్ లను హీరోయిల్స్ గా తీసుకొన్నారు.

నువ్వు లేక నేను లేను చిత్ర నిర్మాణంలో వుండగానే తరుణ్ నటించిన చిరుజల్లు విడుదలై ప్లాట్ అయింది. దాంతో భారీ బడ్జెట్తో నిర్మిస్తున్న తన చిత్రం పరిస్థితి ఏమిటాని సురేండ్రబాబు మొదట టెస్ట్ నీ పడినా, కథ మీద నమ్మకంతో ధైర్యంగా ముందుకెళ్లారు. ఆయన నమ్మకం వమ్ము కాలేదు. నువ్వు లేక నేను లేను చిత్రం సూపర్ హిట్ కావడంతో వంద రోజుల వేడుకను కర్మాలులో నిర్వహించారు.



ప్రాప్తికులు

1	రో	ద	2	సి	3	ఖి	4	ఆ	5	లిం	6	గ	7	నం	8	కు	9	శ	10	చీ
మం	ఖి	పా	7	ల్లు	నం	సి	మ	ది	మ	మం	మ	మ	మ	మ	మ	మ	మ	మ	మ	
14	భి	బీ	ర	ఖి	10	దం	11	డ	కం	ఖి	12	బా	ని	13	న					
అ	డు	సు	9	ఖి	బు	బు	ఖి	ఖి	కు	ఖి	15	అ	జూ	ఖి	మ					
ఫి	ఖి	ఖి	16	తో	కు	ఖి	17	ఖి	ఖి	18	మ	యూ	రం							
19	సా	డ్స్	ఖి	ల	ఖి	చం	ఖి	డ	మ	తి	ఖి	ఖి	ఖి							
రి	ఖి	22	కం	క	ఖి	మం	ఖి	ఖి	రూ	ఖి	23	కు	జ							
క	లం	కా	26	రి	ఖి	27	లం	ఖి	ప	టం	ఖి	29	డు	ము						
30	గ	ళం	ఖి	ని	ఖి	యం	ఖి	రా	ఖి	32	ట	ము	కు							
33	నీ	రు	35	స్వ	యం	ఖి	వం	బ	ఖి	మ	ఖి	ఖి								
డ	ఖి	గె	రం	త	ఖి	36	వం	ట	ఖి	చె	ర	కు								

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

పుంచం

నిర్వహణ : గౌరసు

1	2				*	3				4				5			*		
6			*	*	*	7				*			*	*		8			
9			*	*	*				*	*	*	*	11	*	*	*	12		*
			*	*	*				*	*	*	*					*	*	14
			*	*	*				*	*	*	*					*	*	
15			*	*	*				*	*	*	*					*	*	18
19			*	*	*				*	*	*	*					*	*	
23			*	*	*				*	*	*	*					*	*	27
28	29		*	*	*				*	*	*	*					*	*	31
			*	*	*				*	*	*	*					*	*	
34		35							*	*	*	*					*	*	37
			*	*	*				*	*	*	*					*	*	
			*	*	*				*	*	*	*					*	*	40

అడ్డం

1. తరువా (4)
3. ఎటూ తేల్చుకోలేని పరిస్థితి (5)
6. షడుచుల్లో ఒకటి (2)
7. భయం వంటిదే (2)
8. నిలువు 37 లోదే (2)
9. వృక్షము (3)
12. రెండు లేదా ద్వంద్వం (2)
13. ఎడారుల్లో పండే పండు (3)
15. నూనె (3)
17. అంజనీసుతుడు (3)
19. బంధువు (2)
20. వాయువు (3)
22. హిమాలయాల్లోని సరోవరం (3)
23. వాడుకలో వృశ్చికం (2)
24. పాండురంగడి భక్తుడుగా అక్కినేని పాత్ర (3)
26. ముని (2)
28. తొందరపాటు (3)
31. దారితప్పిన సేవకుడు (3)
32. నూలునిచ్చే వంట (2)
33. తాయత్తు మరోలా (3)
34. అలనాటి చెప్పె (4)
36. హిందీ వివాహం (2)
38. కారు వంటి శకటం (2)
39. అధిపత్యం చెలాయించే ప్రభువు (3)
40. బురద (2)

నిలువు

1. జీవము లేనిది (4)
2. లలాటము (3)
3. వాంతి (2)
4. సన్మాని (2)
5. షైర్ చిత్రంలో షబానాతో నటించిన దాన్స్?! (3)
7. మురుకు వంటి భక్త్వం (3)
10. హల్లుతో గర్జన (3)
11. పడవ నడిపేవాడు (3)
12. అపరాధ జుల్మానా (4)
14. సవతిలో దాగిన భార్య (2)
15. న్యాయ శాసనం (2)
16. చెతిగుడ్డ (3)
18. ధుమధుమ వంటి కోపానుకరణం (4)
19. గడ్డం భాగం (3)
21. వేడుక వంటిది (2)
22. గారాబంతో కూడిన పట్టుదల (2)
23. దేవుడు ఊరేగే రథం (2)
25. ముందుగా అనుకోకుండా జరిగేది (5)
27. పల్లీ కొట్టిన మానవుడు (3)
29. వాడుకలో గార్జబం (3)
30. మేకు దిగ్గట్టే పనిముట్ట (2)
31. పాదుషా కాదు, ఒక భక్త్వం (3)
32. ఒక వర్షం; వంటల్లో వాడే దినును (3)
34. తెలివి (2)
35. ఒడంబడిక (2)
37. వెలుగునిచ్చే వత్తిబుడ్డి (2)



రెయిన్ బీ నూడిల్స్

నూడిల్స్, పాస్తా... ఇవే ఇప్పటి ఆధునిక కాలంలో పిల్లల ఫేవరేట్ బ్రేక ఫాస్ట్లు. అవి ఎప్పుడూ ఒకే రంగులో ఉంటే పిల్లలకు బోరింగ్ కదా... అందుకే వాటికి రంగులద్ది సప్పవర్షాల్లో తయారుచేస్తున్నారు. కృతిమ రంగుల జోలికి పోకుండా సహజసిద్ధమైన వర్షాలతో వాటికి రంగులు పూస్తున్నారు. రుచిలో కూడా కాస్త తేడాని చూపిస్తున్నారు. ఈ సప్పవర్షాల నూడిల్స్, పాస్తాలే తాజా పుడ్ ట్రైండ్..



హోమోయోకెర్ ఇమ్యూనిటీ క్లినిక్ - కోవిడ్ కేర్

కోవిడ్ తర్వాత వచ్చే సమస్యలకు సత్వర హోమోయో చికిత్స
ఇమ్యూనిటీ బ్యాస్టర్ / కోవిడ్ ప్రైవేష్ణివ్ - 3 నెలల కోర్సు
కోవిడ్ అనంతర చికిత్స - 3 నెలల కోర్సు



హోమోయోకెర్
ఇంటర్నెషనల్[®]

వర్ల్డ్-క్లాస్ హోమోయోపాథి

Contact Us: 9535000022

Speciality Treatments:

Asthama | Diabetes | Allergies | Arthritis | Vitligo | Migraine | Eczema | Sinus
Uterine Fibroids | Knee Pain | Infertility | Back Pain | Piles | Thyroid | PCOS | Kidney Stones

You can also order your Homeocare Immunity Booster kit online at homeocare.in

50+ Branches - Telangana | Andhra Pradesh | Tamil Nadu | Karnataka | Puducherry