



3 ట్వీంకిల్ ట్వీంకిల్
వెబ్ 'స్టార్స్'!



5 వెయ్యికోట్ల
కంపెనీ
వంటింట్లో
మొదలైంది...

6 ట్వీట్టర్
'టాప్ ట్రెండ్స్'



హ్యాపీకి హేయ్ హేయ్!

2020 ఏడాదికి మనమంతా భారంగానే వీడ్కోలు పలకాల్సి వస్తోంది. కరోనాతో కకావికలమైన జీవితాలు ఇప్పుడిప్పుడే మళ్లీ గాడిన పడుతున్నాయి. కొత్త ఆశలతో సరికొత్త శక్తితో 2021లోకి అడుగుపెట్టబోతున్నాం. కరోనా బాధల్ని మరిచిపోయి... మరింత మెరుగ్గా బతికేందుకు... కొన్ని మార్పుల్ని చేసుకుందాం..

16 ఇక..
హాలీవుడ్
థనుష్...!





చర్చం తేజోవంతంగా...

తొంభై దశకంలో దేశాన్ని ఊపేసిన అందగత్తెల్లో కాజోల్ కూడా ఒకరు. యాభై ఏళ్లకు దగ్గర్లో ఉన్న ఆమె సౌందర్యం ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. ఆమె తన అందం కోసం పాటించే చిట్కాలను అప్పుడప్పుడు ఇన్స్టాగ్రామ్ లో పంచుకుంటూ ఉంటుంది. అందులో కొన్ని...

* చర్మం త్వరగా ముడతలు పడకుండా, గీతలు రాకుండా ఉండాలంటే నీళ్లు పుష్కలంగా తాగాలి. దీని వల్ల చర్మం తేజోవంతంగా మారుతుంది.

* సమతుల్యహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎక్కువగా స్వూతీస్, జ్యూస్ లను తాగుతుండటం కాజోల్. అంతేకాదు వర్షపుట్టిన దృశ్యం రోజూ

తప్పనిసరిగా చేస్తుంది.

* మంచి తిండి తినడం, నీళ్లు తాగడమే కాదు సమయానికి నిద్ర పోవడం, అది కూడా తగినంత సేదతీరడం చాలా అవసరం. అప్పుడే మెదడు పనితీరు బాగుంటుంది.

* కాజోల్ రోజూకు రెండు సార్లు మాత్రం నీళ్లతో ముఖం కడుక్కుంటుంది. ఎక్కువసార్లు కడగడం వల్ల చర్మం పొడిబారిపోయే అవకాశం ఉంటుంది.

* నేను బాగోనేమో అనే ఆత్మన్యూనతా భావనను మనుసులోంచి తీసేయాలి. గుండెల నిండా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుకుంటే అందం ముఖంపై ప్రతిబింబిస్తుంది' అంటుంది కాజోల్.

పిసిఓడి సమస్యకు పక్కా వైద్యం

స్త్రీలలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల వచ్చే ముఖ్యమైన సమస్య పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్ (పిసిఓడి). దీనిని అందాశయంలో నీటిబుడగలు లేక నీటి తిత్తులు అని కూడా అంటారు. సంతానలేమి సమస్యకు పిసిఓడి ముఖ్య కారణమవుతుంది.

లక్షణాలు:

- నెలసరి సరిగ్గా రాకపోవడం, రుతుస్రావం ఎక్కువ కావడం లేక తక్కువ కావడం జరుగుతుంది.
- బరువు పెరుగుతారు. తక్కువ తిన్నా, వ్యాయామం చేసినా బరువు పెరుగుతూనే ఉంటారు.
- ముఖం మీద మొటిమలు వచ్చి అందం దెబ్బతింటుంది.

హెపటైటిస్ బి.సి. హెల్పర్స్ లకు మేలైన వైద్యం

ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కామెర్లు.... హెపటైటిస్ వైరస్ బారినపడిన వారిలో కనిపించే లక్షణాలు. హెపటైటిస్ వైరస్ ప్రభావం ప్రధానంగా కాలేయంపై ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ వైరస్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం, డ్రగ్స్ అలవాటు ఉన్నవారు ఒకరు ఉపయోగించిన నీడిల్స్ మరోకరు ఉపయోగించడం ప్రధాన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుండి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. అయితే హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు.

హెల్పర్స్ సింప్టమ్స్:

పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటి పొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటి పొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటుంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పెస్ అని అంటారు.



Dr. K Ravikiran

M.D., M.Sc(psych), P.G(virology) LONDON

గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్స్ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్స్ హోమియోపతి

అమీర్ పేట్, కూకట్ పల్లి, బిల్ సుఖ్ నగర్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం, తిరుపతి హన్మకొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106

కిడ్నీ గాల్ బ్లాడ్ ర్ స్టోన్స్ కు సర్జరీ దాకా ఎందుకు?

కిడ్నీలో ఏర్పడిన రాళ్ల వల్ల తీవ్ర నొప్పి వస్తుంటుంది. సాధారణంగా చిన్న రాళ్లు అయితే శరీరం నుంచి వాటంతట అవే బయటకు వస్తుంటాయి. కాని పరిమాణంలో పెద్దగా అంటే కనీసం 2 నుంచి 3 మిల్లీ మీటర్ల కంటే పెద్దగా ఉన్న రాళ్లు మూత్రపిండంలోని వివిధ భాగాల్లో చిక్కుకుపోయి తీవ్ర నొప్పి మొదలవుతుంది.

లక్షణాలు: మూత్రపిండంలో రాళ్ల వల్ల భరించలేని నొప్పి ఉంటుంది. ఈ నొప్పి ఎక్కువగా ఉదయం, సాయంత్ర వేళల్లో ఉంటుంది. ఈ నొప్పి వీపు వెనుక భాగంలో నుంచి బయలుదేరి పొత్తి కడుపులోకి వస్తుంది. తెంపరులుగా వచ్చే ఈ నొప్పి జననాంగాలలోకి పాకుతుంది. 20 నుంచి 90 నిమిషాల వరకు ఈ నొప్పి ఉంటుంది. దీంతోపాటు తల తిరగటం, వికారం, వాంతులు కావడం, మూత్రంలో మంట, రక్తం, చీము వస్తుంది. చెమట పడుతుండటం, జ్వరం, కంగారుగా, కోపంగా ఉంటుంది. ఈ నొప్పి మొదలైన తర్వాత ఎటువైపు కదిలినా, వంగినా నొప్పితో ఉపశమనం ఉండదు. కొన్ని సార్లు కాళ్లలో వాపు ఏర్పడవచ్చు.

సైనసైటిస్ సమస్యకు గుడ్ బై

వాతావరణ మార్పులు జరిగినప్పుడల్లా సైనసైటిస్ సమస్య మొదలవుతుంది. మళ్లీ మళ్లీ వస్తూ దీర్ఘకాలం వేధించే ఈ సమస్యతో కాలం వెళ్లదీస్తున్న వారు చాలా మందే ఉంటారు. ఈ సమస్యను మూడు విభాగాలుగా చూడవచ్చు. ఒకటి ఎక్యూట్. ఇది వస్తే వారం రోజులుంటుంది. రెండోది సబ్ ఎక్యూట్. ఇది నాలుగు నుంచి ఎనిమిది వారాలుంటుంది. మూడోది క్రానిక్.

కారణాలు: బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్ ఇన్ ఫెక్షన్లు, ఉపరితల శ్వాసకోశ వ్యాధులు, ముక్కులో ఎముక పెరుగుదల, అల్లర్లీ, పొగ, వాతావరణ కాలుష్యం, అకస్మాత్తుగా వాతావరణ మార్పులు, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉండటం, స్విమ్మింగ్ చేయడం, జలుబు, గొంతు నొప్పి, పిప్పి పన్ను, ట్రాన్సిల్స్ వాపు, రోగినరోధక శక్తి తగ్గడం వంటివి కారణమవుతాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు: తలనొప్పి, తలంతా బరువుగా ఉండుట, ముఖంలో వాపు, సైనస్ భాగంలో నొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు దురద, నీరు కారడం, గొంతులోకి ద్రవాలు కారడం, దగ్గు, జలుబు, చెవిలో చీము వంటి లక్షణాలుంటాయి. తరచు జలుబు చేయడం, జలుబుతో ఎక్కువ రోజులు బాధపడటం అనేది సైనస్ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణం. ఆ తరువాత దశలో జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కులు బిగదీసుకుపోతాయి. తీవ్రమైన తలనొప్పి, దగ్గు, శ్వాస దుర్గంధంతో కూడి ఉండటం కూడా జరుగుతుంది.

మా స్టైఫాలిటీలు

★ హెపటైటిస్ B, C ★ హెల్పర్స్ ★ హెచ్ఐవి ★ అల్లర్లీ ★ సైనసైటిస్ ★ మైగ్రేన్ ★ సైల్స్ ★ ఫిషర్ ★ ఫిస్టులా ★ స్పాండిలైటిస్ ★ సారియాసిస్ ★ షుగర్ ★ నడుము నొప్పి ★ మెడ నొప్పి ★ సంతానం ★ సైనసైటిస్ ★ ఆస్తమా ★ డెంగ్యూ ★ చిక్కునీగున్యా మొ|| వాటికి హోమియో చికిత్స

న్యూస్ మేకర్



చైనాలో పుట్టిన కొవిడ్ 19 నుంచి ఇంకా యావత్ ప్రపంచం బయటపడకుండానే కొత్త వైరస్ స్ట్రెయిన్ దడ పుట్టిస్తోంది. బ్రిటన్ లో మొదలైన ఈ మహమ్మారిని ఆ దేశ ప్రధాని బోరిస్ జాన్సన్ ఎలా కట్టడి చేస్తాడనేది ప్రస్తుతం ప్రపంచం ముందున్న ప్రధాన ప్రశ్న.

నీలి నీలి... రుచులు

గ్రీన్ టీ, ఎల్వో టీ, బ్లూ టీ గురించి తెలుసుకొని 'బ్లూ టీ' గురించి విన్నారా? బ్లూ నూడుల్స్, బ్లూ రైస్... ఇలా మన దేశీయ మెనూలో నీలిరంగు ఓ భాగం కాబోతోంది. విదేశాల్లో ఇప్పటికే పాపులర్ గైన ఈ ట్రెండ్ ఇటీవల మన దగ్గర కూడా మొదలయ్యింది.

'బట్టర్ పై పీ ఫ్లవర్...' అంటే ఆయుర్వేదంలో 'శంఖపుష్పి' అంటారు. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి, మెదడు చురుగ్గా పనిచేయడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. అందుకే ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో ఈ పువ్వును ఆహారంలో భాగం చేస్తూ, అనేక ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. ఈ పూలను ఎండబెట్టి టీ పొడిగా, ఇతర ఆహారపదార్థాల్లో కూడా వాడుతున్నారు. థాయ్ లాండ్, వియత్నాం దేశాల్లో 'బ్లూ టీ'కి తెనె, నిమ్మరసం కలిపి సేవిస్తారు. కొన్ని దేశాల్లో ఈ పొడిని నూడుల్స్, రైస్ కు జతచేసి రుచికరమైన పదార్థాలు తయారుచేస్తున్నారు. "నేను కూడా దీనితో కొత్తరకం వంటకాలు చేస్తున్నా. రైస్, కొబ్బరి పాలు, నిమ్మరసాలతో ప్రయోగాలు చేస్తున్నా" అంటున్నార ముంబయికి చెందిన చెఫ్ కరిష్మా సఖర్. కొందరు చెఫ్ లు స్థానికంగా లభించే పూలను వాడుతుంటే, మరికొందరు థాయ్ లాండ్ నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. ఆన్ లైన్ లో కూడా 'బట్టర్ పై పీ ఫ్లవర్' లభిస్తోంది.



ఔషధ గుణాలు బోలెడు...

ఈ పువ్వుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి కాబట్టే ఇటీవల 'బ్లూ టీ' కోసం ఇంటర్నెట్ లో చాలామంది వెదుకుతున్నారు. అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్న 'ఈ పొడిని టీ రూపంలో సేవించడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి, నిరాశా నిస్సహాయత మాయమవుతాయి'ని అంటున్నారు టీ నిపుణులు. పైగా కెఫిన్ ఫ్రీ కావడంతో సాధారణ టీ, కాఫీలకు బదులుగా 'బ్లూ టీ' తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరం.

ఎలా చేస్తారంటే...

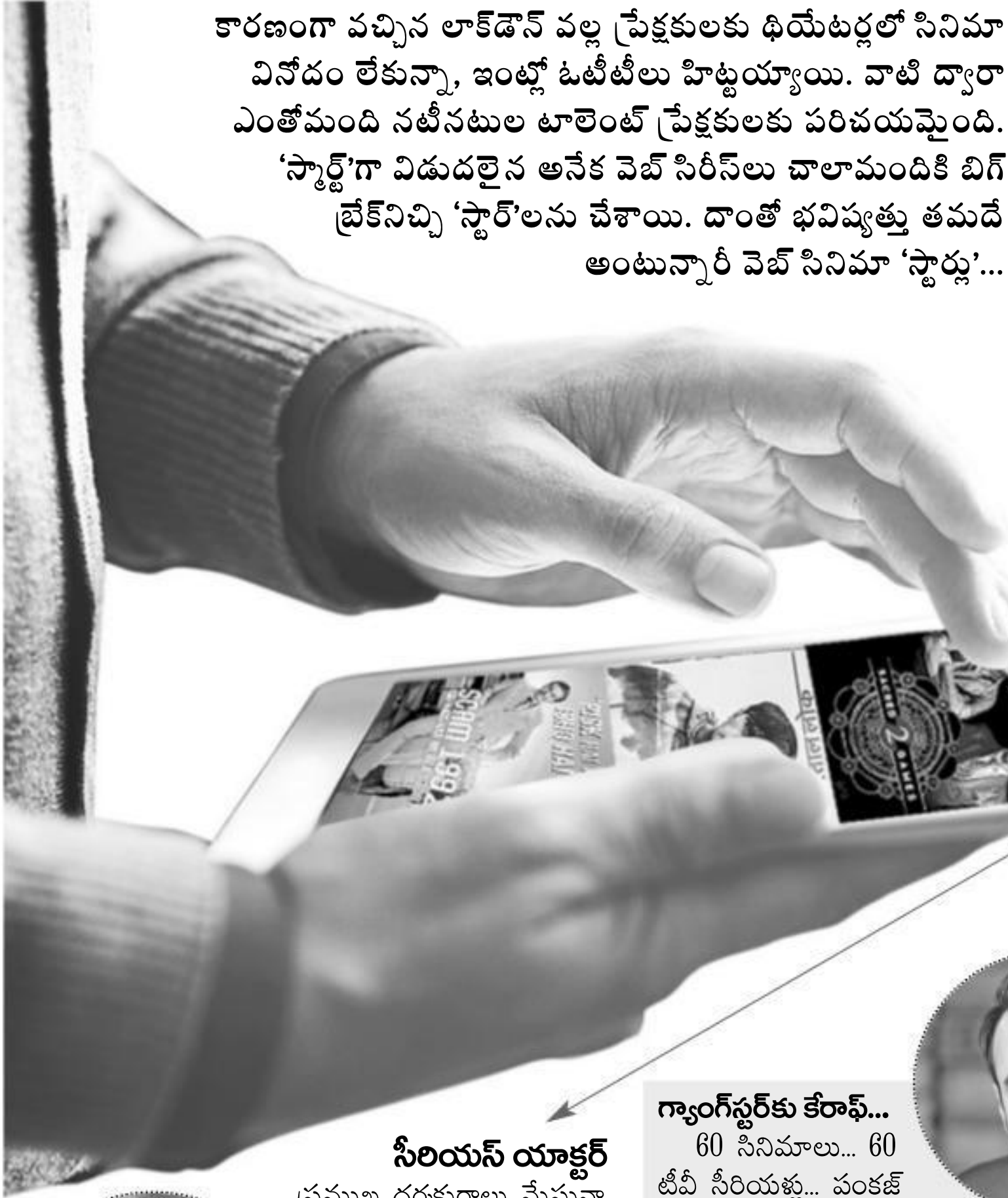
సాధారణ హెర్బల్ టీలాగే 'బ్లూ టీ'ని తయారుచేయాలి. మరుగుతున్న నీటిలో అల్లం, శంఖపుష్పి పువ్వులను లేదా పొడిని వేయాలి. అందులో కొన్ని చుక్కలు నిమ్మరసం కలిపితే టీ రెడీ అవుతుంది. 'ఈ టీ మానసిక ఒత్తిడి నుంచి తక్షణమే ఉపశమనం కలిగిస్తుంద'ని 'టీ ట్రంక్'కు చెందిన స్పిగ్గ మన్ చందా అంటున్నారు.



ట్వింకిల్ ట్వింకిల్ వెబ్ 'స్టార్స్'

వినోదం

సంక్షోభం నుంచి సరికొత్త అవకాశాలు పుట్టుకొచ్చినట్టే... విషాదంలో నుంచే వినోదం కొత్తగా కనిపిస్తుంది. 2020లో కరోనా కారణంగా వచ్చిన లాక్డౌన్ వల్ల ప్రేక్షకులకు థియేటర్లలో సినిమా వినోదం లేకున్నా, ఇంట్లో ఓటీటీలు హిట్టయ్యాయి. వాటి ద్వారా ఎంతోమంది నటీనటుల టాలెంట్ ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. 'స్టార్డ్'గా విడుదలైన అనేక వెబ్ సిరీస్లు చాలామందికి బిగ్ బ్రేకినిచ్చి 'స్టార్'లను చేశాయి. దాంతో భవిష్యత్తు తమదే అంటున్నారీ వెబ్ సినిమా 'స్టార్లు'...



సీరియస్ యాక్టర్

ప్రముఖ దర్శకురాలు మేఘనా గుల్జార్ 2018లో తీసిన 'రాజీ' సినిమాలో టైటిల్ రోల్ చేసిన అలియాభట్ కే కాదు... అందులో ఆమెకు గూఢచారి గురువుగా, మెంటార్ గా కనిపించిన నటుడు జైడిప్ అహ్లావత్ (40) నటనకు కూడా

మంచి మార్కులు పడ్డాయి. సీరియస్ పాత్రలకు చక్కగా సరిపోయే జైడిప్ కు గుర్తింపు తీసుకొచ్చింది మాత్రం 'పాతాళ లోక్'. అందులో పోలీస్ ఆఫీసర్ హాథిరామ్ చౌదరిగా అహ్లావత్ అద్భుతంగా నటించాడు. హర్యానాకు చెందిన ఈ సహజ నటుడు 2008లో 'ఎఫ్ టిఐఎల్'లో శిక్షణ పొందిన తర్వాత సినిమా ప్రయత్నాలు చేశాడు. 'ఆక్రొశ్', 'కట్టామీటా', 'ఎమ్ సెక్స్ ఔర్ డోఖా', 'గ్యాంగ్ ఆఫ్ వన్సెపూర్' మొదలైన సినిమాల్లో నటించాడు. అయినప్పటికీ ఒకే ఒక్క వెబ్ సిరీస్ 'పాతాళలోక్' అతడికి నటుడిగా కొత్త జీవితాన్ని ఇచ్చింది. తొమ్మిది ఎపిసోడ్లున్న ఈ ఇన్వెస్టిగేటివ్ థ్రిల్లర్ సిరీస్ సూపర్ హిట్ అయ్యింది. ఆర్మీలో చేరాలనుకుని ఆ కల నెరవేరక నటనారంగంలోకి అడుగుపెట్టిన జైడిప్ ప్రస్తుతం ఊహించని ఆఫర్లతో ఉక్కిరిబిక్కిరవుతున్నాడు.

గ్యాంగ్స్టర్ కు కేరాఫ్...

60 సినిమాలు... 60 టీవీ సీరియళ్లు... వంకజ్ త్రిపాఠి (44) ప్రతిభను చాటేందుకు ఇవి చాలు. 'ఓంకారా', 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ వన్సెపూర్', 'మసాన్', 'స్కూటర్'... ఇవి చాలు ఆయన నటన ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో చెప్పడానికి. పైగా 'స్కూటర్'లో నటనకు ప్రత్యేక జ్యూరీ జాతీయ అవార్డు కూడా అందుకున్నాడు. బిహార్ లోని రైతు కుటుంబంలో పుట్టిన త్రిపాఠికి నాటకాలంటే ఇష్టం. ఊళ్లో వేసే నాటకాల్లో అమ్మాయిగా నటించేవాడు. హాటల్ మేనేజ్మెంట్ కోర్సు చదివినప్పటికీ నటనపై ఆసక్తితో 'నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామా' నుంచి పట్టా అందుకున్నాడు. ముంబై చేరుకుని సినిమా ప్రయత్నాలు చేశాడు. 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ వన్సెపూర్' త్రిపాఠిలోని అసలు సినలు నటుడిని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేసింది. గ్యాంగ్స్టర్ పాత్రలకు కేరాఫ్ గా మారాడు. 2018లో వచ్చిన 'మీర్జాపూర్' వెబ్ సిరీస్ లో కలీ భయ్యాగా అదరగొట్టాడు. 'సేక్రెడ్ గేమ్స్', 'క్రిమినల్ జస్టిస్' వెబ్ సిరీస్ లలో నటించిన త్రిపాఠి సినిమాల్లో కూడా బిజీగా ఉన్నాడు.



ఒకే ఒక్క పాత్రతో...

ఇంజనీరింగ్ చదువుకున్న సూరత్ కుర్రాడు ప్రతీక్ గాంధీ (31) గుజరాతీయులకు తెలుసుగానీ, బయటి ప్రపంచానికి అంతగా తెలియని నటుడు. 'స్కామ్ 1992' వెబ్ సిరీస్ లో హర్షద్ మెహతాగా కనిపించగానే ఒక్కసారిగా ఈ ప్రతిభాశాలి అందరికీ అభిమాన నటుడిగా మారాడు. ఒకవైపు ఇంజనీర్ గా పనిచేస్తూనే థియేటర్ ఆర్ట్స్ లో అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా అందిపుచ్చుకున్నాడు. 'ఆ పార్ కే పీలే పార్' గుజరాతీ నాటకం ద్వారా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రతీక్ 2014లో 'బీ యార్'లో నటించాడు. ఆ సినిమా సక్సెస్ అయినప్పటికీ నాటకాలకు మాత్రం దూరం కాలేదు. 2016లో 'రాంగ్ సైడ్ రాజు' ఉత్తమ ప్రాంతీయ చిత్రంగా జాతీయ అవార్డు గెలుచుకోవడంతో ప్రతీక్ ప్రతిభ తొలిసారిగా బయట ప్రపంచానికి తెలిసింది. అయితే ఒక వెబ్ సిరీస్ తనను నేషనల్ స్టార్ ను చేస్తుందని అతడు ఊహించలేకపోయాడు. 90 ప్రాంతంలో స్టాక్ మార్కెట్ ను ఓ కుదుపు కుదిపిన హర్షద్ మెహతా పాత్రను అంతే సెటిల్ గా నటించి అందర్నీ మెప్పించాడు. రాబోయే 'రావణ్ లీల'లో రాజారామ్ జోషీగా తన సత్తా చాటుకునేందుకు సిద్ధమయ్యాడు.

వెబ్ సినిమాల బిజీ స్టార్

అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో వచ్చిన 'మీర్జాపూర్' లో బీనా త్రిపాఠి (32)ని ఎవరూ మర్చిపోలేరు. కలీ భయ్యా రెండో భార్యగా, మున్నా సవతి తల్లిగా బీనా త్రిపాఠి పాత్రలో రసికా దుగల్ నటనకు అంతా ఫిదా అయ్యారు. జార్జండ్ నుంచి ఢిల్లీకి చేరుకున్న రసిక ప్రసిద్ధ లేడీ శ్రీరామ్ కాలేజీలో చదివారు. 'ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా' నుంచి నటనలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ డిప్లోమా చేశారు. 2007లో 'అన్వర్'లో చిన్న క్యారెక్టర్ తో బాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టినప్పటికీ 'తహాన్'తో గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అయితే వెబ్ సిరీస్ లతోనే ఆమెకు బాగా పేరొచ్చింది. 'మీర్జాపూర్' బీనాను స్టార్ ను చేస్తే, 'ఢిల్లీ క్రైమ్' పాపులారిటీని తీసుకొచ్చింది. ప్రసిద్ధ దర్శకురాలు మీరానాయర్ తీసిన 'ఏ నూటబుల్ బాయ్'లో సవితగా, 'మాంటో'లో అతడి భార్య సఫియాగా మెప్పించింది. ఒకవైపు వెబ్ సిరీస్ లతో బిజీగా ఉంటూనే సినిమాల్లో ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తోంది బీనా. ఆమె నటించిన 'లూట్ కేసే', 'దర్బాన్' ఓటీటీలో విడుదలయ్యాయి.



అందాల తార

వరంగల్ 'ఎన్ ఐటీ' నుంచి ఇంజనీరింగ్ లో గ్రాడ్యుయేట్ అయిన శ్రేయా ధన్వంతరి 'ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్', 'స్కామ్ 1992' వెబ్ సిరీస్ లతో ఒక్కసారిగా బిజీ స్టార్ గా ఎదిగింది. నిజ జీవితంలో హర్షద్ మెహతా స్కామ్ ను బయటపెట్టిన డాఖింగ్ బిజినెస్ జర్నలిస్టు సుచేతా దలాల్ పాత్రను శ్రేయా 'స్కామ్ 1992' వెబ్ సిరీస్ లో అద్భుతంగా చేసింది. తెలుగులో 'జోష్', 'స్నేహగీతం' సినిమాల్లో నటించిన శ్రేయా 2008లో 'ఫెమినా మిన్ ఇండియా' పైనల్స్ కూడా. ఆ తర్వాత 'ఎయిర్ బెల్', 'పాంథులూన్స్', 'సాఫీ', 'ప్రావోగ్', 'డీ డామస్ జ్యుయెలరీ' వంటి అనేక యాడ్స్ కు మోడల్ గా పనిచేసింది. ఇవ్రూన్ హాష్టితో కలిసి 'వై చీట్ ఇండియా'తో బాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టిన శ్రేయాకు 'స్కామ్ 1992' హిట్ కావడంతో అనేక అవకాశాలు ఆమె తలుపు తడుతున్నాయి.



వినోదం పండిస్తాడు...

'పర్మనెంట్ రూమ్ మేట్స్' (2014) వెబ్ సిరీస్ తో మొదలైన జితేంద్ర కుమార్ కెరీర్ ఈ ఏడాది 'పంచాయత్'తో పీక్ కు చేరింది. 2019లో వచ్చిన 'కోటా ప్యాక్షన్'లో జితూ భయ్యాగా అందర్నీ ఆకట్టుకున్నాడు. మొదటగా తన మిత్రుడు బిశ్వపతి సర్కార్ ప్రొద్దులంతో 'ది వైరల్ ఫీవర్' అనే యూట్యూబ్ ఛానెల్ లో అనేక వెబ్ సిరీస్లు, స్క్రిట్ లలో నటించి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. దాంతో అతడికి 'శుభ్ మంగళ్ జ్యూడా సావధాన్'లో హీరో ఆయుష్మాన్ ఖురానా స్నేహితుడిగా మంచి పాత్ర లభించింది. 'పంచాయత్' సూపర్ హిట్ కావడంతో జితేంద్ర స్టార్ గా మారాడు. తక్కువ జీతానికి పల్లెటూర్లో పనిచేసే ప్రభుత్వ ఉద్యోగి అనుభవాలను ఈ కామెడీ డ్రామాలో చక్కగా ఆవిష్కరించారు.



అసలే చలికాలం...



రోజు రోజుకీ చలి పెరుగుతోంది. ముసుగేసి పడుకోవాలనే ఉంటుంది కానీ వర్క్ అవుట్ మీదకి మనసు మళ్లదు. ఆహారంపై శ్రద్ధ లేకుండా ఏదంటే అది తినేస్తుంటాం. కాబట్టి శీతాకాలంలో బరువు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువ. అయితే ఈ కాలంలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తినడం వల్ల బరువెక్కుకుండా చూసుకోవచ్చు. అవేంటంటే..

నట్స్: వీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే బాదం, జిడిపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్ బరువు తగ్గడంలో ఉపయోగపడతాయి.

జామ: చలికాలంలో విరివిగా దొరికే పండు ఇది. చాలా మంది దగ్గు వస్తుందని భయపడతారు కానీ జామ జీవక్రియను పెంపొందిస్తుంది. ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువే.

క్యారట్: ఇందులో కెలోరీలూ, పిండి పదార్థాలూ తక్కువ. బీట్ రూట్ లో కూడా కెలోరీలు ఎక్కువ, కొవ్వు పదార్థాలు అత్యల్పం.

కోడిగుడ్డు: కాస్త తినగానే కడుపు నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది. పైగా ఇందులో కెలోరీలు తక్కువ. విటమిన్, మినరల్స్ ఎక్కువ.

స్టాబెరీలు: ఓ కప్పు స్టాబెరీలో దాదాపు 50 కెలోరీలు ఉంటాయి. అంతేకాదు ఈ పండ్లలో కాలియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ సి అధికం.

తేనె: అమ్మా తేనా? అనుకుంటాం. కానీ ఆకలిని తగ్గించే హార్మోన్లను తేనె ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి మంచిది.



ప్రాటీన్ కోసం గుడ్డే తినాలా?

గుడ్డు ప్రోటీన్ సమృద్ధితం. మరి చాలా మందికి గుడ్డు వాసనే పడదు. వారేం తినాలి? గుడ్డును మించిన పోషకాలు నిండిన ఆహారపదార్థాలెన్నో మన చుట్టూ ఉన్నాయి. సోయాబీన్: శాచరేటెడ్ కొవ్వు శాతం తక్కువగా

ఉంటుంది వీటిలో. విటమిన్ సి, ప్రోటీన్, ఫోలేట్ అధికంగా లభిస్తాయి. ఒక కప్పు వండిన సోయాబీన్ తో మీరు 28 గ్రాముల ప్రోటీన్ పొందవచ్చు. గుమ్మడి గింజలు: చాలా మంది వీటిని చిన్నచూపు చూస్తారు కానీ... వీటిలో పుష్కలంగా ప్రోటీన్

ఉంటుంది. కేవలం 30 గ్రాముల గింజలు తింటే చాలు 9 గ్రాముల ప్రోటీన్ అందుతుంది. వేరుశనగ గింజలు: ఫోలిక్ ఆమ్లం, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. గుప్పెడు గింజలు తింటే 7 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. శనగలు: ఒక కప్పు ఉడకబెట్టిన శనగలను తింటే 12 గ్రాముల ప్రోటీన్ శరీరానికి అందుతుంది. వీటితో ఇనుము, ఫాస్ఫేట్, కాలియం, మెగ్నీషియం, జింక్, విటమిన్- కె కూడా లభిస్తాయి.

దిగంతరేఖ మీద

రాత్రిమేఘాల మీద తేలిపోతున్న నిద్రని భగ్గుం చేస్తారువాళ్ళు అప్పుడప్పుడూ

దిగంతరేఖకు అవతలవాళ్ళూ ఇవతల మనమూ పున్నామనిపిస్తుంది

మనతో పంచుకున్న వాళ్ళ కలల మెరుపులను మనతో ప్రయాణానికి భరోసా ఇచ్చిన ఆశలను ఆవిరిచేసి, వాళ్ళను అదృశ్యం చేసిందెవరో తెలుసుకోవాలనిపిస్తుంది

అకాల మృత్యుబిలంలోకి జారిపోకపోతే వాళ్ళ ఉనికితో తోణికిసలాడవలసిన స్థలకాలాలు జీవరహితభారంతో మెలిపెడతాయి

హాయిగా వెళ్లిపోయారని విరక్తితో అనుకుంటాం గానీ భరించలేని నొప్పినుండి విముక్తమయేముందు వాళ్ళ దేహత్యలెంత తండ్లాడివుంటాయి?

కొన్ని కలల్ని మోసుకుని తిరిగిన మనుషులను అర్థాంతరంగా మాయంచేసిన దయలేని అదృశ్యశక్తి కనిపిస్తే గొడవపడాలనిపిస్తుంది

అకాలంగా తెగిన వాళ్ళ కలల్లో తెగిపడివున్న మన కలలు కూడా ఏవో కనిపించి పక్కమీద దుఖపు ఏరులై పారతాయి

వాళ్ళ ఆకస్మిక నిష్క్రమణ గురించి చేసే అన్వేషణ ఏదో మనకోసం చేసే అన్వేషణగా గోచరిస్తుంది

రాత్రంతా దిగంతరేఖమీద రహస్యసంభాషణ జరిపినట్టు వుంటుంది తెల్లవారి కన్నీళ్ళతో మసకబారిన చూపు తెరిచిచూస్తే వాళ్ళులేని పాలిపోయిన లోకం మళ్ళా కలవరపరుస్తుంది కాసేపు.

- కోడూరి విజయకుమార్
83309 54074



కరోనా ప్రపంచాన్ని ఎంత మార్చిందో కానీ... సాంప్రదాయాలకు పెద్ద పీట వేసే మనదేశంలో మాత్రం చాలా మార్పులు తెచ్చింది. ఆ మార్పు పెళ్లిళ్లలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఆన్లైన్లో నాలుగు అక్షింతలు వేసి, ఇంటికొచ్చే విందు భోజనం ఆరగించి, పెళ్లికి వెళ్లిచ్చినంత ఆనందపడుతున్నారు.

36 రకాలను పంపారు...

తమిళనాడుకు చెందిన ఓ జంట కరోనా వేళ కూడా వేలాది మంది చూస్తుండగా పెళ్లి చేసుకుంది. అదెలా అనుకుంటున్నారా? చక్కగా ఆన్లైన్ స్ట్రీమింగ్లో... అతిథులంతా తమ ఇళ్లలోనే కూర్చుని ఫోన్లలో, ల్యాప్ టాప్లలో చూస్తుండగా వివాహం చేసుకుంది. పెళ్లికి భౌతికంగా హాజరైనా కూడా అంతమంది ఆ పెళ్లిని వీక్షించేవారు కాదేమో. మరి భోజనాల సంగతేంటి? 'అరసువై అరసు' అనే క్యాటరింగ్ సంస్థ వారు చక్కటి పెళ్లి భోజనాలను అతిథుల ఇంటికి చేర్చారు. బుట్టలో ఆకుతో పాటూ 36 రకాల ఆహార పదార్థాలు వండి హోమ్ డెలివరీ చేశారు. అతిథులు తమ ఇంట్లోనే సుష్టుగా భోంచేసి... ఆన్లైన్లోనే జంటకు ఆశీర్వాదాలు పంపించారు.



వెరైటీ పెళ్లికార్డులు

కరోనా పుణ్యమాని అతిథుల సంఖ్య గణనియంగా తగ్గింది. తక్కువ మందినే పిలుస్తున్నాం కదా అని ఎక్కువ ఖర్చుపెట్టి పెళ్లి కార్డును మరింత ఆకర్షణీయంగా తయారుచేయించడం మొదలైంది. బాక్సుల్లాంటి కార్డులను తయారుచేయించి, అందులో స్వీట్లు, చాక్లెట్లు, చిప్స్ వంటివి పెట్టి ఇవ్వడం ప్యాషన్ అయింది. డెయిరీ మిల్క్, బాక్సులు కూడా పెళ్లి కార్డులుగా రూపాన్ని మార్చుకున్నాయి. ఒక మధ్యం ప్రియుడు, తన పెళ్లికార్డుతో పాటూ బాక్సులో ఆల్బుహాల్ బాటిల్, సోడా, దాంతో పాటూ చిప్స్ పెట్టి పంపించాడు.

ఆన్లైన్లో పెళ్లి... ఇంటికే భోజనాలు

వర్చువల్ వెడ్డింగ్

ఏప్రిల్ 14, 2020... తీవ్రంగా లాక్డౌన్ ఆంక్షలు ఉన్న రోజు. సరిగ్గా అదే రోజు పెళ్లి పెట్టుకున్నారు గురుగ్రామ్కు చెందిన కృతి అగర్వాల్, అవినాష్. పెళ్లి వాయిదా వేయడం ఇష్టం లేక ఇద్దరూ తమ ఇంటి బాల్కనీలోనే పెళ్లి చేసుకున్నారు. జూమ్లో స్నేహితులు, బంధువులే వారి పెళ్లికి సాక్షులు. కనీసం పెళ్లి బట్టలు కూడా లేవని, పాత బట్టలే వేసుకుని పెళ్లిచేసుకున్నట్టు వారు తెలిపారు.



మ్యాట్రిమోనీ సైట్లు మారిపోయాయి

షాదీ.కామ్, మ్యాట్రిమోనీ.కామ్, జీవన్సాథీ.కామ్... ఇలాంటి పెళ్లిళ్ల పేరయ్యలు కూడా కరోనా కాలానికి తగ్గట్టే తమ సేవలను మార్చాయి. వీడియోకాలింగ్ సర్వీసులను మొదలుపెట్టాయి. వర్చువల్ పద్ధతిలో ఇరు కుటుంబాల వారిని పరిచయం చేసి, సంబంధాలు కలిపే ప్రయత్నాలు చేశాయి. అంతేకాదు పెళ్లికి కావాల్సిన పూలు, పండ్లు, ఇతర వస్తువులు, అన్నీ హైజీనిక్ పద్ధతిలో అందించే వెండర్ల వివరాలను పెళ్లి వారికి అందించే సర్వీసులను నడిపాయి.

2020 టాప్

పక్కా లోకల్

యాప్స్

2019లో అత్యధికంగా యాప్స్ డౌన్లోడ్ చేసుకున్న దేశం భారత్. దాదాపు రెండు వేల కోట్ల డౌన్లోడ్లు చేసుకున్నట్టు లెక్క తేలింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చూసుకుంటే పది శాతం యాప్ డౌన్లోడ్లు మన దేశానివే. ఇక 2020 యాప్ డౌన్లోడ్ వివరాలు ఇంకా బయటకు రాలేదు కానీ, గతేడాది కంటే ఎక్కువ ఉంటాయని అంచనా. లాక్డౌన్ వేళ మన దేశాన్ని ఊపేసిన లోకల్ యాప్స్ ఇవన్నీ.



సూసర్ క్లౌడ్ రూమ్

కరోనా వల్ల ఇల్లే పిల్లల క్లౌడ్ రూమ్గా మారిపోయింది. ఆన్లైన్ క్లౌడుల కోసం గూగుల్ తయారుచేసిన యాప్ 'గూగుల్ క్లౌడ్ రూమ్'. ఎడ్యుకేషన్ యాప్లలో మేటి స్థాయిలో ఉన్నది ఇదే. ఏప్రిల్ కల్లా అత్యధికంగా డౌన్లోడ్లు చేసుకున్న 'లెర్నింగ్ ప్లాట్ఫామ్'గా మారింది. చివరికి ప్రసిద్ధ డిజిల్ యూనివర్సిటీ కూడా దీన్నే ఉపయోగిస్తుంది.

లూడో కింగ్

లాక్డౌన్తో ఇళ్లకే పరిమితమైన పెద్దలు, పిల్లలకు మంచి టైమ్ పాస్ గేమ్ యాప్ 'లూడో కింగ్'. మనదేశంలో ఈ ఏడాది అత్యధికంగా డౌన్లోడ్ అయిన గేమ్ కూడా ఇదే. ఈ డిసెంబర్ వరకు యాభై కోట్ల మంది గేమ్ను డౌన్లోడ్ చేసుకున్నారు. ఒక్క మార్చిలోనే ఈ గేమ్ వల్ల ఇరవై రెండు కోట్ల రూపాయల ఆదాయాన్ని పొందింది సంస్థ.

గోస్

ఇదొక స్టోరీ టెల్లింగ్ యాప్. బజినెస్, ఆంత్ ప్రెన్యూర్స్, ఆర్టిస్టులు, రచయితలు, కమెడియన్లు, క్రీడా కారులు... ఇలా తమ రంగాల్లో విజేతలుగా నిలిచిన ఎంతో మంది తమ విజయగాథల్ని ఇందులో పంచుకుంటారు. వాటిని ఇతరులు వినడం, చూడడం చేయవచ్చు. ఇందులో క్విజ్లు కూడా ఉంటాయి. వీడియోలు, ఆడియోలు, ఫోటోలు పోస్టు చేయవచ్చు. దీన్ని లక్షమంది దాకా డౌన్లోడ్ చేసుకున్నారు.



మిత్రోన్

చైనా యాప్ టీకెటాక్ను కేంద్రప్రభుత్వం నిషేధించడం... మిత్రోన్ యాప్కు బాగా కలిసొచ్చింది. టీకెటాక్ ప్రియుల ప్రత్యామ్నాయం 'మిత్రోన్'. టీకెటాక్ బ్యాన్ అయిన నెలరోజుల్లోపే 50లక్షల మంది డౌన్లోడ్ చేసుకున్నారు. గూగుల్ ప్లేస్టోర్ 'టాప్ టెన్ ఫ్రీ యాప్'ల జాబితాలో ఇది చోటు సంపాదించింది. పార్ట్ వీడియో యాప్ అయిన మిత్రోన్కు పెట్టుబడి పెట్టేందుకు చాలా సంస్థలు ముందుకొచ్చాయి.



అప్నా

ఇది 'బ్లూ కాలర్ వర్క్స్' కోసం సృష్టించిన యాప్. అంటే ఘంటా, ఎలక్ట్రీషియన్లు, ప్యాకర్లు, సెక్యూరిటీ గార్డులు, కార్పెంటర్లు... ఇలాంటి కష్టజీవుల కోసం ఈ యాప్ను రూపొందించారు. గూగుల్ ప్లేస్టోర్ దీన్ని 2020కి గాను 'బెస్ట్ యాప్ ఫర్ పర్సనల్ గ్రోత్'గా గుర్తించింది. ఇందులో పదివేలకు పైగా ఉద్యోగాలు ఉన్నాయి. లింక్ఇన్, నౌక్రీ, హైన్ వంటి వాటిల్లో పడే ప్రకటనలన్నీ వైట్ కాలర్ ఉద్యోగాలే. అందుకే వాటికి భిన్నంగా చిన్న చిన్న వృత్తుల వారి కోసం అప్నా మొదలైంది.

apna

హైరా

కరోనా కారణంగా సామాజిక దూరం తప్పనిసరైంది. దీనివల్ల మనుషులు ఒంటరిగా మారి మానసిక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఆందోళన, కుంగుబాటు, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి పెరిగిపోతున్నాయి. ఇలాంటి బాధితుల కోసం తయారుచేసిందే 'హైరా' యాప్. ఇది మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సాయం చేస్తుంది. దీన్ని డెరెక్టులు, వైద్యులు కలిసి తయారుచేశారు. దాదాపు 30 దేశాల్లోని 12 లక్షల మంది డౌన్లోడ్ చేసుకున్నారు.



వెయ్యికోట్ల కంపెనీ వంటింట్లో మొదలైంది...

ఆమె గరిట తిప్పింది వంటింట్లోనే కాదు... 64 దేశాలలో! 'మిసెస్ బెక్టర్ ఫుడ్స్', 'క్రెమికా గ్రూప్' సంస్థలతో ఆహార ఉత్పత్తులను తయారుచేస్తూ.. వెయ్యి కోట్ల సామ్రాజ్యాన్ని సృష్టించింది. కాలనీల్లో జరిగే కిట్టీ పార్టీలకు వండిపెడుతూ... కార్పొరేట్ కంపెనీలకు ఆహార ఉత్పత్తులను సరఫరా చేసే స్థాయికి ఎదిగిన ఆ మహిళ రజనీ బెక్టర్. ఇటీవలే మిసెస్ బెక్టర్ సంస్థ పబ్లిక్ ఇమ్ప్యూకు వచ్చింది. రజనీ వ్యాపారదక్షతపై ఉన్న విశ్వాసంతో ఇన్వెస్టర్లు ఎగబడ్డారు..

1972.. లూథియానా, పంజాబ్...
'ఏమండీ పిల్లలు గుర్తుకొస్తున్నారు. పాపం చంటోడు బెంగ పెట్టుకున్నాడో ఏమో.. ఇంటికి తీసుకొద్దామండీ..
'ఇంకో వారంలో పేరెంట్స్ మీట్ ఉంది కదా రజనీ. కొన్నేళ్లయినా పిల్లలు బోర్డింగ్ స్కూల్లో ఉంటే... క్రమశిక్షణ, స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వం అలవడుతుంది. పైగా భిన్న సంస్కృతులున్న విద్యార్థుల మధ్య పెరిగితే మంచిది. పిల్లల మీద ధ్యాన తగ్గేందుకు ఏదో ఒక వ్యాపకం పెట్టుకోరాదూ..' సలహా ఇచ్చాడు భర్త.

● ● ●

1940లో కరాచీలో రజనీ పుట్టగానే తండ్రికి లాహోర్లో ట్రిటిష్ ప్రభుత్వ అకౌంటెంట్ జనరల్గా పదోన్నతి వచ్చింది. దేశ విభజన కోసం జరిగిన అల్లర్లలో తండ్రి క్షతగాత్రుడయ్యాడు. ఒక మర్రి చెట్టుకింద వారం రోజులు పరాన్ కోట్ రైలు కోసం నిరీక్షించిందా కుటుంబం. రైల్వే వాళ్లను బతిమాలి మృతదేహాలతో నిండిన ఒక గూడ్స్ బండి ఎక్కి స్వదేశం చేరుకుంది. ఢిల్లీలో రజనీ డిగ్రీ చదువుతున్నప్పుడు లూథియానాకు చెందిన సంప్రదాయ వ్యాపార కుటుంబం నుంచి సంబంధం వచ్చింది. పెళ్లి కొడుకు ధరమ్వీర్ బెక్టర్ బోగళికి శాస్త్రంలో గోల్డ్మెడలిస్టు. ఆక్స్ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఉపకారవేతనంతో చదివాడు. పదిహేడేళ్ల వయసులోనే రజనీకి అతనితో పెళ్లియింది. మెట్టింట్లో రకరకాల వంటల ప్రయోగాలు చేసేదామె. ఇంటి పనులు చేస్తూనే డిగ్రీ పూర్తి చేసింది. ఆరోళ్లు తిరిగేసరికి అజయ్, అక్షయ్, అనూప్ ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టారు. అప్పట్లో లక్నోలోని తమ పిల్లల్ని బోర్డింగ్ స్కూళ్లకు పంపేవారు. ధరమ్వీర్, రజనీ దంపతులు కూడా తమ పిల్లలను ముస్సోరీలోని బోర్డింగ్ స్కూల్లో వేశారు. పిల్లల నుంచి ఎడబాటు తట్టుకోలేక తల్లిడిలింది రజనీ. అర్థరాత్రిళ్లు మెళకువ వచ్చినప్పుడల్లా గుర్తుకొచ్చి ఏడ్చేది. భార్యను ఓదారుస్తూ... ఏదో ఒక వ్యాపకం పెట్టుకుంటే కాస్త మరపు వస్తుందనే వాడు భర్త. ఆమె కోసం లయన్స్ క్లబ్ సభ్యత్వం తీసుకున్నాడు. దాంతో రజనీ ఉత్సాహంగా సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేది. ఆ క్లబ్కు సెక్రటరీ అయ్యింది. పంజాబ్లో క్లబ్లను ఏర్పాటు చేసిందామె. కాలక్రమేణ లయన్స్ క్లబ్కు ఛైర్పర్సన్ అయ్యింది.

కుకింగ్ క్లాసులు చెప్పేది...

రజనీకి మిఠాయిలు చేయడమంటే చాలా ఇష్టం. లయన్స్ క్లబ్ స్నేహితుల వద్దకు, కిట్టీ పార్టీలకు వెళ్ళినప్పుడు ఇంటి నుంచి కేకులు, బిస్కెట్లు చేసుకుని వెళ్లేది. 'నీ చేతి వంటలు అద్భుతం' అన్నారందరూ. పంజాబ్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం... ప్రత్యేకించి మహిళలకు బేకింగ్లో పుష్టి శిక్షణ కోర్సు

నిర్వహిస్తున్నట్లు పత్రికల్లో ప్రకటన వచ్చింది. ఆ కోర్సులో చేరింది. కొత్త కొత్త వంటలు నేర్చుకుంది. ఇంట్లో బిస్కెట్లు, సలాడ్లు,

ఐస్క్రీమ్ల తయారీలో ప్రయోగాలు చేసింది. ఇంటి చుట్టుపక్కల వాళ్లకు 'మిసెస్ బెక్టర్ కుకింగ్ క్లాసెస్' పేరుతో వంటలు నేర్పించేదామె. పరిచయస్థుల నుంచి వివాహ వేడుకలు, పుట్టిన రోజు సంబరాలకు ఫుడ్ ఆర్డర్లు వచ్చేవి. 1976లో రూ.300 పెట్టుబడితో ఐస్క్రీమ్, కేకు తయారీకి కావాల్సిన సామగ్రి కొనింది. 'ఏదో ముచ్చట పడి నాలుగు వంటలు నేర్చుకుంటావనుకుంటే... ఇదేందమ్మా... ఇలా వంటమనిషిలా తయారయ్యావు' అంటూ అత్తగారు నసిగారు. మామ, భర్త నచ్చజెప్పి.. రజనీకి వస్తున్న మంచిపేరు గురించి వివరించి... ఆవిడను శాంతింపజేశారు.

మొదట్లో సప్లైలే మిగిలాయి..

లూథియానాలోని ఫుడ్ ఎగ్జిబిషన్లో ఐస్క్రీమ్ స్టాల్ పెట్టింది రజనీ. ఆ పక్కనే పేరున్న కంపెనీ స్టాల్ను చూసి భయం మొదలైంది. అయితే ఎగ్జిబిషన్కు వచ్చిన వాళ్లందరూ రజనీ స్టాల్ ముందు గుమిగూడారు. కస్టమర్లు లేక పక్కనున్న స్టాల్ వెలవెలబోయింది. 'ఇంత రుచికరమైన ఐస్క్రీమ్ను నేనెప్పుడూ తినలేదమ్మా' అంటూ మెచ్చుకున్నాడో వ్యక్తి. అతను అవాన్ సైకిల్స్ సంస్థ యజమాని. ఆ మాటలు విన్నాక రజనీలో ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టింపు అయ్యింది. ఆ తరువాత క్యాటరింగ్ సర్వీసు ప్రారంభించింది. ఆర్డర్లు బాగానే



వచ్చాయి. సెలవుల్లో పిల్లలు హాస్టల్ నుంచి ఇంటికొచ్చారు. వాళ్లతో కొన్ని రోజులు గడుపుదామని నిశ్చయించుకున్నారు తల్లిదండ్రులిద్దరూ. పక్కం రోజుల్లో జరిగే తమ కూతురు పెళ్లికి రెండువేల మందికి వంటలు చేయమంటూ .. ఆ నియోజకవర్గ ఎంపీ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. 'సారీ సారీ.. పిల్లలు ఇంటికొచ్చారు. ఇప్పుడు మీకు వంటలు చేయలేను' అని చెప్పింది రజనీ. 'చూడమ్మా... నా కూతురు పెళ్లికి వచ్చిన అతిథులకు జీవితంలో గుర్తుండిపోయే విందుభోజనం వడ్డించాలన్నది నా కోరిక. డబ్బు ఎంతైనా ఘర్నాలేదు. ఊర్లో ఎవర్ని అడిగినా నీ పేరే చెబుతున్నారు. కాదనకు' అంటూ ఒప్పించాడాయన. అలా వచ్చిన ఆర్డర్లన్నిటినీ చేసుకుంటూ పోయింది. అయినా నష్టాలే మిగిలాయి.

నోటిమాటతో ప్రచారం..

తన అభిరుచిని వృత్తిగా మార్చుకుందామన్న దృఢసంకల్పం బలపడింది. 1978లో రూ.20 వేల పెట్టుబడితో క్రీమ్ అనే అర్థం వచ్చేలా రజనీ కోసం 'మిస్సెస్ బెక్టర్ క్రెమికా ఫుడ్స్' సంస్థను ఏర్పాటు చేశాడు భర్త ధరమ్వీర్. తమ బంగ్లా పెరట్లో ఐస్క్రీమ్ తయారీ విభాగం ఏర్పాటైంది. హీరో సైకిళ్ల సంస్థ యజమాని బ్రిజ్మోహన్ ముంజాల్ స్వయంగా ఫోన్ చేసి 'నా మిత్రుడి వేడుకలో మీ వంటల రుచి చూశాను. మేము ప్రఖ్యాత జపాన్ సంస్థ హోండాతో జతకలిసి మోటారు సైకిళ్ల ఉత్పత్తిలోకి దిగుతున్నాం. జపాన్ నుంచి హోండా సంస్థ ప్రతినిధులు మా ఇంటికి వస్తున్నారు. వారి కోసం మీరు ప్రత్యేక వంటలు చేయగలరా?' అనడిగారు. ఇలా లూథియానాలోని పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలు, రాజకీయ నాయకుల వేడుకల్లో రజనీ వంటలు

తప్పనిసరిగా ఉండేవి. ఎటువంటి ప్రకటనలు, ప్రచారం లేకుండానే నోటిమాట ద్వారానే ఎక్కడలేని పేరొచ్చింది. చూస్తుండగానే ఆర్డర్ల వర్షం కురిసింది. ఊపిరి తీసుకోలేనంత బిజీ అయ్యిందామె. రోజుకు 16 గంటల పని. క్రెమికా ఉత్పత్తులకు డిమాండ్ పెరిగింది. భర్త హోల్సీల్ వ్యాపారంలో ఉండటం వల్ల బ్రెడ్, బిస్కెట్స్ తయారీలోకి అడుగుపెట్టింది. హెచ్డీఎఫ్సీ బ్యాంకు నుంచి రుణం తీసుకుని లూథియానాలోని గ్రాండ్ బ్రంక్ రోడ్లో పెద్ద స్థలం కొని ఫ్యాక్టరీ నెలకొల్పింది. 1990 నాటికి ఏడాదికి రజనీ చేసిన వ్యాపారం ఐదు కోట్ల రూపాయలు.

పట్టువీడలేదు..

పంజాబ్లో ఖలిస్తాన్ ఉద్యమం వల్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ చితికిపోయింది. ధరమ్వీర్ నిర్వహిస్తున్న పప్పు ధాన్యాలు, ఎరువుల వ్యాపారం కూడా మూత పడింది. మిసెస్ బెక్టర్ క్రెమికా ఫుడ్స్ ఆహారోత్పత్తుల వ్యాపారం కూడా మందగించింది. ముగ్గురు కొడుకులు చదువులు ముగించుకుని వ్యాపారంలోకి దిగారు. రజనీకి మరింత శక్తి వచ్చినట్లయింది. 1995 నాటికి పంజాబ్లో ఉగ్రవాదం తగ్గిపోయింది. క్రెమికా సంస్థ టర్నోవర్ రూ.20 కోట్లకు చేరుకుంది. అదే ఏడాది మెక్డోనాల్డ్స్ సంస్థ ఇండియాలోకి అడుగుపెడుతోంది. ఆ సంస్థతో భాగస్వామ్య సేవల కోసం ప్రతిపాదన పంపారు రజనీ

రజనీకి కిట్టీపార్టీల్లో వండిపెట్టేప్పుడు కోట్ల కంపెనీ పెడతానని తెలీదు? ఇప్పుడామె తయారు చేస్తున్న బిస్కెట్లు, బ్రెడ్లు, ఇతర ఆహార ఉత్పత్తులు 64 దేశాలకు సరఫరా అవుతున్నాయి. 'ఏదైనా సరే ప్రారంభమే అద్భుతం.. అదే పెద్ద విజయం' అంటున్న ఆమె జీవితం నేటి తరానికి ఎంతో ప్రేరణ కలిగిస్తుంది.....

కొడుకులు. బర్గర్ కోసం బస్స్ (రోజ్బెలు) చేయడానికి ఆ సంస్థతో ఒప్పందం కుదిరింది. కానీ, మెక్డోనాల్డ్స్ తో వ్యాపారం ఆషామాషీ కాదు. ఎన్నో కఠిన నిబంధనలు. ఫ్యాక్టరీలో పనిచేసే సిబ్బందికి గడ్డాలు, మీసాలు ఉండకూడదు. తలపై జుట్టు కూడా కొన్ని సెంటీమీటర్ల కంటే ఎక్కువ పెరగకూడదు. బన్నుపై ఇన్నేసి నువ్వుల గింజలు ఉండాలనేంత కచ్చితత్వం.... ఆ కంపెనీ సొంతం. ఎంత ప్రయత్నించినా మెక్డోనాల్డ్ కోరిన మందం, పరిమాణం, రుచితో బన్నులు రావడం లేదు. ఆ ప్రయత్నంలో కనీసం లక్ష బన్నులు తయారుచేసి... విఫలమై... ఆఖరికి పేదలకు పంచిపెట్టాల్సి వచ్చింది. ఏడాది పాటు ఓపికతో ఎదురుచూసిన మెక్డోనాల్డ్ ... చివరికి సహనం కోల్పోయింది. మరో సప్లయర్ కోసం అన్వేషణ మొదలుపెట్టింది. ఆఖరి ప్రయత్నంగా అమెరికాలో మెక్డోనాల్డ్ సంస్థకు బన్నులు సరఫరా చేసే ఈస్ట్ బాల్ట్ బేకర్స్ను సంప్రదించి... చికాగో నుంచి నిపుణులను రప్పించింది రజనీ బెక్టర్.

బహుళజాతి సంస్థలకు...

భారతీయ గోధుమల్లో గ్లాటెన్ (సాగే గుణం) శాతం తక్కువ. అందుకే అమెరికా బస్నీలా రావడం లేదన్నారు నిపుణులు. ప్రత్యామ్నాయ ప్రక్రియను కనుగొన్నారు. ప్రతీ రాష్ట్రం నుంచి అక్కడ పండే గోధుమలను తెప్పించి బస్ తయారీ ప్రయత్నాలు చేశారు. ఆఖరికి.. మధ్యప్రదేశ్ నుంచి తెప్పించిన గోధుమలతో మెక్డోనాల్డ్

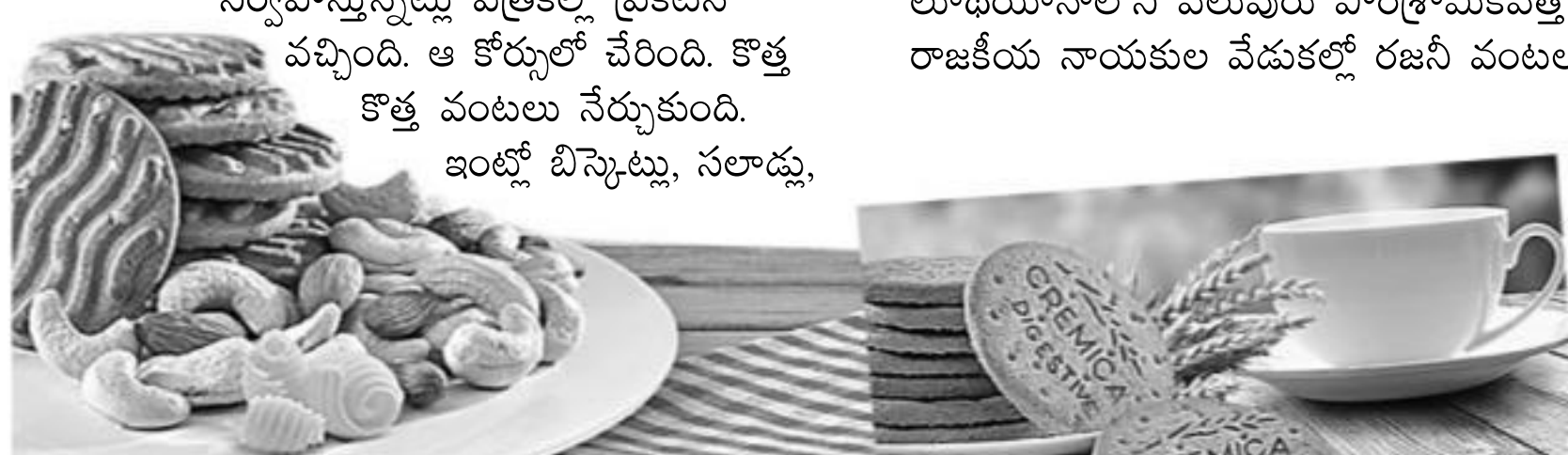
కుబేర రజనీ బెక్టర్,
'మిసెస్ బెక్టర్ ఫుడ్స్', 'క్రెమికా గ్రూప్'

కోరిన విధంగా బన్నులు తయారయ్యాయి. టెస్టింగ్ ల్యాబ్ను కూడా తెరిచారు. అందుకు మెక్డోనాల్డ్ సంప్రత్తి చెందడమే కాక... టొమోటో కెచప్ను కూడా సరఫరా చేయమంటూ ఆర్డర్ ఇచ్చింది. అప్పుడే భారత్లోకి అడుగుపెట్టిన క్వేకర్ ఓట్స్ సంస్థతో క్రెమికా భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుని టొమోటో కెచప్, చిల్లీసాస్, మయోనెస్ ఉత్పత్తిని చేపట్టింది. మరిన్ని అవకాశాలు వచ్చిపడ్డాయి. ఐటీసీ సన్ఫీఫ్స్, క్యాడ్బరీ బిస్కెట్ల తయారీ కాంట్రాక్టు వచ్చింది. పద్నెళ్లలో డజను ఉత్పత్తులతో సంస్థ రూ.100 కోట్ల అమ్మకాలకు చేరుకుంది. గోల్డ్మన్సాక్స్ పెట్టుబడి పెట్టింది. ఆ డబ్బుతో ముంబై, నోయిడా, బెంగళూరు, హిమాచల్ప్రదేశ్ లో కర్మాగారాలు వెలిశాయి. 'ఇంగ్లీష్ అవెన్' బ్రాండ్ పేరుతో బ్రెడ్ తయారీని ప్రారంభించిన కొన్నాళ్లకే మంచి పేరొచ్చింది. మెక్డోనాల్డ్, క్యాడ్బరీ, ఐటీసీ తరువాత పిజ్జాహట్, డొమినోస్, పాపాజాన్స్ పిజ్జా బ్రాండ్ల నుంచి కాంట్రాక్టులు లభించాయి. 2015 నాటికి టాటా హోటళ్లు, జెట్ ఎయిర్వేస్, ఎయిర్ ఇండియా, హెచ్ఎయూఎల్, బిగ్ బజార్, స్పెస్సర్, బరిస్టా, కాఫీ డే వంటి సంస్థలు క్రెమికా క్లయింట్స్ జాబితాలో చేరాయి. సంస్థ వెయ్యి కోట్ల టర్నోవర్ దాటిపోయింది. క్రెమికా గ్రూప్లో ముగ్గురు కొడుకులకు సమాన వ్యాపార అవకాశాలను పంచిపెట్టింది రజనీ. 2017లో 85 ఏళ్ల వయసులో భర్త చనిపోయాడు. ఇంట్లో మొదలుపెట్టిన వంటల తయారీ ఇలా వెయ్యి కోట్ల కంపెనీ అవుతుందని ఊహించలేదామె.

నేడు 64 దేశాలకు బిస్కెట్లు, బ్రెడ్ ఉత్పత్తులను సరఫరా చేస్తోంది కంపెనీ. ఓ సందర్భంలో రజనీ బెక్టర్కు అవార్డును అందజేస్తూ 'మహిళా సాధికారత అంటే ఇది..!' అని అభినందించిన నాటి రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం మాట ఆమె వ్యక్తిత్వాన్ని తెలియజేస్తుంది.

- సునీల్ ధవళ,

97417 47700 సీయావో,
ద థర్డ్ అంఫైర్
మీడియా అండ్
అనలిటిక్స్





టీవీటర్ 'టాప్ ట్రెండ్స్'

సెలబ్రిటీలు ఏ విషయాన్ని ప్రపంచానికి చాటాలన్నా టీవీటర్ను ఆశ్రయిస్తారు. ఆ టీవీటర్ను సామాన్యులు ఫాలో అవుతుంటారు. కొన్నిసార్లు, కొన్ని ఈవెంట్లు కూడా తెగ ట్రీట్ అవుతుంటాయి. ఈ ఏడాది కొవిడ్ 19తో పాటు అనేక అంశాలు తెగ వైరల్ అయ్యాయి. 2020లో టాప్ ట్రెండింగ్ లిస్టును ఇటీవల టీవీటర్ విడుదల చేసింది. అవేమిటంటే...

ప్రధాని పిలుపు...
కరోనా కాలంలో 'అందరం కలిసి కట్టుగా పోరాడుదామనే సందేశం ఇస్తూ భారత ప్రధాని మోదీ 'తొమ్మిది గంటలకు తొమ్మిది నిమిషాల' పాటు ఇంటి ముందు దివ్వలు వెలిగించాలని ఇచ్చిన సందేశాన్ని యావత్ భారతావని అంది పుచ్చుకుంది. ప్రధాని చేసిన ట్వీట్ అత్యధికంగా రీ ట్వీట్ అయ్యింది.



బచ్చన్ ఫ్యాన్స్...
టీవీటర్లో యమా యాక్టివ్గా ఉండే బిగ్బీ అమితాబ్ తనకు కొవిడ్ 19 సోకిందని ట్వీట్ చేయగానే అభిమానులు ఆందోళన చెందారు. అయితే ఆయన ఎప్పటికప్పుడు తన ఆరోగ్య సమాచారాన్ని ట్వీట్ ద్వారానే షేర్ చేసుకున్నారు. తనతో ఉన్నవారంతా వెంటనే పరీక్షలు చేయించుకోవాలంటూ, భయపడాల్సిందేమీ లేదంటూ కొవిడ్పై అందరినీ అప్రమత్తం చేశారు. ఆయన ట్వీట్ 2020లో 'మోస్ట్ కోటెడ్'గా గుర్తింపు పొందింది.



కొవిడ్... టాప్...
అందరూ ఊహించినట్లుగానే ఈ ఏడాది ట్వీట్లో 'హాష్ట్యాగ్ కొవిడ్ 19' టాప్లో నిలిచింది. జనవరి నుంచే సోషల్ మీడియాలో కరోనాకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని వెదకడం ప్రారంభించారు. ప్రతీ క్షణం కరోనా విషయాలను తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించారు. 'హాష్ట్యాగ్ స్టే సేఫ్', 'హాష్ట్యాగ్ సోషల్ డిస్టెన్స్', 'హాష్ట్యాగ్ కరోనా వైరస్', 'హాష్ట్యాగ్ సోషల్ డిస్టెన్స్', 'హాష్ట్యాగ్ వియర్ ఏ జనతా కర్ఫ్యూ', 'హాష్ట్యాగ్ స్టే హోమ్ స్టే సేఫ్' వంటి పదాలు బాగా ట్రెండింగ్ అయ్యాయి.

తీపి జ్ఞాపకం...
లాక్డౌన్లో సుమారు 30 ఏళ్లనాటి పాపులర్ సీరియల్ 'రామాయణ్'ను తిరిగి ప్రసారం చేస్తున్నట్లు దూరదర్శన్ ప్రకటించగానే అందరూ టీవీలకు అతుక్కుపోయారు. అలాంటి జ్ఞాపకాలను పంచుకున్నారు. 'హాష్ట్యాగ్ రామాయణ్' పేరిట ఊహించని ప్రచారం చేశారు.



తిరుగులేని క్రికెటర్లు
భారతీయ క్రికెట్కు ధనాధన్ ధోనీ చేసిన సేవలను కీర్తిస్తూ ప్రధాని మోదీ ట్వీట్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ ట్వీట్కు ధన్యవాదాలు చెబుతూ ధోనీ చేసిన ట్వీట్ క్రీడాభిమానుల ప్రశంసలు అందుకుంది. అలాగే తన భార్య అనుష్క-శర్మ ప్రెగ్నెన్సీ గురించి విరాట్ కోహ్లా ట్వీట్ కూడా రికార్డులు సృష్టించింది. ఈ సందర్భంగా అనుష్క-శర్మ చేసిన ట్వీట్ కూడా ఈ ఏడాదిలో టాప్ ఫైవ్లో ఒకటిగా నిలిచింది.



'ఫెంటాస్టిక్ ఫోర్!'
విజయవంతమైన సినిమాలు, చేస్తున్న పనులను బట్టి సినితారలకు క్రేజ్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ ఏడాది అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తూ రష్మిక మందానా ఫేవరేట్ లిస్టులో నాలుగో స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. కీర్తి సురేశ్, కాజల్ అగర్వాల్, సమంతా అక్కినేని తర్వాత ట్వీట్లో ఫాలోవర్స్ రష్మికకే ఎక్కువగా ఉన్నారు.



సుశాంత్... దిల్ బేచారా...
ఈ ఏడాది ట్వీట్లో సుశాంత్సింగ్ రాజ్పుట్ ఆత్మహత్య, హఠాన్లో దళిత యువతి రేప్ అంశాల గురించి ఎక్కువ చర్చ జరిగింది. సుశాంత్కు నివాళులు అర్పించడంతో పాటు, సినిమా పరిశ్రమలోని అవకతవకలపై ట్వీట్ల దాడి జరిగింది. అంతేకాదు అతడి చివరి సినిమా 'దిల్ బేచారా' హాష్ట్యాగ్ జూలై 2020లో రికార్డు సృష్టించింది. అలాగే హఠాన్ సంఘటనపై చాలామంది గళం విప్పారు. 'హాష్ట్యాగ్ దళితలైవ్స్' మ్యాటర్తో న్యాయం జరగాలని డిమాండ్ చేశారు.



- ★ 'దిన్ హ్యాపెండి' అనే హాష్ట్యాగ్ ఈ ఏడాది అత్యధికంగా ట్వీట్ అయ్యింది.
- ★ తమిళ హీరో విజయ్ తన అభిమానితో దిగిన సెల్ఫీని ఫిట్నెస్లో ట్వీట్ చేశాడు. ఈ ట్వీట్ను అత్యధికంగా రీట్వీట్ చేశారు.
- ★ లాక్డౌన్ సమయంలో జరిగిన 'ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్' (ఐపీఎల్) 'హాష్ట్యాగ్ ఐపీఎల్ 2020' ట్వీట్లో దుమ్మురేపింది. అలాగే ఎంఎస్ ధోనీ ప్రాతినిధ్యం వహించిన చెన్నై సూపర్ కింగ్స్కు మద్దతు తెలుపుతూ 'విజల్ పోడు' హాష్ట్యాగ్ బాగా ట్రెండింగ్ అయ్యింది.
- ★ సూర్య, అపర్ణ బాలమురళిల నటనను మెచ్చుకుంటూ 'సూరారెపాట్టు' హాష్ట్యాగ్ పాపులారిటీని సాధించింది.

నంద్యాల

నంద్యాల సన్యాసం స్వీకరించు చలి ఉంటుంది!!

మొహమాటుం లేకుండా నీ ఇష్టమొచ్చినంత తోసు. బిల్లు చెల్లించే పరిస్థితి ఎలాగా తేడు!!

BAR

నిన్ను కొత్తి వాట్టిలో నీకు ఏ కం ఎవ్వరితో తగ్గిందో అనుకో... ప్రెజ్డెంట్ కి క్రేజ్ ఏ కెట్టిస్తావానీ??

పైజామా సూట్

కొవిడ్ - 19 కొత్త ప్యాషన్ పోకడలను సృష్టించింది. అందరూ ఇళ్లకే పరిమితమైతే ప్యాషన్ ఏమిటని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? లాక్డౌన్ ఆంక్షల వల్ల చాలా మంది వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్కే పరిమితమయ్యారు. అందుకే సూట్లు, టై అమ్ముకాలు పడిపోయాయి. అన్ని బ్రాండ్స్ క్యాజువల్ అవుట్ఫిట్స్ పైనే దృష్టిపెట్టాయి.

జపాన్కి చెందిన ఎయోకీ హోల్డింగ్ కంపెనీ అద్భుతమైన ఆలోచన చేసి పైజామా సూట్కు అంకురార్పణ చేసింది. పేరును బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు పైజామా, సూట్లను అనుసంధానించి ఈ కొత్త దుస్తులకు రూపకల్పన చేశారని. కరోనా కాలంలో ఇంటి దుస్తులు, బయటి దుస్తులు అనే తేడా లేకుండా పోయింది. జామ్ మీటింగ్లకు, ఆన్లైన్ వీడియో కాన్ఫరెన్సులకి ఏ రకమైన దుస్తులు వేసుకోవాలన్నదే చాలా మంది సందేహం. సాధారణ ప్యాంటూ, షర్టులతో ఇంట్లో అంత సౌకర్యంగా ఉండదు. అయితే ఈ పైజామా సూట్ దీనికి చక్కని పరిష్కారం. అటు ఆఫీసు లుక్, ఇటు ఇంట్లోని కంఫర్ట్ని అందిస్తాయి. ఒకవేళ లేట్ నైట్ వరకూ ఆఫీసు మీటింగ్లు కొనసాగినా ఈ సూట్తో అలాగే పడుకున్నా కూడా సౌకర్య వంతంగానే ఉంటుందట.

చీమ నేర్ప పాఠాలు

ఉపాధ్యాయులు, అమ్మనాన్నలే కాదు... మనతో పాటూ బతికే జీవులు కూడా మంచి పాఠాలు నేర్పుతాయి. ఇందులో ముందుండేది చీమలు. ఈ భూమిపై ఒక మనిషికి... పది లక్షల చొప్పున చీమలు ఉన్నాయి. అంటే ఈ భూమిని శాసిస్తున్నది మనం కాదు చీమలే. వాటి నుంచి మనం నేర్చుకోవాల్సిన లక్షణాలే ఇవన్నీ.

చీమ నుంచి ముఖ్యంగా నేర్చుకోవాల్సింది ధైర్యం. కళ్లముందు ఎంత పెద్ద వస్తువులు, జీవి కనిపిస్తున్నా అది భయపడదు.

మన రోడ్ల మీద ట్రాఫిక్ లా గందరగోళంగా అవి ప్రయాణించవు. ఒకదాని వెనుక ఒకటి వరుసగా వెళతాయి. అది వాటి క్రమశిక్షణ.

ఏదైనా అవి పంచుకునే తింటాయి. ఒంటరిగా దాచుకుని ఏవీ తినవు. ఇతర చీమలు పొట్ట నిండేలా చూస్తాయి. 'షేరింగ్' అనేది వీటిని చూసి నేర్చుకోవాలి.

చీమలు తమ కన్నా బరువైన వస్తువులను మోసుకెళ్తూ కనిపిస్తాయి. అంటే పెద్ద పనులను చూసి అవి భయపడిపోవు.

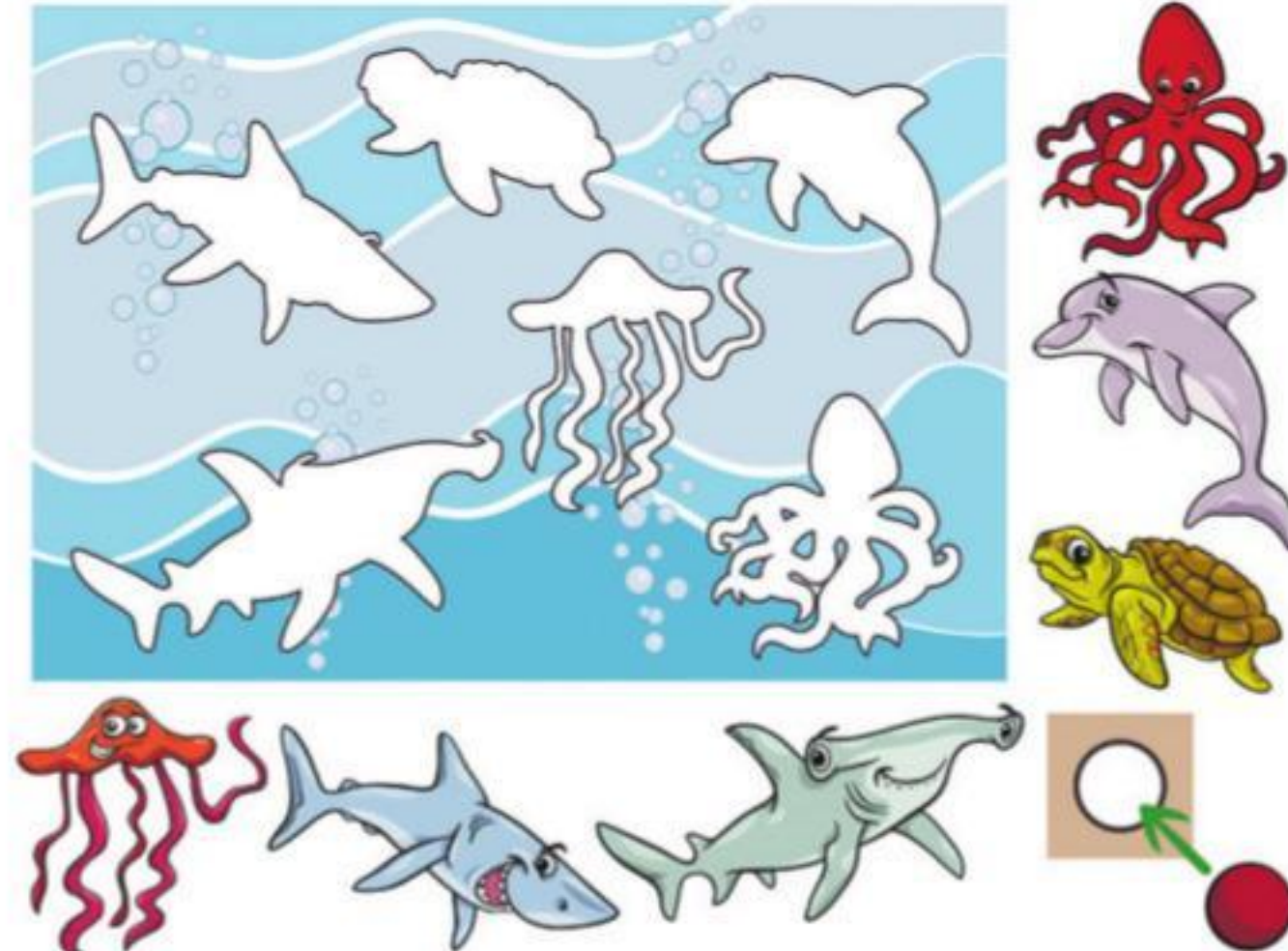
కాలనీలుగా బతికే చీమలు... ఎప్పుడూ తమ గురించి స్వార్థంతో ఆహారం దాచుకోవు. అందరికోసం పనిచేస్తాయి, కలిసే తింటాయి.

ఈరోజు గురించి కాదు రేపటి గురించే ఎక్కువగా చీమలు ఆహారాన్ని పొదుపు చేస్తాయి. రాబోయే రోజులకు సరిపడేలా ఆహారాన్ని కూడ బెడతాయి. 'ఈరోజు తినేశాం కదా' అని నిద్రపోవు.

మనం తరచూ పక్కవాళ్ల గురించి మాట్లాడుతుంటాం, విమర్శిస్తుంటాం. కానీ చీమలు తమ పని తాము చేసుకుంటూ పోతాయి. అది కూడా కచ్చితంగా.

సర్దుకుపోవడం చీమలను చూసే నేర్చుకోవాలి. చీమలు ప్రతిచోటా కనిపిస్తాయి. ఆ ప్రాంతాన్ని పరిసరాలను అవి అలవాటు చేసుకుంటాయి.

కనుక్కోండి సముద్ర జీవుల ఆకారాలను బట్టి, దేని ఆకారం ఏ జీవికి చెందుతుందో కనిపెట్టండి.

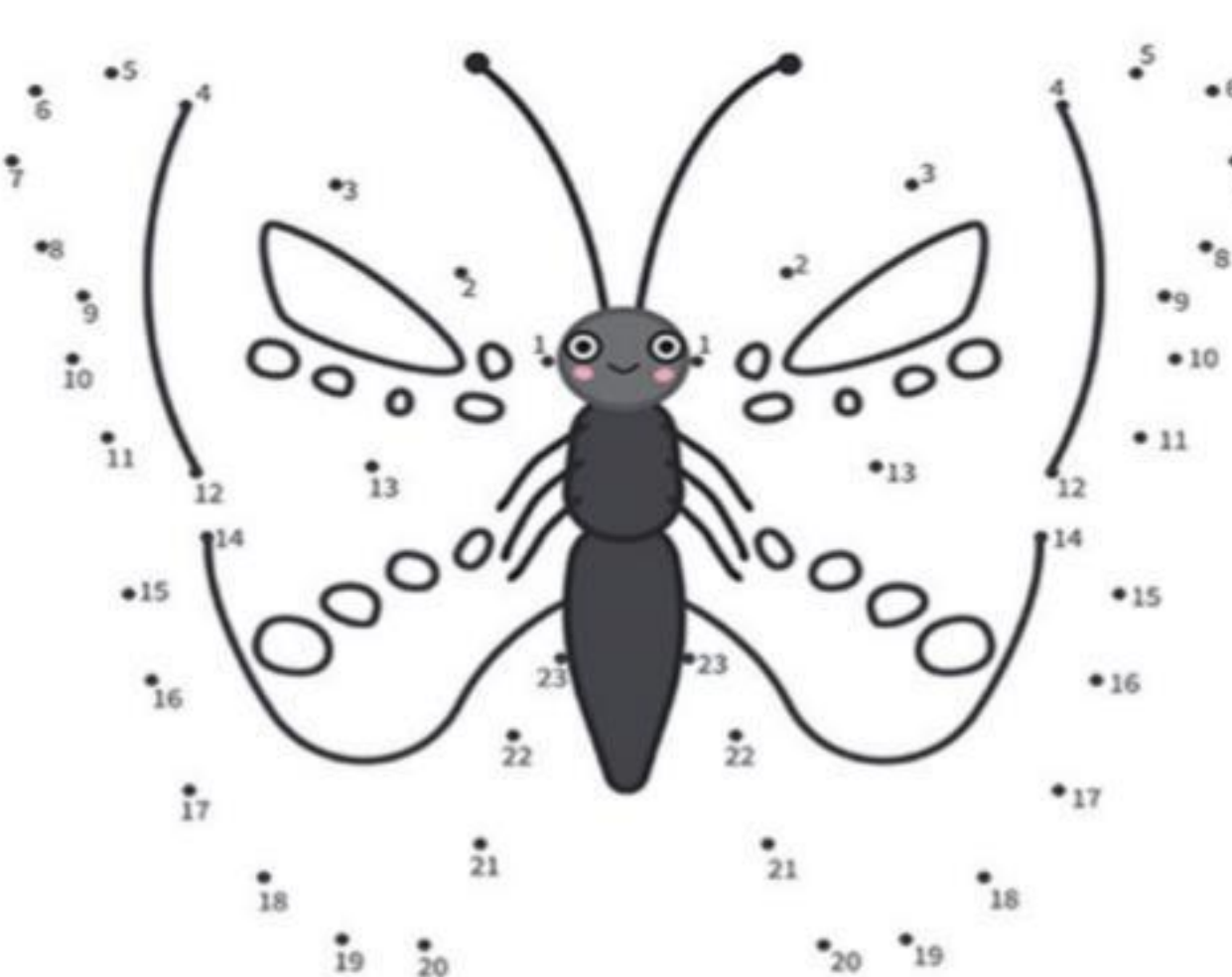


పొదుపు కథలు

1. అనగనగా ఓ అప్పురస. ఆమె పేరులో మధ్య అక్షరం తీసిస్తే మేక.
2. ఆకాశంలో 60 గదులు, గదిగదికో సిపాయి, సిపాయికో తుపాకి.
3. ఆకాశంలో పాములు... ఏమిటవి?



చుక్కలు కలపండి



పదాల పజిల్

ఇచ్చిన అంగ్ల పదాలు పజిల్ లో ఎక్కడ ఉన్నాయో వెతకండి.

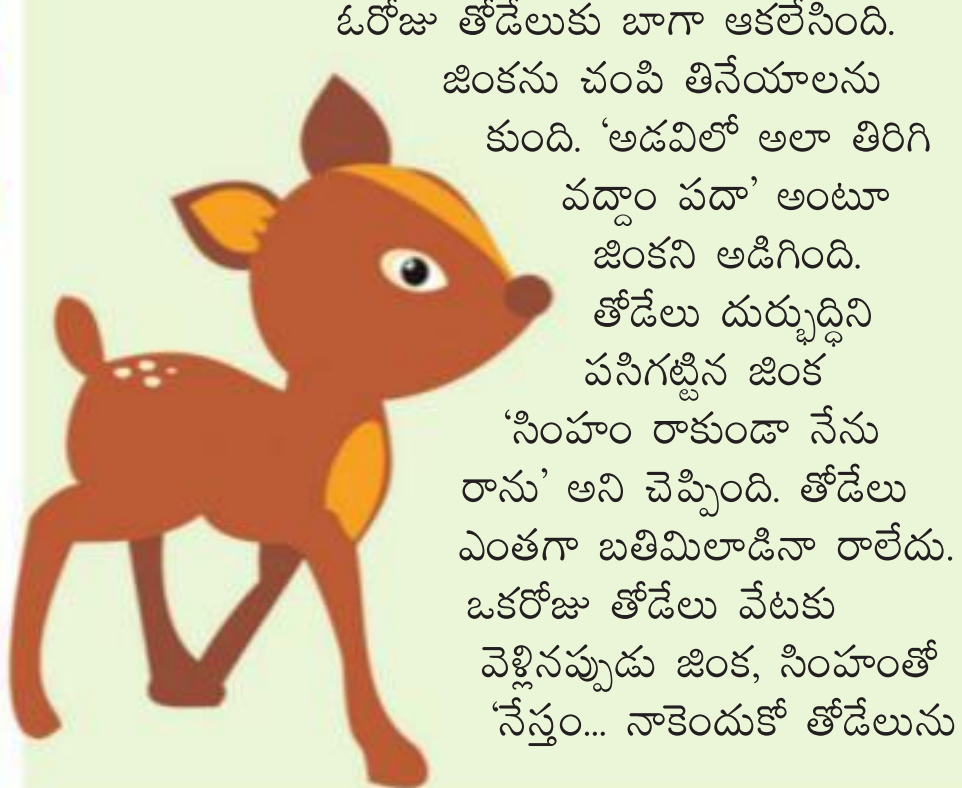
WORD SEARCH PUZZLE

angel
bells
candy
Christmas
December
dream
frost
garland
gift
letter
Santa

A	N	G	F	S	T	T	T
C	L	E	R	O	L	E	E
A	Y	B	E	L	L	D	R
N	D	G	I	F	S	R	M
C	A	S	G	T	S	E	A
H	M	D	A	D	A	A	R
R	T	N	R	E	N	T	E
I	S	A	L	C	E	M	B

చెడు స్నేహం

అడవిలో సింహం, తోడేలు, జింక చాలా స్నేహంగా ఉండేవి. వాటి స్నేహాన్ని చూసి మిగతా జంతువులు కుళ్లుకునేవి. సింహానికి ఎంత ఆకలేనినా జింకపిల్ల జోలికి వచ్చేది కాదు. సింహం, జింకలది నిజమైన స్నేహం. కానీ తోడేలు మాత్రం తమ జాతి బుద్ధిని పోనిచ్చుకోలేదు. సింహం, జింకలు విడిపోవాలని కోరుకుంటుంది. అలా విడిపోతే జింకను పట్టి తినేయాలన్నది దాని ఆలోచన. కానీ సింహం-జింక క్షణం కూడా విడిపోకుండా తిరుగుతుంటాయి.



నమ్మకూడదనిపిస్తుంది. నన్ను అదోలా చూస్తుంది. తినేస్తుండేమో అని భయమేస్తుంది' అని చెప్పింది. దానికి సింహం 'భయపడకు, తోడేలు మంచిదే' అని ధైర్యం చెప్పింది. జింక ఎంతగా తోడేలు గురించి చెప్పినా వినిపించుకోలేదు.

ఒకరోజు సింహానికి విపరీతమైన తలనొప్పి వచ్చింది. మూడు రోజులు గడిచినా తగ్గలేదు. కోతి వైద్యుడిని పిలిచేందుకు జింక అడవిలోకి వెళ్లింది. ఈలోగా తోడేలుకు ఒక దుష్ట ఆలోచన వచ్చింది. సింహం పక్కన చేరి 'తలనొప్పి తగ్గాలంటే ఒక మార్గం ఉంది నేస్తం. జింక పిల్ల రక్తం తాగితే తలనొప్పి ఇట్టే మాయమవుతుంది' అని చెప్పింది. సింహానికి తోడేలు దుష్టబుద్ధి అర్థమైంది. 'నీలాంటి దుష్టుడికి స్నేహితుడిగా ఉండే అర్హత లేదు... ఇక్కడ్నించి పో, లేదంటే చంపేస్తా' అంటూ పంజాతో ఒక్కదేసింది. తోడేలు అల్లంత దూరాన పడి, లేచి పరుగుందుకుంది. ఈలోగా వచ్చిన కోతి వైద్యుడు సింహానికి చికిత్స చేశాడు. సింహం-జింకల స్నేహం కొనసాగింది.





వి.ఎన్. ఆదిత్య దర్శకుడు

'అన్నయ్యా' అనిపించిన 'ఉప్పా'

మా అమ్మ చేతి వంట విలువ నాకు చిన్నప్పుడు అంతగా తెలియలేదు కానీ, మొదటిసారి సినిమా ఇండస్ట్రీ కోసం విజయవాడ నుండి మద్రాసుకు వెళ్లి బ్యాచిలర్ గా ఉన్నప్పుడు అర్థమైంది - ఏం మిస్సయ్యానో!

నాన్నగారికి స్నేహితులు ఎక్కువ. రచయితలతో పాటు ఎందరో కళాకారులు .. వీరిలో ఎవరైనా ప్రోగ్రామ్ కోసం వచ్చినప్పుడు మా ఇంట్లో రిహార్సల్స్ చేస్తూ ఉండేవారు. నాన్నకు ఎవరు పరిచయమైనా వారంతా భోజనానికి రావలసిందే. నేను డిగ్రీలోకి వచ్చాక, ఆ వారసత్వం నాకూ అట్టింది. నాతోపాటు సిద్ధార్థ్ కాలేజీలో చదువుకుంటున్న కల్చరల్ ఆసోసియేషన్ తరపున నాటకాలు వేసే వాళ్ళూ .. మా ఇంట్లోనే రిహార్సల్స్ చేసేవారు. మా అమ్మ ఒక కుటుంబానికి కాకుండా, ఒక పంక్తికి సరిపడా వంట చేసేది. ఆ అలవాటు ఇప్పటికీ కంటిన్యూ అవుతోంది.

అమ్మచేసిన వంట గురించి నేను చెప్పడం కంటే, మా ఆవులు సింగీతం శ్రీనివాసరావు, ఇంద్రగంటి శ్రీకాంత్ శర్మ, రావికొండలరావు గార్ల దంపతులు, 'వంటాచ్చిన మగాడు' భరణి, గొల్లపూడి మారుతీరావుగార్లు .. వీళ్లందరూ 'ఉమా చేసిన వంట అద్భుతం' అని ప్రశంసించడం ఎన్నోసార్లు విన్నాను. అప్పుడు నాకు ఎంతో ఆనందం వేసేది. అమ్మచేసే ఉప్పా అంటే చాలా ఇష్టం. మేం ముగ్గురం అన్నదమ్ములం. చిన్నతనంలో మా రెండో అన్నయ్యని 'తమ్ముడ'ని పిలిచేవాడ్ని. అమ్మ ఎంత చెప్పినా మానలేదు. ఒకరోజు ఉప్పా నా ముందుంచి, "ఈరోజు నీకు ఉప్పా పెట్టను. వాడిని 'అన్నయ్యా' అని పిలిస్తేనే" అని కండిషన్ పెట్టింది. ఎదురుగా నోరూరించే ఉప్పా! తప్పనిసరి 'అన్నయ్యా' అన్నాను. వాడు ఇప్పటికీ 'స్వతహాగా నువ్వు పిలవలేదు.. ఆప్టాల్ ఉప్పాకోసం నన్ను అన్నయ్యా అన్నావ'ని దెప్పుతుంటాడు. అమ్మ చేసిన రసం సూప్ లా తాగేవాడ్ని. అదొక ఆయుర్వేద ఔషధం. జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గు, గొంతునెప్పి, జ్వరం .. ఏదైనా ఇట్టే ఎగిరిపోయేవి. వేసవిలో జంతుకలూ, జీళ్లు, కారవూస .. వగైరా చేసేది. ఆ చిరుతిట్ల మూడోకంటికి తెలికుండా డబ్బా ఖాళీ చేసేవాన్ని. వంటల్లో రెగ్యులర్ ఫార్ములా మార్చి చేస్తుండేది. ఆవిరి కుడుములు, అల్లం పచ్చడితో తింటే ఆరోజంతా ఆకలేయదు. ఇప్పటికీ నేనెక్కడికెళ్లినా దోస ఆవ, నిమ్మ పచ్చళ్లు తీసుకెళ్తాను. అవి తింటుంటే అమ్మ నా దగ్గరున్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది.

'ఆట' సినిమా టైంలో - ఎం.ఎస్.రాజు, చోట కె.నాయుడు, పరుచూరి వెంకటేశ్వరరావు గార్లు .. మేమంతా కలిసి రైళ్లో వైజాగ్ వెళ్తున్నాం. డిస్కర్ట్ ప్యాక్ చేసి ఇచ్చింది అమ్మ. స్టోరీ సిట్టింగ్ చేస్తూనే బాక్స్ విప్పితే అందులో మసాలా కుల్చా, విత్ కర్డ్ రైస్ ఉంది. 'అద్భుతం! మళ్లీ మళ్లీ ఇలా ప్రయాణిస్తూ మీ అమ్మగారితో కుల్చాలు చేయించుకు తినాలి' అన్నారంతా. ఆ నార్ట్ ఇండియన్ రెసిపి ఎప్పుడు నేర్చుకుందో ఏమో! ఇలా చెబుతూపోతే ఎన్నో ఉదాహరణలు.

- గౌరుసు



ఏ చేపలు మంచివి?

సముద్రపు చేపలు, మంచి నీటి చేపల పోషకవిలువల్లో ఏవైనా తేడాలుంటాయా? ఏవి తినడం మంచిది?

- వజీర్ రెహమాన్, విజయవాడ

సముద్రపు చేపలు, మంచినీటి చేపలు రెండూ మంచివే. పోషకవిలువల విషయంలో వీటిల్లో చిన్నపాటి తేడాలు ఉన్నాయి. మంచి నీటి చేపల్లో సాధారణంగా సముద్రపు చేపల కంటే కాల్షియం, మోనో అన్ శాచురేటెడ్, పాలీ అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువ. మంచి నీటి చేపల్లో విటమిన్ - ఎ, ఫోలేట్ కొంచెం అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే పాదరసం (మెర్క్యూరీ) నదులు, కాలువలు, చెరువులనుండి లభించే మంచి నీటి చేపల్లో ఎక్కువ ఉండేందుకు అవకాశముంది. ప్రాటీన్లు, ఆవశ్యక కొవ్వులు అధికంగా ఉండే చేపలలో మనకు ఏవి తాజాగా ఉంటే వాటిని ఎంచుకోవచ్చు.



మాకు కవల పిల్లలు. వారికి పద్దాలుగు నెలలు. బరువు సరిగా పెరగడం లేదు. ఎటువంటి ఆహారం ఇవ్వాలి? - చంద్రశేఖర్, శ్రీకాకుళం

సాధారణంగా మొదటి సంవత్సరంలో పిల్లలు వారు వుట్టినప్పుడు ఉన్న బరువుకు మూడు రెట్లు బరువు పెరుగుతారు. మీ పిల్లలు ఎత్తు పెరుగుతూ ఉన్నారు. కాబట్టి బరువు పెరగక పోయినా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ ఎత్తు, బరువు రెండూ పెరగకపోతే పోషకపదార్థాల లోపం లేదా జీర్ణవ్యవస్థలో సమస్య లేదా ఏదైనా వేరే ఆరోగ్యపరమైన కారణాలు కావచ్చు. ముందుగా బరువు పెరగకపోవడానికి కారణం వైద్యులను అడిగి తెలుసుకోండి. ఏడాది నుండి ఏడాదిన్నర వయసున్న పిల్లలకు ఎక్కువగా ఘనాహారం ఇవ్వాలి. అన్నం, పాలలో నానబెట్టిన రొట్టె వంటి పిండిపదార్థాలు శక్తినిస్తాయి.

ఎదగడానికి ఉపయోగపడే ప్రొటీన్ కోసం రోజుకు ఓ గుడ్డు, పప్పు, అప్పుడప్పుడు మాంసాహారం పెట్టండి. ఉడికించిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలను అన్నంలో కలిపి తినిపించండి. మెత్తగా నలిపిన పండ్లు రోజుకోసార్లైనా పెట్టాలి. రెండుసార్లు పాలు లేదా పెరుగు కూడా ఇవ్వండి. వెన్నతీయని పాలను మాత్రమే పిల్లలకు ఇవ్వాలి. కెలోరీలు పెంచేందుకు ఆహారంలో నెయ్యి వేసి పెట్టవచ్చు.

పుడ్ & న్యూట్రిషన్

తర్బుజా పండు మంచిదేనా, దీనివల్ల లభించే పోషకాల గురించి తెలియజేయండి.

- గౌరి, వరంగల్

బంగారు రంగులో, తీయగా ఉండే తర్బుజా పండ్లలో పోషకాలు ఎక్కువే. తక్కువ కెలోరీలతో ఎక్కువ పోషకాలను అందించే ఆహారాల్లో తర్బుజా ఒకటి. రెండువందల గ్రాముల తర్బుజా పండులో కేవలం డెబ్బై కెలోరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. కానీ ఓ రోజుకు మన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ - సి మొత్తం ఇందులో లభిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి అవసరమైన విటమిన్ - ఎ ఇందులో ఎక్కువే. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును కాపాడే పీచు పదార్థం కూడా ఈ పండులో ఉంది. తర్బుజాలో నీటిశాతం ఎక్కువ. అందుకే కొంచెం తినగానే కడుపు నిండినట్టు అనిపిస్తుంది. ఎక్కువ కెలోరీలున్న ఆహారం స్థానంలో తర్బుజా పండును తీసుకుంటే బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగ పడుతుంది. శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గించేందుకు కూడా తర్బుజా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని జ్యూస్ లా కంటే పండుగా తీసుకోవడమే మేలు.



డా. లహరి సూరవనేని
న్యూట్రిషనిస్ట్, వెల్ నెస్
కన్సల్టెంట్
nutrifulyou.com



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

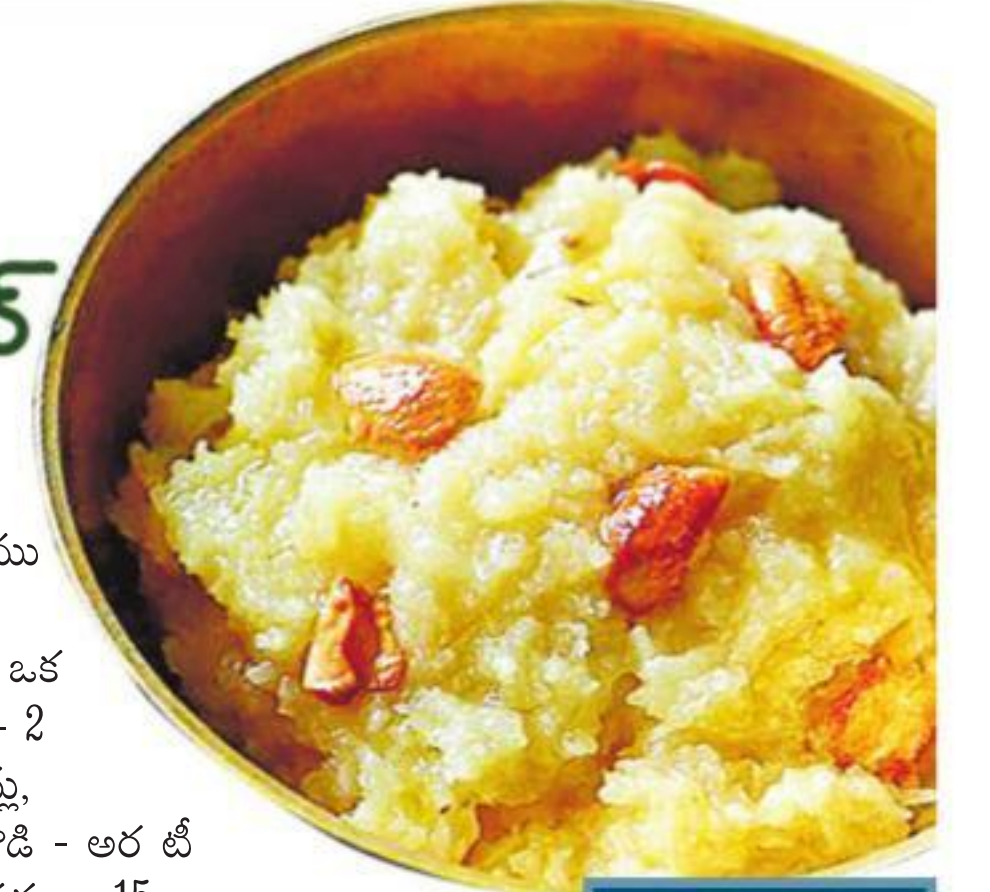
కావలసిన పదార్థాలు: బ్రెడ్ స్లయిస్లు - 4, నెయ్యి - పావు కప్పు, జీడిపప్పు - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండు ద్రాక్ష - ఒక టేబుల్ స్పూన్, నీరు 200 మి.లీ., పంచదార - 150 గ్రా., పాలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఆరెంజ్ రెడ్ కలర్ - అర టేబుల్ స్పూన్, పచ్చికోవా - 50 గ్రా.
తయారుచేసే విధానం: అంచులు కట్ చేసిన బ్రెడ్ స్లయిస్లు చేత్తో చిదిమి నెయ్యిలో వేగించి పక్కునుంచాలి. కడాయిలో జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్ష వేగించి అందులోనే నీరు, పంచదార వేసి తీగపాకం రాకముందే బ్రెడ్ తరుగు వేసి చిన్నముంటపై కలపాలి. తర్వాత పాలు, ఆరెంజ్ కలర్, పచ్చికోవా వేసి 5నిమిషాల తర్వాత దించేయాలి.

బ్రెడ్ హాల్యా



కావలసిన పదార్థాలు:
కొబ్బరి తురుము - 2 కప్పులు, బెల్లం పొడి - ఒక కప్పు, నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్, జీడిపప్పు - 15.

తయారుచేసే విధానం: మిక్సీలో కొబ్బరి తురుము, బెల్లం వేసి కొద్దిగా నీరు పోసి ముద్దగా, మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. కడాయిలో ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి వేసి జీడిపప్పు వేగించి పక్కునుంచాలి. అదే కడాయిలో కొబ్బరి మిశ్రమం వేసి ముద్దగా అయ్యేవరకు కనీసం 30 నిమిషాలు చిన్నముంటపై కలుపుతూ ఉడికించాలి. తర్వాత యాలకుల పొడి, జీడిపప్పు, అర టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి దించేయాలి.



కొబ్బరి హాల్యా

చిమ్మ చీకటి.
వాతావరణం చల్లగా ఉంది.
ఆకాశం నిండా చుక్కలు గుత్తులుగా
వేలాడుతున్నాయి.
అర్ధరాత్రి దాటుతోంది.
పడవ, చప్పుడు లేకుండా రోయ్యల
చెరువులో కదులుతోంది.

రెండు నల్లటి ఆకారాలు
కనిపిస్తున్నాయి.
ఏను షాప్ లైట్ వేసి నీటిపైన చూస్తున్నాడు. గన్లో
తుపాకీ మందు రవ్వలు కూరి, గురిపెట్టుకొని చూస్తున్నాడు
విట్రో.
సైగ చేశాడు విట్రో.
పడవ ఆగిపోయింది. చిన్నగా ఈల. లైటు ఆరిపోయింది,
తుపాకీ పేలింది. రవ్వలు దూసుకు పోయాయి. ఇప్పుడు
లైటు వేసి ఆచోటంతా వెతికారు, రెండు బుడ బుచ్చ
కాయలు తేలాయి. మరో కొంత సేపు వేట సాగింది. మరో
మాడు పిట్టలు దొరికాయి.
“ఈరోజుకు చాలు, మరో రెండు రోజుల్లో రాత్రివేట
చేద్దాం” అన్నాడు విట్రో.

ఉదయానికి యజమాని సాయిరాజుకు చంపిన పిట్టల్ని
చూపిస్తే సంతోషపడతాడని విట్రోకి అనిపించింది. మరి ఈ
వేటకోసమే విట్రోని తీసుకువచ్చింది. రోయ్యల చెరువుల్లో
ఎన్నో సమస్యలు - అవన్నీ సాయిరాజు చూసుకోగలడు
కానీ ఈ పిట్టల సంగతి తానే చూడాలి.

బుడ బుచ్చకాయలు, నీటిమీద వాలే చిన్నపిట్టలు. మహా
అయితే పిచ్చుకల కంటే కొంచెం పెద్దవి. బాతు పిల్లల
సైజులో ఉంటాయి. ముదురు, లేత గోధుమరంగులలో
ముద్దొస్తూ ఉంటాయి. నీటిమీద తేలుతూ, మధ్య మధ్యలో
నీటిలో మునిగి ఓ నిమిషం ఉండి, ఏదో ఒక చేపపిల్లో
రోయ్యపిల్లనో నోట కరుచుకొని పైకి లేస్తాయి. కొల్లేరు
ప్రాంతంలో, అక్కడక్కడా నీటి చెలమల దగ్గర కనిపిస్తాయి.
అక్కడున్న జమ్ము పొదల్లో గూడు కట్టుకొని బతుకుతాయి.
ఇతర పిట్ట జాతులతో పోలిస్తే తక్కువే కనిపిస్తాయి. చిన్ని
ఈల వేసినట్టుగా వీటి కూతలు ఉంటాయి. పైగా వీటిని
మనుషులు తినటానికి ఇష్టపడరు. ఏ బురద పాములకో,
బావురు పిల్లులకో, గెడ్డలకో బలవుతూ ఉంటాయి.

ఇప్పుడు ఈ ప్రాంతమంతా చేపలు, రోయ్యలచెరువులతో
నిండిపోయింది. ఈ చిన్న పిట్టలకు కూడా ఈ చెరువులే
ఆధారమయ్యాయి. రైతులకు కొత్త సమస్య
ఎదురయ్యింది. వారు చేసే
విచ్చలవిడి రోయ్యలసాగు వల్ల
కొత్తగా వైరస్ సమస్య
పెరిగిపోయింది. వైరస్ జబ్బు
సోకిన కొన్నిగంటల్లోనే రోయ్యలు
పట్టాల్సిందే .. మందులేమీ
పనిచేయవు.

నీటి కొంగలు, బుల్లి పిట్టలు, నీటి
కాకులు, తాబేళ్ళు, బురద పాములు,
వీటికి హద్దులు తెలియవు కదా! ఇవి
వైరస్ వచ్చిన చెరువులోనుంచి పక్క
చెరువు లోనికి వెళ్తే, ఆ చెరువుకు కూడా
వ్యాధి సోకుతుంది.

ఇప్పుడు రైతులకు ఈ జీవులు
శత్రువులైపోయాయి.

‘మనిషే గొప్పోడు కదా!’ కాబట్టి
వీటన్నిటి పైన కత్తి కట్టాడు.

సాయిరాజు కూడా అలాంటోడే. ఈ
పిట్టలకు విరుగుడుగా పిట్టలోడ్ని
పెట్టాల్సిందే అనుకొన్నాడు.

విట్రో పిట్టలోడు. పిట్టలు కొట్టటమే
వృత్తి. వీళ్ళ కుటుంబాలు కొన్ని గణపవరం
వంతెన దగ్గర టెంట్లు వేసుకొని
బతికేవారు. పూసలమ్మకునే వాళ్ళలాగానే,
వీళ్ళ కూడా సంచార జాతులు. ఇల్లు అనేదీ
లేదు. నాలుగు ముద్దులు దొరికే చోటుకి ఎగిరి
పోతుంటారు.

సాయిరాజు గణపవరం వెళ్లి, విట్రో
కుటుంబాన్ని నిండ్రకొల్లు తీసుకువచ్చాడు.
వాళ్ళని కొన్ని రోజులు చెర్వు గట్టున ఉంచాడు,
తరువాత మేతలు ఉండే చోట చిన్ని గదిలోకి
మార్చాడు.

విట్రో.. ఎర్రగా పొడుగ్గా సన్నగా ఉంటాడు.
తలకు రంగు రంగుల రుమాలు కట్టుకుంటాడు. ఓ
డొక్కు రేడియో భుజానికి వేలాడుతూ ఉంటుంది.
అందులోనుంచి ఏవో హిందీ పాటల్లాంటివి
వినబడుతూ ఉంటాయి. విచిత్రమైన తెలుగు

బుడ బుచ్చకాయలు

- కూనపరాజు కుమార్

మాట్లాడుతూ ఉంటాడు. కొంచెం తిండి సరిగ్గా తింటే
అందగాడవుతాడని అనిపిస్తుంది. భార్య, ముగ్గురు పిల్లలు
బక్కచిక్కి దీనంగా కనిపిస్తారు. బట్టలేవి సరిగ్గా ఉండవు,
జుట్టుకు నూని లేక పిడసగట్టి రేగిపోయి ఉంటుంది.
ఎప్పుడూ ఆఖరోడ్ని చంకనేసుకొని పిల్లలతో చెరువు గట్టుకు
వచ్చేస్తూ ఉంటుంది వాళ్ళావిడ.

విట్రో, వాళ్ళను వెళ్లిపోమ్మని అరుస్తూ ఉంటాడు. వాళ్ళు
గంటల గంటలు ఏదో భాషలో మాట్లాడుకొంటూ
తిట్టుకొంటూ ఉంటారు.

విట్రో మంచి వేటగాడు.

మిట్టమధ్యాహ్నం, సాయంత్రం వేళల్లో ఏ చెట్టు
మాటునో కూర్చుని నీటి కాకులనూ కొంగలనూ తుపాకీతో
కొడుతూ ఉంటాడు. శీతాకాలం రోజుల్లో, కొల్లేరు వెళ్తే పరజ
బాతులు ఆకాశంలో బారులు తీరి ఎగురుతూ ఉంటాయి.
అవి కొంచెం కిందనుంచి వెళ్ళాయా - విట్రో తుపాకీకి
దొరకాల్సిందే! ఎప్పుడైనా దొరికితే సాయి రాజు వెంటనే
ప్రత్యక్షం. వాటిని బాగుచేయించి ఇంటికి పంపిస్తాడు. ఆవేళ
ప్రెండ్స్ తో మందుపార్టీ ఘర్నా!

మరి కొన్ని దొరికితే, నిడమర్రు పోలీసు ఇన్ స్పెక్టర్ కి,
ఎమ్మార్వో గారికి ఇంకొన్ని ఉంటే ఎం.ఎల్.ఎ. గారి పి.ఎ కూ
వెళ్లిపోతాయి.

మధ్యాహ్నం ఎండ విపరీతంగా ఉంది. గాలి కొంచెం
కొంచెం కదులుతోంది కానీ వేడిగా ఉంది. వేపచెట్టు
మౌనంగా తల విరబోసుకున్నట్టుగా ఉంది. ఆకులు
నెమ్మదిగా కదులుతున్నాయి. దాని కొమ్మ ఒకటి
చెరువు పైకి వాలి నీటిలో తన నీడ
చూసుకొంటున్నట్టుగా ఉంది.

వీళ్ళిద్దరూ షెడ్ నీడన కూర్చున్నారు.

విట్రో అతుకుల బొంతలా ఉన్న
గన్ తుడుచుకొని మందు
కూరుతున్నాడు.

ఈ వారం కథ



ఏను నెమ్మదిగా చుట్ట వెలిగించాడు. గుప్పున పొగ
వదిలి “ఇప్పుడు నీ సంగతి చెప్పు విట్రో” అన్నాడు ఏను.

విట్రో చెప్పిన విషయంలోని సారాంశం ఏమంటే ...
తన తండ్రిది గుజరాత్ లోని కచ్చి బాడవా దగ్గర ఓ
గ్రామం. ఎప్పటినుంచో పిట్టలు కొట్టుకుంటూ బతికే
కుటుంబాలు. అక్కడ వేట నిషేధించారు. దీనితో వీరు
వృత్తులు వదలి, వలస కార్మికుల్లాగా తలో చోటికి చెదిరి
పోయారు. ఈ కుటుంబం మాత్రం ఎక్కడెక్కడో తిరుగుతూ
నెల్లూరు చిలక సరస్సు దగ్గరకు చేరుకొన్నారు. కొన్నాళ్ళకు
కొల్లేరు ప్రాంతంలో జీతాలు ఎక్కువ ఇస్తున్నారని తెలిసి
ఇక్కడకు చేరుకొన్నారు.

కథ విన్న ఏను నీరసంగా మొఖం పెట్టాడు.

...

కొన్ని రోజులు గడిచాయి.
సాయిరాజు డబ్బులు బాగానే సంపాదిస్తున్నాడు.
మరికొన్ని చెరువులు లీజుకు తీసుకొన్నాడు. మిత్రులకు
వాటా లిచ్చాడు. ఆక్యా మందులు, మేతల పాపు పెట్టాడు.
డబ్బు చేతిలో ఆడేసరికి పార్టీలూ, తిరుగుళ్ళూ
అలవాటైయ్యాయి.

ఏనుకు పని పెరిగింది.

“కాళీగా ఉండటం దేనికి? ఏనుకు సాయంగా నువ్వు
కూడా మేత చల్లు, కొంచెం డబ్బు పెంచుతా” అన్నాడు
సాయిరాజు.

విట్రో తల ఊపాడు.

పేరుకు సాయం అయినా ఆ చెరువు
పనంతా విట్రో పైనే పడింది. ఇక
ఎండ వేళ కొంగలను తరమడం,
రాత్రులు చిన్నపిట్టల వేట సరేసరి.
ఒకరోజు ఎండపాటు వేళ
దాహం వేసింది.

తాగే నీళ్ళ అయిపోయాయి.

ఇంటికి బయలు దేరాడు
విట్రో.

పిల్లలు దూరంగా వేప
చెట్టు నీడలో
ఆడుకుంటున్నారు.

ఇంటి తలుపు దగ్గరగా
వేసి ఉంది. కిందకు

చూసేసరికి సాయిరాజు
చెప్పులు కనిపించాయి.

ఒక్కసారి అదిరి పడ్డాడు.

తలుపు లోపల వేసి ఉంది.

సాయిరాజు మాటలు
గట్టిగా

వినబడతున్నాయి.

భార్య ఏడుపులు కూడా
చిన్నగా వినబడ్డాయి.

విట్రోకు కోపం
తన్నుకొచ్చేసింది.

తలుపులు గట్టిగా

బాదాలనుకున్నాడు. ఏదో శక్తి తనను వెనక్కు తోసేసింది.

సాయిరాజు తనకు చాలా బాకీ ఉన్నాడు. ‘నువ్వు ఊరికి
వెళ్ళేటప్పుడు ఇస్తాలే’ అని నెట్టుకుంటూ వచ్చాడు. ఇప్పుడు
గొడవ పడితే ఒక్క పైసా ఇవ్వడు. పైగా కేసులు
పెడతాడు. అతను బలవంతుడు. తనకి ఎవ్వరూ సాయం
రారు. బాధతో కుమిలిపోతూ చెరువు దగ్గరకు
వెళ్ళిపోయాడు.

ఇంటికి తిరిగి వచ్చాక భార్య ముఖం
చూడాలనిపించలేదు. రాత్రి చాలా సేపు నిద్రపట్టలేదు.
ఎప్పుడో మగత నిద్రలో ఆమె వెక్కిళ్ళు వినపడ్డాయి. లేచి
ఆమెను ఊరుకోబెట్టాడు.

“మనం ఎల్లిపొదాం మామా..” అంది దీనంగా.

“సరే..” అన్నాడు విట్రో.

తరవాత రోజు ఏనుతో మాట్లాడాడు.

అతని కథ ఇంకా బాధ పెట్టింది.

“సాయిరాజు పుట్టకముందే వాళ్ళ నాన్న దగ్గర చేరాను
నేను. అప్పుడు వ్యవసాయం పనులు చేసేవాణ్ణి. వాళ్లే నా
పెళ్లి చేశారు. నా భార్యను కూడా నెమ్మదిగా పనిలో
పెట్టేసుకున్నారు. పైసా చేతికి రాదు. దినసరి ఖర్చులకు
మాత్రమే ఇస్తారు. సాయిరాజు అయితే ఎంతయినా ఖర్చు

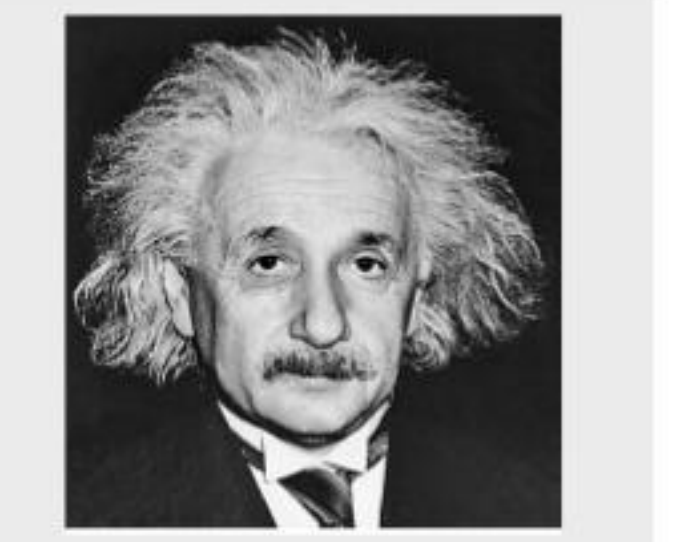
మీకు తెలుసా?



అన్ని పూలు ఉదయం పూస్తాయి ...
కానీ మూన్ ఫ్లవర్ రాత్రి పూట
వికసిస్తుంది.



ఉటాలో 107 ఎకరాల అడవి
ఉంది. అందులో ఉన్న చెట్లన్ని ఒకే
చెట్టు వేరు నుంచి పుట్టినవి.
అంటే ఆ చెట్ల వేర్లన్నీ ఒకటేనన్న
మాట.



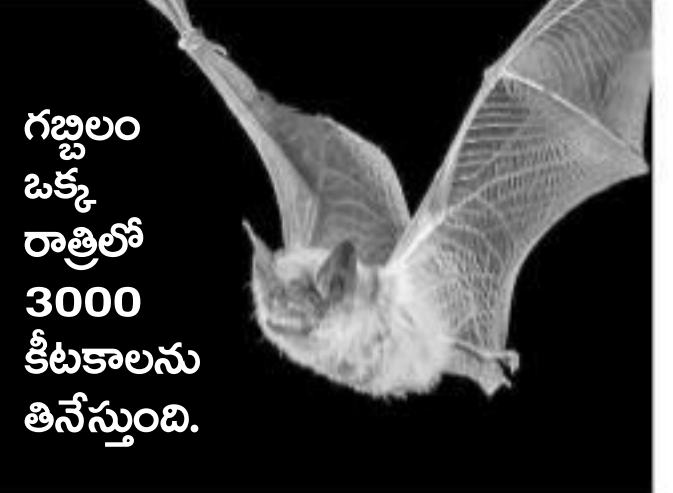
ప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్త ఐన్ స్టీన్ కు
ఓసారి ఇజ్రాయెల్ దేశ రెండో
అధ్యక్షుడిగా ఉండే అవకాశం
వచ్చింది. కానీ అతడు
తిరస్కరించాడు.



పిల్లలు తీపి రుచి గుర్తించలేవు.



డైనమేట్ తయారీలో వేరుశనగ
పలుకులను ఉపయోగిస్తారు.



గజ్జిలం
ఒక్క
రాత్రిలో
3000
కీటకాలను
తినేస్తుంది.



పెడతాడు. కానీ, పనోళ్లకయితే చెయ్యి విడవడు” అన్నాడు ఏను బాధగా మొహం పెట్టి. ఇప్పుడు ఏను ఒక జీవం లేని మనిషి, మర మనిషి. రాత్రి, పగలూ ఎప్పుడూ పనే. పిల్లలు గవర్నమెంట్ స్కూల్లో చదువు కుంటున్నారు, వాళ్ళు పెరిగి ఈ బంధాల నుండి బయట పడేస్తారని అతడిలో ఎక్కడో చిగురాశ.

ఎన్నో విషయాలు చెప్పి, చివరకు - “చాలా రోజులకు, దళితపేటలో గవర్నమెంట్ వాళ్ళు ఇచ్చిన ఇల్లును నాకు ఇప్పించాడు. ఇదే అతను చేసిన గొప్ప సహాయం” అని నిట్టూర్చాడు ఏను.

● ● ●

ఆ రోజు సాయిరాజు చెర్వు దగ్గరకు వచ్చాడు. “అదిగో ఆ దూరాన్న చెరువుకు వైరస్ వచ్చింది, పైన గెడ్డలు తిరుగుతున్నాయి చూశావా!” అన్నాడు. తల ఊపాడు విట్రో.

“మనం పదిరోజులు జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి, రొయ్యలు కౌంట్ కు వచ్చాయి. రాత్రుళ్ళూ పగళ్ళూ చురుకుగా కాపలా వుండాలి తెలిసిందా?!” అని

హెచ్చరించాడు. అతను వెళ్లిపోతుంటే విట్రో వెంట నడుచుకుంటూ, ఏవో మాటలు నములుతున్నాడు.

“ఏంటి చెప్పు” అన్నాడు సాయిరాజు గట్టిగా.

“అమ్మ దగ్గర నుంచి ఫోన్ వచ్చింది, ఆరోగ్యం బాగా దెబ్బతింది.. ఓసారి రమ్మంది” అన్నాడు విట్రో చేతులు కట్టుకొని.

“ఇప్పుడేం వెళతావు, పంట అయ్యాక వెళ్లొచ్చు” అన్నాడు చిరాకుగా.

“అయ్యా ఓ ఇరవై వేలు ఇప్పించండి హాస్పిటల్ ఖర్చులకు పంపించాలి” అన్నాడు నెమ్మదిగా.

సాయిరాజుకు అసహనం పెరిగిపోయింది.

వెంటనే “ఈ పది వేలు తీసుకో” చేతిలో నోట్లు పెట్టి చిరాగ్గా వెళ్లిపోయాడు.

ఆ రాత్రి భోజనాలు చేసి పిల్లలు నిద్రపోయాక “ఈరోజు రాజు వచ్చి బలవంతం చేశాడు, ఇక ఈపని నేను చేయలేను మామా” అంది కుమిలిపోతూ.

అలోచనలో పడ్డాడు విట్రో.

“ఇంకో నాలుగు రోజుల్లో వెళ్లిపోదాం” అన్నాడు నీరసంగా.

రాత్రి పిట్టల వేటకు చెరువు దగ్గరకు వెళ్ళాడు. ఏను వేరే చెరువు దగ్గర పడుకుంటున్నాడు. చెరువు చుట్టూ లైట్ వేసి చూస్తూ, కొద్దిసేపు తరువాత ఓచోట కూర్చుండిపోయాడు.

మళ్ళీ ఎక్కడికో వెళ్లిపోవాలి. బతుకు వేట మొదలుపెట్టాలి. ఏదో దిగులు వెంటాడుతోంది. తుపాకీలో మందు నింపాడు, రవ్వలు కూరాడు. విషాదం నెమ్మదిగా మత్తుగా ఆవహిస్తోంది.

ఇంతలో దగ్గరలోనే పిట్టలు వాలిన చప్పుడు. తుపాకీ అటువైపు గురిపెట్టాడు.

ఇంతలో ఓ ఆలోచన..

పిట్టలను ఎందుకు చంపాలి? ఎన్నో రకాల పిట్లల్ని చంపాడు, కానీ తనకు ఏమిటి లాభం? తనకు ఏం మిగిలింది? బహుశా ఆ పాపమే తననూ, కుటుంబాన్ని వెంటాడుతోందా? ఈ ఆలోచనే భయం పుట్టించింది.

పిట్టలు తమ పొట్ట నింపుకోవడం కోసమే, రాత్రి పగలు వేట చేస్తున్నాయి. నేను కూడా నా

పొట్టకూటికోసం పిట్టలను వేటాడుతున్నా.. అలోచించే కొద్దీ ఏమీ అంతుచిక్కటం లేదు ...

తనని కూడా ఎవరో వేటాడుతున్నారా?

ఈ ఆలోచన మరింత భయాన్ని పుట్టించింది. ఊపిరి ఆడలేదు. కొద్దిసేపు ఆగి తుపాకీ పైకి గాల్లోకి పేల్చాడు. పిట్టలు ఎగిరిపోయాయి.

రెండు రోజులు గడిచాయి. సాయిరాజు ఆరోజు పత్తేపురంలో చెరువు గట్టున జరుగుతున్న ‘ రేపు పార్టీ ’ కి వెళ్ళాడు. కొంతమందే స్నేహితులు.

రావల పులుసు, పిట్టల వేపుడు, రొయ్యల బిరియాని ఇంకా చాలా రకాల వంటలు తయారయ్యాయి, మూడు ముక్కలాట జోరుగా సాగుతోంది -

గ్లాసుల్లో ఫారెస్ట్ విన్సీ... గాజుల గలగలలు కూడా

ఇంటికి బయలు దేరాడు విట్రో. పిల్లలు దూరంగా వేప చెట్టు నీడలో ఆడుకుంటున్నారు. ఇంటి తలుపు వేసి ఉంది. కిందకు చూసేసరికి సాయిరాజు చెప్పులు కనిపించాయి. ఒక్కసారి అదిరి పడ్డాడు. తలుపు లోపల వేసిఉంది. సాయిరాజు మాటలు గట్టిగా వినబడతున్నాయి. భార్య ఏడుపులు కూడా చిన్నగా వినబడ్డాయి. విట్రోకు కోపం తన్నుకొచ్చేసింది. తలుపులు గట్టిగా బాదాలనుకున్నాడు. ఏదో శక్తి తనను వెనక్కు తోసేసింది.

వినిపిస్తున్నాయి.

ఇప్పుడు సాయిరాజు ఎదుగుతున్న హీరో!

ఆ రాత్రి లక్ష రూపాయలు పైగా ఖర్చు పెట్టేశాడు. ఎప్పుడో తెల్లవారుజామున ఎవరో, తనను ఇంటికి చేర్చారు.

ఆ రాత్రే, ఏను బతుకు అంతా గుర్తుకు వచ్చింది

విట్రోకి. సాయిరాజు ఎప్పటికీ తనని వదలకుండా చెప్పు కింద నొక్కిపెట్టి ఉంచుతాడని తేలిపోయింది.

యజమాని ఇవ్వాలింది ఇంకా చాలా ఉన్నా, ఎప్పటికీ రాదన్న ఊహ బాధ పెడుతోంది. ఆ చిన్న పిట్టల బతుకు రైతులకు అడ్డొచ్చింది. మరి నా చిన్ని బతుకుని కూడా బతక నీయరా! రొయ్యల చెరువు ఖర్చుల్లో కూలీల కిచ్చేది అయిదోవంతు కూడా వుండదు. కానీ చూపంతా మా కడుపులపైనే..

చంద్రవంక, పలుచని మబ్బులు పట్టిన ఆకాశంలో బూజుపట్టి దిగాలుగా కనిపించింది. అక్కడక్కడా వెలగాలా వడ్డా అన్నట్టున్న చుక్కలతో వాతావరణం చల్లగా ఉంది. గాలి కదలడంలేదు. వర్షం వస్తుందేమో అనుకొన్నాడు. రేడియో పెడితే రఫే పాట..

‘ఫల్.. వుడ్ జారే పంది..’

ఈ పాట ఎవరి గురించి? ఈ బుల్లి పిట్టల గురించా? లేక నా గురించా? అనుమానం కలిగింది.

రాత్రి 12 గంటలయ్యింది.

ఆకాశంలో ఎక్కడో దూరాన మెరుపులు, బుడ బుచ్చు కాయల గుంపు చెరువులో వాలినట్లు చప్పుడు వినిపించింది. మనసులో అలోచనల తుఫాను, ఇప్పుడు ఆ బుల్లి పిట్టలు ఆడుకునే తన పిల్లల్లాగా అనిపిస్తున్నాయి. మనసులోకి విషాదం ఆక్రమిస్తోంది. చెయ్యి వణుకుతోంది. ఇక తను ఇప్పుడు తుపాకీ కాల్చలేడు. అసలు ఎప్పటికీ కాల్చలేడేమో!

నెమ్మదిగా ఇంటివైపు వెళ్లిపోయాడు.

ఆ రాత్రే ఆ కుటుంబం పొలాల గట్ట నుండి చెరువు గట్ట పైన నడుచుకొంటూ నిడమరలో పందికోడు వంతెన వద్ద తేలారు. చిన్నగా వర్షం ప్రారంభం అయ్యింది. అక్కడ లారీ పట్టుకొని నెల్లూరు వైపు వెళ్లి పోయారు.

తెల్లారింది.

సాయిరాజు ఫోను స్పీచ్ ఆఫ్ లో ఉంది. ఏను హడావిడిగా వచ్చి విషయం చెప్పాడు. అతను చెరువు దగ్గరకు వచ్చే సరికి పైన గడ్డలు తిరుగుతున్నాయి. చెరువు నిండా రొయ్యలు ఈడుతున్నాయి. కొన్ని అప్పటికే చచ్చిపోయాయి.

- 99899 99599

డిసెంబర్ 31
జగ్గయ్య జయంతి

కొంగర కోణాలు అనేకం..

జగ్గయ్య!
పరిచయం అక్కర్లేని పేరు!
పాత్రలో పరకాయ ప్రవేశం చేసే ఆ నటనకు గళమొక ఆయుధం.

నటుడిగా, కవిగా, రచయితగా, సంస్కృతాంధ్ర పండితుడిగా, చిత్రకారుడిగా, సంగీత నిష్ణాతుడిగా, రాజకీయ ఖనిగా, పాత్రికేయుడిగా, ఆకాశవాణి న్యూస్ రీడర్ గా .. పలు లలితకళలను పొదుపుకున్న వెండితెర వజ్రం. నేటితరం నటులకు ఆయన నటన ఇప్పటికీ ప్రేరణ కలిగిస్తుంది.

ఆయన 31.12.1926 న గుంటూరు జిల్లా మోరంపూడిలో జన్మించారు. రాజ్యలక్ష్మమ్మ, సీతారామయ్య తల్లిదండ్రులు. తండ్రి నేర్చిన సాహిత్యంతో 14వ ఏటనే పద్యాలను రాయగలిగాడు. పదకొండవ యేట హైస్కూల్లో చదువుతుండగానే ‘సీత’ అనే హిందీ నాటికలో లవుడు పాత్ర ధరించాడు.

గుంటూరు కళాశాలలో బి.ఏ. చదువుతుండగా సహ విద్యార్థి ఎన్.టి.రామారావుతో కలిసి ‘వేనరాజు’, ‘చేసిన పాపం’ వంటి నాటకాల్లో నటించారు. 1948లో జరిగిన ఆంధ్రనాటక కళాపరిషత్ పోటీల్లో ‘చేసిన పాపం’కు ఉత్తమ ప్రదర్శన బహుమతి రాగా, జగ్గయ్య విడిగా ప్రదర్శించిన ‘తెలంగాణ స్వాతంత్ర్య ఘోష’ అనే నాటిక ద్వారా ఉత్తమ నటుడిగా బహుమతి పొందారు. పిమ్మట రాగూర్ ‘శాక్తిఫైన్’ నాటికను ‘బలిదానం’ పేరుతో ప్రదర్శించారు. ఈ నాటిక ద్వారా సావిత్రిని, ‘ఖిల్జీ రాజ్య పతనం’ ద్వారా జముననూ రంగస్థలానికి పరిచయం చేశారు.

రవీంద్రుని 43 కవితా సంకలనాల నుంచి 137 ఖండికలను ఎంపిక చేసుకుని ‘రవీంద్రుని గీత’ పేరుతో ప్రచురించారు. వైష్ణవ మార్మికతతో కూడిన రవీంద్రుని ఆ కవితా తత్వాన్ని అర్థం చేసుకుని వ్యక్తీకరణ చేసిన జగ్గయ్య సాహితీవేత్తల ప్రశంసలను అందుకున్నారు. ఆచార్య ఆత్రేయ కడపటి కోరికను తీర్చడం కోసం ఆయన సమగ్ర రచనలను ‘ఆత్రేయ సాహితీ’ పేరుతో ఏడు భాగాలుగా ప్రచురించడానికి నడుం కట్టారు. ‘పదండి ముందుకు’, ‘కన్న కొడుకు’ చిత్రాల్లో కొన్ని పద్యాలు, ఒక

పాట రాశారు. ‘సినీవాల్’, ‘కథాసరిత్సాగరం’ కృతులను అంకితం తీసుకున్నారు.

గోపిచంద్ తీసిన ‘ప్రియురాలు’ చిత్రంతో 1951లో సినీరంగ ప్రవేశం చేసిన జగ్గయ్య 1993 వరకు వెనుదిరిగి చూడలేదు. సుమారు ఐదు వందల చిత్రాల్లో భిన్న పాత్రలు పోషించిన ఆయన 125 చిత్రాలలో నాయకునిగా నటించారంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. తెలుగులో ‘పాలిష్డ్ విలన్’కి రూపకల్పన చేసింది జగ్గయ్యే. హీరో పాత్రల్లో వైవిధ్యానికి అవకాశం ఉండదని తనకు తానే పాత్రల్ని ఎంపిక చేసుకుని ప్రతిభకు పట్టం గట్టుకున్నారు.

అసాధరణ సాత్విక భావ ప్రకటన, ఉచ్చారణ జగ్గయ్య ప్రత్యేకతలు. ఉద్భవస్ఫూర్తికి అద్దం పట్టే ‘పదండి ముందుకు’, ఫాంటసీకి మారుపేరైన ‘శభాష్ పాపన్న’ చిత్రాలను స్వయంగా నిర్మించారు. శివాజీ గణేశన్ నటబంగారానికి తన వాచికపు తావినడ్డారు. ‘ఎమ్మెలై’, ‘మనసే మందిరం’, ‘ఉయ్యాల జంపాల’, ‘ఆత్మబలం’, ‘డా. చక్రవర్తి’, ‘అల్లూరి సీతారామరాజు’ వంటి వందలాది చిత్రాలు ఆయన నటనకు గీటురాళ్లు.

ఆచార్య నరేంద్రదేవ్ నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ సోషలిస్టు పార్టీ నభ్యునిగా రాజకీయ జీవితాన్ని ప్రారంభించిన జగ్గయ్య 1967లో జరిగిన సాధారణ ఎన్నికల్లో ఒంగోలు



ఎన్.టి.రామారావు, కాంతారావు తదితరులతో..

నియోజక వర్గం నుంచి లోక్ సభకు ఎన్నికై భారత సినీ రంగం నుంచి మొదటి పార్లమెంటు సభ్యుడిగా ఘనత దక్కించుకున్నారు. ఆ తర్వాత రాజకీయ రంగం నుండి తప్పుకున్నారు. నేరుగా, 1992లో ‘పద్మభూషణ్’ పురస్కారాన్ని పొందిన మొదటి వ్యక్తి కూడా జగ్గయ్యే! చలనచిత్ర ఉద్యోగుల సమన్వయ పరిష్రాగం కోసం జాతీయస్థాయి ఉద్యమ నాయకుడిగా కూడా కృషి చేశారు.

అడవి బాపిరాజు దగ్గర చిత్రకళను అభ్యసించి అనేక చిత్రకళా ప్రదర్శనల్లో పాల్గొని బహుమతులు పొందారు. బి.ఏ. పూర్తి కాగానే దుగ్గిరాల వున్నత పాఠశాలలో ఏడాది పాటు అధ్యాపకుడిగా చేసి, తర్వాత ఢిల్లీ ఆకాశవాణి కేంద్రంలో న్యూస్ రీడర్ గా నియమితులయ్యారు. రేడియోలో పనిచేస్తున్న కాలంలోనే విదేశీ శ్రోతలకోసం ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యంపై అనేక ఆంగ్ల ప్రసంగాలు చేశారు.

బి.ఏ.లో చేరడానికి ముందే ‘దేశాభిమాని’ అనే తెలుగు పత్రికకు ఉప సంపాదకుడిగానూ, ‘ఆంధ్రా రిపబ్లిక్’ అనే ఆంగ్ల పత్రికకు సంపాదకుడిగానూ పనిచేశారు.

ఇన్ని రంగాల్లో అద్భుతమైన ప్రతిభగల జగ్గయ్య ప్రచారానికి విముఖత కావడం వలన పెక్కు పురస్కారాలకు నోచుకోలేదు. పద్మభూషణ్ తో పాటు అంతర్జాతీయ సంస్కృత విశ్వవిద్యాలయం వారిచ్చిన ‘కళావాచస్పతి’, 1991లో తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం వారి గౌరవ డాక్టరేట్ వంటివి జగ్గయ్యను వరించిన విలువైన పురస్కారాలు.

జగ్గయ్య జీవితం ఒక అసంపూర్ణ వర్త చిత్రం, ఒక అసమగ్ర మధురస్వప్నం. 5.8.2004 న భౌతికంగా దూరమైన ఆ కళాప్రపూర్ణుడు సదా చిరంజీవి!

- పైడిపాల, 99891 06162

ఇది సౌరపలకల దారి

రహదారిపై ఎర్రటి ఎండలను సౌరశక్తిగా మార్చేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి. గత ఏడాది నెదర్లాండ్స్ లో ‘సోలార్ రోడ్’ అందర్నీ ఆకట్టుకుంటే... తాజాగా దక్షిణ కొరియాలోని ఒక రహదారిని సివిల్ ఇంజనీరింగ్ అద్భుతంగా చెబుతున్నారు. అక్కడి డేజాన్, సీజోంగ్ నగరాలను కలుపుతూ ఉన్న 32 కిలోమీటర్ల రహదారిని సౌర పలకలతో అనుసంధానం చేశారు. రహదారి వెంట సౌర పలకలను అమర్చి, వాటి నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్ ను దారిపొడవునా ఉన్న దీపాలు వెలిగేందుకు, ఆ మార్గంలో ప్రయాణించే ఎలక్ట్రిక్ కార్ల ఛార్జింగ్ కోసం వినియోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ ప్రయోగంలో మరో ఆసక్తికరమైన అంశం ఏమిటంటే... వీటి కింద ఉన్న రెండులైన్లలో టైక్ మార్గాలను ఏర్పాటుచేశారు. అంటే సౌరపలకల కింద నుంచి టైకర్లు ఎంచక్కా ప్రయాణించొచ్చు. 32 కిలోమీటర్ల మార్గంలో... రహదారి పొడవున ఉన్న సౌరపలకలు టైకర్ల మీద ఎండ పడకుండా నీడనిస్తాయి. ఈ ప్రయోగం ఇప్పటికే చాలా దేశాలను ఆకర్షిస్తోంది.



కరోనా మనకు ఎన్నో గుణపాఠాలను నేర్పింది. మరెన్నో సాంకేతిక పరికరాలను పరిచయం చేస్తోంది. రానున్న కాలంలో కొన్ని గ్యాడ్జెట్స్ మన జీవితాలను మరింత సులభతరం చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఆవేమిటంటే...

దునియా... సరికొత్తగా!

● ఆన్‌లైన్ ఫిట్‌నెస్...

తీవ్రమైన జబ్బుల బారిన పడేకన్నా ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని అలవర్చుకోవడం ఉత్తమం. కొవిడ్-19 కారణంగా జిమ్‌లకు వెళ్లాలన్న భయపడాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. అందుకే ఆన్‌లైన్ ఫిట్‌నెస్ వైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. అంటే ఇంట్లో కూర్చోనే యాప్‌ల ద్వారా వ్యాయామాలు చేయడం. యాపిల్ ఫిట్‌నెస్ ప్లస్, ఫిట్టర్, కల్డ్ ఫిట్‌నెస్ వంటి యాప్‌లు ప్రపంచ శ్రేణి వ్యాయామాలను పరిచయం చేస్తున్నాయి. స్థానిక జిమ్‌లో అయితే ఒకరో ఇద్దరో ఫిట్‌నెస్ ట్రైనర్స్ ఉంటారు... కానీ ఫిట్‌నెస్ ప్లాట్‌ఫామ్స్‌లో ఎంతోమంది సుశిక్షితులైన కోచ్‌లు అందుబాటులో ఉంటారు. 2021లో 'ఆన్‌లైన్ ఫిట్‌నెస్' ట్రెండ్ సెట్ చేస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.

● సెల్స్ డ్రైవింగ్ కార్డు...

2021లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సెల్స్ డ్రైవింగ్‌తో ముందుకుసాగే డ్రైవింగ్ టెక్నాలజీ ఉన్న కార్డు రోడ్ల మీదకు వస్తాయని రవాణా నిపుణులు అంటున్నారు. కారులో సేఫ్ గా వెళ్లాలంటే సెల్స్ డ్రైవింగ్ టెక్నాలజీ ఉన్న కార్డు బెస్ట్. ఇప్పటికే 30 లక్షల రూపాయలకు ఎం.జీ గ్లోస్టర్ ఎస్‌యూఎల్ తవల్ 1 సెల్స్ డ్రైవింగ్ కారును మార్కెట్‌కు పరిచయం చేసింది. 2021లో ఈ సాంకేతికత మరింత ఊపందుకుంటుంది. తక్కువ ధరలకే ఈ సౌలభ్యాన్ని అన్ని కార్లలో ప్రవేశపెట్టేందుకు ప్రయత్నాలు



ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి.

ఈ టెక్నాలజీ వల్ల ప్రయాణికులకు భద్రత పెరుగుతుంది.

● మడిచే ఫోన్...

శామ్‌సంగ్ గెలాక్సీ జెడ్ ఫోల్డ్, గెలాక్సీ జెడ్ ఫ్లిప్ ఫోల్డ్‌కు పోటీగా ఇప్పటికే యాపిల్ మడతపెట్టే స్మార్ట్ ఫోన్ తయారీలో తీవ్రంగా కృషి చేస్తోందని మార్కెట్ వర్గాలు అంటున్నాయి. ఈ నవంబర్‌లోనే యాపిల్ ఇలాంటి కొన్ని ఫోన్లను టెస్టింగ్ ల్యాబ్‌లకు పంపింది. అంటే ఇప్పటిదాకా దీర్ఘచతురస్రాకారంలో ఉన్న ఫోన్లను ఎటుపడితే అటు మడిచే వీలుంటుందన్నమాట. వచ్చే ఏడాది ఐఫోన్ కూడా ఇలాంటి మడిచే ఫోన్‌ను మార్కెట్‌లోకి ప్రవేశపెట్టే అవకాశాలున్నాయి.

● 5జీ సిద్ధం!

తరం మారుతున్నట్లే సాంకేతిక పరిజ్ఞానం 4జీ నుంచి 5జీకి మారడానికి సన్నద్ధం అవుతోంది. అంటే ఇంటర్నెట్ నెట్‌వర్క్ మరింత వేగంగా మారుతుంది. సినిమాలుతో ఏవైనా సరే చిటికెలో డౌన్‌లోడ్ అవుతాయి. 2021లో 5జీ టవర్స్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించనున్నాయి. క్యాలిఫోర్నియా, హావై, ఎరిక్సన్, నోకియా వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు 5జీ నెట్‌వర్క్ సేవలు అందించేందుకు ఇప్పటికే వేగంగా సన్నాహాలు చేస్తున్నాయి. ముందుగా ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రధాన నగరాల్లో 5జీ సేవలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

తినరా తినరా నరుడా!

- సరసి



కరోనా పుణ్యమా అని కొందరికి చెయ్యి కాల్చుకు తినడం అలవాటైతే, కొందరికి పెళ్ళాన్ని కాల్చుకు తినడం అలవాటైంది! 'ఇండియన్లు' - 'తెలియన్లు' అని, ఎక్కువ తింటారని ఆ మధ్య ఓ విదేశీయుడు కూశాడు. మన తిండి మనం తింటే వాడికేంటట? వాడేవన్నా పెడుతున్నాడా మనకి?

'మన తల్లి అన్నపూర్ణ. మన అన్న దాన కర్ణ' అన్నాడొక సినీ కవి. చెయ్యి చాచాలే గాని ఏ తల్లి అన్నం పెట్టదు మన గడ్డ మీద? ఘంటసాల వంటి ఎందరో మహానుభావులు చిన్నపుడు వారాలు చేసుకోలేదా? ఆయితే ప్రీగా వస్తే పినిాయిలు తాగే బుద్ధి వికసిస్తూ ఉంటుంది కొందరికి. పెళ్ళి మండపంలో అందరూ ఆటగా బపే భోజనాలు లాగిస్తోంటే 'ధడెల్' మని పెద్ద శబ్దం వినబడింది! అందరూ నోళ్లు ఆపి అటు చూశారు. బయటి వాడెవడో వచ్చి మెక్కుతూ దొరికిపోయాడట! ఆ శబ్దం వాడి వీపు మీద ఉత్పత్తి అయినదే!! పల్లెటూళ్ళలో శుభానికి, అశుభానికి కూడా భోజనాలు పెడతారు. కాళ్ళకూరి నారాయణరావు గారి 'పరవిక్రయం' నాటకంలో సింగరాజు లింగరాజు 'ఎవరైనా ధనుర్మాసం దప్పళానికి పిలవకపోతారా' అని ఉదయం పదింటి వరకూ ఎదురు చూసి, ఆ తరువాత గాని అత్తెనరుకి ఆర్డరిచ్చేవాడు కాదట!

ఈమధ్య వాస్తు మిత్రుడొకడు కలిసి "ఒరేయ్ టవునులో ఏ హోటలుకైనా వెళ్ళు ఈ హోటల్లో మాత్రం భోంచెయ్యకు. దీన్నో కిచెను ఆగ్నీయంలో కాకుండా దక్షిణంలో కట్టేడు. ఆ దెబ్బ మనక్కూడా కొడుతుంది" అన్నాడు పొట్ట రాసుకుంటూ. 'అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం' అనీ, తినేటప్పుడు మాట్లాడకూడదని, మధ్యలో లేవకూడదని నియమాలు పాటించేవారు పూర్వం. దాన్ని అదనుగా చేసుకుని చిన్నపుడు భీముడు అన్నం తింటోంటే దుర్యోధనుడొచ్చి వీపు మీద బలంగా ఓ గుడ్డు గుద్ది పారిపోయేవాడట! కోపం వస్తే అన్నం మానకూడదని మా సత్తిమిన్ని చెప్పేది! ఎక్కువ లాగించెయ్యాలిట మిగిలినవాళ్ళకి మిగలకుండా! భాస్కరం, పెళ్ళాం

ఇద్దరూ ఉద్యోగస్థులు. పెళ్ళాంతో తగువు పడినపుడల్లా 'నాకాకల్లేదు' భోంచెయ్యను' అంటూ అలిగి కూర్చోవడం అలవాటతనికి. దాంతో పాపం ఆమె కూడా అన్నం మానేసేది. ఓ సారి ఆఫీసు నించి వస్తూ బస్సు దిగి, వీధి మొదట్లో ఉన్న బండి దగ్గర ఇడ్డీలు లాగించేసి రాత్రి 'నాకాకల్లేదు' అని పొద్దుటి కోపం కంటిన్యూ చెయ్యాలని ప్లాను వేశాడు భాస్కరం. ప్లేట్లో అరడజను ఇడ్డీలు, చెట్టి వేయించుకుని నోట్లో పెట్టుకుంటూ బండి చాటుకు వెళ్ళాడు. వెళుతూనే గతుక్కుమన్నాడు! అక్కడే అతని పెళ్ళాం కూడా లాగించేస్తోంది ప్లేటు నిండా ఇడ్డీలు!!

'తద్దినం పెద్దిరాజు' గారంటే తెలియని వాళ్ళవరూ లేరా చుట్టుపక్కల. ఆయనకో నియమం ఉంది. తన ఇంట్లో ఒక్క పూట కూడా భోజనం చెయ్యనని! చుట్టుపక్కల నాలుగు ఊళ్ళలో ఎవరు ఎప్పుడు స్వర్గస్థులయ్యారో ఆ తేదీలు, తిథులూ డైరీలో రాసుకుంటాడు. నాలుగు రోజుల ముందు వాళ్ళింటికి వెళ్లి "ఒరేయ్ రేపు శుక్రవారం మీ నాన్న తద్దినం! జ్ఞాపకం ఉందా?" అని గుర్తు చేస్తాడు. 'సరే' అన్న వాళ్ళతో పేచీ లేదు. 'పెట్టను' అన్నవాడిని తిట్టి పోసి, పాపశాపాలతో భయపెట్టి, సరిగ్గా ఆ రోజు భోజనం టైముకి వెళతాడు. ఆ ప్రకారంగా ఆయనకి ఏడాది పొడుగుతూ ఏ రోజు భోజనానికి ఢోకా ఉండదు!

"ఒకవేళ పొరబాటున ఏ రోజున్నా ఖాళీ వస్తే ఇంట్లో తింటాడాండీ?" అని ఆత్రుతగా అడిగేడు ఒక సందేహి. "లేదు బాబూ! ఆ పూట ఉపవాసం ఉంటాడు!!" అని వచ్చింది జవాబు.

-94405 42950

శబ్దరహిత ఆర్తనాదాలు!

ఇవి కథలు కాదు, మీ గుండె పెంకులెగరగొట్టే అభాగినుల గావు కేకలు. ఇంటి నాలుగు గోడల మధ్య జరుగుతున్న స్త్రీల అంతరంగ దృశ్యాలు. గుండె గొంతుకలో కొట్టుమిట్టాడే అబలల ఆర్తనాదాలు. ఇదివరకు స్త్రీ సమస్యల గురించి అనేకులు చర్చించి వుండవచ్చుగాక.. కానీ, ఈ రకపు బాధల్ని బయటపెట్టిన రచయిత్రి ఒక్క గీతాంజలి మాత్రమే! అసలు ఇలాంటి సమస్యలను జీర్ణించుకునే శక్తి మనకు ఉందనేది సైతం అనుమానమే! ఇవన్నీ నిజమూ అనుకుని, మనకు మనం గిల్లి చూసుకునే పచ్చి నిజాలు. చక్కవతంతో మంచం కదలని స్థితిలో కూడా "ఏం ఆలస్యంగా తగలడావు, పాపులో ఎవడన్నా తగులుకున్నాడా" అని భార్యతో పరుషంగా మాట్లాడే మొగుళ్లు (కర్త); ఒళ్ళు గగుర్పడిచే దావాది బోహ్రాల సంప్రదాయాన్ని పంటి బిగువున భరించిన యాస్మీన్లు (ఖత్నా), ఇంకా ఆలేఖ్య, చిన్నారి ఫలక్, స్టోమా (మలం సంచి) మోసుకు తిరిగే తులసి వంటి బాధితులు ఎందరెందరో! ఒక్కో కథలో ఒక్కో విషాదం కడుపు దేవుతుంది. వీళ్లంతా వృత్తిరీత్యా డాక్టరైన రచయిత్రితో తమ గోడు వెళ్ళబోసుకుంటే, ఆమె కథలు రూపంలో అక్షరబద్ధం చేసి మనకందించారు. ఇవి చదవకపోతే గుట్టుగా ఇళ్లల్లో జరుగుతున్న దాష్టీకం మనకు ఎప్పటికీ తెలిసేది కాదు. మనసుని కల్లోల పరచి, నిద్రకు దూరం చేసే 'స్టోమా' కథలు కొన్నాళ్లపాటు మిమ్మల్ని వెంటాడక మానవు!

- వి. వెంకట్రావు

సోమా
(స్త్రీల లైంగిక విషాద గాథలు)
పేజీలు: 160, వెల: రూ. 150
ప్రతులకు: 88977 91964,
ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



బాల్యపు పడవలు

తల్లి వంటి పల్లె చుట్టూ ఎన్నో జ్ఞాపకాలు గూడు కట్టుకుంటాయి. వాటినన్నీ కళాత్మకంగా కుప్ప పోసిన కథలివి. పాతికేళ్ళ కిందటి గ్రామాలను, గడిచిపోయిన బాల్యపు తీపి గుర్తులను, ఆనాటి మనుషులను, స్నేహితులను, పరిస్థితులను చాలా తడితడిగా ఆవిష్కరించిన కథలు. కథలన్నీ చాలా అలవోకగా రాసినట్లు అనిపించినా అవి పంచే గాఢత మనల్ని చాలా కాలం వీడిపోదు. ప్రతి కథలో అంతర్గతంగా మనుషుల్లో దాగి ఉన్న ఒక 'మనాది' కనిపిస్తుంది. పుస్తక రూపంలో ఇవి లిఖిత కథలే అయినా ఇవన్నీ మౌఖిక కథలుగా తోస్తాయి. ఈ లక్షణం వల్లనే ఇవి కథలుగా కాక జీవిత శకలాలుగా కనిపిస్తాయి. 'కొత్త ఘాస్', 'క్రికెట్ కిట్టు', 'పెద్దలు', 'సినీమా పిచ్చి' లాంటి కథలు చాలా కాలం వెంటాడుతాయి. సరళ శిల్పంలో సాగే ఈ కథలు చదువుతున్నంత సేపు మన బాల్యాన్ని తవ్వి పోసుకుంటాము. కథల శైలి, భాష చెలిమె నీటిని తాగిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. రక్తంలో ఊరును నింపుతున్న ప్రతి మనిషీ చదవాల్సిన కథలు.

- వెల్లండి శ్రీధర్

నల్లగొండ కథలు
రచన: వి.మల్లికార్జున్
పేజీలు: 150, వెల: రూ. 200
ప్రతులకు: 99124 60268,
nallagondakathalu@gmail.com



ఇవీ వచ్చాయి

గ్రంథాలయ సమాచార శాస్త్ర పరిశీలన
(వ్యాసాలు)
రచన: ఆచార్య ఎ.ఎ.ఎన్.రాజు
పేజీలు: 224, వెల: రూ. 250
ప్రతులకు: 040 - 2703 8448

ఐసోలేషన్ వాడ (దళిత కవిత్వం)
సంపాదకుడు: నేతల ప్రతాప్ కుమార్
పేజీలు: 148, వెల: రూ. 150
ప్రతులకు: 9550436286, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

గల్పికా తరువు (104 ఒక పేజీ గల్పికలు)
సంపాదకత్వం: జ్యోతిత
పేజీలు: 132, వెల: రూ. 200
ప్రతులకు: 9989198943, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

కోటి శతకం (పద్యాలు)
పేజీలు: 47, వెల: రూ. 99
ఆంజనేయ శతకం (పద్యాలు)
పేజీలు: 39, వెల: రూ. 99
సుమధుర గీతాలు (పాటలు)
పేజీలు: 24, వెల: రూ. 110
రచన: గజ్జి కోటేష్
ప్రతులకు: 99512 13860, 70133 95090

టెలిగ్రాపు కథ (సైన్స్ వ్యాసాలు)
రచన: డా.మహీధర నళినీమోహన్
పేజీలు: 143, వెల: రూ. 120
కరోనా (వ్యాసాలు)
రచన: డా.దేవరాజు మహారాజు
పేజీలు: 83, వెల: రూ. 60
ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్

దేవుడు భలే మాయగాడు (కవితవ్వం)
రచన: డా.ఎ.వి. వీరభద్రాచారి
పేజీలు: 224, వెల: రూ. 150
ప్రతులకు: 9391310886, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు
సిరులు కురిపించే శ్రీగంధం సాగు
(వ్యవసాయ పరిశోధన), రచన: ఎన్.కె.ఎమ్. పాషా
పేజీలు: 96, వెల: రూ. 160
ప్రతులకు: 63 01 95 40 84


ఒక గురువు గారు, నలుగురు శిష్యులు
(పరిచయ వ్యాసాలు), రచన: చీకోలు సుందరయ్య
పేజీలు: 268, వెల: రూ. 160
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

కౌటిల్యడి అర్థశాస్త్రం (వ్యాసాలు)
రచన: కోడూరి శ్రీరామమూర్తి
పేజీలు: 191, వెల: రూ. 200
ప్రతులకు: పల్లవి పబ్లికేషన్స్ - 98661 15655

తెన్నేటి సుధ వ్యాస కదంబం (వ్యాసాలు)
రచన: తెన్నేటి సుధాదేవి
పేజీలు: 216, వెల: రూ. 150
ప్రతులకు: 8096310140, నవోదయ బుక్ హౌస్

అమెరికావ్యవస్థ కథలు - కమామీషులూ
రచన: వంగూరి చిట్టెన్ రాజు
పేజీలు: 91, వెల: రూ. 100
ప్రతులకు: 8096310140, నవోదయ బుక్ హౌస్


కథానిక: జాతీయ సాహితీ కళారూపం
(వ్యాసాలు), రచన: శ్రీవిరించి
పేజీలు: 376, వెల: రూ. 160
ప్రతులకు: ప్రాప్తి బుక్స్, బెనెంట్ నగర్, చెన్నై - 600 020



అశ్వినీ, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

మేషం


కార్యసాధనకు మరింత శ్రమించాలి. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు. స్వయంకృషి తోనే అనుకున్నది సాధిస్తారు. సన్నిహితుల హితవు మీపై సత్ప్రభావం చూపుతుంది. వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. ఆదాయం బాగుంటుంది. ఖర్చులు అధికం, సంతుష్టికరం. ఆది, సోమవారాల్లో పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ప్రముఖుల సందర్శనం కోసం పడిగావులు తప్పవు. పత్రాలు అందుకుంటారు. వేడుకల్లో అత్యుత్సాహం తగదు.



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

వృషభం


మీ కష్టం ఫలిస్తుంది. అందరితో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. ఆదాయ వ్యయాలు సంతృప్తికరం. విలాసాలకు విపరీతంగా వ్యయం చేస్తారు. మంగళ, బుధవారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. పనులు, బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. పిల్లల దూకుడు అదుపుచేయండి. ఆస్తులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. ఆలయాలు, కొత్త ప్రదేశాలు సందర్శిస్తారు.



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

మిథునం


ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా ఖర్చులుంటాయి. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. సేవా సంస్థలకు సాయం అందిస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. కావలసిన వ్యక్తుల కలయిక వీలవడదు. ప్రియతముల గురించి ఆందోళన చెందుతారు. మీ అభిప్రాయాలను కచ్చితంగా వ్యక్తం చేయండి. పెట్టుబడులకు తరుణం కాదు.



పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

కర్కాటకం


కార్యక్రమాలు విజయవంతమవుతాయి. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. సమర్థతకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. పరిచయాలు బలపడతాయి. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. బంధుమిత్రుల రాకపోకలు అధికమవుతాయి. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. శనివారం నాడు ఖర్చులు విపరీతం. రాబడిపై ధృష్టిపెడతారు. పనులు సానుకూలమవుతాయి. ఏజెన్సీలు, మధ్యవర్తులను విశ్వసించవద్దు. ఆలయాలు, కొత్త ప్రదేశాలు సందర్శిస్తారు.



మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సింహం


అనుకూలతలున్నాయి. మాట తీరు ఆకట్టుకుంటుంది. పరిచయాలు బలపడతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. గుట్టుగా వ్యవహరించండి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. ఆది, మంగళవారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. సావకాశంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆదాయం బాగుంటుంది. ఊహించిన ఖర్చులే ఉంటాయి. ఆస్తులకు సాయం అందిస్తారు. ఇరువర్గాలకు మీ సలహా ఆమోదయోగ్యమవుతుంది. వేడుకల్లో పాల్గొంటారు.



ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

కన్య


బంధువులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. ప్రతి వ్యవహారం ధనంతో ముడిపడి ఉంటుంది. బుధ, గురువారాల్లో అనవసర జోక్యం తగదు. పనులు సావకాశంగా పూర్తిచేస్తారు. ప్రకటనలను విశ్వసించవద్దు. గృహమార్పులు చేపడతారు. దైవదర్శనాలు ఉల్లాసం కలిగిస్తాయి. పోటీల్లో విజయం సాధిస్తారు.



చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

తుల

మీ కష్టం ఫలిస్తుంది. రావలసిన ధనం అందుతుంది. ఊహించిన ఖర్చులే ఉంటాయి. పరిచయస్తులు ధనసహాయం అర్థిస్తారు. పెద్దమొత్తం సాయం తగదు. శని, ఆదివారాల్లో పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. ఒక సంబంధం ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. కనిపించకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు. సంస్థల స్థాపనకు అనుకూలం. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. వేడుకల్లో అత్యుత్సాహం తగదు.



విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృశ్చికం


మీ కష్టం ఊరికే పోదు. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఖర్చులు విపరీతం. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. బంధువులతో తెగిపోయిన సంబంధాలు బలపడతాయి. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. సోమ, మంగళవారాల్లో విలువైన వస్తువులు, నగదు జాగ్రత్త. పిల్లల విషయంలో శుభఫలితాలున్నాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వేడుకల్లో అత్యుత్సాహం తగదు. పోటీల్లో విజయం సాధిస్తారు.



మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ధనుస్సు


ఈ వారం ఆశాజనకం. కష్టం ఫలిస్తుంది. పనులు సానుకూలమవుతాయి. ఆదాయం సంతుష్టికరం. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. గృహంలో మార్పులకు అనుకూలం. స్వల్ప అస్వస్థతకు గురవుతారు. అతిగా శ్రమించవద్దు. వ్యతిరేకులు సన్నిహితులవుతారు. పిల్లల దూకుడు అదుపుచేయండి. పోగొట్టుకున్న వస్తువులు లభ్యం కావు. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు. దైవదర్శనాలు సంతుష్టినిస్తాయి.



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

మకరం

ప్రతికూలతలు ఎదురవుతాయి. అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన సమయం. పరిచయస్తుల వైఖరి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. విమర్శలు, అభియోగాలు ఎదుర్కొంటారు. కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. ఆత్మస్థైర్యంతో ముందుకు సాగండి. ఆవుల జోక్యంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. కొంతమొత్తం ధనం అందుతుంది. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. పిల్లల అత్యుత్సాహం అదుపుచేయండి. పోటీలు ఉల్లాసం కలిగిస్తాయి.



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

కుంభం

శ్రమ అధికం, ఫలితం శూన్యం. ఓర్పుతో వ్యవహరించండి. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు. సన్నిహితుల హితవు మీపై సత్ప్రభావం చూపుతుంది. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. శని, ఆదివారాల్లో పనుల్లో అవాంతరాలు ఎదురవుతాయి. ప్రముఖుల సందర్శనం వీలవడదు. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి. సౌమ్యంగా మెలగండి. ప్రియతముల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.



పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

మీనం

వేడుకను ఘనంగా చేస్తారు. మీ ఆతిథ్యం ఆకట్టుకుంటుంది. ధనయోగం, వస్త్రప్రాప్తి ఉన్నాయి. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. పరిచయాలు బలపడతాయి. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. సోమ, మంగళవారాల్లో బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. అనునయంగా మెలగండి. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు.

అడ్డం

- పరంపర; ఒకదానిపైనొకటి అమర్చే వరుస (3)
- ఏడుపు (3)
- సంవత్సర కాలపరిమితి (3)
- మాత వంటి అల్లుడు (3)
- వెనకనుండి వినిపించిన క్రీస్తుబోధ (3)
- వాడుకలో సహస్రం (2)
- గంధం తీసెడి రాయి (2)
- వాడుకలో మయూఖం (3)
- సమాధి; పూడ్చడం (2)
- రక్తం వీల్చే ప్రాణి, ఒకరకం వైద్యం (3)
- వలతో తామర (4)
- రెమ్మ; ఉపశాఖ (3)
- గుర్రపు నడక (2)
- వెరికి తమ్ముడు (2)
- మొసలి; ఒకరాశి (3)
- మొండి పట్టుదల (2)
- ఆడ పిశాచం (3)
- అర్జునుడు; ఏక కాలంలో రెండు పనులు చేసేవాడు (4)
- ఆదుర్తి 'మనసు'లో ఒకటి - అటుగా (2)
- ఒక రకం దోశ; ఉప్పా కాంబినేషన్లో తింటారు! (4)
- పంచపాళి - అటుగా (3)
- మిక్కిలి తొందర (3)
- 'అభిలాష' నవలా రచయిత ఇంటిపేరు (4)
- రాయలవారి మహామంత్రి (4)

నిలువు

- పెదవిని ఈ పండుతో పోలుస్తారు! (2)
- చలి దుప్పటి (3)
- జుగుప్స (2)
- కీచకుడ్డి భీముడు ఏ శాలలో వధించెను? (3)
- సర్పరాజు (3)
- రాళ్లు పొదిగిన కడియం (3)
- పూర్వజన్మలో సీత (4)
- ఉషాకిరణ్ 'మల్లెమొగ్గులు' హీరోయిన్ (4)
- జాకెట్టు (3)
- అబద్ధం (2)
- గెలుపు (2)
- అరటి దవ్వ (2)
- ఒకరకం చెట్టు జిగురు (2)
- బాల్కనీ (3)

- సేన (2)
- తల లేని కమతం; దీన్ని మత్తుమందన్నాడు మార్క్స్ (2)
- గారడి (4)
- స్పృహ (2)
- గోమూత్రం (3)
- విశ్వనాథ సత్యనారాయణ సాని? (3)
- సేద్యం (4)
- తిరగబడ్డ అల్లు పెంకు (2)
- కుట్ర వంటిది (3)
- ఏడు పదులు (3)
- వేసవిలో కొట్టే దెబ్బ (2)
- సమాధి (2)
- నేతలో ఒక పనిముట్టు (2)

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

పూరణ నిర్వహణ : గౌరవ

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

అనగనగనగా...



అక్కినేని విగ్గు లేకుండా...

తెలుగు సినిమాతో కలిసి అడుగులు వేస్తూ ఎదిగిన నటుడు అక్కినేని నాగేశ్వరరావు. ఒక వ్యక్తి తలుచుకుంటే జీవితంలో ఎంత ఎత్తుకైనా ఎదగవచ్చు అనే మాటకు నిలువెత్తు నిదర్శనం ఆయన. ఏఎన్నార్ జీవితమే ఓ చరిత్ర. 250కి పైగా చిత్రాల్లో విభిన్న పాత్రలు పోషించిన అక్కినేని జీవన విధానం ఎంతోమందికి స్ఫూర్తిదాయకం. ఒక్క సినిమాలో తప్ప మిగిలిన అన్ని సినిమాల్లో ఆయన విగ్గు పెట్టుకుని నటించారు. 'సేతారామయ్యగారి మనవరాలు' చిత్రంలో మాత్రం ఆయనకు విగ్గు వడ్డన్నారు దర్శకుడు క్రాంతికమార్. మొదట్లో వ్యతిరేకించినా, చివరకు దర్శకుని మాటకు తలొగ్గారు అక్కినేని. విదొరస్వామిరాజు నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఘనవిజయం సాధించింది. మనవరాలిగా నటించిన మీనాకు మంచి భవిష్యత్తును ఇచ్చింది. ఆ చిత్రం విజయోత్సవంలో అక్కినేనికి అభినందనలు తెలిపారు చిరంజీవి. ఆ అపురూప దృశ్యం ఇది.

- వినాయకరావు

గత వారం జవాబులు

1	స	2	త్త	3	వ	4	ది	✱	5	బి	రు	6	డు	✱	7	మ	త్తు
✱	8	గు	ర	జా	డ	✱	12	క	✱	13	సా	బా	ని	✱	14	న	✱
10	అ	✱	11	మా	లా	✱	17	వె	✱	మె	✱	18	క్ర	✱	19	క	వి
16	ము	హ	ర్షం	✱	17	వె	✱	మె	✱	21	మ	య్యా	ఖ				
క్ష	✱	✱	19	వి	ము	20	ఖ	త	✱	21	మ	య్యా	ఖ				
22	మా	23	స	✱	ట్టు	✱	లే	✱	24	జీ	తం	✱	ప				
25	ల్య	హ	26	అ	✱	27	జా	మ	✱	33	ము	✱	జ	✱			
30	డ	నం	క	ల	31	అ	✱	32	స్థ	33	ము	✱	జ	✱			
✱	✱	స్నా	✱	త్రి	✱	34	ర	గ్గ	✱	35	నూ	36	ది				
37	గ	38	మ్మ	త్తు	✱	39	శ	ప	థం	✱	41	ని	యం	త			
42	ట్టు	టా	✱	43	సా	యం	త్రం	✱	44	ధ్వ	జం	✱	ము				

ఎటు చూస్తే అటు ప్రకృతి
మాత్రమే ఉండాలి. కనుచూపు
మేరా పచ్చదనమే పరుచుకోవాలి.
బయటి ప్రపంచాన్ని మరిచిపోవాలి.
నది ఒడ్డున కూర్చుని...
సూర్యోదయాన్నో, సూర్యాస్త
మయాన్నో చూస్తూ మైమరిచి
పోవాలి! అలాంటి ప్రదేశం ఎక్కడైనా
ఉంటే చెప్పండి ప్లీజ్?

ఆహ్లాదానికి... 'దిండి యాత్ర'

బహుశా ఈ ప్రశ్నకు మీరు చెప్పే మొదటి సమాధానం... కేరళ! ఇంకాస్త ముందుకెళితే శ్రీలంక. ఇంకా దూరంగా వెళ్లగలిగితే... మాల్దీవ్స్, మారిషస్, మలేషియా! ఇవన్నీ పక్కన పెట్టండి. అంతంత దూరం వెళ్లకుండానే, మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే ఉన్న దిండి యాత్ర చేయండి. ప్రకృతిలో పరవశం, ఆధ్యాత్మిక పరిమళం రెండూ సొంతమవుతాయి.

తూర్పు గోదావరి జిల్లాకు కట్టిన ఆకుపచ్చ కోక... కోనసీమ! ఈ పేరు చెప్పగానే గుర్తుకొచ్చేది నింగిలోకి తొంగి చూసే కొబ్బరి చెట్లు! నేలంతా పరుచుకునే పచ్చని వరి చేలు! 'తడిపించే' వానాకాలంలో, జడిపించే ఎండాకాలంలో కాకుండా... కోనసీమను ఆస్వాదించేందుకు సరైన సమయం చల్లగా వణికించే శీతాకాలమే! ఈ కాలపు ఉదయాల్లో కొబ్బరి చెట్లను కొగిలించుకున్న మంచును చూసే ప్రతి హృదయం... 'మంచు కురిసే వేళలో మల్లె విరిసేనెందుకో' అనే కూనిరాగం తీయడం ఖాయం. కరోనా భయంతో అటూఇటూ కదలేక... ఎటూ వెళ్లేక పోతున్నామే అని వగచే వారికి కోనసీమలోని 'దిండి' సరైన గమ్యస్థానం.

'సరోవర' తీరాన...

దిండి... విజయవాడ నుంచి కారులో నాలుగు గంటల ప్రయాణం. రాజమండ్రి నుంచి 90 కిలోమీటర్లు. వెళ్లడానికి ఇబ్బంది లేదు! మరి... బస ఎక్కడ? దిండిలో రెండు మూడు రిసార్టులున్నాయి. అయితే... సౌకర్యం, ఆహ్లాదంతోపాటు కాస్త విలాసం కూడా కలిసినదే ఇక్కడి ఆర్మీఆర్ సరోవర్ పోర్టికో రిసార్ట్. వశిష్ట గోదావరి ఒడ్డున ఉందీ రిసార్ట్. పేరుకు తగినట్లే ఈ రిసార్ట్లో రెండు కృత్రిమ సరస్సులున్నాయి.



సంప్రదాయాలను నేటి తరానికి పరిచయం చేసేందుకు రిసార్ట్ నిర్వాహకులు చక్కటి ప్రయత్నం చేశారు. వాలు కుర్చీ, వసారాలు, మంచువా లోగిళ్లతోపాటు 'చందమామ' కథల్లో చదివిన భోషాణాలనూ ఇక్కడ చూడవచ్చు. బాల్కనీల్లో ఏర్పాటు చేసిన కుర్చీలు రెండు చేతులతో కదల్చలేనంత బరువున్నాయి. అవి... ఈత కలవతో తయారు చేసినవని తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోతాం. రిసార్టుకు సినలైన నిర్వచనంలా... ప్రకృతికి వీలైనంత దగ్గరగా

అందులో ఒకటి రిసెప్షన్లో అడుగు పెట్టక ముందే కనిపిస్తుంది. అందులో... వెడల్పాటి 'విక్టోరియా అమెజానికా' ఆకులు విస్తరించిన కొలను మనల్ని ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. అమెజాన్ జలాల్లో ఒక్కో ఆకు ఏడెనిమిది అడుగుల వ్యాసం వరకు పెరుగుతుందట! సరోవర్ పోర్టికో రిసార్ట్లో నాలుగు అడుగుల వెడల్పున్న అమెజానికా ఆకులున్నాయి. ఇక... బస చేసిన గది పోర్టికో లేదా బాల్కనీలో కూర్చుని చూస్తూ సేద తీరేలా మరో సరస్సును ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో పరుచుకున్న కలువ, తామర పూలు కనువిందు చేస్తాయి. వాటిని అలా చూస్తూ ఉండొచ్చుంటే! కొబ్బరిచెట్లతోపాటు రకరకాల మొక్కల మధ్య ఏర్పాటు చేసిన వాకింగ్ ట్రాక్లో నడుస్తుంటే... అచ్చం ఒక ఆకుపచ్చ లోకంలో విహరిస్తున్నట్లుంటుంది. రిసార్ట్లోకి అడుగు

పెట్టాక మోటారు వాహనాలు కనపడటం సంగతి పక్కనపెడితే... హారన్లు కూడా వినిపించవు. 'అద్భుతవశాత్తూ' సెల్ఫోన్ మరిచిపోయి వస్తే... అదంతా ప్రశాంతతకు నిలయమైన మరో ప్రపంచమే! ఆధునిక వసతులతోపాటు... మన పాత



ఉండేలా 'సరోవర్'ను తీర్చిదిద్దారు. ఇక్కడ రెండు రోజుల విశ్రాంతి... రెండు నెలలకు సరిపడా మానసిక శక్తిని ఇస్తుందనడంలో అతిశయోక్తిలేదు. దిండిలో కేరళను మరిపించే 'హౌస్బోట్'లు కూడా ఉన్నాయి కానీ... కరోనా కదా! ప్రస్తుతం అవి బంద్!

ఏమేం చూడాలి!

అంత దూరం వెళ్లాక... రిసార్ట్కు మాత్రమే పరిమితమైతే ఎలా? దిండి చుట్టూ చూడానికి చాలా విశేషాలున్నాయి. అందులో ముఖ్యమైనది అంతర్వేది లక్ష్మీనరసింహ స్వామి ఆలయం! మొన్నామధ్య ఇక్కడి రథమే అగ్నికి ఆహుతయ్యింది. ఇప్పుడు కొత్త రథం నిర్మాణం వేగంగా జరుగుతోంది. ఇక్కడికి సమీపంలోనే... గోదావరి నది బంగాళాఖాతంలో కలుస్తుంది. ఇంకా... ఆధ్యాత్మిక ఆసక్తిని బట్టి పాలకొల్లులో పంచరామాల్లో ఒకటైన క్షీరరామలింగేశ్వరుడిని, అయినవిల్లిలో పురాతనమైన వినాయకుడిని దర్శించుకోవచ్చు. ఇంకా... కడలిలో కపోతేశ్వరస్వామి ఆలయం, వాడపల్లి వెంకటేశ్వరస్వామి, ర్యాల్లో జగన్మోహనీ కేశవ స్వామి ఆలయాలు ప్రసిద్ధి చెందినవి. ఆసక్తి, అందుబాటులో ఉన్న సమయాన్ని బట్టి ఈ ఆలయాలను సందర్శించవచ్చు. ఆహ్లాదం, ఆధ్యాత్మికం సరే! మరి... 'లోకల్ ఫ్లేవర్' సంగతేమిటని అడిగేవారూ ఉంటారు! వారికోసమూ చాలానే ఉన్నాయి. అంబాజీపేట పొట్టిక్కలు (ఇండ్లీలాంటివి), అత్రేయపురం పూతరేకులు, రాజోలులో కారంపొడి-చకోడీ, రాజోలులో గోధుమ హల్వా, నాగుళ్లంకలో సిట్రాసోడా... ఇలా ఊరికో ప్రత్యేకత! 'సీ ఫుడ్' గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. 'పుడిన్'కు పండగే పండగ! ఇంకెందుకాలస్యం... ఆహ్లాదం, ఆనందం, ఆధ్యాత్మికం, ఆహారం కోసం చేసేయండి 'దిండి యాత్ర'!

- ఉమా సురేశ్



ఈ ఏడాది పాపులర్ అయ్యింది..

సోషల్ మీడియాలో 2020లో బాగా పాపులర్ అయిన వంటకం క్లౌడ్ బ్రెడ్. ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఎంతో కాలం ట్రెండింగ్గా నిలిచింది. టీక్ టాక్లో కూడా పాపులర్ అయింది. పైన గోధుమ రంగులో, లోపల తెల్లగా, నోట్లో వేసుకోగానే కరిగిపోయే బన్ను గురించి మనందరికీ తెలుసు. చాయ్లో బన్ను అద్దుకుంటూ తినడం చాలా మందికి ఇష్టమైన వ్యాపకం. కానీ క్లౌడ్ బన్నేంటి?

సాధారణంగా బ్రెడ్లు తెల్లగా ఉంటుంది. కానీ ఇది మాత్రం నీలం, ఊదా, గులాబీ రంగుల్లో ఉంటుంది. లోపల మేఘాల్లా కన్నీస్తుందనే వెరైటీగా ఆ పేరు పెట్టారు. అందుకే క్లౌడ్ బ్రెడ్ను చూడగానే తినొచ్చా అనే సందేహం వస్తుంది. పైకి ఫ్యాన్సీగా అన్నించినా సాధారణ బన్నులో ఉండే పదార్థాలతోనే దీన్ని తయారుచేస్తారు. కోడిగుడ్డు తెల్లసొన, చక్కెర, మొక్కజొన్నపిండి, ఫుడ్ కలర్ (మేఘాల ఎఫెక్ట్ కోసం)... ఈ నాలుగు ఉంటే చాలు క్లౌడ్ బ్రెడ్ రెడీ. ముందుగా ఎగ్ వైట్స్ను గిలక్కొట్టాలి. దీనికి చక్కెర, మొక్కజొన్నపిండిని కలపాలి. మీ అభిరుచికి తగిన ఫుడ్ కలర్స్ చేర్చి బేక్ చేస్తే క్లౌడ్ బ్రెడ్ రెడీ. అవసరమైతే వంట సోడా కలపండి. కొంతమంది రెండు మూడు రంగుల్ని కలుపుతూ బ్రెడ్ తీరునే మారుస్తున్నారు. ఈ బ్రెడ్ను తింటుంటే వచ్చే మజానే వేరు. అందుకే సోషల్ మీడియాను బాగా ఊపేసింది ఈ మేఘాల్లాంటి బన్ను.



చర్చిలో అపురూపశిల్పం

క్రిస్టన్ అనగానే అన్ని చర్చిలను ఎంతో అద్భుతంగా అలంకరిస్తారు. కొన్నిటిలో మేరీ మాత, బాల ఏసు విగ్రహాలను తీర్చిదిద్ది భక్తులకు కన్నుల పండుగగా చేస్తారు. ఇటలీలోని అస్సిసిలో ఉన్న సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ బాసిలికాలో ఈ ఏడు హెల్డ్ కేర్ వర్కర్ విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించడం విశేషం. కోవిడ్ - 19 సమయంలో ఆరోగ్య సిబ్బంది సేవలు అనిర్వచనీయమైనవి. అందుకే వారికి ఇచ్చిన అరుదైన గౌరవం ఇది.



4ఎడ్జ్4వ్యంక్



ఫేస్ మాస్క్

2020 అందరికీ పరిచయం చేసిన ఆయుధం మాస్క్. ఇది ఇలాగే ఇంకొన్నేళ్లు కొనసాగేలా కన్సిస్టెంట్. అందుకే జపాన్కు చెందిన ఓ ఆసామి అచ్చంగా మన మొఖంలా ఉండే మాస్క్ను రూపొందించాడు. ఇలా సాధ్యమవడానికి కారణం 3డి ప్రింటింగ్ టెక్నాలజీని వినియోగించడం. వారి వారి ముఖాలకు మ్యాచ్ అయ్యే ఇటువంటి మాస్కులు మార్కెట్లోకి వస్తే అద్భుతమే.

ఆరు బయటే ఫ్యాషన్ పరేడ్

ఏసీ కారిడార్లో... తళుకుబెళుకు లైట్ల మధ్య అట్టహాసంగా జరుగుతాయి ఫ్యాషన్ పరేడ్లు. కానీ ఆఫ్రికాలోని సెనగల్ రాజధాని డేకర్లో మాత్రం ఆరు బయట ఏకంగా ఫ్యాషన్ వీక్నే నిర్వహిస్తున్నారు. కరోనా కారణంగా ఆరుబయట ఫ్యాషన్ షో ఆరోగ్య కరమని నిర్వాహకులు భావించడమే దీనికి కారణం. బొబాబ్ వృక్షాల నీడలో ఓ మోడల్ వేదిక మీద నడుస్తుంటే ఇరుపక్కలా ఆహ్వానితులు, న్యాయనిర్ణేతలు కూర్చొని వీక్షిస్తున్నారు.



ఇక.. హాలీవుడ్ ధనుష్...!

కరోనా కాలంలో ఎక్కువమంది తెలుగువాళ్లు చూసిన తమిళ చిత్రం 'అసురన్'. అందులో అతని సహజనటనను ఇష్టపడని వాళ్లు ఉండరు. అలాంటి వైవిధ్యభరిత పాత్రల్ని పోషించే ధనుష్కు... హాలీవుడ్లో మరోసారి మెరిసే అవకాశం వచ్చింది. 'అవెంజర్స్' తీసిన రూసో బ్రదర్స్ తెరకెక్కిస్తున్న 'ది గ్రే మ్యాస్' చిత్రంలో నటిస్తున్నాడు ధనుష్...

ధనుష్ అసలు పేరు వెంకటేశ్ ప్రభు కస్తూరి రాజు. సినిమాలోకి రావాలని తను ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. హోటల్ మేనేజ్మెంట్ చేసి చెప్తే సెటిల్ అవ్వాలని అనుకునేవాడు. కాకపోతే తండ్రి కస్తూరి రాజు దర్శక నిర్మాత. అన్నయ్య సెల్వరాఘవన్కి సినిమా క్రాఫ్ట్ అంటే ఇష్టం. అందుకే హీరో అవ్వాలని తమ్ముడిని ప్రోత్సహించే వాడు. ఆఖరుకు నాన్న దర్శకత్వంలోనే 2002 లో అంటే పంతొమ్మిదేళ్లకే తెరంగేట్రం చేశాడు. అప్పటికే సినిమాల్లో ప్రభు, ప్రభుదేవా ఉండడంతో తన పేరును ధనుష్గా మార్చుకున్నాడు. ఆ మరుసటి ఏడాది సెల్వరాఘవన్ దర్శకత్వం వహించిన తొలి చిత్రం 'కాదల్ కొండేన్' ద్వారా ధనుష్కి మంచి పేరొచ్చింది. మానసికంగా స్థిమితంగా లేని యువకుడిగా ధనుష్ నటన ఆకట్టుకుంది. ఇక అప్పటి నుంచి వెనక్కి చూసుకోవాల్సిన అవసరం రాలేదు. ఈ ఇరవై ఏళ్లలో యాభై చిత్రాలకి చేరువయ్యాడు.

వైవిధ్యభరిత పాత్రలు చేస్తూ...

తమిళంలో ప్రధానంగా చేసినా ధనుష్ దక్షిణాదిలో బాగా ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ తెచ్చుకున్నాడు. అతడి ప్రతి సినిమా తెలుగులోకి డబ్ అవుతోంది. మూడు జాతీయ అవార్డులూ గెలుచుకున్నాడు. రజనీకాంత్ని సూపర్ స్టార్ గా,



టాక్ షో

కమల్ హాసన్ ని ఉలగనాయగన్ గా, విజయ్ ని దళపతిగా, అజిత్ ని తలాగా అభిమానులు పిలుచుకోవడం తమిళనాడులో పరిపాటి. ధనుష్ పేరు పక్కన మాత్రం అటువంటివి లేవు. అందుకే అతడు ఓ చట్రంలో బిగుసుకుపోలేదు. రొమాంటిక్, మాన్ మసాలా, ఎమోషనల్, సైకలాజికల్ డ్రామాలు.. ఇలా అన్నీ చేస్తూ వైవిధ్యభరితమైన నట్యుడిగా పేరుతెచ్చుకున్నాడు. కమర్షియల్ సినిమాలతో పాటు నటనకు ఆస్కారం ఉన్న పాత్రలూ చేస్తూ అభిమానులను

ఫాలోవర్స్ లో టాప్...

క్రీడలు: స్నూకర్, టేబుల్ టెన్నిస్

వ్యాపకాలు: నవలలు చదవడం అంటే ఇష్టం, రచనలు చేస్తుంటాడు.

కుటుంబం: భార్య విశ్వరత్న, కొడుకులు యాత్రా, లింగ.

ఆరాధించే దైవం: శివుడు

నటులు: మోహన్ లాల్, అమితాబ్ బచ్చన్, రజనీకాంత్, టామ్ హాంక్స్

రంగు: నలుపు

ట్రీట్స్: 4 మిలియన్ ఫాలోవర్లను

అందుకున్న మొదటి దక్షిణాది నటుడు

పాటగాడు: ధనుష్ రచించి, పాడిన

'కాలవరి డి' మిలియన్ ప్యూస్ అందుకున్న తొలి భారతీయ వీడియో. ఈ సూపర్ డూపర్ పాటను ఆరు నిమిషాల్లో రాశాడట.

రౌడీ బేబీ: ధనుష్ రచించి, పాడిన ఈ పాట యూట్యూబ్ లో బిలియన్ మార్క్ ను అందుకున్న దక్షిణ భారతీయ పాటగా రికార్డుకెక్కింది.

అవార్డులు: ఇరవై ఆరేళ్లకే జాతీయ అవార్డును పొందిన అతి పిన్న వయసు నటుడిగా రికార్డు నెలకొల్పాడు.

వెజిటేరియన్: జంతు సంరక్షణ సంస్థ 'పెటా'కు ప్రచారకర్త. హాటెస్ట్ వెజిటేరియన్ గా ఆ సంస్థ అవార్డునూ పొందాడు.

చాలా కష్టపడ్డాను

'నాకు ఇంగ్లీష్ అంతగా వచ్చేది కాదు. ఇరవై రెండేళ్ల పాటు తమిళం మాత్రమే మాట్లాడుతూ పెరిగిన వాణ్ణి నా తొలి సినిమా విడుదలైనప్పుడు కూడా ఆంగ్లం నేర్చుకోవాలని అంతగా అనుకోలేదు. కానీ 2005లో మాత్రం ఆంగ్లాన్ని ఎలాగైనా నేర్చుకోవాలని తీర్మానించుకున్నాను. ఇంగ్లీష్ పుస్తకాలు పెద్ద ఎత్తున చదవడం మొదలుపెట్టాను. కానీ ఓ చాప్టర్ పూర్తికాకముందే నిద్ర కమ్మింది. ఇలా కాదని నవలలు చదవడం మొదలుపెట్టాను. అవెంతో ఆసక్తికరంగా అనిపించి పూర్తయ్యేదాకా కునుకే లేకుండా చేశాయి. జెఫ్రీ ఆర్థర్, కామ్ ఇగ్నల్ డెన్ నా ఫేవరెట్ రచయితలు అయిపోయారు. ఇన్నేక్లూ వారి రచనలు చదవకుండా ఎంత జీవితం వేస్తే చేసుకున్నాననే భావం కలిగిందంటాడు' ధనుష్ వివిధ సందర్భాలలో.

సంపాదించుకున్నాడు. 'పుడుపెట్టు', 'అడుకాలమ్', 'వాడ చెన్నై' మంచి పేరుతెచ్చాయి. ఈ వైవిధ్యమే అతడిని బాలీవుడ్ లోకి తీసుకువెళ్లింది. 'రాంఝానా' తొలి హిందీ చిత్రం. రాజకీయ నేపథ్యంలో సాగే ఈ చిత్రం విజయం సాధించి వంద కోట్ల రూపాయల క్లబ్బులో చేరింది. ఆ తరువాత అమితాబ్ బచ్చన్ తో పోటాపోటీగా 'షమితాబ్'లో నటించాడు. 'చూడడానికి సాధారణంగా ఉండే నేను చక్కగా నటించాల్సిందే, నన్ను నేను మెరుగులు దిద్దుకోవాల్సిందే, మరో మార్గం లేదంటాడు ధనుష్.

'అసురన్' ఒక్కటి చాలు..

ధనుష్ కెరీర్ లో 'అసురన్' ఒక ప్రత్యేకమైన చిత్రం. గతేడాది విడుదలైన ఈ సినిమాలో విశ్వరూపాన్ని చూపించాడు. ప్రస్తుతం రూసో బ్రదర్స్ తో ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'ది గ్రే మ్యాస్'లో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాడు. రెండేళ్ల క్రితమే 'ఎన్ ఎక్స్ ప్రెస్'లోని జర్నీ ఆఫ్ ది ఫక్టీరోల్ నటించి విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందాడు. ధనుష్, రజనీకాంత్ ల జీవితాల్లో సారూపత్యం ఉన్నాయి. ఇద్దరూ సామాన్యుల లాగానే కనిపిస్తారు. తెరపై ఎంత పెద్ద హీరోలైనా బయట ఎలాంటి భేషాలు ఉండవు. ముప్పై ఏడేళ్ల ధనుష్ భవిష్యత్తులో మరెన్నో విజయాలని సాధిస్తాడని ఆశిద్దాం.



పెద్దలు కుదిర్చిన ప్రేమ వివాహం

అది 2003... ధనుష్ 'కాదల్ కొండేన్' సినిమా విడుదలైంది. అప్పుడే విశ్వరత్నకు ధనుష్ ను పరిచయం చేశారెవరో. ఆ చిత్రంలో ధనుష్ నటనను విశ్వరత్న మెచ్చుకుంది. ఆ మరుసటి రోజు అతనికి ఓ బొకే పంపించింది. ఇక అంతే వీళ్లిద్దరి మధ్య ఏదో నడుస్తోందని గాసిప్స్ మొదలయ్యాయి. అలాంటిదేమీ లేదని ధనుష్ ప్రకటించాడు కూడా. అయితే ఈలోపు ఇరు కుటుంబాల వారికీ ఓ ఆలోచన వచ్చి ఇద్దరూ కలుసుకునే ఏర్పాటుచేశారు. ఓ ఆరు నెలల తరువాత వీళ్ల పెళ్లి జరిగింది. పెద్దలు కుదిర్చిన ప్రేమ వివాహమనే చెబుతారు.. అప్పుడు ధనుష్ కి 21, విశ్వరత్న కి 23. ఈ జంటకు ఇద్దరు కొడుకులు. ఒకరి ఇష్టాల్ని మరొకరి మీద రుద్దుకుండా ఎదుటి వ్యక్తికి కావలసినంత స్పేస్ ఇస్తాం.. అదే బంధాన్ని గట్టిగా నిలుపుతోంది అంటుంది విశ్వరత్న. తను ధనుష్ కంటే రెండేళ్లు పెద్దది.



కెమ్మ కివీ

కివీ పండ్లు కాస్త ఖరీదైనవే అయినా కచ్చితంగా తినాల్సిన పండ్లు. ఆపిల్, ఆరెంజ్ లను మించి కివీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వాటితో పోలిస్తే రుచి కాస్త కొత్తగా ఉంటుంది. పండు తినడం కష్టంగా ఉందనిపిస్తే ఇదిగో ఇలా చాక్లెట్, కేకు, ఐస్ క్రీము, సలాడ్, జ్యూస్, బర్గర్ ఏ రూపంలో అయినా తినేయొచ్చు. కివీతో చేసే చీజ్ కేక్ పిల్లలకు తెగ నచ్చేస్తుంది. ఈ కొత్త సంవత్సరాన్ని కివీ కేకులతో స్వాగతం పలికేయండి.



బాధకు బెబె...



ఆరోగ్య యోగం..

థర్మామీటర్ తెలియడానికి దశాబ్దాలు పట్టింది. కరోనా వుణ్ణాన - ఆరెక్షలో ఆక్సిమీటర్ ఇంటికి వచ్చేసింది. ప్రభుత్వాలు కోట్లు ఖర్చు చేసినా రాని ఆరోగ్యస్థూహను కరోనా కాలంలో వచ్చింది. నిరక్షరాస్యుల్లో సైతం ఆరోగ్యలక్షరాస్యత విస్తరించింది. ఒక రకంగా ఇది పాజిటివ్. శానిటైజర్లు, ఆక్సిమీటర్లు, ఆక్సిజన్, సీటీస్కాన్, ఇమ్యూనిటీ, ఇసాలేషన్... ఈ పదాలన్నీ అందరి నోళ్లలో నానుతున్నాయి. పాత తరానికి కలరా, మహుడి, మలేరియాలు నుంచీ గట్టిక్కిన అనుభవాలు రాటుదేలేలా చేశాయి. జీవితం ఎప్పుడూ సాఫీగా ఉండదు. ఉత్పాదాలు వస్తుంటాయనే కొత్త అనుభవం వచ్చిందీ తరానికి. ఆ మాటకొస్తే గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించే ఈసీజీ ఎత్తుపల్లాలును సూచిస్తుంది. ప్రాణం లేని జీవితే ఆ గ్రాఫ్ ఫ్లాట్ గా కనిపిస్తుంది. కష్టకాలంలో గుండెనిబ్బరంతో సాగేందుకు హృదయ స్పందనల రేఖలే పాఠాలు. కరోనా ఇలాగే శాశ్వతంగా ఉండిపోదు. పాజిటివ్ కేసులు పోయి పాజిటివ్ జీవితం మన చేతికి తప్పక వస్తుంది. అంతవరకు మనం చేయాల్సింది... ఇమ్యూనిటీని ఇలాగే కొనసాగించడం. పరిశుభ్రంగా ఉండటం. మానసిక ప్రశాంతతతో జీవించడం. అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన వ్యాయామాన్ని మరిచిపోకూడదు. ఆరోగ్యరక్షణకు ఆరోగ్యజీవనాను తప్పక చేయాలి. మానసిక భయాలను తగ్గించుకోవాలి. ఇవన్నీ చెప్పినంత సులభం కాదు. సాధనతోనే సాధ్యం అవుతాయి. ఇప్పుడా మార్పుకు సమయం వచ్చింది. 'ఆదా ఖానా కావో.. డబుల్ పానీ పీవో.. తీన్ గుణ కసరత్ కరో.. చార్ గుణ హసో.. సా సాల్ జియో..!'. తరాలు మారినా తరగని ఆరోగ్యసంపద ఈ వాక్యాల్లో ఇమిడి ఉంది.

పాడుపే మంత్రం

మంచి జీతం, అలవెన్సులు, బోనస్లు, ప్రోత్సాహకాలు... రాజులా బతికినోళ్లను పేదల్లా మార్చేసింది మహమ్మారి. వేతనాల్లో కోతలు, ఉద్యోగాల తొలగింపు, కాన్సెకటింగ్... హఠాత్తుగా వచ్చిన ఉత్పాదాలు, అద్దెలు, ఈఎంఐలు, స్కూలు ఫీజులు, ఇన్సూరెన్స్లు కట్టుకోలేని పరిస్థితుల్లో.. పిడుగులా పడింది ఖరీదైన కరోనా వైద్యం. వ్యాధి సోకి ఆస్పత్రిలో చేరితే బిల్లు ఎంతవరకుందో ఎవ్వరికీ తెలీదు. ఆపత్కాలంలో చేతిలో డబ్బులు లేకపోతే ప్రాణం నిలుపుకోవడం కష్టం. ఈ స్థితిని ఎవరూ కలలో కూడా ఊహించలేదు. ఇప్పుడు మేల్కొందాం. రేపటి కష్టాన్ని

ఎదుర్కొనేందుకు అప్రమత్తమవుదాం. ముందుచూపుతో పొదుపు చేద్దాం. ఎంత సంపాదన అయినా నరే... అందులో ఇరవై శాతం రేపటి అవసరాలకు దాచుకోవాల్సిందే! డబ్బులున్నప్పుడు ఆడంబరం... కష్టం వచ్చినప్పుడు ఆర్థికప్రణాళిక... మన భారతీయుల రక్తంలోనే ఉంది. కరోనా నష్ట కాలంలో గత ఏడాదికంటే ఈ ఏడాది ఎక్కువ మొత్తంలో పొదుపు చేయడమే అందుకు నిదర్శనం. ఇలాగే ముందుకెళితే ఆర్థిక భద్రతకు డోకా ఉండదు. అయితే నేడున్న వినియోగ లోకంలో - ఏది కొనాలన్నా అవసరమా? అత్యవసరమా? అనే ప్రశ్న వేసుకోవాలి. ఈఎంఐలలో కొనడం మంచిదే కానీ, వాటి ట్రావెల్ చేడకూడదు. క్రెడిట్ కార్డులను సమయోచితంగా వాడుతూ సమయానికి చెల్లింపులు జరిపినప్పుడే ఉపయోగం. పొదుపు పద్ధతుల్లో కూడా నృజనాత్మక పాటించేందుకు పాత ఆంగ్ల సామెతను మళ్ళీ గుర్తు చేసుకుందాం.. 'డోంట్ కీప్ అల్ ఎగ్గ్ ఇన్ వన్ బాస్కెట్'. దాచుకున్న సొమ్మును ఒకే చోట కాకుండా.. వైవిధ్య మార్గాల్లో పొదుపు చేయాలి.



గురూజీ.. టెక్నాలజీ



ఇల్లే థియేటర్..

సగటు జీవులకు సినిమాకంటే చౌక వినోదం ఇంకేముంటుంది? ఇంట్లో వాళ్లంతా కలిసి సినిమాకు వెళితే ఆ ఆనందమే వేరు. వరుస సీట్లలో కూర్చుని పాప్ కార్న్ పంచుకుంటూ ... సమోసాలు తింటూ ఆలీలంచడం ఒక అనుభూతి. ఇప్పుడింకా పూర్తిస్థాయిలో థియేటర్లు తెరుచుకోలేదు. కరోనా కనుమరుగైపోతే తప్ప స్వేచ్ఛగా వెళ్లి సినిమాలను చూడలేని పరిస్థితి. అంతవరకు ఇల్లే థియేటర్. కుటుంబ సభ్యులే తోటి ప్రేక్షకులు. అయితే - తండ్రి బాల్యంలో కూర్చుని సెల్ ఫోన్ లో జబర్దస్త్ చూస్తుంటే, కొడుకు స్టడీ రూమ్ లో ల్యాప్ టాప్ ముందేసుకుని వెబ్ సీరిస్ చూస్తుంటాడు. ఇక, తల్లి టీవీలో కార్తీకదీపం, కూతురు మరో గదిలో క్యాండికర్స్ గేమ్ ఆడుతుంటుంది. అందరూ కలిసి కనీసం వారానికి ఒకసారిగా టీవీలో మంచి సినిమా చూస్తే... ఇల్లే థియేటర్ అవుతుంది కానీ... ఇలా ఎవరికీవారు విడిగా చూస్తే అదిక్కినీకు దారి తీస్తుంది. కుటుంబ బంధాలను బలోపేతం చేసే వినోదం పాత్ర సన్నగిల్లుతుంది. ఇంట్లో వాళ్లందరూ కూడబలుక్కుని ఒక ఆదివారమైనా గాడ్ ట్స్ ముట్టుకుండా ... టీవీలో ఒక సినిమా చూస్తే... కలిసి చూశామన్న అనుభూతి దక్కుతుంది. అది థియేటర్ కు వెళ్లిన ఆనందాన్నే కలిగిస్తుంది. ఇంట్లోనే వేడివేడి పకోడీలు, పాప్ కార్న్ చేసుకుని... స్నాక్స్ తో పాటు సంతోషాన్ని కలిసి పంచుకుంటే.. ఒక కొత్త అనుభూతి సొంతం అవుతుంది. మనకు ఇష్టమైన ఆశ్రియాలతో సంతోషాన్ని పంచుకోవడం వల్ల ఆనందహోర్నిస్తే మూడురెట్లు ఉత్పత్తి అవుతాయట. ఇలాంటి కరోనా కష్టకాలంలో వినోదానికి ఇంతకంటే ప్రత్యామ్నాయం మరొకటి ఉండదు కదా!

ఇలాంటి 2020 ఏడాదిని

జీవితంలో చూసుండం. అందర్నీ

ట్యుంటీట్యుంటీలా ఆడుకుంది కరోనా. అయితే చెడులో

కూడా మంచిని వెతుక్కునే అశాజీవులం. మహమ్మారి

మూలంగా జీవితం అల్లకల్లోలం అయ్యుండొచ్చు. కానీ అవసరానికి

మించి పరిగెడుతున్న ప్రపంచం మాత్రం కాస్తపు ఆగింది.

ఆత్మావలోకనం చేసుకుంటోంది. తప్పులను సరిదిద్దుకుంటోంది. ఆస్తులు..

అంతస్సులు.. కులాలు.. మతాలు... మనుషుల్ని మనుషులకు దూరం

చేశాయి. ఇప్పుడు మరణ భయం మళ్ళీ అందర్నీ తాత్కాలికంగానైనా ఒక్కటి

చేసింది. అవును... కరోనా తరువాత మనమంతా, మనకు తెలియకుండానే

కొంతైనా మారిపోయాం. కుటుంబాన్ని మరింత ఇష్టంగా హత్తుకున్నాం.

బంధువులు, స్నేహితులతో బలపడ్డాం. వికృతమైన తిండిని తగ్గించి ప్రకృతి

ఆహారంపైపు మళ్లించాం. మునుపెన్నడూ లేని ఆరోగ్య స్పృహ వచ్చింది.

విచ్చలవిడి వినియోగ మనస్తత్వాన్ని తగ్గించి .. పొదుపు బాట పట్టాం.

సవాలక్ష సమస్యలకు సాంకేతికతను మార్గంగా ఎంచుకున్నాం.

మానవత్వాన్ని బతికించాం.

ఈ అనుభవాలతోనే వచ్చే ఏడాది మరిన్ని

మార్పులతో

ముందుకెళ్దాం...

జామ్, వెజనార్, గూగుల్ మీట్, స్కైప్.. స్కూళ్లు లేని రోజుల్లో ఇవే స్కూళ్లు. తాకితే వచ్చే జబ్బును తప్పించుకునేందుకు నగదురహిత చెల్లింపులకు.. పేటీఎం, గూగుల్ పే, ఫోనీపే.. ఇవే గట్టి బ్యాంకులు అయ్యాయి. సామాజిక దూరం తప్పనిసరైన సమయంలో.. టెక్నాలజీ లేకపోతే పనులు చక్కబెట్టుకోవడం కష్టంగా మారేది. కరోనా కాలంలో సాంకేతికతను వినియోగించిన వాళ్ల జీవన వ్యవహారం సులువైంది. టెక్నాలజీతో అప్ డేట్ కాకపోతే బతుకు భారం అవుతుంది. 5జీ కాలంలోకి అడుగుపెడుతున్న తరుణంలో ఇంకా ఫ్లాపీలు, డిస్కులు, పెన్ డ్రైవ్ ల దగ్గరే ఆగిపోతే వెనకబడిపోతాం. ఆధునిక సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోలేని వాళ్లలో జిడియం, ఆత్మన్యూనత అవహిస్తుంది. ఆన్ లైన్ షాపింగ్, టికెట్ బుకింగ్, ఫుడ్ డెలివరీ, బ్యాంక్ లావాదేవీలు, జబ్బుల చెల్లింపు.. ఇవన్నీ ఫోన్ లో సులువుగా చేసే పరిజ్ఞానం అత్యవసరం. ఇక కొత్త తరంతో కనెక్ట్ అయ్యేందుకు వారధిగా నిలిపేటే టెక్నాలజీనే! ఇంట్లోని పిల్లలు - రేపు రానున్న ఆపిల్ మడతపెట్టే ఫోన్ గురించో, పాపులర్ లూడోగేమ్ గురించో, క్రెడిట్ కార్డు చెల్లింపుల యాప్ క్రెడ్ గురించో ముచ్చటిస్తున్నప్పుడు.. వాళ్లతో జత కలవాలంటే ఈ తరహా పరిజ్ఞానం తెలిసుండాలి. ఈ వయసులో అలాంటివి మాకెందుకులే అనుకుంటే... తరంతో అంతరం పెరుగుతుంది. మహమ్మారులతో సామాజిక జీవనం స్థంభించిపోయినప్పుడు.. టెక్నాలజీ అవసరం తెలిసివస్తుంది. కాబట్టి అప్ డేట్... ఆక్షేపిస్తానన్న పెంచుతుంది. ఆపత్కాలంలో ఆడుకుంటుంది.

వీరంజివి చేపల కూర వండారు.. రమ్మిక పాన్ కేక్ చేసింది.. ఇలా సినీమాల్లో అనేకసార్లు వంటలు చేసుకొచ్చు. కానీ, సోషల్ మీడియాలో వాళ్లు చేసిన సందడి మాశాక అభిమానుల కడుపునిండిపోయింది. సినీమాల్లో వండితే అది నటన... వంటింట్లో వండితే అది జీవితం. మనందరికీ సామాజిక, కుటుంబ జీవితమంటే ఎంతో ప్రేమ. అందుకే అలాంటి జీవన దృశ్యాలు అవురూపంగా అనిపిస్తాయి. హమ్ ఆపికే షా కోన్, మైనే ప్యార్ కియా, నిన్నే పెళ్లాడతా, శతమానంభవతి.. ఇవన్నీ ఇప్పటికీ ఎందుకు సచ్చతాయంటే... కుటుంబ భావోద్వేగాలకు పట్టం కట్టాయి కనుక! ఇంత విలువైన ప్యామిలీ రిలేషన్స్ ను మరింత బలోపేతం చేసుకునే అవకాశం వచ్చింది కరోనా కాలంలో. లేకపోతే దుమ్ముపట్టిన పాత క్యారంబోర్డును, అటరెక్కిన చెన్ బోర్డును కిందికి దింపేవాళ్లం కాదు కదా! ఇంటిల్లిపాది కలిసి ఆడే ఇండోర్ గేమ్స్ మళ్ళీ మంచికాలం వచ్చింది. కలిసి ఆడినప్పుడు... పిల్లల మేధాసామర్థ్యం, పెద్దల ఓర్పునేర్పు ఇద్దరికీ అర్థం అవుతుంది. ఆటలు అనుబంధాలను పెంచుతాయి. ఇప్పటికీ చాలామంది రక్తసంబంధీకుల పిల్లలందర్నీ పోగుచేసి గ్రూప్ లుగా ఏర్పరిచి, జూమ్ కాల్స్ తో ఆన్ లైన్ ఆటలు ఆడిస్తున్నారు. కలిసి కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. పెద్దలకు కూడా ఇదో పెద్ద కాలక్షేపం. ఇదివరకు అన్నదమ్ములు, అత్తచెల్లెళ్ల పిల్లల పేర్లు ఒకరికొకరిని తెలిసేవి కావు. ఇప్పుడు కనీసం పరిచయం ఏర్పడింది. రేపు స్నేహం.. ఆ తరువాత బంధం చిగురిస్తుంది.

మానవత్వమే మన మతం..



స్కూలు ఫీజులు కట్టకపోవడం వల్ల పిల్లలను ఆన్ లైన్ క్లాసుల నుంచి తొలగిస్తే ... ఆ తల్లిదండ్రులకు ఎంత బాధగా ఉంటుంది? మూడు నెలలు కిరాయికట్టేందుకు డబ్బుల్లేక అడగనివారినల్లా అప్పులు అడుగుతూపోవడం ఎంత సరళం? ఆ పరిస్థితులు ఇతరులకే కాదు. రేపొద్దున మనకూ రావొచ్చు. మొన్న లాక్ డౌన్ లో ఇలాంటి వివాద వార్తలెన్నో మన చుట్టూ కనిపించాయి. మనతో నిత్యం కష్టసుఖాలను పంచుకునే మిత్రులకు కష్టం వస్తే తప్పక స్పందించాలి. సోసానూడొ లక్షలు సహాయం చేయలేకపోవచ్చు. వాట్సాప్ గ్రూప్ లలోని అత్యయంలంతా కలిసి తలా ఒక చెయ్యివేస్తే... కష్టంలోని మిత్రుల దుఃఖభారాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఆ చిన్న సహాయమే కొండంత ఊరటనిస్తుంది. రేపటిపై ఆశను కలిగిస్తుంది. మానవత్వం మనుషుల్ని బతికిస్తుంది... మనసుల్ని వెలిగిస్తుంది. మనల్ని హాసీ మన పిల్లలు చెయ్యి పుస్తకాలను చదివినా నేర్చుకోలేని గుణాన్ని నేర్పుకుంటారు. గివింగ్ నేవర్ అలవడుతుంది. భవిష్యత్తులో ఆ మానవీయ విలువ చెయ్యి ఎనుగుల బలాన్ని ఇస్తుంది. వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా తోటి మనిషిని అర్థం చేసుకునే తత్వం అబ్బుతుంది. ఇతరులకు సహాయం చేయడమంటే మనలోని మంచితనాన్ని మరిచిపోకుండా కాపాడుకోవడం. ప్రపంచ కుబేరులు సైతం ఎన్నడూ చేయనంత సహాయం చేశారప్పుడు. వేల కోట్ల ధనాన్ని ప్రజలకు అందించారు. కరోనాతో పెరిగిన హ్యూమానిటీ ఇండెక్స్ వచ్చే ఏడాది మరింత పైకి వెళ్లేందుకు అవకాశం ఉంది. ఈ మానవీయ కోణాన్ని ఇలాగే కొనసాగిద్దాం.

హ్యాపీకి హేయ్ హేయ్! 2021

- ★ ఇది వరకు ఆరోగ్య జీవనాను పన్ను మినహాయింపు పొలసీగానే చూసివచ్చా. ఆ అణప్రాయాన్ని మార్చిపడేసింది కరోనా. కొత్తగా పొలసీలను తీసుకుంటున్న వాళ్ల సంఖ్య ఇరవై నుంచీ ముప్పయి రెట్లు పెరగడమే ఇందుకు నిదర్శనం. ప్రతి ఒక్కరికీ హెల్త్ పొలసీ ఉండాలి.
- ★ ఆన్ లైన్ లో గ్యాస్ బుక్ చేయడానికే తంటాలుపడే సాధారణ గృహిణి సైతం... ఇప్పుడు జామ్ కాలలో జరిగే పేరింటర్న్ మీటింగ్ హాజరై... పిల్లల చదువును ఆరా తీస్తోంది. సామాన్యులలో డిజిటల్ అక్షరాస్యత ఈ స్థాయికి చేరుకోవడానికి పడేట్లు పట్టేది.
- ★ సరిగా ఓసమాలే రాని పిల్లలు ల్యాప్ టాప్ ఆన్ చేసి... స్కూల్ నుంచి వచ్చిన లింక్ ను క్లిక్ చేసి.. ఆన్ లైన్ క్లాస్ కు హాజరై.. హాయి టీచర్ అంటున్నారు. జామ్ యామీలో తల్లిదండ్రులకే తెలియని ఫీచర్లను పిల్లలు చెబుతున్నారు. మారుమూల పల్లెల్లో ఆన్ లైన్ క్లాసుల వల్ల ఇంటర్నెట్ వాడకం పదింతలు పెరిగింది.
- ★ ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సైతం 'చేతుల పరిశుభ్రత'పై చైతన్యం తీసుకురాలిక చేతులు ఎత్తేసింది. కరోనా కక్షైరచేయగానే ప్రపంచమంతా 2020 ని హ్యాండ్ వాష్ సంవత్సరంగా అనుసరిస్తోంది. భోజనానికి ముందు చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటే... కరోనానే కాదు... కనినం మరో యాభై ఇతర రోగాలు రావటం, మన దేశంలో ఈ మరణాలతో పోలిస్తే కరోనా చావులు తక్కువే!
- ★ అణమనతారలు సీసాలు పట్టుకుని శీతల పానీయాలు తాగమన్నా సరే... కరోనాతో అటువైపు కన్నెత్తి చూడటం లేదు కుర్తకారు. కూల్ డ్రింక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచివి కాదని, ఎందరు చెప్పినా వినని మనం... ఒక అంటువ్యాధి భయపెడితే కానీ అర్థం కాలేదు. వాటి అమ్మకాలు ఎన్నడూ లేనంత పడిపోయాయి.
- ★ పాగతాగడం, గుట్టా, ఖైసీ, తంబాకు.. ఆరోగ్యానికి హానికరం అంటూ థియేటర్లలో వచ్చే ప్రకటనలు అలోచింపజేయడం కంటే.. అవహేళనకే గురయ్యేది. కరోనా ఊపిరితిత్తులపైనే దాడి చేస్తుంది కాబట్టి.. ఇరవై శాతం మంది పాగ తాగడం మానేశారు.
- ★ మామూతో మాయదారి కరోనా ఒక్కటే కాదు... మనకు కనిపించని కాలుషకారక జబ్బులన్నీ తగ్గుముఖం పడుతున్నాయి. ఊపిరితిత్తులు, ఉబ్బరం, అన్నా, బ్రాంకైటిస్... వీటికి మందులకంటే మామూలు ఎక్కువ ఉపశమనం కలిగిస్తున్నాయి.
- ★ సూర్యరశ్మి తగలని జీవనశైలి వల్ల విటమిన్ డి లోపం తలెత్తుతోంది. వీరిలో కరోనా తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుందన్న వార్తల నేపథ్యంలో... ఆరుబయట ఎండలో నడిచే అలవాటు పెరిగింది. దీనివల్ల విటమిన్ డి లోపం వచ్చే మరో పది రకాల జబ్బుల నుంచీ బయటపడొచ్చు.