



# ఆదివారం ఔంద్రజ్యోతి

14 మార్చి 2021

# పండు తింటున్నారా మీరు?



మాతృత్వం మధురాతి మధురం..  
ఆ స్వష్టాన్ని సాకారం చేస్తుంది మీ “ఫెర్టీ 9”

EXPERIENCE | TECHNOLOGY | SERVICE

FOR IUI | IVF | ICSI | IMSI TEST TUBE BABY

**ఫెర్టీ 9**  
సంతాస సాఫల్యత కేంద్రం

[www.ferty9.com](http://www.ferty9.com)

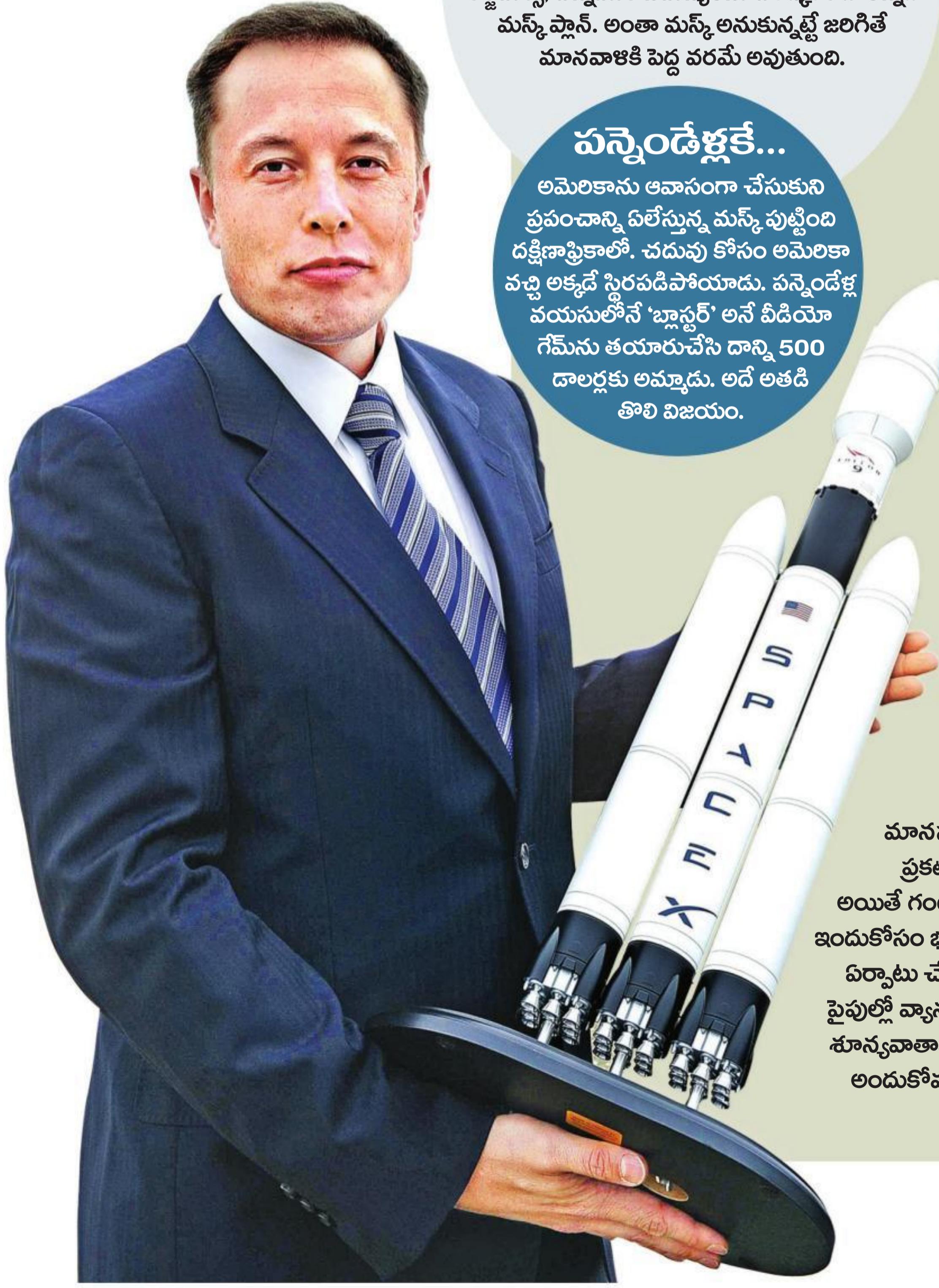
+91 92468 00066

+91 92468 00077

NCL జల్దింగ్, కియా మొటార్స్, సికింద్రాబాద్, కూకట్టపల్లి | అమీర్పేట్ | బిల్సుభునగర్ | కలీంనగర్ | విజయవాడ

# నాహసమే అతడి ఉపాయి!

సంచలనాలు స్ఫైర్షించాలన్నా,  
చరిత్ర లిఫించాలన్నా గుండెల్లో  
దమ్ముండాలి... సాహసమే ఊపిరిగా  
సాగాలి. కొత్త దారిలో పోయేందుకు  
ఉత్సాహం ఉరకలెత్తాలి. అలాంటి  
వ్యక్తి 'ఎలన్ మస్క్'. అతను  
తీసుకునే నిర్ణయాలు, చేసే పనులు,  
చేరే తీరాలు అన్ని సరికొత్తవే. ఒక్క  
టీఎస్ తో లక్షల కోట్లు  
పోగొట్టుకోగలడు, అదే ఒక్క టీఎస్ తో  
రాబట్టుకోగలడు కూడా. అతని  
సాహసమే... విజయానికి  
మొదటి మెట్టు. అలాంటి  
సాహసాపేతమైన  
అలోచనలు, ప్రయత్నాలేన్నే  
మన్మ జీవితంలో.



## ప్రస్తుతి చివ్వులో చివ్వు

బ్రైసెన్లో చివ్వు అనగానే శైల్స్ పిక్స్ ను సినిమా గుర్తాస్తుంది. అదే నిజం చేయాలని  
తలచాడు మన్మ ఇప్పటికే కోతి, పంచి మొదడులో  
చివ్వును ప్రవేశపెట్టాడు. భవిష్యత్తులో మనిషి మొదడులో  
చివ్వును పెట్టి, ఆర్థిషియల్ ఇంటిజన్స్ సాయంతో  
అశీమర్స్, వెన్నెముక సమస్యలను పరిష్కరించాలన్నా  
మన్మ పాల్నెన్. అంతా మన్మ అనుకున్నట్టే జిలగితే  
మానవాజికి పెద్ద వరమే అవుతుంది.

**పన్నెండేళ్లకే...**  
అమెరికాను ఆవాసంగా చేసుకుని  
ప్రపంచాన్ని ఏలేస్తున్న మన్మ పుట్టింది  
దక్కిణాప్రికాలో. చదువు కోసం అమెరికా  
పచ్చి అక్జడె సైరపడిపోయాడు. పన్నెండేళ్ల  
వయసులోనే 'బ్లాస్టర్' అనే వీడియో  
గేమ్సు తయారుచేసి దాన్ని 500  
దాలర్లకు అమ్మాడు. అదే అతడి  
తొలి విజయం.

## స్పెషియల్

రాకెట్లు ఇతర దేశాల దగ్గర కొనడం కంటే  
తయారుచేయడమే సులువని భావించాడు మన్మ.  
అందుకోసం 2002లో స్పెషియల్ ను సాపించి రాకెట్లు  
తయారి ప్రారంభించాడు. అతడిని చూసి నవ్వని నోరు  
లేదు. ఆరేక్కపాటు వైపల్యాలే వెంటాడాయి. పైగా  
ఆరికంగా భారీగా దెబ్బపడింది. అయినా వెనకడుగు  
వేయలేదు. 2008లో స్పెషియల్ లో తయారైన రాకెట్  
విజయవంతంగా భూకట్టును చేరింది. వెంటనే నాసా...  
మన్మకు అండగా నిలిచి కోట్ల  
డాలర్లను పెట్టిబడిగా  
అందించింది.



**షైల్స్ చో!**

## టెస్లా విద్యుత్ కారు

మన్మ జీవితాన్ని మలుపు తిప్పిన ఆలోచన ఇది.  
2003లో కార్ల వ్యయాన్ని తగ్గించాలన్న  
భావనతో విద్యుత్ కార్లు  
తయారుచేయాలనుకున్నాడు. అతని  
ఆలోచనలకు ప్రతి రూపమే 'టెస్లా విద్యుత్ కార్లు'  
తయారీ సంస్థ. ఆ కార్ల తయారీలో  
జడిదొడుకులు ఎదుర్కొన్నా వెనక్కి తగ్గలేదు. తన  
దగ్గర ఉన్నదంతా పెట్టిబడిగా పెట్టాడు. ఫలితం...  
తొలి కారు 'రీడిప్టర్' హాట్ కొట్టి కోట్లు తెచ్చి  
పెట్టింది.

## మార్స్ జియాసిన్

ఎప్పటికేనా అంగారకుడిపైకి మానవాజిని  
చేర్చాలన్నా మన్మ ఆలోచన. అందుకోసమే  
2001లో 'మార్స్ జియాసిన్' పేరుతో ఓ  
ప్రాజెక్టును ప్రారంభించాడు. ఇందులో భాగంగా  
మనుషులకు బతకడానికి వీలుగా అంగారకుడిపై  
గ్రీన్స్పోస్ నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రాజెక్టు  
ఇది. దానికి అవసరమైన రాకెట్ల కోసం రఘ్య వెళ్ల  
భంగపడ్డాడు. సాంతంగా రాకెట్లు  
తయారుచేయాలని భావించి 'స్పెషియల్'కు  
ఊపిలపోశాడు.

## పైపర్లూప్

ఇదీ కొత్తరకం రవాణా వ్యవస్థ. ఇది కూడా మన్మ  
మానసపుత్రిక. 2013 నుంచి ఈ వ్యవస్థపై పనిచేస్తున్నట్లు  
ప్రకటించాడు మన్మ. పైపర్లూప్ ప్రాజెక్టు విజయవంతం  
అయితే గంటకు 965 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణం చేయచ్చ.  
ఇందుకోసం భూమిపైనే పైపులల్లాంటి వాటిలో ఈ రవాణా వ్యవస్థను  
ఏర్పాటు చేస్తారు. అందులో శూన్యవాతావరణాన్ని కల్పిస్తారు. ఆ  
పైపుల్లో వ్యాఘరాలంటి వాహనాల్లో మనుషులను రవాణా చేస్తారు.  
శూన్యవాతావరణం కాబట్టి వేగం గంటకు 1300 కి.మీటర్ల దాకా  
అందుకోవచ్చ. ఇదీ కనుక విజయవంతం అయితే పైపర్లూప్ కు  
నుంచి ధీల్కి కేవలం గంటలో వెళ్లపోవచ్చ.

# విషయసూచిక

## CONTENT

బిట్ బ్యాంక్	4
‘బాలల గ్రామం’... చూడ్దాం రారండి!	6
పండ్లు తింటున్నారా మీరు?	7



పేదరికానికి తలవంచలేదు	12
మీకు తెలుసా?	15
సోషల్ మీడియాలో లవ్వాట	16
మన్‌సైనా... సవాలే!	19
ఆమె పేరు హంపి	20
కిచెన్ ల్యాబ్	23
1962: ది వార్ ఇన్ ది హిల్స్	26
పుడ్ & న్యూలైఫ్స్	27
వాడిన పూలే...	31

**మూడు మేకర్**

బెంగాలీ దీదీగా పిలుచుకునే ఉక్క మహిళ మమతా బెనర్జీ మరో ఎన్నికల సమరానికి రణభేరి మోగించారు. పశ్చిమ బెంగాల్లో త్యరలో జరగనున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తృణమూల్ కాంగ్రెస్ తరపున ఒకేసారి మొత్తం అభ్యర్థులను ప్రకటించి సివంగిలా బిరిలోకి దూకారు. మరోసారి మమతా బెంగాల్ గడ్డాషై సీఎం పీరాన్ని దక్కించుకుంటారా? లేదా? ఎన్నికల తెర మీద చూడాల్సిందే.

## ప్లాస్టిక్ తెస్తే... ఫీజు మాఫీ



కరోనా ప్రపంచంలోనే కాదు... ప్రకృతిలో కూడా చాలా మార్పులు తీసుకొచ్చింది. లాక్డోన్ కారణంగా కాలేజీలు, స్కూళ్లు, ఆఫీసులు మూత్రపడటం... రవాణా స్తుంభించిపోవడంతో కాలుఘ్యం బాగా తగిందని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పుడిప్పుడే వ్యవస్థ గాడిన పడుతోంది. చాలా చోట్ల కాలేజీలు, స్కూళ్లు కూడా ప్రారంభమయ్యాయి. రాబోయే విద్యా సంవత్సరం పూర్తిస్థాయిలో ఉంటుందని ఆశిస్తున్నారు. అయితే కాలుఘ్యమాత్రాన్ని తరిమేందుకు ఇప్పటికే అసోమలోని పమోహీ గ్రామంలో ‘అక్కర’ స్కూల్ వినూత్తు ప్రయత్నం చేసి వార్డలోకి ఎక్కింది. అక్కడ ఈ స్కూలుకు వెళ్లే ప్రతీ విద్యార్థి చేతుల్లో ప్లాస్టిక్ నింపిన బ్యాగులు కనిపిస్తాయి. ‘ప్లాస్టిక్ తెస్తే... ఫీజు మాఫీ’ అనే నినాదంతో పర్చితశర్య, మాజిన్ ముజ్జర్ దంపతులు ఏర్పాటుచేసిన ‘అక్కర స్కూల్ పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం తనవంతు ప్రయత్నం చేస్తోంది. “మేము పిల్లలకు ఉచిత విద్యాను అందించాలనుకున్నాం. అయితే ఈ ప్రాంతవాసులు చలి నుంచి రక్షణ పొందేందుకు ప్లాస్టిక్ ను కాల్చేవారు. దాని వల్ల పర్యావరణం దెబ్బతింటుంది. అందుకే ఇంట్లోని ప్లాస్టిక్ తీసుకొస్తే బడి ఫీజు మాఫీ చేస్తామని చెప్పాం” అన్నారు పర్చిత దంపతులు. ఇక్కలో వాడిన ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిష్లు, చిప్స్, బిసెక్ట్ ప్యాకెట్లు కవర్లను సేకరించి పిల్లలు స్కూలుకు తీసుకొస్తారు. వాటిని రీస్టేటిల్ చేసి ప్లాస్టిక్ లైట్స్గా మలిచి, స్కూలు ఆవరణలోనే వినియోగిస్తారు. ప్రతీ విద్యార్థి వారానికి కనీసం 25 ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను సేకరించి తీసుకురావాల్సి ఉంటుంది. ఈ స్కూలులో బోధన కూడా మానవియ కోణంలో ఉండటం మరో విశేషం.



## బిట్ బ్యాంక్

### పోవీ 'ఫార్మ'ల్ పిక్చర్

కుటుంబం అనగానే తల్లి, తండ్రి, పిల్లలు. అయితే పెంపడు జంతువుల్ని కూడా తమ కుటుంబంగా భావించే ట్రైండ్ ఇప్పుడిప్పుడే మొదలవుతోంది. అలాగే ఈ జంతువులన్నిటితో పాటు ఫోటోలు తీయడం హబీగా పెట్టుకుని తప్పా హల్ అనే అమ్మడు వివిద దేశాలు చుట్టొస్తోంది. కుటుంబ సబ్జులందరినీ ఓ దగ్గర చేర్చి ఇలా అద్భుతమైన ఫోటోలు తీస్తోంది.



### సూర్య దూత

ప్రపంచంలోని అతి పెద్ద పక్కి జాతుల్లో ఒకటి అండియన్ కోండర్. కొలంబియాలోని ఆధిమ జాతి వారు సూర్యుడి దూతగా ఈ పక్కిని పిలుస్తారు. అంతరించి పాఠున్న పక్కి జాతుల్లో ఇవి కూడా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం కొలంబియాలో అనేక స్పష్టంది సంస్థలు అండియన్ పక్కల గణనను చేపట్టాయి.

### కొత్త లికార్డు

ఉప్పొగ్రెత వి డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్కి వెళ్గానే ఎవ్వరైనా ఇంటి నుండి బయటికి వచ్చే సాహసం చేయరు. కానీ అంత గడ్డ కట్టే చలిలోనూ డేవిడ్ విన్సి 81 డిగ్రీల లోతున బార్బోరా సరస్సులో ఈది ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పాడు. చెక్ రిపబ్లిక్కు చెందిన ముఖ్య ఎనిమిదేళ్ల డేవిడ్ కేవలం స్వీమ్ సూట్‌నే ధరించి ఈ సాహసం చేయడం విశేషం.



### సీలి బొచ్చు, కుక్కలు!

రష్యాలో రాత్రికి రాత్రి ఓ నగరంలోని ఊర కుక్కల రంగు మారిపోయింది. ఆ కుక్కల బొచ్చు సీలం రంగులోకి వెళ్లింది. ఇదీ పెద్ద మిస్టర్గా సాశిష్ల మీడియాలో సంచలనం స్పష్టించింది. బీనిపై శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. అయితే శునకాలన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయి. రష్యాలో పెరుగుతేన్న రసాయన కాలుప్పుమే బీనికి కారణమై ఉంటుందని కొందరు అందించన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



### ఉన్ని గూళ్లు

లాక్డౌన్ వల్ ఐల్స్ పర్స్ మూర్తపడింది. అయితే కరోనా తరవాత వైల్ లైఫ్ హస్పిటల్గా నేవలు అందించే ఆవకాశం ఆ భవనానికి కలిగింది. ఆ దేశంలో తోలి వన్యప్రాణి ఆస్ట్రోలిగా రికార్డులకేక్కింది. గాయపడిన పట్ల కోసం ఉన్నితో కృతిమ గూళ్లను ఓ వాలంటర్ రూపొందిస్తుంటే క్లించున్న ఫోటో ఇది.





## రూపాయి డాక్టర్

ఈ రోజుల్లో పేదవాడికే కాదు... దిగువ, ఎగువ మధ్య తరగతి వారికి కూడా ప్రాథమిక అవసరాలైన విద్య, షైఫ్యం అందుబాటులో లేవనేది జగమెరిగిన సత్యం. జ్యారమో, దగ్గరో వస్తే వీధి చివర ఉన్న ఆర్ఎంపీ, సాధారణ ఎంబీబీఎస్ డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లినా కనీసం రెండువందల రూపాయిల ఫీజు చెల్లించాల్సిందే. అలాంటిది ఓ పేరున్న వైద్య సంస్థలో పనిచేస్తున్న ప్రాపెనర్ కేవలం రూపాయికే పేదలకు వైద్యం చేస్తున్నారంటే 'వైద్యో నారాయణో శంకర్' అనకుండా ఉండలేం.

డాక్టర్ శంకర్ రామ్చంద్రానీ...

బడిశాలోని సంబల్పుర్ జిల్లా బుర్లా పట్టణంలో ఉన్న 'వీర సురేంద్ర సాయి ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ హైసైన్స్ అండ్ రీసర్చ్' (విమసర్)లో అసిస్టెంట్ ప్రాపెనర్. అక్కడే ఆయన ఇటీవల ఏర్పాటు చేసిన 'ఒక రూపాయి క్లినిక్ ఆ చుట్టుపక్కల పేదలకు పెన్నిధిగా మారింది. అణగారిన జనం ఆయనను దేవడిగా కొలుస్తున్నారు. ఎపరికి ఏ రోగం వచ్చినా, డాక్టర్ శంకర్ దగ్గరకు వెళితే ఫీజు కింద కేవలం రూపాయి మాత్రమే తీసుకుంటారు. "నేను 'విమసర్లో సీనియర్ రెసిడెంట్గా చేరాను. అక్కడి నిబంధనల ప్రకారం ఒక రెసిడెంట్ ఉద్యోగ వేళలు పూర్తయిన తర్వాత ప్రైవేట్ ప్రాక్సీన్ చేయకూడదు. అయితే పేదవాడికి రూపాయికే వైద్యం చేయాలనే కోరిక నాకు ఎప్పటి నుంచో ఉండేది. ఈ మధ్యనే అసిస్టెంట్ ప్రాపెనర్గా ప్రమోషన్ పొందడంతో డూటీ ముగిసిన తర్వాత ప్రైవేట్ వైద్యం చేసే అవకాశం నాకు లభించింది. దాంతో ఆలస్యం చేయకుండా నేను అద్దెకు ఉంటున్న ఇంటినే ఆసుపత్రిగా



మార్చి పేదలకు రూపాయికే వైద్యం అందిస్తున్నా" అన్నారు.

**రూపాయి ఎందుకంటే...**

పేదలకు వైద్య సాయం చేయాలనుకునే ఆశయం ఉన్న డాక్టర్ ఉచితంగా కాకుండా, రూపాయి ఫీజుగా పెట్టడంలో అంతర్యం ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నకు డాక్టర్ శంకర్ వద్ద సృష్టిమైన సమాధానం ఉంది. "ఏదో నా దయతో ఉచితంగా చికిత్స చేయించుకుంటున్నామనే ఆత్మమ్యానత భావన రోగులకు రాకూడదనే రూపాయి ఫీజు పెట్టాను. ఎంతో కొంత చెల్లిస్తున్నారు కాబట్టి ఫీజు ఇచ్చే చికిత్స చేయించుకుంటున్నామనే భావన వారికి కలుగుతుంది" అన్నారాయన. బుర్లా పట్టణంలోని కచ్చా మార్కెట్ ఏరియాలో ఉన్న ఈ రూపాయి క్లినిక్ ఉదయం గంటనేపు (7సుంచి 8), సాయంత్రం గంటనేపు(6 సుంచి 8) తెరచి ఉంటుంది. ఒకవేపు 'విమసర్లో ఉద్యోగ భాద్యతలు నిర్విమ్మానే మురికివాడల్లో ఉన్న నిరుపేదలకు, వృద్ధులకు, అంగైకల్యం ఉన్నవారికి వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారు 38 ఏళ్ళ శంకర్. ఈ సమాజసేవలో ఆయన భార్య శిఖా రామచంద్రానీ సహకారం కూడా తోడయింది. దంత వైద్యరాలైన శిఖా భర్తతో కలిసి పేదలకు వైద్యం చేస్తోంది. ఇటీవల క్లినిక్ ప్రారంభించిన తోలి రోజే వీరి మంది వైద్య చికిత్స కోసం వచ్చారంటే స్వందన ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. గతంలో కూడా ఒక కుష్టురోగిని తన చేతుల్లో మోసుకెళ్తూ ఆయన ఇంటివద్ద దిగబెట్టి వచ్చిన సందర్భంలో శంకర్ వార్తల్లోకి ఎక్కారు. కరోనా సమయంలో ఆయన సేవలను అంతా మెచ్చుకున్నారు. "నన్నీక నర్సింగ్ హోమ్ పెట్టమని బతికున్నప్పుడు మాతాత కోరాడు. కానీ దానికి చాలా పెట్టుబడి కావాలి. అంత పెట్టుబడి పెట్టి పేదలకు రూపాయికే వైద్యం అందించలేం కదా. అందుకే సాధాసీదాగా 'రూపాయి క్లినిక్ ను ప్రారంభించా" అంటున్న ఈ డాక్టర్ చేస్తున్న వైద్య సేవ అమూల్యమే కదా. \*

## రాతి దెయ్య

జాగ్రత్తల శిఖరం మీద

ఎంత ఒదిగి ఒదిగి పదిలంగా నడుస్తున్నా ప్రమాదం లోయలో పడక తప్పదు అప్పటివరకు అద్భుత దురదృష్టిలను నమ్మకపోయినా

ఆ నిమిషం తర్వాత నిజమేనేమో

అనిపించే క్షణాలు

భాద్రల సంద్రాలు భాద్రల పరంపరలు

అని ఎన్నిసార్లు కవనమై పలవరించామో

భాద్రం ఆర్థం తెలిసింది

నోప్పికి నిర్వచనం ఎరుకకు వచ్చింది

ఈ క్షణమే కదా!

వేల కత్తులతో ఒక్కసారే పొడిచినట్లు

లక్ష్మి సూదులతో ఒక్కమాటే గుచ్ఛినట్లు

అమ్మా! అబ్బా! భాద్రా! భాద్రా! భాద్రా!

నేలను చుంబించిన క్షణమే

గాలి నింపిన బెలున్లా మారినపుడు

చీమ తలకాయంతైనా కదిలించలేనపుడు

అరమై కేజీల శరీరమూ అప్రయోజనమైన

కటిక నిజం

కొండను తాడుతో లాగినట్లు

మెడలో గుదిబండ

ఎటూ కదిలించలేని రాతి చెయ్య

భరించలేని అగ్నిజ్యాలల మంటలు

పగబట్టిన శత్రువు వెదింపులా దురద

ఎడము చెయ్య అని ఈసడిస్తాము కానీ

శ్రీణివాస్



చిట్టికెన వేలు గోటికి దెబ్బ తగిలినా భరించలేము నా శరీరమే నాకు పరాయిడైన భావన

ఆత్మాభిమానం కిరీటం కింద తల అణగిపోయినా

సహాయం అర్థించక తప్పని స్థితి

పగవారికైనా ఈ దుస్సితి వద్ద

జ్యారం జలుబుగా గాదు కొన్ని రోజులు

పరామర్శించి వెళ్ళడానికి

చెంగు చెంగున ఎగిరే లేడిపిల్లల్లా

గోడలమైనా దూకే జవనాశ్వాల్లా

కుదరుగా ఉండని కుండేలు పిల్లల్లా

కదిలే క్షణాలన్నీ

గడ్డకట్టిన మంచ శిలల్లా ఘనీభవించినపుడు

ఒకటి ఇంటు నలబై రోజుల నరకం

ఎప్పటికి గడుస్తాయి

ఈ కదలని బండరాళ్ల

- మందరపు శైమవతి, 94410 62732

వాళ్ల అనాధలు... కానీ ఆ భావన రాకుండా పెరుగుతారక్కడ. జాలి, దయ చూపడం అక్కడ నిషిద్ధం. తల్లిదండ్రులను కోల్పోయినవారిని, పెద్దల సంరక్షణ లేనివారిని అక్కడ చేర్చుకుంటారు. ఒక్కొ గ్రహపునకు ఒక అమృతంటుంది. ఆమే వారి ఆలనాపాలనా చూస్తుంది. అక్కడ పిల్లలు తాము అనాధలమనే భావన లేకుండా, ఆత్మవిశ్వాసంతో పెరుగుతారు. అదే... ‘బాలల గ్రామం’. వారి బతుకు దారికి బాటలు వేసే బంగారుధామం...

# ‘బాలల గ్రామం’

## చూద్దాం రారండి!

విశాఖలోని భీమిలి భీచ్లో కొండరు చిన్నారులు కేరింతలు కొడుతున్నారు. సముద్రకెరటాల దగ్గరకు వెళ్లిద్దని అమ్మలు వారిస్తున్నారు. ‘అన్నా... చేల్లీ...’ అంటూ ఆప్యాయంగా పిలుచుకుంటున్న వారిని ‘మీద ఏ వూరు?’ అని అడిగితే, ‘బాలల గ్రామం’ అన్నారు. ‘అడెక్కుడుంది?’ అని ఆశ్చర్యపోతే... ‘ఎదురుగానే ఉంది’ అన్నారు.

• • •

బాలల గ్రామం అంటే 10-14 ఇళ్ల కలిపిన చిన్న ప్రాంతం. 1998లో విశాఖలోని భీమిలిలో ఏర్పాటుయ్యాంది. తల్లిదండ్రులను కోల్పోయిన, అట్టడుగు వర్గాల్లో ఎవరి సంరక్షణ లేని పిల్లలను చేర్చుకుంటారు. అందుకోసం ఒక అడ్డిపున్ కమిటీ ఉంది. ఇలాంటి గ్రామాలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విశాఖపట్టణం, హైదరాబాద్, చిత్తూరులలో ఉన్నాయి. ఒక్కొ

బాలల గ్రామంలో 14 ఇళ్ల ఉంటాయి. ఇంటికి 8 మంది పిల్లలను సంరక్షిస్తుంటారు. పిల్లలు లేని ఒంటరి మహిళలు ఇక్కడ అమ్మలుగా పనిచేస్తారు. ఎనిమిది మంది అక్కాచెల్లెళ్లు, అన్నదమ్మలను ఒక ఇంట్లో చేర్చి వారి సంరక్షణ అమ్మ చూస్తుంది.

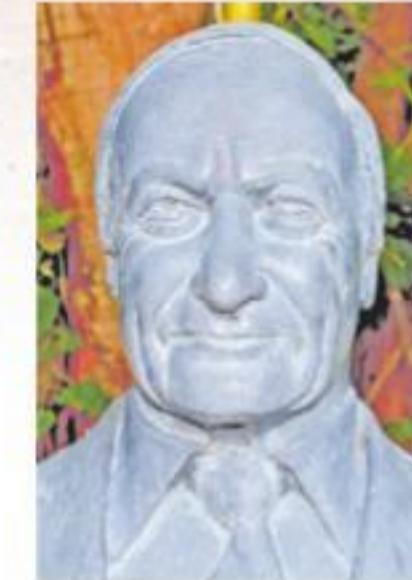
### 18 ఏళ్ల వరకే...

“ఇప్పటికే విశాఖలోని బాలల గ్రామం (1988లో ఏర్పాటుయ్యాంది) నాలుగు తరాల పిల్లలను సంరక్షించి, వారు జీవితంలో స్థిరపడేలా చేసింది. 6 నుంచి 18 ఏళ్ల వరకే పిల్లలకు సంరక్షణ ఉంటుంది. ఆ తరువాత వారిని మా ఆధ్వర్యంలోనే బయట పశ్చాల్సీలో ఉంచుతాం. ఒకేషనల్ కోర్సుల్లో శిక్షణ ఇస్తాం. వారి అస్క్రిప్షన్ ఆయా రంగాల్లో స్థిరపడేలా చేస్తాం. అడ్డిపున్ కమిటీ (పోన్ నెంబర్ 99634 00600) నిర్ణయం మేరకు అనాధల్ని చేర్చుకుంటాం. ఏటా 18 ఏళ్ల నిండిన వాళ్ల బయటకు వెళ్లారు కాబట్టి ఆ మేరకు ఖాళీలను పూరిస్తాం”

- రవీంద్రకుమార్ కోన, విశాఖ చిత్ర్లన్ విలేజ్ డ్రైరెక్టర్.

ఆ విధంగా ఇది నా ఇల్లు, ఈమె మా అమ్మ అనే భావనను పిల్లల్లో కల్పిస్తారు. అక్కడ వాళ్లకు నచ్చిన వంటలు వండించుకుని తినేచ్చు. విలేజ్ డ్రైరెక్టర్ కుటుంబ పెద్దగా వ్యవహారిస్తారు. పిల్లలను స్కూలుకు పంపడం, తీసుకురావడం, ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తే చూడటం అంతా గ్రామంలోనే జరుగుతుంది. ఆస్తియా దేశస్తుది ఆలోచన...

అది రెండో ప్రపంచ యుద్ధం ముగిసిన కాలం... ఎన్నో కుటుంబాలు సంక్లోబంలో చిక్కుకున్నాయి. లక్ష్మాది పిల్లలు అనాధలుగా



మారారు. చిన్నారుల ఎదుగుదల కుటుంబ వాతావరణంలో బాగుంటుంది. తల్లిదండ్రులను కోల్పోవడం అంటే ఒక విధంగా కుటుంబాన్ని కోల్పోవడమే. అలాంటి పిల్లలకు తిరిగి కుటుంబాన్ని ఇవ్వలేకపోవచ్చు... కానీ ఆ ఆశ్చీయ వాతావరణాన్ని కల్పించోచ్చు కదా అనే ఆలోచనతో 1949లో ఆస్తియా దేశస్తుదైన డాక్టర్ హెర్బన్ ఘైనర్ ఒక విన్మాత్త ప్రయత్నం చేశాడు. ఇమ్మట్ అనే గ్రామంలో ఒక ఇల్లు, అందులో ఒక అమ్మను పెట్టి కొండరు పిల్లలకు ఆశ్రయం కల్పించాడు. దాని పేరు ‘హసన్ ఆఫ్ పీన్’. ఆ ఇల్లు క్రమంగా చిన్న పట్టగా మారి ‘బాలల గ్రామాల’య్యాయి. ఆయన సంకల్పం దినదినాభివృద్ధి చెంది ప్రస్తుతం 130 దేశాలకు విస్తరించింది.

1964లో అప్పటి ప్రధాని జవహర్లాల్ నెప్రూలు భారత దేశాన్ని సందర్శించమని హెర్బన్ ను ఆహ్వానించారు. ఇక్కడికి వచ్చిన హెర్బన్ మనదేశంలో తోలి బాలల గ్రామాన్ని ఫరీదాబాద్లో ఏర్పాటు చేశాడు. ఆ విధంగా ప్రస్తుతం 22 రాష్ట్రాల్లో 22 బాలల గ్రామాలున్నాయి.

#### డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లుగా ఎబిగారు...

ఈ గ్రామాల్లో పెరిగే పిల్లలను వారు అనాధలని తెలియకుండా ఆత్మగౌరవంతో పెరిగేలా తీర్చిదిద్దుతారు. దాతలు భోజనాలు పెట్టడం, పిల్లల మధ్య పుట్టినరోజు వేడుకలు జరుపుకోవడం వంటి వాటికి అనుమతివ్వరు. ఇక్కడే ఎదిగి డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు అయినవారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇతర ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడ్డవారు కూడా ఎంతోమంది. ఇలా ఎంతోమందిని అక్కున చేర్చుకుని, వారిని ప్రయోజకులను చేస్తున్న ‘బాలల గ్రామాలు’ ఆదర్శాన్నియం.

- శ్యాంమేహన్, 94405 95858



పండ్లు తింటే మంచిదని  
అందరికీ తెలుసు. కానీ  
తినేవాళ్లు ఎంతమంది? బిర్యానీ,  
స్వీట్లు, ఐస్క్రీములు తినడానికి  
చూపించినంత ఆసక్తి తాజాపండ్లు  
తినేందుకు ఇష్టపడరు.  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న  
సమస్యలు ఇది. అందుకే  
ఈ ఏడాదిని  
ఒక్కరాజ్యసమితి...  
పండ్లు సంవత్సరంగా  
ప్రకటించింది...



# పండ్లు

## తింటున్నారా మీరు?

మనిషి పుట్టుకు కారణం? భూమాత. ఆ మట్టిలోని ఖనిజాలు, లవణాలు, పోషకాలన్నీ మానవ దేహాన్నాయి. అంటే - జీవం పుట్టుక ప్రకృతిసిద్ధం అన్నమాట. మన మనుగడకు అవసరమైన ఆహారం కూడా మట్టి, చెట్టు నుంచే పుట్టింది. ఆకులు అలమలు, పండ్లు కాయలు, పంటలు, ఆహార ధాన్యం, దినుసులు, ఆకురలు కూరగాయలు... ఇలా అన్ని నేలతల్లి ప్రసాదించిన వరాలే! అందులో ముఖ్యమైనవి పండ్లు. ఒక్కే పురుషునికి ఒక్కే ప్రత్యేకత ఉంటుంది. రంగు, రుచి, వాసన, పోషక విలువల్లో దేవికదే సాటి! ఏదీ తక్కువ కాదు, ఏదీ ఎక్కువ కాదు. అడవుల్లోని ఆదిమానవుడి తొలి ఆహారం పండ్లు. ఆ తరువాతే ధాన్యం, గింజలు, మాంసం జత కలిశాయి. ఆధునికత విస్తరించే కొద్ది ఆహార వైతన్యం పెరిగింది. అయితే ఇప్పుడు గుట్టలు గుట్టలుగా వచ్చి పడుతున్న జంక్షప్టుడు మాయలో పడిపోయిన తరం.. పండ్లను తినడం తగ్గించింది. వీటి విలువ తెలిసిన వాళ్లే క్రమం తప్పకుండా రకరకాల పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. నిజం చెప్పాలంటే ప్రకృతి మనిషికి ప్రసాదించిన అద్భుత వరం రుచికరమైన మధుర ఫలాలు. ఆ సహజమైన రుచికి మరేదీ సాటి లేదు. పండ్లు తిన్న తరువాత దొరికే సంతృప్త అనుభూతి ఖరీదైన

**K**వర్క సోర్టు

BRANCHES : 74 | ANNUAL TURNOVER : 750 CRORES | SUBSCRIBERS : 1,00,000 | DIRECT EMPLOYMENT : 2,000 | INDIRECT EMPLOYMENT : 7000

### BUSINESS SCHEDULE

Chit Value	No. of Months	Actual Amount	Dividend	Instalment after Divi.	Bid Payable	Maximum Discount	Entrance Fee
1,00,000	25	4,000	1,000	3,000	70,000	30%	200
2,00,000	40	5,000	1,500	3,500	1,30,000	35%	500
3,00,000	30	10,000	2,500	7,500	2,10,000	30%	500
5,00,000	40	12,500	3,750	8,750	3,25,000	35%	500
5,00,000	50	10,000	3,500	6,500	3,00,000	40%	500
6,00,000	30	20,000	5,000	15,000	4,20,000	30%	750
10,00,000	50	20,000	7,000	13,000	6,00,000	40%	1,000
15,00,000	50	30,000	10,500	19,500	9,00,000	40%	1,500
20,00,000	50	40,000	14,000	26,000	12,00,000	40%	1,500
25,00,000	50	50,000	17,500	32,500	15,00,000	40%	2,000
30,00,000	50	60,000	21,000	39,000	18,00,000	40%	2,000
50,00,000	50	1,00,000	35,000	65,000	30,00,000	40%	2,500

### AKSHARA GROUP

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



అక్షరల్ పాదువు  
మీ ప్రగతికి మలువు

తరాలు మారినా బంధం ఒక్కటే.. నిన్న.. నేడు.. రేపు.. మీకు తోడుగా.. మీ అక్షర

మిలాయిలు తిన్నా రాదు.

### పండ్లు ఎందుకు తినాలి?

డాక్టర్ మందుల చీటిలో మందుల్ని రాసి పంపే మందు... 'మీరు పండ్లు ఎక్కువగా తినండి' అని నోటిమాటగా చెబుతారు. కానీ, ఆస్క్రిప్షన్ నుంచి ఇంటికి రాగానే ఆ మాట మరిచిపోయి మళ్లీ మందుల్నే నమ్ముకుంటాం. పండ్లు తినడం మరిచిపోతాం. ఏ వేడుకకు వెల్లినా పండ్లు చేతిలో పెట్టి పంపడం భారతీయ సంప్రదాయం. అయినా సరే అందులోని పరమార్థం గ్రహించం. పండ్లు తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది అని మనందరికి తెలుసు. కానీ మాంసాహారం తినడానికి చూపే ఆసక్తి పండ్లు తినడానికి చూపించం. ఆ అలవాటును జీవన్శైలిలో భాగం చేసుకోం. తమ రోజువారి ఆహారంలో భాగంగా పండ్లు, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు తినేవాళ్లలో మొండివ్యాధులు అంత త్యాగా రావని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. మన శరీర పోషణకు, నిర్వహణకు కావాల్సిన కీలకమైన పోషకాలను పండ్లు అందిస్తాయి. ప్రతి ఆహారంలోనూ కొవ్వులు ఉంటాయి కానీ పండ్లలో ఉండవు. ప్రకృతి సహజంగా దొరికే పండ్లలో కొవ్వులు, సోడియం, కేలరీలు చాలా తక్కువ. కొలెస్టాల్ ఉండనే ఉండదు. రోజూ మూడు పూటలా భోజనం చేస్తే శరీరానికి శక్తి వస్తుందనుకుంటాం. అయితే సాధారణ భోజనం పల్ల అవసరమైన సూక్ష్మ పోషకాలన్నీ లభించవు. పొటాషియం, వీచుపదారాలు, విటమిన్ సి, పోలికామ్సు.. ఇలాంటివ్యాధి పండ్ల వల్ల అందుతాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణ సవ్యంగా సాగేందుకు, గుండె బిలిప్పంగా ఉండేందుకు పొటాషియం అవసరం. అరటి, రేగు, గంగరేగు, యాపిష్ట, కర్మాజ, పంపర పనస, కమలా తదితర పండ్లతో పొటాషియం లభిస్తుంది.

### ఆరోగ్యానికి అవే కీలకం

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంచే జీర్ణక్రియ చురుగ్గా పనిచేయాలి. అందుకు అవసరం- డైటరీ పైబర్, అంటే వీచుపదారాలు. పేగుల్ని శుభ్రం చేసేది ఈ పైబర్! ఆధునిక జీవన్శైలి అనుసరిస్తున్న వాళ్ల తినే తిండిలో లోపిస్తోందీ పదార్థం. వీచు కలిగిన తిండి తినకపోవడం వల్ల జీర్ణకోశ వ్యాధులు వస్తున్నాయి. అధిక బారువు, ఊబకాయం బారిన పడుతున్నారు. డైటరీ పైబర్ అనేది శరీరానికి కావాల్సిన సమతుల్య ఆహారంలో ముఖ్యమైనది. వీచు ఎంత గొప్ప పనిచేస్తుందంటే - ఆహారనాశ వ్యవస్థను శుభ్రం చేయడంలో కీలకప్రాత పోషిస్తుంది. మలబద్దకాన్ని తొలగిస్తుంది. డైవర్టిక్యూలోసిస్టలాంటి ఆహారనాశ వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వీచు పదారాలు అధికంగా ఉన్న పండ్లు తినడం పల్ల తక్కువ కేలరీలతోనే కడువు నిండినట్లు అవుతుంది. పండ్లను సహజంగా లేదా ముక్కలుగా కోసుకుని తినడం పల్ల మాత్రమే డైటరీపైబర్ ప్రయోజనాలను పూర్తిగా పొందవచ్చు. పండ్లను రసం తీసి తాగితే ఇన్నేసి లాభాలు



## పుచ్చకాయ

వేసవిలో అందరూ ఇష్టపడే పండు పుచ్చకాయ. ఇందులో 95 శాతం నీరే ఉంటుంది. వేసవిలో కిలే దాహస్త్రుకి ఇబి చక్కలే ఉపశమనం. తక్కువ కేలరీలు ఉండటం పల్ల బరువు పెరగరు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గానూ, కేన్సర్ నిరోధకంగానూ పనిచేసే 'లైకోపిన్' అనే రసాయనం మిగతా పండ్లు, కూరగాయలతో పోలిస్తే పుచ్చకాయలోనే అధికం. ఇబి ప్రాస్టీట్, రిమ్ము, జీర్ణాశయ కేన్సర్లు, గుండె జబ్బుల నిరోధకంగా పనిచేస్తుందని పలశోధనల్లో తేలింది. ఇందులోని పీచుపదార్థం జీర్ణవ్యవస్థను చురుగ్గా ఉంచుతుంది కాబట్టి కొలెస్టాల్ తగ్గుతుంది. 'సిట్రూలైన్' అనే రసాయనం వృద్ధాప్యాయిల్ని అంత త్వరగా రానివ్వదు.



## జామ

సామాన్యాల సూపర్ ప్రూట్ జామ. విటమిన్ సి, ఎ, పోలికయాసిడ్, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనిసెలతో పాటు వీచుపదార్థం సమ్మదిగ్గా ఉండే జామ అందరి పండు. ఒక జామకాయలో అంతే బారువును బత్తాయి కన్నా నాలుగురెట్లు ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ, పోలికయాసిడ్లు గర్భపతులకు, గర్భందాల్చాలనే ప్రయత్నంలో ఉన్న మహిళలకు ఎంతో అవసరం. జామలో పైన చెప్పుకున్న వాటన్నిటితో పాటు ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడి, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, వుద్దాప్యాన్ని నిరోధించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికం. జామకాయలు తినే అలవాటున్న వాళ్లలో గ్యాస్టోంట్రెటిస్, డయేరియా, డీసెంట్రీ, కడుపునోప్పి, కికారం పంటి జీర్ణకోశ వ్యాధులు తక్కువని అనేక అధ్యయనాల్లో తేలింది.



## నేరేడు

తీపి, పులుపు, వగరుల మిత్రమంగా ఉండే అరుదైన రుచి వీటి ప్రత్యేకం. నేరేడు పండ్లను కృతిమ ఇన్సులిన్ కనుక్కిస్తిని కాలంలో మధుమేహ చికిత్సకు వాడేవారు. విటమిన్ సి, పోలికయాసిడ్లతో పాటు పొటాషియం, జింకు, ఇనుము లాంటి అనేక ఖనిజాలు కూడా ఈ పండ్లలో పుష్పలం. వీటిలోని అంధ్రసైయానిస్టు, షైవాయిడ్లు, టెల్పిన్లు అనే రసాయనాలు సూక్ష్మజీవనాశక, వైరస్ నాశక లక్షణాలతో పాటు, వాపును తగ్గించే గుణాలు, కేన్సర్, అలర్ట్, వుద్దాప్య నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి.



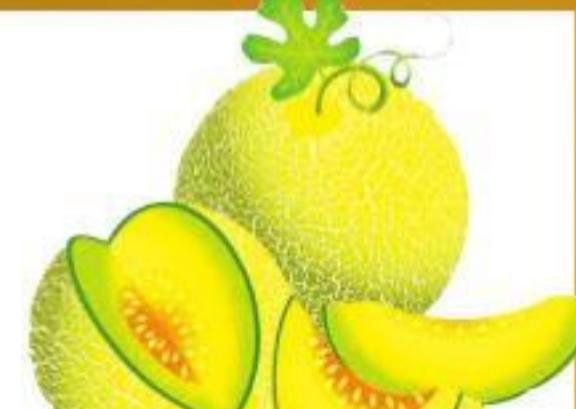
## ద్రాక్ష

వంద గ్రాముల ద్రాక్షలో కేవలం 80 కేలరీలు ఉంటాయి. విటమిన్ సి, కె అధికం. గాయాలైనప్పుడు రక్తం గడ్డకట్టడానికి విటమిన్ కె అవసరం. ఎర్ర, నల్ల ద్రాక్షల్లో ఎక్కువగా లభించే లిజర్స్టోల్ అనే రసాయనం పెద్ద పేగుల కేన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఆకుపచ్చ ద్రాక్షలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను షైవాయానిస్టును ఫైవ్ ను కేవల్ నుంచి రక్షిస్తుంది. అకుపచ్చ ద్రాక్షలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను ప్రయోజనంగా ఉండే ద్రాక్షలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను ప్రయోజనంగా పనిచేస్తాయి. భావోద్వేగాలు, మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేయడంలో ఉపకరించే విటమిన్ బి ద్రాక్షలో ఎక్కువ.



## కర్మాజ్జ

బంగారు రంగులో, తీయగా ఉండే కర్మాజ్జ పోషకాల గని. తక్కువ కేలరీలతో ఎక్కువ పోషకాలను అందించే పండ్లలో కర్మాజ్జ ఒకటి. రెండొందల గ్రాముల పండులో కేవలం 70 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. కానీ ఒక రోజుకు మన శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ సి మొత్తం దీనిలో లభిస్తుంది. ఎండాకాలం తింటే ప్రయోజనం.



## మామిడివండు

ఆపరింలోని

ఇనుమును శరీరం

శోషించుకోవడానికి

నోటిలోని

దంతాలు, చిగుళ్ల

ఆరోగ్యానికి

మామిడి అవసరం. చర్చసాందర్భాన్ని ఇనుముడింపజేస్తుంది పండు. ఎముకల పటుత్వం, కంటిచూపును కాపాడటం, రీగాలను ఎదుర్కొనే శక్తినిచ్చే విటమిన్ ఏ, ఫాటిలేట్, విటమిన్ బీరెడ్ పంటివస్తు మామిడిద్వారా పొందవచ్చు.

మధుమేహం ఉన్న వాళ్ల రోజుకు ఒక పండును తీసుకోవచ్చు. మామిడిపండు జ్యాస్ లేదా జామీగా తీసుకుంటే మాత్రం బరువు పెలగే ప్రమాదం ఉంది.



## అరబివండు

సామాన్యల పండు

అయిన అరబిలో

పిండి పదార్థాలు

ఎక్కువగా ఉండటం

వల్ల... తిన్న వెంటనే

శక్తి పస్తుంది. ఈ పిండి

పదార్థాలు చక్కెర, పీచు రూపంలో

ఉంటాయి, నీటిలో కొవ్వునాతం

స్వల్పం. అరబిలో గ్రెసిమిక్ ఇండెక్స్

45-58 మధ్య ఉండటం వల్ల...

రక్తంలోని గుల్లకొఱ్జు పరిణామాన్ని

పెంచవు. చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు మాత్రం

భోజనం చేసిన వెంటనే

అరబిపండును తినకూడదు.

అరబిలోని పీచు పదార్థం పెద్ద పీగుల

అరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.



## ఆనాసు

అనాసలో సమృద్ధిగా ఉండే పిండి పదార్థాలు, చక్కెరలు శక్తిదాయకాలు. పీచుపదార్థం అధికం కాబట్టి జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి రోగినోదక వ్యవస్థను బలపేతం చేస్తుంది. శరీరం ఇనుమును శోషించుకునేందుకు కూడా విటమిన్ సి దోహదం చేస్తుంది. కొల్లాజిన్టో కలిసి చర్చాన్ని ముడుతలు పడకుండా చేస్తుంది. అనాసలోని బ్రమెలిన్ ఎంజైమ్ ప్రొటీన్సును తేలికగా జీర్ణమయ్యెలా చేస్తుంది. ఇందులోని మెగ్ర్యూపియం, పొస్పార్స్, పొటాషియం, మాంగనిస్, ఖనిజాలు నీళ్ల విరేచనాల చికిత్సలోనూ, అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలోనూ, రక్తనాళాలలో గడ్డలు ఏర్పడకుండా చేస్తాయి.



## అంజర్

అన్న పండ్లలో కంటే అంజరీలో ఎముకల

ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కావ్యియం

ఉంటుంది. అంజరీలో ఫ్లౌవనాయిడ్స్,

పాలీఫినాల్స్, శలీరంలోని టాక్సిస్టును

(వ్యర్థాలు) తొలగించి వయోసంబంధిత

వ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి.

ఎండు అంజరీలో కావ్యియంతో పాటు

కాపర్, మెగ్ర్యూపియం, పొటాషియం,

మాంగనిస్, విటమిన్ కే వంటి

మరిన్ని ఖనిజ లవణాలు ఉండటం

వల్ల... ఇవి పిల్లలకు ఎంతో

ఆరోగ్యకరం. తాజా లేదా

ఎండు ఘలాలను ఉదయాన్నే

తీసుకుంటే ములబద్ధక

సమస్య తొలగుతుంది.



డా. లహాతి సూరపనేసి

స్వాస్థ్యానుష్ఠానికి,

వెల్వెన్ కన్సల్టెంట్

nutrifulyou.com



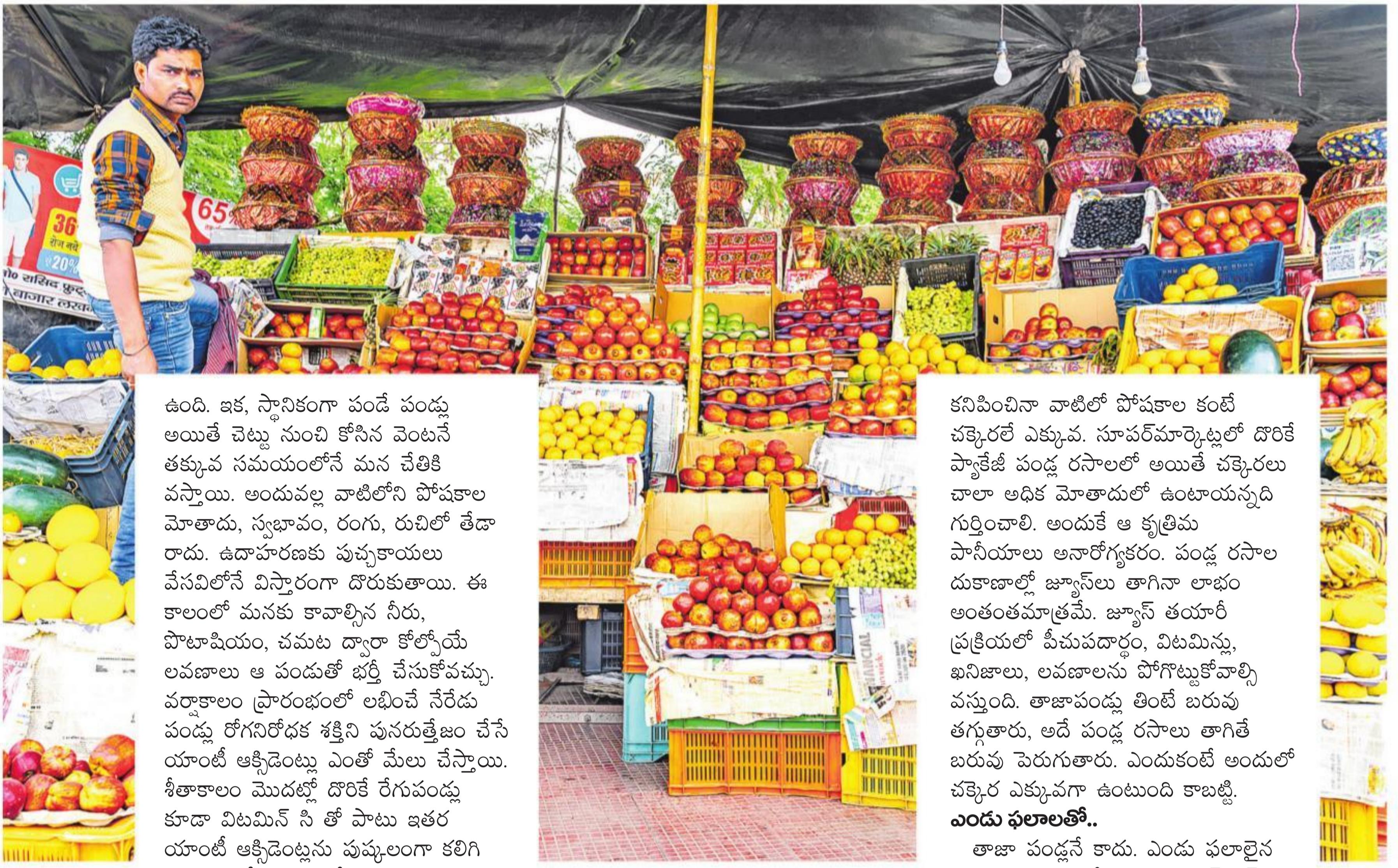
కలగవు. ఇక, పేవల్లి శుబ్రం చేసేందుకు పైబర్ ఎంత అవసరమో... శరీరంలోని అన్ని రకాల కణజాలాల మరమ్మతుకు విటమిన్ సి అంతే అవసరం. శరీర పెరుగుదలకు, గాయాలు, పండు మానడానికి, దంతాలు, చిగుళ్ల ఆరోగ్యానికి సి-విటమిన్ తప్పనిసరి. అన్నటికంటే ముఖ్యంగా వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకూ ఉపకరిస్తుంది. శరీరంలో ఎట్ర రక్త కణాల వృద్ధికి పోలికామ్లం కూడా కీలకమైనది. ఇది పండ్లలో విరివిగా లభిస్తుంది.

### ఎప్పుడు తింటే మంచిది?

భోజనం చేసిన వెంటనే పండ్లను తినడం చాలామందికి అలవాటు. అయితే ఇలా తింటే మంచిది కాదు అనే అపోహ ఉంది. ఆయుర్వేద ఆహార సిద్ధాంతాల ప్రకారం- పండ్లను ఆహారంతో పాటు తీసుకోవడం కంటే విడిగా తింటేనే తేలిగ్గా జీర్ణం అవుతాయి. ఏ రోజులో ఏ సమయంలో అయినా పండ్లను తినేచ్చు. శరీరానికి అవసరమైన కీలక విటమిన్సు, ఖనిజ లవణాలు అందుతాయి. కాబట్టి పండ్లను ఎప్పుడు తిన్నా కూడా మంచి పోషకార్థం తీసుకున్నట్లే. భోజనం తర్వాత కానీ, భోజనంతోపాటు కానీ పండ్ల తినేపుడు ఎన్ని తింటున్నాం? ఎంత పరిమాణంలో తింటున్నాం? అనేది గమనించాలి. భోజనానంతరం చిరుతిశ్శగా తీసుకునే మిరాయలు, చాక్టెట్లు, ఐస్క్రీమ్సు, కేకులు, కుకీన్సు పంటి అదనపు చక్కెర వేసిన తీపి పదార్థాల వల్ల బరువు పెరుగుతారు. తద్వారా గుండె జబ్బులు ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉందని అమెరికన్ హోర్ట్ అసోసియేషన్ పేర్కొంది. అనారోగ్యకరమైన తీపి పదార్థాలకు ఆరోగ్యకరమైన, రుచికరమైన ప్రత్యామ్నాయంగా పండ్లను ఎంచుకోవడం తెలివైన పని. దీనివల్ల చక్కెర మొత్తాదు నియంత్రణలో ఉంటుంది. భోజనానికి- భోజనానికి మధ్యలో ఆకలి నియంత్రణకు తీసుకునే అల్ఫాహరంగా కూడా పండ్లను ఎంచుకోవచ్చు. వీటిని తినడం తేలిక. ప్రయాణాల్సోనూ వెంట తీసుకెళ్లవచ్చు. అరటి, కమలా పండ్ల తొక్క తీసి తింటాం కాబట్టి, కడగకుండా తీసే వెనులుబాటు ఉండటం సౌకర్యమే!

**ఎలాంటి పండ్లు తినాలి?**

సాధారణంగా పండ్ల ఆయా రుతువులను బట్టి లభిస్తాయి. కానీ, వ్యవసాయంలో వస్తున్న శాస్త్రీయ అభివృద్ధి వల్ల నేడు అన్ని రుతువుల్లోనూ అన్ని రకాల పండ్ల దొరుకుతున్నాయి. అయితే సహజంగా ఆయా రుతువుల్లో కానే పండ్లే తాజాగా, చోకగా లభించే అవకాశం



ఉంది. ఇక, సానికంగా పండ్లే పండ్లు అయితే చెట్టు నుంచి కోసిన వెంటనే తక్కువ సమయంలోనే మన చేతికి పస్తాయి. అందువల్ల వాటిలోని పోషకాల మోతాదు, స్వభావం, రంగు, రుచిలో తేడారాదు. ఉడాహరణకు పుచ్చకాయలు వేసవిలోనే విస్తారంగా దొరుకుతాయి. ఈ కాలంలో మనకు కావాల్సిన నీరు, పొటాషియం, చమట ద్వారా కోల్పోయే లవణాలు ఆ పండుతో భర్తి చేసుకోవచ్చు. వర్షాకాలం ప్రారంభంలో లభించే నేరేడు పండ్లు రోగినిరోగక శక్తిని పునరుత్సేజం చేసే యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శీతాకాలం మొదట్లో దొరికే రేగుపండ్లు కూడా విటమిన్ సి తో పాటు ఇతర యాంటీ ఆక్షిడెంట్లను పుష్టులంగా కలిగి ఉండటంతో... మన శరీరం వాతావరణ మార్పును తట్టుకునే శక్తిని సహజంగా పొందుతుంది. ఇలా రుతువులలో మాత్రమే దొరికే పండ్లతో పాటు ఏడాడి పొడవునా అందుబాటులో ఉండే యాపిల్, అరటి, కర్మాజు లాంటి పండ్లను తరచూ తీసుకోవచ్చు. రోజుా ఒకే రకమైన పండు తినడం కంటే వేర్చేరు రకాల పండ్లను తినడమే ఉత్తమం.

#### విదేశీ పండ్లు మంచివా?

నగరాలు, పట్టణాల్లోని సూపర్ మార్కెట్లకు వెళ్తే అరల్లో పేర్చిన విదేశీ పండ్లు ఉండినాయి. ఒకసార్లైనా కొని తినాలనిపిస్తుంది. వీటి ధర కూడా ఎక్కువే. అయితే ఇవి దేశియ పండ్ల కంటే మంచివా? స్తుభేర్లు, బ్లాక్ బ్లాక్

**పండ్లు తినడం అంటే తీపి, పులుపు.**  
వగరు ఇలా రకరకాల రుచులను అస్వాధించడమే కాదు... ప్రకృతిలోని సహజసిద్ధమైన ఆహారాన్ని స్వీకరించడం. తరతరాలుగా అడవుల్లో మన పూర్వీకులైన మనుషులందరూ పండ్లను తిని జీవించిన వాళ్లే! కాబట్టి పండ్లలోని సూక్ష్మపోకిపుకాలకు మన శలీరం చక్కగా అలవాటు పడింది. సులభంగా జీర్ణం చేసుకుంటుంది. అందుకే కొత్త ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు కొన్నిసార్లు ఇబ్బంది అనిపిస్తుందేమో కానీ... పండ్లు తిన్నప్పుడు మాత్రం ఎలాంటి అసాకర్యం కలగదు. అయితే తాజా పండ్లను తిన్నప్పుడే ఆశించిన ఘలితం లభిస్తుంది...

బెర్రీలు, డ్రాగ్న్ ప్రూట్, చెర్రి, కివి, లీచ్ తదితర విదేశీ పండ్లు ఇతర దేశాల నుంచి దిగువుతి చేసుకునేవే. వీటిలో కొన్ని మన రాష్ట్రాల్లో పండుతున్నా స్వల్ప దిగుబడే వస్తోంది. సానికంగా దొరికే పండ్ల కంటే విదేశీ పండ్లలోని పోషకాలు అధికం అన్నది కేవలం అపోహ. ప్రతి పండూ దానికంటూ ఒక ప్రత్యేక పోషక లక్షణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఏ పండు విశిష్టత దానిదే! ప్రత్యేకంగా విదేశాల నుంచి దిగువుతి చేసుకున్న పండ్లు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి రావడానికి, నిలువ ఉంచడానికి ఎక్కువ రోజులు పడుతుంది. ఇలా రోజుల తరబడి నిలువ ఉంచడం వల్ల సహజంగా ఉండే పోషకాలు క్లిష్టిస్తాయి. ఇలాంటి విదేశీ పండ్లు చెట్టు నుంచి కోసిన తరువాత మన చేతికి వచ్చే సరికి కనీసం నెల రోజుల సమయం పడుతుంది. వాటికి పెట్టే ఖరీదుతో సానికంగా దొరికే పండ్లను ఎక్కువ మొత్తంలో కొనవచ్చు కదా.

#### విరూపంలో తినాలి?

అవకాశం ఉన్నంత వరకు పండును పండులా మొత్తంగా తింటేనే అది అందించే పోషకాల పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు. తొక్కుతో సహ తినే పండ్లను పదిహేను నిమిషాల పాటు ఉప్పునీటిలో నానబెట్టి, ఆ తరువాత మంచినీళలో కడిగి తినాలి. అప్పుడు పండ్ల మీదున్న రసాయనాలు, సూక్ష్మజీవులు తొలగిపోతాయి. కానీ పండ్లను కోసి, ముక్కులను కడిగి తింటే సంపూర్ణ ప్రయోజనం పొందలేదు. పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకునే ప్రయత్నంలో కొండరు వాటి రసాలను తాగెందుకే ఇష్టపడతారు. అది మంచిది కాదు. పండ్ల రసాలు పైకి ఆరోగ్యంగా ఉంటాం.

కనిపించినా వాటిలో పోషకాల కంటే చక్కెరలే ఎక్కువ. సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే ప్రోక్సెస్ పండ్ల రసాలలో అయితే చక్కెరలు చాలా అధిక మోతాదులో ఉంటాయన్నది గుర్తించాలి. అందుకే ఆ కృతిమ పానీయాలు అనారోగ్యకరం. పండ్ల రసాల దుకాణాల్లో జ్ఞాన్సులు తాగినా లాభం అంతంతమాత్రమే. జ్ఞాన్ తయారీ ప్రక్రియలో పీచుపదార్థం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, లవణాలను పోగొట్టుకోవాల్సి వస్తుంది. తాజాపండ్లు తింటే బరువు తగ్గితారు, అదే పండ్ల రసాలు తాగితే బరువు పెరుగుతారు. ఎందుకంటే అందులో చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి. ఎందు ఫలాలతో..

తాజా పండ్లనే కాదు. ఎందు ఫలాలైన ఎందు ద్రాక్ష, అంజీర, ఖర్జూర, కిన్నమిన్ లూంటి వాటిని తింటుంటాం. పండ్లలో సహజంగా ఉండే చక్కెరలు ఎందు ఫలాలలో కూడా అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. తాజా పండ్ల ద్వారా లభించే విటమిన్ సి ఎందు ఫలాలతో లభించదు. తాజా పండ్లు మన కడుపును తేలికగా నింపి, ఆకలిని తీరుస్తాయి. ఎందు ఫలాలకు ఈ లక్షణం లేదు. కానీ వీటి వల్ల కొన్ని ప్రత్యేక ప్రయోజనాలు లేకపోలేదు. ఎందు ఫలాలను ప్రయాణాల్లో తీసుకెళ్లడం తేలిక. తక్కణ శక్తి అవసరం అయినప్పుడు త్వరగా అందిస్తాయి. బరువు పెరగాలనుకునే వ్యాకులు మేలు చేస్తాయి. కొన్ని మిరాయిల తయారీలో చక్కెరకు బదులు ఎందు ఫలాలను వాడుకోవచ్చు. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు న్యోట్లకు బదులు ప్రైప్రూట్సును వాటితో చేసిన లడ్డులను హాయిగా తినవచ్చు. కానీ ఎంత తింటున్నాం? ఎన్ని కేలరీల శక్తిని సమకూర్చుకున్నాం? అనే విషయాల్లో మాత్రం అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి. కాండీడ్ ప్రూట్ (చక్కెర పాకంలో ఉంరబెట్టిన పండ్లు) అనే మరో రూపంలో కూడా పండ్లు మనకు మార్కెట్లలో లభ్యమవుతున్నాయి. అవి చూడటానికి పండ్ల ముక్కల్లా కనిపిస్తూ.. విపరీతమైన తీపి కలిగి ఉంటాయి. చక్కెర మోతాదు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఆస్తులు మంచివి కావు. పండ్ల గురించి ఇన్ని విషయాలు తెలుసుకున్నాక ఒకటి గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రకృతి ధర్మం ప్రకారం- ఆయా రుతువుల్లో వచ్చే సీజనల్ ప్రూట్సును తరచూ తింటే అన్ని రకాల పోషకాలు అందుతాయి. కలకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం.

## హెపటైటిస్ జ.సి. హెల్పుస్లకు మేలైన వైద్యం

ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు వచ్చినట్టు అనిపించడం, బళ్లంతా 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, ట్రగ్జీ 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 అలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు.

### హెల్పుస్ సింప్లెక్స్:

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

**Dr. K Ravikirane**  
M.D., M.Sc(psych), P.G(virology) LONDON  
గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సెస్ ఇం మెడిసిన్  
**మాస్టర్ పోటీమియోపతి**  
అమీర్ పేట్, కూక్ ట్రేనీస్, బిల్స్ సుఫ్రెన్జర్, సికింధ్రాబాద్,  
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్టం, తిరుపతి  
పాశ్కొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు  
ఫోన్: 7842 106 106, 9032 106 106



## ఆస్తమా, సైనసైటిస్లకు పోటీమియోత్తు శాశ్వత పరిష్కారం

**ఆస్తమా, సైనసైటిస్....** రెండు వేరు వేరు వ్యాధులైనా రెండింటికి సంబంధం ఉంది. దీర్ఘకాలంగా సైనసైటిస్తో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆస్తమాగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.

కారణాలేంటి? సైనసైస్ ఉండే డిఫెన్స్ మెకానిజం చాలా వరకు సూక్ష్మకిములు శరీరంలోకి రాకుండా అడ్డుకుంటుంది, కానీ 5 మైక్రాన్ కన్నా తక్కువ ఉండే పార్టికల్స్ సైనసైస్ అగకుండా నేరుగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. పీటిని బయటకు పంపించడానికి శరీరం ప్రయత్నిస్తుంది. ఫలితంగానే తుమ్ములు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా వాతావరణ కాలుష్యం, ఇంట్లో పరిసరాలు శుభ్రంగా లేకపోవడం, దుమ్ము, ధూళి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండటం వంటివి ఆస్తమాకు, సైనసైటిస్కు కారణమవుతాయి.

**లక్షణాలు:** తరచు జలుబు చేయడం, జలుబుతో ఎక్కువ రోజులు బాధపడటం అనేది సైనస్ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణం. ఆ తరువాత దశలో జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కులు బిగదిసుకుపోతాయి. తల అంతా బరువుగా ఉంటుంది. ఆస్తమాలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు దగ్గరు, ఆయసం, పిల్లికూతలు కూడా ఉంటాయి. కొంత మందిలో దగ్గరు మాత్రమే ఉంటుంది దీంతోపాటు చాతి పట్టేసినట్లుగా ఉంటుంది. పిల్లికూతలు ఉన్నంత మాత్రాన ఆస్తమాగా నిర్ధారణకు రాకూడదు. పరీక్షలు చేయించిన తరువాతే నిర్ధారణకు రావల్సి ఉంటుంది.

## నడుము నొప్పి, మెడ నొప్పి, సయాటికాకు పోటీమియోత్తు పరిష్కారం

**నడుం నొప్పి:** నడుము భాగంలో నొప్పి వస్తున్నట్లుయితే లుంబార్ స్పాండిలోసిన్ అంటారు. నడుము నొప్పి మూలంగా ఏ పని చేయకోలేకపోతారు. ఉదయం వేళ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. నొప్పి క్రమంగా నడుము నుంచి కాళ్లలోకి విస్తరిస్తుంది. అరుదుగా మూత్ర విసర్జనపై నియంత్రణ కోల్పోవడం జరుగుతుంది. లుంబార్ స్పాండిలోసిన్ దీర్ఘకాలంగా బాధపడే వారిలో శృంగార సమస్యలు కూడా ఎదురుపుతాయి. సరియైన భంగిమలో కూర్చుకుండా పని చేసే వారిలోనూ, గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసే వారిలోనూ ఈ సమస్య వస్తుంది. కొండరిలో వెన్ను చివరి భాగంలో నొప్పి వస్తుంటుంది. దీన్ని సాక్రం పెయిన్ (టెల్ పెయిన్) అంటారు.

**మెడనొప్పి:** ఇటీవలి కాలంలో ఎక్కువ మంది మెడ నొప్పి సమస్యతో ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడం కనిపిస్తోంది. మెడ భాగంలో వచ్చే ఈ నొప్పిని సర్వేకల్ స్పాండిలోసిన్ అంటారు. మెడ, వెన్నుపూసలో మార్పులు రావటం వల్ల నరాల మీద ఒత్తిడి పడి ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది.

**కీళ్ల నొప్పులకు** సంబంధించిన వ్యాధులలో సయాటికా ఒకటి. శరీరంలో అతి పొడవైన నరం సయాటికా. ఇది తొడల నుంచి మొకాళ్లు, పిక్కల ద్వారా అరికాళ్లు దాకా వ్యాపించి ఉంటుంది. వెన్నులో ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత భాళీ ప్రదేశం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను బంధించి ఉంచే కొన్ని కండరాలు ఉంటాయి. మన దైనందిన న పనుల్లోని కొన్ని లోపాల వల్ల కొండరిలో ఈ పూసలను బంధించి ఉంచే కండరాలు బలహీనమవుతాయి. ఫలితంగా పూసల మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన భాళీ తగిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోసపుతుంది. ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళితే అంత దూరం నొప్పి వస్తునే ఉంటుంది. సయాటిక్ నరం ఒత్తిడికి గురి కావడం వల్ల వచ్చే సమస్య కావడం చేత దీనికి సయాటికా అన్న పేరు స్థిరపడింది.

## జాట్లు రాలే సమస్యకు జలా చెక్

సాధారణంగా ప్రతిరోజు కొంత జాట్లు డిడిపోతూ ఉంటుంది. అది పెద్ద సమస్యకాదు. కానీ కొంతమందిలో అధికంగా డిడిపోతుంది. ఈ రకంగా జాట్లు అధికంగా రాలిపోయే సమస్య ట్రై పురుషుల్లో ఎవరికైనా ఉండవచ్చు. ఈ సమస్యను నిర్ద్రిక్షం చేస్తే జాట్లు పూర్తిగా పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

**అపోరం:** పోపకాపోరలోపం కారణంగా అధిక శాతం మందిలో ఈ సమస్య విర్ఫడుతుంది.

**హోర్స్ సమస్యలు:** దైరాయిడ్ హోర్స్ ను అధికంగా విడుదల కావడం లేక తక్కువగా ఉండడం వల్ల జాట్లు రాలిపోతుండవచ్చును.

**ప్రైల్లో:** దెలివరీ తరువాత మూడు నెలలకు జాట్లు రాలడం ఎక్కువ కావచ్చు. గ్రీసిగా ఉన్న సమయంలో అధికంగా విడుదలన హోర్స్ ను మూలంగా ఈ స్థితి రావచ్చు.

**మందుల ప్రభావం:** కొన్ని రకాల మందుల వల్ల జాట్లు రాలడం ఎక్కువ కావచ్చు. ఆ మందులను గుర్తించి నిలిపి వేసినట్లుయితే జాట్లు రాలడం తగ్గిపోతుంది.

## మా స్పృఖాలిటీలు

- ★ హెపటైటిస్ B,C ★ హెల్పుస్ ★ హెచ్చెబివి ★ అల్జీ
- ★ సైనసైటిస్ ★ మైగ్రేన్ ★ పైల్స్ ★ ఫిషర్
- ★ ఫిస్టులా ★ స్పాండిలైటిస్ ★ సాలియాసిన్
- ★ ఫుగర్ ★ నడుము నొప్పి ★ మెడ నొప్పి
- ★ సంతానం ★ సైనసైటిస

# పేదలకానికి తలవంచలేదు

“ఈ అశోక్గాడు  
ఎప్పుడూ అంతే! నిర్లక్ష్యం.  
గోధుమలు ఆడించుకొని  
తీసుకురమ్మంటే పిండి  
మొత్తం కింద  
వోలకబోశాడు. పిల్లలు  
ఖాళీ కడుపుతో  
పడుకోవాల్సి వచ్చింది..”  
కొంగుతో కట్ట  
తుడుచుకుంటూ  
బాధపడింది తనూ భాయి.  
“ఆరుగురు పిల్లల్ని  
భగవంతుడు

ప్రసాదించినందుకు సంతోషించాలో, కడుపారా  
తిండిపెట్టలేని అసమర్పుల ఇంట  
పట్టించినందుకు బాధపడాలో అర్థం కావడం  
లేదు. అందుకే అంటారు చీకటికి  
నక్కలాలెక్కువ, దరిద్రానికి పిల్లలెక్కువాని’  
తనలో తాను గొణుక్కుంటూ కుమిలిపోయాడు  
తాయప్ప..

## తండ్రి చెప్పులు కుబ్బేవాడు..

పశ్చిమ మహారాష్ట్ర, సాంగ్రీ జిల్లాలోని ఓ  
చిన్న పట్లెటూరులో నివశించేది ఆ కుటుంబం.  
తాయప్ప ఖాదే చర్చకారుడు. చెప్పుల్ని కుట్టి  
కుటుంబాన్ని పోషించేవాడు. ‘పేద అనే ఆ  
ఊర్లో చెప్పులు తోడుకునే వారికన్నా చేలల్లో  
పనిచేసే వారే ఎక్కువ. చదువు లేదు, మరో  
వృత్తి తెలియదు. పోస్తే ఇదే కులవృత్తిని  
నమ్ముకుని బతుకుదామంటే ఇల్లు గడవని  
పరిసితి. పిల్లలను పస్తులు ఉంచలేక  
వరికోతలకు వెళ్లేది ఆయన భార్య తనూభాయి.  
రోజుకు పన్నెందు ఆణాల కూలీ  
పైనలతోపాటు నాలుగు గింజలు తెచ్చుకుని  
పిల్లల పొట్ట నింపేది. వాన్నే పనులుండేవి  
కావు. ఆ రోజు పొయ్యి వెలిగేది కాదు.  
చాలాసార్లు గంజినీశ్శు పోసి పిల్లల్ని  
బతికించింది ఆ మహాతల్లి. అశోక్ ఇంట్లో  
కరంటు లేదు. మంచినీశ్శు తెచ్చుకోవడానికి  
కూడా మైళ్ళ దూరం వెళ్లాల్సి వచ్చేది.  
బాల్యంలో తోబుట్టువల మధ్య ముఫ్ఫియుద్దాలు  
జిరిగేవి. అయితే రాత్రిశ్శు మాత్రం ఆరుగురు  
తోబుట్టువలు ఒకర్కోకరు పెనవేసుకుని  
పడుకునేవారు. ఎందుకో తెలుసా?  
కప్పుకోవడానికి దుప్పట్లు లేక.. చలిని  
తట్టుకోలేక! తిండికే బట్టకూ గగనమైన ఆ  
పేద ఇంట్లో పెరిగాడు అశోక్. అక్కడ బతకలేక  
ముంబయికి వెళ్లిపోయాడు ఆయన తండ్రి.  
దాదర్లోనీ చిత్రా సినిమా హోలు దగ్గరున్న ఓ  
మరిచెట్టు కింద చెప్పులు కుడుతూ. బూట్లు  
పాలివ్వ చేసేవాడాయన.

## అవమానమే కసిని పెంచింది..

ఇంట్లో తిండి లేదు కానీ అశోక్  
తెలివితేటలకు మాత్రం కొదవలేదు.  
ముత్యాల్లాంటి అతని చేతిరాతను చూసి



అశోక్ ఖాదే,  
దాన్ ఆఫ్ పోర్  
జంజనీరింగ్ ప్రైవేట్  
లిమిటెడ్ వ్యవస్థాపకులు

భూములు, ఆస్తులు, ఆంతస్తులు... ఎక్కడ చూసినా మరిచెట్లలు  
పాతుకుపోయిన అగ్రకులాల మధ్య ఒక చిన్న దళిత మొక్క  
మొలవగలుగుతుందా? బాంబెలో ఒక మరిచెట్టుకింద చెప్పులు కుట్టి బతికే ఓ  
తండ్రికి కొడుకైన అశోక్... చిన్న పట్లెటూరి దళితవాడ నుంచి ప్రయాణం  
మొదలుపెట్టి... సామాజిక, ఆర్థిక అసమానతలను, కుబెరుల మధ్య పోటీని  
తట్టుకుని... మరిపుక్కంలాగే ఎదిగాడు. అయితే ఆ చెట్టు కింద ఎంతోమందికి  
నీడనిస్తున్నారిపుడు. ‘దాన్ ఆఫ్ పోర్ జంజనీరింగ్ కంపెనీ’ వ్యవస్థాపకులైన  
అశోక్ ఎన్నో పోరాటాలు చేస్తే కానీ ఇక్కడి వరకూ రాలేదు...

ఉపాధ్యాయులు పైతం ముచ్చటపడేవారు.  
కడుపలో ఉన్న ఆకలిని మించిన కని  
ఉంది. ప్రపంచం గురించి  
తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలాన్ని  
పెంచుకున్నాడు. ఏడోతరగతి వరకు ఊర్లో  
బడిలోనే చదువుకుని... ఆ తరువాత పొరుగునే  
ఉన్న టూస్వావ్ పట్టణానికి వెళ్లి చదువును  
కొనసాగించాడు. సంస్కృతం ఒక సబ్జెక్టుగా  
ఉండేది. ఆ భాషను పరికేందుకు అశోక్ చాలా  
ఇబ్బంది పడేవాడు. నోరుతిరిగేది కాదు.



దళిత కుటుంబంలో జన్మించిన  
అయసకు భూమి విలువ తెలుసు.  
భారతీయ లస్తిత్వం ఆ  
భూమిలోనే ఉండని గుర్తించాడు.  
ఆ నేల లేకనే కదా తమను  
పేదలకం పెంటాడింది? ఎలాగైనా సరే  
సాంతూర్లో పాలాలను కొనాలన్న  
పట్టుదలతో ఉండేవాడు. ఎందుకంటే ఆ  
పాలాల్లో పనిచేసిందుకే అమ్మ కూలికి  
వెళ్లేది. తను పెద్ద కంపెనీ స్థాపించి, కోట్లు  
వెనకేసుకున్నా... ఊరికి వెళ్లనప్పుడల్లా ఆ  
పాలాలు, అమ్మ చేతి కష్టం గుర్తుకాచ్చేవి.  
అందుకే బాంబెలో బాగా సంపాదించిన  
తరువాత తన తల్లి పన్నెందు ఆణాల కూలికి  
పనిచేసిన పాలాలనే కొనుగోలు చేసి...  
పేద రైతులకు కొలుకు ఇచ్చాడు అశోక్.  
కార్బారేట్ ప్రపంచంలో తన కంపెనీకి ఎంత  
పేరున్నాసరే... ఊరిలో కొంత భూమి  
కొన్నాక ఎంతో గౌరవం పెలగింది.

వచ్చీరాని పద్మం చెప్పగానే పిల్లలు గొల్లున  
నవ్వేవాళ్లు. అవమానంతో విలవిల్లుడేది ఆ పసి  
హృదయం. కాలే కడుపుకు మండే గుండె  
తోడైంది. తన స్నానంలో మరొకరు ఊంటే బాసి  
మానేసేవాళ్లు. ఆ చిన్న పయసులోనే  
అవమానాన్ని పట్టుదలగా మార్పుకున్నాడు.  
ఉచ్చారణ లోపాన్ని సరిచేసుకుని,  
సంస్కృతంలో పట్టు సాధించి, ఆ సబ్జెక్ట్లో  
తరగతిలోనే పస్స వచ్చాడు. హేళన చేసిన  
తోటి విద్యార్థులే అభిమానులయ్యారు. తనకు  
ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు.  
అశోక్ కోసం ప్రత్యేకంగా మిరాయిలు  
తీసుకొచ్చి ఇచ్చేవారు. చిరిగిన నిక్కరు,  
రంగులు వెలసిన చోక్కాను చూసి జాలిపడిన  
సైన్య మాస్టోరు దేశాయి సార్ రెండు జతల  
బట్టలు కుట్టించి ఇచ్చారు. అంతేకాదు,  
అశోక్ను ఆయనే హస్టల్లో చేర్చించారు  
కూడా.

## దాక్టర్ కల తీరలేదు..

అది 1972. మహారాష్ట్రలో తీవ్రమైన కరువు  
వచ్చింది. వద్దలు లేవు. పచ్చటి పొలాలస్త్రీ  
బంజరు భూములుగా మారాయి. విదేశాలు  
నుంచి దిగుమతి చేసుకున్న గోధుమరవ్వను  
ప్రజలకు పంపిణీ చేసింది ప్రభుత్వం.  
హస్టల్లో కూడా తిండి లేదు. ఇంటికి వెళితే  
మరీ అధ్యానం. తోటి విద్యార్థి పాటిల్  
తల్లిదండ్రులు తమతోపాటు అశోక్ను కూడా  
వాళ్ల ఇంటికి తీసుకొల్లారు. ఆర్చైక్ పాటు  
తిండిపెట్టారు. అశోక్ పెద్దన్నయ్య  
దత్తాత్రేయకు బోంబాయిలోని మాజ్సావ్డాక్  
యార్డ్లో వెల్రోగా ఉద్యోగం వచ్చింది. మెడిసిన్  
చద్వాలన్నది అశోక్ కోరిక. ‘నిన్న తప్పకుండా



● నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టిన అశోక్ కు జెఆర్డి టాటా అంపే చాలా జష్టం. సమాజం నుంచి తీసుకున్న సంపదంలో తిరిగి సమాజానికి ఎంతో కొంత జవ్వడం ఒక సిద్ధాంతంగా పెట్టుకున్న టాటాలు తనకు ఆదర్శం. అందుకే వెనుకబడిన కులాల వారికి ఆర్థిక సహాయంతో పాటు సంస్థలో ఉద్ఘోగాలు జచ్చాడు.

డాక్టర్ ను చేస్తానని వాగ్గానం చేసిన అన్నయ్య కోచింగ్ సెంటర్లో చేర్చించాడు. కొన్ని నెలలు మాత్రమే డబ్బులు పంపగలిగాడు. అన్నయ్యకు పెళ్ళయ్యాక ఆ సహాయం ఆగిపోయింది. డాక్టర్ కావాలన్న అశోక్ కల నెరవేరలేదు. పిల్లలకు ట్యూపస్ న్న చెప్పి నెలకు రూ. 70 సంపాదించేవాడు. తను వైద్య విద్యకు దూరమయ్యాడు కానీ తనతో పాటు కోచింగ్ తీసుకున్న డిట్ మంది మాత్రం డాక్టర్ య్యారు.

#### జర్మనీకి పెళ్ళడంతో..

అన్నయ్యతోపాటు మాజ్మావ్ యార్డ్ లో అప్రెంట్స్ వెల్డర్గా చేరక తప్పలేదు. మరుసటి ఏడాది తమ్ముడు సురేష్ ను కూడా ఆ సంస్థలోనే చేర్చించాడు. నాలుగేళ్ళ తరువాత (1978) ఉద్ఘోగం పర్మిసెంట్ అయ్యంది, అశోక్ జీతం మూడొందలు. డ్రాష్ట్ మ్యాన్ అయ్యాడు. మూడు పూటలూ పదువేళ్లు నోట్లోకి వెళుతున్నాయి. ఆకలి బాధ తీరింది. అర్థాంతరంగా ఆపేసిన చదువును మళ్ళీ కొనసాగించాలన్న ఆలోచన వచ్చింది. మఫతలాల్ పాలిటిక్స్ కోర్స్ మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ లో డిప్లొమో చేశాడు. పగలంతా - నిర్మాణంలో ఉన్న నౌకలకు వెల్లింగ్ పనులు చేస్తానే... సాయంత్రం క్లౌసులకు వెళ్లేవాడు. 1982లో అతని డిప్లొమో పూర్తవుతూనే నోకా నిర్మాణంలో క్యాలిటీ కంట్రోల్ విభాగానికి బదిలీ అయ్యంది. జర్మనీ నోకా నిర్మాణ సంస్థ సాంకేతిక భాగస్వామ్యంతో మాజ్మావ్ డాక్టర్ యార్డ్ సబ్ మెరైన్ నిర్మాణం చేపట్టింది. అందులో భాగంగా శిక్షణ కోసం జర్మనీకి వెళ్లాడు అశోక్. ఆ దేశ అత్యాదునికి సాంకేతికత అతన్ని అబ్బారపరిచింది. అక్కడి నుంచే అశోక్ జీవితం మలుపు తిరిగింది.

#### ఉద్ఘోగం మానేసి..

జర్మనీ నుంచి వచ్చాక పెళ్ళయింది. ఒక చిన్న ఇంట్లో ముగ్గురున్నదమ్ముల కుటుంబాలు కావురం చేసేవి. జర్మనీలో తనతోపాటు శిక్షణ తీసుకున్న ఆ దేశస్తుడు ఇండియాకు వచ్చాడు. ఆయనే అశోక్ కు సూపర్ వైజర్. తనకంటే 12 రెట్లు ఎక్కువ జీతం అని తెలిసింది. పైగా ఆ జర్మనీ ఉద్ఘోగికి తాజ్ఞపోటల్లో విడిది ఏర్పాటు



● చిన్నప్పుడు అశోక్ కు డాక్టర్ కావాలన్న కోరిక ఉండేది. అయితే వైద్యవిద్య ప్రవేశ పరీక్షకు కోచింగ్ ఫీజు కట్టలేక మానేశాడు. అందుకే మహారాష్ట్రలో తన తల్లిదండ్రుల పేరు మీద ఒక స్పెచ్చంద సంస్థను స్థాపించి నిరుపేద విద్యార్థులకు చదువు. నిరుద్యోగులకు ఉద్ఘోగ శిక్షణ, ఆడపిల్లలకు పెళ్ళశ్శు... ఇలా ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నాడాయన.

● బొంబాయిలో తోలి సైవాక్ నిర్మించిన ఘనత అశోక్కే దక్కుతుంది. బాంద్రా కుస్త్ర నుండి బాంద్రా రైల్స్ స్టేషన్ ను కలుపుతుందా నిర్మాణం.



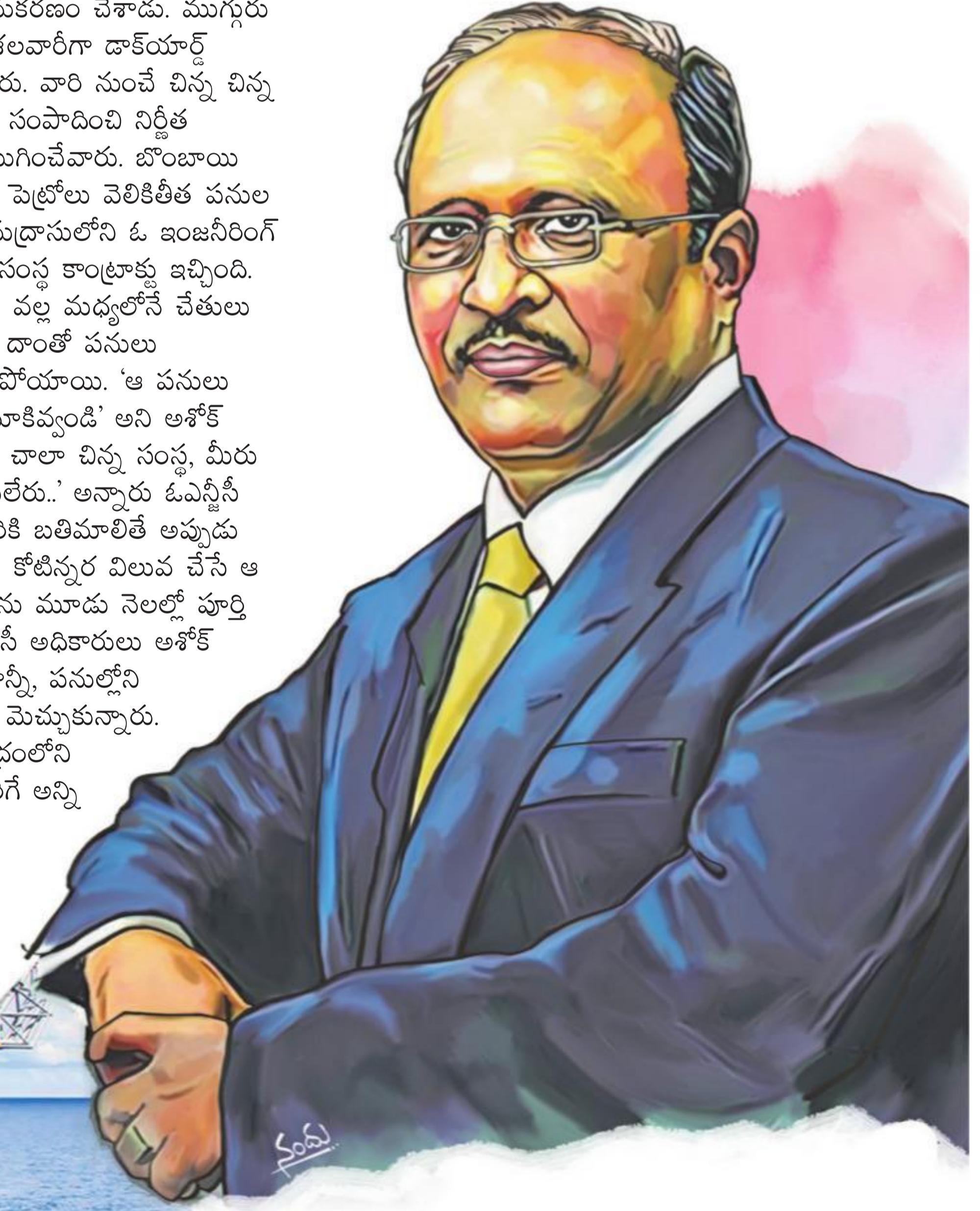
అశోక్ ... జగదుంత కుటుంబం

చేసింది మాజ్మావ్ డాక్టర్ యార్డ్. చేసేది ఒకే పని, కానీ జీతభత్యాల్లో ఇంత వ్యత్యాసమా? బుర్రను తెలిచేసింది. బొంబాయిలో తన ఇంటి నుంచి కంపెనీకి వెళ్లిరావడానికి పదు గంటలు పట్టేది. వెంటనే ఆ ప్రదేశానికి మారిపోయి... అక్కడే ఒక ఇంజనీరింగ్ సంస్థను స్థాపించాడు అశోక్. పదు గంటల ప్రయాణ సమయాన్ని సొంత సంస్థ కోసం వెచ్చించేవాడు. ముగ్గురు అన్నదమ్ముల పేర్లు (దత్తుత్తేయ, అశోక్, సురేష్) వచ్చేలా డీఎస్ దాన్ ఆవ్ పోర్ అని సంస్కు నామకరణం చేశాడు. ముగ్గురు అన్నదమ్ములు దశలవారీగా డాక్టర్ యార్డ్ ఉద్ఘోగం మానేశారు. వారి నుంచే చిన్న చిన్న సబ్ కాంట్రాక్టులు సంపాదించి నిర్మిత గడువులో పని ముగించేవారు. బొంబాయి సముద్ర గ్రూపంలో పెట్లోలు వెలికితీత పనుల నిర్మాణ కోసం మద్రాసలోని ఓ ఇంజనీరింగ్ సంస్కు ఓఎస్సీసీ సంస్థ కాంట్రాక్టు ఇచ్చింది. కార్బూకుల గొడవల పల్ల మధ్యలోనే చేతులు ఎత్తేసిందా సంస్థ. దాంతో పనులు ఎక్కడివక్కడే ఆగిపోయాయి. ‘ఆ పనులు మేము చేస్తాం. మాకిప్పండి’ అని అశోక్ అడిగితే ‘మీదింకా చాలా చిన్న సంస్థ, మీరు ఈ పనులు చేయలేరు..’ అన్నారు ఓఎస్సీసీ అదికారులు. ఆఖరికి బట్టిమాలితే అప్పుడు దక్కాయి పనులు. కోచిస్తు విలువ చేసే ఆ కాంట్రాక్టు పనులను మూడు నెలలల్లో పూర్తి చేసిపోయాడు. ఓఎస్సీసీ అదికారులు అశోక్ పనితోనే వేగాన్ని, పనుల్లోని నాణ్యతను చూసి మెచ్చుకున్నారు. అరేబియా సముద్రంలోని బాంబె పైగా రకాల నిర్మాణ పనులను అశోక్ సంస్కు అప్పగించారు

వాళ్ల. 1990 నాటికి ఎల్లాండ్టటి, బ్రిటిష్ గ్ర్యాన్, ఎస్స్స్యూర్, బీపోచ్చసెల్, హ్యాండయ్ వంటి సంస్కులు నిర్మాణ పనులు దాన్ ఆవ్ పోర్ భాతాలో పడ్డాయి. 2011లో దుబాయ్, అబుదాబిల పరిధిలోని సముద్రం మధ్యలో జరిగే నిర్మాణాల కాంట్రాక్టులు కూడా ఇదే సంస్కు దక్కాయి. ఇక అశోక్ నెలకొల్చిన సంస్కు తిరుగులేకుండా పోయింది. నేడు సుమారు ఎనిమిది పండల కోట్ల టర్మినల్లో ఆరువేల మంది ఉద్ఘోగులతో ఆ సంస్ అలరారుతోంది.

చిన్నప్పుడు గోదుమపిండిని నేలపాలు చేసి అమృచేత తిట్లు తిన్న అశోక్... విలువైన జీవితాన్ని మట్టిపాలు చేసుకోలేదు. పేదరికాన్ని పెనం మీద రొట్టెను కాల్పినట్లు కాల్పి, ఆకలి తీర్పుకున్నాడు. ఇప్పుడు ఆయన కడుపు నిండటమే కాదు, పది మందికి అన్నం పెడుతున్నాడు.

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 సీయాప్, ద ధర్ అంట్రైర్ మీడియా అండ్ అనలిటిక్



## నవ్వల్ నవ్వల్

బోమ్మలు : నందు

### బరుదు ప్రదానం

ఈ సందర్భంగా  
మంత్రిగారికి 'చోరాగ్రే'  
సరుడు' బిరుదు  
ప్రదానం చేయడం  
జరిగింది" మైకులో  
చెప్పాడు ఆ గల్లీ పెద్ద.



"అంటే ఎందబ్యయా?" పక్కనే ఉన్న  
పి.ఎ.ని మెల్లగా అడిగాడు మంత్రి.  
'డంగల్లో మొదటిరకం' అనబోయిన పి.ఎ.  
'వెన్నదొంగ్ అని సర్దిచెప్పాడు.  
ముసిముసిగా నవ్వుకున్నాడు మంత్రి.

### రైలు కంటే ఘునుడు

మరీ నెమ్ముదిగా వెళ్ళున్న రైల్లోంచి దిగి  
ఇంజన్ దగ్గరకు వెళ్లిన పరముఖ్యం  
“ఏమయ్యా .. ఇంతకంటే వేగంగా  
వెళ్లలేవా?” అడిగాడు కోపంగా.

“ఎందుకు వెళ్లలేనండీ .. కానీ వెదవది,  
రూల్ ప్రకారం నేను కూడా ఇంజన్తో  
పాటే వెళ్లాలి..” బంధులిచ్చాడు ట్రైవర్

### అదే .. సర్టిఫైజ్

“అంత బాగా బైక్  
నడిపే వాడివి.  
ఎదురుగా వస్తున్న కారును ఎలా గుడ్డా  
వరా?” హస్పిటల్లో బెడ్మీదున్న సురేష్ ను  
అడిగాడు మిత్రుడు రమేష్.

“చీకట్లో దూరం నుండి చూస్తే లైట్లు  
రెండు బైకుల్లా కనిపించాయి. వాటి మధ్య  
నుండి వెళ్లి సర్టిఫైజ్ చేద్దామనుకున్న  
బాధగా మూలిగాడు సురేష్.

### ఛైనా జపం మాను

“ఏమండీ.. ఈ పూట టిఫిన్లోకి ఇచ్చి  
చెయ్యానా? వడ చెయ్యానా; దోశ చెయ్యానా?  
పూరీ చెయ్యానా?” అడిగింది అలివేలు.

“చూడు అలివేలూ.. ముందా చెయ్యానా  
చెయ్యానా అనడం ఆపు. కంపరంగా ఉంది.  
తిండిలో కూడా ఛైనా ఎందుకు? వండనా  
అను” చిరాకు పడ్డాడు భద్రాచలం.

### అసలు విషయం

“నీ జీవితంలో ముగ్గురు శ్రీల యోగం  
ఉంది” చెప్పాడు జ్యోతిమ్ముడు.

“చాలా సంతోషం గురువుగారూ?”  
తప్పిబ్బయ్యాడు చిదానందం.



“శ్రీలంకే ఆడ  
సంతానం అని  
అర్థం నాయనా  
విపరించాడు  
జ్యోతిమ్ముడు.

## ఎవరెలా తింటారంటే?

“ఎదురేగి సాప్టాంగ మెరగి పాధ్యం బిచ్చి/  
నారికేళ కటూసనముల మనిచి  
మను బోక పొత్తి గుట్టిన దొపు గమితోడ/  
రంభ విశాల పద్మములు వరిచి  
శాల్యన్న సూపాజ్య కుల్యా బహువ్యంజ/  
నక్కిర దధులర్జణంబు జేసి  
పార్చిన పిదప సంపాదన మంప్రముల/  
కొనరిచి తాంబూల మెసగి కుశల  
మడిగి పొయెద మన్న దహనిచి సిరికి/  
దగిన పత్పుతి జేసి భేదమున మగిచి  
యర్పన గావింతు రెపుడు నిట్లతిథులైన/  
భాగవతులకు నప్పరి భాగవతులు”

‘ఆముక్తమాల్యద’ కావ్యంలో ఆనాటి బోజన  
మర్యాదల గురించి రాయలవారి వర్ణన ఇది.  
అతిధులైన భాగవతులకు ఎదురేగి,  
కుశలపత్సులు వేసి, సాప్టాంగ పడి  
బోజనానికి రమ్మని  
అహస్వినిస్తారు. కాశ్మ  
కడుగుతారు. కొబ్బరీనెలతో  
అలిన చాపలు వేస్తారు.  
పెద్ద అరిటాకుల్లో  
వడ్డిస్తారు. తినని వాటిని  
పడేయటానికి వక్కచెట్ల  
అకుల్లో కుట్టిన దొపుల్లి  
పక్కన ఉంచుతారు. విస్తట్లో  
వరి అన్నం, పప్పు వడ్డించి,  
కాలుపలు కట్టేంతగా నెయ్య  
పోస్తారు. పవ్వుతోపాటుగా  
అనేక వ్యంజనాలు అంటే  
“వ్యంజనాని ఉదనార్థాని” -  
తినటానికి ఉండేశించిన  
కూరలు, పచ్చపు,  
పులుసులు కొద్దికొద్దిగా  
వడ్డిస్తారు. పాలతో పండిన  
పాయసాలు, పెరుగు,

ఉప్పు, పంచదార సహి వడ్డనకు సిద్ధంగా ఉన్న  
వంటకాలన్నీ వడ్డనయ్యాక, ఇంక కలుపుకోండని  
గృహస్తు కోరతాడు. గోవిందనామన్సురణ చేసి,  
పెద్దవాట్లు కలుపుకున్నాక అప్పుడు తక్కిన వారు  
తినేవాట్లు.

బోజనానంతరం నడుము వాల్పేందుకు  
శయ్య ఏర్పాటు చేసి, కాశ్మ నోక్కి సేద  
తీరుస్తారు. వెళ్లేపుడు తాంబూల సత్యారాలు  
చేస్తారు. అల్లంత దూరం వెళ్లి ఆ అతిథి దేవప్పి  
సాగనపి, బాధగా వెనక్కు వచ్చి అప్పుడు ఆ  
గృహస్తు భోజనం చేసేవాడట. ఒక  
భాగవతుడికి ఇంకో భాగవతుడి అతిథి అర్థన  
ఇదని ప్రాశారు రాయలవారు.

వడ్డించటానికి కాదు తినటానికి  
మర్యాదలున్నాయి. గుట్టుకూగుట్టుకూ మంటూ  
'జల్లీభోజనం' చేస్తా, బంతిలో మిగతావాట్లు  
కూరలో ఉండగానే సాంబార్ తెమ్మని కొందరు  
అరుస్తుంటారు. భోజనాన్ని అస్వాదిస్తా  
తినేవారికి ఇది ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది.

వడ్డించింది వడ్డించినట్లు నేట్లో వేసుకోవటం  
అమర్యాద అనాడు. అతిధులు తిన్నాకే గృహస్తు  
బోంచేయటంలో ఒక భక్తి భావన ఉంది.  
ఇంగ్లండులో ముందు గృహస్తు ముద్ద నేట్లో  
పెట్టుకున్నాకే అతిథి తింటాడట. అది శబరిభక్తి  
లాంటి మర్యాద.

ఎడం చేత్తో రోటీని మడిచి పుచ్చుకుని  
కుడిచేత్తో తుంచుకు తినటం ఒక గోపు  
కొందరికి. కానీ, అది చూసేవారికి అసహ్యం  
అనిపిస్తుంది. పోర్కుని ఎడంచేత్తోనూ, కత్తిని  
కుడిచేత్తోనూ పుచ్చుకుని మాంసాన్ని కోసి  
తినటం ఇంగ్లిమహాది మర్యాద. గోరుతో పోయే  
దానికి గొడ్డలి వాడినట్లు, ఇచ్చి, అట్టుల్ని కూడా  
అలా పోర్కుతో తినటం ఇప్పటి విచిత్రం.  
చెంచాతో కామండా పోర్కుతో ఆహారాన్ని నేట్లో  
పెట్టుకోవటాన్ని ధాయి ప్రజలు

తప్పపడతారు. చెంచాను నేట్లోకి తేసి,  
నాకటాన్ని యూరోపియన్లు  
అమర్యాదగా భావిస్తారు.



కూర్చుని, పళ్ళో మీదకు వంగి ఆహారాన్ని  
తినాలే గానీ, నిలబడి పళ్ళొన్ని నేటి దగ్గరకు  
తీసుకురాకూడదు. పప్పున్నం, పప్పుచారు  
లాంటివి అలా తినటానికి అనువైనవి కాదు.  
కాబట్టి, ఆ అలవాటు మన పూర్వీకులకు లేదు.

ఇంట్లో అయితే సరేగాని, ఎంగిలిచేత్తో గిరిటిని  
పుచ్చుకుని వడ్డించుకోవటం లాంటివి హోటిక్సు  
కొచ్చినప్పుడు కూడా చేయటం అమర్యాదకరమే!

అన్నాన్ని కలుపుకు తినటంలో నాజూకు  
తనం ఉండాలి. గోదుమ పిండిని పిసికినట్లు  
కాదు, అన్నాన్ని నమిలి తినాలి! ఆ నమిలేప్పుడు  
పెదాలు మూతపడి ఉండాలి. లేకపోతే  
చప్పరింత శబ్దం ప్పోరంగా ఉంటుంది.  
చప్పుడు చేస్తా తింటుంది కాబట్టి వరాహానికి  
చప్పరం అనే పేరుంది. మన భోజనతీరు అలా  
ఉండకూడదు. వండటానికన్నా వడ్డించటమూ,  
తినటమే అసలైన కళలు!

- డాక్టర్ జి.వి. పూర్ణచందు,  
94401 72642

# మీకు తెయిటా?

★ మగ ఒరాంగుటాన్లు ఎర్జుట్లు ఉన్న మహిళలను చూస్తే ఆకర్షితులవుతాయి.



★ జీవుల్లో సిగ్గుపడే లక్షణం కలిగిన ఒక జీవి మనిషి.

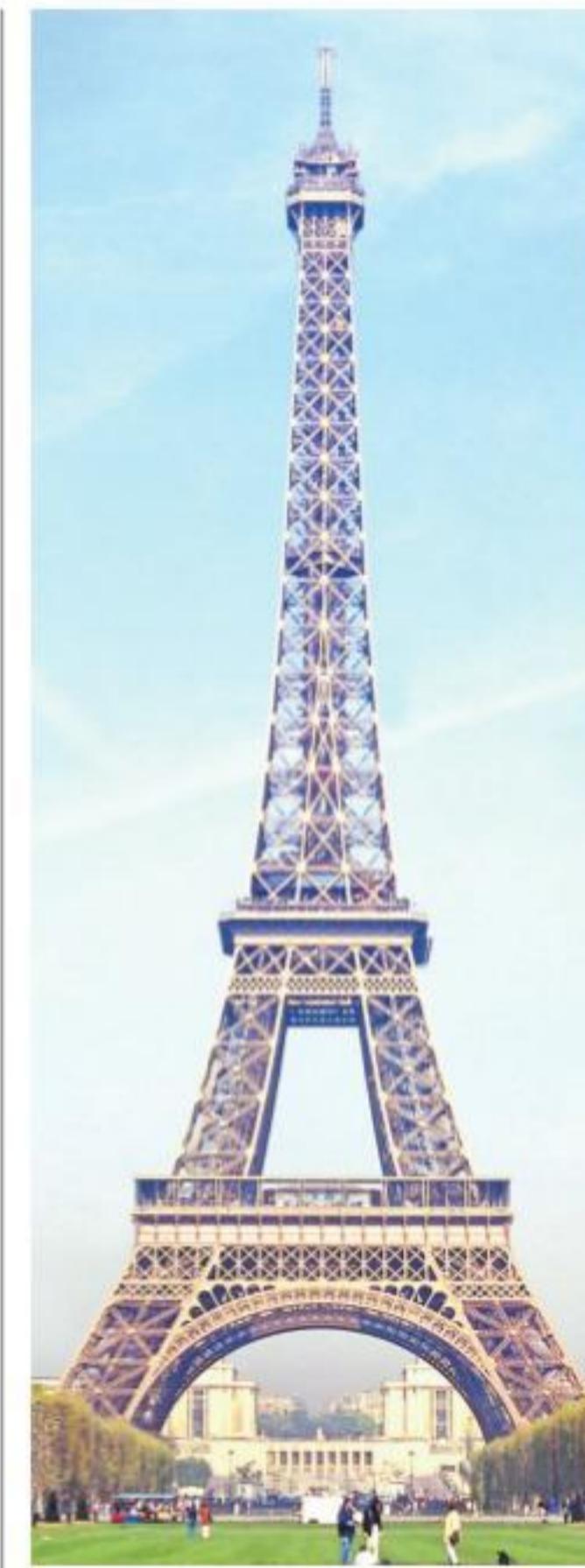


★ 'గోల్డ్ ట్రైన్ పాయిజన్ డార్ట్ ప్లాగ్' అనే జాతి కప్ప చర్చంలో 100 మంది మనుషులను చంపడానికి సరిపడా విషం ఉంటుంది.

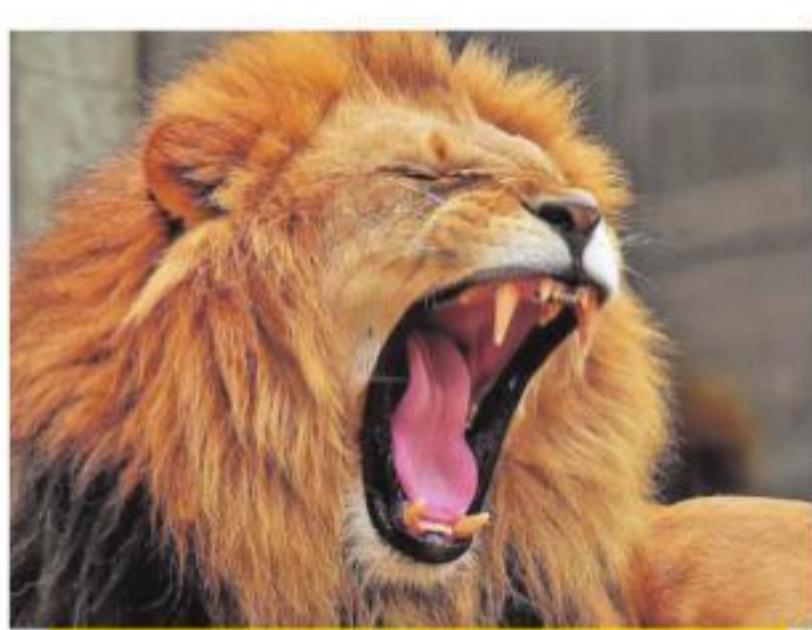


★ దాల్ఫిన్లు అద్దంలో చూసి తమను తాము గుర్తు పడతాయి.

★ ఒక వ్యక్తి జీవిత కాలంలో 79 రోజుల కాలం బ్రావ్ చేసేందుకు ఖర్చుపుతుంది.



★ ఈఫిల్ టావర్ పైకి చేరాలంటే 1710 మెట్లు ఎక్కువి.



★ అయిదు మైక్ల్ దూరం నుంచి కూడా సింహం అరుపును వినవచ్చు.



★ భూమి మీద భూకంపాలు వచ్చినప్పే, చంద్రుడిపై పూడా నేల కంపిస్తుంది.



★ మగవారు పాపింగ్‌స్కి వెళితే కేవలం 26 నిమిషాలు మాత్రమే ఆ పనిపై ఆస్కర్తి చూపుతారు. ఆ సమయం దాటితే వారికి పాపింగ్‌స్కి ఆస్కర్తి ఉండడు.

★ జ్యిట్లన్కు చెందిన ఓ బామ్మ కారును 20,000 తేసెటీగలు రెండు రోజుల పాటు వెంబడించాయి. కారణం ఏంటంటే తేసెటీగల రాణి ఆ కారులో చిక్కుకుండట. విషయం తెలికాక రాణిని జాగ్రత్తగా తీసి వచిలేసింది బామ్మ.



## జింట్లు కొండచిలువ

మాజీ ప్రపంచ సుందరి సుస్థితా సేన్ జింట్లు ఒక కొండచిలువను పెంచుకుంటోంది. సినిమా మాటింగ్‌లో ఉండగా సెల్లీకి ఆ కొండచిలువ వచ్చింది. దాన్ని నాగదేవతగా భావించి పెంచుకుంటోంది సుస్థితా.

## జదేం అలవాటు

బాలీవుడ్ బాంబీపేల్ సన్నిలియోన్కు ఒక వింత అలవాటు ఉంది. అదేంటంటే - తరచూ నీటితో పాదాలు శుభ్రం చేసుకోవడం. ఒక్కసారి ప్రతి పాపుగంటకోసారి కడుగుతుందట అమ్మడు.







నొచ్చో  
Raju

స్వాళు నుహి  
ఇంట్లోన్ని  
డెడ్ !!



ముళ్లు ఉత్సవం  
పెళ్లగాకే మనింట్లు  
చింగు ఎట్టుమాయి !!



ఎస్టీఆర్, ఏయన్నార్ జమునను

## ఎందుకు బాయికాట్ చేరారు?

‘ఇక నుంచీ జమునతో కలిసి మేం నటించం’ ఇలా బహిరంగ ప్రకటన చేసింది ఎవరో కాదు... అలనాడు చిత్రసీమను ఏలిన దిగ్గజ నటులు ఎస్టీఆర్, ఏయన్నార్. ఆ ప్రకటన 50 ఏళ్ల కిందట పెను సంచలనం రేపింది. ఎందుకంటే - జమున మాటింగ్కు ఆలస్యంగా వస్తారనీ, చాలా పొగరుబోతు అనీ, ఎదుటి మనిషికి గౌరవం ఇవ్వకుండా కాలు మీద కాలు వేసుకొని కూర్చుంటారనీ.. అందుకే అమె వ్యవహార శైలి నచ్చక తనతో నటించకూడదని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అగ్రనటులిద్దరూ పత్రికల వారికి చెప్పారు. నిజం చెప్పాలంటే అప్పట్లో జమున నచ్చనిది వారిద్దరిలో ఒకరికే. కానీ, ఇద్దరూ ఒక్కటయ్యారు. అప్పట్లో ఎస్టీఆర్, ఏయన్నార్.. ఇద్దరిదీ ఒకటే మాట, ఒకటే బాట! అందుకే ఇద్దరూ కలిసి ఒక మాట అనుకొని తమ సినిమాల్లో జమున లేకుండా చేశారు. ఒకటి కాదు రెండు కాదు.. ఏకంగా మూడేళ్ల పాటు ఈ బహిష్కరణ పర్మం కొనసాగింది. నటిగా మంచి పేరు తెచ్చుకొంటున్న తరుణంలో ఇలా జరగడం ఏ ఫోర్మేయ్ నైక్ నొని నిజంగా పోకే! ఇందులో జమునకు మినహాయింపు ఏమీ లేదు. తనకే ఎందుకిలా జరిగిందని రాత్రిక్కు ఒంటరిగా కూర్చుని అమె ఏడ్పిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. అయినా తను అమైర్య పడలేదు. ఆత్మభిమానం చంపుకొని ఫోర్ల దగ్గరకు వెళ్లి ఇదేం అన్యాయం అని అడగలేదు. తనను బాయికాట్ చేయడానికి వాట్ల చెబుతున్న కారణాలు నిజం కాదని అమెకు తెలుసు. ఈ సంఘటన జరిగి ఇప్పటికి పదు దశాబ్దాలు గడిచింది. తనను బహిష్కరించడానికి అసలు కారణం ఏమిటో తనకు తెలుసని, అది ఎవరికీ, ఎప్పటికే చెప్పనని ఇప్పటికే అంటుంటారు జమున. ఆ సమయంలో జగ్గయ్య, హరనాథ్, సత్యనారాయణ,

కృష్ణంరాజు, రమణమూర్తి వంటి నటులతో జమున నటించేవారు. అలాగే హింది సినిమాల్లో కూడా చేస్తుండేవారు. ఈ విషయం తెలిసి ‘తంతే బూరెల బుట్టలో పడ్డట్లు ఉండమ్మాయ్ నీ అధ్యాపం’ అంటూ హస్య నటుడు రేలంగి జోక్ చేసేవారు. ఇదిలా ఉండగా- విజయా సంస్థ ‘గుండమ్మ కద్ద’ తీయడానికి సన్నాహాలు చేస్తోందప్పుడు. ఆ సినిమాల్ రెండు జంటలు ఉన్నాయి. ఎస్టీఆర్ సరసన సావిత్రిని ఎంపిక చేశారు.

కాంట్రవర్ట  
కథలు..



ఏయన్నార్ సరసన జమున చేసే బాగుంటుందని నిర్మాతల్లో ఒకరైన చక్రపాణి ఆలోచన. అందుకే రాజీ సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశానికి దర్శకుడు కేవీ రెడ్డి కూడా హజరయ్యారు. ఎస్టీఆర్, ఏయన్నార్తో విడివిడిగా మాట్లాడారాయన. ‘ఇక్కు అలా ప్రవర్తించను’ అని క్షమాపణప్రతం రాసిస్తే, అమెతో నటించడానికి అభ్యంతరం లేదని ఇద్దరూ చెప్పారు. కానీ జమున ఆ పరతును ఏమాత్రం ఒప్పుకోలేదు. దాంతో ఆ సమావేశం ఆర్థంతరంగా ముగిసింది. నెల రోజుల తర్వాత మరో సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు చక్రపాణి. ఎస్టీఆర్, ఏయన్నార్, జమున హజరయ్యారు. ముగ్గురికీ చివాట్లు పెట్టి, ‘ఇక ఎలాంటి గొడవలు లేకుండా కలిసి పనిచేయండి’ అని తీర్పు ఇచ్చారు చక్రపాణి. ఎవరూ ఎవరికీ క్షమాపణలు చెప్పుకుండానే బాయికాట్ కద్ద అలా సుఖాంతమైంది.



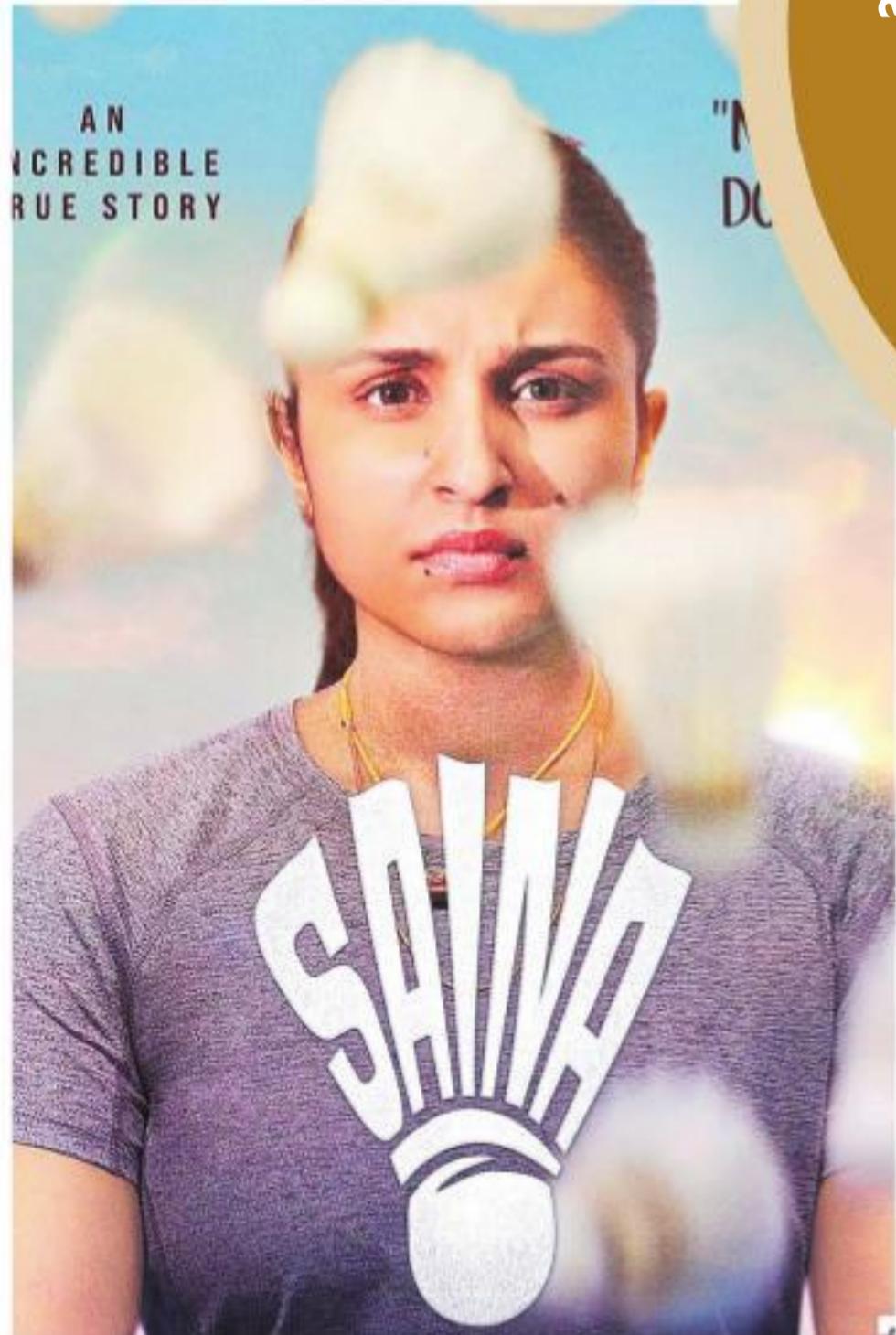
- వినాయకరావు

# మన్‌సైనా'... సవాలే!

బ్యాడ్మింటన్‌లో రాణించడానికి సైనా నెహ్యోల్ ఎన్ని అడ్డంకులను అధిగమించిందో... బాలీవుడ్‌లో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకస్థానాన్ని ఏర్పరచుకునేందుకు పరిణితి చోప్రా అన్నేసి సవాళ్లను ఎదుర్కొంది. ఒకరు క్రీడల్లో, మరొకరు సినిమాల్లో అనుకున్న విజయం సాధించారు. సైనా నెహ్యోల్ బయాపిక్ "సైనా'లో ఆ ఇద్దరి ప్రతిభ ( ఒకరి ఆట, మరొకరి నటన) తెరపై చూసే అవకాశం వచ్చింది. ఈ సందర్భంగా సైనా పాత్రము పోషించిన పరిణితి కెరీర్ ఎలా సాగిందో చూడాం...

- పరిణితి పుట్టింది, పెరిగిందంతా హర్షానాలోని అంబాలా. తండ్రి వ్యాపారవేత్త. పెద్ద చదువులు చదువుకుని బ్యాంకింగ్ రంగంలో సిరపడాలనుకుంది. అందుకే పదిహేడేళ్లకే ఇంగ్లండ్‌లోని మాంచెస్టర్ బిజినెస్ స్కూల్లలో చేరింది. అదే సమయంలో తమ పెదనాన్న కూతురు ప్రియాంక చోప్రా బాలీవుడ్‌లో టాప్ హోర్స్‌యూన్‌గా పేరుతెచ్చుకుంటోంది. కానీ పరిణితికి అలాంటి ఆలోచనలు లేవు. చదువు మీదే దృష్టిపెట్టింది. బిజినెస్, సైనాన్స్, ఎకనమిక్స్‌లలో మూడు ఆనర్స్ డిగ్రీలు పూర్తిచేసింది. యూనివర్సిటీకి కొత్తగా వచ్చే విద్యార్థులకు ఓరియెంటేషన్ క్లాసులు తీసుకునే సహాయకురాలిగా చేసింది. మాంచెస్టర్ యువైటెండ్ పుట్టబాల్ క్లబ్ క్యాటరింగ్ విభాగంలో ఉమ్ లీడర్గా పార్క్‌బ్లౌం జాబ్ చేసింది. ఇలా చదువు మీద శ్రద్ధతో పాటు తనని తాను నిరూపించుకునేందుకు అనునిత్యం ప్రయత్నించింది.

- అది 2009... ప్రపంచాన్ని గడగడలాడించిన ఆర్థిక మాంద్య సమయం. పరిణితి ఇండియాకు వెనుదిరిగి రావాల్సి వచ్చింది. అంబాలా వెళ్లకుండా ముంబయిలోని అక్స్ బిజినెంక దగ్గరికి వచ్చింది. అప్పుడే



ప్యార్ ఇంపాజిబుల్ చిల్రికరణలో ఉంది ప్రియాంక. చెల్లినీ తనతో పాటు యశ్రాజ్ ఫిల్మ్ స్కూడియాకి తీసుకెళ్లి ఆ కంపెనీ పభ్లిక్ రిలేషన్స్ బ్యాండానికి పరిచయం చేసింది. అక్కడే పీఅర్ కన్సెల్టింట్‌గా ఇంటర్వ్యూపివ్‌లో చేరింది పరిణితి. నటీనటులను దగ్గరగా పరిశీలించే అవకాశం దొరికిందామెకు. వాళ్ల కమిట్మెంట్‌ను చూసి నటులపై ఉన్న అభిప్రాయాన్ని మార్చుకుంది. తనలో కూడా నటించాలన్న తపన మొదలైంది.

- కొన్నిళ్లకు సినిమాలు అసాధ్యమని పరిణితికి అర్థం అయింది. ఆమెది ఆబుకాయం. ఆ బరువుతో హోర్స్‌యూన్ పాత్రల్ని

**పరిణితి**  
సినిమాల్లోకి వచ్చే ముందు లాపుగా ఉండేది. తొలి సినిమా కోసం కష్టపడి పాతిక కిలోల బరువు తగ్గింది. ఇప్పుడు మళ్లీ ఆమెకు 'సైనా' చిత్రం ఒక పెద్ద సవాలునే విసిలింది. బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకాలిసి సైనా నెహ్యోల్ జీవిత కథ కాబట్టి... ఆమె ఫిల్మ్‌నేన్కు ఏమాత్రం తీసిపోకూడదు. అందుకే సైనా పాత్రను పోషిస్తున్న పరిణితి జిమ్మేలో చెమటోడ్డి మళ్లీ బరువు తగ్గింది..

ఊహించడం కష్టం. అందుకే బరువు తగ్గేందుకు తీవ్రంగా కృషిచేసి విజయం సాధించింది. నటనలో పట్టు సాధించడం కోసం ఓ మాంచి ఇనిస్ట్రీటూర్లలో చేరి కోర్సు చేద్దామని అనుకుంది. ఎదురుగా తన గమ్మం ఏమిటో అర్థం అయింది కాబట్టి వెంటనే చేస్తున్న ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేయడానికి సిద్ధపడింది. ఈ విషయం తెలిసిన ఓ దర్జకుడు యశ్రాజ్ సంస్ వైన్ ప్రెసిడెంట్ ఆదిత్య చోప్రాను కలుసుకోమని సలహ



ఇచ్చాడు. కానీ తన కంపెనీలోని ఉద్యోగులను సినిమాల్లోకి తీసుకోవడానికి ఆదిత్య విముఖంగా ఉండేవాడు. నటన నేర్చుకోవడం కోసం పరిణితి ఉద్యోగం మానెసిందని తెలిసి ఆయన ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆడిషన్స్ చేయించమని ఆదేశించాడు. 'జబ్ వి మెట్ లోని కరీనా పాత్రను చేసి చూపించింది పరిణితి. ఆ వీడియోలో ఆమె అధ్యుత నటనను మెచ్చుకుంటూ ఒకేసారి మూడు సినిమాలకు అగ్రిమెంటు కుదుర్చుకున్నాడు ఆదిత్య చోప్రా.

- తొలి సినిమా 'లేడీస్ వర్నెస్ రిక్ బాల్' ఇది 2011లో విడుదలైంది. ఈ సినిమా కోసం పరిణితి చోప్రా 25 కిలోల బరువు తగ్గిందంటే ఆమెలోని పోరాటపటిమను అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇందులో రణవీర్ సింగ్, అనుష్ణ శర్మ ప్రధాన తారాగణం. పరిణితిది సహా పాత్ర అయినా నటనతో మెరిపించి ఫిల్మ్‌ఫేర్ బెస్ట్ ఫిమ్ల్ డెబ్యూ అవార్డు అందుకుంది. రెండో చిత్రం 'ఇష్టజాదే'తో ఆమె పేరు దేశమంతా మార్కోగింది. 'శుద్ధ దేశి రోమాన్', 'హానీ తో ఫనీ', 'దావతే ఇష్టు'... ఓ మూడేళ్ల పాటు చక్కటి విజయాల్ని సాధిస్తా ఆమె సినీగ్రామ్ దూసుకెళ్లింది. ఆ తరవాత తడబాటు మొదలైంది. గ్లామర్ కాకుండా నటనకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రల్ని చేయడమే నా లక్ష్మి అంటూ అందరినీ సమాధానపరిచింది. ఇచ్చేవలే పరిణితి నటించిన సస్పెన్స్ ట్రిల్లర్ 'ది గర్ట్ ఆన్ ద్రైయిన్' నెటఫ్స్ట్‌క్లో విడుదలై మంచి పేరుతెచ్చుకుంది. తాజాగా 'సైనా' విడుదలకు సిద్ధమవతోంది. అంతర్జాతీయ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి సైనా నెహ్యోల్గా నటించి, అందర్నీ మెప్పించడం ఒక సవాలే! సాహసాలు చేసేనందుకు ఎప్పుడూ ముందుండే పరిణితి మరింత బరువు తగ్గడమే కాదు ఆటకు సంబంధించి ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకుని రాటుదేలింది. \*

పరిచితాపరిచితాల మధ్య అస్పష్ట రేఖ  
చెదిరి, లోపలి పారల్ని చీల్చుకుని ఒకరి కోసం  
పుట్టే అపురూప భావన జాడే లేకుండా, ఏ  
ప్రత్యేకతా ఏ సంచలనమూ లేని అలజడి  
మండి మొదలయ్యే సహజమైన జంతుస్వరు.  
చేతుల ఒరిచిడిలో, మాంసపు ముద్దుశైలి  
గరుకు తెడిమెల తాకిడిలో, వెలుగు నీడల  
మధ్య ... ఆ రాత్రి ఏమయ్యానేను? నరాల్లో  
రక్తం జియ్యన ప్రవహించి, స్పృహను  
పాతాళంలోకి ఎనిరిక్కొట్టిన క్షణాన చివరికి  
మిగిలింది వేళ్ళ చివర్లలో వెచ్చటి స్వరు  
మాత్రమేనా?

ఇంకేమైనా ఉండా?

• • •

“మారుతీ వచ్చేస్తున్నా... నువ్వు రెడీ కదా?”  
బన్ మెహిదీపట్టుం దాటుతోంది.  
“జికే సర.. పొద్దున అరుకల్లా స్టోప్స్ నీకి  
వచ్చేస్తా” మారుతి గొంతులో ఉత్సాహం.  
లక్షీకాపూర్లలో బన్ ఎక్కాను. కిటికీ తెరిస్తే  
చల్లటి గాలి. లాస్ట్ మినిట్ రిజ్యోఫ్స్  
కావటంతే చివరి సీట్ దొరికింది. ఈ చివర  
కిటికీ పక్కన నేను. ఆ డరిన ఇంకెవరోఉన్నారు.  
మొబైల్లలో ఏదో నోటిఫికేషన్. ప్రైండ్  
రిక్ష్యుస్... పేరు పల్లవి. పోటో చూశా బావుంది.  
యాక్స్ప్ట్ చేశా. వాటికింద చూసి చూడనట్టు  
వదిలేసిన మగ ప్రోట్లెల్స్.

బాగా అలసిపోయి ఉన్నా. పగలంతా  
ఆఫీస్లలో క్షణం తీరికలేదు. ఫ్లాట్ కెప్పి స్టోప్స్ నీట్లు  
చల్లినట్టుయింది. పల్లగా మొహంషైల్ తుంపర...  
సన్నటి జల్లు బస్టు లోపలికి కొడుతోంది.

కిటికీ మూస్తే గాలి సరిపోయేలా లేదు. నా  
పక్కనీటు ఖాళీగానే ఉంది. ఆ పక్కనే ఒక  
పెద్దావిడ ఉంది. బన్లలో లైట్స్ ఆపేసినా,  
మొబైల్ ఫోన్ల వెలుగు, ప్రైవే వెలుతురులో  
వెలుగు నీడలు కదిలిపోతూ ఉన్నాయి. సీటు  
మారాను. అప్పుడు చూశాను - పెద్దావిడ పక్కనే  
కూర్చున్న ఆమె ముఖం సగం సగం కనిపిస్తోంది.  
బహుశా అత్తా కోడ్స్‌మో .. మాటల్ని బట్టి  
అనిపించింది.

ఇంటి కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు.  
లైట్లు వెలిగాయి. బన్ ఆగింది.  
జడ్డర్ల వచ్చింది.  
“ఓ పదినిమిషాలు ఆగుతుంది. తినేవాళ్ళ  
తినోచ్చు” కీనర్ అరుస్తున్నాడు.  
“అత్తయ్య మంచినిశ్చు తెస్తా.”  
“బిస్చెట్లు కూడా తీస్తావే...”  
“సరేనత్తయ్య..”  
మరీ ఎత్తూ కాదు పొట్టి కాదు. నలుపు చీర  
మీద పింక్ కలర్ పూలు ఎంబ్రాయిడరీ చేసి  
ఉన్నాయి. జాకెట్ కింది అంచువరకు జడ  
ఉంది. జడ మధ్యలో చిన్న గులాబీ. ఓ 30  
ఎళ్ళ ఉండొచ్చు.  
నాకూ కాస్త ఆకలిగా ఉంది. ఏదైనా తిని నీట్లు  
తెచ్చుకుండామని కిందికి దిగాను... ఆమె వెనకే  
దాభాలో లైట్లు అవసరానికంటే

20 అదివారం ఆంధ్రజ్యోతి \* 14 మార్చి 2021

# అమె పేరు పంపి

- కిరణ్ చర్

ముక్క చివర వెలుగు పడి మెరుస్తోంది.

గుండ్రటి ముఖంపై వెలుగు మరకలు.

మొబైల్లలో ఏదో చూస్తోంది. బస్సులో అంతా  
నిదలో జోగుతున్నారు.

అటుపక్క పెద్దావిడ ‘హోష్ట్లో లేదు.

బన్ కిటికీ లోంచి చల్లటిగాలి...

నాకు నిద్రరావటం లేదు.

నీలూ గుర్తొచ్చింది. కొంచెం గిల్లీగా

అనిపించింది. ఇంకెవరికి నేను ఆస్పరబుల్ కాదీ  
ప్రపంచంలో...

నా లోపలేదో ముందుకు లాగుతున్నట్టుంది.  
తెలియని ఉత్సాహం పొంగుతోంది.

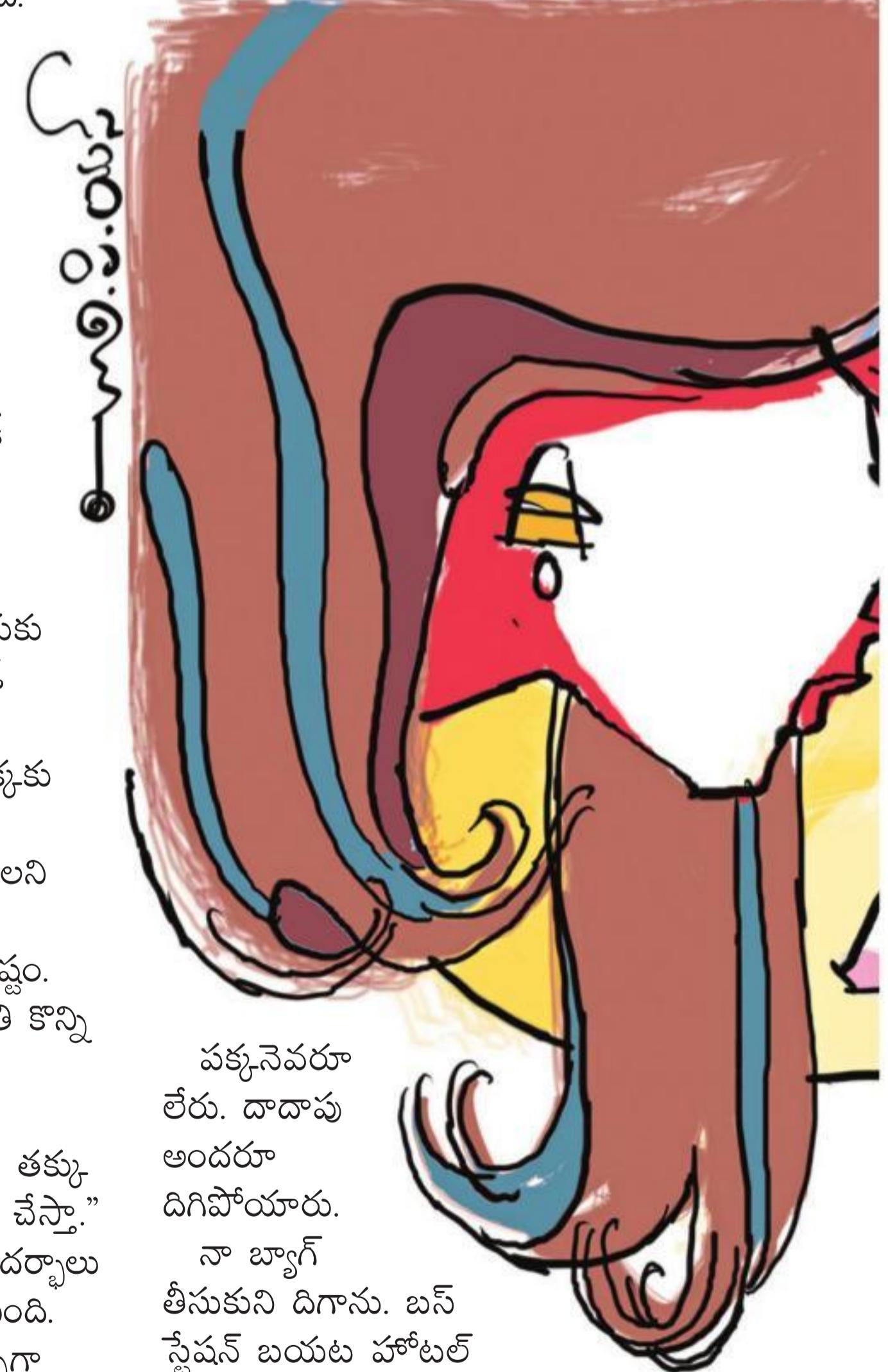
మొబైల్ వెలుగులో ఆమె ప్రశ్నార్థకపు  
చూపులు... కర్మివ్హతో నుదురు తుడుచుకుంది.

ఏం చేస్తున్నాను? ఏమపుతున్నాను? ముక్క  
ముఖం తెలియదు. కనీసం పేరన్నా తెలియదు  
కదా..

• • •

ఉలిక్కిపడి లేచాను.

హోస్పిట్లలో బన్ ఆగింది.



పక్కనెవరూ

లేరు. దాదాపు

అందరూ

దిగిపోయారు.

నా బ్యాగ్

తీసుకుని దిగాను. బన్

స్టోప్స్ బయట హోటల్

దగ్గర టీ తాగుతూ

కనిపించాడు మారుతి.

“హోలో సర్ .. ఒక్కరే వచ్చారా? మేడమ్

కూడా వస్తున్నారనుకున్నా..”

నవ్వాను.

బిళ్లు విరుచుకుని నేనూ టీ తాగి “విరూపాక్ష దగ్గరకు పోదాం మారుతీ. అక్కడే బుక్ చేశా రూం” పర్సేంటున్నా బాగ్ తీసుకుని లోపల పెట్టడు.

ఆటో హోస్టెస్ నుండి హంపి వైపు సాగుతోంది. రాళ్ల గుట్టలు, అరటి తోటలు మొదలయ్యాయి.

కమలాపూర్ దాటగానే.. గాలిలో మార్పు. లోపలంతా ఏదో శుభమైనట్టు అనిపించింది. ఏం పోగొట్టుకున్నాను? ఏం

పొందబోతున్నాను? మళ్లీ మళ్లీ అవే శిథిలాలు.. అవే రాతి మంటపాలు..

జీవితమంతా ఒకనాటికి ఇలాగే అపుతుందేమో.. జ్ఞాపకాల కుప్పగా. కారణం స్వప్తంగా తేలీదు. హంపిలో ఏదో సాంత్వన దొరుకుతుంది. ఇధరి బాధా ఒకటే అయి ఉడార్చే మిత్రుడిలా కనిపిస్తుంది. ఒంటరిగా తిరుగుతూ నిశ్చభ్యాన్ని, రాతి గుట్టల గుసగుసలను వినాలనుకున్నా, విరూపాక్షుడి పక్కనే తిరుగుతూ ఇండో కాంటినెంటల్ రుచుల మధ్య, పేడతో అలికిన వాకిళ్లపై మట్టికాళ్లతో తిరిగే యూరోపియన్లను ‘బలా.. కొముస్తాన్ ..’ అని పలుకరించుకుంటూ, స్నేహితులతో సందడిగా గడపాలన్నా రెండూ సాధ్యమే. అదో దేశం కాని దేశం.

అనధికారిక సామ్రాజ్యం. మెల్లగా హోస్టెస్ సమీపానికి వచ్చే సరికి ఆ కల కరుగుతూ ఉంటుంది. హంపి రాళ్లలో ఉన్న గమ్మత్తు అది. ఇప్పటికి చాలా సార్లు హంపి వచ్చాను. ఓసారి ట్రీప్స్లో మారుతి తగిలాడు. ఆటో

ప్రైవర్. హంపి పక్కనే ‘ఆనెగొంది’లో ఉంటాడు. టూరిస్టులను నమ్మకంగా తిప్పి ... గైస్ లేకున్నా అన్నీ చూపెడతాడు. ఎక్కుమ్ముంచే వచ్చారు కదా అని దోచేసే అలవాటు లేదు. కన్నడ కలిసిన తెలుగు మాట్లాడతాడు. అలా కుదిరింది దోస్తి. అప్పటినుంచి వచ్చేముందు నేను తనకు పోన్ చేయటం.. వచ్చి రిసేవ్ చేసుకుని, హంపి చుట్టూ తిప్పి మళ్లీ బన్ ఎక్కించటం అలవాటుగా మారింది.

హోస్టెస్ చేరేసరికి టైం ఎనిమిదయింది. రూం కీన్ తీసుకుని స్నానం చేసి బయటకొచ్చాను.

• • •

“సోజుగాదా సూజు మల్లిగే ... మాదేవ నిమ్మ మండ మ్యాలె దుండు మల్లిగే ...”

- పక్కనే విరూపాక్ష ఆలయం నుండి అనస్య భట్ పాట వినిపిస్తోంది.

జనతా ప్లాట్లో ఇంటికో హోటల్.. రకరకాల వంటకాల సువానలు. ఓం, స్వస్తిక్ గుర్తులతో పొర్కు కుర్తాలేసుకుని నుండి పెట్టుకున్న పారినర్థతో సండడిగా ఉంది.

హంపిలో ఇష్టమైన ప్రదేశాలు చాలా ఉన్నా.. ఓ రెండు మూడు మాత్రం మరీ ఇష్టం. ఎప్పుడోచ్చినా అక్కడ కానేపు గడపటం అలవాటు. అందులో ఒకటి ఆరెశంకర దేవరాయ బాగిలు.

మహామహా రాతి కట్టడాల మధ్య, హంపి శైదిల్యానికి ఓ చిహ్నంలా ఈ చిన్న ప్రదేశం కనిపిస్తుంది. కూలిన గోడల చిద్రమైన కలల వైరాగ్యమేదో మిగిలిన ఆ రాతిముక్కల మధ్య కూర్చుంటే తడుతుంది. దీన్నే తలారికట్ట అని పిలుస్తారని మారుతి చెప్పాడు

హంపిలో కచ్చితంగా వేళ్లే మరో ప్రదేశం అచ్చుతరాయ మందిరం.

ఈ గోపురాన్ని సాయంత్రం వెలుగులో చూస్తుంటే క్షణంలో అయిదువందలేళ్ల వెనక్కి వెళ్లిపోతాం. మనమూ పురాతన మనుషులైన కదలాడుతాం.

• • •

“సాయంత్రం వస్తా సార్ మళ్లీ..”

విజయ విరల టెంపల్ దగ్గర దింపి వెళ్లిపోయాడు మారుతి. హంపి మొదటి రెండు సార్లు గైస్ సాయం తీసుకున్నా, ఇప్పుడు హంపిశిల్యాల పుష్టకాలు చదివి, వీడియోలు చూసి ఆ విశేషాలు సొంతంగా చూడటం అలవాటయింది.

విరల ఆలయంలో రంగమంటపంలో తిరుగుతున్నా. ఏదో శిల్యాన్ని తాకగానే నిన్నటి రాత్రి ప్లాష్ లాగా వెలిగింది. అమె హంపి వచ్చి ఉంటుందా? హోస్టెస్ అమె సొంత ఊరా.. ఏమో!?

పేరన్నా అడగలేదు.. మెత్తటి రాతి స్వర్షా. హంపిలో ఇంకా వేడిగానే ఉంది.

నెట్రెలిచ్చిన నేల, వేడికి రగులుతున్న రాళ్ల నీటి చుక్క కోసం ఆత్రంగా చూస్తున్నాయి. తుంగబ్రద దాహంతో అల్లాడుతోంది. ఆ సాయంత్రం హోమకూట పర్వతం వైపు వచ్చాను. కృష్ణ మందిరం దాటి నడుస్తూ, ఎదురుగా పుష్టిరణి వైపు చూస్తున్నా..

మెట్లెక్కు-తూ సెల్పి తీసుకుంటోంది. గుండె రుల్లుమంది. అవును..! ఆమేనా.. ఆమె. రాత్రి బస్టలో వెలుగునీడల మధ్య చూసే చూడని ముఖం. అక్కడే ఉండాలా వెళ్లాలా అర్థం కాలేదు. చూసినా అసలు గుర్తు పడుతుందో లేదో తేలీదు. ఈ డైలమాలో వుండగానే దగ్గరకు వచ్చేస్తోంది. ముందుకు వెళ్లబోయి ఆగాను. వెంటనే ఆమె ముఖంలోకి చూడలేక పోయా. ఏదో బెరుగ్గా ఉంది. పసుపుకు దగ్గరగా ఉన్న చీర రంగు. జ్యాట్లు గాలికి ఎగురుతోంది. చామన చాయ, నలుపుల మధ్యలో ఎండకు మెరుస్తున్న గుండ్రటి ముఖం. మెడలో సన్నటి గొలును. నుండి పెట్టు వందా లేదా అన్నట్టు చిన్న బోట్లు. చూడగానే నిలబెట్టేంత అందం కాదు, కానీ ఏదో ఆకర్షణ.

“ఓహో.. మీరూ హంపి చూడ్చానికి వచ్చారా?”

ఎలా గుర్తు పట్టిందో నన్ను!?

ఆమె కశ్చ నవ్వుతున్నాయి.

చీకటి కశ్చ నిశ్చబ్బం ఇప్పుడు బద్దలయింది.

‘అవున్నాను.’ కానేపాగి -

“ఫ్రైక్యోంట్లు వస్తుంటాను.. అందరూ తిరుపతి వెళ్లారు.. నేను హంపి వస్తాను. ఈ ప్లేస్ ఎందుకో చాలా నచ్చుతుంది” అన్నాను.

“బక్కరే వచ్చారా?”

ఏం చెప్పాలో తేలీక నవ్వాను.

నీలూ గుర్తొచ్చింది..

“మీరు ఒక్కటే ఉన్నారు.. ఆవిడ? రాత్రి మీ పక్కనా..”

“ఓ.. ఆవిడా.. మా అత్తయ్య. కాశ్చ నొప్పులంటేనూ... హోమకూట ఎదురుగా కూర్చోపెట్టి చుట్టుపక్కల చూడ్చామని తిరుగుతున్నా” ఆమె తెలుగు స్వప్తంగా లేదు. రాయలసీమ భాషకు కన్నడ కలిసిన తెలుగు.

“మీరు కన్నడిగా?” అడిగాను.

“లేదు తెలుగు వాళ్లమే.. కానీ, ఎప్పుడో ఇటు వచ్చి సెటిల్ అయ్యాం.. మా అమ్మ వాళ్ల బజ్చారిలో ఉంటారు.”

రాత్రి అలజడి కాస్త కూడా పగటిలోకి రాలేదు.

నా లోపల నిరాశ. ముందుకు నడిచాం.

ప్రతిమలు లేని చండికేశ్వర గుడిలో తిరుగుతూ ఉన్నాం. హోరున వాన మొదలయింది.

అరగంటపైగా ఇధరుమే ఆ గుడిలో ఉన్నాం.

వచ్చే వాళ్ల లేరు. కదిలేవాళ్ల లేరు.. రాళ్లను ఒరుసుకుంటూ జారుతున్న పరద అరటితోటల మీదుగా తుంగబ

మందిరం దాటి ముందుకు రాగానే ఆ పక్కనే చిన్న గుడిసెలో ‘టీ’ అమ్ముతున్నారు.  
వచ్చిరాని కన్నడలో ‘టీ’ అడిగాను.  
“మీకు కన్నడ తెల్యా?” ‘టీ’ గ్లాసు ఊదుకుంటూ అడిగింది.

“గొత్తిల్ల ...” అన్నాను.

నేను బెంగళూరులో ఉన్న రోజుల్లో విన్న మాటలు కొన్ని ఇంకా గుర్తున్నాయి నాకు. బేకు, బేడ, గొత్తిల్ల, ఎల్లి, హౌదు, నాస్టా అయితా, ఊట అయితా, ఎష్టు... ఇలాంటి మాటలు. వీటితో పాటు నాకు తెలిసిన కన్నడ పాటలు ‘ముంగారు మళ్ళే’, ‘సదా కళ్ళలే’, ‘హాట్టిదరే కన్నడ నాదల్ హాట్టుబేకు...’ - ఇవన్నీ ఓ అరగంటలో అయిపోయాయి.

నా కన్నడ పాండిత్యం చూసి పగలబడి నవ్వింది. పన్నుమీద పన్ను సాయంత్రం వెలుగులో మెరిసింది.

విరూపాక్ష గోపరం మీద దీపం వెలిగింది. మళ్ళీ ఏదో కాల్.. మొబైల్ వైబేట్ అవతోంది. నీలూ..

కట్ చేశాను.

“ఇవాళ రాత్రి విరూపాక్ష అలయంలో.. మా అత్తయ్య పూజ ఏదో చేస్తోంది మీరూ వస్తారా?” రాన్నాను.

ఈ అలయాల్ని, నేలకొరిగిన మంటపాల్ని, శిల్పాలను చూడటం తప్ప వేరే ఆసక్తి లేదన్నాను.

“నరే.. మీరు గుడిని చూడండి.. మేం దేవట్టి చూస్తాం” అంది.

“నరే అలాగే” అన్నాను.

“వెళ్లాను అత్తయ్య ఎదురుచూస్తుంది..” అని చక చకా ముందుకు కదిలింది.

“మీ పేరు?” అడిగాను.

నా మాటకూ, అమెకూ మధ్య అడ్డిచ్చిన గాలిపోర - అమెకు వినిపించలేదనుకుంటా. అప్పటికే దాటిపోయింది.

• • •

హంపి అందాన్ని ఉదయాన్నే లేదా సాయంత్రం సూర్యుడు వాలిపోయేపుడు చూడాలి. అన్నిటి కంటే నశ్శతాల వెలుగులో ఈ శిథిలాల పక్కన తిరుగుతూ ఉంటే అది మరీ అద్భుతం. అప్పుడు కానీ హంపి మనల్ని ఆవహించడు.

పోయినసారి నీలూ నేను వచ్చినపుడు... మారుతిని అడిగాను ‘తీసుకెళ్తావా’ అని.

“నరే” అన్నాడు.

“మరీ లోపలికి వద్దు సార్ .. చిరుత తిరుగుతోంది. రిస్క్..”

“నరే..” అన్నాను.

రాత్రి పదకొండు దాటాక నీలూ, నేను ఆటోలో విజయ విరల దారిలో తలారికట్ట వైపు వెళ్లాం. అక్కడే మమ్మల్ని దింపి సిగరెట్ కాల్చుకుంటూ, ఎవరితోనో పోన్ మాటల్లాడుతున్నాడు మారుతి. ‘హర్ష్ కొట్టినపుడు వచ్చేయండి సర్ అన్నాడు. ఇద్దరమూ ఆ పైనే కూర్చున్నాం.

నశ్శతాలను లెక్క పెడుతూ తనకిష్టమైన ‘తుమ్మారే ఘహర్ కా వోసమ్... బదా సుఘోనా లగే’ అని ఘామ్ చేస్తోంది నీలూ. నేను తన

ఒళ్ళో తల పెట్టుకొని చీకటిని చీలుస్తా ఆకాశాన్ని చూస్తా ఉండిపోయాను. నీలూ హంపి చూడ్డం అదే మొదటి సారి. ఈసారి నేనొక్కడినే వచ్చాను.

• • •

రాత్రి 8 దాటింది. సాయంత్రం వానకు హంపి చల్లబడింది.

విరూపాక్ష అలయం వైపు పోలేదు. వెళ్లాలనిపించలేదు. ఆమె బహుశా అక్కడే ఉండి ఉంటుంది. రూంకి వైళ్లి ప్రెష్ అయ్య కృష్ణ టెంపుల్ ఎదురుగా పుష్పరిణి ఒడ్డున మెట్లపై సన్నటి వెలుగులో కూర్చున్నా.

పుష్పరిణి మధ్యలో నాట్య మంటపం. ఏదో ఉత్సవం జయగుతున్న అనుభూతి. నిన్న మొన్నటిలా వందలేళ్ళ నాడు ఇక్కడే ఈ మంటపంలోనే ఎవరో నర్తకి.. మరెవరో సాహసికుడు. ఎన్ని ప్రేమలు. ఎన్ని విషాదాలు. ఎన్ని విజయాలు.. మరెన్ని రక్తపాతాలు... ఎన్ని దాచుకుంది హంపి.

ఏదో చప్పుడయింది.

వెనక్కు చూశాను.

కృష్ణ మందిరం నుండి వస్తున్న వెలుగు

ఏం పాశీట్లుకున్నాను?

ఏం పాందబోతున్నాను?

మళ్ళీ మళ్ళీ అవే శిథిలాలు..

అవే రాతి మంటపాలు..

జీవితమంతా ఒకనాటికి

ఇలాగే అపుతుందేమో..

జ్ఞాపకాల కుప్పగా. కారణం

సుప్పంగా తెలీదు. హంపిలో

ఏదో సాంత్యన దొరుకుతుంది.

ఇద్దల బాధా ఒకటే అయి ఓదార్చే

మిత్రుడిలా కనిపిస్తుంది.

“.... .... .... .... ”

“నేను గోడవ చేసుంటే...?”

“.... .... .... .... ”

“తెలీదూ..!!”

“ఎందుకు చేయలేదు మరి?”

తల పక్కన తిప్పి సన్నగా నవ్వింది.

పుష్పరిణి నాచు పట్టిన నీళలో ఆమె నవ్వు మెరిసింది.

మెట్లు దిగి పక్కన కూర్చుంది.

శైధిల్యం ఒక మత్తు. బండ రాళ్లే పూల పాస్యులు.

విరిగిన రాళ్లు, కూలిన గోడల మధ్య మాత్రమే నిద్ర లేచే రహస్య స్వప్పం. జీవితం నిర్వచనాలకు అందదని, కట్లుబాట్లుకు లొంగనిదిన తెలిసిన క్షణం. హంపి స్పర్శ అది. ఈ నిమిషం ఇక్కడ.

రేపటి దిగులు లేదు.

నిన్నటి గుర్తులు లేవు..

ఆ రాత్రి 12 దాటాక కూడా నిద్రరాక

విరూపాక్ష గోపరాన్ని, పక్కనే కూలిన మంటపాల్ని చూస్తూ కూర్చున్నా.. ఎప్పుడో తెల్లారే ముందు రూంకెళ్లి బెడ్ మీద వాలాను.

• • •

లేచేసరికి 9 దాటింది.

వెంటనే రెడీ అయి వాట్లంటున్న హోం స్టేకి వెళ్లాను. కానేపటి క్రితమే ఖాశీ అయిందన్నారు.

ఆ రోజంతా నాకు ఎటూ

తిరగాలనిపించలేదు.

అచ్చుతరాయ మందిరం వెనుక రాతిగుట్టపై ఉ మంటపం ఉంటుంది. అక్కడే కూర్చుని దూరంగా కనిపించే తుంగబద్రాని, అందులో తిరిగే దేనెల్ని చూస్తూ గడిపేశాను.

ముసురు పట్లేలా ఉంది.

అప్పుడపుడు టూరిస్టులు వచ్చిపోతున్నారు.

సాయంత్రం మారుతిని పిలిచి హోస్టేల్ బయల్దేరాను.

“ఈసారి మేడంతో రండి సర్” అన్నాడు నవ్వుతూ.

బన్ ఎక్కాను. పక్క సీట్లో ఎవరో పెద్దాయన. బన్ ప్రైదరాబాద్ వైపు దొడు తీస్తోంది.

నీలూని వెంటనే చూడాలనిపించింది.

మొబైల్ తీసి పింగ్ చేశాను.

• • •

నమ్మకానికి వాస్తవానికి మధ్య తేడా

కావలసిన పదార్థాలు: ఉట్టు; ఓ కప్పు, రవ్వ: సగం కప్పు, ముల్లపెరుగు: సగం కప్పు, క్యారట్ తురుము: సగం కప్పు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు: సగం కప్పు, ఉప్పు, నీరు, నూనె, తిరగొత్త గింజలు: తగినంత, మిర్చి: రెండు, మిరియాల పొడి: సగం స్వాను, జీడిపప్పు: పది, అల్లం: చిన్న ముక్కు (ముక్కులుగా కట్ చేసుకోవాలి).

**తయారు చేసే విధానం:** ముందుగా ఉట్టును మెత్తటి పిండిలా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఓ బాణలిలో రవ్వ వేసి వేయించాలి. రవ్వ వేగాక ఉట్టు పిండిని కూడా కలిపి ఓ అయిదు నిమిషాలు వేయించాలి. ఇది చల్లబడ్డాక క్యారట్ తురుము, వేయించిన జీడిపప్పు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, అల్లం, మిర్చి తరిగి వేయాలి. ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి, పెరుగు చేర్చి పోపు పెట్టాలి. ఈ మిశ్రమాన్నంతా బాగా కలపాలి. నీటిని కూడా కలిపి జారుగా కలియబెట్టి ఓ అయిదు నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉంచాలి.

**నెయ్యి రాసిన ఇడ్లీ ప్లైట్**



## డైప్పుట్టు లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు:

కర్రూరాలు (కట్ చేసినవి): ఓ కప్పు, బాదాం : సగం కప్పు, జీడి పప్పు: సగం కప్పు, ఎండు అంజీర్ : ఎనిమిది, ఎండు ద్రాక్: సగం కప్పు, ఎండు కొబ్బరి ముక్కలు: సగం కప్పు, యాలకుల పొడి: కాస్త.

**తయారు చేసే విధానం:** ముందుగా

బాదాం గింజలను దోరగా వేయించుకోవాలి. కర్రూరం ముక్కలు, అంజీర్, జీడిపప్పు, ఎండు ద్రాక్, కొబ్బరి ముక్కలు వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. ఆ తరవాత వేయించిన బాదాం వేసి ఇంకోసారి గ్రైండ్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్నంతా ఓ గన్నెలోకి తీసుకుని చేత్తో ఒక్కో లడ్డు కడితే సరి.



## క్రిచెచ్ ల్యూచ్

కావలసిన పదార్థాలు: కొబ్బరి పాలు: మూడున్నర కప్పులు, కొబ్బరి లేదా ఆవాల నూనె: రెండు స్వాన్లు, నీళ్లు: రెండు కప్పులు, ధాయి బేసిల్ ఆకులు: ఒకటిన్నర స్వాను వేస్తూ కోసం.. పచ్చి మిర్చి, ఎండు మిర్చి: మూడు (సన్నగా తరిగినవి), అల్లం: చిన్న ముక్క, కొత్తిమీర: సగం కప్పు, ధనియాలు, సోయా సాస్: స్వాను చౌప్పున, కొబ్బరి పాలు: మూడు స్వాన్లు, అలుగడ్డ, బీన్సు, క్యాలీఫ్లవర్, క్యారట్, పుట్టగొడుగుల ముక్కలు: రెండు కప్పులు.

**తయారు చేసే విధానం:** ముందుగా కర్రీ పేస్తును చేసుకోవాలి. మిర్చి; అల్లం, కొత్తిమీర; ధనియాలు గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. దీనికి రెండు స్వాన్ల కొబ్బరి పాలనూ వేసి పేస్తుగా చేసుకోవాలి. ఓ ప్యాన్లో నూనె వేసి కాగాక కొడ్డిగా పేస్తును జతచేసి వేయించాలి. ఆ తరవాత కూరగాయల ముక్కలు, ఉప్పు వేసి కలపాలి. నీళ్లను పోసి మూతపెట్టి కాస్త ఉడికించాలి. ఓ మొస్తరుగా ఉడికాక కొబ్బరిపాలను, మిగతా పేస్తున్నా కలిపి ఇంకాస్త ఉడికిస్తే ధాయ్ గ్రీన్ కర్రీ రెడ్. పైన బేసిల్ ఆకులతో గార్పుష్ చేయాలి. అన్నంతో అయినా పులావతో అయినా ధాయ్ గ్రీన్ కర్రీ టీస్టీగా ఉంటుంది.



## స్టార్ పుడ్

### సూహర్ కాంబనేషన్

తమిళ డజ్జింగ్ సినిమాలతో విజయ్ తెలుగు వాలికి పరిచయమే. అతనికి చికెన్ కర్రీతో దీసె తినదం అంటే చాలా ఇష్టం. చికెన్ బిర్యాని కూడా బాగా ఇష్టపడతాడు.



## ఐస్ మేకర్

ఐస్క్యూబులు కావాలంటే ఢీవ్ ప్రైజెలో నీళ్లు పెట్టి గంటలతరబడి వెయిట్ చేస్తున్నారా? ఐస్ మేకర్ ఏపన్ కొన్కుంటే కేవలం పాపగంటలోనే ఐస్ ముక్కలు సిద్ధమైపోతాయి. వేసవిలో ఉపయోగపడే ఉత్సత్తి ఇది.



# సువ్యూ దిరకాలేగాస్..!

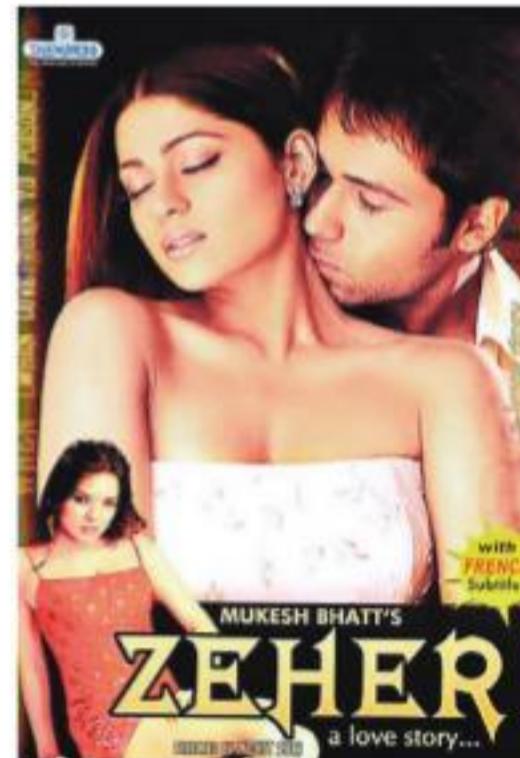
అగర్ తుమ్ మిల్ జావో - జమానా భోడ్దెంగే హామ్  
తుమ్మే పాకర్ జమానే భరీక్ రిష్ట్ భోడ్ దెంగే హామ్ // అగర్ తుమ్ //  
(నువ్వు దొరకాలేగానీ, లోకాన్నె వదిలే స్తాన్నెను  
నిన్ను అందుకోగానే లోకబంధాలన్నె తెంచేస్తాన్నెను)  
ప్రేమికుడిలోనే ఎన్నో లోకాలు కనపడుతుంటే, అవటల మరో  
ప్రపంచం ఉండన్నా పట్టించుకునేదవరు? కోరిన వాడి కోటి బాహువల్లో  
బడిగిపోతున్న వేళ ఇంక వేరే బంధాల గురించిన ద్వాస మాత్రం  
ఏముంటుంది? ఒక్క ప్రేమిలోనే అనికాదు. లక్ష్మి సాధకులకు కూడా వేరే  
లోకమే వద్దనిపిస్తుంది. తన దారికి అడ్డుపడే లోక బంధాలన్నీ  
తెంచేసుకోవాలనిపిస్తుంది.

ఖినా తేరే కోయిం దిల్ కాచ్ నజారా హామ్ న దేఖేంగే  
తుమ్మే నా హో పసంద్ ఉన్నో దోబారా హామ్ నా దేఖేంగే  
తేరే సూరత్ నా హో జిన్మే - వో శిశా భోడ్దెంగే హామ్  
// అగర్ తుమ్ //

(నువ్వు లేకుండా మరే సుందర దృశ్యాన్నీ నే చూడలేను  
నీకు నచ్చని దేస్తీ మరోమారు పరికించలేను ఏ అడ్డంలో  
నీ ముఖం కనపడదో అ అడ్డాన్నే పగలగొడతాన్నెను)  
రోజుకు వేయిసార్లు, వేలాది రూపాల్లో ప్రేమికుడే  
కనపడుతుంటే, మరే సుందర దృశ్యాన్నీ చూడటానికి ఏ  
మనసైనా ఇష్టపడుతుండా? అంతటా తనే  
కనపడాలనుకునే తనకు ఆ ముందున్న అడ్డం అతన్ని  
కాకుండా మరేదో చూపతుంటే అది వేయి ముక్కలైపోవాలని  
అనిపించదా?

తేరే దిల్ మే రహేంగే - తుమ్ముకో అవ్వనా ఘర్ బనాలేంగే  
తేరే ఖ్రూబో కో గొనో కీ తరహ ఖుద్ పర్ సజాలేంగే  
కనమ్ తేరీ కనమ్ తభ్యదీర్ కా రుభ్ - మోడ్దెంగే హామ్  
// అగర్ తుమ్ //

(నీ హృదయంలో ఉంటా - నిన్నే నా నివాసం చేసుకుంటా



నీ కలల్ని ఆబరణాలుగా - నన్ను నేను అలంకరించుకుంటా  
ఒట్టు - నీ మీదిట్టు... తలరాత పోకడ దిశనే మార్చిస్తాన్నెను)  
“ఎవరెన్ని అనుకుంటే మాత్రం ఏమిటి? మనిషి మనిషే కదా! ఎన్ని  
కలలైనా కనపచ్చు. కానీ, తల రాత ఎవరిని ఎప్పుడు ఎటు తీసుకు  
వెళుతుందో ఎవరికేం తెలుసు?” వంటి మాటలు అప్పుడో  
ఇప్పుడో మన చెవిన పడుతూనే ఉంటాయి. అయినా, ఒక  
మహాద్వేగంతో ప్రేమ శిఖరాల దిశగా శరవేగంతో నడిచే  
వారు దెనకడుగు వేస్తారా? తనను నిలువరించాలని చూసే  
తలరాత నడకనే పక్కతోవ పట్టించకుండా ఉంటారా?

తుమ్మే హామ్ అవ్వనా జిస్టో - జాన్ మే కుచ్ ఐ సే బసాలేంగే  
తేరే ఖుమ్మా హామ్ ఆ ప్పెన్ జిన్స్ కీ - ఖుమ్మా బనా లేంగే  
ఖుదా నే భీ న జో టూపే - వో రిష్ట్ భోడ్ లేంగే హామ్  
// అగర్ తుమ్ //

(నా తనుపూ- మనసుల్లో నిన్ను అలా  
నిలుపుకుంటాన్నెను

నీ సౌరభాన్ని నా దేహ పరిమళం చేసుకుంటాన్నెను  
దేవుడైనా విడాదియలేని, ఆ అనుబంధాన్ని అల్లుకుంటాన్నెను)  
అందరూ అనే ఆ దివ్యశక్తి ఎంతగొప్పుడైనా కావచ్చు. కానీ,  
ఏకాలంలో సకలచరచర జగత్తుపైన దృష్టి సారించడం వల్ల  
అదిమాత్రం ఎంతో కొంత బలహీనపడకుండా ఉంటుందా? ఏకాగ్రత  
లోపిస్తే, ఎంతటి మహాశక్తి అయినా, సన్మగిలిపోతుందని రుములూ,  
మహార్థులే చెప్పారు కదా! అదే నిజమైనపుడు, ఏకద్వానంతో ఏక  
లక్ష్మంతో సర్వశక్తులూ వెచ్చిస్తూ, ఒక ఆత్మశక్తి అహోరాత్రులూ పోరాటం  
చేస్తోందనకోండి. ఒక్కొసారి దానిదే షైచేయి కావచ్చు కూడా నేమో!  
గుండె మీద చేయి వేసుకుని అలా జరిగే వీలేలేదని అంత గట్టిగా  
ఎవరు మాత్రం అనగలరు? అయినా, సృష్టిలోకల్లు మానవుడే  
మహాబలుడని రుజువైన ఉదంతాలు లోకంలో ఎన్ని లేవు?

- బమ్మెర

<http://jeevangeetham.blogspot.com>

చిత్రం : జహార్ (2005)

గీత రచయితలు: సయ్యద్ ఖాద్రీ - పక్కిల్ అజ్ఞి,  
సంగీతం: అనూమాలిక్,  
రూపేకుమార్ రాఫోడ్  
గానం: క్రేయా ఫ్యాశాల్



## గాలిలో ప్రవేశ చేశాడు

‘నన్ను పెళ్ల చేసుకుంటావా...’ అంటూ ప్రియుడు ప్రేయిసికి ప్రపాట్జీ  
చేసే క్షణం గొప్పగా ఉంటుంది. ఆ క్షణం కోసం అమ్మాయిలు ఒళ్లంతా  
కళ్లు చేసుకుని వేచి చూస్తుంటారు. ‘నన్ను ప్రేమించవూ...’ అంటూ  
ప్రియుడు కాస్త వంగి, నేల మీద మోకాలిని ఆనించి ఒక గులాబీతో  
ప్రపాట్జీ చేయడం ఎంత రొమాంటిక్గా ఉంటుందో... పెళ్ల  
ప్రతిపాదనతో ఉంగరం ఇవ్వడం కూడా అంతే ఎగ్గుయటింగ్  
మూవ్ మెంట్. ఇలాంటి ఒక గొప్ప క్షణాన్ని తన ప్రేయిసికి కలకాలం  
గుర్తుండిపోయిలా ఇవ్వాలనుకున్నాడు సాహసక్రీడల అజ్ఞమాని, పైలట్  
రే. అతడు తన ప్రేయురాలు కేటేతో కలిసి స్నేహితుంగు వెళ్లాడు.  
ఏమానం నుంచి కించికి దూకిన తర్వాత గాలిలో ప్రేయిసితో పాటు  
వేలాడుతూ, ఒక చేత్తో కెమెరా స్టైక్ పట్టుకుని లికార్డు చేయడం  
మొదలెట్టాడు. రే ‘ప్రపాట్జీల్ లంగ్’ను దంతాలతో పట్టుకుని ముందుగా  
కెమెరాకు చూపించాడు. కాసేపటికి పారాచుయాట్సును విడుదల చేసిన



తర్వాత ‘డూ యూ మాయటీ మీ’ అంటూ తన ప్రియురాలు కేటేకి పెళ్ల  
ప్రతిపాదన చేశాడు. తొలుత ఆమె సరదాగా తీసుకుంది. కానీ ఆ  
మరుక్కామే రే తన నోట్లోని లింగును రెండో చేతిలోకి తీసుకుని ఆమెకు  
చూపించాడు. అంతే... కేటే ఒక్కస్టారిగా విస్తుబోయింది. కొన్ని క్షణాల్లో  
తేరుకుని అడ్డుతమైన ప్రతిపాదనకు ముగ్గురాలై రేను ముద్దుల్లో  
ముంచెత్తింది. వారిద్దరి జాయ్లైడ్ రెట్లైంచిన ఉత్సాహంతో  
ముందుకుసాగింది. రే ఈ విధియోను ఇన్ స్టోర్మ్ లో పాశ్సు  
చేయడంతో తెగ వైరల్ అయ్యాంది. ‘ఇంత కన్నా గొప్ప ప్రపాట్జీల్  
ఉంటా’ అంటూ నెటిజన్లు రేను మరీసాల ఆకాశానికిత్తుతున్నారు.

## బొచ్చు కోళ్లు!

తెలుటి బొచ్చు కుక్క పిల్ల గుర్తాస్తుంది కదూ టీన్లు చూస్తుంటే. ఇవి 'బొచ్చు కోళ్లు'. వీటి జాతి పేరు సిల్జీ పట్టుకుంటే మెత్తటి పట్టులా అనిపిస్తుంది వీటి బొచ్చు. తెలుపు, నలుపు, బ్రోన్ రంగుల్లో ఉంటాయి. అయితే చర్చం, ఎముకలు మాత్రం నలుపు రంగుల్లో ఉంటాయి. చూడటానికి వీటి ఆకారం పెదగా అనిపించినా బరువు మాత్రం తక్కువ. వీటి మాంసాన్ని తినేందుకు ఎక్కువు మంచి ఇప్పుపడతారు. అందుకే ఖట్టి కూడా చాలా ఎక్కువే. చైనాలో ప్రసవం అయ్యాక తల్లులకు ఈ కోళ్ల మాంసంతో వండిన వంటకాలను తినిపిస్తారు. ఇవి గత వెయ్యేళ్లుగా భూమిపై బతుకుతున్నట్టు ఆధారాలున్నాయి.



**పదాల పజిల్** ఇచ్చిన ఆంగ్ల పదాలు పజిల్లో ఎక్కడున్నాయో కనుక్కోండి.

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

TROPIC BEACH SUMMER HOLIDAY SAND BALL TAN RELAX SUN FUN

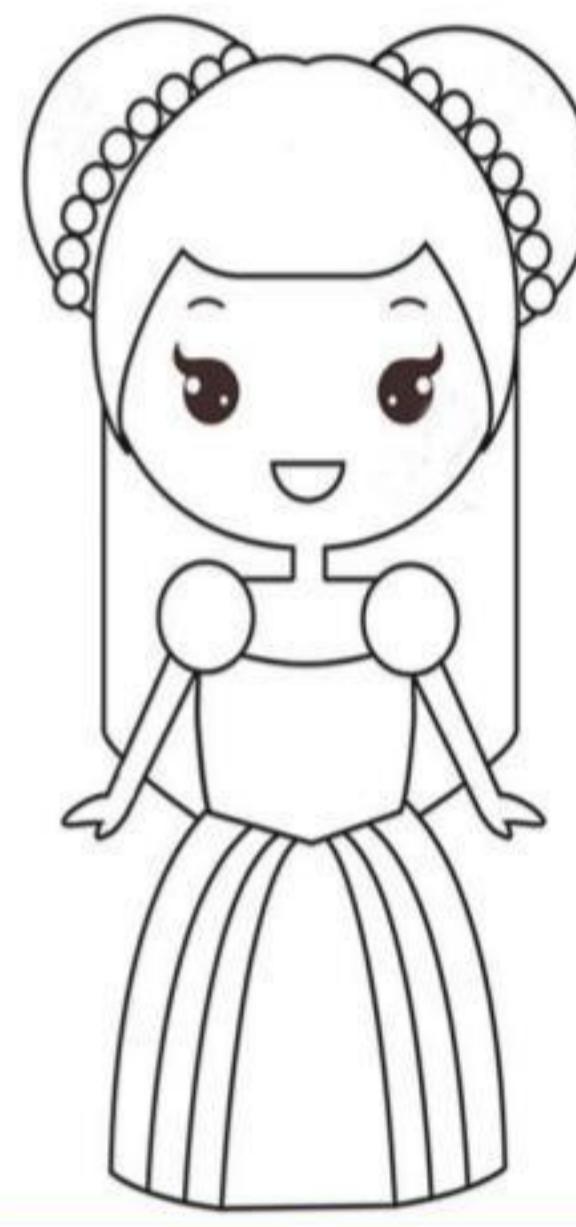
**చుక్కలు కలపండి**



ఓంఘ, ఓంఘ  
‘ప్రోణ ప్రోణ్లు’ ‘ఓంఘ’ ‘ఓంఘ’ ‘ప్రోణ్లు’  
ఓంఘ ఓంఘ : ఓంఘ ఓంఘ ఓంఘ



## రంగులు వేయండి

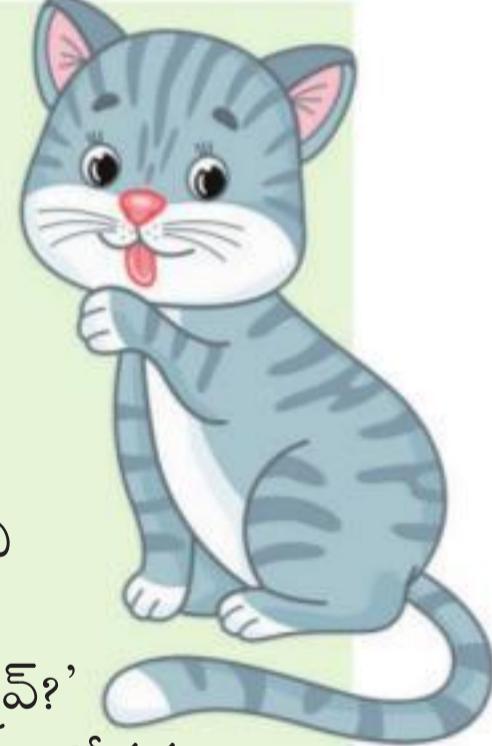


## బాలజ్యోత్తి

ఎనిమిటి తేడాలేమటి?



## గంటల హిలి



ఒక అడవిలో ఎలుకల గుంపు నిపసించేది. ఒక నల్లపిల్లి చప్పుడు చేయకుండా వచ్చి రోజుకో ఎలుకను ఎత్తుకుపోయేది. రానురాను ఎలుకల సంబ్యు తగ్గుతుండడంతో వాటికి దిగులు పట్టుకుంది. పిల్లి రాకను ముందే పసిగడితే, దొరక్కుండా పారిపోయి దాక్కేవచ్చని అనుకున్నాయి. అందుకోసం పిల్లి మెడలో గంట కట్టాలని నిర్మయించాయి. ఒకరోజు అడవిలోకి ఒక తెల్లపిల్లి వచ్చింది. అది నల్లపిల్లిని చూసి నేనెంత బావున్నానో చూడు... నువ్వేంటి అలా ఉన్నావే? అంది. నల్లపిల్లి చాలా బాధపడింది. ఇదంతా చూసిన ఎలుకలకు ఒక ఆలోచన వచ్చింది. మొక్కల మధ్యలో దాక్కుని 'నల్లపిల్లి బావా' అని పిలిచాయి. 'మేము ఎలుకలం... తెల్లపిల్లి అన్న మాటలు మేమూ విన్నారు.. చాలా బాధనిపించింది. అది మాకు కూడా శత్రువే. నువ్వు అందంగా కనిపించేందుకు ఒక ఉపాయం చెబుతాం, వింటావా' అని అడిగాయి. నల్లపిల్లి చెప్పమని అడిగింది. 'మా దగ్గర ఒక అందమైన గంట ఉంది. నువ్వు దాన్ని మెడలో కట్టుకుంటే చాలా సుందరంగా కనిపిస్తావు... కట్టుకుంటావా' అని అడిగాయి. నల్లపిల్లి సరేనంది. ఇంకేముంది ఒక గంటను పిల్లి ముందుకు విసిరేశాయి. పిల్లి మెడలో గంట కట్టుకుని వయ్యారంగా అడవిలో తిరిగింది. గంట శబ్దంతో పిల్లి వస్తున్న విషయం ఎలుకలు పసిగట్టి దాక్కేసాగాయి. కొన్ని రోజులకు ఆపోరం దొరక్క పిల్లి అడవిని వీడి, పక్కనున్న గ్రామానికి చేరుకుంది. ఎలుకలు ఆనందించాయి.



## 1962: ది వార్ ఇన్ ది హిల్స్

సమాజం మూడ్ను బట్టి కూడా అప్పుడప్పుడు కొన్ని సినిమాలు రూపొందు తుంటాయి. ఎప్పటి నుంచో పాకిసాన్ కుటులను బట్టబాయలు చేస్తూ అనేక సినిమాలు వస్తూనే ఉన్నాయి. అవన్నీ కూడా మన దేశభక్తిని చాటేవే. అయితే ఇప్పుడు ఛైనా కూడా మనతో కయ్యానికి కాలు దువ్వతున్న వేళ... 1962లో జరిగిన ఇండో- ఛైనా యుద్ధానికి '1962: ది వార్ ఇన్ ది హిల్స్'గా తెరరూపం ఇచ్చారు ప్రముఖ దర్శకుడు మహేశ్ మంజ్రేకర్ డోక్కామ్, పాంగాంగ్ సరస్సు తీరంలో జరుగుతున్న, జరిగిన పరిణామాలు, మనదేశం ఛైనాకు చెందిన 'టీక్ష్ణాక్' సహా పలు యాప్టెలను నిషేధించడం... వంటి చర్యలతో గతంలో పాకిస్తాన్ ను చూసినట్టే ఇప్పుడు ఛైనాను చూస్తున్నాం. ఈ సోఫ్ట్ ల్ 'మూడ్ నేపథ్యంలో సుమారు అరవై ఏళ్ల క్రితం జరిగిన ఛైనా యుద్ధాన్ని రీక్రియేట్ చేసే ప్రయత్నాన్ని ఒక సినిమాలా కాకుండా పది ఎపిసోడ్లుగా మలిచారు.

ఇండో-ఛైనా యుద్ధ సమయంలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనలను తీసుకుని, వాటికి ఫిక్షన్ ను జోడించారు. ఆ యుద్ధంలో మేజర్ సైతాన్ సింగ్ (సినిమాలో సూరజ్ సింగ్) 'సి కంపెనీ' పేరిట తన నేతృత్వంలో కేవలం 126 మంది సైనికులతో కలిసి 'చివరి మనిషి, చివరి బుల్లెట్' అనే నినాదంతో క్రితంగా పోరాటి విజయ పతాక ఎగరేశారు.

ప్రధానంగా ఈ పాయింట్ను సూట్రిగా తీసుకున్నప్పటికీ, కొన్ని ప్రధాన పాత్రాల వ్యక్తిగత జీవితాలపై అంటే వారి

### 1962: ది వార్ ఇన్ ది హిల్స్

(10 ఎపిసోడ్లు)

**నటీనటులు:**

అభయ్ డియోల్, సుమీత్ వ్యాస్, మహేగిల్ తదితరులు

**దర్శకుడు:**

మహేశ్ మంజ్రేకర్

**విడుదల:** డిస్ట్రిబ్యూషన్ హాట్స్టార్



స్టోమ్పెన్ షాట్స్కే కేటాయించాడు. పాయింట్ చిన్నది కావడంతో దాని చుట్టూ అల్లుకున్న ఉపకథలు సాగాలితగా మారి ఈ వార్ డ్రామా సిరీస్ (బక్కే ఎపిసోడ్ 45 నిమిషాలు) ఒకింత నిరాశపరుస్తుంది.

-ని.ఎవ్.

## ఒంటిచేత్తనే..

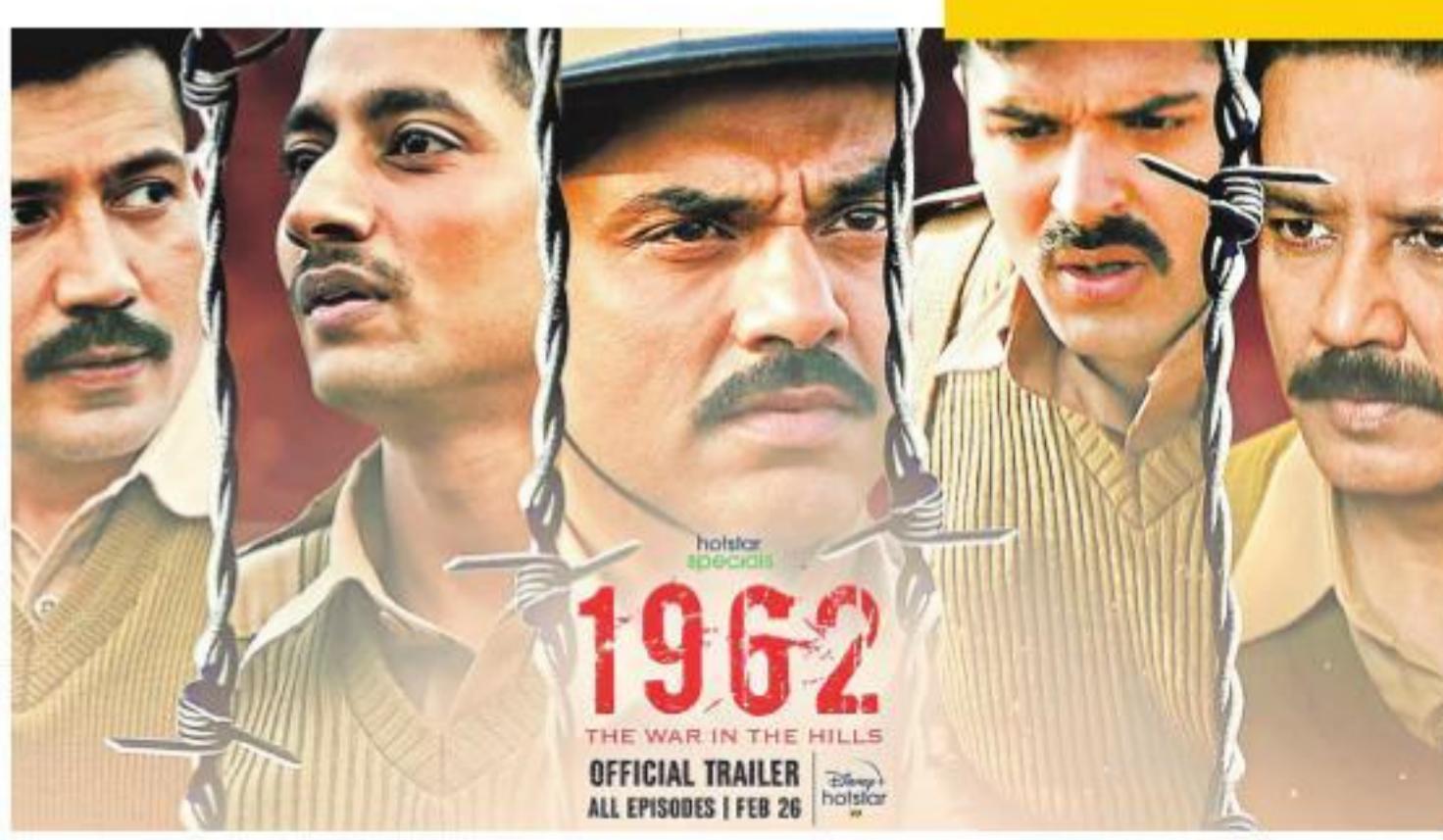
"డ్రై వింగ్ అనేది నాకు భావేద్వేగాల సమతూకాన్ని నేర్చుతుంది" అంటాడు బ్రిటిష్ సాయెర్ అబ్బల్లా. దక్కిణ కశ్మీర్లోని అనంత్ నాగ్ జిల్లాలో ఉన్న వెస్సు అనే చిన్న గ్రామానికి చెందిన అబ్బల్లాకు ఒక చేయి లేదు. అయినా సరే చాకచక్కంగా తన జిప్పీ వ్యాస్ ను నడుపుతూ కనిపిస్తాడు.

వన్నెండెళ్ల క్రితం... బస్సులో బడికి వెళుతుంటే, డ్రైవర్ నియంత్రణ కోల్పోవడంతో బస్సు లోయలో పడింది. మిగతా పిల్లలకు ఏమీ కాలేదు. కానీ అబ్బల్లా ఒక్కిచేసే దురదృష్టం కాటేసింది. కుడిచేయి బాగా నలిగిపోవడంతో తప్పని పరిస్థితుల్లో తీసేయాల్సి వచ్చింది. "నా మిగతా జీవితమంతా ఇంటికి పరిమితం అవతుందేమో అనుకున్నా. కానీ నా



తండ్రి నాలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నూరి పోశాడు. నీ పనులు నువ్వే చేసుకోవాలి అంటూ ప్రోత్సహించాడు. మిత్రుల సహకారంతో నేను ఒంటి చేత్తనే క్రికెట్ ఆడటం నేర్చుకున్నా" అని గతాన్ని గుర్తుచేసుకున్నాడు అబ్బల్లా.

ఇంటిర్స్‌డియేట్లకు వచ్చేసరికి ఒక మిత్రుడు అబ్బల్లాకు ఒంటిచేత్తే కారు ఎలా డ్రైవ్ చేయాలో చెప్పాడు. దాంతో ఎడాదిన్నరలో కారు డ్రైవింగ్లో వైపుణ్ణం సంపాదించాడు. అతడి ప్రతిభను మెచ్చుకుంటూ తండ్రి జిప్పీ కారు కొనిచ్చాడు. దాంతో కశ్మీర్ అంతా చుట్టేశాడు అబ్బల్లా. లోయలో జరిగే కశ్మీర్ ఆఫ్ రోడ్ (కేవో) మోటార్ స్టోర్స్ గురించి తెలుసుకుని పాల్మింటానన్నాడు. ట్రియల్ డ్రైవ్ తర్వాత గ్రూపులో కలుపుకున్నారు. ఆ వింగా 2019లో కేవో గ్రూపులో అతి పిన్న వయస్సుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. ఈ మోటార్ స్టోర్స్ తర్వాతి లెవల్కు తీసుకెళ్లండుకు అబ్బల్లా ప్రయత్నిస్తున్నాడు. "లండన్కు కారులో వెళ్లాలనేది నా కల. ఏదో రోజు తప్పకుండా నా కల నెరవేరుతుంది" అని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రదర్శిస్తున్న అబ్బల్లా ప్రస్తుతం ప్లాఫరాబాద్లోని నల్గొర్ యూనివర్సిటీలో న్యూయార్కప్రాంతంలో పీజీ చేస్తున్నాడు.





ఆహారంలో ఉపు అధికంగా తీసుకుంటే ఏమవుతుంది?

- గిరీష్, ఆదిలాబాద్

ఆహారానికి వక్కని రుచి తేవడంలో ఉపు కీలకమైంది. హనికారక బాక్సీరియా పెరుగుదలను నిరోధించే గుణం ఉపుకు ఉండడం వల్ల పచుక్కు, ఊరగాయలు నిల్వ ఉండేలా చేస్తుంది. నలబైశాతం సోడియం, అరబైశాతం క్లోరైడ్ తో ఉపు తయారపడుతుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరు సుక్రమంగా పని చేసేందుకు, కణాల్లో, కణాల బయట, రక్తంలో ఉండే నీటి పరిమాణాన్ని నియంత్రించేందుకు ఉపులోని సోడియం ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు ఆరుగ్రాములకు మించి ఉపు తీసుకోవడం మంచిదికాదు. అతిగా ఉపు తినడం వల్ల శరీరంలో నీటిశాతం పెరగడం, ముఖ్యంగా కాళ్ళుచేతుల్లో నీరుపట్టి వాపు రావడం, పదే పదే దాహం వేయడం, రక్తపోటు పెరగడం లాంటి తాత్కాలిక ప్రభావాలు ఉంటాయి. దీర్ఘకాలికంగా చూస్తే ఉపు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశయ క్యాన్సర్ వచ్చే అపకాశం కూడా ఎక్కువ. గుండె జబ్బులూ రావచ్చు. అధిక రక్తపోటు ఏర్పడవచ్చు. అయితే పూర్తిగా ఉపు మానేసినా కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.



మగవాళ్ళలో టెస్టోస్ట్రోరోన్ హర్మోను పెంచేందుకు ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- వంశీ, వరంగల్

పురుషుల లైంగిక సామర్థ్యానికి టెస్టోస్ట్రోరోన్ హర్మోన్ చాలా అవసరం. ఈ హర్మోన్ ను సమతుల్యంగా ఉండేందుకు ఆరోగ్యకరమైన జీవనవిధానం పాటించాలి. ఆహారంలో ఈ పదార్థాలు తప్పకుండా ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి.

విటమిన్ - సి అధికంగా ఉండే పండ్లు ఈ బిశగా పనిచేస్తాయి. జింక్ కోసం మాంసాపరిం, గింజలు, పప్పులు, గుడ్లు, చేపలను అపరింతో చేర్చుకోవాలి. విటమిన్ - డి కోసం రోజూ కనీసం అరగంటపాటు ఎండలో గడపాలి. మెంతులు, అశ్వగంధ లాంటివి తీసుకోవడం ద్వారా కొంత వరకు ఉపయోగం ఉంటుంది. అయితే ఆయుర్వేద మందులు లేదా న్యూట్రిషన్ సప్లైమెంట్లను కేవలం వైద్యనిపుణుల సలహ మేరకు తగిన మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. ప్రతిదినమూ విధిగా వాయియామం చేయడం ద్వారా కూడా టెస్టోస్ట్రోరోన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చని శాస్త్రీయ పరిశీధనలు తెలియ జేస్తున్నాయి. అందోళన తగ్గించుకుని, ఎత్తుకు తగిన బరువు ఉండేలా నియంత్రిం చడం, సరైన ఆపరిపు అలవాట్లను పాటించడం ముఖ్యం.

(పాఠకులు తమ సందేహాలను [sunday.aj@gmail.com](mailto:sunday.aj@gmail.com) కు పంపవచ్చు)



ఆకలి వేయడం ఆరోగ్యవంతుని లక్షణం అంటారు కానీ... అతిగా ఆకలేయడం మాత్రం 'బింజ్ ఈటింగ్ డిజార్డర్'

ముఖ్య లక్షణం. దీని బారిన పడుతున్నవారి సంబ్యు ఈ మధ్య ఎక్కువైపోతోంది. అతిగా ఆకలేసి గంటగంటకు రకరకాల ఆహారాన్ని లాగించేస్తుంటారు. ఈ వ్యాధి కలగడానికి సరియైన కారణం ఇది అని చెపుతేం. ఇష్టమైన వారి హరాన్నరకం లేదా వారితో విడిపోవడం, ప్రమాదం, తీవ్ర విమర్శలకు

**జింజ్ ఈటింగ్ డిజార్డర్..**



## బాల కీడాకారుల దైట్ వ్యాసం?

కీడాకారులవడానికి సాధన చేస్తున్న పది సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకు డైట్ ప్లాన్ చెబుతారా?

- ఎస్.ఎం.ఆర్. క్రికెట్ అకాడమీ

కీడల్లో సాధన చేసే పిల్లలకు శారీరక శ్రమ ఎక్కువ. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించకపోతే వారి ఎదుగుదల, ఆరోగ్యం సుక్రమంగా ఉండడం ఈ పిల్లలకు సమయానికి ఆహారం ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం. ఉదయాన్నే ఆటల సాధనకు వేళ్ళ ముందు అరచిపండు, ఆపిల్ పండు, ఎండుద్రాక్ష, అంజీర, ఖిర్జార లాంటివి

తీసుకుంటే తగిన శక్తి సమకూరుతుంది. సాధన ముగిసిన వెంటనే మంచి కార్బోఫ్రైట్లు, ప్రొటీన్లతో కూడిన పాలు, గుడ్లు, ఉట్టు, పీనట్ బటర్ ఇవ్వాలి. ఇట్లి, దోస లాంటి అల్పాహారంతో పాటు బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు కొంత మంచిదే. ఆపకూరలు, కూరగాయలు వేసి చేసిన ఫ్లైవర్ రైన్ లేదా పప్పుతో చేసిన కిచిది లేదా కూరతో పాటు చపాతీలు మద్యాహ్నాం ఇవ్వాలి. సాయంత్రం ఆటల సాధనకు ముందుగా కూడా ఓ కప్పుపాలు, స్నాక్స్‌గా పశ్చ, బరాణీలు, సెనగలు, వేరుశెనగపప్పు, మరమరాలు, అటుకులు మంచివి. నూనెతో చేసిన చిరుతిశ్శ, బీస్టుల్లు, చాక్లెట్లు, చిప్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ లాంటి జంక్ పుడ్స్కి దూరంగా ఉంచాలి. రాత్రి భోజనంలో కూడా తేలికగా ఉండే అన్నం లేదా చపాతీతో కొంత కూర, పెరుగు లేదా మజీగిస్టే మంచిది. కావాలంటే ఈ సమయంలో మరొక పండు కూడా తీసుకోవచ్చు. వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు మాంసాహారం తినేలా చూడండి. నిద్రపోవడానికి కనీసం గంటన్నర ముందుగా రాత్రి భోజనాన్ని ముగించేలా చూడాలి. ఆటల వల్ల అలిసిన శరీరం కోలుకొని పునరుత్సేజితం కావడానికి కనీసం ఎనిమిది నుండి పది గంటల నిద్ర అవసరం.



గురి కావడం ఇలా దేని వల్ల అయినా ఈటింగ్ డిజార్డర్ కలగ వచ్చు.

దీనికి దీర్ఘకాలం చికిత్స తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. కారణం ఈ వ్యాధి మానసి కపరమైన వ్యాధులతో ముడిపడి ఉంటుంది. సైకలజాజికల్ కౌన్సిలింగ్ కూడా అవసరం అవుతుంది. సైక్రియాటిస్టు, సైకాలజిస్టుల సాయంత్రే ఈ రుగ్సుతను తగ్గించుకోవచ్చు.

**ట్రైండ్**



# ఆసుప్రసం

14-20 మార్చి 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

శ్వం

అశ్విని, భరతి,  
కృత్తిక 1వ పాదం



ఆప్సులతో సంభాషణ ఉత్సేజి  
పరుస్తుంది. వ్యవహారాల్లో మెలకువ వహిం  
చండి. ఖర్చులు సామాన్యం. సకాలంలో  
చెల్లింపులు జరుపుతారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా  
పనులు పూర్తి చేస్తారు. సోమ, మంగళ  
వారాల్లో అనుకోని సంఘటనలు ఎదురవు  
తాయి. కార్యక్రమాలు వాయిదా  
చేసుకుంటారు. కుటుంబికుల మధ్య కొత్త  
విషయాలు ప్రస్తావనకు వస్తాయి. ఆందోళన  
కలిగించిన సమస్య సద్గుమణిగుతుంది.

కూత్కం

పునర్వసు 4వ  
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్మేష



వ్యవహారాలతో తీరిక ఉండదు.  
అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. కష్టానికి తగ్గ  
ప్రతిఫలం అందుతుంది. రుణ సమస్యలు  
కొలిక్కి వస్తాయి. మానసికంగా కుదురు  
పడతారు. రోజువారి ఖర్చులే ఉంటాయి.  
సంస్కల స్థాపనకు అనుకూలం. వ్యాపకాలు  
సృష్టించుకుంటారు. శుక్ర, శనివారాల్లో అప్ర  
మత్తంగా ఉండాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసిం  
చవద్దు. వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగి  
స్తారు. కొత్త పరిచయాలేర్పడతాయి.

తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి,  
విశాఖ 1,2,3 పాదాలు



ఆర్థిక జిబ్బుందులతో సతమత  
మవుతారు. మనశ్శాతి ఉండదు. అతిగా  
అలోచింపవద్దు. ప్రియతములతో కాలక్షేపం  
చేయండి. త్యరలో పరిస్థితులు సర్దుకుంటాయి.  
గుట్టగా వ్యవహరించాలి. ఎవరినీ అతిగా  
సమ్మిపద్దు. బాధ్యతలు స్యాయంగా చూసు  
కోవాలి. ఆప్సుల సాయంతో ఒక సమస్య సాను  
కూలమవుతుంది. ఆది, గురువారాల్లో పనుల్లో  
బాధ్యతలో అధికం. ఆహ్వానం అందుకుంటారు.  
బంధువుల ఆతిధ్యం ఆకట్టుకుంటుంది.

శుక్రం

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



ఆర్థిక సమస్యలకు పరిష్కారం  
గోచరిస్తుంది. ఆందోళన తగ్గి కుదురుపడ  
తారు. గృహంలో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది.  
ఉల్లసంగా గడుపుతారు. వేడుకకు సన్నా  
హాలు సాగిస్తారు. ఆదాయ వ్యయాలు  
సంతృప్తికరం. సకాలంలో చెల్లింపులు  
జరుపుతారు. పెట్టుబడులకు అనుకూలం.  
ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి.  
పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. ఇతరుల  
విషయాల్లో జోక్యం తగదు.

శుష్ఠం

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



ఆదాయం బాగుంటుంది.  
మొండి బాకీలు వసూలవుతాయి. సన్ని  
హితులకు సాయం అందిస్తారు. ఆలోచనలు  
కార్యరూపం దాల్చుతాయి. గృహమార్గు  
కలిసివస్తుంది. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు.  
ఒక ఆహ్వానం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. బుధవారం  
నాడు పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త.  
బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పిల్లల  
చదువులపై మరింత శ్రద్ధ వహించాలి.  
పత్రాల రెన్మువల్లో మెలకువ వహించండి.

మధునం

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



అనుకూల పరిస్థితులు నెలకొం  
టాయి. వ్యవహార దక్కణతో నెట్లుకొస్తారు.  
రుణ సమస్యలు కొలిక్కివస్తాయి. ఖర్చులు  
అధికం. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. శుభ  
కార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. బంధువుల  
రాకపోకలు అధికమవుతాయి. ఆది, గురు  
వారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. పెద్దల  
ఆరోగ్యం అందోళన కలిగిస్తుంది.. సోదరులతో  
సంప్రదింపులు జరుపుతారు. పిల్లల  
విషయంలో శుభవలితాలున్నాయి.

కను

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,  
చిత్త 1,2 పాదాలు



కార్యక్రమాలు విజయవంత  
మవుతాయి. వాగ్గాటితో నెట్లుకొస్తారు.  
పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి.  
పదవుల స్వీకరణకు అనుకూలం. బాధ్యతగా  
వ్యవహరించండి. ప్రత్యర్థులతో జాగ్రత్త.  
మంగళ, బుధవారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం.  
బారీదైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు.  
బంధువుల రాకపోకలు అధికమవుతాయి.  
వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు.  
కీలక సమావేశాల్లో పాల్గొంటారు.

ధుముని

మూల, పూర్వాపాథ,  
ఉత్తరాపాథ 1వ పాదం



ఈ వారం కలిసివచ్చే కాలం.  
శుభవార్తలు వింటారు. అవకాశాలు కలిసి  
వస్తాయి. మాటతీరుతో ఆకట్టుకుంటారు.  
వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. పరిచయాలు  
బలపడతాయి. హోమీలు నిలబెట్టుకుంటారు.  
ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. విలాసాలకు  
వ్యయం చేస్తారు. బంధువుల రాక ఇబ్బంది  
కలిగిస్తుంది. కార్యక్రమాలు సాగవు. నేటీసులు  
అందుకుంటారు. సన్నిహితుల సాయంతో  
ఒక సమస్య పరిష్కారమవుతుంది.

వీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ  
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



మీ శ్రమ వృద్ధా కాదు. రావల  
సిన ధనం అందుతుంది. ఖర్చులు విపరీతం.  
పెద్దమొత్తం ధనసహాయం తగదు. మీ  
ఇప్పాయిష్టలను సున్నితంగా తెలియజేయండి.  
శనివారం నాడు ముఖ్యల కలయిక వీలు  
పడదు. పనుల సానుకూలతకు మరింత  
శ్రమించాలి. పెట్టుబడులకు అనుకూలం.  
వ్యవహారాల్లో కచ్చితంగా ఉండాలి. పత్రాల  
రెన్మువల్లో మెలకువ వహించండి.  
ఆధ్యాత్మికత పట్ల ఆసక్తి కలుగుతుంది.

## సిలకమ్మ... మజాకా !

“యావండీ గిరీశంగారూ.. విధవను పెళ్ళాడ్దం పొపం కదూ” (అమాయకత్వం); “ఓని నా తల్లి .. నా బిడ్డ నా బిడ్డ అంటుండావు. నీ కూతురెట్ట అవడ్డే పిచ్చమ్మా ..” (దురుసుతనం); “నువ్వోల్లకుండు” (ఆగ్రహం) - నికాధైన సినీ ప్రేక్షకుడ్ని నిద్రలో లేపడిగినా రపీమని చెప్పగలిగే కంఠమిది. పేరు చెప్పగానే, నాటి నందమూరి నుండి నేటి దేవరకొండ వరకు నాలుగు తరాల మస్తిష్కంలో తారాడే తారా’ మణి’ ఆమె. టేకుమళ్ళ మీదుగా శంకరమంచి దాటి ‘పొవుకారు’గా స్థిరపడ్డ మన తెనుగింటి జానకమ్మ. సుదీర్ఘంగా 70 ఎళ్ళపాటు ఆమె నటించిన 400 పైచిలుకు చిత్రాల్లో నుంచి 23 పొత్తలెన్నికచేసి, వాటిల్లో జానకి పరకాయప్రవేశాన్ని అభివర్షిస్తూ గుదిగుచ్చిన పుస్తకమాలిది. సుబ్బులు (పొవుకారు) మొదలుకొని బుచ్చమ్మ (కన్యాశుల్చం), ఎరుకలసాని (శీవెంకటేశ్వర మహాత్మా), నిర్మల (డాక్టర్ చక్రవర్తి), రాధ (మంచి మనసులు), శాంత (మంచి కుటుంబం), తాయారమ్మ (తాయారమ్మ - బంగారయ్య), చిలకమ్మ (సంసారం ఒక చదరంగం) వరకూ .. ఫలానాదే గొప్పదని బేరీజెప్పగల జడ్డే ఏడి! ఒక నటిని పొత్తేచితంగా పరిచయం చేసిన తోలి పుస్తకం ఇదే కాబోలు. జానకి చిత్రాలన్నీ మరోసారి చూడాలనిపించేలా కంపలై రవిచంద్రన విశ్లేషించిన తీరు అభినందనీయం. గతంలో చూడని ‘స్టీల్స్’ని నాణ్యమైన పేజీల్లో అందంగా ముద్రించిన రచయిత ఉత్తమాభిరుచికి కైమోడ్పులు. ముఖచిత్రపు ముగ్గుత్వాన్ని చూసి, ఇన్నాళ్ళూ ఆమె వాచికాభినయాల ఉధృతిలో అంతగా గమనించని ఆ జానకేనా ఈ జానకని అబ్బారపడి కట్ట నులుముకుని మరీ చూస్తాం!

- గౌరును

**మనసే అందాల బ్యందావనం,** (పొవుకారు జానకి సినీపొత్తుల విశ్లేషణ)

రచన: డా. కంపలై రవిచంద్రన, పేజీలు: 164, వెల: రూ. 200

ప్రతులకు: 98487 20478, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు.



## సరిహద్దుల్ని చేరిపేసే కథలు

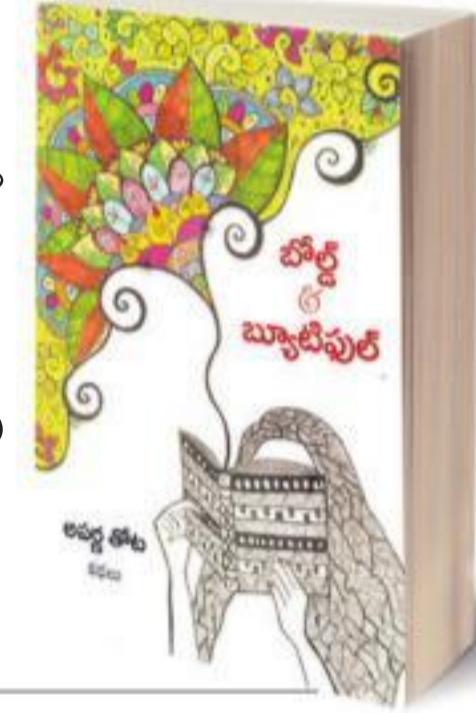
శ్రీ-పురుష సంబంధాల మధ్య అంతరం యుగాలుగా కొనసాగుతోంది. పలితంగా వీరి సంబంధాల్లోని అసంతృప్తి, సంఘర్షణ అనేక పరిణామాలకు దారితీస్తోంది. మహిళలు కూడా పురుషులతో సమానంగా సంపాదిస్తున్న ఈ తరుణంలో మళ్ళీ నిర్వచించుకోవాల్సిన అందంగా ముద్రించిన రచయిత ఉత్తమాభిరుచికి కైమోడ్పులు. ముఖచిత్రపు ముగ్గుత్వాన్ని చూసి, ఇన్నాళ్ళూ ఆమె వాచికాభినయాల ఉధృతిలో అంతగా గమనించని ఆ జానకేనా ఈ జానకని అబ్బారపడి కట్ట నులుముకుని మరీ చూస్తాం!



- చందు తులసి

**బోల్ల్ అండ్ బ్యాటిపుల్** (కథలు), రచన: అపర్ట్ టోట్

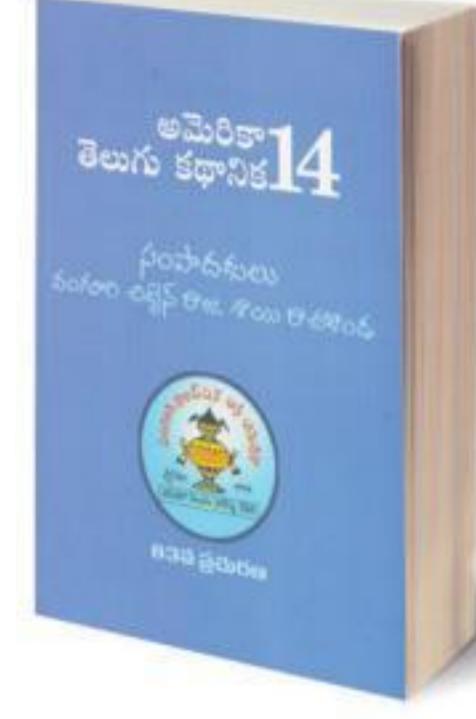
పేజీలు: 160, వెల: రూ.200, ప్రతులకు: అమెజాన్, 99854 27122



## తెలుగువారి జీవిత ప్రతిబింబాలు

ప్రవాస తెలుగు కథలు 32 మంది రాసిన కథల సమాహారం ఇది. కొన్ని అమెరికా జీవితాన్ని, మరికొన్ని తెలుగు సమాజాన్ని చిత్రించిన కథలివి. అపార వస్తు వైవిధ్యంతో పాటు శైలీ, శిల్పాలు వినూత్వంగా కనిపిస్తాయి. కొన్ని కంట తడి పెట్టిస్తే, మరికొన్ని మనకు పరిచయం లేని కొత్త లోకంలోకి తీసుకెళ్లాయి. అన్ని కాకున్నా కొన్ని కడలైనా స్టోచ్చు ఆఫ్ లిబర్లీలాగా సహ్యదయమిడి మనసులో నిచిపోయే కథలున్నాయి. సీనియర్ కడకులతో పాటు, వర్ధమాన రచయితలు కూడా ఉండడం గమనార్థం. ‘బోస్టన్ టీ ప్రోఫీ’, ‘ఉమెన్స్ మార్క్స్’, ‘వెలితి’, ‘తెల్ల గులాబీ’, ‘ఆత్మమోష’ వంటి కథలు సగటు కథా ప్రేమికుల్లో కొత్త ఆలోచనలు రేకెత్తిస్తాయి. గత కొన్నేళ్ళగా వర్ధమాన సమాజ చరిత్రను ప్రతిబింబించే ఇలాంటి కథా సంకలనాలను తీసుకు రావడంలో వంగురి పొందేపన్ ఆఫ్ అమెరికా కృషి అభినందనీయం. ప్రవాస తెలుగువారి జీవితాన్ని, వాళ్ళ తెలుగు సమాజాన్ని చూస్తున్న విధానాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ సంకలనం ఒక ఆకర గ్రంథం.

- వెళ్లండి శ్రీధర్



**అమెరికా తెలుగు కథానిక - 14,** సంపాదకులు: వంగురి చిట్టెన్ రాజు, శాయి రాచకొండ, పేజీలు: 320, వెల: రూ. 200, ప్రతులకు: 98490 23852.

## ఇవీ వచ్చాయి

**నడుచిన పుస్తకం** (ఆత్మ కథనం)

రచన : చిర్రాహారి సర్వేశ్వర శర్మ

పేజీలు : 296, వెల : రూ. 500

ప్రతులకు : 93468 21416

**లెవెల్ 6 లీడర్సిప్**

(సాహసం - ఛైర్యం - ధర్మం)

రచన : వేణు భగవాన్

పేజీలు : 134, వెల : రూ.300

ప్రతులకు : 98661 15655

**దూరం నాంపల్లి**

(రచనలు- పరిశీలన)

రచన : గరిపల్లి అశోక్

పేజీలు : 114, వెల : రూ.100

ప్రతులకు : 98496 49101

**జీన్నకంకి** (కవిత్వం)

రచన : నాంపల్లి సుజాత

పేజీలు : 128, వెల : రూ.100

ప్రతులకు : 98480 59893

**నీ తలపుల్లోనే...!** (ప్రేమ మొగ్గలు)

పేజీలు : 39, వెల : రూ.30

**రవి కిరణాలు** (కవితా సంపులి)

పేజీలు : 60, వెల : రూ.100

**ఆదిశక్తి మొగలు** (పద్మాలు)

రచన : సత్యనీలిమ

పేజీలు : 34, వెల : రూ. 30

ప్రతులకు : 95021 56813

**చేసేత మొగలు** (కవిత్వం)

రచన : డా. భీంపల్లి శ్రీకాంత్

పేజీలు : 80, వెల : రూ.40

ప్రతులకు : 90328 44017

**నెల్లారు సంగతులు** (చరిత్ర)

రచన : ఈతకోటు సుబ్బారావు

పేజీలు : 304, వెల : రూ.280

ప్రతులకు : 94405 29785

**విజయవాడ సందర్శనం**

రచన : చలపాక ప్రకాశ్

పేజీలు : 224, వెల : రూ.200

ప్రతులకు : విశాలాంధ్ర బుక్ హాస్

**జీవన సత్యాలు - జ్ఞానప్రబోధాలు** (మహానీయుల సూక్తులు)

సంకలనం : పి. నారాయణ రెడ్డి

## వణీకించిన విమాన ప్రమాదం

దాదాపు 30 ఏళ్ల క్రితం జరిగిన విమాన ప్రమాదాన్ని తెలుగు చిత్రపరిశ్రమ ఎప్పుటికీ మరిచిపోదు. అప్పటికి తెలుగు చిత్రపరిశ్రమ ప్రాదరాబాద్లో పూర్తిగా స్థిరపడలేదు. మాటింగ్స్ ఇక్కడే జరిగేవి కానీ, ఆర్టిస్టులు, సాంకేతిక నిపుణులు చెప్పే నుంచి వస్తూ పోతుండేవారు. 1993 నవంబర్ 15 ఉదయం ఇండియన్ ఎయిర్లైన్స్ కు చెందిన ఎయిర్ బస్ ఎ-300 చెప్పే ఎయిర్పోర్ట్ నుంచి ప్రాదరాబాద్కు బయలుదేరింది. ఆ విమానంలో 247 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. వాళ్ల సాధారణ వ్యక్తులు కారు. అంతా వి.ఐ.ఎఫ్.లే. తెలుగు చిత్రరంగ ప్రముఖులే. చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, విజయశాంతి, అల్లు రామలింగయ్య, కోడి రామకృష్ణ, ఎన్నో కృష్ణారెడ్డి.... ఇలా అతిరథ మహరఘులంతా ఆ విమానంలోనే ఉన్నారు. మరో గంటలో ప్రాదరాబాద్లో ల్యాండ్ అవతామనుకుంటున్న ప్రయాణికులందరికి ఆ రోజు చుక్కలు చూపించింది ఆ విమానం. సాంకేతికపరమైన ఇబ్బందులు తలెత్తడంతో ప్రాదరాబాద్లో దిగాల్సిన విమానాన్ని తిరుపతి దగ్గరున్న పంట పొలాల్లో ఎమర్జెన్సీ ల్యాండింగ్ చేసి, ప్రయాణికులందర్నీ రక్షించారు విమాన కెప్పెన్ భల్లా. తమకు పునర్జన్మ ప్రసాదించిన ఆయనకు ఆ మర్మాదు చెప్పేలో ఘనంగా సన్మానించారు తెలుగు చిత్రప్రముఖులు. ఆ సందర్భంగా తీసిన అరుదైన పోట్లో ఇది.



అంద్రభాగం

1	2	దూ	3	త	4	స	తృ	5	బూ	ప	6	స
7	మా	నం	8	దు	ర్యు	వి	9	ను	స్ట	జా	వ	
దం	10	కం	వ	11	అ	మ	రా	వ	తి			
టుం	12	ట	రి	13	ఫి	తి	14	టి	శి	శి	శి	
గి	15	కం	మా	16	రు	తి	17	టం	శి	అ		
ధ	20	క	చి	21	పం	చ	22	పం	చ	23	ల	
జ	25	లి	ని	26	పం	కం	27	పం	త	శ		
సా	32	గ	స్ట	33	డం	త	34	అ	శ	మ		
కు	38	రి	డ	36	గ	ర	37	కం	చ	న	లి	
				39	గే	డ	40	క	పో	ని		

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

## పూరణం

నిర్వహణ : గౌరు

1		2	ఫి	3		4	5	6	ఫి	7
		8	9			10				ఫి
11	12	ఫి		13			14	15		
							17	ఫి		ఫి
18		ఫి	ఫి	19		20		21	22	
		23	24	25			26			ఫి
27	28			29	ఫి	30	31			ఫి
										35
36		ఫి	37	ఫి	38	39	40			
		41		42	ఫి	43	44			ఫి
45				46						

### అంతం

- చంద్రకాంతి (3)
- పండితులకు రాజులు కానుకగా తోడిగే అందె (5)
- శత్రుత్వం (3)
- కాబిన పాలమై ఏర్పడేది - అటుగా (3)
- శివడి వృషభం (2)
- శక్తి వంటిదే (2)
- మధుమేహం ఉన్నవారు తినకూడని ఒక తియ్యని పండు (3)
- సారాయి (3)
- స్వభావం (2)
- యమదర్శరాజు (4)
- నెమ్మిది నడకకు పోలికైన ఊచయచరం (2)
- పాండవమాతల్లో ఒకరు (2)
- మన్మథసతి - వెనకగా (2)
- వినాయకడు (5)
- ప్రథమ విభక్తి (4)
- సంపద (2)
- శిశ్మ - అటుగా (2)
- పెంకు; పశువులు నీరుతాగే మట్టి తోటి (2)
- తిరగబడ్డ ఆకాశం (2)
- పరిపోలం (3)
- బంకమన్ను (3)
- ధ్వని (3)
- సాక్షము (3)
- విశ్వనాథ సత్యనారాయణ ప్రసిద్ధ నవల (6)

### నిలువు

- గోచి (3)
- స్వర్దం (2)
- పరిమళం; చందనం (2)
- సగ్గబియ్యా తయారి మూలదుంప (3)
- ఈ 'పక్క' కమ్మ బహు తీక్షణం! (2)
- సంస్కృతంలో గాలి - కిందనుండి (3)
- వాడుకలో స్వేదం (3)
- ఒక నక్కత్రం; బలరాముడి తల్లి (3)
- రాజుల కొలువుకూటం (3)
- కానుక (4)
- అంద్రబాగవతం రాసిన కవి (3)
- ఆరతి లాంటి దుఃఖం (2)
- ధూపంలో వాడే చెట్టు జిగురు (3)
- వరుడు కాదు ముసలి నక్క (3)
- తిరగబడ్డ మట్టిముంత (2)
- బంగారం (3)
- వైపుల నోసటి నామం (2)
- మృత్యువు (2)
- జ్ఞానోపదేశం (3)
- పని ఎగొట్టడం! (2)
- కైవల్యం (2)
- గోవ ఈనినప్పుడు ఇచ్చే పాలు (2)
- వారకాంత (3)
- నెల్లారులోని ఒక రైల్స్ జంక్షన్ (3)
- చోరుడు (2)
- కూరల్లో వాడే ఘూటైన కాయ (3)
- ఓటిగ పోలిన గృహం (3)
- ఉడలు నిలిపే చోటు (2)
- కిందనుండి పుట్టిన తాపం (2)
- వేసవిలో కొట్టే దెబ్బ (2)



## అందానికి నిర్వచనం పూర్తి.

వాడిపోయనా, ఎండిపోయనా వాటికున్న  
అందం తరగదు. సప్తవర్ణల్లో ఏరినే  
పూలతోనే కంటికించైన జ్యౌయలరీని  
తయారుచేస్తున్నారు. చిన్నచిన్న పూలను  
పుస్తకాల మధ్యలో పెట్టి నొక్కి, వాటితో  
చెవిరింగులు, పెండెంట్లు, ఉంగరాలు,  
గాజులు సిథం చేస్తున్నారు. చిన్న ఆకులు,  
పూలను ఇందుకు ఎంచుకుంటున్నారు.  
జ్యౌయలరీ డిజైనింగ్లో ఇదోక కొత్త ట్రైండ్

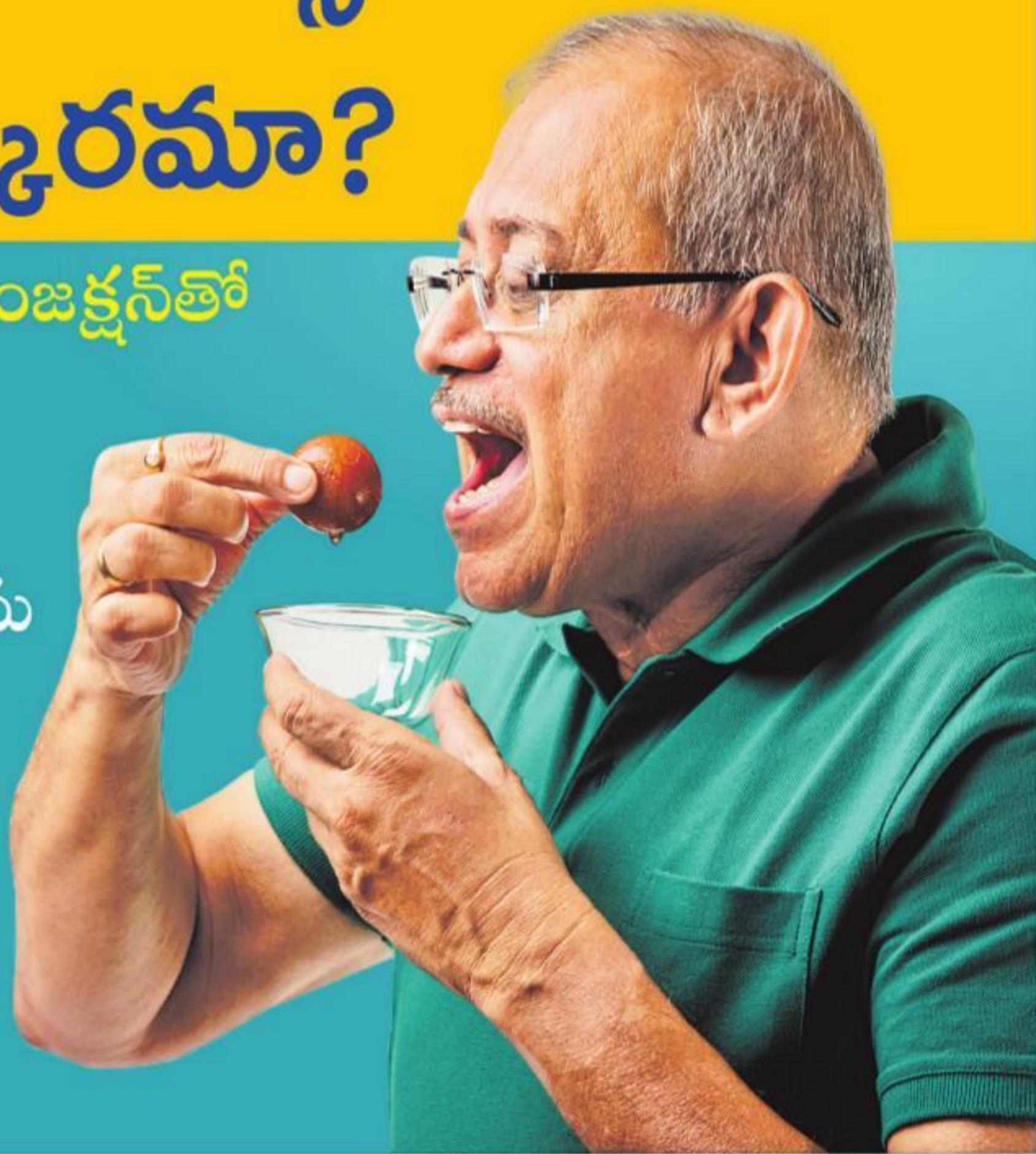
# వాడీన పురే...



# డయాబెటిస్కి ఇన్సూలిన్ బకటే పరిషోరమా?

డయాబెటిస్కి ఇన్సూలిన్ ఇంజక్షన్ తో  
విసుగు చెందారా???

డయాబెటిస్కి సహజమైన  
దుష్ట లితాలు లేని అత్యుత్తమ  
"కాన్స్ టీటుయ్యషన్ల్  
హామియోకేర్" చికిత్స.\*\*



హామియోకేర్ మొబిల్ ఆప్  
డాయిలోడ్ చేసుకోండి\*  
ఉచిత చికిత్స వాందండ్రి\*

## స్పష్టాలిటీ చికిత్సలు

డయాబెటిస్ | కిడ్డి సమస్యలు | లైంగిక బలహీనత | పెరఫెరల్ న్యూరోపతి  
కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు | డయాబెటిక్ సమస్యలు | చర్చ సమస్యలు



# హామియోకేర్<sup>®</sup> ఇంటర్నేషన్ల్

వరల్డ్-క్లాస్ హామియోపతి

ఉచిత  
కన్సల్టేషన్ **955 000 1199**

టోల్ ఫోన్ **1800 108 1212**

\*Conditions apply.

\*\*అంతర్జాతీయ ప్రకారం మార్కెట్ తులాంగా/సమయం కూడా ఉంటాయి.

ప్రాధికారి : (ఆబిల్ | బెగంపేట | కూతటపల్లి | దిల్సుఫ్ఫీన్గర్ | జిల్లిపాల్స్ | మాసాట్టుంక్ | మియాప్రార్) హాసుములొండ | కలీంగగర్ | నిజామాబాద్ | మహబూబ్నగర్  
భాష్యం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి | కాకినాడ | రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్నూలు | కర్నూలు | తమిళనాడు | వుద్దుచ్చేల