

## ఆదివారం షాంతిజ్యోతి

28 ఫిబ్రవరి 2021



తెలుగు వ్హాగ్ర్యు

కొత్త బంగారు లోకం

బాలీవుడ్ లో నేడు అందాల ముద్దుగుమ్మగా అనన్య పాండె ఆకట్టుకుంటోంది. మచ్చలేని జాబిల్కి తను కేరాఫి అడ్రన్. ఇన్స్ట్రా, ఫేనెబుక్, టీట్టర్లలో మినిమమ్ మేకప్పేలో ఇప్పే ఆకట్టుకుంటుంది. విజయ్ దేవరకొండ 'లైగర్ తో' తెలుగులోకి ఎంతో ఇస్తోన్న ఈ అమృది బూటీ సీలైట్స్...

### చల్లని సీటితో...

'ఎంత తారాలోకంలో ఉన్నా నేనూ సాధారణ అమ్మాయినే కదా' అంటుంది అనన్య అందలి రోటీనే తనది కూడా. రోజుకు మూడుసార్లు చల్లని సీటితో ముఖం కడుక్కుటుంది. ఎంత రాత్రెనా సరే పడుకునే ముందు మేకప్ తొలగించాకే నిద్రకు ఉపక్రమిస్తుంది. కంటేనిండా నిద్రపోతే అంతకు మించిన అరోగ్యం ఏముంటుందంటుంది.

### ఆ ముండూ...

అనన్యతప్పవిసరిగా వినియోగించే సాందర్భ సాధనాలు మాయిశర్జెర్, రోజీ వాటర్, ఐ క్రీమ్. సమయం దొరికినప్పుడల్లా రోజీవాటర్ను ముఖం మీద జల్లుకుంటుంది. కంప్యూటర్ ముందు ఎక్కువ సేపు గడిపితే కళ్లు మంటలేస్తాయి. రోజీవాటర్లో కాటనీని అభ్యర్థి కళ్లు మీద పెట్టుకుంటే లీఫ్స్గా ఉంటుంది. కీరా ముక్కల్లా కళ్లు మీద పెట్టుకున్నా ఎంతో ఎఫ్క్ష్ అంటోంది. కళ్లు చుట్టూ నల్లటి వలయాలూ తగ్గుతాయిని సలహా ఇస్తోంది సుందరి.



**ట్రోక్ ప్రాప్**  
బూటీ



### పసుపు ఫీన్ ప్రోక్

ఫీన్ ప్రోక్ లను అప్పటికప్పుడు తాజాగా తయారు చేసుకుంటుంది అనన్య వంటింట్లో దొరికే దినుసులతింటి కేంద్ర కాంబనేషన్సు తయారు చేస్తుంది. తను బాగా ఇష్టపడేది పసుపు ఫీన్ ప్రోక్ టీన్స్ తల్లి నుంచే నేర్చుకుందట. స్మాను పసుపు, స్మాను తేనె, స్మాను పెరుగు కలిపిన మెత్తలే మెత్తమాన్ని ముఖానికి రాసుకుని పదిపోను నిమిషాల తరవాత సీళ్లతో కడిగేస్తే వెలిగిపోయే మెరుపు రావడం గ్యారంటీ అంటోంది అమ్మడు.

## అమె అందం 'అనన్య'ం

### కాఫీపాడితో

అనన్యకి కాఫీ అంటే ఇష్టం. అలాగని కప్పులకు కప్పులు కాఫీ తాగుతుందని కాదు. చర్చ మలినాలను తొలిగించే గుణం కాఫీపాడికి ఉంటుంది. ఈ పాడికి కాస్త్ర కొబ్బరి నూనెను కలిపి ముఖానికి రాస్తే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. వంటింట్లో ఇంత అద్భుతమైనవి ఉన్నప్పుడు మార్కెట్లో దొరికే రసాయన పదార్థాలు ఎందుకనేది తన భావన.



### వాటి లీంకంలో..

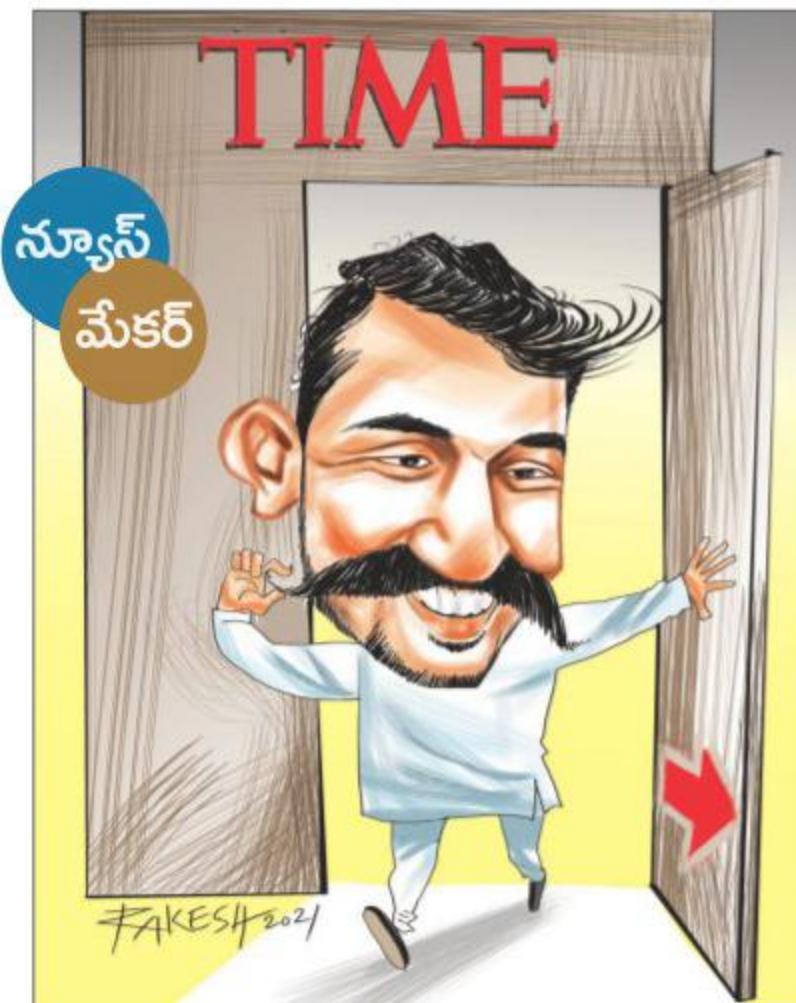
అనన్య తొలి సినిమా 'స్మాడెంట్ అఫ్ డి ఇయర్ - 2' ఆ సినిమా విడుదలప్పుడు వాళ్లమ్మ ఓ లాబ్రడార్ పమ్మేని బపుమతిగా ఇచ్చింది. ఎంతో అలోచించి దానికి 'అస్త్రో' అని పేరుపెట్టింది. దానితో పాటు ఇప్పుడు పుడ్డిని (పుట్టు జాతి రకం) పెంచుకుంటోంది. వాటితో కాసేపు గడిపితే చాలునా అలసట, అందోళన మటుమాయం అపుతాయని అంటోంది అనన్య అందుకేతన బూటీ సీక్రెట్స్ లో వాటికి క్రెడిట్ ఇస్తుంది.



# విషయసూచిక

CONTENT

|  |    |
|--|----|
| బిట్ బ్యాంక్   | 4  |
| మీకు తెలుసా?   | 6  |
| తెలుగు 'వ్హాగర్స్'   |    |
| కొత్త బంగారు లోకం...   | 7  |
|    |    |
| కిండర్ జాయ్  |    |
| విజయం వీళ్లదే..  | 12 |
|   |    |
| గిరిజనుల హోప్  | 19 |
|  |    |
| ఆదివారం అనుబంధం (కడ)   | 20 |
| కిచెన్ ల్యాబ్  | 23 |
| ఓ అందమైన తోడే ఉంటే!  | 24 |
| నెఱుల్ పాలిష్  | 26 |
| పుడ్ & న్యూట్రిషన్   | 27 |
| యాదాది శిల్పకళ అందాలు  | 31 |



మనదేశానికి చెందిన 'భిమ అర్య' చిఫ్ చంద్రశేఖర ఆజాద్ ప్రపంచ భవిష్యత్ నేతల సరసవ స్టోనం దక్కించుకున్నారు. ప్రసిద్ధ 'భిమ' మ్యాగజైన వారిక 'ఎమ్రింగ్ లీడర్ హీ ఆర్ పేపింగ్ ద ప్ర్యాచర్ 2021 జాబితాలో ఆయనకు చేటు దక్కింది. విద్య ద్వారా దళితుల్లో పేదరికాన్ని పారదేలెందుకు ఆజాద్ ఏపేచ్ కృషి చేస్తున్నారు. 'కులపరమైన అణచివేత, హింసపై గణం విప్పుతూ వివక్షకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమిస్తున్నారు' అంటూ బైమ్ ఈ సందర్భంగా ప్రస్తుతించింది.

## రెండు కళ్లు చాలవు

కరోనా ప్రశ్నమాని ఉత్సవాలు.. వేడుకలు తగ్గాయి. కానీ ఉత్సవ సుమ్మర్తిని కొనసాగించారు అమెరికాలోని న్యూ బిల్లియాన్స్ ప్రజలు. ఏటా 'ఫ్యాట్ టూస్ట్రీడ్' సందర్భంగా అక్కడ పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. వేల మంది ఆటపాటుల్లో బిలలాడుతారు. కానీ ఈ ఏడు అవస్థ రద్దుయ్యాయి. అందుకే ఎవరికివారు తమ ఇళ్లనే అతి సుందరంగా అలంకరించారు. మీటిని చూడడానికి రెండూ కళ్లు చాలవు).



**మొదల్ల సందడి**  
కిల్స్‌నోన్‌లోని బిషప్‌కోర్టులో ఇప్పీవలే బిరానా ప్రాయపనీ వేదుకను జరుపుకున్నారు. రఘ్యకు చెందిన ప్రసిద్ధ దిజైనర్ కిమ్ హీంగ్‌కు రూపొందించిన దిజైన్‌తో మొదల్స్ లభ్యింపాయి క్యాట్‌వాక్ చేశారు.

**ఎడారి నది**

నదుల వల్ల వానాకాలంలో వరదలు, ఎండాకాలంలో క్షామమూ వస్తునే ఉంటాయి. కానీ ఎండాకాలం రాకముందే బంగాదేశ్‌లో ఎడారి వాతావరణం నెలకొంది. అక్కడ బ్రహ్మపుత్ర నది తన దారిని మార్పుకోవడం వల్ల కొన్ని చోట్ల ఎడారిగా మారింది. పశువుల సీటి కోసం ఎండిన నదీ దారుల్లో కొన్ని కిలోమీటర్లు ప్రయాణించవలసి వస్తోంది ప్రజలు.



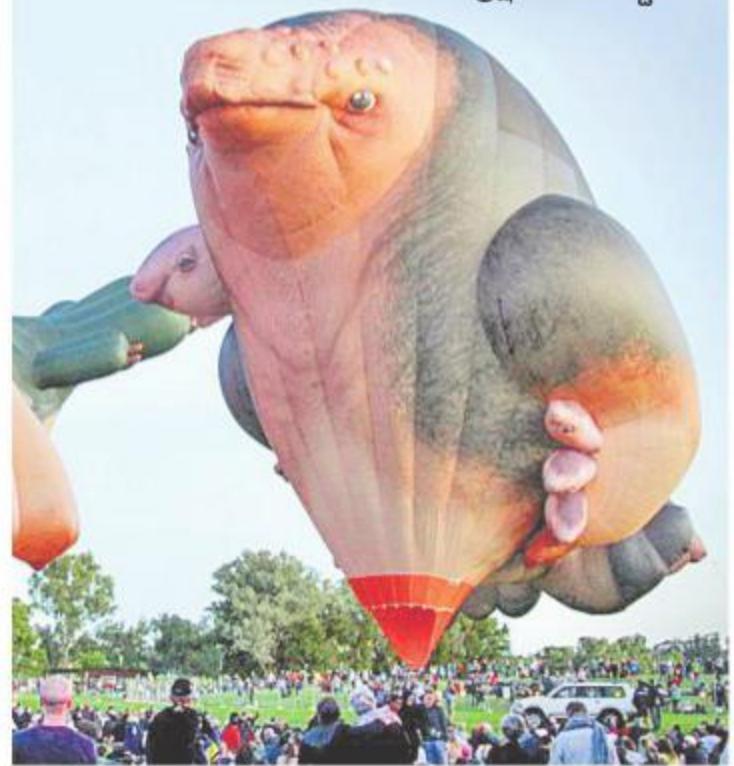
## డ్రైన్‌సార్ శిలాజం

సుమారు వంద నుంచి అరవై మిలియన్ ఏళ్ల క్రితం భూమ్మిద నడయాడిన రాకాసిబల్లులపై ఎంత పరిశీధన దేసినా తక్కువే. స్పెయిన్‌లో ఒక భవన నిర్మాణ పనుల్లో ఈ డ్రైన్‌సార్ శిలాజం బయటపడిందట. లత్తుల పిత్తు కావడంతో డ్రైన్‌సార్ వేస్తుముక శిలాజంలా మారింది. దాన్నంది రాక్కను వేరుచేయడానికి శాస్త్రవేత్తలు ప్రయత్నిస్తున్నారు.



## స్నైవేర్ బెలూన్

బక్కోనగరానికి ఒక్కసంస్కృతి ఉంటుంది. ఆస్ట్రేలియాలో కాన్బెర్లాలో వందేళ పండుగ సందరంగా 2013లో హార్ట్ ఎయిర్ బెలూన్సును ఎగురవేశారు. ఇదేదో మాములు బెలూన్ కాదు... సముద్ర జీవి అయిన వేల్ రూపంలో రూపొందించారు. అందుకే దినికి స్నైవేర్ బెలూన్ అనే పేరొచ్చింది. ఇటీవల స్నైవేర్సు, దాని సహాచరి స్నైవేర్పాపాను గాల్ఫ్ ఎగురవేయడానికి తీసుపడ్డారు. ఈ ఉత్సవాన్ని చూడడానికి ప్రీత్కులు ఎగుడ్డారు.



## మంచు కరుగుతోంది

ఉత్తర ధ్వనంలో 90 డిగ్రీల అక్షాంశాల దగ్గర ఉంది ఈ కొలతల స్తుంభం. ఒకప్పుడు ఇదంతా మంచులో ఉండేది. కానీ వాతావరణ మార్పుల కారణంగా ఆర్థిక్ ప్రాంతంలో మంచు కరుగుతోంది. ఘరితంగా ఈ స్తుంభం నీటిలో పొతునట్టుగా ఉంది. సూ ఫ్ల్యూ తీసిన ఈ ఘటిటో వాతావరణ మార్పులకు సంబంధించిన విభాగంలో మొదటి బంచుమతి పొందింది. రాయల్ ఘటిటోగ్రోఫిక్ సాసైటీ ఇటీవలే సైన్స్ ఘటిటోగ్రాఫర్ అవార్డులను ప్రకటించింది.





## 'గోట్' టు మీటింగ్

జూమ్ కార్ట్ అపెండ్ అప్పతున్నారా? స్క్యూవ్ వీడియోన్ చేస్తున్నారా? దేశ విదేశాల్లోని క్లయింట్స్ తో అన్లైన్ మీటింగ్లో బిజీగా ఉంటున్నారా? మీ క్లయింట్స్ లో గొర్రెలు కూడా ఉన్నాయిమో గమనించారా? అన్లైన్ మీటింగ్లో మేకలూ, గొర్రెలా అని ఆశ్చర్య పోతున్నారా? ఆస్ట్రేలియా నుంచి అమెరికా దాకా నేడు ఇదే త్రైండ్.

దాట మెక్కార్ట్ ముపై రెండేళ్ల మోతు బరి రైతు, ఇంగ్లండ్ లోని రోజెన్డెల్ నివాసి, మేకలు, గొర్రెలు, కుక్కలు, కేళ్ల పెంపకంతో పాటు వ్యవసాయం చేస్తుంటుంది. పార్క్ టూర్స్, ఏప్ డాగ్ డెమోలూ, గొర్రెలతో యోగాలు చేయస్తూ సంపాదిస్తోందిప్పుడు. కోవిడ్ లాక్డోన్లో ఆమెకు బతుకు భారమైంది. గ్రామంలో కూరగాయలు, కోడిగుడ్లను అమ్ముకుని బతులనుకుండి. కానీ ఆ రాబడి దేనికి సరిపోయిది కాదు. పొలాస్ట్, జంతుజీవుల్ని ఎలా సంరక్కించుకోవాలో లోచలేదు తనకి.

**సరదాగా మొదలైనా...**

ఇంటర్వెట్లో ప్రోంక్లు చేసే వారిని చూసి ఒ ఎడియా తట్టింది. 'మీ అన్లైన్ వీడియోల్లో సరదాగా మా గొర్రెల్ని చేర్చుకోవచ్చు' అని సోషల్ మీడియాలో ఒ మెనేజ్ పెట్టింది. వందల్లో అభ్యర్థనలు వచ్చేనరికి ఆశ్చర్యపోయింది. ఈ విషయంలై మరింత కసరత్తు చేసింది. పది నిమిషాల నమయానికి అయిదు పొడ్డ రేటును అద్దోగా బిరారు చేసి 'గోట్ అన్ జూమ్' పేరుతో ఒక వెబ్సైట్ క్రియేట్ చేసింది. బయటి ప్రపంచమన్నదే లేక నెలలు నెలలు ఇళ్లు, కంప్యూటర్లే జీవితంగా గడుపుతేన్న అన్లైన్ ఉద్యోగస్తులకి ఈ ఎడియా భలే నచ్చింది. బాన్, కోలీగ్, స్నేహితులతో జూమ్ మీటింగ్, వీడియో కార్ట్ ఉన్నప్పుడు సరదాగా మేకల్ని అన్లైన్లకి అప్పునించే వారు. బాన్ లెక్కర్ బోర్గా

అనిపించినప్పుడు మేకలను చూస్తూ కాస్త రిలాక్స్ అయ్యేవారు. బాన్లకు తెలిసినా మూగజీవుల్ని చూసి సప్పుకునేవారే కానీ కోప్పడేవారు కాదట.

**50 లక్షల రూపాయిలు...**

ఇంగ్లండ్ లో 'గోట్' అన్ జూమ్ పొపలదైంది. క్రమంగా షైనా, రష్యా, ఆస్ట్రేలియా, అమెరికాల నుంచి కూడా డాట్కి కార్ట్ రావడం మొదలయ్యాయి. తను ఎంత బిజీ అయిందంటే ఎప్పుడూ పోనేను పట్టుకుని గొర్రెల్ని చిత్రికరించడంతోనే రేజ్జా గడిచిపోయేదట. అభారికి కొంతమంది సిబ్బందిని పెట్టుకుంది. అక్కడి వ్యవసాయ క్లీట్లంలో అందుబాటులో ఉన్న మేకలకు చక్కటి పేర్లు, ప్రత్యేకతలను చెబుతుంది వాళ్ల వెబ్సైట్, 'లూలు', 'షబ్జీ', 'లీసా', 'ఎలిజబెట్', 'లోలా', 'మార్గరిట్', 'సెబాస్టియన్' ఫోటోలూ ఆకట్టు కుంటుంటాయి. జూమ్, స్మిల్స్పాష్ట్



టేమ్స్, వెబెట్, బ్లూ జీన్స్, స్క్యూవ్, గూగుల్ పోగ్ అప్ట్స్, జిబ్బీ, గో టూ మీటింగ్, రింగ్ సెంట్రల్ రాంటి ఎ ప్లాట్ఫార్మల్లోనై కనిపించేదుకు మా మేకలు రెడీ అంబోంది డాట. 5 నిమిషాల నుంచి పది నిమిషాల లోవే వాటిని అన్లైన్ కార్ట్లో అద్దుకు ఇస్తుంది. అంతకు మించితే అపీసు కార్బూక్సమాలకు భంగమనేది తన పాలనీ. అయితే బర్డెడ్ పార్టీలు, వేడుకలకు మాత్రం నమయం పెంచుతుంది. ఇలా గత ఏడాది కాలంలో దాదాపు 50 లక్షల రూపాయిల్ని

సంపాదించింది. \*

## మంచుతీరం

చుట్టూనేనే వ్యాపించి వున్నప్పుడు ఏకాంతాన్ని ఎలా అస్వాధించను

ఆకాశం నుండి రాలిన కన్నీపిచుక్కలోని మేఘాలను వెతకాలి దుఖానికి కట్టు కురవడం ఎంతటి అమృతంగమయ అద్భుం

తీరాల్ని రెండూగా విడగొట్టిన ఏటిప్రహాపాం.

ప్రతీ తీరంలోనే మా వసిపిల్ల మారాం చేసినట్లు పడవ నడక జీవులకు ఉన్నట్లే సముద్రానికి ముఖచిత్తం గేసేదవరో తెలుసుకోవాలి

శూన్య కాన్వాన్ మీద సప్తవర్షాలను కలిపి వాటిని అద్దెదలానో గ్రహించాలి

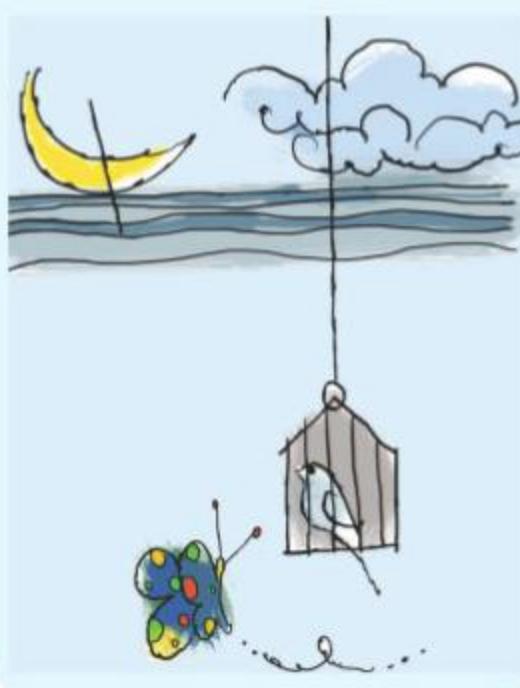
సీతాకీకచిలుక వర్ష స్విచ్ఛకు కుట్టుకుంటున్న పంజరప్పి.

అలసిపోయిన కోకిలా పపిరా కాస్తున్న కప్పల సంగీతాన్ని తాదాత్మ్యంతో తూస్తూ ఏడుస్తూ తీర్మానిస్తుంది కుక్క.

జంటల పడవలా నెలవంక సముద్రం తగలబడుతూ కెరటాలు తీరంలో నుసిగా రాలుతున్నాయి. అలగిపోయిన చంద్రున్ని తండ్రలేక.

**మంచుతీరం చెంత**  
అభరణంలో యమడని వజ్రమొకటి ముడతలు పడని మనసులో తడిసిపోయిన కలలు ఆరచెట్టుకుంటుంది.

- ర్యాలి ప్రసాద్,  
94945 53425



## మీకు తెంటా?

\* మొదటి కెమెరా ఫోనును  
1997లో తయారుచేశారు. దీన్ని  
తోన్నకు చెందిన ఫిలిప్పీకాన్ అనే  
వ్యక్తి రూపాంధించాడు.  
మొదటిసారి ఆ కెమెరా ఫోనుతో  
తన కూతురి ఫోటీను తీశాడు.



\* తేనెటీగల్లో 20,000 రకాలు ఉన్నాయి.  
వాటిలో ఒక రకం మాత్రమే తేనెను ఉత్సత్తు  
చేయగలవు.



\* మెడకు వై కట్టుమనే  
విధానాలు లక్షకు సైగా ఉన్నాయి.

\* భూమి మీద ఉన్న  
బంగారంలో 99  
కాతం భూకేంద్రకం  
చుట్టూ ఉంది.  
మనుషులకు ఆ  
బంగారాన్ని తీయడం  
సాధ్యం కాదు



\* వాస్తవంగా  
మునిగిన  
శైటానిక ఒడ  
కన్నా సినిమాలో  
చూపించిన  
ఓడను  
తయారుచే సేందుకే  
ఎక్కువ  
ఖర్చుంచుంది.



\* డాకోలెట్ మిల్కీను పర్లాండ్కు  
చెందిన వైద్యుడు కనిపెట్టారు.  
అప్పణిల్లో బ్రిటిస్ లో దీన్ని జెపుధంగా  
వాడేవారు.



\* నియంత హిట్లర్  
మాసిస్టీలో ఉన్న  
ప్రజలందరినీ  
చంపి,  
ఆ నగరాన్ని  
సరస్వగా  
మార్కూలని  
లనుకుస్తూడట.



\* అగ్గిపెట్టెలు  
కనిపెట్టుడానికి  
ముందే  
త్రైటర్ని  
కనిపెట్టారు.

\* హోలండ్లోని  
ప్రతి పోలీస్  
కారులో ఒక  
విడ్జీబేర్  
కబితంగా  
ఉంటుంది.  
పిల్లలకు  
సాయం  
చేయాల్సి  
వచ్చినప్పుడు  
వారికి  
జచ్చేందుకు ఆ  
విడ్జీబేర్ను ఉంచుతారు.



\* ఆస్ట్రేలియాలో ఉన్న 'గింపి గింపీ' అనే మొక్కల  
అకులను ముట్టుకుంటే ఆ అకులకున్న ముళ్ళ  
ద్వారా విషతుల్యమైన న్యూరోటాక్షిస్  
రక్తంలోకి చేరుతుంది. మనిషిని ఆత్మహాత్య  
చేసుకునేలా ప్రేరిపేస్తుంది.



### లిఫ్ట్ అంటే భయం...

బాలీవుడ్ తార సోనమ్కు  
లిఫ్ట్ లెక్కడ మంటే చాలా భయం.  
ఎవరైన పక్కన ఉంటే, వారి చేయి  
గట్టిగా పట్టుకుని కళ్ళ మూసిసి మరీ  
లిఫ్టులో నిల్చుంటుంది. అంటే ఒకటో  
ఫ్లౌర్, రెండే ఫ్లౌర్ అయితే మెట్టెక్కి  
వెళ్లడానికి మొగ్గు చూపుతుంది.

### ఆ పని చేయడు

అందాల లనుష్ట శర్కు బైక్  
డ్రైఫింగ్ అంటే మపోభయం.  
సినిమాల్లో బైక్ నదిపే  
సన్నివేశాలు చేయడానికి  
జప్పుపడదు. దర్శకులు  
దూపీలతినే ఘాటింగ్  
కానిస్తారట.



తెలుగు 'వ్హాగర్స్'

కవర్ స్టోర్

# కొత్త బంగారు లీఫ్కం...

ప్రపంచాన్ని చుట్టే యాలన్న తపన... కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలన్న కోరిక...

కొత్త దేశం, కొత్త నగరం, కొత్త పల్లె... అక్కడి ఏంతలు, విశేషాలు, ఆ ప్రాంతం గొప్పదనం, సాందర్భం, అక్కడి వంటకాలు... అన్నింటినీ ఆస్యాదించాలన్న ఆకాంక్ష. ఈ కుతూహలం ఉన్న వారే ఖ్రావెలర్సుగా మారుతారు. అలాంటి ఖ్రావెలర్లు ఎంతోమంది యూట్యూబ్లో 'వ్హాగింగ్' చేస్తున్నారు.

చేతిలో కెమెరా లేదంపే ప్రైఎండ్ సెల్ఫోన్‌తో తాము చూసిన కొత్త ప్రదేశాలను మాట చేస్తూ, వాటిని కళ్లకు కట్టినట్టు చూపిస్తూ, చక్కగా విపరిస్తూ... యూట్యూబ్ వీక్సుకులతో ఒకరకంగా ప్రపంచయాత్రను

చేయస్తున్నారు. దేశ, విదేశాల్లోని దర్జనీయ ప్రదేశాలు... ప్రముఖ నగరాల్లో విపరిస్తూ అక్కడి సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు, ఆహారపు అలవాట్లు వంటి అంశాలన్నింటినో తమ వ్హాగుల్లో చూపిస్తున్నారు. అందుకే 'ఖ్రావెల్ వ్హాగింగ్' ఇప్పుడు సక్కెన్సిప్పుల్ త్రైండ్గా మారింది. కరోనా తర్వాత ఇప్పుడిప్పుడే ప్రపంచ పర్యాటకం కుదురుపడుతోంది. బయటికి ఎక్కడికైనా వెళ్లాలనుకున్నవారికి ఈ 'వ్హాగర్స్' తమ అనుభవాల దారులను అందంగా చూపుతున్నారు. ఆయా ప్రాంతాలపై మనకున్న సందేహాలను పటుపంచలు చేస్తున్నారు. పరోక్షంగా పర్యాటక రంగం ఎదుగుదలకు తమ వంతు సాయాన్ని చేస్తున్నారు. అలాంటి కొండరు నవ యువ 'తెలుగు వ్హాగర్స్' అనుభవాలే ఇవి...



**AKSHARA  
HEALTH CLUB**  
Private Limited

రెండు పద్ధతుల్లో  
జీమూ ఫలితాన్ని ఇప్పించి  
చిట్ ఫండ్స్ రంగంలో  
చలత స్టోర్సులో  
**అక్షర...**



## 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.

సిన్స్.. నేడ్కు.. రేపు..  
జీవతాంతం..  
జీవతానంతరం..  
సుకు తోడుగా.. సు అక్షర

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





## మోటీ వ్హగింగ్ గర్ల్ (చమేలీ నాదెళ్ల)

ఎంబీఎస్ చదువుతున్న చమేలీ యూట్యూబ్ చానెల్ మొదలుపెట్టి కేవలం అయిదు నెలలే అయ్యాడి. కానీ లక్షకు ఔగా సబ్స్క్రైబర్లను సాధించింది. ఈమెడిబ్లారి, కానీ అక్షుడ్ నివసించింది చాలా తక్కువ. తండ్రి ఉద్యోగశ్రీ పలు ప్రదేశాలు తిరగాల్చి వచ్చింది. ఇంటర్ తండ్రి ఉద్యోగశ్రీ పలు ప్రదేశాలు తిరగాల్చి వచ్చింది. ఇంటర్ పురుషులోపే ఏడినిమిది సూక్ష్మ మారింది. చిన్నపుట్టించి రకరకాల పురుషులోపే ఏడినిమిది సూక్ష్మ మారింది. చిన్నపుట్టించి రకరకాల ప్రాంతాలు, సంస్కృతులు చూడడం వల్ల ఆమెకు త్రావెలింగ్ అంటే ఇష్టం ఏర్పడింది. త్రావెలింగ్ మాత్రమే కాదు బైక్ రైడింగ్ అన్నా మహా ఇష్టం. బులైట్ సడిపేందుకు ఇంట్లో తలిదండ్రులు అంగీకరించలేదు. ఇష్టం బులైట్ సడిపేందుకు ఇంట్లో తలిదండ్రులు అంగీకరించలేదు. చమేలీ అక్షు ప్రత్యుష వారిని ఒప్పుంచి మరీ ఆమెకు రాయల్ ఎన్ఫిల్ చమేలీ అక్షు ప్రత్యుష వారిని ఒప్పుంచి మరీ గత బైక్ కొనిచ్చింది. దానిపైనే కౌడికెనాల్ ట్రైప్ వెళ్లచ్చింది చమేలీ. గత బైక్ కొనిచ్చింది. దానిపైనే కౌడికెనాల్ పేరుతో యూట్యూబ్ చానెల్ సెప్పంబర్లో 'చమేలీ నాదెళ్ల' పేరుతో యూట్యూబ్ చానెల్ మొదలుపెట్టిందామె. అందులో తన మోటీ వ్హగింగ్ వీడియోలను అందులోడ్ చేస్తోంది. బైక్ మీద పలు ప్రాంతాలు పర్యాణిస్తూ తన అపలోడ్ చేస్తోంది. యూట్యూబ్ మొదలుపెట్టాక అనుభవాలను పంచుకుంటోంది. యూట్యూబ్ మొదలుపెట్టాక స్నేహితులాలితో కలిసి కన్యాకుమారి వెళ్లింది. ప్రయాణానికి మండే స్నేహితులాలితో రాత్రి ఎక్కుడ బన చేయాలి? ఇలా అస్త్రి ముండే ప్రణాళిక తీసుకోవాలి? రాత్రి ఎక్కుడ బన చేయాలి? ఇలా అస్త్రి ముండే ప్రణాళిక వేసుకుని వెళుతుంది. రెండు నెలల క్రితం లద్దాథ్ వెళ్లింది. రెండు మూడు డ్రైస్లు, చేతికి గ్రహజులు వేసుకున్నా అక్షుడి చలికి తట్టుకోలేకపోయానని చెప్పిందామె. లద్దాథ్ ప్రయాణం వేసవికాలంలోనే మంచిదన్నది తన సలహ. మోటీ వ్హగింగ్లో చాలా విషయాలు నేరుకుండట. ఒక్కో జర్నల్ రెండు వారాలకు తక్కువ కాకుండా పడుతుందని, అంతకన్నా ఎక్కువ రేజిలు జర్నల్ చేసిన అనుభవం కూడా ఉండని అంటోంది. త్వరలో హిమాచల్ ప్రదేశ్ కి దగ్గర్లో ఉన్న స్నితిలోయ వెళ్లాలనుకుంటోంది చమేలీ. ఆమె భైరవ్యానికి మనందరం మొచ్చుకోవాల్సిందే.

## స్పృతి లోయలో... (పుభా వీరపనేని)

పుభ సొంతూరు విజయవాడ. ఇంజీనీరింగ్ పూర్తయ్యాక్ ప్రైదరాబాద్లోని ఓ సాప్ట్వేర్ కంపెనీలో ఉద్యోగం వచ్చింది. చిన్నపుట్టించి అడ్యోంచర్ యాక్సివిటీ అండ్రె చాలా ఇష్టం. అందులోనూ కెత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లడమంటే మరీ ఆనక్కి. అందుకే ఉద్యోగం వచ్చాక, సంపాదన మొదలయ్యాక పర్యాటకులు చేయడం మొదలుపెట్టింది. గత అయిదారేట్లగా త్రావెలింగ్ చేస్తోందామె. తను చూసిన ప్రదేశాలు, తెలుసుకున్న విషయాలు పదిమందికి పంచాలనే ఉద్దేశంలో గతేడాది 'పుభా వీరపనేని' పేరుతో యూట్యూబ్ త్రావెల్ వ్హగ్ ప్రారంభించింది. ఇష్టుడా చానెల్కు యాభైవేల మంది దాకా సబ్స్క్రైబర్లు ఉన్నారు. ఇష్టుడిపరమ పుభా చాలా ప్రదేశాలు నందర్చించింది. అమెరికా, పోర్చుగల్, పాకిస్తాన్ దేశాలలో పాటూ భారతీలోని హిమాలయస్, హిమాచల్ ప్రదేశ్లోని స్నితి లోయ, లక్ష్మీ ద్వీప్, కోవామా, కాంచీపురం, అమృతసర్, నాగాలాండ్ ఇలా అనేక ప్రాంతాల్లో పర్యాణించింది. ఏ ప్రాంతానికి వెళ్లినా అక్షుడి ఆహారాన్ని రుచి చూసేందుకు సమయాన్ని కేటాయిస్తుంది పుభా. తాను చూసిన అన్ని ప్రదేశాల్లో పోర్చుగల్ దేశం చాలా నచ్చిందని, అక్షుడ జీవించేందుకు చాలా తక్కువే బర్యావుతుండన్నది ఆమె అభిప్రాయం. బ్రైటన్ దగ్గర్లోని ఐసెలాండ్ వెళ్లాలన్నది తన కల. ఆ దీవిలో రంగురంగుల సార్ట్ర్ లైట్స్ ప్రక్కలి సిధ్ధంగా ప్రప్రదతాయి. వాటిని చూడాలన్నది పుభ కోరిక.



## 'వ్యాగర్'గా మారాలండే...

త్రావెల్ వ్యాగింగ్ మొదలుపేట్టే ముందు  
కచ్చితంగా కొన్ని విషయాలు  
గుర్తుంచుకోవాలి. ఏంటంటే...

- 1. యూట్యూబీలో క్లిక్**  
కావాలంటే ఓపిక  
అవసరం. వెయ్యమంది  
సబ్సైబర్లను  
సాధించడానికి 60కి వైగా  
వీడియోలను అవీలోడ్  
చేసిన త్రావెల్ వ్యాగర్లు  
కూడా ఉన్నారు. అయినా  
నిరుత్సుహం వద్దు.

- 2. ఛానెల్ పెట్టాక మీ**  
పద్ధతిలో మీరు వ్యాగ్గిలు  
చేయండి. వేరే వారితో పాశల్కుపేచుమో,  
వారిని అనుసరించడమో చేయుద్దు.

- 3. వ్యాగింగ్కు బలం కెమెరానే. వీడియో నాణ్యత**  
చాలా అవసరం. వీడియో ఫేక్  
కాసీయకుండా చూసుకోండి.

- 4. ఎక్షిటైనా వెళ్లప్పుడు ట్రైపాడ్సు**  
మర్లిపోవద్దు. ఒంటరి ప్రయాణంలో అది  
మీకు స్పృహితుడిలా సాయం చేస్తుంది.
- 5. ఎస్టేజికార్పు, ఎస్టేజీలు వంటివి అదనంగా**  
ఉంచుకోవడం ఉత్తమం. మీ ఫోను ఎస్టేజి  
కార్పు మొమ్ములీ నిండిపాశితే జపి పనికొస్తాయి.
- 6. లోయలు, కొండలు గుట్టల మీదికి వెళ్లే వాళ్లు**  
ఎనర్లీబార్లు, చాక్కెట్లు, ట్రైంకలు వంటివి  
వెంట ఉంచుకోవడం మంచిది.



## పాకిస్తాన్ వెళ్లిచ్చాడు (రాజు కన్నెబోయిన)

వరంగల్ పిలగాడు రాజు కన్నెబోయిన. ఆరిక పరిస్థితులు బాగోలేక అతని తల్లిదంపులు పాటు చేతబట్టుకుని ప్రాదరాబాద్కు వచ్చారు. తల్లి కూరగాయలు అమ్ముతుండగా, తండ్రి చిన్న ఉద్దేశ్యాగు చేస్తున్నారు. రాజు డిగ్రీ పూర్తయ్యాక వీడియో ఎడిటర్గా చేరాడు. అభ్యాసం అతనికి యూట్యూబీలో స్నేహం మొదలైంది. ఏ సందేహం వచ్చినా యూట్యూబీనే ఆత్మయించేవాడు. చివరికి 'రాజు కన్నెబోయిన' నాటుగేశ్శగా నడుస్తున్నా... ఛానెల్ పెట్టగా క్లిక్ అవ్యాప్తి, కానీ గతేడాది జనపరిలో పాకిస్తాన్లో పర్యాచించి, ఆ వీడియో గతేడాది జనపరిలో పాకిస్తాన్లో పర్యాచించి, ఆ వీడియో అపోడ్ చేశాడు. అది ఊహించని విధంగా శైరల్ అయ్యాంది. దాడాపు 27 లక్షల మంది చూశారు. ఆ ఉస్సాహంతో పుర్ణిమ ద్రూవెల్ వ్యాగర్గా మారిపోయాడు. ఇప్పటివరకు ఇండియాలో చాలా ప్రాంతాలు తిరిగి ద్రూవెల్ వ్యాగింగ్ చేశాడతను. అప్పిండియా ట్రైప్సుకు వెళ్లాడు. అందులో భాగంగా పలు ప్రాంతాల్లో పర్యాచించాడు. డిలీ, కోణర్క, అమృతసర్, షైపూర్, గోవ బీచులు, రామేశ్వరం, కచ్, బద్రినాద్, కేదర్నాద్, మనాలి... ఇలా ఎన్నో ప్రదేశాల్లోని వింతలు, విశేషాలను తన సబ్స్క్రైబర్లకు వివరించాడు. ప్రస్తుతం రాజు ఛానెల్కు లక్షన్నర మంది సబ్స్క్రైబర్లు ఉన్నారు.

## అతి తక్కువ ఖిర్పుతో...

(తెలుగు ట్రావెలర్)

ప్రైదరాబాదీలోని మేడ్జర్లో పుట్టి పెరిగాడు రాజీరెడ్డి. గ్రామ్యయేషన్ హార్టి కాగానే పటీ ఉద్దేశ్యాగులో చేరాడు. అది, శనివారాలు భాళీగా ఉండడంతో ఏదైనా కొత్తగా చేయాలనుకున్నాడు. అలా 2014లో తన యూట్యూబీ ఛానెల్ మొదలైంది. గోవ వెళ్లిచ్చి ఆ వీడియోలను అపోడ్ చేశాడు. ఇంగ్రీషులో ద్రూవెల్ వ్యాగింగ్ చేశాడు. కానీ ఎందుకో వీక్షకులు మెచ్చారేడు. దాంతో ఆ ఛానెల్ అపేశాడు. మళ్ళీ 2017లో 'తెలుగు ట్రావెలర్' పెరుతో యూట్యూబీ ఛానెల్ పెట్టి తెలుగులోనే వివరించడం మొదలుపెట్టాడు. వారానికి రెండు రోజులు టూరికి వెళ్లి ఆ వీడియోలను ఎడిట్ చేసి పెట్టాడు. ఆ ప్రదేశానికి ఎలా వెళ్లాలి, ఏ హాట్లలో బుక్ చేసుకోవాలి, తినేందుకు ఏం దొరుకుతాయి? వంటి అంశాల గురించి వివరించడం మొదలుపెట్టాడు. అతను చెప్పే నమాచారం వియువైనది కావడంతో వీక్షకులు పెరిగారు. కేవలం దేశంలోని స్థానిక పర్యాటక ప్రాంతాలే కాకుండా కొన్ని విశేషాలను కూడా కవర్ చేయడం అతని ప్రత్యేకత. తెలిసారి ధాయలాండ్కు వెళ్లి అభ్యాసి అహరం, విషాదం

ప్రదేశాలపై వ్యాగ్ చేశాడు రాజీరెడ్డి. అది గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలను కూడా విశేషమా ఆకట్టుకుండి. అప్పట్టుంచి ప్రతి మూడు నెలలకోసారి ఒక దేశం గురించి వ్యాగ్ చేయడం ఆరంచించాడు. ఇప్పటివరకు రఘ్యా, కజికిస్తాన్, నియత్నాం, ధాయలాండ్, మలేషియా, దుబాయి, మాల్దివులు వెళ్లి వచ్చాడు. కేవలం రూ.30 వేలతోనే మాల్దివుల యాత్రను హార్టి చేయడట. ప్రస్తుతం అతని ఛానెల్కు నుమారు 4 లక్షల మంది సబ్స్క్రైబర్లు ఉన్నారు.

- సి.పొచ.హరిత







# కిందర్ జాయ్

## విజయం వీళదే..



కిందర్ జాయ్ ఒక సర్క్రైజ్ ఎగ్. విప్పితే తీయటి చాక్టెట్ ఉంటుందని తెలుసు! కానీ ఎలాంటి బొమ్మ ఉంటుందో తెలీదు. చాక్టెట్ కొనే పిల్లల్లోని అ కుతూహలమే కంపెనీకి కలిపాచ్చింది. అదే అక్షయపాత్ర అయ్యింది. కిందర్జాయ్ పిల్లల్లి ఎంత సర్క్రైజ్ చేస్తుందో... 'ఫెరో రోష్' కంపెనీ మూడు తరాల కథ కూడా అంతే ఉత్సంరను కలిగిస్తుంది. అందులో ముఖ్యమై మిచెల్ ఫెరో ఈ వారం కుబేరా..

'ఫీయర్ కొత్త వంటకం చేశాను. అదుతంగా వచ్చింది. ఒకసారి నిద్రలేచి రుచిచూడవా ఫీజీ'

'అబ్బాస్ .. నీ వంటల ప్రయోగాలలో చంపేస్తున్నావే. ఇప్పుడు టైమెంతో తెలుసా? అర్థాత్తా రెండయ్యింది. ముందు పడుకోండి. పొడ్చున్నే చెబుతా..'

• • •

మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో మిలటరీలో పైనికుడిగా దేశానికి సేవలు అందించాడు ఇరై ఏళ్ల పియట్రో పెరో. యుద్ధం ముగిశాక వాయువ్య ఇటలీలోని డెగ్గియానీలో చిన్న పేస్తే దుకాణాన్ని ప్రారంభించాడు. సిల్వరియాలో పైక్కయింది. కొడుకు మిచెల్ పెరో పుట్టాడు. ఉన్న ఊర్లో బేరాలు లేవు. చుట్టుపక్కలున్న పట్టణాలకు వెళ్లి బ్రెడ్, కేక్ల తయారీ దుకాణాల్లో పనిచేసేవాడు. అతని చేతులు ఊరికి ఉండేవి కావు. కొత్త వంటల్ని చేసేందుకు ఏదో ఒక ప్రయోగం చేస్తున్నే ఉండేవి. దాంతో ఆహార పదార్థాలను వృథా చేస్తున్నాడటూ బేకరీ యజమానులు పనిలో నుంచీ తోలిగించేవారు. చేసేది లేక భార్య, కొడుకును తీసుకుని దేశదివ్యురిలా తిరగాల్చి వచ్చేది. సైనికులకు బైడ్చు తయారు చేస్తూ...

1985లో ఆప్రికాలోని మూడు దేశాలను ఇటలీ అక్రమించుకుని ఇటలియన్ ఈస్ట్ అప్రికా దేశంగా పాలించింది. ఆ సమయంలో తూర్పు ఆప్రికాకు వెళ్లిన పియట్రో ... ఇటలీ పైనికుల కేసం బ్రెడ్, బిస్కిట్లను తయారుచేసేవాడు. పొట్టు గడవడం కేసం అడీక ఆధారమైంది. రెండో ప్రపంచయుద్ధం ప్రారంభమయ్యాక తిరిగి స్వదేశానికి చేరుకుని అల్సా అనే నగరంలో స్విరపడ్డాడు. చాక్టెట్ తయారీకి అవసరమైన కోకోను వశిష్ట ఆప్రికా దేశాల నుంచీ దిగుమతి చేసుకునేది ఇటలీ. యుద్ధం వల్ల కోకో సరపరా అగిపోయింది. కోకో ట్రైమ్స్ ప్రత్యామ్మయింగా రకరకాల పండ్ల గుజ్లు, ఎందు పలాలతో చాక్టెట్ను తయారుచేయడానికి పియట్రో

చేయని ప్రయోగాలు లేవు. అర్థాత్ దాచీనా వంటగదిలోనే ఉండిపోయేవాడు. ఆ అపరాత్రి భార్యను నిద్రలేపి మరీ రుచి చూసి చెప్పమని బలిమాలేవాడు. ఆ ప్రయత్నంలో హాజెల్ గింజల గుజ్లు, కొబ్బరి వెన్న, మొలాసినెలతో చేసిన ఒక మిరాయి బాగా కుదిరింది. అలా తయారైన పదార్థాన్ని ఒక మైనపు కాగితంలో చుట్టి 'జాన్ దూ రూపు' పేరుతో ఊరంతా తిరిగి అమ్మేవాడు పియట్రో. ఆ మిరాయి బడి పిల్లలను భలే ఆకుల్కుంది.

**పారాత్మ మరణాలు..**

పియట్రో సోదరుడు 'జోహో వా నీ' కూడా తినుబండారాల టోకు వర్ధకం చేసేవాడు. ఇద్దరూ కలిసి 'పెరో పేరుతో చాక్టెట్ తయారీ నంస్తను 194లో నెలకొల్చారు. రకరకాల

మిరాయిలను ఉత్సుక్కి చేస్తూ... సంస్కు లాబాల బాట పట్టించారు. సంస్కు పునాది వేసిన మూడేళ్లకే పియట్రో (51) గుండపోటుతో మరణించాడు. సంస్కు బాధ్యతలన్నీ అతని సోదరుడు, భార్యనై పడ్డాయి. హేజల్ నట్టీ గుజ్లకి మరికొన్ని ముడిపదార్థాలు కలిపి సూపర్లీమా'ను తయారుచేశారు వాళ్ల. అది కూడా జనాలకు తెగ నచ్చింది. జాడీలు, కుండీలలో ఆ పిల్లలను భలే ఆకుల్కుంది. మరో ఏడేళ్లలో అనేక రకాల మిరాయిలు, చాక్టెట్లను మార్కెట్లలోకి ప్రవేశపెట్టాడు పియట్రో సోదరుడు. ఆయన కూడా అన్నయ్యలాగే గుండపోటుతో మరణించాడు. కంపెనీ పగ్గలు పియట్రో కొడుకు ముప్పుయి ఏళ్ల మిచెల్ పెరో

**2001లో ఇటలీకి చెందిన పిల్లల కోసం ప్లాస్టిక్ గుడ్లు ఆకారంలో కోకో మెల్ల్ త్రీమ్తో 'కిందర్ మెరండరో'ను తయారుచేసింది సంస్కు. ఈ ప్లాస్టిక్ గుడ్లు లోపలున్న చాక్టెట్కంటే బొమ్మ కోసం పిల్లలు ఎగబడేవారు. ఆ ప్రయోగం ఇటలీ పిల్లలకు తెగ నచ్చడంతో 'కిందర్ జాయ్'గా పేరు మార్చి విడేశాలకు పరిచయం చేసింది. 2004లో చెన్నై కెంద్రంగా మన దేశంలోకి ప్రవేశించింది. ఆ రోజుల్లో నెస్ట్లీ, క్యూస్ బర్లి సంస్ల చాక్టెట్ ధరలు రూ.5, నుంచి రూ.10 మధ్య ఉండేవి. ఖరీదైన ప్రీమియం ఫెరెరో రోష్ కంపెనీ పేరుతోనే కొత్తరకం చాక్టెట్ను తీసుకురావడం సాపూసమే. 2011లో మహారాష్ట్రలోని బారామతి వర్ధ త్రయ్యే కర్కూరాన్ని నెలకొల్చి కిందర్జాయ్, టీక్కిటాక్లను ఉత్సుక్కి చేసింది సంస్కు. రోజుకు ఇరవై లక్షల కిందర్జాయ్ చాక్టెట్లు ఘోక్కరీ నుంచి బయటికి వస్తున్నాయి. పుసె శివార్లలోని చిన్న కర్కూరాంలో వినూత్తమైన బొమ్మలను తయారుచేసి, ఆ నమూనాలను చుట్టు పక్కలున్న సూక్షల పిల్లలకు చూపిస్తారు. పిల్లలు చెప్పిన లోటుపాట్లను సలిచేసి భారీ ఎత్తున బొమ్మల్లి ఉత్సుక్కి చేస్తారు. ఈ బొమ్మలే కిందర్జాయ్ చాక్టెట్ లోటుపాట్లను సుమారు 200 రకాల నాణ్యతా ప్రమాణాలను పాటిస్తారు. జర్డన్, ఇటలీలోని ల్యాంబ్లో శాంపీల్స్ను పరీక్షిస్తారు.**

**ఫెరో రోష్**  
సంస్కు అన్ని దేశాల్లో కలుపుకని సుమారు 45 వేల మంది పనిచేస్తున్నారు. ఆ సంస్కు ఉత్సులు 170 దేశాల్లో అమ్ముడపుతున్నాయి. పేరుకు తగ్గట్టే కేటల్లో మంది చిన్నారుల కాల్లలో మెరిసే అనుందం 'కిందర్జాయ్'.



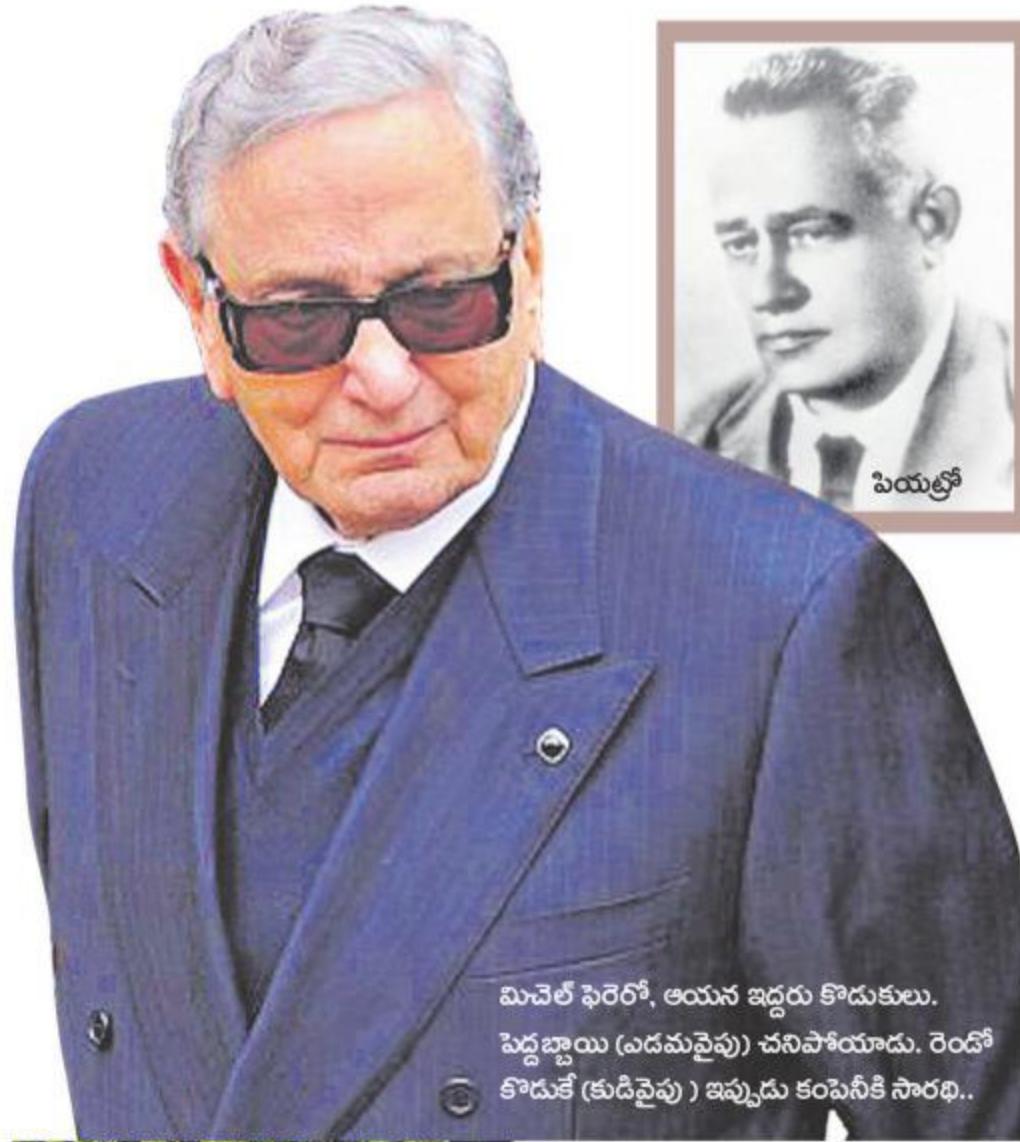
చేతుల్కి వెళ్లిపోయాయి. ఇక, ఆ కంపెనీకి

అతనే పెద్ద దిక్కు.

మిచెల్ రంగంలోకి..

మిచెల్ ఫెరెరో (1925- 2015) మిరాయి, చాక్టెట్ వ్యాపారాన్ని ఐపోపొ దేశాలకు విస్తరించాడు. జర్జుసీలో హాట్లర్ పోయాక ఖాళీగా పదున్న క్రిపటుల ఉత్తర్తి కర్రూగారాలను కొని, వాటిని చాక్టెట్ తయారీ ప్రాక్టర్లుగా మార్కెటును. చెరీ పండ్లతో చేసిన సారాయి అంటే జర్జున్నకు మహా ప్రేమి. ఆ సారాయితో 'మోన్ చెరి' బ్రాండ్ చాక్టెట్లను ప్రవేశపెట్టాడు. జర్జున్నకు బాగా నచ్చాయి. ఆ ఉత్సాహంతో వ్యాపారాన్ని ప్రాస్ట్, బెల్లియం, ఆప్టియా దేశాలకు విస్తరించాడతను. తండ్రి, బాబాయి అకస్మాత్తుగా గుండెపోటుతోనే ఎందుకు చనిపోయారు? బహారా ఈ కంపెనీ పేరు అచ్చిరాలేదేమో అనే సందేహాలు, భయాలు మొదలయ్యాయి అతనిలో. హాజెల్ నట్టి క్రీమును 'సుటిల్లా' బ్రాండ్గా మార్కెటాడు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత కోకో క్రీము కూడా పుషులంగా లభ్యం అయ్యాడి. ఆ క్రీముకు వాడే ముదిపదారాలలో కోకోను ఎక్కువగా కలిపి, సరికొత్త రుచి, సువాననతో, ఆదునిక ప్యాకెంగోలో మార్కెట్లోకి తీసుకొచ్చాడు. 'సుటిల్లా'ను తిన్నవాళ్లు వేళ్లను చప్పరిస్తూ వావ్ అమ్ముతం ఆన్నారు. అమ్మకాలు అమాంతం పెరిగాయి. ఆ లాభాలతో సంస్కరు బలమైన పూడి ఏర్పడింది. ఇప్పుడు ఏటా నాలుగు లక్షల టిస్సుల సుటిల్లా అమ్ముదమతేంది. ఆ ఉత్తర్తి విజయపంతం కావడంతో హాజెల్ నట్టతోనే అనేక ఉత్సాత్తులను తీసుకొచ్చాయి పోటీ సంఘలు. అయితే ఒక్కటే సుటిల్లా ముందు నిలబడలేదు. టిక్కటాక్ మింట్ బిల్లులతో..

చాక్టెట్ తయారీకి స్నైటర్ల్స్ బ్రాండ్ ప్రసిద్ధి. మిచెల్ కన్ను ఆ దేశంలై పడింది. కానీ కొత్త ఎత్తు వేస్తే కానీ అక్కడ పాతుకుపోయిన కంపెనీలతో పోటీపడలేమన్న సంగతి అతనికి అర్థమంది. 1961లో అలా తీసుకొచ్చిందే 'టిక్కటాక్ మింట్ బిల్లు. కిందర్ అంటే పిల్లలు. కిందర్ పేరుతోనే కొత్తరకం చాక్టెట్లను మార్కెట్లో ప్రవేశపెట్టాడు. ఆయనకు ఇద్దరు కొడుకులు. వాళ్లిద్దరికి తండ్రి, బాబాయిల పేర్లే పెట్టాడు. పిల్లల యోగక్కెమం ముఖ్యమని ఇద్దర్లీ బెల్లియంలోని ఒక బోర్డింగ్ స్కూల్లో చేరించాడు. పిల్లల చదువు ముగిశాక.. ఒర్రు టిక్కటాక్ ప్రాక్టరీలో, మరొకర్నీ కిందర్ చాక్టెట్ కర్రూగారంలో కిందిసాయి ఉద్యోగుల కింద చేరించాడు మిచెల్. బెల్లియం కేంద్రంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపారాన్ని విస్తరించి.. పిల్లలిద్దరికి బాధ్యతలు అప్పగించాడు. అయితే ఆయన మాత్రం మారువేపంలో అంగళకు వెళ్లి ... కొత్త చాక్టెట్లు ఏముచ్చాయి? ఏ చాక్టెట్లను ఎక్కువగా కొంటున్నారు? అని ఆరా తీసేవాడు. ప్రతిరోజు పోటీ సంఘల చాక్టెట్లను రుచి చూని... తమ ఉత్తర్తుల నాణ్యతను అంతకంతకు పెంచడం ఒక వ్యాపాంగా అమలు పరిచాడు.



పియట్టో

మిచెల్ ఫెరెరో, ఆయన ఇద్దరు కొడుకులు.

పెద్దబ్బాయి (ఎడమపైపు) చనిపోయాడు. రెండో కొడుకే (కుడిపైపు) ఇప్పుడు కంపెనీకి సారథి..



తోరెనట్టు, రెడ్ హాట్, లోలీ గమ్మిన్ వంటి మిరాయి సంఘలను ఫిరెరో రోషే సంఘ విలీనం చేసుకుంది. నెస్లేకు చెందిన క్రంచ్, రైనిసట్టు, లాఫీటాఫీ చాక్టెట్ బ్రాండ్లను కోసుగొలు చేసింది. ప్రస్తుతం వివిధ దేశాల్లో సుమారు 30 ప్రాక్టరీలు ఉన్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షల ఎకరాల కోకో, హాజెల్ నట్ట తోటలను సాగు చేస్తుంది సంఘ. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పండే హాజెల్ నట్ట పంటలో మూడేవంతు ఈ కంపెనీనే వినియోగిస్తుంది.

- సునీల్ ధవళ, 97417 47700 నీయావే, ద డర్ అంబైర్ మీడియా అండ్ అనవిబీక్

## నవుల్ నవుల్

బోమ్మలు : నందు

### టీట్ ఫర్ టాట్

“పోను చూస్తూ  
వంట చేయవడ్నని  
నీకు ఎన్నిసార్లు  
చెప్పాలి. రసంలో  
పులుపులేదు, ఉపులేదు, కారంలేదు ...”  
కయ్యమన్నాడు కాళిదాను.



“అన్నం తినేపుడు పోనే చూడ్డుని ఎన్నిసార్లు  
చెప్పాను. మీరు అన్నంలో కలుపుకున్నది రసం  
కాదు, మంచినీళ్లు” గయ్యమంది మిసెన్ కాళిదాను.



### సీటు కోసం వాట్లు

“అదెందే అంత  
చిరాగ్గా ఉన్నావు ..  
బస్సులో సీటు

దొరకలేదా?” అడిగింది అనసూయ.

“బస్సులో ఎవడో తన పోన్లోంచి జాతీయ  
గీతం వినిపించగానే లేచి నిలుచున్నాను.  
నేను నిల్చిగానే ఆ వెదవ నా సీట్లో  
బైటాయించాడు” చిరాగ్గా చెప్పింది కోమలి.

### పిల్లలతో అంత వీజు కాదు

“నువ్వు ఎక్కుడుంటావు?”  
పోలీసు.

“మా అమ్మా నాన్నలతో”  
చింటూ.

“వాళ్లు ఎక్కుడుంటారు?”  
పోలీసు.

“నాతోనే” చింటూ.

“మీరందరూ ఎక్కుడుంటారు?” పోలీసు.

“కలినే ఉంటాం” చింటూ.

“బరెయ్య, ఇంతకూ మీ ఇల్లెక్కుడ్రా?” పోలీసు.

“మీరస్యామి అంకుల్ ఇంటి వక్కన” చింటూ.

“వాడి ఇల్లెక్కుడ్రా?” పోలీసు.

“చెబితే మీరు నమ్మురు” చింటూ.

“చెప్పు, నమ్ముతాను” పోలీసు.

“మా ఇంటి వక్కనే” చింటూ.



### మంత్రిగారి శపథం

“ప్రతివ్వాలను  
కూల్చేంత వరకూ  
నిద్రపోనని శపదం  
చేస్తున్నా” గౌతు  
చించుతున్నాడు  
మంత్రి.

“ఆయితే, నన్నెం  
చేయమంటారు సార్” చేతులు కట్టుకుని  
అడిగాడు వి.ఎ.

“నాకు నిద్ర పట్టకుండా ఉండేందుకు  
మందులు వట్టా” తాపీగా సెలవిచ్చాడు  
మంత్రి.



# ‘నల్లీనది’ పద్ధదిచు

“నల్లీనది సంయుక్తం  
విచారఫలమేవచ  
గోపత్తి సమాయత్తం  
గ్రామ చూర్చంచ వ్యంజనం”

(చాటువు)

ఇది ఎవరు రాశాలో తెలియదు గానీ,  
ఇందులో ఓ గొప్ప వంటకం తయారీని అతి  
రహస్యంగా చెప్పారు. ఒక్కొక్క పాదాన్నే  
జూర్తుగా అర్థం చేసుకోవాలి:

1) ‘నల్లీ నది సంయుక్తం’ నల్లీనది అంటే  
నల్లి + ఏరు = నల్లేరుకాడలతో ఈ వంటకం  
తయారపుతేంది. 2) ‘విచారఫలమేవచ’  
విచార పలాన్ని తెలుగులోకి మారిస్తే  
చింతపండు. 3) ‘గోపత్తి  
సమాయత్తం’ - గో + పత్తి  
అంటే, ఆపు + ఆలు =  
ఆపాలు. 4) ‘గ్రామచూర్చం’  
అంటే ఊరుపిండి. రుభీన  
పిండిని ఊరుపిండి,  
ఊరుపిండి లేక ఊర్చిండి  
అంటారు.



### తెనరా మైమరచి

కీళ్లవాతాన్ని, గౌట్ వ్యాధిని  
పైత్తాలను తగ్గిస్తుంది.

మెనేపాట్ వయసులో ఉన్న  
ప్రీలు నద్దేరు కాడల్లి  
తప్పనిసరిగా తింటా ఉండడం

మంచిది. ఆ వయసులోనే ఎముకలు  
శక్తినీ, దృఢత్తాన్ని కోల్పోయి గోగుపుల్లల్లాగా  
తయారు కాపుండా నిలుపుతుంది. పశ్చలోంచి,  
చిగుళ్లోంచి రక్తం కారుతున్న స్వర్యీ వ్యాధిని  
కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది. అతిగా తింటే వేడి  
చేస్తుంది. చలవచేసేపాటితే కలిపి తింటే  
మంచిది. కొన్ని శరీరతత్త్వాలకు  
సరిపడకపోవచ్చు. చూసుకుని తినాలి.

“cissus is known to have gum forming properties” అంటే నల్లేరుక  
కడుపులో జిగురును తయారుచేసే గుణం  
ఉంది. దీనిని భోజనంలో ముందుగా  
తీసుకుంచే కడుపు నిండిన భావన  
కలిగ్నంది. తద్వారా స్ఫూలకాయాన్ని తగ్గి  
స్తుండని ఆదునిక పరిశోధనలు చెప్పున్నాయి.

ఎముకలు విరిగినచేట అనుభవం మీద  
కట్టు కట్టే వాలిలో చాలామంది నల్లేరు  
గుజ్జును పట్టించి కట్టు కడుతుంటారు.  
నల్లేరులో కాల్చియమ్ ఆగ్గెలేట్టు, కెర్చేటీన  
బాగా ఉన్నాయి. మూత్రంలోంచి కాల్చియం  
ఆగ్గెలేట్టు పోతున్నప్పారు తప్ప అందరూ ఈ  
నల్లీనది పచ్చడి తినవచ్చు.

మెన్పీండిని రుభీ అందులో ఈ పచ్చడి  
కలిపి పడియాలు పెరుతారు. ‘చాదుపడియా’  
లంటారు వీటిని. నేతిలో వేయించి తింటే  
రుచిగా ఉంటాయి. ఆట్లు పోసుకోవచ్చు.  
ఇలాంటివి వదులుకుంటే, సాంప్రద్యుతిక  
వారసత్తాన్నే కాదు, సాంప్రద్యుతిక నంపదను  
కూడా కోల్పోయిన వాళ్లం అవతాం.

- డా. జి.వి.పూర్ణచందు B.A.M.S.  
94401 72642



# ప్లైట్ లెట్ లిచ్ వ్యోన్స్ థెరపీ

సురక్షితమైన, ఆధునిక పెయిన్ లిథిఫ్ సెంటర్  
జపియాన్ లో అంతర్జాతీయ స్థాయి వైద్యం

ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న కొవిడ్ మహామాయల బీర్బుకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్లల్ని తీవ్రమైన ప్రభావం చూపి-నోటించి. ఇంటోంచి కాలు బయట పెట్టడానికి కూడా అలోచించాలిన పరిస్థితి ఉంది. కానీ బీర్బుకాలిక నొప్పులున్నవాళ్లు త్రవ్యకించి కీళ్లనొప్పులున్నప్పుడు అత్యధి చేస్తే పరిస్థితి జాగ్రిత్తు. అపరేషన్ ద్వారా కీలుమార్పిది చికిత్స చేయించుకుంటే ఇన్ఫెక్షన్ లిస్ట్ కొవిడ్ మహామాయల బాలిన పడే ప్రమాదమూ లేకపోలేదు. ఈ పాండమిక్ సమయంలో సర్జలీ చేయించుకోవడం సేవ్ కూడా కాదు. ఇలాంటి వాళ్లకు జపియాన్ పెయిన్ లిథిఫ్ సెంటర్ ఒక భర్తిసామినోటించి. పెయిన్ మేనెష్ట్రింట్ చికిత్సల కోసమే అంకితమైన ఈ సంస్థ పూర్తి సురక్షితమైన సాకర్మాలతో సేవలందినోటించి. ఇక్కడ అందుబాటులో ఉన్న అధునిక నొప్పి నివారణ చికిత్సల ద్వారా ఈ పాండమిక్ సమయంలో కూడా శాశ్వత ఉపశమనం పొందవచ్చు.

వయసు ముళ్లన వాళ్లలో సాధారణంగా కనిపించే మోకాళ్ల నొప్పులు చిన్న సమస్యగానే కనిపించినా వాళ్లను తీవ్రమైన నిరాశలోకి నెడుతుంది. ప్లైట్ లెట్ లిచ్ ప్లాస్టిక్ (పిఆర్ పి) విధానం ద్వారా ఈ మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి శాశ్వత ఉపశమనం పొందవచ్చు. జపియాన్ పెయిన్ మేనెష్ట్రింట్ సెంటర్ (ప్రాదరాబాద్) దీన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఈ చికిత్సా విధానం ద్వారా వీషింట్ రక్తంలోని ప్లాస్టిక్ సీకరించి, సమస్య ఉన్న మోకాలు భాగంలో త్రవ్యశాశ్వత తారు. ఈ ప్లాస్టిక్ లో ఉండే ప్లైట్ ట్యూ అలగిపోయిన మోకాలును బాగుచేయడంలో సహాయించాలి.



## PRP చికిత్స తో లాభమెవరకి?

మోకాళ్ల నొప్పితో బాధపడేవాళ్ల ఏ వయసు వారైనా ఈ చికిత్స తీసుకోవచ్చు. మోకాళ్ల నొప్పి 45 ఏండ్రు వయసు, అపై వయసువారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పెద్దవయసు వాళ్లలో అధికం. యువకుల్లో అయితే కీడలు అదేటప్పుడు. ఇతర గాయాలైనప్పుడు కూడా మోకాళ్ల నొప్పి సమస్య రాపొచ్చు. అధిక బరువు, స్థాలకాయం సమస్య ఉన్న వాళ్లలో కూడా మోకాళ్ల నొప్పి ఎమ్ముచు.

## PRP చికిత్స ఎలా పనిచేస్తుంది?

రక్తంలో ఉండే ప్లైట్ లెట్ కణాలు చాలా చిన్నవి. రక్తం గడ్డ కష్ట ప్రక్రియలో ఇవి కీలక పాత్ర పోస్తాయి. మోకాలి కీలులో కాల్గోలేజ్ దెబ్బతిన్నప్పుడు సాధారణంగా మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తాయి. ఇలా దెబ్బతిన్న భాగంలోకి ప్లైట్ ట్యూ ఎక్కువగా ఉండే ప్లాస్టిక్ ఇంజెక్ట్ చేసారు. దాంతి కొత్త కణజాలాన్ని ఉత్సృతి చేయగల కారకాలు తీర్చేపంచ బడుతాయి. ఘరీటంగా మొత్తం కణజాలం పునరుత్సృతి చెందుతుంది.

## ఇవి లాభాలు

PRP చికిత్స కేవలం 30 నిమిపాల్టో పూర్తవుతుంది. మోకాళ్ల మార్పిది చికిత్స లాగా ఇది అపరేషన్ కాదు. కాబ్లుబి నొప్పి ఉండదు. రక్తస్రావం ఉండదు. ఈ చికిత్స పాందిన వాళ్ల ఎటువంటి జ్బుంది లేకుండా చికిత్స లయిన వెంటనే జంటికి వెళ్లపోవచ్చు. బీనివల్ల ఇన్ఫెక్షన్ బాధ ఉండదు. ఏ ఇతర సైంటిక్ ఎఫెక్టులూ ఉండవు. సమస్యకు శాశ్వత పరిపూర్వం దొరుకుతుంది. చికిత్స ప్రారంభం నుంచే నొప్పితగ్గముఖం పట్టి, ఎప్పుటిలా పనులు చేసుకోవచ్చు. మోకాలి చికిత్స కోసమే ఉన్న చికిత్సల్లో ప్లైట్ లెట్ ప్లాస్టిక్ విధానం కంటే సమర్థవంతమైనది మరోటి ఉండని ఇప్పటివరకూ నిరూపితం కాలేదు. దీనికి బెడ్ రెస్ట్ కూడా అవసరం లేదు. మోకాలి కీళ్ల సమస్యలను తగ్గించడానికి ఇది సహాయమైన, సాకర్మావంతమైన శాశ్వతమైన మార్గం.

PRP లాంబి అధునిక చికిత్సా విధానం అందుబాటులోకి తెచ్చిన జపియాన్ పెయిన్ మేనెష్ట్రింట్ సెంటర్ లో మోకాళ్ల నొప్పులకే కాకుండా నడుంనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, స్ట్రాండిల్స్ నొప్పి, సయాబిటా లాంబి అన్ని బీర్బుకాలిక నొప్పులకు అపరేషన్ అవసరం లేకుండా అధునిక చికిత్సలు లభిస్తాయి.

## డా. సుధిర్ దారా

MBBS, MD, FIAPM

ఫాండర్ & డ్రైక్టర్

జపియాన్

ఇంటర్వెన్షన్లో పెయిన్ స్ప్రెషన్స్

4వ లంతస్సు, అపురూప పిసిపాచ్.

లోడ్ నెం.2, బంజారా హాల్స్,

హైదరాబాద్.



కాల్: 91005 55202, 84660 44441,

040 48554444

[epionepainandspine.com](http://epionepainandspine.com)

[contact@epionepainandspine.com](mailto:contact@epionepainandspine.com)

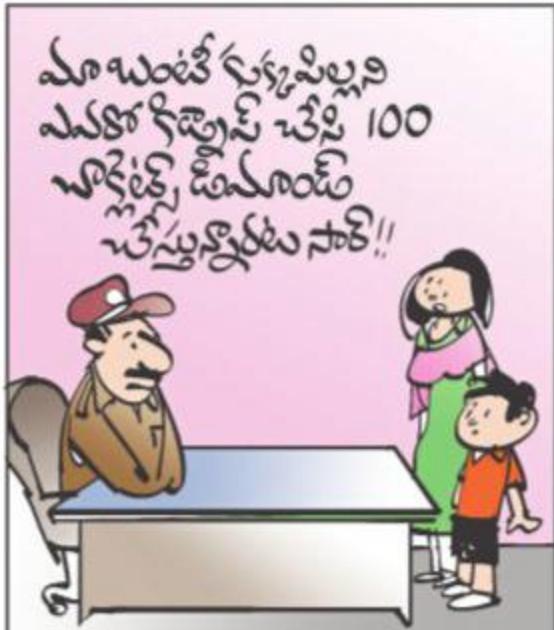




## నీట్యో



అస్తిత్వ రామ్యస్తే భాలదట.  
ఎత్తుకొల్పడమామే  
పొంచాలట!



మాయాపేర్కుపిల్లని  
ఎమ్మగ్గిప్పుట చేసి 100  
ఫ్రెంట్ డిమాయి  
చేస్తుకొఱ్పుటాకి!!



## భానుమతి అపాం దెబ్బతింటే?

హీరో కృష్ణ నిర్మించిన  
పండంటి కాపురం  
చిత్రంలో రాజీ మాలినీదేవి  
పాత్ర చాలా కీలకమైనది.  
అహంభావం కలిగిన ధనిక  
యువతిగా ఆ పాత్రలో  
జమున అద్భుతంగా  
నటించారు. నిజం  
చెప్పాలంటే మొదట ఈ  
పాత్రకు అనుకోన్నది

జమునను కాదు.. భానుమతిని. ఆవిడతో  
కృష్ణ మాట్లాడితే ఒప్పుకొన్నారు కూడా.  
కొన్ని రోజులు కథా చర్చల్లోనూ  
భానుమతి పాల్సొన్నారు.  
అయితే ఆవిడతో కృష్ణ  
సినిమా తీస్తున్నారనే  
విషయం తెలియాగే  
నిర్మాత ఎస్.బావనారాయణ  
మాడావిడిగా వచ్చి 'భానుమతి  
అంటే ఎవరనుకొన్నావు? ఆటంబాంబు.  
ఆవిడతో మాటింగ్ అంటే మాటలు కాదు.  
విజయావారి వల్లే కాలేదు. కొన్ని రోజులు  
మాటింగ్ చేశాడ, ఆమెను భరించలేక  
'మిస్ట్ర్స్ మ్యూ' నుంచి తీసేశారు. నువ్వు  
అమెతో సినిమా తీస్తే ఇబ్బంది పడతావు'  
అని పోచురించారు. ఆ నమయంలోనే  
హీరో కృష్ణ భానుమతి సొంత చిత్రం  
'అంతా మనమంచికోలో నటిస్తున్నారు.

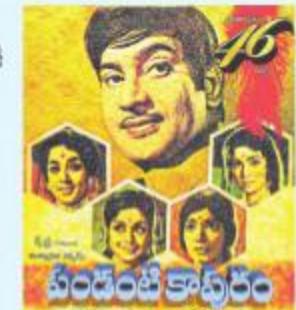
అందుకే తన సినిమాకు  
అమె ఇబ్బంది పెట్టురని కృష్ణ  
అనుకోన్నారు. ఆ మాటే  
భావనారాయణతో చెప్పారు.  
'అది వేరే.. ఇది వేరే. నా  
మాట విను. లేకపోతే  
ఇబ్బంది పడతావు' అని  
బలిమాలారు భావ  
నారాయణ. ఆయన తన

క్రైయాచిలాపి కనుక అంతలా పదేవదే  
చెబుతుండటంతో మనను మార్చుకుని,  
భానుమతికి బదులు జమునను ఎంపిక  
చేశారు కృష్ణ. 'పండంటి కాపురం'  
చిత్రంలో రాజీ మాలినీదేవి పాత్ర  
జమున పోషిస్తున్నట్లు ప్రతికా ప్రకటన  
ఇచ్చారు. అది చూడగానే భానుమతికి  
విపరితమైన కోపం వచ్చింది. తనను ఆ  
సినిమా నుంచి అర్థాంతరంగా తోలగించి,  
వేరే హీరోయిన్ను పెట్టుకోవడాన్ని ఆమె  
సహాయచేకపోయారు. ఆ కోపంలో  
'పండంటి కాపురం' చిత్రానికి పోటీగా  
అదే కథలో తనూ ఓ చిత్రం తీయాలని  
నిర్మించుకొన్నారు.

'ద విజిట్ అనే ఆంగ్ చిత్రంలో  
కథానాయిక ప్రేరణతో 'రాజీ మాలినీదేవి'  
పాత్రను కథకుడు ప్రభాకరరెడ్డి



శీర్పిందిద్దారు. ఆ విషయం భానుమతికి  
తెలును కనుక 'ద విజిట్' చిత్రకథను  
యథాతథంగా తీసుకొని 'పండంటి  
కాపురం' చిత్రానికి పోటీగా ఓ  
సినిమా తీయాలనుకొన్నారు.  
నటుడు గుమ్మడిని కలిసి. ఈ కథ  
గురించి చెప్పి అందులో వేషం  
వెయ్యుమని అడిగారు భానుమతి.  
అమెకు ఏం చెప్పాలో తోచక 'నేను  
ఇలాంటి వేషాన్నే 'పండంటి కాపురం'  
చిత్రంలో చేస్తున్నాను. మళ్ళీ అదే వేషం  
మీ సినిమాలో చేస్తే వాళ్ళెమైనా  
అనుకుంటారు. నాకు కొంచెం దైమ్మీ  
ఇవ్వండి. అలోచించుకుని చెబుతా'  
అన్నారు. ఆ మర్కు పండంటి  
కాపురం' మాటింగ్ స్టోర్లో  
అర్థిస్తుండి దరూ కూర్చుని కబుర్లు  
చెప్పుకొంటున్నప్పుడు గుమ్మడి ఈ  
విషయం ప్రస్తావించారు.



అది వినగానే ఎస్సే  
రంగారావుకు కోపం  
వచ్చింది. 'మిటయ్యా'  
అలోచించుకుని చెప్పేది?  
హేమా హేమీలైన  
సటీనటులు ఇంతమందిని  
పెట్టుకుని చేస్తున్న  
సినిమాను భానుమతి మళ్ళీ  
శీస్తుందా? ఆ మాటింగ్ ఎలా  
సాగుతుందో చూడ్దాం' అన్నారాయన  
అవేళంగా. అలా అనడమే కాదు  
'పండంటి కాపురం' మాటింగ్కు  
ఎటువంటి ఆటంకాలు లేకుండా వేగంగా  
హర్షి అయ్యెందుకు ఎస్సీఆర్ తన వంతు  
సహకారాన్ని అందించారు. ఆ రోజుల్లో  
అయన మందు తాగడం మొదలుపెడితే  
మాటింగ్ స్టోర్లకు కూడా వచ్చేవారు  
కాదు. అయినా 15 రోజుల పాటు మందు  
టోలికి వెళ్ళకుండా నటన మీదే దృష్టిని  
కేంద్రీకరించారు. మిగిలిన నటీనటులు  
కూడా సహకారించడంతో 'పండంటి  
కాపురం' చిత్రాన్ని 90 రోజుల్లో హర్షి  
చేయగలిగారు. దాంతో భానుమతి తన  
ప్రయత్నాన్ని విరమించుకోక తప్పలేదు.

- వినాయకరావు

# గిరిజనుల హణ్ణు

అరకు లోయలో అనాధ గిరిజన బీడ్లుకు నీడనిస్తేంది ప్రత్యుష ఆశ్రమం. ఒక రోజు పంచ్ రాక, పూట గడవడం కష్టమైంది. పిల్లలు ఆకలితో విలవిల్లాడుతున్న సమయంలో ఆరు నెలలకు సరిపడా నిత్యావసర వస్తువులు వారికి అందాయి. అదోక కడుపు నింపిన ఆత్మీయత!

• • •

రాళ్ళచిలుక(తెలంగాణ) తండాలో తాగునీరు లేక, నిలువ నీటి కుంటలో బురద నీట్ల తాగుతూ రోగాల పాలవుతున్నారు కేయ గిరిజనులు. ఆ నీటిని స్వచ్ఛంగా మార్చే వాటర్ పిల్లర్లు వారి ఇళ్ళకు చేరాయి. వారికి భవిష్యత్ పట్ల ఒక ఆశ చిగురించింది.

• • •

ఈలా ఎవరికీ పట్లని, అట్టడుగు ఆడవి బీడ్లుకు భవిష్యత్ పట్ల కాస్త నమ్మకం కలిగిస్తున్న ఆ సంస్క పేరు 'రూరల్ హోప్'. ప్రవాస భారతీయుడు కొండా చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, అమెరికాలోని కాలిపోర్ట్రీయాలో 2013లో ప్రారంభించారు. ఈ పట్లిక్ చారిటబుల్ ట్రస్టు చీకటి గూడెల్లో వెలుగులు నింపుతేంది.

అధివీసీ ప్రాటీనీ పొదర్...

కొత్తగూడెం జిల్లాలో పొష్టికాపోర్ లోపం ఉన్న ఆదివానీ తల్లులు, పిల్లలకు ప్రాటీనీ పొదర్ అందచేస్తున్నారు. రక్తహీనత నివారణకు గోదుమలు, జొన్నలు, పల్లి పిండితో చేసిన పొష్టికాపోరాన్ని ఎలా చేసుకోవాలో వారికి సేర్చారు. వాటిని పిండిగా తయారు చేసి, బెల్లం పొడి కలపి పిల్లలకు అందిస్తారు. దీని తయారీ కేసం ఒక కేంద్రం ఏర్పాటు చేసి, ఇద్దరు గిరిజన యువకులకు ఉపాధి కూడా కల్పించింది రూరల్ హోప్. "గత ఆరు నెలలుగా నిత్యం 350 మంది గోండు ఆదివానీ తల్లులు, పిల్లలకు 60 గ్రాముల ప్రాటీనీ పొదర్ (ఆదివానీ హర్షిక్) అందచేస్తున్నారు. ఈ ఆపారం వల్ల 70 శాతం మందిలో రక్త హీనత తగ్గింది" అంటున్నారు అక్కడ ఔద్య సేవలు అందిస్తున్న డాక్టర్ నరేందర్.

అనాధులకు అసరా...

తూరుపు కునుమల్లోని అరకు లోయలో అనాధల కోసం ఏర్పాటులు ప్రత్యుష

హోమోలో బాలికలు ఆశ్రయం పొందుతున్నారు. ఏదాది కాలంగా ఏరికి నిత్యావసర వస్తువులు, దుస్తులు, పార్కులు, కాలేజీలో చదువుతున్న వారికి వేజులను

అందిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ పారశాలలు అందుబాటులో లేని కుగ్రామాల్లో ఆదివానీ బదులను ఏర్పాటు చేశారు. విశాఖ జిల్లాలంబసింగిలో ఒకటి, కొత్తగూడెం సమీపంలో గందిగుప్త, బెండ్లపాడు, మొత్తూర్, బంటిగుడెస, పాలవగు, మార్చిగూడెం అవాసాల్లో పారశాలలను నిర్మిపాస్తున్నారు.

స్వచ్ఛ జలాలు...

బద్రాచలం అటువీ ప్రాంతలో నివసిస్తున్న గిరిజనులకు తాగునీరు అతి పెద్ద సమస్య



## వనవాసుల కోసం

గిరిజన తండాలకు అండగా మారి, అడవుల్లో వెలుగు బాటులు వేస్తున్న 'రూరల్ హోప్' వ్యవస్థాపకుడైన చంద్రశేఖర్ గుంటూరు జిల్లా నాతక్కివాసి. ఐషా మద్రాసె నుంచి కంప్యూటర్ శైల్స్ పట్ల పుచ్చుకుని, గత 25 ఏళ్ళగా అమెరికాలో పార్క్స్ వెర్ రంగంలో పనిచేస్తున్నారు. అడవులను కాపాడుతున్న వనవాసులకు అసరా ఉండాలన్న ధ్యేయంతో 'రూరల్ హోప్'ను ఏర్పాటు చేశారు. అడవి బిడ్లుల పూడుయాలను గెలిచి, గిరిజనులకు నీడనిచే చెట్టుగా 'రూరల్ హోప్'ను మార్గుడు.



ఎవరైనా సాయం చేసినా బోర్డు వేసుకోవడానికి అటవీ చట్టాలు అంగీకరించప. దాంతో వారు వాగులు, కుంటల మీద ఆధారపడతారు. పశువులకూ మనుషులకూ అవే నీట్లు కావడంతో కలుషితంగా మారి పోతుంటాయి. దాంతో తరచూ రోగాల పాలవుతుంటారు. ఈ సమస్యల నుండి కాపాడడానికి 354 కుటుంబాలకు వాటర్ పిల్లర్లను అందచేశారు. మురికి నీటిని స్వచ్ఛంగా మార్గడం ఈ పిల్లర్ ప్రత్యేకత. ఈ నీట్లు తాగాక చాలా వరకు జీర్ణకోశ వ్యాధులు తగ్గాయి.

అడవిలో అసుపత్తి

తెలంగాణ, కొత్తగూడెంలో 149 ఆదివానీ తండాల్లో పదివేల మంది జీవిస్తున్నారు. బీఫీ, మధుమేహం చెక్ చేసుకోవాలన్నా, అందుబాటులో ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు లేవు. ఆసుపత్రికి వెళ్లాలంటే 60 కిలో మీటర్లు వాగులు, వంకలు దాటి ఏరియా ఆసుపత్రికి నడిచి పోవాలి. అలాంటి చేటి ఆరోగ్య కేంద్రాలను ఏదాది కాలంగా నిర్మిస్తూ, నిరంతరం వారికి ఆరోగ్యపరీక్షలు జరిపి తగిన మందులు ఇస్తున్నారు. అలాగే బాలింతలకు తరుచూ ఆరోగ్యపరీక్షలు జరపాలి. వృద్ధులకు బీఫీ, మగర్ చెక్ చేయాలి. వాటి కోసం ఆసుపత్రికి తిరగలేక రేగం ముదిరే వరకు ఆగి ప్రాణాల మీడికి తెచ్చుకుంటున్నారు. దీని నివారణకు, అన్ని ఆరోగ్యపరీక్షలు తండాల్లోనే నిర్మించడానికి ఏలుగా మొబైల్ పోల్ కిట్స్ ని సమహర్షింది 'రూరల్ హోప్'.

తండాల్లోని కొండరు చురుకైన యువకులకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చి పోల్ వాలంబీర్లుగా లీర్పిదిద్ది వారికి పోల్ కిట్స్ అందచేశారు. ప్రతీ కుటుంబానికి పోల్ చెక్పులు నిర్మించి సీరియస్ కేసులు ఉండే పెద్దసుపత్రికి లీసుకెళ్లున్నారు. దీని వల్ల వ్యాధులు ముదరక ముందే కనిపెట్టి సొలంలో మందులు వాడి ప్రాణాలు చేస్తూ పేదల జీవితాలకు అసరా అవుతేంది 'రూరల్ హోప్'.

- శ్యాంమాహన్, 9440595858

‘ప్రేమించుకున్న వాళ్లు  
కలిసుండటానికి పెళ్లి అవసరమేమో  
కానీ పెళ్లైన వాళ్లు కలిసుండటానికి  
ప్రేమ అవసరం లేదు’ అని  
చెపుడానికా అన్నట్టు ఇరవై ఎళ్ల క్రితం  
జత్తుడి లఱట్టుతో చేసిన ‘జందిరా’  
చక్రపాణి’ నేమొ ప్లేట్ కిలుం పట్టి  
మెరవకపోవడంతో, విసుగొచ్చిన  
సూర్యుడు తన తెలికిరణాల్ని  
నెమ్ముదిగా పక్కింటికి మరల్చాడు.

క్రమశిక్షణ గల కార్యికుడిలా అలారం  
తన పని తాను చేసింది. రెండో కాన్సు  
అవగానే విడిపోయిన రెండు సింగల్  
కాటలలో ఒకదానిమీంచి లేచిన  
జందిర నేరుగా పంటింట్లోకి నడిచింది.

“అలారాలు, కుక్కర్ విజిల్స్, నీకు  
సంబంధించిన రాగాలు” అన్నట్టు చక్రపాణి  
రెండో సింగల్ కాట మీద కనేపు విసుగ్గా  
దేర్చి, పదుకునే పోనే చూసుకున్నాడు. అమె  
కాపీ పెట్టిచీంది. అతడు పేపర్ చదివాడు.  
అమె స్వవ్ మీద ఇద్దీ పెట్టింది. అతడు  
వాకింగ్కి వెళ్లివ్యాదు. అమె కుక్కర్ పెట్టింది.  
అతడు స్వానం చేసొచ్చి పొట్టుమీద పొడర్,  
పక్క మీద సెంట్ ఫూసుకున్నాడు. అమె  
బీఫిను, రెండోసారి కాపీ ఇచ్చి క్యారేజీ హల్లో  
పెట్టింది. అతడు కాపీ తాగుతూ  
మిగిలిపోయిన పేపర్ చదివేసి, క్యారేజీ  
పట్టుకుని ఆఫీసికి బయల్సేరాడు.

అమె తలపేసుకుని స్వవ్ మీద బార్లీ  
పెట్టింది. అతడు సాయంత్రం వచ్చి  
తాగుతాడు. అమె డబ్బాలోకి జంతికలో,  
చేగోలో చేస్తుంది. అతడు ఎప్పుడు పడితే  
అప్పుడు తింటాడు. భద్రకి ఏ పూటకాపూట  
వేడిగా కంచంలో కనీసం మూడు ఐటమ్సుతో  
వడ్డించాలని అత్తగారు నేర్చించిన అలవాటు  
ప్రకారం అమె మళ్ళీ రాల్రికి ఏమున్నాయా  
తడుముకుంటుంది. పుల్చాలకి పీండి  
కలుపుతుంది. అతడు టి.వి. చూస్తాడు. అమె  
పుల్చాలు కాలుస్తుంది. అతడు అరగంట  
క్రితమే బై చెప్పిన కోలీగో తో పోనే  
మాట్లాడతాడు. అమె దుంపలు ఉడకేస్తుంది.  
అతడు ఉక్కపోతగా ఉండని ఏ.సి  
వేసుకుంటాడు. అమె చెమట్లు కప్పుతూ కూర  
కలియబెదుతుంది. అతడు టి.వి. చూస్తా  
లాగిస్తాడు. అమె కిచెన్ సుభ్రం  
చేసుకుంటుంది. అతడు గుర్తు పెట్టి  
పడుకుంటాడు. అమె అలారం  
పెట్టుకుంటుంది. ఓ రాత్రప్పుడు అది అన్లో  
ఉండో లేదో కంగారుగా టైం చూసుకుంటుంది.  
అతడు నిశ్చింతగా నిద్రపోతాడు.

ఆదివారం స్వల్ప మార్పు అమె మధ్యాన్నం  
మరో కప్పు టీతో బాటు పక్కిలో, బజ్జెలో  
వేయస్తుంది. అతడు లైఫ్, రిఫీల్స్, క్రికెట్  
మ్యాచ్ చూస్తానో తింటాడు.

ఇందిరకి ఇదీ అని చెప్పుకునే కష్టమేమీ  
లేదు. “భద్ర పల్లెత్తు మాట అనదు” అని

# ఆదివారం అనుబంధం

- ఉమా మహేష్ అచాచ్య

కానేపు ఆపి బిర్యానీ తినవే వేడిగా ఉన్నప్పుడే  
తినాలి” పనిమనిపిని ప్రేమతో పిలిచింది.

“ఉండండమ్మా ఈ రెండూ తోమేత్తే ఇంక  
ఇట్టు ఎల్లే పనుండదు” అంటూ మిగిలిన  
రెండు అంట్లూ బరా బరా తోమేని చెయ్య  
కడుకుని, కొంగుకి తుడుచుకని వచ్చి  
బాల్యానీలో కింద కూర్చుని తింటోంది  
అడివమ్మ. ఎదురుగా టైనింగ్ దేబుల్ కుర్గీ  
మీద కూర్చుని బిర్యానీ తింటున్న అడివమ్మ  
కేసి జె.ఈ.ఈ రిజల్స్ కేసం సెట్ సెంటర్ దగ్గర  
కూర్చున్న కుర్రాడిలా ఆత్రంగా చూస్తోంది  
ఇందిర. కామోగా తినేని పెళ్లి ప్లేట్ కడగటు  
మొదలెట్టింది అడివమ్మ.

“అదేంటే పొట్టుటినిచి కష్టపడి చేస్తే తినేసి  
బాపుందో లేదో చెప్పుకుండా వెళ్లిపోయావు”  
అంది కేపంగా ఇందిర.

“మీరేటుకోకిండమ్మా, పణ్ణంలో ఇంత  
పసుపుగుండేసి, కుక్కర్లో మూడు ఇజిల్ పాటు  
ఒగ్గేని దాన్నే బిర్యానీ అని మీరు  
మురినిపోతారేమే. నామటుక బిర్యానీ అందే  
అది ఏరే” అంది నిష్టుచ్చిగా.

“నీకు బాగా అలుపైపోయానే. మసాలా,  
ఉప్పు, కారం ఇంత బాగా కుదిరెతే నా  
బిర్యానీకి పేరు పెడతావా, రెపట్టుంచి నుమ్మ  
పన్నెకి రాకు” అంది ఇందిర సుర్ఖుమని లేస్తూ.

“అమ్మ.. మీరు నా తలతీసి మొలెయ్యండి.  
నేను మాత్రం సెప్పేది ఒకబెట్టి. బిర్యానీ అందే  
మెగోల్లో సెయింట్ సెప్పుల్ సెప్పుల్ సెప్పుల్  
పేరుతో పిలిల్లా. ఓ పెద్ద డెగీసాలో అస్త్రీ ఏపి,  
ఎరెగా నాన బెట్టిన బియ్యాన్ని అందులో ఏని  
ఉడికిన తర్వాత మగాడు కండబలంతో  
గరిటి పిప్పి కలియబెట్టి సేత్తే ఉంటాడమ్మా  
బిర్యానీ.. ఆ రునే ఏరు..” అంది  
మైమరిచిపోతూ.

“అంత ఇదిగా చెప్పున్నావు మీ ఆయన  
సిక్కుటైనా పండిపెట్టించేందే” అంది ఇందిర  
అశ్వర్ఘంగా.

“ఎప్పుడైనా ఏటమ్మా... ప్రతీ ఆదేరం పంట  
చూబుటే ఆడిదే” అంది అడివమ్మ గ్రూంగా.

“మగాడి చేత పంట  
చేయస్తూవా సిగ్గులేదూ” అంది  
ఇందిర అడివమ్మని వింతగా  
చూస్తూ.

“ముగోదయితే ఒటుమ్మగోరూ  
ముమ్మారు పుట్టాడా ఏటి ...  
అమూట కొత్తే మనమే  
మొగోల్లని కనే యాతనలో  
ముమ్మారు పుడతాం. అయినా  
మొలుతాడు కప్పేటప్పుడూ తెలీదు,  
కోసేటప్పుడూ తెలీదు.  
మద్దలోనేనమ్మ ఈ  
మగతనమంతా. అటీ మనమిచే”

“అంది అడివమ్మ అక్కసుతో,  
ఆగొట్టి తర్వాని కొట్టే తండ్రి  
గుర్తొచ్చి.

• తెలీదు, కోసేటపుడూ  
తెలీదు.  
మదైలోనేనమ్మా ఈ  
మగతనమంతా. అదీ  
మనమీదే” అంది  
అదిమ్ము అక్కనుతో,  
తాగెచ్చి తల్లిని కొట్టే  
తండ్రి గుర్తిచ్చి.

“ఏమానే, మా  
ఇళ్లో మగాళ్ల ఇంటి పనులు చేస్తే ఎంత  
నామర్చ వే తెలుసా? అయినా మగాడంటే  
ఇంటి యజమాని. దర్శిగా కాలు మీద  
కాలేసుకుని కూర్చుంటేనే అందం .. బయట  
ఎన్ని వ్యాపకాలు, ఎన్ని దెస్సన్లు? అవ్వే  
మనకోసమే కదా. ఇంటి దగ్గర మనం భాగ  
చూసుకుంటేనే కదా బయటక్కిన మగాడికి  
విజయం” అంది ఇందిర పెట్టేన కొత్తలో  
అత్తగారు భట్టి పట్టించిన పారాల్ని వచ్చే  
వేసుకుంటూ.

“అవనమ్మా. మొగాళ్లకేం మగానుబావులు.  
దేవుడు కూడా ఆళ్ల పార్టీయేనమ్మా. ఏటేటా  
పురిటి సెప్పుల్లేవు, నెలనెలా కడుపు సెప్పుల్లేవు.  
కనీసం పొయ్యి కాణ్ఱెనా మూడుపూటలూ  
మనం పడే కట్టం అల్లకి తెలియాలికడమ్మా .  
అక్కులు (హాక్కులు) ఆకాశంలోంచి మన  
కొంగులోకి రాలిపడవమ్మా. మనమే ఎగిరి  
కోసుకోవాల. సమానమంటే సమానమే.  
అందుకే నాకూ ఆదివారం సెలవు కావాలన్నా..  
తీసుకున్నా. ఏం మనం పస్తు జేయట్టేదా? మా  
మావ ఏమైనా ఇమానం తోల్రున్నాడా. ఆటో ఏ  
గదా! ఆదు వదలాలి కానీ ఆటో ఏం కర్క  
నేను ఇమానమే తోలీగల్లు. అదే ఆంధ్ర నాలా  
అంట్లు తోమ్మునండి సూద్దారి” అంది అడివమ్మ  
చేతులు గాల్చే ఊపుతూ.

ఆమె ఆర్యమెంట్కి కొంచెం మెత్తుబడింది  
ఇందిర. “అదేంటే వారమంతా ఆటో నడిపి  
అలసిపోయన మొగుడికి కనీసం అదివారమైనా  
రెస్ట్ ఇవ్వా. నువ్వు మనిషివి కాదే రాక్షసివి”  
అంది నప్పుతూ గొంతులో కొంత ఈర్కులో.

“పీచెబి తోల్ముగోరూ. మొగాడి సేతి వంట  
అదేదే పాకమంటారే. అమ్మతమే అమ్మగోరూ.  
దానికి రాసిపెట్టుండాల. నాలాటి రాచ్చసికి అది  
రాసిపెట్టుంది... ”

.. ఏమాటకామాటే. ఆదేరం సొర్కమే  
అమ్మగోరూ. మీరు కూడా ఆదేరం పొద్దున్న  
రానంటే సర్కేవే అడివీ’ అనడంతో, వదంటే  
పడకి లెగుత్తానమ్మగోరూ. అంటే మద్దలో ఓ  
పాలి ఆళ్ల పాట్లు ఓరకంట సూత్రానసుకోయి.  
ఆ తల్లి, కొదుకు వంటింట్లో యమ యాతన  
పడతారంటే ఒట్టు ఏడైక్కుమంటే  
నన్నుడగడానికి నామోషీ ఇసుకుని సత్తారు.  
కూనింత జాలేత్తాడి కానీ, అంతలోనే అల్ల  
మొకాల్లో పట్టుదల సూసి మళ్ళీ ఏమీ  
ఎరగనట్టు తోంగుంటా. బిర్యానీలో సీసు  
కలిపితే నాకిట్లముండదు అమ్మగోరూ. అది  
ఏరె ఒండాల. రెండో గంటకి ఏడి ఏడి బిర్యానీ  
తిని మళ్ళీ తోంగుని, రాత్రికి మళ్ళీ అదే తినేని  
ఆ వారం పొద్దు కట్టబడింది  
మర్మిపోతానమ్మగోరూ” అంటూ చేస్తున్న

పనాపి,

“సీతమ్మగోరూ లాంటి మీకాడ సెప్పుడానికి  
సిగ్గె కానమ్మగోరూ, సెప్పి తీరాల. అయ్యెలు  
సాయంత్రం డాబా మీద నా ఒళ్లో తలెట్టుకుని  
అడు నా బిడ్డయిపోతాడమ్మగోరూ. ఆ ఓరం  
జరిగిన ఇనయాలస్తే సెప్పుకుని గడిపేత్తాం.  
దీన్నే నా పెనివిటి ‘ఆదేరం అనుబంధం’  
అంటా ఉంటాడమ్మగోరూ” అంటూ సిగ్గుతో  
మెలికులు తిరిగిపోతూ, రక్కున ఆగిపోయి,

“నా మాటిని మీరుకూడా ఆదేరం ఆదేరం  
అయ్యగారి సేత బిర్యానీ ఒండించండి.

సోమవారం నించి “బెసు అడివి,  
ఆ మంచాలు రెండూ కొద్దుగా  
కలిపేని ఏకాండీ దుప్పటీ  
సాకింటిది తీసి పరిసీయే”  
అనకపోతే నా పేరు అడివమ్మే  
కాదు” అంది అడివమ్మ  
ఇందిర కళ్లోకి చిలిపిగా  
చూస్తూ .

“నేర్చుయ్యవే. నీకు  
చనువెక్కుమైంది. కాళ్చిరగ్గిదతా.  
పెళ్లు ముందు. రేపట్టుంచి  
పన్నోకి రాకు” అంటూ  
నప్పుకుంటూ వంటింట్లోకి  
పెళ్చిపోయింది ఇందిర, ఇంకా  
వినాలని ఉన్నా.

అది గమనించిందీ ఏమో  
అడివమ్ము చీపురు పట్టుకుని  
వంటింట్లోకిచ్చి సిప్పార్ంగా  
“పయమ్మా రామకేటిలా ఏ  
లచ్చే సారో సెప్పుంటారే  
ముక్క. ఓ పూట రాకపోతే  
మళ్ళీ ఇంబిచ్చి కొప్పట్లుకుని  
లాక్కొత్తారు” అని, “అయినా  
మంచం అనగానే  
సంసారమేనేటమ్మా. సెడ్డ  
కలలు రాకుండా ఒకరికోరు  
దన్నంతే” అంది సర్పుబాటుగా.

“నీ మాట చూసి  
పెట్టుంటారే నీకా పేరు  
అడివమ్ము అని. పట్టి అడివి  
మనిషివి. మాట తీరు లేదు”  
అంది ఇందిర కోపంగా టీ  
ఇస్తూ.

“అవనమ్మా  
నానడివమ్మనే. నా  
మనసుకే, మాటకే  
మద్దలో గల్లా లేదు.  
అంతనుకుని ఇంత  
మాటాడ్డునికి.  
అడివిలా సొచ్చంగా  
ఆలోసిత్తా సొచ్చంగా  
మాటాడతా” అంటూ  
టీ గ్లాసు పట్టుకుని  
తన రాజ్యమైన  
బాల్యానీ  
లోకిపోయింది .

•••  
క్యారేజీ పట్టుకుని

ఇంటికి వంద మీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఆటో

స్టోండుకి బయల్సేరాడు చక్కపాటి. అంత  
దూరంనుంచి అతన్ని చూడగానే ఆటో స్టోర్

చేసి దగ్గరకొచ్చి విష్ట చేసాడు ఆటోమేన్ కృష్ణ.

కృష్ణ - బొయ్యగా, నున్నగా దువ్విన క్రాపుతో,  
నుదిటిన బొట్టు, చేతికి ఎల్లరి లాడు, వేలికి  
వెండి ఉంగరం, శుభ్రమైన భాకీ డ్రైవ్,  
అంతకంటే శుభ్రంగా, డెకరేట్ చెయ్యబడిన  
ఆటోలో, ఉదయమే సూచల పిల్లల్ని దింపేసి  
తొమ్మిదికల్ల స్టోర్డలో కూర్చోడం, ఎట్టి





**కావలసిన పదార్థాలు:** మినపప్పు- అరకిలో, పెరుగు- లీటరు, అల్లం: చిన్న ముక్క, పచ్చి మిర్చి- నాలుగు, ఆవాలు, జీలకర్ర- రెండు చెంచాలు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, ఉప్పు- తగినంత తయారుచేసే విధానం: మినపప్పు నాలుగు గంటలు నానబెట్టి పొట్టు తీసి మెత్తగా కలిగి రుబు కేవాలి. పెరుగులో కాస్త నీటిని కలిపి పల్పగా చేసుకోవాలి. అల్లం, మిర్చిని ముడ్డగా చేసుకుని మినపప్పు రుబులో కలపాలి. కొత్తిమీర, కరివేపాకును సన్గగా తరిగి వేయాలి. కడాయలో నూనె మరిగించి గారెల్లా వేయించుకోవాలి. ఓ గిన్నెలోని నీటిలో కాలిన ఒక్క గారెను ముంచి ఆ తరవాత పెరుగులో వేయాలి. తర్వాత ఈ పెరుగులో జీలకర్ర, ఆవాలులో తాగింపు పెడితే ఆవడ సిద్ధం. వీటిని పావగంట తరవాత అరగిస్తే రుచిగా ఉంటాయి.

## ఆవడలు



**కావలసిన పదార్థాలు:** బియ్యం- రెండు కప్పులు, దంపుడు బియ్యం- కప్పు, అటుకులు-పిడికెడు, కొబ్బరి తురుము లేదా పాలు- ఒకటిన్నర కప్పు, ఈస్ట్- సగం స్నాను, చక్కర- రెండు స్నాను, ఉప్పు, నూనె, నీట్లు- సరిపడా.

**తయారుచేసే విధానం:** రెండు రకాల బియ్యాలనీ కలిపి కడిగి నీట్లలో అయిదు గంటలు నానబెట్టిన తరవాత రుబు కేవాలి. ఓ మోస్తరుగా మెదిగాక అటుకులు, కొబ్బరి పాలు లేదా తురుము, ఈస్ట్ కూడా కలిపి రుబ్బాలి. ఉప్పు, చక్కర కలిపి పిండిని వెడల్పాటి గిన్నెలో మూత పెట్టి నానబెట్టాలి. చిక్క బజిన పిండికి ఉదయాన కాస్త నీటిని చేర్చి కావలసిన మేర జారుగా చేసుకోవాలి. కడాయ లేదా అపం ప్యాన్లో కాస్త నూనె వేసి, గరిటలో పిండిని వేసి మూతపెట్టి దేశలాగ కాల్పిత మెత్తమెత్తని ఆపం రెడీ.

## ఆహారం



## కిష్కణ్డుల్చి

**కావలసిన పదార్థాలు:** బెండకాయలు- అర కిలో, సెనగ పిండి- సగం కప్పు, పనుపు: సగం స్నాను, కారం పొడి, గరం మసాలా పొడి, చావ్ మసాలా, కొత్తిమీర పొడి- స్నాను, ఉప్పు, నూనె- తగినంత

**తయారుచేసే విధానం:** బెండకాయల్ని రెండు, మూడుసార్లు కడిగి తుడిచిపెట్టుకోవాలి. ఒక్క బెండకాయను నిలపుగా కేయాలి. మసాలా పొడులు, సెనగపిండి, ఉప్పు, కారం అన్నిటినీ ఓ గిన్నెలో కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని కేనీన ఒక్క బెండకాయలో దట్టించాలి. కడాయలో నూనె వేసి వీటిని వేయిస్తే కుర్కురి బెండే లై సిద్ధం. వేపుడులా వద్ద అనుకునే వారు మసాలా దట్టించిన బెండకాయల్ని ఉపెన్లో బేక్ చేసుకోవచ్చు. ఇవి కూడా ఉంటాయి.

## బెండీ పై



## స్టార్ పుడ్

## ప్రైన్ మెచ్చిన వంటకం



మహేష్ బాబుకు ఇష్టమైన అపారమేంటీ తెలుసొ? చికెన్ ప్లైట్ రైన్. దీన్ని ప్రత్యేకంగా చేయించుకుని తింటుంటారు. అలాగే లికెన్ బర్బ్యూనీ అన్నా ప్రాణమే. వెజిటేరియన్ విషయానికి వస్తే దొండకాయ వేపుడంటే డాలా ప్రీతి. సాంబారు చేస్తే, దానికి తోడుగా దొండకాయ పై ఉండాల్సిందే.



## కీమా కొడుతుంబి

## స్టోర్ కిచెన్

పప్పు రుబుకునే గ్రైండర్లు, పచ్చళ్ళ చేసుకునే ఏకీళ్లాగే మాంసాన్ని రుబే గ్రైండర్ ఇది. చికెన్ కీమా, మటన్ కీమా కావాలంపే పాపు ముందు గంట సేపు నిల్చేవాలి. అలా కావండా ఈ 'మీట్ గ్రైండర్' ఇంట్లో ఉంటే ఎంచక్క మీరే కీమా చేసుకోవచ్చు. ఇది కరెంటులోనే పనిచేస్తుంది కనుక నిమిషాల్లో కీమా సిద్ధమైపుతుంది.



# ఓ అందమైన తోడే ఉంటే!

యె దిల్ న హోతా బేచారా - కదమ్ న హోతే అవా  
బో భూబోసుర్తె కోయి అవొనా - హమ్మసఫర్ హోతా  
(నా మనసిలా దీనంగా మారేదే కాదు - నా  
అందుగులు గాలిగాలిగా పడేవే కాదు అందమైన ట  
సహచరే ఉండి ఉంటే // నా మనసిలా దీనంగా  
మారేదే కాదు//)

ఇప్పటిదా... అప్పటిదా? ఎప్పటి నుంచో ఎడతెగకుండా  
సాగుతున్న ఎదురు చూపులు కళ్ళనే కాదు... గుండెనూ  
కాల్చివేస్తాయి. ఎందుకే ఎదురు చూపులు? ఈ గతి  
ఎవరు తెచ్చుకోమన్నారు? అని ఎవరైనా అడి గితే ఏం  
చెబుతారు? బీడువడిన నేలను ఆకాశం వైపు ఎవరు  
చూడమన్నారు? అంటే నేల ఏం చెబుతుంది? ఇదీ అంతే!!

• • •  
జబ్ సే జమానే ప్రై బహోకే - హమ్ థీ అయ్ ప్రై  
రాహీ బిన్కే ప్రైర్కే  
కోయా న కోయా లో బులాయొగా - ఖడే ప్రై హమ్ థీ రాహో మే  
//యె దిల్//

(ఎప్పుడెప్పుడు వసంత కాలాలు వస్తూయో - ప్రేమ జాటసారినై  
నేనూ వస్తూనే ఉన్నా ... ఎవరో ఒకరు పిలుస్తారులే అనుకుని -  
రహదారుల్లో నిలుచునే ఉంటున్నా)

ఏటేటా వసంతం వచ్చి రాగానే, చెట్లు - చెట్లు, కొమ్ము - కొమ్ము  
చిగురింతలే వేస్తాయి. మోడుబారిన చెట్లిన్నే మ్మీ మోసుకెత్తుడం  
మొదలవుతుంది. వసంతంలోనే అయినా, మానవ హృదయాల్లో ఆ  
పశుదనం కనిపించదు. ఎందుకంటే, ప్రకృతితో తన బంధాన్ని  
మనిషి ఎప్పుడో తెంచేసుకున్నాడు. అందువల్ల మనిషి. తన ఎడువు  
తాను ఎడ్డాల్చింది. అదీకాక, ప్రకృతి నుంచి తెగదింపులు చేసుకుని  
తనను తానే ఒక సమస్తం అనుకుంటున్నాడు. అయినా మానవ  
ప్రేమ కోసమైతే తవిస్తానే ఉన్నాడు.

• • •

 చిత్రం: జీవాగేథమ్ (1967)

గీత రచన: మజ్జు సుల్తాన్ పురి  
గానం: కిరోన్ కుమార్  
సంగీతం: ఎన్.డి.బర్త్న్  
సటీనటులు: దేవానంద్,  
బైజయంలీమాల, తనూజ



మానా... ఉన్నే మై పహొచాన్తా - బంధ ఉన్నీకా  
పతా థీ నహీ జాన్తా  
మిలొనా... లిభా ప్రై లో అయొగా - ఖడే ప్రై హమ్  
థీ రాహో మే // యె దిల్//

(ఆమెను గుర్తుపట్టలేనని  
బప్పుకుంటా.... ఈ దాసుడికి  
అమె చిరునామా అయినా  
తెలియదు మరి!  
కలయిక రాసిపెట్టు  
ఉంటే ఆమె వ  
చేస్తుంది. సేనైతే దారి  
కాస్తూ నిలుచునే  
ఉంటా)

అటుఇటుగా తాను పుట్టిన

పుడు తానూ పుట్టే ఉంటుంది.. కానీ, ఆ వివరాలేవీ తెలియవుగా!  
మనిషిని చూడగానే గుర్తు పట్టడానికి ఆమె ముఖం పైన ప్రమేణా  
రాసిపెట్టే ఉంటుందా ఏమిటి? అలాంటి తలరాత

ఏదైనా ఉంటేనేనా కలుస్తుంది. ఆ రాసేవాడి చిరునామా తెలిసినా  
బాపుండేది. అదైనా తెలిస్తే // ఈ మనసిలా //

• • •  
ఉన్నీకీ థున్ మే పడేగా దుభ్ రెఱుల్నా - సీభా హమ్మనే థీ ఖల్రో  
సే భేల్నా

సూరత్ కథీతో దిభాయొగా - ఖడే ప్రై హమ్ థీ రాహో మే  
//యె దిల్//

(ఆమె ధ్వాసలో పడిన ఎవరైనా, కప్పొలు ఎదుర్కొవాల్చిందే  
-సేనైతే, ప్రమాదాలతో ఆడుకోవడం ఎలాగో సేర్చుకున్నా! ఎప్పుడైకైనా  
తన ముఖాన్ని నా ముందు పెడుతుంది.- సేనైతే నిలుచునే ఉన్నా  
రహదారిలో //)

తన దారిన తాను పోకుండా, మరోకిరి దారిలోకి పెళ్లలనుకున్నప్పుడు  
కొన్ని కప్పొలు ఎలాగూ తప్పవు. కొన్నిసార్లు ప్రమాదాలూ తప్పవు.  
ఇందుకోసమైనా, మరోకండుకైనా ప్రతి మనిషి ప్రమాదాల్ని ఎదుర్కొనే  
శక్తి పెంచుకోవలసిందే! ఆ శిక్షణోద్ధరించే ముందే పొందితే మరీ మంచిది.  
ఎందుకంటే, ఆశించింది చేజారిపోతే, జీవితంలో ఆనందమే ఉండదు.  
ఒక్కసారి అనలు జీవితమే ఉండదు.

- బమ్మై

<http://jeevanageetham.blogspot.com>

పని తప్పించుకునేందుకు, సెలవులు పెట్టేందుకు సాకులు వెదుక్కునేవారు ఉన్న ఈ రోజుల్లో  
పనిని ద్రైవంగా భావించేవారు కూడా తారసపడుతుంటారు. అప్పుడప్పుడు చంటిపిల్లలను  
చంకనేసుకుని ఉద్దీపి బాధ్యతలు నిర్విలించిన వారి గులించి చదివి  
'జీరా' అనుకుంటా! అయితే ఎదారు గంటల్లో డెలివరీ పెట్లుకుని, అఫీసు  
మీటింగ్లో పాల్గొన్న అధికారి గులించి మీరెప్పుడైనా విన్నారా?

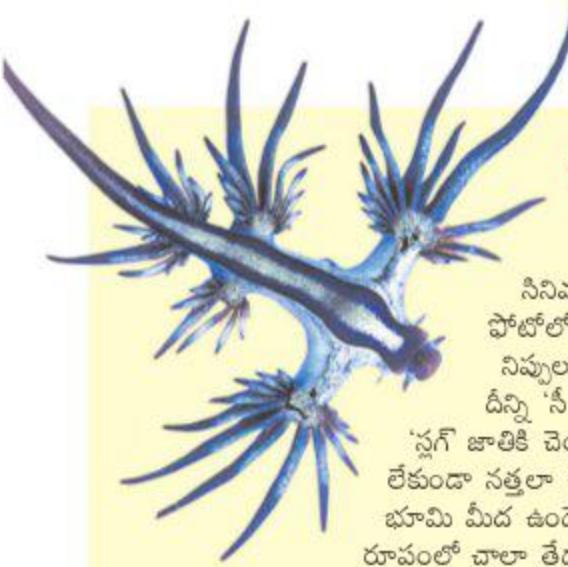
రాజస్థాన్లోని 'జైపుర్ నగర్ నిగమ్' (జైపుర్ నగరపాలకసంస్థ)కు  
దాక్టర్ సామ్య గుర్జార్ మీయర్గా బాధ్యతలు నిర్విలిస్తున్నారు. ఆమె  
నిండు గర్జిస్కిగా ఉండి కూడా తన విధులను నిర్విలించారు. డెలివరీకి సిలగ్గు ఎదుగంటలు  
ముందు కూడా ద్రైవంగా ఆమె మీటింగ్లో పాల్గొని అందర్లు ఆశ్చర్యపరిచారు. ముఖ్యమైన ఆ  
మీటింగ్ అఫీసులో అర్థరూతి 12.30 దాకా జలగించి. అప్పుడే పురిటీ నొప్పులు  
మొదలవడంతో అటు నుంచి అటే పోస్టుటల్కు వెళ్ల ఉదయం 5.14 గంటలకు పండంటి  
మగజిడ్కు జిన్స్ విచ్చార్య. 'వర్క్ కషజ్ వర్క్షపివ్ ప్రెన్ ద్రైవం')... నా జడ్డ నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాం'  
అంటూ మరుసటి రోజు సామ్య పెట్టిన ట్యూట్లకు అభినందనల వర్షం కురిసింది. ఆమె  
ద్రైవానికి, విధుల పట్ల ఆమెకున్న అంకితభావానికి అంతా ఫిదా అయ్యారు.

మేయర్...  
నో ఫియర్



ఓణి!

మొదటి చిడ్డతే..



## సంద్రంలో ద్రాగన్

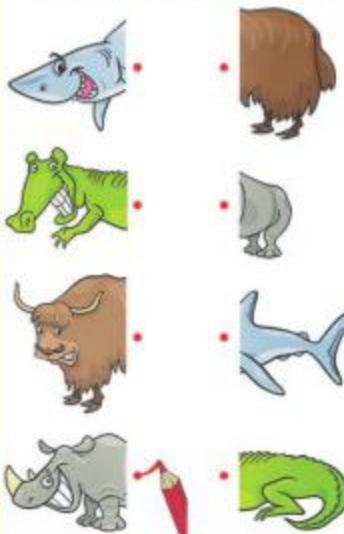
నిప్పులు కక్కుతూ కనిపించే ద్రాగన్  
సినిమాలు అంటే చాలా మంది పిల్లలకి ఇష్టం.  
పోటోలో కనిపిస్తున్న ఈ జీవి కూడా ద్రాగన్. కాకపోతే  
నిప్పులు కక్కుదు. ఆకారం ద్రాగన్లా ఉండి కాబట్టి  
దీన్ని 'సీ ద్రాగన్', 'బూ ద్రాగన్' అని పిలుస్తారు. ఇవి  
స్నగ్ జాతికి చెందిన సముద్రపు జీవులు. స్నగ్ అంటి గుల్ల  
లేకుండా నత్తులా ఉండే జీవులు. ఒకే జాతికి చెందినవే అయినా  
భూమి మీద ఉండే ఈ స్నగ్కి సంద్రంలో ఉండే సీ ద్రాగన్లకు  
రూపంలో చాలా తేడా ఉంటుంది. భూమి మీద ఉండే స్నగ్ పెద్ద  
ప్రమాదకరం కాదు. కానీ 'సీద్రాగన్సు' మాత్రం కాన్న హానికరమైనవే. వీడిలోని విషం ఒక  
మనిషిని చంపగలదు. కనుక వీటిని ఎవరూ లిస్తరు. చాలా అరుదుగా కనిపించే ఈ బూ  
ద్రాగన్సు ఆస్ట్రోలియా సముద్ర తీరాలలో అప్పుడప్పుడు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఒక నెల నుంచి  
ఎడాది పరకు జీవిస్తాయి. సముద్రపు పత్రులు వీటిని తరచూ తింటుంటాయి.

ప్రమాదకరం కాదు. కానీ 'సీద్రాగన్సు' మాత్రం కాన్న హానికరమైనవే. వీడిలోని విషం ఒక  
మనిషిని చంపగలదు. కనుక వీటిని ఎవరూ లిస్తరు. చాలా అరుదుగా కనిపించే ఈ బూ  
ద్రాగన్సు ఆస్ట్రోలియా సముద్ర తీరాలలో అప్పుడప్పుడు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఒక నెల నుంచి  
ఎడాది పరకు జీవిస్తాయి. సముద్రపు పత్రులు వీటిని తరచూ తింటుంటాయి.



### జత చేయండి

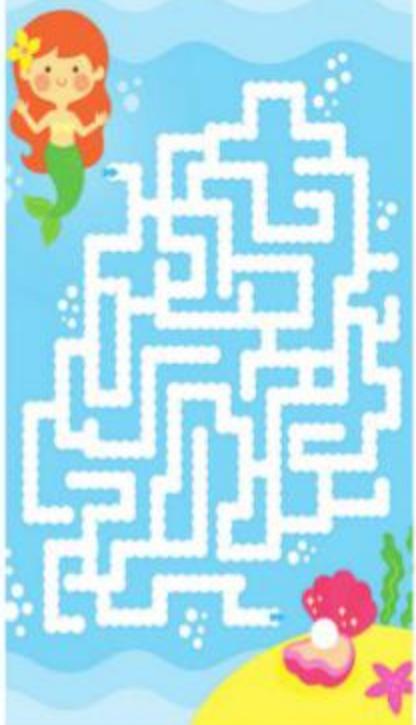
జంతువులను బట్టి వాటి  
శరీరభాగాలను జతచేయండి.



### స్నాయల్ త్వీజ్స్..

స్నాయల్ చేరిన  
మొదటిఱోజు క్లాసు  
పూర్తయ్యాక అందరి  
పిల్లలు ఇంటికి  
వెళ్లిపోయారు. కానీ  
చింటూ ఇంకా  
క్లాసులోనే కూర్చుని  
ఉన్నాడు.  
టీచర్: చింటూ  
ఇంకా ఇందికి  
వెళ్లిలేదేవి?  
చింటూ: మా అమ్మ  
ఉదయం స్నాయలకి  
పంపేటప్పుడు  
చెప్పింది టీచర్...  
నేను పదో తరగతి  
పూర్తయ్యే దాకా ఇదే  
స్నాయల్ ఉండాలని.

### దారేబి?



రామాపురంలో రామయ్య అనే

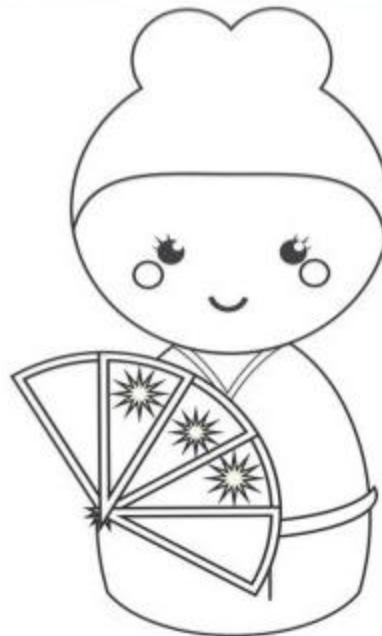
పెద్ద జమిందారు ఉండేవాడు.  
ఆయన గతంలో అర్థోలో పనిచేశాడు. రామయ్యకు కిట్టు అనే మనవడు  
ఉన్నాడు. ఆ పిల్లవాడు వయసులో చిన్నవాడైనా... మాట, మర్కాదలో చాలా  
పెద్దవాడు. అందరిలో మర్కాదగా మాటల్లడుతుంటాడు. టోఱోజు కిట్టు  
బయటికి వెళుతుండే పాలేరు శివయ్య ఎద్దును చెట్టుకు కట్టి కొడుతున్నాడు.  
వెంటనే వెళ్లి జమిందారు తాతకి చెప్పాడు కిట్టు. రామయ్య పరుగెత్తు  
కుంటూ బయటికి వచ్చి శివయ్యను ఆపాడు. 'ఉదయం నా కాలు  
తోక్కుసిందయ్యా అందుకే కొడుతున్నా' అని చెప్పాడు. దానికి  
రామయ్య 'నేరు లేని జీవిని అలా కొట్టడం తప్ప, ఇంకెప్పుడూ  
అలా చెయ్యడు' అని కొప్పడ్డాడు. శివయ్య క్రమించమని చెప్పి  
వెళ్లిపోయాడు. కొన్నాళ్ల గడిచాక రామయ్య అడవిలోకి వెటు  
వెళ్లాడు. తన తుపాకితో జింకల్ని వేటాడి తెచ్చాడు. కిట్టు ఆ  
జింకల్ని చూసి చాలా బాధపడ్డాడు. 'తాతయ్య.. ఎద్దుని  
కొడుతున్నప్పుడు నేరు లేని జీవిని కొట్టడం తప్ప అన్నావ్  
కడా, మరి నేరులేని జీవుల్ని చంపడం తప్ప కాదా' అని  
అడిగాడు. శివయ్యతో పాటూ అనేక మంది పనివాళ్ల  
జమిందారు దైవ చూశారు. ఒక్క నిమిషం అలోచనలో పడ్డ  
ఆయన వెంటనే 'అవును తప్ప, నా ఆనందం కేసం  
వాటిని చంపి ఉండహాడు. ఈఱోజు నుంచి వేటాడం  
మానెస్తాను' అని కిట్టుకి మాట ఇచ్చాడు.



### పదాల పజిల్

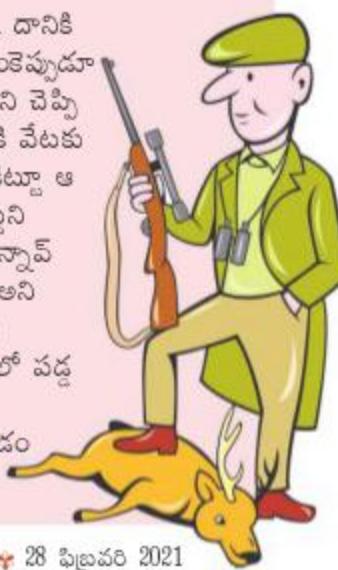
ఇచ్చిన అంధ పదాలు పజిల్లో  
ఎక్కడున్నాయో వెతికి పట్టుకోండి.

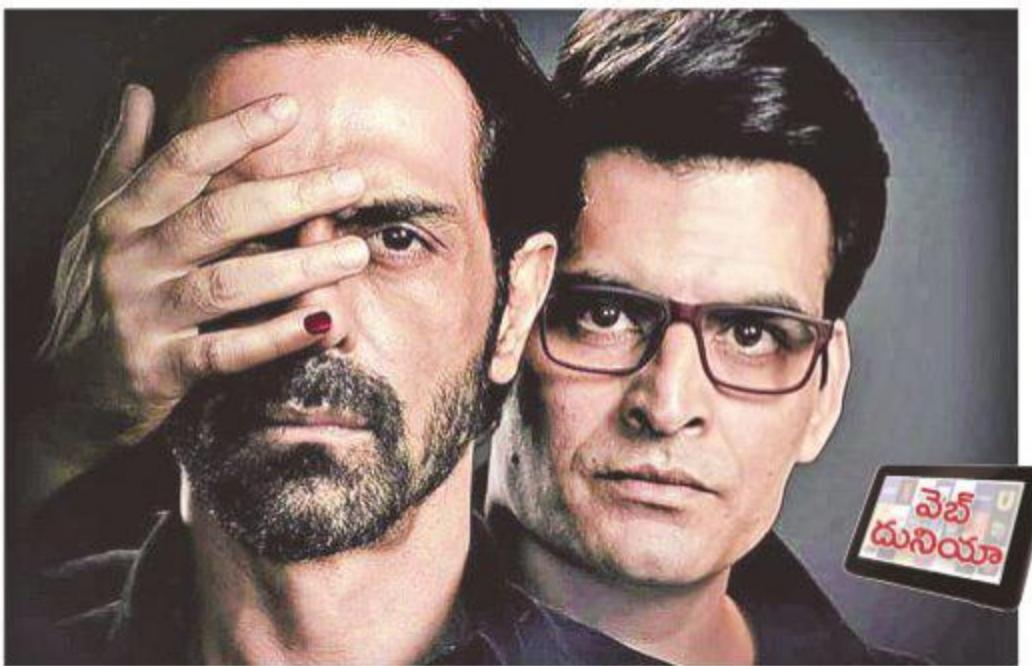
|           |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| candy     | L | I | S | D | A | R | T | R |
| cedar     | H | O | T | E | C | I | G | E |
| Christmas | S | L | I | D | C | H | E | E |
| holiday   | A | A | Y | A | R | R | I | S |
| ice       | N | T | W | j | E | I | N | T |
| Jesus     | S | N | O | E | S | U | D | M |
| list      | N | D | Y | P | U | S | E | A |
| punch     | A | C | H | C | N | R | E | S |
| reindeer  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Santa     |   |   |   |   |   |   |   |   |
| snow      |   |   |   |   |   |   |   |   |
| tree      |   |   |   |   |   |   |   |   |



రంగులు  
ట్రైయండ్

### సమ న్యాయం



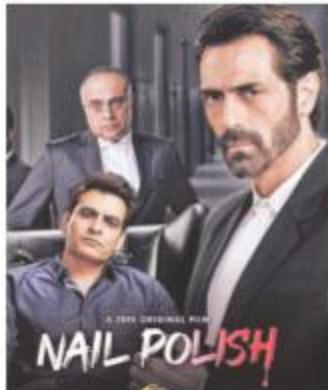


# నెయల్ పాలిష్

**కోర్టురామ్ ద్రామాలెప్పుడూ**  
ఆస్తికరంగానే ఉంటాయి. ఒక నేరం...  
దాని చుట్టూ అల్లుకునే ద్రామా. ఎవరు నిజం  
చెబుతున్నారు? ఎవరు  
నాటకాలాడుతున్నారు? ఎవర్కి నమ్మాలి?  
అనలు జరిగిందేమిటి? కోర్టులో జరిగే  
వాదనలు... బయట జరిగే సంఘటనలు...  
ఒకదాని వెనక మరొకటి...  
సన్నిఖేచాల్చి రోమాంచితంగా  
మారుస్తూ ప్రేక్షకులను  
ఉత్సంతతకు గురిచేస్తాయి.  
అలాంటి ఒక క్రైమ్, లీగర్  
ఫ్రీల్రర్ నెయల్ పాలిష్.

“మనసు నేరం చేస్తే, శరీరం  
నిండను తీసుకుటుంది” సినిమా  
ప్రారంభంలో వాయస్సింపర్లో  
వచ్చే ఈ మాపలు కడలోని  
నాటకీయతకు, మలుపులకు  
అదారం. సిజానికి మన సమాజంలోగానీ,  
సినిమాల్గానీ లైంగిక హింసనై ఎవ్వుడగానీ  
చర్చించరు. అలాంటప్పుడు ఈ సమస్యలై  
కోర్టులో జరిగే వాడ ప్రతివాదాలు, సిజానిజాలను  
వెలికిపీసేందుకు జరిగే ప్రక్రియలు  
సామాన్యాలకు తెలిసే అవకాశమే లేదు.  
ఉత్తరపద్ధేలో జరిగిన ఒక యదార్ సంఘటన  
అదారంగా దర్శకుడు బగ్గు భార్య వక్షప్తి నెయల్  
పాలిష్ ను తెరకెక్కించాడు. ప్రముఖ సామాజిక  
కార్యకర్తగా పేరున్న ఏర్సింగ్ (మానవ కౌర్)  
ఇద్దరు పిల్లల్ని మానవభంగం చేసి, చంపేసిన కేసు  
కోర్టులో విచారణకు వస్తుంది. ఆ కేసును సర్కారీ

**నవీనటులు:** అర్థన్ రాంపాల్, మానవ కౌర్,  
అనంద్ తివార్, రజిత్కపూర్,  
మదు పొ తదితరులు  
దర్శకుడు బగ్గు భార్య వక్షప్తి  
నిడివి: 128 నిమిషాలు  
విడుదల: జీవ్



వకీల్ అమిత్కపూర్ (అనంద్ తివార్)  
వాడిస్తుంటాడు. కేసును పరిశోధిస్తుంటే కేవలం  
ఇద్దరీ కాదు... 38 మంది వీల్లలను ఏర్సింగ్  
హత్య చేసినటుగా నేరారోపటయ ఉంటాయి.  
అయితే హరాత్తుగా ఆయన తరపున కేసు  
వాదించేందుకు వస్తాడు ప్రముఖ న్యాయవాది  
సిద్ లైసింగ్ (అర్థన్ రాంపాల్). జడ్డి భూపణ్  
(రజిత్కపూర్) కూడా ఈ కేసులో  
ప్రత్యేక శ్రద్ధను కనబరుస్తారు.  
అయితే ఏర్సింగ్ అమాయకూడా?  
కరదుగట్టిన హంతకూడా? అనే  
సందేహం... సినిమాలోనే కాదు,  
సామాన్య ప్రేక్షకులకు కూడా  
వస్తూ పోతూ ఉంటుంది.

సాధారణంగా కోర్టు  
ద్రామాలంటే డైలాగులు  
ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే  
దర్శకుడు బగ్గు భార్య వక్షప్తి  
అడ్వర్టెయిజింగ్ ప్రాపిషనల్

కాబట్టి రోబీన్ బాలీవుడ్ కోర్టు ద్రామాల  
సయిరల్లో కాకుండా చాలా పాస్ట్‌పేస్‌లో  
ప్రైవేట్ ను రూపొందించారు. మల్లిషుల్  
వర్గునాలిటీ, రాజకీయ కుట్టలు, చిన్ననాటి  
గాయాలు, భీస్సులు... ఇలా అనేక కోణాల్లో  
కదను నడిపిస్తూ మరీ ప్రదమటిక్గా కాకుండా  
వాప్పువానికి దగ్గరగా తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం  
చేశాడు. ఈ క్రమంలో కొన్ని లాజికులు  
మిస్సియినప్పటికీ అనుభవజ్ఞులైన నటుల వల్ల  
రక్తి కడుతుంది. ముఖ్యంగా ఏర్సింగ్  
మానవకౌర్ తన నటులతో ఆకట్టుకుంటాడు.  
న్యాయవాదిగా అర్థన్ రాంపాల్ కూడా  
పోటుపోటీగా నటించాడు. జడ్డి భార్యగా మధు  
షా (మధుబాల) చాలారేజుల తర్వాత హిందీ  
సినిమాలో కనిపీంచింది. లైంగిక హింస చుట్టూ  
తిరిగిన ఈ కోర్టు ద్రామా కొంత నిరాశపరిచినా,  
దర్శకుడు సమస్యలు సినిమాటిక్గా డీల్ చేసిన విధానం బాగుంది.

- సి.ఎస్

## మట్టీలో మాణిక్యం

సైమా పట్టీని  
కశ్మీరీలో అంతా  
క్రొల్ కూర్  
(కుండల చేసే  
అమృతా)



అంటారు. 32 ఏళ్ళ  
పైమా  
ఇంజనీరింగ్  
చదివింది. ప్రస్తుతం ఆక్షుడి పట్టిక పర్స్‌డిపార్ట్‌మెంట్‌లో నివిల్ ఇంజనీర్గా  
పనిచేస్తోంది. జమ్మా కశ్మీరీలో వందల  
ఏళ్ళ క్రీతం నుంచి ఉన్న ప్రాచీన  
సంప్రదాయ కళ కనుమరుగపుతోందని  
అమె గ్రహించింది. కశ్మీరీలు మట్టి  
పొత్తులను కొత్తుకంగా చేస్తారు.  
అయితే తరాలు మారుతున్న కౌద్దీ  
వంటింట్లో మట్టి పొత్తులకు ఆదరణ  
తగ్గింది. దాంతో తయారీదారులు కూడా  
కనుమరుగయ్యారు. అయితే ఆ  
సంస్కృతిని మరోసారి వంటింట్లోకి  
తీసుకురావాలనుకుండి. మనం మట్టిని  
కుండగా మలుస్తాం... కానీ దాని లోపలి  
హన్స్యత మనం కోరుకుంటున్న దాన్ని  
కలిగి ఉంటుంది' అని బైనిన్ తత్వవేత్త  
లాహీ రూమా ఇచ్చిన సందేశాన్ని తీసుకుని  
పైమా మట్టిపొత్తుల తయారీకి నడుం  
చిగించింది. “నీజానికి చిన్నతనం నుంచే  
నాకు మట్టిలో రకరకాల బొమ్మలు  
తయారు చేయాలనే ఆస్తి ఉండేది.  
ఎప్పట్టునా మట్టి పొత్తుల తయారు  
చేయాలనుకునేదాన్ని” అంటారు.

ప్రాచీన మట్టి కళను మరోసారి ఈ  
తరానికి పరిచయం చేసేందుకు పైమా  
ప్రయత్నాలు ఆరంభించింది. ఈ  
ప్రయత్నాలో ఎన్నో ఎదురుబెఱ్చులు  
తగిలినప్పటికీ డైర్యూంగా ముందుకు  
సాగుతోంది. ఈ కళకు ఆధునిక రూపం  
ఇచ్చేందుకు బెంగళారులో ప్రత్యేకంగా  
కోర్టు కూడా చేసింది. మట్టిలో  
అనేక ప్రయోగాలు చేసి, ఎట్లకేలకు  
అద్యుత్తుమైన వంట పొత్తులకు రూప  
కల్పన చేసింది. విశేషమేమిటంబే వాటిని  
అధునిక తరం మైల్ ఓ టెనెనలో కూడా  
వాడిచ్చు. మట్టిపొత్తుల తయారీలో  
వచ్చిన సరికొత్త పద్ధతులను  
ఉపయోగిస్తూ, సాంకేతికతను జోడించి  
ప్రస్తుతం కశ్మీరీ లోయలో ఈ  
సంప్రదాయ కళను అక్షుడి యువతకు  
నేర్చే పనిలో బిజీగా ఉండే ‘క్రాల్ కూర్’.





## పుడ్ & న్యాల్టీప్స్

GOLO డైట్ అంటే ఏమిటి? దీని వల్ల ఉపయోగాలున్నాయా?

- శ్రవ్య, విజయవాడ

బరువు నియంత్రించడంలో ఆహారంతో పొటు, రక్తంలో ఇస్సులిన్ వరిమాణం, శరీరంలో హోర్మోన్ల అనమతుల్యతలు కూడా కారణమని GOLO డైట్ రూపకర్తల అభిప్రాయం. హోర్మోనులను నియంత్రించి స్క్రమంగా బరువును తగ్గించేందుకు ఈ డైట్సు రూపొందించారు. నిర్తీత పరిమాణాల్లో ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడంతో పొటు రీలీచ్ అనే గోలో టాబ్లెట్సును ఇందులో భాగంగా వేసుకోవాలి. ఈ టాబ్లెట్సో వివిధ రకాల మొక్కల నుండి వెలికి తీసిన కొన్ని పదార్థాలు, శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని ఖనిజాలు ఉంటాయని తయారీదారులు చెబుతున్నారు. ఈ డైట్లో ప్రోటీన్సు, కార్బోక్రైడ్సు, కూరగాయలు, కొవ్వుల విభాగాల నుండి ఆహార పట్టిక ఎంపిక చేస్తారు. నిర్దిశించిన మోతాదులోనే వాటిని తీసుకోవాలి. ఆ పట్టికలో ఉండే ఆహారం పొత్కుల్కు దేశాల్లో విరివిగా లభించేదే కానీ మన దేశంలో అన్ని దొరకపు. దొరికినా చాలా బర్యాతీ కూడుకుని ఉంటాయి. ప్రాసెన్స్ పుడ్సుకు దూరంగా ఉంటూ, తగిన ఆహారాన్ని సరైన సమయానికి తీసుకుంటూ రేజిషార్ వ్యాయామం చేస్తూ బరువు తగ్గిపు. జీవన్సైల్ మార్పులతో ఎవరైనా కూడా గోలో డైట్లో లభించే పలితాలను ఎలాంటి సఫ్లెమెంట్లు అవసరం లేకుండా పొందడం సాధ్యమే.

**మామూలు ద్రాక్ష, నల్ల ద్రాక్షల పోషక విలువల్లో ఏవైనా తేడలున్నాయా?**

- రామిరెడ్డి, నల్లాండ

వందగ్రాముల ద్రాక్షలో కేవలం 80 కేలరీలు ఉంటాయి, విటమిన్ స్టీప్లీస్, విటమిన్ కెప్పప్పులంగా ఉంటాయి. విటమిన్ కెప్పప్పుల రక్తం గడ్డకట్టడానికి, ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. మధుమేహం, గుండపోటు, క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రవ్యాధుల బారి నుంచి రక్కించుకోనేందుకు ఉపయోగపడే యాంటీఆస్కిపెంట్లు, ఇతర ప్వీట్ సంబంధ రసాయనాలు ద్రాక్షలో అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఎర్రద్రాక్ష, నల్లద్రాక్షలో ఎక్కువగా లభించే రిజర్యోట్లో అనే రసాయనం క్యాన్సర్ నుంచి ముఖ్యంగా పెద్ద ప్రైవెల క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్లునుంచి రక్కించడంలో కీలకంగా వని చేస్తుంది. మామూలు ద్రాక్షలో ఉండే యాంటీఆస్కిపెంట్లను ఫ్లూవనాయిడ్సు అంటారు. వీటికి కూడా ఎర్రద్రాక్షలో లభించే యాంటీఆస్కిపెంట్లకు దీటుగా వసిచేసే శక్తి ఉంది. బావేద్యాలను నియంత్రించడంలో, మెదు వనిచేరీను ప్రభావితం చేయడంలో ఉపకరించే విటమిన్ 'బీ-టీ' ద్రాక్షలో అధికం. కొన్ని ఇతర పళ్లతో పోల్చినపడు ద్రాక్షలో చక్కురలు ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్నప్పుడోకీ, ఇవి తక్కువ - మధ్యరకం గైన్సీమీక్ ఇండెక్చర్ ఉన్న ఆహారపదార్థాలు. కాబట్టి ప్రమాదకరం కాదు. మధుమేహ రేగులు కూడా వీటిని తక్కువ మొత్తంలో తినవచ్చు. ద్రాక్ష అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే వాటిని పట్టగానే తినడం మంచిది, చక్కుర కానీ, ఇతర తీవ్రిపడారాలతో కానీ కలిపి జ్యాన్సిగా చేయడం వల్ల ప్రయోజనాలు నీరు కారిపోతాయి.



## గోలో డైట్... మంచిదేనా?



స్ట్రోండిలైట్‌బీస్టో బాధపడుతున్నాను. కాల్వియం అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోమ్మని వైమ్యుల సలహా. ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి?

- శ్రీరమాదేవి, ప్రైమరిజ్యాండ్

ఎముకల ఆరోగ్యానికి, దృఢత్వానికి కాల్వియం, విటమిన్ - డి చాలా అవసరం. ఈ రెంబీలో పొటు మాంసక్రత్తులు, పొళ్ళాపియం, మెగ్రీపియం, పాస్పురన్, విటమిన్ - కె కూడా ఎముకల నిర్మాణానికి, ఎముకలు పెళ్లను బారకుండా ఉండడానికి తోడ్పడతాయి. పొలు, పెరుగు ముఖ్యమైన కాల్వియం, పాస్పురన్నను అందిస్తాయి. కొన్ని రకాల ఆపుకూరల్లో కూడా కాల్వియం, పొళ్ళాపియం, మెగ్రీపియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పప్పు ధాన్యాలు, పొలు, పొల ఉత్సుక్తుల నుంచి మాంసక్రత్తులు లభిస్తాయి. విటమిన్ - డి సూర్యరష్యా వల్ల లభిస్తుంది. అలాగే విటమిన్ - డిలో పోర్ట్రైప్లై చేసిన పాలను తీసుకోవడం వల్ల కాల్వియం, విటమిన్ - డి రెండూ లభిస్తాయి. ఇలా అన్ని రకాల కూరలు, పశ్చి, ఆకుకూరలు, పొలు, పెరుగులతో ఉన్న సమతులాహారం తీసుకుంటే ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్న పప్పు, కూల్ డ్రెంక్స్, మాంసాహారం, కావీ తీసుకోవడం; ధూమపానం చేయడం; శారీరక శ్రుష్టి లేదా వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల ఎముకలు పెళ్లను బారే.

డా. లహలి సుఱపనేని

స్ట్రోండిలైట్స్,

వెల్లిన్ కస్టార్టెంట్

nutrifulyou.com



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

## కలల కానుక



## త్రైండ్



ప్రస్తుతం ఎక్కడ చూసినా ఎల్ ఈస్డిలో. వీధి నుంచి ఇంట్లో దీపాల వరకూ అంతా ఎల్ ఈస్డి మొరుపులే. వీటిలో కొత్త కొత్త అవిష్కరణలూ వస్తున్నాయి. ఎల్ ఈస్డి మ్యాజిక్ మిర్రర్ ట్రైమ్ ఇలాంటీడే. ప్లగ్ ను కనెక్ట్ చేస్తే ఎల్ ఈస్డి ట్రైమ్ అవుతుంది. ప్లగ్ తీసేస్తే అద్దం అవుతుంది. యులున్సీబీ ద్వారా ఎల్ ఈస్డి ట్రైమ్ ప్రైమ్ లైట్ ట్రైమ్ ఇలాంటీడే అవుతుంది. ఫోటోలను, మాటలను దీస్పెల్ చేసుకోవచ్చు. ఈ పర్సన్ లైజ్ ట్రైమ్ వల్ల గటి రూపొమ్మె మారుతుంది. బర్త్ డే, పెద్దింగ్ డే.. వేడుక ఏదైనా ఈ కానుక అపురూపం. మీ స్నేహితుల మనుసు ఇట్టే గెలుచుకుంటుంది.



# ఆసుగ్రోమం

28 ఫిబ్రవరి - 6 మార్చి 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

ముఖం

అశ్విని, భరతీ,  
కృత్తిక 1వ పాదం



సంప్రదింపులు పలిస్తాయి. రాజీమార్గంలో సమస్యలు పరిషురించుకుంటారు. ఆదాయం బాగుంటుంది. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో మీ విషయాల్లో ఇతరుల జీక్యానికి తావి వ్యధు. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకేవాలి. పనులు వేగవంతమవుతాయి. పీల్లల చదువులై దృష్టి పెట్టండి. కనిపీంచకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి.

కూతుకం

పునర్వసు 4వ  
పాదం, పుష్యమి, అశ్విష



వ్యవహార దక్షతలో రాజీస్తారు. మీ అభిప్రాయాలకు స్వందన లభిస్తుంది. అవకాశాలను చేస్తిక్కించుకుంటారు. బంధు మిత్రుల రాకోచలు అదికమవుతాయి. ధనలాభం, వస్తుప్రాప్తి ఉన్నాయి. మంగళ, బుద్ధవారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం. పొదుపు ధనం గ్రహిస్తారు. పత్రాల రెన్నువల్లో మెలకువ వహించండి పనులు, బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. వేడుకు హాజరవుతారు. పీల్లల కదలికలై దృష్టి పెట్టండి.

శు

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



ప్రతికూలతలు అదికం. ఆలోచనలలో సత్తువులు అందించుకుంటారు. మనశ్శాంతి లోపిస్తుంది. పెద్ద ఖర్చు తగిలే ఆస్మారం ఉంది. అవసరాలు అతికష్టమ్మీద సెరవేరుతాయి. ఆదివారం నాడు పనులు సాగవు. ఆత్మసైర్వంతో వ్యవహారించండి. ఈ చికాతలు తాత్కాలికమే. నన్నిహితుల వ్యాఖ్యలు మీపై సత్కృబాంచ చూపుతాయి. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పత్రాలు అందుకుంటారు. పెద్దలలో సంప్రదింపులు జరుపుతారు.

మకరం

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



ఊహాలు, అంచనాలు పలిస్తాయి. మీ నమ్మకం వమ్ముకాదు. ధనలాభం, వస్తుప్రాప్తి ఉన్నాయి. ఆత్మియులకు సాయం అందిస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. శుక్ర, శనివారాల్లో ఊహాంచని సంపుటనలు ఎదురుపుతాయి. వంతాలు, పట్టింపులకు పోవద్దు. పెద్దల సలహా పాటించండి. మీ పీల్లల చదుపులై మరింత శ్రద్ధ వహించాలి. గృహమార్గు సత్కరితమిస్తుంది.

వృషభం

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



అనుకూలతలు నెలకొంటాయి. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. వివాయయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. కొత్త బంధుత్వాలేర్పడతాయి. ఖర్చులు విపరీతం. అవసరాలకు ధనం అందుతుంది. పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అదికం. శనివారం నాడు ముఖ్యుల కలయిక మీలుపడదు. స్థిరాప్తి క్రయ విక్రయాల్లో మెలకువ వహించండి. పెద్దల సలహా పాటించండి. పుణ్యైతాలు, కొత్త ప్రదేశాలు సందర్శిస్తారు.

సుంహం

ముఖ, పుష్ప, ఉత్తర 1వ పాదం



వేడుకను ఆడంబరంగా చేస్తారు. మీ ఉన్నతి కొత్త మందికి అపోహకలిగిస్తుంది. కష్టమనుకున్న పనులు తేలికగా హార్టావుతాయి. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. ఆదాయ మార్గులు అన్యేషిస్తారు. నగదు, అభరణాలు జాగ్రత్త. పదవులు, సభ్యత్వాల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. ప్రత్యర్థుల శైఖరి అందోన కలిగిస్తుంది. ఆది, గురువారాల్లో అప్రమత్తంగా వ్యవహారించాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు.

మధునం

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



ఆదాయానికి తగ్గట్టగా ఖర్చులంటాయి. పొదుపునకు అవకాశం లేదు. వ్యవహార ఒప్పందాలకు అనుకూలం. లౌక్యంగా వ్యవహారించాలి. అంతరంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. వాయిదా పదుతూ పస్తుస్వీ పనులు పూర్తవుతాయి. ఆది, సోమవారాల్లో కొత్త వ్యక్తులలో జాగ్రత్త. కీలక పత్రాలు అందుతాయి. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. కొత్త ఆలోచనలు స్వర్ణిస్తాయి. వివాయయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు.

కన్య

ఉత్తర 2,3,4; హార్ట, చిత్త 1,2 పాదాలు



అనురాగవాత్సల్యాలు పెంపోం దుతాయి. వ్యవహారాలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తారు. మీ నిర్దిశ్యం ఆమోదయోగ్యమవుతుంది. ధనలాభం, వస్తుప్రాప్తి కలుగుతాయి. ఖర్చులు అదికం, సంతృప్తికరం. పెట్టుబడులు కలిసిపస్తాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో పనులు సాగవు. పరిచయస్తుల రాక ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. కార్యక్రమాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త వహించండి. ఆత్మియుల ఆహ్వానం సంతోషం కలిగిస్తుంది.

ధనుషు

మూల, పూర్వాపాఠ, ఉత్తరాఘాఢ 1వ పాదం



అందోన కలిగించిన సమస్య పద్ధుమణుగుతుంది. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు. అవకాశాలు కలిసిపస్తాయి. గుట్టుగా వ్యవహారించండి. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్కుం తగదు. ఖర్చులు అదికం, ప్రయోజనకరం. బుధ, గురువారాల్లో ముఖ్యుల సందర్శనం వీలుపడదు. విలువైన పస్తువులు జాగ్రత్త. ఆత్మియుల ఆహ్వానం ఉత్సాహస్తుంది. ఆత్మియుల ఆహ్వానం సంతోషం వేడుకు హాజరవుతారు.

మిశను

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



ఈ వారం అనుకూలదాయకే. వివాదాలు సద్ధుమణుగుతాయి. ఉత్సాహంగా ముందుకు సాగుతారు. కొంత మొత్తం ధనం అందుతుంది. ఖర్చులు సామాన్యం. వివాయయత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. పరిచయాలు, వ్యాపకాలు విస్తరిస్తాయి. పనులు నకాలంలో పూర్తి కాగలవ. పెద్దల విషయాలు పుష్టిలేఖనాలునియిలు. పెద్దల విషయాలను వెరమించుకుంటారు. అందుకునిస్తుంది. సంస్థలకు అనుకూలకు అనుకూలం.



## ముచ్చటగా ముగ్గురు

అక్కినేని నాగార్జున కెరీలో ‘లల్లల లల్లడు’ చిత్రానికి ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. అయినకు విజయం అవసరమైన సమయంలో విడుదలైన ఈ సినిమా సూపర్ హిట్ కావడం విశేషం. సినిమా నిర్మాణం, కథ పరంగా కూడా మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. ఈ చిత్రంలో నాగార్జున సరసన మీనా, నగ్గా హిరోయిన్లుగా పోటిపడి నటించారు. వారి తలలిపాత్రను సినియర్ హిరోయిన్ అయిన వాణిత్రీ అంధుతంగా చేశారు. ‘మచిలీ పట్టం మాయాబజార్’ అనే పాటలో నాగార్జు నతించి కలసి వాణిత్రీ వేసిన స్టేప్స్ ను ప్రీక్షకులు ఇప్పటికే మరిచిపోలేదు. అత్తా లల్లక్ష్మి టీజింగ్ ద్రామాతో పాటు, ఇద్దరు భామలతో నాగార్జున చేసే లల్లల లంతా ఇంతా కాదు. లందుకే ఘాటింగ్ జలగెనన్ని రోజులూ సెటీలో నవ్వలే నవ్వలు. యువకథానాయికలతో పాటు తనూ పాటింగ్ పడి నటించారు వాణిత్రీ. ‘లల్లల లల్లడు’ చిత్రం ఘాటింగ్ పూర్తయే సరికి వాణిత్రీ, మీనా, నగ్గా మంచి ప్రైండ్స్ అయిపోయారు. ఈ సినిమా వందరోజుల వేదుకు ఆ ముగ్గురు పాజిరైన అపురూప దృశ్యం ఇది.



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

కులాచిత్తములు

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

## పూరణం

నిర్వహణ : గౌరుసు

|    |    |      |      |      |      |      |      |
|----|----|------|------|------|------|------|------|
| 1  | 2  |      | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    |
| 8  |    | ప్రో | 9    |      |      | 10   | ప్రో |
| 11 | 12 | ప్రో | ప్రో | 13   |      | 14   | ప్రో |
| 15 |    | ప్రో | 16   | ప్రో | ప్రో | 17   | 18   |
| 21 |    | ప్రో | 22   | 23   | ప్రో | ప్రో | 24   |
| 24 |    | ప్రో | 26   |      | ప్రో | 27   | ప్రో |
| 29 |    |      |      | ప్రో | 30   |      | 31   |
| 32 | 33 |      | ప్రో | ప్రో | 34   |      |      |
|    |    |      | ప్రో | 36   | 37   |      |      |
| 39 |    |      |      |      | ప్రో | 40   | 41   |
| 42 |    |      |      |      | ప్రో |      |      |
|    |    |      |      |      |      | ప్రో | 44   |

### అండ్రు

- బయలు భూమి; చలం ప్రఖ్యాత నవల (3)
- ‘గాలివానలో.. వాన సీటిలో గాయకుడిపేరులో మలిసగం (2)
- ఆర్యాపం, హంగామా (4)
- చిరంజీవి, రాద జంట చిత్రం (2)
- అపరాద జుల్లునా (4)
- తిరగబడ్డ ఎండిన చెట్టు (2)
- ప్రదుచుల్లో ఒకటి - అటుగా (3)
- గుంపు (3)
- సత్రాజిత్తు జామాత!? (4)
- జాగుప్పు (2)
- ఒక రుచికరమైన చేప (3)
- పడిశం (3)
- క్రతువు (2)
- వాదుకలో వాలం (2)
- పోలాహలం (3)
- శుశాంకం (4)
- నందినిరిండి తెరవెనక బేచి!? (3)
- ఆనందం (2)
- ఒక దక్కించాడి నది (3)
- నూనె తీసే యంత్రం (3)
- కె.వి.రిండి దర్శకత్వంలో అక్కినేని, సావిత్రి చిత్రం (5)
- స్వర్ణం (3)
- చివర సాగని తెలుగు ‘బాట్స్’ (2)
- అప్పడం వంటి నంజాకునే బట్టుం (3)
- తీగ లాగితే ఏం కదులుతుంది? (2)

### నిలువు

- గోరువంక (2)
- ‘అందలం ఎక్కుడమ్మా’ పాట ఏ చిత్రంలో? (6)
- బాటు (2)
- రమారమి (3)
- స్తోర్ సిటీ కాదు.. మీద్దేలు పలుకు! (2)
- పోటీ (2)
- శత్రు రహిత జంద్రుడు ఆభరణమయ్యాడు (2)
- వలపు కోరిక (2)
- చంటి వీల్లులకు పట్టే బోపడం (2)
- కమలం (3)
- ఒక దక్కించాడి భావ (4)
- తెలుగు ‘బుర్గై’ (2)
- బోప్పు: కంతి - కిందనుండి (3)
- అర్థభాగం (2)
- ఉత్తరాంద్ర భూకామండు (3)
- దీనికొచ్చి ముంత దాయిదమెందుకు! (2)
- జత (2)
- వాన (2)
- కారం ఆద్యంతాలతో జైలు (4)
- ఇనుప తేలు (4)
- ప్రహోదుడి నామ స్తురు (2)
- అలిలోకసుందరికి ఏ మీరుడు జత? (4)
- మన్మథుడు (3)
- ప్రార్థించు (2)
- కాకి ముక్కుకు - - వండు! (2)
- శక్తం (2)
- దెబ్బ (2)



## యాదాది శిల్పకళ అందాలు



ఒక రాయిని శిల్పంగా మార్చాలంటే జన్మి  
పరిశోధనంత సూక్ష్మతిసూక్ష్మ పరిశీలన  
అవసరం. అప్పుడే బండరాయి కూడా జీవం  
పోసుకుంటుంది. ఒక రూపం ఆవిష్కృతం  
అవుతుంది. తెలంగాణలో ప్రతిష్టాత్మకంగా  
తీసుకున్న యాదాది అధునీకరణలో భాగంగా...  
శిల్పాలకు జీవం పోశారు శిల్పాలు. ఇప్పటికే  
దాదాపు అలయ నిర్మాణం ఫూర్చి కావచింది.  
గతంలో అక్కడ శిల్పాలు రాళ్లను చెక్కుతున్న  
అప్పరూప దృశ్యాలివి.

ఫోటోలు : గంధమల్ల రాజు,  
యాదాది భువనగెరి జల్లి, తెలంగాణ



# మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మేము కట్టుబడి ఉన్నాము!

ఒక చిన్న అడుగు మీ ఆరోగ్యం వైపు మీ హోమియోకేర్తో



## స్వాచాలిటీ చికిత్సలు

స్వాందిలోసిన్ | డిస్చి సమస్యలు | సయాటికా | కీళ్ళ నొప్పులు | రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటీస్  
గాటీ ఆర్థరైటీస్ | దయాబెటీస్ | ఫైరాయిడ్ | సంతానలేమి | PCOD | ఫైబ్రాయిడ్ యుటీరన్  
హార్టీస్ సమస్యలు | పైల్స్ | ఫిస్తుల | గ్యాస్ట్రిక్ & అసిడిటీ సమస్యలు | అస్తమా | సైనసైటీస్  
టానిస్లైటీస్ | కిడ్సీలో రాచ్యు | సాంలియాసిన్ | సన్ అలర్జీ | ఎక్జిమా | డర్క్షిటీస్ | చర్చ సమస్యలు



హోమియోకేర్  
ఇంటర్నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

ఉదిత  
క్లాస్టేషన్

955 000 1199

టోల్ ఫోన్ 1800 108 1212

ప్రాదరాబాద్: (ఆజిట్ల్ | బేగంపేట్ | కూకట్టపల్లి | బిల్గుపల్లి | జిల్లిపాల్స్ | మానింట్యూంక్ | మియాపూర్)  
హనుమతొండ | కలీంపుగర్ | నిజామాబాద్ | మహబూబ్నగర్ | ఖమ్మం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి  
కాకినాడ | రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్కుతుక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి