

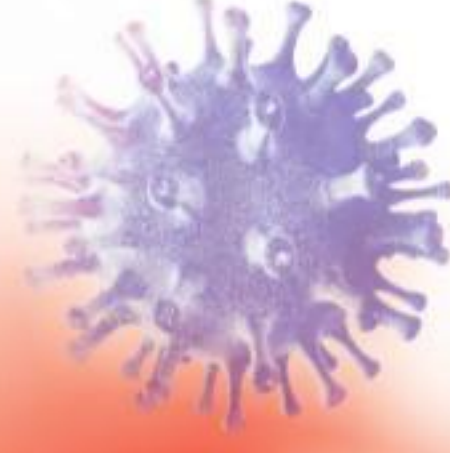


**ప్రజాసక్తి**

ఆదివారం అనుబంధం  
మే 30, 2021

# వ్యాక్సిన్లు..

# వాస్తవాలు..

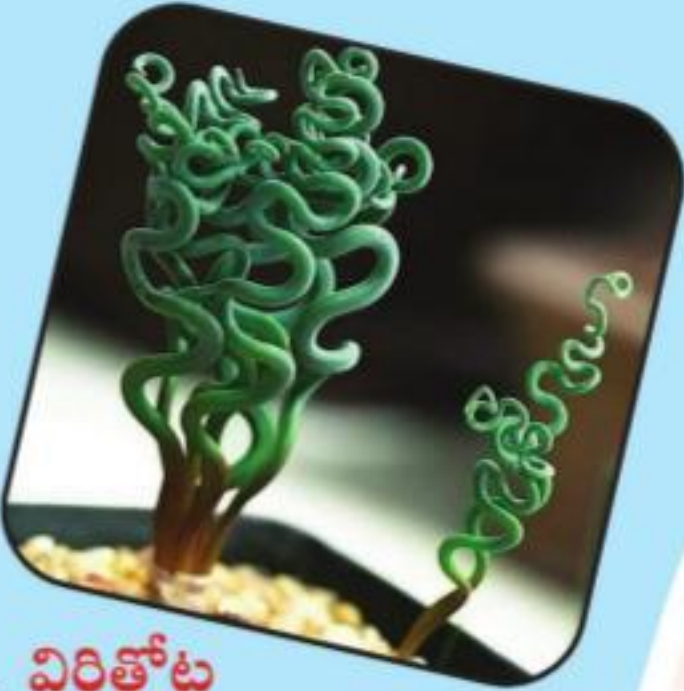


**2 లో.. కథ**  
తీయని సంతెక్కు

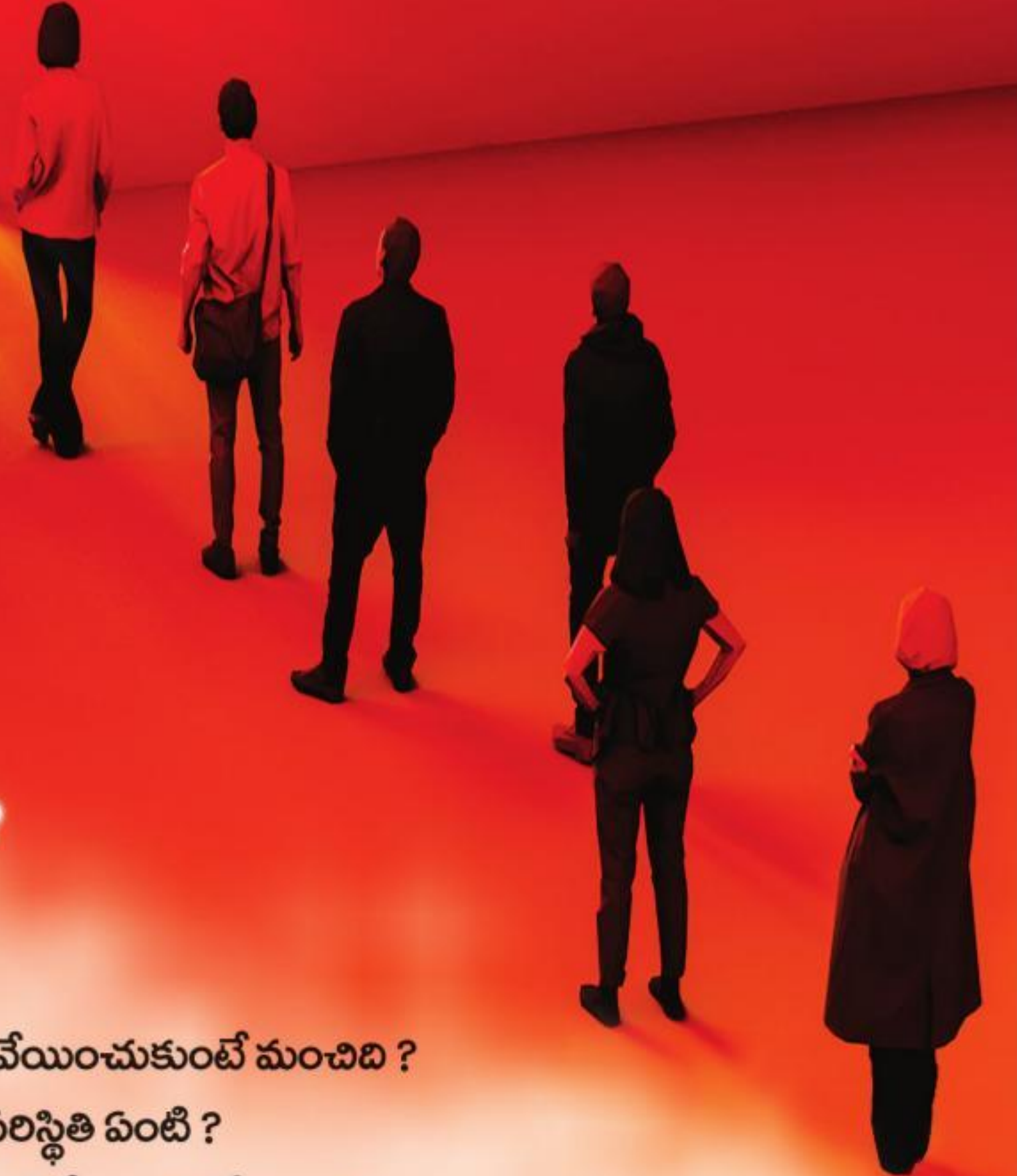
**3 లో.. సెలబ్రిటీ**  
వేలాదిమంది డ్యాన్సర్లకు  
అక్షయ్ సాయం



**7 లో.. స్పూర్తి**  
రైతు అంబులెన్స్  
సేవలు..



**8 లో.. విరితోట**  
చక్కని ఆకారాలకు..  
ప్రాకారాలు..



**వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్నారా ?**

**రెండు డోస్లూ వేయించుకున్నారా ?**

**ఏ వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్నారు ?**

ఇవే ఇప్పుడు అందరినోటా వచ్చేది. కానీ ఏ వ్యాక్సిన్ వేయించుకుంటే మంచిది ?

మొదటిదోస్ వేయించుకున్నాక కరోనా సోకితే.. పరిస్థితి ఏంటి ?

రెండు డోస్లు వేయించుకుని కోవిడ్ రావడంతో మళ్లీ వేయించుకోవాలా ?

అసలు అందరికీ వ్యాక్సిన్ ఎప్పటికీ పూర్తవుతుంది ? మన పాలసీ ఏమిటి ? ఇలాంటి వాటన్నింటి మీదే

**ఈ వారం అట్ట మీది కథ... 4, 5 లో..**



‘బంధాలెప్పుడూ ఊపిరి సలపకుండా చేస్తూనే ఉంటాయి. బంధుత్వాలు అప్పుడప్పుడూ ఏడిపిస్తూనే ఉంటాయి. అయినా సరే... మనిషెప్పుడూ వాటికి కట్టుబానిసే! ఆకాశం అందినట్టే ఉంటుంది.. అందుకుందామంటే అందనంత దూరం జరిగి నిరాశపరుస్తుంది! జీవితమూ అంతే... మనవసుకున్నవేవీ మనతో ఉండవు! సంబంధం లేనివేవో అల్లుకుపోతుంటాయి! భూమి పుట్టినప్పటి నుంచీ ఇల్లా, వాకిలి, భర్త, పిల్లలు అనే తపన ఆడవాళ్ళకి మొదలైందేమో! గానుగెద్దులా వాటి మధ్యే పెరుగుతూ, వాటి మధ్యే పెరుగుతూ! వాటికోసమే ఆపిస్తూ, వాటినే జుపిస్తూ! వెల్లికిలాపడుకున్న నాకు వేగంగా తిరుగుతున్న ఫ్యాను కనిపించింది. మంచం మీద పడుకుని, కదిలితే అదోరకం చప్పుడు చేస్తూ తిరగాలా వద్దా అనే అనుమానంగా తిరిగే ఫ్యాను వంక చూడడం ఈ వారం రోజులుగా అలవాటైపోయింది. ఫ్యాను ఆగకుండా తిరుగుతుంటే హాయిగా ఉంటుంది. పొరపాటున ఆగిందంటే ఎక్కడ మీద పడుతుందోనని భయం! అయినా గుండెల నిండా గాలిని పీల్చుకుని, స్వేచ్ఛగా వదలలేని దుర్దినాల్లో మనుషులంతా జీవచ్ఛవాల్లా బతుకీడ్చుతుంటే, తను భయపడడంలో అర్థం ఏముంది? భౌతికదూరం పేరుతో మనిషికి మనిషే భయపడి, పక్కకి జరగడం ఏ విపరీత పరిణామాలకి దారితీస్తుందో అంచనా వేసేదెవరు? పండగలు, పబ్బాలు, చావులు, పెళ్లిళ్లు... ఒకటా రెండూ.. మనిషిని మనిషితో కలపడానికి సంఘం ఎన్ని సందర్భాలను సృష్టించింది? గర్భగుడిలో నుంచి బయటికి రాని దేవుడిలా ఇప్పుడు మనిషి కూడా ఇంట్లోనే మగ్గిపోవాలి. మాటామంత్రీ లేని బండరాయిలా మౌనంగానే బతుకీడ్చాలి.

పక్కకి చూశాను. నాలాగా ఎందరో? కదలని శవాల్లా పడుకుని, పైకి చూస్తున్నారు. కదిలితే గాలి చుట్టుకుని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుందని భయం. లేచి నడిస్తే ధూళి అంటుకుంటుందని ఆందోళన. పలకరిస్తే మాటేసిన శత్రువెవరో మనసును మెత్తగా కోసి, మట్టిలో కలిపేస్తారని కంగారు. ఎవరికీ వాళ్ళు.. ఎవరికీ ఎవరూకానట్లు.. తమకెవరూ లేనట్లు.. తమకోసం ఎవరూ రారన్నట్లు.. ఆయోమయంగా అదోరకంగా.. దిక్కుల్ని శూన్యంలో ఒంపి, దిగులుగా చూస్తున్నారు.



‘ఎక్కడ చచ్చావే? అరగంట నుంచీ అరుస్తున్నా, ఒక్క కాఫీ చుక్క నా గొంతులో పోసిన పాపాన పోలేదు. నేననేదాన్ని ఒకదాన్ని చచ్చానన్న ఇంగితం లేదు. ఎంతసేపూ వంటింటి గోడలకు బూజులా వేలాడకపోతే నా ముఖాన కాసిని కాఫీనీళ్ళు కొట్టుకూడదూ? అయినా నిన్నని ఏం లాభంలే? నా బతుకే అంత... ఏ జన్మలో చేసుకున్న పాపమో మెడకు చుట్టుకుని ఇప్పుడేడిపిస్తుంది..’ కాఫీ తాగడం కొంచెం ఆలస్యమైతే అత్తగారి సుప్రభాతం ఎడతెగని వానచినుకుల్లా వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. మామగారు పోయాక ఒక్కతే ఊళ్ళో ఏముంటుందని, ఇంటికి తీసుకొచ్చి, మాతోపాటే ఉంచారు. వచ్చిన కొత్తలో మాటామంత్రీ బాగానే ఉండేది. కొన్నాళ్ళయ్యాక నేనేదో తెగ సుఖపడుతున్నానని అనుమానం వచ్చింది. ఇక అప్పటినుంచీ అత్తగారిలోని అసలు మనిషి నిద్ర లేచింది. ఆరళ్ళ కాదుగానీ అదోరకం ఛాదస్తం. చప్పుడు వచ్చేలా నడవకూడదు, నలుగురున్నప్పుడు నవ్వకూడదు. గోడ మీద బల్బిలా ఆకారానికి కనిపించాలిగానీ వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకోకూడదు. ఆవిడ అసూయగానో.. అధికారంతోనో అన్నా.. నాకు మాత్రం హాయిగానే అనిపించేది. అయినా.. శత్రువును మించిన మిత్రులెవరుంటారు? ఇప్పుడు అక్కడ లేనుగా.. పాపం.. నన్ను అస్తమానం తల్చుకుంటూనే ఉండి ఉంటుంది! నేను కనబడకపోతే ఆ కోపమంతా ఏ పిల్లి మీదో, కుక్క మీదో పెట్టి.. తిడుతూనే ఉంటుంది. కనీసం నన్ను తిట్టడానికైనా నేను త్వరగా వస్తే బాగుండని



# తీయని సంకెళ్ళు

కోరుకుంటూనే ఉంటుందేమో! మనుషులు ఎదురుగా ఉంటే కోపగించుకోవడం, దూరమైనప్పుడు వాళ్ళను తల్చుకుని, చాటుగా కళ్ళు తుడుచుకోవడం మనిషి బలహీనత కదూ!



‘డాక్టర్.. ఈమెకు గాలి తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంది. ఊరికే ఆయాసపడుతోంది’ అన్న సిస్టర్ కేకతో అందరూ అల్లెల్లో అయ్యారు. నేనూ పక్కకి చూశాను. ఆయాసంతో ఎన్నాళ్ళనుంచి బాధపడుతోందో.. బెడ్ మీద ఎగిరెగిరి పడుతోంది. ఎముకల గూడులా ఉంది. దగ్గి దగ్గి పేగులు ఆర్చుకుపోయినట్లుగా, ఎముకలన్నీ తమ తమ స్థానం తప్పి, ఒకేచోట పోగుపడినట్లుగా కనిపిస్తుంది. నోరు తెరిచినప్పుడు ఊడిపోయిన పళ్ళల్లో నుంచి కొంచెం గాలి లోపలికి వెళ్ళడం వల్ల బతికుందేమో! గాలి ఎక్కువైనా కష్టమే.. తక్కువైనా కష్టమే. మరణమెప్పుడూ మన పక్కనే ఉండి జోకొడుతూ ఉంటుందేమో!

ఆమె వైపు చూశాను. ఎగిరెగిరిపడిన గుండె ఒక్కక్షణం విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఆగినట్లుగా ఉంది ఆమె దేహం. సీలింగ్ వైపు చూస్తూనే ప్రాణం విడిచినట్లుంది. మరణం ఎంత శక్తివంతమైంది.. వచ్చిన పని అయిపోయినట్లుగా ఆత్మీయులందరికీ వీడ్కోలు చెప్పేటట్లుగా చేస్తుంది. మళ్ళీ తిరిగిరాని ఏవో లోకాలకు తీసుకుపోతుంది! ఆమెను



తీసుకువెళ్తుంటే అందరూ భయంభయంగా చూడసాగారు. మరణం సహజంగా వస్తే ‘అయ్యో’ అనుకుంటారు. శరీరాన్ని ఇంత భయంకరంగా పీల్చి పిప్పిచేసి తీసుకెళ్తే ‘అయ్యో’ అనుకుంటారు. ఎలా అనుకున్నా చావు మాత్రం తన పని తాను చేసుకుపోతుంది! అయినా ఆరోగ్యవంతుల్నే అమాంతం మింగేసి లాక్కెళ్తున్న చావు, ఆయాసం వాళ్ళని ఎలా వదిలిపెడుతుంది?



ఆయన ఎలా ఉన్నారో? ఆయనకి భార్యంటే... పగలంతా యంత్రం, రాత్రికి సమ్మోహన మంత్రం. వేళకి అన్నీ సమకూర్చితే “ఉత్తమ ఇల్లాల్లినీ”. నలతగా ఉండి, కొంచెం తేడా వస్తే “ఇంటికి దాపురించిన శనిని”. ఆఫీసులు, పైళ్ళు, స్నేహితులతో కబుర్లు.. ఏదీ లోటులేకుండా అన్నీ వేళకి జరిగిపోవాలి. ‘ఎవర్నీ తాకకుండా హోమ్ క్వారంటైన్లోనే ఉంటానండీ.. పిల్లల్ని విడిచిపెట్టి ఉండలేను’ అంటే ‘మమ్మల్ని కూడా చంపేస్తావా?’ అంటూ నావైపు కోపంగా చూశారు.

ఈ వారం రోజుల్లో కనీసం కాఫీ అవసరమైనప్పుడైనా నన్ను తల్చుకుంటున్నారో లేదో? కావలసిన వస్తువులు దొరకనప్పుడైనా నన్ను “యామినీ... యామినీ” అని పిలుస్తున్నారో లేదో? ఒంటినిండా నగలక్కర్లేదు, నాలుగు మాటలు ప్రేమగా మాట్లాడితే ఒంటరితనమనే ఎడారిలో వాన కురిసినట్లు ఉండదూ? కొంతమంది అంతేనేమో.. మూర్ఖంగా పుట్టి, మూర్ఖంగా పెరిగి, మూర్ఖంగానే కనుమరుగవుతారేమో!

‘ఏమ్మా... జ్వరము, దగ్గు, జలుబులాంటివేమీ లేవుగా? ఎవరితోనూ కలవకు, మాస్కు తీయకు. ఇంకో వారమైతే అప్పటి పరిస్థితిని బట్టి ఇంటికి వెళ్ళొచ్చు’ చెప్తున్న సిస్టర్ వంక ఆత్మీయంగా చూశాను.

ఏ తల్లి కన్నబిడ్డో... రోజుకు మూడుపూటలా మనసారా పలకరిస్తుంది. ఆరోగ్యం ఎలా ఉందని, తిన్నావా లేదా అని అడిగి తెలుసుకుంటుంది. అవసరమైన మందులిస్తుంది, ఎలా వాడాలో చెప్తుంది. మనిషి జీవితం అంతే.. మనవాళ్ళు అనుకున్నవాళ్ళు మనతో ఉండరు. ఎవర్ని తిరస్కరిస్తామో, ఎవర్ని చులకనగా చూస్తామో వాళ్ళే మనతో ఉంటారు. అగ్నిసాక్షిగా పెళ్లాడిన భర్త దగ్గరలేడు.. ఆదరిస్తానని మాటిచ్చిన అత్తలేదు.. కడుపున పుట్టిన పిల్లల్లేరు... కానీ ఈవిడ మాత్రం పోతున్న ప్రాణాన్ని వెనక్కి లాగడానికి వచ్చిన దేవతలా కళ్ళ ముందు తిరుగుతుంటుంది. డ్యూటీలో భాగమే అయినా ఆవిడ ఎంతో ప్రేమగా, ఓపికగా, ఆప్యాయంగా... పక్కన నుంచుని పలకరిస్తుంటే ప్రాణం తెప్పరిల్లినట్లుగా, బండలు మోసీ మోసీ అలసిపోయిన గుండెలో ఏవో అనురాగ పులకలు మొలుస్తున్నట్లుగా, నరికేసిన చెట్టుమొదలు నుంచి కొత్తగా చిగుర్లు పుడుతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంటుంది! నేను కనబడకపోతే ఒక్క నిమిషం సరిగా ఉండరు పిల్లలు. ఇద్దరికీ ఒకే వస్తువు కావాలి. ఒకరి మీదొకరు చాడీలు చెప్పుకోవాలి. ఆటల పేరుతో ఇంటిని నానా బీభత్సం చేసేయాలి. అప్పటివరకూ స్నేహితుల్లా ఆడుకుని, ఆ మరుక్షణమే ఒకరి మీద ఒకరు కత్తులు దూసుకునే శత్రువుల్లా మారిపోతుంటారు. పిల్లలంటే అంతేనేమో..

వంటింట్లో వట్టిన చెమటచుక్కల్లా కొన్నిసార్లు చికాకుగా అనిపించినా, ఫ్యాను కింద కూర్చున్నప్పుడు సేద తీరుతున్నట్లు హాయిగా అనిపిస్తుంటుంది.

‘అమ్మా బిస్కెట్టుందా? అమ్మా చాక్లెట్టుందా?’ అంటూ కొంగుచాటునే తిరుగుతూ ఒక్కోసారి విసుగునూ, కోపాన్ని తెప్పించినా, అప్పటికప్పుడే ఏవో తెలిసీతెలియని మాటలు మాట్లాడి, పెదాలపై నవ్వులు పూయిస్తుంటారు. ఇంటిపనులతో, పిల్లల సముదాయంపు లతో రోజంతా ఏదో తెలియని చికాకుతో గడుస్తుంది. ఎన్నోసార్లు

నాలో నేనే మదనపడేదాన్ని. ఇంటి నుంచి ఎక్కడికైనా దూరంగా పారిపోవాలనిపించేది. ఎవరికీ కనబడకుండా దాక్కోవాలనిపించేది. ఇల్లనే బందిఖానా నుంచి స్వేచ్ఛ దొరికే ప్రాంతానికి, బంధనాలు లేని దేశానికి, ఆంక్షలు లేని కొత్తలోకానికి వెళ్లిపోవాలనిపించేది. నా పిచ్చిగానీ ఆడదై పుట్టాక తీయని సంకెళ్ళుగా పెనవేసుకునే బంధాలను, బాధ్యతలను తప్పించుకుపోవడం ఎవరికి సాధ్యం? పెళ్లితోనూ, పిల్లలతోనూ ముడిపడిన బతుకును విడిచిపెట్టి ఎంతదూరం పారిపోగలం?

ఇల్లోక అందమైన జైలు. తలుపులు, గుమ్మాలు... అడుగు బయటపెట్టుకుండా బంధించే ఉంచిన తీయని సంకెళ్ళు. ఎంత తిరిగినా ఇంట్లోనే తిరగాలి.. ఎంత ఆలోచించినా ఇంటివాళ్ళ గురించే ఆలోచించాలి.. ఆలోచించేకొద్దీ గుండె ఇరుకుగా అవుతోంది. పరిచయం లేనివారెవరో గుండెను గుప్పెట్లోకి తీసుకుని, గట్టిగా నొక్కి వదులుతున్నట్లుగా ఉంది. ఊపిరాడనట్లు, బిగబట్టినట్లు నొప్పి సుడులు తిరుగుతోంది. ఏం జరుగుతుందో తెలియట్లేదు. నేనక్కడికో జారిపోతున్నట్లు, నన్నవరో తాడుకట్టి లాక్కుపోతున్నట్లు అనిపించసాగింది. రెప్పలు భారంగా మూతపడుతున్నాయి.

‘ఏమేమీ ఎక్కడ చచ్చావ్’, ‘యామినీ నా ల్యాప్ టాప్ ఎక్కడ పెట్టావ్’, ‘అమ్మా ఆకలవుతోంది’ ఏవో పిలుపులు దూరం నుంచీ లీలగా వినిపిస్తున్నాయి. కళ్ళు మూతపడ్డాయి. రెండు కన్నీటిచుక్కలు చెంపలపై నిశ్శబ్దంగా జారి, అంటుకుపోయాయి.



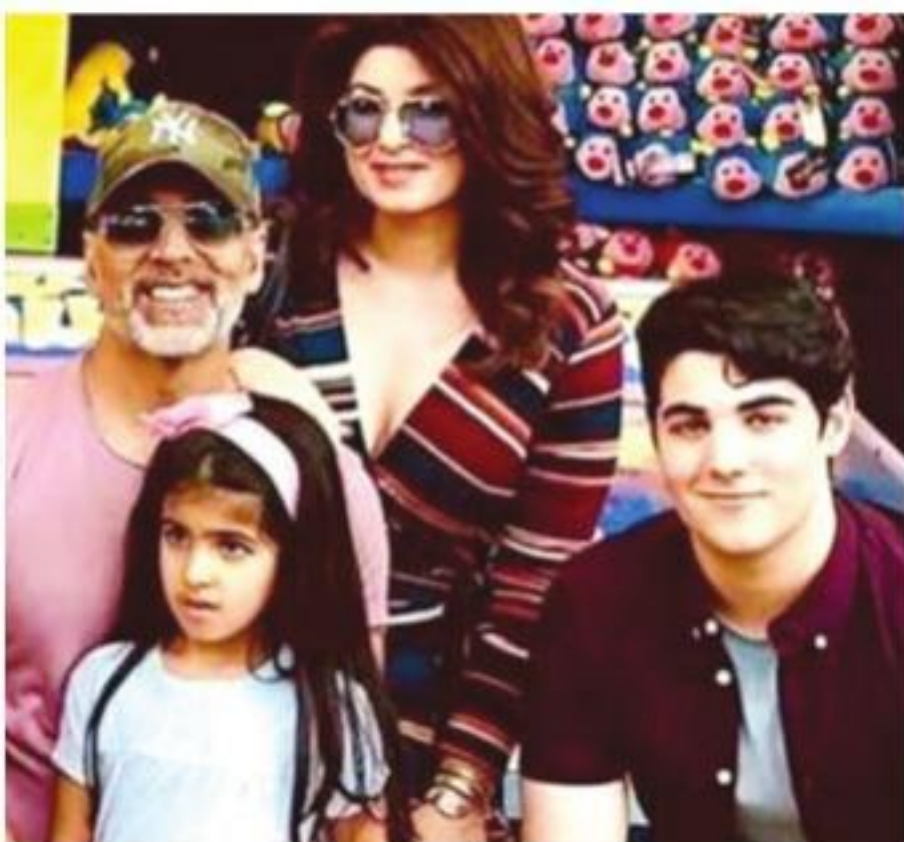


# వేలాదిమంది డ్యాన్సర్లకు అక్షయ్ సాయం

బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ కుమార్ కష్టం అంటే చాలు వాలిపోతున్నాడు. సాయం అంటే చాలు కలిగిపోతున్నాడు. సందర్భం ఏదైనా అవతలి వ్యక్తి ఆపదలో ఉంటే వెంటనే వెళ్లిపోతున్నాడు. ఇప్పటికే ఎంతోమందికి సాయం చేసి, భారీ డోనేషన్లు అందజేశారు. కరోనా బాధితులను ఆదుకునేందుకు పలు రూపాల్లో సాయం అందిస్తున్నారు. తాజాగా లాక్డౌన్ తో ఇబ్బందులు పడుతున్న సినీ కార్మికులను ఆదుకునేందుకు ఆయన ముందుకొచ్చారు. 3600 మంది జూనియర్ డ్యాన్సర్లకు నెలకు సరిపడా నిత్యావసరాలను అందించేందుకు ముందుకొచ్చారు. కొరియోగ్రాఫర్ గజేష్ ఆచార్య ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. ఆయన నడుపుతున్న ఫౌండేషన్ ద్వారా అక్షయ్ ఈ సాయాన్ని అందించనున్నారు. నిత్యావసరాల కిట్ను, లేదా దానికి సరిపడా సామ్యును డ్యాన్సర్ల బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ చేయనున్నారు.



**‘ప్యాడ్ మ్యాన్’** నటుడు అక్షయ్ కుమార్ దేశంలో ఎలాంటి విపత్తు వచ్చినా ముందుగా స్పందిస్తుంటారు. గత ఏడాది కోవిడ్ సమయంలో ఎంతోమందికి సాయం చేశారు. ఈసారి కరోనా రెండో దశలోనూ ఆస్పత్రులకు కావాల్సిన పరికరాలతో పాటు ఆక్సిజన్ సిలిండర్స్ కోవిడ్ పడకలను విరాళంగా ఇచ్చి, తన పెద్దమనసు



చాటుకున్నారు. తాజాగా ఆయన మూడువేల ఆరువందల మంది డ్యాన్సర్లకు నెలవారీ రేషన్ సరుకులు అందించడానికి ముందుకొచ్చారు. బాలీవుడ్ కొరియోగ్రాఫర్ గజేష్ ఆచార్యను అతని 50వ పుట్టినరోజు కోసం.. అక్షయ్ “ఏమి కావాలో.. కోరుకో?” అని అడిగారు. అందుకు “నేనొక సాయం కోరాను. ఆయన వెంటనే ఒప్పేసుకున్నారు” అని తెలిపారు. “పదహారు వందలమంది జూనియర్ కొరియోగ్రాఫర్లు, వృద్ధ సత్యకారులకు ఒక నెల రేషన్ తో

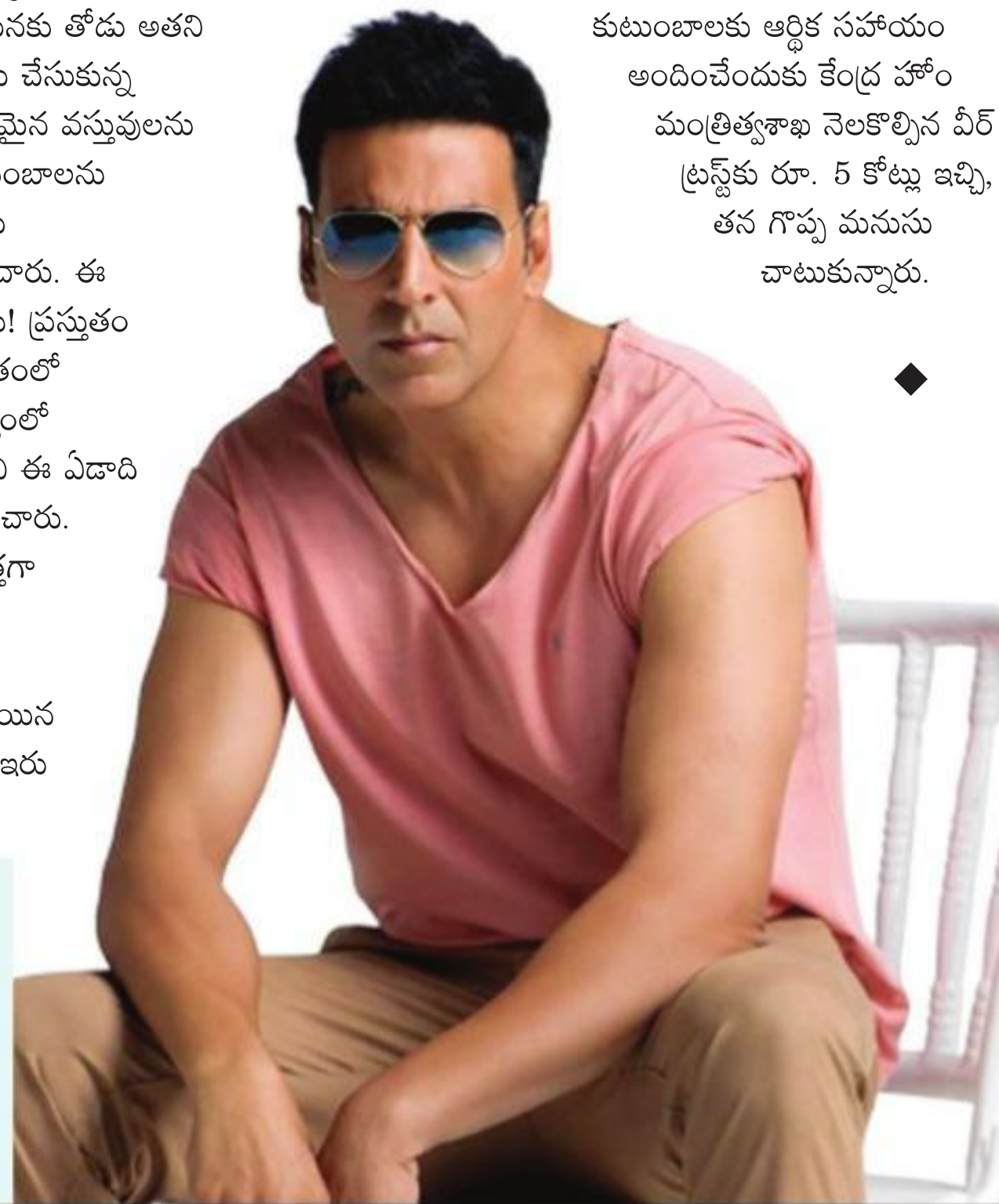
పాటు, సుమారు 2000 మంది ఇతర సహాయ డ్యాన్సర్లకు సహాయం చేయమని కోరాను. దీనికి అక్షయ్ అంగీకరించారు” అని ఆచార్య వెల్లడించారు. గజేష్ ఆచార్య ఫౌండేషన్ ద్వారా కోవిడ్ నిబంధనలకు అనుగుణంగా, ప్రాంతాల వారీగా రేషన్ పంపిణీ, ప్యాకింగ్ను గజేష్ వ్యక్తిగతంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఆయనకు తోడు అతని భార్య కూడా పాల్గొంటుంది. నమోదు చేసుకున్న డ్యాన్సర్లు, కొరియోగ్రాఫర్లకు అవసరమైన వస్తువులను కొనడానికి డబ్బును లేదా వారి కుటుంబాలను పోషించడానికి రేషన్ సరకుల కిట్ను అందజేయనున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఈ సాయం పూర్తిగా డ్యాన్సర్ల కోసమేనట! ప్రస్తుతం అక్షయ్ కుమార్ ‘రామ్ సేతు’ అనే చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. అభిషేక్ శర్మ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ని ఈ ఏడాది మార్చి 18న అయోధ్యలో ప్రారంభించారు. అక్షయ్ ఇందులో పురావస్తు శాస్త్రవేత్తగా నటిస్తున్నారు.

**గతంలోనూ అనేకసార్లు..**

భారీ వర్షాల కారణంగా నష్టపోయిన బీహార్, అసోం వరద బాధితులకు.. ఇరు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రుల రిలీఫ్

అసలు పేరు : రాజీవ్ హరి ఓం భాటియా  
పుట్టిన తేదీ : 9 సెప్టెంబర్, 1967  
పుట్టిన ప్రదేశం : అమృత్ సర్, పంజాబ్  
నివాస ప్రాంతం : ముంబై

భార్య : ట్వింకిల్ ఖన్నా  
పిల్లలు : ఆరవ్, నేత్ర  
తల్లిదండ్రులు : హరి ఓం భాటియా, అరుణా భాటియా  
సోదరి : అల్కా భాటియా



## పప్పులతో ప్రాటీన్లు..

### దాల్ మఖాని

**కావలసిన పదార్థాలు:** నల్ల మినప్పప్పు - రెండు కప్పులు, అల్లం - చిన్నముక్క, వెన్న - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నూనె - ఒక టేబుల్ స్పూన్, షాజీర - రెండు టీస్పూన్లు, మెంతులు - ఒక టీస్పూన్, టొమాటో ప్యూరీ - రెండు కప్పులు, కారం - ఒక టీస్పూన్, పంచదార - ఒక టీస్పూన్, క్రీమ్ - అరకప్పు, పచ్చిమిర్చి - నాలుగైదు, ఉప్పు - తగినంత. **తయారుచేసే విధానం:** ముందుగా కుక్కర్లో పప్పు వేసి,



అల్లం ముక్క, కొద్దిగా ఉప్పు వేయాలి. తగినన్ని నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. స్వేపై పాన్ పెట్టి, కొద్దిగా వేడి అయ్యాక వెన్న వేయాలి. తరువాత నూనె వేసి, కాస్త వేడయ్యాక షాజీర, మెంతులు వేసి వేగించాలి. తరువాత టొమాటో ప్యూరీ వేయాలి. కారం, పంచదార, తగినంత ఉప్పు వేసి, మరికాసేపు వేగనివ్వాలి. చిన్నమంటపై నూనె పైకి తేలే వరకూ ఉడికించాలి. ఇప్పుడు ఉడికించి పెట్టుకున్న పప్పు వేయాలి. పప్పు మరి గట్టిగా లేకుండా చూసుకోవాలి. అవసరమైతే కొన్ని నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు. చివరిగా పచ్చిమిర్చితో గార్నిష్ చేసుకోవాలి.

కరోనా వేళ ప్రాటీన్లు ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం. పెసలు, శనగలు, కందులు, మినుములు తదితర పప్పులను రోజూ ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకుంటాం. వీటిలో ప్రాటీన్లు పుష్కలం. అయితే వీటితో కాస్త కొత్తగా రెసిపీలను చేసుకుంటే.. పిల్లలూ పేచీ లేకుండా ఇష్టంగా తింటారు.



### దాల్ చిల్లా

**కావలసిన పదార్థాలు:** పెసరపప్పు - రెండు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి - రెండు, కొత్తిమీర - ఒక కట్ట, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, అలివ్ ఆయిల్ లేదా నెయ్యి - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నూనె - ఒక టేబుల్ స్పూన్, టోపు (పన్నీరు ముక్కలు) - 200గ్రా, ఉల్లిపాయలు - రెండు, పసుపు - అర టీస్పూన్.

**తయారుచేసే విధానం:** ముందుగా పప్పును శుభ్రంగా కడిగి, నీళ్లలో రెండు గంటల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. తరువాత మిక్సీలో వేసి మెత్తటి పేస్టులా చేసుకోవాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు. స్వేపై వెడల్పాటి పాన్ పెట్టి, నూనె లేదా నెయ్యి వేసి, కాస్త వేడి అయ్యాక మిశ్రమాన్ని వెడల్పుగా స్పూన్తో దోశలా పోసుకోవాలి. రెండు, మూడు నిమిషాలు కాలిన తరువాత మరోవైపు తిప్పి, కాలిస్తామి. స్వేపై మరో పాన్ పెట్టి, నూనె వేయాలి. వేడి అయ్యాక ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి వేసి, బాగా వేగించాలి. తరువాత పసుపు వేసి, తగినంత ఉప్పు వేయాలి. కాసేపు వేగిన తరువాత టోపు వేసి మరో మూడు నాలుగు నిమిషాలు వేగించాలి. కొత్తిమీర వేయాలి. ఇప్పుడు కాల్చి పెట్టుకున్న దోశలపై ఈ మిశ్రమం పెట్టి, తింటే భలే రుచిగా ఉంటుంది.

### కబాబ్స్

**కావలసిన పదార్థాలు:** మినుములు - రెండు కప్పులు, కారం - ఒక టీస్పూన్, మామిడికాయ పొడి - ఒక టీస్పూన్, గరంమసాల - పావు టీస్పూన్, వేగించిన జీలకర్ర పొడి - ఒక టీస్పూన్, అల్లం - చిన్నముక్క, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - రెండు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా, కొబ్బరితురుము - ఒక టీస్పూన్, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - సరిపడా.

**తయారుచేసే విధానం:** ముందుగా మినుముల్ని రాత్రి నానబెట్టుకోవాలి. నానబెట్టిన మినుములలో నుంచి నీళ్లను తీసివేసి, అల్లం, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో కారం, మామిడికాయ పొడి, గరంమసాల, జీలకర్ర పొడి, కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర తగినంత ఉప్పు వేసి, బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని కొద్ది కొద్దిగా తీసుకుంటూ కబాబ్లుగా చేసుకోవాలి. వీటిని నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఇవి సాస్ లేదా చట్నీతో వేడివేడిగా తింటే బాగుంటాయి.



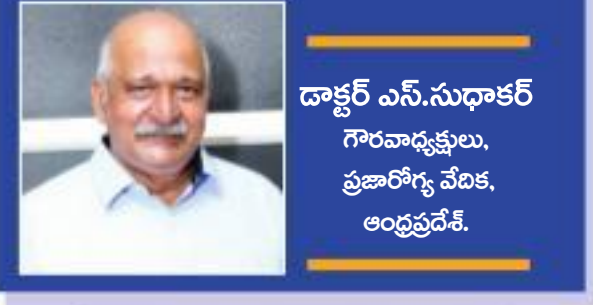
### థోక్లా



**కావలసిన పదార్థాలు:** పెసలు - అరకప్పు, పచ్చిమిర్చి పేస్టు - ఒక టీస్పూన్, రవ్వ - ఒక టేబుల్ స్పూన్, శనగపిండి - ఒక టేబుల్ స్పూన్, పసుపు - పావు టీస్పూన్, పంచదార - నాలుగు టీస్పూన్లు, నిమ్మరసం - ఒక టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - సరిపడా, ఈనో పౌడర్ - ఒక టీస్పూన్. **తయారుచేసే విధానం:** పెసలను ముందురోజు రాత్రి నానబెట్టుకోవాలి. ఉదయాన నీళ్లు తీసివేసి, పచ్చిమిర్చి వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని.. అందులో రవ్వ, శనగపిండి వేసి కలపాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు కలుపుకోవాలి. తరువాత కొద్దిగా నూనె, నిమ్మరసం, ఉప్పు వేసి కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు కుక్కర్లో నీళ్లు పోసి, మరిగించాలి. ఈలోగా థోక్లా మేకింగ్ ప్లేట్లకు నూనె రాసి, పెట్టుకోవాలి. మిశ్రమంలో ఈనో కలపాలి. ఈనో కలిపిన వెంటనే మిశ్రమంలో బుడగలు వస్తాయి. మిశ్రమం రెట్టించవచ్చుతుంది. వెంటనే మిశ్రమాన్ని ప్లేట్లలో పోయాలి. ప్లేట్లను కుక్కర్లో పెట్టి, పావుగంట పాటు ఉడికించాలి. ఆవిరిపోయిన తరువాత తీసి, సర్వ్ చేసుకోవాలి.



వ్యాక్సిన్ అందరికీ అందుబాటులోకి రావాలనేది ప్రజలందరి ఆకాంక్ష. కానీ అందుకనుగుణమైన విధానాలేవీ పాలకపక్షాలు చేపట్టడం లేదు. నిజాయితీ లోపించి, మూఢనమ్మకాలపై దృష్టి సారించడం మరింత ఆందోళన కలిగించే విషయం. ఉన్నంతలో వేస్తున్న వ్యాక్సినేషన్ గురించి అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. కోవిడ్ రెండో అల వేగవంతంగా వ్యాపిస్తున్న తరుణంలో వ్యాక్సినేషన్ కు సంబంధించిన వాస్తవాలపైనే ఈ కథనం..



**డాక్టర్ ఎన్.సుధాకర్**  
గౌరవాధ్యక్షులు,  
ప్రజారోగ్య వేదిక,  
ఆంధ్రప్రదేశ్.



**కరోనా వ్యాధి రెండో అలను ముందే ఊహించారా?**

స్పానిష్ పుస్తా ప్రసిద్ధి చెందిన వైరల్ ఇన్ ఫ్లూంజా 1918-19లో మూడు నాలుగు అలలుగా వచ్చింది. రెండు సంవత్సరాలు విలయతాండవం చేసింది. దాదాపు నాలుగు, ఐదు కోట్ల మంది ప్రపంచవ్యాప్తంగా, భారత దేశంలోనే 15 లక్షల మంది చనిపోయారని అంచనా వేశారు. ముఖ్యంగా యువతీ యువకులు చనిపోయారు. అప్పటికి పుణ్య వ్యాక్సీన్ తయారవ్వలేదు. అయినా అదే ఆగిపోయింది.

చరిత్ర నుంచి మనం గుణపాఠాలు నేర్చుకోలేదు.

కరోనా రెండో అల 2020 నవంబరులోనే ఇంగ్లాండు, జర్మనీలో

# వ్యాక్సిన్లు.. వాస్తవాలు..

ప్రబలింది. ఇటలీ, స్పెయిన్ లో కూడా రెండో అల వచ్చింది. కానీ ఆ ప్రభుత్వాలు తమ ఆరోగ్య సంస్థలను బలోపేతం చేశాయి. ఇంగ్లాండ్ లో పూర్తిగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులే ప్రధానంగా ఉంటాయి. స్పెయిన్ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులను జాతీయం చేసింది. అందువల్ల మొదటి అల కంటే రెండో అలని వారు బాగా ఎదుర్కొలిగారు.



**మరి మన పరిస్థితి ఏంటి?**

మన పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ నవంబర్ 2020లోనే ఆక్సీజన్, మందులు, ఐసియూ బెడ్స్, వెంటిలేటర్స్ కొరత గురించి హెచ్చరించుతూ తమ సూచనలతో రిపోర్టు లోకొనభ సీక్రెరీకి సమర్పించారు.

మన శాస్త్రజ్ఞులు, ఎపిడీమియాలజిస్టులు రెండో అల వస్తుందనీ, కొత్తరకం వైరస్ దేశంలో ఉందనీ, తేలికగా వ్యాప్తి చెందుతుందనీ, జబ్బు తీవ్రత కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందనీ హెచ్చరించుతూ తమ నివేదికని క్యాబినెట్ సెక్రెటరీ (కేంద్రప్రభుత్వంలో అత్యున్నత అధికారి) కి మార్చి 2021 లోనే సమర్పించారు.

మన నాయకులు వీటన్నింటినీ పెడచెవిన్ పెట్టారు. ఎన్నికల మోడ్ లోకి వెళ్లారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంలోని మంత్రులు, బీజేపీ పార్లమెంట్ సభ్యులు కోల్ కతాలోని రెండు 5 స్టార్ హోటల్స్ లో, రెండు నెలలు ఐన చేసి, ఎన్నికల ప్రచారంలో మునిగారు. హోమ్ మంత్రి దాదాపు రెండు, మూడు నెలలు బెంగాల్ లోనే ప్రచారం చేశారు. ప్రధాని మార్చి, ఏప్రిల్ లో 16 సార్లు బెంగాల్ వెళ్లారు. తరువాత సంగతి మనకందరికీ తెలిసిందే!

**ఈ వ్యాధి ఎప్పుడు అడుపుకోకి వస్తుంది?**

ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ డ్యాన్ క్యూర్ అంటారు. కానీ ఈ జబ్బుకి నయమయ్యే పరిస్థితి లేదు. ఏ మందూ పనిచేయడం లేదు. కొంతమందికి స్పెషియల్డ్ పనిచేస్తున్నారు. చాలామంది ఏ బాధా లేకుండా తిరుగుతూ మిగిలిన వాళ్ళకి అంటిస్తున్నారు. 20 శాతం మందికి ఆక్సీజన్ అవసరం అవుతుంది. రెండు శాతం కన్నా తక్కువ మంది చనిపోతున్నారు. ఈ అలలో మధ్యవయస్కులు, యువత కూడా చనిపోతున్నారు.

సాధారణ ప్రజానీకంలో లక్షజాలు లేని కోవిడ్ పేషెంట్స్ కనుగొనాలంటే, అందరికీ బెస్ట్ లు చేయాలి. మన దగ్గర అంత సామర్థ్యం (కీట్స్, మ్యాస్కవరీ) లేదు.

అందువల్ల త్వరగా వ్యాక్సీన్ ఇస్తేనే దీన్ని అదుపు చేయగలుగుతాం. దాదాపు 70 శాతం మందికి వ్యాక్సీన్ ఇస్తేగానీ హెర్డ్ ఇమ్యూనిటీ రాదు. అంటే 100 కోట్ల మందికి ఇవ్వాలి. ఇప్పటికి మనం మూడు కోట్ల మందికి మాత్రమే రెండు డోసులు ఇచ్చాం. ఇదే వేగంతో వ్యాక్సినేషన్ చేస్తే మొత్తం ప్రక్రియ పూర్తవ్వడానికి మరో రెండు, మూడు సంవత్సరాలు పడుతుంది.

మన దగ్గర అన్ని వ్యాక్సీన్స్ లేవు. అందుకని

**మన ప్రభుత్వ వ్యాక్సీన్ పాలసీ గురించి వివరించండి..**

మన పాలకులు అందరికీ ఉచితంగా వ్యాక్సీన్ ఇస్తారని నేను అనుకోవడంలేదు. బీహార్ ఎలక్షన్ ముందు ఆర్థికమంత్రి బిజెపీ గెలిస్తే బీహార్ ప్రజలందరికీ ఉచితంగా వ్యాక్సీన్ ఇస్తామని చెప్పారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రధానిగారీ, మంత్రులుగారీ ఉచితంగా అందరికీ వ్యాక్సీన్ ఇస్తామని ఎప్పుడూ ప్రకటించలేదు. బడ్జెట్ లో 35 వేల కోట్ల రూపాయలు కేటాయించారు. అవసరమయితే ఇంకా కేటాయిస్తామన్నారు. కానీ ఇప్పటివరకూ రూ. 4,500 కోట్లే ఖర్చు పెట్టారు. ఇప్పుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలని ఖర్చు పెట్టుమంటున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం సేకరించే వ్యాక్సీన్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఉచితంగా ఇస్తున్నారు.

ఇంగ్లాండ్ లో వ్యాక్సినేషన్ కోసం ఏకంగా ఒక క్యాబినెట్ మంత్రిని నియమించారు. ఆన్ పర్ఫెక్ట్ ఆప్టాజెనికా ఇంగ్లీష్ వ్యాక్సీన్ అయినా, దానితో బాటు ఫైజర్, మోడెర్నా వ్యాక్సీన్ కూడా కొనుగోలు చేసి ప్రజలందరికీ ఉచితంగా ఇస్తున్నారు.

అమెరికా, ఇంగ్లాండ్, జర్మనీ, కెనడా ప్రభుత్వాలు ప్రైవేట్ కంపెనీలకి రీసెర్చ్ వ్యాక్సీన్ తయారుచేయడానికి ముందు పెట్టుబడి పెట్టారు. వాళ్ళు తయారుచేసిన డోసెలన్నీ ముందే కొన్నారు. వాళ్ళకున్న జనాభాకు కావాల్సిన డోసెల కంటే కొన్ని రెట్లు అధికంగా వ్యాక్సీన్లు కొనుగోలు చేసి నిల్వ చేసుకున్నారు. యూరప్ అనేక స్వతంత్ర రాజ్యాల సమూహం. అందరూ ఒక కమిటీని ఏర్పరచి, కంపెనీలతో బేరం చేసి వ్యాక్సీన్ కొన్నారు. మనం ఇక్కడ

వెంటనే ప్రపంచ దేశాల దగ్గర నిల్వగా ఉన్న డోసెలని కొనాలి. (beg, borrow and steal) మన దగ్గర ఫారెన్ ఎక్స్చేంజ్ 600 బిలియన్ డాలర్లు నిలవలు ఉన్నాయి. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టి అయినా వ్యాక్సీన్స్ ని కొనుగోలు చేయాలి. ఆ పని చేయకపోతే మరో రెండేళ్లలో దాదాపు కోటి మంది చనిపోయే ప్రమాదం ఉంది.



**ఈ వ్యాక్సీన్లలో ఏది మంచిది?**  
Beggars can't be choosers  
Pfizer, Moderna, J&J, Sputnik, Sinopharm (chinese)  
అన్నీ దాదాపు 90% కంటే ఎక్కువే పనిచేస్తాయని నిపుణులు తేల్చారు. ఏ వ్యాక్సీన్ అయినా 60% పనిచేసినా మంచిదే అంటారు. కోవిడ్ ట్స్, కోవాక్సీన్ 70% కంటే ఎక్కువ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఏది అందుబాటులో ఉంటే అది తీసుకోవడం మంచిది. ఇవన్నీ కచ్చితంగా వ్యాధి నిరోధకక్షిని పెంచుతాయి. **కోవిడ్ ట్స్, కోవాక్సీన్ తదా ఏమిటి?**  
కోవాక్సీన్ పాత పద్ధతితో చేస్తారు.



రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలని మీ చావు మీరు చావమంటున్నాం. పూనాలోని సీరమ్ ఇన్స్టిట్యూట్ వ్యాక్సీన్ తయారీలో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద సంస్థ. సీరమ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆస్ట్రేజెనికా కంపెనీతో ఒప్పందం చేసుకొంది. మూడు డాలర్లకు ఒక్కో డోస్ చొప్పున ఇస్తామని ప్రకటించింది. సొంత పెట్టుబడితో అప్రూవల్ రాకముందే కొన్ని లక్షల వ్యాక్సీన్ డోసెలని తయారుచేసి, నిలవ చేసింది. ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ పెంచడానికి, వ్యాక్సీన్ సామర్థ్యం పెంచడానికి మూడు వేల కోట్లు అవసరం అవుతాయని మన ప్రభుత్వాన్ని అభ్యర్థించింది. అయితే దీనిపై మన ప్రభుత్వం స్పందించలేదు. ఈ కంపెనీ సామర్థ్యంలో పది శాతం సామర్థ్యం ఉన్న సంస్థ భారత్ బయోటెక్. దీనితో మన ప్రభుత్వ సంస్థలు సహకరించి, కోవాక్సీన్ ని తయారుచేశారు. వాళ్ళైనా పెట్టుబడి పెట్టారో లేదో తెలిదు.

మన ప్రభుత్వ రంగంలో దాదాపు ఐదు సంస్థలు వ్యాక్సీన్ తయారుచేయగలవు. తమిళనాడులోని కూసురులో, తూఝికోడిలో వ్యాక్సీన్ తయారుచేసే సంస్థలు ఉన్నాయి. పూనేలో హాఫ్ కెన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఉంది. ఇదికాక ప్రయివేటుగా హైదరాబాద్ లో బయోలాజికల్ ఇన్వెస్ట్ అనే సంస్థ కేవలం వ్యాక్సీన్స్ మాత్రమే తయారుచేస్తుంది. ఇదే మారిగిగా ఎన్నో సంస్థలు ఉన్నా వాటికి టెక్నాలజీ ట్రాన్స్ ఫర్ చేయలేదు.

మనకు, శాస్త్రజ్ఞులు, టెక్నీషియన్లు, డబ్బు కొరత లేదు. లేనిదల్లా సంతృప్తి. ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను నిర్దిర్చం చేసి, ప్రైవేటు, కార్పొరేట్ లను బలోపేతం చేసే కర్తవ్యాన్ని మన పాలకులు చాలా సంవత్సరాలుగా, మరి గత ఏడు సంవత్సరాలుగా పాటిస్తున్నారు.

ఇది నిరూపితమైన పద్ధతి. చనిపోయిన వైరస్ పదార్థంతో చేస్తారు. కోవిడ్ ట్స్ లైవ్ అడెజ్ వైరస్ లోకి కరోనా వైరస్ జెనిటిక్ మెటీరియల్ చొప్పించి, చేస్తారు.

ఈ రెండింట్లో దేనిపల్లా కరోనా వ్యాధి రాదు. వ్యాధి నిరోధకక్షి పెరుగుతుంది. జబ్బు సంక్రమించినా మైల్ గా వస్తుంది. మొదటి డోస్ ప్రైమింగ్ డోస్ అంటారు. రెండోదాన్ని బూస్టర్ డోస్ అంటారు.

**మొదట్లో కోవాక్సీన్ గురించి కొంత వివాదం నడిచిందెదగా?**

కోవిడ్ ట్స్ ని అమెరికా, యూరప్, దక్షిణ అమెరికా దేశాలలో 50 లక్షల మందికి పైగా క్లినికల్ ట్రైల్స్ గా ఇచ్చారు. ఆ రిపోర్ట్ వచ్చినాకే అప్రూవల్ చేశారు.

కోవాక్సీన్ మూడోదశ ప్రయోగాలు పూర్తికాకుండానే దాన్ని ఎమర్జెన్సీ అప్రూవల్ ఇచ్చారు. పూర్తిగా భారతదేశంలో కనుగొని, తయారుచేసిన వ్యాక్సీన్ గా దాన్ని ప్రచారం చేశారు. అందువల్ల చాలామంది శాస్త్రజ్ఞులు అభ్యంతరాలు లేవనేత్యారు. రెండునెలలు ఆగి, అప్రూవల్ చేస్తే ఈ వివాదం వచ్చేదే కాదు.

ఈ రెండూ మంచివే.

**మొదటి డోస్ తరువాత కరోనా సోకితే, రెండో డోస్ ఎప్పుడు వేయించుకోవాలి?**

మూడు నెలల తరువాత వేయించుకోవాలి.

**రెండు డోసెల తర్వాత కరోనా వస్తే, మళ్ళీ వ్యాక్సీన్ వేయించుకోవాలా?**

అవసరం లేదు. అయితే, ప్రతి సంవత్సరం బూస్టర్ డోస్ తీసుకోవాల్సిందే.

**సింగిల్ డోస్ వ్యాక్సీన్ సంగతేమిటి?**

జాస్సన్ & జాస్సన్ వ్యాక్సీన్ అమెరికా, యూరప్ లో అందుబాటులో ఉంది. స్కాట్లీక్ లైట్ వస్తుందని అంటున్నారు.



**గర్భవతుల సంగతేమిటి?**

ఈ వ్యాధి అంతమయ్యే దాకా వీలైతే గర్భనిరోధక పద్ధతులు ఉపయోగించి, గర్భం రాకుండా జాగ్రత్తపడతే మంచిది. వస్తే మొదటి మూడునెలల్లో ఏ వ్యాక్సీన్ నూ వేసుకోకూడదు. ఆ తరువాత కరోనా వ్యాక్సీన్ ఇస్తే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు.

**పిల్లల సంగతేమిటి?**

రెండు నుంచి 16 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకు ఇప్పుడే వైద్యపరమైన ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. ఆ ఫలితాలు వచ్చాకే అడ్మినిస్టర్ ఇస్తారు.

రెండు సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకి ఇప్పుడు ప్రయోగాలు కూడా జరగడం లేదు.

**వాక్సీన్ అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చేదాకా ఏ జాగ్రత్తలు పాటించాలి?**

మరో రెండు, మూడు సంవత్సరాలు కోవిడ్ నిరోధక పద్ధతులు పాటించాలి. బయటికి వెళ్లినపుడు తప్పనిసరిగా మంచి మాస్క్ (మూడు పొరల వస్త్రంతో ఇంట్లో తయారుచేసుకోవచ్చు) ముక్కూ, నోరు మూసేట్టుగా వాడాలి.

ఆరుబయట తిరగవచ్చు. ఇద్దరు ముగ్గురన్నా దూరంగా (10 అడుగులు) ఉండాల్సి. మూసి ఉన్న గడుల్లో ఉండకూడదు. కిటికీలు, తలుపులు తెరిచి, ట్రాస్ వెంటిలేషన్ ఉండేట్లు చూడాలి. ఏదైనా వస్తువులను తాకినప్పుడు చేతులు ఎక్కువసార్లు సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. ఇలా చేస్తే శానిటైజర్ వాడాల్సిన అవసరం ఉండదు.

ఫంక్షన్స్ వెళ్లినవారు, కారులో ప్రయాణం చేసిన వారు చాలామంది కుటుంబ సభ్యులను కోల్పోయారు. అందుకని, ఫంక్షన్స్, సినిమా హాళ్ళకి పూర్తిగా మానుకోవాలి. తప్పనిసరిగా ప్రయాణం చేయాలి వస్తే కారు కిటికీలు తెరిచి ఉంచాలి.



**ఆకుపచ్చని ఆకాశహార్యాలు..**  
నిత్యం ప్రకృతితో మమేకమవుతూ... ప్రకృతి మధ్య నివాసముండాలని కోరుకునే ప్రకృతి ప్రేమికులు ఎందరో... సరిగ్గా అలాంటి వారి కోసమే అన్నట్లు ఆకాశాన్ని తాకే ఎత్తయిన భవంతులు... ప్రకృతి వనాలను తలపిస్తున్నాయి. ప్రకృతి ప్రేమికులనూ అబ్బరపరుస్తున్నాయి. ఓ వైపు ఎత్తయిన, మెలితిరిగిన అద్భుత మేడలు.. మధ్యలో ప్రకృతి వనాలు.. వాటి మధ్య పక్షుల కిలకిలా రావాలు.. చూడమచ్చువైన ఆ అద్భుత ఆకుపచ్చని ఆకాశహార్యాలపై ఓ లుక్కేయండి...









గుజరాత్ నరోడాలో నివసించే ప్రవీణ్ భాయ్ ఓ సాధారణ రైతు కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తి. వ్యవసాయం చేసుకునే రైతు అయినా.. తన వంతుగా దేశం కోసం ఏదో చేయాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. అనుకున్నదే తడవుగా తన స్వార్థియో వాహనాన్ని ప్రీ అంబులెన్స్ గా మార్చేశాడు. తద్వారా ప్రజలకు, కరోనా రోగులకు, పేదవారిని ఆస్పత్రులకు చేరవేస్తూ సేవలను కొనసాగిస్తున్నారు.

“మానవ సేవే మాధవ సేవ” అనే సూక్తిని ఆయన బాగా నమ్ముతారు. అందుకే కరోనా ముందు కూడా తన వంతు సేవలను తన గ్రామస్థుల కోసం.. చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తూ అందరికీ సేవచేస్తున్నారు. ఇందుకోసం తన వాహనాల్లో ఒకటైన బోలేరోని గత కొన్నేళ్లుగా ఉచిత అంత్యక్రియల సేవల కోసం ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు కరోనా సెకండ్ వేవ్ రావడంతో చాలా మంది రోగులు, కరోనా బాధితులు తమ కుటుంబసభ్యులను ఆస్పత్రులకు తీసుకెళ్లే ఆర్థికస్థితి లేక

# రైతు అంబులెన్స్ సేవలు...

దేశాన్ని కరోనా వట్టి పీడిస్తోంది. తలో చెయ్యి వేస్తినే భారత్ కోలుకుంటుంది. ఇందుకోసం చాలా మంది ముందుకొస్తున్నారు. అలాంటి వారిలో ప్రవీణ్ భాయ్ ఒకరు. అసలు ప్రవీణ్ దేశం కోసం ఏం చేశాడో.. కరోనా సమయంలో ప్రజలకు ఎలాంటి సహాయక చర్యలు చేపట్టాడో.. ప్రతిఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. కరోనా సెకండ్ వేవ్.. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాలనూ కుదిపేస్తోంది. 27 రాష్ట్రాలు కర్ఫ్యూ, లాక్ డౌన్లు విధించాయి. ఈసారి ఆస్పత్రికి వస్తున్న కోవిడ్ పేషెంట్ల సంఖ్య బాగా పెరిగిపోయింది. దీంతో చాలాచోట్ల బాధితులను ఆస్పత్రులకు చేరవేసేందుకు అంబులెన్సులు దొరకట్టేదు. ఆస్పత్రుల దగ్గరా ట్రీట్ మెంట్ కోసం క్యూలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇదే సమయంలో కొంతమంది అంబులెన్స్ నిర్వాహకులు పేషెంట్లను ఆస్పత్రులకు తీసుకెళ్లడానికి వేలకు వేలు వసూలు చేస్తున్నారు. ఒక ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లక అక్కడ బెడ్ లేకపోతే.. మరో ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లడానికి అదనంగా మరిన్ని వేలు లాగేస్తున్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు తెలుసుకొని చలించిపోయారు ప్రవీణ్ భాయ్.. వీటిని చూస్తూ ఊరుకోలేకపోయారు. ప్రజలకు తన వంతుగా ఏదో ఒకటి చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు.



నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. వేలకు వేలు ఖర్చు పెట్టి ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లినా... అక్కడ బెడ్ ఉందో లేదో అనే డౌట్. తీరా లేకపోతే.. మరింత ఖర్చు చేయాల్సిన పరిస్థితి. దీన్ని భరించడం వారి వల్ల కావట్టేదు. దీంతో కొంతమంది ముందస్తుగా అంబులెన్స్ కోసం రిజిస్టర్ చేయించుకున్నా.. టైముకి అంబులెన్స్ రావట్టేదు. గంటల తరబడి వేచి ఉండాల్సిన పరిస్థితి.

ఇదంతా చూసిన ప్రవీణ్ భాయ్ కరోనా రోగుల కోసం



ఏదో ఒకటి చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. తన స్వార్థియో వాహనాన్ని అంబులెన్స్ లా మార్చాలని డిసైడ్ అయ్యారు. అందుకు ఏయే మార్పులు చెయ్యాలి అన్నీ చేశారు. ఇప్పుడు రోజూ ఈ వాహనంలో అనేకమంది కరోనా రోగులను ఆస్పత్రులకు ఉచితంగా తీసుకెళ్లుతున్నారు.

సూర్తి



**అదే బలమైన కారణం..!**

ప్రవీణ్ భాయ్ ఇలా చెయ్యడానికి బలమైన కారణం ఉంది. ఆయన స్నేహితుడి బంధువౌకాయన కరోనాతో చనిపోయారు. ఆ అంత్యక్రియలకు ప్రవీణ్ హాజరయ్యారు. వేలు ఖర్చు పెట్టినా.. పేషెంట్ ని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లేందుకు అంబులెన్స్ టైముకు రాకపోవడంతో.. మార్గమధ్యలోనే పేషెంట్ చనిపోయారనీ.. డబ్బు ఖర్చు పెట్టినా ప్రాణం దక్కలేదని ఆవేదన చెందడంతో ప్రవీణ్ భాయ్ ఈ బలమైన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రస్తుతం నరోడా చుట్టుపక్కల ఎవరైనా ఆస్పత్రికి వెళ్లాల్సి వస్తే.. వెంటనే ఈ స్వార్థియోపై ఉన్న ఫోన్ నంబర్లకు కాల్ చేస్తున్నారు. ఇది స్వార్థియో కావడంతో చాలా వేగంగా వెళ్తోంది. సరైన టైముకి ఆస్పత్రులకు చేరుస్తోంది. అంతేకాదు.. నరోడాకి దగ్గర్లో ఉన్న శృశానవాటికకు.. కట్టెలను తన ట్రక్కులో సొంత ఖర్చులతో తీసుకెళ్లుతూ ప్రవీణ్ భాయ్. తద్వారా అక్కడి స్థానిక యువతకు స్పూర్తిని కలిగిస్తూ, ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

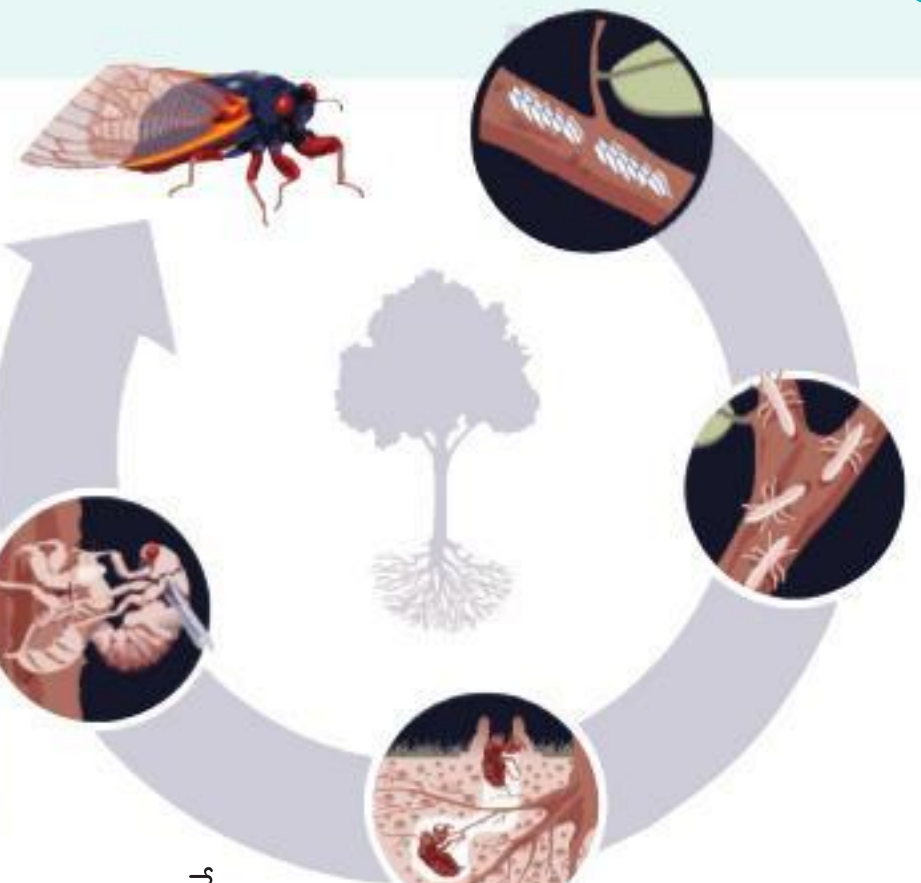
# అమెరికాలో 17 ఏళ్ల తర్వాత భూమిపైకి సికాడాలు!

**తూర్పు అమెరికాలో ఇప్పుడు చాలా చోట్ల ఎరుపు రంగు కళ్లు ఉన్న సికాడాలు కనిపిస్తున్నాయి. వీటిని చూడగానే అమెరికన్లు ఎగిరి గంతేస్తున్నారు. ఎందుకంటే.. ఇవి 17 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ భూమి పొరల్లోంచి పైకి వచ్చాయి. ఇన్నేక్లూ అవి భూమి లోపలే ఉండిపోయాయి. మరి ఇప్పుడు ఎందుకు బయటకు వచ్చాయనే ప్రశ్నకు సమాధానం లేదు. కానీ.. త్వరలోనే మళ్లీ ఇవి భూమిలోకి వెళ్లిపోతాయనీ.. మళ్లీ 2038లో భూమిపైకి వస్తాయనీ పర్యావరణవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు.**

భూమిపై వారం రోజులు మాత్రమే జీవితకాలం కలిగిన ఈ సికాడాస్ భూగర్భంలో మాత్రమే 13 నుంచి 17 సంవత్సరాల అసాధారణ జీవిత చక్రం కలిగి ఉంటాయి.



30 మే 2021



అయితే వాతావరణంలో చోటుచేసుకున్న మార్పులు కారణంగానే ఇవి భూమిపైకి వచ్చాయని పరిశోధకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ సికాడాల్లో మొత్తం 3,000 జాతులు ఉన్నాయి. ఇవి అంటార్కిటికా మినహా అన్ని ఖండాల్లో కనిపిస్తాయి. వీటి గుడ్లు ఆకులు, బెరడులో పొదిగినప్పుడు పురుగు అవరిపక్వ రూపంలో ఉంటుంది. భూమిపైకి వచ్చిన తర్వాత రెక్కలు మొలుస్తాయి. ఇవి ముందుకాళ్లతో బొరియలు చేస్తాయి. వీటిపై అధ్యయనం చేసిన అనంతరం ఇవి భూమికి రెండుమీటర్ల కన్నా తక్కువ లోతులో నివసిస్తాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. వీటి శాస్త్రీయ నామం “సికాడోయిడియా”.

ఈ పురుగుల్ని “బ్రూడ్ ఎక్స్” లేదా “బ్రూడ్ 10” అని పిలుస్తారు. ఇవి మెల్లగా భూమిని చీల్చుకుంటూ.. చెట్లు, మొక్కలపై పాకుతూ పైకి వెళ్తాయి. ఇళ్ల గోడలపై ఇవి కనిపిస్తున్నాయి. గొంగళి పురుగులు ఎలాగైతే సీతాకోక చిలుకలు అవుతాయో.. భూమిపైకి వచ్చాక.. ఈ పురుగులకు కూడా రెక్కలు

వస్తాయి. దాంతో.. ఇవి తమ పాత శరీరాన్ని వదిలేసి.. రెక్కలతో కొత్త శరీరాన్ని సంతరించుకుంటాయి. ఆ తర్వాత ఎగురుతాయి. ఈలోపే అమెరికన్లు ఈ పురుగుల్ని పట్టేసుకొని.. ఇళ్లకు తీసుకెళ్లి, వండేసుకుంటున్నారు.

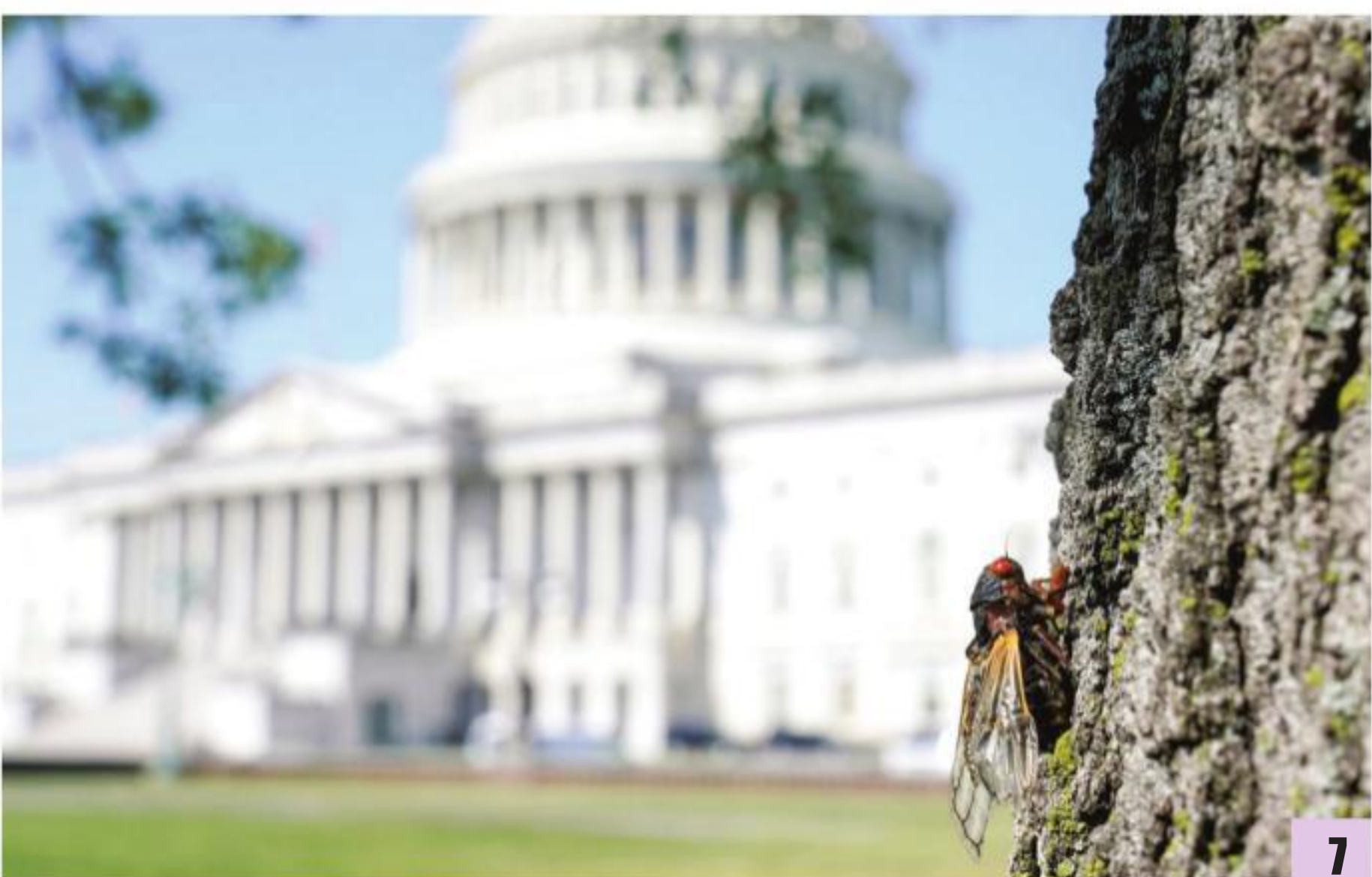
మన దేశంలో రొయ్యలు ఎలా రుచికరంగా ఉంటాయో.. ఈ పురుగులు కూడా అమెరికాలో అలాంటి రుచితోనే ఉంటాయట. అందువల్ల కెంటకీలోని లూయిస్విల్లేలో ఈ పురుగుల్ని వండేస్తున్నారు. రెస్టారెంట్లలో ఇవి స్పెషల్ ట్రీట్ అయిపోతున్నాయి. జనం ఎగబడి వీటిని తింటున్నారు. మళ్లీ జీవితంలో ఇలాంటి రుచి దొరకదు అని అనుకుంటున్నారు ఆహార ప్రియులు.

ఇలా వీటిని ప్రజలు తినేస్తే.. ఇక వీటి జాతి అంతరించిపోతుందేమో అనుకోకండి. ఎందుకంటే..

అమెరికా భూమిలో ఇవి కొన్ని లక్షల కోట్లు ఉన్నాయట! ఇప్పుడు అవన్నీ బయటకు వస్తున్నాయి. అందుకే ప్రజలు తెగ సంబరపడుతున్నారు. మరికొన్ని వారాల్లో తూర్పు అమెరికాలో ఎక్కడ చూసినా ఇవే ఉంటాయట. ఒకవేళ అమెరికన్లు వీటిని చంపకపోయినా.. ఒక్కో పురుగు దాదాపు నాలుగు వారాల బతుకుతుందట.

ఇన్నాళ్లూ భూమిలో ఉన్న ఈ పురుగులు ఇప్పుడు బయటకు రావడానికి కాలవ్యం తగ్గడమే కారణం అనే వాదన వినిపిస్తోంది. కరోనా వల్ల కాలవ్యం తగ్గడంతో.. ఇవి బయటకు వచ్చాయంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. కారణం ఏమైతేనేం.. వర్షినియా మార్కెట్లలో ఇప్పుడు ఇవే హాట్ కేకులు.. ప్రజలు ఆనందంగా వీటిని తింటున్నారు.

పుష్పి



7



