



ಗಂಜಿ ತಾಗಿತೆ **ಅಂ**ತ ಮಂವಿದಾ?

పూర్యం అన్నం వండి గంజి కాచేవారు. ఆ గంజిని తాగే వారు. అందుకేనేమో మన ತ್ ತಲು, ಮುತ್ತಾ ತಲು ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. కానీ ఇప్పుడు మనవి ఎలక్షిక్ కుక్కర్లలో వండే ರ್ಜಲು. ಗಂಜಿ ಅಂಟೆ నేటి పిల్లలకు కనీసం తెలియదు కూడా. కానీ



గంజి వల్ల ఎంత ఆరోగ్యమో తెలిస్తే... మళ్లీ పాత రోజుల్లో వండినట్టు అన్నం వండడం మొదలుపెడతారు. గంజిని అన్నంలో వేసుకుని, చిటికెడు ఉప్పు వేసుకుని తింటే రుచిగా ఉండడమే కాదు, శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. జ్వరం ఉన్నప్పుడు తాగితే త్వరగా తగ్గేలా చేస్తుంది. చర్మాన్ని సున్నితంగా, అందంగా మార్చుతుంది. చర్మ వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. జీర్హక్రియను మెరుగుపరిచీ, మలబద్ధకాన్ని వదిలిస్తుంది. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు గంజిని తాగితే ఇన్ స్టంట్ ఎనర్జీ వస్తుంది. గంజితో బి విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పసి పిల్లలకు, ఎదిగే పిల్లలకు రోజూ గంజిని తాగిస్తే చాలా మంచిది. వారికి సరైన పోషకాలు అందుతాయి. శారీరక ఎదుగుదల కూడా బావుంటుంది. పిల్లలు విరేచనాలు, వాంతులతో బాధపడుతున్నప్పుడు గంజిని మించిన దివ్యౌషధం లేదు. కనుక ఇంట్లో కుక్కర్ అన్నం వండడానికి బదులు గంజి వార్చేలా అన్నం వండితే చాలా మంచిది. ఆ గంజిని ఇంటిల్లిపాది తాగితే ఆరోగ్యం మీ సొంతం.

చేపల చెరువుగా ಮಾರ್ತಾರು



ఎప్పుడూ టూరిస్టులతో కళకళలాడే తమ రిసార్టు కరోనా కారణంగా మూతపడింది. రిసార్టు సిబ్బందికీ నిర్వహణ తప్ప వేరే పనిలేకుండా పోయింది. ఈ విషయంపై బాగా ఆలోచించి స్విమ్మింగ్ పూల్ను చేపల చెరువుగా మార్చి ఓ రిసార్టు వార్తల్లోకి ఎక్కింది. అదే కేరళలో ప్రసిద్ధిచెందిన అవేదా రిసార్ట్స్ అండ్ స్పా.

కుమారకోమ్ లోని బ్యాక్వాటర్స్ అందంగా తీర్చిదిద్దినట్ట ఉంటుంది అవేదా రిసార్జు. ఒక్క రాత్రి బసకు రూ. 7,500 ఛార్జ్ చేస్తారు. ఇందులోని 150 మీటర్ల పొడవు, 50 మీటర్ల వెడల్పు ఉన్న స్విమ్మింగ్ పూల్లోని నీళ్లను ఖాళీ చేయించి పక్కనున్న వెంబనాడ్ సరస్సు నీళ్లతో నింపారు. జూన్ ఒకటి నుంచి చేపల్ని పెంచడం (పారంభించారు. స్థానికంగా దొరకని కొర్రమీను చేపల్ని ఇక్కడ పెంచడం విశేషం. క్రిస్మస్ నాటికి ఎగుమతి దిశగా పంట చేతికి వస్తుంది. నాలుగు వేల కిలోలకు పైగా చేపల్ని పెంచగలరని అంచనా వేశారు. ఎంత లేదన్నా ఇరవై లక్షలకు పైగా ఆదాయం వస్తుందట. రిసార్టు బిజినెస్తో పోలిస్తే ఇది తక్కువే, కాకపోతే జీరోఫాఫిట్ కన్నా ఇది కొంత మేలే అంటున్నారు రిసార్లు నిర్వాహకులు. సిబ్బందేమో కొత్తగా ఆక్వాకల్చర్లో మెళకువలు నేర్చుకున్నామని సంబరపడుతున్నారు.



ಎಲಾ ಸಾಗುತುಂದಿ ತಲುಸಾ?



బస్సులో దక్షిణ భారత యాత్ర, ఉత్తర భారత యాత్ర అనే మాట ఒకప్పుడు బాగా వినిపించేది. విమానాలు, కార్లు పెరిగిన తర్వాత బస్సుల్లో అలాంటి సుదీర్ఘ యాత్రలకు బ్రేక్ పడింది. ఇక విదేశీ యాత్రలంటే తప్పనిసరిగా విమానాలు ఎక్కార్పిందే. ఈ స్పీడ్ యుగంలో 'బస్ టు లండన్' అంటూ ఢిల్లీ నుంచి లండన్ దాకా రోడ్డుపై ఒక బస్సులో ప్రయాణించాల్సి వస్తే ఎలా ఉంటుంది? అలాంటి ఒక వినూత్స ఆలోచనకే శ్రీకారం చుట్టారు 'అడ్వెంచర్స్ ఓవర్లాండ్' నిర్వాహకులు. 2012లో సంజయ్ మదన్, తుషార్ అగర్వాల్ అనే ఇద్దరు మిత్రులు ఏర్పాటుచేసిన ఈ సంస్థ 'రోడ్ ట్రిప్'లను నిర్వహించడంలో దిట్ట. వీరు ఇప్పటిదాకా 6 ఖండాల్లోని 70 దేశాల్లో రోడ్డు మార్గంలో వివిధ ట్రిప్పులు విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. అనేక సాహసాలు చేసి గిన్నిస్బుక్లోకి కూడా ఎక్కారు. వీరిద్దరి ఆలోచనలు, అనుభవం నుంచి పుట్టిందే ఈ సరికొత్త 'బస్ టు లండన్'. స్వాతంత్ర్మదినోత్సవం సందర్భంగా ఆగస్టు 15న ప్రకటన వెలువడగానే దేశవ్యాప్తంగా ఈ ట్రిప్ గురించి ఆసక్తి మొదలయ్యింది. ఒక టికెట్... 15 లక్షల రూపాయలు...

అత్యంత ఆధునిక సౌకర్యాలున్న బస్సులో రోడ్డు మార్గంలో ప్రపంచాన్ని చుట్టిరావడం అంటే పర్యాటక ్రేమికులకు థ్రిల్లింగ్గానే ఉంటుంది. కేవలం 20° సీట్లు మాత్రమే ఉండే లగ్జరీ బస్సులో ప్రయాణించాలంటే ఒక్కొక్కరు అక్షరాలా 15 లక్షల రూపాయలు

చెల్లించాలి. పర్యాటకుల వ్యక్తిగత వినోదం కోసం ఒక్కో బిజినెస్ క్లాస్ సీటు దగ్గర ఆక్స్, యూఎస్బీ పోర్మలుంటాయి. విమానాల్లో ఉన్నట్టే ఎదుటి సీటుకు ఫోల్డబుల్ ట్రే (స్నాక్స్ తినడానికి, ల్యాప్ట్ టాప్ ఉపయోగించడానికి) ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరు రెండు పెద్ద

KINGDOM

LITHUANIA

GERMANY POLAND BELGIUM CZECH REPUBLIC

విశేషం

ఏర్పాటుచేశారు. బస్సులో విలువైన వస్తువులు పెట్మకోవడానికి స్టైవేట్ లాకర్ కూడా ఉంటుంది. నీళ్ల బాటిల్స్, బేవెరేజెస్, చాకొలెట్స్, స్నాక్స్ మొదలైన వాటి చేశారు. పర్యాటకుల కోసం రెడీ టు ఈట్ తరహా

MYANMAR

UZBEKISTANA -

కోసం కూల్ బాక్స్ తో పాటు మీనీ పాంట్రీని ఏర్పాటు భారతీయ వంటకాలతో పాటు ఒక పోర్టబుల్ స్టవ్ ను KAZAKHSTAN KYRGYZSTAN

సూట్కేసులు పెట్టుకోవడానికి ఒక రూమ్ను

లాంటి ఆధునిక సౌకర్యాలతో ఒక విధంగా ఈ బస్సు విమానాన్ని తలపిస్తుంది. ప్రయాణం నాలుగు దశలుగా... 'బస్ టు లండన్' యాత్ర ప్రధానంగా నాలుగు దశలుగా సాగుతుంది. మొదటి దశలో బస్సు

కూడా అందుబాటులో ఉంచారు. ఈ

పాటు ఇద్దరు డ్రైవర్లు, ఒక గైడ్, ఒక

సహాయకుడు ప్రయాణిస్తారు. వైఫై

జర్పీలో 20 మంది పర్యాటకులతో

ఢిల్లీ నుంచి బయలు దేరి లక్స్తో,

గౌహతి, ఇంఫాల్ మీదుగా మయన్మార్లోకి ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడి నుంచి థాయిలాండ్కు

చేరుకోగానే మొదటి దశ 12 రోజుల్లో పూర్తవుతుంది. ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯಲ್ ಆಯ್ ದೆ ಕಾಲ್ಲ್ ನಿ ಪರ್ನಾಟಕ ಪ್ರದೆ ಕಾಲನು సందర్శిస్తూ అక్కడ ఉన్న స్టార్ హాటళ్లలో (ట్విన్ షేరింగ్) బస చేస్తారు. రెండో దశ 16 రోజుల పాటు చైనాలో సాగుతుంది. థాయిలాండ్ నుంచి లావోస్ మీదుగా చైనా భూభాగంలోకి బస్సు ప్రవేశిస్తుంది. సుదీర్ఘ భూభాగమైన చైనాను దాటేసరికి మొత్తంగా యాత్రలో 34 రోజులు పూర్తవుతుంది. మూడో దశలో చైనా నుంచి కిర్డిస్థాన్, ఉజ్బెకిస్థాన్, కజకిస్థాన్ దేశాల మీదుగా రష్యాలోకి డ్రవేశిస్తుంది. ఈ దశ పూర్తవడానికి మరో 22 రోజులు పడుతుంది. రష్యా ನುಂವಿ ಬಸ್ಸು ಬಯಲುದೆರಿ ಲಾಪ್ಪಿಯಾ, ಲುಥಿಯಾನಾ, పోలండ్, చెక్ రిపబ్లిక్, జర్మనీ మీదుగా మొత్తానికి 70రోజుల్లో లండన్కు చేరుకుంటుంది.

ఈ సాహస యాత్రలో పాల్గొనే అవకాశం కేవలం 20 మందికి మాత్రమే ఉంటుంది. పాస్పోర్ట్ ఉంటే చాలు... వీసాలు, ఇతర విదేశీ వ్యవహారాలు నిర్వాహకులే చూసుకుంటారు. అయితే కొన్ని అదనపు ఖర్చులు మాత్రం పర్యాటకులే భరించాల్సి. 2021 మే నెలలో మొదలయ్యే ఈ టూర్కు బ్యాగులు సర్మకోండి మరి!.

ස්කූරා ස්කූට්!

రోడ్డు ప్రయాణాలంటే చాలు... సంజయ్ మదన్, తుషార్ అగరాంల్లు

ఎగిరి గంతేస్తారు. టూ వీలర్, ఫోర్ వీలర్ వాహనాల్లో ఎన్నో సాహసోపేతమైన

యాత్రలు చేసి ఇద్దరూ ఇప్పటికే అనేక రికార్తులు బ్రేక్ చేశారు. లండన్ నుంచి ఇండియాకు రోడ్డు మార్గంలో కారు

డైవింగ్ చేసుకుంటూ వచ్చిన తొలి భారతీయుడిగా తుషార్కు గుర్తింపు ఉంది. 'ద గ్రేట్ ఇండియన్ వరల్డ్ ట్రిప్', 'రోడ్ ఎఫ్టెర్' అనే ట్రావెల్ బుక్స్ కూడా రాశాడు. ఇప్పటిదాకా 80 దేశాలు తిరిగొచ్చాడు. సంజయ్ కూడా ఆరు ఖండాల్లో రోడ్ ట్రిప్స్ వేశారు. ఫొటోగ్రఫీతో పాటు కౌన్ఫెలర్గా కూడా అనుభవం ఉన్న సంజయ్ తన సహ పర్యాటకుడు తుషార్తో కలిసి 'అడ్వెంచర్స్ ఓవర్లాండ్' సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు. దీని ద్వారా 2017 నుంచి వరుసగా 'రోడ్ టు లండన్' కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా 13 నుంచి 15 ఎస్వీయూ కార్లలో 20 మందికి పైగా పర్యాటకులు సొంతంగా డ్రైవ్ చేసుకుంటూ రోడ్డు మార్గంలో లండన్కు > 20 సాహస యాత్ర చేశారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా బస్సులో 'లాంగ్ ట్రిప్స్' జలిగిన సంఘటనలు చలిత్రలో కొన్ని ఉన్నాయి. కానీ ఇంత సుబీర్ఘమైన ట్రిప్ ఎప్పుడూ జరగలేదనే చెప్పాలి. గతంలో అంటే 1957లో ఓస్వాద్-జోసెఫ్ గారో-ఫిషర్ 'ఇండియామ్యాన్' పేలట 20 మంది ప్రయాణికులతో లండన్ నుంచి కోల్కతా దాకా ఒక బస్సు ట్రిప్ వేశారు. లండన్లో 1957 ఏప్రిల్ 15న బయలుదేలన బస్స్టు ఫ్రాన్స్, ఇటలీ, యుగొస్టేవియా, ಬಲ್ಗೆಲಿಯಾ, ಟಲ್ಕ್ಕೆ ಇರಾನ್, పాకిస్థాన్ దేశాల మీదుగా ప్రయాణించి జూన్ 5న కోల్ కతా చేలింది. ఈ బస్సు ఆగస్టు 2న లండన్ కు తిరుగు ప్రయాణమైంది. అప్పట్లో ఈ టూర్ కోసం ఒక్కో టికెట్కు సుమారు 8 వేల రూపాయలు (85 పౌండ్లు), లెటర్డ్ టికెట్కు సుమారు 6 వేల రూపాయలు (65 పౌండ్లు) వసూలు చేశారు.

మరణం అంటే ఎందుకు ಆಂದ್ ಕನ್? ನಲುಗುರಿತ್ ವರ್ರಿಂವಡಾನಿಕಿ కూడా ఎందుకు భయపడతాం? ఈ కరోనా సమయం మానవుడిలో మరణ భయాన్ని మరింత పెంచింది. చాలా మంది తమ ఆత్మీయులను కోల్పోయి మరణం గురించే ఆలోచిస్తున్న రోజులూ లేకపోలేదు. వాళ్లందరికీ ఉపశమనం కలిగిస్తున్నాయి డెత్ కెఫేలు.

పుట్టుట గిట్టుట కొరకే అని అందరికీ తెలుసు. కానీ చావు అంటే భయం. చావు గురించి అస్సలు నోరు మెదపం. ఎవరైనా మరణిస్తే అయ్యో పాపం అనుకుని నోరు కట్టే సుకుంటాం. మన భారతీయ సమాజంలోనే కాదు ప్రపంచంలో ఎక్కడ చూసినా అంతే. మరణం అప్రకటిత నిషేదాంశం. ఈ కారణం వల్లే సమాజంలో చావుకు సంబంధించిన ఆందోళన పెరు గుతోంది. సమాజంపై ప్రపతికూల ప్రభావం పడుతోంది.

టీ... కేక్..

పుట్టినప్పుడు ఎంతో సంబరంగా జరుపుకొనే మనం మరణాన్ని ఎందుకు ఈజీగా తీసుకోలేకపోతున్నాం. ఏ విషయం గురించైనా



గంటలు గంటలు మాట్లాడుకొనే మనం చావు గురించి ఎందుకు నోరు మెదపలేకపోతున్నాం. వాస్తవంగా ఇది పెద్ద తప్పు అంటూ పదేళ్ల క్రితమే లండన్లో జాన్ అండర్వుడ్ అనే వ్యక్తి 'డెత్ కెఫే'ను తన ఇంట్లోనే

తెరిచాడు. ఎవరైనా సరే అక్కడికి వెళ్లి టీ తాగుతూ, కేక్ తింటూ మరణం గురించి నిర్భయంగా మాట్లాడుకోవచ్చని ప్రకటించాడు. కేవలం కెఫే మాత్రమే కాదు దీన్నో ఉద్యమంలా జాన్ ముందుకు తీసుకెళ్లాడు. అపరిచిత వ్యక్తుల దగ్గర ఎవరైనా నిశ్చంకోచంగా మాట్లాడగలరు. తమలో గూడు కట్టుకుని ఉన్న ఆందోళనలను బయటికి వ్యక్తం చేస్తే కొండంత సాంత్వన చేకూరుతుందని జాన్ అందరికీ చెప్పేవాడు. తన డెత్ కెఫేలు కౌన్ఫిలింగ్ సెంటర్లు కావని ముందుగానే వెల్లడించాడు. యూరప్ ఉత్తర అమెరికా, ఆసియా,

ఆస్టేలియాలోని అనేక దేశాలకు ఈ సంస్కృతి పాకింది. 73 నగరా లలో పదకొండు వేలకు పైగా డెత్ కెఫేలు నెలకొన్నాయి. కానీ 2017లో జాన్ అకాల మరణం పొందాడు. తల్లి, చెల్లి అతడి ఉద్య మాన్ని ముందుకు తీసుకువెళుతున్నారు.

వర్సువల్*గా...*

కరోనా మహమ్మారి వల్ల ఒక్కసారిగా డెత్ కెఫేలకు ఆదరణ పెరిగింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వర్చువల్ డెత్ కెఫేలను నిర్వ హిస్తున్నారు. ప్రతిఫలాపేక్షలేని ఓ ఫ్రాంఫైజ్లాగా ఈ ఉద్యమం సాగుతోంది. చాలా మంది ఆన్లైన్లో శిక్షణ తీసుకుని వర్సువల్ కెఫేల హోస్టులుగా మారుతున్నారు. జూమ్, స్కైపుల్లో కూడా ఇవి అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కరోనా సమయంలో మరణించిన ఆష్త లను కూడా చూడడానికి కూడా జనం భయ్రభాంతులవుతున్నారు. తమని కూడా మరణం కబలిస్తుందేమోనని ఆందోళనతో డెత్ కెఫే లను ఆశ్రయించి ఉపశమనాన్ని పొందుతున్నారు. మరణం, జననం విడదీయలేని బంధాలు. మరణం గురించి చర్చిస్తున్నాం అంటే జీవించడంపై ప్రబలమైన ఆసక్తి ఉందని, అలాగే సంతో షంగా జీవించడానికి భయాలను దూరం చేసుకోవడానికి (పయత్ని స్తున్నామనీ అర్థం. కాబట్టి మరణం గురించి మాట్లాడటం మంచిదే అంటున్నారు మానసిక వైద్యలు.

ಲಾಭಾಲೆಮಿಬೆ?

- 🖝 మరణంతో జతప డిన అనేక సందేహా లను నివృత్తి చేసుకో వచ్చు.
- 🖝 మరణం గురించి మాట్లాడుతూ జీవి తాన్ని అర్థం చేసుకో వచ్చు.
- 🖝 చావు గురించి భయం తొలగితే ఆప్తు లకు మరింత చేరువ కావచ్చు.
- 🖝 ప్రపంచంలో మరే అంశమూ ఆందోళనకు గురిచేయదు. అంతటి గుండె నిబ్బరం వస్తుంది.



వీణా వాణీ... అవిభక్త కవలలు అనగానే మనకు ఈ సోదరీమణులే గుర్తుకువస్తారు. ప్രపంచంలో చాలా దేశాల్లో ఇలాంటి కవలలు ఉన్నారు. అద్భుతాలను సృష్టించిన వాళ్లూ ఉన్నారు. అరవై ఎనిమిదేళ్లు జీవించి ఇటీవలే మరణించిన అమెరికాకు చెందిన రోనీ, డానీల జీవితం అవిభక్త కవలలకే కాదు.. సామాన్యులకూ ఎంతో స్పూర్తిదాయకం...

కలిసి జీవించడం అంటే ఒకే ఇంట్స్ అన్యోన్యంగా ఉండడం అని అనుకుంటాం. కానీ విడదీయలేని శరీరాలతో కలసి జన్మించి జీవితం సాగించడం. అలా ఒకటి కాదు రెండు కాదు ఆరు దశాబ్దాలకు పైగా ఓ అవిభక్త కవలలు జీవనం సాగించారు. ఎన్నో ఎక్కువ

ఒడిదుడుకులు కాలం బతికిన అవిభక్త ఎదుర్కొన్నారు. అయినా కవలలుగా వీరు తల్లిదండ్రులపై **ಲ**ಕಾರ್ದ್ದಲತೆಕ್ಕಾರು. ఆధారపడకుండా దురదృష్టవశాత్తూ తామే కుటుంబ పోషకులు అయ్యారు. ఈ మధ్యనే మూడేళ్లకే సర్మస్ల్లాలే.. **ವ**ನಿವಾಯಾರು..

అమెరికాకు చెందిన రోనీ, డానీల కథ ఆద్వంతమూ అద్భుతం. అమెరికాలోని ఓహియో రాష్ట్రంలో 1951 అక్టోబరు 25 న వీరు జన్మించారు. ನಾಲುಗು ಕಾಳ್ಲು, ನಾಲುಗು ವೆತುಲು, ಗುಂಡ, ఊపిరితిత్తులు సగం కడుపు దాకా ఎవరివి వారివే. అయితే జీర్లాశయం, డ్రేహులు మాత్రం ఇద్దరికీ ఒకటే. విడదీసే అవకాశమే లేదని డాక్టర్లు తేల్చారు. వింతగా ఉన్న వీరిని చూడడానికి ఎక్కడెక్కడి నుండో జనం వచ్చేవారు. తండ్రికి ఓ ఆలోచన తట్టింది.

మూడేళ్ల వయసులోనే సర్కస్లలో చేర్పించాడు. అక్కడ వీరు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. తొమ్మిది మంది పిల్లలున్న కుటుం బానికి వీరి ఆదాయం ఆసరాగా మారింది.

రోనీ ఎత్తు 5 అడుగుల 8 అంగుశాలు ಅಯಿತೆ ಡಾನಿ ಆಯನ ಕನ್ನಾ 3 ಅಂಗುಳಾಲ పొట్టి. కాబట్టి రోనీనే డానీ బరువుమోయాల్సి వచ్చేది. సర్కస్ నుంచి వారి జీవితం ైసడ్షాలకు, కార్నివాల్స్ కి మారింది. వీరి కోసమే డ్రత్యేక డ్రదర్శనలు కూడా ఏర్పాటు చేసేవారు. అమెరికాలోనే కాకుండా కెనడా, దక్షిణాడ్థికా ఇలా అనేక దేశాలలో తమ వింత శరీరాలతో విన్యాసాలు చేసేవారు. అభిమానులే అంతా...

అవిభక్త కవలలకు మామూలు ఇళ్లల్లో అసౌకర్యంగా ఉంటుంది కాబట్టి, అభిమానులు 44 వేల డాలర్లను వెచ్చించి ఇంట్లో తగిన ్ సదుపాయాలను, సామాగ్రిని సమకూర్చారు. ప్రత్యేకమైన వీల్ చెయిర్లను చేయించారు. దాని కోసం వెడల్బాటి ర్యాంపులు, దర్వాజాలు, నున్నటి ఫ్లోరింగ్ చేయించారు. దాదాపు నలభై ఏళ్ల



పాటు ఈ వృత్తిలో కొనసాగి 1991లో విరమించుకున్నారు. ఆ తరవాత కూడా ఖాళీగా లేరు. టీవీ షోలలో అవకాశాలు వచ్చాయి. 1997లో ది జెర్రీ స్ప్రింగర్ షో, ఆ తరవాత డిస్కవరీ ఛానల్, 2009 లో చానల్ 5 డాక్యుమెంటరీలను ప్రధానంగా చెప్పుకోవాలి.

లికార్డు నెలకొల్బాలని..

అరవై ఏళ్లు దాటాక ఈ సోదరులకు ఒకే కోరిక ఉండేది, సుధీర్ఘకాలం జీవించిన అవిభక్త కవలలుగా తమ పేర్లు గిన్నిస్ బుక్లలో నిలిచిపోవాలని. అప్పటి వరకూ ఉన్న రికార్డు 63 ఏళ్లు. చైనా అవిభక్త సోదరులు చాంగ్, ఇంగ్ల పేరున ఉంది. వాళ్లు 1974లో మరణించారు. 2014 అక్టోబరు 25న రోనీ, డానీలు గిన్నిస్ బుక్ రికార్డు నెలకొల్పారు. ఆ వార్త అంతటా ట్రామరితమైంది. చిన్నతనంలో వీరిని ఎవరూ స్కూల్లో చేర్చుకోలేదు. కాబట్టి నిరక్షరాస్యులుగానే ఉండిపోయారు. వీరికి సంగీతం అంటే ప్రాణం. వయోభారంతో పాటు మోయలేని శరీరంతో కదలలేని పరిస్థితి వచ్చింది. చిన్న తమ్ముడు జిమ్, ఆయన భార్య మేరీ సపర్యలతో వీరి శేషజీవితం గడిచింది. మొన్న జులై 4 న అనారోగ్యం కారణంగా ఏకకాలంలో ఇద్దరూ మరణించడం అందరినీ ఆశ్చర్యపరచింది. కలిసి బతకడమే కాదు మరణంలోనూ తోడు విడవలేదు. వింతైన తమ శరీరాలను చూస్తూ కుమిలి పోకుండా అందరినీ నవ్విస్తూ, ఆ నవ్వులో సంతోషాన్ని వెతుక్కుంటూ గడిపిన రోనీ, డానీలకు హ్యాట్స్ ఆఫ్.

- నర్సన్

అటు పోయే వాళ్లను

ఇటు వచ్చేవాళ్ళను పలుకరించి

పత్తి గింజలు తీసిన దూదితో

నువ్వు గిన్నెలో బూడిద పోసుకొని

పువ్వ వత్తులు చేస్తున్నట్టే ఉంది

మా మనుమనికి మనవరాళ్లకు

మాటలు నేర్పుతున్నట్టే ఉంది

నీ ఆరుగురు పిల్లల్ని కడుపును

సాది సంరక్షించిన జ్ఞాపకాలు

నా గుండెల్ని పిండేస్తూనే ఉంది

నా బొచ్చెలో ఇంకా మెరుస్తూనే

స్నానం చేసి పూజ చేస్తున్నట్టే ఉంది

మనుమరాలుకు దిద్దుతున్నట్టే ఉంది

నీ బట్టలను నీవే పిండుకొని

పక్కన కూర్చున్న పిల్లలకు

నువ్వు మబ్బులు లేసి

వాకిలి ఊడిచి చల్లి

పాలు సున్నం కలిపి

చుక్కలు తీగలతో

చిన్న ఇనుప దువ్వెనతో

తీరిచి దిద్దుతున్నట్టే ఉంది

ఎంతో ఇష్టంగా చక్కరి పలారం

లేత చేతుల్లో పెడుతున్నట్టే ఉంది

ఆరు పదులు దాటిన వయసులో

చిటికెల ముగ్గులు వేస్తున్నట్టే ఉంది

අಲ್ಲಂತ್ ಅಲುకు పూతలు చేసి

ఎర్ర మన్నుతో అలికిన గద్దెలపై

నీతో ఎన్నెన్నో విడదీయలేని యాదులు

నువ్వు నీ పిల్లలకే కాక

ఉగ్గు తినిపిస్తూ

నువ్వు ఇంకా కళ్ళల్లో

మెదులుతున్నట్టే ఉంది

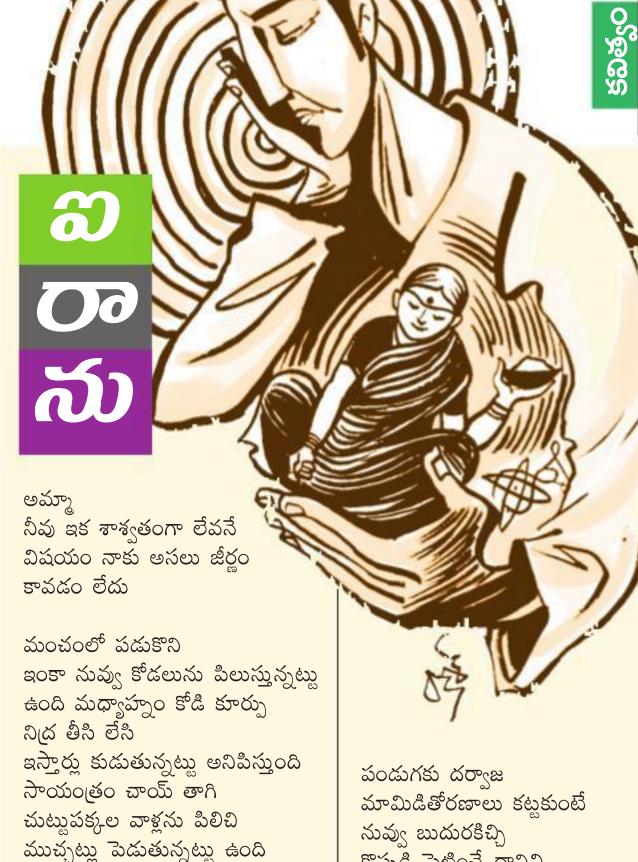
అమ్మా

కట్టుకొని

ఉన్నవ్

విభూతి రేఖను

మంచిచెడ్డల విచారం చేస్తున్నట్టే ఉంది



నువ్వు బుదురకిచ్చి కొప్పడి పెట్టించే దానివి కొత్త కుండ పై సునాయాసంగా గోధుమ పిండి షేవాలు చేస్తున్నట్టే

ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఇరువైకి పైగా ಮಂದಿಕಿ ಕಟ್ಟಲ ಬೌಯ್ಯಾಫ್ಟ మక్కా రొట్టెలు కాలుస్తున్న వాసన నాకు ఇంకా వస్తూన్నట్టే ఉంది

అమ్మా నువ్వు అడుగులు వేస్తుంటే వాగు పారుతున్నట్టు ఉండేది నువ్వు మాట్లాడుతుంటే సెలయేళ్ళు ప్రతిధ్వనిస్తున్నట్టు ఉండేది నీ పని ఎంతో సురువు

నువ్వు అనారోగ్యం పాలై మంచంలో పడుకుంటే సముద్రంలా ఘోషించే దానివి ఉదయంలా భాసించే దానివి

సిరిసిల్ల మార్కెట్ లో ఇస్తారి కట్టలు అమ్మి నూకల పరం తీసుకువచ్చి గాలించి నువ్వు సగం కడుపుకు తిని మా కడుపులను నింపే దానివి

బాపు చనిపోయి నలుబై సంవత్సరాలైనా నువ్వు ఉన్నావనే దీము ఉండేది

అమ్మా పిల్లల కోడిలాటి నిన్ను మరణం డేగలా వచ్చి తన్నుకు పోతే నిన్ను తలుచుకుంటూ తల్లి లేని చంటి పిల్లల్లా గొడ గొడ ఏడుస్తున్నాం

అమ్మా పచ్చి పచ్చిగా అంతా మనాదిగా మనుసును నిప్పుల్లో బొర్లిస్తున్నట్టు ఆగమాగంగా ఇంట్ల పట్టపగలు చీకటి అయినట్టు ఉంది

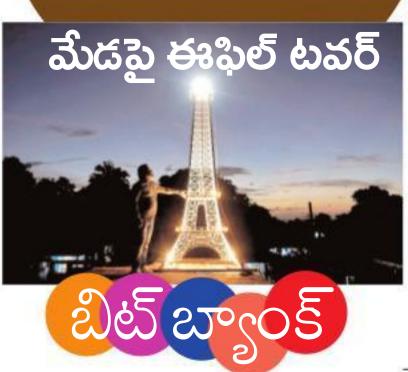
- జూకంటి జగన్నాథం



కార్ల అడవి

అదో అడవి... ఎటు చూసినా డొక్కు కార్లు... వ్యాన్లు... ట్రక్కులు. దూరం దూరంగా ఒకదానిపై ఒకటి అమర్పి ఉంటాయి. వాటి మీద రకరకాల పెయింటింగులు. నలఖైకి పైగా ఉండే ఈ వాహనాలు చూపరులను ఇట్టే ఆకట్టుకుంటాయి. అమెరికాలోని నెవెడాలో ఉంది ఈ అంతర్మాతీయ కార్ల ఫారెస్ట్. ఇద్దరు కళాకారులు కలిసి ವಿಡಿಖ್ಯ ವಾರ್ಭನಾಲನು తీసుకువచ్చి ఇలా కార్ల అడవిని సృష్టించారు. ఇప్పుడు ఆ ఆర్టిస్ట్ లు విడిపోయినా వాళ్ల కళల ప్రాజెక్టు ఆ దారిన పోయేవాళ్లందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తోంది.

లాక్డౌన్వల్ల చాలా మంది ఇళ్లకే పలిమితమయ్యారు. ఏం చేయాలో తోచక సృజనాత్తక ఆలోచనలు చేస్తున్నారు. క్కూబాకు చెందిన జార్డ్డ్ ఎన్లలక్ సాల్ గేదో ఇలాగే ఆలోచించి ఈఫిల్ టవర్ నమూనాను రూపాందించాడు. నాలుగు మీటర్ల పాడవున్న ఈ టవర్ను హావానాలోని తన ఇంటి మేడ పైన ఈమధ్యే ఆవిష్కలించి వార్తల్లో నిలిచాడు.



మనుషులతో దోస్తీ చేస్తున్న సీల్

ఈ ఫాటోలో కన్ఫిస్తాన్న సీల్ చేప పేరు సామ్త్తీ. ఇంగ్లండ్ల్ లోని వేమౌత్ బీచ్ల్ సందర్శకుక్మి ఆకట్టుకుంటోంది. సాధారణంగా ఈ ఉభయచరాలు

మనుషులకి ఆమడదూరంలో ఉంటాయి కానీ సామ్త్తీ మాత్రం దానికి భిన్నం. బయటికి వస్తుంటుంది. సందర్శకుల పెడల్ బోర్డులపై కూర్చుని అప్పుడప్పుడూ విహారానికి కూడా వెళుతుంటుంది. ప్రస్తుతం



ఇంటికే టీచర్ను

కరోనా మహమ్మారి వల్ల పిల్లలు స్కూళ్లకు వెళ్లడం లేదు. బయటకీ వెళ్లడం లేదు. ఈ ఐసోలేషన్ పిల్లలపై ప్రభావం చూపిస్తుందని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళనలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కొలంబియా ప్రభుత్వం దీనికి తరుణోపాయంగా 'టీచర్ ఎట్ హోమ్' కార్యక్రమాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. టీచర్లే పిల్లల ఇళ్లకి వెళ్లి పాఠాలు చెబుతున్నారు. అలాగే ఒకరి నుంచి ఒకరికి మహమ్మారి వ్యాపించకుండా రక్షణ దుస్తులను టీచర్లు ధరించడం విశేషం.



ವ್ಯಾತ್ತಿನೆ ತಿಂಗ್ ವುವವಾಲು.

ఆ రోజు గురపుశాలను ప్రమాగశాలగా మార్చకపోతే.. ఇప్పుడు కరోనా వ్యాక్సిన్ను అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉండేది కాదు. పుణెలోని సీరం ఇనిస్టిట్యూట్ వ్యవస్థాపకులు సైరస్ పూనావాలా... గుర్రాలక్షేత నిర్వాహకుడి నుంచి వ్యాక్సిన్ కింగ్ గా ఎలా ఎదిగాడు..

ఆది పుణె.. నూటాయాభై ఎకరాల్లో విస్తరించిన సీరం ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియా.. లాక్డౌన్లో కూడా నిరంతరం పనిచేస్తోంది. శాస్త్రవేత్తలు, ఔషధ పరిశోధకులు, కార్శికులతో కళకళలాడుతోంది. వందలమంది రెండు షిప్మల్లో పనిచేస్తున్నారు. వాళ్లందరి ముందున్న లక్ష్యం ఒక్కటే! కరోనాకు వ్యాక్సిన్ను అభివృద్ధి చేయడం. ఒకవైపు ప్రధాని కార్యాలయం, మరోవైపు ట్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థలకు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం ఇస్తూనే ఉంది. ఆక్స్ ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం, ఆస్ట్రాజెనెకా, కోడజెనిక్స్, నోవావాక్స్, థెమిస్ వంటి అంతర్జాతీయ ఔషధ సంస్థలు వ్యాక్సిన్ ఉత్పత్తి కోసం.. సీరంతో భాగస్వాములు కావడానికి క్యూ కట్టాయి. నెలకు యాభై లక్షల కరోనా వైరస్ టీకాల ఉత్పత్తి లక్ష్యంగా శ్రమిస్తోంది సంస్థ. యాభైనాలుగేళ్ల క్రితం సైరస్ పూనావాలా నెలకొల్పిన ఆ సంస్థ వ్యాధుల ఉత్పాతాలు వచ్చినప్పుడల్లా వార్తల్లోకి వస్తూనే ఉంది. తండ్రి కాంట్రాక్టరు..

సైరస్ తండ్రి సోలీ పూనావాలా ఒక భవన నిర్మాణ కాంట్రాక్టరు. అప్పట్లో తెల్లదొరలు, సంస్థానాల మహారాజులకు గుంగ్రపుపందేలంటే మహా ఇష్టం. అలా గుర్రాలకున్న డిమాండ్ దృష్య్యా పుణెలో 350ఎకరాల్లో హనావాలా స్టడ్ ఫార్మ్ పేరుతో గుర్రాల పెంపక క్షేతం ఏర్పాటు చేశాడు. 1941లో సైరస్ పుట్మాడు. తమ్ముడు జవారేతో కలిసి ఆ కుర్రాడు గుర్రపుశాలలకు వెళేవాడు. వాటితో అనుబంధం ఏర్పడింది. ఒక రోజు- క్షేతంలో రెండు గుర్రాలు కనిపించలేదు. టెటానస్, కోలింత దగ్గు, పాశీలియో, ಎಕ್ಕು ಡಿಕಿ ವಿಕ್ಲಾಯನಿ ತಂಡಿನಿ ಅಡಿಗಿತೆ -"బొంబాయిలోని హాఫ్కిన్స్ పరిశోధన సంస్థకు ఇచ్చినట్లు చెప్పాడు. అంటువ్యాధుల నివారణకు ఇచ్చే వ్యాక్సిన్లను పరీక్షిస్తారక్కడ. సమాజ ఆరోగ్యశ్రేయస్సు కోసం గుర్రాలను ఇవ్వక తప్పలేదు" అన్న తండ్రి మాటతో కుదుటపడ్డాడు సైరస్ పూనావాలా.

> ● వయసు మీదపడటంతో కొడుకు ఆదర్ పూనావాలాకు సీరం బాధ్యతలు అప్పగించాడు తండ్రి సైరస్ పూనావాలా.

 పూనావాలా విలాసపురుఘడు. ఆయన దగ్గర డజన్ల కొబ్దీ స్పోర్ట్స్ కార్లు, ప్రైవేట్ జెట్ విమానాలు ఉన్నాయి.

● కళాప్రియుడు కూడా. రాజా రవి వర్త్హ పికాసాశ్, విన్నెంట్ వాన్ గోహ్ పెయింటింగ్లును సైరస్ సేకలించాడు. మార్కెట్ల్ వాటి విలువ రూ.600 కోట్లు.

ఉద్యోగుల శ్రమ సౌధమే సీరం ఇన్ఫ్ స్టిట్యూట్ అని తరచూ చెప్పే ಸ್ಥಿರಸ್ ಮಂచಿ ಯಜಮಾನಿ ಅನಿ చెప్పేందుకు ఈ ఒక్క సంఘటన చాలు. బొంబాయిలో కీలకమైన మీటింగ్ జరుగుతోందా రోజు. ముప్పయి పోల్లుగా తన కారు నడుపుతున్న డ్రైవర్ గంగదత్త గుండెపాకటుతో మరణించాడంటూ ఫాశ్న్ వచ్చింది. వెంటనే తమ్ముడితో కలిసి కారులో పుణెకు వెళ్లాడు సైరస్. తమ కారులోనే డైవర్ మృతదేహాన్ని శ్రహానవాటిక వరకూ తీసుకెళ్లాడు. అతని సేవకు రుణం తీర్చుకున్నాడు.

డాక్టర్ సైరస్ పూనావాలా, సీరం ఇనిస్టిట్కూట్ ఆఫ్ ఇండియా, వ్యవస్థాపకుడు

గుర్రాలకు, వ్యాక్సిన్లకు ఏంటి సంబంధం? ఒక ప్రశ్నలాగే మిగిలిపోయిందప్పుడు.

గుర్రాల డాక్టరు ప్రేరణ..

సీరం

ఉత్పత్తి చేస్తున్న

టీకాలను 170 దేశాలు

ವಾದುತುನ್ನಾಯ. ಡಿಪ್ತಿಲಯಾ,

బసిజి, హెపటైటిస్ జు, తట్టు,

ಗವದ**ಜ**ಿಕ್ಷಲು, హಿబ్, ರುಔಲ್ಲಾ,

పాముకాటు ఇలా ఎన్నో

ಪ್ರಾಥಾಂತಕ ವ್ಯಾಧುಲಕು ಅವಿ

దివ్యౌషధాలు.

సావిత్రీబాయ్ పూలే విశ్వవిద్యాలయం నుంచీ కామర్స్ లో పట్టభదుడయ్యాడు సైరస్. తెల్లదొరలు, జమీందార్లు తమ క్షేత్రానికి వచ్చినప్పుడల్లా.. లగ్జరీ కార్లలో వచ్చేవాళ్లు. వాటిని చూశాక.. అలాంటి కార్ల కంపెనీ పెట్టాలన్న ఆలోచన వచ్చింది. సన్నాహాలు ಮುದಲು ಪಟ್ಟಾಡು. ಅಂತಲ್ ನೆ ತಮ ಗುರ್ರಲಕು ವಿಕಿತ್ಸ್ನ ವೆಯಡಾನಿಕಿ

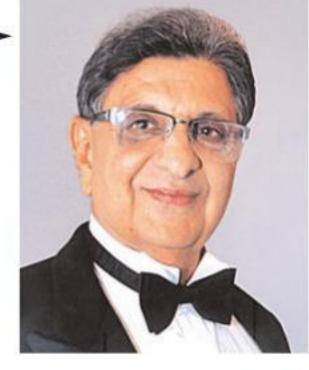
బొంబాయి నుంచి పశువుల వైద్యుడొకరు వచ్చాడు. తనకు చిన్నప్పుడు వచ్చిన సందేహమే మళ్లీ వచ్చింది.. "గుర్రాలకు, వ్యాక్సిన్లకు ఏమిటి సంబంధం?" అడిగాడు సైరస్. అప్పుడా వైద్యుడు పెద్ద క్లాసే తీసుకున్నాడు. "1890లలో డిప్తీరియా నివారణ వ్యాక్సిన్ తయారీకి అనేక పరిశోధనలు జరిగాయి. జంతువుల రక్తంలోని సీరంలో యాంటీటాక్సిన్స్ ఉన్నాయని కనుక్కున్నారు. ఆవులు, గాడిదల రక్తం నుండి తీసిన సీరంతో టీకాలు తయారుచేయడం మొదలుపెట్టారు. మిగిలిన జంతువులతో పోల్చితే.. గుర్రాలలో

ఎక్కువ రక్తం లభిస్తుంది. వాటి సీరం తీసుకున్నప్పటికీ అవి అంత త్వరగా అనారోగ్యానికి గురికావని గుర్తించారు. దాంతో 1900 నుంచి వివిధ వ్యాక్సిన్ల తయారీకి గుర్రాల నుంచి సీరం తీసి,

> ఉపయోగిస్తున్నారు.." అని వివరించాడు ఆ పశువైద్యుడు. లగ్లలీకార్లకు బదులు వ్యాక్శిన్లు..

పశువైద్యుడి మాటలు పాతికేళ్ల సైరస్ ను ఆలోచనలో పడేశాయి. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక .. రాజులు, రాజ్యాలు పోయాయి. గుర్రపరేసుల్లో పాల్గొనే తెల్లదొరలూ వెళ్లిపోయారు. ఉన్నతవర్గాల కోసం కార్లను ఉత్పత్తి చేయడం కంటే.. ప్రజల కోసం వ్యాక్సిన్ తీసుకొస్తే పదికాలాలు తల్చుకుంటారు అనిపించింది. తనకున్న 350 ఎకరాల గుర్రాల క్షేత్రాన్ని సీరం ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియాగా

(1966) మార్చేశాడు సైరస్. చనిపోయిన గుర్రాలను పాతిపెట్టే పన్నెండు ఎకరాల్లో పుట్టిందా సంస్థ. అన్నదమ్ములిద్దరికీ సైన్స్ నేపథ్యం లేదు. హాఫ్కిన్ ఇనిస్టిట్యూట్లో పనిచేసే పదిమంది వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలను తీసుకున్నారు. రెండేళ్లు కష్టపడ్డాక యాంటీ







టెటానస్ టీకా తయారైంది. ఆ

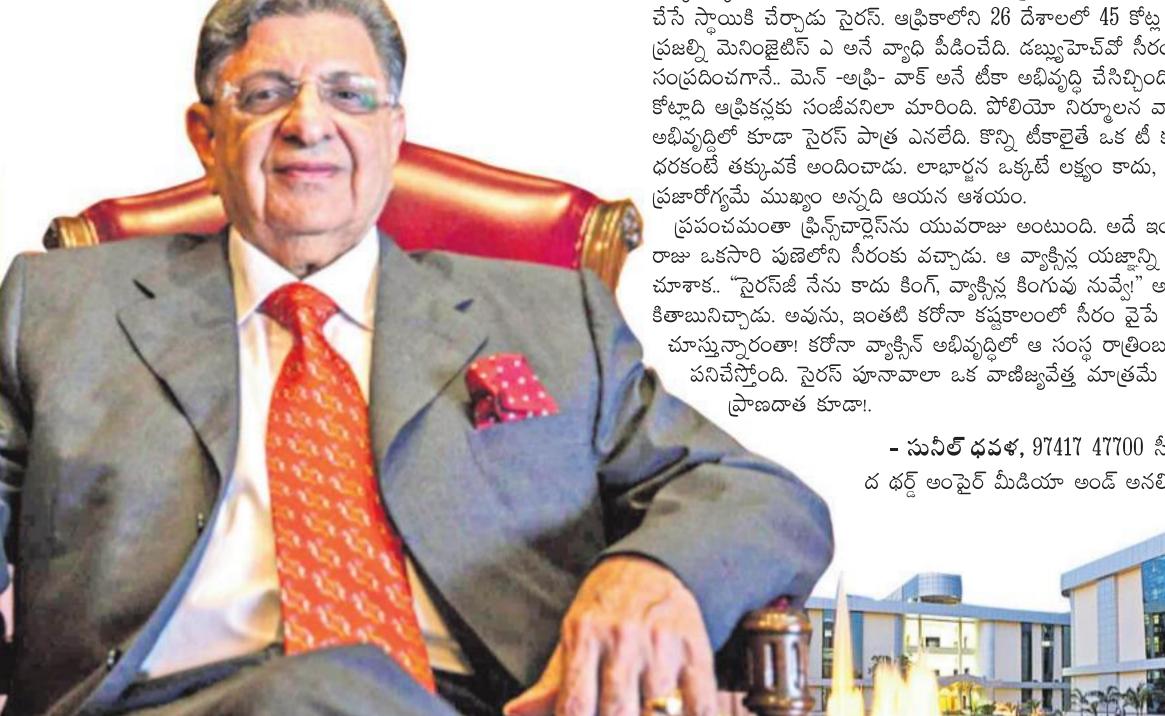
వెంటనే డిప్తీరియా, స్కార్లైట్ ఫీవర్ (సింధూర వర్ల జ్వరం)లకు వ్యాక్సిన్లు తీసుకొచ్చింది. 1974లో సీరం ఇనిస్టిట్యూట్ డిటిపి వ్యాక్సిన్ డ్రువేశ పెట్టింది. ఇది పిల్లలకు డిప్తీరియా, టెటనస్, కోరింత దగ్గుల నుంచి రక్షిస్తుంది. పాముకాటు విషానికి విరుగుడుగా యాంటీ వెనంను ఉత్పత్తి చేసింది. 1980వ దశకంలో చిన్నపిల్లలకు వేసే వ్యాక్సిన్లను విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునేది భారత్. అవన్నీ మన దేశంలోనే తయారవ్వాలన్నది సైరస్ లక్ష్యం. ఐదేళ్లు తిరక్కుండానే అతిపెద్ద టీకా తయారీదారుగా అవతరించింది సీరం. విదేశీ టీకాల అవసరమే లేకుండా చేసింది. తట్టు వ్యాధి (మీసిల్స్) నివారణ కోసం ఎమ్-వాక్ అనే వ్యాక్సిన్ను 1989లో పరిచయం చేశాడు సైరస్ పూనావాలా.

ණිඩුකරධ දී බුංග යන්.. 1994.. అధిక మొత్తంలో, చౌక ధరకు వ్యాక్సిన్లను సరఫరా చేయగల సంస్థల కోసం గాలించింది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. అప్పుడు సీరం ఒక్కటే కనిపించింది. వెంటనే ఆట్థికా దేశాలకు వ్యాక్సిన్ల ఎగుమతి కోసం కాంటాక్టును మంజూరు చేసింది. ఆ తరవాత యూనిసెఫ్, అమెరికన్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్, బిల్గేట్స్ ఫౌండేషన్లకు కూడా సీరం సంస్థ వ్యాక్సిన్లను సరఫరా చేయసాగింది. ఒకప్పుడు అగ్రరాజ్యాల వ్యాక్సిన్ల కోసం బిక్కుబిక్కుమంటూ దీనంగా చూసిన భారత్.. ప్రపంచానికే ఎగుమతి చేసే స్థాయికి చేర్చాడు సైరస్. ఆఫ్రికాలోని 26 దేశాలలో 45 కోట్ల మంది ట్రజల్ని మెనింజైటిస్ ఎ అనే వ్యాధి పీడించేది. డబ్ల్యుహెచ్వో సీరంను సంప్రపదించగానే.. మెన్ -అట్టి- వాక్ అనే టీకా అభివృద్ధి చేసిచ్చింది. అది

కోట్లాది ఆఫ్రికన్లకు సంజీవనిలా మారింది. పోలియో నిర్మూలన వ్యాక్సిన్ అభివృద్ధిలో కూడా సైరస్ పాత్ర ఎనలేది. కొన్ని టీకాలైతే ఒక టీ కప్పు ధరకంటే తక్కువకే అందించాడు. లాభార్జన ఒక్కటే లక్ష్యం కాదు, ప్రజారోగ్యమే ముఖ్యం అన్నది ఆయన ఆశయం. డ్రపంచమంతా ట్రిన్స్ చార్లెస్ ను యువరాజు అంటుంది. అదే ఇంగ్లండ్

చూశాక.. "సైరస్జీ నేను కాదు కింగ్, వ్యాక్సిన్ల కింగువు నువ్వే!" అంటూ కితాబునిచ్చాడు. అవును, ఇంతటి కరోనా కష్టకాలంలో సీరం వైపే చూస్తున్నారంతా! కరోనా వ్యాక్సిన్ అభివృద్ధిలో ఆ సంస్థ రాత్రింబవళ్లు పనిచేస్తోంది. సైరస్ పూనావాలా ఒక వాణిజ్యవేత్త మాత్రమే కాదు, ည်းစာထာမ မာဏ!.





ಹುದ್ದರ್ಥರ ರಾವುಸ್ಥಲು

తక్కినవారి కంటే ఎక్కువగా సమాజంలో కుళ్లును చూస్తూండడం చేత రాజకీయనాయకులకు, ఉన్నతాధికారులకు క్రమేపీ సున్నితత్వం, మర్యాద మప్పితం క్షీణిస్తాయని అనుకుంటారు. వేదికలపై చూపించే మర్యాదలన్నీ పైపైనే అనీ, స్వతహాగా ವಾಲಾ ಕರಕುಗ್, ಮುರಟುಗ್, ಅహಂಕಾರಂಗ್ వుంటారని సినిమాల్లో చూసిన మీరు నా వ్యక్తిగత అనుభవాలు చెపితే 'నిజమేనా!?' అని అడగవచ్చు.

శారదా ముఖర్జీ గారు ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నరుగా పనిచేసే రోజుల్లో నేను ఆవిడ వద్ద సెక్రటరీగా పనిచేశాను. ఆవిడ చిత్తరంజన్ దాస్గారి మనుమరాలు. ఎయిర్ చీఫ్ ఆఫ్ స్టాఫ్గా పనిచేసిన సుబ్రతో ముఖర్జీ భార్య. మర్యాదివ్వడంలో కానీ, అతిథులను ఆదరించడంలో కానీ వేలెత్తి చూపలేని విధంగా వుండేవారు. ఓ రోజు చెన్నయ్లో పనిచేసే యుకె డిప్యూటీ హై కమిషనర్ హైదరాబాదు వచ్చి

యీవిడతో సమావేశమయ్యారు. సంభాషణ సాగుతూండగానే ఆవిడ 'అవునూ, మీరు బ్రేక్ఫాస్ట్ చేసి వచ్చారా?' అని అడిగితే ఆయన లేదన్నారు. వెంటనే ఒక ఉత్తమ భారత గృహిణిలా అప్పటి కప్పుడు పక్కా ఇంగ్లీషు బ్రేక్ఫాస్ట్ ఏర్పాటు చేశారు!

మరోసారి ఆవిడ దూరంగా వున్న ఓ మీటింగుకి వెళ్హాల్స్ వచ్చింది. ఎప్పుడూ పంక్సువల్గా వెళ్లేవారే కానీ ఆవేళ తలనొప్పిగా వుండో ఏమో 'పోనీ ఓ పావుగంట లేటుగా వెళదామా?' అన్నారు. నేను వెంటనే 'మేడమ్, మీరు వెళ్లేదారిలో వివిధ పోలీసు స్టేషన్ల నుంచి తీసుకువచ్చిన 300 మంది కానిస్టేబుళ్లు డ్యూటీ చేస్తున్నారు. మీరు ఆలస్యం చేసినకొద్దీ ఆ స్టేషన్లలో ఆ మేరకు పని కుంటుపడుతుంది. పైగా వాళ్లకు అదనపు శ్రమ కూడా.' అన్నాను. ఆవిడ వెంటనే 'నిజమే, నాకు తోచలేదు. ఇప్పుడే బయలుదేరదాం.' అన్నారు. అంతటి మర్యాదస్తురాలావిడ.

1982లో రాష్ట్రపతిగా వున్న జైల్ సింగ్ కు బైపాస్ సర్జరీ జరగడంతో ఆయన స్థానంలో ఉపరాష్ట్రపతిగా వున్న హిదాయతుల్లాగారు చార్జి తీసుకోవలసి వచ్చింది. ఆ కార్యక్రమానంతరం ఆయన ఓ రిజిస్టర్లో సంతకం పెట్టాలి. అది పక్కగదిలో వుంది. ఈ రెండు గదులను కలిపే కారిడార్ బాగా సన్నగా వుంది. ఒక్కరే వెళ్లగలరు. ఆయన సెక్రటరీగా వున్న నేను రిజస్టర్ తీసుకుని రావడానికి

బయలుదేరగానే కారిడార్కు ఆ చివర ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ కనబడ్డారు. వెంటనే నేను ఆగిపోయాను. ఆవిడ చీరునవ్వు నవ్వుతూ 'యూ గో ఫస్ట్' అన్నారు. కానీ నేను తటపటాయించాను. దాంతో ఆవిడ మళ్లీ చెప్పడంతో వెళ్లాను. ఆవిడ స్థాయి మనిషి ఒక అధికారి కోసం కాసేఫైనా వేచి వుండవలసిన పని లేదు. కానీ వాళ్లు పెరిగిన వాతావరణం అటువంటిది.

ప్రధానిగా వుండగానే ఒకసారి ఆవిడ ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యటనకు వస్తున్నారు. 'మీ రాజభవన్లో అతిథిగా వుండవచ్చా?' అంటూ గవర్నరుగా ఉన్న ఖండూభాయ్ దేశాయ్గారికి లేఖ ರಾತ್ ರು. ದೆತ್ತಾಯ್ಗೆ ನಿರ್ಬಿ ಭಾಮಾಟಂಗ್ 'మహరాజులా వుండవచ్చు. కానీ శాకాహారమే

తినాలిక్కడ.' అని జవాబు రాశారు. ఇందిరా గాంధీ దానికి ఏమీ రంగరాజన్ గారు ఓపిగ్గా అనుకోలేదు. ప్రధానికి గంటసేపు నేను చెప్పినదంతా కూడా యిలాంటి విన్నారు కానీ చివర్లో మా ఆఫర్ను నిబంధనలా అని మర్యాదగానే తిరస్కలించి, చెన్నయ్ మండిపడలేదు. సరే లోనే స్థిరపడబోతున్నానని చెప్పారు. అని ఒప్పుకుని వచ్చి ఉచిత నివేశన స్థలం ఆఫర్**ను వద్దనే** వాళ్లు పెట్టినదే తిని, **అ**లాంటి మర్యాదస్తులు, ీ తిరిగి వెళ్లేటప్పుడు నిజాయితీపరులు ఎంతమంది 'ವಾಲಾ ರುವಿಗಾ వుంటారంటారు? వండించారు' అని

దేశాయ్గార్ని మెచ్చుకుని మరీ వెళ్లారు. రంగరాజన్గారు రిజర్వ్ బ్యాంక్ గవర్నరుగా పనిచేయడంతో బాటు అనేక ముఖ్యపదవులు నిర్వహించారు. చంద్రబాబుగారు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసే రోజుల్లో ఆయన ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్కు ಗವರ್ಗ್ನರುಗ್ ಪನಿವೆಕ್ ರು ಕುಡ್. ನೆನು ವಿಫ್ సెక్రటరీగా పనిచేసే రోజుల్లో ఆయన తన కార్యకలాపాలు చాలించుకుని చెన్నయ్లో స్థిరపడదామనుకుంటున్నారని వార్తలు వచ్చాయి. ఆ సమయంలోనే ఆయన హైదరాబాదు రావడం జరిగింది. ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న రాజశేఖర రెడ్డిగారు 'మీరు స్వయంగా కలిసి హైదరాబాదులో స్థిర పడమని కోరండి. మంచి (ప్రైమ్ లొకాలిటీలో డ్రషుత్వస్థలం యిద్దాం. ఆయన అక్కడ యిల్లు కట్టుకోవచ్చు.' అన్నారు. రంగరాజన్ గారు ఓపిగ్గా గంటసేపు నేను చెప్పినదంతా విన్నారు కానీ చివర్లో మా ఆఫర్ను మర్యాదగానే తిరస్కరించి, చెన్నయ్ లోనే స్థిరపడబోతున్నానని చెప్పారు. ఉచిత నివేశన స్థలం ఆఫర్ను వద్దనే అలాంటి మర్యాదస్తులు, నిజాయితీపరులు ఎంతమంది వుంటారంటారు? మాగంటి రవీంద్రనాథ్ చౌదరిగారు మద్యం

నవరస కందాయం

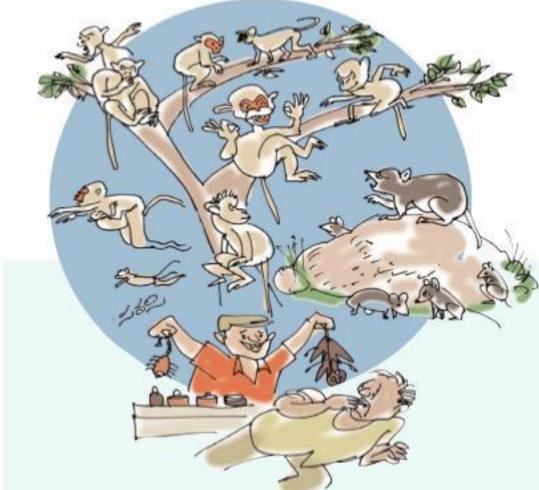
వ్యాపారిగా వుండగా నేను ఎక్బయిజ్ కమిషనర్గా వుండేవాణ్ని. మా యిద్దరి మధ్య కాస్త ఎడమొహం, పెడమొహంగా వుండేది. చిత్రంగా ఆయన రాజకీయాల్లోకి వచ్చి కోఆపరేషన్ మంత్రి అయ్యారు. నేను అప్పుడు కోఆపరేషన్, అగ్రికల్చర్ సెక్రటరీగా వున్నాను. కాలం గడిచేకొద్దీ మా యిద్దరి మధ్య స్నేహం కుదిరింది. మర్యాద, గౌరవం, ఆత్మీయత కలబోస్తే ఆయన రూపం ధరిస్తుంది. అప్పట్లో ఫైనాన్స్ శాఖ, డ్రైమరీ అగ్రికల్చరల్ కోఆపరేటివ్ స్టాసెటీల నిధుల్లో కోత పెడుతోంది. అందుచేత వాటిల్లో పెయిడ్ సెక్రటరీలుగా పనిచేస్తున్నవారు సమ్మెకు దిగారు. ఓ రోజు ఆయన నన్ను పిలిచి "వాళ్ల డిమాండ్లు తీరాలంటే ఎంత ఖర్చవుతుంది?" అని అడిగారు. "రూ. 7 కోట్లండి" అని సమాధానమిచ్చాను." పోనీ అది నా జేబులోంచి యిచ్చేస్తాను. సమ్మె మానేయమనండి" అన్నారు. ఆయన ఔదార్యానికి, మర్యాదకు నాకు తల తిరిగిపోయింది. "మీరు చాలా మంచిమనసుతో ఆఫరిచ్చారు కానీ, ప్రభుత్వాల పనితీరు అలా వుండదండి. సమస్యలు వేరేలా పరిష్కరిస్తారు" అని చాలాసేపు నచ్చచెప్పవలసి వచ్చింది.

మర్యాద విషయంలో పట్టింపులున్న మంత్రులూ వున్నారు. ఐఏఎస్ టైనింగ్లో భాగంగా నేను కృష్ణా జిల్లాలో సబ్కలక్టరుగా పనిచేసే రోజుల్లో తీవ్రమైన తుపాను వచ్చింది. క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితి అంచనా వేయడానికి రెవెన్యూ మంత్రి తిమ్మారెడ్డిగారు వచ్చి గెస్ట్ హౌస్లో బస చేశారు. 'వెళ్లి ఓసారి కలు.' అన్నారు జిల్లా కలక్టరు. తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో తిరుగుతూ, సహాయ కార్యక్రమాల్లో తలమునకలుగా వున్న నేను జీన్స్, టీ షర్మతోనే ఆయనను చూడబోయాను. ఆయన నన్ను ఎగాదిగా చూసి "వీళ్లంతా చెప్తున్నారు కాబట్టి నమ్మాలి కానీ నిన్ను చూస్తే సబ్కలక్టరు అనుకోరు. ఎవడో స్టూడెంటు కుర్రాడు అనుకుంటారు" అని వ్యాఖ్యా నించారు. ఫార్మల్ డెస్లో వచ్చి, తగినంత మర్యాద చూపలేదని ఆయనకు చికాకు కలిగిందని గ్రహించి,



నాలిక కరుచుకుని 'పని మధ్యలో వచ్చానండి' అని ఏదో చెప్పుకోవలసి వచ్చింది. ఆ తరం వారు మర్యాద యిచ్చేవారు, పుచ్చుకునే ವಾರು కూడా! 💠

డా. మోహన్ కందా విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి



ತೆಲಾ? ಗಜ್ಬಲಮಾ?

- సరసి 🖄

ఎట్టకేలకు వాక్సిన్ వచ్చేసింది! మందుల షాపుల ముందు క్యూలే క్యూలు! సుబ్బు కూడా లైన్లో నిలబడ్డాడు.

"ఎలకా కోతా?" అడిగేడు సేల్పుమాన్! అదిరిపడ్డాడు సుబ్బు! తను సరిగ్గా విన్నాడా? "కోతి కావాలా, ఎలక కావాలా? త్వరగా చెప్పు" అడిగేడు సేల్సుమాన్ మళ్ళీ. "వాక్సిన్ కావాలండి." అన్నాడు సుబ్బు. "బయట బోర్డు చూడలేదా? ఈ వాక్సిన్ని ముందు ఎలకల మీద, కోతుల మీద ప్రయోగించి చూశారు. నీకు కోతి బుద్దులుంటే కోతి వాక్సిన్ తీసుకో! ఎలక లక్షణాలు ఉంటే చెప్పు, అదిస్తా" అన్నాడు. "అవునా? మా ఇంట్లో కోతులెన్నో ఎలకలెన్నో తెలుసుకునొస్తా" అంటూ సుబ్బు వెనక్కి తిరిగేడు బుర్ర గోక్కుంటూ.

"అన్నయ్యా, నీకు కుదురు తక్కువని నాన్నెపుడూ తిడుతూ ఉంటాడుగా. అలాగే ఎపుడు చూసినా పైత్యం చేసినట్టు గోక్కుంటూ ఉంటావు. కాబట్టి నీకు కోతి వాక్సినే సూటవుతుంది" అంది సుబ్బు చెల్లెలు పకపకా నవ్వుతూ. "నా సంగతి సరే. ఇక్కడేదో అయిపోతోందని పక్కింటి పిన్ని గారు కిటికీలోంచి ఎలా చూస్తోందో చూడు కలుగు లోంచి ఎలక చూసినట్లు. ఆవిడకి ఎలక వాక్సిన్ కొని ప్రజెంట్ చేస్తా" అన్నాడు సుబ్బు.

ఊరవతల తోటలో కోతుల మీటింగ్ అవుతోంది. "సభ్య కోతులన్నీ అసభ్యంగా గెంతులెయ్యకుండా కుదురుగా కొమ్మలపై కూర్చోవాలని మనవి" డ్రకటన వినబడింది. "ఇంకా అనేక జంతువులు ఉండగా వాక్సిన్ మన మీదే ఎందుకు ప్రయో గించాలి? కోతులంటే లోకువా?" ఆవేశంగా అడిగింది ఓ అజ్జాన కోతి. దానికి జ్ఞానికోతి ఇలా జవాబిచ్చింది. "నాయనా మనలోంచే మనిషి పుట్టేడు. ఇప్పటికీ వాళ్ళలో చాలామందికి మన లక్షణాలు పుష్కలంగా కొనసాగుతున్నాయి. అందుకే మనమీద ఒకే అయితే వాళ్ళకీ ఓకే అవుతుందని టెస్టులు చేస్తున్నారు." ఈలోగా పక్కనే ఉన్న బండరాయి కింది నించి ఎలకల గుంపొకటి లకలక మంటూ బయటికి వచ్చింది. "మీరు సరే. మా మీద ఎందుకు ట్రాయాగాలు చెయ్యాలట?" అడిగిందొక పందికొక్కు. జ్లానికోతి జ్ఞానదంతాలు బయట పెట్టి ఇకిలించింది. "అక్రమంగా సంపాదించి దాచుకోవడం, దొరక్కుండా కలుగుల్లో దూరిపోవడం వంటి మీ లక్షణాలు చాలామంది మనుషుల్లో ఉన్నాయి చాలా నియోజకవర్గాల్లో! అందువల్లే వాళ్ళకోసం తయారుచేసే వాక్సిన్ని మీ మీద కూడా ప్రయోగించి చూస్తున్నారు!"

"ఆ మాటకొస్తే పందులు, పాములు, గుంట నక్కల లక్షణాలు కూడా చాలామంది మనుషుల్లో ఉన్నాయి. మరి వాటి మీద ఎందుకు ప్రయోగం చెయ్యరు?" అడిగింది ఓ సందేహ చుంచు. "అందుకోసమేనోయ్ ఈ మీటింగూ. వాక్సిన్ వికటిస్తే పోయేది మనమూ, మన జాతీనూ. అంచేత వేరే జంతువుల మీద కూడా డ్రుయోగం చెయ్యాలని మనం ఏకగ్రివ తీర్మానం చేద్దాం." అంది అధ్యక్ష కోతి. అనగానే అన్ని ఎలకలూ కోతులూ తోకలు పైకి లేపి మూజువాణీ ఓటుతో ఆ తీర్మానాన్ని ఓకే చేశాయి.

సుబ్బు మందుల షాపులో అడిగేడు. "నాలుగు ఎలకలు, మూడు కోతులు ఇవ్వండి" అని. "సారీ అండీ. స్టాక్ అయి పోయింది. కావాలంటే ఇంపోర్టెడ్ చైనా వాక్సిన్ ఉంది" అన్నాడు. "అప్పుడే చైనా సరుకు దిగిపోయిందా? వార్నీ!" ఆశ్చర్యపోయాడు సుబ్బు.

"తేలూ గబ్బిలమూనా?" గట్టిగా ఓ వెర్రి కేక పెట్టాడు సుబ్బు! వీపు మీద దభీమని పడిన దెబ్బకి ఉలిక్కి పడి లేచి కళ్ళు తెరి చేడు! "ఏవిటా పిచ్చి కూతలూ పలవరింతలూనూ? మంచి నిద్ర పాడుచేశారు" కసురుకుంది పక్కనే మంచం మీదున్న శ్రీమతి సుబ్బు!

"తేలా? గబ్బిలమా? ఏ వాక్సిన్ కావాలి? అడిగేడు సేల్పు మాన్.

- 94405 42950





sunday.aj@gmail.com



ఈమూలను హోటల్ లోపలికి రాకుండా చేయడం కోసం తాళ్లతో రక్షణగా కట్టారు. వినియోగదారులు ఆ తాళ్లను తొలగించి

ఈమూ బిడ్డను పొదిగేటప్పుడు

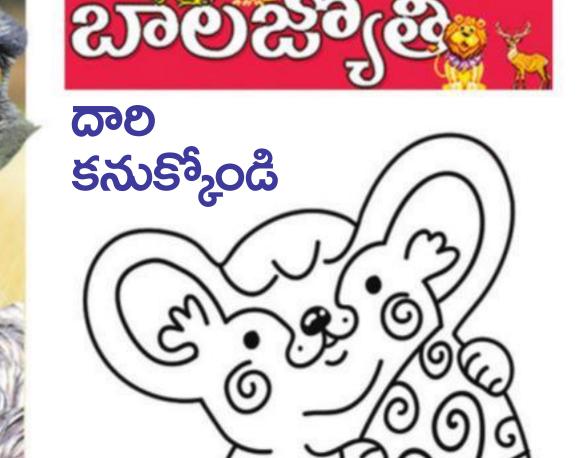
రెండు నెలల పాటు ఏమి

తినకుండా అలాగే ఉంటాయి.

లోపలికి రావచ్చు. వీటిని ఇంట్లో పెంచుకునే వీలు ఉండదు.

ఇంతకుముందు కూడా...

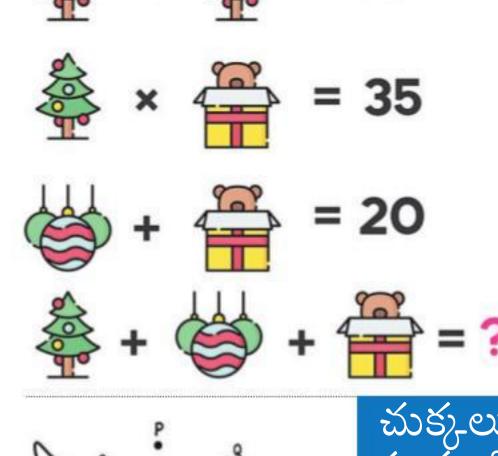
ఆస్టేలియాలో ఈ పక్షుల అల్లరి ఈనాటిది కాదు. పంట చేతికొచ్చే సమయానికి పొలాల్తోకి చేరిపోతాయి. అక్కడే నివాసం ఉంటూ పంటను చక్కగా మేస్తూ కాలం గడుపుతాయి. అందుకే రైతులు 1934, 1943, 1948 సంవత్సరాలలో ఈమూ పక్షుల నుంచి కాపాడమంటూ ఆర్మీని వేడుకున్నారు. వీటిని నియంతించడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేశారు... ఇప్పటికీ చేస్తూనే ఉన్నారు



గణిత గారడి

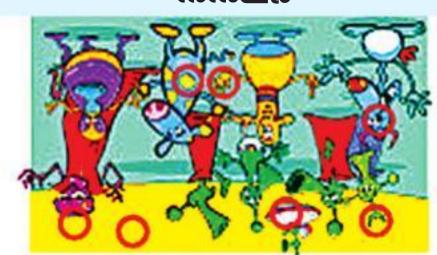
ఇచ్చిన లెక్కలో ట్రీ విలువను సులువుగా అంచనా వేయచ్చు. తద్వారా ఆ లెక్క అంతుతేల్చండి.





కలపండి

ಕ್ಷಿಮವು ಕಥಲು: 1.ಮುಲಕ್ಕಾಯ, 2.ಅರುಗು, 3.ಕುಶ್ವಿ ವಿ: ಏರೆ ८ , 23 : ವಿರಗ ತಣಿಗೆ ജമ്മാന



ఏడు తేదాలేంటి?

ఈమూలు గంటకు 48

కిలోమీటర్ల వేగంతో

పరుగెడతాయి.

పెరుగుతాయి. 34 కిలోల బరువు

ఆహారాన్ని తింటాయి.

ಮಲನ್ನಿ

ನಿಜಾಲು

తూగుతాయి. మనుషులతో సమానం





భార్య: ఏం చేస్తున్నారండీ భర్త: దోమర్ని **చ**ಂపుతున్నా భార్య: ఇప్పటి

కూడా వినిపిస్తుంది.

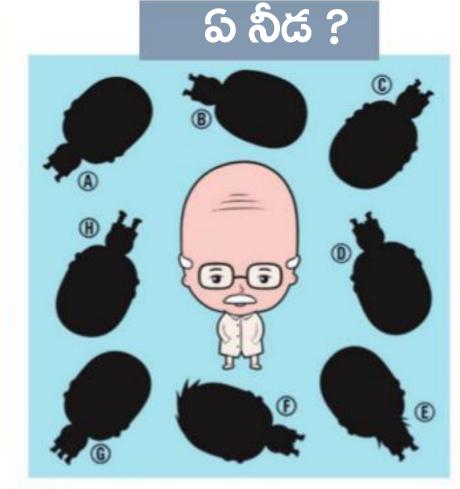
వీటి స్వరం చాలా శక్తివంతమైనది.

రెండు కిలోమీటర్ల దూరం నుంచి

ವರಕು ಎನ್ನಿ ದಿಂಮಲ್ಡಿ చಂపాರಿಂ? భర్త : మొత్తం 5. అందులో రెండు ఆడవి, మూడు మగవి.

భార్య: అవి ఆడవో, మగవో మీకెలా ತಿಶಿನಾಯ?

భర್త: ರెಂడు అద్దం దగ్గర వాలాయి, మూడు బీరు సీసాపై వాలాయి.



న్నిదపోసాగాడు. అతడిని చూసిన హంస జాలిపడింది.

కొమ్మల మధ్య నుంచి అతడిపై ఎండపడకుండా తన

రెక్కలను విప్పింది. అదంతా చూసిన కాకి 'మిత్రమా

అతడు వేటగాడు... సాయం చేయద్దు' అని చెప్పింది.

సాయం చేయాల్సిందే' అని తేల్చి చెప్పింది. అది విన్న కాకి

'మన విరోధికి సాయం చేయడమేంటి? నేను ఒప్పుకోను…

అతడిపై రెట్ట వేసింది. టక్కున నిద్రలేచిన వేటగాడు పైకి

దానికి హంస 'ఎవరైతే ఏంటి... అవసరమైనప్పుడు

ఉండు ఈ వేటగాడి పని చెబుతాను' అంటూ వెళ్లి

చూశాడు. రెక్కలు విప్పార్చిన హంసను చూసి

అదే రెట్ట వేసిందని అనుకున్నాడు. వెంటనే

කාටඩකಾවණිත්

ನ್ರವಾಂ

పొడుపు కథలు

1. అంగుకం ఆకు... ಅದುಗುನ್ನರ ತಾಯ 2. ఎందరు ఎక్కినా విరగని మంచం 3. కాక్లు చేతులు ఉన్నా నడవలేనిది?

ಮಿಕು ತಲುನೇ?

- 🔷 భూమిపై ఉన్న చీమలను... భూమిపై ఉన్న మనుషులందలకీ పంచితే ఒక్కాక్కలికీ పదిలక్షల చీమలకుపైగానే వస్తాయి.
- igstar ప్రపంచంలోని ఫ్యాబ్లలో 70ಕಾತಂ ಫೌನಾಲಿನೆ ಕತ್ಪತ್ತಿ అవుతున్నాయి. .
- ස්රසාරක.
- 🔷 గ్రహాంతరవాసులు ఉన్నారని ప్రతి **ဗ**ဿದುగురు మనుషులలో ఒకరు ನಮ್ತುತುನ್ನಾರು.



ఒక అడవిలో హంస జీవించేది. సరస్సులో విహరిస్తూ కాలం గడిపేది. పక్కనున్న చెట్టుపై గూడు కూడా కట్టుకుంది. అదే అడవిలో ఒక కాకి ఉండేది. దానికి హంసతో స్నేహం చేయాలని ఆశ. తెల్లగా ఉన్న హంసను చూసి అసూయ చెందేది. ఓసారి హంస దగ్గరికి వెళ్లి 'మిత్రమా నీతో స్నేహం చేయాలని ఉంది... దయచేసి నన్ను నీ నేస్తానిగా అంగీకరిస్తావా?' అని అడిగింది. దానికి హంస 'మీకు, మాకు ఉన్న జాతి వైరం ఈనాటిది కాదు. నీతో స్నేహమంటే కాస్త ఆలోచించాల్నిన విషయం' అంది. దానికి కాకి అవన్నీ పాత విషయాలంటూ కొట్టి పడేసింది. హంసను స్నేహం చేయమంటూ ఒత్తిడి చేసింది. మొహమాటంతో హంస సరేనంది. ఆ రోజు నుంచి రోజూ అవి చెట్టుపై కూర్చుని బోలెడు కబుర్లు చెప్పుకునేవి. హంస మంచితనం, విద్యాబుద్దులు చూసి కాకి ఆశ్చర్యపడేది. ఒకరోజు హంస నివాసం ఉంటున్న చెట్టుకిందకి

ఓ వేటగాడు వచ్చాడు. అలసిపోయి

బాణం గురి చూసి కొట్టాడు. హంస బాధతో కిందపడింది. కాకి మాత్రం తుర్రుమంటూ ఎగిరిపోయింది. చెడు వ్యక్తిత్వం ఉన్న కాకితో స్పేహం చేయడం వల్ల ဘံဝဂ် ခြဲာစားမာ కోల్పోయింది.

సీతి: చెడ్డ వాలితో స్మేహం ప్రమాదకరం



అందువల్ల జీర్జశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఈ కల్లులో గ్లూకోజ్, ప్రక్టోజ్ మోతాదు తక్కువగా ఉండటం వల్ల.. మధుమేహులు కూడా తీసుకోవచ్చు. తాటి, ఈత కల్లుతో పోలిస్తే ఇందులో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండి, చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. జలుబు, దగు నివారణకు ఇదొక ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. శ్లేష్తుం కరిగించి గొంతును పరిశుబం చేస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. నిషా కూడా తక్కువే. నెమ్మదిగా పులుస్తుంది. కొబ్బరి కల్లులో పొటాషియం శాతం ఎక్కువ. జీలుగ కలుకు కిడ్పీలో రాళను

కరిగించే శకి ఉంది.." అంటూ వివరించారాయన. ఉతర నైజీరియను ఖరూరాలకు మిర్పిని జోడించి ఓ కొత్తరుచితో బ్ బీరును తయారుచేస్తారు. ఇస్టామిక్ దేశాలో రంజాన్ మాసంలో ఆల్కహాల్కు బదులుగా ఖరూరాలతో తయారుచేసిన పాంపేన్లాంటి పానీయాన్ని సేవిస్తారు. ఇంతటి విశేషాలున్న ఖర్మూర కల్లు తెలంగాణలో కొత్త ఒరవడికి శ్రీకారం చుట్టింది.

వెళ్ళి, ఒక యజమాని దగర

తర్నికల్కు వచ్చిన. వ్యవసాయ యోగ్యానికి పనికిరాని

వేయొచ్చని అర్ధమైంది. అందరిలా ఈత, తాటి కల్లు

ఈ పని మొదలుపెటిన.." అన్నాడు ఆయన.

ెండెకరాల పొలం కొన్నాను. ఎడారిలో పెరిగే ఖర్వూర చెట్లు

ಕಾಕುಂಡ್.. ಖರ್ಯಾರ ಕಲ್ಲು ಕಮ್ಮಗುಂಟದನಿ ೪ ತ್ತಗ ಆಲ್ ವಿಂವಿ..

ఇదంతా పదెనిమిదేళ కిందటి సంగతి. ఖరూర మొక్కల

నర్సరీ దారా కడీయపు లంక నుంచి మొక్కల్సి తెప్పించాడు.

కోసం యాదయ్య తిరగని ఊరు లేదు. చివరికి సంగారెడి

తండ్రి ఇచ్చిన ఎకరానికి తోడు, తాను కొన్న రెండెకరాలు

కలిపి.. ఖర్మూర మొక్కల్ని నాటాడు. అది చౌడు భూమి

ఎండిపోసాగాయి. ఖరూర చెట నుంచి కలు ధారళంగా

రావాలంటే సమృద్ధిగా నీళ్లుండాలి. ఎన్ని బోర్లు వేసినా

ದುಮ್ಮು ತಪ್ಪು ನಿಕ್ಲು ರಾಲೆದು. ಮಳ್ಳಿ ಈತವಟ್ಲು ಎಕ್ಕಿ ಕಲ್ಲು

గీసేవాడు. అప్పుడప్పుడు వచ్చిన డబ్బుతో బోర్లు వేయడమే

పనిగా పెట్టుకున్నాడు. అలా ఎన్ని బోర్డు వేశాడో తెలుసా?

ఏకంగా ఇరవైఏడు బోర్లు. అయినా చుక్క నీళ్లు పడలేదు. ఇక

ఖర్హూరచెట్లు పచ్చగా పెరిగాయి. తోట పక్కనే కల్వకుర్తి కాల్వ

పారుతోంది. దాంతో బోరలో నీళు ఉబికాయి. ఆ నీరే ఖరూర

తోటకు ఊపిరైంది. దుందుభి నది మీద నిర్మించిన అక్కిడెక్ట్

కటడంతో కల్వకుర్తి మండలానికి నీళొస్తున్నాయి. ఈ కాల్వ

ఊళలోని చెరువులు, కుంటలు నిండాయి. (పస్తుతం

కల్లు. రోజుకు ఇరవై చెట్ల నుంచీ కల్లు తీస్తున్నాడు

యాదయ్య తోటలో నాలుగుబోరలో నీళొస్తున్నాయి. ఇక్క

పదహారు వందల ఖరూర చెటు.. చెటుకు ఐదు లీటర

యాదయ్య, చుట్టుపక్కల ఊళ్లందరికీ ఖర్మూర కల్లు గురించి

తెలిసింది. హైదరాబాద్లో పేరున్న రాజకీయ స్థ్రముఖులు,

సెల్మబిటీలు సైతం అక్కడికే వెళ్లి కల్లను ఆస్వాదిస్తున్నారు.

"....కల్లుపై వచ్చిన ఆదాయంతోనే కూతురు పెండి చేశాం.

నీలమ్మ. ఖరూర కలుకు ఎందుకంత గిరాకీ అంటే.. మీగతా

అనిపిస్తుంది. మత్తు ఎక్కదు. తాగినా వాసన రాదు. రెండు

పోషకాహార నిపుణులు. ఆ విషయంపై తూర్పుగోదావరి జిల్లా

రోజులైనా పులవదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది.. అంటారు

పందిరిమామిడిలోని తాటి పరిశోధనా కేందం సీనియర్

శాస్త్రవేత్త పి.సి.వెంగయ్య మాట్లాడారు. ఆయన రకరకాల

కలుల పై అధ్యయనం చేస్తున్నారిప్పుడు. "ఖర్మూర కల్లును

తాజాదనం కోల్పోదు. టిజ్ లో ఉంచితే పన్నెండు గంటలైనా

చెటు నుంచి తీసిన తరువాత నాలుగు గంటల వరకు

నిల్వ ఉంటుంది. ఇందులో సూక్షుపోషకాలైన కాల్షియం,

పాస్పరస్, ఐరన్, మెగ్బీషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

కలుతో పోలిస్తే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. చెరకు రసంలా

కొడుకును చదివిస్తున్నాం.." అన్నారు యాదయ్య భార్య

్ల వల్ల తర్నికల్ చెరువుతోపాటు తోటపల్లి, వెంకటాపూర్, వేపూర్

మొక్కల్ని అయితే నాటాడు కానీ, నీటి వసతి లేక

లాభం లేదని ట్యాంకర్లతో నీళ్లు తోలి చెట్లను

బతికించుకున్నాడు యాదయ్య. ఐదారేండ్ల నుంచి

కావడంతో పాదుల్లో ఎర్గమట్టిని పోసి పెంచాడు. కష్టపడి

ఆరేళ్లు కల్లు గీసిన. నెల జీతం ఇచ్చిండు.

కొంత మొత్తం పోగయ్యాక సొంతూరు

గిరిజనుల కల్పవృక్షం జీలుగ. పెళ్లిళ్ల సమయంలో ఆడబిడ్డకు ఒక్కో చెట్టు చొప్పన పుట్టింటి వాళ్లు కానుకగా ఇచ్చే సంప్రదాయం .. పార్వతీపురం, మారేడుమీలి ఏజెన్సీలో అనాదిగా వస్తోంది. జీలుగ అటవీ(పాంతాల్లో పెరిగే చెట్లు. ఈ చెటు నుంచి 25 నుంచి 35 లీటర కలును తీస్తారు. బియ్యాన్ని ఉడికించి అన్నం వండుకునేందుకు నీళ్లకు బదులుగా జీలుగ కలును వాడతారు. తదార కాన్సర్ వంటి మొండి జబ్బులు రావన్నది గిరిజనుల విశాసం. పూర్యం ನುಂವಿ ಜಿಲುಗ ಕಲುನು ಗಿರಿಜನುಲು ಎಕ್ಕುವಗ್ ತಾಗೆವಾಕ್ತು. "ఇప్పుడు పర్యాటకులు అటవీప్రాంతాల్లోకి వస్తున్నారు. బీర్హు మందుకు విసిగిపోయిన వాళ్ళు.. జీలుగ్ కల్మను అడిగి మరీ తాగుతున్నారు. లీటరు జీలుగ కలు యాభె నుంచి అరవె రూపాయలకు అమ్ముతున్నాం.." అంటారు విశాఖ జిల్లా జి.మాడుగులకు చెందిన రామకృష్ణ. ఒక్కో చెట్టు నుంచీ ఏటా రూ.30 నుంచీ రూ.40 వేల వరకు ఆదాయం పొందుతున్న గిరిజనులు ఉన్నారని ఆయన పేర్కొన్నాడు.

తాటి, జీలుగ చెట గెలల నుంచి కలు ఎలా వస్తుందో.. అలాగే కొబ్బరి చెట నుంచి కూడా వస్తుందీ కొబ్బరి కలు. ్శీలంకలో మొదలై కేరళకు వచ్చింది. కేరళలోని కేం.దీయ పంట మొక్కల పెంపక పరిశోధనా సంస్థ (సీపీసీఆర్ఐ)

పిలుస్తున్నారు. ఇందులో ఖనిజాలు, బ్రౌటీన్లు అధికంగా ఉండటంతో హెల్పీడింక్గా స్థ్రాహరం చేశారు. కొబ్బరి పూత దశకు ముందు వచ్చే లేత పొత్తును గుర్తించి, డ్రుత్వేకంగా తయారుచేసిన ఐస్బాక్స్ ద్వారా కల్చరసను సేకరిస్తారు. ఈ బాక్స్ వల్ల ఈగలు, చీమలు లోపలికి వెళ్లవు. ఈ పద్ధతిలో ఒక్కో చెట్టు నుంచి మూడు లీటర కలు తీయొచ్చు. 40నుంచి 60 రోజుల్లో వంద లీటర్ల కల్పరస లభిస్తుంది. ఉదయం ఆరు గంటల నుంచి ఎనిమిది గంటలలోపు... సాయంతం ఇదు నుంచీ ఆరు లోపు సేకరిస్తారు.

శాస్త్రవేత్తలు కొబ్బరి చెట్టు నుంచి ఆల్కహాల్ లేని పానీయాన్ని

ేసకరించే పదతిని రూపొందించారు. ఇది తాగితే మత్తు ఉండదు. కాబట్టి కల్లు అనకుండా.. కల్పరస పేరుతో

ನಿರಾ ತೆಫಲು ವಸ್ತುನ್ನಾಂತ್ರು

తూర్పు కనుమలోని పెద బయలు, డుంబిగుడ, అరకులో పనస చెటు ఎక్కువ. ఆ కాయల నుండి కూడా కలు తీస్తారు. కొన్నిచోట్ల పండుతొనలను పులియబెట్టి వైన్ తయారుచేసుండటం విశేషం. ఇదంతా పరిశీలించి. పనసను విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తిగా తీర్పిదిద్దాలని ఆం(ధ్రప్రదేశ్ గిరిజన కార్పొరేషన్ డ్రయత్నిస్తోంది. చిత్తూరు జిల్హాలో పనసతో వైన్ తయారు చేయించింది. తిరుపతిలోని జీసీసీ డివిజనల్ మేనేజర్ జె.యుస్ట్లుస్ ఈ వివరాలను చెప్పారు.... "పనస

పండ్ల నుండి వైన్ ఉత్పత్తి చేస్తే ఆ రైతుల ఆదాయం పెరుగుతుందనే ఆలోచనతో వైన్ చేస్తున్నాం. దీనిని శాస్త్రీయంగా నిరారించుకోవడానికి మైసూర్లోని సెంట్రల్ పుడ్ టెక్నాలజీ రీసెర్స్ ఇన్స్ట్ ట్రాట్ పంపాం. సాధారణ 35లో 12 నుంచి 15 శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటే, పనస 35లో ఆల్కహాల్ కేవలం 2.4 శాతం మాత్రమే ఉందని తేలింది. కాబటి పనస వెన్ ఆరోగానికి పెదగా హాని చేయదు. మత్తు ఇవ్వదు. అనుమతులు వస్తే త్వరలో ఇది మార్కెట్లోకి వస్తుంది.." అన్నారాయన.

ఈ మధ్య సూపర్మార్కెటలో తాటి బెలం తెగ అమ్ముడుబోతోంది. ఆయుర్వేద పరంగా ఆ బెల్లం ఆరోగ్యానికి శ్రేషమైనదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే వాడకం

కల్లులో మంచి సూక్ష్మజీవులు..

ప చెట్టు నుండి తీసిన కల్లులో అయినా రెండున్నర శాతం ఆల్మహాలు తప్పనిసలిగా ఉంటుంది. కల్పులోని ఓ సూ<u>క</u>్మజీవి మానవుడి కడుపులో ఉన్న క్యాన్సర్ కారక సూక్ష్మజీవిని నాశనం చేస్తుందనీ, దీంతోపాటు కిడ్మీ వ్యాధి కారక సూక్ష్మజీవులను ఈ జీవి నిరోభిస్తుందనీ పరిశోధనల్లో గుర్తించాం. మా శాస్త్రవేత్తల బృందం రెండేళ్లపాటు.. ఖమ్మం, వరంగల్,

అదిలాబాద్ తదితర ప్రాంతాల్లో యాభై రకాల కల్లు నమూనాలను సేకలించి, పలితోదన చేసింది. పలితంగా పదెనిమిది రకాల సూక్ష్మజీవులు.. మనిషిలోని రోగకారక సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలిస్తున్నట్లు తేలింది. పలిశోధన పత్రాలను కూడా ప్రచులించాం. దీనిని ఇండియన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ కెమికల్ టెక్మాలజీ సైతం ద్రువీకలించింది. జీర్లమృవస్థలోని సహజసిద్ద సూక్ష్మజీవులతో సహజీవనం చేయడం, వ్యాథి కారక సూక్షజీవులను నిరోభించడం, ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టు ණික්යර ක්රීඩ් ප්රිකුණ පති_න රපාව මාසා ජ්වාවණ් (ජව්වීති) ස්**ය**ුගා. - ప్రాఫెసర్ భూక్యా భీమా,

ಮ್ಲಿಕ್ ಬಯಾಲಜೆ ಕಾಖ, ಕುಸ್ತಾನಿಯಾ ವಿಕ್ಯವಿದ್ಯಾಲಯಂ

పెరిగింది. ఈ క్రమంలో తాటి కలుకు కూడా ఆదరణ బాగుంది. అయితే ఈ బెల్లం తయారీకి అవసరమైన తాటి ನಿರ್ಕಾಂಟೆ, ಜಿಲುಗ ನಿರ್ ರುವಿಕರಮ್ಮನದಿ. ತಾಟಿ ಪಲ್ಲಾನಿಕಿ దీటుగా ఔషధగుణాలు, పోషకాలు కలిగి ఉండే జీలుగ బెల్హాన్ని భారీ ఎత్తున ఉత్పత్తి చేసే దిశగా ప్రయత్నాలు ಮುದಲಯ್ಯಾಯಿ. ವಂದ ಶಿಟರ್ಜ ಜೆಲುಗ ನಿರಾತ್ పదిహేను కిలోల బెల్లం ఉత్పత్తి అవుతుంది.

చక్కొరలాంటి తీయని రుచిని పంచే పానీయం నీరా. తాటి. ఈత, కొబ్బరి చెటతోపాటు ఖరూర, జీలుగ చెట నుంచి ఉత్పత్తి చేస్తారు. నీరా ఆల్కహాలు లేని సహజసీద్ధమైన ్రదవం. కలు గీసే క్రమంలో కుండలో స్వల్ప్ర పరిమాణంలో నీరు, మడ్డి (పాతకల్లు) కలిపి చెట్టుకు కట్టడం ద్వారా కల్లు లభిస్తుంది. అయితే నీరా గీసే ముందు అమర్చిన కొత్తకుండలో ఎలాంటి నీరు, మడి వేయకుండా.. తాజాగా లబించే పానీయమే నీరా. ఏ చెట్లు నీరా అయినా రుచితోపాటు, ఆరోగ్యాన్ని పంచుతుంది. వ్యాధులను నివారించే ఔషధగుణాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయని అధ్యయనాలో వెలడెంది. నీరాలోని పోషకాలు మనుషులో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. రక్తకణాల వృద్ధికి దోహదపడే పోషకాలు సైతం నీరాలో ఉన్నాయి. అజీర్తి మలబద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుందిది. మ్యూత సంబంధిత వ్యాధులు తగుతాయి. మూత్రపిండాల్లో రాశ్తు ఏర్పడితే.. నీరాతో కొంతవరకు సమస్యను తగ్గించవచ్చు. "...చెట్ల నుంచి కల్లు తీసే ముందు వచ్చే మొదటి దశనే నీరా. దీనికి కాస్త వేడి

మారుతుంది. కల్లుగా మారక ముందున్న నీరా పానీయం ఎలాంటి మత్తు కలిగించదు. కలు దుకాణాలలో కలుకు నీరాకు చాలా వాతాానం ఉంది.. అంటాడు కల్వకుర్తికి చెందిన గీతకార్శికుడు అరవిందగౌడ్.

... ఇన్ని రకాల కలుల గురించి తెలుసుకున్నాం కదా! మార్కెట్లో రకరకాల మద్యపానం బ్రాండ్లు ఉన్నట్లే.. ్రపక్పత్నిపసాదితమైన కలులకు బ్రాండ్ తీసుకొస్తే ... కులవృత్తి పర్మిశమ సాయికి ఎదుగుతుంది. అయితే అందులో గీతకార్మికులకు భాగస్వామ్యం ఉన్నప్పుడే ఫలితం ఉంటుంది. ఈ ప్రయత్నంలో భాగమే నీరాకేఫ్. హైదరాబాద్లోని నెకెస్రోడులో నీరాకేఫ్ ఏర్పాటుకు శ్రీకారం చుటింది ్రపథుత్వం. ఇటీవలే మంత్రి కేటీఆర్ శంకుసాపన చేశారు ్తాటిమొద్దలు, ఈత మొద్దలపై కూర్చున్నట్లు అనిపించే రీతిలో సీటను డిజెన్ చేస్తున్నారు. వాటిపై కూర్పుని ముచ్చటు చెప్పుకుంటూ కలుతో భీర్స్ చెప్పుకోవచ్చు. తలకాయకూర, బోటి, గుడాలు, పాయా చంటి తెలంగాణ

వంటకాలను సైతం వడ్డిస్తారు. గీతకార్మికుల అస్తితాఁనికి ₍పతీక నీరాకేఫ్. ఇతర పానీయాలతో పోల్సితే నీరా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఇప్పటి వరకు కాంబోడియా ఆఫ్రికా, ఇండోనేపియా. మలేపియా. శీలంక వంటి దేశాల్లో నీరా ఉత్పత్తి అధికంగా ప్రయాగాత్మకంగా పారంభమవుతున్న నీరాకేఫ్ మరికొన్ని నెలలో నిర్మాణం పక్కనే హుస్పేన్సాగర్..

ఉంది. హైదరాబాద్ నగరంలో పూర్తి చేసుకుని.. నగరజీవులకు కొత్త రుచులు అందించనుంది. చిటపట చినుకులు పడుతూ ఉంటే.. వెచ్చగ గొంతులోకి నీరా దిగుతూ ఉంటే.. చెపులేని ఆ హాయి కోసం ఎదురు చూద్దాం.. కల్లు సీసాలతో సందడి చేదాం.. ఛీర్స్.

- శ్యాంమోహన్,

కోస్తాంద్లలో కల్పరస..

కోస్తాంధ్ర తీరం కొబ్బలి చెట్లకు ప్రసిద్ధి. ఏటా కొబ్బలిసాగులో రైతులకు నష్టాలు వస్తుంటాయి. అందుకే ఇతర ్తుత్యామ్మాయ మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నారు. కోనసీమలోని కొందరు రైతులు కేరళలోని కేసరఫుడ్కు వెళ్ల, కొబ్బల చెట్ల నుంచి కల్లును తీసే అత్యాధునిక పద్ధతుల్లో తల్ఫీదు పాందారు. మొదట్లో కొబ్బల కల్లును నీరా అని పిలిచేవారు. ఇందులో అల్కహాలు ఉండదు. అందుకని సీపీసీఆర్ఐ శాస్త్రవేత్తలు కొబ్బలికల్లుకు కల్పరస అన్న పేరు పెట్టారు. రైతులు సహకార సంఘాలుగా ఏర్పడి దీన్ని ఉత్పత్తి చేస్తే చక్కటి ఆదాయం లభిస్తుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఒక్కో చెట్టు నుండి నెలకు మూడువేల రూపాయలు ఆదాయం వస్తుంది. అబ్మారీ శాఖ నుండి ఈ పానీయానికి మినహాయింపు ఇస్తూ జీవా నెంబరు 72ను తీసుకొచ్చింది ప్రభుత్వం. .. కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కేసాధనాలు లేక కొంత ఇబ్బంది ఉంది. వీటిని ప్రభుత్వం సమకూరిస్తే కొబ్బరి రైతులకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.. అన్నారు తూర్పుగోదావలి జిల్లా, అమలాపురంలోని రైతుమిత్ర రూరల్ టెక్నాలజీ పార్క్ కన్వీనర్ అడ్డాల గోపాలకృష్ణ కైరకలో ఇప్పటికే కల్పరస నుండి విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులు చేస్తున్నారు. ఇందులో అథిక పోషకవిలువలు ఉన్నాయి. కేరళలోని కొన్ని ఆలయాల్లో కల్పరసను తీర్థంగా కూడా భక్తులకు అంబిస్తున్నారు. ఇక, శ్రీలంకలో అయితే నాలుగు అతిపెద్ద కొబ్బరి కల్లు ఉత్పత్తి సంస్థలు ఏటా అరవై మివియన్ల వీటర్ల కల్లును విక్రయిస్తున్నాయి. తెలుగురాష్మాల్లో కూడా కల్పరసకు మరింత ప్రాచుర్యం తీసుకొస్తే.. కొబ్బరి రైతులకు ఊరట కలుగుతుంది. అటు సేవన ప్రియులకు ఆరోగ్యకరమైన

తగిలితే మెలగా పులిసి కలుగా

30 ఆగస్టు 2020 🚱 **ఆంద్రిజ్యక్** ఆదివారం « 9 epaper sandhra Wothy.com sunday.aj@gmail.com sunday.aj@gmail.com



'అదుర్స్' రఘు raghukarumanchi@hotmail.com

ಮಾ ಅಮ್ಮ 'మెసూరు తోపు'

ఆమ్మ చేతి వంట గురించి చెప్పాలంటే నాకు ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది అమృతాన్ని తలపించే మైసూర్ పాకు. ఎలా చేసేదో కాని నోట్లో వేసుకోగానే కరిగిపోయేది. దాంతోపాటు పకోడీలు కూడా వెరైటీగా చేసేది. వీటిల్లో మసాలా పకోడీలు, జీడిపప్పు పకోడీలు, గట్టి పకోడీలు ... కనీసం రెండు నెలలైనా అవి చెడిపోయేవి కావు. ఇక అమ్మ చేసే పాల తాలికల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. వీటినీ అందరూ ఈ వినాయ చవితికి చేస్తారు కాని, అమ్మ అప్పుడప్పుడూ చేస్తూనే ఉండేది. సికింద్రాబాద్లోని అల్వాల్లో ఉండేవాళ్లం. నాన్న మిలట్రీలో ఉద్యోగం చేసే వారు. మేం స్కూలు నుండి రాగానే పాపం, ఆకలితో ఉంటారని మాకు తను చేసిన చేతి చెక్కలు, మైసూరు పాకులు తినడానికి పెట్టి ఆటలకి పంపించేది అమ్మ. ఆడుకుంటూ ఉన్నాసరే నా మనసంతా అమ్మ వంటింట్లో దాచిన తినుబండారాల డబ్బాల చుట్టే తిరిగేది. ఆట మధ్యలో వచ్చేసి దొంగపిల్లిలా చప్పుడు కాకుండా జేబుల్లో వేసుకుని పరిగెత్తేవాన్ని. కాని, అమ్మకు దివ్యదృష్టి ఉండేదో ఏమో తెలీదు కాని, ఒక్క మైసూరు పాకు తక్కువైనా, గుప్పెడు పకోడీలు వెలితిగా కనిపించినా నన్నే గురిపెట్టేది. అప్పట్లో కనీసం సి.సి. కెమెరాలు కూడా లేవు. నేను తీసిన విషయం అమ్మకి మా తమ్ముడు చెప్పాడేమో అని కొంత కాలం అనుమానం వచ్చింది కాని, అమ్మ క్యాలుక్యులేషన్స్ బాగా హైలెవల్లో ఉండేవని తర్వాత తెలిసింది. "నేను అడిగితే పెడతాను కదా.. ఇదేం బుద్ది" అని హ్యాంగర్లు ವಿರಿಗಿಬ್ ಮೆಲ್ ಎಂಬಂ ವೆದಿ. ಆಟಕು ವೆಕ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಪಟ್ಟಿಂದಿ కదా మళ్లీ అడిగితే పెడుతుందా.. అని నా అనుమానం. ఎంత కొట్లేదో అంతకంటే ఎక్కువగా మమ్మల్ని (పేమించే దనుకోండి! మా అమ్మమ్మ, నాన్నమ్మ వాళ్ల ఊర్లకు గుంటూరు వెళ్లినప్పుడూ, అప్పుడప్పుడు తిరుపతి వెళ్లిన



ప్పుడూ ఎక్కువగా చేసేది. ఎప్పుడు వెళ్లినా కారులోనే వెళ్లే వాళ్లం గనక దారి పొడుగూతా తినేవాళ్లం. ఎప్పుడెప్పుడు ఊరు తీసుకెళ్తారా అని ఎదురుచేసేవాడిని. అక్కడికి వెళ్లడం ముఖ్యం కాదు, ఆ వంకతో అమ్మ చేతి వంటల రుచి చూడవచ్చని. మా కజిన్ సిస్టర్స్ మాకు దగ్గర్లోనే ఉండేవారు. అమ్మ చేసే మైసూరు పాక్ వాళ్లకీ చాలా ఇష్టమే. 'పెద్ది మైసూరు తోపు' అని పిలిచేవారు. ఇప్పటికీ వాళ్లు యు.ఎస్. నుండి వచ్చినా అమ్మ చేతి మైసూరు పాకు తినకుండా వెళ్లరు. నాకు అమ్మ చేసే వంటలు తినాలని పిస్తే ఫోన్ చేసి చెబుతాను. పాపం, ఈ వయసులో కూడా నాకోసం శ్రమపడి చేసి మేముంటున్న బేగంపేటకు తీసు కొని వస్తుంది అమ్మ. లేదంటే నాన్నగారితో పంపిస్తుంది.

- గొరుసు

吧回动场约约30银?

మధుమేహం ఉన్నవారు బెల్లం, తేనె కూడా తీసుకోకూడదా? - మధుసూదన్, రాజమండ్రి

మధుమేహం ఉన్నవారికి రక్తంలో గ్లూకోజు నియంత్రణ కష్టం. అందుకే మందులు, ఇన్ఫులిన్లతో పాటు సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలి వీరికి అవసరం. ఆహారంలో పిండిపదార్తాలు అధికంగా ఉంటే గ్లూకోజు నియంత్రణ మరింత కష్టమవుతుంది. వివిధ రకాల ధాన్యాల్లో, కొన్ని రకాల దుంపలు, పండ్లలో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ. అలాగే, ఆ ధాన్యాల నుండి చేసే చిరుతిళ్లు, టిఫిన్లలో కూడా పిండి పదార్థాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా టీ, కాఫీల్లో వాడే చక్కెర, బెల్లం, తేనె వంటి వాటిల్లో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ. కాబట్టి వీటిల్లో ఏది తీసుకున్నా రక్తంలో గ్లూకోజు పరిమాణం పెరుగుతుంది. అయితే చక్కెరతో పోల్చి చూసినప్పుడు తేనె వాడినప్పుడు రక్తంలో గ్హూకోజు తక్కువగా పెరుగుతుంది. కానీ బెల్లం వాడినప్పుడు కూడా చక్కెర వాడినట్టుగానే గ్లూకోజు పెరుగుతుంది. అందుకే వీరు తీపి పదార్థాలకు ప్రత్యామ్నాయాలు వెతకడం కంటే వాటి వాడకాన్ని తగ్గించడం మేలు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు టీస్పూనులు (5-10గ్రాములు) మాత్రమే తీసుకొనేప్పుడు తేనె మంచిదే. చక్కెర లేదా బెల్లం మాత్రం 5 గ్రాములకు మించకూడదు. ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్వూరం, అంజీర లాంటి

కరోనా టైంలో అల్లం వాడకం పెరిగింది. అల్లం వలన లాభాలేమిటి?

ఆహారంలో రుచ్చి, సువాసన కోసమే కాక జలుబు, వికారం, ఆర్థరైటిస్, మైగ్రేన్లు, రక్తపోటు లాంటి అనేక వ్యాధుల చికిత్స కోసం వేలాది సంవత్భరాలుగా అల్లాన్ని వినియోగిస్తున్నాం. అల్లంలో శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు కలిగిన జింజెరాల్ అధికంగా ఉంటుంది. కేవలం 1 - 1.5 గ్రాముల అల్లం వివిధ రకాల వికారాలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కీమోథెరపీకి

సంబంధించిన వికారం, గర్బిణీ స్త్రీలలో వేవిళ్ల వికారానికి కూడా వర్తిస్తుంది. వ్యాయామం చేసినప్పుడు వచ్చే కండరాల నొప్పిని, ఆర్థయిటిస్ వల్ల వచ్చే కీళ్లనొప్పిని తగ్గించేందుకు, స్త్రీలలో నెలసరి సమయంలోని తగ్గించేందుకు, చెడు కొలెస్ట్వాల్, టైగ్లైసెరైడ్స్ నియంత్రణకూ అల్లాన్ని వాడవచ్చు. ఆకలి లేమి, అజీర్తి సమస్యలకు అల్లం పరమౌషధి. హానికారక బ్యాక్టీరియాతోనేకాక శ్వాసకోశ

కడుపునొప్పి నియంత్రణకు కూడా అల్లం లేదా శొంఠి (ఎండిన అల్లం) పనిచేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధ్యిగస్తులలో గ్లూకోజు నియంత్రించేందుకు; గుండె జబ్బులను డై ప్రూట్స్ కూడా పుడ్ & న్యూట్రిషన్ ్లాలు మ్యాధులను కలిగించే వైరస్లతో పోరాడే రోగనిరోధకశక్తినిస్తుంది.

మితంగా తీసుకోవాలి. నాకు ఇరవై ఏళ్లు. బరువు తొంబై కేజీలు. బరువు తగ్గాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి?

అధిక బరువు సమస్య నుండి బయటపడాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అత్యవసరం. రోజులో కనీసం రెండు లేదా మూడు సార్లు తాజా పళ్ళు, సలాడ్ల రూపంలో టమాటా, కీరా, క్యారెట్ లాంటి కూరగాయలు తప్పనిసరిగా తినాలి. నూనెలో వేయించిన కూరలు లేదా చిరుతిళ్ళు, అల్పాహారాలు తగ్గించాలి. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, స్వీట్లు, చాక్లెట్లు, కేకులు, బిస్కెట్లు లాంటి బేకరీ ఆహారాన్ని పూర్తిగా మానెయ్యాలి. ఏపూట భోజనం అయినా పక్లెంలో పావు వంతు మాత్రమే అన్నం లేదా చిరు

ಧಾನ್ಯಾಲು ಠೆದಾ చపాతీ ఉండాలి. పావు వంతు కూర, పావు వంతు పప్పు ధాన్యాలు లేదా మాంసాహారం, మరొక పావు వంతు మీగడ తీసిన పెరుగు తీసుకోవాలి. రోజుకు కనీసం రెండున్నర నుండి మూడు లీటర్ల నీళ్లు తాగాలి. రోజూ కనీసం అరగంట పాటు ఏదో ఓ వ్యాయామం చెయ్యాలి. మానసిక ఆందోళన తగ్గించు కునేందుకు కనీసం ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర అవసరం. ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, టీవీలు చూసే సమయాన్ని తగ్గించి క్రమశిక్షణగా వేళకు తిండి, వ్యాయామం, నిద్ర అలవరచుకోండి.



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

- అనుపమ, కరీంనగర్

JUNA™\$1 \$00050,

కావలసిన పదార్మాలు: మునగాకు - 50 గ్రా., కందిపప్పు - ఒక కప్పు, నెయ్మి - 2 టీ స్పూన్లు, ఆవాలు, జీలకర్ర - అర టీ స్పూను చొప్పున, శనగపప్పు, మినప్పప్పు - ఒక టీ స్పూను చొప్పున, వెలుల్లి - 5 రెబ్బలు, పచ్చిమిర్చి - 2, ఇంగువ - అర టీ స్పూను, కరివేపాకు - 4 రెబ్బలు, ఉల్లి తరుగు - అరకప్పు, పసుపు - అర టీ స్పూను, నీరు - అరకప్పు, ఉప్పు -రుచికి సరిపడా, నిమ్మరసం - ఒక టేబుల్ స్పూను, కొత్తిమీర తరుగు -గుప్పెడు.

ತಯ್ಯವೆಸೆ ವಿಧ್ಯಂ: ಕಡ್ಯಾಲ್ ನಯ್ಯ ವೆಡಿ ವೆಸಿ ಆವಾಲು, జీలకర్ర, శనగ, మినప పప్పులు, దంచిన వెల్లుల్లి, మిర్చి తరుగు, కరివేపాకు, ఇంగువ, ఉల్లితరుగు ఒకటి తర్వాత ఒకటి వేసి అన్నీ వేగాక

మూడు గంటలు నానబెట్టి, వడ కట్టిన కందిపప్పు వేయాలి. తర్వాత మునగాకు, పసుపు వేసి బాగా కలిపి అరకప్పు నీరుపోసి పప్పు మెత్తబడేవరకు నిమ్మరసం, కొత్తిమీర పొడికూర అన్నంలోకి బాగుంటుంది.

మూతపెట్టి చిన్న మంటపై మగ్గించాలి. తర్వాత ఉప్పు, కలిపి దించేయాలి. ఈ

కావలసిన పదార్థాలు: మునగాకు - 2 కప్పులు, జీలకర్ర, ఆవాలు -అర టీ స్పూను చొప్పను, మెంతులు - పావు టీ స్పూను, ధనియాలు -2 టేబుల్ స్పూన్లు, వెల్లుల్లి - 10 రెబ్బలు, పచ్చిమిర్చి - 8, ఎండుమిర్చి -5, కరివేపాకు - 4 రెబ్బలు, చింతపండు - చిన్న నిమ్మకాయంత, ఉప్పు -రుచికి సరిపడా, నూనె - 3 టీ స్ఫూన్లు, నువ్వులు - 2 టేబుల్ స్ఫూన్లు.

తయారుచేసే విధానం: కడాయిలో 2 టీ స్పూన్లు నూనె వేసి జీల కర్ర, ఆవాలు, మెంతులు, ధనియాలు, నువ్వులు, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, 3ఎండుమిర్చి ఒకటి తర్వాత ఒకటి వేసి వేగించి తీసి పక్కనుంచాలి. అదే కడాయిలో మరో టీ స్పూను నూనె వేసి మునగాకు పచ్చివాసన పోయే వరకు వేగించాలి. అన్నీ చల్లారిన తర్వాత ధనియాల మీశ్రమం, ఉప్పు,

చింతపండు మిక్బీలో బరకగా పట్టి అందులోనే మునగాకు వేసి ಮತ್ತಗ್ ರುಬ್ಬು ಕ್ ವಾಲಿ. తర్వాత ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, ఆవాలు, మినప్పప్పుతో తిరగ మోతను పచ్చడిలో కలపాలి. అన్నంతో పాటు దోశల్లోకి కూడా ఈ పచ్చడి బాగుంటుంది.



10 » ఆదివారం **ఆంధ్రిజ్యోతి** 🍋 30 ఆగస్టు 2020

నువ్వు నేను వేరనే భావన లేనప్పుడు, ఒకరికొకరు సొంతమైపోయినప్పుడు,

ఆత్మలొకటై పోతాయి. మరప్పుడు ఇరుగుండెల సవ్వడి అద్వైతమే అవుతుంది కదా!

ఈ భావన వర్ష, కిరణ్లలో సరిగ్గా నెలరోజుల క్రితం మొదలైంది. తమ గుండెలు ఒకే రిథంలో కొట్టుకుంటున్న భావన... పెళ్లి నిశ్చయం అయ్యాక ఇద్దరు ఒకటైపోయిన భావన. కడప మెడికల్ కాలేజీలో ఆమె గైనకాలజీలో పి.జి చేస్తోంది. అతను ఢిల్లీలో ఎండో కైనాలజీ సూపర్ స్పెషాలిటీ రెండో సంవత్సరంలో ఉన్నాడు. విద్య, వైద్యం కలగలిపిన కోర్పులు.

ఏ చిన్న అవకాశం దొరికినా ఫోన్లో పలకరింతలు. వాట్ఫాప్ ఫోటో షేరింగుల్లో పులకరింతలు. ఇద్దరిమధ్యా దూరమెంతున్నా వీడియోకాల్లో కళ్ళు కళ్ళు కలుసుకుంటున్నాయి.

'హాయ్ బయలుదేరుతున్నా' రూం లాక్ చేస్తూ చెప్పాడు. వర్ష అప్పుడే మెస్లో టిఫిన్ చేసి డిపార్ట్ మెంట్ కి బయలుదేరుతూ 'ఈరోజు నుంచి కోవిడ్ డ్యూటీ అన్నావు కదా జాగ్రత్త మరి' అంది.

'ఆc .. అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకుంటాలే. మన డ్రెస్బులు, గ్లౌజులు, గాగుల్స్, శానిటైజర్హు... ఇన్ని అడ్డాలుంటే పాపం వైరస్ మనల్నేం చేయలేక ఏడ్చుకుంటూ చైనాకు వెళ్లి పోతుందిలే' గట్టిగా నవ్వాడు కిరణ్.

'మీ ఢిల్లీ సంఘటనతో దేశమంతా ఉలిక్కిపడింది కదా. అయినా, అవన్నీ నిజమే అనుకోకు.. బోలెడు ఫేక్ మెసేజ్లు వస్తున్నాయి. వాటితోనే అందరూ పానిక్ అయిపోతారు' అని, 'అయ్యో అనవసరంగా గుర్తు చేశానే' అనుకుందామె.

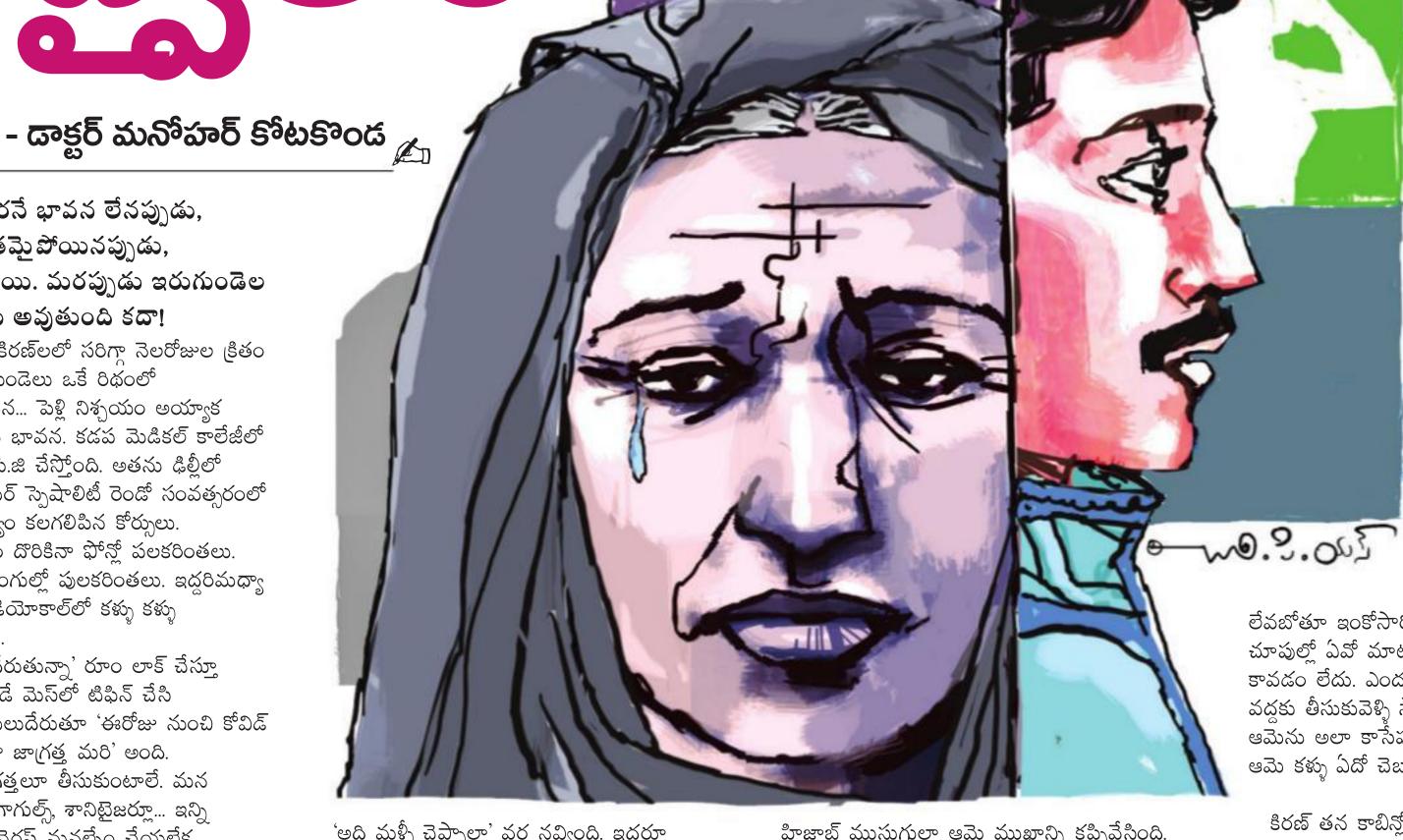
'నిజం కాకపోవచ్చు.. కానీ నిప్పులేకుండా పొగ రాదు కదా?' అతని మాటల్లో అపనమ్మకం.

'చూశావా.. నువ్వే అలా ఉంటే.. చివరకు మహమ్మారిని కూడా మతం కోణంలో చూసే దురదృష్టకరమైన వాతావరణం ఉంది మనదేశంలో. ఇలా వైరస్ వ్యాప్తిని కూడా రాజకీయం చేస్తే ఎలా? అర్థం చేసుకో కీరణ్! ఒక్కొక్క దేశంలో ఒక్కోరకమైన మానవ అలసత్వంతో.. దారి వెతుక్కుంటూ వైరస్ డ్రప్రేశిస్తోంది. దాన్ని గ్రహించి కట్టడి చేస్తే చాలు కదా' ఆమె గొంతులో అనునయం.

మాటల్లోకి కరోనా వచ్చేసరికి కడప, ఢిల్లీ ఉప్హోగ్రతలు సమానం అయ్యాయి. ఫోన్ ఆన్ లోనే ఉన్నా ఇద్దరి మధ్యా కాసేపు మాటల్లేవు.

'ఈరోజు కోవిడ్ క్యాజువాలిటీ డ్యూటీలో ఎన్ని స్వాబులు తీస్తానో చూడాలి' బ్రేక్ చేస్తూ చెప్పాడతను. 'సరే కేస్ అయిపోయాక టీ బ్రేక్లో ఫోన్ చేస్తాను ఓకేనా?'

'ఓకే ..'పేషెంట్ని అటెండ్ అవుతూ ఉంటే లిఫ్ట్ చేయను, తర్వాత చేస్తాను'



'అది మళ్ళీ చెప్పాలా' వర్ష నవ్వింది. ఇద్దరూ ఒకరికొకరు జాగ్రత్తలూ, బై బై లూ చెప్పుకున్నారు. గదిలో తన దుస్తులు తీసేసి ఆకుపచ్చ సూట్ వేసుకుని, ఆస్ట్రోనాట్లా బరువుగా కాళ్ళీడుస్తూ క్యాజువారిటీ లోకి ప్రవేశించాడు. లోపల అతను పరిష్కరించాల్సిన సమస్య ఒకటి కాచుకుని ఉంది.

కిరణ్కు డైస్లో ఉండేసరికి ఏసీ రూములో ఉన్నా ఊపిరాడనంత ఉక్కగా ఉంది. సిస్టర్, ఇతర సహాయకులు కూడా డ్రెస్బులో ఉక్కి పోతూ ఉన్నారు. ఇలాగే ఆరు గంటలు పని చేయాలి. క్యాజువాలిటీలో నాలుగు క్యాబిన్లున్నాయి. అందులో నలుగురు కోవిడ్ పాజిటిప్ బాధితులున్నారు. అందరికీ ఆక్సిజన్ మాస్కులు తగిలించారు. పేషంట్ కేస్రీకార్డ్ల్లు తిరగేశాడు. అందరూ నిన్న అడ్మిట్ అయిన వాళ్ళే. వ్యాధి తీవ్రత తక్కువ ఉన్న పేషంట్లను ఇక్కడి నుంచి కోవిడ్ జనరల్ వార్తుకు షిఫ్ట్ చేయాలి. ఒక పేషంట్కు మాత్రమే ఐసియు అవసరం రావచ్చు. కొంచెం ఆయాసం ఉంది. ఆ పేషెంట్కు బ్లడ్ గ్యాస్ అనాలసిస్ చేయించాలి. అందరికీ ఇంకొకసారి ఈసీజీ తీయమని చెప్పాడు. ఇంటర్ కం మోగింది. సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్, థ్రోట్ స్వాబ్ పరీక్ష కోసం పేషెంట్ వచ్చినట్లుగా తెలియచేశాడు. కోవిడ్ పరీక్షలు కోసం వచ్చిన వారిని వెయిటింగ్ లాంజ్లలో కూర్చోబెడతారు. కిరణ్ అక్కడికి చేరుకున్నాడు.

యాభై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీ దుఃఖపు మూటలా కుర్చీలో కూలబడి ఉంది. దిగులు ఓ చిక్కటి మేఘమై

హిజాబ్ ముసుగులా ఆమె ముఖాన్ని కప్పివేసింది. ఆమె వద్ద ఉన్న పేషంట్ కార్మలోని వివరాలు చదివాడు. ఆమె భర్త నిన్న రాత్రి ఐసీయూలో కోవిడ్తో చనిపోయాడు. (పైమరీ కాంటాక్ట్ కాబట్టి ఈమెకు పరీక్ష ವೆಯಂಪಾಶಿ.

'బడేమా యే పత్ర్ లేకర్ పూరా పడ్ కర్ ప్రశ్న్ కో ఉత్తర్ లిఖో' అంటూ కోవిడ్ పరీక్షకు అంగీకరించే సమ్మతి ప్రతం ఆమె ముందు ఉంచాడు. ఆమె దీనంగా అతని కళ్ళలోకి చూసి, ఖురాన్ చదివేందుకు మాత్రమే ఉర్దూ నేర్చుకున్నానని చెప్పింది.

వివరాలను అడుగుతూ తనే నింపడం మొదలుపెట్టాడు. పేరు జబీనా. భర్త పేరు షేక్ అబ్దుల్ జుబేర్ అని చెప్పేపుడు ఆమె గొంతులో సన్నని వణుకు. పేరుకి ముందు లేట్ అని రాశాడు. నిన్నటి దాకా ఆమెకు తోడుగా ఉన్న ఆయన ఇప్పుడు లేడు. ఆమె కళ్ళలోకి చూశాడు. లోతు లెక్క కట్టలేని శూన్యం.. కిరణ్ గుండె బరువెక్కింది.

'అడ్రస్?'

'మేరా బేటాసే బాత్ కరో' అంటూ ఫోన్ చేసి ఇచ్చింది. ఇల్లు తప్ప ఇంకే లోకమూ ఆమెకు తెలియదని అర్థమైంది. బడేమా కొడుకు చెప్పిన అడ్రస్ రాసుకున్నాడు. అతని పరిస్థితి ఇంకా దారుణంగా ఉంది. ఎక్కడో బీహార్లో సొంత ఊరిలో సేద్యం చేసుకుంటూ ఉన్నాడు. తండ్రి ఖురాన్ పాఠాలు చెబుతూ ఇరవై సంవత్సరాల నుంచి ఢిల్లీలో ఉన్నాడు. దైవచింతనతో దేవుని సేవలోనే అతనికి తోడుగా అమ్మ ఉంది. లాక్డౌన్తో కదల్లేని పరిస్థితి. తండ్రి చివరి చూపు

కూడా నోచుకోలేదు, తల్లి అనాథగా ఉంది. చాలా వరకు అతను ఏడుస్తూనే మాట్లాడాడు. కిరణ్ ఆయనను ఓదారుస్తూ నేను చూసుకుంటాను, కంగారు పడకండని ధైర్యం చెప్పాడు. నింపిన కాయితంలో కుడి నుంచి ఎడమవైపుకు ఆమె సంతకం పెట్టింది.

గ్లవుజులు మార్చుకుని పరీక్షకు సిద్దమయ్యాడు. ఆమె గొంతు లోపలి గోడను దూది పుల్లతో గోకి, అందులోని తేమను తీసుకుని వైరల్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ మీడియంలో జాగ్రత్తగా ఉంచాడు. ఆ పరీక్షనాళిక గుర్తింపు నెంబర్ను, ఆమె ఫోన్ నెంబర్నూ అప్లికేషన్లో రాశాడు. 'బడేమా.. అబ్ ఆప్ జా సక్తే, రిజల్బ్ ఆప్కా మొబైల్ కో ఆతా. ఠీక్ హై. సంబాల్ కే జానా' ఆమె నోరు తెరచి ఏదో అడగబోయి కిరణ్ కళ్ళలోకి చూసి మిన్నకుండి పోయింది. పైకి

లేవబోతూ ఇంకోసారి అతని కళ్ళలోకి చూసింది. ఆ చూపుల్లో ఏవో మాటలున్నాయి. అవి స్పష్టంగా అర్థం కావడం లేదు. ఎందుకో అతను లేచి ఆమెను డోర్ వద్దకు తీసుకువెళ్ళి సాగనంపాడు. కదలిపోతున్న ఆమెను అలా కాసేపు చూస్తూ నిలబడిపోయాడు. ఆమె కళ్ళు ఏదో చెబుతూనే ఉన్నాయి.

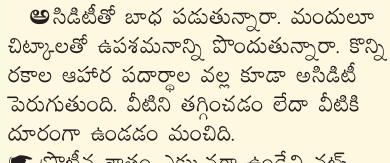
కిరణ్ తన కాబిన్లో నిస్త్రాణగా కూర్చుండిపోయాడు. బడేమా కళ్ళు వెంటాడుతున్నాయి. ఆ చూపులకర్థం తెలియక సతమతమవుతూ ఉన్నాడు. గుండె అలజడిగా ఉంది. వర్షతో మాట్లాడాలి అనిపించింది. టైం చూసుకున్నాడు, పదకొండు గంటలయింది. ఇంకా కేసులు చేస్తూ ఉంటుందేమో, అయినా టీ బ్రేక్లో ఫోన్ చేస్తానంది కదా... వొద్ద వొద్దనుకుంటూనే చిన్న మిస్ట్ కాల్ ఇచ్చాడు. ఐదు నిమిషాల పాటు ఫోన్ వస్తుందేమోనని అరచేతిలోని ప్లాస్టిక్ కవర్లో ఉన్న ఫోనును చూస్తూ ఉండిపోయాడు. అది మోగలేదు. వాట్స్ అప్ ఓపెన్ చేసి వర్ష నుంచి మెసేజ్ ఏమైనా ఉందేమో అని వెతికాడు. 'ఊ..హూ'. నిన్న ఆమె పోస్ట్ చేసిన పేపర్ కటింగ్ని జూమ్ చేసుకుని మళ్ళీ చదవడం మొదలుపెట్మాడు.

ఇంతలో ప్లాస్టిక్ కవర్లో ఉన్న ఫోను మోగింది. గబగబా క్యాబిన్ డోర్ మూసేసీ ఆన్ చేశాడు.

'హాయ్ కిరణ్ .. మా మేడం సీజర్ సెక్షన్ ఇచ్చారు, సరిగ్గా ముఫ్పై నిమిషాల్లో స్కిన్ టు స్కిన్ అయిపోయింది' ఉద్విగ్నంగా చెప్పింది వర్ష. ఆపరేషన్ పరిభాష అది. పేషెంట్ చర్మం పైన గాటుపెట్టి, లోపలికెళ్లి ఆపరేషన్ పూర్తి చేసి, తిరిగి చర్మం కుట్టడం అన్నమాట స్కిన్ టు స్కిన్ అంటే. 'కంగ్రాట్స్' చెప్పాడు. అతని గొంతులో తేడా కనిపెట్టి 'ఏమైంది కిరణ్ .. ఆర్ యు ఓకే?' అంది.

ఆ పలకరింపు కోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు అతను. వెంటాడుతున్న విషాదాన్ని పంచుకోవడం మొదలు పెట్టాడు, నిన్న ఐసీయూలో ఆమె భర్త మరణం.

ထာဝဝက မဲဝင်ဝင်



- 🖝 ప్రొటీన్ల శాతం ఎక్కువగా ఉండేవి నట్స్.. అయితే ఈ గింజలు కడుపులో మంట కలిగేలా చేస్తాయి. కాబట్టి అసిడిటీ ఉన్న వాళ్లు ఓ మోస్తరుగా తీసుకుంటే సరి.
- 🖝 క్యాండీలు, పేస్ట్రీలు, మఫిన్లలో ఉండే రీఫైన్డ్ సుగర్ అసిడిటీనీ పెంచుతుంది.
- 🖝 ಅಸಿಡಿಟೆನಿ ಕಶಿಗಿಂಪೆ పదార్థాలలో గుడ్లు ముందుంటాయి. ఈ సమస్య ఉన్న వాళ్లు వీటికి దూరంగా ఉంటేసరి.
- 🖝 పాలు, పాల ఉత్పత్తులను వీలైనంత వరకూ తగించాలి
- 🖝 ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే చిక్కుడు , బఠానీల వల్ల కూడా శరీరంలో ఆమ్లతత్వం పెరిగి ఇబ్బంది కలుగుతుంది.
- 🖝 కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ అసిడిటీని పెంచుతుంది.
- 🖝 బ్రౌన్ రైస్, గోధుమ రవ్వ, కినోవా లాంటి ధాన్యాలు తొందరగా అరగక కొంతమందిలో అసిడిటీకి కారణమవుతాయి..



అన్ని కూరల్లో కామన్గ్ ఉండేబి టొమాటో. కేవలం కూరల రుచిని పెంచేందుకే కాదు అందాన్ని పెంచేందుకు కూడా టొమాటో ಅನ್ನಿ ವಿಧಾಲಾ

సహకలిస్తుంది. ರೆಂದು ಎಂದಾಲ ಟಿಮಾಟಿ ಗುಜ್ಜುಲಿ ಅರ ಸ್ನಾನು తేనె కలిపి ముఖానికి మాస్క్ లా వేసుకోవాలి. కాసేపయ్యాక చల్లని నీటితో శుభ్రం

చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చర్తం పాడిబారకుండా తేమవంతంగా ఉంటుంది. టొమాటో గుజ్జులో కాస్తంతా శెనగపిండి కలిపి మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పూయాలి. ఆలన తరువాత కాస్త నీటితో తడుపుతూ స్ర్మబ్ లా చేతులతో శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ములకి పాంయి ముఖం රරාධ්වාඡාරධ.

టొమాటో గుజ్జులో మజ్జిగ కలిపి ముఖానికి రాయాలి. ఆలన తరువాత చల్లని నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖానికి పట్టిన ట్యాన్ పాతుంది.



కొడుకు కూడా లేకుండానే అతని చివరి ప్రయాణం. హఠాత్తుగా ఆమెను ఒంటరి చేసిన పరిస్థితులు చెప్పి 'హాస్పిటల్ ညီညှဝြ ဃထာဘေဆာင္ వేస్టేజ్ డిస్పోజల్ లాగ పంపించేశారు వర్షా.. ಆಮ భర్త బాడీని ఇక్కడి నుంచి. దుఃఖాన్ని గుండె బిగువున భరిస్తూ, ఒంటరిగా కోవిడ్ పరీక్షకు వచ్చింది. పంచుకోవడానికి కూడా తోడు ఎవరూ లేరు..' 'మనం ఉన్నాం కదా కిరణ్ అంది. ఎందుకో ఆ మాట అతనికి తెలియని సాంత్వన నిచ్చింది.

> అప్రకటిత భావాలను మనసు కళ్ళలోకి అనువాదం చేస్తుంది. చదవగలిగిన వాళ్లకు మాత్రమే అవి అర్థం అవుతాయి. ఆ రాత్రి కంటి మీద రెప్ప వాలినా నిద్ర అతని దరి చేరలేదు. వెళ్లేటప్పుడు బడేమా చూసిన చూపు వెంటాడుతూనే ఉంది. ఆ కళ్ళు చెబుతున్న మాటల్ని అతను చదవ 🚺 లేకపోయాడు. కలత కళ్ళతోనే

మరుసటి ఉదయం డ్యూటీకి వెళ్తూ, బడేమా తిరిగి ఆసుపత్రిలో కనిపించకూడదని కోరుకున్నాడు. రిపోర్ట్ నెగటిప్ వచ్చి, ఆమె క్షేమంగా ఇంటికి వెళ్ళిపోయి ఉండాలని ముక్కోటి దేవుళ్ళను వేడుకున్నాడు. మెల్లగా క్యాబిన్ తలుపు తెరుచుకుంది. 'సార్ ' క్యాజువాలిటీ సిస్టర్ పిలిచింది. తలెత్తి చూశాడు.

కనిపించకూడదనుకున్న దృశ్యమే (పత్యక్షమైంది. ఆమె వెనక నీడలాగా బడేమా. ఆమె ముఖం మీద నిన్నటి నుంచీ ఆవరించుకుని ఉన్న నల్లని మేఘాలు ఇంకా గాఢమై కనిపించాయి. కొన్ని గంటల వ్యవధిలో రెండు యుద్దాలా? దేవుడా ఏమిటీ పరీక్ష... ఒక యుద్ధంలో భర్తను కోల్పోయింది. ఇక తన ప్రాణం కోసం రెండో యుద్ధం మొదలుపెట్టాల్స్టి వచ్చింది. 'కనపడని వైరస్తో అప్రకటిత గెరిల్లా యుద్ధం' నిన్న వర్ష పంపిన పేపర్ కటింగ్ గుర్తొచ్చింది.

'సరే అడ్మిట్ చేయండి' అన్నాడు కిరణ్. 'కానీ ఉన్న నాలుగు బెడ్డలోనూ పేషెంట్లు ఉన్నారు సార్.. మరి ఈవిడ ఎలా..' ఆ ప్రశ్న వేసిన సిస్టర్ వైపు కాకుండా బడేమా వైపు చూశాడు. బాధ్యత ఎవరు తీసుకోవాలి అని వంతులు వేసుకుంటున్న కొడుకుల ముందు స్త్రబ్దంగా నిస్తేజంగా నిలబడినట్లుంది ఆమె. తొలిసారిగా ఆమె కళ్ళు చెబుతున్న మాటలు అతడికి అందుతున్నట్టనిపించింది.

తడి ఉన్న చిన్న కొడుకు అమ్మను హత్తుకున్నట్లుగా చురుకుగా నిర్ణయం తీసుకున్నాడు కిరణ్. 'వార్మకి ఫోన్ చేసి క్లియరెన్స్ అడుగుతాను. మన దగ్గర ఉన్న పేషెంట్లు షిఫ్ట్ కాగానే ఈవిడకు క్యాబిన్ ఇద్దాము. అంతవరకు ఆమె ఇక్కడే ఉంటుంది. అడ్మిట్ చేసేయండి' దృఢంగా ఉంది అతని గొంతు.

ఆసరా దొరికేసరికి బడేమా ముఖాన్ని కప్పిన మేఘాలు కన్నీటిని వర్షించడం మొదలుపెట్టాయి. వణుకుతున్న రెండు చేతులూ జోడించిందామె. కిరణ్ పర్సనల్ ప్రొటెక్షన్ ఎక్విప్మెంట్ డెస్సులో ఉన్నాకూడా.. ఆమె దగ్గరకు కదిలి రెండు చేతులను దూరం చేసి 'గాబ్రావో మత్ బడేమా ... సాత్ హమ్ హయ్, మై ఆప్కో పూరా అచ్చా కర్ కే, ఘర్ భేజ్తా మా' అని ధైర్యం చెప్పాడు.

'సిస్టర్.. బడేమాకు బి.పి చూడండి, ఆక్సిజన్ ఎంత ఉందో పల్స్ ఆక్సీ మీటర్తో చెక్ చేయండి, బ్లడ్ శాంపుల్ తీసి పరీక్షలకు పంపండి' అంటూ స్టైతస్కోప్ తో ఆమె ఊపిరినీ, గుండెనూ పరీక్షించాడు. అంతా నార్మల్గా ఉంది. 'ఆప్ కో బీపీ షుగర్ ఆస్త్ర్మా కుచ్ హై మా' అని అడిగాడు. ఆమె లేదని తల అడ్డంగా ఊపింది. ఆ మాట తో ఎందుకో అతనిలో కూడా కాస్త ఆందోళన తగ్గింది.

'మీకేం కాదు భయపడకండి. పది రోజుల్లో అంతా సర్వకుంటుంది, దిగులు పడకండి. నిన్న మీ అబ్బాయితో కూడా మాట్లాడాను కదా. ఆయన వచ్చేంతవరకు నేను చూసుకుంటాను. కంగారు పడకండి' ఆమెను అనునయించాడు.

ఓదార్పులో ఉన్న శక్తే అది. గుండెలోని బరువును అమాంతం తీసివేస్తుంది. అతనిపైని నమ్మకం ఆమె గుండె చుట్టూ ధైర్యపు కవచంలా ఆవరించింది. కిరణ్ను చూస్తుంటే కొడుకుతో ఉన్నట్లే ఉంది. ఈ బిడ్డ ఐసీయూ డ్యూటీలో ఉండి ఉంటే ఆయన ప్రాణం పోయేది కాదేమో అనుకుంది. ఆమెను మూల ఉన్న కుర్చీలో కూర్చో బెట్టి, సిస్టర్ రక్తపరీక్షల శాంపుల్ తీసుకుంది. నెలన్నరగా లాక్ డౌన్లో ఉన్న దేశంలా నిస్తాణగా ఉంది బడేమా.

'సిస్టర్.. ఈమెకు డైట్ క్యాంటీన్ నుంచి వాటర్ బాటిల్స్, టిఫిన్, కాఫీ తెప్పించండి' అని చెప్పాడు.

వైద్యం మొదలైంది. కుర్పీలోనే కూర్చోబెట్టి బడేమాకు సెలైన్ పెట్టారు. చప్పున ఏదో గుర్తొచ్చింది కిరణ్కి, అవును దేశమంతా లాక్ డౌన్ కదా! మరి బడేమా నిన్న ఎక్కడికెళ్ళింది. రాత్రంతా ఎక్కడ ఉంది? అదే అడిగాడు. నిశ్చలంగా అతని వైపు చూసింది. ఆ కళ్ళలో ఒక కెరటం కదిలి మాయమైంది. ఓహ్.. ఈ హాస్పిటల్ కాంపౌండ్ లోనే ఎక్కడో ఒక చోట ఉండి ఉంటుంది ఏ గోడను ఆసరాగా చేసుకునో, లేక ఏ చెట్టు కిందనో.. రాత్రంతా వేడిగాలులూ... ఉక్కపొతలో.. తోడు కోల్పోయిన దిగులు గూటిలో, ఒక్కతే ఏం ఆలోచిస్తూ ఉండి ఉంటుంది! ఎన్ని కన్నీళ్లను దిగమింగుకుని ఉంటుందీ.. కనిపించని ఒక సూక్ష్మ క్రిమి ఘాతానికి ఎంత భిద్దం అయిపోయింది ట్రతుకు. మొన్నమొన్నటి వరకు ఒక విస్తారమైన, భద్రమైన, జీవితం గడిపిన ఈమె, గత రాత్రంతా ఏ ఆలంబన లేకుండా, ఏ ఓదార్పు లేకుండా, ఒంటరిగా,

గ్లవ్స్ తీసి చేతులు శుభం చేసుకుని కొత్తవి తొడిగి, బడేమా దగ్గరకు వచ్చాడు. వైద్యుడు, రక్షకుడు, పారిశుద్ద్య వీరుడు.. అన్నీ అతనే. ఆమె తల మీద చేతిని ఉంచి నెమ్మదిగా నిమిరాడు. ఆమె అతని కళ్ళలోకి కళ్ళు కలిపి చూసింది. బడేవూ కళ్ళలోని యమునా నది కిరణ్ కళ్ళలోకి ప్రవహించింది. 'జీతే రహో బేటా' అంటూ నిండుగా పలికింది.

దిగులుగా.. ఎండిన చెట్టయి నిలిచింది. ఎలాంటిదో తెలియని ఓ అనుమానపు ఉదయం కోసం నిమిషాలు లెక్కపెట్టుకుంటూ గడిపి ఉంటుంది.

కేబిన్లో కూర్చుని ఉన్నా కిరణ్ నిమ్మళంగా లేడు. నిన్న ఉదయం బయటకు వెళ్లినప్పటినుంచీ ఆమె ఏం చేసి ఉంటుంది? ఎక్కడ తిరిగి ఉంటుంది? హాస్పిటల్ క్యాంపస్లో క్యాంటీన్ కూడా లేదు. అన్నీ బంద్. బయట కూడా హోటళ్లు లేవు. అంటే బడేమా నిన్నంతా ఏమీ తిననట్లే కదా! కనీసం మంచినీళ్ళయినా తాగిందా? ఇరవై నాలుగు గంటలుగా ఉపవాసం. రంజాన్ రోజా దీక్ష కంటే పెద్దది, అదీ ఈ వయసులో. ఒళ్ళు జలదరించింది. కేబిన్లో ఉన్న తన మంచినీటి బాటల్ తీసుకెళ్లి 'జరా పానీ పీలో బడేమా' అంటూ ఇచ్చాడు. ఆబగా బాటిల్ అందుకుని ఖాళీ చేసింది. సిస్టర్కి కూడా బడేమా పరిస్థితి అర్థమైనట్లుంది. కాసేపటికి హాస్పిటల్ డైట్ క్యాంటీన్ నుండి వేడిగా ఇడ్లీలు వచ్చాయి.

కిరణ్ లోపలికి వెళ్లి క్యాబిన్లలోని నలుగురు పేషెంట్లనూ ఇంకొకసారి పరీక్షించి, నోట్స్ రాశాడు. ఎప్పుడూ వెయిటింగ్ లాంజ్ నిండుగానే ఉంటోంది. అంత గందరగోళంలో కూడా కడుపులో కాస్త పడడంతో, బడేమా కుర్చీలో తూగుతూ నిద్ర లోకి జారుకుంది. వార్తు నుంచి ఇంకో రెండు గంటల్లో నైనా క్లియరెన్స్ వస్తుందేమో... లేకపోతే డ్యూటీ ముగిసేలోపు అయినా వస్తుందేమో.. తనకు బెడ్ అరేంజి చేయగలిగితే అలసిన శరీరానికి కాస్త్ర విశ్రాంతి దొరుకుతుంది అనుకున్నాడు.

రెండు గంటలు గడిచాయి. లాంజ్ లోకి వచ్చాడు. ముళ్ళబంతి మీద కూర్చున్నట్టుగా ఉంది ఆ కుర్చీలో బడేమా. 'బడేమా ఏమైనా ఇబ్బందిగా ఉందా..' అని అడిగాడు. తడబడుగూ, సిగ్గు పడుతూ చెప్పలేక చెప్పింది ఆమె, 'పేట్ మే జరా గడ్ బడ్ హై డాక్టర్

సాబ్ సొంత వాళ్లకు తప్ప, కొత్త వ్యక్తులకు చెప్పలేని డ్రుత్యేక స్థితి. ఒక రోజంతా ఎండిన పేగులు, నీరూ ఆహారం లోపలికి చేరేసరికి కదలడం మొదలు పెట్టాయి. ఉన్నది ఒకటే బాత్రూం. అదీ వైద్య సిబ్బంది కోసం మాత్రమే. అయినా చూద్దాం అనుకుంటూ రిసెప్షనిస్మను, సిస్టర్ను అడిగాడు.

'ఆ బాత్రూం ఆమె వాడేస్తే శానిటైజ్ చేసేంతవరకు మనం వాడలేము, వద్దు సార్ మాకు చాలా ఇబ్బంది' అన్నారు.

నిజమే మరి. వారి సమస్యా అర్థం అవుతోంది. ಅಂದುನ್ ಆಮ పాజిటివ్. ఏం చేయాలో పాలుపోలేదు. బడేమా వైపు చూశాడు. ఆమె కళ్ళలో బిగపట్టుకున్న బాధ. దగ్గరలో ఎక్కడా టాయ్లెట్స్ లేవు. వెయిటింగ్ లాంజ్లో తను ఉంది. అంటే నడిరోడ్డులో ఉన్నట్లే. బడేమాకు ఏది దారి? ఎలా? చటుక్కున స్పురించింది. ఇక్కడే తన చుట్టూ తెరలు పెట్టేస్తే తాత్కాలికంగా ఆమె ఉన్న చోటే ఒక కేబీన్లా ఏర్పాటు చేస్తే అత్యవసర రోగులకు చేసే ఏర్పాటు ఈ అత్యవసర సమయంలో ఎందుకు చేయకూడదూ అనిపించింది. వార్తు ఇన్ఫార్జికి ఫోన్ చేశాడు. అరగంటలో నాలుగు మొబైల్ స్క్రీన్ లు వచ్చాయి. వెయిటింగ్ లాంజ్లో పేషెంట్లూ అటెండర్లూ పరీక్షలకోసం వస్తూనే ఉన్నారు. కాస్త కూడా జాగా లేదు. బడేమా పాపం... కడుపులోని ఒత్తిడిని భరించలేక పోతోంది. భయం వేసింది అతనికి, తట్టుకోలేక బట్టల్లోనే అయిపోతుందేమో అని. బడేమా కడుపులోని ఒత్తిడి అతడి మెదడులోకి చేరింది. ఆమె దగ్గర వేరే బట్టలు ఉన్నట్లు కూడా లేవు. వెంటనే బిల్లింగ్ సెక్షన్కి ఫోన్ చేశాడు. 'ఓ పది పదిహేను నిమిషాలు పేషెంట్లను పరీక్షకు పంపకండి. ఇక్కడ ఒక పేషెంట్కు కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉంది. నేను సిస్టర్ బిజీగా ఉన్నాము' అని సిస్టర్ వైపు చూశాడు. ఆమె ముభావంగా ఉంది. బాయ్ కాఫీ కోసం క్యాంటీన్కి వెళ్ళాడు.

ఓ పక్క బడేమా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతోంది. చకచకా ఆమె చుట్మూ పరదా ఏర్పాటు చేశాడు. అరలో ఉన్న డిస్పోజబుల్ బెడ్ ప్యాన్ తీసుకున్నాడు. పరదా గదిలోకి డ్రవేశించి కవర్లో నుంచి దానిని తీసి పొజిషన్లో ఉంచాడు. టిష్యూ పేపర్ ఆమె చేతికిచ్చాడు. బయట సిస్టర్ ఈ తంతును విచిత్రంగా చూస్తూ ఉంది. బయటకు వచ్చి 'సిస్టర్ పెద్ద ప్లాస్టిక్ కవర్ ఒకటి తీసుకురండి' అని చెప్పాడు. క్షణాల్లో తెచ్చి అతని చేతిలో ఉಂచి ಅಂತೆ ವೆಗಂಗ್ ಲ್ పలికి ವಿಶ್ಲಿ ಬ್ ಯಂದಾಮ.

కిరణ్ ఆ గుడారం ముందు నిలబడ్డాడు, పార్వతీ దేవి స్నానానికి వెళ్ళినపుడు కాపలాగా ఉన్న బుజ్జి గణపయ్య లాగా. ఐదు నిమిషాలు గడిచింది. లోపలి నుంచి చిన్న గొంతుతో 'బేటా హో గయా' అని చిన్న గొంతుతో చెప్పింది బడేమా. రోజంతా నొప్పులు పడి కాన్పు అయిపోయిన తర్వాత వచ్చే ముగింపు నిట్మార్పులా నెమ్మదిగా ప్రశాంతంగా బయటకు వచ్చిందా మాట. ప్రాణం కుదుటపడింది. సంబోధన మారిందన్న విషయం గమనించిన కిరణ్ పెదవుల మీద చిరు నవ్వు మొగ్గ తౌడిగింది. బిగబట్టి ఏడ్పి ఏడ్పి దొడ్డికి పోయిన బిడ్డ దగ్గరకు వెళ్ళే తల్లిలా అతను పరదా లోనికి డ్రవేశించాడు. డిస్పోజబుల్ బెడ్ ప్యాన్ను ప్లాస్టిక్ కవర్లోకి తీసుకుని బయటకు వచ్చాడు. సిస్టర్లు, అటెండర్లూ ఎవ్వరూ లేరు అక్కడ. తీసుకువెళ్ళి బయో హజార్డస్ డస్ట్ బిన్లో వేశాడు. ఎంతో తేలిగ్గా ఉంది ఇప్పడు.

గ్లమ్స్ తీసి చేతులు శుభ్రం చేసుకుని కొత్తవి తొడిగి, బడేమా దగ్గరకు వచ్చాడు. వైద్యుడు, రక్షకుడు, పారిశుద్ద్య వీరుడు.. అన్నీ అతనే. ఆమె తల మీద చేతిని ఉంచి నెమ్మదిగా నిమిరాడు. ఆమె అతని కళ్ళలోకి కళ్ళు కలిపి చూసింది. బడేమా కళ్ళలోని యమునా నది కిరణ్ కళ్ళలోకి ప్రవహించింది. 'జీతే రహో బేటా' అంటూ నిండుగా పలికింది. బీహార్లో ఉన్న బిడ్డకూ ఆసుపత్రిలో కంటి ముందున్న బిడ్డకూ ఏ తేడా ఉన్నట్టు అనిపించలేదు ఆమెకు. కిరణ్కూ అంతే, అక్కడెక్కడో చిత్తూరులో ఉన్న సుభ్వదమ్మకూ ఇక్కడ ఉన్న జబీనా అమ్మకు తేడా కనిపించలేదు.

వర్ష నిన్న రాత్రి చెప్పిన మాటలు గుర్తుకొచ్చాయి అతనికి.. 'కష్టాలకీ కన్నీళ్లకీ కులమూ మతమూ వర్ణ భేదాలూ ఉండవు. స్పందించే మనసుకీ, సాయపడే చేతులకీ అవి అంటవు' వెంటనే వర్షతో మాట్లాడాలని పించింది. కవర్లోంచి ఫోన్ బయటకు తీస్తుండగా అదే మోగింది.

'హలో వర్వా..' అతడేం చెప్పకుండానే ఆమెకు అర్థం అయ్యింది. ఆమె చిరునవ్వు మల్లెల జల్లులా అతన్ని తాకింది. ఆ తడిలో ఇరు గుండెల సవ్వడి అద్వైతరాగమైంది.

- 97047 99959





బంగాళాదుంపలు, బీట్ రూట్, క్యారెట్ ವಂಟಿ ವಾಟಿಕಿ ಒಕ್ಕ್ ನಾರಿ ಮಟ್ಟಿ ಎಕ್ಕುವಗಾ అంటుకుంటుంది. ఎలాంటి సోప్ వేయకుండా అలాంటి వాటిని డిష్ వాషర్లో పెడితే శుభపడతాయి.



మైక్రోపోవెన్లలో చేపలు వండినప్పుడు, లోపల వాసన అంత త్వరగా పోదు. అలాంటప్పుడు టవల్ ని మైక్ర్ పేపే వెన్ లో పెట్టి కాసేపు వేడి చేయాలి. ఆ తరువాత దాంతోనే వోవెన్ లోపల గోడలు శుభ్రపరచండి.



లెట్యూస్ ఆకులు లేకుండా సలాడ్ను ఊహించలేం. ఆరోగ్యానికి కూడా ఈ ఆకులు చాలా మంచివి. అల్యూమినియం ఫాయిల్లో ఈ ఆకుల్ని చుట్టి ఫ్రిజ్లో పెడితే నెల రోజులైనా తాజాగా ఉంటాయి.

మిక్సీ జార్జ్ మసాలా పొడిని ವೆಕ್ಟ್... ದ್ರಾ కడిగినా ఆ మసాలా వాసన త్వరగా పోదు.

అలాగే బ్లేడు కింద మసాలా దినుసులు

ఇరుక్కుంటాయి కూడా. అలాంటప్పుడు గుప్పెడు బియ్యాన్ని వేసి మిక్సీ చేస్తే... జార్ చక్కగా శుభం అయిపోతుంది. వాసన కూడా పోతుంది.



ဗဝမီဆံဝင်္ကာ ತ್ಯರಗಾ ಮಗ್ಗಾಲಂಟೆ వాటిని ఓ పబ ನಿಮಿವಾಲು ఓవెన్ల్ పెట్మాక ಬಯಟಿಕೆ తీస్తే సల.. తినడానికి వీలుగా పಂಡುತಾಯಿ.

ట్రిజ్లో పెట్టిన వాటర్ బాటిళ్లు, జ్యూస్ బాటిళ్లు త్వరగా కూల్ అవ్వాలంటే బాటిళ్లను పేపర్ టవళ్లు చుట్టి ద్ధిజ్లో పెట్టాలి.



బ్రెడ్ పై కాస్త నీళ్లు చల్లి మైక్రో వోవెన్లో పెడితే మళ్లీ తాజాగా మారిపోతుంది.



epaper.andhrajyothy.com

జీవితంలో నిత్యమైనదీ, సత్యమైనదీ ఏదీ లేదు మార్పు తప్ప, అన్నాడు గ్రీకు తత్వవేత్త హెరాక్లిటిస్. గత మూడు నాలుగు నెలల్లో మన జీవితం ఎప్పుడూ అనుకోని విధంగా మారిపోయింది. సరదాగా బయటకెళ్లి సినిమా చూసొద్దాం అనే మామూలు విషయం ఇప్పుడు ఆలోచనకి అందనంత దూరంలో ఉంది. కరోనా కారణంగా అందరం ఇంటిపట్టున ఉంటున్న ఈ సమయంలో ప్రజలకు వినోదం అందించడంలో టెలివిజన్దే ప్రధాన పాత్ర. అయితే గత కొద్ది కాలంగా ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా వచ్చిన ఓటీటీ (ఓవర్ ది టాప్) అనే కొత్త వేదిక ద్వారా డ్రపంచం నలుమూలల నుంచీ వస్తున్న ఒరిజీనల్స్, సీరీస్లు ఇప్పుడు మనకి అందుబాటులోకి వచ్చాయి. నెట్ ఫ్లిక్స్, ఆమెజాన్ (ఫైమ్, జీవీ, MX ప్లేయర్ వంటి ఎన్నో వేదికల ద్వారా కొత్త వీడియో కంటెంట్న్ అందరూ చూడగలుగుతున్నారు. అసలు సీరీస్ అంటే ఏంటి? ఒరిజినల్ అంటే ఏంటి? అని చాలా మందికి సందేహం కలుగుతుంటుంది. సీరీస్ అంటే కాస్తా అటు ఇటుగా టివి సీరియల్ లాంటిది. సీరియల్కీ దీనికీ ఉన్న తేడా ఏంటంటే - సీరియల్ రోజుకో,

పుట్టారు. అందులో ఏమంత ఆశ్చర్యం లేదు. కానీ ఆ

లేరు. అదే విచిత్రం. అలా పుట్టిన నలభైమూడు మంది

బాగా డబ్బున్న సైంటిస్ట్ దత్తత తీసుకుంటాడు. విచిత్ర

పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆయన నమ్మకం నిజం అవుతుంది.

ఆ పిల్లల్లో ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో రకమైన పవర్ వుంటుంది

ఒక మినీ సైన్యంగా తయారు చేసి అంబైల్లా అకాడమీ

స్థాపిస్తాడు. వీళ్లంతా హర్ద్రీమ్స్ పెంపకంలో తమ

ತನತೆ ಕತ್ತೆ ಶೆದನೆ ದಿಗುಲುತ್ ವಾನ್ಯಾ ವಯಾಲಿನ್

పాతికేళ్ళు గడిచిపోతాయి. హ్మర్గీమ్స్ ఒకరోజు

హఠాత్తుగా మరణిస్తాడు. చిన్నప్పట్నుంచీ తమని

ಪಂವಿ ಪದ್ದ ವೆಸಿನ ತಂಡಿನಿ ಮಾಡ್ತಾನಿಕೆ ಅಂಟಾಲ್ಲಾ

అకాడెమీ సభ్యులు ఒక్కొక్కరుగా తాము పెరిగిన

నేర్చుకోడానికి పరిమితమైపోతుంది.

శక్తులను పెంపొందించుకుంటూ పెరిగిపెద్దవుతారు.

- ఒక్క నెంబర్ 7 అని పిలవబడే వాన్యాకి తప్ప. ఈ

పిల్లల తల్లులు ఆ ముందు రోజు వరకూ గర్భంతో

పిల్లల్లో ఏడు మందిని, రెజినాల్డ్ హ్మర్డీప్స్ అనే ఒక

పరిస్థితుల్లో పుట్టిన ఈ పిల్లల్లో అతీంద్రియ శక్తులు

ఉండుంటాయని ఆయన నమ్మకం. అ పిల్లలు

వారానికో ఒక ఎపిసోడ్ వస్తే, సీరీస్లో అన్ని ఎపిసోడ్లు ఒకేసారి మనకి అందుబాటులో ఉంటాయి. అందుకే ఈ సీరీస్లను (పేక్షకులు ఒకేసారి ఆత్రంగా చూసేస్తారు. ఎంత ఆత్రంగా అంటే పది పన్నెండు గంటల పాటు స్క్రీన్కి అతుక్కుపోయి.. ఆ సీరీస్ చివరిదాకా చూసెయ్యడం అన్నమాట! ఈ సీరీస్లు ఒక్కోసారి నాలుగు, ఐదు సీజన్ల పాటు యాభైకి పైగా ఎపిసోడ్లతో కొనసాగుతాయి. ఆ ఎపిసోడ్లన్నింటినీ ఒకేసారి చూసెయ్యాలని (పేక్షకులు చేసే ప్రయత్నంతో 'బింజ్ వాచ్' అనే కొత్త పదం కూడా వాడుకలోకి వచ్చింది. ఇక, ఒరిజినల్స్ అంటే ... వీటిని సినిమాలతో పోల్చవచ్చు. ఇవి రెండు నుంచి మూడు గంటల లోపల ఉండే వీడియో కంటెంట్. కాకపోతే ఇవి సినిమా థియేటర్లలో కాకుండా డైరెక్ట్ గా ఓటీటీ వేదికల్లో విడుదలవుతాయి. ఇవికాకుండా డాక్యుమెంటరీ, నాన్-ఫిక్షన్ కంటెంట్, ఇది వరకే థియేటర్లలో విడుదలైన సినిమాలు ఈ వేదికల్లో [పేక్షకులకు లభ్యమవుతున్నాయి. మారుతున్న పరిస్థితుల దృష్ట్యా కొత్తగా వస్తున్న ఓటీటీ కంటెంట్ ಗುರಿಂವಿ ದ್ರಿಕ್ಷಕುಲಕು ತರಿಯವೆ ನೆ ದ್ರಯತ್ನುಮೆ -ఈ స్ట్రీమింగ్ సీజన్..



ಅಂಬ್ರಲ್ಲಾ ಅಕಾಡಿಮಿ **ම**§ිකර් 1, 1989... ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రదేశాల్లో 43 మంది పిల్లలు

හිමුර්ජිං බාබර් කිරීමා

ఇంటికి తిరిగొస్తారు. నెంబర్ 1 లూథర్ వీళ్లందరికీ లీడర్. కానీ ఇప్పుడు అతని మాట వినేవాళ్లైవ్వరూ లేరు. లూథర్ని చూస్తే అపర బలశాలి హల్క్ పాత్ర గుర్తుకురావడం సహజమే. హల్క్ లాగే లూథర్ కూడా చాలా బలవంతుడు. నెంబర్ 2 డీయెగో. ఇతను ಗುರಿಪಟ್ಟಿ ದೆನ್ನುನ್ ೪೬೯೮೦ಟೆ ಅದಿ ಗುರಿತಪ್ಪು అవకాశమే లేదు. కానీ ప్రస్తుతం ఇతని జీవితం గురితప్పిన బాణంలా ఎటు వెళ్ళందో అతనికే తెలియడం లేదు. నెంబర్ 3 అలీసన్. ఈవిడ మనదగ్గరకొచ్చి 'నువ్విప్పుడు లేచి డ్యాన్స్ చేస్తావు' అంటే మనం డ్యాన్స్ చెయ్యాల్సిందే. ఆమె మాటకు అంత పవరన్నమాట. కానీ తను తన శక్తులన్నింటినీ పక్కనపెట్టి డైరెక్టర్ చెప్పినట్టు డ్యాన్స్ చేస్తూ సినిమా హీరోయిన్ అయిపోయింది. నెంబర్ 4 క్లాజ్. 'సిక్స్ సెన్స్'

సినిమాలో చిన్నపిల్లాడిలా 'ఐ కెన్ సీ డెడ్ పీపుల్' అతనికున్న పవర్. కానీ డ్రగ్స్ మత్తులో ఇప్పుడు ఇతనే ಒಕ ದಿಯ್ಯಂಲ್ ತಿರುಗುತುಂಟಾడು. ಇಕ ನಿಂಬರ್5.

ఇతనికి బస్సులు రైళ్లతో పనిలేదు. తలుచుకున్న చోటుకి క్షణాల్లో వెళ్ళిపోగలడు. కానీ విచ్చితమేంటంటే అతను ఇప్పుడు ఎక్కడికెళ్ళిపోయాడో ಎವರಿ $\hat{\mathbf{s}}$ ತಾಲಿಯದು. ನಂಬರ್ $\hat{\mathbf{s}}$ జస్టిన్. ఇతను ఇప్పుడు లేడు. చనిపోయాడు. అయితేనేం మన నెంబర్ 4 కి ఎప్పుడూ కనిపిస్తూనే ఉంటాడు. చివరిగా ఏ శక్తులూ లేని నెంబర్ 7

వెబ్ సీరీస్: అంబైల్లా అకాడెమీ (ఇంగ్లీష్) **దర్శకులు:** జెఫ్ රస్స్ **నటీనటులు :** ఎలెన్ పేజ్, ఐడాన్ గల్లాగర్ **ప్లాట్ ఫామ్ :** నెట్ఫిక్స్

సీజన్ : 2 **ఎపిసాేడ్స్**: 20 **ਰੰటింగ్:** 8/10

స్ట్రీమింగ్ సీజన్..

వాన్యా కూడా తన తండ్రిలాంటి హార్దీప్స్ చనిపోయాడని తెలిసి ఇంటికొస్తుంది.

హుర్డీప్ప్ ది సహజ మరణం కాదని లూథర్, అలాంటిదేమీ లేదని డీయెగో కొట్లాడుకుంటుండగా పదిహేనేళ్ల క్రితం ఇంట్లో నుంచి మాయమైపోయిన నెంబర్ 5 తిరిగొస్తాడు. ప్రపంచం చాలా పెద్ద ఆపదలో ఉందని చెప్తాడు. కొత్తగా ప్రపంచానికొచ్చిన ఆపద ఏంటి? ఈ సూపర్ హీరోలంతా ప్రపంచాన్ని ఏ విధంగా కాపాడబోతున్నారు? అనేది ఈ అంటెల్లా అకాడమీ సీరీస్ ముఖ్యకథ.

బ్యాట్మ్యాన్, సూపర్మ్యాన్, స్పైడర్మ్యాన్ లాంటి మిగిలిన సూపర్ హీరోస్ సినిమాలతో పోలిస్తే, అంబెల్లా అకాడెమీ చాలా డ్రుత్యేకమైన సీరీస్ అని చెప్పొచ్చు. అంటెల్లా అకాడెమీ సభ్యులకు మిగిలిన సూపర్ హీరోస్ లాగే శక్తులు ఉంటాయి. కానీ ఇక్కడ వాళ్లకున్న శక్తులే వారి జీవితాలకు పెద్ద అడ్డంకి. మనకొక అద్భుతమైన శక్తి ఉండొచ్చు. కానీ ఆ శక్తిని మనం ఎలా ఉపయోగించుకుంటున్నామనేది ఈ సీరీస్లో ప్రధానంగా చర్చకొచ్చే విషయం.

తనకు శక్తులేమీ లేవనుకుని బాధపడే పాత్రలో ఆస్కార్ అవార్డ్ గ్రహీత ఎలెన్ పేజ్ అద్భుతంగా

> నటించగా, పదిహేనేళ్లప్పుడు తప్పిపోయి చాలా ఏళ్ల తర్వాత తిరిగి అదే పదిహేనేళ్ల పిల్లాడిలా తిరిగొచ్చిన నెంబర్ వీ పాత్రలో ఐడన్ గెల్లగర్ నటన ఈ సీరీస్కి హైలైట్ అని చెప్పొచ్చు. మాట్లాడే చింపాంజీ, టైం ట్రావెలింగ్ హంతకులు, రోబో తల్లి - ఇలా ఒకటని కాదు ఎన్నో హైలైట్స్ కూడిన ఈ సీరీస్ మొదలుపెడితే ఆపడం కష్టం.

ముఖ్యంగా హాలీవుడ్ వాళ్లు ఎలాంటి కథనైనా పది నిమిషాల్లో నమ్మించేస్తారు. ఇది ఎన్నో ఏళ్లుగా వాళ్లు సాధన చేసిన ఒక గొప్ప టెక్నిక్. చెప్తే నమ్మబుద్ధి కాని ఎన్నో విషయాలతో కూడిన కథను ్రస్కీన్ మీద చూపించి, ఆ కథ జరుగుతున్న

> డ్రపంచంలోకి (పేక్షకుల్ని తీసుకెళ్లడంలో హాలీవుడ్ వాళ్ల తర్వాతే ఇంకెవరైనా? అందుకే ఎన్నో రకాల సినిమాలు అక్కడ్నుంచి వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా ఎంచుకున్న కథకి సంబంధించిన ప్రపంచాన్ని (పేక్షకుల మనసులో నిర్మించడంలో (world building) వారు వాడే టెక్నిక్స్ నేర్చుకోగలిగితే ఎన్నో అద్భుతమైన కథలు చెప్పుకునే అవకాశం మనకీ దొరుకుతుంది.

> > - ವಿಂಕಟ್ ಕಿದ್ದಾರಡ್ಡಿ venkat@navatarangam.com

కరోనాను కట్టడి చేసిన వృద్ధాశ్రమం

కరోనా మహమ్మారి ప్రపంచాన్ని కుదిపేస్తోంది. ముఖ్యంగా వయసు పైబడిన వాళ్ల ప్రాణాలను బలికోరుతోంది. ఈ సమయంలో కరోనాను దరిచేరనివ్వని ఓ వృద్ధా శ్రమ వాసుల అనుభవాల మేధో నిధే 'లాక్డౌన్ ప్రస్థానం'. భారత కమ్మూనిస్టు పార్టీ నిర్మాతల్లో ఒకరైన చండ్ర రాజేశ్వరరావు కలల సాకారంగా 1999లో హైదరాబాద్లోని కొండాపూర్లో వృద్ధాశ్రమం ఏర్పాటైంది. దీనిలో డ్రస్తుతం 150 మంది ఉన్నారు. అందరూ 60 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లే. కానీ ఇటీవల కోవిడ్ పరీక్ష చేస్తే అందరికీ నెగెటివ్ వచ్చింది. కరోనా వాళ్ల గేటు దరిదాపులకు సైతం చేరకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు? ఎలా జీవిస్తున్నారు? శుభత పాటిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడు కుంటున్నారు? లాంటి ఎన్నో అనుభవాలను మూటగట్టి ఈ పుస్తకంలో అందించారు. ప్రారంభంలో చండ్ర రాజేశ్వరరావు సంక్షిప్త జీవితం, ఫౌండేషన్ వివరాలు పొందుపరి 🙎 చారు. ప్రపంచాన్ని కుదిపేసిన అంటువ్యాధులను క్రి.పూ. 430-26 నుంచి కరోనా వరకూ క్లుప్తంగా పరిచయం చేశారు. కాఫీలు, కూరగాయలు తరగడం, వంటలు, భోజనాలు చేయడంతో సహా సరదాలు, ఆటలు, పుస్తకాలు వార్తాపట్రికలు చదవడం 🚳 వంటి వాళ్ల కాలక్షేపాలనూ వివరించారు. డాక్టర్ రజనీ, నర్స్ నాన్ఫీల ఆరోగ్య సలహాలు సహాయాలు, కిరాణాసామాను సమకూర్చే మేనేజర్ జ్రీనివాస్, రాజేంద్రల సేవలు, వంటచేసే రామకృష్ణ పద్మ దంపతుల ఆత్మీయత, వాళ్లు నింపుకున్న సమిష్టి భావాన్నీ తెలియజేశారు. పిల్లల క్షేమ సమాచారం కోసం నిరీక్షణ, కరోనా కాలంలో ప్రాణాలు

వదిలిన వాళ్ల జ్ఞాపకాలు, 'ఇదే మా ఇల్లు, ఇదే మా కుటుంబం' అంటూ వాళ్ల మధ్య పెనవేసుకున్న అను బంధాలను ఆర్ధతతో గుదిగుచ్చారు. ఈ పుస్తకం మనలో కరోనాను ఎదిరించే ధైర్యంతోపాటు ఉల్లాసం, ఉత్తేజం నింపుతుందని కచ్చితంగా చెప్పొచ్చు.

- ఎ. రవీంద్రబాబు

లాక్డ్ ప్రస్థానం, సీఆర్ఎఫ్ వృద్ధాశ్రమంలో రచన: పరుచూరు జమున, తమ్మారెడ్డి టాన్యా, డాక్టర్ పి. సత్యవతి పేజీలు: 40, వెల: రూ.50, ప్రతులకు: చండ్ర రాజేశ్వరరావు ఫౌండేషన్, ఆర్.టి.ఎ. ఆఫీసు దగ్గర, కొండాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 084.



సవతి తల్లి భాషలో విద్య

బహుజనులంతా ఆంగ్ల మాధ్యమంలో చదువుకోక పోవడం వల్లనే అన్ని రంగాలలో వెనకబడి పోయారని గత దశాబ్ద కాలంగా తీవ్ర చర్చ జరుగుతున్న సందర్భంలో ఆ వాదనలోని డొల్లతనాన్ని ఈ పుస్తకం ఎండగడుతోంది. కార్పొరేట్ శక్తులు విద్యను మరింత వ్యాపారీకరణ చేయడానికి ఎట్లా పునాదులు నిర్మించుకుంటూ వస్తున్నాయో, మన మెదళ్ళను ఎట్లా వాళ్ళ ఆధీనంలోకి తీసుకుంటున్నారో కూడా చెప్తుంది ఈ పుస్తకం. బిడ్డల మానసిక స్థాయి, వికాసాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోకుండా ఒక అశాస్త్రీయ విద్యా విధానం పిల్లల మీద ఎలా రుద్దబడుతుందో, దాని ఫలితాలు గత రెండు దశాబ్దాలుగా ఎలా ఉన్నాయో రచయిత డా. పమిడి శ్రీనివాస తేజ గణాంకాలతో సహ ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. ప్రాథమిక విద్య అంతా మాతృ భాషలో సాగినపుడే ఇతర ఏ భాషనైనా సమర్థవంతంగా నేర్చుకుంటాడని, ఏ వ్యక్తి అయినా తల్లి భాషలోనే ఆలోచిస్తాడని ఈ పుస్తకం చాలా హేతుబద్ధంగా వివరిస్తుంది. విషయాన్ని వివరించడానికి రచయిత కొన్ని పారిభాషికా పదాల్ని తానే రూపొందించుకోవడం గమనార్హం. ఎల్కేజీ నుండి బీటెక్ దాకా ಆಂಗ್ಲಂಲోನೆ చదివిన వాళ్ళలో 94% ಮಂದಿ ವಿದ್ಯಾర్ಥులు ప్రోగాం రాయలేక పోవడానికి కారణాలేమిటో ఇకనైనా వెనక్కి తిరిగీ ఆలోచించాలని రచయిత

వాదిస్తారు. ప్రాథమిక విద్య నాలుగు రోడ్ల కూడలిలో నిల్చున్న తరుణంలో ఈ పుస్తకం అనేక విషయాలను చర్చకు పెట్టింది. ఆంగ్ల భాషా వాదులు, మాతృ భాషా (పేమికులు తప్పక చదవాల్సిన పుస్తకం.

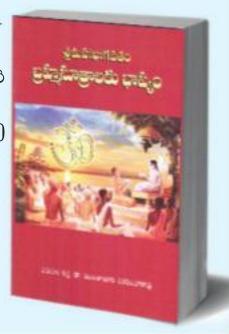
- డా. పెల్దండి శ్రీధర్

అమ్మ భాషలో ప్రాథమిక విద్య (వ్యాసాలు) రచన: డా. పమిడి (శీనివాస తేజ పేజీలు: 224, వెల: రూ. 200 ప్రతులకు: పల్లవి పబ్లికేషన్స్ 98661 15655

ಅಧಾತ್ ಬ್ರಮ್ತ್ ಜಿಜ್ಜಾನಾ

భాగవతం రచించిన తరువాత వేదవ్యాసుడు స్థిమిత పడ్డాడట. వేదాలను వింగడించినా, అష్టాదశ పురాణా లను విరచించినా దొరకని శాంతి కృష్ణకథాగానంతో వ్యాసుడు పొందగలిగాడు. భాగవత ప్రాతిపదికపైనే వ్యాసుడు బ్రహ్మసూత్రాలను చెప్పాడని చైతన్య మహాప్రభు అభిప్రాయం. దానిని నిజం చేస్తూ డా. ముంజులూరి నరసింహారావు రచించినదే బ్రహ్మసూత్ర భాగవత భాష్యం. వీరు గతంలో పతంజలి ಯಾಗಸುತ್ತಾಲಕು ಯುಕ್ತೆಕ್ಸರ್ ಗಿರಿ ಭಾಷ್ಯಾನಿಕಿ ತಲುಗು అనువాదాన్ని, త్రిలింగస్వామీ బోధించిన ఉపనిషత్ మహావాక్య రత్నావళిని, భగవద్దీతకు లాహిరీ మహాశయులు అందించిన భాష్యాన్ని ప్రచురించారు. ఇప్పుడు బ్రహ్మసూత్ర భాష్యంతో ప్రస్థానత్రయ భాష్యాలను పూర్తి చేశారు. భక్తిని గర్భంలో దాల్చి ముక్తికి దారివేసిన భాగవత కథతో మేళవించిన ఈ బ్రహ్మసూత్ర భాష్యగ్రంథం వేదాంతమార్గంలో శిఖరాయమానం. సాధకులకు అపూర్వవరం.

బ్రహ్హసూత్రాలకు భాష్యం భాష్యకారులు: డా.ముంజులూరి నరసింహారావు, పేజీలు: 384, వెల : రూ. 500 ప్రతులకు: డా. ఎం. నరసింహారావు, 1-5-881, మారుతీ నగర్, కొత్తపేట, హైదరాబాద్. ఫోన్స్ 90007 65972, 98490 41783



30 ఆగస్టు 2020 **ఆంధ్రిజ్యాతి 🍋** ఆదివారం **413**





ည်ဆုံဝ అంచనాలు నిరుత్సాహ పరు స్తాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికం. చీటికి మాటికి అసహనం చెందుతారు. మనోధైర్యంతో ముందుకు సాగండి. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఖర్పులు అంచనాలను మించుతాయి. పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. గురు, శుక్ర వారాల్లో కొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఆష్త్రల సాయం అందుతుంది. మానసికంగా కుదుటపడ తారు. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు.



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

ఆరికసితి నిరాశాజనకం.

ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. సాయం అర్థించేం దుకు మనస్కరించదు. శనివారం నాడు పేనుల్లో ఒత్తిడి అధికం. ఆష్మల కలయికతో కుదుటపడతారు. ఒక సమాచారం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వ్యవహారాల్లో మెలకువ వహించండి. భేషజాలకు పొవద్దు. అనుభవజ్జుల సలహా పాటించండి. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. పిల్లల విషయంలో శుభఫలితాలున్నాయి. పత్రాలు అందుకుంటారు.



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

అన్ని విధాలా శుభదాయకం.

కష్టం ఫలిస్తుంది. పదవులు, సభ్యత్వాలు స్వీకరి ನ್ಕ್ರೌರು. ಬ್ರಾಧ್ಯತಲು ಪರುಗುತ್ತಾಯ. హోమీలివ్యవద్దు. ప్రతి విషయం క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలి. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థికలావాదేవీలు సంతృప్తినిస్తాయి. ఖర్చులు అధికం, సంతృప్తికరం. పొదుపు పథకాలపై దృష్టి పెడతారు. ఆది, సోమ వారాల్లో బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ట్రియతముల గురించి ఆందోళన చెందుతారు.



పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

ಕರ್ಶಾಟಕಂ లక్ష్యసాధనకు అవిశ్రాంతంగా

శ్రమిస్తారు. కొన్ని విషయాలు అనుకున్నట్లే జరుగు తాయి. ఎదుటివారు మీ సమర్ధతను గుర్తిస్తారు. ధనయోగం ఉంది. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపు తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. మంగళ, బుధవారాల్లో డ్రక టనలు, సందేశాలను విశ్వసించవద్దు. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. పనుల ప్రారంభంలో ఆటంకాలు ఎదుర్కొంటారు.



మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

వ్యవహారాలతో తీరిక ఉండదు.

శ్రమాధిక్వత, అకాలభోజనం. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. సలహాలు, సహాయం ఆశించ వద్దు. రావలసిన ధనం అందుతుంది. గురు, శుక్ర వారాల్లో చెల్లింపుల్లో జాగ్రత్త. పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. ప్రముఖుల సందర్శనం వీలుపడదు. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరం. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగి స్తారు. బంధువులతో సత్పంబంధాలు నెలకొంటాయి. చిన్ననాటి పరిచయస్తులు తారసపడతారు.



ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు. మీ పట్లు దల స్పూర్తిదాయకమవుతుంది. ప్రముఖులతో పరి చయాలేర్పడతాయి. ఆదాయ వ్యయాలు సంతృష్తి కరం. రోజువారీ ఖర్చులే ఉంటాయి. శనివారం నాడు పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. కనిపించ కుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి. సామరస్యంగా సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. వైద్యసేవలు అవసరం. దైవకార్య సమావేశంలో పాల్గొంటారు.



చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ

వ్యవహార దక్షతతో రాణిస్తారు.

వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. ప్రత్యర్థులతో జాగ్రత్త. విమర్శలు, అభియోగాలు ఎదుర్కొంటారు. కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. ఆదాయానికి తగ్గట్టు ఖర్చులుంటాయి. ఆది, సోమవారాల్లో ధనసహాయం తగదు. నిలిపివేసిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెడతారు. అనునయంగా సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి.



విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్థ

మీ కష్టం వృథా కాదు. కొంత

మొత్తం ధనం అందుతుంది. మంగళ, బుధవారాల్లో నగదు డ్రా చేసేటపుడు జాగ్రత్త. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. మీ జోక్యంతో ఒక సమస్య సానుకూల మవుతుంది. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. బంధువులతో సత్పంబంధాలు నెలకొంటాయి. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. ఒక సమాచారం ఆసక్తి కలిగి స్తుంది. అయిన వారితో సంప్రదింపులు జరుపు తారు. మీ అభ్మిప్రాయాలకు స్పందన లభిస్తుంది.



మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాడ్ల 1వ పాదం

శుభవార్తలు వింటారు.

ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. పరిచయాలు బలపడ తాయి. మొండిగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. బాకీలు వసూలవుతాయి. ఖర్చులు అధికం, ప్రయోజనకరం. పెట్టబడులకు అనుకూలం. గురు, శుక్రవారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. బంధుమిత్రులను కలుసు కుంటారు. ఆందోళన కలిగించిన సమస్య సద్మమణు ಗುತುಂದಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತ ಪಾಂಪಾಂದುತುಂದಿ.



శ్రవణం, ధనిష్ట 1,2 పాదాలు మకరం కార్యసాధనకు ఓర్పు ప్రధానం.

పంతాలకు పోవద్దు. అవకాశాలను తక్షణం విని యోగించుకోండి. లావాదేవీలతో తీరిక ఉండదు. ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. ఖర్చులు అంచనా లను మించుతాయి. ఆదాయంపై దృష్టి పెడతారు. పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. సహాయం, సలహాలు ఆశించవద్దు. మనోధైర్యంతో ಯತ್ನಾಲು ನಾಗಿಂచಂಡಿ. కొತ್ತ ವಿಷಯಾಲು తెలుసుకుంటారు. పత్రాలు అందుతాయి.



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

ఈ వారం అనుకూలమే. మీ

కుంభం

శ్రమ వృథా కాదు. లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు. మీ కార్య దీక్ష స్పూర్తిదాయకమవుతుంది. సభ్యత్యాలు స్వీకరిస్తారు. బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి. మీ జోక్యం అనివార్యం. ఇరువర్గాల వారు మీ సలహా పాటిస్తారు. ఆదాయం బాగుంటుంది. ఖర్పులు విపరీతం. పనులు సానుకూలమవుతాయి. నగదు, ಆಭರಣಾಲು ಜ್ಯಾಗತ್ತ. ಅಯಿನ ವಾರಿತ್ ಹಲ್ಲಾಸಂಗಾ గడుపుతారు, ఆలయాలకు విరాశాలు అందిస్తారు.



మీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

అనుకూలతలున్నాయి. మాట

తీరుతో ఆకట్టుకుంటారు. సముచిత నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ధనలాభం, కుటుంబ సౌఖ్యం ఉన్నాయి. ఖర్పులు విపరీతం. పెట్టబడులకు తరుణం కాదు. పనులు సావకాశంగా పూర్తి చేస్తారు. శని, ఆదివారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఆంతరంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. ఆష్మలకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. వాస్తుకు అనుగుణంగా గృహమార్పు శ్రేయస్కరం. .

అడ్డం

- 1. సుధ; మరణం లేకుండా చేస్తుందట! (3)
- 4. బలం లేదా సత్తా (2)
- 6. పిచ్చి వంటిదే, పిత్తధాతువుతో కలిగే ప్రకోపం (2)
- 8. మెతుకు కాదు, బాటఫై పడే చిన్నగుంత (3)
- 10. తప్పు కానిది (2)
- 11. కట్టుకథే అయినా, అభిమన్యు వలచిన రేఖ (2)
- 12. అతిలోక సుందరి జోడి! (7)
- 16. కారంగా ఉండే కాయ (3)
- 18. కపోతం (3)
- 19. అసహ్యం, రోత (3)
- 20. ఎన్.టి.ఆర్ చిత్రం 'కదలడు -- - - ' (4)
- 21. ఓ යෙවා බවඩ් සි් සා (2)
- 22. మరువం తోడి సువాసన

- ఆకులు (3) 24. ఆభరణం (2)
- 25. తాటి కాయలో ఉండేవి
 - ఏకవచనం (2)
- 27. శరీరంలో దాగిన బాణం (2)
- 29. తల మారిన ఇత్తడి బంగారమైంది (3)
- 30. తిరుపతి సమీపంలోని
- ట్రసిద్ద అడవి (4) 32. ఇది రాకపోతే ప్రశ్న వేయడం ఎందుకు? (3)
- 34. కొండ (3)
- 36. బారసాల వంటి తంతు - ಅಟುಗ್ (3)
- 38. ఎడతెరపి లేని వానజల్లు (3)
- 39. శవం (3)
- 40. ඡාංඩර් ව්ය රාකූරා (3)

నిలువు

- 3. ఉత్సవ విశేషం (2)
- 5. శ్రీకృష్ణ జనకుడు (5)
- 6. సిఫారసు (3)
- 7. అడ్డం 10కి
- వ్యతిరేకం (2)
- 9. ఒక గ్రహం (2) 10. ఉపనయనం (3)
- 11. జమ్మి (2)
- 13. నెత్తికి చుట్టుకునే గుడ్డ - కిందనుండి (4)
- 14. చెయ్యి కనికరంలో
- సగం (2) 15. నిదర్శనం (3)
- 17. వాయువు (3)
- 21. బంకమన్ను నేల (3)

- 23. ධ්රායී අඩුත పూజారి అడ్డుకునేదట! (2)
- అతి నెమ్మది (2)
- 26. పడిశం (3)
- 28. నాలుక మడతతో ಪಪ್ಪೆ **ಕಬ್ದಂ** (2)
- 29. ఒక నక్షతం (4)
- 30. తలుపులు కావు, ಮದడులో పుట్టేవి (4)
- 31. ఆగ్రహం (3)
- 33. బలిని సంహరించిన విష్ణవు (4)
- 35. కిందనుండి వచ్చిన చల్లని గాలి (3)
- 37. వర్గ సూచికగా వచ్చే పవనాలు? (2)
- 39. లోభి వంటి నార (2)

• మీ అభిప్రాయాలు/సూచనల కోసం.. **స్టూరణం** నిర్వహణ : **గొరుసు**

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

<mark>అనగనగనగా</mark>...



ರಾಜನೆಖರಿకు 'చిరు' ప్రశంస

డాక్టర్ రాజశేఖర్ హీరోగా దర్శకేందుడు రాఘవేంద్రరావు, ఆయన సోదరుడు కృష్ణమోహనరావు ఓ సినిమా నిర్మించారు. ఆ చిత్రం 'అల్లరి ట్రియుడు'. వీరిద్దరి కాంబినేషన్లో చిత్రం మొదలవుతుందనగానే పరిశ్రమలో, ప్రేక్షకుల్లో జోరుగా చర్చలు జరిగాయి. ఎందుకంటే దర్శకుడిగా రాఘవేంద్రరావు స్ట్రయిల్ వేరు, నటుడిగా రాజశేఖర్ బాణీ వేరు. మరి వీరిద్దరూ కలిస్తే.. అది ఎలాంటి చిత్రం అవుతుందా అనేదే ఆ చర్చల సారాంశం. అయితే అందరి ఊహల్నీ తలకిందులు చేస్తూ రొమాంటిక్, లవ్ ఎంటర్ట్రైనర్గా 'అల్లరి ట్రియుడు' చిత్రాన్ని రూపొందించారు రాఘవేంద్రరావు. డాన్స్ అంటేనే భయపడే రాజశేఖర్తో స్టెప్స్ వేయించారు. మంచి ఈజ్తో రాజశేఖర్ డాన్స్ చేస్తుంటే చూసి (పేక్షకులే ఆశ్చర్యపోయారు. అంతేకాదు రాజశేఖర్ ఇంత అద్భుతంగా డాన్స్ చేస్తాడని ఊహించలేదని మెగాస్టార్ చిరంజీవి సైతం ప్రశంసించారు. స్టెప్స్ వేయడంలో చిరంజీవికి సాటి లేరు కనుక ఆయన అలా ప్రశంసించేసరికి రాజశేఖర్ ఆనందంతో పొంగిపోయారట! 'అల్లరిట్రియుడు' వంద రోజుల వేడుకకు చిరంజీవి, కమల్హహాసన్, మోహన్బాబు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.

- వినాయకరావు

గత వారం జవాబులు

ا گ	సా	య	క	**	స స	మ	వ	ව ු	*	් ර
8 మా	ವಿ	*	9 చు	ప్ప	ನ್	9	*	10 ప	11 8	క్ష
12 న	కు	13 භ	డు	*	త	*	14 ධ	న	<u> </u>	*
15 ము	డు	పు	*	16 జా	న	17 දී	*	వ	*	18 ධ
**	*	*	19 ఊ	బి	*	20 ను	21 వ్వ	*	22	స
23 ਹੋ	వు	24 ව	పి	36	*	25 ජ	న	26 ජ	దు	ర్గ
36	*	27 వ	රි	*	28 మ	*	*	29 పా	న	*
*	30 ණ	కు	*	*	31 క	32 ර	33 వా	ಲ೦	*	34 మౌ
35 దు	రా	ৰ্শ্ব	*	36 බ	ర	స	న	*	37 భా	ర్య
*	మ	*	38 රා	షి	*	*	39 පං	క	ర	*
40 పా	9	క	*	41 మ	ಲ	ಬ್	రు	*	42 ම	క్క
	0.	9.	- 10					0.	0.	

14 » ఆదివారం **ఆంధ్రజ్యుతి** 🍋 30 ఆగస్టు 2020

sunday.aj@gmail.com

ఏ మాస్క్ కు.. ఏ ర్యాంకు?

ప్రపంచంలో ఇప్పుడు మోస్ట్ వాంటెడ్... మాస్క్ అది లేకుండా బయటికెళ్లే ధైర్యం ఎవరికీ లేదిప్పుడు. అనేక రకాల మాస్క్ల్లు వచ్చాయిప్పుడు. కొందరు సర్జికల్ మాస్కులు వాడితే, మరికొందరు ఇంట్లో ఉండే ఏదో ఒక వస్తాన్నే మాస్క్ లా కుట్టి ఉపయోగిస్తున్నారు. అసలు ఏ మాస్కులు సురక్షితం? ఈ విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు డ్యూక్ యూనివర్సిటీ వారు అధ్యయనం చేశారు. అందులో పద్నాలుగు రకాల మాస్క్ లపై పరిశోధనలు చేసి ర్యాంకులు కేటాయించారు. కరోనా పైరస్ ను అడ్డుకోవడంలో ప్రభావవంతమైనదిగా మొదటిస్తానంలో ఫిట్మెడ్ ఎన్ 95 మాస్క్ నిలిచింది. తరువాతి స్థానాల్లో ఏ మాస్క్ల్లు నిలిచాయో మీరే చూడండి...



చాలా పరిశోధనలు చెప్పినట్లే డ్యూక్ అధ్యయనం కూడా 'ఫిట్రెడ్ ఎన్95' మాస్క్ కే మొదటి స్థానాన్ని ఇచ్చింది. ఇదే కరోనా వైరస్ని అడ్డుకోవడంలో బాగా పనిచేస్తున్నట్టు తేల్చింది. 0.1 శాతం కన్నా అతి తక్కువగా వైరస్ డ్రాప్లెట్స్ ఈ మాస్క్ ద్వారా ట్రాన్స్ మిట్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

సర్జికల్ మాస్క్

అతి తక్కువ ధరకు

దొరికే మాస్క్ ఇది. మూడు పొరల్లో ఉండే సర్జికల్ మాస్క్ లు ముక్కు, నోటిలోకి వైరస్ 🖊 ప్రవేశించకుండా అడ్డుకుంటున్నాయి. ఇవి కాస్త వదులుగా ఉంటాయి కాబట్టి ఎన్95తో పోలిస్తే వాటంత ప్రభావవంతమైనవి కావు. వీటికి డ్యూక్ పరిశోధనలో రెండో స్థానం దక్కింది.

మూడు పారల కాటన్ పోలీప్రేశ్ పైలీన్

కాటన్-పోలీస్రూపైలీన్ కాంబినేషన్తో రూపొందించిన మాస్క్ 🕥 ఇది. దీనిలో రెండు కాటన్

్రపొరల మధ్య ఒక పోలీ్రపోపైలీన్ పొరను పెట్టి తయారుచేస్తారు. పోలీప్రొపైలీన్ అనేది ప్లాస్టిక్ లాంటిది. ఇది ఫిల్టర్లా ఉపయోగపడుతుంది. రెండు చేనేత వస్త్ర పొరల మధ్య ఇది కాస్త విద్యుత్ శక్తిని కలిగి ఉండి, వైరస్ ను అడ్డుకుంటుంది.

ටිරයා పారల పోలీప్రాపైలీన్ ఆప్రాన్

ఈ మాస్క్ లోని రెండు పొరలను సింథటిక్ ಮಿಟೆರಿಯಲ್ తయారుచేస్తారు. ఇది కూడా కరోనా వైరస్ ను అడ్డుకోవడంలో కాస్త మెరుగా పనిచేస్తున్నట్టు డ్యూక్ అధ్యయనంలో తేలింది.

రెండు పారల కాటన్ ప్లబెడ్ (ဆစ္စုံဆုံစ် స్టిဝင်္ဂြု)

కాటన్ వస్త్రంతో తయారు కాటన ఎడ్డ్రాంల చేసిన మాస్క్ ఇది. చాలా చవక కూడా. రెండు పొరల్తో ఈ మాస్క్ కు రెండు కన్నా ఎక్కువ తాళ్లు ఉంటాయి. ಗಾಲಿ ಪ್ರಾರಾಜಕಾರ್ ಕಂಡ್ ಈ ತಾಕ್ಷತ್ ಮಾಸ್ಕ್ರಿನು ಗಟ್ಟಿಗ್ ಕಟ್ಟುಕ್ಎಾರಿ.

రెండు పారల కాటన్ ప్లిటెడ్ (ဏ ဂ္ဂန္ဓာ နီဝြုံ)

రెండు పొరల కాటన్ 🔿 మాస్క్ లు ఎంత ్రపభావవంతమ్టైనవో ఇది కూడా అంతే. కాకపోతే దీనికుండే రెండు జతల తాళ్లు మాస్క్ జారిపోకుండా పట్టి ఉంచుతాయి.

వాల్మ్మ్ ఎన్95

ఎన్ 95 మాస్క్ కు చిన్న ఫిల్టర్ ను ఫిట్ చేసి ఉండేదే 'వాల్వ్ \tilde{a} ఎన్95' మాస్క్. ఆ ఫిల్టర్ ద్వారా గాలిలోని హానికారక అణువులు లోపలికి చేరకుండా అడ్డుకోవచ్చు. కానీ ఇది వస్త్రంతో కుట్టిన మాస్క్ లంత మేలైనది కాదు.

రెండు పారల కాటన్ (ఓస్లోన్ స్టైల్)

ఈ మాస్క్ లను ఇంటి దగ్గరే తయారుచేసుకోవచ్చు. వీటిని ఎక్కువగా వైద్యరంగంలోని వారు ఉపయోగిస్తారు. సర్జికల్, ఎన్ 95 మాస్క్ లు అందుబాటులో లేనప్పుడు ఈ మాస్క్ లను వాడతారు. ముక్కు, నోరు దగ్గర శంఖుకారంలో ఉంటుంది ఈ



ఒక పొర లేదా రెండు పొరలతో కూడిన చేనేత వస్త్రంతో కుట్టిన మాస్క్ లతో పోలిస్తే ఒక పొర పోలిస్టర్ మాస్క్ ఉత్తమ మైనదేనంటోంది ఉత్తరమెరికా సంస్థ





మొహ్మరం: ముస్లిం సోదరుల పవిత్ర పండుగ. మహమ్మద్ ప్రవక్త మనవళ్ల త్యాగాలను గుర్తుచేసుకుంటూ పీర్లను ఊరేగిస్తారు. పీర్ల పండుగగా కూడా పిలుస్తారు.

స్టాన్యు

ఓనం: కేరళలో అతి పెద్ద పండుగ. పంట కోతల సమయంలో జరుపు కునేది. పెద్ద ఎత్తున పుష్పాలతో అలంకరించి ఇళ్లలో ఎంతో వేడుకగా జరుపుకుంటారు.

అనంత పద్మనాభ చ్రతం: కుంగళ్వరం భాద్రపద శుద్ద చతుర్దశి నాడు జరుపుకునే ద్రతం. కామ్మ సిద్ధి కోసం చేసే చ్రతాలలో ప్రధానమైనది.

ప్రపంచ కొబ్బరి



దినోత్సవం: కొబ్బరి పరిశ్రమ అభివృద్ధి కోసం నిరేశించిన రోజు.

దరిక నిర్మూలనలో కొబ్బరి పరిశ్రమ పాత్ర విశిష్టమైంది.

మహాలయ పక్ష ప్రారంభం: భాద పద మాస బహుళ పాడ్వమి నుంచి అమావాస్య వరకు పదిహేను రోజుల్సి మహాలయ పక్షంగా ఆచరిస్తారు. పిత్పదేవతలను ఆరాధించడం పరిపాటి.



ట(**క**్రరం

ఉండాళ్ల తద్దె: భాద్రపద మాస బహుళ ತದಿಯನೆ ತಲುಗಿಂಟಿ ಆಡಬಡುಮಲು ఉండాళ్ల తద్దెగా జరుపుకుంటారు. ఇది రెండు రోజుల పండుగ. రెండో రోజు ద్రతాన్ని ఆచరిస్తారు.





గురుపూజోత్సవం: మాజీ రాష్ట్రపతి డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతినే గురుపూ జోత్నవంగా జరుపుకుంటాం. గురువులను పూజించడం భారతీయ సనాతన ధర్మంలో ముఖ్యమైంది.

ఇంటర్నేషనల్ డే ఆఫ్ ఛారిటీ: 1997లో ఈ రోజున మదర్ థెరిసా తనువు చాలిం చారు. ఆమె స్వచ్చంద సేవలకు గుర్తిం పుగా ఐక్యరాజ్యసమితి పిలుపునిచ్చిన రోజిది. 2012 నుంచి ఆచరిస్తున్నాం.

జ్ఞాపకాల్లో మునిగితేలడం హాస్ట్ కోసమే ప్రత్యేకంగా ఓ రోజుంటే నమ్ముతారా? ఆగహ అందరికీ ఇష్టమే. కానీ దీని వియ్ లవ్ మెమరీస్ డే' మరి.

ఒక పార కాటన్ ప్లీటెడ్ మాస్క్

వీటినే ఎక్కువగా ఇప్పుడు వాడుతున్నారు. కాటన్ వస్త్రంతో కేవలం ఒకే పొరతో కుట్టిన మాస్క్ ఇది. ఇంట్లోనే సులువుగా దీన్ని కుట్టేసుకోవచ్చు కాబట్టి వాడకం అధికంగా ఉంది.

ටිරක් බංරව కాటన్ ప్లీటెడ్ (విత్ ಇಯರ್ ಲಾಕ್ಬ್ರ್)

ఒక పొరతో పోలిస్తే రెండు పొరలతో ఉన్న కాటన్ మాస్క్ కాస్త ఉత్తమం. అధ్యయన కర్తలు దీనికి పదకొండో స్థానాన్ని ఇచ్చారు.



అబ్దిన మాస్క్

ఊలుతో అల్లిన మాస్క్ మంచి ఎంపిక కాదు. అల్లిన మాస్క్ లకు ಅಧಿಕಂಗ್ ರಂಧ್ರಾಲು ఉంటాయి కాబట్టి వైరస్ త్వరగా చొరబడే ప్రమాదం ස්ංසාංධි.

ಬಂದನಾ

మాక్సిమా.

ఇది కూడా అల్లిన మాస్క్ లాంటిదే. వాడడం సురక్షితం కాదు. ఇవి కరోనాను అడ్డుకోలేవు.



స్ట్రీస్ నెక్ గెయిటర్ ఇది మెడకు భద్రతను కల్పించడానికే కానీ వైరస్ నుంచి ఎలాంటి **ර**ජූකතා අන්ඉච්රය అధ్యయనకర్తలు తేల్చేశారు. ఇలాంటివి వద్దు.

ఆ స్టిక్కర్ ఏం చెబుతోంది?

పండ్లు కొనేటప్పుడు చాలా మంది గమనించే ఉంటారు... పండుకో స్టిక్కర్ అతికించి ఉంటుంది. ఆ స్టిక్కర్ ఎందుకు అతికించారో... దానిపై ఏం రాసి ఉందో, దానర్థమేంటో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ పండ్లను ఎలా పండించారో ఆ స్టిక్కర్లే మనకి చెబుతాయి. యాపిల్, దానిమ్మ, బత్తాయి, కివీ, పియర్స్ వంటి పండ్లపై ఈ స్టిక్కర్లు దర్శనమిస్తాయి. అప్పడప్పుడు అరటిపండ్లపై కూడా కనిపిస్తాయి. పండ్లను కొనేప్పుడు ఆ స్టిక్కర్లు తప్పకుండా చూడండి. వాటిని సహజంగా పండించారా? లేక రసాయనాలు వాడి పండించారా అన్నది అవి చెప్పేస్తాయి. స్టిక్కర్లపై ఉందే సంఖ్యలు ఆ విషయాన్ని బహిర్గతం చేస్తాయి.

ullet స్టిక్కర్ పై 3 లేదా 4అంకెతో మొదలైన ನ್ಲಾಗು ಅಂತಲ నెంబర్ ఉంటే ఆ పండును కొన్ని రసాయనాలు, సహజసిద్దమైన ఎరువుల సాయంతో పండించారని అర్థం చేసుకోవాలి.

- ullet ಅದೆ 9 ಅಂತತ್ ಮುದಲ್ಲಿನ ನಂಬರ್ స్టిక్కర్ పై ఉంటే అది పూర్తిగా సేంద్రియ ఎరువులతో సహజసిద్ధంగా పండించారని అర్థం. వీటిని తినడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవు.
- ullet అదే 8 అంకెతో మొదలైన నెంబర్ ఉంటే ఆ పండ్లు జన్యువుల మార్పిడితో పండించారని అర్థం. ఇవి తినడం అంత మంచిది కాదు. ఇకపై పండ్లు కొనేముందు స్టిక్కర్లను గమనించి కొనండి.



జాన్వి కపూర్... కుర్రకారు గుండె చప్పుడు. ఆమెను చూడగానే ఎవ్వరెనా ముందుగా అనే మాట... శ్రీదేవి ప్రింట్ కాపీ అని. ఓటీటీలో ఇటీవలే విడుదలైన 'గుంజన్ సక్సేనా' లో అద్భుతమైన నటన కనబరచి అందరి చేత శభాష్ అనిపించుకుంది జాన్వి. కార్డిల్ యద్ధంలో ఫ్లయింగ్ ఆఫీసర్గా ఆమె ప్రదర్శించిన నటన అద్వితీయం. కొన్ని వాస్తవాలను దాటేశారని సినిమాపై విమర్శలు రేగినా జాన్వి నటనకు మాత్రం ప్రశంసలందాయి.

> ನೆಲ ಮಿಬGCS 655

25000

తొలి సినిమా 'ధడక్'తో భారతదేశం అంతా గుర్తించేలా చేసుకుంది జాన్వి. బోనీకపూర్, శ్రీదేవిల పెద్ద కుమార్తెగా ఆ మాత్రం ఎంట్రీ సులభమే. అదీగాక (శీదేవి అకాల మరణంతో అమ్మ పోలికలోనే ఉన్న జాన్వికి అవకాశాలు వెల్లువెత్తాయి. కానీ ఆమె ఆచితూచి అడుగులేసింది. జాన్వి రెండో సినిమా 'గుంజన్ సక్బేనా: ది కార్డిల్ గర్ల్. ఇంత లేత వయసులో అంత గట్టి పాత్రా అని విమర్శకులు

> విస్తుపోయారు. కానీ జాన్యి తన మనసులో క్లియర్గానే ఉంది. కేవలం గ్లామర్ పాత్రలే కాదు ఛాలెంజింగ్ రోల్స్ చేయడానికైనా సిద్దమని చెప్పకనే చెప్పింది.

> > కాల్డల్ గర్ల్ కోసం...

ಇರವ ಮಾಡೆಕ್ಷತೆ ಬಯ್ಯಾಗಫಿಲ್ నటించడం కత్తి మీద సామే. అదీకాక కార్డిల్ యుద్ద నేపథ్యంలో సాగే మహీళా ఫైలెట్గా పూర్తి నిడివిగల పాత్ర. దీనికోసం జాన్వి అనేక రకాలుగా తర్పీదు పొందింది. ఎయిర్ ఫోర్స్ కు సంబంధించి ప్రత్యేక ట్రెయినింగ్ తీసుకుంది. మార్చ్ పాస్ట్ లో పాల్గానడం, తుపాకిని పట్లుకోవడం, ఘాట్ చేయడం లాంటి అంశాలలో శిక్షణ తీసుకుంది. వివిధ రకాల సెల్యూట్స్ నూ నేర్చుకుంది. బరువుకు సంబంధించి ప్రత్యేక డైట్ ఫాలో అయింది. ఇలా నలఖై అయిదు రోజుల పాటు ఈ డ్రిల్స్ అన్నిటినీ సాధన చేస్తూ ఆకళింపు చేసుకుంది. 'షూటింగ్కు

ముందంతా రోజూ ఒక మైదానం నుంచి మరో మైదానానికి పరుగెత్తడం, జిమ్లో వ్యాయామం చేయడం, కాస్త ఖాళీ దొరికితే ప్రొడక్షన్ హౌజ్లో స్క్రిప్ట్ చదవడంతో గడిచింద'ని జాన్వి గర్వంగా ವೆಬುತುಂದಿ.

ఇవన్నీ ఓ ఎత్తయితే అచ్చం గుంజన్ సక్సేనాగా కనిపించడం కోసం స్వయంగా ఆ వెటరన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ ఆఫీసర్నే జాన్వి కలుసుకుంది. ఆమె నవ్వు, నడక, మేనరిజమ్స్ అలవర్సుకుంది. అలాగే హెలీకాఫ్టర్ ఇంటీరియర్స్.. అక్కడి స్విచ్చులు, సాంకేతిక విభాగాలు తదతరాల గురించి గుంజన్ సక్బేనా దగ్గరే తెలుసుకుంది. ఫీల్డ్ అనుభవం కోసం జార్జియాలో హెలీకాఫ్టర్లో తర్పీదు తీసుకుంది.

బ్యూటీ సీక్రెట్స్

- సౌందర్యోత్పత్తుల్లో తప్పనిసరిగా వాడేది? లిప్ బామ్, సన్స్క్రీన్
- నచ్చిన బ్యూటీ హాక్ నా శలీర తత్వానికి సన్స్క్రీన్ లోషన్ బాగా సలిపాతుంది. అదే హైలటర్గా పనిచేస్తుంది. అందుకే ఫౌండేషన్ అస్సలు వేసుకోను. సన్స్క్రీన్ బేస్గా వాడతాను.
- ఫాలో అయ్యే స్కిన్కేర్ రొటీన్? కాలాన్ని బట్టి దొలకే పక్లగుజ్జుతో ఫేస్ మాస్క్ల్లు వేసుకుంటుంటాను.
- ఫిట్నెస్ మంతా? ఎప్పుడు ఖాళో దొలకితే అప్పుడే పదో ఓ వర్క్ అవుట్ చేస్తుంటా.
- మేకప్కు సంబంధించి అస్సలు ఇష్టం లేనిది? నకిలీ ఐలాషెస్. నాకు నప్పవు అవి.
- సెల్ఫ్ కేర్లో కీలకమైన అంశం? ಮನಲ್ಲಿ ಮನಂ ಪ್ರೆಮಿಂ-ಮುಕ್ಕಿ ವದಂ
- ●ెస్టెయిలింగ్ వల్ల జుట్టు పాడవకుండా తీసుకునే జాగ్రత్త ఏమిటి? వీలున్నప్పుడల్లా కొబ్దలి నూనె పూసి స్వయంగా మసాజ్ చేసుకుంటుంటా. దాని వల్ల రక్తప్రసరణ పెలిగి కురులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

నిజమైన ఛాపర్ను ఎలా స్టార్ట్ చేయాలి, దాన్ని నడుపుతోన్నప్పుడు ఎలాంటి అనుభూతి కలుగుతుందనేది అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంది. వీటన్నిటి వల్లా పాత్రలోకి సులభంగా పరకాయ ప్రవేశం చేయగలిగింది.

అమ్మలాగానే...

'త్రివిధ దళాల ఆఫీసర్లలా నిటారుగా నిలబడడం, కూర్చోవడం లాంటివి నేర్చుకోవడానికి ఏదైనా సలహా ఇవ్వండని గుంజన్నే అడిగింద'ట జాన్వి. 'యూనిఫామ్ వేసుకోగానే మనకు తెలియకుండానే భంగిమలో మార్పు వస్తుందని' ఆవిడ

సూచించారట.

ಎನಿಮಿದೆಕ್ಟು ಎಯರ್ ಭೌರೈಲ್ ಪನಿವೆಸಿ ರಾಟುದೆಲಿನ పైలెట్గానే కాదు స్త్రీ సహజ గుణాలనూ గుంజన్ మేడమ్లో చూడగలిగాలని విశ్లేషిస్తుంది జాన్వి. 'నటిగానే కాదు నన్ను నేను తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ఈ పాత్ర ఎంతో సహకరించింద'ని అంటుంది. ఈ సినిమాలో అడుగడుగునా 'ఇది నీకు సరిపోదు, నీ వల్ల కాదు, నీకు అసాధ్యమని చెప్పే పాత్రలు ఉంటాయి. దాని వల్ల ఆమె తన పరిధిని విస్తృత పరచుకుంటూ అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేయాలని బయలుదేరి విజయం సాధిస్తుంది. ఆమె ఎన్నడూ చైర్యాన్ని వీడలేదు. తన కలల సాకారానికి అహర్నిశలూ శ్రమించింది. 'ఈ పాత్ర చేయడం వల్ల

నాలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. ఎంచుకున్న మార్గం గురించి దృడ చిత్తంతో ఉన్నంతకాలం ప్రపంచంలో మనల్ని ఎవరూ ఏం చేయలేరన్న



సత్యం తెలుసుకోగలిగాను. అందుకే నేనెంతో ఇష్టంతో చేసిన సినిమా ఇది. ఈ అనుభవాలను అలాగే భద్రంగా పదిలపరచుకుంటాన'ంటోది

జాన్వి కపూర్. 'గుంజన్ మేడమ్, మా అమ్మ శ్రీదేవి జీవితాలు ఒకేలా అనిపించాయి. ఇద్దరూ తమ తమ రంగాల్లో స్వయం శక్తితో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరో హించారు, ఎందరికో స్పూర్తి ప్రదాతలుగా నిలిచారు' అంటూ సారూప్వతలు తెలియజేస్తుంది జాన్వి.

సినిమా నా జీవితంపై ఎంతో ప్రభావంచూపింది. విభిన్నమైన పాత్రలు చేస్తూ విస్పతమైన నటనాను భవాన్ని సొంతం చేసుకోవాలి. గొప్ప పాత్రలు చేసి ్రేక్షకుల మనసుల్లో ఉండిపోవాలి. నా ప్రయాణం ఇప్పుడే మొదలైంది అనే జాన్వి కపూర్కు ఆల్ ది బెస్ట్ చెబుదాం. 🚓

స్ట్రార్యం ఎండ్ పూర్వం ఎండ్ బోపీలను వాడే వారు. అడి ఈ హ్యాట్స్ ఫ్యాషన్లో భాగంగా మారిపోయింది

పనామా హ్యాట్స్

వేసవిలో సందడి చేసే ఫ్లాకల్ ప్రింట్ డ్రెస్సులకు సరైన జత 'పనామా హ్యాట్స్'. వీటినే ఈక్వెడోలియన్ టోపీలని కూడా అంటారు. ව්ඡරංරාණූ, ම්වජෆ ಕುಂಟಾಯಿವಿ. ಎತ್ಯುವಮಂದಿ అమ్మాయిల హాట్ ఫేవరేట్ పనామా హ్యాట్.

ప్రపంచమంతా ఫ్యాషన్ మయం. స్ట్రా హ్యాట్స్ పూర్వం ఎండ నుంచి రక్షణకు టోపీలను వాడే వారు. అదే ఇప్పుడు...

రెండు జడలు వేసుకుని స్ట్రాహ్యాట్ పెట్టుకుంటే స్టైలిష్ ఐకాన్ లా కనిపించడం ఖాయం. దీన్ని గడ్డి లేదా ఎండబెట్టిన పీచుతో తయారుచేస్తారు. ముఖంపై ఎండపడకుండా

ఉండేందుకు మొదట వీటిని ತಯ್ಯ ವೆಸ್ ರು. ಕಾನಿ ಇವಿ ఇప్పుడు ఫ్యాషన్లో ಭಾಗಮಾರ್ಯಿಯಾಯಿ.

బేస్ బాల్ క్యాప్స్ట్

బేస్ బాల్ ఆడేటప్పుడు ఈ క్యాప్న్న్ పెట్టుకునేవారు. స్టయిలిష్ లుక్ రావదంతో జీన్స్, టీషర్బు

వేసుకున్నప్పుడు పెట్టుకోవడం మొదలైంది. అదే మోడల్స్, హీరోయిన్లు, అమ్మాయిలు జంప్ సూట్కు జతగా ఈ క్యాప్ పెట్టుకుని ತಳುಕ್ಕುಮಂಟುನ್ನಾರು.



ನ್ಯೂಸ್ ಬಾಯ್ ಕ್ಯಾಪ್ಟ್ರ್

ఈ టోపీలను చూస్తే పూర్వపు ರ್ ಜಲು ಗುರ್ತಿಸ್ತಾಯ. ಅಲನಾಟಿ ధనవంతులైన బ్రిటిషర్లు వీటిని వాదేవారు. ఇప్పటికీ ఇవి తమ ప్రాభవాన్మి కోల్ఫోలేదు. క్లాసీ లుక్ ను తెచ్చి పెట్టడంలో ముందుంటాయి ఈ టోపీలు. స్కర్బులపైకి సరైన ఎంపిక న్యూస్ బాయ్ క్యాప్స్. వీటిని అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలూ ఇద్దరూ వాదొచ్చు.

ఫ్లైపీ హ్యాట్స్

బీచ్లో సన్ బాత్ చేసే వారి సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. ఆ సమయంలో ముఖానికి ಎಂడతಗಲకುಂಡ್ ಎಕ್ಕುವಮಂದಿ వాడేవి ఫ్లాఫీ హ్యాట్స్. వీటిని కేవలం సన్ బాతింగ్ కే కాదు, నచ్చిన డైస్ కు జతగా పెట్టుకునే వారు ఎక్కువే. కేవలం అమ్మాయిల కోసమే ఈ ఫ్లాపీ హ్యాట్స్.

