



కొవిడ్ ను తరిమికొట్టాలంటే తరచుగా చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటే చాలా? ఖాతికదూరం పాటిస్తే సరిపోతుందా? మరి బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఎక్కడపడితే ఉమ్మి వేయడం మాటేమిటి? దాని గురించి ఎవరూ మాట్లాడటం లేదు ... ఎందుకు? ఈ ఆలోచనలో నుంచి వుట్టిందే 'స్టాప్ ఇండియా స్క్విట్టింగ్' క్యాంపెయిన్ అంటున్నారు బెంగళూరుకు చెందిన 57 ఏళ్ళ ఓడెట్ కాక్రాక్. ఆ విశేషాలు ఇవి...

**ఆంధ్రజ్యోతి**

# నవ్వు

1

కుటుంబ కదంబం

గురువారం • 10 జూన్ 2021

features@andhrayjothy.com

కరోనా సమయంలో వెంటాడుతున్న అతిపెద్ద సమస్య... మానసిక ఒత్తిడి. సామాన్యదే కాదు... అనుక్షణం రోగితోనే ఉండి కరోనాతో యుద్ధం చేస్తున్న డాక్టర్లు, ఇతర వైద్య సిబ్బంది కూడా ఇందుకు మినహాయింపు కాదు. మృత్యువుతో పోరాడి గుండె ఆగిపోయిన దృశ్యాలన్నిటినో చూసి మనోవేదనకు గురువుతున్నారు. మరి వారిని పట్టించుకోనీది ఎవరు? మేమున్నామంటూ ధైర్యం చెబుతున్నారు క్షీనికల్ సైకాలజిస్ట్ **డాక్టర్ రాధిక బవట్. 500లకు పైగా నిపుణులతో నెట్వర్క్ ఏర్పాటు చేసి 'ఫ్రంట్ లైన్ వారియర్స్' మనసు గాయాలకు మందు వేస్తున్నారు.**

# అలా ఉండటం అందరి బాధ్యత

“కొవిడ్ వ్యాప్తి, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉమ్మివేయడానికి ఉన్న సంబంధం గురించి ఎవరూ మాట్లాడటం లేదు. నేను కూడా అలా ఉండిపోకూడదు అనుకున్నా. ప్రజల్లో వైతన్యం కలిగించేందుకు 'స్టాప్ ఇండియా స్క్విట్టింగ్' క్యాంపెయిన్ మొదలుపెట్టా” అని అంటారు ఓడెట్. ఈమె 'బ్యూటీఫుల్ భారత్' సహవ్యవస్థాపకురాలు కూడా. చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, నగరంలో పచ్చదనాన్ని పెంపొందించడం వంటి అంశాలపై బ్యూటీఫుల్ భారత్ సంస్థ పనిచేస్తోంది. ఈ సంస్థ బెంగళూరులో ఏటా జరిగే లాల్ బాగ్ ఫ్లవర్ షోను జీరోటిటర్ ఈవెంట్ గా నిర్వహించి ప్రశంసలు అందుకుంది. “మేం 2015లో బ్యూటీఫుల్ భారత్ ప్రారంభించాం. మొదట లాల్ బాగ్ ఫ్లవర్ షోలో వెలుబడి వ్యర్థాలపై దృష్టి పెట్టాం. ఈ ఫ్లవర్ షోలో 5 నుంచి 8 లక్షల మంది పాల్గొన్నారు. ఎన్ని డస్టబిన్లు పెట్టినా ప్లాస్టిక్ కుప్పలుగా పేరుకుపోయింది. తరువాత మేం అధికారులతో మాట్లాడాం. ప్రజల ఆలోచన తీరులో మార్పు తెచ్చేందుకు ప్రయత్నించాం. గత ఆరేళ్ళుగా ఫ్లవర్ షోను జీరో టిటర్ ఈవెంట్ గా నిర్వహిస్తున్నాం” అని తన అనుభవాలను పంచుకుంటారు ఓడెట్.

**కొవిడ్ మొదలయ్యాక....**  
బ్యూటీఫుల్ భారత్ క్యాంపెయిన్ అనుభవంతో 'స్టాప్ ఇండియా స్క్విట్టింగ్' మిషన్ ను ప్రారంభించారు ఓడెట్. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉమ్మి వేయడాన్ని శిక్షారమైన నేరంగా గుర్తించాలని ప్రధానమంత్రి లేబ రాశారు. ఆ పిటిషన్ పై కోన్ని



ప్రజల్లో దీనిపై అవగాహన కల్పించడం కోసం కృషి చేస్తూ వచ్చాం” అని తన ప్రయాణాన్ని పంచుకుంటారు ఓడెట్.  
**ఇదొక అవకాశం!**  
క్యాంపెయిన్ లో భాగంగా గత ఏడాది జూలైలో ఒక సర్వే నిర్వహించారామె. రోడ్డుపై ఉమ్మి వేస్తున్న వారిని చూస్తే మీరు ఏం చేస్తారు? అని సర్వేలో భాగంగా ప్రజలను ప్రశ్నించారు. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం కోసం ఎనిమిది ఛాపల్స్

యానిమేబిడ్ వీడియోలు రూపొందించారు. కన్నడ భాషలో 'రామ్ వీడియో'ను రూపొందించి విడుదల చేశారు. స్టాప్ ఇండియా స్క్విట్టింగ్ కార్యక్రమం కోసం ఓడెట్ తో కలిసి పనిచేయడానికి అనేక సంస్థలు ముందుకొచ్చాయి. రోటరీ, నమ్మ బెంగళూరు ఫౌండేషన్, బెంగళూరు అపార్ట్ మెంట్ ఫౌండేషన్, ఇతర స్వచ్ఛంద సంస్థలతో కలిసి అవేరినెస్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు ఓడెట్. ప్రముఖ కన్నడ షార్ట్ ఫున్ రైట్స్ కలెక్షన్, డా. డేవి శెట్టి, పోలీస్ కమిషనర్ కమల్ పంత్ లను ఈ ప్రకారంలో భాగస్వాములను చేశారు. “ఉమ్మివేయడం ఎప్పుడూ మంచిది కాదు. దాని గురించి మాట్లాడటానికి ఈ మహమ్మారి ఒక అవకాశాన్ని ఇచ్చింది. ఉమ్మి ద్వారా టీటీ లాంటి జబ్బులు వ్యాపించే అవకాశం ఉంది. అందరూ తమ వంతు బాధ్యతగా భావిస్తే ఒక పెద్ద మార్పును చూడొచ్చు” అని అంటారామె.



# డాక్టర్లకు వైద్యం చేస్తున్నారు!

“మార్చి మాసం... ఏప్రిల్ వారం... కరోనా రెండో దశ... దేశమంతటా ప్రమాదకరంగా వ్యాపిస్తోంది. నిరంతరం కొవిడ్ రోగుల సేవలో ప్రంట్ లైన్ వారియర్స్ మునిగితిలుతున్నారు. ఊపిరి తీసుకోనే సమయం కూడా దొరకనంత పని. మరోవక్క, మరణమృదంగం. దీంతో వారు తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ముఖ్యంగా వైద్య సిబ్బంది... కరోనా రోగులకు చికిత్స చేస్తూ వందల మంది బలయ్యారు. ఇది నన్ను ఎంతో బాధించింది. ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడుతున్న వారియర్స్ మనోవేదన కొంతైనా తగ్గించాలనుకున్నాను. అందులో భాగంగానే మొదట ప్రతి మంగళవారం వారి కోసం కేటాయించాను. దీనికి కానీ తెలియలేదు... తీవ్రత ఎంతో! కరోనా పేషెంట్లకు దగ్గరి నుంచి సేవలు అందించే డాక్టర్లు, డెస్పెన్సిలు, ఇతర విభాగాలవారు ఎంతో మంది నా అమాయింట్ మెంట్ కోసం క్యూ కట్టారు. ఇది నన్ను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది.

**ఒక్కతో అయ్యేది కాదని...**  
నా దగ్గరకు వచ్చిన వైద్య సిబ్బంది తమ కష్టాలు చెబుతుంటే మన ఆరోగ్య వ్యవస్థ ఇంత దుర్భర స్థితిలో ఉందా అనిపించింది. విరామం లేని విధులు, కనీస సౌకర్యాలు లేని ఆసుపత్రులు, మృతులను రెక్కపెట్టుకోవడం తప్ప వైద్యం అందించలేని పరిస్థితులు... ఇలాంటి విపత్కర దృశ్యాలకు ప్రత్యక్ష సాక్షులుగా ఉన్నందుకు తమను తాము నిందించుకోవచ్చువారు ఎంతోమంది. వ్యవస్థలోని లోపాలకు తాము బలవుతున్నామని భావపడేవారూ ఉన్నారు. వారి మనసుకు అయిన గాయాల్ని మార్పించాలంటే వారంలో ఒక్క రోజు కేటాయిస్తేనే, నా ఒక్కదానివల్లే అయ్యే పని కాదని అర్థమైంది.  
**500 మంది వాలంటీర్స్ నెట్వర్క్..**  
మరి ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటి? అని ఆలోచిస్తున్న సమయంలోనే నా సైకాలజిస్ట్ స్నేహితురాలు డాక్టర్ ఉమ ని మిలెనర్ నుంచి కాల్ వచ్చింది. తను అమెరికాలోని 'లైఫ్ యూనివర్సిటీ' సైకాలజీ అండ్ అప్లైడ్ థెరపీస్ విభాగంలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్. అక్కడ కూడా ఇలాంటి సమస్యలో తన దృష్టికి వచ్చాయని చెప్పింది. దీంతో ఇద్దరం కలిసి పనిచేయాలనే నిర్ణయానికి వచ్చాం. అందుకు ఒక వ్యవస్థ నిర్మించాలనుకున్నాం. ఆ ఆలోచనకు రూపమే 'ఇండియన్' (ఇండియన్ నెట్వర్క్, ఆఫ్ డి. డయాస్ట్రా ఫర్ ఎస్సెన్షియల్ ఎయిడ్ అండ్ రిలీఫ్). ఏప్రిల్ లో దీన్ని ప్రారంభించాం. ఉమ అమెరికాలో ఉంటున్నా భారత కాలమానం ప్రకారం రోజుకు వన్సెండు గంటలు దీని కోసం పని చేస్తోంది. తనకు పరిచయం ఉన్న రీసెర్చ్ అసిస్టెంట్స్ సహకారంతో 48 గంటల్లోనే 200 మందికి పైగా వాలంటీర్లను మా నెట్వర్క్ లో చేర్చించింది. ఇద్దరం కలిసి వారంలో ఏడు వందలకు పైగా వాలంటీర్లను ఇందులో భాగస్వాములను చేయగలిగాం. వీరిలో వివిధ దేశాలకు చెందిన

సైకాలజిస్టులు, కౌన్సెల్లర్లు, థెరపిస్టులు, సోషల్ వర్కర్లు, రీసెర్చ్ అసిస్టెంట్స్... ఒకరేమిటి అన్ని విభాగాలవారూ ఉన్నారు. కేవలం మానసిక నిపుణులే 500 మంది.  
**సేవలు ఎలా పొందాలంటే...**  
'ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్' (ఐఎంఎ) ఇన్చిన ఓ నెవేడి ప్రకారం కరోనా సెకండ్ వేవ్ లో 513 మంది డాక్టర్లు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. నిజంగా ఇది అత్యంత బాధాకరమైన విషయం. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొనే మా సేవలు ప్రారంభించాం. ఈ సేవలు పొందాలనుకొనే ప్రంట్ లైన్ వర్కర్లు 'ఇండియన్ ఆర్గెలోజీ వెల్ఫేర్ సాట్ బుక్' చేసుకోవాలి. ఇక్కడ ప్రంట్ లైన్ వారియర్స్ అంటే వైద్య సిబ్బంది, పాత్రోక్యులు,

# ఆమెకు ఆమె సాటి...

పుణెకు చెందిన డాక్టర్ రాధిక బవట్ అంతర్జాతీయంగా పేరు పొందిన సైకాలజిస్ట్. 'ఇంటర్నెషనల్ యూనియన్ ఆఫ్ సైకలాజికల్ సైన్స్' నుంచి 'యంగ్ ఎమర్జింగ్ సైకాలజిస్ట్ అవార్డ్' పొందారు. నెదర్లాండ్స్ లోని ప్రతిష్టాత్మక 'లైడెన్ యూనివర్సిటీ'లో సోషల్ బిహేవియల్ సైన్సెస్ లో పీహెచ్ డీ చేసిన ఆమె న్యూయార్క్ లోని 'ఇల్లర్డ్ ఎలిస్ ఇనిస్టిట్యూట్'లో శిక్షణ తీసుకున్నారు. అవార్డులెన్నో గెలుచుకున్నారు. దేశవిదేశాల్లోని ప్రముఖ యూనివర్సిటీల్లో గౌరవ ఉపన్యాసాలు ఇచ్చారు. కార్గిల్ లో ఆసుపత్రుల్లో సైకాలజీ విభాగ అధిపతిగా సేవలు అందించారు.

# మీది ఆయిల్ సిగ్నల్ అయితే..!

చర్మం మృదువుగా ఉండటం కోసం సెబాసియస్ గ్రంథులు సెబమ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కానీ సెబమ్ అది కంటా ఉత్పత్తి అయినప్పుడు చర్మం జిగ్గగా మారుతుంది. మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాతావరణం తేమగా ఉన్నప్పుడు ఆయిల్ సిగ్నల్ మరింత ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే..  
● రోజులో రెండు లేదా మూడుసార్లు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం శుభ్రంగా ఉంటుంది. అలాగే మేకప్ వేసుకునే ముందు బ్రెస్టర్స్ ను ఉపయోగించాలి.  
● ప్రతిరోజూ అల్ట్రాసోన్ డ్రీ



టోనర్ ను మాత్రమే వాడాలి. ఇది అదనపు ఆయిల్ ను తొలగించడంలో సహాయ పడుతుంది.  
● వారంలో ఒకరోజు పీల్ మాస్క్ వేసుకోవాలి. చార్కోల్ ఉన్న పేస్ట్ మాస్క్ ఉపయోగిస్తే మరి మంచిది.  
● బయటకు వెళుతున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ ఉపయోగించాలి. జింక్ లేదా టైటానియం డైఆక్సైడ్ ఉన్న మినరల్ డేస్ సన్ స్క్రీమ్ ఉపయోగిస్తే చర్మం నుంచి అదనపు ఆయిల్ ను గ్రహిస్తుంది.  
● మెకప్ లో ఎప్పుడూ పడుకోకూడదు. దీనివల్ల చర్మగ్రంథాలు మూసుకుపోయి ఇతర సమస్యలు మొదలవుతాయి.  
● వారంలో రెండు మూడుసార్లు పేస్ట్ మాస్క్ అప్లై చేసుకోవాలి. చందనం, ముల్తానా మట్టి, బెంటోనైట్ క్లే, కయోలిన్ ఉన్న మాస్క్ ఉపయోగిస్తే చర్మంపై ఉన్న అదనపు ఆయిల్ ను గ్రహిస్తాయి.

# బ్యూటీ



అలోచిస్తున్న సమయంలోనే నా సైకాలజిస్ట్ స్నేహితురాలు డాక్టర్ ఉమ ని మిలెనర్ నుంచి కాల్ వచ్చింది. తను అమెరికాలోని 'లైఫ్ యూనివర్సిటీ' సైకాలజీ అండ్ అప్లైడ్ థెరపీస్ విభాగంలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్. అక్కడ కూడా ఇలాంటి సమస్యలో తన దృష్టికి వచ్చాయని చెప్పింది. దీంతో ఇద్దరం కలిసి పనిచేయాలనే నిర్ణయానికి వచ్చాం. అందుకు ఒక వ్యవస్థ నిర్మించాలనుకున్నాం. ఆ ఆలోచనకు రూపమే 'ఇండియన్' (ఇండియన్ నెట్వర్క్, ఆఫ్ డి. డయాస్ట్రా ఫర్ ఎస్సెన్షియల్ ఎయిడ్ అండ్ రిలీఫ్). ఏప్రిల్ లో దీన్ని ప్రారంభించాం. ఉమ అమెరికాలో ఉంటున్నా భారత కాలమానం ప్రకారం రోజుకు వన్సెండు గంటలు దీని కోసం పని చేస్తోంది. తనకు పరిచయం ఉన్న రీసెర్చ్ అసిస్టెంట్స్ సహకారంతో 48 గంటల్లోనే 200 మందికి పైగా వాలంటీర్లను మా నెట్వర్క్ లో చేర్చించింది. ఇద్దరం కలిసి వారంలో ఏడు వందలకు పైగా వాలంటీర్లను ఇందులో భాగస్వాములను చేయగలిగాం. వీరిలో వివిధ దేశాలకు చెందిన

ముసగాకును పొడి రూపంలో తీసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలన్నీ అందుతాయి. ముసగాకు పొడి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇవి..  
● ముసగాకులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. క్లోరెజెనిక్ యాసిడ్ అని పిలిచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ముసగాకుల్లో లభిస్తుంది. ఇది సహజసిద్ధంగా కొవ్వును కలిగించడంలో

# గుడ్ ఫుడ్

# తక్షణ శక్తినిచ్చే ముసగాకు పొడి



సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు డార్క్ లో మగ్గర్ స్పాయిలు నియంత్రణలో ఉండేలా చూస్తుంది. డయాబెటీస్ రోగులకు ఇది మంచి ఆహారం.  
● ముసగాకు పొడి తీసుకుంటే శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందుతుంది. ఇందులో ఉండే ఐరన్, మెగ్నీషియం అలసటను, నీరసాన్ని దూరం చేస్తాయి.  
● శరీరంలో ఉన్న మలినాలు వెగ్గంగా బయటకు పంపడంలో ముసగాకు పొడి సహాయపడుతుంది. కాలేయంతో పాటు రీరవ్యవస్థ మొత్తం శుభ్రపడుతుంది.  
● ముసగాకు పొడి మలబద్ధరాన్ని దూరం చేస్తుంది. జీర్ణసంబంధ సమస్యలు దూరమవుతాయి.  
● ముసగాకులో విటమిన్-ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. శిరోజాల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన తెరాటిన్ ఏర్పడటానికి ఇందులో ఉండే అప్సెనే యాసిడ్ సహాయపడతాయి.  
● ముసగాకు మూడో బూస్టర్ గానూ పనిచేస్తుంది. శరీరంలో పీల్ గుడ్ హార్లీస్ ను స్థిరపరిచే సేస్తుంది. ఇందులో ఉండే అప్సెనే యాసిడ్ ట్రిప్టోఫాన్, సెరటోనిన్, మెలటోనిన్ ఉత్పత్తికి చాలా అవసరం.



# యూట్యూబ్ మొనాలిసా!

మొనాలిసా భద్ర, మధ్యతరగతి కుటుంబానికి చెందిన ఓ సంప్రదాయ గృహిణి. ఆమెది ఒడిషాలోని జాజ్ పూర్ జిల్లా, జహల్ గ్రామం. చీర కట్టుకో, తల కొంగుతో సిగ్గరిగా కనిపించే మొనాలిసా, అదే చీర కట్టుకో గుర్రపు స్వారి చేస్తుంది. అవలీలగా బుల్లెట్ నడిచేస్తుంది. నాగలి పట్టుకుని పొలం దున్నుతుంది. కొండ మీద ట్రక్కునూ పరిగెత్తి స్తుంది. ఈ పనులతో ఓ సాదా నీడా గృహిణి అయిన మొనాలిసా కొద్ది కాలంలోనే యూట్యూబ్ స్టార్ గా ఎదిగిపోయారు. మహిళలు తలపడుతుంటే బంటపట్టించుకోలేని విద్య లేదంటూ, భిన్నమైన వసల మీద పట్టు సాధించి సాటి మహిళలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. మొనాలిసా యూట్యూబ్ స్టార్ గా ఎదిగడానికి ఆమె భర్త బద్రినారాయణ్ భద్ర కారణం. సినీ రంగంలో అతనికన్న పూర్వీకుడవలె యూట్యూబ్ వానల్ ఆలోచనకు ఊతమిచ్చింది.  
**భర్త ప్రాశ్నహంతో...**  
16 ఏళ్ల పాటు ముంబయి, కోల్కతా, ఢిల్లీ సినీ థియేటర్లలో, సినీ డైరెక్టర్ బృందాలతో కలిసి పనిచేసిన బద్రినారాయణ్, 2016లో తిరిగి ఒడిషాలోని తన స్వగ్రామానికి చేరుకున్నాడు. ఆ ఊర్లో కొత్తులు ఎక్కువ. తరచుగా ఇంటి మీద దాడి చేస్తూ, అల్లరి చేస్తున్న కోతులకు వేరునెనగ పప్పులు తినిపిస్తూ, బద్రి భార్య మొనాలిసా వాటిని మచ్చిక చేసుకుంది. అదంతా బద్రి తన మొబైల్ ఫోన్ లో వీడియో తీసి,



**లియూనార్డో దాబిన్స్ చిత్రించిన మొనాలిసా పెయింటింగ్ ఎంత ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిందో మనందరికీ తెలుసు. అదే పేరున్న ఓ ఒడిషా మహిళ సాహసోపేతమైన, వినూత్నమైన వీడియోలతో యూట్యూబ్ మొనాలిసాగా పేరు తెచ్చుకుంది. 2.26 మిలియన్ల మంది సబ్స్క్రిబర్లను సంపాదించుకున్న మొనాలిసా యూట్యూబ్ వీడియోలు వేరేకవి ప్రత్యేకం!**

తనకున్న పరిజ్ఞానంతో ఎడిట్ చేసి భార్య మొనాలిసాకు చూపించాడు. వీడియో బాగుంది, దాన్ని యూట్యూబ్ వాన్ లో అప్ లోడ్ చేస్తే ఎలా ఉంటుంది? అనే ఆలోచన ఇద్దరికీ వచ్చింది. అలా ఆ జంట బద్రి నారాయణ్ భద్ర అనే యూట్యూబ్ వాన్ లోను మొదలుపెట్టింది. మొనాలిసా భిన్నమైన వసలు చేస్తుంటే, వాటిని తన ఫోన్ ద్వారా చిత్రించి, ఎడిట్ చేసి, యూట్యూబ్ లో అప్ లోడ్ చేయడం ఆమె భర్త బద్రి పని. అలా ఇప్పటివరకూ వేలకొద్దీ వీడియోలను ఆ జంట అప్ లోడ్ చేసింది. ప్రారంభంలో కొంత తడబడినా, బద్రి యూట్యూబ్ ద్వారానే హిట్ గా, ఎడిటింగ్ మీద పట్టు సాధించి, ఆసక్తి కలిగించే తన భార్య వీడియోలను అప్ లోడ్ చేయడం మొదలుపెట్టాడు. వీడియోల కోసం అతను ప్రత్యేక ప్రదేశాలను ఎంచుకోలేదు. అందుకోసం భార్య మొనాలిసా కూడా ప్రత్యేకంగా నటించనూ లేదు. ధైర్యంపై జీవితంలో చేసే పనులనే వాళ్ళు వీడియోలుగా రికార్డు చేసుకునేవాళ్ళు. అలా బుల్లెట్ నడుపుతూ, గుర్రపుస్వారి చేస్తూ, ట్రక్కు నడుపుతూ కనిపించే మొనాలిసా వీడియోలు ఇదెక్క కాలంలో విలీయన్స్ కొద్దీ సబ్స్క్రిబర్లను సంపాదించిపెట్టాయి.  
**అదాయం.... ఒకటిన్నర లక్ష!**  
యూట్యూబ్ వూలను పెంచుకునే మెలకువలు, వాటిని పెంచుకుంటే వచ్చే సంపాదన గురించి బద్రికి పెద్దగా అవగాహన లేదు. కాబట్టి వూలను పెంచుకునే ప్రయత్నాలు చేయలేదు. అయితే... మొనాలిసా వీడియోలకు వూలు, సబ్స్క్రిబర్ల సంఖ్య క్రమేపీ పెరుగుతూ పోయాయి. 2017 మే నెలలో మొట్టమొదటిసారి బద్రి, యూట్యూబ్ నుంచి 110 లాల్ పేమెంట్ (సుమారు 8 వేలు) అందుకున్నాడు. తాజాగా 2.28 మిలియన్ల సబ్స్క్రిబర్లతో బద్రి నారాయణ్ భద్ర యూట్యూబ్ వాన్ ల ద్వారా ఈ దంపతులు ఏకంగా ఒకటిన్నర లక్షల రూపాయల నెలసరి ఆదాయాన్ని గడిస్తూ ఉండడం విశేషం!

# స్మార్ట్ ఫోన్ తో సమస్యలు

ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకూ ఫోన్ లేకపోతే ఉండలేని వాళ్ళున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ కరోనా సమయంలో ఫోన్ తో అత్యధిక సమయం కాలక్షేపం చేసే సంఖ్య ఎక్కువైంది. అయితే అధిక సమయం స్మార్ట్ ఫోన్ లో మాట్లాడినా,



వీడియోలు చూసినా తిప్పలు తప్పవంటున్నారని నిపుణులు. ఫోన్ మాట్లాడినప్పుడు చెమట ఫోనుకు తగలుతుంది. ఫోను పైభాగం నితెల్, క్రోమియంతో తయారు చేసి ఉంటుంది. దానిపై బ్యాక్రియాలు అంటుకుని ఉంటాయి. అందుకే ఫోన్ పోవేలు ఉపయోగిస్తే మంచిదట. అంతేకాదు ఫోన్, పోవేలు రోజూ శుభ్రం చేయాలి. ఇతరుల ఫోను తీసుకుని మాట్లాడడం కూడా ఈ కరోనా సమయంలో మంచిదట. తరచుగా శాస్త్రవేత్తలు, ఫోను కళ్ళకు సమాంతరంగా ఉంచి చూస్తే కంటిసమస్యలుండవు. ఫోనులో నుంచి వచ్చే కిరణాల కంటికి మంచిది కాదు. అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు ఫోన్ బ్రెట్ నెస్ తగ్గించుకోవడం మంచిదట. డార్క్, నైట్ మోడ్ లో ఫోన్ చూడటం ఉత్తమం. ప్రత్యేకంగా ఉపయోలు ఆలోచించకుండా ఫోన్ మీద దృష్టినీ తగ్గించుకోవటమే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు.











## కరోనా సంక్షోభంలో అత్యాచారాలేంటి? నా రక్తం మరుగుతోంది



“ఓ వైపు కరోనా కారణంగా ప్రజలు మరణిస్తున్నారు. ప్రపంచమంతా మహమ్మారి వల్ల ముప్పును ఎదుర్కొంటోంది. మరోవైపు... కొందరు మృగాళ్లు అత్యాచారాలకు ఓడిగిడుతున్నారు. కరోనా సంక్షోభాన్ని కల్లారా చూస్తున్న ఈ తరుణంలోనూ, అటువంటి వ్యక్తుల్లో మానవత్వం మెల్లినదా?” అని కథానాయిక రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ ఆవేదన చెందారు. పత్రికల్లో అత్యాచార వార్తలు చదువుతుంటే తన రక్తం మరుగుతోందని చెప్పారు. ఇంకా రకుల్ మాట్లాడుతూ “ఇటీవల మనసెరలో ఓ అత్యాచార ఘటన గురించి పత్రికలో చదివా. నా రక్తం మరిగింది. ఏం చేయాలి? నాకు అర్థం కాలేదు. ఇటువంటివి జరుగుతుంటే... మనల్ని మనుషులుగా పిలవాలా? నాకు సందేహం కలుగుతోంది” అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కరోనా వల్ల ఇబ్బందులు పడుతున్న ప్రజల వద్దకు నేరుగా వెళ్లి సహాయం చేయాలనుకుని, కానీ నిబంధనల కారణంగా వెళ్లేలేకపోతున్నానని రకుల్ తెలిపారు. “కొవిడ్-19 పేషెంట్లు కొందరికి సకాలంలో వైద్య సహాయం అందించడానికి ప్రయత్నించా. కానీ, చేయలేకపోయాం. అప్పుడు నేనే చాలా బాధపడ్డా. మనమంతా మనుషులమే కదా! కొంతే చేయగలమని నాకు నేను చెప్పుకొన్నా” అని రకుల్ తెలిపారు.

**సినిమా ఘాటోంగ్లకు ట్రైక్ వేసిన లాక్డౌన్ చివరిదశకు వచ్చింది! చిత్రీకరణలకు ప్రభుత్వం నుంచి షరతులతో కూడిన అనుమతులు వచ్చాయి. ఇక సినిమాలు సెట్స్పైకి వెళ్లడమే ఆలస్యం. నిలిచిపోయిన ప్రాజెక్ట్లను పట్టాలెక్కించడంలో బాబీవుడ్ చిత్ర పరిశ్రమ బజ్జీగా ఉంది. అనుమతుల కోసం ఎదురుచూస్తున్న తమిళ చిత్ర సీమ సర్వం సిద్ధం చేసుకుంటోంది. తెలుగు సినిమాల ఘాటోంగ్ల విషయంలో ఇంకొన్ని రోజుల్లో స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.**

### 20 నుంచి మూడో షెడ్యూల్ స్టార్ట్

రణ్బీర్కపూర్, శ్రద్ధాకపూర్ జంటగా లవ్ రంజన్ దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతోంది. మేలో జరగాల్సిన మూడో షెడ్యూల్కు కరోనా బ్రేక్ వేసింది. తాజాగా చిత్రీకరణకు అనుమతించిన నేపథ్యంలో ఈ నెల 20 నుంచి మూడో షెడ్యూల్ను ప్రారంభించేందుకు లవ్ రంజన్, చిత్ర యూనిట్ సిద్ధమవుతోంది. రణ్బీర్ కపూర్ తల్లికంఠ్రుల పాత్రల్లో నటిస్తున్న బోనీకపూర్, డింపుల్ కపాడియాలపై ప్రేమ, బావోద్ధీగల నేపథ్యంలో సన్నివేశాలను తెరకెక్కించనున్నారు.

### 21 నుంచి రక్షాబంధన

అక్రయేకుమార్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం ‘రక్షా బంధన్’. గతేడాది ఆగస్టులోనే అక్రయే ఈ చిత్రాన్ని ప్రకటించినా కరోనా లాక్డౌన్తో ఇప్పటిదాకా సెట్స్పైకి వెళ్లేదు. ఆనంద్ ఎల్. రాయ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. జూన్ 21న అక్రయేకుమార్ ఈ చిత్రాన్ని సెట్స్పైకి తీసుకెళ్లున్నారు. అలాగే అక్రయే కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ‘ఓ మై గాడ్’ సీక్వెల్ జూలైలో సెట్స్పైకి వెళ్లునుంది.

### నెలాఖరుకు మహారాజా

బాలీవుడ్ హీరో అమిర్ ఖాన్ తనయుడు జునైద్ఖాన్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం ‘మహారాజా’. ఫిబ్రవరిలో సెట్స్పైకి వెళ్లిన ఈ చిత్రం మాటింగ్కు కరోనా బ్రేక్

షారూఖ్ఖాన్ కథానాయకుడుగా నటిస్తున్న ‘పదాస్’ చిత్రం మాటింగ్ను త్వరలోనే విడిశాల్లో ప్రారంభించేందుకు నిర్మాణ సంస్థ యశ్ రాజ్ పిక్చర్స్ చేసింది తొలుత ఫిన్ల్యాండ్లో కొంత బాగం మాటింగ్ జరుపుతారు. ఆ తర్వాత కొవిడ్ నేపథ్యంలో అప్పటి పరిస్థితులను బట్టి విడిశాల్లో చిత్రీకరణ కొనసాగించనున్నారు. దీనికోసం ముందస్తుగానే చిత్ర యూనిట్కు రెండు డోసుల కరోనా టీకా వేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.

### వ్యాక్సినేషన్ ప్రక్రియతో సంబంధం లేకుండా జూలైలో పెద్ద సినిమాలు సెట్స్పైకి వెళ్లే అవకాశం ఉంది. కొద్దిమందితో జరిగే చిన్న సినిమాలు త్వరలోనే మాటింగ్ ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే సంతోష్ శోభన్ కథానాయకుడిగా మారుతి దర్శకత్వ పర్యవేక్షణలో తెరకెక్కుతున్న చిత్రం మాటింగ్ ప్రారంభమైంది. కొవిడ్ నిబంధనలు పాటిస్తూ మాటింగ్ చేస్తున్నారు.

# ఈ నెలలోనే సెట్స్పైకి ఖాయం

వేసింది. తాజాగా ‘మహారాజా’ చిత్రాన్ని సెట్స్పైకి తీసుకెళ్లందుకు చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ యశ్ రాజ్ పిక్చర్స్ సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఆ సంస్థ ప్రస్తుతం పలు చిత్రాలను నిర్మిస్తుండగా ముందుగా ‘మహారాజా’ మాటింగ్ను ప్రారంభించనున్నారు.

సల్మాన్ఖాన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ‘బైగర్ 3’ చిత్రబృందం మాటింగ్కు సమాయత్తమవుతోంది. బారీ బడ్జెట్తో తెరకెక్కుతోన్న ఈ యాక్షన్ చిత్రంలోని కొన్ని సన్నివేశాలను సల్మాన్ ఖాన్, కత్రినా కైఫ్పై చిత్రీకరించనున్నారు. వచ్చే ఏడాది ఈ సినిమాను విడుదల చేయాలనే పట్టుదలతో ఉన్న యశ్ రాజ్ పిక్చర్స్ నటీనటులకు, మాటింగ్ సిబ్బందికి కొవిడ్ వ్యాక్సినే ఇవ్వేందుకు సిద్ధమవుతోంది.

లోకేశ్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ‘బైద్’ చిత్రం కార్తీ కెరీర్లోనే అతి పెద్ద హిట్గా నిలిచింది. ఈ చిత్రాన్ని బాలీవుడ్లో రీమేక్ చేస్తున్నట్లు అజయ్ దేవ్గణ్ గతంలో ప్రకటించారు. లాక్డౌన్ సడలంపుతో త్వరలోనే ఈ చిత్రం కూడా సెట్స్పైకి వెళ్లే అవకాశాలున్నాయి. బైగర్ ప్రాప్త కథానాయకుడిగా తెరకెక్కుతున్న ‘హీరోపంత్ 2’ నెలాఖరుకు మారస్కోలో తాజా షెడ్యూల్ను ప్రారంభించనున్నారు. అక్కడ ఓ పాట, బారీ పోరాట సన్నివేశాల చిత్రీకరణ కోసం లోకేష్పై ఎంపిక పుక్తయింది.



### కోబీవుడ్కు లాక్డౌన్ లద్దం

తమిళనాట ఇంకా లాక్డౌన్ ఎత్తేయలేదు. మాటింగ్కు ఎలాంటి అనుమతులు మంజూరీ చేయలేదు. అయినా నిర్మాతలు, దర్శకులు తమ సినిమాలను త్వరలోనే సెట్స్పైకి సిద్ధమవుతున్నారు. కార్తీకి సుబ్బరాజ్ దరకత్వంలో చిత్రమ, ద్రుమ్

## జూలై నెలాఖరులో సెట్స్ మీదకు...

చిరంజీవి కథానాయకుడిగా కొరటాల శివ దర్శకత్వం వహిస్తున్న సినిమా ‘ఆచార్య’. ఓ పాట, కొన్ని కీలక సన్నివేశాల చిత్రీకరణ చేయాలింకా, పది, పదిహేను రోజులు చేస్తే సినిమా మొత్తం పూర్తవుతుంది. జూలై నెలాఖరులో సెట్స్ మీదకు వెళ్లి, పీల్చెనంత త్వరగా సినిమా పూర్తి చేయాలని సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. కొవిడ్-19 నిబంధనలు పాటిస్తూ, జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ చిత్రీకరణ చేయాలనేది నిర్మాతలు నిరంజన్రెడ్డి, రామ్చరణ్ సంకల్పం. చిరంజీవికి జంటగా కాజల్ అగర్వాల్, రామ్చరణ్కు జోడీగా పూజా హెగ్డే నటిస్తున్న ఈ సినిమాలో సోనూ సూద కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి మణిశర్మ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ‘ఆచార్య’ పూర్తి చేశాక... ఎన్టీఆర్తో చేయబోయే సినిమా పనుల్లో కొరటాల శివ నిమగ్నం కానున్నారు.



## కళామతల్లి చేదోడు

“సిని కార్మికుల సమస్యలను ‘దిల్’ రాజాగారి దృష్టికి తీసుకువెలితే ‘ఏం కావాలన్నా నా మద్దతు ఉంటుంది’ అని ముందుకొచ్చారు. అలాగే, చదలవాడ శ్రీనివాసరావుగారు. వాళ్లిద్దరి డౌంట్స్” అని యలమంచిలి రవి అన్నారు. ‘కళామతల్లి చేదోడు’ పేరుతో బుడవారం ఉదయం పిల్చి వాంబర్ ఆవరణలో 600మంది మహిళా కార్మికులు, శ్రైవర్ధ, జానియర్ ఆర్మిస్టులు ఒక్కొక్కరికీ రూ. 2500 విలువ గల నిత్యావసర సరుకులు అందించారు. ‘దిల్’ రాజా, చదలవాడ శ్రీనివాస రావు, యలమంచిలి రవి ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ‘కొవిడ్ కారణంగా అందరికీ జీవసారి నిత్యావసర సరుకులు పంపిణీ కార్యక్రమం చేపడితే ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయని తొలి విడతగా 600మందికి ఇచ్చారు. దశల వారిగా అందరికీ అందజేస్తాం. ఈ మంచి పనికి మాకు కొందరు పెద్దలు డబ్బులు ఇస్తానన్నా తీసుకోలేదు. నేరుగా సూపర్ మార్కెట్లకు చెల్లించమని చెప్పాం” యలమంచిలి రవి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అజయ్ కుమార్, బెక్సం వేణుగోపాల్, వల్లభనేని అనిల్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రేక్షకుల ముందుకు 2023లోనే?

తమిళ హీరో విజయ్తో దర్శకుడు వంశీ శైడిపల్లి ఓ సినిమా చేయనున్న సంగతి తెలిసిందే. 2023లో ఆ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందని కోల్చివడ్ ఐటర్, ప్రస్తుతం డిలీప్ నెల్లూన్ కుమార్ దర్శకత్వంలో విజయ్ ఓ సినిమా చేస్తున్నారు. అందులో పూజా హెగ్డే హీరోయిన్. ఆ సినిమా తర్వాత ‘మాస్టర్’ దర్శకుడు లోకేశ్ కనగరాజ్తో మరో సినిమా చేయడానికి విజయ్ అంగీకరించారు. ఆ రెండిటి తర్వాత వంశీ శైడిపల్లి సినిమా మొదలవుతుందట. వచ్చే ఏడాది సినిమా చిత్రీకరణకు వెళ్లినా... 2023 సంతృప్తికి బారీ ఎత్తున విడుదల చేసేలా నిర్మాత ‘దిల్’ రాజా ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

## గిరిజన కుటుంబాలకు రానా సాయం

కరోనా వల్ల ఉపాధి కోల్పోయి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న గిరిజన కుటుంబాలను నటుడు దగ్గుబాటి రానా ఆదుకున్నారు. నిర్భల్ జిల్లాలో పలు గ్రామాలకు వెందిన 400 గిరిజన కుటుంబాలకు నిత్యావసర వస్తువులు, ఔషధాలు ఆయన అందించారు. ప్రస్తుతం రానా ‘విరాట పర్వం’, ‘అయ్యప్ప సుమ కోశియమ్’ తెలుగు రీమేక్లో నటిస్తున్నారు.



### అమెజాన్ ప్రైమ్లో వచ్చేన్

టాలీవుడ్ సెల బ్రీటీ డిజైన్గర్ రామ్మో హీరోగా పరిచయం అవుతున్న ‘పక్కిన్’ చిత్రం టైలర్ను హీరో రానా బుడవారం విడుదల చేశారు. ట్రైమ్ థియేటర్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈసినిమా ఈ నెల 12న అమెజాన్ ప్రైమ్లో విడుదలకానుంది. శ్రీకృష్ణ, రామ సాయి దర్శకులు. శ్వేతాపర్వ కథానాయిక. శుభలేఖ సుధాకర్ కీలక పాత్ర పోషించారు. కొశిక్ కుమార్, రామసాయి నిర్మించారు.

## ప్రియమైన మేఘ... నీ ప్రేమ కథేంటి?

మేఘా ఆకాశ్, అరుణ్ అద్వీత్, అర్జున్ సోమయాజులు ప్రధాన తారలుగా తెరకెక్కిన సినిమా ‘డియర్ మేఘ’. నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాలు పూర్తయ్యాయి. పళ్ళి కాపీ సిద్ధమైంది. త్వరలో విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. నిర్మాత అర్జున్ దాస్యన్ మాట్లాడుతూ “ఓ అందమైన, ఆసక్తికరమైన ప్రేమకథా చిత్రమిది. మేఘ ప్రేమ కథేంటి? అనేది సినిమాలో చూడండి” అని చెప్పారు. “హీరోగా అరుణ్ అద్వీత్ నటన ప్రేక్షకుల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేస్తుంది. చిత్రంలో ఆయన పాత్ర అద్భుతంగా ఉంటుంది” అని దర్శకుడు సుశాంతరెడ్డి తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి హరి గౌర సంగీత దర్శకుడు.



### విక్సీ కొశల్, కత్రినా కైఫ్ ప్రేమలో ఉన్నారనేది బహిరంగ రహస్యమే. విహారయాత్రలకు కలిసే

వెళ్ళొస్తుంటారు. కానీ, ఎప్పుడూ తమ ప్రేమ గురించి పెదవి విప్పలేదు. తామిద్దరం ప్రేమలో ఉన్నామని అంగీకరించలేదు. అలాగని, ఖండించనూ లేదు. హిందీ పరిశ్రమ ప్రముఖులూ ఈ ప్రేమజంట విషయంలో చూసగంగానే ఉన్నారు. బబ్లీ, ఫర్ ద షర్మి టైమ్... విక్సీ-కత్రినా ప్రేమ గురించి నటుడు అనిల్ కపూర్ తనయుడు, హీరో హర్షవర్ధన్ కపూర్ పెదవి విప్పారు. ఓ టాక్ షోలో “విక్సీ, కొశల్, కత్రినా కైఫ్ కలిసే (ప్రేమలో) ఉన్నారు. అది నిజం! ఈ సంగతి చెప్పినందుకు నేను ఇబ్బందుల్లో పడతానా? నాకు తెలియదు” అని హర్షవర్ధన్ కపూర్ పేర్కొన్నారు. మరి, అతడి మాటలపై ప్రేమపక్షులు ఏ విధంగా స్పందిస్తాయో చూడాలి. లేదంటే ఎప్పటిలా చూసిన చహిస్తాయో?