



ఆదివారం
ఆంధ్రజ్యోతి

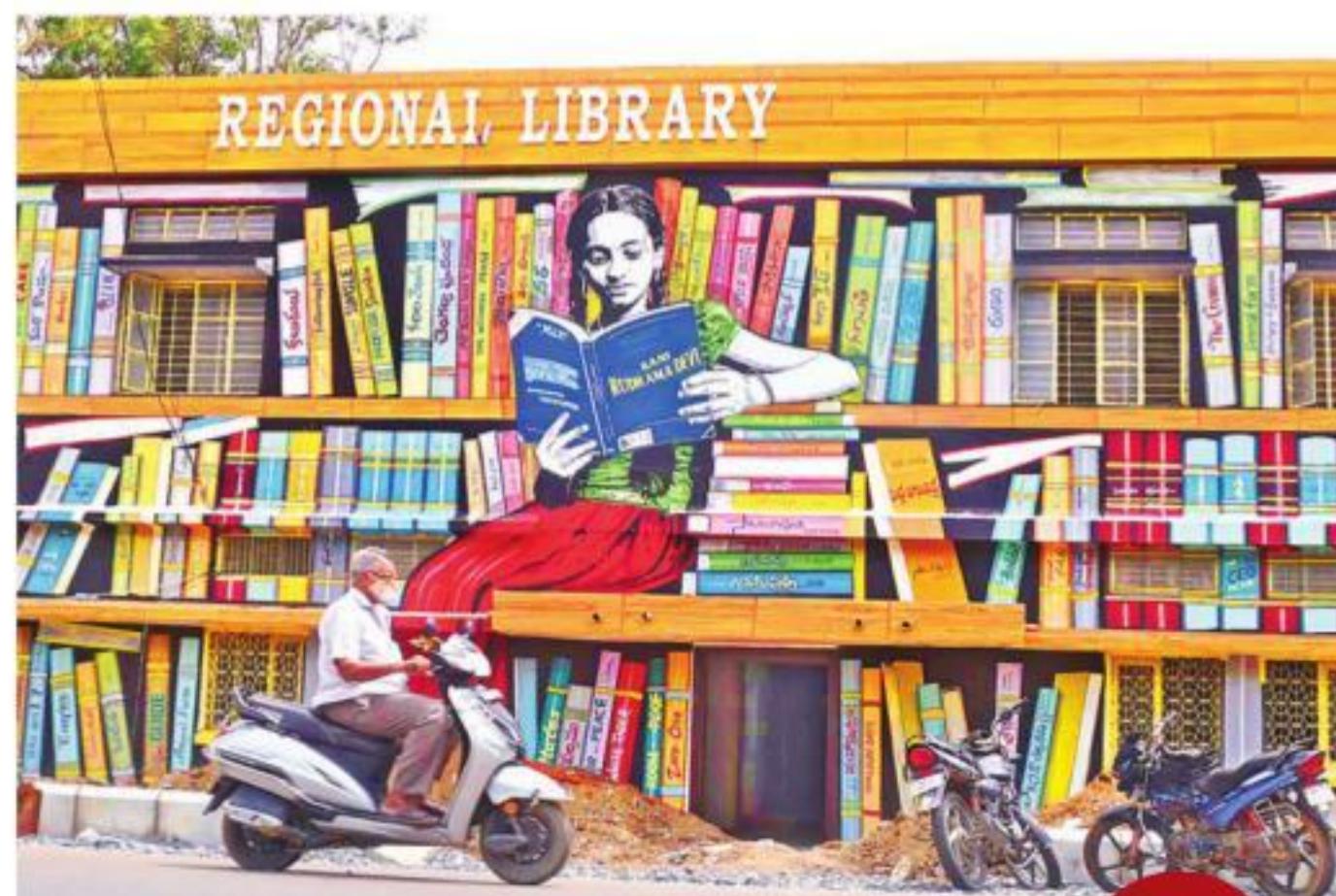
27 జూన్ 2021

ఇలా చేస్తే
మర్యాద



బ్యాటీన్ ఎం కూయటీన్

16



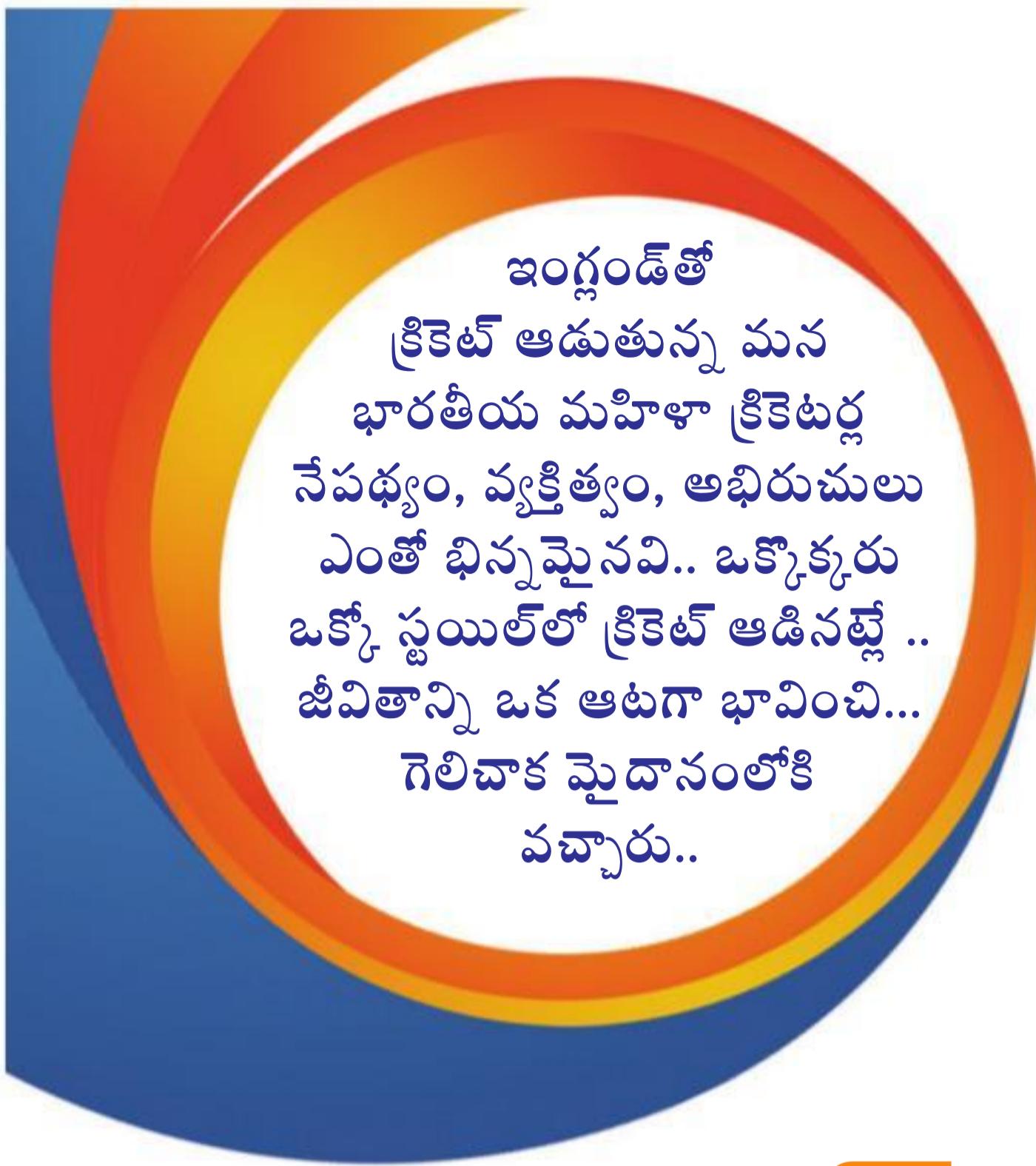
పుస్తకాలభో ముస్తాబయ్యంది...

13



ప్రియమైన విద్యార్థికి...

19



జంద్రండ్తే
క్రికెట్ ఆడుతున్న మన
భారతీయ మహిళా క్రికెటర్లు
నేపథ్యం, వ్యక్తిత్వం, అభిరుచులు
ఎంతో ఖినుమైనవి.. ఒక్కొక్కరు
ఒక్క స్టారులో క్రికెట్ ఆడినట్టే ..
జీవితాన్ని ఒక ఆటగా భావించి...
గలిచాక మైదానంలోకి
వచ్చారు..

స్టార్స్ ను ఎలా అయ్యారంటే..



నోపల్ మీడియాలర్ స్ట్రీడ్..
ముంబై క్రికెటర్ జేమీమా రోట్రిగ్స్, ముద్దు
పేరు జేమీ. నాలుగేళ్ళ వయసులోనే బ్యాటు
పట్టింది. అమె తొలి కోచ్ తండ్రి. అదే తన
అద్భుతం అంటుంది జేమీమా. ఇరవైప్లక్ష వయ
సుకే స్టార్ క్రీడాకాలసిగా ఎదిగింది. క్రికెట్తో
పాటూ హాకీ కూడా చాలా బాగా ఆడుతుంది.
విదేశీ టూర్లలో ఉన్నపుడు ఐప్పుడు సమయం
చికిట్టా తన ప్రైండు ప్ర్యూతితో కలిసి గిటార్
వాయస్తుంది. సోపల్ మీడియాలో చాలా
చురుకు. ఎప్పటికపుడు తన స్టేటస్‌ను,
ఫాటోలు, వీడియోలను అవ్సరీడ్ చేస్తూ
ఉంటుంది. జేమీమా సచిన్ ను దేవుడిలా
ఆరాధిస్తుంచి, రోహిత్ శర్మ బ్యాటిం
గీను ఇప్పుడుతుంది. అంతేకాదు
రోహిత్ స్టారులను అనుకరిస్తుంచి
కూడా.



ఆ సినిమా అంటే మీచ్చి..

తండ్రి కలను నిజం చేసిన కూతురు హార్టున్ ప్రీత్. ఈమెంబ పంజాబ్లోని మొగ పట్టణం. అక్కడన్న కోర్టులోనే తండ్రి హార్టుందర్ క్లర్క్ గా పనిచేశారు. అతనికి బాస్కెట్ బాల్, వాలీబాల్ లాంటి
అటల్లో మంచి ప్రావీష్యం ఉంది. కానీ కుటుంబ పరిస్థితుల వల్ల ఆటకు సమయాన్ని కేటాయించలేక
పాశయారు. హార్టున్ ను క్రీడల్లో ప్రాతస్థించి దేశం తరఫున ఆడాలన్న తన కలను నిజం చేసుకు
న్నారు. హార్టున్ చిన్నప్పటించి మగపిల్లలతోనే క్రికెట్ ఆడేది. అందుకే టామ్ బాయ్ అనే పేరు తెచ్చు
కుంది. ఇంటి నుంచి రోజు 30 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి అకాడమీకి వెళ్లి అటల్లో శిక్షణ తీసుకు
నేది. ఇరవై ప్లక్ష వయసులో వన్నే మ్యాచుల్లో అరంగేట్రిం చేసింది. అటను పక్కన పెడితే ఆమెకు
లాంగ్ డైవ్ చేయడం, సంగీతం వినడం చాలా ఇప్పం. ప్రైండ్స్ తో చిట్ చాట్ జంకా ఇప్పం. 'బిల్
వాల్ దుల్సనియే లేజాయీంగేసు ఎన్నిసార్లు చూసింది' లెక్కలేదట.

ఎక్కడికెళ్లినా పుస్తకాలే..

మహిళా క్రికెటకు వన్నె తెచ్చిన ఆటగత్తెలలో
మిథాలీరాజ్ ది మొదటిసానం. పదేళ్ళ వయ
సులో మొదటిసారి బ్యాట్ పట్టిందామె. మళ్ళీ
జంతవరకు వదిలింది లేదు. పట్టింది జోడ్ హార్లో
అయినా స్థిరపడింది మాత్రం
ప్రాదరాబాద్ లోనే. పదిహేడేళ్ళ వయసు
లోనే ఇండియన్ టీమలోకి ఎంతీ
ఇచ్చింది. క్రికెట్ మ్యాచ్లు, ప్రాట్స్ సులు
లేకపోతే డ్యాన్స్ చేస్తునే, నచ్చిన
పుస్తకం చదువుతూనే, జిమ్లో వర్ష
వట్ట చేస్తునే సమయం గడిపేస్తుంది
మిథాలీ. ఈమె పుస్తకాల పురుగు.
ఎక్కడికెళ్లినా వెంట పుస్తకం మాత్రం
ఉండాల్సిందే. బాలీపుడ్ సినిమాలను
బాగా ఇప్పుడుతుంది. అందులోనూ

పొరుళ్ భాన్ సినిమాలంటే చాలా ఇప్పం. నచ్చిన రంగు నలువు. సోంపాపిడి, రోయ్లు
కూర, పెరుగున్నం అంటే ప్రాణం. ఒకప్పుడు తనకు క్రికెట్ కన్నా భరతనాట్యమే ఇప్పం. ఎని
మిదో తరగతి వరకు నేర్చుకుంది. కానీ క్రికెట్ కోసం నాట్యాన్ని త్యాగం చేసింది.



అన్నయ్యకు బదులు...

స్ట్రోటి మందాన తండ్రి శ్రీనివాసేకు ఒకప్పుడు జిల్లాసాయిలో
క్రికెట్ ఆడిన అనుభవం ఉంది. అందుకే కొడుకుని క్రికెట్
రీగా చూడాలనుకున్నాడు. కానీ ఆ కోరికను కూతురు స్ట్రోటి
తీర్చింది. ఆమె అన్నయ్య శ్రవణ్ కూడా అండర్ 16 టీమలో
అడాడు. స్ట్రోటి అటతీరు, నిబధ్యత చూశాక ఆమెను ప్రోత్సు
హించారు అమ్మానాన్న. వారి నమ్మకాన్ని నిలబెట్టి స్టార్ క్రికెట్
రీగా ఎదిగింది. ఈమెకు విరాట్ కోహ్లీ, మాధ్వా హెడెన్
ఆరాధ్య క్రికెటర్లు. ఏలు దౌరికినప్పుడుల్లా
బాలీపుడ్ సినిమాలు బాగా
చూస్తుంది. హృతిక్ రోపన్,
కార్త్రిక్ ఆర్యన్ అంటే
ప్రాణం. అరిజిత్ సింగ్
పాటలంటే చెవికోసుకుం
టుంది. ఆడి 8 కారు
కొనాలన్న కోరికను నెర
వేర్చుకుంది. స్ట్రోటి
మందాన పుట్టింది
ముంబై అయినా...
రెండేళ్ళ వయసు ఉన్నప్పుడే
తల్లిదంట్రులతో మహారాష్ట్రలోని
సంగీ నదరానికి వచ్చి స్థిరపడింది.



విషయసూచిక

CONTENT

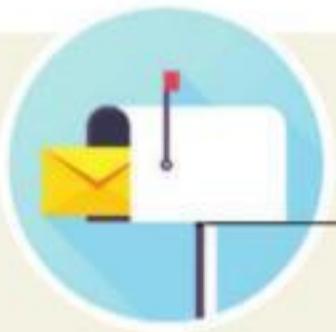
- బిట్ బ్యాంక్
- గ్రేట్ గ్రేన్ వాల్ ఆఫ్ షైనా!
- ఇలా చేస్తే హోప్

4
6
7



- | | |
|-------------------------------|----|
| ఒకే చెట్టు 22 రకాలు | 12 |
| పుస్తకాలతో ముస్తాబయ్యాంది...! | 13 |
| బ్యాటీస్ విత్ క్యాటీస్ | 16 |
| చెల్లని మొహం (కథ) | 20 |
| కిచెన్ ల్యాబ్ | 23 |
| స్నేటర్ గర్డ్ | 26 |
| పుడ్ - న్యూట్రిషన్ | 27 |
| చేతికి పూలందాలు | 31 |

న్యూన్
మేకర్



ప్రముఖ లీడర్స్...

కశ్మీర్ చెమ్మగిల్లాయి

తమిక సాహిత్య దిగ్గజం కి.రా. కి నివాశిగా ప్రచురించిన కథ ‘మోడువారిన చెట్టు’ చదివి చలించిపోయాం. తరాలు మారినా తరగని సమస్య ఇది. కథలో చివరివాక్యం చదవగానే కశ్మీర్ చెమ్మగిల్లాయి. నిమ్మాండు నాయక్కర్, పేరక్క వంటి వారు కొల్లలు. పిల్లలపై ప్రేమతో ఉన్నదంతా వారికి ధారాదత్తం చేసి చివరకి తాము అడుక్కునే పరిస్థితి తెచ్చుకుంటారు. వృద్ధ తల్లిదండ్రుల వేదనను ఆర్థగా చెప్పిన మంచి కథ. గౌరీ కృపానందనగారి అనువాదం అచ్చతెనుగులా అనుభూతి కలిగించింది.

- వింజమూరి దేవిక, హిందూపురం

పసందైన విందు

‘తినరా ఘైమరచి’ శీర్షిక ప్రతివారం నేను విధిగా చదువుతాను. సంప్రదాయ మంటలను రుతువుల వారిగా ఆసక్తిగా పరిచయం చేస్తున్నారు రచయిత. దానికి తోడు శీర్షిక ప్రారంభంలో విందు భోజనం గురించి ప్రముఖ కపుల వ్యాఖ్యానాలు బంగారానికి తావి అభ్యినట్టు మరింత అందంగా ఉంటున్నాయి. ఈవారం ‘వానలు కురిసే వేళ..’లో ఏ రకమైన పదార్థాలు వండుకుని తినాలో చక్కగా వివరించారు. పూర్వచందు గారికి అభినందనలు.

- విన్సుకోటు అనంతశర్మ,
విజయవాడ

పైజర్ కథనం బాగుంది

వాణిజ్యం అంటే కేవలం వ్యాపారమే కాదు. ప్రపంచానికి కొత్త ఆవిష్కరణలు అందించిన అనేకమంది మంచి వ్యాపారవేత్తలు ఉన్నారు. అలాంటి వారిలో పైజర్ వ్యవస్థాపకులు చార్లెన్ పైజర్ ఒకరు. సునీల్ ధవశ చాలా ఆసక్తికరంగా కథనాన్ని మలిచారు. ఎంతో విలువైన సమాచారం. - పి. ఆనందరావు, మంచిర్యాల

వెతికే పని తప్పించారు

సినిమాహాష్టు మూతబడ్డ ఈ కరోనా కాలంలో ఇల్లే సినిమా హాలైంది. ఇలాంటి సమయంలో ఎలాంటి సినిమాలు చూడాలో, ఏవి బావున్నాయో మీరు నిర్వహిస్తున్న ‘వెబ్ దునియా’ శీర్షిక బాగా ఉపయోగపడుతోంది. తెలుగేతర భూషణ్లో వస్తున్న మంచి సినిమాలను నీటిని, పాలను వేరుచేసే హంసలా పరిచయం చేయడం అభినందనీయం.

- సిరిపురం సరిత, శ్రీకాపుళం

లీడర్స్ తమ అభప్రాయాలను మెయిల్ డ్యూరా sunday.aj@gmail.com కు; పాఠస్థుద్వారా అయితే సందే డెస్ట్ అంద్రజ్యోతి జల్లింగ్స్, పాల్టో నెం. 76, అశ్విని లో అవుట్, పుదు ప్రైట్స్, రోడ్ నెం. 70, జిల్లా ప్రైట్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 కు పంపగలరు.



పెళ్లించి గుర్తా

గత ఏడాదిన్నరగా కొవిడ్ అంక్షలతోనే జీవితం గడిచించి. వాక్సిన్ పుణ్యమాని అంక్షలన్నీ ఎత్తేశారు. అంగరంగ వైభవంగా పెళ్లించి వేమ జంటలన్నిటికీ జీవితమ్మిద ఆశపుట్టించి. ఇటగో ఇలా పెళ్లించి కి జంట. హంగేరీలోని బిల నగరంలోని దృశ్యమిచి.



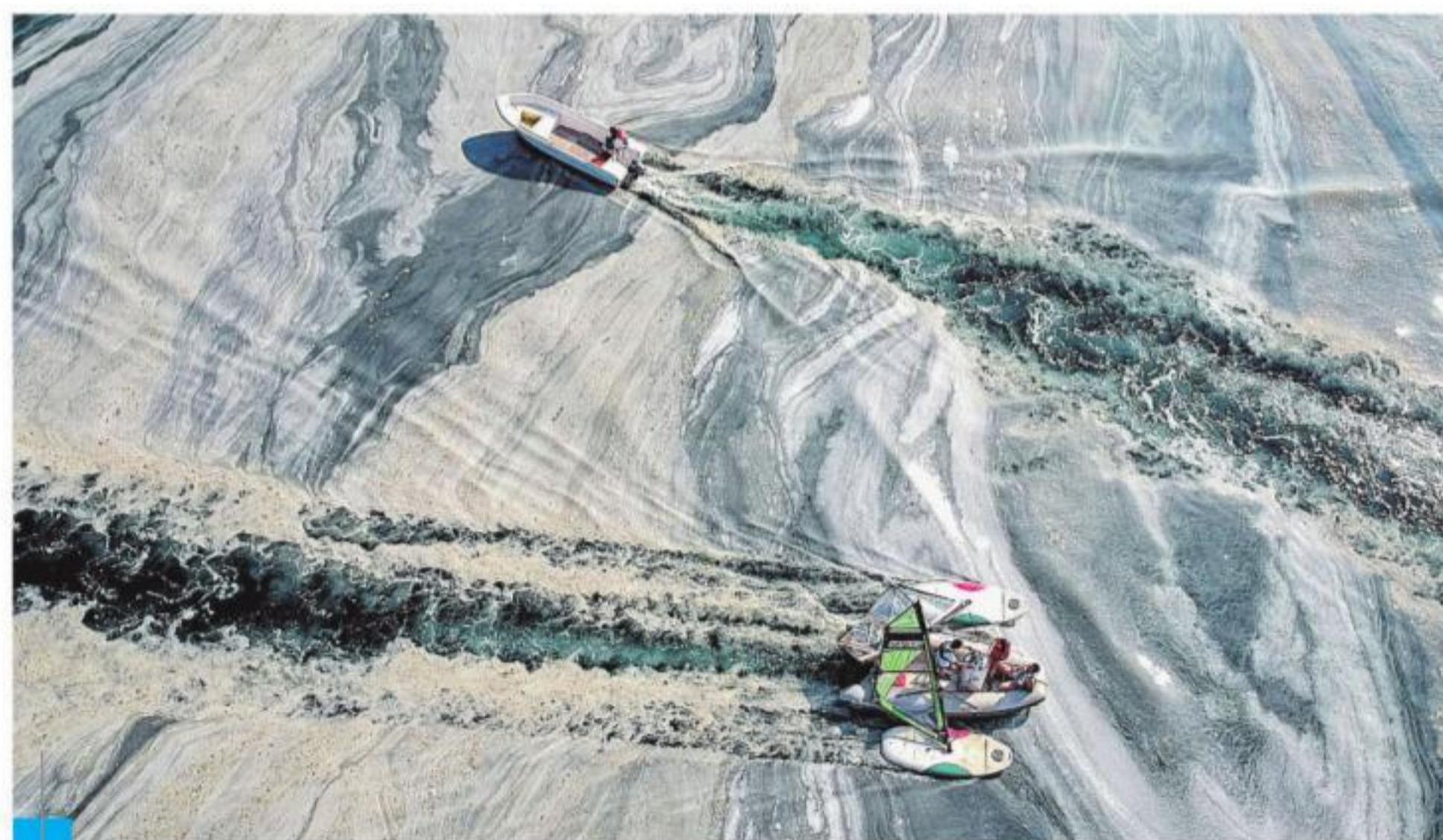
నిజమా... భ్రమా...?

ఈఫిల్ టవర్ ముందర జంట చేస్తోన్న ఈ అమ్మడి ఘైర్యాన్ని ఎవరైనా మెచ్చుకోవలసిందే. అయితే ఇది నిజం కాదు. మనకలాంటి భ్రాంతిని కలిగేలా త్రాంపోయిల్ ఆర్నీని ఇన్సెస్టోల్ చేశారు జీన్ రీనె అనే కళాకారుడు. దాని మీద నడుస్తోన్న యువతిని పోటో తీసి ఈఫిల్ టవర్ ముందు ఎగిరి దుముకుతున్నట్టగా భ్రమ కలిగించాడు పోటోగ్రాఫర్.



లాంగ్ మార్చు

షైనాలో నేడు పెద్ద చర్చనీయంశం ఏనుగులు. గత కొన్ని వారాలుగా ఓ పదిహేను ఏనుగులు మూకుమ్మడిగా సంచరిస్తున్నాయి. అవి ఎందుకు? ఎక్కడికి వెళుతున్నాయో అంతుబట్టదం లేదు. ఇప్పటికి అవి తమ ఆవసాలను వీడి అయిదు వందల కిలోమీటర్ల దూరం పయనించాయి. మానవ నివాస ప్రాంతాల్లోకి ఆ ఏనుగులు రాకుండా, మనుషులు వాటికి హాని తలపెట్టుకుండా అధికారులు చర్చలు తీసుకుంటున్నారు. అలసిపోయిన ఏనుగులు గుంపుగా నిద్రిస్తున్న సమయంలో క్లిక్మన్న పోటో.

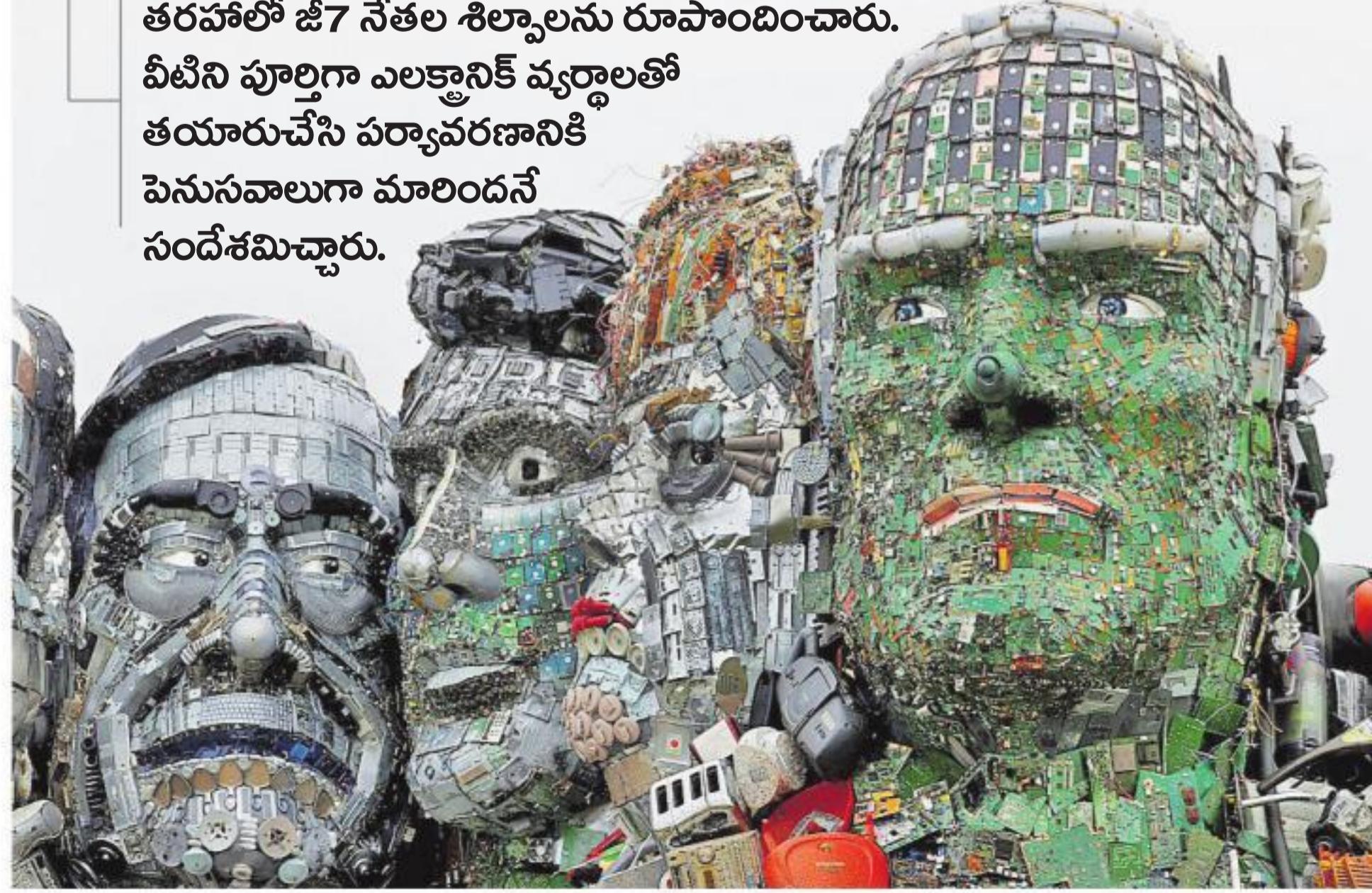


కాలుప్య జిలాలు

ఇది ఉర్మీలోని మార్గురా సముద్రం. ఈ సముద్ర ఉపరితలంలో చారలు చారలుగా కనిపిస్తున్నదంతా ఒకలాంటి పాచి పద్మార్థం. దీని వల్ల సముద్ర జీవులకు ఆపద ఏర్పడుతోంది. మార్గురా సముద్రాన్ని ఆకాశంలోంచి చిత్రిస్తున్నప్పుడు కనపడిన కాలుప్యం ఇది.

ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాలు

జీ7 నేతల శిఖరాగ్ర సమావేశంతో ప్రపంచ దృష్టంతా ఇంగ్లండ్ మీదకి మళ్లించి. అందుకే అక్షాడి కళాకారులు ఇద్దరు అమెరికాలోని మౌంట్ రష్మొర్ తరహాలో జీ7 నేతల శిల్పాలను రూపొందించారు. వీటిని పూర్తాగా ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాలతో తయారుచేసి పర్యావరణానికి పెనుసవాలుగా మాలిందనే సందేశమిచ్చారు.



కండరాల నొప్పులు బాధిస్తున్నాయా?

ఏనీ గదుల్లో కూర్చుని చేసే ఉద్యోగం. కానీ రోజంతా తీవ్రమైన శారీరక ప్రశ్న చేసినట్లుగా కండరాల నొప్పులు ఎందుకొస్తున్నాయో తెలియదు. ఇలాంటి మాటలు తరచుగా వింటుంటాం. కండరాల నొప్పి చాలా సాధారణమైన సమస్య. ఈ నొప్పి లిగమెంట్స్, టెండాన్స్, ఎముకలు లేదా శరీర అవయవాల వలన కూడా రావచ్చు. కండరాలు ఎముకలకు టెండాన్స్‌లో కలపబడతాయి. కండరాలు ప్రశ్నించినప్పుడు లాక్టిక్ యాసిడ్ అనే రసాయనాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఈ రసాయనం వలన కండరాలు తొందరగా అలసటకు లోనవుతాయి.

కారణాలు: గాయాలు కండరాలపై ఎక్కువ ఒత్తిడి పడటం, వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉండటం, శరీరంలో పొట్టాపెయం, కాల్చియం మోతాదు తగదం, బి.పి కి వాడే మందులు కొక్కన స్థాటిస్ అంటే శరీరంలో కొవ్వుని తగించే మందులు వాడటం వేలన రావచ్చు. ఇన్ ఫ్లాయింజా, మలేరియా, కండరాలపై గడ్డలు, పోలియో వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల రావచ్చు.

లక్ష్మణు: కండరాల
 వాపు, నొప్పి, తొందరగా
 అలసిపోవడం, నిద్రలేమి,
 తలనొప్పి, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల
 వచ్చినప్పుడు జ్వరం, దగ్గు,
 తలనొప్పి, ఆకలి మందగించడం,
 శరీరం సన్నబడడం వంటి
 లక్ష్మణుంటాయి. కదలికలు
 కష్టంగా మారతాయి.



ముక్కు కళ్ళ చుట్టూ నాలుగు గదులుంటాయి. వాటిని సైన్సులు అంటారు. ఈ సైన్సులలో వైరల్ బాక్టీరియా, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా విపరీతమైన నొప్పి పుడితే దాన్ని సైన్సైటిస్ అంటారు.

కారణాలు : సైనన్ ముఖుద్వారం మూసుకుపోతుంది. లేదా అక్కడ చాలా మ్యాక్స్ పేరుకుపోతుంది ఫలితంగా అక్కడ బ్యాక్టీరియా, ఇతర క్రిములు సులభంగా పెరిగి సైనసైటిన్ సమస్య మొదలవుతుంది. శ్వాసకోశ మార్గానికి ఇన్ఫెక్షన్ రావడం వల్ల సైనస్లకు బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఫలితంగా సైనసైటిన్ మొదలవుతుంది.

గుర్తించడం సులభం: తరచు జలుబు చేయడం, జలబుతో ఎక్కువ రోజులు బాధపడడం అనేది సైనన్ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణం. ఆ తరువాత దశలో జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కలు బిగుసుకుపోతాయి.

తల అంతా బరువుగా ఉంటుంది.
ఆ పైన ముక్కు నుంచి పసుపు
పచ్చని ఆక్కపచ్చని ద్రవాలు
రావడం మొదలవుతుంది.
తీవ్రమైన తలనొప్పి, దగ్గు, శ్వాస
దుర్దంధంతో కూడి ఉండటం
కూడా జరుగుతుంది. ముఖంలో
వాపు కనిపిస్తుంది. గొంతు
మంటగా, నోరంతా చేదుగా
మారుతుంది.

ఎసీడిట్టని ఎన్నాళ్లు భరిస్తారు ?

ఎనిడిటీ, గ్యాస్ట్రోటిన్: జీవన్శైలిలో మార్పులు అంటే సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం, మసాలా, వేపుళ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, మాంసాహారం అధికంగా తినడం, మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటివి గ్యాస్ట్రోటిన్ సమస్యకు కారణమవుతాయి.

లక్ష్మాలు : పుల్లటి తేన్వులు, వాంతులు, కడుపులో మంట, కడుపు ఉబ్బరం వంటి లక్ష్మాలుంటాయి. కొద్దిగా ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ పొట్ట నిండినట్లుగా అనిపించడం, ఆకలి లేకపోవడం, కారణం లేకుండానే బరువు తగిపోతుండటం వంటి లక్ష్మాలు ఉంటాయి.

చికిత్స: రోగి లక్షణాలు, శారీరపరిస్థితిని పరిశేలించి మందులు ఇవ్వాలిన్న ఉంటుంది చికిత్స తీసుకోవడంతో పాటు జీవన్సైలో మార్పులు చేసుకున్నట్టే మంచి ఘలితం ఉంటుంది. వేళకు భోజనం చేయడం, కారం, ఉప్పు నూనె తగ్గించడం చేయాలి.

అల్సర్ (గాంప్రైక్, పెప్పైక్): ముఖ్యకన్ మెంబ్రేన్ యందు పుండులాగా కావడాన్ని అల్సర్ అంటారు. అల్సర్ ఏభాగంలో అయితే ఆ పేరుతో పిలుస్తారు. ఆహారవాహికలో ఉన్నట్లయితే ఒసియోఫేగల్ అల్సర్, జీర్ణకోశంలో ఉన్నట్లయితే గాంప్రైక్ అల్సర్, చిన్న పేగు మొదటి భాగంలో ఉన్నట్లయితే దృయయోడినల్ అల్సర్ అని పిలుస్తారు.

లక్ష్మాలు : తినేముందు లేదా తిన్న తరువాత కడుపులో నొప్పి కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, పుల్లటి తేన్మలు ,తలతిరగడం, వాంతులు వంటి లక్ష్మాలు ఉంటాయి. వ్యాధి ముదిరినపుడు రక్తంతో కూడిన వాంతులు, భరించలేని కడుపునొప్పి), బరువు తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది.

పొప్పెటీన్, పొలింగ్ కు చెక్ సార్డ్యమే

హెప్టైటిస్ వైరస్ ఎప్పుడైతే కాలేయంపై దాడి చేస్తుందో అప్పుడు లక్ష్మణాలు బయటపడతాయి. అంతవరకు ఇది సోకిన విషయం తెలియదు. హెప్టైటిస్ వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే లక్ష్మణాలు బయటపడవు. రోగులక్ష్మణాలు కనిపించడానికి చాలా ఏళ్లు పడుతుంది. కొంతమందిలో వైరస్ సోకిన 4 వారాలు లేదా 12వారాలు తరువాత కొన్ని రోగులక్ష్మణాలు బయటపడతాయి. ఆకలి తగ్గిపోవడం, వాంతులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కళ్లు పనుపుపచ్చగా మారడం, జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు అధికంగా ఉండటం వంటి లక్ష్మణాలు కనిపిస్తాయి. వ్యాధి నిర్మారణ కోసం హెప్టైటిస్ - బి (హెచ్బిఎస్ ఎజి) పరీక్ష చేయించాలి. హెప్టైటిస్-బి ఉన్న కొందరిలో లివర్ ఫెయిల్యూర్కు దారితీస్తుంది. కొన్ని ఏళ్ల నుంచి వైరస్ ఉన్నవారిలో కాలేయం క్రమంగా దెబ్బతింటూ లివర్ సిర్ఫోసిన్కు దారితీయవచ్చు లేక లివర్ క్యాన్సర్గా మారవచ్చు.

హెర్షన్ సింప్లెక్స్: పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటి పొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలిపుండు పడుతుంది. ఈ సమయంలో చికిత్స తీసుకోక పోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్షన్ అని అంటారు. స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి నొప్పిని కలిగిస్తాయి.

మం స్వాధీనేతు

★ హాప్టైటిన్ B,C ★ హెల్ప్ న్ ★ హెచ్ ఐవి ★ అల్జీ ★ సైనసైటిన్ ★ మైగ్రేన్ ★ ప్లైన్ ★ ఫిషర్
 ★ ఫిస్ట్లూ ★ స్ప్రాండిలైటిన్ ★ సారియాసిన్ ★ ఫుగర్ ★ నడుము నొప్పి ★ మెద నొప్పి
 ★ సంతానం ★ సైనసైటిన్ ★ అస్తమా ★ డెంగ్స్ ఆర్ ★ చికున్ గున్య మొ॥ వాటికి హాస్టిమియో చికిత్స



గ్రేట్ గ్రీన్ వార్ల్ అఫ్ చైనా

గొప్ప కుడ్యాన్ని నిర్మించే పనిలో నిమగ్నమైంది చైనా. మంగోలుల దాడిని అడ్డుకునేందుకు ఎప్పుడో అడ్డుగొడను కట్టారు కదా అన్న సందేహం రాకమానదు. ఇప్పుడు నిర్మిస్తోంది కూడా గోడే... అయితే సిమెంటు, ఇటుకలు కాదు మొక్కలతో కడుతున్నారు. అదే గ్రేట్ గ్రీన్ వార్ల్.

గోబి... ప్రపంచంలో అయిదో అతి పెద్ద ఎడారి. అత్యంత పొడిగా ఉండే ఎడారుల్లో ప్రముఖమైంది. చైనా, మంగోలియా దేశాలకు ఉత్తరం వైపున ఉంటుంది. కుప్పుల కుప్పుల ఇసుక రాశులు చూడడానికి అందంగానే కనిపిస్తుంది. కానీ ఏటా వచ్చే ఇసుక తుపానులను ఎదుర్కొవడం కష్టం. ఒక్కసారి ఈ తుపాన్ రెండు వేల కిలోమీటర్ల ఆవల ఉన్న రాజధాని బీజింగ్ వరకూ వచ్చేస్తుంది. ఇసుకతో ముంచెత్తుతూ ఎకరాల భూమిల్ని తనలో కలుపుకుంటూ ఇంచున్నామని మిగిలిస్తోంది. ముందుగా నష్టాన్ని అంచనా వేయలేనంత దెబ్బ కొడుతుంది. లక్షల కుటుంబాలు గోబి దాడులకు భయపడి వలసబాట పట్టడం వల్ల కొన్ని ప్రాంతాలలో జనసాంద్రత తగ్గుతోంది. పది వేల కోట్లు

గత యాభై ఏళ్లగా ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తూ పెద్ద శుత్రువుగా మారిన గోబి ఎడారిని



ఎదుర్కొవడానికి పక్కా ప్రణాళిక వేసింది చైనా. అదే త్రీ నార్క్ షెల్ఫర్ పొర్సెన్ ప్రోగ్రామ్. ఉత్తరం వైపున గోబికి అడ్డుగా 4,500 కిలోమీటర్ల పొడవున, 50 కిలోమీటర్ల వెడల్చున పది వేల కోట్ల చెట్లని పెంచే బృహత్తార్యాన్ని చేపట్టింది. ప్రపంచంలో అతి పెద్ద పర్యావరణ ప్రాజెక్టుగా దీనికి పేరు. 1978లో ప్రారంభమైన ఈ ప్రాజెక్టును 2050 వరకు కొనసాగిస్తారు. అయితే ఎడారిలో మొక్కల్ని నాటడం సాధ్యమా? చైనాలో హూబాబాంగ్ అనే మొక్కలు ఉన్నాయి. మీటికి స్వీటవెచ్ అని మరో పేరుంది. ఇవి ఎడారి ఉపోగ్రతల్లో నీట్లు లేకపోయినా పెరగగలవు. కొన్ని చోట్ల ప్రభుత్వమే వేల ఎకరాల్లో చెట్లు నాటే పనులను చేబట్టింది. మరి కొన్ని చోట్ల రైతులే నాటుతున్నారు. సెలవుల్లో పిల్లలు, జౌత్సాహికులు కూడా ఈ ప్రాంతాలకి వచ్చి చెట్లను నాటి నీట్లు పోస్తూ పర్యావరణ పరిరక్షణలో తమ వంతు సహాయాన్ని అందిస్తున్నారు. ఆయా ప్రాంతాలలో చెట్లను నాటిన ప్రజలకు నగదు బహుమతి ఇస్తూ ప్రోత్సహిస్తోంది ప్రభుత్వం. దశాబ్దాలుగా చెట్లను నాటడం వల్ల 5 శాతం ఉన్న అటువీ ప్రాంతం 13 శాతానికి పెరిగింది. ఒకప్పుడు ఎడారిగా ఉన్న ఈ ప్రాంతంలో ఇప్పుడు పెద్ద వ్యక్తాలు పెరిగాయి. వర్షపోతమూ పెరిగింది. ఇసుక తుపానుల రేటు కూడా తగ్గింది.

గ్రేట్ గ్రీన్ వార్ల్ లాంటి పర్యావరణ ప్రాజెక్టులను కొన్ని ఆప్రికన్ దేశాలు కూడా చేపట్టాయి. అయితే కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు పర్యావరణ వ్యవస్తో కలిసి ముందుకు సాగాలి కానీ వ్యతిరేకదిశగా వెళ్లడం మంచిది కాదని అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇలా పెద్ద ఎత్తున చెట్లను నాటుతూ సహజసిద్ధంగా ఏర్పడిన ఎడారిని తగ్గించడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదాలు వస్తాయో ఊహించలేమని అంటారు. గోబి సరిహద్దుల్లో నివసిస్తోన్న ప్రజలు మాత్రం గ్రేట్ గ్రీన్ వార్ల్ను పూర్తిగా నిర్మించి తీరతామని గట్టి ధీమాగా ఉన్నారు. వారి మనుగడకు వేరే మార్గం లేదు మరి.

వదవాటు

మశిషంటే కాస్తో కబిలిన కదలిక మనుషుల కోసం మనుసు ఒక బినుసు తనకు తాను కలిగిపోతేనే పునః సృష్టి పనిలో పలకలింపులో పురాగ సంఖీనత

కొలిమిల ఇనుము దగ్గమై ద్రావణమైతేనే కొడవలీ గొడ్డలి భద్గాల అవతారం

కలిగి కలిగి నీళ్లలా సీదా ప్రవహిస్తేనే జ్ఞాన దాన పరంపరల పారవశ్యం హృదయం కన్నీళ్ల ధారగా సాగి దయాగుణం పులివిప్పితేనే అపత్తికి సంపత్తి

ఎవలికి వారు తపుటం పెట్లుకోవడమే రాళ్ల నేల మీద విత్తనం మొలిపించడం జీవితాన్ని రంగలంచి గెల్లి పడితేనే చెమటా నెత్తురూ నెనరు వడపాయచ్చు చీమూ సాష్టధం వేరు చేయవచ్చు

శ్రీ కృష్ణ



బొటు బొటా కన్నీళ్ల రావి చంచలమై చెబిలతేనే పుట్టుకుకు సాఫల్యత మనిషి కోసం నిలిచిన పతాకం

- అన్నవరం దేవేందర్
9440763479

ఇలా చేస్తే వర్షావు

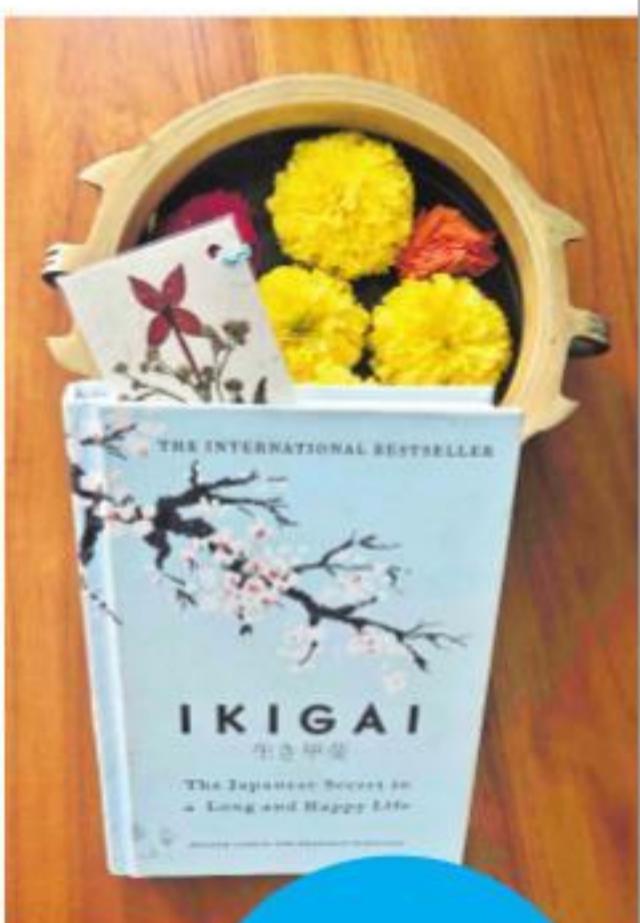
ఇప్పుడును పరిస్థితుల్లో ఆస్తులు అంతస్తులే కాదు, చేతినిండాడబ్బులున్నా ఆనందం లేదు కదా! కరోనా కేసులు తగ్గితే హమ్ముయ్యా అనుకునేలోపే మళ్ళీ పెరుగుతున్నాయి. ఇంకా ఎన్ని వేవులు చూడాలోననే అందోళన. నిశ్చింతగా ఒక్కరోజు బతికింది లేదు. ఇప్పుడు మనందరికి సంతోషంగా బతికే జీవనమార్గం కావాలి. అదీ కొత్తదై ఉండాలి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అలాంటి నవ్య జీవనమార్గాలు అనేకం ఉన్నాయి. మనందరికి తెలిసిన ‘ఇకిగయి’ ఒక్కటే కాదు.. డెన్యూర్జులో ‘హగా’, ఇజాయిలో ‘టాచ్షెన్’, ఫిలిపీన్సులో ‘కప్ప్యా’...ఇలా ఎన్నో జీవన ప్రయాణాలు... ఇవన్నీ మనసులోని దిగులును తొలగించి కొత్త సంతోషాలను నింపుతాయి..



అప్పుడే తెల్లారింది అనే బాధతే నిద్ర లేస్తారా? లేక ఇష్టంతో లేస్తున్నారా? జపాన్లో మాత్రం పాతిక్క యువతైనా వందేళ్ళ పెద్ద వాళ్ళయినా ఒకలాంటి ఆశావహ దృక్కథంతో నిద్రలేస్తారట. కారణం- ఇకిగయి. దీనివల్ల జపాన్లో ఆయుష్మ ఎక్కువ. ఆ దేశ సంప్రదాయాల ప్రకారం ప్రతి మనిషి జీవించడానికి ఓ పరమార్థం ఉంటుంది.

క్షోట్లో నగరం సమీపంలోని క్షోటాంగోలో వందేళ్ళ, తొంఛై ఏళ్ళ పైబడిన వృద్ధుల రక్త నమూనాలను సేకరించి పరిశ్కలు చేశారు శాస్త్రవేత్తలు. వాళ్ళందరి రక్తంలో అడ్రెనల్ గ్రంధి ఉత్పత్తి చేసే డిపోచ్చణ ఎంచో అధిక సాయిలో కనిపించడం ఆశ్చర్యం కలిగించిది. వాళ్ళ ఆయుష్మను పెంచిన మిరాకిల్ ఎంచో అదే కావచ్చని శాస్త్రజ్ఞులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఆ పయసులో కూడా వారు మనసుకు సచ్చిన పనులను చేస్తూ ఆనందాన్ని పొందుతున్నారు. రోజుా చేపలు పట్టడం, రంగులు వేయడం, మాస్యులు తయారుచేయడం లాంటి వ్యాపకాలతో తమ జీవితానికి ప్రయోజనాన్ని ఏర్పరచుకున్నారు. ఈ తరఫో



ఇకిగయి
జపాన్

జీవన్శైలినే 'ఇకిగయి'గా పేర్కొంటారు. 'ఇకి' అంటే జీవనం, 'గయి' అంటే ప్రయోజనం. అందుకే ప్రతి పనినీ గౌరవించడం అక్కడి సంస్కృతిలో భాగం. ఇకిగయి జీవనవిధానంలో ప్రధానమైనవి నాలుగు. నువ్వు ఏ పనిని బాగా చేయగలవు? ప్రపంచానికి కావలసినది ఏమిటి? దాని వల్ల కలిగే లాభం ఏమిటి? నీకు బాగా నచ్చినది ఏది? వీటి ఆదారంగా ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇకిగయిని కనుక్కోవచ్చు.

ఇకిగయిని అనుసరించడం చాలా సులభం. మీరు చేసే ప్రతి పని వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం తెలుసుకోండి. అప్పుడే దాని విలువ అర్థమై, పూర్తిగా లీనమై చేయగలుగుతారు. అన్నిటో ఏపలమైనా జీవితాన్ని తిరిగి నిర్మించుకోవడానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నాయి. కొత్త హాబీని అలవర్పుకోవడం, సరికొత్త స్నేహబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం, కొత్త ఉద్యోగాలలో వేరడం లాంటి వాటి వల్ల మీ ఇకిగయిని తెలుసుకోవచ్చు.

Kవర్ స్టార్

AKSHARA
Insurance Marketing
Private Limited

జీవిత భీమా
LIFE INSURANCE

ఆరోగ్య భీమా
HEALTH INSURANCE

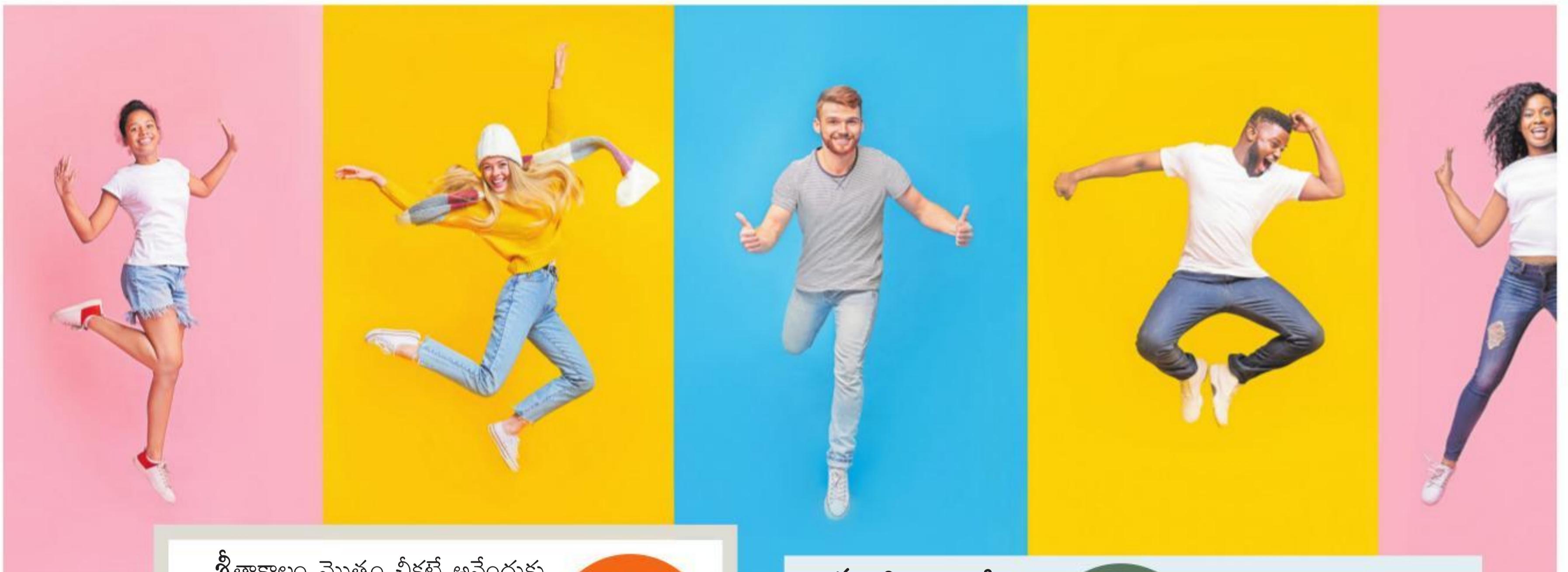
వాహన భీమా
MOTOR INSURANCE

LIC
भारतीय జీవన బీమా నిగम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

ALL INDIA
for 2017-18
2018-19 & 2019-2020

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

7 — ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి * 27 జూన్ 2021



మహాగా డెన్ఫోర్స్

శైతాకాలం మొత్తం చీకటే అనేందుకు డెన్ఫోర్స్ చక్కటి ఉదాహరణ. అక్కడ చలికాలంలో 17 గంటలు చీకట్లు అలుముకుని ఉంటాయి. పైగా మంచుకురినే కాలం. ఎంతటి ఉత్సాహపంతుడైనా ఆ వాతావరణంలో కొయ్యెబారిపోతాడు. నిరాశలో కూరుకుపోతాడు. ఇటువంటి పరిసితుల్లోంచి మనుషులను ఉత్సాహపంతులుగా మార్చిందుకు పుట్టింది ‘హూగా’. డెన్ఫోర్స్ సంస్కృతిలో భాగమైన హూగా పదానికి అర్థం వెలుగుల మయం చేయడం. లేని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఎదుస్తూ కూర్చోవడం కంటే, జీవితంలో ఉన్న వాటిని అస్వాదిస్తూ కుటుంబం లేదా స్నేహితులతో అనందంగా గడవడమే హూగా. మధ్యలో ఓ దీపాన్ని వెలిగించి చుట్టూ అందరూ కూర్చుని పిచ్చాపాటీ మాటల్లడుకుంటూ, ఇష్టమైనవి తింటూ, తాగుతూ గడవడం డానివ్చే సంప్రదాయం. అందుకేనేమో ప్రపంచంలోని అత్యంత సంతోషకరమైన దేశాల్లో డెన్ఫోర్స్ ఎప్పుడూ తోలి పది స్థానాల్లో ఉంటుంది. డెన్ఫోర్స్ మాత్రమే కాకుండా పక్కనున్న స్నీడన్, నార్ఫోల ప్రజలు కూడా హూగాను అనుసరిస్తున్నారు. హూగా పేరు మీద క్యాండిల్స్, బ్లైర్ వర్చ్స్, ఫైజామాలు, దుప్పట్లు కూడా మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రైకిలింగ్, బైక్ రైట్స్ చేయడం, అడవుల్లో నడవడం లాంటి వన్నీ హూగా బాహ్య కార్బూకలాపాలు కాగా,



వేడి వేడి కాఫీ తాగడం, మంచి పుష్టకాన్ని చదవడం, పదబంధం పూరించడం, సన్నిహితులతో భోంచేయడం, ఇష్టమైన వంటకాన్ని తయారుచేయడం లాంటి వన్నీ ఇంటిలోపల చేసే హూగా కార్బూకలాపాలు. ది బుక్ అప్ హూగా: ది డానివ్చే ఆర్ట్ అప్ కంటెంట్మెంట్, కంపర్ట్ అండ్ కనెక్షన్లో జీవన యానంలో ఓ మందిరాన్ని నిర్మించుకోవడానికి చక్కటి మార్గం హూగా అని రచయిత పేర్కొంటారు.

హూగాను మనమూ అన్నయించుకోవచ్చు. తరుచూ కుటుంబమంతా కలిసి భోంచేయడం వల్ల అనుబంధాలు పెరుగుతాయి, స్నేహితులతో గడవడం, మంచి పుష్టకాలు చదవడం వల్ల జీవితం వట్ట ఆశలు చిగురిస్తాయి. మనసులో ఎలాంటి ఆందోళన మొదలైనా పక్కవాళ్ళకి చెప్పడం ద్వారా ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు.

సూటిగా, సుత్తిలేకుండా

ముందుంటారు

ఇజ్జాయిలీలు. టీనికి

కారణం వాలి టాచ్స్‌న్ జీవన

విధానం. హిమ్మూలో ‘టాచ్స్‌న్’

పడానికి అర్థం ‘ఉద్దేశ్యం’.

తరతరాలుగా బీన్ని వాళ్ళ సాధన

చేయడం వల్ల ప్రతి అంశంపై

కచ్చితమైన, స్ఫుర్తమైన

అభిప్రాయంతో ఉంటారు.

అంతేకాకుండా జీవితంలో తమకు అవసరమైన వాటి గులంబి

నిజాయితీగా వ్యవహారిస్తారు. పైకి ఒకలా లోపల మరోలా కనిపించరు.

తమ మనసులో ఉన్నట్టి ఉన్నట్టు కుండబద్రులు కొట్టినట్టు చెబుతారు.

లోపలా బయటా ఒకేలా ఉంటారు కాబట్టి అరోగ్యపరంగా ఉన్నతంగా

ఉన్న దేశాల్లో ఇజ్జాయిల్ ముందుంటుంది. ఇరుగుపారుగు వాలి మధ్య

సంబంధాలు మెరుగుపడేలా అక్కడ ఎక్కువగా సహపంక్తి భోజనాలు

నిర్వహిస్తుంటారు. ఇజ్జాయిల్కు వెళ్లే విదేశీయులకు కొన్ని రోజులకే అక్కడి

ప్రజల ముక్కుస్సాటితనం అర్థం అవుతుంది. వారు కూడా నిజాయితీని

అలవర్షకోపడం మొదలుపెడతారు.

టాచ్స్‌న్ ఇజ్జాయిల్



ఫేర్ లా బెల్లా ఫిగరా ఇట్లీ



ఫ్లౌషస్టకు పెట్టింది

పేరు ఇటీలీ. అక్కడి

జీవన విధానంలో

స్నేయల్, ఫ్లౌషస్టు

అంతర్భాగం. లా బెల్లా

ఫిగరా ని ఇంగ్లెష్లోకి

తరువా చేస్తే ద బ్యాటీపుల్

ఫిగర్ అనే అర్థం వస్తుంది. కానీ

జీవితంలో అందమైన శరీరమే కాదు

హృదయమూ ఉండాలి. మాట తీరు,

నడత, పనితీరు అంతే సుందరంగా కన్నించాలి. అంటే పైపై మెరుగులే కాదు

అంతసొందర్యం ముఖ్యమని చేప్పేది ఫేర్ లా బెల్లా ఫిగరా సిద్ధాంతం.

ఇటీలీకి వెళ్లే విదేశీయులు అక్కడి ప్రజల స్నేయల్ కోపింటనే కాదు వారి

నడతలోని హందాతనాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోతారు. అక్కడి సంస్కృతిలో ఒక

వ్యక్తి కేవలం వ్యక్తి కాదు. అతడు ఓ కుటుంబానికి, పనిచేసే కంపెనీకి, వాళ్ల

దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించేవాడు. అందుకే అతడి దుస్తులు, వేషభాషలు,

హోవబావాలు, నడక, నడవడిక హందాగా ఉండాలని నమ్మే సమాజం వారిది.

కుటుంబం, స్నేహితులు, సన్నిహితులకు ఇటీలీ వాసులు ఎంతో ప్రాధాన్యం

ఇస్తారు. మామూలుగా అయితే కష్టపడి పనిచేసిన ప్రతిసారీ మనం టీట్

చేసుకుంటాం. అక్కడ అలా కాదు.. జీవనం ఉన్నదే జీవించడానికి అంటారు.

వారికి ప్రతి రోజుగా పండగే. భోజనాన్ని ఎంతో ఆస్వాదిస్తారు. మనం కూడా

ఇటాలియన్లలు ఎదుటివారి పట్ల దయ, కరుణ, గౌరవంతో ప్రవర్తించాలి.

వీలైనంత వరకు చక్కగా కన్నించాలి. దీనివల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.



గజెలిగీండ్

నెదర్లాండ్స్

మీకు హాయిగొలిపే,
సంతోషాన్నిచేస్తే, సౌకర్యవంతంగా
అనిపించే అనుభవాన్ని నెదర్లాండ్స్‌లో
గజెలిగ్ అంటారు.

సరస్సులో ఈత కొట్టడం,
పాటలు వింటూ నృత్యం
చేయడం, స్నేహితులతో
షికారుకు వెళ్లడం,
కుటుంబంతో కలిసి
భోంచేయడం లాంటి
వస్తే గజెలిగ్లే. డవ్



సంస్కృతిలో ఇది ఎంతో కీలకమైంది. ఈ పదాన్ని పలకడమే కాదు సరిగ్గా అనువదించడం కూడా కష్టమే. కానీ అక్కడి జీవనకైలిలో అదో భాగం. ఉదయం, రాత్రిశ్లు గడిపేది ఇళ్ళలోనే. కాబట్టి డచ్ ప్రజలు తమ ఇళ్ళని ఎంతో హాయిగొలిపేలా తీర్చిదిద్దుకుంటారు. చూడచక్కగా ఇళ్ళను అలంకరించుకోవడంలో వారు నిష్టాతులు. స్నేహితులను భోజనాలకు ఆహ్వానించడం అక్కడ సర్వసాధారణం. అందరూ కలిసి ఆడిపాడుతూ, తింటూ సంతోషంగా గడపడానికి మించిన హాయి మరేమీ లేదన్నది వాళ్ళ తత్త్వం. అంతేకాచుండా కెఫ్ఫెల్లో గడపడం, డిస్కుర్ పార్టీలు, బోర్డు గేమ్లు, రాత్రిశ్లు సంగీత వేడుకలు, రోడ్సు ట్రిప్సులు, క్యాంప్ ఫైర్లు కూడా గజెలిగ్ వ్యాపకాల్లో కొన్ని. సాధ్యమైనంత వరకు సంతోషంగా గడిపేందుకు వీళ్ళ ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిస్తారు. అదే వాళ్ల జీవన రహస్యం. ఇష్టమైనదేమిటో తెలుసుకుని దాన్ని అనుసరించడం ద్వారా మానవులందరూ సంతోషంగా గడపవచ్చు అనే సందేశం అందులో ఉంది.

మన ఇంటి పక్కన
ఎవరైనా ఇల్లు ఖాళీ
చేసి వెళుతుంటే
వేరే చేటికి బదిలీ
అయిందేమోనని
ఊరుకుండిపోతాం. కానీ

కపోవు ఫిలిప్పిన్స్



ఫిలిప్పిన్స్ అలా కాదు. పక్కింట్లో వాళ్ళాచ్చి సామాన్లు సర్దుతారు, భోజనాలు తీసుకువస్తారు, సామాన్లు లారీ కదిలేవరకూ అక్కడే ఉంటారు. ‘మీకు మేమున్నాం, మనమంతా ఒక్కటే’ అన్నది ఆ ప్రజల మంత్రం. దీన్నే పాకికిపాగ్కప్పా... సంక్లిష్టంగా కప్పా అంటారు. ఇదే ఫిలిప్పిన్స్ మానవతా విధానం. ప్రతిపలం ఆశించకుండా పక్కవారికి సహాయం చేయాలని బోధించే గొప్ప జీవన సూత్రం. వందలేళ్ళ కొలొనియల్ పాలనలో అణగారిన జీవితాలు గడిపిన ఫిలిప్పిన్స్ జీవనంలోంచి పుట్టిన సంఖేభావం ఇది. నాకేమిటి అని ఆలోచించే నేటి యుగంలో పక్క వారిపై సహానుభూతి కలిగి ఉండాలని తెలియజేస్తుంది. అందరూ ఒకటే అన్న స్వపూ కలిగించే సామాహిక భోజనాలు చేయడం అక్కడ సాధారణం. ‘నువ్వు, నేను’ కన్నా ‘మనం’ ఎప్పుడూ గొప్పదే. ఈ భావమే పారశాలలు, కళాశాలలు, కార్యాలయాలు, రాజకీయాలకూ విస్తరిస్తే సమాజంలో గొప్ప మార్పు కనిపిస్తుంది. అలాగే మనముల మనసుల్లోని మాలిన్యము తొలగుతుంది.

గుయూఅండ్

జండోనేషియా

మనిషి సంఘజీవి. కానీ నేటి స్వార్థ ప్రపంచంలో ‘నేను’ అనేది అన్నిటినీ మించిపోయి మనుషుల మధ్య తెలియని గోడల్ని నిర్మించింది.

కానీ జండోనేషియాలో ప్రాచుర్యంలో ఉన్న ‘గుయూఅండ్’ అనే జీవనవిధానం ‘నేను’ అనే భావనను పక్కన పెట్టి, ‘అందరం’ అనే విశాల దృక్కూడాన్ని బోధిస్తుంది. దీనివల్ల మానవ సంబంధాలు బలపడతాయి. కుటుంబాల్లో దగ్గరితనం పెరుగుతుంది, ఆరోగ్య ప్రమాణాలు మెరుగవుతాయి. లోగినిరోడక శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. మనకు తోడుగా చాలా మంది ఉన్నారన్న భావం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. తద్వారా చేపట్టిన కార్బూక్మాల్లో విజయాలు పొందేలా చేస్తుంది.

జండోనేషియాలో గుయూఅండ్ కమ్యూనిటీలు కూడా వెలిశాయి. వీళ్ళ సామాజిక సేవా కార్బూక్మాల్లో పాల్గొంటారు. సాటి వ్యక్తులకు అన్నివిధాలా తోడుగా ఉండాలనేది ఆ దేశ జీవన ప్రమాణం. ఉదాహరణకి ఓ యువకుడు ఉద్యోగం కోల్పోతే అతడి సన్నిహితులు వెన్నుడన్నుగా నిలిచి అన్ని రకాలుగా ఆదుకుంటారు. అలాగే ఎవరింట్లోనైనా పెళ్ళి ఉంటే చుట్టుపక్కల వాళ్లంతా వచ్చి ఆర్థిక సాయం చేయడమే కాకుండా పనుల్లో సహాయపడతారు. మన గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా ఇలాంటి సంస్కృతి కనిపిస్తుంది. జండోనేషియాలో పంట చేతికొచ్చాక కొంత ధాన్యాన్ని చుట్టుపక్కల వారికి పంచిపెడతారు. అంతా మనం, మనదే అని చేపే గుయూఅండ్ సూత్రాలు అక్కడి వాస్తుశాస్త్రాన్ని ప్రేరేపించాయి. ఎక్కువ మంది కలిసి కూర్చునేందుకు ఇంట్లో ఓ పెద్ద హాలును నిర్మించుకోవడం అక్కడ సర్వసాధారణం. ఒకరికి సహాయం చేయడం వల్ల వచ్చే ఆనందానికి సరిసాటి ఏదీ లేదు. అవసరమైన వాళ్లకు ఆర్థికంగా తోడుడడం, పక్కింట్లో శుభ అశుభ కార్యాలప్పుడు మీకు తోచిన ఏదో ఓ సాయం చేయడం ద్వారా ‘గుయూఅండ్’ మనమూ అనుసరించవచ్చు.





**అప్పట్లో హవాయి
దీపంలో ఎవరికైనా
అస్వస్త చేకూరితే ఏదో
తప్పిదం జిగిందనో,
ప్రకృతి కన్నెరై చేసిందనో
భావించేవారు. అందుకే**

**క్షమాభిక్ పెట్టుమని అందరూ కూర్చుని ప్రార్థనలు
చేస్తూ వేడుకునేవారు. అదే హూపానొపొనో. ఈ
సిద్ధాంతానికి మూల స్తంభాలు నాలుగు. అవి..
1.ఐ లవ్ యూ, (నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను),
2.ఐయామ్ సారీ (నన్ను క్షమించండి), 3. ఫీజ్ షర్మివ్ మీ (దయచేసి నన్ను మన్నించండి), 4.
ధాంక్యూ (కృతజ్ఞతలు).**

**జీవితంలో జరిగే ప్రతి సంఘటనకూ మనదే
పూర్తి బాధ్యత అని తెలియజేసేవే ఈ నాలుగు.
అందుకే ప్రాచీన హవాయియన్ పద్ధతిని గొప్ప
స్వస్తతను చేకూర్చేదిగా పేర్కొంటారు. ఎప్పుడో
ఓసారి కాదు, ప్రతి రోజూ కుటుంబమంతా
కూర్చుని ఆరోజు జిగిన విషయాలలో
తప్పిదాలకు మన్నించమని వేడుకోవడం, మంచి
జిగిన వాటికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడం
లాంటివి హవాయియన్న ఆచరిస్తారు. దీనివల్ల
మనసులో ప్రతికూల భావనలు తగ్గుతాయి. ఈ
ప్రక్రియతో అక్కడి శైలీలలో పరివర్తన
తీసుకురాగలిగారు. కేవలం ఎదుటి వ్యక్తులకో,
దైవానికో కాదు ఆహారపదారాలకు కూడా వారు
కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటారు. మన కోసం ఎన్నో
పనులు చేసే శరీరానికి కూడా అనునిత్యం
ధన్యవాదాలు తెలియజేయడం వారి సంస్కృతిలో
భాగం. పంచెంద్రియాలు, కేశాలు ఆఖరుకి గోర్హతో
కూడా సుతిమెత్తగా వ్యవహారించమంటుంది ఈ
విధానం. సౌందర్యపరంగానే కాకుండా మానసిక
అనందానికి గొప్ప ప్రక్రియగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా
హూపానొపొనో పేరుతెచ్చుకుంది.**

**శరీరం, మెదడు, ఆత్మల సంపూర్ణ వికాసానికి
ఇది తోడ్పడుతుంది. పిల్లలను రుజువర్తనలో
పెట్టడానికి మంచి మర్గం.**



హవాయి నొపానొ హవాయి

**మూవే
చైనా**

**ఏదో ఒకటి సాధించాలనే తపనతోనే జీవిత పోరాటం
గడిచిపోతుంది. ఈ ఆధునిక కాలంలో దీనివల్లే ఎంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన
కలుగుతున్నాయి. అయితే షైనాలో గొప్ప తత్త్వవేత్తగా పేరుతెచ్చుకున్న
తావో సిద్ధాంతాల నుంచి పట్టిన వూ వే జీవన విధానం మాత్రం.. ఏమీ
చేయకుండా ఉండమంటుంది. జీవితం సహజసిద్ధంగా వెళ్లాలి, దాన్ని నియంత్రించే
చర్యలు దేనికి? అనేది వూ వే మంత్రం. మనుషులు కూడా నీళ్లలా ఉండాలంటుంది
తావోయిజం. నీళ్లను చూస్తే బలహీనంగా, విధేయతతో ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. కానీ తమ
ప్రహాహ దారిలో కరినమైన శిలలు అడ్డుపడినా ఆగిపోకుండా, ఏదో రకంగా దారి
చేసుకుని వెళ్లిపోతాయి. జీవితంలో అనూహ్వానైన ఎదురుచెప్పులు ఎన్నో తగులుతాయి.
వాటి వల్ల నిరాశానిస్పుహలకు లోపై జీవితంచైన విరక్తి కలగవచ్చు. కానీ వూ వే వల్ల ఆ
దుష్పరిణామాలను తట్టుకుని ముందుకు సాగే దైర్యం సొంతం అవుతుంది. ముఖ్యంగా
నాలుగు పద్ధతుల ద్వారా వూ వేను సాధన చేయవచ్చు. 1) ప్రశాంతంగా ఉండడం, 2)
ఎప్పుడు, ఎలా స్పందించాలో ఎరుకో మసులుకోవడం, 3) పొద్దస్తమానం పని
చేయకుండా మధ్యలో విరామం తీసుకోవడం, 4) ఫలితాల గురించి ఆలోచించకుండా
పని చేయడం.**

**ఒత్తిడిలో కాకుండా రిలాక్స్ గా ఉన్నప్పుడే పనిని సమ్మంగా, చక్కగా చేయవచ్చు. సరైన
సమాధానం తెలిసినా కూడా ఒత్తిడిలో పొరపాటు నిర్దయాలు తీసుకునే సందర్భాలు
ఎన్నో. నిమ్మకంగా ఉన్నప్పుడే ఎలా స్పందించాలో అర్థమవతుంది.**

**అలాగే మధ్య మధ్యలో కాస్త విరామం
తీసుకోవడం వల్ల కార్యాసాధన**

పెరుగుతుంది. ఫలితాలపై

**ధృష్టిపెట్టకుండా నీపని నీవు చేసుకుంటూ
వెళితే విజయం సొంతం కాకమానదు.**

ప్రతి పనికి సహజమం ఉంటుంది.

**మనం దానితే సమన్వయం చేసుకోగలిగితే
జీవితం సరళం, సాంతం, అనుకూలంగా
మారుతుందని బోధిస్తుంది వూ వే.**



**ఇతరులు కష్టాల్లో ఉంటే మనం ఆనందంగా ఉండలేం, అందరూ
సమానంగా అభివృద్ధి సాధించాలని చెబుతుంది ఈక్వెడార్ జీవన
విధానం. దీన్నో ఆ దేశంలో బూయాన్ వివిర్గా పేర్కొంటారు. మంచిగా
జీవించడం అన్నది దీనికి అర్థం. వ్యక్తి కన్నా కూడా కుటుంబం,
సమాజం గొప్పవి అనే లోకం ఈక్వెడోరియన్లది. అందుకే అందరూ
కలిసి పనులు చేయాలని భావిస్తారు. ప్రకృతితో మమేకమై ముందుకు
సాగుతారు. ఈ ధృక్కోణం వల్లే అతి సాధారణ అంశాలకు ఎక్కువ
ప్రాధాన్యం ఇస్తారు అక్కడి ప్రజలు. సూర్యోదయాలను ఆస్వాదిస్తారు, కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని
ఆకాంక్షిస్తారు. మంచి పంట పండితే సంతృప్తిపడతారు. ఇంతకు మించి వేటి మీదా
ఆశపడరు. ఈక్వెడార్ అభివృద్ధి చెందుతోన్న దేశం. ప్రకృతి ప్రకోపానికి ఎన్నో సార్లు
దెబ్బతిన్న దేశం. అతి పేదరికం అక్కడ తాండవిస్తుంటుంది. అందుకే కుటుంబంతో
గడపడం, సహజ వనరులను కాపాడుకోవడమే వాళ్లకు ముఖ్యం. ఈ క్షణంలో
జీవించడానికి మించిన ఆనందం లేదంటారు వాళ్ల. ఖీరీదైన వస్తువులను కొనాలన్న
తపనతో జీవితమంతా గడుస్తుండటం మంచిది కాదు. సూర్యోదయాన్ని వీక్షించడం,
పున్నమిరాత్రుల కోసం ఎదురుచూడడం,**

కుటుంబంతో గడపడంలాంటివి చేస్తా

అపురూప జూపకాలను మూట

కట్టుకోమంటుంది బూయాన్ వివిర్.

వీటిలో ఏ కొన్ని అయినా మనలో నూతనోత్సాహాన్ని

నింపితే ఎంత భావంటుంది!..!

- డి.పి.అనురాధ



**బ్యాన్
వివిర్
ఈక్వెడార్**

మహారాష్ట్ర మాటువేసిన చోటే మానవత్వం పరిమళించింది. కరోనా బారిన పడినవారికి కొన్ని సంస్థలు, దాతలు ఉచితంగా ఆహారాన్ని అందిస్తే... లాక్డోన్లో పూట గడవని పేదలకు కొందరు నెలవారీ సరకులను ఇచ్చి ఆదుకున్నారు. కొందరు అంబులెన్సులను సమకూర్చుతే, మరికొందరు ఆక్షిజన్ అందించి ప్రాణం పోశారు. లాక్డోన్, కర్మా కారణాలతో నగరాల్లో, పట్టణాల్లో ఉన్నవారికి మాత్రమే ఈ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎక్కడే మారుమూల గ్రామాల్లో, తండాల్లోని గిరిజనుల పరిస్థితుల మాటేమిటి?



కరోనా ఏ మాత్రం కనికరం చూపలేదు. పల్లెలు, పట్టణాలు, నగరాలు అనే తేడా లేకుండా అన్ని ప్రాంతాల్లో కర్మా స్టోర్లు చేసింది. సెకండ్ వేవ్ లో ఆక్షిజన్ అత్యవసరంగా మారింది. ఆక్షిజన్ అందక ఎన్నో ప్రాణాలు గాలిలో కలిసిపోయాయి. ఈ పరిస్థితులను గుర్తించి, ప్రభుత్వాలతో పాటు కార్బోరైట్ సంస్థలు కూడా అత్యవసరంగా ఆక్షిజన్ సిలిండర్లు దృష్టి సారించాయి. కరోనా తీవ్రరూపం దార్థినప్పుడు.. మారుమూల గ్రామాల్లో, గిరిజన తండాల్లో ఆక్షిజన్ అవసరమైనవారు నానా అవస్థలు పడ్డారు. కొవిడ్-19 ప్రభావం సెకండ్ వేవ్ లో ఈ తండాల్లు అదికంగా పడింది. వైద్య సిబ్బంది అక్కణికి వెళ్లాలన్నా, స్వచ్ఛంద సంస్థలు సహాయ సహకారాలు అందించాలన్నా కష్టసాధ్యమే. అలాంటి చేట్లకు ఆక్షిజన్ అందించి ఎందరో ప్రాణాలను కాపాడింది హైదరాబాద్కు చెందిన ఎస్టేషన్ సోఫ్ట్ డాటా ఇన్స్టియూట్ ఫోర్మ్ (ఎన్డీఎఫ్). ఈ సంస్కు చెందిన వలంటర్లు ఆపద్ధర్మ సమయంలో, ఆగమేఘాల మీద గిరిజన తండావాసులకు ఉచితంగా ఆక్షిజన్ సిలిండర్లు అందించి ఊపిరి పోయడంలో అగ్రభాగాన నిలిచారు.

సాంకేతికతను వినియోగించి...

సాధారణంగా మారుమూల పర్వత, అటవీ ప్రాంతాల్లో ఉండే తండాలకు



చేరుకోవాలంటే అనేక కష్టాలు పడాల్సి ఉంటుంది. అందుకే తండాల్లో ఎవరైనా అనారోగ్యానికి గురైతే వారికి సరైన సమయానికి వైద్య సహాయం అందక ప్రాణాలు కొల్పేతుంటారు. సమాచార వ్యవస్థ కూడా అంతంత మాత్రంగానే ఉంటుంది. కరోనా సమయంలో అలాంటి చేటుకు ఆక్షిజన్ సిలిండర్ను చేర్చడమం మాటలు కాదు. కానీ ఎన్డీఎఫ్ వలంటీర్లు మాత్రం రోగి ప్రాణాలు కాపాడాలనే లక్ష్మి మార్గమధ్యలో ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురైనా తండావాసులకు ఆక్షిజన్ అందించారు. టైట్లర్ ఎపీఐ (అప్లికేషన్ ప్రోగ్రామింగ్ ఇంటర్వెన్షన్)తో ఇంటిగ్రేట్ ప్రోగ్రామ్ ను డిజ్యెన్ చేసుకుని, ఆక్షిజన్ రికెస్ట్ రాగానే ఆఫ్మేఫూల మీద సిలిండర్ పంపారు. “మా టీమ్ సభ్యులు వెంటనే స్వందించి ఆయా తండాలకు ఆక్షిజన్ అందే ఏర్పాట్లు చురుగ్గా చేస్తారు” అని ఎన్డీఎఫ్ వ్యవస్థాపకులైన అజమ్మణ్ణ, ఖాలీద్ హైపుల్లు అన్నారు. కరోనా విపరీతంగా ఉన్న సమయంలో వీరి బృందం మారుమూల గ్రామాలు, తండాల్లోని ఎంతో మండికి ఆక్షిజన్ సిలిండర్లు ఉచితంగా సరఫరా చేసి ప్రాణాలను కాపాడారు. కరోనా సమయంలో ఆక్షిజన్ అవసరాన్ని గుర్తించి హైదరాబాద్తో పాటు, వికారాబాద్, కడప, గుంటూరు, నారాయణ్ పేటల్లో ఆక్షిజన్ బ్యాంకులను ఏర్పాటుచేశారు. అక్కడి నుంచి సమాచారం వచ్చిన

గిరిజన తండాలకు ఆక్షిజన్ ఇచ్చారు

సేవ

కొద్దినేపట్టోనే రోగికి సిలిండర్ను అందుబాటులో ఉంచేలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. తెల్ల రేపున్ కార్బులన్నవారికి డిపాజిట్, రవాణా ఖర్చులేవీ లేకుండా... ఉచితంగానే ఆక్షిజన్ సిలిండర్లు అందించే ప్రయత్నం చేశారు.

వరదల్లోనూ సాయం చేశారు...

‘టిక్కాలజీ సాయంతో సమాజానికి తిరిగి ఇవ్వాలి’ అనే గొప్ప సందేశంతో ఏర్పడ్డ ఎన్డీఎఫ్ సమాజసేవ చేయాలనుకున్న ఎవరైనా వలంటీర్గా పనిచేయుచ్చు. వారందరికి నెట్ వర్క్ ఉంది. ఈ నెట్ వర్క్ ద్వారానే హైదరాబాద్లోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఉచితంగా ఆక్షిజన్ సరఫరా చేసే కార్బుకుమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. కరోనా సెకండ్ వేవ్ సమయంలో గాంధీ, చెస్ట్, కింగ్కోరీ ఆసుపత్రుల్లో రోగులకు ఆక్షిజన్ అందించారు. అంతేకుండా లాక్డోన్ సమయంలో ప్రీరేపున్ మొబైల్ యావ్ ను రూపొందించి చాలామందికి నిత్యావసరాలను సరఫరా చేశారు. హైదరాబాద్ ను వరదలు ముంచేత్తితే... నగరవ్యాప్తంగా వరద సహాయక చర్యల్లో పాలుపంచుకున్నారు. పేద విద్యార్థుల ఉన్నత చదువుల కోసం ‘ఎడ్యుకేషన్ల్ స్కూలర్స్’ లను అందజేస్తున్నారు. ఈవిధంగా సాంకేతికతను వినియోగిస్తూ తమ సేవలను మరింతగా విస్తరించేందుకు ఎన్డీఎఫ్ ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. సమాజసేవతో పాటు కీష్టసమయాల్లో అట్లడుగు వర్గాలను ఆదుకోవాలనే ఉన్నత లక్ష్మాలతో ముందుకుసాగుతున్న ఈ బృందం ఆలోచనలు, ఆశయాలు ఎంతైనా అభినందనీయం. *



బడా ఆటోమెష్టర్ కంపెనీలలో మెకానిక్‌గా పనిచేసిన అనుభవం అతని. అయినా ఆ ఉద్యోగాన్ని వధిలేసి వ్యవసాయం మీద ప్రేమతో దైత్యగా మారాడు. నమ్ముకున్న భూమి లతదిని కోటీశ్వరుడిని చేసింది. ఒకే చెట్టుకు 22 రకాల మామిడి పండ్లు పండేలా చేసి ఉత్తమ దైత్యగా గుర్తింపు పొందాడు. అతని పేరు కాకానొహోబ్ సావంత్.



ఒకే చెట్టు... 22 రకాల మామిడి పండ్లు

మహారాష్ట్రలోని సాంగ్లి జిల్లాలోని ఓ చిన్నగ్రామం అంటూల్. ఆ గ్రామంలో కేవలం 280 కుటుంబాలు నివసిస్తున్నాయి. అందులో ఒక కుటుంబం సావంత్ డి. అతను పుణెలో ఉద్యోగం చేస్తుండగా, తమ్ముడ్లిడ్లరూ ప్రైవేట్ స్కూల్ టీచర్లు. వీరికి 20 ఎకరాల భూమి ఉంది. ఉద్యోగాలు చేసుకుంటూ చాలా కాలం వీరు భూమిని పెద్దగా పట్టించుకున్నది లేదు. కారణం అందరూ ఊరికి దూరంగా ఉండడమే. సావంత్ మెకానిక్ పలు జాతీయసాయి ఆటోమెష్టర్ కంపెనీలలో పనిచేశాడు. పుణెలో నివసించేవాడు. ఓ పదేళ్లు పనిచేశాక పుణె నుంచి వేరే నగరానికి బదిలీ అయ్యాడి. తెలియని ప్రాంతానికి వెళ్లే బదులు సాంత ఊళ్లో భూమిని నమ్ముకుని బతకడం ఉత్తమమనిపించింది సావంత్ కి. అదే విషయం కుటుంబానికి చెప్పి ఊరెళ్లి పోయాడు. ఇదంతా జిరిగింది 2010లో. గ్రామానికి వెళ్లాక భూమిని చదును చేసింది మామిడి మొక్కలు నాటాడు.

సావంత్ మామిడి తోట వేశాడని తెలిసి ఊళ్లోవారంతా నవ్వుకున్నారు. ఎగతాళి చేశారు. ఎందుకంటే ఆ గ్రామ భూముల్లో మామిడి పండదనే నమ్ముకం వారిది. అంటూల్ గ్రామస్థులంతా తమ భూముల్లో బఱ్జా,

జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, పప్పు ధాన్యాలు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ తోటలనే వేస్తారు. కేవలం పర్మం మీద ఆధారపడే వారు పంటలు పండిస్తారు. తొలిసారి సావంత్ మామిడి తోటను వేయడం వారికి పిచ్చి పనిగా అనిపించింది. కానీ సావంత్ కేవలం కష్టాన్ని, భూమితల్లినే నమ్ముకున్నాడు. అతని నమ్ముకం పమ్ముకాలేదు. మామిడి మొక్కలు, చెట్లుగా మారాయి. అయిదేళ్ల తరువాత నర్సరీని ప్రారంభించి రకరకాల మొక్కలతో పాటూ మామిడి మొక్కలు అమ్మడం ప్రారంభించాడు. అప్పట్లో నవ్వినవారే ఇప్పుడు మామిడి మొక్కలు కొనుక్కుని వెళ్లి మరీ తోటలు పెంచుతున్నారు. తన నర్సరీలో పాతిక మండికి ఉపాధి కల్పించాడు. ఏడాదికి రెండు లక్షల మామిడి మొక్కలు అమ్ముతున్నాడు. ఒక లక్ష వరకు ఇతర మొక్కలు కూడా అమ్మకాలు చేస్తున్నాడు. కరోనా సమయంలో కూడా 4 లక్షల మామిడి మొక్కలు కావాలని ఆర్డర్లు

‘ఏమి పంట తీస్తున్నావు’
సావంత్... సంవత్సరానికి యాభై లక్షల రూపాయాల మామిడి పండ్లు పండిస్తున్నావంటే మాటలు కాదు..’ అని అంటుంటారు మా ఊరోళ్లు. పాండ్లున్న చాలామంచి నిద్ర లేవకనే పాంలానికి వెళ్ల.. ఏ రాత్రికో ఇంటికి వస్తాను. నా కష్టం ఎంత మండికి తెలుసు?

సహకరించాయని, ప్రతి రైతు పదుకాల పట్ల, రాయితీల పట్ల అవగాహన పెంచుకోవాలని చెబుతున్నాడీయన. ఈయన విజయాన్ని గుర్తించిన మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం ‘ఉదన్ పండిట్ బిరుదుతో నత్యరించింది.

ఒక చెట్టుకే...

సావంత్ నర్సరీని, తోటను మాసేందుకు ప్రజలు, రైతులు పస్తుంటారు. అతని నర్సరీలో మూడేళ్ల వయసున్న ఒక మామిడి చెట్టు అంటు కట్టే విధానం ద్వారా 22 రకాల కాయలు కాసేలా చేశాడు. బంగినపల్లి, రసాలు, కలెక్టర్, ఆల్ఫ్రోన్సీ, సోన్ పరి, వన్ రాజ్, లాల్ బాగ్, నిరంజన్ ఇలా... 22 రకాల కాయలు ఒక చెట్టుకు కనిపిస్తాయి. త్వరలో ఒక చెట్టుకే 100 రకాల మామిడి పండ్లు పండేలా అంటుకడుతున్నట్టు తెలిపాడు సావంత్.



పుస్తకాలాలీ మున్తుబయంది...

వరంగల్ లోని ఎంజిఎం ఆస్క్రెటికి వెళ్లే ప్రధాన రహదారి... రోజు వెళ్లే ప్రదేశమే! ఆ రోజు ఎందుకో కొత్తగా, వింతగా అనిపించింది. అక్కడో గ్రంథాలయం ఉండాలే.. ఏదీ ఎక్కడ? రోడ్డు విష్టరణలో మాయమైపోయిందా? అనే సందేహం! తేరిపార చూశాక సంభ్రమశ్వర్యం. ఎక్కడున్న లైబ్రరీ అక్కడే నిశ్చింతగా ఉంది. కానీ, రూపం మార్చుకుండంతే. కొత్తగా ముస్తాబై... నగరాల్లోని కెఫెరీయాలను తలపిస్తోంది. ఒక్కసారైనా లోపలికి వెళ్లి తీరాలి..

.... పైన చెప్పిన రోడ్డులో బైకులు, స్కూటర్లు, కార్లో ప్రయాణిస్తున్న ఎవరికైనా ఆ లైబ్రరీని చూశాక అనిపించే భావన. మారుతున్న తరం అభియచులకు తగ్గట్టు... గ్రంథాలయం రూపరేబల్చి మారిస్తే వచ్చిన సానుకూల స్పందన అది. సామాజిక సారస్వత వికాసానికి నెలకొల్పిన గ్రంథాలయాల ప్రాధాన్యం ఏటికేడు తగ్గిపోతేంది. అటు ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోక, ఇటు పౌరులు రాక... బూజు పడుతున్నాయి పుస్తక నిలయాలు. చిన్నప్పటి నుంచి పుస్తకాలు చదివే అలవాటున్న వాళ్లలో ఎంతో మానసిక ఎదుగుదల, తార్మికపరిజ్ఞానం, సామాజిక దృక్పథం, ప్రశ్నించే తత్త్వం అలవడతాయి. ఆ లక్ష్మింతోనే వరంగల్ లో లైబ్రరీని ఏర్పాటు చేశారు. అయితే పుస్తకప్రియులు పెద్దగా ఆసక్తి చూపేవారు కాదు. ఒక రకంగా నిరాదరణకు గురైందన్న మాట. తిరిగి పూర్వ పైబహం తీసుకొస్తే... ఇటువైపు చూస్తారన్న స్పృజనాత్మక ఆలోచన చేశారు గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కమిషనర్ పమేల సత్యతి. కొత్త తరాన్ని ఆకర్షించాలంటే కనువిందు

చేసే అక్కతులతో తీర్చిదిద్దలనిపించింది.

● ● ●

ఎవరైనా సరే గ్రంథాలయం లోపలికి వెళితేనే పుస్తకాలు కనిపిస్తాయి. కానీ, చాలామంది లోపలికి వెళ్లరు. అవే పుస్తకాలు లైబ్రరీ గోడలపై చిత్రాల రూపంలో కనిపిస్తే ఒక్క క్షణం ఆగుతారు. తీరిక ఉన్నప్పుడు ఆ

వరంగల్

ప్రాంతియ గ్రంథాలయానికి ఎంతో చరిత్ర ఉంది. నగరంలోని అన్ని భవనాల మధ్య అర్కిట పాత ఇల్లులూ

ఉండిపోకూడు అనిపించింది. పైకి ఆక్రమిస్తేనే లైబ్రరీ లోపలికి వెళ్లి కాసేపు చదువుతారు. వరంగల్ వాసులకే కాదు మహిళలు అందలకి రాశిరుద్దమ దేవి చైతన్యాధిపిక. నేటి బాలికలకు చదువు ఎంతో విలువైనది. జీవితంలో దైర్యంగా బతకడానికి బాగా చదువుకుని, సాంత కాళ్పై నిలబడాలి. సాహిత్య పుస్తకాలు చదివే అలవాటు చిన్నప్పటి నుంచి వస్తే... కెరీర్ పుస్తకాలను కూడా బాగా చదివే అలవాటు వస్తుంది. పరనం విలువను పెంపాందించేందుకు స్కూల్ సిటీ ప్రాజెక్టులో భాగంగా వరంగల్ లైబ్రరీని ఇలా మార్చేశాం. హాస్తకొండ బాలసముద్రం గ్రంథాలయాన్ని కూడా ఇలా తీర్చిదిద్దుతున్నాం.

- పమేలా సత్కృతి,
మాజీ మునిసిపల్ కమిషనర్,
వరంగల్



పుస్తకాలను చదువాలన్న జిజ్ఞాస కలుగుతుంది.

పుస్తకాలపైకి ధ్వన మళ్ళుతుంది. అందుకని స్కూల్ సిటీ కార్యక్రమంలో భాగంగా లైబ్రరీ ఆధునికీకరణకు సుమారు కోటి రూపాయలు కేటాయించారు. నాలుగువైపులా గోడలు నిర్మిస్తే సరిపోదని, వాటిని పుస్తకాల పెయింటింగ్స్ లో నింపేస్తే బాగుంటుందని భావించారు. కాకటీయ వీరవనిత రుద్రమదేవి పుస్తకం చదువుతున్న విద్యార్థి బొమ్మను భారీగా చిత్రికరించారు. పెద బాలశిక్ష, చివరకు మిగిలేది, ఆముక్తమాల్యద, గొతమీపుత్ర... ఇలా ఎన్నో పుస్తకాల ముఖచిత్రాలను గోడలపై చిత్రికరించారు. చూడటానికి కనువిందుగా ఉంది. “ఇదివరకు ఉన్న లైబ్రరీనే అంటే నమ్మశక్యంగా లేదు. చాలా కొత్తగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంది. మరీ ముఖ్యంగా పిల్లలను భలే ఆకట్టుకుంటోంది. పుస్తకాబిలాషకు ఇదొక ప్రేరణ అవుతుంది. మంచిదే కదా’ అంటున్నారు సానికులు. కరోనా కాలంలో తాత్కాలికంగా లైబ్రరీని మూసేయడంతో పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టే అవకాశం వచ్చిందిప్పుడు. ఇలాగైనా పుస్తక పరావరానికి మళ్ళీ పూర్వుషైభవం వస్తే మంచిదే కదా!

- చిలుముల్ల సుధాకర్, వరంగల్



జానపదుల ఆహారం

మందు దింటున్నానురో - ఒరోరి మగడ ...
 మందు దింటూన్నాను మగడ - ముందుగ నీ కెరుగజేసి
 సందు జేసుక వస్తువేమో - సాగదుర నీ బాన -
 అరగ దంచిన పాతబియ్యం - అర్థసేరు వండుకోని
 అరిసిముక్కే గారిముక్కే - అంచుననే యద్దుకోని -
 అర్థసేరు ఆపునెయ్య - పాపుసేరు పంచదార
 నీరు కలవని ఆపుపెరుగు - నిమ్మకాయ పూరగాయ -
 పత్రెమని పరమాన్న మొండితె - వండుగుమ్మడి పులుసు చేసితె
 పౌచ్చగా వంకాయ తియ్యని పచ్చిమామిడి ఆవపచ్చడి -
 కమ్మగా వేయించినట్టిది - కందిపప్పు వండుకోని
 జిహ్వాకు రుచిపుట్టునని - చింతపండు పులుసు వేసి -
 పండిపండని జామిపండ్లు - పండిన దానిమ్మపండ్లు
 ఎండీ ఎండని ద్రాక్షరసము - ఖండకర్మర పుండజేసుకు -
 కోర్కాడు వండినాను - కోడిచారు గాచినాను
 కాకరోగము చేతనేను - బాధపడుతున్నాను మగడ -



సేదునూరి గంగాదరంగారు
 సేకరించిన జానపద గీతం
 ఇది. తనకు వోంట్లో బాలేదని,
 మందు తింటున్నానని,
 ముందుగానే చెప్పున్నానని,
 సందు చేసుకు వస్తూవేమో
 రావడ్డంటూ, పధ్యం కోసం
 తాను తినే పదార్థాలను
 వివరిస్తోంది ఓ
 జానపదకాంత:

అరగదంచిన అంటే తెల్లగా
 పాలీష్ పట్టిన
 పాతబియ్యం అర్థసేరు,

అర్థసేరు ఆపునెయ్య, పాపుసేరు పంచదార
 వండి ఓ చిన్న అరిసిముక్కే, గారిముక్కే, పూరికే అంచుననే
 అద్దుకోని తించట. నీరు కలవని ఆపుపెరుగు, నిమ్మకాయ
 పూరగాయ, పధ్యం కోసం పరమాన్నం, పండుగుమ్మడి పులుసు,
 పౌచ్చగా వంకాయ వేసి తియ్యకూర, పచ్చిమామిడి ఆవపచ్చడి,

తినరా మైమరాజి

వేగిన కందిపప్పు,
 జిహ్వాకు రుచిపుట్టులని
 చింతపండు పులుసుతో
 పాటు, పండిపండని
 జామిపండ్లు, పండిన
 దానిమ్మపండ్లు, ఎండీఎండని ద్రాక్షరసం, ఖండకర్మర కలిపి చేసిన ప్రూట్
 సలాద్, ఇవీ ఈ పాటలో మెనూ!

ఇవి తింటానికి “కొర్కాడు వండినాను - కోడిచారు గాచినాను” అని
 చెప్పి, చివర్లో తన రోగ అసలు రహస్యం బెట్టిపెట్టింది.

“కాకరోగము చేత నేను - బాధపడుతున్నాను మగడ” అంటే,
 విరహంతో జ్వలించిపోతున్నాను అని! ‘వస్తూవేమో రావద్దు’ అంటానే,
 వస్తే ఏవేవి పెట్టుండో నర్గర్ఫుంగా చెప్పిందీ పాటలో... ఆడువారి
 మాటలకు అర్థాలే వేరని కదా ఆర్టోఫ్సైట్!

పరమాన్నంలో అరిసె లేదా గారెముక్క నంజాకుని తినేవారని,
 పరమాన్నానికి తెల్లబియ్యాన్ని, అన్నంలోకి కొర్కిబియ్యాన్ని వాడేవారని,
 కమ్మగా వేయించిన కందిబద్దలతోనే ఆ రోజుల్లో పప్పు

వండేవారనీ ఈ పాటని బట్టి తెలుస్తోంది. ఉపు
 వేసి డారబెట్టి, అల్లం, మిరియాలపొడి కలిపి
 నిమ్మకాయ డొరుగాయ పెట్టేవాళ్ల. కానీ,
 ‘పచ్చిమామిడి ఆవపచ్చడిని విడిగా
 చెప్పింది కాబట్టి, అది ఇప్పటి మన
 ఆవకాయ కాడని, మామిడికాయ రోటి
 పచ్చడిలో కొద్దిగా ఆవపిండి కలిపి నూరేవారని
 అర్థం అవతోంది. జిహ్వాకు రుచి పుడుతుందని
 చింతపండు పులుసుని వండిందట. తక్కినవన్నీ
 చింతపండు, అతిగా అల్లం వెల్లుల్లి మసాలాలు
 లేని వంటకాలే ఈ పట్టికలో ఉన్నాయి
 గమనించండి! ఆనాటి జానపదుల ఆరోగ్య
 రహస్యం ఇదే!

- డా. జి. వి. పూర్ణచందు,
 94401 72642



నవ్వల్ నవ్వల్

బొమ్మలు : నందు

నెట్ పర్కు ఆన్

“నాన్న మీ కాలంలో 4జి,
 5జి నెట్ లేకుండా ఎలా గడిచేది?”
 ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు సుపుత్రుడు.


 కాలంలో వీజి
 ఒకటే ఉండేదిరా.
 మాతాజి,
 పితాజి, గురూజి.
 వాళ్ల లాగి
 ఒక్కటి వీకితే పూర్తిగా మా నెట్
 పర్కు అంతా ఆన్ అయిపోయేది”
 బోధించాడు జనకుడు.

అనుభవసారం

“వెల్లింగ్కీ వెడ్డింగ్కీ తేడా ఏమిట్రా?”

అడిగాడు అనందరావ.

“వెల్లింగ్లో ముందు మెరుపులు,
 శబ్దాలు.. తర్వాత బంధము ఏర్పడతాయి. వెడ్డింగ్లో ముందు
 బంధం ఏర్పడి తర్వాత మెరుపులు, శబ్దాలు వెలువడతాయి”



నిజం బోధపడింది

అలిగి పట్టింటికి వచ్చిన కూతురు
 తిరిగి మెట్టినింటికి వెళుతుంటే తల్లి
 అడిగింది.

“ఏమ్యా.. తప్ప తెలుసుకున్నావా?” అని.

“నిజం తెలుసుకున్నాను. ఇక్కడ మీ ఇంట్లో నా పనులు నేనే
 చేసుకోవలసి వస్తోంది. అక్కడితే నా పనులన్నీ ఆయనే
 చేసిపెడతారు” క్లారిటీగా చెప్పింది కూతురు.

మరీసారి కొట్టునా?!

అప్పురావని అనవసరంగా
 కొట్టినందుకు సుబ్బారావుకు
 వెయ్యిరూపాయల జరిమానా
 విధించాడు జడ్డి.

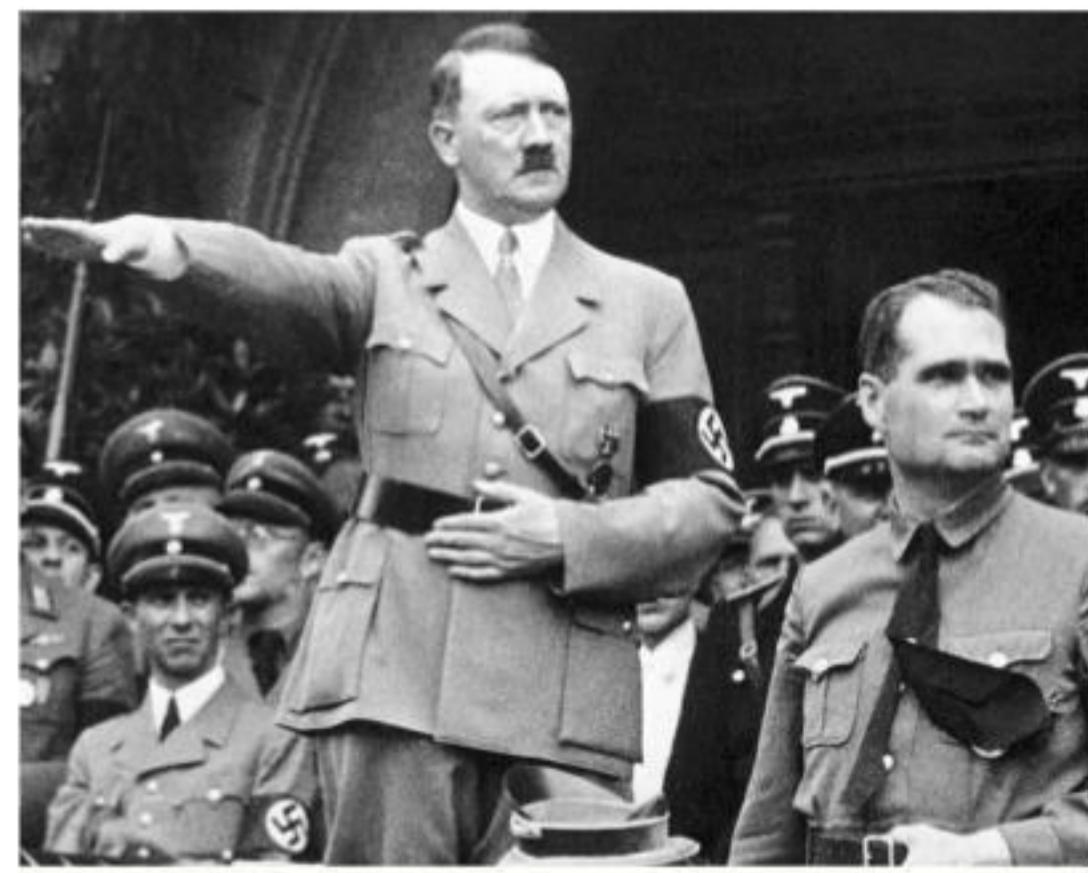
“సార్, ఇంకొకసారి
 కొట్టునా?” అడిగాడు
 సుబ్బారావు బోనులో నిలబడి.

“నా ముందే నీకు
 అంత అహంకారమా?” మండి
 పడ్డాడు జడ్డి.

“కాదండి. నావడ్డ చిల్లర
 లేదు. దెండు వేల రూపాయల
 నోటుంది. అందుకని” తాపీగా
 బదులిచ్చాడు సుబ్బారావు.

మీకు తెయిటా?

* మన మొదడులో అరవై శాతం కొవ్వు ఉంటుంది.



* ప్రపంచంలో ఆధునిక కాలంలో యాంటీ స్క్రికింగ్ మూమెంట్స్ మొదలు పెట్టింది జర్మనీలోని నాజీలు.

* పరిశోధకులు ఆరు లడుగుల పాడవుండే పెంగ్రీన్ శీలాజాలను కనిపెట్టాడు. వాటి బరువు 125 కిలోలు ఉండేదని అంచనా.



* 2005లో మార్క్షిట్ బర్డ్ ఫీస్బుక్‌ను 75 మిలియన్ డాలర్లకు అమ్మేందుకు ప్రయత్నించాడు. కానీ అది విఫలమైంది.



* ఉత్తరకోరియాలో నీలిరంగు జీవ్ వేసుకోవడం నిషిద్ధం.



* మెక్కికోకు చెందిన ఒక మొక్కకు పూచే పువ్వు చాకొలెట్ వాసన వస్తుంది. ఆ పువ్వును 'చాకొలెట్ కాస్ట్ట్స్' అని పిలుస్తారు.



* గలియం అనే లోహం మీ చేతిలో పట్టుకుంటే చాలు కలిగిపోతుంది. ఎందుకంటే ఆ లోపం మెల్లింగ్ పాయింట్ 29.76 సెంటీగ్రెడ్డులు.

* రబ్బరు బంతి కన్నా గాజుతో చేసి బంతి ఎక్కువ ఎత్తుకు బౌన్ అవుతుంది.



* రాత్రి నిదురలో నాలుగు నుంచి ఏడు కలలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

* రూబిక్స్ క్రూబ్ ను రూపొందించిన ఎర్నే రూబిక్స్ కు మొదటిసారి దాన్ని

పరిష్కరించడానికి నెల రోజులు

పట్టింది.

ప్రస్తుతం

రూబిక్స్

క్రూబును

కేవలం

నాలుగు

నిమిషాల 22

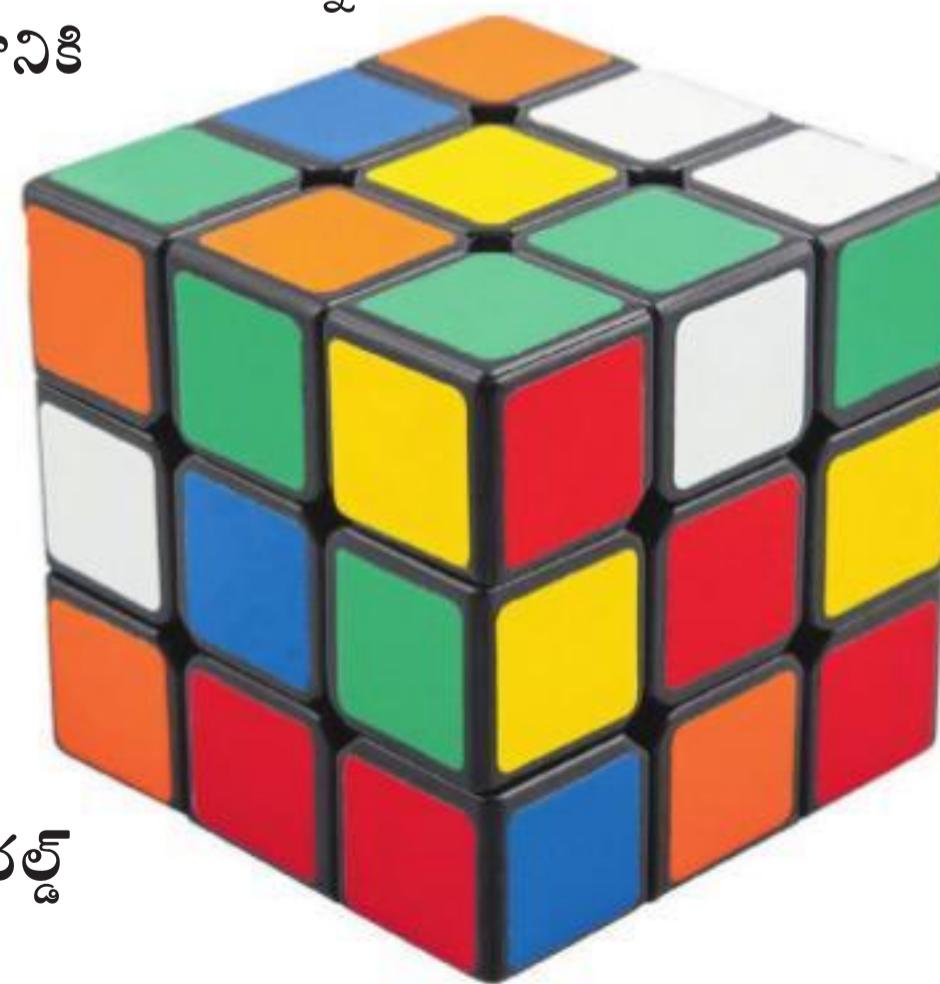
సెకన్స్లోనే

సాధించిన వరల్డ్

రికార్డ్ ఉంది.



* సారవ్యవస్థలోని అన్ని గ్రహాలు అపసవ్యబిశలో తిలగితే, కేవలం వీనస్ గ్రహాం మాత్రం భూమిస్తుంది.



టాలీవుడ్ హీరోయిన్లో
చాలా మందికి పెట్స్
(పెంపుడు జంతువులు) ఉన్నాయి.
వాటిలో శునకాలే ఎక్కువ. అవంటే
మన కథానాయికలకు మహా ప్రేమ. నిత్యం
సినిమాలతో బిబీగా ఉండే వీరికి, కాన్తు
సమయం దొరికితే చాలు తమ పెట్స్తో ఫోటోలకు
ఫోజులిస్తారు. కొంతమంది సినిమా సెట్స్ కు
కూడా బుజ్జిబుజ్జి శునకాలను తెచ్చు
కుంటుంటారు. తమ పెట్స్తో ఇలమైన
బంధాన్ని ఏర్పరచుకున్న
హీరోయిన్లు వీరంతా.

బ్యాయటీన్ విత్ క్ర్యాటీన్

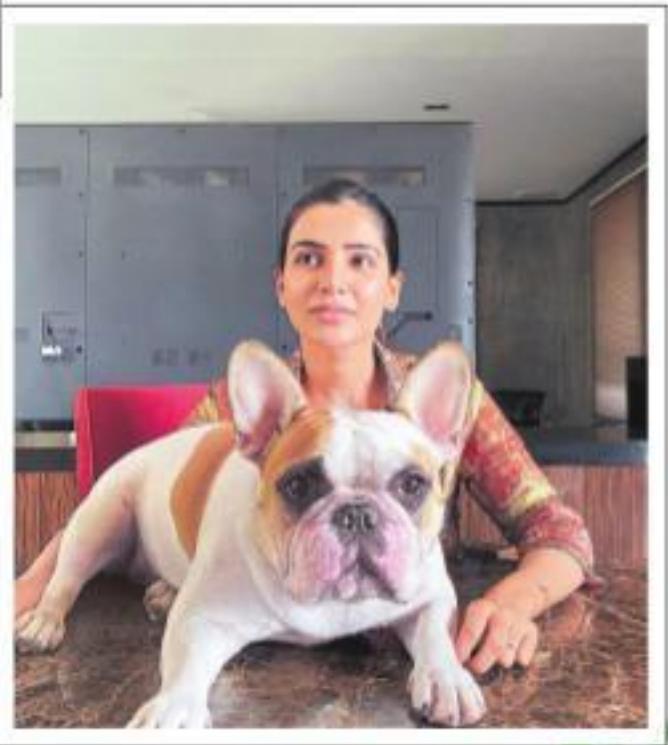
పోల్ర్ ప్రేమలో అంజలి

డకిణాది హీరోయిన్ అనగానే చటుక్కున్న గుల్మిచ్చే పేరు అంజలి. ఈ అచ్చతెనుగు అడవడుచు తమిళంలో మనచి పేరు తెచ్చుకుని, తెలుగులోనూ టావ్ హీరోయిన్గా నిలిచింది. వస్తుండేళ్ల నుంచి సినిమా ప్రపంచంలో తనదైన కైలిలో దూసుపోతోంది. అంజలికి ఏడాది క్రితం కొత్త స్ట్రేచం తోడైంది. ఆ స్నేహం ప్రేమగా మారిపోయింది. కారణం? పోల్రో. అది ఒ బుజ్జి కుక్కపిల్లల. దానికి ఈ మద్దనే మొదటి పుట్టినోజును మనంగా చేసింది అంజలి. పోల్రో తన జంటికి వచ్చిన తోలి రోజునే దాని పుట్టిన రోజు జరుపుకుంది. ఆ సందర్భంగా తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పోల్రోలను అప్లోడ్ చేసి డియర్ పోల్రో, నువ్వు నూ జీవితంలోకి బోలెడంత సంపోస్చెన్న తిస్సుకొచ్చాము, ఏ లవ్ యూ' అని క్యాప్శన్ పెట్టింది. ఇప్పుడు అంజలి అభిమానులకు కూడా పోల్రో పేరెర్ట డాగ్ అయ్యాడి.



రెండేళ్ల బంధం

సూపర్ హీర్ సినిమాలలో విజయవంతంగా సాగిపోతోంది సమంత మధ్యలో ఓటీటీ పోళ్లపామలలోనూ మెరుస్తోంది. సమంతకు సోపల్ మీడియాలో సూపర్ పాలోయంగ్ ఉంది. తెలుగులో హీరోలతో సమానంగా క్రీక్ ఉన్న హీరోయిన్ సామ్. ఆమె అప్పుడప్పుడు తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పెంపుడు శునకాల పోల్రోలు, వీడియోలు షేర్ చేస్తుంది. 2018 లో సామ్- శై కలిసి రెండు శునకాలను కొని తెచ్చుకున్నారు. అందులో ఒక దాని పేరు సావ్ అట్టినేని, రెండోది ట్రోగ్ అట్టినేని. రెండూ బుజ్జి కుక్కపిల్లలే. పెప్పుగా ఎత్తు, పొడవ ఉండవ. సామ్ పర్మిట్ తోగుగా ఉంటుంది హామ్ ఎందుకో కానీ ట్రోగ్ కన్నా హామ్తోనే ఏక్కువ పోల్రోలు షేర్ చేస్తుంటుంది సామ్. జీతీయ పెంపుడు జంతువుల దినేతపం రోజున హామ్ ను ఉద్దేశిస్తూ పోస్టు పెట్టింది. బెస్ట్ డాగ్ ఎవర్ అని బీరుదు కూడా ఇచ్చేసింది.



జంతు ప్రేమికురాలు

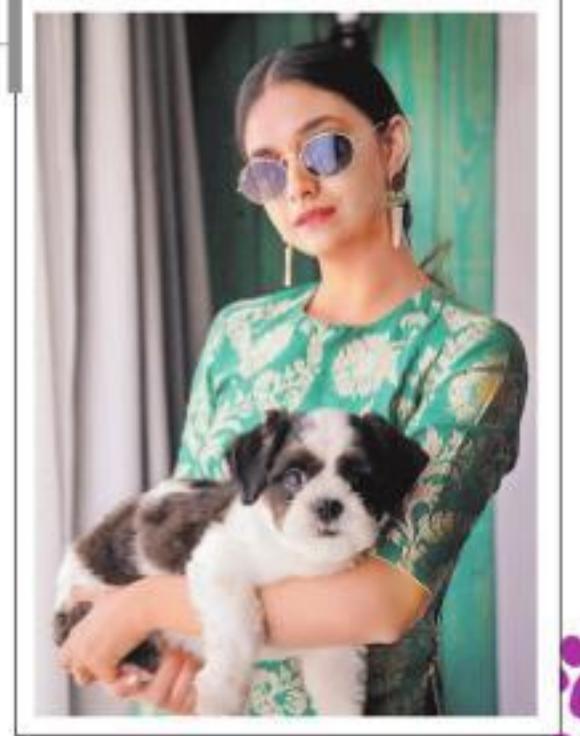
రఘుక ఈ
మధ్యనే 'పెట్
పీరెంట్'గా
మారింది. ఓ బుజ్జి
శునకాన్ని రక్తతు
తీసుకుని తనను
'పెట్ మామ్'గా
చెప్పుకుంటోంది.
ఈ ఏడాది
జూలీనో రఘుక
జీవితంలోకి 'ఆర'
వచ్చింది. ఇక
అప్పట్టించి
దానోనే ఎక్కువ
సమయం
గదుపుతోంది
రఘుక. అంతేకాదు



ఆరాను సరదాగా తన త్రాపెల్ పార్ట్రనర్ గా మార్చేసుకుంది. తాను ఎక్కుపేరి పెళ్లాని పెంట తీసుకెటుతోంది. తన జీవితంలో ఉత్తమ త్రాపెల్ పార్ట్రనర్ ఆరానే లని చెబుతూ ఆ మధ్య పాటిపుస్తి పెట్టింది. ఆరాను అభిమానులకు పలిచయం చేసేపుడు చాలా హృద్యంగా రాసుకొచ్చింది రఘుక. 'ఎవరైనా ఎదుచి మృత్యుని చూడగానే మూడు సుక్కలో ప్రేమలో పడ్డాము. కానీ నేను ఆరాను చూశాక కెపలం 0.3 మిలీసెక్షన్లలో ఇప్పపడ్డాను. ఆరా గులంచి ఇక అప్పీట్ చేస్తూనే ఉంటాను' అని రాసుకొచ్చింది. ఘాట్ లో రెండు రోజులు గ్యావ్ వస్తే దాలు ఆరా కోసమే రఘుక ఇంటికి వెళ్లపాటితోందట. అమె తన పామ్పోర్సన్లో ఆపులు, బాతులు, కోట్లు కూడా పెంచుతోంది.

కీర్తి క్రోస్ ప్రైండ్

'మహానో' సినిమా తరువాత కీర్తికి వీరాభిమానులున్నారు. ఆ సినిమాలో తెలుగించి అమ్మాలిగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. జీతీయ ఉత్తమసహిగా నిలిచింది. లాక్డోన్లో కీర్తి సోపర్ మీడియాలో చురుగు ఉండేది మాటింగులు లేకపోవడం, ఇంట్లోనే భాషిగా ఉండడంతో ఇన్స్టాలో అభిమానులకు చేరువయ్యేందుకు ప్రయుచ్చించింది. ఇందులో భాగంగా తన కొత్త స్నేహితుడు నైక్ ను పరిచయం చేసిందామె. నలుపు, తెలుపు రంగుల్లో ఉన్న నైక్ ను ఎత్తుకుని పోటోలకు పోజులిచ్చి, వాటిని అభిమానుల కేసం ఇన్స్టాలో ఫేర్ చేసింది. అంతేకాదు కొన్న పోటో మాటలకు కూడా నైక్ ను వెంట తీసుకుని వెళ్లింది. 2021 కొత్త ఏడాదిలో తన తోలి పోటో ఘాట్లో నైక్ తోలి పోటో పాల్గొంది. దాని పోటోలను ఇన్స్టాలో నైక్ డైరెక్ట్ మ్యాంగ్ బ్యాగ్లో పోస్తులు చేస్తోంది కీర్తి. ఇప్పుడు ఆమెకు నిత్యం వెంట ఉండే స్నేహితుడు నైక్.



బ్యానిస్ అంటే ప్రాణం

టాలీవుడ్ టాప్ హీరోయిన్లో హూజా హెగ్గె ఒకరు. ఆమెను ఒక నెటిజన్ 'మీరు డాగ్ ల వరా లేదా క్యాట్ ల వరా?' అని అడిగాడు. దానికి ఆమె తన పెంపుడు శునకంతో ఆడుకుంటున్న పోటోను పోస్తు చేసింది. తనకు శునకాలటే చాలా ఇష్టమని చెప్పింది ఆమె పెంచుకున్న శునకం పేరు ల్యాప్. గోల్డ్ రిప్రైవర్ జాతికి చెందినది. దీపావళి నాడు బాటాసంచా కాల్స్ లైస్ ల్యాప్ లేదా బయపడుతుండని భావించి, ఇంట్లో దానికి తోడుగా ఉంది. అంతేకాదు ఇన్స్టాలో మూగిపూలకు ఇఖ్యాది కలగడుండా మాసుకోమంటా సూచనలు చేసింది. శునకాల ఆపోర్మైన ద్రాల్స్ కంపెనీతో అనుసంధానమైంది. వీడిటుక్కలకు ఉత్తమిత ఆమె రంగులో కూడా ప్రత్యేకంగా చేయాలని చేసింది. ప్రాణికి తోడుగా ఉండుతుండి. అపోర్ కోసం ఇన్స్టాలో మూగిపూలకు ఇఖ్యాది కలగడుండా మాసుకోమంటా సూచనలు చేసింది. శునకాల ఆపోర్మైన ద్రాల్స్ కంపెనీతో అనుసంధానమైంది. వీడిటుక్కలకు ఉత్తమిత ఆమెరం అందిస్తున్న వినిలో హూడా పాలు పంచుకుండ తన కొత్త పోటో పోటుకు ఉండుతుండి. అపోర్ కోసం ఇన్స్టాలో మూగిపూలకు ఇఖ్యాది కలగడుండా మాసుకోమంటా సూచనలు చేసింది. శునకాల ఆపోర్మైన ద్రాల్స్ కంపెనీతో అనుసంధానమైంది. వీడిటుక్కలకు ఉత్తమిత ఆమెరం అందిస్తున్న వినిలో హూడా పాలు పంచుకుండ తన కొత్త పోటో పోటుకు ఉండుతుండి. అపోర్ కోసం ఇన్స్టాలో మూగిపూలకు ఇఖ్యాది కలగడుండా మాసుకోమంటా సూచనలు చేసింది. శునకాల ఆపోర్మైన ద్రాల్స్ కంపెనీతో అనుసంధానమైంది. వీడిటుక్కలకు ఉత్తమిత ఆమెరం అందిస్తున్న వినిలో హూడా పాలు పంచుకుండ తన కొత్త పోటో పోటుకు ఉండుతుండి. అపోర్ కోసం ఇన్స్టాలో మూగిపూలకు ఇఖ్యాది కలగడుండా మాసుకోమంటా సూచనలు చేసింది. శునకాల ఆపోర్మైన ద్రాల్స్ కంపెనీతో అనుసంధానమైంది. వీడిటుక్కలకు ఉత్తమిత ఆమెరం అందిస్తున్న వినిలో హూడా పాలు పంచ



నోట్‌రాజు

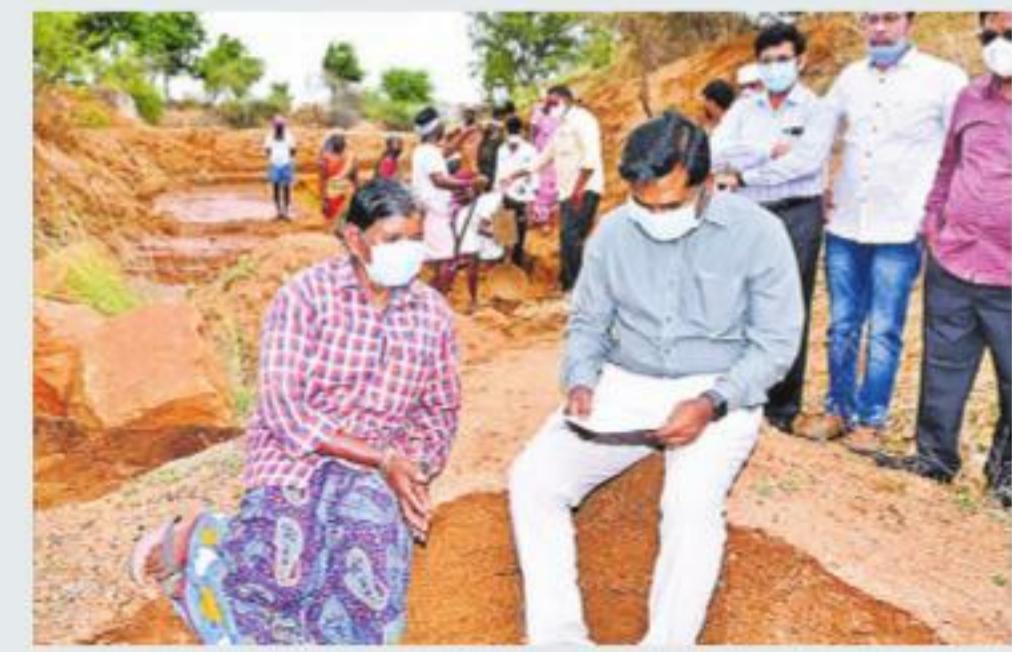


తొలి 'ఉపాధి' వీరదే!

15 ఏళ్ల క్రితం... తీవ్రమైన కరవ కారణంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు అల్లడేవారు. పొట్టకూటి కోసం వలనపోతున్న అలాంటివారికి భరోసానిచ్చేలా ఆనాటి యూపీవీ ప్రభుత్వం 'జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ' పదకానికి రూపకల్పన చేసింది. ఉన్న ఊళ్లోనే... ఎడాది పొడవున కాపోయినా కొన్ని రోజులు పేదలకు ఉపాధి కల్పించడం ఈ పదకం ముఖ్య లక్ష్యం. ఈ పదకం ప్రారంభంలో బాగంగా అప్పటి ప్రధాని మన్సోహన్ సింగ్ నుంచి రాయలసీమవాసులైన చీమల పెద్దక్క, ఆకులేటి గంగమ్మలు (వీరితో పాటు మరో ఆరుగురు) తొలి 'జాబ్కార్డు'లను అందుకున్నారు. దాంతో అనంతపురం జిల్లాలోని బండ్లపల్లి గ్రామంతో పాటు వారి పేర్లు దేశవ్యాప్తంగా తెలిశాయి.

ఈక్కుడు రాయలసీమ లోని చాలా గ్రామాల్లగే బండ్లపల్లి కూడా నీటి చుక్క లేక ఎడారిని తలపించేది. పొలాలు బీడువారి, నీరులేని బావులు బావురుమనేవి. తీవ్రమైన కరవ కారణంగా మగవాళ్ల కాడి వదిలేసి బెంగళారు వైపు వలనలు పోతుంటే... ఆడవాళ్లంతా మిర్చిపంట కోత పనుల కోసం గుంటూరుకు వెళ్లేవారు. పశుపోషణ భారంగా మారి మూగజీవాలను కబేళాలకు తరలించాల్సి వచ్చేది. దేశ వ్యాప్తంగా కరవ పరిస్థితులను అధ్యయనం చేసిన తర్వాత అప్పటి కేంద్రప్రభుత్వం 'మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ' పదకానికి రూపకల్పన చేయడమేగాక చట్టం చేసింది. 2006 ఫిబ్రవరి 2న అప్పటి ప్రధాని మన్సోహన్ సింగ్, యుపీవీ శైర్పర్స్సన్ సోనియగాంధీలు బండ్లపల్లిలో ఈ పదకాన్ని ప్రారంభిస్తూ చీమల పెద్దక్క, ఆకులేటి గంగమ్మలకు తొలి జాబ్కార్డులు అందజేశారు.

ఉపాధి హామీ పదకం ఒకరకంగా నిరుపేదలకు బతుకు మీద భరోసా నిచ్చింది. "అప్పట్లో పనులు లేక తిండి గింజలు దొరికేవి కాదు. ఆకలితో పశులున్న రోజులెన్నో. అప్పట్లో రోజుకు 60 రూపాయల కూతీ ఇచ్చేవారు. అదివ్వుడు 230 రూపాయలయ్యాంది.



ఉపాధి హామీ కింద మాకిచ్చిన మొదటి పని కొండవాలులో కండకాలు తవ్వడం. అప్పట్లో ఆ పని ఎందుకు చేపిస్తున్నరో తెలిసేది కాదు. వాసలు పడ్డాక, భూమిలోకి నీరు ఇంకిన తర్వాత ఆ పని విలువ తెలిసింది. ఇద్దరు బిడ్డలను చదివించాను. ఒక కొడుకు ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు" అంది చెరువులో హాడిక తీస్తూ 60 ఏళ్ల చీమల పెద్దక్క.. అప్పటి నుంచి కూతీ డబ్బుల్లో కొంత పొదువు చేసి రెండు ఎకరాల్లో ఇద్దరు కొడుకుల సాయంతో వేరు శనక్కాయలు పండిస్తోంది. ఖర్చులన్నీ పోనూ దిగుబడి మీద ఎడాదికి లక్ష రూపాయలకు పైగా సంపాదిస్తోంది పెద్దక్క. రోజు పనికి వెళితేగానీ పూటగడవని స్థితి ఆకులేటి గంగమ్ముడి. ఉపాధి హామీ పదకం వల్ల గంగమ్మ కుటుంబం పస్తులుండాల్సిన దృష్టి నుంచి కోలుకుంది. ఉపాధి హామీలో భాగంగా అప్పటి నుంచి చేసిన ఆకులేటి గంగమ్మ జలసంరక్షణ పనుల వల్ల ఊళ్లోని చెరువుల్లో నీరుంది.



చీమల పెద్దక్క



ఆకులేటి గంగమ్మ

ఊళ్లో పంటలు పండిస్తున్నారు. దాంతో గంగమ్మకు ఎడాది పొడవున ఉపాధి లభిస్తోంది. "గ్రామంలోని 2,169 మందికి పంద రోజుల పని కల్పించాం. వీళ్లంతా పారం పాండ్రు, చెరువుల్లో హాడికతీత, కొండవాలులో కండకాలు తవ్వడం, రాతికట్టలు, వాయుకట్టలు కట్టడం వంటివి చేస్తున్నారు. పలితంగా ఇక్కడ 12 మీటర్ లోతులోనే భూగర్జ జలాలు న్నాయి. వలనపోయిన వారు కూడా వెనక్కి వచ్చి సాగు చేసుకుంటున్నారు" అన్నారు అనంతపురం జిల్లా 'డ్యూమా' ఎవీడీ విజయకుమార్. జిల్లా కలెక్టర్ గంధం చంద్రుడు చౌరవతో మే నెలలో 20 రోజులకు కోటి పని దినాలు కల్పించి... జాతీయస్థాయిలో అనంతపురం జిల్లా నెంబర్వనగా నిలవడం మరో విశేషం.

- శ్యాంమేహన్, 94405 95858

ప్రియమైన విద్యార్థికి..

సుఖి



కర్తాపకలోని చిక్కమగళూరు తాలూకాలోని చెందిన మారుమూల గ్రామం ఎలగుడిగే. అక్కడి లోయర్ ప్రాథమిక పారశాలలో ఉపాధ్యాయురాలిగా పదేశ్శగా పనిచేస్తోంది గీతా కె.హెచ్. విసిరేసినట్టుండే ఆ గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పారశాల కాబట్టి 16 మంది విద్యార్థులు మాత్రమే ఉన్నారు. ఒకటి నుంచి ఐదు తరగతులున్న ఆ ప్రభుత్వ పారశాలలో గీతతో పాటు మరో టీచర్ మాత్రమే పనిచేస్తుంది. సీనియర్ కాబట్టి ఆ పారశాలకు ఉపాధ్యాయురాలు, ప్రధానోపాధ్యాయురాలు గీత. వెనుకబడిన ప్రాంతం కావడంతో పిల్లలను పారశాలకు పంపడానికి వారి తల్లిదండ్రులు ఒప్పుకోరు. అయినా సరే ఓపికగా వారికి నచ్చజెప్పి, పిల్లలకు చదువు మీద శ్రద్ధ కలగడానికి గీత అనేక ప్రయత్నాలు చేసింది.

కరోనా దెబ్బకు...

ప్రస్తుతం ఎలగుడిగేలోని ప్రభుత్వ పారశాలలో కేవలం 16 మంది విద్యార్థులే ఉన్నారు కాబట్టి, ప్రతీ ఒక్కరి గురించి, వారి కుటుంబాల గురించి గీతకు బాగా తెలుసు. కరోనా కారణంగా బడులు మూతపడటంతో పిల్లలంతా ఇళ్ళకే పరిమితమయ్యారు. ఒకవైపు కరోనా విజృంఖిస్తుంటే తన విద్యార్థులు, వారి కుటుంబాలు ఎలా ఉన్నాయోననే ఆందోళన చెందింది గీత. ఏడాది కాలంగా పారశాల విద్యార్థులకు దూరం కావడంతో... 16 మందికి వ్యక్తిగతంగా ఉత్తరాలు రాసి

పిల్లలకు తల్లిదండ్రుల తర్వాత టీచర్లలోనే ఎక్కువ అనుబంధం ఉంటుంది. విద్యార్థుల ప్రవర్తనతో పాటు వారి మానసిక స్థితి ఏమిటనెడి తల్లిదండ్రుల కన్నా కొన్నిసార్లు టీచర్లకే ఎక్కువగా తెలుస్తుంది. బడిలో చదువు చెప్పడం అనేది ఉద్యోగంలో భాగంగా చూసే టీచర్లలో పాటు... అదోక బృహత్తర బాధ్యతగా భావించేవారు కూడా ఆక్కడక్కడ మనకు కనిపిస్తారు. విద్యార్థులతో వారి అనుబంధం ప్రత్యేకమైనది. అందుకు ఉదాహరణగా గీతా టీచర్ ను చెప్పుకుంటున్నారంతా. ఇంతకూ ఆమె ఏం చేసింది? ఈ కరోనా సమయంలో విద్యార్థులతో తన అనుబంధాన్ని ఎలా కొనసాగించింది?

అందరీ
ఆశ్చర్యపరిచింది. “ఈ కీష్పుసమయంలో మనం ఎలాగూ బంధువులు, సన్నిహితులకు ఫోన్ చేసి క్లేము సమాచారాలు

అడుగుతుంటాం. స్కూలుకు రాకపోవడంతో పిల్లలు ఇళ్ళలో బోర్గా ఫీలపుతారని తెలుసు. నన్నే కాదు... వారి స్నేహితులను కూడా బాగా మిన్న అపుతున్నారు కదా. అందుకే ఉత్తరం ద్వారా వారందరీ పలకరించా” అన్నారు గీత. శుభాకాంక్షలు... జాగ్రత్తలు...

ఇన్నలాండ్ లెటర్లలో టీచర్ గీత తన విద్యార్థులకు సుదీర్ఘమైన ఉత్తరమే రాశింది. కరోనా కారణంగా ప్రభుత్వం విద్యార్థులను పై తరగతులకు ప్రమోట్ చేసిన విషయం విదితమే. అదే విషయాన్ని తెలుపుతూ పై తరగతులకు వెళ్లినందుకు శుభాకాంక్షలు తెలిపింది. అలాగే వారి తల్లిదండ్రులు, మిగితా కుటుంబసభ్యులు కరోనా జాగ్రత్తలు

పాటించేలా సూచనలు కూడా చేసింది. అంతే కాకుండా పొత్తాలకు సంబంధించిన ఏషైనా సందేహాలుంటే తనకు కాల్ చేయాలంటూ మొబైల్ నెంబర్ కూడా ఇచ్చింది.

ఎన్నడూ లేనిది ఇంటికి తమ పిల్లలపేరుతో ఉత్తరం రావడంతో తల్లిదండ్రులు కానేపు ఆశ్చర్యపోయినప్పటికే, విషయం తెలుసుకుని సంతోషించారు. టీచర్ ఉత్తరం రాయడంతో విద్యార్థుల ఆనందానికి అవధుల్లేపు. వారిలో నుమారు పది మంది గీతా టీచర్కు ప్రత్యుత్తరం కూడా రాశారు.

ఈ విషయం సోషల్ మీడియాలో షైర్ల్ కావడమేగాక, విషయం రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి సురేష్ కుమార్ దృష్టికి కూడా వెళ్లింది. ఆయన గీతా టీచర్ ప్రయత్నాన్ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. దాంతో ఇంతకు ముందు ఎలగుడిగే ప్రాథమిక పారశాల విద్యార్థుల కోసం ఆమె చేసిన అనేక ప్రయత్నాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. అక్కడి పిల్లలకు వారి కమ్యూనిటీకి (బంజార) చెందిన కళారూపాలు, ఆటల ద్వారానే పైన్ని, గణితం బోధించడం ద్వారా గీత రాష్ట్రసాయిలో గుర్తింపు పొందింది. పిల్లలకు వారి

కళారూపాలు నేర్చించి, ప్రదర్శనలు జర్మించడం ద్వారా వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం, నాయకత్వ లక్షణాలు మెరుగుయ్యాయి. అదేవిధంగా పలు ఎగ్గిబిషన్లు ఏర్పాటు చేసి ఆమె రూపొందించిన 10 నిమిషాల వీడియో డాక్యుమెంటేషన్ అందరి మనుసలు అందుకుంది. పారశాలలు తిరిగి ప్రారంభమైన తర్వాత విద్యార్థులకు సరికొత్త పద్ధతుల్లో పారాలు బోధించేందుకు ప్రస్తుతం గీతా టీచర్ ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. *



చెల్లని మొహం

- కొట్టం రామకృష్ణరెడ్డి

టవలు కట్టుకుని, విప్పేసిన లుంగి, బనియను వాసింగ్ మెపిస్టో వేస్తున్నప్పుడు వినిపించింది, మా ఆవిడ వాకిట్టో గేటు బయట ఎవరితోనే మాట్లాడుతున్న విషయం.

“ఏ రోజున్నా మా ఇంటిముందు రోడ్చూర్పురా? రోజూ మా పనిమనిపే కదా ఇంటిముందు ఈ చివరి నుండి ఆ చివరి దకా ఊడుస్తున్నది, మొన్నుటికి మొన్న అ మూలనున్న మట్టి కుపు ఎత్తేయమని చెబితే వినిపించుకున్నారా... మట్టి ఇప్పుడు పండగ మామూలని ఎలా అడగాలనిపిప్పాంది మీకు?”

అర్థమైంది. మున్నిపూలిటీవాళ్ళు. తన మాటల్లో వీసమంతైనా ఆబదం లేదు. రోజూ దగ్గరుండి ఇంటిముందు ఊడిపిస్తుంది. అందుకు ఒప్పుకోవాలి తన శుభ్రతకీ, ఓపికకీ.

ఆఫీసుకి టైమువతోంది, తాత్కారం చెయ్యలేదు. బాత్రూంలోకి దూరాను.

అవినీతికి, అన్యాయానికి పూర్తిగా వ్యతిరేకం తను. అస్సులు సహించడు. కూరలమ్మే వారి దగ్గరైనా, దేశాన్నేలే వారైనా సరే... కుండ బద్దలుకొట్టేస్తుంది. నాకూ, నా వ్యక్తిత్వానికి జిరాక్ష కావీ, నా ప్రవర్తనకి కార్యాన్ని కావీ. చుట్టుపక్కలే కాదు చుట్టుల్లో కూడా శత్రువులే ఎక్కువ ఇదురికి.

భట్టున ఏదో పగిలిన శబ్దం వినిపించింది. “ఎమైంది” అరిచాను లోపల్చించి ఆందోళనగా. కాసేపు నిశ్శబ్దం. అర నిమిషం తరువాత చెప్పింది.

“డ్రస్సింగ్ టేబుల్ అధ్యం పగిలింది.”
“ఎలా?”

జవాబు లేదు.

స్నానం పూర్తి చేసుకుని బయటికి వచ్చాను. అప్పటికే పగిలిన అధ్యం ముక్కలను తీసేసింది.

అప్రయత్నంగా కనిపించింది డ్రస్సింగ్ టేబుల్ మీద తెల్లగా మెరుస్తూ ఉన్న గొలుసు, ప్లాటినం అనుకుంటా. దానికి తగిలించి ఉన్న ఛైమండ్ పెండెంట్. తను ఎప్పుడు కొన్నదీ నాకు గుర్తు లేదు. పట్టించుకోలేదు.

“పరన్ బాట్ తగిలింది” నన్ను చూసి తడబడింది. రెట్లించలేదు.

తల దుష్పుకుండామని వావ్ బేసిన్ దగ్గరకెళ్ళాక గుర్తొచ్చింది, నిన్ననే ఈ అధ్యం కూడా పగిలిన సంగతి.

నిన్న ఆఫీసు నుంచి వచ్చేసరికే పగిలిపోయి ఉంది. జారి పడిందని చెప్పింది.

నాకు తమాప్చాగా అనిపించింది. ఇంట్లో అద్దాలు వెంటవెంటనే పగిలిపోవడం!

కారు బయటికి తీసి, రియర్ వ్యా మిర్రో మొహం చూసుకుని వేళ్ళతో జుట్టు సపరించుకున్నాను. ఈలోగా ఇంటికి లాక్ చేసి

చూసి నవ్వేశాను.

“మనుషులంటే ఎందుకంత ఇప్పుం మీకు?” అడిగింది.

“దే ఆర్ షై రా మెటీరియల్స్. నా ముడిసరుకులు వాళ్ళు” తేల్చేశాను.

“టూ మచ్” వెక్కిరించింది.

“నిజం! ఫినిష్ ప్రాడక్ట్ బయటికి రావడానికి ఇనెస్ట్రువర్స్” సమర్థించుకున్నాను.

“నేను కూడానా?”

“అప్ కోర్స్ కొన్నిసార్లు. అవసరమైనప్పుడు.”

“వ్యాపార ధోరణి.”

“కావచ్చు.”

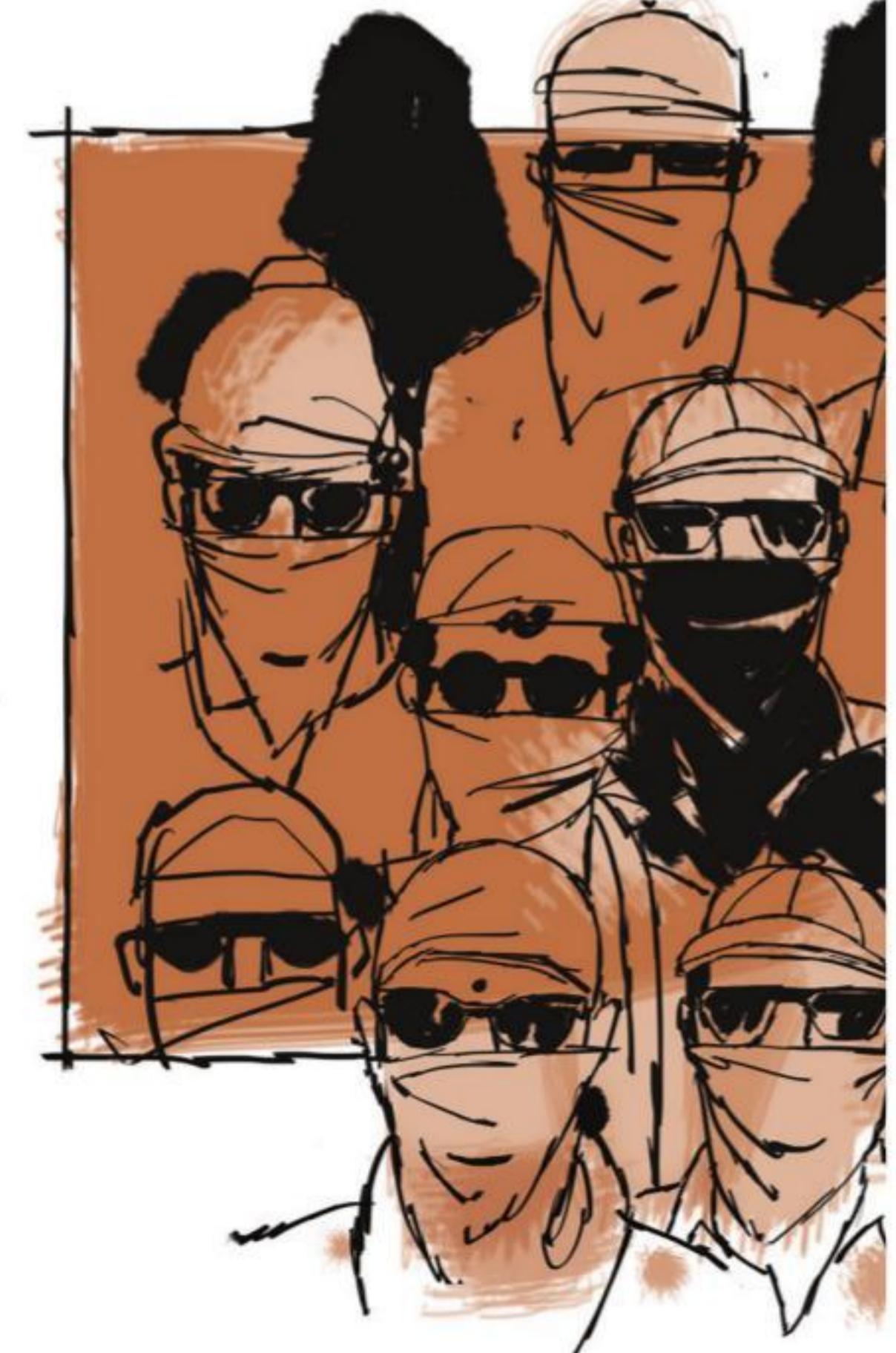
బ్యాంకు ముందు కారు ఆగుతుండగానే సూటూ బూటూ వేసుకున్నతను హడావిడిగా వచ్చి కార్ డోర్ తియ్యడానికి రెడీ అయిపోయాడు.

“తనే నా క్లయింట్” కారు దిగుతూ చెప్పింది.

నా ప్రమేయం లేకుండానే కారు అలవాటూగా తోలుతున్నాను. మట్టి మెదడులోకి చొచ్చు కొస్తున్న మనుషుల ఆనవాళ్ళు. ఇంకాస్త పరికిస్తూ చుట్టూ ఉన్నవారిని పనిగట్టుకుని పరిశీలించసాగాను.

ప్రొఫెషనల్ రైటర్లు. తెలుగు సాహితీ ప్రపంచంలో కాస్త పేరుపొందిన వాడినే. కమర్చిల్యుల్ రైటర్లుగా నిలిష్టక్కుకున్నాక పంచా మార్కులుకుని మానసిక వికాస రచనలు మొదలెట్టాను. రాసినవన్నీ బ్లాక్ బస్టర్స్. డబ్బా ఆ వెనకాలే కీట్రి నడిచొచ్చాయి. నిజాయితీగా రాస్తూ, విలువలకి కట్టుబడి ఉంటాననే ఖ్యాతిని వెనకేసుకున్నాను.

అపురు రింగ్ రోడ్సు దగ్గరలో ఒక స్కూడియో అప్పార్ మెంట్ కొని ఆఫీసుగా ఏర్పాటు చేసుకొని, నా రచనా వ్యాపంగం కొనసాగిస్తున్నాను. మార్చింగ్ టెన్ టు సిక్స్ ఆఫీన్ అవర్స్. చాలామందికి నా ఈ ధోరణి నచ్చడు. ఒక ఉద్యోగంలాగా, వ్యాపారంలాగా కళ రాణించడు అని వారి అభిప్రాయం. అందుకు నేను పూర్తి విరుద్ధం. కమర్చిల్యుల్



రైటర్ అంటే ఇరానీ కేవ్ లో కూచుని రామాయణంలోని ఒకానోక ఘట్టాన్ని అచ్చ తెలుగులో కడగా రాసి సమకాలీన పారకుల్ని మెప్పించడమే ప్రాపెషనల్ రైటర్ లక్షణమనేది నా ఫిలాసఫీ. అలా రాసి మెప్పించాను కూడా.

వృత్తిలో భాగంగానే ఈ పరిశీలన.

మామూలు మనుషుల భావేద్వేగాలను ఒడిసి పట్టుకుని రచనలు చేయడమే నాకు ఇష్టం.

పొద్దుటునుంచి నేనుకంటున్నదే నిజం అనిపిస్తుంది. ఇవాళ రోడ్డు మీద మనుషులందరూ వింతగా తేస్తున్నారు. వారి ప్రవర్తన నార్కుల్గా లేదు.

అకస్మాత్తుగా నా కారు పక్కనుంచి మొహనికి కర్మాఫ్ కట్టుకున్న ఒక బైకతను వేగంగా కదిలి, ట్రైవర్ సీట్ విండో పక్కగా ఉన్న రియర్ వ్యా మిర్రర్ పగలగొడుతూ వెళ్లిపోయాడు. బైకు నంబర్ చూడానికి ప్రయత్నించాను. నంబర్ పేట్ తీసేసుంది కానీ మడ్డార్ మీద స్పష్టంగ కనిపిస్తున్న ‘పోలీన్’ అనే అక్షరాలను చూసి విస్తుపోయాను.

నడిరోడ్డు మీద కారాపి దిగి చూసేసరికి అతను అక్షాంశించి మాయమయ్యాడు. ఏమీ చెయ్యలేక నిస్పహాయంగా నిట్టార్చి మళ్ళీ కారు కదిలించాను. అసహనం నన్ను ఆక్రమించు కోకుండా నియంత్రించుకోవడానికి కష్టపడాల్సి వచ్చింది.

అవట స్కూర్ట్కి చేరుకుంటుండగా నా కారుని ఓవర్ టెక్ చేసిన బ్లక్ స్టేడాని, అంతే వేగంగా త్రాన్ చేసిన ఒక ఎస్యూవీ, ఆ స్టేడాకి అడ్ంగా పెట్టి ఆపేశారు. నేను కారుని స్లో చేశాను.

ఎస్యూవీ లోంచి మంకీ క్యాప్స్ పెట్టుకుని, హాకీ స్కీ పట్టుకుని దిగిన నలుగురు కుర్రాళ్ళు ఆ స్టేడా మీద విరుచుకుపడి, దానికున్న నల్లటి అద్దాలను అన్నింటినీ ధ్వంసం చేసి, వచ్చినంత సేపట్లో మాయమైపోయారు. దూరంగా వెళ్లిపోతున్న ఆ కారు వెనక అధ్యం మీద ‘ఎమ్మెల్చే’ అనే స్ఫిక్చరు స్పష్టంగా

కనిపించింది.

స్టేడా పక్కగా కారాపి వారి దగ్గరికెళ్లాను. అద్యప్పచశాత్తు అందులో ఉన్న నడివయసు దంపతులకు ఏమీ కాలేదు. ఆ కుర్రాళ్ళ ఎవరో తెలీదు కానీ, కారు అద్దాలకున్న నల్లటి పిల్ల్ తీసేయమన్నారని చెప్పారు. ఈ సారి నాకు నిజంగానే విచిత్రంగా తేచింది.

ప్లాట్ హాట్ పెట్టుకుని, కళ్ళకి కూలింగ్ గ్లాస్సెన్ పెట్టుకుని మొహమంతా కవర్ చేసుకున్నట్లున్న ఆ నడి వయసు అతన్ని అడిగాను ‘మీరేం చేస్తుంటారు?’ అని. అతనింకా ఆ దాడితాలూకు భయంలోంచి బయటపడలేదు. తడబడుతూ చెప్పాడు ‘లాయర్ ఆని. అతనికి నా కార్య ఇచ్చి అపసరమైతే సాక్షానికి పస్తానని భరోసా ఇచ్చి, ఆఫీసుకు చేరుకున్నాను.

• • •

అప్పటికే శాంతమ్మ ఆఫీసంతా కసుమాడ్చి, టేబుల్స్ అఫీ టీఎస్ చేసి వెళ్లిపోయింది. అఫీసు తాళంచెవి ఒకటి తన దగ్గరుంటుంది.

ఎలెక్ట్రిక్ టెలిల్ ఆన్ చేసి నీళ్ళ వేడి చేసుకుని, గ్రీన్ టీ కలుపుకుని అస్వాదిన్నా కుర్చీలో చేరగిలబడి అంతకు ముందు రోజు ఎక్కుడి వరకు రాశానో, దొంతరలుగా పేర్చిన కాగితాలను చేతిలోకి తీసుకుని నెమ్మదిగా ఒక ధ్వంసంలోకి కూరుకుపోసాగాను. అకస్మాత్తుగా తేరుకుని రాయడానికి ఉపక్రమించాను. రాస్తూ.. రాస్తూ.. మద్దలో ఆగిపోయాను, తిరిగి అస్తవ్యస్తంగా ఉన్న ఆలోచనలను క్రమబద్ధికరించి మళ్ళీ రాయడం మొదలెట్టాను. ఒక్కోరోజు ఒకలూ ఉంటుంది మనసు. దానిని గాడిన పెట్టడమే నా పని.

బైం ఎంతయ్యిందీ తెలీలేదు.

మళ్ళీ మోగింది పోన్. విజయినగరం నుంచి నా తోటి రచయిత, బహిర్ధిన్. బాగా రాస్తాడు. సోషల్



మీడియాలో మంచి పొలోయంగ్ ఉంది.

ఎక్కువగా అప్పుడప్పుడే పైకెదుగుతున్న కుర్ర రచయితలను వెంటేసుకుని తన పేరు ప్రతిష్టలు పెంచుకునే ప్రయత్నం నిత్యం ఆచరణలో పెడుతుంటాడు.

“ఎలా ఉన్నారు భాన్” పలకరించాను.

“మిత్రమా, చాన్నాళ్ళయ్యింది మనం మాటలుడుకని, అంతా కుశలమే కదా” కేమ సమాచారాలు ఇచ్చి పుచ్చుకున్నాక విషయంలోకి దిగాడు.

“సాహితీ సేద్యం” వాళ్ళ ప్రకటించిన కడల పోటీకి న్యాయినీర్చేతగా మీరే ఉన్నారని తెలిసింది.”

“అవను” జవాబిచ్చాను. ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రతి యేడూ కడల పోటీ ప్రకటించే సంస్ ‘సాహితీ సేద్యం. ఉత్తమ కడకి లక్ రూపాయల పారితోషికం ఇస్తారు. ఈ సారి తుది న్యాయినీర్చేతగా నన్ను ఎంపిక చేశారు.

“పోటీకి వచ్చిన కడలెలా ఉన్నాయి గురూ?”

“ఇప్పుడిప్పుడే చదవడం మొదలెట్టాను, తీరిక దొరికినపుడు చదువుతున్న” చెప్పాను.

“మంచి కడలేమైనా వచ్చాయా?”

“పరేదు... బాగానే ఉన్నాయి కడలు, ఇంకా అన్ని చదవలేదు.”

“నేను ఒక కడ పంపించాను, ‘పీరీలు’ అని, చదివారా?”

“అవనా... ఏ కడ ఎవరిదో నాకు చెప్పరని మీకు తెలుసు కదా?”

“అందుకే గురూ మీకు నా కడ పేరు చెపుతున్నది, ఎలా వుందో చదివి చెప్పాలి.”

“తప్పకుండా” నాకు ఏదో తెలుసున్నట్లనిపించింది.

“లక్ రూపాయలు గురూ, మీరు ఉన్నారనే డైర్యంతో పోన్ చేస్తున్నాను” అతనేదో సమాచారం చేరవేస్తున్నట్లు తేచింది.

“చదువుతా బహిర్.”

“ఈ సారికి నన్ను బయటపడేయండి గురూ, రుణం ఉంచుకోను.”

నాకేం మాటలూడాలో అర్థం కాలేదు.

“డబ్బులదేం ఉంది గురూ! మొదటి బహమతి రావాలి గానీ” డీల్ ప్రోఫోన్ చేస్తున్నాడు.

“అర్థం కాలేదు బహిర్” అబద్మమాడాను.

“క్యిండ్ ప్రోకో గురూ! డబ్బు మీది, బహమతి నాది” డైర్యంగా నేను ఒప్పుకుంటాననే విశాసుంతో చెప్పాడు. అతని నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయని మాటిచ్చాను. ఈ ఫీల్లో ఇవ్వేల్ మామూలే. అనలు ఏ ఫీల్లో లేదు ఇది.

ఇప్పటివరకు తప్పుటడుగు వెయ్యని నేను.. నీతికీ, నిజాయితీకీ మారుపేరని పేరుబడ్డ నేను.. బహిర్ మాటలకి పడిపోయానా? లేక నా అంతరంగ లోతుల్లో నాకూడా తెలీని నా నిజస్వరూపం బట్టలు విప్పేసిందా? బహిర్ ఫోన్ పెట్టేశాక కూడా అంతర్ధానం?

వైబ్రేషన్లోకి మార్పుకున్న ఫోన్ కదిలింది. ఈ రోజు గ్యాప్ లేకుండా కాల్స్ వస్తున్నాయి. చూస్తే నా చిన్ననాటి స్నేహితు

తెలుగుకరించి పలకరించాను.

“ఎక్కడున్నావ్?” నీరసంగా ద్వానించింది వాడి గొంతు.

“అఫీసులో.”

“నేను ఈ పక్కనే వున్నాను. ఒకసారి కలవాలి.”

“వచ్చేయ్... నో ప్రాబ్లెం” ఉత్సహంతో అన్నాను.

వారంలో నాలుగుసార్లు కలిసినా, మరొకసారి బాల్య స్నేహితుడిని కలుసుకోవడం ఎప్పటికే ఉత్సహమే.

“పైవ్ మినిట్లో ఉంటాను” ఫోన్ పెట్టేశాడు. కెబిల్లో నీళ్ళ నింపి మరగ పెట్టాక వచ్చాడు ఇమ్మాన్యుయేల్.

తలమీదుగా మష్టర్ చుట్టోసి, కళ్ళకి నల్లటి అద్దాలతో మొహం పూర్తిగా కనిపించకుండా కొత్తగా కనిపించాడు.

రెండు కప్పుల్లో భ్లాక్ టీ కలిపి, ఒకటి వాడికందిస్తూ, “ఎంటే అవతారం... ఎక్కడైనా దొంగతనంగానీ చేశావా, మొహం దాచిపెట్టుకుని తిరుగుతున్నావ్?” వెక్కిరింపుగా అడిగాను.

ఉల్లిపిపడ్డాడు. నెమ్ముదిగా మష్టర్, కళ్ళద్దాలు తీసేసి నేలచూపులు చూడసాగాడు. కొంచం అబ్బార్జుల్లగా కనిపించాడు. గడ్డం పెరిగిపోయి ఉంది, కళ్ళ ఎరుపెక్కి ఉన్నాయి. పెదాల్లో చిన్న వణుకు.

“ఏమయ్యాంది?” వాడి చేతిమీద చెయ్యి వేసి అడిగాను.

జవాబివ్యక్తండా... నా మొహంలోకి మొహం పెట్టి పరిశీలనగా చూస్తూ ఏదో వెతుక్కుంటున్నాడు. నిశ్శబ్దంగా వాడినే గమనిస్తున్నాను.

ఖాళీ కప్పు పక్కన పెట్టి నా దగ్గరకొచ్చి నా మొహస్త్రి రెండు చేతులతో తడమసాగాడు.

వాడి చేప్పలకి ఆశ్చర్యపోతూ, “గాలి గానీ సోకిందెంటూ?” అన్నాను.

నా ప్రశ్నకి బదులివ్యక్తండా నా రెండు చేతులూ తన చేతుల్లోకి తీసుకుని నా చేతులతో తన మొహస్త్రి నిమరసాగాడు.

“ఏమయ్యాందిరా ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నావ్?” కొంచం భయంగా అనిపించింది.

కాస్త కుదురుకుని ఎదురుగా కూర్చోని అడిగాడు, “నా మొహం ఎలా ఉంది?”

“నీ మొహనికేరం మనిషి, మా నల్ల బంగారానివి, కాకపోతే ఆ తెల్ల గడ్డం, ఎర్రటి కళ్ళు... రాత్రి పుల్లయ్యాందా?”

“నా మొహం నాకు కనిపించటం లేదు!” కళ్ళని నేలలోకి పాతేసి చెప్పాడు.

నాకేం ఆర్థం కాలేదు వాడు చెప్పింది. అది వాడికర్థమయ్యాంది.

“నా మొహం నాకు కనిపించక ఇవ్వాటికి నాలుగు రోజులయ్యాంది.”

“అదేంటి?”

“నా మొహం నీకు కనిపిస్తుంది కదా! అది నాకు కనిపించడంలేదు” వాడి గొంతులో అసహనం.

సదన్గా నా నోటిలోంచి రాబోయిన బూతుని బలవంతంగా దిగమింగుకుని, “ఒరేయ్! ఎవడి మొహం వాడికి కనిపించదన్న సంగతి...”

సీటుకిందికి యాబై వచ్చాక తెలిసిందా?”

విసుగ్గా అన్నాను.

ఈసారికూడా నా మొహంలోకి దీర్ఘంగా చూశాడు కానేపు. కొంచం సేపు శూన్యంలోకి చూసి నాకు దగ్గరగా పంగి చెప్పాడు, “అద్దంలో నా మొహం నాకు కనిపించట్లేదు.”

“ఎంటే?” అదిరిపడి అడిగాను.

అవున్నట్టు తలూపాడు.

వాడి మొహం తేరిపారా చూస్తూ, “మరి నాకు కనిపిస్తుందిగా?”

“ఎదుటివారికి కనిపిస్తుంది గానీ, అద్దంలో నా మొహం నాకు కనిపించదు.”

“అబ్బుర్లు” అరిచాను.

“నిజం” నోక్కి పలికాడు.

కానేపు నిశ్శబ్దం ఆవరించింది ఇద్దరి మధ్య.

“ఎప్పటి నుంచి కనిపించట్లేదు?” సడెన్గా అడిగాను.

“ఇవ్వాటికి నాలుగోరోజు.”

“ఎవరికైనా చెప్పావా ఈ విషయం?”

“దాదాపు అందరి పరిస్థితి ఇలాగే ఉందిరా.”

నాకంతా అయ్యామయంగా ఉంది. ఎలా రియాక్ కావాలో అర్థం కావడంలేదు.

“అద్దంలో నా మొహం నాకు కనిపించట్లేదు.”

“పంటే?” అదిలిపడి అడిగాను.

అవున్నట్టు తలూపాడు.

వాడి మొహం తేరిపారా

చూస్తూ, “మరి నాకు

కనిపిస్తుందిగా?”

“ఎదుటివారికి కనిపిస్తుంది గానీ, అద్దంలో నా మొహం నాకు కనిపించదు.”

“అబ్బుర్లు” అరిచాను.

“నిజం” నోక్కి పలికాడు.

కానేపు నిశ్శబ్దం ఆవరించింది ఇద్దరి మధ్య.

“దాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లే?” అడిగాను.

“అక్కడా అదే పరిస్థితి” నిరుత్సాహంగా మొహం వేలాడేశాడు.

“ఎందుకిలా జరుగుతుందట?”

మఖీ నిశ్శబ్దం. రెండు చేతుల్లో మొహం దాచుకుని తనలోతాను కుంచించుకుపోయాడు. తప్ప చేసిన వాడిలా తలదించుకున్నాడు.

“చెప్పరా ఎందుకిలా అవుతుంది?”

రెట్లించాను.

“అవినీతికి, అన్యాయానికి పాలుపడ్డవాళ్ళకు జరుగుతుందిలా.”

బిత్తురపోయాను. మెదడంతా శూన్యం ఆవరించింది. ఈ విషయాన్ని జీర్ణించుకోలేక పోతున్నాను.

తేరుకోడానికి చాలా నమయం పట్టింది. పరిస్థితులను అవగాహన చేసుకోవాడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను.

“ఇంతకు పూర్వం అలా అవినీతికి,

అన్యాయానికి పాలుపడ్డవారికి ఎందు జరగలేదు? నీకేషైనా తెలుసా?”

తల అడ్డంగా ఊపాడు ఇమ్మాన్యుయేల్.

ఆలోచిస్తున్నట్టుగా పైకప్పుకేసి చూస్తా అన్నాడు, “నాలుగు రోజుల క్రితం ఖగోళ శాస్త్ర చరిత్రలో ఎన్నడూ జరగనిది జరిగి, అన్ని గ్రహాలూ ఒక పరుసలో సరళరేఖలోకి వచ్చినపుటినుంచి ఇలా జరుగుతున్నదని టీవీలు అరచి గోల చేస్తున్నాయి.”

నాక్కుడా గుర్తొచ్చింది ఆ విషయం.

“అదే అని ఎలా నిర్మారించుకున్నారు?”

“అది ఒక ఊపా మాత్రమే... ఆ విషయం శాస్త్రయంగా ఇంకా నిరూపించబడలేదు.”

మాటిమాటికి ఇద్దరి మధ్య శూన్యం ఆవరిస్తూనే ఉంది.

“ఒరే... నువ్వే గవర్నర్మెంట్ స్కూల్ టీచరువి. నువ్వు తప్ప చేయడమేంట్రా. ఆ అవకాశమే లేదు కదా?” లా పాయింటు బయటికి లాగాను.

మఖీ తలను వేలాడేసుకుని చెప్పా

చీజ్ బాల్న

కావలసిన పదార్థాలు: అలుగడ్డ- మూడు, చీజ్- ఆర కప్పు తరుము, మిరియాల పొడి- పొవ స్వాను, జీలకర్ర- అర స్వాను, గరం మసాలా- స్వాను, కొత్తమీర తురుము- రెండు స్వానులు, శనగపిండి- నాలుగు స్వానులు, ఉప్పు, నీళ్లు, నూనె- తగినంత.

తయారుచేసే విధానం: ముందుగా ఆలుగడ్డల్ని ఉడికించి మెత్తగా చేసుకోవాలి. ఓ గిన్సులో ఆలుగడ్డలు, శనగపిండి, కొత్తమీర తురుము, మసాలాలన్నీ వేసి కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలోనే చీజ్ తురుము, ఉప్పును వేసి బాగా కలిపి చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని ఒక్కొక్కటి నూనెలో వేయించి తీస్తే చీజ్ బాల్న్ రెడీ. వర్షాకాలంలో స్వాతంత్ర్యంగా ఇవి చాలా బాగుంటాయి.

టమోటూ ఆమ్బెట్ (ఎగ్గెలెన్)



కావలసిన పదార్థాలు: శనగపిండి- కప్పు, టమోటూలు- రెండు, ఉల్లి- కప్పు, పచ్చి మిర్చి- రెండు, కొత్తమీర తురుము- అర కప్పు, కారం, పసుపు- అర స్వాను, నూనె, నీళ్లు, ఉప్పు- తగినంత.

తయారుచేసే విధానం:

ముందుగా కూరగాయలన్నిటినీ ముక్కలుగా కట్ట చేసుకోవాలి. ఓ పెద్ద గిన్సులో శనగ పిండి, కూరగాయల ముక్కలూ కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి ఉప్పు, పసుపు, గరం మసాలా, కారప్పొడులు వేసి నీటితో జారుగా కలుపుకోవాలి. పెనం మీద దీశేలా వేసి రెండు వైపులా నూనె వేసి కాల్పాలి.



క్రిచ్కెన్ లైజ్



సింగపూర్ నూడుల్న

కావలసిన పదార్థాలు: రైన్ వెర్మిసెల్స్- 125 గ్రాములు, గరం మసాలా, కొత్తమీర పొడి - స్వాను, పసుపు, కారం - అర స్వాను, వెల్లుల్లి సన్నని ముక్కలు- స్వాను, పచ్చి మిర్చి- ఒకటి, ఉల్లి, క్యాప్సికమ్, క్యారెట్ ముక్కలు - పొవ కప్పు చోపున, సోయా సాస్- రెండు స్వానులు, ఉల్లి కాడలు- మూడు.

తయారుచేసే విధానం: రైన్ వెర్మిసెల్స్ ను వేడి నీటిలో అయిదు నిమిషాలు ఉంచి జల్లెడపట్టలి. ఓ గిన్సులో మసాలా దినుసులన్నీ కలపాలి. బాణలిలో రెండు స్వానులు నూనెను వేడి చేసి వెల్లుల్లి, పచ్చి మిర్చి, ఉల్లి ముక్కల్ని రెండు నిమిషాలు వేయించాలి. ఆ తరవాత క్యాప్సికమ్, క్యారెట్ ముక్కలూ వేయాలి. అయిదు నిమిషాల తరవాత దీనికి మసాలా దినుసుల మిశ్రమాన్ని కలపాలి. సోయా సాస్ను వేయాలి. ఆఖర్లు రైన్ వెర్మిసెల్స్, ఉప్పును వేసి కాసేపు తక్కువ మంటమీద ఉడికిస్తే సరి. పైపైన ఉల్లికాడల ముక్కల్ని చల్లి సర్వు చేయాలి.



స్టోర్ పుడ్

ఇలియానా ఫువరెట్..

ఇలియానాకు
ఇటాలియన్ ఆపోరం
చాలా ఇప్పం. పొస్టా,
లసంగే, స్వాగెట్టీ,
మార్కోనీ వంటి రకరకాల
ఇటాలియన్
వంటకాలను ఏరికోలి
తింటుంబి ఇలియానా.



మిన్ జిజ్జుక్కు

బార్బెక్యూ ఆపోరాన్ని ఇప్పపడేవాళ్ల కోసమే ఈ మిన్ బీబీక్కు. పక్కన హాట్పాట్ సొకర్యంతో ఇది వస్తుంది. విద్యుత్తో నడిచే ఈ బీబీక్కుతో ఇంట్లోనే తినాలనిపించి నప్పుడల్లా టేస్టీ వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. పక్కన చిన్న హాట్పాట్లో సూప్స్ వండుకోవచ్చు.



స్టోర్ కిచెన్

నువ్వు లేని నా లోకం మాన్యమే!

హో... తేరే జవ్వు మే డూబా రహో - దిన రాత్ యూహీ సదా
మేరె ఖ్వాబ్ నే ఆంభే తేరి - ఎక్ పల్ న హోయే జూదా
మేరా నామ్ తూ హథోంపే అవీనే లిభే బార్హో
ఐ కాష్ కే పసా భీ ఎక్ దిన లాయే ఔ ఖుదా
తూహీ మేరా మేరా మేరా - తూహీ మేరా మేరా మేరా
తూహీ మేరా మేరా మేరా....

(కలకాలం నీ ప్రేమలో తలమునకలై - రేయింబవళ్లూ ఇలాగే
గడిచిపోవాలి ఒక్క క్షజమైనా నీ కళ్లు, నా కలల నుంచి ఎడబాయకుండా
ఉండిపోవాలి నువ్వు నీ చేతులపైన పదే పదే నా పేరు రాస్తూనే
గడపాలి కాలం కలిసొచ్చి ఎప్పటికైనా అలాంటి ఒక రేజును ఆ వైవం
తీసుకురావాలి ఏమైనా... నువ్వు నా దానివే, నా దానివే.., నా దానివే!)
నేను నీ ప్రపంచం కావాలి... నువ్వు నా ప్రపంచం కావాలి... రసోత్తుంగ
తరంగాల్లో తేలాడే ఏ ప్రేమ హృదయంలోషైనా అనుక్కణం ప్రతి ధ్వనించే
మాటలిచి. వారి జీవనవేదికపై నిత్యం నర్తించే నాట్య మయూరాలవి.
అప్పటిదాకా వారిరువురూ వేరే వేరు నదులే కావచ్చ. కానీ, ఒకసారి,
ప్రేమలో పడిపోయాక రెండు ప్రవాహోలూ ఒక్కటిపోతాయి.

ప్రౌ తేరే బాహాత్ - మేరి జరూరాత్ - సూనీ ప్రౌ తుర్ము బిన్
దునియా మేరి
నా రహోసకూంగా మై దూర్ జన్సే - ప్రౌ మేరి జన్సుత్ గలియా తేరీ
ఉమ్మీద్ యే సీనేమే లేకే హూర్ మై జిరహ్

కభీ తూ మిలే, ముట్టునే కహే కే మై హూ బన్ తేరా
(నీ పైని ఈ ప్రేమ - నాకు ఓ అవశ్యం నీ వీరుల్లోనే నా స్వర్గం
ఉంది. వాటికి దూరమై జీవించలేనిక ! నువ్వు లేని నాలోకం
శూన్యమే మరి! ఎప్పుడో నువ్వు నాకు ఎదురై నేను నీ దాన్నే'
అనేస్తావని ఆ నమ్మకాన్నే ఎదలో నింపుకుని జీవిస్తున్నా....
ఎమైనా నువ్వు నా దానివే, నా దానివే, నాదానివే!) భూమ్మీద
తిరగాడే కోటానుకోట్ల మందిలో ఉన్నట్లుండి హృదయం,
ఒకరికెందుకో బాగా చేరువుతుంది. అప్పటినుంచీ ఆ వ్యక్తి చుట్టే
తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఎందుకలా? అతని చూపూ, అతని

చిత్రం: జన్సుత్-2 (2012)

గీతం: సయాద్ ఖాద్రి
గానం: శఫాకత్
అమానత్ అలీ
సంగీతం: ప్రీతమ్ చక్రవర్తి



భలే పెళ్లి



ఇటీవల ఒక పెళ్లి కార్యు అందర్లు
ఆశ్చర్యపరిచింది. కార్యు అందుకున్నవారు
కానేపు కంగారుపడ్డారు. ఆ తర్వాత
విషయం తెలుసుకుని చిరునవ్వులు
చిందించారు. లెనినిజం, సారిపులిజం
సమక్కంలో 'కమ్మూయ్యిజం వెడ్డి మమతా
బెనర్లీ' అని ఉన్న ఆ పెళ్లికార్యు సారిపుల్
మీడియాలో తెగ వైరల్ అయింది. అసలు విషయం
ఏమిటంటే... వరుడి పేరు నిజింగానే కమ్మూయ్యిజం...
వధువు పేరు మమతా బెనర్లీ. వరుడి సారిదరుల పేర్లు
లెనినిజం, సారిపులిజం. తమిళనాడులోని సేలం జిల్లాలో
ఈ పెళ్లి జరిగింది. వరుడి తండ్రి మోహన్ కరడు కట్టిన
కమ్మూయ్యిస్ట్. తనకు అబ్బాయి పుట్టే సమయానికి

రఘ్వాలో సంక్షీభం (1991)

తలెత్తుడంతో కమ్మూయ్యిజం ఇక
కనుమరుగవు తుందనే వార్లులొచ్చాయి. దాంతో
కమ్మూయ్యిజం ఎప్పటికీ బతికే ఉంటుందని మోహన్ తన
పెద్ద కుమారుడికి కమ్మూయ్యిజం అని పేరు పెట్టాడు. ఆ
తర్వాత పుట్టిన ఇద్దరు పిల్లలకు లెనినిజం, సారిపులిజంగా
నామకరణం చేశాడు. విచిత్రమేమిటుంటే వధువు తాత
కాంగ్రెస్ వాబి. అప్పట్లో కాంగ్రెస్ లో ఉన్న మమతా బెనర్లీ
అంటే ఆయనకు వల్లమాలిన అభిమానం. అందుకే తన
మనవరాలికి మమతా బెనర్లీ అని పేరు పెట్టాడు. పెద్దల
సమక్కంలో ఇప్పుడు వీలద్దరూ ఒకట్టయ్యారు.
పుట్టబోయే మనవడికి మార్పిజం అని పేరు పెడతానని
అప్పుడే మరో ట్యూస్ ఇచ్చాడు వరుడి తండ్రి మోహన్.

చీర్..

- బమ్మెర
<http://jeevanageetham.blogspot.com>



మనసు, అతని ఆలోచనలు అనుక్కణం ఆ వ్యక్తి చుట్టే పరిభ్రమిస్తూ
ఉంటే అప్పటిదాకా తనను అవహించి ఉన్న లోకం కాస్తా అదృశ్యమైనట్టే
అనిపిస్తుంది. ఆ స్థితిలో ఉన్నట్లుండి ఆ వ్యక్తి కనుక కానేపు
కనుమరుగైపోతే, తనలో పీరం వేసేది... ఆకాశమంత ఏకాకి భావనే
కదా! మామూలుగా అయితే, ప్రాణాలు నిలిచేది పంచబూతాల
అధారంగానే అని మనమంతా అనుకుంటాం గానీ, అంతకన్నా మించిన
ప్రాణాదారం ముమ్మాటికి అతనిలోని అపారమైన నమ్మకమే!

తూహీ ప్రౌ కిస్కుత్ - తూహీ ప్రౌ రహోమత్ - తుర్ము సే జ్ఞీ ప్రౌ
మేరి హర్ ఖుపీ

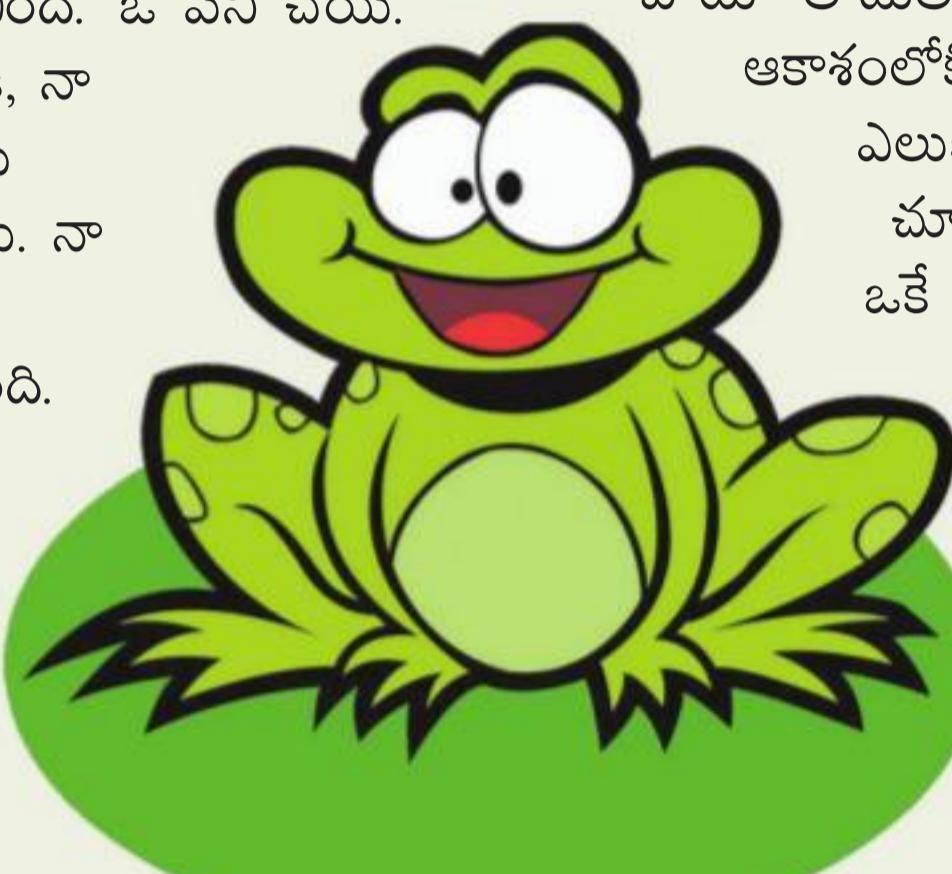
తూహీ ముహబుత్ - తూహీ ప్రౌ రాహాత్ - లగొతీ భలీ ప్రౌ తేరీ సాద్గీ
పాతా హూర్ ఖుద్దకో - హర్ ఫుడీ తేరే బినా తన్న
ముద్యు ధామ్లే - ముద్యు రోక్లే - భట్కొ హూర్ మై భట్కొ
తూహీ మేరా మేరా మేరా
తూహీ మేరా ఆ... ఆ....

(నువ్వే నా సౌభాగ్యం ... నువ్వే అనుగ్రహం నా ప్రతి సంతోషం నీతోనే
ముడివడి ఉంది నువ్వే నా ప్రేమ - నువ్వే నా సుఖశాంతి ఎంత గొప్పదో
నీ నిర్మలత్యం! ఒక ఘడియ నువ్వు లేకున్నా, ఏకాకినే అనిపిస్తుంది కాట
కలిశాన్నేను ... కాట కలిశాను నన్ను నిలబెట్టు, నన్ను నిలువరించు
నువ్వు నా దానివి! ... నా దానివి .. నాదానివి .. నువ్వే నా దానివి) తన
జీవితాలంబన ఆమేననీ, తన జీవితానందానికి మూలాదారం ఆమేనని
తేలిపోయాక ఏమనిపిస్తుంది! ఎప్పటినుంచో తన వెతుక్కుంటున్న
ప్రేమ, తన జీవితానందం ఆమె చెంతే ఉన్నాయని పిస్తుంది. ఏ కారణం
గానో ఎప్పుడైనా ఓ ఘడియ పాటు ఆమె తనకు దూరమైపోతే, యుగ
యగాల ఏకాకితనమేదో తనను ఆవరించినట్లు అనిపిస్తుంది. ఏకాకితనం
కొండరిని ఏ చీకట్లోకే తేసేస్తుంది. అందుకే ఏ రసపూర్వదయమైనా, తన
బంటురితనాన్ని శాశ్వతంగా పారదోలి తనలో ఒక ఆనందలోకాన్ని
ప్రతిష్ఠించే హృదయాన్నే కోరుకుంటుంది. మనసున్న ఏ మనిషైనా వారి
కోరిక పలించాలనే అనుకుంటాడు. మనమూ అదే కోరుకుంండాం!

- బమ్మెర

అడవిలో ఒక ఎలుక నివసిస్తుండేది.
ఓసారి బంధువుల ఇంటికి బయలుదేరింది.
మధ్యలో ఏరు అడ్డు వస్తే, దాన్ని ఎలా
దాటాలా అని ఆలోచిస్తోది. ఏరులో ఉన్న
కప్ప గమనించి నీటిలోంచి బయటికి
వచ్చి 'ఏంటి ఎలుక బావా..
అంతలా ఆలోచిస్తున్నావ్?' అని
అడిగింది. దానికి ఎలుక 'ఈ
ఏరుని దాటి మా బంధువుల
ఇంటికి వెళ్లాలి. ఎలా దాటాలా
అని ఆలోచిస్తున్నా' అని
చెప్పింది. కప్పకు ఎలుకను
ఆటపట్టించాలనిపించింది. 'ఈ పని చెయ్య.
తాడుని నీ నడుముకి, నా
నడుముకి కట్టు. నేను
ఈయుకుంటూ వెళ్లాను. నా
వెనుక నువ్వు కూడా
వచ్చేయ్' అని చెప్పింది.
ఎలుక ఏమీ
ఆలోచించకుండా
వెంటనే సరేనంది.
తాడుని తన
నడుముకు, కప్పకు
కట్టింది. రెండూ

తగిన శాస్త్రి



చటుక్కున నీటిలోకి దూకాయి. కప్ప
నీటిలోకి దిగాక నచ్చినట్టు ఈదడం,
దుమకడం చేసింది. దీంతో పాపం ఎలుక
మునిగిపోతూ, తేలుతూ భయంతో
అరవసాగింది. కప్ప మాటలను
నమ్మినందుకు తనను తానే
తిట్టుకుంది. కప్ప మాత్రం
ఎలుక ఇబ్బందిపడడం
చూసి ఆనందించింది.
ఈలోగా ఓ గద్ద నీళ్లలోని
ఎలుకని చూసి కాళ్లతో
తన్నుకుపోయింది. ఎలుకతో
పాటూ తాడుతో సహా కప్ప కూడా
అకాశంలోకి ఎగిరింది. గద్ద
ఎలుక, కప్ప రెండింటినీ
చూసి ఆనందపడింది.
ఒకే దెబ్బకు రెండు
పిట్టులనుకుని కొండ
మీదకు ఎగిరి
పోయింది.
ఎలుకను
ఏడిపిడ్డామనుకున్న
కప్పకు తగిన శాస్త్రి
జరిగింది.

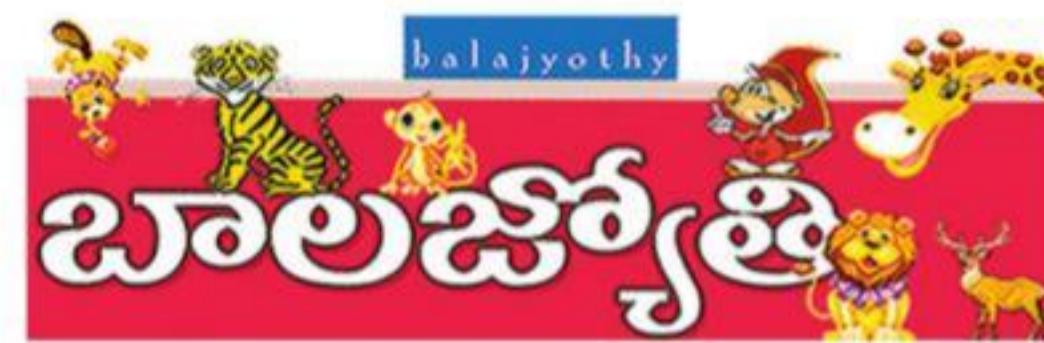
ఏడు తేడాలేవి?



ప్రాణుల్క కథ

తిన్నాను. నిలువునా ఎండిపోయాను. నిప్పుల గుండం తొకాను.
గుప్పెడు బూడిద అయ్యాను. నేను ఎవలని?

2. అమ్మ తమ్ముడిని కాను, కానీ నీకు మేనమామను.



పదాల పజిల్

జ్ఞాన అంగ్రషాలు పజిల్లో
లక్షదున్నాయో కనుకోండి.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | J | B | E | L | L | S | H | I | G |
| O | R | H | G | j | F | R | J | O | Y |
| N | J | S | H | I | G | j | H | R | j |
| D | H | O | J | C | O | O | K | I | E |
| E | G | C | H | j | H | R | j | F | H |
| R | J | K | R | S | L | E | I | G | H |
| L | H | J | G | H | G | J | R | H | j |
| A | R | T | I | R | G | R | E | E | N |
| N | j | O | H | j | I | H | j | G | H |
| D | H | Y | G | W | I | N | T | E | R |

bells joy toy
cookie sleigh winter
green sock wonderland

చుక్కలు కలపండి



దారేళ?



1. ల్లోఎల్లండ్లు ద్వారా నిఱిల్లా
ఉన్న ల్లోల్లాడ్ల
ఉన్నాల్లాజ్





స్కైటర్ గర్డ్

ఒక్కపలుచని టీనేజ్ అమ్మాయి... చిరిగిన మురికి దుస్తులు ధరించి, ముఖంపై చిరునవ్వులు చిందిస్తా... ఇరుకిరుకు వీధుల్లోని రోడ్డు మీద... చక్రాలున్న చిన్న బల్లపై కూర్చుని ఉన్న తమ్ముడిని లాగుతూ రివ్వున దూసుకుపోతేంది. వాళ్లిద్దరి ఆనందమే ఆనందం. ఇళ్లు, చెట్లు దాటుకుంటూ... సూచలు గేటు ముందుకు రాగానే ఆమె ముఖంలో తేడా స్పృష్టంగా కనిపిస్తుంది. తమ్ముడిని సూచలు దగ్గర దిగబెట్టి, గేటు బయటే దీనంగా నిల్చుంటుంది. చదువకోవాలనే కోరిక బలంగా ఉన్నా, తండ్రి దృష్టిలో ఆమె ఆడపిల్ల... పనిపిల్ల మాత్రమే. ఇంటి చాకిర్కి, పనిలో చేదేడుగా ఉండేందుకు ఆ ఆడపిల్ల పనికిస్తుంది. ఇంతకీ ఆ టీనేజీ అమ్మాయి వేరేంటో తెలుసా... ప్రేరణ (రాచెల్ సంచితా గుప్తా).

రాజసాన్ లోని మారుమూల గ్రామం ఫేమస్ హర్ష. తన తండ్రి, తాతల మూలాలను వెదుక్కుంటూ ఆ గ్రామానికి లండన్ నుంచి వస్తుంది జెస్పికా (అమ్మిత మగేరా). పల్లెటూరిలో నానా తంటాలు పడుతుంది. ఆ ఊరి పిల్లల అల్లరితో మొదల్లే... ఆ తర్వాత అందరికీ దగ్గరవుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రేరణ

ఆమెను ఆకట్టుకుంటుంది. ఊరిలో దశితులు, అగ్రకులాల మధ్య అంతరం స్పృష్టంగా అర్థమవుతుంది. జెస్పికా మిత్రుడు స్కైటింగ్ బోర్డుతో ఆ ఊరికి రావడంతో పిల్లలు ఆ బోర్డును ఆస్కిగా చూస్తారు. అది వారిలో తెలియని ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది. ఊరిలో పిల్లలకు స్కైటింగ్ నేర్చించేందుకు జెస్పికా తన మిత్రుడితో కలిసి స్కైట్ పార్కును ఏర్పాటుచేస్తుంది. పిల్లలు స్కైటింగ్ నేర్చుకునేందుకు పోటీలు పడతారు. మరోవైపు వారికి చదువు కూడా అవసరమే. ఈ క్రమంలో జరిగే అనేక పరిణామాలకు తోడు... కుటుంబ, సామాజిక, ఆర్థిక పరిస్థితులను తట్టుకుని ప్రేరణ స్కైటింగ్ పోటీలకు సన్నద్ధం కావడం కథలో మరో పార్ష్వం.

స్టోర్ డ్రామాలు మనకు కొత్తేం కాదు. ఆశయాన్ని నెరవేర్చుకునేందుకు... అనేక కష్టప్రాప్తులకు ఓర్పి చివరికి అనుకున్న లక్ష్మాన్ని



స్కైటర్ గర్డ్

నటినటులు: రాచెల్ సంచితా గుప్తా, అమ్మిత మగేరా, వీధా రెహమాన్, పఫిన్ పటేల్ తదితరులు
దర్శకురాలు: మంజరి మకిజనీ
నిడివి: 109 నిమిషాలు
విడుదల: నెట్ఫీల్స్

చేరుకునే ట్రీడా నేపథ్యం ఉన్న సినిమాల్నిని డ్రామాకు తోడు... గ్రామంలోని అంతరాలను స్పృశించే ప్రయత్నం స్కైటర్ గర్డ్లో చేశారు. ప్రేరణ అగ్ర కులస్థుడైన కుర్రాడితో స్కైటర్ గర్డ్ ఉండటం ఆమె తండ్రిని జికింత కలవరపెడుతుంది. అయితే దర్శకురాలు స్కైటింగ్నే ప్రధాన కథావస్తువుగా తీసుకోవడంతో మిగతా అంశాలు అంతగా చర్చలోకి రాలేదు. ఒక పాటలోనే

స్కైటింగ్లో శిక్షణ ఇవ్వడం, పిల్లలు నేర్చుకోవడం సినిమాటీక్స్ గా చక్కా చక్కా జిరిగిపోతుంది. ఆ మధ్య 'నో స్మార్ల...' నో స్కైట్ బోర్డ్సింగ్ అంటూ మధ్యప్రదేశ్లోని జాన్వార్ గ్రామంలో జర్జునీ మహిళ ఉల్రికే రీన్హార్ట్ అక్స్యడ్ పిల్లలకు స్కైటింగ్ నేర్చించిన ఉండతాన్నే ఈ చిత్రకథకు స్మార్లిగా తీసుకున్నారనే విషయం (ఇందులో కూడా ఒక సీలో అదే నినాదం జెస్పికా నోటివెంట వినిపిస్తుంది) అర్థమవుతుంది. ఆడపిల్ల అనే వివక్షను ఎదుర్కొంటూనే తన ఆశలకు రెక్కులు తొడగాలని ప్రయత్నించే ప్రేరణగా రాచెల్ సంచితా గుప్తా తన నటనతో సినిమాను పరుగులు పెట్టించింది. స్కైటపార్కు సాయాన్ని అందించే మహారాణిగా సీనియర్ నటి వీధా రెహమాన్ కనిపిస్తుంది. మొత్తానికి ఈమధ్య మనదేశంలో కూడా పిల్లలు ఆస్కి పెంచుకుంటున్న స్కైటింగ్ను ప్రధాన వస్తువుగా ఎంచుకుని, ఆడపిల్లను స్కైటబోర్డ్స్‌పై దూసుకుపోయేలా చేసిన దర్శకురాలు మంజరి మకిజనీ సెన్సిటివ్ ప్రయత్నం ఎంతైనా అభినందనీయం.

- సి.ఎస్.

'సాంబా' కూతురు

ఎవరీన్ కమర్స్ యూల్ క్లాసిక్ 'షేటోలీలో' 'అరె వీ సాంబా' డ్రైలాగ్ను ఎవరూ ముఖ్యంగా ప్రాప్తిలేదు. అందులో సాంబాగా చేసిన బాలీవుడ్ నటుడు మక్ మోహన్ కూతురే ఈ చిత్ర దర్శకురాలు మంజరి మకిజనీ. ఆమె తొలుత కొన్ని బాలీవుడ్ చిత్రాలకు (వేకప్ సిధ్, సాత్ భూమి మాఫ్) అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్గా పనిచేసింది. మనదేశంలో చిత్రికరించిన 'మిషన్ జింపాజిబుల్', 'బార్న్ రైజ్ రైజ్స్' తదితర హారీపీలో చిత్రికరించిన 'బిల్బోల్ మార్కుల్' (2012) అనేక చిత్రితప్పాల్ పాల్గొంది. మరో లఘుచిత్రం 'కార్బూర్ టెబుల్' (2014) పిల్లుమేకరీగా ఆమెకు గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. తన సాంబాల వినతి మకిజనీ రచనా సహకారంతో 'స్కైటర్ గర్డ్'ను రూపొందించింది. ఇది ఆమె తొలి ఫీచర్ ఫిల్మ్ ఈ సినిమా కోసం రాజసాన్ లో శాశ్వతంగా ఉండిపోయేట్లు స్కైటపార్కును నిర్మించడం విశేషం. ప్రస్తుతం ఇదే మనదేశంలో ఉన్న అతి పెద్ద స్కైటపార్కులు.



వరొకాలంలో ఎలాంటి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి?

వరొకాలంలో ఆహారంపై ఎలాంటి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి?

- చందన, విజయవాడ

తోలకరి జల్లులు పడగానే ఉప్పోగ్రతలు తగ్గి, వాతావరణంలో తేమ పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులు సూక్ష్మజీవులు పెరగడానికి, వ్యాపించడానికి ఎంతో అనుకూలమైనవి. అందుకే వరొకాలు పడగానే జలుబులు, జ్యూరాలు మొదలవుతాయి. రకరకాల షైరన్, బాక్సీరియా, పంగ్స్ లాంటి సూక్ష్మజీవుల వల్లనే అనారోగ్యాలు వస్తాయి. మన శరీరంలో రోగినీరోగకశక్తి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కొంత పరకు వీటి నుండి రక్కణ పొందవచ్చు. రోగినీరోగకశక్తి కోసం కొన్ని రకాల పోపకపదార్థాలు అత్యవసరం. నిమ్మ, నారింజ, ఆపిల్, జామలాంటి తాజా పండిన్నటిలోను విటమిన్స్ అధికం. బాదం, పిస్తా, ఆక్రోట్, పొద్దుతిరుగుడు గింజలలో విటమిన్- ఈ, అరటిపండ్లు, ఉడికించిన దుంపలు, సెనగల్లో విటమిన్ బి-ఏ; క్యారెట్, బొప్పాయి, గుమ్మడి మొదలైన వాటిల్లో విటమిన్- ఎ; ఆకుకూరలు, పప్పుదాన్యాల్లో పోలేట్; సూర్యరశ్మిలో విటమిన్ డి; మాంసాహారం, ఆకుకూరలలో పరన్; పెరుగు, మజ్జిగ నుండి వచ్చే ప్రోబయాటిక్స్ ఇవన్నీ కూడా రోగినీరోగకశక్తికి ఎంతో అవసరం. వీటిని సప్పిమెంట్ల రూపంలో కాకుండా ఆహారం రూపంలో తీసుకున్నప్పుడే ఉపయోగం. దీన్తోపాటు శుచిశుభ్రతా పాటిస్తే జ్యూరాల బారిన పడకుండా ఉండగలం.

అధిక బరువు తగ్గాలంటే ఆహారంలో కార్బోఫ్రైడ్స్ ఉన్న పదార్థాలను పూర్తిగా మానేయాలా?

- లావణ్య, కర్మాల్

శరీరంలో అన్ని వ్యవస్థల పనితీరు సక్రమంగా ఉండాలంటే మన ఆహారంలో పిండిపదార్థాలు, కొప్పలు, మాంసకృతులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, నీళ్ళ అన్నీ తగుమొత్తాదుల్లో తీసుకోవాలి. ఒకటి ఎక్కువగా, మరొకటి మరి తక్కువగా తీసుకుంటే వెంటనే ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. కానీ దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యం పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. కొప్పు అతి తక్కువగా ఉండేలా ఆహారం తీసుకుంటే, ఆకలి ఎక్కువై అనవసరమైనవన్నీ తిని బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. హర్షోన్ సక్రమ పనితీరుకి, చర్చ ఆరోగ్యానికి మంచి కొప్పలు ఎంతో అవసరం. ఇక పిండిపదార్థాల విషయానికి వస్తే, తక్కణ శక్తినిచ్చే గ్లూకోస్ ఈ కోవకే వస్తుంది. అందుకే ఆహారంలో పిండిపదార్థాలను పూర్తిగా తగ్గిస్తే ఎప్పుడూ నీరసంగా ఉంటుంది. అంతేకాక వీటి నుండి అందే విటమిన్లు, ఖనిజాలు తగిపోయి ఆరోగ్యం పాడవ తుంది. అందుకే సమతులూహారం మాత్రమే సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి రక్క. ఇందులో భాగంగా పిండి పదార్థాలు ఉండే ముడిదాన్యాలు, అన్ని రకాలపండ్లు, మాంసకృతుల కోసం మాంసా హారం, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, పప్పుదాన్యాలు (సోయా, కందులు, పెసలు, మినుములు, సెనగలు, బొబ్బర్లు, అలసందలు మొదలైనవి), మంచికొప్పల కోసం బాదం, ఆక్రోట్, పిస్తా, వేరుశెనగ లాంటి వాటన్నటినీ తగుపాక్షలో తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పీచుపదార్థాల కోసం కూరగాయలు, ఆకుకూరలు అవసరం. రిఫైన్

కార్బోఫ్రైడ్స్, చెడుకొప్పలు ఉండే మైదాన్యాలు, ఇస్పంట్ నూడిల్స్, బిసైట్లు, బేకరీ చిరుతిండ్లు, నూనెలో వేయించిన ఆహారం, మిలాయిలు మొదలైనవి మానేయాలి. ఇలా ఆవశ్యక పోపకాలను మానేస్తే బరువు తగ్గినా లేకున్న ఆరోగ్యం మాత్రం పాడవతుంది.



డా. లహాల సురాపనేని

స్యూట్రిషన్స్,
వెల్సన్ కస్టాటింట్
nutrifulyou.com

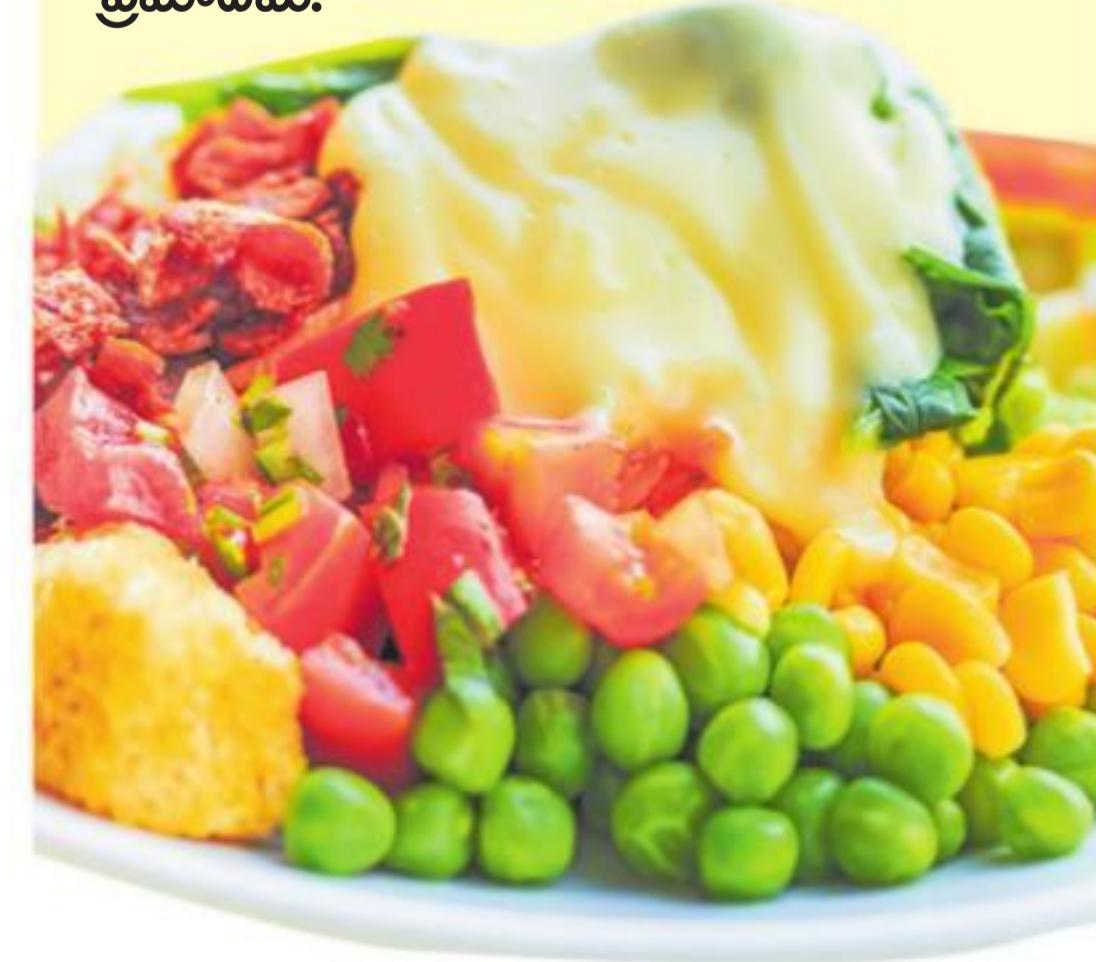
(పాతకులు తమ సందేహలను
sunday.aj@gmail.com కు పంపవచ్చు)

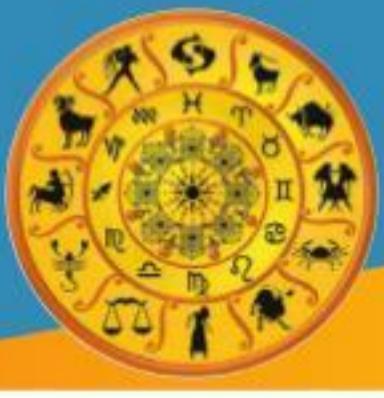


పిల్లలు ఎంతో ఇష్టపడి తినే మయోన్జ్ మంచిదేనా?

- కృష్ణల్, ప్రాధారాబాద్

ఇటీవల తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలు, శాండ్రైచ్లు తినిపించడానికి పరిమితిలేకుండా మయోన్జ్ మాడుతున్నారు. చీని వల్ల ముప్పు ఎక్కువ. కొప్పుపదార్థాల్లో ప్రధానంగా ఉండే మయోన్జ్లో ఒక్క టీబుల్ స్పౌన్ లేదా పబిపోను గ్రాములలో దాదాపు వంద కెలాలీలు ఉంటాయి. అందువల్ల తక్కువ మోతాదులోనే తింటున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ తెలియకుండానే రోజుకు నాలుగైదువందల అనవసర కెలోలీలను పిల్లలకు అధికంగా చేరవేస్తుంచి మయోన్జ్. చీని వల్ల అధికబరువు, ఉబకాయాలతో పాటు చిన్నవయసులోనే కాలెస్ట్రాల్, ఇన్సులిన్ రెసిస్ట్యెన్స్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. మయోన్జ్లో సాండియం కూడా అధికం. ఎటిగే పిల్లలకు అత్యవసరమైన మాంసకృతులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఇందులో తక్కువ. కాబట్టి, రుచికింట పరిమితుల్లో వాడుకుంటే పరవాలేదు కానీ రోజు తినే అలవాటుగా చేసుకుంటే మాత్రం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమే.





ఆసుప్రసం

27 జూన్ - 3 జూలై 2021

పి.ప్రసూనా రామన్

శ్రీష్ట

అశ్విని, భరతి,
కృత్తిక 1వ పాదం



అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. కొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తొందర పాటు నిర్ణయాలు తగవు. స్థిమితంగా ఆలోచిస్తే పరిష్కారమార్గం గోచరిస్తుంది. బుద్ధవారం నాడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అయిన వారి సలహా పాటించండి. పనులు, బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. ఒక సమాచారం ఆలోచించేస్తుంది. ఆశ్వులను కలుసుకుంటారు. ఇంటి విషయాలపై శ్రద్ధ వహిస్తారు. పిల్లల విషయంలో మంచే జరుగుతుంది.

కూత్తకం

పునర్వసు 4వ
పాదం, పుష్యమి, ఆశ్వేష



వ్యవహారం బెడిసికొట్టే ఆస్కారం ఉంది. లోక్యంగా సమస్యలు పరిష్కారించుకోవాలి. ఎవరినీ తక్కువ అంచనా వేయుద్దు. ఆదాయం సంతృప్తికరం. ఖర్చులు భారమనిపించవు. సోమ, మంగళవారాల్లో అపరిచితులతో జాగ్రత్త. బ్యాంకు వివరాలు వెల్లడించవద్దు. ఇంటి విషయాలపై మరింత శ్రద్ధ అవసరం. బంధుమిత్రులతో విబేధాలు తలెత్తుతాయి. పెద్దల సాయంతే ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది.

తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి,
విశాఖ 1,2,3 పాదాలు



సమర్థకు నిదానంగా గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆదాయానికి తగ్గట్టుగా ఖర్చులుంటాయి. పొదుపు మూలదనం అందుకుంటారు. ఆది, సోమవారాల్లో పనులు మంద కొడిగా సాగుతాయి. ఒక అహోనం ఆలోచించేస్తుంది. సామరస్యంగా సమస్యలు పరిష్కారించుకోవాలి. పిల్లల చదువులపై దృష్టి పెడతారు. ఇతరులను మీ విషయాలకు దూరంగా ఉంచండి. ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. విదేశీయాన యత్నాలు విరమించుకుంటారు.

శుక్ర

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



ఆశావహ దృక్కథంతో మెలగండి. ఏ విషయాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించవద్దు. సోదరులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. అనాలోచిత నిర్ణయాలు తగవు. పెద్దల సలహా పాటించండి. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. రుణాలు చేబదుట్లు స్వీకరిస్తారు. గృహమార్పు అనివార్యం. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. ఇతరులను మీ విషయాలకు దూరంగా ఉంచండి. పిల్లల పై చదువులను వారి ఇష్టానికి వదిలేయండి.

వుషథం

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



మీ నమ్మకం వమ్ముకాదు. కొన్ని విషయాలు అనుకున్నట్టే జరుగుతాయి. ఖర్చులు అదికం, సంతృప్తికరం. గురు, శుక్రవారాల్లో చెల్లింపుల్లో జాగ్రత్త. ఫోన్ సందేశాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రలోభాలకు లొంగపద్మ. కొత్త యత్నాలకు త్రీకారం చుడతారు. అవకాశాలు చేజారినా ఒకందుకు మంచిదే. విమర్శలకు దీటుగా స్పందిస్తారు. పనులు హడావడిగా సాగుతాయి. కనిపించకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి.

మధునం

ముగశిర 3,4; ఆశ్ర,
పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు



ప్రతికూలతలు అదికం. శ్రమించినా పలితం ఉండడు. కొంతమంది మీ యత్నాలను నీరుగార్హించుకు యత్నిస్తారు. మనోదైర్యంతో వ్యవహరించండి. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండడు. పెద్ద ఖర్చు తగిలే సూచనలున్నాయి, ధనం మితంగా వ్యయం చేయండి. ఆది, శనివారాల్లో ముఖ్యుల కలయిక వీలుపడదు. పనులు అప్పవ్యస్తంగా సాగుతాయి. కనిపించకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి.

కన్స

ఉత్తర 2,3,4; హస్త,
చిత్త 1,2 పాదాలు



చిత్త శుద్ధిని చాటుకుంటారు. ప్రతికూలతలు తోలుగుతాయి. ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. అంచనాలు పలిస్తాయి. ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. ఖర్చులు అదికం, దబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండడు. నగదు డ్రాచేసేటపుడు జాగ్రత్త. శుక్ర, శనివారాల్లో పనుల్లో అవాంతరాలు ఎదురవుతాయి. మీపై శక్కనాల ప్రభావం అదికం. పట్టుదలతో యత్నాలు సాగించండి. మీ జోక్కం అనివార్యం. ఆశ్వులకు చక్కని సలహాలిస్తారు.

ధనుసు

మూల, పూర్వాషాఢ,
ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం



ఈ వారం నిరాశాజనకం. ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆందోళన చెందుతారు. రుణ ఒత్తీట్ల అధికమవుతాయి. సన్మహితుల సాయంతే ఒక సమస్య సద్గుమణుగుతుంది. పెద్దల సలహా పాటిస్తారు. మనస్సు కుదుటపడుతుంది. ఖర్చులు విపరీతం. ఒక అవసరానికి ఉంచిన ధనం మరోదానికి వ్యయం చేస్తారు. పిల్లల విషయంలో శుభవలితాలున్నాయి. ఆహోనం అందుకుంటారు.

వీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ
పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి



మీ కష్టం పలిస్తుంది. రావలసిన ధనం అందుతుంది. ఖర్చులు అదికం, ప్రయోజనకరం. పనులు వేగవంతమవుతాయి. ఆశ్వులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. బుధ, శనివారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. పనివారల షైఫరి అసహనం కలిగిస్తుంది. మీ ఆగ్రహావేశాలు అదుపులో ఉంచుకోండి. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. బంధు మిత్రుల రాకపోకలు అదికమవుతాయి.

మాటలకు బలైన పాటల కెరటం

సమాజ మార్పుకు సాంస్కృతికోద్యమం బలంగా పనిచేయాలి. ప్రజా కళారూపాల మూలాలను ఛైతన్య పరచి ఉద్యమానికి ఊపిరులూడాలి. విక్టర్ జారా... చిలీ దేశపు పాటల కెరటం. ఉవ్వెత్తున ఎగసి జనాన్ని ఉర్రూతలూగించిన సంగీత బాపుటా. వీడిటుల పక్కాన నిచిలి 1973, సెప్టెంబర్ 15న ప్రాణాలు కోల్ఫోయిన వెలుగు పూల సంకేతం. విక్టర్ జీవితాన్ని సామాజిక, రాజకీయ, సాంస్కృతిక నేపద్యంతో ఆయన భార్య జోన్ జారా ఉద్యోగబరితంగా రచించారు. డాక్టర్ నథిని అంతే అనుభూతి పంచేలా తెలుగులోకి అనువదించారు. కేవలం ఇది విక్టర్ జారా జీవితాన్నే కాదు, సుమారు మూడు దశాబ్దాల చిలీ దేశపు చరిత్రను, అక్కడ వచ్చిన నూతన పోకడలను పరిచయం చేస్తుంది.

కమ్యూనిస్టు ఉద్యమం విజయవంతం కావడానికి సాంస్కృతికోద్యమం ఎంత అవసరమో తెలియజేస్తుంది. జహాంజిష్ఠా కంపెనీల కుట్టలు, కుతంత్రాలు, ఎత్తుగడలను బట్టబయలు చేస్తుంది. ఒక్క స్వేచ్ఛ గీతాన్నికి విక్టర్ పడిన తపన, త్రమ, సృజనాత్మకతను సూక్ష్మంగా కళ ముందు నిలుపుతుంది. అంతేకాదు ఈ పుస్తకం ద్వారా అపాంసాయుతంగా సోపలిజాన్ని, స్వాతంత్ర్యాన్ని సాధించే ప్రజా ఉద్యమాన్ని ఎలా నిర్మించాలో తెలుసుకోవచ్చు. పాలకుల కర్మశ పాదాలకింద సలిగి, తూటాలకు బలైన పాట 'అసంపూర్ణగీతం'గా ఎలా మిగిలిపోయిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అక్కడక్కడా విక్టర్ పాటల్లోని కవితా ఖండికలు మనసుని తడిచేస్తాయి.
పోటంలో, కళాజీవితంలో విక్టర్ జారా, జోన్ జారాల అన్యోన్యత ఆదర్శంగా కనిపిస్తుంది. నథిని వాక్యాల శైలి పుటల వెంట పరుగెత్తేలా చేస్తుంది. ఈ పుస్తకం వాస్తవికతతో నిండిన భవిష్యత్తుకు పునాదిని సిద్ధం చేస్తుంది.

- డా. ఎ. రఘింద్రబాబు

విక్టర్ జారా (ఒక అసంపూర్ణ గీతం)

మూలం: జోన్ జారా; అనువాదం: డాక్టర్ నథిని

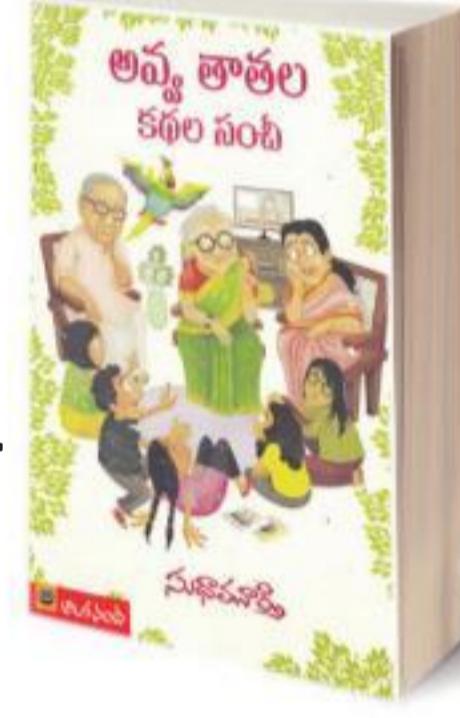
పేజీలు: 240, వెల: రూ. 200, ప్రతులకు: 0866 - 2476966/2472096



కథల సంచి

కరోనా ప్స్ట్ వేవ్ లాక్ డౌన్ కాలంలో పిల్లల కోసం రాసిన పండిమ్మిది కథల సమాహరం ఇది. ప్రతి కథలో కరోనా జాగ్రత్తలు చెప్పునే లాక్ డౌన్ కాలంలో తమ దగ్గరికి వచ్చిన మనవలు, మనవరాళ్ళ కోసం అవ్వ, తాతలు చెప్పిన కథల కదంబం. ఒక దాన్ని మించిన అద్భుతం మరో కథలో కనిపిస్తుంది. ఇవి కేవలం వినోదం కోసమే రాసిన కథలు కాదు. ఎన్నో జీవిత విలువల్ని సూరి పోస్తాయి. సమయస్వార్థి, ఛైర్యం, వైతికవిలువలు, మానవీయ విలువలు, దయాగుణం, ఇతరులను రక్షించడం, పరోపకారం, లోకాన్ని తెలుసుకోవడంలాంటివి ప్రతి కథలో తొంగిచూస్తాయి. ఇవి పిల్లల కోసమే రాసిన కథలు కాదు. పెద్దలు కూడా కొత్త లోకంలో విహారిస్తారు. పిల్లల కథలంటే ఏవో టైం పాస్ కథలనే అభిప్రాయం ఉంది. కాని విషయ బోధనకు కూడా పిల్లల కథల్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చే రచయిత్తి నిరూపించారు. వస్తువుతో పాటు రచయిత్తి ఎన్నుకున్న కథా శిల్పం ఆకట్టుకుంటుంది. 'గుప్పెడు గింజలు' కథ 'ఏడు చేపల కథ' ను తలపిస్తుంది. గోధుమల ప్రపంచం, నేలపై నడిచే ఓడ, కుక్కల భాష కథలు కొత్త శైలితో తలుకుళీనుతాయి.

- డా. వెల్లండి శ్రీధర్



అవ్వ తూతల కథల సంచి, రచన: సుధామూర్తి

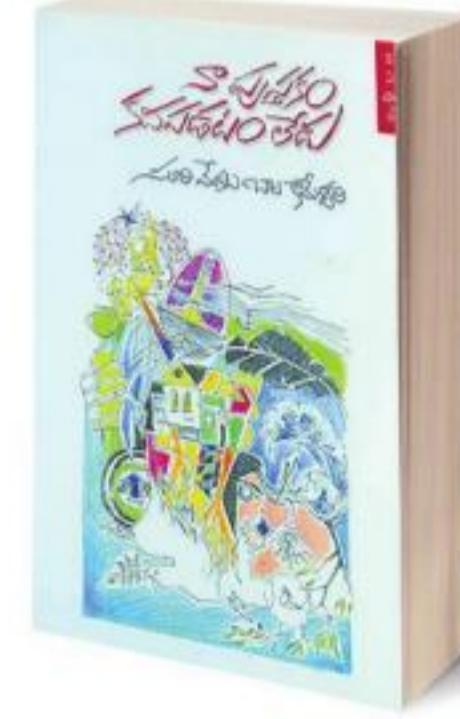
పేజీలు: 162, వెల: రూ. 150, ప్రతులకు: 0866 - 2476966/2472096



ఇది అమ్మల అంతరంగ పుస్తకం

ఈ కవితలు చదివినపుడు ఇలాంటి 'అంతరంగ పుస్తకం' లేనిదెవరికనే భావోద్యోగం కమ్మేస్తుంది. శ్రీల వాస్తవిక జీవితాల వెనుక నీడలుగా వెంటాడే పిత్యస్వామిక, సామాజిక, సంప్రదాయ, కుటుంబ బంధాలు, కట్టుబాట్లు, మేధోపరమైన రకరకాల అడ్డుగోడల కల్గోలాలను బాలకామేశ్వరి అవిష్యరించిన తీరు మనల్ని ఆకట్టుకుంటుంది. ప్రకృతి పరిణామాల నుంచి శాస్త్ర సాంకేతిక అభివృద్ధి విపరిణామాలు, మానవుడికి కావలసినదేమిటి, జీవితానంతర ప్రయాణంలో మనిషిలో దాగున్న అద్భుత జీవన సౌందర్య రహస్యాలు, అంతరంగ వేదనా రేఖలు, శ్రీ స్వేచ్ఛాయిత ఉనికి, ఆత్మతత్త్వం వంటి ఉద్యోగాలూ ఆమె కవితల్లో ప్రతి ఫలిస్తాయి. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ ఏగిపోని ఆశావాదం, మానసికబలం కవితల్లో చూస్తాం. డెబ్బె ఎనిమిదేళ్ళ వయసులో ఆమె మనసు రహస్య పుటలలోని పెటుల్లో ఆఫ్ లైఫ్ ని సున్నితంగా చెప్పారు. అమ్మ అంతరంగ పుస్తకం మనందరి అమ్మల 'అనలు అమ్మను పట్టిస్తుంది.

- డా. భక్తియార్ చౌదరి



నా పుస్తకం కనపడటం లేదు (కవిత్వం)

రచన: సూరి వేంకట బాలకామేశ్వరి, పేజీలు: 136, వెల: రూ. 50

ప్రతులకు: నవోదయ, 040- 24652387

ఇప్పి వచ్చాయి

మార్కెట్, ఎంగెల్స్ల తొలి ఉమ్మడి రచన పవిత్ర కుటుంబం

అనువాదం : వై.వి. రమణరావు

పేజీలు : 432, వెల : రూ.325

ప్రతులకు : ప్రముఖ పునక్త కేంద్రాలు

రామానుజ మార్గం (భక్తి)

రచన: ప్రా: మాడబూషి శ్రీధర్ ఆచార్యులు

పేజీలు : 432, వెల : రూ.450

ప్రతులకు : ప్రముఖ పునక్త కేంద్రాలు

రామ భూమరా! (శతక పద్యములు)

రచన : ఎమ్మెస్టీ గంగరాజు

పేజీలు : 51, వెల : రూ.50

అమ్మంటో (కదలు, వ్యాసాలు, కవితలు)

సంకలన కర్త : ప్రదీప్ విస్మంటెస్టీ

పేజీలు : 232, వెల : రూ.150

ప్రతులకు : 80963 10140

తెలిశెకంటి ముట్టడి (నవల)

రచన : యస్.డి.వి.అజీజ్

పేజీలు : 85, వెల : రూ.80

ప్రతులకు : 99894 48353

శతక పంచామృతం (పద్యాలు)

రచన : వద్దిపర్టి రాజూరావు 'శ్రీపత్స'

పేజీలు : 189, వెల : రూ.201

ప్రతులకు : 94409 81133

కాలుతున్న కాలం (మిని కదలు)

సంపాదకులు : డా. పాతూరి అన్నపూర్ణ, వడలి రాధాకృష్ణ

పేజీలు : 152, వెల : రూ.

అందరూ అలా కలిశారు..

మోహన్బాబు నట జీవితంలో 'మేజర్ చంద్రకాంత్' చిత్రనిర్మాణం ఓ మధుర ఘటం అని చెప్పాలి. ఎందుకంటే ఎస్టీఆర్ నటించిన చివలి చిత్రం ఇదే. 'నా దేశం' విడుదలైన పదేళ్ళ తర్వాత ఆయన నటించిన సాంఘిక చిత్రం ఇదే. 'మేజర్ చంద్రకాంత్'తో ఎస్టీఆర్ 45 ఏళ్ళ నట జీవితం ముగిసింది. ఇందులో ఎస్టీఆర్ తనయుడిగా మోహన్బాబు నటించారు. ఆయన సరసన నగ్గా రమ్యకృష్ణ నటించారు. అన్నపూర్ణ స్నాడియోలో వేసిన సెట్లో మోహన్బాబు, నగ్గా పై ఓ పాట చిత్రికలిస్తున్నారు దర్శకుడు రాఘవేంద్రరావు. ఆ సమయంలో అదే స్నాడియోలో నరేస్ 'అధికారం' చిత్రం ప్రారంభమైంది. దానికి చిరంజీవి, వెంకటేస్ అతిథులుగా వచ్చారు. స్నాడియోలోని మండువాలోగిలి సెట్లో ఈ చిత్రం ప్రారంభమైంది. దానికి ఎదురుగా ఉన్న ఫల్లిరులో 'మేజర్ చంద్రకాంత్' పాట చిత్రికరణ జరుగుతోంది. ఆ విషయం తెలిసి మోహన్బాబుని కలవడానికి చిరంజీవి, వెంకటేస్ సెట్కు వెళ్లారు. నాగార్జున నటిస్తున్న చిత్రం ఘాటింగ్ కూడా ఈ సెట్కు వచ్చి వీళ్ళతో జాయిన్ అయ్యారు. నలుగురు హారీసేలు కలిస్తే ఇక సందడికి లోటు ఏముంటుంది!.



అందరూ
అలా కలిశారు..

| 1 | తూ | టు | * | 2 | వే | 3 | ము | న | * | 4 | క్కం | 8 | 5 | త | 6 | అం |
|----|----|----|----|------|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|---|----|
| రు | * | పం | ది | 8 | * | 8 | సం | మో | * | 9 | ది | దా | | | | |
| 10 | వ | త | కం | * | ది | * | 15 | బా | * | 12 | క | 1 | | | | |
| 13 | డ | పు | * | 14 | రం | * | స | వ | 10 | * | * | రా | | | | |
| మ | * | తా | బే | 16 | లు | * | న | * | 18 | ము | * | ము | | | | |
| 19 | ర | వ | ఓ | * | గు | 17 | ట్టు | * | 22 | క | * | 23 | జో | డు | | |
| 26 | దూ | * | 24 | గ | ది | * | 25 | జొ | 11 | * | 10 | * | 30 | గ | | |
| 31 | క | ని | క | ట్టు | * | 27 | దూ | * | 28 | కం | 1 | * | 35 | అ | | |
| 38 | కా | 36 | బూ | డి | ద | * | 37 | ది | 34 | ని | 35 | మ | ఆ | | | |
| 8 | వా | జు | * | నం | * | 38 | లి | * | 39 | గం | బ | రం | * | | | |

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

పూరణం

న్యూహాణ : గౌరసు

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | |
| 38 | | | * | 39 | | | * | 40 | | |

అడ్డం

1. అదుర్లు (4)
4. జాడ (2)
6. బలపంతో పిల్లలు అక్కరాలు దిద్దె సాధనం (3)
9. దయాగుణం (2)
10. కీలెరిగి పెట్టేది?! (2)
12. సామాన్యాడి వింజామర (5)
14. తామర (3)
15. లోహాద్రవం పోసే అచ్చు (2)
16. భూమి (3)
17. ఇదే పత్రికలో రాశిఫలాల శీర్షిక (4)
20. ఇదెప్పుడూ ఆగదు! (2)
21. వడియం కాదు, హస్తభూషణం (3)
22. యుద్ధం (3)
24. కూలి; బరించుట (3)
25. నయాపైసాలో ఔసాలేదు! (2)
26. మన్ము (2)
27. మొసలితో పూతేనియ (4)
28. ఎకవచనంలో బొబ్బర్లు (4)
29. మశూచి (2)
30. ఉత్తరం (2)
31. లలాటము (3)
32. ఒక తెలుగు మాసం - నున్నాలుప్పం! (4)
35. విధి వికటిస్తే ఇదే పామవుతుందట! (2)
36. షికారు (3)
37. పాడ్చుచు ఒక - - , అట్టుంచి (2)
38. స్వర్గం (2)

39. శిల (2)

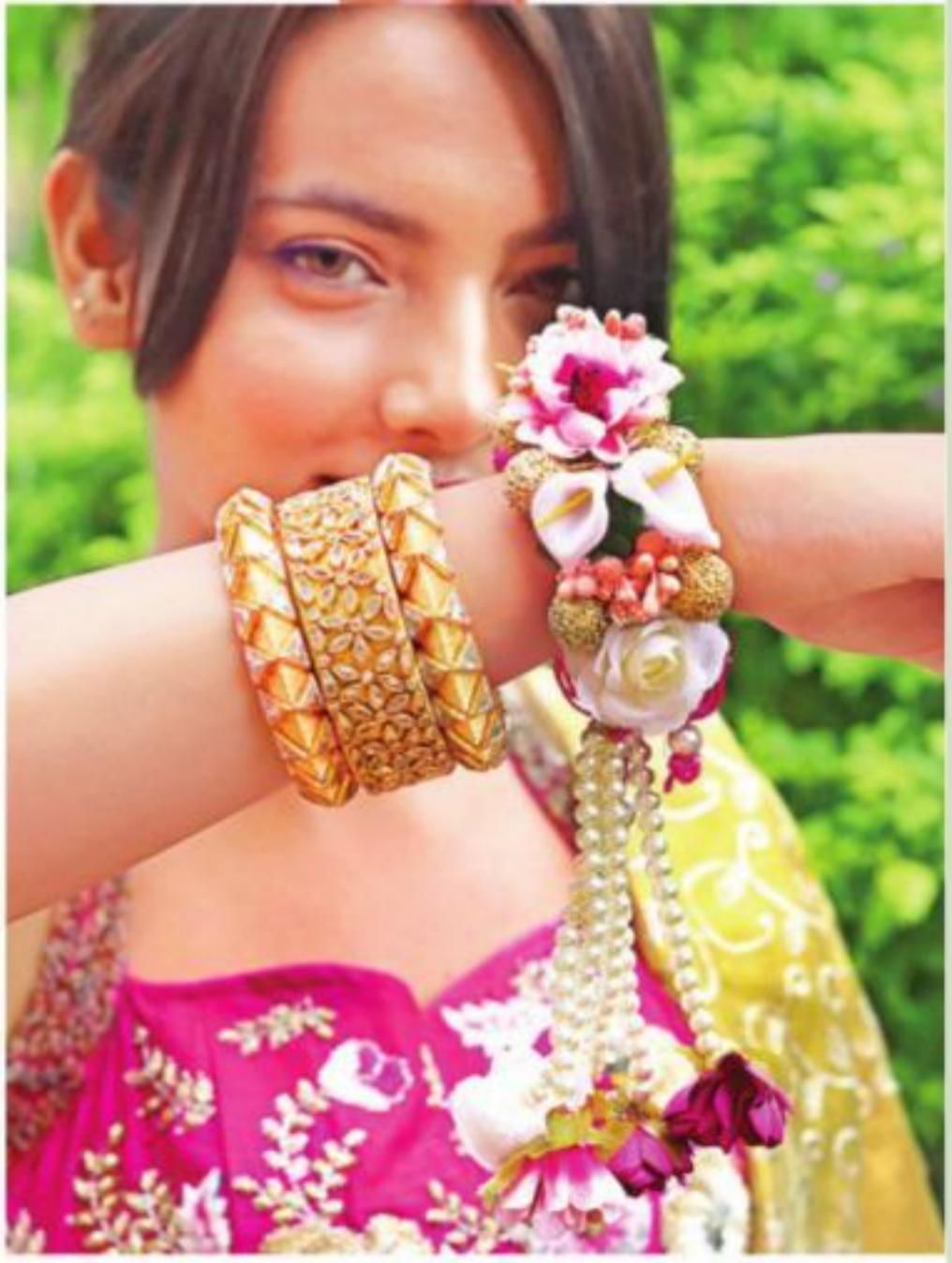
40. జామువా పద్మకావ్యం (3)

నిలువు

1. శాసించుట (2)
2. వాడుకలో మశకం (2)
3. గరీబు కాదు చక్కపర్తి (3)
5. బోధి వృక్షం (2)
6. నస పెట్టే పండు (3)
7. తిరగబడ్డ స్వప్నం (2)
8. - - విరగను, పాము చావదు! (2)
11. ఎల్లోరా జంట గుహలు - కిందనుండి (3)
13. గుంపు (3)
14. చీకటి (4)
16. బతకడానికి మరో చేటికి వెళ్ళడం (3)
18. సూర్యచంద్రులకు పట్టేది?! (3)
19. కాలయంత్రం (4)
21. ఇంద్రసీలాద్రిపై వెలసిన దేవత (5)
23. తలతో సారాంశం; విషయం (4)
24. విక్రమార్చుడి మంత్రి (2)
26. మన్మథుడు (4)
28. ధర్మరాజుని ఈ శత్రువంటారు! (3)
29. పిమ్ముట (4)
32. మేడ (3)
33. బీటలువారినది; పాడుపడినది (3)
34. మన్మథ సతి (2)
35. పరిమళం (2)



చేతికి పూలందాలు



వర్షశోభితమైన పూలను మించిన
అందం ప్రపంచంలో ఇంకేముంది?
అందుకే ఇక్కడ మనం వివాహాల వంటి
వేడుకలకు బంగారు ఆభరణాలతో
సిద్ధమైతే చాలా పాశ్చాత్యదేశాలలో
సహజమైన పూలనే అలంకరించు
కుంటారు. చేతికి పెట్టుకునే ఈ పూల
బ్రాన్సెలెట్లు ఆక్కడ ఎంతో మంది జిష్టపడే
ఆభరణాలు. సహజ పూలు, ఫ్లాస్టిక్ పూల
సమాహరంగా వీటిని తయారుచేస్తారు.
జప్పుడు ఈ త్రైండ్ మనదేశంలోకి కూడా
అడుగు పెట్టింది. మదర్స్‌డే, బర్ట్‌డేల వంటి
ప్రత్యేక రోజుల్లో వీటిని బహుమతులుగా
జవ్వడం మొదలైంది.





పూర్వాచార్యులును కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఒకకైపు పచ్చయి పొలాలు మర్గొవ్వులు
ఎత్తయాన అప్పార్కుముంట్లు ఉన్నట్టే... జర్మనీలోని ప్రాంకెఫర్కల్ కూడా
అలాంశి దృశ్యాలే కనిపిస్తాయి. ఖూమకి పచ్చయి రంగేనినట్లును
పంటపొలం ఎనువన నగరం తీవొ నిల్చుంది..