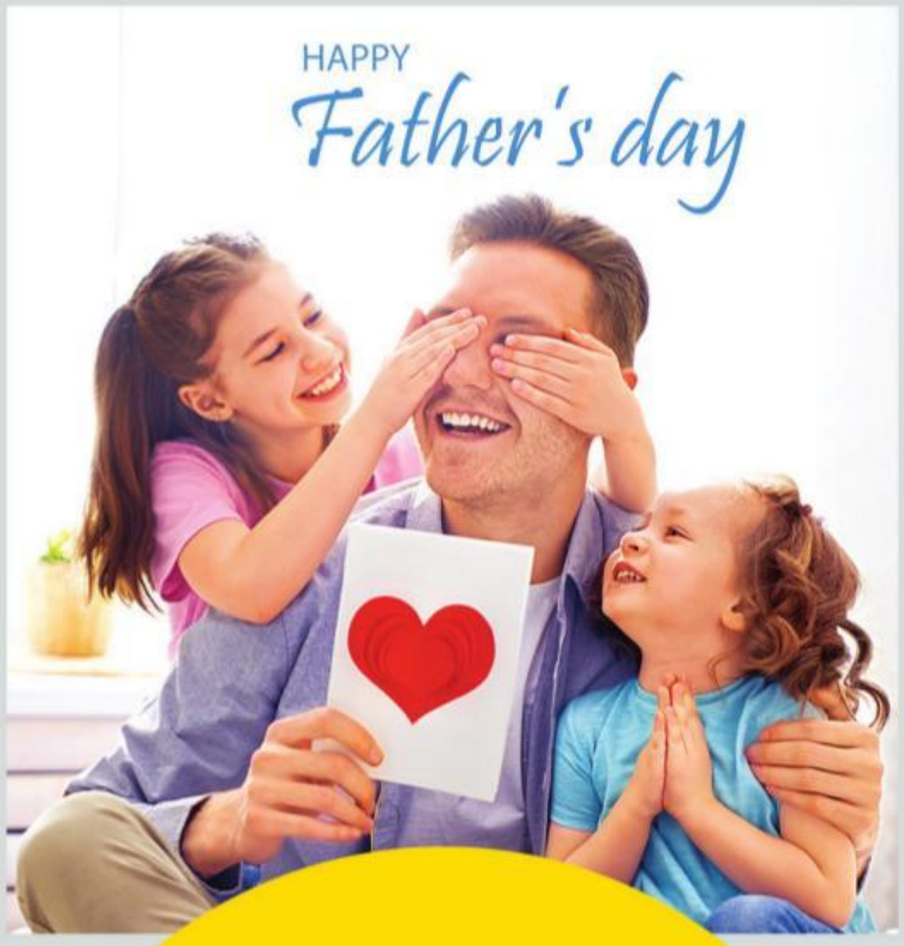
14 నాన్నకు వందనం!



20 ఐడియా టేబుల్

12 తండ్రి వైభవాన్ని తిరిగి తీసుకొచ్చారు...

# ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

20 జూన్ 2021

16 నువ్విచ్చిన ధైర్యం బతికే ఉంది నాన్నా...!

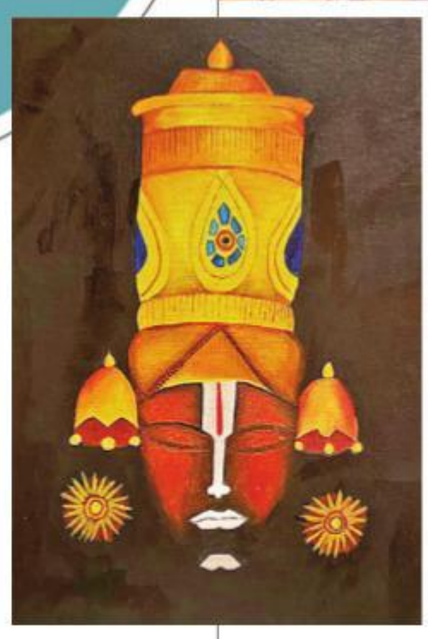
epaper.andhrajyothy.com

టాక్ షో

# అచ్చం అమ్మలాగే!

అందరిలో ఏదో కళ దాగి ఉంటుంది. సమయం వచ్చినప్పుడు అది బయట పడుతుంది. కరోనా తెచ్చిన లాక్‌డౌన్ పుణ్యమాని జాన్వి కపూర్‌లోని చిత్రకారిణి బయటికి వచ్చింది. ఇన్‌స్టాలో జాన్వి పెయింటింగ్స్ హల్‌చల్ చేస్తున్నాయి.

● ఇన్‌స్టా వేదికగా 'నన్ను పెయింటర్‌గా పిలవొచ్చా?' అని ప్రశ్నిస్తూ జాన్వి కపూర్ కొన్ని వర్ణచిత్రాలను షేర్ చేసింది. ఇందులో మాల్దీవులలో స్ఫటికమైన నీళ్లలో తను జలకాలాడిన దృశ్యాన్నీ కాన్వాస్‌పై బంధించిన చిత్రమూ ఉంది. అన్ని చిత్రాలూ ఎంతో ఆలోచింపజేసేవిగా ఉంటూ అందరినీ భలేగా ఆకట్టుకున్నాయి. 'తల్లి లాగానే కూతురు కూడా' అని ప్రముఖ నటి దియా మీర్జా ప్రశంసించింది. హారర్ చిత్రం 'రూహి' లో జాన్వి సహనటుడు వరుణ్ శర్మ 'నాకు ఏ పెయింటింగ్‌ను బహుమతిగా ఇస్తున్నావ్' అని సరదాగా కామెంట్ చేశాడు.



● జాన్వికపూర్ టాలీవుడ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వనుందనే వార్తలు ఎప్పటి నుంచో వస్తున్నాయి కరోనా లేకపోతే ఈపాటికి అది నిజం అయ్యేదేమో. దివంగత శ్రీదేవి పెద్ద కూతురుగా జాన్వి సుపరిచితమే. ఆమెను చూస్తే శ్రీదేవిని చూసినట్టే ఉందని అనేవారెందరో. తల్లి రూపం, లావణ్యంతో పాటు శ్రీదేవి అభిరుచులను కూడా సొంతం చేసుకుంది జాన్వి. శ్రీదేవికి పెయింటింగ్‌లు వేయడం అంటే మహా సరదా. సమయం దొరికినప్పుడల్లా కాన్వాస్‌పై రంగులు అద్దేది. ఇప్పుడు జాన్వి కూడా రంగుల ప్రపంచంలో తేలియాడుతోంది.

● తల్లిలా సినిమా స్టార్ అవ్వాలని జాన్వి కపూర్ కూడా కలలు కనడమే కాదు దాన్ని సార్థకం చేసుకుంది. వరుసగా బాలీవుడ్ చిత్రాలతో బిజీగా ఉంది. అయితే గత ఏడాది లాక్‌డౌన్ పుణ్యమాని బోల్డంత ఖాళీ సమయం దొరికింది. ఏం చేయాలో తోచక పెయింటింగ్‌లు వేయడం ప్రారంభించింది. మొదట ఏదో సరదాగా సాగినా ఈ ఏడాది లాక్‌డౌన్ నాటికి చక్కని చిత్రకారిణిగా తను పరిణతి చెందింది. ఆమె తైల వర్ణ చిత్రాలే దీనికి సాక్ష్యం.

● 'నా ముద్దుల కూతుళ్లు అద్భుతమైన పెయింటింగ్‌లను వేస్తూ మా ఇంటికి కొత్త అందాల్ని తెస్తున్నార'ని బోనీకపూర్ గత ఏడాది సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలియజేశాడు. కొన్ని పెయింటింగ్‌లనూ షేర్ చేశాడు. శ్రీదేవి పెయింటింగ్‌లు వేస్తుంటే చూసి పెరిగిన పిల్లలు. ఈ కళ వారికి తల్లినుంచే అబ్బి ఉంటుందని బోనీ పేర్కొనడం విశేషం.

● 'పెయింటింగ్ డేస్ ఆర్ బ్యాక్' అంటూ జాన్వి ఇన్‌స్టాలో ఇటీవలే తన పెయింటింగ్స్‌ను పోస్టు చేసింది. జాన్వి వేసిన చిత్రాలను చూస్తే ఆమెకు ప్రకృతంటే ప్రత్యేక అభిమానమని తెలుస్తోంది. సముద్రం, ఆకాశం, చందమామ, మేఘాలు, కొండలు, పూల లతలు, బొమ్మలు, మనుషుల ముఖ కవళికలతో పాటు తిరుపతి వెంకటేశ్వర స్వామి రూపాన్ని చిత్రించి తన భక్తిని చెప్పకనే చెప్పింది.

epaper.andhrajyothy.com

# విషయసూచిక CONTENT


బిట్ బ్యాంక్ 4

దేశీ చాకొలెట్‌కు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు 6

ఆయుర్వేదంతో ఎంత సాధ్యం? 7

తండ్రి వైభవాన్ని తిరిగి తీసుకొచ్చారు... 12

నాన్నకు వందనం 14

నువ్విచ్చిన ధైర్యం బతికే ఉంది నాన్నా...! 16

ఐడియా టేబుల్ (కథ) 20

కిచెన్‌ల్యాబ్ 23

ఫ్యామిలీమ్యాన్ - 2 26

ఫుడ్ - న్యూట్రిషన్ 27

రంగురంగుల బర్గర్ 31

వెండితెరపై విలక్షణ నటుడిగా పేరున్న మనోజ్ బాజ్‌పాయి ఓటీటీలో కొత్త అవతారం ఎత్తాడు. ఒకే ఒక్క వెబ్ సిరీస్ అతడిని 'ఫ్యామిలీమ్యాన్'గా అందరికీ మరింత దగ్గర చేసింది. ఇటీవల విడుదలైన సెకండ్ సీజన్ కూడా సూపర్‌హిట్ కావడంతో 52 ఏళ్ల ఈ సీనియర్ నటుడి కెరీర్ అనూహ్యంగా మలుపు తిరిగింది. ఇప్పుడు మనోజ్ బాజ్‌పాయి... ఓటీటీ సూపర్‌స్టార్.

## రీసైకిల్ 'బార్బీ'...

సముద్ర తీరాలు సేదతీరడానికి బాగుంటాయి. అందుకే రొటీన్ జీవితానికి కాసేపు విశ్రాంతినిచ్చి, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమం పొందేందుకు ఆయా ప్రాంతాల్లోని బీచ్‌లకు జనం పోటెత్తుతుంటారు. ఇదేక్రమంలో పర్యాటకులు అక్కడ బాధ్యతను మరిచి ప్రవర్తించడం వల్ల సముద్రాలు కాలుష్య కాసారాలుగా మారిపోయాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సముద్రాలన్నీ ప్లాస్టిక్‌తో ప్రమాదభరితంగా తయారయ్యాయి. పర్యావరణవేత్తలు ఈ విషయమై పదే పదే ఆందోళనలు, హెచ్చరికలు చేస్తూనే ఉన్నారు. ఇదిలా ఉంటే ప్రపంచవ్యాప్తంగా బార్బీ బొమ్మలకున్న క్రేజ్ అందరికీ తెలిసిందే. రూథ్ హాండ్లర్ అనే వ్యాపారవేత్త కూతురు బార్బరా పేరు మీద 'బార్బీ' బొమ్మలు రూపుదిద్దుకున్నాయి. 1959 నుంచి బార్బీ బొమ్మలను 'మాటెల్' కంపెనీ తయారుచేస్తోంది. మన్నికతో పాటు ఖరీదైన ఈ బొమ్మలకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గిరాకీ ఉంది. ప్రత్యేక షోరూమ్‌లు కూడా ఉన్నాయి. ప్రతీ ఏడాది మార్కెట్లోకి వచ్చే సరికొత్త బార్బీ బొమ్మల కోసం పిల్లలు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తుంటారు. ఈసారి పర్యావరణాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని మాటెల్ బొమ్మల తయారీ సంస్థ 'బార్బీ లవ్స్ ది ఓషియన్స్' పేరిట మూడు బార్బీ బొమ్మలను తయారుచేసింది. సాగరతీరాన సేదతీరుతున్నట్టుగా ఉండే ఈ బొమ్మల ప్రత్యేకత ఏమిటంటే... సముద్రంలో దొరికిన ప్లాస్టిక్‌నే రీసైకిల్ చేసి వీటిని రూపొందించడం. ప్రస్తుతం వీటి కోసం 90

శాతం రీసైకిల్ ప్లాస్టిక్‌ను ఉపయోగించినప్పటికీ... భవిష్యత్తులో అంటే 2030లోగా 100 శాతం రీసైకిల్ బొమ్మల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నట్లు ఉత్పత్తిదారులు చెబుతున్నారు. ఈ సరికొత్త బొమ్మల కలెక్షన్ ధరలను ప్రాథమికంగా రూ.730 నుంచి రూ.1460లుగా నిర్ణయించారు.

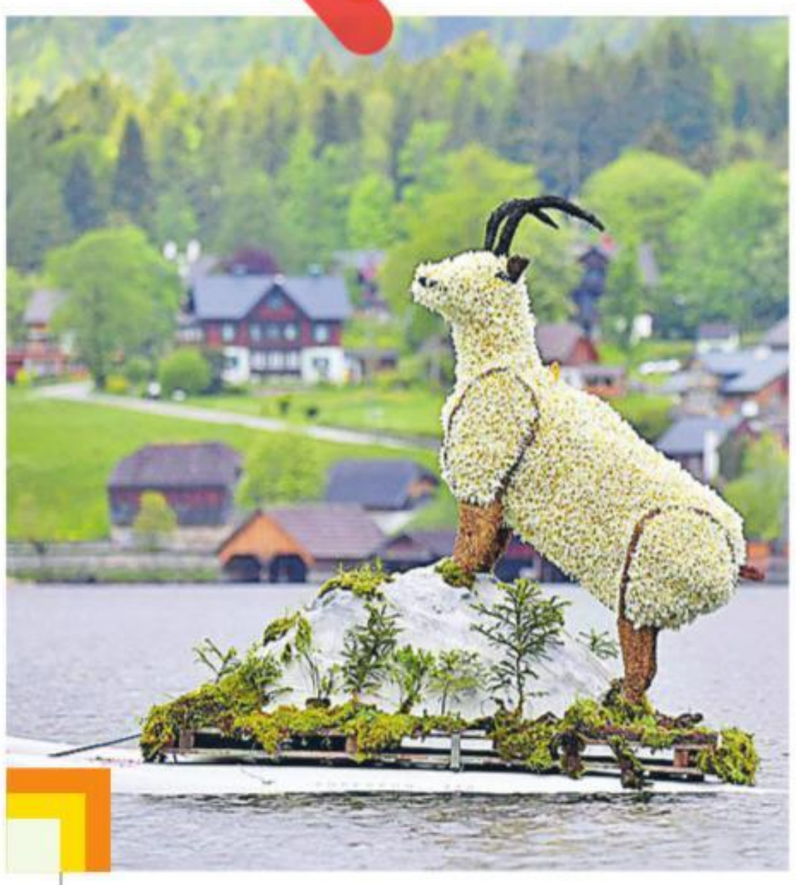


epaper.andhrajyothy.com

# బిట్ బ్యాంక్

## కలిసి జీవిద్దాం

భవిష్యత్తులో ఆవాసాల రూపురేఖలు ఎలా ఉంటాయి? ప్రకృతితో కలిసి జీవించేందుకు ఎలాంటి ఏర్పాట్లు చేయాలి? అన్న అంశాలను చర్చించేందుకు వెనిస్‌లో ఏటా ఆర్కిటెక్చర్ సమ్మేళనం జరుగుతుంది. ఇందులో వివిధ దేశాలకు చెందిన ఆర్కిటెక్ట్‌లు పాల్గొంటారు. వాళ్లు రూపొందించిన ఓ డిజైన్ ఇది.



## డెఫోడిల్ ఉత్సవాలు

వసంత కాలంలో నేలంతా అనేక రంగు పూలతో కళకళలాడుతుంటుంది. ఆ ప్రకృతి కాంతకు కృతజ్ఞతగా ఆస్ట్రియాలో ఏటా డెఫోడిల్ ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తారు. ఆస్సీర్‌లాండ్‌లోని గ్రండ్‌ల్సీ సరస్సులో పూలతో అలంకరించిన శకటాల ప్రదర్శన అందులో పెద్ద ఆకర్షణ. డెఫోడిల్ పూలతో అలంకరించిన ఈ గొర్రె శిల్పం ఎంత అందంగా ఉందో కదూ.

## ఓ అడుగు ముందుకు...

కరోనా కారణంగా కోలాహల కార్యక్రమాలన్నీ మూతపడ్డాయి. కానీ ఇలా ఎంత కాలం? అందరూ కరోనా టెస్టులు చేయించుకుని లోపలికి రండి. మాస్కులు ధరించండి... అంటూ పారిస్‌లో ఇటీవల ఓ కచేరీ వేదికకు వేల మందిని ఆహ్వానించారు. భవిష్యత్తులో భారీ కార్యక్రమాలను నిర్వహించేందుకు దీన్నో ప్రయోగంగా అక్కడి ప్రభుత్వం భావించింది.

## ఫ్యాషన్ కోలాహలం

ఆస్ట్రేలియాలో ఫ్యాషన్ షోలు సర్వసాధారణం. గతేడాది మాత్రం ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో మచ్చగా నిలిచింది. ఏ ఫ్యాషన్ షో జరగలేదు. అందుకేనేమో ఇటీవల సిడ్నీలో జరిగిన ఫ్యాషన్ వీక్‌లో అనేక మంది మోడళ్లు ఎంతో సంతోషంగా పాల్గొన్నారు. అక్కడ క్లిక్ మన్న ఫోటో ఇది.

## రారండోయ్!

శీతాకాలంలో మంచుపర్వతాల్లో స్కీయింగ్ ఆటల జోరునడుస్తుంటుంది. కానీ ఈసారి కరోనా కారణంగా వివిధ రిసార్టులు ఈ ఆటల్ని నిర్వహించలేకపోయాయి. ఫ్రాన్స్, ఇటలీలోని కొన్ని స్కై రిసార్టులు ఇప్పుడు స్కీయింగ్ నిర్వహిస్తున్నామంటూ ప్రకటించాయి. చలికాలం ముగిసినా కూడా ఆల్ప్స్ పర్వత సానువుల్లో మంచు చెక్కుచెదరలేదని స్కీయింగ్‌కు అనువుగా ఉందని నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ పిలుపు యూరోపియన్ దేశీయులకు మాత్ర మేనండోయ్!

epaper.andhrajyothy.com

## కిడ్నీలో రాళ్లు మందులతోనే పోతాయి

కిడ్నీలో రాళ్లు అనగానే ఆపరేషన్ ఒక్కటే మార్గం అని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. నిజానికి ఆపరేషన్ చేసి రాళ్లు తీసివేసినా మళ్లీ తయారవుతూనే ఉంటాయి. అందుకే రాళ్లు వాటంతట అవే పడిపోయేలా చేయడమే కాకుండా రాళ్లు తయారయ్యే శరీరగుణాన్ని మార్చే హోమియో చికిత్సను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం.

కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి తీసుకునే ఆహారం, శరీరతత్వం వంటివి కారణమవుతుంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో గానీ, మూత్రనాళాల్లో గానీ ఏర్పడతాయి. ఒకసారి కిడ్నీ స్టోన్స్ ఏర్పడితే భవిష్యత్తులో మళ్లీ మళ్లీ రావడానికి అవకాశాలుంటాయి. ఒకటి కంటే ఎక్కువ స్టోన్స్ ఏర్పడినపుడు కూడా సమస్య పునారావృతమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు చిన్నగా ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. కొంచెం సైజు పెరిగినపుడు తీవ్రమైన నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, మూత్రంలో రక్తం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కిడ్నీ స్టోన్ సైజు పెరిగినప్పుడు వాంతులు వికారం కూర్చున్నా పడుకున్నా నొప్పి తగ్గకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూత్రంలో మంట చలి జ్వరం కూడా ఉంటుంది.


**Dr. K Ravikirane**

M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON

గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్స్ హోమియోపతి

అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం, తిరుపతి హన్మకొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు

ఫోన్ : 7842 108 108, 040-48106108

## మూత్రంలో మంట మళ్లీ రాలేదు

డాక్టర్ గారూ ఆరు నెలలుగా మూత్రంలో మంటగా ఉంటోంది. ఎంతోమంది యూరాలజిస్టులను కలిశాను. కానీ ఫలితం లేదు. కడుపులో నొప్పిగా ఉంటోంది.నీరసం, నిద్రలేమి వల్ల ఉద్యోగం చేయలేకపోతున్నాను. మీరే నా సమస్యకు పరిష్కారం చూపించాలి అంటూ ఓ వ్యక్తి నా క్లినిక్‌కు వచ్చాడు. మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ అని అర్థమవుతున్నా నిర్ధారణ కోసం పరీక్షలు చేయించమని చెప్పాను. సాయంత్రం రిపోర్టులతో వచ్చాడు. యూరినరీ ఇన్‌ఫెక్షన్ అని నిర్ధారణ అయింది. అదే విషయాన్ని అతనికి చెప్పి మరేం ఫర్వాలేదని సమస్య తగ్గిపోతుందని భరోసా ఇచ్చా.

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి వయసు పైబడిన వారి వరకు ఎవరిలోనైనా మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు రావచ్చు. ఈ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణం కిడ్నీలో రాళ్లు కావచ్చు. ప్రొస్టేట్ గ్రంధిలో సమస్య కావచ్చు. యూరినరీ ట్రాక్‌లో అడ్డంకులు కావచ్చు. కారణం ఏదైనా మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మూత్రంలో మంట, మూత్ర విసర్జన ఆగి, ఆగి రావడం అర్జంటుగా వెళ్లాల్సి రావడం, మూత్రం వచ్చినట్టు అనిపిస్తుండటం, రాకపోవడం, కడుపులో నొప్పి వికారం, వాంతులు కొద్దిపాటి జ్వరం, నీరసం, నొప్పులు, నిద్రలేమి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

## హెపటైటిస్ సమస్యకు హోమియో

కాలేయ వ్యాధులలో అత్యంత ప్రాణాంతకమైనది, తెలియకుండా వ్యాపించే జబ్బు ఇది హెపటైటిస్ వైరస్ వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ వైరస్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం, డ్రగ్స్ అలవాటు ఉన్న వారు ఒకరు ఉపయోగించిన నీడిల్స్ మరొకరు ఉపయోగించడం ప్రధాన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుంచి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది, అకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లు ఉండడం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. లో గ్రేడ్ ఫీవర్, పొట్ట పైభాగంలో నొప్పి, జాండిస్ వంటి లక్షనాలు కనిపిస్తాయి. 60 నుంచి 70 శాతం మంది రోగుల్లో తీవ్రమైన కాలేయ జబ్బుగా బయటపడవచ్చు. 5 నుంచి 20 శాతం మందిలో సిర్రోసిస్ డెవలప్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. 5 శాతం మంది లివర్ కేన్సర్‌తో చనిపోవచ్చు. అయితే హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. వీరిలో కామెర్ల వ్యాధి తగ్గకుండా అలాగే ఉంటుంది. వాంతులు, ఒళ్లంతా దురదలు, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి, రక్తనాళాలు వాచిపోవడం, కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలు, ప్లేట్‌లెట్స్ కౌంట్ పడిపోవడం, తలనొప్పి, రక్తహీనత, రక్తకణాల సంఖ్య క్రమంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది.

కాలేయానికి ఉన్న ప్రధాన లక్షణం ఏమిటంటే తనకుతానుగా రికవరీ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చనిపోయిన కణాలను మళ్లీ పుట్టించగలదు. హోమియో వైద్యం ఇందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హెపటైటిస్‌ను వైరస్‌ను నియంత్రించే సత్తా హోమియో మందులకు ఉంది. అనుభవజ్ఞుడైన హోమియో వైద్యుని ఎంపిక చాలా ముఖ్యం.

## హెచ్ఐవి, హెర్పిస్‌కు మేలైన వైద్యం

హెచ్ఐవి సోకితే ఆ వైరస్‌ను పూర్తిగా తొలగించే మందులు లేవు. అయితే వైరస్‌ను నియంత్రించే మందులు ఉన్నాయి. అంటే వైరస్ అతి తక్కువ స్థాయిలో ఉండేలా చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపొచ్చు. ఇక హెచ్ఐవి ఉన్న వారిలో హెర్పిస్ ఉండే అవకాశాలుంటాయి. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడల్లా ఇది బాధ పెడుతుంది. ఈ వైరస్‌ను హోమియో మందులతో కట్టడి చేయవచ్చు.హెచ్ఐవి, హెర్పిస్‌తో బాధపడుతూ మా క్లినిక్‌కు వచ్చిన ఒక వ్యక్తి కేస్ స్టడీ ఇది. చికిత్స అనంతరం ఆయనలో వచ్చిన మార్పులు ఇవి–

చికిత్స తరువాత: హెచ్ఐవి సోకిన వారిలో చిన్న వాతావరణ మార్పులకే జలుబు చేయడం, జ్వరం రావడం, టీబీ సోకడం, విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది. అంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడితే వ్యాధులు వచ్చిపడతాయి. బలంగా ఉంటే హెచ్ఐవి ఏమీ చేయలేదు. సరిగ్గా హోమియో చికిత్స రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేయడం పైనే దృష్టి పెడుతుంది. అతనికి పరీక్ష చేయిస్తే సీడీ కణాల సంఖ్య 280 ఉంది. భయపడాల్సిన పనిలేదని వెంటనే చికిత్స ప్రారంభిద్దామని చెప్పి మందులు రాశా. ఒక నెల రోజులు మందులు వాడి మళ్లీ కనిపించమన్నా. నెల రోజుల్లో అతనిలో చాలా మార్పొచ్చింది. ఆకలి పెరిగిందన్నాడు, నీరసం తగ్గిందన్నాడు. మళ్లీ జీవితంపై నాకు ఆశలు కలుగుతున్నాయని చెప్పుకొచ్చాడు. మరో నెల రోజుల పాటు మందులు వాడమని సూచించా. ఆ తరువాత మరోసారి సీడీ 4 కౌంట్ పరీక్ష చేయిస్తే 580 వచ్చింది. హెర్పిస్ లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. మళ్లీ హెర్పిస్ తిరగబెట్టలేదు.


**మా స్పెషాలిటీలు**

★ హెపటైటిస్ B,C ★ హెర్పిస్ ★ హెచ్ఐవి ★ అలర్జీ ★ సైనసైటిస్ ★ మైగ్రేన్ ★ పైల్స్ ★ ఫిషర్ ★ ఫిస్టులా ★ స్పాండిలైటిస్ ★ సొరియాసిస్ ★ షుగర్ ★ నడుము నొప్పి ★ మెడ నొప్పి ★ సంతానం ★ సైనసైటిస్ ★ ఆస్తమా ★ డెంగ్యూ ★ చికున్‌గున్యా మొ॥ వాటికి హోమియో చికిత్స





epaper.andhrajyothy.com

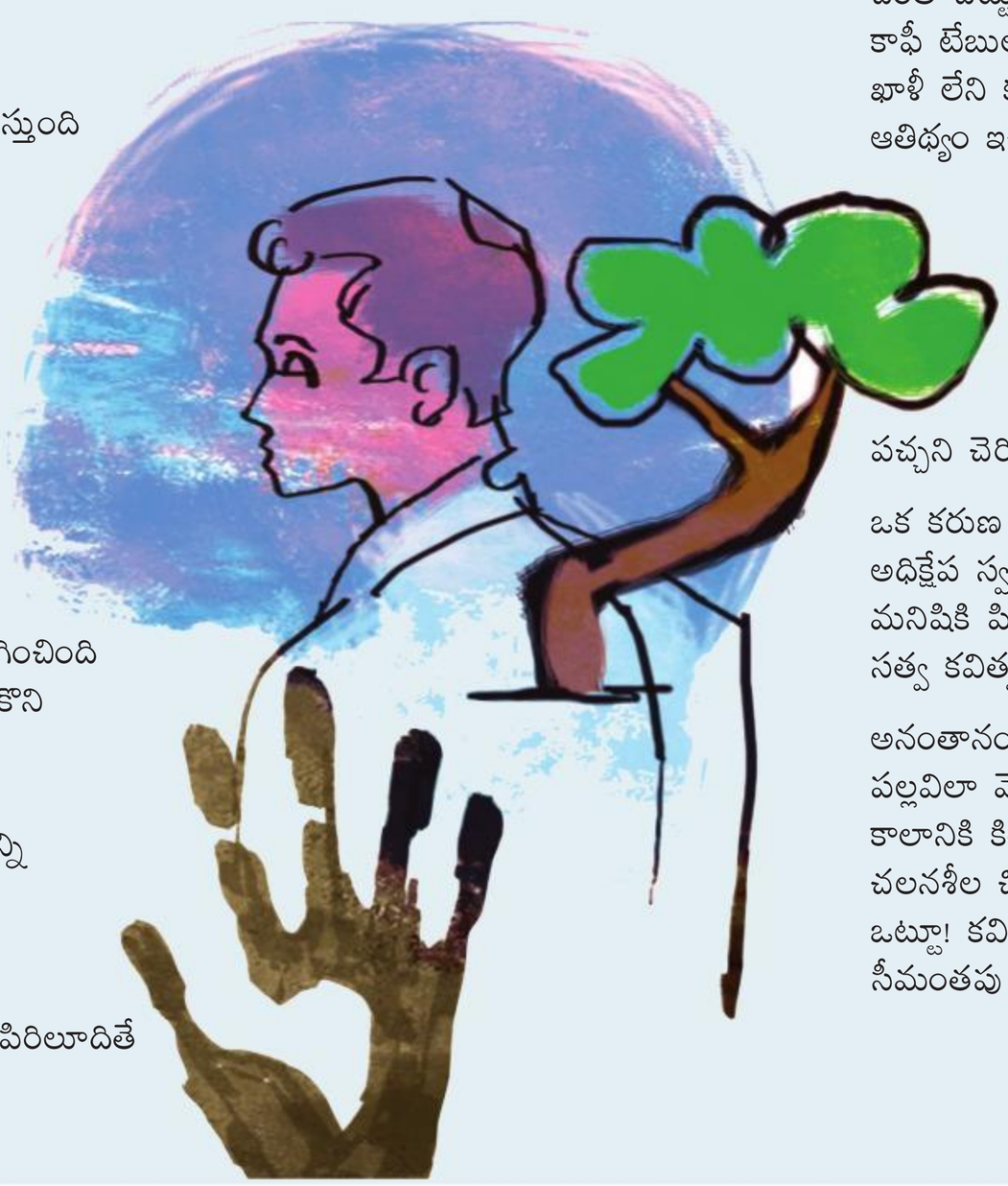
కవిత్వం

# చింతల చెట్టు

ఆ మూల ఒక చింత చెట్టు
వచ్చి పోయే వారికి
నీడను ప్రాణవాయువును
హృదయపూర్వకంగా దానం చేస్తుంది

కూకటివేళ్లతో పెకలించబడే
తుఫాన్లకు చెక్కుచెదరకుండా
నిలబడింది
బోరున కురిసే కన్నీటి
వర్షంలోనూ
హర్షాతిరేకంతో తలాడించింది

ఆకాశ రహదారిలో
ఎగిరే అనేక పక్షులకు
ఆశ్రయమిచ్చింది
బతుకు పైన ఆశ భరోసా కలిగించింది
అన్ని చింతలను తనలో దాచుకొని
అన్ని ఆటుపోట్లను తనలోనే
నటరాజులా లయించుకొని
తన కంఠంలో విషం విషయాన్ని
దాచుకున్న శంభో శంకరుడు
అహర్నిశలు అతడొక
నివురుగప్పిన నిప్పుల చింత
ఎవరో ఒకరు వాయువులా ఊపిరిలూదితే
భగ భగ మండే
అగ్ర ఆగ్రహ జ్వాలతో రణం
నిత్య జాజ్వల్య తోరణం
అన్ని సెలయేళ్లను
సమస్త నదులను భూమ్యాకాశాల వంటి
విశాలవంతమైన తల్లి మనసుతో



సదా లోలోపలికి ఆహ్వానించే స్వాగత గీతం

గడ్డి అన్నారం రోడ్డు పక్కన
చింత చెట్టులాగే అతను
కాఫీ టేబుల్ చుట్టూ మూగిన
ఖాళీ లేని కుర్చీలకు
ఆతిథ్యం ఇచ్చే ఒక డాగ్ బంగ్లా

ఎన్నెన్నో దుఃఖాలు కొన్ని
సంతోషాలు
బోలెడు ప్రవాహాలు
ముంచెత్తినా
కొట్టుకపోక తలెత్తుకు నిలిచే
పచ్చని చెరిగిపోని చెదిరిపోని చేవ్రాలు

ఒక కరుణ జాలి దయ లేని
అధిక్షేప స్వరం
మనిషికి పిడికెడు గుండె ధైర్యం ఇచ్చే
సత్వ కవిత్వ వచన సంభాషణ

అనంతానంత వేదనలు బాధలు
పల్లవిలా మోస్తున్నా
కాలానికి కించిత్తు చలించని
చలనశీల చింతల చెట్టు
ఒట్టూ! కవితను కడుపున మోసే
సీమంతపు పడతి ఈతని జట్టు

- జూకంటి జగన్నాథం
94410 78095

# దేశీ చాకొలెట్‌కు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు

నాణ్యమైన చాకొలెట్ అంటే విదేశీ చాకొలెట్లే అనుకుంటారంతా. డెయిరీ మిల్క్, ఫ్యూస్, మార్స్, 5 స్టార్, బోర్నవిల్లే ఈ చాకొలెట్లు కొనేందుకే ఇష్టపడతారు. వీటి ముందు ఒక ఇండియన్ చాకొలెట్ బ్రాండ్ గర్వంగా నిలుచుంది. అంతేకాదు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమమైన చాకొలెట్లలో ఒకటిగా 'సిల్వర్ అవార్డు'ను సాధించింది. అది కేరళకు చెందిన 'పౌల్ అండ్ మైక్' చాక్లెట్. పూర్తి స్వదేశీ చాకొలెట్ ఇది.

2012 నుంచి ఏటా అంతర్జాతీయ చాకొలెట్ అవార్డులను ప్రకటించడం ఆనవాయితీగా వస్తుంది. బ్రిటన్, అమెరికా, ఇటలీ దేశాలకు చెందిన చాకోలెట్ వ్యాపారులంతా కలిసి ఇలా అవార్డుల కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఇప్పుడు వారితో చాలా దేశాలకు చెందిన చాకొలెట్ వ్యాపారులు కలిశారు. దీంతో ఈ కార్యక్రమం అంతర్జాతీయంగా పేరు సంపాదించింది. ప్రపంచంలో నలు మూలల నుంచి ఎవరైనా తమ చాకొలెట్లను ఎంట్రీల రూపంలో పంపవచ్చు. వాటిని ఆహార నిపుణులు, చెఫ్‌లు, ఫుడ్ జర్నలిస్టులు, ఫుడ్ బ్లాగర్లతో కూడిన న్యాయనిర్ణేతలు అన్ని విధాలుగా పరీక్షిస్తారు. వారిచ్చిన మార్కుల ఆధారంగా విజేతలను ప్రకటిస్తారు.

2020-21 ఏడాదికి గాను ఎంట్రీలలో కేరళకు చెందిన 'పౌల్ అండ్ మైక్' సంస్థ వారు తయారుచేసిన చాకొలెట్ కూడా ఉంది. దాని రుచి, రంగు, పోషకాలు, వాసన అక్కడి న్యాయనిర్ణేతలను ఆకర్షించింది. అందుకే దీన్ని 'సిల్వర్' అవార్డుకు ఎంపిక చేశారు. ఈ విషయాన్ని ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా 'పౌల్ అండ్ మైక్' సంస్థ సగర్వంగా ప్రకటించింది. విదేశీ బ్రాండ్లకు తమ చాకొలెట్ ఏమాత్రం తీసి పోదని నిరూపించింది. ఈ సంస్థ కోచి కేంద్రంగా పనిచేస్తోంది. కోచితో పాటూ కోయంబత్తూరులో కోకో బీన్స్ చెట్లను పెంచు తున్నారు. అలాగే కేరళ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లలో కోకోబీన్స్ పెంచే రైతుల నుంచి పంటను కొంటున్నారు. స్వదేశీ పరిజ్ఞానం, ఉత్పత్తుల తోనే చాకొలెట్లను తయారుచేస్తున్నారు. సీతాఫలం, నేరేడు, పుదీనా, బాదం, మిరియాలు, నారింజ తొక్క వంటి కొత్త ఫ్లేవర్లతో రూపొందిస్తున్నారు. కాగా అవార్డులలో విదేశీ చాకొలెట్లకు పౌల్ అండ్ మైక్ వారి 'ఆరంజ్ పీల్ చాకొలెట్లు అండ్ సెచువాన్ పెప్పర్' ఫ్లేవర్ గట్టిపోటీనిచ్చి రజత అవార్డును సాధించింది. పౌల్ అండ్ మైక్ కేవలం చాకొలెట్ బార్‌లే కాదు కొన్ని రకాల స్నాక్స్, క్రీమ్‌లు కూడా తయారుచేస్తోంది. అన్నట్టు వీగన్ల కోసం ప్రత్యేకంగా చాకొలెట్లను చేస్తోంది.

epaper.andhrajyothy.com

ఆయుర్వేదాన్ని చిన్నచూపు చూడటం అంటే మన కళ్లను మనమే పొడుచుకోవడం లాంటిది. వందల ఏళ్ల నుంచీ వస్తున్న ప్రకృతి వైద్యం ఆయుర్వేదం. కరోనాకు కేవలం అల్లోపతే అంతిమం అని భావించకుండా ప్రత్యామ్నాయ వైద్యవిధానాల వైపు వెళితే తప్పులేదు. విచిత్రమేంటంటే ఆయుర్వేదంపై పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఆసక్తికర పరిశోధనలు, విలువైన చికిత్సలు జరుగుతున్నాయిప్పుడు. కరోనా చికిత్సలో ఆయుర్వేదం ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనికున్న పరిమితులు ఏమిటి? చూద్దాం...

కవర్ స్టోరీ

# ఆయుర్వేదంతో ఎంత సాధ్యం?

**భా**రతదేశంలో అనేక వైద్య విధానాలు శతాబ్దాలుగా అమలులో ఉన్నాయి. Pluralistic health care system మనది. మన శరీరాలు వాటికి అలవాటుపడి ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదం అనేది ఒక జీవన విధానం. పుట్టిన నాటి నుండీ కడదాకా ఆయుర్వేదం చెప్పినట్లే జీవిస్తున్నాం. అన్నం వండటం దగ్గర నుంచీ తినటం వరకు ప్రతీదీ ఆయుర్వేదానుసారంగానే చేస్తున్నాం. దాన్ని కాదని, ఇప్పుడు కొందరు వాణిజ్యవేత్తల చేతులకు దేశప్రజలందరి ఆరోగ్యాన్ని అప్పగించారు. వైద్యం వ్యాపారంగా మారింది. ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి స్వస్థుడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం మొదటి కర్తవ్యం కాగా, అస్వస్థుడి వ్యాధిని తగ్గించటం రెండవ కర్తవ్యం. వ్యాధి వచ్చాక మందులు వెదుక్కోవటం కన్నా అది రాకుండా ముందు జాగ్రత్త పడటం ఉత్తమం కదా!.

**ఈ చికిత్సకూ ఒక సూత్రం..**

కరోనాకు నివారణ, నిర్ధారణ, నిరోధం ఈ మూడూ కీలకం. వ్యాధి రాకుండా రోగిబలాన్ని (ఓజస్-ఇమ్యూనిటీ) పెంచడాన్ని నివారణ అంటారు. అయినా వైరస్ తీవ్రత కారణంగా ఒక్కోసారి వ్యాధి సోకవచ్చు. రోగబలాన్ని, రోగి బలాన్నీ, శరీరంలో దోషధాతువుల పరిస్థితిని అంచనా వేయటాన్ని నిర్ధారణ (నిదానం - డయగ్నోసిస్) అంటారు. రోగబలాన్ని తగ్గించి, రోగిబలాన్ని పెంచటం ద్వారా వ్యాధిని గెలవటాన్ని (చికిత్స) నిరోధం అంటారు. ఆయుర్వేదానికి నివారణ, నిర్ధారణ, నిరోధం మూడూ ముఖ్యమైనవే!.

కరోనా విషయంలో వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించి, శరీర బలాన్ని పెంచేవిగా, వ్యాధి తగ్గిన వారికి ఆరోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించేవిగా, ప్రధాన చికిత్సకు సహాయకారిగా, స్వల్ప లక్షణాలను (mild to moderate) తగ్గించేవిగా, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, అజీర్తి, అన్నం సహించక పోవటం, కడుపునొప్పి, నీరసం, నిస్సత్తువ లాంటి అనుబంధ లక్షణాల్ని పోగొట్టేవిగా, స్టెరాయిడ్లు ఇతర ఔషధాల వాడకం వల్ల కలిగిన అపకారాలను సరిచేసేవిగా ఆయుర్వేద ఔషధాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

**ఆ 'తొమ్మిది' ప్రాణాంతం**

కరోనా సోకిన వ్యక్తుల్లో 9 రకాల వ్యాధులున్న వారికి ప్రాణాపాయ స్థితి ఏర్పడే

epaper.andhrajyothy.com

ప్రమాదం ఉంది. షుగరు, బీపీ, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు (COPD), గుండె, మెదడు జబ్బులు, 'హెపటైటిస్ బి', కేన్సరు, మూత్రపిండాలు, ఇమ్యూనిటి సంబంధ వ్యాధులు.. ఈ తొమ్మిదీ ఉన్నవారికి కరోనా ఎక్కువ ప్రమాదకరం. ఈ వ్యాధులున్నవారు ఆయుర్వేద సహకారం తీసుకుంటే కరోనా ముప్పు తప్పుతుంది. కొవిడ్ ఉపద్రవాలు ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్యలు, ఫైబ్రోసిస్, తీవ్రమైన నిస్సత్తువలు తగ్గి, ఇమ్యూనిటీ పెరగటానికి ఆయుర్వేదం తోడ్పడుతుంది. ఆక్సిజన్ అవసరమైన ఒక రోగికి ఆయుర్వేద ఔషధాలతో తగ్గించిన PMC (అమెరికన్ జాతీయ వైద్య గ్రంథాలయం, జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థ) ప్రచురించిన (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7553124) నివేదికలో ఉంది. ఇప్పుడు ఇలాంటి ప్రయత్నాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక చోట్ల జరుగుతున్నాయి. మనమే పట్టించుకోవటం లేదు. ఆయుర్వేదానికి ఇవ్వాల్సినంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు.

**దేశీయులకు దేశీ వైద్యం**

ఏ దేశం వారికి ఆ దేశంలో దొరికే వనమూలికలే ఉత్తమ ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయన్నది ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం. చైనా, జపాన్, ఉత్తర కొరియా, కెనడా, ఆఫ్రికా, ఐరోపా దేశాల్లో కూడా మూలికా విజ్ఞానాన్ని సంగ్రహించి పరిరక్షిస్తున్నారు. కెనడాలో ఇప్పటికీ అనేక వనమూలికల కషాయాలను ఔషధాలుగా తీసుకుంటున్నారు.

తిప్పతీగ

మచ్చుకు ఈ ఉదాహరణలు చూడండి: బల్సామ్ ఫిర్ మొక్క కషాయం టీబీ, ఇతర ఊపిరితిత్తుల లక్షణాలకు, యారో (Achillea millefolium) అనే మొక్కని లివరు రక్త దోషాలను తగ్గించేందుకు ఉపయోగిస్తున్నారు. Acorus americanus అనే గడ్డి జాతి మొక్కని ఊపిరితిత్తుల జబ్బుల నివారణకు, Alders మొక్కని శరీరంలో నీరు లాగేసేందుకు అక్కడి ప్రజలు వాడుతున్నారు. Wormwood అనే మొక్క దగ్గు, జలుబు కఫం ఆయాసం తగ్గించే ఔషధంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఆ దేశంలో పెరిగే అడవి అల్లం దుంపని తలనొప్పి, జ్వరం, పొంగు, ఇతర వైరస్ వ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, రక్తస్రావం లాంటి వ్యాధుల్లో నేటికీ వాడుతున్నారు. 'రెడ్‌విల్లో' అనే మొక్కని వ్రణాలు, గాయాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు, బ్యాక్టీరియా వైరస్ దోషాల మీద ఉపయోగిస్తున్నారు. Heracleum maximum అనే మొక్కని అలాగే, జునిపర్స్ అనే మొక్కని వాపులు, గడ్డలు, శ్వాస ఇబ్బందులు, కీళ్లవాతం, తలనొప్పి, మూత్రపిండాల సమస్యల్లో వాడతారు. అక్కడ కూడా పుదీనా ఆకుల్ని టీ కాచుకుని దగ్గు జలుబు, జీర్ణకోశ సమస్యల్లో వాడే అలవాటుంది.

**కెనడాకూ ఉందొక తులసి..**

మనకు తులసిమొక్క లాగా కెనడా వారికి డెవిల్స్ క్లబ్ మొక్క పవిత్రమైనది. ప్రతికూల ప్రభావాలు పోతాయని వారి నమ్మిక. కీళ్లవాత వ్యాధుల్లో నొప్పి, వాపులను తగ్గించే ఔషధంగా దీన్ని వాడతారు. స్ప్రూస్ అనే మొక్క కూడా ఇలానే కీళ్లవాత వ్యాధుల మీద పనిచేస్తుంది. చెర్రీ మొక్కల బెరడుని దగ్గు జలుబులకు ఔషధంగా వాడతారు. ఇప్పుడు వీటన్నింటిపైనా కరోనా నివారణ కోణంలో పరిశోధనలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. అయితే భారతదేశంలో ఇందుకు వ్యతిరేకమైన వాతావరణం నెలకొంది. ఒకప్పుడు మనకెంతో విలువైన ఆయుర్వేద విజ్ఞాన సంపదను పూర్వీకులు అందించి వెళ్లారు. అలాంటి ఔషధ చికిత్స పట్ల చిన్నచూపు మొదలైంది. దేశీయతని కించపరచి, విదేశీ వ్యామోహాన్ని తెచ్చి రుద్దటం ద్వారా వాణిజ్య ప్రయోజనాలను పొందటమే లక్ష్యంగా కరోనా చికిత్స సాగుతోంది. ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలపైకి దృష్టి పోవడం లేదు. ఇది మంచి పరిణామం కాదు.

**శాస్త్ర గ్రంథాలే ప్రమాణం..**

ఆయుర్వేద ఔషధాలకు ప్రమాణం శాస్త్ర గ్రంథాలే! వాటిని చదువుకుని, అనుసరించి చికిత్స చేసే అనుభవం ఉన్నవారికి మాత్రమే వాటి పని సమర్థత గురించి మాట్లాడే అధికారం ఉంటుంది. బ్రిటిష్ వారి చేతికి దేశ భవిష్యత్తు హస్తగతం అయిన నాటి నుండి ఈ రోజువరకూ గత 300 యేళ్లుగా ఆధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక అంశాలేవీ ఆయుర్వేదానికి అందించలేదు. పాలకులు ఆ విషయాన్నే విస్మరించారు. కొవిడ్-19కు సహాయ చికిత్సా విధానంగా కూడా ఆయుర్వేదాన్ని రానీయకుండా ఉపేక్షించారు. "నిరూపణ కాలేదు కదా" అనే కుంటి సాకు ఒక అలవాటుగా మారింది. ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రమాణాలకు ఎవరి నిరూపణ కావాలి? ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఒక ద్రవ్యానికి చెప్పిన గుణధర్మాలు దానికి లేవని నిరూపించినప్పుడు మాత్రమే ఈ వైద్యాన్ని అడ్డుకోగలిగే హక్కు ఉంటుంది. సమీరపన్నాగ రసం, బృహత్ కస్తూరి భైరవి, శ్వాసానంద గుటిక, శీతాంశురసం లాంటి రస ఔషధాలు వైద్య పర్యవేక్షణలో వాడుకునే మందులు అనేకం ఉన్నాయి. కానీ, ప్రజలు స్వంతంగా

హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లో 'మధుయష్ట్యాది కషాయం' విడుదల చేస్తున్న దృశ్యం

శ్రీలంకలో సుదర్శన సిరప్...

వాడుకోదగిన మూలికా ఔషధాలలో కొన్నింటిని మాత్రమే పరిచయం చేస్తున్నాను.

**ఆ రాష్ట్రం పంపిణీ చేస్తోంది..**

యష్టిమధు అనే మొక్క వేరుని 'అతిమధురం' అంటారు. తల, మెదడులలో వచ్చే కేన్సర్ వ్యాధిలో రేడియేషన్ తరువాత ఏర్పడే సమస్యలను తగ్గించే అతి తియ్యని మందు 'అతి మధురం'. దీన్ని 'జీవనీయం' అని పిలుస్తారు. నిస్సత్తువని, దప్పికను పోగొడుతుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. అరికాళ్లు, అరిచేతుల్లో మంటల్ని తగ్గిస్తుంది. కంఠంలో ఏర్పడే sore throat లాంటి సమస్యలను పోగొడుతుంది. గాయకులు 'అతి మధురం' చిన్నముక్కని బుగ్గన పెట్టుకుంటారు. గొంతు శ్రావ్యంగా ఉంటుందని!. పోషక ద్రవ్యాలలో అతిమధురం ముఖ్యమైనది. త్రిదోషాలనూ పోగొడుతుంది. వాపుని తగ్గించే గుణం కూడా ఉంది. నరాల పటుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇందులో గ్లిజరైజిన్ అనే కాంపౌండ్ ఉంది. ఇదే దీనికి తీపి రుచినిస్తోంది.



epaper.andhrajyothy.com

అడ్డసరం

కెనడా తులసి- డెవిల్స్ మొక్క

ఆయుర్వేద ఔషధ దుకాణాల్లో యష్టిచూర్ణం టాబ్లెట్లు, చూర్ణం రెండూ దొరుకుతున్నాయి. రెండు బిళ్లలు చొప్పున రెండు పూటలా వేసుకుంటే పేగుపూత, ఎసిడిటీ, మానసిక ఉద్వేగాలు, ఒత్తిళ్లు తగ్గుతాయి. కొవ్వు తగ్గుతుంది. లివర్, స్పైన్, పాంక్రియాజుల్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. చర్మాన్ని మృదువు పరుస్తుంది. అదనపు కొవ్వును దహనప్రక్రియ ద్వారా తగ్గించి స్థూలకాయాన్ని అదుపు చేస్తుంది. కొవిడ్ నేపథ్యంలో వైద్యుల సలహా మేరకు వాడుకోవచ్చు.

2021 ఏప్రిల్ 5న డెక్కన్ హెరాల్డ్ పత్రిక 'అతిమధురం' అనేది కొవిడ్ నివారణకు ఒక గొప్ప ఔషధంగా ఋజువు కానున్నదని ఒక కథనాన్ని ప్రచురించింది. ఏప్రిల్ 18న హిమాచల్‌ప్రదేశ్ ఆయుష్ శాఖ లక్షన్నర మందికి 'మధుయష్ట్యాది కషాయం' ఉచితంగా పంపిణీ చేసి ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉన్నట్టు ప్రకటించింది.

Pubmed జర్నల్‌లో కరోనా వ్యాధిపైన అతిమధురం ప్రభావం గురించి చాలా నివేదికలున్నాయి. broad-spectrum antiviral agent (bsaa)గా దీన్ని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తారు. ఎసిడిటీని తగ్గించే ఆధునిక ఔషధాలలో దీనిని చేరుస్తుంటారు.

లివర్లో వచ్చే హెటరో వైరస్‌లు, పేగుల్లో వచ్చే ఎంటరో వైరస్‌లు, సార్స్ - కొవిడ్ వైరస్‌లు, ఫ్లూ వైరస్‌ల పైన దీని ప్రభావం ఉంది. ఇది ఇప్పటికే రుజువైన వైరస్ సంహారి. ఊపిరితిత్తుల్లో, జీర్ణకోశంలో ఏర్పడే సమస్యలకు ఇతర ఔషధాలతో పాటు దీన్ని వాడవచ్చు. అయితే తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. అతి తీపి వలన వాంతి అయ్యేలా చేస్తుంది. 250 గ్రా. త్రిఫలా చూర్ణాన్ని 50-75 గ్రా. యష్టి చూర్ణాన్ని కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకుని రోజూ రెండు పూటలా ఒక గ్లాసు పాలలో అరచెంచా మోతాదులో కలిపి తాగితే మేలు చేస్తుంది.

**ఏ దేశానికీ సరిపోనంత ఆయుర్వేద విజ్ఞానం మన దగ్గర ఉంది. కానీ కరోనా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయ వైద్యంలో అనుకున్నంత స్థాయిలో అధ్యయనం, పరిశోధనలు జరగడం లేదు. ఇతర దేశాలలో ఆయుర్వేదాన్ని మనకంటే చురుగ్గా వాడుకుంటున్నారు...**

### తిప్పతీగలో ఏముంది?

ఆయుర్వేదంలో తిప్పతీగకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. కరోనా వైద్య నేపథ్యంలో ఈ తీగల మొక్క మరోసారి చర్చకు వచ్చింది. చేదు-వగరు కలిగి, విష దోషాలను హరించే ద్రవ్యంగా తిప్పతీగ పనిచేస్తుంది. ధాతువృద్ధిని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, దీన్ని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు 'రసాయనం' అన్నాయి. అంటే శరీర ధాతువులను పెంచి, వృద్ధాప్యాన్ని అడ్డుకునే ఔషధంగా చెప్పాయి.

తిప్పతీగ విరేచనాల్ని ఆపుతుంది (సంగ్రాహి), బలకరం (బల్యం), జీర్ణశక్తి పెంచుతుంది (అగ్నిదీపని), దప్పికను పోగొడుతుంది (తృష్ణానాశకం), త్రిదోషాలనూ హరిస్తుంది. కంటి చూపు మెరుగుపరుస్తుంది. కొవ్వు తగ్గిస్తుంది, చంటిపిల్లల నుండీ వయోవృద్ధుల దాకా అందరికీ ఇవ్వదగిన నిరపాయకర ఔషధం ఇది. ముఖ్యంగా షుగరు, బీపీ ఉన్నవారి మీద దీని ప్రభావం ఎక్కువ. ఈ ఏడాదిన్నర కరోనా కాలంలో చాలామంది తిప్పతీగ ఆకులు సేకరించుకుని టీ కాచుకోవటం, నూరి రసం తాగటం చేస్తున్నారు. దీన్ని వాడుకోవటానికి ఎవరి అనుమతులూ అవసరం లేదు. ఆయుర్వేద శాస్త్రగ్రంథాలే ఇందుకు ప్రమాణం.

కరోనా తొలిదశలో 'సంశమనీవటి' జ్వరహరంగా పనిచేస్తుంది. కరోనా వచ్చినప్పుడు జ్వరం శమిస్తుంది. వేడి తగ్గుతుంది.. రోగిబలాన్ని (ఇమ్యూనిటీ) పెంచుతుంది. సూక్ష్మజీవి నాశకంగా పని చేస్తుంది. జీర్ణాశయ వ్యవస్థని బలసంపన్నం చేస్తుంది. ఈ మాత్రల్ని 500 మి.గ్రా చొప్పున రెండు పూటలా వేసుకోవచ్చు. గుడూచీ సత్వం (తిప్పసత్తు) ముప్పావు చెంచా మోతాదు వేడిపాలలో కలిపి తీసుకుంటే జ్వరం వెంటనే దిగుతుంది. తిప్పతీగ ప్రకృతి ప్రసాదించిన వ్యాధి నివారక ఔషధాలలో ముఖ్యమైంది. ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ అన్నమాట.

కరోనా వ్యాధిగ్రస్తుల్లో దగ్గు మరొక ఇబ్బంది పెట్టే లక్షణం. కరక్కాయతో తయారైన దివ్యౌషధాలలో అగస్త్య రసాయనం లేదా అగస్త్య హరీతకీ రసాయనం ఒకటి. ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో దీనిని ఆయుష్షు, శరీరబలం, జీవన ప్రమాణాలు, ఇమ్యూనిటీలను పెంచే ఔషధాలలో 'శ్రేష్టరసాయనం' అని పిలిచారు. 5 రకాల దగ్గులు, ఎక్కిళ్లు, క్షయవ్యాధి, మలేరియా జ్వరం, ఎప్పటికీ వదలని పడిశెభారం, అరుచి, హృద్రోగాలలో దీని ప్రయోగం ఉంది.

### 'అడ్డసరం'పై నేపాల్ పరిశోధన

ఆయుర్వేదానికి శాస్త్రీయత ఏదీ? అనే వాళ్లకు ఇలాంటి పరిశోధనలు కనిపించవు. మన తెలుగు ప్రాంతాల్లో విరివిగా దొరికే 'అడ్డసరం' (వాసా/వసాక/అటరూష) మొక్క ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఆయాసం, ఊపిరాడక పోవటం లాంటి లక్షణాల మీద ఇది పనిచేస్తుంది. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్సెస్ 2008 జనవరి - ఫిబ్రవరి సంచిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో 'అడ్డసరం' ప్రభావం ప్రాముఖ్యత గురించి ఒక నివేదికను ప్రచురించింది. 2020 మార్చి 27న Chemrxiv జర్నల్‌లో "Justicia Adhatoda Leaves Extract Is A Strong Remedy For Covid-19" పేరుతో మరో నివేదిక వెలువడింది.

నేపాల్‌లోని తనహూన్ జిల్లా మ్యాగ్దే మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని ప్రాంతాలలో అడ్డసరం మొక్కలు బాగా పెరుగుతాయి. అక్కడి శాస్త్రవేత్తలు కరోనా వ్యాధిపైన అడ్డసరం ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుందో అధ్యయనం చేశారు. ఆ దేశ ప్రభుత్వం వారికి సహకరించింది. 2020 అక్టోబర్‌లో Journal Of Medicinal Plants Studies 8(5):4448 ప్రచురించారు. వసాకా (అడ్డసరం) అనే వనమూలిక కొవిడ్-19 వ్యాధిలో ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మూత్రపిండాలపైన ప్రభావం చూపించినట్టు నివేదిక ప్రకటించింది. అడ్డసరం ఆకులలోని వాసిసినైన్ ఆల్కలాయిడ్స్ జీవకణాల్లోకి కరోనా వైరస్ ప్రవేశాన్ని అడ్డుకోగలవంటూ అనేక

నేలవాము



epaper.andhrajyothy.com

కొత్త విషయాలను ఈ నేపాలీ పరిశోధన వెలుగులోకి తెచ్చింది. అడ్డసరం ఆకులు వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచి, కఫంతో మూసుకుపోయిన వాయు ప్రసార మార్గాలను తెరిచి విప్పారేలా (Bronchodilatory Activity) చేస్తాయని, కఫాన్ని, దగ్గుని అణచివేస్తాయని (Antitussive Activity), ఒకే వనమూలికతో ఇన్ని ప్రయోజనాలు నెరవేరతాయి కాబట్టి, దీన్ని 'వైద్యమాత' అన్నారు.

**శ్రీలంకలో సుదర్శన సిరప్..**

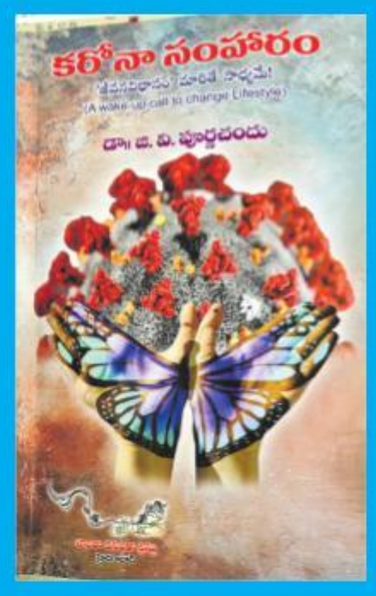
సింకోనా అనేది అమెరికాలోని ప్రాచీన రెడ్ ఇండియన్ జాతులవారి ఔషధ మొక్క. స్పానిష్ వైస్రాయి భార్య సింకన్ కౌంటెస్‌కు మలేరియా జ్వరం వస్తే రెడ్ ఇండియన్లు ఈ చెట్టు బెరడు కషాయాన్ని తాగించి తగ్గించారు. ఆ సింకన్ గారి జ్వరాన్ని తగ్గించిందని ఆమె పేరున ఈ మొక్కని సింకోనా అని పిలిచారు. అయితే దీని కంటే ఎక్కువ గుణధర్మాలు కలిగిన రసాయనం నేలవేము. దీనిని భూనింబ, సుదర్శన అని పిలుస్తారు. శక్తివంతంగా పనిచేసే చేదైన ఔషధం. మలేరియా, బోదకాలు, శ్వాస సంబంధిత, జీర్ణకోశ వ్యాధుల నివారణకు మేలు చేస్తుంది. తమిళనాడులో తిరునాళ్లు జరిగేప్పుడు అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా నేలవేము చిక్కటి కషాయం కాచి ప్రజలకు ఉచితంగా అందిస్తుంటారు. 'సుదర్శన ఘనవటి' పేరుతో ఇది ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో టాబ్లెట్లుగా దొరుకుతుంది. ఇంటిల్లిపాదీ ఈ ఔషధాన్ని 1-2 బిళ్లలు రెండు పూటలా వేసుకుని తులసాకుల టీ తాగితే రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. కరోనా సమస్యలకు నివారకంగా పనిచేస్తుంది.

నేలవాముపై శ్రీలంకలో జరిగిన పరిశోధనను 'సిలోన్ టుడే' పత్రిక 2020 అక్టోబరు 31న ప్రచురించింది. ఇది కొన్ని కరోనా వ్యాధి లక్షణాల మీద పనిచేస్తున్నట్లు ఆ పరిశోధన పత్రం పేర్కొంది. శ్రీలంక ఆరోగ్య ఔషధ నియంత్రణ శాఖామాత్యులు Prof. Jayasumana నేలవేముతో తయారైన 'సుదర్శన సిరప్'ని కరోనా రోగులకు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు ఒక ప్రకటన చేశారు. వీరు స్వయంగా ఆధునిక వైద్యులు. ప్రముఖంగా ఔషధ విభాగానికి చెందిన ఆచార్యులు కూడా! western medicine standards లో పరీక్షించి నిర్ధారించుకున్నట్లు తెలిపారు.

**ఆయుర్వేదానికీ పరిమితులు..**

ఈ ప్రపంచంలో ఏ వైద్య విధానమూ అంతిమం కాదు. దేన్నీ తిరుగులేనిది అని చెప్పలేం. దేని పరిమితులు దానికి ఉన్నాయి. వేద కాలం నుండీ ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఆలోచనలతో తనను తాను మెరుగుపరుచుకుంటూ వచ్చింది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. వైజ్ఞానికంగా ఎదిగే మనిషి తన విజ్ఞానాన్ని ఆయుర్వేదానికి ఆపాదిస్తూ.. ఈ శాస్త్రాన్ని అభివృద్ధి చేస్తూ వెళ్లాలని రెండు వేల ఏళ్ల కిందటే చరకుడు అభిలషించాడు. భారతదేశం విదేశీ పాలనలోకి వెళ్లిన తరువాత... ఈ అభివృద్ధి ప్రక్రియ పూర్తిగా ఆగిపోయింది. ఆధునిక సాంకేతిక ఉపకరణాలన్నీ ఆంగ్లేయ వైద్య శాస్త్రానికి మాత్రమే సొంతం కావడంతో ఆయుర్వేదానికి పరిమితులే మిగిలాయి. అంతమాత్రాన ఈ వైద్యవిధానాన్ని పక్కన పెట్టడం సరికాదు. ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఆయుర్వేదమే మెరుగైనది. ఆయుర్వేదం- ఒక మోస్తరు లక్షణాలున్న కరోనా రోగులకు అన్ని పరిమితులకూ లోబడే నిరపాయకరమైన ప్రామాణిక చికిత్సను అందించగలదు కూడా!. ఆయుర్వేదానికి అనుమతి కాదు, అవకాశం ఇవ్వాలి. మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ వచ్చినప్పుడు తక్కిన వైద్య విధానాలన్నింటి రెక్కలు కట్టేయడం వల్ల సమాజానికి కీడే ఎక్కువ జరుగుతుంది. కరోనా నివారణ, నిరోధాలకు సంబంధించిన ఒక సమన్వయ విధానం కావాలి. ఈ దేశీయ వైద్యాన్ని ఈ దేశీయులకు అందించేందుకు ఎవరి అనుమతులో ఎందుకు? మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రం వేల ఏళ్ల కిందటి నుంచీ నిరూపణ చేస్తూనే వస్తోంది. ఆయుర్వేదం వైద్యం మాత్రమే కాదు, అదొక జీవనవిధానం కూడా!.

**- డా. జి. వి పూర్ణచందు,**
9440172642




**కరోనాకు ఇంకా పూర్తిస్థాయిలో మందులు రాలేదు. ఇలాంటి క్లిష్ట సమయంలో 'రోగి బలం పెంచడం- రోగ బలం తగ్గించడం' అనే ఆయుర్వేద సూత్రానుసారం ఆహార నియమాలు, వైద్య విధానాలను వివరిస్తూ 'కరోనా సంహారం' పుస్తకాన్ని రాశారు విజయవాడకు చెందిన ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్యుడు డా.పూర్ణచందు. హైదరాబాద్‌లోని 'శాంతా-వసంతా ట్రస్టు' ఈ పుస్తకాన్ని సేవా దృక్పథంతో అచ్చువేసింది. ఇందులో కరోనా వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఎలాంటి జీవనశైలిని అనుసరించాలి? ఆయుర్వేద సూత్రాలను ఎలా పాటించాలి? వంటింటినే వైద్యశాలగా మార్చుకోవడం ఎలా? చికిత్సకు ఆయుర్వేదం ఎంత వరకు దోహదపడుతుంది? వంటి అనేక విషయాలను సామాన్యులకు అర్థమయ్యేలా రాశారు పూర్ణచందు. "ఆరోగ్యం - అనారోగ్యం రెండూ కలిసే మన జీవితంతో సహజీవనం చేస్తాయి. వ్యాధితో యుద్ధం చేస్తూనే జీవితం ఆరంభమై చివరివరకు కొనసాగుతుంది. వ్యాధిపై విజేతగా నిలబడినన్నాళ్లే మనకు బతుకు. ఎప్పుడైతే వ్యాధి మనల్ని జయిస్తుందో అదే మరణం.." అంటున్నారు శాంతా-వసంతా ట్రస్టు వ్యవస్థాపకులు వరప్రసాద్ రెడ్డి. శాంతా బయోటెక్ సంస్థ ద్వారా ప్రపంచానికి అనేక టీకాలను అందించిన ఆయన ఈ పుస్తకానికి రాసిన ముందుమాటలో - ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ విశ్వవ్యాప్తంగా అమలులో ఉన్న జానపద, సంప్రదాయ చికిత్సా విధానాలపై విస్తృత పరిశోధనలు సాగించాలని ఆశించారు. శాంతా- వసంతా ట్రస్టు ఫోన్ నెంబర్ : 9010663344**

epaper.andhrajyothy.com

# EPIONE

Center for Pain Relief & Beyond
Pain, Neurology & Regenerative Clinics

# కోవిడ్ సమయంలో ఆపరేషన్ లేకుండా మోకాళ్ల నొప్పులకు ప్లాస్మా థెరపీ ద్వారా పరిష్కారం

ఈ కోవిడ్ సమయంలో ప్రతి ఒక్కరికి వారి ఆరోగ్యం పట్ల ఆందోళన మొదలయింది. ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకి చికిత్స తీసుకోవడానికి కూడా ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితులు నెలకున్నాయి. నేడు మోకాళ్ల నొప్పుల సమస్యతో ఎంతోమంది జీవితం నిప్పుల మీద నడకలా సాగుతుంది. ఈ మోకాళ్ల నొప్పులకు వరంలా శాశ్వత పరిష్కారంగా కోవిడ్ విపత్కర పరిస్థితులలో ఎటువంటి మరియు ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్తలతో కూడిన నియమాలు పాటిస్తూ EPIONE హాస్పిటల్స్ మోకాళ్ల నొప్పులకు చికిత్సలు అందిస్తూ మీ ముందు నిలిచింది.

EPIONE హాస్పిటల్స్ లో కోవిడ్ పేషంట్‌లకి సంబంధించి ఎటువంటి వైద్యచికిత్సలు అందించడం లేదు. తద్వారా క్రాస్ ఇన్ఫెక్షన్ కి ఏ మాత్రం ఆస్కారం లేదు.

మోకాళ్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందే విధంగా ప్లేట్‌లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా చికిత్స అనే అధునాతనమైన వైద్య విధానాన్ని ప్రముఖ EPIONE హాస్పిటల్ వారు భారతదేశంలో మొదటి సారిగా ప్రవేశపెట్టి విజయవంతంగా వైద్యచికిత్సలని అందిస్తున్నారు.

**గడిచిన మూడు సంవత్సరాల కాలంలో సుమారు 1500 పై చిలుకు చికిత్సలు ఈ వైద్య విధానంలో విజయవంతముగా పూర్తి చేశారు.**

ఈ చికిత్సవిధానంలో పేషంట్ రక్తంలోని ప్లాస్మాను సంగ్రహించి, వారి మోకాలు భాగంలో ప్రవేశపెట్టి పరిపూర్ణమైన చికిత్సని అందిస్తారు. నేడు నెలకి సుమారు 100మోకాళ్లకు చికిత్సలను అందిస్తున్నారు.

సాధారణంగా ఈ మోకాళ్ల నొప్పుల సమస్య వృద్ధులలో అధికంగా కనిపిస్తుంది. యువకులలో, క్రీడాకారులలో గాయాల వలన మరియు అధిక బరువుతో బాధపడే స్థూలకాయులలో కూడా ఈ సమస్య అధికం. మోకాలి భాగంలో వుండే ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అనేది మృదులాస్థి అరిగిపోవడం వలన ఈ సమస్య సంభవిస్తుంది.

మన శరీరంలో ప్లేట్‌లెట్స్ రక్తంలో ఉండే చిన్న కణాలు, ఇవి రక్తం గడ్డ కట్టే ప్రక్రియలో పాల్గొంటాయి. మృదులాస్థి దెబ్బతిన్న ప్రదేశంలో ఈ ప్లాస్మా ఇంజెక్ట్ చేసిన తర్వాత అందులోని వృద్ధి కారకాలు ప్రేరేపించబడతాయి. ఈ విధంగా మొత్తం కణజాలం మళ్లీ పునరుత్పత్తి అవుతుంది. ఈ ప్రక్రియకి దాదాపు మూడు నెలలు పడుతుంది.

ఈ చికిత్స యొక్క ప్రధాన ప్రయోజనాలు ఏమిటంటే, ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా చిన్న ఇంజక్షన్ ద్వారా మీ మోకాళ్ళ సమస్య నుండి శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఈ చికిత్స ప్రారంభంనుంచే నొప్పి తగ్గుముఖం పట్టి మీ రోజువారి పనులలో నిమగ్నమవచ్చు. దీనికి బెడ్ రెస్ట్ అవసరం లేదు మరియు ఇది మోకాలి కీళ్ల సమస్యలని నివారించడానికి మరియు మోకాలు నొప్పుల్ని తొలగించడానికి సహజసిద్ధమైన మార్గం. భవిష్యత్తులో మోకాలు మార్పిడి వంటి శస్త్రచికిత్స చేయవలసిన అవసరం లేదు.

ఇప్పటి వరకు మోకాలు చికిత్స కోసం ఉన్న ఇతర చికిత్సా పద్ధతులు ప్లేట్‌లెట్-రిచ్ ప్లాస్మా చికిత్స విధానం కంటే సమర్థవంతంగా ఏది నిరూపించబడలేదు. దెబ్బతిన్న కీళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులందరికీ ప్లేట్‌లెట్-రిచ్ ప్లాస్మా వైద్య చికిత్స ఒక వరం.

**డా. సుధీర్ దారా**

ఫౌండర్ & డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఇపియాన్

4 వ అంతస్తు, అపురూప పిసిహెచ్, రోడ్ నెం.2, బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్.

**కాల్: 8466044441, 040 48554444**

epionepainandspine.com
contact@epionepainandspine.com




epaper.andhrajyothy.com

# తండ్రి వైభవాన్ని తిరిగి తీసుకొచ్చారు...

కుబేర

ప్రకాష్ చౌహాన్,
పార్లే ఆగ్రో

**వ్యాపారవేత్త అయిన ఏ తండ్రికైనా తన సంస్థ కన్నబిడ్డలాంటిదే! రక్తమాంసాలు పంచుకుపుట్టిన బిడ్డల్లానే కంపెనీని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటాడు. అలాంటి తండ్రి పోటీదారుల చేతుల్లో చిక్కుకుని.. కళ్లముందే తన వ్యాపార సామ్రాజ్యం కూలిపోతుంటే ఆ బాధ ఎలా ఉంటుంది? ఒకప్పటి వైభవాన్ని చూసిన ఆయన పిల్లలు అలాంటి సంక్షోభాన్నే చూశారు. తండ్రి పేరుప్రతిష్టలకు తిరిగి ప్రాణంపోసి.. పోయిన వైభవాన్ని తీసుకురావాలనుకున్నారు. అనుకున్నది సాధించిన ఆ ముగ్గురు ఆడపిల్లలు పార్లే అధినేత ప్రకాష్ చౌహాన్ కూతుళ్లు. ఫాదర్స్‌డే సందర్భంగా ఆ తండ్రీకూతుళ్ల బంధాన్ని తెలుసుకుందాం...**

'గోల్డ్‌స్పాట్ నాది. లిమ్కా, మాజా లేమో అక్కలవి. ఆ కోకో కోలాలకు మేము ఇవ్వమంటే ఇవ్వం. మన కూల్‌డ్రింక్స్ బ్రాండ్లను ఆ విదేశీ సంస్థ ఎందుకు లాక్కుంటోంది డాడీ?'

కన్నీటి పర్యంతం అయ్యింది ఎనిమిదేళ్ల నాడియా.

'నాన్న గారి మనసు బాలేదని చెప్పాను కదా! పెద్దలు మాట్లాడేప్పుడు జోక్యం చేసుకోవద్దని ఎన్నిసార్లు చెప్పాలి? విసిగించకుండా గదిలోకి వెళ్లి చదువుకోండి' మందలించింది మీరా.

'మనకు ముగ్గురూ ఆడపిల్లలే మీరా. రేప్పొద్దున మన పార్లే సంస్థకు వారసులు వాళ్లే కదా! ప్రతి విషయం చెప్పాలి. చిన్నప్పటి నుంచి తెలుసుకుంటే తప్పేముంది?' అన్నాడు ప్రకాష్ చౌహాన్.

• • •

మన దేశంలో పార్లే సంస్థ అంటే తెలియని వారు ఉండరు. బాల్యంలో ఆ సంస్థ ఉత్పత్తులు తీపి జ్ఞాపకాలను మిగిల్చాయి. అలాంటి పార్లేను 1929లో నెలకొల్పారు మోహన్ లాల్ చౌహాన్. ఆయనది జగమంత కుటుంబం. ఐదుగురు కొడుకులు. మొదట్లో మిఠాయిలు, నిమ్మతొనల అమ్మకంతో సంస్థను ప్రారంభించాడు. కాలక్రమంలో కొత్త ఉత్పత్తులను తీసుకొచ్చింది పార్లే. అందులో బిస్కెట్లు, చాకొలెట్లు కొన్ని. కస్టమర్లకు రుచించిన నాణ్యత, నమ్మకం వల్ల అమ్మకాలు పెరిగాయి. ఇంకేముంది? కంపెనీ దూసుకెళ్లింది. బిస్కెట్ల వ్యాపారంలో నిలదొక్కుకున్నాక శీతలపానీయాల తయారీకి పూనుకుంది. మొహన్‌లాల్ చిన్న కొడుకు జయంతి లాల్ పర్యవేక్షణలో బరోడా బాట్లింగ్ కంపెనీ ఏర్పాటైంది. అది కూల్‌డ్రింక్స్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. భారతీయుల అభిమాన గోల్డ్‌స్పాట్ తొలి శీతలపానీయం. అది బాగా క్లిక్ అవ్వడంతో లిమ్కా, మాజా, సిట్రా, థమ్స్ అప్ వంటి బ్రాండ్లను ప్రవేశపెట్టింది. అసలే ఉమ్మడి కుటుంబం, అందులోనూ వ్యాపారం. ఇంట్లో విభేదాలు వచ్చాయి. కొడుకులు తలా ఒక వ్యాపారంలో స్థిరపడ్డారు. మోహన్‌లాల్ చిన్న కొడుకు జయంతిలాల్‌కు ఇద్దరు కుమారులు- రమేష్ చౌహాన్, ప్రకాష్ చౌహాన్. తండ్రి తరువాత వారికి బాధ్యతలు వచ్చాయి. ఇద్దరూ సంస్థ పగ్గాలు చేపట్టాక పార్లే బేవరేజెస్‌గా మార్చారు. 1977లో జనతా ప్రభుత్వ హయాంలో జార్జ్ ఫెర్నాండెజ్ ప్రవేశపెట్టిన కఠిన నిబంధనల వల్ల విదేశీ శీతల పానీయాల సంస్థ కోకో కోలా దేశం నుంచీ నిష్క్రమించింది.

**ఆడపిల్లలతో ఆలోచన..**

పార్లే కుటుంబంలో ప్రకాష్ చౌహాన్ చురుకైన వ్యాపారవేత్తగా అవతరించాడు. ఆయన భార్య మీరా. ఆ దంపతులకు షోనా, అలీషా, నాడియా... ముగ్గురూ ఆడపిల్లలే!. 1985లో మాంగో ఫ్రూటీని ప్రవేశపెట్టిన వారానికి ప్రకాష్ ఇంట్లో చిన్న కూతురు నాడియా పుట్టింది. సొంతంగా ఒక కొత్త ఉత్పత్తిని ప్రవేశపెట్టినప్పుడు... తమ కుటుంబాన్నీ పిల్లలను దృష్టిలో పెట్టుకుంటాడు ప్రకాష్. ఒక రోజు పిల్లలే అతనికి సలహా ఇచ్చారు. నాన్నా కూల్‌డ్రింక్‌లు అన్నీ సీసాల్లో వస్తున్నాయి కదా... పేపర్ ప్యాకెట్‌లో వస్తే బాగుంటుందేమో? అన్నారు. వారి ఆలోచన ఆయనకు తెగ నచ్చింది. మాంగో ఫ్రూటీని సీసాలలో కాకుండా కాగితం ఆధారిత ప్యాకేజింగ్‌లో తీసుకొచ్చేందుకు నిర్ణయించుకున్నాడు. దీర్ఘచతురస్రాకారంలో ప్యాక్‌లను తయారుచేసివ్వమని స్వీడన్‌కు చెందిన టెట్రాప్యాక్‌తో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాడు. జ్యూస్ తాగే స్ట్రాను కూడా ఆ ప్యాకెట్‌కు అంటిపెట్టుకుని ఉండేలా తయారు చేయించాడు. మాంగో ఫ్రూటీ ఊహించిన దానికంటే బాగా ఆదరణ పొందింది. చిన్న కూతురు పుట్టిందన్న అదృష్టంతోనే ఫ్రూటీ సక్సెస్ అయ్యిందని నమ్మాడాయన. ఒకసారి కుటుంబంతో కలిసి రైలులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు.... ఒక రైల్వేస్టేషన్‌లో హిమాచల్ ఆపిల్ జ్యూస్ స్టాల్ పిల్లలను ఆకట్టుకుంది. ఆపిల్ జ్యూస్‌ను అప్పటివరకు బాటిళ్లు, టెట్రాప్యాక్‌లలో తీసుకురావాలన్న ఆలోచన ఏ కంపెనీకీ



epaper.andhrajyothy.com

రాలేదు. వెంటనే దేశంలో తొలి ఆపిల్ ఫ్లేవర్ బ్రాండ్ ఆప్పీ ని ప్రవేశపెట్టింది పార్లే.

**ఆస్తి కాదు.. అనుభవం ఇవ్వాలి**

ప్రకాష్ చౌహాన్ నమ్మింది ఒక్కటే!. తన పిల్లలకు ఎన్ని వందల కోట్ల ఆస్తి ఇచ్చినా ప్రయోజనం లేదు. దాన్ని నిలబెట్టుకునే శక్తి సామర్థ్యాలు, తెలివితేటలను అందించినప్పుడే తరాలుగా వ్యాపారం వర్ధిల్లుతుందని విశ్వసించాడు. అందుకే చిన్నప్పటి నుంచీ ముగ్గురు ఆడపిల్లలను కారులో తన వెంట తీసుకెళ్లేవాడు. ఎప్పుడూ ఇబ్బందిగా భావించేవాడు కాదు. అలా శీతలపానీయాల కర్మాగారాలకు, పార్లే కార్పొరేట్ ఆఫీసుకు పిల్లలు వచ్చేవారు. మాజా, గోల్డ్‌స్పాట్, ఫ్రూటీ వంటి కూల్‌డ్రింకులు... ఫ్యాక్టరీల్లో తయారయ్యే దగ్గర నుంచీ ఇళ్లు, దుకాణాల్లోని రిఫ్రిజిరేటర్లలోకి చేరే వరకు... ఎంత శ్రమ ఉంటుంది? ఎందరు పనిచేస్తారు? ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు? అనే విషయాలన్నీ పిల్లలు కళ్లారా చూసి తెలుసుకున్నారు. కూల్‌డ్రింక్స్ తయారీ, బ్రాండింగ్, అడ్వర్‌టైజింగ్, మార్కెటింగ్, పంపిణీలలో అవగాహన వచ్చింది. పిల్లలతో భోజనాలకు కూర్చున్నప్పుడు కుటుంబ అనుబంధాలపైన ఎన్ని మంచి మాటలు చెప్పేవాడో... వ్యాపారంలో అన్నేసి మెళకువలను బోధించేవాడు. ఇద్దరు కూతుళ్లను కొడైకెనాల్‌లోని ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్‌లో చేర్పించాడు. చిన్న కూతురు నాడియా మాత్రం రోజూ స్కూలుకు వెళ్లొచ్చాక నాన్నతో కలిసి ఆఫీసుకు వెళతానని మారాం చేసేది. ఆ అమ్మాయి ఆసక్తిని చూసి.. తనకు పదేళ్ల వయసప్పుడే పార్లే కార్యాలయంలో ప్రత్యేక క్యాబిన్‌ను కేటాయించాడు ప్రకాష్. టీవీలు, పత్రికల్లో కూల్‌డ్రింక్స్ ప్రకటనలు గుప్పించేవాడు. వాటి రూపకల్పనలో కూడా నాడియా పాల్గొనేది. ప్రకటనలు తయారుచేసే యాడ్ ఏజెన్సీలు ఆ పదేళ్ల అమ్మాయి అభిప్రాయాన్ని తీసుకునేవి. ఒకసారి ఏటా నిర్వహించే డీలర్లు, బాటిలర్స్ సమావేశానికి తండ్రితో పాటు హాజరయ్యారు ముగ్గురు పిల్లలు. ఈ ఏడాది వంద శాతం వృద్ధి సాధించాలి. ఇదే మన లక్ష్యం... అన్నాడాయన. పాఠశాలలో వందకు వంద మార్కులు సాధించడానికి ఎంత కష్టపడాలో.. వ్యాపారంలో వందశాతం ఫలితం తీసుకొచ్చేందుకు అంతకు మించిన కసరత్తు చేయాలని పిల్లలకు అర్థమైంది.

**బతుకు పాఠాలు నేర్పాడు**

అది 1989 నాటి మాట. పిల్లలను ఆకర్షించడానికి గోల్డ్‌స్పాట్, మాజా సీసాల కుండే మూతల (క్యాప్) లోపల జంగిల్‌బుక్ కార్టూన్ స్టిక్కర్‌లను ప్రవేశపెట్టింది పార్లే. అప్పట్లో పిల్లలను బాగా ఆకట్టుకున్న ప్రయోగం అది. కొందరైతే మూతల్ని ఇష్టంగా సేకరించేవారు. "నాన్నా... మీరు ఆఫీసు నుంచి వచ్చేప్పుడు ఆ

**'మేము ఆడపిల్లలం' అనేదే మీకు అడ్డంకి కాకూడదు. సంపన్న కుటుంబం కాబట్టి ఇక కష్టపడక్కర్లేదనే సుఖానికీ మీరు అలవాటు పడకూడదు. పనిచేయకపోతే కనుమరుగైపోతారు.. జాగ్రత్త!" అంటూ నాన్న చెప్పిన జీవితపాఠం నిత్యం గుర్తుండిపోతుంది.. అన్నారు పార్లే అధిపతి ప్రకాష్ కూతుళ్లు.**

స్టిక్కర్లను తీసుకురండి.." అని ముద్దుగా అడిగింది పెద్ద కూతురు. "మన కంపెనీలో పనిచేసే కొన్ని వేల మంది ఉద్యోగుల పిల్లలకు కూడా ఆ స్టిక్కర్లను తీసుకోవాలని ఉంటుంది కదమ్మా!. ఏదైనా కష్టపడి సంపాదిస్తేనే ఆనందం, సంతృప్తి.." అన్నాడు తండ్రి. ఏదీ చెమటోడ్చకుండా రాదు, వచ్చినా తృప్తి ఉండదు. పని చేశాక ఫలితం పొందినప్పుడే సార్థకత... అనే జ్ఞానం ఆ చిట్టిబుర్రకు తట్టిందప్పుడు. 1991లో దేశంలో ఆర్థిక సరళీకృత విధానాలు అమలయ్యాయి. ఫలితంగా భారత్‌లోకి పెప్సీ, కోక్‌లు వచ్చేశాయి. ఆ రెండు బహుళజాతి సంస్థలు నువ్వా...నేనా అన్నట్లు పోటీ పడ్డాయి. పార్లే బేవరేజస్‌ను కొనుగోలు చేస్తే పెప్సీకి చెక్ పెట్టవచ్చని ఎత్తుగడ వేసింది కోక్. తమ కంపెనీని విక్రయించడానికి ఒప్పుకోలేదు చౌహాన్ సోదరులు. దేశవ్యాప్తంగా పార్లే పానీయ సంస్థకు చెందిన బాట్లింగ్ సంస్థలు, డీలర్లు, పంపిణీదారులను మచ్చిక చేసుకుని తనవైపునకు తిప్పుకుంది కోకాకోలా. వందేళ్ల చరిత్ర కలిగిన ఆ సంస్థ వైపే మొగ్గుచూపారు అందరూ. ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక 1993లో థమ్స్‌అప్, లిమ్కా, గోల్డ్‌స్పాట్, సిట్రా, రిమ్ జిమ్ మాజా బ్రాండ్లను కోకోకోలాకు రూ.180 కోట్లకు అమ్మక తప్పలేదు.

**తండ్రి ఆవేదన చూశాక..**

పార్లేకు చెందిన శీతలపానీయాల బ్రాండ్లను కోకోకోలాకు అమ్మేయగా మిగిలిన బిస్లరీ మినరల్ వాటర్‌ను రమేష్, ఫ్రూటీని ప్రకాష్ పంచుకున్నారు. అనేక కూల్‌డ్రింకులతో కళకళలాడే పార్లే సంస్థ కొన్నింటికే పరిమితం కావడం ప్రకాష్‌ను కుంగదీసింది. తన ముగ్గురు కూతుళ్ల బాల్యం పార్లే జ్ఞాపకాలతో ముడివడింది. ఆ తీయటి స్మృతులు మళ్లీ తిరిగి రావు. పిల్లలు యుక్తవయసులోకి వచ్చీరాగానే తమ బ్రాండ్లను కోలా కొనేసింది. ఆ ఆకస్మిక పరిణామం మూలంగా తండ్రి పడ్డ ఆవేదన కళ్లారా చూసి కలతచెందాయా పసి హృదయాలు. ఆ విదేశీ సంస్థ చేతికి తమ వ్యాపారం చిక్కకుండా తండ్రి చేసిన ప్రతిఘటన, థమ్స్‌అప్ లాంటి బ్రాండ్‌లను రక్షించుకునేందుకు పడిన తపనలను చూసి ముగ్గురు ఆడపిల్లలు మౌనంగా రోదించారు. ఏదో ఒక రోజు తమ సంస్థకు పూర్వ వైభవాన్ని తీసుకురావాలని కంకణం కట్టుకున్నారు కూతుళ్లు.

**విజయ సారథులయ్యారు**

స్విట్జర్లాండ్‌లోని బిజినెస్ స్కూల్‌లో చదువు పూర్తి చేసుకుని వచ్చి తండ్రి వ్యాపారంలో చేరింది పెద్ద కూతురు షోనా. పలు విభాగాల్లో ఇంటర్న్‌షిప్ చేసి అపారమైన అనుభవాన్ని గడించింది. 2006లో ఆమెకు పార్లే ఆగ్రో సంస్థ పగ్గాలు అప్పగించాడు తండ్రి ప్రకాష్. రెండో కూతురు అలీషాకు సంస్థ నిర్వహణపై ఆసక్తి లేదని చెప్పింది. కుటుంబ వ్యాపారానికి భిన్నమైన ఐడియాతో సొంతంగా సంస్థను నెలకొల్పింది. ఆరువేల చదరపు అడుగుల యోగా - ఫిట్‌నెస్ సెంటర్‌ను నడుపుతోందిప్పుడు. అక్కడికొచ్చే కస్టమర్లు అందరూ ఉన్నతవర్గాల వాళ్లే! బాలీవుడ్ తారలు, కుబేరుల పిల్లలు, క్రీడాకారులు ఇలా లెక్కలేనంత మంది సెలబ్రిటీలు కస్టమర్లుగా చేరారు. ఇక, చిన్నప్పటి నుంచీ పార్లేను పాఠశాలగా మార్చుకున్న నాడియా ఆ సంస్థ జాయింట్ ఎండి గాను, మార్కెటింగ్ విభాగాధిపతిగాను విధులు నిర్వహిస్తోంది. బెయిలీ మినరల్ వాటర్, మాంగో ఫ్రూటీ, ఆప్పీ, ఫిజ్ వంటి ఉత్పత్తులతో వినియోగదారుల విశ్వసనీయతను చూరగొంది పార్లే సంస్థ. 2006లో తండ్రి నుంచీ బాధ్యతలు తీసుకున్నప్పుడు సంస్థ టర్నోవర్ రూ.200 కోట్లు. నేడు 67 తయారీ యూనిట్లతో, 60 దేశాలకు ఉత్పత్తులను సరఫరా చేస్తూ... ఎనిమిది వేల కోట్ల టర్నోవర్‌ను సాధించారు అక్కాచెల్లెళ్లు. మళ్లీ తండ్రి కలలను పండించారు. ఎందుకంటే పార్లే తమ తండ్రికి లాభాలను పంచే సంస్థ కాదు.. పేరుప్రతిష్టలను తీసుకొచ్చిన పెద్ద కూతురు లాంటిది. ఆయన ముగ్గురు కూతుళ్లు కూడా పార్లేను తమ తోబుట్టువుగానే భావించారు. అది తండ్రి నేర్పిన అనుబంధం.

**- సునీల్ ధవళ,** 97417 47700 సీయీవో,
ద థర్డ్ అంపైర్ మీడియా అండ్ అనలిటిక్స్



epaper.andhrajyothy.com

# నాన్నకు వందనం

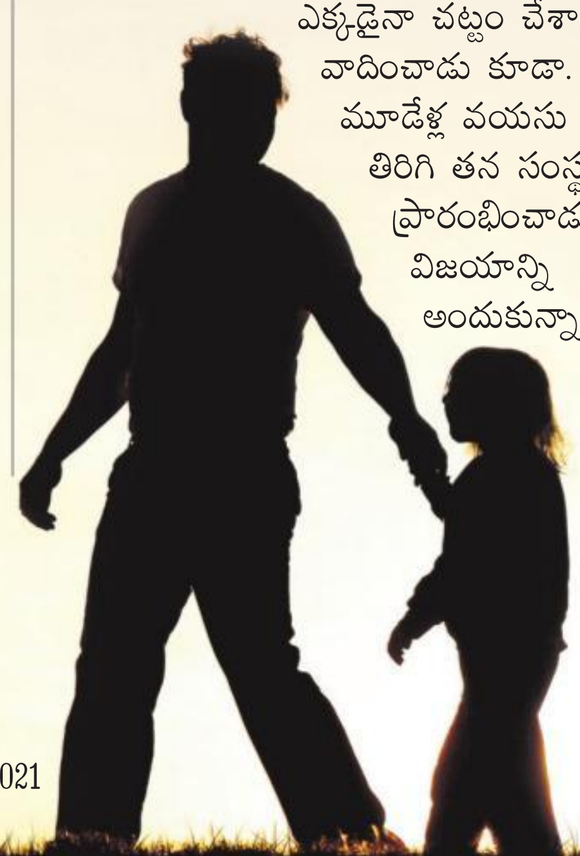
నాన్నంటే... గుండెల్లో ప్రేమ, భుజాలపై బాధ్యత, వేలుపట్టి నడిపించే ధైర్యం, తప్పులను సరిదిద్దే పెద్దబాలశిక్ష. అలాంటి నాన్న గౌరవార్థం ఏటా జూన్‌లో మూడో ఆదివారాన్ని ప్రపంచమంతా 'ఫాదర్స్ డే' గా నిర్వహించుకుంటుంది. ఈ సందర్భంగా తమ బిడ్డల కోసం సమాజానికి ఎదురెళ్లిన తండ్రుల గురించి తెలుసుకుందాం.

## ఆదిత్య తివారీ

**పు**ట్టిన కొన్ని రోజులకే అనాథాశ్రమాన్ని చేరాడు బిన్నీ. వైద్యులు అతనికి డౌన్ సిండ్రోమ్ అని చెప్పడంతో కన్న తల్లిదండ్రులు ఆ శిశువును ఆశ్రమంలో వదిలివెళ్లిపోయారు. ఈ విషయం ఇండోర్ లో నివసిస్తున్న ఆదిత్య తివారీ అనే ఐటీ ఉద్యోగికి తెలిసింది. ఆ బాబుకు తల్లిదండ్రుల ప్రేమను అందించాలని అనుకున్నాడు. అదే విషయాన్ని ఆశ్రమం నిర్వాహకులకు చెప్పాడు. కానీ దత్తత చట్టం ప్రకారం 30 ఏళ్లు నిండిన వారికే పిల్లలను ఇస్తారు. ఆదిత్యకు అప్పటికి ఇంకా ఆ వయసు రాలేదు. దీంతో బిన్నీ కోసం ఆ ఆశ్రమంలో వాలంటీర్ గా చేరాడు. వీకెండ్స్‌లో, ఖాళీసమయాల్లో అక్కడే ఉండేవాడు. బిన్నీ బాధ్యతంతా తానే తీసుకున్నాడు. ఖర్చులు కూడా భరించాడు. బిన్నీ కూడా ఆదిత్యకు చేరువైపోయాడు. 30 ఏళ్ల వయసు వచ్చాక బిన్నీని తనకు అప్పగించాల్సిందిగా దత్తత వ్యవహారాలు చూసే ప్రభుత్వ శాఖకు వందల కొద్దీ మెయిళ్లు, ఉత్తరాలు రాశాడు. ఏడాది కష్టపడ్డాక ప్రభుత్వ సహకారంతో బిన్నీని ఆదిత్య చట్టపరంగా దత్తత తీసుకున్నాడు. అవినాష్ గా పేరు మార్చాడు. ఆదిత్య తివారీ తన లాంటి ఆలోచనలు ఉన్న అమ్మాయినే చూసి పెళ్లి చేసుకున్నాడు. అయితే బిన్నీకి అమ్మానాన్న అన్నీ తానేనని, బాధ్యతంతా తనదేనని చెప్పుకొచ్చాడు ఆదిత్య.

## లహర్ జోషి

**'హో**మ్ మేకర్ అంటే ఆడవాళ్లేనని ఏ రాజ్యాంగంలో రాసుంది?' ఈ ప్రశ్న వేస్తున్నది మేం కాదు, ముంబైకి చెందిన లహర్ జోషి. ఇతను 'పింక్ ఎలిఫెంట్' అనే అడ్వర్టయిజింగ్ సంస్థను స్థాపించాడు. భార్య కూడా ఓ సంస్థలో ఉన్నతోద్యోగి. ఓరోజు భార్య గర్భవతి అని తెలిసింది. ఎనిమిదోనెల వరకు ఆమె ఉద్యోగానికి వెళ్లింది. కవలపిల్లలు పుట్టారు. ఇద్దరూ ఆఫీసులకు వెళితే పిల్లల్ని ఎవరు చూస్తారనే ప్రశ్న తలెత్తింది. ఉన్నతోద్యోగంలో ఉన్న భార్యను మానిపించాలనిపించలేదు లహర్‌కు. అందుకే పిల్లల బాధ్యతను తీసుకున్నాడు. తన సంస్థను మూసివేశాడు. 'హోమ్ మేకర్'గా మారిపోయాడు. పిల్లలతో పాటూ, ఇంటిబాధ్యతను తీసుకున్నాడు. చుట్టుపక్కల ఉన్నవాళ్లు, బంధువులు 'ఇదేం చోద్యం' అని వింతగా చూసినా లహర్ పట్టించుకోలేదు. 'ఇల్లు, పిల్లల బాధ్యత తల్లి ఒక్కరిదే కాదు, తండ్రిది కూడా. కేవలం తల్లి మాత్రమే చూసుకోవాలని ఎక్కడైనా చట్టం చేశారా?' అని వాదించాడు కూడా. ఆ పిల్లలకి మూడేళ్ల వయసు వచ్చాక తిరిగి తన సంస్థ పనులు ప్రారంభించాడు. విజయాన్ని అందుకున్నాడు.



## ప్రదీప్ దివికర్

**'త**ల్లిదండ్రులుగా పిల్లలకు మనం మద్దతు ఇవ్వకపోతే, ఇంకెవరు అండగా నిలుస్తారు' అంటారు ప్రదీప్ దివికర్. ఈయనది ముంబై. అక్కడే ఇండియన్ కస్టమ్స్ శాఖలో అసిస్టెంట్ కమిషనర్‌గా పనిచేశారు. అతని కొడుకు సుశాంత్. ఓరోజు తన తండ్రి దగ్గరికి వచ్చి తాను 'గే' అని చెప్పాడు. అంతేకాదు తాను 'ఎల్‌జీబీటీక్యూ' కమ్యూనిటీలో సభ్యుడినని చెప్పాడు. కొడుకు చెప్పింది విని మొదట్లో ప్రదీప్ కుంగిపోయాడు. కానీ తరువాత అది తన కొడుకు తప్పు కాదని, అతని పుట్టుకే అర్ధనారీశ్వరమని అర్థం చేసుకున్నాడు. కొడుకు తీసుకునే ఏ నిర్ణయానికైనా అండగా ఉండాలని భావించాడు. ప్రతి ఏటా ముంబైలో 'ఎల్‌జీబీటీక్యూ' కమ్యూనిటీ వారు నిర్వహించే పరేడ్‌లో కొడుకుకు మద్దతుగా తాను పాల్గొనేవాడు. అంతేకాదు చేతిలో 'గే అయిన నా కొడుకుని చూసి గర్విస్తున్నా' అంటూ ప్లకార్డులు పట్టుకుని మార్చ్ కూడా చేశాడు. 'థర్డ్ జెండర్ అయితే మాత్రం పిల్లల మీద ప్రేమ తగ్గిపోతుందా? నా ప్రేమ లింగ బేధాన్ని బట్టి మారేది కాదు' అని చెబుతున్నాడు ప్రదీప్. థర్డ్‌జెండర్ పిల్లలను అవమానంగా భావించి ఇంట్లోంచి గెంటేసేవారు ప్రదీప్‌ను చూసి నేర్చుకోవాల్సింది చాలా ఉంది. అన్నట్టు సుశాంత్ తండ్రి ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో మోడల్‌గా, సింగర్‌గా రాణిస్తున్నాడు. హిందీ బిగ్ బాస్‌లో కూడా పాల్గొన్నాడు.



epaper.andhrajyothy.com

# సెల్ఫీ విత్ రైల్వేస్టేషన్స్

**ఒకటికాదు.. రెండు కాదు.. ఏకంగా 310 రైల్వేస్టేషన్ల బోర్డుల ముందు సెల్ఫీలు తీసుకుని రికార్డు సృష్టించాడో బ్యాంక్ మేనేజర్. సెల్ఫీ సరదాతో ప్రాణాలు పొగొట్టుకుంటున్న ఎంతోమంది యువతను చూస్తున్న క్రమంలో.. అదే సెల్ఫీలతో ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్సులో స్థానం పొందడంతో పాటు వరల్డ్ రికార్డ్ యూనివర్సిటీ నుంచి గౌరవ డాక్టరేట్ కూడా పొందాడీ ఇరవైఎనిమిదేళ్ల యువకుడు. చేరుకోవాల్సిన గమ్యం వేరే అయినప్పటికీ రైలు ఆగితే చాలు .. ఆ స్టేషన్ నేమ్‌బోర్డు ముందు సెల్ఫీ తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నాడు. తన సెల్ఫీల హాబీ కేవలం సరదా కోసమే కాదని, కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న స్వచ్ఛభారత్‌కు విశేషమైన ప్రచారం తీసుకురావడం కూడా తన లక్ష్యమనీ చెబుతున్నాడీ సెల్ఫీల చరిత్...**

చిత్తూరు జిల్లా చంద్రగిరికి చెందిన సీఎస్ చరిత్ బీటెక్ పూర్తిచేశాక పోటీ పరీక్షలు రాసి 2015లో కేరళలోని స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ట్రావెన్‌కోర్‌లో ఉద్యోగం సంపాదించాడు. శని, ఆదివారాలు సెలవులకు కేరళలోని పాలక్కడ్ నుంచి ఇంటికి రావడానికి రైలు ప్రయాణానికే ప్రాధాన్యతనిచ్చేవాడు. మార్గమధ్యలో వచ్చే స్టేషన్లలో రైలు ఆగిన వెంటనే కిందికి దిగి ఆయా స్టేషన్లలోని మూడు భాషలతో కూడిన నేమ్‌బోర్డ్‌ల ముందు సెల్ఫీ తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నాడు. గత పదేళ్లలో మారిన రైల్వే స్టేషన్ల అభివృద్ధిని, పారిశుద్ధ్య పరిస్థితులను పరిశీలించేవాడు. తన చిన్నతనంలో వ్యర్థాలతో నిండిన ప్లాట్‌ఫామ్‌లు.. మల, మూత్రాలతో నిండిన రైల్వే ట్రాక్‌లను గుర్తుచేసుకునేవాడు. కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితి అలా లేదని గుర్తించాడు చరిత్. అందులోనుంచి పుట్టుకొచ్చిందే ఈ స్వచ్ఛభారత్ సెల్ఫీమిషన్.

**పాడైన స్టేషన్లలో కూడా...**

ఉద్యోగరీత్యా శిక్షణ, సెమినార్లు, సమావేశాలకు వెళ్లి వచ్చే సమయాలతో పాటు చివరికి కుటుంబ సభ్యులతో టూర్లకు వెళ్లినప్పుడు కూడా చరిత్ తన సెల్ఫీమిషన్‌ను ఆపలేదు. ఉద్యోగ పనుల్లో భాగంగా విమాన ప్రయాణం చేసే అవకాశాలు చాలానే వచ్చినప్పటికీ చరిత్ రైలు ప్రయాణానికే మొగ్గు చూపేవాడు. ప్రస్తుతం రైళ్లు వెళ్లకుండా పాడైపోయిన స్టేషన్లకు కూడా బస్సులు, కార్లు, సైకిళ్లపై వెళ్లి సెల్ఫీలు తీసుకునేవాడు. ఇలా సెల్ఫీలతో పెద్ద ఆల్బమ్‌నే తయారు చేశాడు. ఎప్పటికప్పుడు వాటిని తన ఫేస్‌బుక్‌లో పోస్ట్ చేయడం మొదలుపెట్టాడు. సెల్ఫీల సంఖ్య పెరగడంతో పాటు ఫేస్‌బుక్‌లో ఫొటోలు చూడటాన్ని గమనించిన ఆయన ఫాలోవర్స్.. ఆయా స్టేషన్లలో తమకున్న అనుభవాలను చరిత్‌తో పంచుకుంటూ వచ్చారు. ఇలా కొనసాగుతూ వస్తున్న సెల్ఫీల ప్రయాణానికి సంబంధించి తోటి ఉద్యోగులు, స్నేహితుల నుంచి కొన్ని సూచనలు.. స్వచ్ఛభారత్ సెల్ఫీ మిషన్‌ను ఫేస్‌బుక్ నుంచి జాతీయస్థాయి రికార్డు అందుకునే స్థాయికి చేర్చాయి. 2019 డిసెంబరు నాటికి తీసుకున్న 250 సెల్ఫీలకు సంబంధించిన ఆల్బమ్‌ను ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌కు పంపాడు. అప్పటి వరకు అన్ని స్టేషన్లలో సెల్ఫీలు తీసుకున్న రికార్డు లేదని నిర్ధారించుకున్న ఆ సంస్థ రికార్డ్సులో చరిత్ పేరును నమోదు చేసింది. ఆ తర్వాత ఈ స్టేషన్ల సంఖ్య కాస్త 310కి చేరింది. తాజాగా, హర్యానాలోని ఫరీదాబాద్ వరల్డ్ రికార్డ్ యూనివర్సిటీ గౌరవ డాక్టరేట్ అందజేసింది. ఈ డాక్టరేట్‌ను ఇటీవల ఎస్‌బీఐ జీఎం గిరిధర్ స్వామినాథన్ చేతుల మీదుగా అందుకున్నాడు చరిత్.

**- జగదీష్ జంగం,**
తిరుమల

**'రికార్డ్సులో నా పేరు చూసుకోవడంకన్నా.. మన నేల, మన ప్రాంతం పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అనే సామాజిక బాధ్యతను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడమే నా లక్ష్యం. చిన్నతనం నుంచి పరిశుభ్రతపై అధిక శ్రద్ధ చూపడం నా తల్లిదండ్రుల ద్వారా అలవాటైపోయింది. స్కూలుకెళ్లే వయస్సులో రైల్లో ప్రయాణం చేసేప్పుడు పరిశుభ్రత లేని రైల్వేస్టేషన్లు, ప్లాట్‌ఫాంలు, ఎలుకలు తిరిగే బోగీలు చూశా. ఆ తర్వాత కేంద్రప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న స్వచ్ఛభారత్‌లో భాగంగా గడిచిన ఆరేడేళ్లలో ఎంతో అభివృద్ధిని చూశా. ఆ ముచ్చటతోనే అత్యధికంగా రైల్వే స్టేషన్ బోర్డుల ముందు సెల్ఫీలు తీసుకోవడంతో పాటు ఆయా ప్రదేశాల్లోని పరిశుభ్రతను గమనిస్తూ ఫొటోలు తీస్తున్నా.అందరూ కూడా స్వచ్ఛతపై అధిక శ్రద్ధ చూపించాలి...'**

**- చరిత్,** సెల్ఫీ రికార్డు గ్రహీత

epaper.andhrajyothy.com

# నువ్విచ్చిన ధైర్యం బతికే ఉంది నాన్నా...!

నేడు ఫాదర్స్ డే

తండ్రి ఎన్ని కష్టాలు చూడలేదు... ఎన్ని కన్నీళ్లు దిగమింగలేదు..? ఆయనకు తెలుసు... తను పోయాక ఒక ఇల్లో, రెండొందల గజాల స్థలమో ఇచ్చిపోతే సరిపోదని! వంద టన్నుల ధైర్యాన్ని పిల్లలకు ఇస్తే తప్ప ఈ రోజుల్లో బతకలేరన్న ముందుచూపు ఆయనది. అందుకే తండ్రి లేకున్నా, ఆయన చెప్పిన ధైర్య వచనాలు ఇళ్లంతా వినిపిస్తూనే ఉంటాయి. ఎంత కష్టమొచ్చినా... ఆ గోడకు వేలాడే నాన్న ఫొటో చూస్తే చాలు. కన్నీటి బొట్టు రాలేలోగా... "ఎందుకు రా ఏడుస్తున్నావు. ఏమొచ్చినా తట్టుకుని బతకాలి. అదే జీవితమంటే. భయపడకు" అన్న ఆయన మాటలు కొండంత ధైర్యాన్ని ఇస్తాయి. నేడు ఎంతోమంది తండ్రులను కరోనా మింగేసినా.. వారి జ్ఞాపకాలకు మాత్రం మరణం లేదంటున్నారు బాధిత కుటుంబీకులు...

## గుండె మంట చల్లారలేదు..

"నాన్నా... నువ్వుంటే చాలు. కొండంత ధైర్యం. మాకింకేమీ వద్దు నాన్నా... నువ్వు కావాలి. ఆస్తులు లేకపోయినా ఫర్లేదు. పస్తులుంచినా దిగులు లేదు!' మంచం మీద కోలుకుంటున్న తండ్రిని దూరం నుంచీ చూస్తూనే ఫోన్లో చెబుతోంది చంద్రకళ. తండ్రికి కరోనా సోకింది. విషయం తెలిశాక గుండె పగిలిపోయినంత పనైంది. ఆయన ముగ్గురు కూతుళ్లలో చంద్రకళకు నాన్నంటే మరీ ప్రాణం. ఆమెకు ముప్పయి ఏళ్లు వచ్చినా తండ్రి లేకుండా రోజులు గడిచేవి కావు. కరోనా నుంచి కోలుకుంటాడని కోటి మొక్కులు మొక్కుకుంది. ఏవీ ఫలించలేదు. 'మీ నాన్న ఇకలేడు..' అని వైద్యులు చెప్పినా మనసు ఒప్పుకోలేదు. నిన్నటి వరకు ఫోన్‌లో బాగా మాట్లాడిన ఆయన ఈ రోజు లేడు అంటున్నారు. అంతా అబద్ధం అనుకుంది... గుక్క తిప్పుకోకుండా ఏడుస్తూనే ఉంది. ఎంతమంది ఓదార్చినా ఏడుపు ఆపలేదు. మత సంప్రదాయాల ప్రకారం తండ్రి దహనసంస్కారాలకు కూతుళ్లు వెళ్లకూడదట. అయితే మృతదేహాన్ని చితిమంట మీద ఉంచిన తరువాత పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చింది చంద్రకళ. తండ్రి లేని జీవితం ఇంకెందుకు అనుకుందో ఏమో? అందరూ చూస్తుండగానే చితిమంటలోకి దూకింది. అక్కడున్న వాళ్లందరూ కాపాడారు. అప్పటికే ముప్పావు వంతు శరీరం కాలిపోయింది. చావుబతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతోంది. రాజస్థాన్‌లోని బాడ్మర్ జిల్లాలో జరిగిందీ సంఘటన.

## నాన్న ఆఖరి జ్ఞాపకం

ఆస్పత్రి పడక మీద తండ్రి. అల్లంత దూరంలో కొడుకు. నిస్సత్తువ నిండిన కళ్లతో అప్పుడప్పుడు కొడుకు వైపు చూస్తున్నాడు. బాల్యంలో వాడి అల్లరి పనులన్నీ గుర్తుకు వస్తున్నాయి. 'నాన్నా నాకు ఫోటోలు తీయడం అంటే ఇష్టం. కెమెరా కొనివ్వు...' అంటూ ఎన్నిసార్లు సతాయించాడో లెక్కలేదు. అంత బాధలోనూ - అవన్నీ గుర్తుకొచ్చి, కొడుకువైపు చూసి మెల్లగా నవ్వాడు. అతని స్పర్శకు పరితపించాడా పెద్దాయన. ఆ అపురూప దృశ్యాన్ని కొడుకు చూస్తూనే ఉన్నాడు. మళ్లీ రాని ఆ జ్ఞాపకాన్ని తన కెమెరాలో బంధించాడు. ముంబయిలోని ఓ ఆంగ్ల పత్రికలో అమిత్‌చక్రవర్తి ఫొటోగ్రాఫర్. 85 ఏళ్ల తండ్రికి కరోనా పాజిటివ్ రాగానే ఆస్పత్రిలో చేర్పించాల్సి వచ్చింది. 'మీరు డబుల్ మాస్కు, పీపీఈ కిట్ వేసుకుని రావాలి..' అంది నర్సు. ఇన్నాళ్లు ఇంట్లో పెద్దదిక్కులా ఉన్న నాన్న అలా నిర్జీవంగా బెడ్ మీద పడుకోవడం తట్టుకోలేకపోయాడు అమిత్. తల్లిదండ్రుల వయసు మీరడంతో వారికి సంబంధించిన ఫోటోలు తీసి, డాక్యుమెంటరీ రూపొందించాలన్నది అతని ఆలోచన. జీవితంలో ఎదురయ్యే బాధలు, సంతోషాలను తన కెమెరాలో బందిస్తూనే ఉన్నాడు. ఐసీయూ బెడ్ మీదున్నప్పుడు తండ్రి రూపాన్ని బ్లాక్ అండ్ వైట్ ఫొటో తీశాడు. ఈ చిత్రం ఆఖరిగడియలను గుర్తుచేస్తోంది. అందులో భావోద్వేగం నిండి ఉంది. అందుకే ఏసియా 2021 అవార్డుకు ఎంపికైందా చిత్రం. పిక్చర్ ఆఫ్ ద ఇయర్‌లో ద్వితీయ స్థానం సంపాదించింది.

## మాట తప్పాను నాన్నా..

ఆయన రైళ్లు, విమానాల తయారీలోనే కాదు... ఇంట్లోని పిల్లల ఆశలకు రెక్కలు తొడిగిన శాస్త్రవేత్త కూడా. అందుకే నాన్నను ముద్దుగా స్పీడీ అని పిలుచుకుంటాం. చిన్నప్పటి నుంచీ మాకెన్నో వాగ్దానాలిచ్చి, నెరవేర్చిన ఆయనకు... నేను ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోలేకపోయాను... అంటూ తన ఆవేదనను వ్యక్తం చేశారు ప్రముఖ పాత్రికేయురాలు బర్ఖాదత్. ఆమె తండ్రి ఎస్‌పి దత్ ఆ రోజుల్లోనే న్యూయార్క్ యూనివర్శిటీలో ఎంఎస్ అప్లయిడ్ సైన్స్ చదువుకున్నారు. అమెరికన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎరోనాటిక్స్ అండ్ ఆస్ట్రోనాటిక్స్‌లో సభ్యుడు. భారత్‌లోని ఎయిర్ ఇండియాలో శాస్త్రవేత్త. ఇంట్లోని పిల్లలను ఆదర్శభావాలతో పెంచారు. ఆయన భార్య ప్రభాదత్, కూతుళ్లు బర్ఖా, బాహర్‌దత్ ముగ్గురూ పాత్రికేయులుగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. లాక్‌డౌన్ సమయంలో బర్ఖాదత్ దేశమంతా తిరిగి ప్రజల బాధలను తన యూట్యూబ్ ఛానల్ మోజోలో రిపోర్టు చేశారు. వృత్తిలో ఆమె అంత బిజీగా ఉన్నప్పుడు తండ్రికి కరోనా వచ్చిందని తెలిసింది. వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లింది. నాకెందుకమ్మా ఆస్పత్రి. ఆక్కర్లేదు. నేను ఇంట్లోనే ఉంటాను.. అన్నాడాయన. వద్దు నాన్నా.. మీకు చికిత్స అవసరం. మళ్లీ రెండు రోజుల్లో నిన్ను ఇంటికి తీసుకొస్తాను కదా! అని మాట ఇచ్చింది బర్ఖాదత్. ఆస్పత్రిలో ఆయన పడకమీద, చికిత్సకు వాడే ఆక్సిజన్ పైపులు, వైర్ల మధ్య చూడలేకపోయింది. ఎంత మంది వైద్యులు ప్రయత్నించినా తండ్రి బతకలేదు. "నాన్నకు ఇష్టం లేకున్నా ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లాను. రెండ్రోజుల్లో ఇంటికి తీసుకొస్తానని చెప్పిన మాటను నిలబెట్టుకోలేక పోయాను.." అంటూ బర్ఖాదత్ ట్విట్టర్‌లో ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. 'కొవిడ్ వార్తలను ప్రపంచానికి అందిస్తూ ఆయనకు నివాళి అర్పిస్తున్నాను' అందామె. ఆ తండ్రీ కూతుళ్ల బంధం.. సమాజహితం కోరుతోంది.

ప్రతీకాత్మక చిత్రం

## బంధాన్ని బతికించుకుంది..

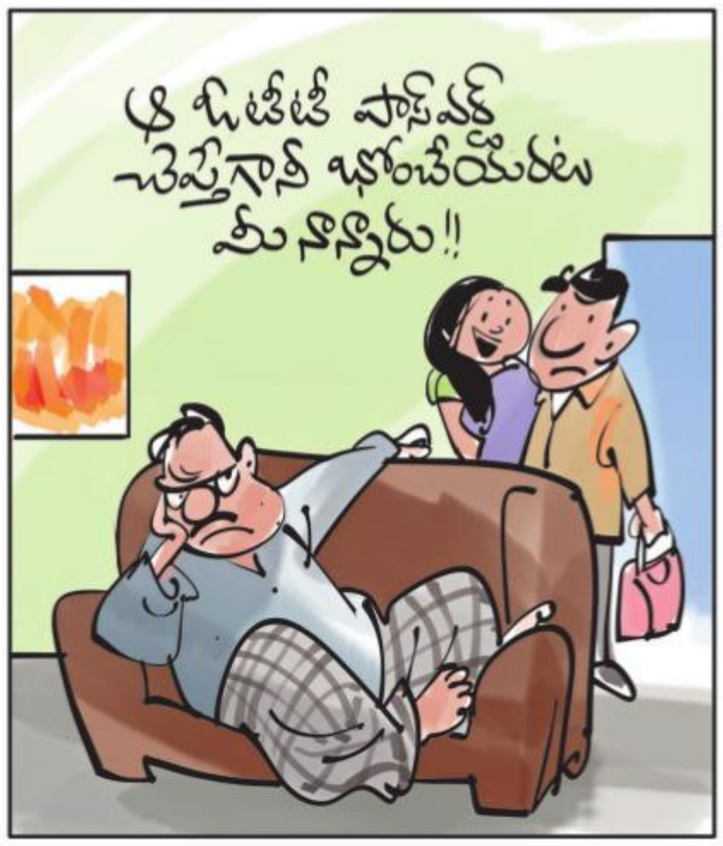
'బస్సులు, రైళ్లు లేవు తల్లీ. చేతిలో డబ్బుల్లేవు. మనం ఇక్కడ ఉండలేం. ఊరికి వెళ్లలేం. నేను బతికితే బతుకుతాను, చస్తే చస్తాను. నువ్వు ఊరికి వెళ్లిపో...' అన్నాడు తండ్రి. 'చావైనా బతుకైనా మనిద్దరం ఒక్కటే నాన్నా.. నిన్ను వదిలి వెళ్లలేను..' అంది కూతురు. వెయ్యి రూపాయలకు పాత సైకిల్ కొనుక్కుని... బియ్యంపప్పులు మూటగట్టుకుని... రెండు సీసాల్లో నీళ్లు నింపుకుని సైకిల్ ఎక్కింది జ్యోతి. వెనక క్యారియర్‌లో వాళ్ల నాన్న మోహన్. ఢిల్లీకి దగ్గరగా ఉన్న గుర్‌గ్రామ్ నుంచీ బిహార్‌లోని సిర్‌హుల్లీ వరకు... అంటే 1200 కిలోమీటర్లు సైకిల్ తొక్కుతూ తండ్రితో కలిసి క్షేమంగా ఊరికి చేరింది. జ్యోతి సాహసాన్ని చూసి దేశం విస్తుపోయింది. అప్పట్లో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కూతురు ఇవాంకా ట్రంప్ కూడా ఆ సంఘటనకు చలించి.. ట్విట్టర్‌లో పోస్టు పెట్టిన సంగతి తెలిసిందే!. జ్యోతికి తండ్రి అంటే ప్రాణానికి ప్రాణం. వెయ్యిమంది జనాభా కలిగిన సొంతూర్లో నలభై దళిత కుటుంబాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి జ్యోతి కుటుంబం. తండ్రి గుర్‌గ్రామ్‌కు వలసవెళ్లి రిక్షా తొక్కుతూ రోజుకు ఐదొందలు సంపాదించి.. భార్యాపిల్లల్ని పోషించేవాడు. "చిన్నప్పటి నుంచీ తమ పట్ల తండ్రి పడే తపనను చూశాకే నాకు ధైర్యం వచ్చింది. ఎలాగైనా ఆయన్ని తీసుకుని ఊరెళ్లిపోవాలన్న పట్టుదల కలిగింది.." అంది జ్యోతి. ఆమెకు దేశవ్యాప్తంగా ఎంతో పేరొచ్చింది, ఆర్థిక సహాయం కూడా అందింది. ఈ మధ్యనే ఆమె తండ్రి గుండెపోటుతో మరణించడం దురదృష్టం. కానీ, తండ్రీకూతుళ్ల బంధం ఎంత గట్టిదో ఆమె సైకిల్‌యాత్ర చెప్పింది.

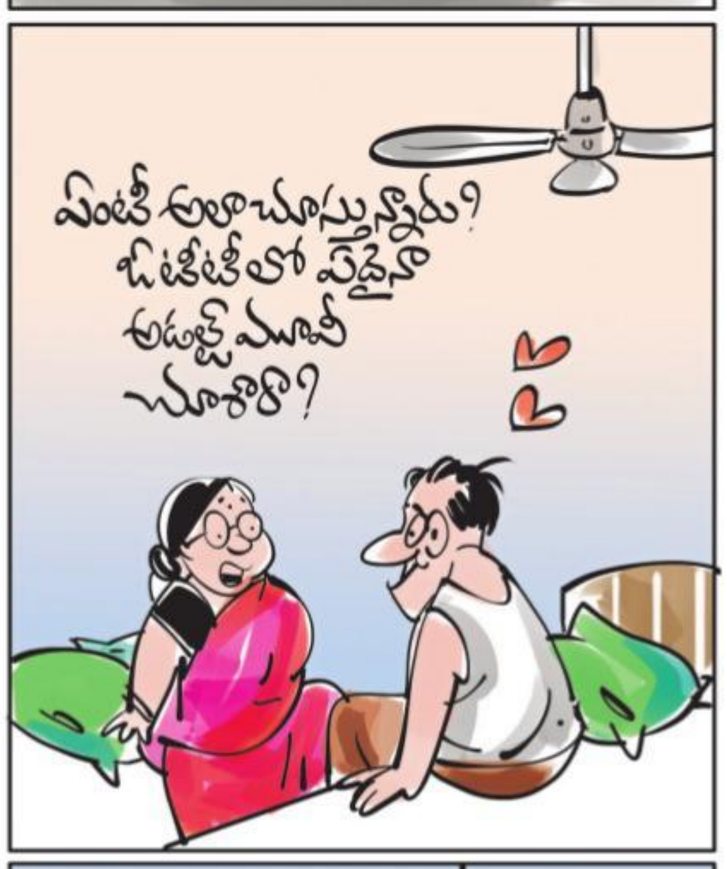
## కన్నీటి చిత్రాలు..

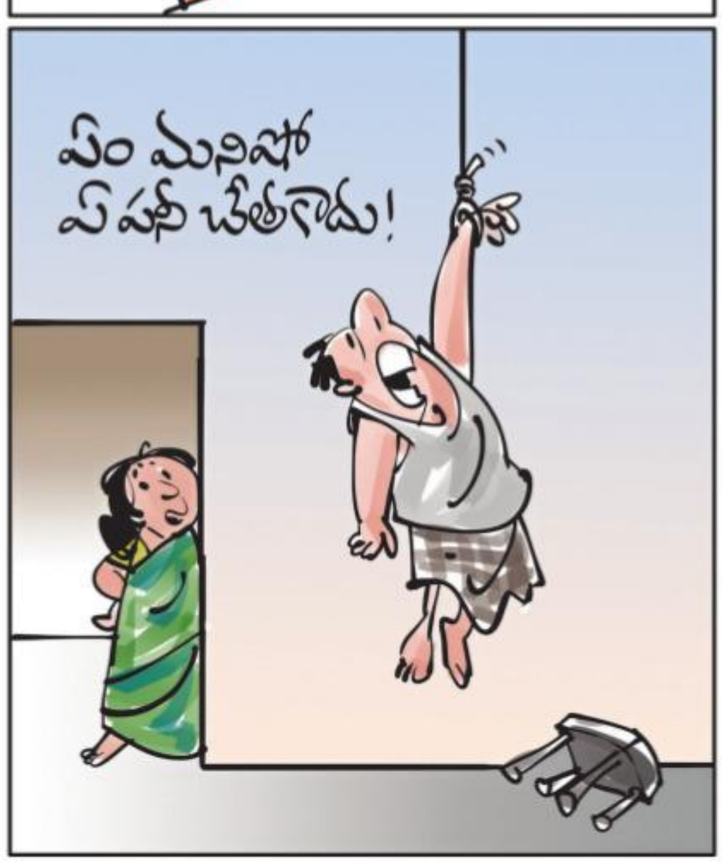
'ఒరే చిన్నా కాఫీ తీసుకురమ్మని అమ్మకు చెప్పు?' ఉదయాన్నే పత్రిక తిరగేస్తూ నాన్న పిలుపు వస్తుంది. కొన్నిసార్లు విసుగు తెప్పిస్తుంది కూడా! అయితే ఇప్పుడు తెలుస్తోంది ఆ పిలుపు రాకపోతే ఎంత వెలితిగా ఉందో!. ఇంట్లో నాన్న లేకపోతే ప్రపంచం బోసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. మన ధైర్యాన్ని ఎవరో లాక్కుపోయినంత బాధ. నడి వయసుకు వచ్చినా సరే ఆయన అండ అవసరం. సెల్‌ఫోన్‌లోని ఫోటో గ్యాలరీలో ఆయన మెమొరీ టెన్ జీబీ ఉంటుందేమో కానీ... మనసులో మాత్రం లెక్కలేనన్ని గురుతులుగా మిగిలాయి.. అంటున్నారు కరోనాతో తండ్రులను పోగొట్టుకున్న కొడుకులు, కూతుళ్లు. అందుకు సజీవ సాక్ష్యమే ఈ సెల్‌ఫోన్ల చిత్రాలు. ఆ కుటుంబాల బాధను తెలుసుకునేందుకు.. ప్రముఖ వార్తా సంస్థ రాయిటర్స్ ప్రతినిధులు కేరళ నుంచీ కశ్మీర్ వరకు ప్రయాణించారు. బాధితుల సెల్‌ఫోన్లలో మరణించిన ఆత్మీయుల జ్ఞాపకాలను కథనాలుగా మలిచారు. కరోనాతో కన్నుమూసిన తండ్రులలో పోలీసులు, డాక్టర్లు, వైద్య సిబ్బంది, వాణిజ్యవేత్తలు, సాధారణ పౌరులు.. ఇలా ఎంతో మంది ఉన్నారు. ప్రతి కుటుంబంలో పెద్దదిక్కును పోగొట్టుకున్నామన్న బాధ కనిపించింది. శ్రీనగర్‌కు చెందిన కుష్బూ తన నాన్నను గుర్తు చేసుకుంటూ సెల్‌ఫోన్‌లోని ఫోటోను చూపించింది. అలా చేతుల్లో పట్టుకున్న ఫోన్‌లో దాచుకున్న తండ్రుల జ్ఞాపకాలతో ఒక భావోద్వేగ చిత్రాన్ని రూపొందించింది రాయిటర్స్. ఇవే ఆ కన్నీటి చిత్రాలు.

epaper.andhrajyothy.com

నాగిష్టం Raju




# విభేదాలున్నా.. సినిమా కోసం

**చె**న్నైలోని పద్మాలయ స్టూడియో కార్యాలయం..

హీరో కృష్ణ ఎదురుగా కూర్చుని కథ చెబుతున్నారు దర్శకుడు పి..చంద్రశేఖరరెడ్డి. వారిద్దరి కాంబినేషన్‌లో అంతవరకూ చాలా చిత్రాలు వచ్చాయి. బాగా ఆడాయి కూడా. అందుకే తీయబోయే కొత్త సినిమా కూడా సక్సెస్ కావాలని ఓ విభిన్నమైన కథను ఎన్నుకున్నారు దర్శకుడు పి.సి.రెడ్డి. అక్కినేని, సావిత్రి జంటగా నటించిన 'మూగమనసులు', హిందీలో రాజేశ్‌ఖన్నా హీరోగా చేసిన 'మెహబూబా' చిత్రాల ఆధారంగా పి.సి.రెడ్డి శ్రీమతి లలిత తయారు చేసిన కథ అది.

స్టోరీ నేరేషన్ పూర్తి చేసి, ఎలా ఉంది? అన్నట్లు కృష్ణ వైపు చూశారు పి.సి.రెడ్డి.

'కథ బాగుంది. నా పాత్ర బాగుంది. హీరోయిన్ పాత్రకు కూడా ప్రాధాన్యం ఉంది. హీరోయిన్‌గా ఎవరిని అనుకుంటున్నారు?' అని అడిగారు కృష్ణ.

వాణిశ్రీని హీరోయిన్‌గా తీసుకోవాలని పి.సి.రెడ్డి మనసులో ఉన్నా, ఆ మాటను బయటకు చెప్పలేకపోయారు. కారణం ఏమిటంటే... ఆ సమయంలో హీరో కృష్ణకు, వాణిశ్రీకి మధ్య మాటలు లేవు. తెలుగు సినీ కళాకారులు వైజాగ్‌లో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో తమ 'దేవదాసు' చిత్రం గురించి ఆమె అసందర్భంగా ప్రస్తావించడంతో కృష్ణ, విజయనిర్మల ఆగ్రహించారు. వాణిశ్రీ మీద ఆర్టిస్టు అసోసియేషన్‌లో ఫిర్యాదు కూడా చేశారు. ఈ సంఘటన తర్వాత కృష్ణ, విజయనిర్మల -వాణిశ్రీల మధ్య దూరం పెరిగింది. ఈ కారణంగానే 'చీకటి వెలుగులు' చిత్రం తర్వాత కృష్ణ, వాణిశ్రీ కాంబినేషన్‌లో మరో సినిమా రాలేదు. ఈ విషయమంతా పి.సి.రెడ్డికి తెలుసు కనుక వాణిశ్రీ పేరు ప్రస్తావించడానికి సందేహించారు. ఇంతలోనే కృష్ణనే 'వాణిశ్రీని తీసుకోండి. విభిన్న మనస్తత్వాలు కలిగిన ఈ రెండు పాత్రలను ఆమే సమర్థంగా పోషించగలదు' అన్నారు.

'కానీ మీరు, ఆమెతో....' అని పి.సి.రెడ్డి ఏదో అనబోతుంటే 'వ్యక్తిగత జీవితం వేరు, వృత్తి జీవితం వేరు. ఆమెనే తీసుకోండి' అని చెప్పారు కృష్ణ.

వాణిశ్రీ దగ్గరకు వెళ్లి ఈ విషయం చెప్పారు పి.సి.రెడ్డి. హీరో కృష్ణ రికమండ్ చేయడంతో వాణిశ్రీ కూడా వెంటనే సరేనన్నారు. అలా వారిద్దరూ కలసి నటించిన ఆ చిత్రం పేరు 'జన్మజన్మల బంధం'. ఇందులో ఒకర్ని విడిచి మరొకరు ఉండలేని ప్రేమికుల పాత్రలను కృష్ణ, వాణిశ్రీ పోషించారు.

కాంట్రవర్సీ కథలు..

షూటింగ్ సమయంలో పాత్రల్లో ఎంతో లీనమై నటించేవారు. అయితే షాట్ పూర్తి కాగానే వారిద్దరూ మాట్లాడుకోకుండా చెరో పక్క కూర్చునేవారు. చూసేవారికి ఇదంతా విచిత్రంగా అనిపించేది. మరో విషయం ఏమిటంటే హీరో కృష్ణకు 'నీటి గండం ఉంది, జాగ్రత్త' అని వాళ్ల అమ్మ నాగరత్నమ్మ తరచూ హెచ్చరిస్తుండేవారు. 'జన్మజన్మల బంధం' కోసం హోగినకల్ జలపాతంలో కృష్ణ, వాణిశ్రీ మీద ఓ సీన్ తీశారు దర్శకుడు. నీళ్లలో వాణిశ్రీ ఉంటే, ఆమె మీదకు వంగి కృష్ణ కౌగలించుకొనే షాట్ ఒకటుంది. కృష్ణకు నీటి గండం ఉందని వాణిశ్రీకి కూడా తెలుసు. అందుకే ఆయన బరువుని భరిస్తూ, నీళ్లలో కొట్టుకుపోకుండా ఆయన్ని జాగ్రత్తగా పట్టుకున్నారు వాణిశ్రీ. నటీనటులన్నాక కొన్ని విషయాల్లో అభిప్రాయ బేధాలు వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ సినిమా కోసం వాటన్నింటిని పక్కన పెట్టి వాళ్లిద్దరూ జోడీగా నటించడం విశేషం.

**- వినాయకరావు**

**(శీర్షిక సమాప్తం)**



epaper.andhrajyothy.com

**డబ్బుంటే ప్రపంచంలో ఎక్కడికైనా వెళ్లి ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. ఆయా కాలాలను బట్టి విహార యాత్రలను ఎంచుకోవచ్చు. ప్రతీ దేశానికి కొన్ని ప్రత్యేకతలుంటాయి. ఈ కోణంలో చూస్తే ఎప్పటి నుంచో సింగపూర్ ధనవంతులకు స్వర్గధామంగా కనిపిస్తూనే ఉంది. ఇంతకు ముందు ప్రపంచ కుబేరులంతా సింగపూర్‌ను ఖరీదైన విహార కేంద్రంగా భావించినప్పటికీ... కరోనా తర్వాత వారిలో చాలామంది అక్కడే సెటిల్ అయ్యేందుకు అడుగులు వేస్తున్నారు. ఈ తాజా పరిణామం అందర్నీ ఆశ్చర్యపరుస్తోంది.**

## సంపన్నులు...

# ఛలో సింగపూర్!

కరోనా... ధనవంతులు, పేదవారు అనే తేడాలేకుండా ప్రతీ ఒక్కరు తమ ఆశలను, ఆశయాలను, ఆలోచనలను ఒక్కసారిగా మార్చుకునేలా చేసింది. కంటికి కనిపించని ఒక సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ జీవి నుంచి తప్పించుకునేందుకు... సురక్షిత ప్రాంతం ఎక్కడ ఉంటుందనే వెతుకులాట మొదలెట్టారు చాలామంది కుబేరులు. డబ్బు ఉండగానే సరికాదు.. సేఫ్టీగా ఉండటం ముఖ్యం అనే తత్వం బోధపడిన తర్వాత ధనవంతులు అలాంటి గమ్యస్థానాల కోసం తీవ్రంగా గాలించారు. ఈ నేపథ్యంలో వారంతా 'ఛలో సింగపూర్' అనే పల్లవిని అందుకుంటున్నారు.

**ట్రెండ్ మొదలయ్యింది...**

కొవిడ్-19 తర్వాత సామాజిక, ఆర్థిక పరిణామాలను ఇటీవల 'బ్లూమ్‌బర్గ్ వెల్త్' అనే సంస్థ అంచనా వేసింది. ఇంతకుముందు షాపింగ్ కోసమో, కాసినోల్లో ఎంజాయ్ చేసేందుకో... విశ్రాంతి కోసమో, వైద్యం కోసమో... షార్ట్‌టర్మ్ డెస్టినేషన్‌గా సింగపూర్‌ను ఎంచుకునేందుకు ఇష్టపడిన ధనవంతులు... ఇప్పుడక్కడే స్థిరపడేందుకు మొగ్గుచూపు తున్నారు. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలోనే ఈ ట్రెండ్ మొదలైనట్టుగా బ్లూమ్‌బర్గ్ గుర్తించింది. చాలామంది ధనవంతులు సింగపూర్‌లోనే వ్యాపారం చేసేందుకు, అక్కడే స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకునేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలెట్టారు. ముఖ్యంగా ధనవంతులైన భారతీయులు, చైనీయులు, ఇండోనేషియన్లు సింగపూర్‌కు క్యూ కడుతున్నవారిలో ముందువరుసలో ఉన్నారు.

**ఎందుకు ఆకర్షిస్తోంది?**

సింగపూర్‌లో ఆరోగ్యానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అక్కడ ప్రపంచస్థాయి వైద్యసేవలు లభిస్తాయి. మిగతా దేశాలతో పోల్చితే కరోనా మరణాలు కూడా అక్కడ తక్కువగా నమోదయ్యాయి. న్యూయార్క్ లాంటి ప్రపంచస్థాయి నగరాలతో పోలిస్తే కరోనా నుంచి రక్షణ ఇవ్వడంలో సింగపూర్ బెస్ట్ అని తేలింది. వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా ఆ దేశం తీసుకున్న జాగ్రత్త వల్లే మరణాల సంఖ్య బాగా తగ్గిందని పలు గణాంకాలు తేల్చాయి. ఈ కారణంగానే కుబేరులు సింగపూర్‌లో స్థిరపడేందుకు సిద్ధపడు తున్నారని చెబుతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా దేశాల్లో అభివృద్ధి వెనకడుగు వేస్తుంటే... సింగపూర్‌లో మాత్రం రియల్ ఎస్టేట్ సహా గోల్ఫ్‌క్లబ్బుల్లో కూడా సభ్యత్వ నమోదు శాతం అనూహ్యంగా పెరుగుతోంది. 2019తో పోలిస్తే సింగిల్ ఫ్యామిలీ ఆఫీసులు రెట్టింపయ్యాయి.

**ప్రైవేట్ జెట్ పార్కింగ్ స్థలాలకు గిరాకీ...**

ఆయా దేశాల కుబేరులు తమ సొంత విమానాల్లోనే సింగపూర్‌కు వస్తుంటారు. వాటి కోసం సెలెటర్ ఎయిర్‌పోర్టులో కొన్నిరోజులకు 'హ్యాంగర్ స్పేస్'ను బుక్ చేసుకుంటారు. కానీ ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఎయిర్‌పోర్టు ప్రైవేట్ జెట్‌ల కోసం పార్కింగ్ స్థలాలు కేటాయించ లేకపోతోంది. రెట్టింపు ధరలను వసూలు చేస్తోంది.

**కుబేరులు ఏం కోరుకుంటున్నారు?**

డబ్బులు వెదజల్లితే సౌకర్యాలు సమ కూర్చేందుకు ఏ దేశమైనా సిద్ధమవుతుంది. కుబేరులంతా తమ దేశానికి క్యూ కడుతుంటే సింగపూర్ కూడా అందుకు తగ్గ సన్నాహాలు చేస్తూ వారికి సకల సౌకర్యాల కల్పనలో బిజీగా ఉంది. ఒక్క భోజనానికి సుమారు 75 వేల రూపాయలు వసూలు చేసే లగ్జరీ హోటల్స్ వెలుస్తున్నాయి. 3,500 మంది కొత్త సభ్యులతో పలు వైన్ క్లబ్‌లు నవంబర్‌లో ప్రారంభోత్స వానికి సిద్ధం అవుతున్నాయి. ప్రైవేట్ బ్యాంకులు కొత్త ఖాతాదారులకు స్వాగతం పలుకుతున్నాయి. ఆయా బ్యాంకుల్లో ఖాతాలు తెరుస్తున్న వారిలో చైనీయులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. 'యుబిఎస్' ఇటీవలే 3 వేల మంది సిబ్బందితో సింగపూర్‌లో కొత్త కార్యాల యాన్ని కూడా ఏర్పాటుచేసింది. అక్కడి ప్రసిద్ధ సెంటోసా గోల్ఫ్ క్లబ్ విదేశీయులకు సభ్యత్వ రుసుమును 5 లక్షల డాలర్లుగా నిర్ణయించింది. గతంతో పోలిస్తే ఇది 40 శాతం ఎక్కువ. ప్రీమియం కార్లు కొంటున్న విదేశీయులు రోజురోజుకు పెరుగుతున్నారని 'బ్లూమ్‌బర్గ్ వెల్త్' సర్వేలో తేలింది. బెంట్లీ, రోల్స్‌రాయిస్ లాంటి లగ్జరీ కార్లు గత ఏడాది 1,300 అమ్ముడయ్యాయి. 2013 తర్వాత ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ఖరీదైన కార్ల అమ్మకాలు జరగడం ఇదే మొదటిసారి. మరో 70 కార్లకు కూడా అప్పుడే ఆర్డర్లు కూడా వచ్చాయి.

సుమారు 60 లక్షల జనాభా ఉన్న ఈ చిన్న, సంపన్న దేశంలో సుఖంగా, సురక్షితంగా జీవిం చొచ్చని ధనవంతులు భావిస్తున్నారు. పైగా స్థానికంగా వ్యాపారం చేసేందుకు కేవలం 13.8 కోట్లు పెట్టుబడిగా పెడితే చాలు ఫాస్ట్‌ట్రాక్‌లో శాశ్వత పౌరసత్వం ఇచ్చేందుకు సింగపూర్ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది. అందుకే కాబోలు ... అందరూ 'ఛలో సింగపూర్' అంటున్నారు. ❋



epaper.andhrajyothy.com

# ఐడియా టేబుల్

- చాగంటి ప్రసాద్

**వేసవి వెళ్లిపోతూ వర్షాన్ని ఆహ్వానించింది. చిరుగాలితో కూడిన వర్షం అక్కడక్కడ చిరుజల్లులు కురిపించి ఆగిపోయింది. వేమవరప్పాడు రోడ్డు మీద రాలిన పొగడపూల తివాచీ మీద, తన పర్సనల్ సెక్రెటరీ శ్రీరామ్‌తో హుందాగా నడుచుకుంటూ వెడుతున్న రవికి, "రవీ.. బావున్నావా?" అన్న చిరపరిచితమైన గొంతువినబడింది. ఆ పలకరింపుతో ఆగిన రవి, ఎదురింటి లోంచి బయటకు వచ్చినామెతో...**

"బావున్నా అత్తా. మీరెలా ఉన్నారు? మావయ్య బావున్నాడా?"

"అందరం బావున్నాం రవి. హైదరాబాద్ నుంచి ఎప్పుడొచ్చావు?"

"ఉదయం వచ్చాను. మన స్కూల్‌లో చిన్న కార్యక్రమం ఉందత్తా" సమాధానమిచ్చాడు.

"రవి సార్‌కి స్కూల్ వారు సన్మానం చేస్తున్నారండి" శ్రీరామ్ చెప్పాడు ఆమెతో.

"అవునా! చాలా సంతోషం. అయ్యో.. రోడ్డు మీద నిలబెట్టే మాట్లాడేస్తున్నాను. ఇంట్లోకి రా నాయన. కాస్త కాఫీ తాగి వెడుదువుగాని!" హడావుడి చేయబోయింది.

"ఒద్దత్తా. టైము లేదు. మా ఇల్లు ఒకసారి చూద్దామనిపించి వచ్చాను, మళ్ళీ వచ్చినప్పుడు వస్తాను" అని చెప్పాడు.

"వెళ్ళు. ఈ టైములో మీ ఇల్లుకొనుక్కున్నవాళ్ళు ఉంటారు" అని లోపలికి వెళ్లిపోయింది.

తన బాల్యం గడిచిన ఆ ఇల్లు చూడగానే ఒక్కసారిగా దుఃఖం పెల్లుబికింది రవికి. ఇంటికి కొన్నిమార్పులు చేశారనుకున్నాడు. తలుపులకు తాళాలు కనబడ్డాయి. ఇంట్లో వాళ్ళు ఎక్కడికో వెళ్ళినట్టున్నారు.

ఉసూరుమంటూ ఇంటి అరుగు మీద కూర్చుండిపోయాడు. బాస్ మొహంలో తేడా గమనించిన శ్రీరామ్, "సర్, ఎనీ ప్రాబ్లం?" అడిగాడు ఆతృతగా.

"నథింగ్. ఇక్కడ కాసేపుంటాను, మీరు మన రూమ్‌లో ఉండండి, అర్జెంట్ అయితే ఫోన్ చేయండి."

"ఒకే సార్" అని శ్రీరామ్ వెనుదిరిగాడు.

"అరుగుమీద కూర్చున్న రవికి తను, చిన్ననాటి స్నేహితుడు శేఖర్ కలిసి తమ ఇంటిముందు మెట్ల పక్కన కట్టిన చిన్న జారుడు బల్ల మీద నుంచి జారుతూ ఆడుకోవడం గుర్తుకొచ్చింది. అరుగుమీద వీధిలో ఉన్న బీద పిల్లలకి నాన్న ఉచితంగా పాఠాలు చెబుతూ ఉండేవారు, ఆ అరుగుని ఆప్యాయంగా తడిమేడు.

"ఎవరు సారు తమరు?" ఇంటి యజమాని గంగాధరం తాళం తీస్తూ అడిగాడు.

"నేనండి రవిని. మీకు చాలాకాలం క్రితం ఈ ఇల్లు అమ్మేము కదా! సూర్యనారాయణ మాస్టారి గారి అబ్బాయిని."

"ఓహో.. గుర్తొచ్చింది. లోపలకి రండి బాబు" ఆహ్వానించాడు.

ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టిన రవికి తమ ఇల్లు కొద్దిగా మార్చినప్పటికి, హాలు, గదులు, వంటిల్లు అలాగే ఉంచడం గమనించాడు.

"కూర్చోండి" అని కుర్చీ వేశాడు గంగాధరం. రవికి మంచినీళ్ళ గ్లాసు అందించాడు.

"నా బాల్యం అంతా ఇక్కడే గడిచింది, అందుకే ఒక్కసారి మా ఇల్లు చూడాలనిపించి వచ్చాను. మీకు అభ్యంతరం లేకపోతే.."

"అయ్యో.. దానికేం భాగ్యం! సమయానికి నా భార్య కూడా ఇంట్లో లేదు.. మీకు ఇక్కడే భోజనం, వసతి ఏర్పాటు చేసేవాళ్లం" వాపోయాడు.

"ఫర్వాలేదండి, నాకు స్కూల్ వాళ్ళు రూం ఏర్పాటు చేశారు."

మాట్లాడుతూ పెరట్లోకి వెళ్ళిన రవికి, గొడ్ల చావిడి స్థానంలో చిన్నఔటు హౌసు, ఈశాన్యం మూల అడుగంటి పోయిన నీళ్ళతో నుయ్యి కనబడింది. నుయ్యి చూడగానే తండ్రి దినచర్య గుర్తుకు వచ్చి నూతి లోంచి పైకి వచ్చే నీళ్లలాగ మనసు లోంచి జ్ఞాపకాలు బయటికి పెల్లుబుకేయి.

ఊరికన్నా, ఉదయించే సూర్యుని కన్న ముందే లేచి నాన్న తన దినచర్య మొదలుపెట్టేవారు.

"బారెడు పొద్దెక్కింది లేవరా రవి !" గట్టిగా మోగిన అలారంలా గంభీరమైన గొంతు చెవిని పడగానే తనని చుట్టుకుని పడుకున్న బద్ధకం పారిపోయేది. ఎంత చలి కాలమైన యోగా, నూతి నీళ్ళ స్నానం తప్పనిసరి.

శేఖర్ గాడు హాయిగా పొద్దు పోయేకా లేచేవాడు. వాళ్ళ నాన్నకి ఈ చాదస్తాలు లేవు. నాన్న యోగా చేయిస్తుంటే, ఎక్కడ నా లేత ఎముకలు విరిగిపోతాయేమోనని అమ్మ కంగారు పడితే, 'మొక్కై వంగనిది మానయ్యేకా వంగుతుందా... వాడి ఆరోగ్యం గురించేనే ఇదంతా' సర్ది చెప్పేవారు.

"రవి గారు, కాఫీ తాగండి" జ్ఞాపకాల్ని చెరి పేస్తూ గంగాధరం పిలుపు.

"థాంక్స్ అండి ..." కాఫీ సిప్ చేస్తూ, మళ్ళీ ఆలోచనల్లో చిక్కుకుపోయాడు.

అరుగుమీద ప్రైవేటు అవగానే ఇద్దరూ గబగబ అన్నం తిని ఊరి చివర స్కూలుకి చెరో సైకిలు మీద బయలుదేరేవాళ్లు.

ఇంతలో శేఖర్, వాడి నాన్న స్కూటర్ మీద వెడుతూ తనని చూసి చెయ్యి ఊపేవాడు.

"మోటర్ సైకిల్ కొనుక్కుని తండ్రి కొడుకులు చక్కగా స్కూలుకి వెళ్ళవచ్చు కదా! కష్టంగా తొక్కుకుంటూ వెళ్ళడం ఎందుకు? అని మనసులో మాట అమ్మ బయటపెడితే, "సైకిల్ తొక్కడం ఆరోగ్యం.. ఇప్పుడు సుఖం మరిగితే చిన్న కష్టం వచ్చినా అది పెద్దదిగా కనిపిస్తుంది. ఫర్వాలేదు" అంటూ నవ్వి అమ్మని ఊరుకోపెట్టేవారు నాన్న.

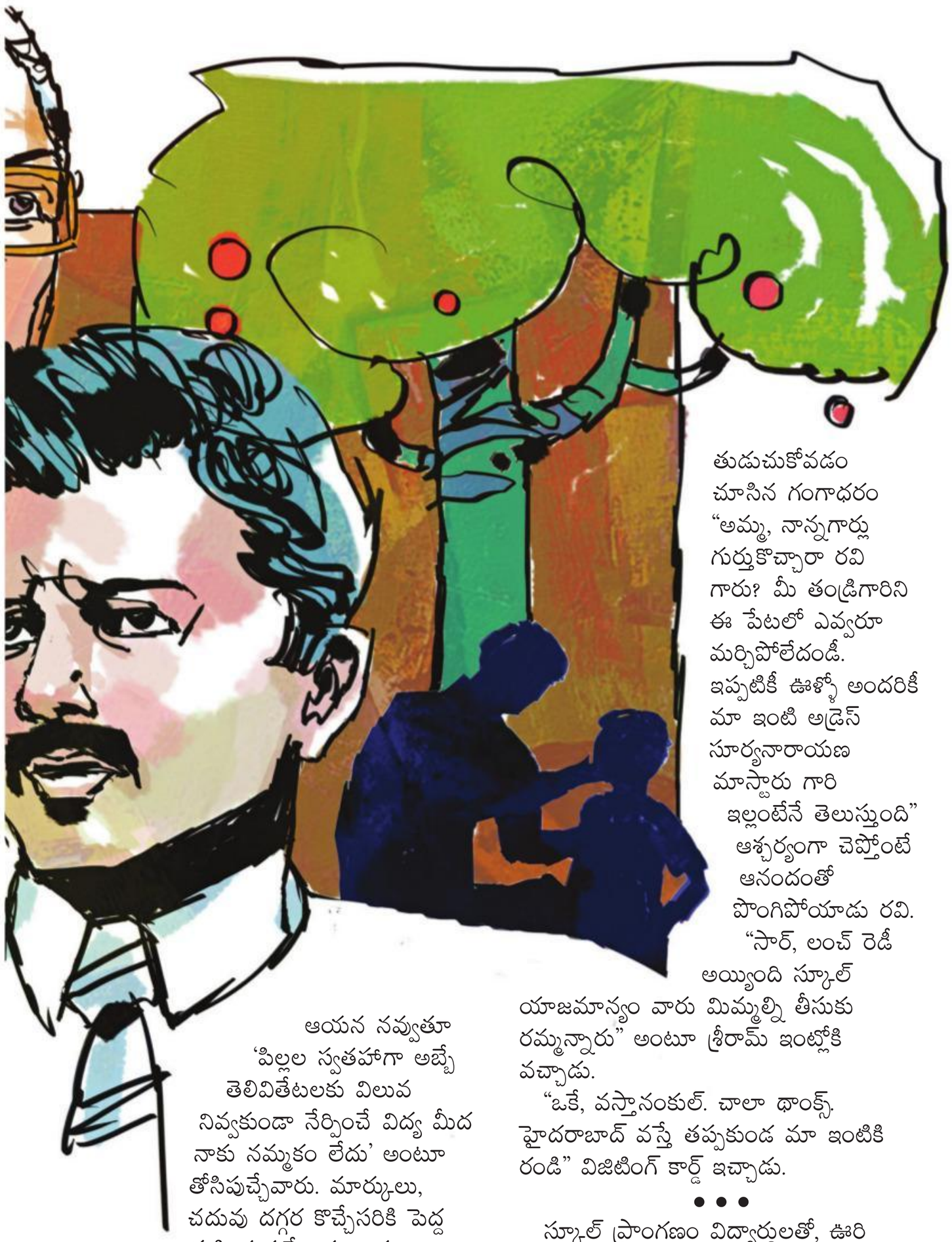
పెరట్లో తూర్పు వైపు నుంచి చల్లగాలి వీస్తోంది, కొబ్బరిపువ్వులు ఒకటొకటి రాలుతున్నాయి రవి జ్ఞాపకాల్లా.

ఆదివారాలు పొలంకి తీసుకెళ్ళి కలుపు తీయించడం, మొక్కలకు నీళ్ళు పోయించడం, ఆవులకి స్నానం చేయించడం, మిల్లుకి ధాన్యం చేరవేయడం లాంటి పనులని తనతో చేయించడం సరదా నాన్నకి.

'శేఖర్ నాన్న అడ్వాన్సుగా ఫిజిక్స్, మాథ్స్, కెమిస్ట్రీ నేర్పించడానికి కొడుకుని ఒక కాలేజీ లెక్చరర్ దగ్గరకి పంపుతున్నాడు, మీరేమో వీణ్ణి పల్లెటూరి బైతులా పెంచుతున్నారు ..' అమ్మ గోలపెట్టేది. కనీసం ఏదైన ఐ.ఐ.టి కోచింగ్ సెంటర్లో తొమ్మిదో క్లాసు నుంచి జాయిన్ చేయమని పోరుతూ ఉండేది. లేదంటే ఆదివారాలు శేఖర్ వెళ్ళే లెక్చెరర్ దగ్గరకు పంపండి అనేది.



epaper.andhrajyothy.com



ఆయన నవ్వుతూ 'పిల్లల స్వతహాగా అబ్బే తెలివితేటలకు విలువ నివ్వకుండా నేర్పించే విద్య మీద నాకు నమ్మకం లేదు' అంటూ తోసిపుచ్చేవారు. మార్కులు, చదువు దగ్గర కొచ్చేసరికి పెద్ద పట్టించుకునేవారు కాదు. సాధారణంగా తనకి మంచి మార్కులే వచ్చేవి. అవి చూసి తృప్తిగా చిన్న చిరు నవ్వు నవ్వేవారు.

తను ఫస్ట్ క్లాసులో పాస్ అవ్వడం అమ్మకి గొప్ప వింత. మరింత ఆనందం.. శేఖర్‌కి డిస్ట్రిక్ట్ ఫస్ట్ వచ్చింది. తనను అమ్మ బలవంతం మీద టౌన్లో ఉన్న ఒక కార్పొరేట్ కాలేజీలో ఇంజనీరింగ్ ఎంట్రన్స్ లో జాయిన్ చేశారు. హాస్టల్‌లో విడిచేముందు నాన్న చెప్పిన మాటలు తన మనసులో నాటుకు పోయాయి.

'రవీ.. కాలం చాలా విలువైనది. కాలం, కెరటం ఎవ్వరి కోసం ఆగవు. మనం కాలాన్ని చేజారనీయక ఒడిసి పట్టుకోవాలి. అప్పుడే అనుకున్నది సాధించగలం. గుర్తుంచుకో' అని చెప్పారు. ఎప్పుడు వదలని తనను దూరంగా వదులుతున్నందుకు బెంగతో కళ్ళు చెమర్చాయి అమ్మా నాన్నలకి.

తన దురదృష్టం! ఇద్దరూ తన అభివృద్ధి చూడకుండానే ఏక్సిడెంట్‌లో పోవడం తలుచు కోగానే రవికి కన్నీళ్లు ఆగలేదు. కర్చీఫ్‌తో కళ్ళు తుడుచుకోవడం చూసిన గంగాధరం "అమ్మ, నాన్నగార్లు గుర్తుకొచ్చారా రవి గారు? మీ తండ్రిగారిని ఈ పేటలో ఎవ్వరూ మర్చిపోలేదండీ. ఇప్పటికీ ఊళ్ళో అందరికీ మా ఇంటి అడ్రెస్ సూర్యనారాయణ మాస్టారు గారి ఇల్లంటేనే తెలుస్తుంది" ఆశ్చర్యంగా చెప్తోంటే ఆనందంతో పొంగిపోయాడు రవి.

"సార్, లంచ్ రెడీ అయ్యింది స్కూల్ యాజమాన్యం వారు మిమ్మల్ని తీసుకు రమ్మన్నారు" అంటూ శ్రీరామ్ ఇంట్లోకి వచ్చాడు.

"ఒకే, వస్తానంకుల్. చాలా థాంక్స్. హైదరాబాద్ వస్తే తప్పకుండ మా ఇంటికి రండి" విజిటింగ్ కార్డ్ ఇచ్చాడు.

• • •

స్కూల్ ప్రాంగణం విద్యార్థులతో, ఊరి జనంతో నిండిపోయింది. సన్మాన కార్యక్రమం ప్రారంభించడానికి ముందు, హెడ్మాస్టర్ గారు మాట్లాడుతూ, "మన స్కూల్‌లో చదువుకుని, చిన్నగా వ్యాపారం మొదలుపెట్టి, దేశంలో ప్రముఖ పట్టణాలలో కూడా విస్తరింపచేస్తూ ఎంతో మంది నిరుద్యోగులకు ఉపాధినిస్తూ వాళ్ళు ముందుకు సాగడానికి తన చేయూత నిస్తున్న మన పూర్వ ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి గారి అబ్బాయి మరియు 'ఐడియా టేబుల్' సి.ఈ.ఒ. శ్రీ రవికాంత్ యువతరానికి స్ఫూర్తి ప్రదాత. ఇతన్ని సన్మానించుకోవడం మన స్కూల్‌కి, ఊరికి గర్వకారణం. జిల్లా పరిషత్ ఛైర్మన్ గారు రవికాంత్ గారిని సత్కరిస్తారు" అనగానే వేద ఆశీర్వచనం, మంగళ వాయిద్యాల మధ్య రవికి వైభోవోపేతంగా సన్మానం జరిగింది.

సన్మాననంతరం రవి మాట్లాడుతూ "నా అభివృద్ధికి కారణమయిన దేవాలయం లాంటి మన స్కూల్‌లో ఈ గౌరవం దక్కడం నా జీవితంలో మధురమైన ఘట్టం. ఈ రోజు అమ్మా నాన్న ఉంటే ఎంతో ఆనందించేవారు.

ఈ వారం కథ

ఎందుకంటే, ఈ రవి అనే శిల్పం నాన్న చెక్కినదే! స్కూల్ ప్రాంగణంలో అడుగు పెట్టగానే, నాకు పాఠాలు బోధించిన ఉపాధ్యాయులు, వారి ప్రేమ, నా బాల్య మిత్రుడు శేఖర్‌తో గడిపిన మధుర క్షణాలు గుర్తుకు వచ్చాయి. ఈ రోజు ముఖ్యంగా విద్యార్థులకి చెప్పేదేమిటంటే, కాలం చాలా విలువైనది, అది సద్వినియోగం చేసుకున్న వారు సాధించలేనిది ఏది లేదు. అలాగే, చదువు ఒక్కటే జీవిత పరమార్థం కాదు, వ్యక్తిగా ఎదగడానికి, జీవితానికి ఉపయోగపడేవి ఎన్నో నేర్చుకోవాలి, చదువుతో పాటు వ్యాయామం, మొక్కలు పెంచడం, సెలవల్లో ఇంట్లో వాళ్ళతో పొలం వెళ్ళి సాయం చేయడం, గ్రంథాలయానికి వెళ్ళి గొప్పవాళ్ళ పుస్తకాలు చదవడం, ఈత నేర్చుకోవడం, మన సైకిలు, మోటార్ సైకిల్, టి.వి. మనమే బాగు చేసుకోవడం, అమ్మ దగ్గర వంట నేర్చుకోవడం ఇలా మీకు నచ్చిన ఎన్నో పనులు చేయండి. ఇవన్నీ మీలో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. అప్పుడే చదువుకు సార్థకత లభిస్తుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే ఏ గడ్డు సమస్యనైనా అధిగమించడానికి మనోసంకల్పం, మనోధైర్యం లాంటి ఆయుధాలు మన చేతికి వస్తాయి. ఇవి నా స్వంత మాటలు కాదు. మా నాన్న ఎప్పుడూ చెప్పే ఆణిముత్యాలు. ఇంక ఎక్కువ ఉపన్యాసం ఇచ్చి మీకు బోరు కొట్టించను. ప్రతి సంవత్సరం చదువుతో పాటు, సమగ్ర వికాసం చూపించిన పది మంది పిల్లలకు నా తండ్రిగారి జ్ఞాపకార్థం నగదు బహుమతి ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నాను. దానితోపాటు వాళ్ళ ఉన్నత చదువులకు అయ్యే ఖర్చు మా సంస్థ భరిస్తుంది" ప్రకటించగానే అందరూ కరతాళ ధ్వనులతో అభినందించారు.

• • •

"మీ కోసమే ఎదురుచూస్తున్నాను. ఈ రాత్రికే బయలుదేరాలి" అన్నాడు రవి.

"సారీ రవిగారు, కాస్త ఆలస్యం అయ్యింది. ఇంటర్వ్యూ మొదలుపెడదామా" అంటూ సరంజామ బయటకు తీశాడు ప్రముఖ వార్తా పత్రికా విలేఖరి విరించి. అతను రవికాంత్‌ని ఇంటర్వ్యూ చేసి 'స్ఫూర్తిమంతులు' అనే శీర్షికలో ప్రచురించడానికి వచ్చాడు.

అతని ఇంటర్వ్యూ వినడానికి కొంతమంది విద్యార్థులు, ఊరిలోని యువకులు కూడా అక్కడ గుమిగూడారు.

"మీ తండ్రిగారు సూర్యనారాయణ గారి క్రమశిక్షణ, నిబద్ధత మా అందరికీ తెలుసు. ఆయన కొడుకుగా యువతకి స్ఫూర్తినిచ్చేలా మీ ఎదుగుదల మాకు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోంది. అసలు ఇది ఎలా సాధ్యమైంది. ఐడియా టేబుల్ అనే పేరు హోటల్‌కి పెట్టడం కూడా చాలా కొత్తగా ఉంది. అతి తక్కువ కాలంలో ప్రముఖ పట్టణాలలో మరిన్ని శాఖలు నెలకొల్పారు. మీ విజయ రహస్యం ఏమిటి?" చాలా ఉత్సుకతతో అడిగాడు విరించి.



epaper.andhrajyothy.com

రవి నవ్వుతూ "అవకాశాలకి ఆలోచన, ఆలోచనకి ప్రణాళిక, ప్రణాళికకు ఆచరణ తోడయితే మనం చేపట్టిన కార్యం సఫలీకృత మవుతుందని మా నాన్న గారు చెప్పేవారండి. అదే నా విజయానికి కారణం."

"మీరు బిజినెస్ కోర్సులు ఏమైనా చేశారా? మీరు ఇంతకు మునుపు ఏదైనా వ్యాపార సంస్థలో పనిచేసారా?" ప్రశ్నల వర్షం కురిపించాడు.

"మన స్కూల్‌లో చెప్పే పాఠాలు, నాన్న పెంపకం తప్ప, ఏ బిజినెస్ కోర్సులు చేయలేదు. ఇప్పటి పిల్లల్లాగే నేనూ ఇంజినీరింగ్ చేశాను. హైదరాబాద్‌లో ఒక సాఫ్ట్ వేర్ కంపనీలో ఉద్యోగంలో ఉండేవాణ్ణి. బాదరబందీలు లేని జీవితం. హాయిగా ఉన్నాననుకునే సమయంలో జీవితంలో పెద్ద కుదుపు."

"ఏంటి సార్ అది?" ఆతృతగా అడిగాడు విరించి.

"ఆర్థిక మాంద్యం వలన ప్రపంచం అతలాకుతలమై పోయింది. ఎన్నో కంపెనీలు మూతబడ్డాయి. చాలా మందికి ఉద్యోగాలు పోయాయి. అందులో నేను కూడా ఒకడిని. అదే సమయంలో నా బాల్య మిత్రుడు శేఖర్‌ని కూడా కోల్పోయాను" గొంతు జీరపోయింది రవికి.

"అయ్యో.. ఇందాకా స్టేజ్ మీద చెప్పారు అతనేనా సర్?"

"అవును. శేఖర్ చాలా తెలివైనవాడు. వాడు ఐ.ఐ.టి లో చదివాడు. అనుకోని ఈ ఆర్థిక మాంద్యం వలన మంచి క్వాలిఫికేషన్ ఉన్న శేఖర్‌ని కూడా వాళ్ళ కంపెనీ రెండు నెలలు నోటీసు ఇచ్చి తీసేసింది.

"ఒక రోజు శేఖర్ నా దగ్గరకు వచ్చాడు. తన పరిస్థితి ఘోరంగా ఉందని చెప్పాడు. ఈ సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగం బాధ్యత కన్న జల్సా బాగా నేర్పింది నాకు. అవసరాలకు మించి అప్పులు చేశాను. అప్పుల వాళ్ళంతా నా ఇంటి చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు పరువుగా బతికాను. నాకు ఈ కంప్యూటర్ ఉద్యోగం తప్ప బతకడానికి వేరే పనులు ఏమీ రావు. కాళ్ళు చేతులు ఆడడం లేదు అని ఏడిచాడు.

వాడి వాలకం చూస్తే భయం వేసింది. "నీ చదువుకి మళ్ళీ మంచి ఉద్యోగం ఖచ్చితంగా వస్తుంది కంగారూ పడకని ధైర్యం చెప్పి పంపాను. శేఖర్ ఒక రోజు అకస్మాత్తుగా ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు" కాసేపు మౌనంగా ఉండిపోయాడు రవి.

"చాలా అనాలోచితమైన నిర్ణయం!" బాధగా అన్నాడు విరించి.

"శేఖర్ మరణంతో నాలో అంతర్మథనం ప్రారంభమైంది. ఇంత చదువు చదువుకుని, యువకులమై ఉండి, ఉద్యోగం తప్ప ఏ పని చెయ్యలేమా? అని నన్ను నేను ప్రశ్నించుకున్నాను. ఉద్యోగం పోయినప్పుడు ఎలా బ్రతకాలా అని భయం వేసింది. కానీ అది కొద్ది రోజులే. తర్వాత ఏదో ధైర్యం వచ్చింది. ఆ ధైర్యం పేరే సూర్య నారాయణ మాష్టారు. ఆయన నన్ను మలిచిన విధానం వల్ల, ఎలాగైనా బతకగలమనే నమ్మకం నన్ను ముందుకు నడిపించింది. ఒకసారి ఈత నేర్పే సమయంలో నాన్న నన్ను కాలవలో బలవంతంగా తోసేశారు. నా అంతట నేను చేతులూ, కాళ్ళు కొట్టుకుని మునిగిపోకుండా ప్రయత్నం చేసేసరికి నాకు తెలియకుండా ఈత వచ్చేసి ఒడ్డుకి చేరాను. అప్పుడు నేను నాన్న కేసి కోపంగా చూస్తే -

> **"... మీ విజయ రహస్యం ఏమిటి?" చాలా ఉత్సుకతతో అడిగాడు విరించి.**
>
> **రవి నవ్వుతూ "అవకాశాలకి ఆలోచన, ఆలోచనకి ప్రణాళిక, ప్రణాళికకు ఆచరణ తోడయితే మనం చేపట్టిన కార్యం సఫలీకృతమవు తుందని మా నాన్న గారు చెప్పేవారండి. అదే నా విజయానికి కారణం."**

"కష్టాలొచ్చినప్పుడే మన శక్తి ఏమిటో తెలుస్తుందిరా రవి! మనం పడిపోయినా, ఎవరైనా కిందకు తోసేసినా, మనమే పైకి లేవాలి, ఎవ్వరూ మన కోసం రారు. ఇది ఒక జీవిత పాఠం నీకు" అన్నారు. ఆ పాఠాలే జీవన యానంలో అక్కడక్కడ విలువైన ముత్యాల్లా మెరిసి నన్ను ఉత్తేజ పరచి కర్తవ్యోన్ముఖుణ్ణి చేశాయి.

ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో ఎలా నేర్పుగా మాట్లాడాలో, ఆ రోజుల్లో నేను నేర్చుకున్న జీవిత పాఠాలు నేటి బిజినెస్ పాఠాలకేమీ తక్కువ కాదు. ఆలోచనల అలలు నన్ను కొత్త ఒడ్డుకి చేర్చాయి. ఆ ఆలోచనల ప్రతి రూపమే ఫలహారశాలగా ఆ రోజు పురుడు పోసుకుంది. ఐనా అదికూడా నాకు తృప్తి నివ్వలేదు. ఎన్నో అడ్డంకులని ఎదుర్కొన్నాను.

ఉద్యోగంలో సంపాదించి, చివర మిగిలిన కొంత సొమ్ముతో పాటు ఊళ్ళో ఉన్న పొలం అమ్మేసి అదికూడా పెట్టుబడిగా పెట్టేశాను. అప్పుడప్పుడే పెరుగుతున్న హైదరాబాద్ నగరం నాకొక వరం. అవకాశాలు మనమే ఒడిసి పట్టుకోవాలి అనే ఆలోచనే నన్ను కుదురుగా కూర్చోనివ్వలేదు. రేపటి ఉదయం కోసం శ్రమించాను. కొత్తగా, వినియోగదార్లని ఆకర్షించడానికి మా టీమ్ ఒక కొత్త ఐడియా వెలికి తీసింది. అదే మా జీవితాలని మార్చేసింది. యువతని ఆకట్టుకోడానికి, హోటల్లో సప్లై చేసే రుచి గల పదార్థాలతో పాటు, ఐడియా టేబుల్ ప్రవేశ పెట్టాము. అది సక్సెస్ అయ్యింది. బూడిద నుండి పుట్టే ఫీనిక్స్ పక్షిలా పుంజుకున్నాను.

"ఇంట్రెస్టింగ్ " అన్నాడు విరించి.

"రోజూ ఒక ప్రజా సమస్య గాని, ఒక వ్యాపార సంస్థ ఎదుర్కుంటున్న సమస్య గాని ప్లే కార్డు మీద రాసి కస్టమర్స్ కూర్చున్న టేబుల్ మధ్యలో పెడతాం. ఆ సమస్యని అధిగమించడానికి వాళ్ళు మేధో మథనం చేసి వాళ్ళకి వచ్చిన ఐడియాలు కాగితాల మీద రాసి అక్కడ మేము ఉంచిన పెట్టెలో వేయాలి. మాకు ఈ మెయిల్ కూడా పంపవచ్చు. ఎవరు ఎన్ని ఐడియాలైన ఇవ్వవచ్చు. వాటిని మేము వివిధ కార్పొరేట్ సంస్థలకి, ఎన్.జి.ఓ., ప్రభుత్వ సంస్థలకి పంపుతాము. అవి నచ్చిన సంస్థలు, వీళ్ళని పిలిచి ఇంటర్వ్యూ చేసి ఆ ఐడియాలు కొనుక్కుంటారు. ఒకోసారి ఐడియా ఇచ్చిన వారికి వాళ్ళ కంపెనీల్లో ఉద్యోగం ఇచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. ఉత్సాహవంతు లైన వాళ్ళు పాల్గొని తమ ప్రతిభ పదును పెట్టుకోవచ్చు. వాళ్ళు ఉన్నంతసేపు మా వ్యాపారం కూడా సాగుతూ వుంటుంది... ఇలా కొత్త తరహాగా మా వ్యాపారం ముందుకు సాగిస్తున్నాం" ముగించాడు.

"గ్రేట్ ఇన్నోవేటివ్ ఐడియా సర్" మెచ్చుకున్నాడు విరించి.

"ఇక ముగిద్దామా. నేను హైదరాబాద్ బయలుదేరాలి" వాచీ చూసుకుంటూ లేచాడు రవి.

"చిన్న కష్టం కలిగినా, ఇక జీవించడం వృథా! అంటూ నిరాశలో కృంగిపోయి ఆత్మహత్యలు చేసుకోబోయే యువతకు మీ జీవితమే గొప్ప సందేశం. మీ ఎదుగుదలే వాళ్ళకి దిశా నిర్దేశం చేస్తుంది సర్" అని కరచాలనం చేసి బయలుదేరాడు విరించి.

"ఇంటర్వ్యూ అవగానే పిల్లలు, కొంతమంది యువకులు, ఒక్కసారిగా "సర్! ఆటోగ్రాఫ్ ఇవ్వరా!" అంటూ అతని చుట్టూ మూగారు. తప మామూలు సంతకం, ఆటోగ్రాఫ్‌గా మారడానికి నాన్న వేసిన బాటే కదా అనుకుని తండ్రిని మనసులో నమస్కరించుకుని, అందరికీ ధన్యవాదాలు చెప్పి, కారువైపు కదిలాడు రవికాంత్.

- 90002 06163

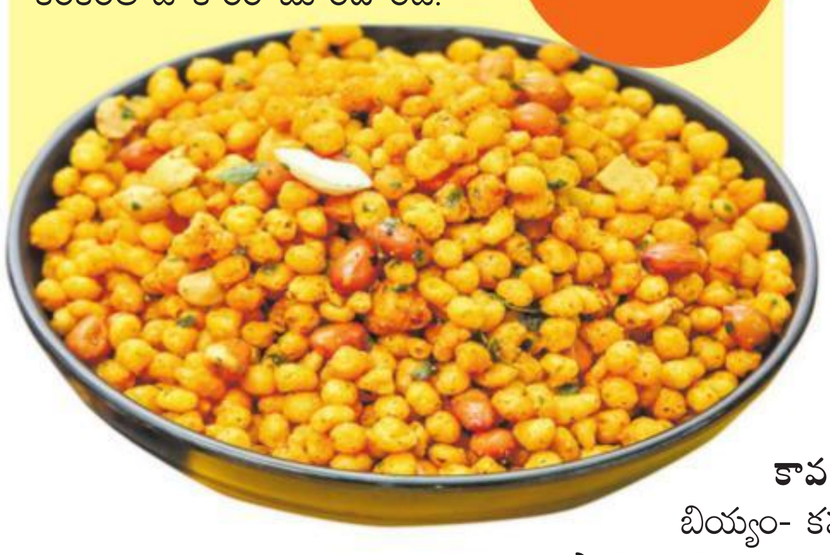


epaper.andhrajyothy.com

## కారం బూందీ

**కావలసిన పదార్థాలు:** బియ్యం పిండి- కప్పు, శనగపిండి- 4 కప్పులు, జీలకర్ర- స్పూను, పసుపు- చిటికెడు, నూనె, ఉప్పు- తగినంత, జీడిపప్పు- పన్నెండు, పల్లీలు- అర కప్పు, పుట్నాలు- అర కప్పు, కారం- స్పూను

**తయారుచేసే విధానం:** శనగపిండి, బియ్యం పిండి కలిపి ఉప్పు, పసుపు వేసి నీళ్లు పోసి గరిట జారుగా కలిపి ఓ అరగంట పక్కన పెట్టాలి. బాణలిలో నూనె బాగా కాగాక బూందీగరిట పై నుంచి పిండిని వేస్తూ వేయించాలి. మొత్తం వేగాక బూందీనంతా వెడల్పాటి పాత్రలో వేయాలి. ఓ చిన్న ప్యాన్‌లో కాస్త నూనె వేసి కాజూ పలుకుల్ని దోరగా వేయించి తీయాలి. ఇందులోనే పల్లీలు, పుట్నాలు, కరివేపాకు వేయించాలి. వీటన్నిటిని బూందీలో వేసి కారం కూడా చేర్చి పైకీ కిందకీ బాగా కలిపితే కరకరలాడే కారం బూందీ రెడీ.



## కొబ్బరి మిఠాయి

**కావలసిన పదార్థాలు:** కొబ్బరి కోరు - మూడు కప్పులు, కొబ్బరి పాలు- కప్పు, పంచదార లేదా బెల్లం- కప్పు, నెయ్యి- మూడు స్పూన్లు

**తయారుచేసే విధానం:** ఓ మందపాటి కడాయిలో కొబ్బరి కోరు, పాలు వేసి అయిదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. దీనికి పంచదార, రెండు స్పూన్ల నెయ్యి వేసి దగ్గర కొచ్చే వరకు కలుపుతూనే ఉండాలి. ఓ పళ్లానికి నెయ్యి పూసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. కొబ్బరంతా దగ్గరకు రాగానే పళ్లెంలో వేయాలి. కాస్త చల్లారాక ముక్కలు కోస్తే కొబ్బరి మిఠాయి రెడీ.

## కశ్మీరి పులావ్

**కావలసిన పదార్థాలు:** బాస్మతి బియ్యం- కప్పు, జీలకర్ర- స్పూను, శొంఠి- కొంచెం , లవంగాలు- మూడు, యాలకుల పొడి- చిటికెడు, కుంకుమ పువ్వు- కొంచెం, నెయ్యి- మూడు స్పూన్లు, ఉప్పు, నీళ్లు - తగినంత, దాల్చిన చెక్క- అంగుళం ముక్క, జీడిపప్పు- పది, బాదం- పది, వాల్నట్స్- పది, ఉల్లిగడ్డ- ఒకటి, ఆపిల్, పైనాపిల్, దానిమ్మ గింజలు- రెండు కప్పులు (అన్నీ కలిపి).

**తయారుచేసే విధానం:** బియ్యాన్ని బాగా కడిగి ఇరవై నిమిషాలు నీళ్లలో నానబెట్టాలి. ఓ పాన్‌లో నూనె వేసి దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, యాలకులు వేయించాలి. ఆ తరవాత శొంఠి కూడా వేయాలి. దీంట్లోనే బాస్మతి బియ్యం, కుంకుమ పువ్వు, ఉప్పు కూడా వేసి బాగా కలిపి పాన్ మూత పెట్టి మూడు విజిల్స్ తరవాత దించాలి. ఓ బాణలిలో నెయ్యి వేసి ఉల్లిగడ్డ ముక్కల్ని దోరగా వేయించి పక్కనే పెట్టుకోవాలి. ఇందులోనే జీడిపప్పు, బాదం, వాల్‌నట్స్ దోరగా వేయించుకోవాలి. ఓ వెడల్పాటి పాత్రలో బాస్మతి అన్నాన్ని వేసి పండ్ల ముక్కలు, వేయించిన ఉల్లిగడ్డ, బాదం ముక్కల్ని కూడా కలిపితే కశ్మీరి పులావ్ రెడీ.

## స్టఫ్డ్ టొమాటో

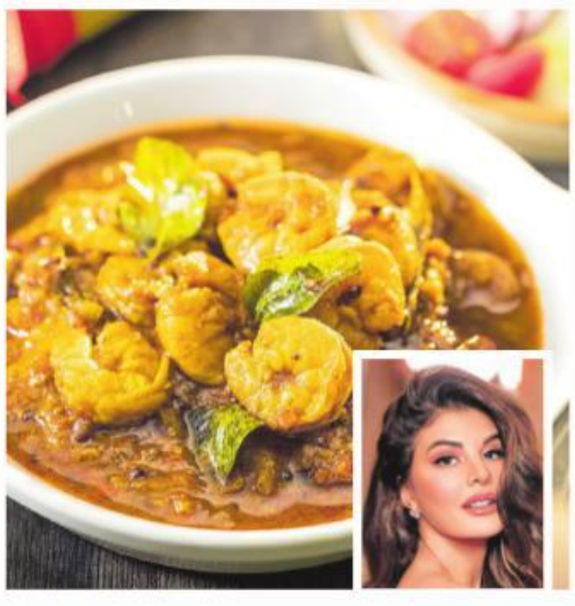
**కావలసిన పదార్థాలు:** బెంగళూరు టొమాటోలు- ఆరు, ఉల్లిగడ్డ ముక్కలు- కప్పు, ఎండు కొబ్బరి- పావు కప్పు, కారం- రెండు స్పూన్లు, గరం మసాలా- అర స్పూను, ఆవాలు- స్పూను, పసుపు, ఇంగువ- కొద్దిగా, బెల్లం- పావు కప్పు, కొత్తిమీర తురుము- సగం కప్పు

**తయారు చేసే విధానం:** టొమటోలు సగానికి కట్ చేసి లోపలిదంతా తీసివేయాలి. ఓ గిన్నెలో ఉల్లిగడ్డ. ఎండు కొబ్బర, బెల్లం, కారం, ఉప్పు, పసుపు, గరం మసాలా వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మసాలాను ఒక్కో టొమాటోలో నింపాలి. వెడల్పాటి ప్యాన్‌లో నూనె వేసి ఆవాలు, ఇంగువ వేసి చిటపటలాడించి మసాలా నింపిన ఒక్కో టొమాటోను అందులో పెట్టి సన్నటి మంట మీద మగ్గనివ్వాలి. ఇది చపాతీ, పరాఠాలతో తింటే బాగుంటుంది.

### స్టార్ ఫుడ్

## జాక్వెలిన్‌కు ఏమిష్టం?

బాలీవుడ్ నటి జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండేజ్‌కు సీఫుడ్ చాలా ఇష్టం. చికెన్ బిర్యానీ, రొయ్యల కూర ఆమె ఫేవరేట్.



### స్మార్ట్ కిచెన్

## ఒకేసారి అయిదు

పిల్లల కోసం పాన్ కేక్, ఆమ్లెట్, క్యారెట్ వంటి వేపుళ్లు ఏవైనా తక్కువ పరిమాణంలో చేయాల్సి వస్తే, వాటన్నింటినీ ఈ పాన్ లో ఒకేసారి వండేయవచ్చు. ఈ పాన్ అయిదు విభాగాలుగా ఉంటుంది. కనుక అయిదు రకాల స్నాక్స్, లేదా వంటలు చేసేయవచ్చు.

epaper.andhrajyothy.com

# లోక రక్షకా... విను నా ఆక్రందన...

*భగ్‌వాన్ .... ! భగ్‌వాన్ .... ! భగ్‌వాన్..... !*
*ఓ దునియాకే రఖ్‌వాలే - సున్ దర్ద్ భరే మేరే నాలే*
*సున్ దర్ద్ భరే మేరే నాలే // ఓ దునియాకే //*

(*భగవంతా...! భగవంతా...! భగవంతా....!* ఓ లోక రక్షకా - విను నా వ్యధాభరిత ఆక్రందన!) అనంతమై, మానవ శక్తికి అతీతమైనదాన్నే మనిషి దైవత్వంగా భావిస్తాడు. హృదయం పగుళ్లు బారిన పడినప్పుడు అనంతత్వం వైపే చూస్తాడు. తన వల్ల ఇక ఏమీ కాదనీ, తన చేతిలో ఏమీ లేదనీ భావించినప్పుడే, తాను నమ్మే ఏ అతీతశక్తినో అర్థిస్తాడు.

*ఆశ్ నిరాశ్ కే దో రంగోమే - దునియా తూనే బనాయీ*
*నయా సంగ్ తూఫాన్ బనాయీ - మిలన్ కే సాథ్ జుదాయీ*
*జా దేఖ్‌లియా హర్ జాయీ - లుట్‌గయీ మేరే ప్యార్ కే నగ్‌రీ*
*అబ్‌తో నీర్ బహాలే // ఓ దునియా కే //*

(ఆశ నిరాశల రెండు రంగుల్లో లోకాన్ని నువ్వు రూపొందించావు నావతో పాటే తుఫానునూ, కలయికతో పాటే ఎడబాటునూ ఇచ్చావు చాల్లే ఇక వెళ్లు, నీ వంచన చూశాను - నా ప్రేమనగరమే కొల్లబోయింది ఇప్పటికైనా కాసిన్ని కన్నీళ్లు రాల్చరాదా) నదీ ప్రవాహానికి ఇరువైపులా దరులు ఉంటేనే కదా ఆ ప్రవాహం దారి తప్పకుండా పయనిస్తుంది. జీవన ప్రవాహంలోనూ ఇదే కనిపిస్తుంది.

*ఆగ్ బనీ సావన్ కీ బర్‌ఖా - ఫూల్ బనే అంగారే*
*నాగన్ బన్‌గయీ రాత్ సుహానీ - పత్థర్ బన్‌గయే తారే*
*సబ్ టూట్ చుకే హై సహారే*
*ఓ ... జీవన్ అప్‌నా వాపస్ లేలే, జీవన్ దేనే వాలే//ఓ దునియా కే //*

(ఈ శ్రావణ వర్షం మంటలు రేపుతోంది - పూలు నిప్పు కణికలయ్యాయి చల్లని రేయి నాగుపామయ్యింది - నక్షత్రాలు రాళ్లయ్యాయి ఉన్న ఆధారాలన్నీ తునాతునకలైపోయాయి. ఓ జీవనదాతా! నా ప్రాణాన్ని వెనక్కి తీసుకో ఇక!) జీవనయానంలో నిరంతరం ఎన్నెన్నో పరిణామాలు తలెత్తు తుంటాయి. ఏకాస్త ఏమరపాటుగా ఉన్నా అంతా తిరగ బడుతుంది. అందుకు కారణభూతమైన తనలోని లోపాల్ని అధిగమించే ప్రయత్నం ఏదీ చేయకుండా, నాకీ బతుకే వద్దనుకుంటే ఎలా?

జీవనగీతం

**చిత్రం: బైజూ బావ్‌రా**
**(1952)**
**గీతం: షకీల్ బదాయునీ**
**గానం: మహ్మద్ రఫీ**
**సంగీతం : నౌషాద్**

*చాంద్ కో ఢూంఢే పాగల్ సూరజ్ - శామ్ కో ఢూంఢే సవేరా*
*మై భీ ఢూంఢూఁ ఉస్ ప్రీతమ్ కో - హో న సఖా జో మేరా*
*భగ్‌వాన్ భలా హో తేరా*
*ఓ ... కిస్మత్ ఫూటీ, ఆస్ న టూటీ - పాఁవ్ మే పడ్‌గయే ఛాలే*
*// ఓ దునియా కే //*

(పిచ్చి సూర్యుడు చంద్రుడ్ని వెతుకుతున్నాడు - ఉదయం, సాయంత్రాన్ని వెతుకుతోంది నేనేమో, నాకు దక్కని నా ప్రేయసి కోసం వెతుకుతున్నా- నా తలరాత చితికిపోయింది - అయినా నా ఆశ చెదిరి పోలేదు, పాదాలేమో బొబ్బలెక్కాయి. అయినా దేవుడా నీకు మేలు జరుగుగాక). వేల కళ్లతో చూసినా పగటి వేళ చంద్రుడు కనిపించడు కదా! ఉదయ సంధ్య వేళ, సాయం సంధ్య కనిపించదు కదా! ఏదైనా నీ చేతిలో ఉన్నప్పుడే కాపాడుకోవాలి. విజ్ఞతతో ఒకటి చేసి సులువుగా తీరానికి చేరుకోవచ్చు. అనాలోచితంగా మరేదో చేసి జీవితాన్ని సుడి గుండాల పాలు చేసుకోవచ్చు. కాకపోతే, నువ్వు చేయగలిగే వాటిని కూడా, ఏ శక్తుల పైకి వదిలేయడమో అర్థరహితం అంటారు జ్ఞానులు.

*మహల్ ఉదాస్ ఔర్ గలియా సూనీ - చుప్ చుప్ హై దీవారేఁ*
*దిల్ క్యా ఉజ్‌డా, దునియా ఉజ్‌డీ - రూఠ్‌గయీ హైఁ బహారేఁ*
*హమ్ జీవన్ కైసే గుజారేఁ*
*ఓ ... మందిర్ గిర్‌జాతా, ఫిర్ బన్‌జాతా - దిల్ కో కౌన్ సంభాలే*
*// ఓ దునియా కే //*

(మేడ చిన్నబోయింది, వీధులు బోసిపోయాయి, గోడలేమో మూగ బోయాయి హృదయం ధ్వంసం అయిపోవడం ఏముంది? లోకమే ధ్వంస మైపోయింది. వసంతాలన్నీ అలక వహించాయి. నేనిక జీవించేదెలా? మందిరాలు కూలిపోతాయి... మళ్లీ నిలబడతాయి. హృదయాన్ని నిలబెట్టే దెవరు?) ఏదో అంటారు గానీ, మందిరాలైనా కూలిపోతే, వాటికవే మళ్లీ లేచి నిలబడవు కదా!. ఎంతో శ్రమించి వాటిని నిలబెట్టాలి. యుద్ధానికి ముందే ఓటమిని ఒప్పుకోవడం మానవాళికి పరిపాటయ్యింది. తిరగ రాయాల్సిన బాధ్యత అందరి మీదా ఉంది మరి!!

**- బమ్మెర**
http://jeevanageetham.blogspot.com

ఓరి..!

## చెక్క మీద హనుమాన్ చాలీసా!

ఒడిశా పేరు చెప్పగానే... ప్రతీ సందర్భానికి సముద్రతీరంలో 'ఇసుక శిల్పాల'ను అద్భుతంగా మలిచే సుదర్శన్ పట్నాయక్ గుర్తుకొస్తారు. ఆయనలాగే అక్కడ మరో కళాకారుడు ఇటీవల అందరి దృష్టిని తనవైపు తిప్పుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. 32 ఏళ్ల అరుణ్ సాహూ చిన్నతనం నుంచి తండ్రికి కార్పెంటర్ పనిలో చేదోడుగా ఉంటూ అందులో మెలకువలు నేర్చుకున్నాడు. అయితే అందరిలా రొటీన్ పని మాత్రమే చేయకుండా, అప్పుడప్పుడు తనలోని కళాకారుడికి కూడా పని చెప్పేవాడు. ఆ విధంగా చెక్కపై ఇండియా గేట్, తాజ్‌మహల్, ఈఫిల్ టవర్, గేట్ వే ఆఫ్ ఇండియా వంటి ప్రసిద్ధి చెందిన కట్టడాలను చెక్కి 'ఔరా' అనిపించుకున్నాడు. ఇప్పుడు ఏకంగా 'హనుమాన్ చాలీసా'ను రెండు పుస్తకాలుగా చెక్కాడు. వీటిలో ఒకదాన్ని ప్రధాని మోదీకి, రెండోదాన్ని ఒడిశా ముఖ్యమంత్రి నవీన్ పట్నాయక్‌గా బహుమతిగా అందించే ప్రయత్నంలో ఉన్నాడు. "లాక్‌డౌన్ సమయంలో ఏదో ఒకటి వినూత్నంగా చేయాలనుకున్నా. ఈ ఆలోచన తట్టగానే పని మొదలెట్టి పూర్తి చేశా" అంటున్న సాహూ మరిన్ని అబ్బురపరిచే కళాఖండాలు సృష్టించేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు.



epaper.andhrajyothy.com

# వెంకయ్య తెలివి

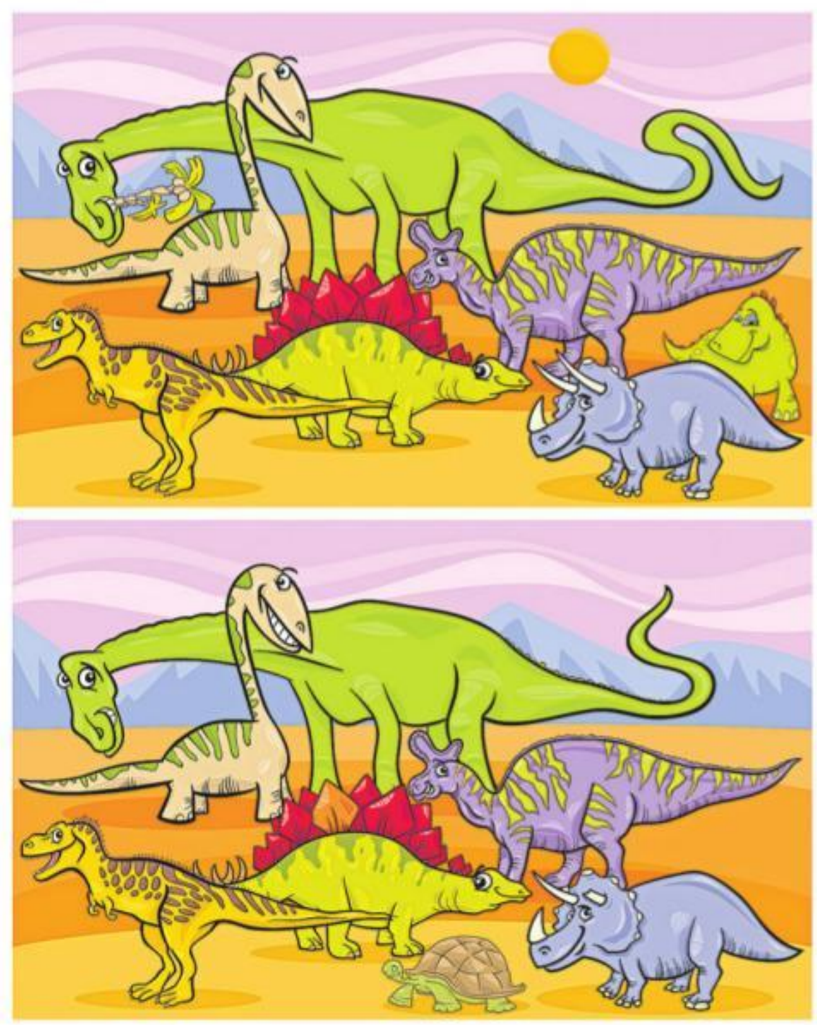
రాజపురానికి చక్రవర్తి సుధాముడు. అతడు మంచి వాడే కానీ, తన మీసాలంటే చాలా పిచ్చి. వాటి మోజులో పడి ఏ విషయాలనూ పట్టించుకోవడం మానేశాడు. ఆ మీసాలకు సంపెంగ నూనె రాయించుకుంటూ నిత్యం అద్దం ముందే ఉండేవాడు. దీని వల్ల రాజ్యంలో ప్రజలు తమ సమస్యలు తీర్చేవారు లేక చాలా ఇబ్బంది పడేవారు. ఆ సమస్య తీర్చే పని వెంకయ్యకు అప్పగించారు. ఎందుకంటే రాజు ఆస్థాన క్షురకుడు వెంకయ్య. ఓ రోజు వెంకయ్య రాజుతో 'ప్రభూ... ఎలాంటి బలహీనతా లేని వాడే నిజమైన బలవంతుడు. ఏమంటారు?' అని అడిగాడు. దానికి రాజు 'అవును' అని సమాధానమిచ్చాడు. 'మన రాజ్యంలో ఎలాంటి బలహీనత లేని వాళ్లు ఎవరున్నారు ప్రభూ?' అని అడిగాడు వెంకయ్య. వెంటనే సుధాముడు కోపంగా 'ఏం నేను నీకు కనిపించడం లేదా? నాకు ఎలాంటి బలహీనత లేదు' అన్నాడు. 'మీరు చెప్పింది నిజమే ప్రభూ, కానీ రాజ్యంలో మీకు మీ మీసాలంటే ప్రాణమని, అదే మీ ప్రధాన బలహీనత అని అంటున్నారు. పొరుగు రాజ్యంలో కూడా ఇవే గుసగుసలట' అని చెప్పాడు. వెంటనే రాజు అహం దెబ్బతిన్నది. 'అయితే, నా మీసాలు తీసెయ్యి. అవి లేకుండా కూడా నేను అందంగాను, బలవంతుడిగాను ఉండగలను' అన్నాడు. వెంకయ్య మీసాలు తీసేశాడు. అప్పట్నించి రాజు అద్దం ముందు కన్నా సభలో ప్రజల సమస్యలు తీర్చేందుకు ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తున్నాడు.

balajyothy

# బాలజ్యోతి

## దారేది?

## పది తేడాలేవి?



## చుక్కలు కలపండి

## పదాల పజిల్

ఇచ్చిన పదాలు పజిల్‌లో ఎక్కడున్నాయో వెతకండి.

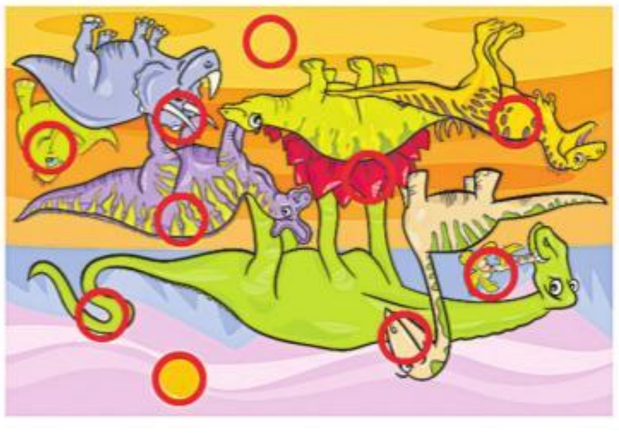
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| blue | g | p | a | n | d | a |
| bird | s | q | e | q | r | g |
| rain | h | b | u | e | a | l |
| panda | a | i | l | k | i | o |
| glove | r | r | b | r | n | v |
| shark | k | d | v | w | m | e |

## పొడుపు కథలు

1. మొదట చప్పన,
నడుమ పుల్లన,
కొస కమ్మన?
2. చెప్పిందే చెప్పినా
చిన్న పాప కాదు,
ఎక్కడి పండ్లను తిన్నా
దొంగ కాదు?
3. పైన చూస్తే పండు,
తెరిచి చూస్తే బొచ్చు?

**జవాబులు**

పొడుపు కథలు: 1. జామ, దవడ, నెయ్యి 2. రామచిలుక, 3. కత్తిపంచు





epaper.andhrajyothy.com

# ఫ్యామిలీమ్యాన్-2

**బయటి ప్రపంచంలో ఎవరెంత గొప్పవారైనా, శక్తిమంతులైనా సరే... ఇంట్లో మాత్రం సాధారణ 'ఫ్యామిలీమ్యాన్'గా ఉండాల్సిందే. ఒక్కోసారి బయట చేసే పోరాటం కన్నా కుటుంబసభ్యులతో చేసే అంతర్గత పోరాటం భయానకంగా ఉంటుంది. అయినాసరే సమన్వయంతో, సమయస్ఫూర్తితో వాటిని దాటుకుంటూ జీవితంలో ముందుకుసాగాల్సిందే. కొన్ని విజయాలకు బయట కనీసం గుర్తింపైనా దక్కుతుంది కానీ ఇంట్లో అది కూడా ఉండదు. దేశమా? ఫ్యామిలీనా? అనే ప్రశ్న ఉదయిస్తే... రెండింటినీ బ్యాలెన్స్ చేసుకునే 'ఫ్యామిలీమ్యాన్'లే ఎక్కువగా ఉంటారు. దర్శకద్వయం రాజ్,డీకేలు 'ఫ్యామిలీమ్యాన్'ను ఈ దిశలోనే డిజైన్ చేశారు కాబట్టి, ఇప్పటికే ఆబాలగోపాలాన్ని ఈ సిరీస్ మెప్పించింది.**

మన దేశాన్ని అతలాకుతలం చేయాలనుకున్న విచ్ఛిన్నకర శక్తులను ఒక హీరో వీరోచితంగా ఎదుర్కొంటే అది కేవలం యాక్షన్ థ్రిల్లర్ అవుతుంది. కానీ దానికి ఫ్యామిలీని చేర్చడం వల్ల 'ఫ్యామిలీమ్యాన్' విస్తృతి పెరిగింది. దేశాన్ని రక్షించే ప్రధాన సంస్థ (ఎన్ఐఏ)లో శ్రీకాంత్ తివారీ (మనోజ్ బాజ్‌పాయి) పెద్ద ఆఫీసరే కావొచ్చు... కానీ అతడు అందరికీ కనెక్ట్ కావడానికి 'ఫ్యామిలీమ్యాన్' అనే ముద్ర తోడ్పడింది. తొలి సీజన్‌లో 'ఐసిస్' టెర్రరిస్టులను మట్టుబెట్టే మిషన్‌ను తన టీమ్‌తో కలిసి ఢిల్లీలో దిగ్విజయంగా పూర్తి చేసిన శ్రీకాంత్ తివారీ... రెండో సీజన్‌లో శ్రీలంక తమిళ పోరాటంలో భాగంగా మన దేశ ప్రధానిని మట్టుబెట్టాలనుకున్న వారి పథకాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసేందుకు మకాం చెన్నైకి మారుస్తాడు. ఈసారి అతడికి సవాలు విసిరింది రాజీ (సమంత అక్కినేని). ఆమె కరడుగట్టిన విప్లవకారిణి. తమిళ ఈలం తురుపుముక్క. పేలుడు పదార్థాలు నింపిన తేలికపాటి విమానాన్ని నడుపుతూ... శ్రీలంక అధ్యక్షుడితో భారత ప్రధాని సమావేశం జరుగుతున్న హోటల్‌పై సూయిసైడ్ బాంబర్‌లా దాడిచేయడం ఆమెకు చీఫ్ నిర్దేశించిన లక్ష్యం. అందుకోసం లండన్ నుంచి వ్యూహ రచన సాగుతుంది. ఈ మిషన్‌లో రాజీ ప్రయాణం... ఆ దాడిని ఆపేందుకు శ్రీకాంత్ టీమ్ చేసే ప్రయత్నం... మరోవైపు అతడి కుటుంబాన్ని టార్గెట్‌గా చేసుకుని పాకిస్తాన్ టెర్రరిస్టులు పన్నిన వ్యూహం... ఇవన్నీ పొరలుపొరలుగా ఒకదానికొకటి లింక్ అవుతూ ప్రేక్షకులను ఉత్కంఠకు గురిచేస్తాయి.

ఒక పరిశ్రమలో సాధారణ కూలీగా పనిచేస్తూనే మిషన్‌ను సీరియస్‌గా కొనసాగించే రాజీ... పథకంలో భాగంగా ప్రేమ పేరుతో ఓ పాకిస్తానీ టెర్రరిస్ట్ కుర్రాడి ట్రాప్‌కు చిక్కిన శ్రీకాంత్ టీనేజ్ కూతురు ధృతి (అశ్లేష ఠాకూర్)... లండన్ నుంచి రాజీ టీమ్‌కు మార్గనిర్దేశనం చేసే చీఫ్ భాస్కరన్ (మైమ్ గోపి)... సంసారబంధంలో అసంతృప్తిగా ఉన్న సుచిత్రా తివారీ (ప్రియమణి)... ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శ్రీలంక అధ్యక్షుడితో సమావేశం జరిగితీరాలని, తనను కాపాడే బాధ్యతను సెక్యూరిటీపైనే వదిలేసిన భారత ప్రధాని (సీమా బిశ్వాస్)... ఇన్ని లేయర్స్‌ను దాటుకుంటూ... భాస్కరన్ ఎత్తుగడలు బాగా తెలిసిన, రిటైర్డ్ లెజెండరీ ఏజెంట్ చెల్లం సార్ (ఉదయ్ మహేశ్) సహకారం తీసుకుంటూ... తన టీమ్ సభ్యులతో కలిసి శ్రీకాంత్ తివారీ చేసిన 'ది ఫైనల్ యాక్ట్' చూసి తీరాల్సిందే.

మొదటి సీజన్‌లో మనోజ్ బాజ్‌పాయి వీరవిహారం చేస్తే... సెకండ్ సీజన్‌లో రాజీ పాత్రలో సమంతా అక్కినేని అతడితో ఢీ కొట్టింది. ఒకవిధంగా ఇది ఆమె కెరీర్‌లో నిలిచిపోయే పాత్ర. 'నా తండ్రిని, సోదరుడిని నా కళ్ల ముందే చంపేశారు. నన్ను ఒకరి తర్వాత మరొకరు... ఎంతమందో లెక్కించడం మర్చిపోయా...' అంటూ పట్టుబడినప్పుడు శ్రీకాంత్ తివారీకి పొడిబారిన కళ్లతో తన గతాన్ని వేదనాభరితంగా చెబుతూనే "అయినా సరే నా నుంచి మీరు ఒక్క విషయాన్ని కూడా రాబట్టలేరు" అంటూ ఎంత సెటిల్డ్‌గా చెబుతుందో అంతే సెటిల్డ్‌గా, సీరియస్‌గా ప్రతీ సన్నివేశంలో కనిపిస్తుంది. శ్రీకాంత్ కూతురు ధృతీ టీనేజ్ (ట్రాప్) లవ్‌స్టోరీ కూడా 'తర్వాత ఏమవుతుందా?' అనే ఉత్కంఠను రేపుతూ ఆయా సన్నివేశాల్లో ఇంటెన్సిటీని పెంచుతుంది. రాజీ తనను వేధిస్తూ, అనుభవించాలని

వచ్చిన యజమానిని చంపే సీన్... ఆమెను పోలీసులు బంధించినప్పుడు జరిగే ఎన్‌కౌంటర్... ధృతిని కాపాడేప్పుడు అపార్ట్‌మెంట్ ప్రాంగణంలో జరిగే ఎన్‌కౌంటర్ ఎపిసోడ్లతో పాటు క్లయిమాక్స్‌ను కెమెరామ్యాన్ ఎరిక్ బ్రిసన్ అద్భుతంగా చిత్రీకరించాడు. ఎక్కడా అనవసర జిమ్మిక్కులు చేయకుండా ప్రేక్షకుడు అక్కడే నిల్చుని చూస్తున్నట్టుగా ఉంటుంది. ఒకవిధంగా ఈ సిరీస్‌లో కనిపించని హీరో అతడే అని చెప్పాలి.

**ది ఫ్యామిలీమ్యాన్ - 2** (9 ఎపిసోడ్లు)
**నటీనటులు:** మనోజ్ బాజ్‌పాయి, సమంతా అక్కినేని, ప్రియమణి, అశ్లేష ఠాకూర్, సీమా బిశ్వాస్ తదితరులు
**దర్శకులు:** రాజ్ అండ్ డీకే
**విడుదల:** అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో

మిషన్ ముగిసిన తర్వాత శ్రీకాంత్ తివారీ టీమ్‌ను ప్రధాని సన్మానిస్తుంది. ఈ సందర్భంగా అతడితో 'నీకేమైనా సాయం కావాలంటే నన్ను అడుగు' అంటుంది. శౌర్య పతకం తీసుకుని తన పై అధికారి దగ్గరకు వచ్చిన శ్రీకాంత్ "ఇంట్రెస్ట్ ఫ్రీ హోమ్ లోన్ ఇస్తారేమో అడుగుదామా సర్...' అనడంతో పాటు... సన్మాన విశేషాలను డైనింగ్ టైబుల్‌పై తన భార్య, పిల్లలకు అతడు చెప్పిన తీరు 'ఫ్యామిలీమ్యాన్' టైటిల్‌ను జస్టిఫై చేస్తూ మన పెదాలపై నవ్వుల్ని పూయిస్తుంది. మొదటి సీజన్‌ను ఉత్తరాదిన, రెండో సీజన్‌ను దక్షిణాదిన విజయవంతం చేసిన దర్శకద్వయం రాజ్ అండ్ డీకేలు (మన తెలుగువాళ్లే) ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో (నాగాలాండ్) తదుపరి మిషన్ (మూడో సీజన్) మొదలు పెట్టబోతున్నట్టు హింట్ కూడా ఇచ్చారు.

**- సి.ఎస్.**



epaper.andhrajyothy.com

ఫుడ్ & న్యూట్రిషన్

# కూరగాయలకూ లెక్కుందా?

**రోజుకు ఇంత మొత్తంలో కూరగాయలు తినాలి అనే నియమం ఉందా? ఒకవేళ ఉంటే దాన్ని ఎలా పాటించాలో వివరిస్తారా?**

**- మహమ్మద్ పీరూ, మదనపల్లి**

జాతీయ పోషకాహార సంస్థ కూరగాయలకు సంబంధించి మార్గదర్శకాలను సూచించింది. దీని ప్రకారం సగటు భారతీయులు రోజుకు మూడువందల గ్రాముల కూరగాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. కాబట్టి ప్రతిపూటా తీసుకునే ఆహారంలో తప్పని సరిగా కూరగాయలను ఏదో ఓ రూపంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఉదయం అల్పాహారంగా ఇడ్లీలు, దోశలలో టొమాటో, బీరకాయ మొదలైన కూరగాయలతో చట్నీలు చేయవచ్చు. ఉప్మా, పోహా లాంటివి చేసినప్పుడు అందులో కూరగాయలు ఎక్కువగా వేయడం మంచిది. మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనంలో తప్పని సరిగా కూరలతో పాటు సలాడ్ తీసుకోవాలి. పిండిపదార్థాలు అధికంగా ఉండే అన్నం, రొట్టెల కంటే కూర పరిమాణం ఎక్కువగా ఉండాలి. రోజులో కనీసం ఒక పూట కూరలను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. కాలానుగుణంగా దొరికే కూరగాయలతో సూప్ లాంటివి చేసుకోవడం ద్వారా రోజుకు మూడువందల గ్రాముల కూరగాయలు తీసుకోవాలనే లక్ష్యాన్ని సులభంగానే చేరుకోవచ్చు.

**ఐస్ క్రీమ్స్ ఇష్టపడని పిల్లలు ఉండరు. పిల్లలు తినడం మంచిదేనా?**

**- చంద్రకళ, హైదరాబాద్**

సాధారణంగా బజారులో దొరికే ఐస్‌క్రీమ్స్ చక్కెర, కొవ్వుపదార్థాలతో తయారుచేస్తారు. అంతేకాకుండా వీటిలో అధిక కెలోరీలు, కృత్రిమరంగులు, రసాయనిక ప్రిజర్వేటివ్స్ ఉంటాయి. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల చిన్న వయసులోనే దంత సమస్యలు, అధికబరువు, ఊబకాయంతో పాటు కాలేయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని పరిశోధనల్లో తేలింది. అందువల్ల పిల్లలకు వీటిని తరచుగా ఇవ్వకపోవడమే శ్రేయస్కరం. అయితే, వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లగా ఉండే ఐస్‌క్రీమ్స్ తినాలనిపించడం సహజం. అటువంటప్పుడు పండ్లు, పాలు లేదా పెరుగుతో, చక్కెర లేకుండానే లేదా తక్కువవేసి, కొవ్వులు కూడా తక్కువగా ఉండేలా ఇంట్లోనే కుల్ఫీల్లాంటివి చేసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకున్నట్టే. అయితే ఎప్పుడూ ఇంట్లోనే తయారుచెయ్యాలంటే కష్టమే కాబట్టి, నెలకోసారి అదీ కొద్దిమొత్తంలో మాత్రమే నాణ్యతగల ఐస్ క్రీమ్స్ పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. వారానికి రెండు మూడుసార్లు బయటి నుంచి ఐస్‌క్రీమ్స్ తెచ్చిస్తే మాత్రం పిల్లలకైనా, పెద్దలకైనా ఆరోగ్యానికి ముప్పే.

**మధుమేహం ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించాలి?**

**- శిరీష, కోదాడ**

మధుమేహం అనేది ఓ మెటబాలిక్ వ్యాధి. ఇది ఉన్న వారిలో రక్తంలో గ్లూకోజు శాతం ఆరోగ్యకరమైన దానికంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల పలురకాల అనారోగ్య సమస్యలు, ముఖ్యంగా సూక్ష్మ రక్తనాళాలుండే కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, అరికాళ్ళు లాంటి శరీర భాగాలకు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మధుమేహం ఉన్నవారు రక్తంలో గ్లూకోజు పరిమాణం, వ్యాధి స్థాయి, వాడుతున్న మందులు, జీవన విధానాన్ని బట్టి కొన్ని రకాల ఆహారనియమాలను పాటిస్తే కొంత వరకు రక్తంలో గ్లూకోజును అదుపులో ఉంచవచ్చు.

ఆహారంలోని పిండిపదార్థాల నుండి గ్లూకోజు వస్తుంది. అన్ని రకాల ధాన్యాల నుండి మనకు ఇవి లభిస్తాయి. కాబట్టి అన్నం, రొట్టెలు, జావ, అటుకులు, మొదలైనవన్నీ పరిమితంగా తీసుకోవాలి. పండ్లలో ఉండే చక్కెరలు కూడా రక్తంలో గ్లూకోజును పెంచుతాయి. అందుకే వైద్యులసలహా మేరకు పండ్లను కూడా పరిమితంగానే తీసుకోవాలి. ప్రొటీన్లు బాగా ఉండే మాంసాహారం, గుడ్లు, పప్పుధాన్యాలు, పాలు, పెరుగు ప్రతి పూట తీసుకోవాలి. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు రోజూ తప్పని సరి. బంగాళాదుంప, క్యారెట్, కంద, చేమదుంప, కూర అరటికాయలను తక్కువగా తీసుకోవాలి.


**డా. లహరి సూరపనేని**
న్యూట్రిషనిస్ట్,
వెల్‌నెస్ కన్సల్టెంట్
nutrifulyou.com

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



epaper.andhrajyothy.com

# అనుగ్రహం

**20-26 జూన్ 2021**

పి.ప్రసూనా రామన్

## మేషం
**అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం**

కార్యసాధనకు ఓర్పు ప్రధానం. పట్టుదలతో వ్యవహరించండి. మీ కృషి త్వరలో ఫలిస్తుంది. అందరితో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. ఖర్చులు అధికం. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. ఆదివారం నాడు సన్నిహితుల కలయిక వీలు పడదు. సంప్రదింపులు వాయిదా పడతాయి. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. గృహ మార్పు అనివార్యం. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం తగదు. ఆరోగ్యం జాగ్రత్త.

## వృషభం
**కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు**

ఆదాయం సంతృప్తికరం. ప్రణాళికలు వేసుకుంటారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. పరిచయస్తులు ధనసహాయం అర్థిస్తారు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను సున్నితంగా వ్యక్తం చేయండి. సోమ, మంగళ ఊహించని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. పనుల్లో ఒత్తిడి, చికాకులు అధికం. మనోధైర్యంతో ముందుకు సాగండి. కనిపించకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్యమవుతాయి.

## మిథునం
**మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు**

మీ సమర్థత అవతలివారికి కలిసివస్తుంది. ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. ఏ విషయంపై ఆసక్తి ఉండదు. ఆత్మీయుల రాక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రావలసిన ధనం అందదు. అవసరాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. పనుల్లో ఒత్తిడి, జాప్యం అధికం. బుధవారం నాడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఫోన్ సందేశాలను విశ్వసించవద్దు. గృహంలో మార్పుచేర్పులకు అనుకూలం. పత్రాల రెన్యువల్‌లో అలక్ష్యం తగదు.

## కర్కాటకం
**పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష**

ఓర్పు, పట్టుదలతో శ్రమించండి. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు. కొత్త పరిచయాలేర్పడతాయి. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. ఆప్తులకు సాయం అందిస్తారు. పనులు చురుకుగా సాగుతాయి. గురు, శుక్రవారాల్లో శ్రమాధిక్యత, అకాల భోజనం. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. పిల్లల అత్యుత్సాహాన్ని అదుపు చేయండి. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు. జూదాలు, బెట్టింగ్‌లకు పాల్పడవద్దు.

## సింహం
**మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం**

వ్యవహార దక్షతతో రాణిస్తారు. కార్యక్రమాలు నిర్విఘ్నంగా సాగుతాయి.. కొత్త ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుతారు. ఖర్చులు అదుపులో ఉండవు. పొదుపుధనం ముందుగానే గ్రహిస్తారు.. శనివారం నాడు నగదు డ్రా చేసేటపుడు జాగ్రత్త. బ్యాంకు వివరాలు వెల్లడించవద్దు.. పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త.

## కన్య
**ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు**

ఈ వారం అనుకూల సమయం. వ్యవహారాలు మీ చేతుల మీదుగా సాగుతాయి. ధనలాభం ఉంది. కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. బంధువులతో తెగిపోయిన సంబంధాలు బలపడతాయి. ఖర్చులు అధికం, డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. పెట్టుబడులకు తరుణం కాదు. పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. గృహ మార్పు కలిసివస్తుంది. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. ఆత్మీయుల రాక ఉత్సాహాన్నిస్తుంది.

## తుల
**చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు**

వ్యవహారాల్లో తప్పటడుగు వేసే ఆస్కారం ఉంది. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. పొదుపు ధనం ముందుగానే గ్రహిస్తారు. పనులు మొక్కుబడిగా పూర్తి చేస్తారు. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. పత్రాల రెన్యువల్‌లో మెలకువ వహించండి. ఆత్మీయులను కలుసుకుంటారు. పిల్లల విషయంలో శుభం జరుగుతుంది. ఏ విషయాన్నీ తేలికగా తీసుకోవద్దు. ప్రియతముల రాక ఉత్సాహాన్నిస్తుంది.

## వృశ్చికం
**విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ**

మనోధైర్యంతో ముందుకు సాగండి. ఏది జరిగినా మంచికేనని భావించండి. త్వరలో పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయి. పెద్ద ఖర్చు తగిలే ఆస్కారం ఉంది. ధనం మితంగా వ్యయం చేయండి. భేషజాలు, మొహమాటాలకు పోవద్దు. ఆది, సోమ వారాల్లో పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ముఖ్యుల సందర్శనం వీలుపడదు. సన్నిహితుల హితవు మీపై సత్ప్రభావం చూపుతుంది. కొత్త యత్నాలకు శ్రీకారం చుడతారు.

## ధనుస్సు
**మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం**

అనుకూలతలు అంతంత మాత్రమే. ఆలోచనలతో సతమతమవుతారు. స్థిమితంగా ఉండటానికి యత్నించండి. ఖర్చులు సామాన్యం. మంగళ, బుధవారాల్లో అనవసర జోక్యం తగదు. పనులు మొక్కుబడిగా పూర్తి చేస్తారు. ఈ చికాకులు తాత్కాలికమే. ఆత్మీయుల రాక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. వాహనం ఇతరులకివ్వవద్దు.

## మకరం
**ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు**

మీ తప్పిదాలను సరిదిద్దుకోండి. ఎవరినీ కించపరచవద్దు. సామరస్యంగా సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. పనుల్లో ఒత్తిడి, జాప్యం అధికం. అవసరాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. గురువారం నాడు ఫోన్ సందేశాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రలోభాలకు లొంగవద్దు. కనిపించకుండా పోయిన వస్తువులు లభ్య మవుతాయి. పిల్లల చదువులపై మరింత శ్రద్ధ వహించండి. ప్రియతముల క్షేమం తెలుసుకుంటారు.

## కుంభం
**ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు**

ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. అనుకున్నది సాధిస్తారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఆదాయ వ్యయాలు సంతృప్తికరం. సన్నిహితులకు సాయం అందిస్తారు. పనులు వేగవంతమవుతాయి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. శుక్ర, శనివారాల్లో ఊహించని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను లౌక్యంగా వ్యక్తం చేయండి. ఏకపక్షంగా వ్యవహరించవద్దు.

## మీనం
**పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి**

ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకుంటారు. ఖర్చులు అధికం, సంతృప్తికరం. పెట్టుబడులు కలిసివస్తాయి. మీ జోక్యం అనివార్యం. ఆప్తులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. మధ్యవర్తులు, ఏజెన్సీలను విశ్వసించవద్దు. పిల్లలపై దృష్టి సారించండి. ఆది, మంగళవారాల్లో పనులు సాగవు. ఎదురుచూస్తున్న పత్రాలు అందుతాయి. స్వల్ప అస్వస్థతకు గురవుతారు. ఆధ్యాత్మికత వైపు దృష్టి మళ్లుతుంది.

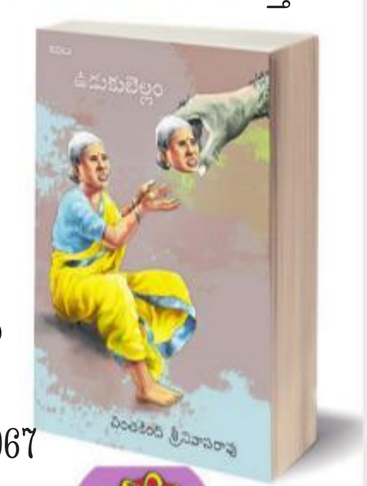


epaper.andhrajyothy.com

# భావోద్వేగాలను మరిగించే 'ఉడుకు బెల్లం'

నవజాత శిశువు కళ్ళు తెరుచుకున్నంత సహజంగా, స్వచ్ఛంగా చింతకింది శ్రీనివాసరావు కథ పురుడు పోసుకుంటుంది. తాజా కథా సంపుటి 'ఉడుకు బెల్లం' లోని పది కథలు లోకంలో మారు మూలల్లో దాగున్న వ్యథాభరిత జీవితాల్లోని సంక్షోభాలను స్కానింగ్ చేసి చూపెడుతాయి. ఎవరూ ఊహించని కోణాలతో దిగ్భ్రాంతికి గురిచేస్తాయి. 'ఒకటో రకం నిచ్చెన' కథలో పనివాడు లచ్చయ్య మునసబు వాహనం ముందు గుండెలవిసిపోయేలా పరుగెత్తడాన్ని చదువుతుంటే పఠితలు ఆయాసంతో మూర్ఛపోతారు. ఊడలమర్రి లాంటి కులవ్యవస్థ పనివాళ్ల పట్ల వ్యవహరించే తీరు తెన్నులపై ఆగ్రహాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆర్థికస్థాయి, హోదా లేకపోతే అగ్రవర్ణాలలోని స్వకుల వర్గీయుల చేత కూడా ఏ విధంగా నిరాదరణకు, అవమానాలకు గురవుతారో 'కుర్రుపోట్ల పుణ్యతిథి' కథలో నిర్భయంగా చిత్రించాడు రచయిత. కులవ్యవస్థకున్న అమానవీయ కోరల పదునును వర్ణిస్తాడు కథకుడు. పాత్రల ప్రశ్నలు, సందేహాలు కథకే పరిమితం కాకుండా మనల్ని వెంటాడుతాయి. 'సంగతి చెప్పిన సత్యవతక్క' కథలోని మహిళా ఉద్యోగుల స్వేచ్ఛ, ఆనందాల వెనకున్నరహస్యం నివ్వెరపరుస్తుంది. కథలకు వస్తువును ఎలా పట్టుకోవాలనే విషయంపై రచయిత చేత ఒక కార్యశాల నిర్వహించాలనిపిస్తుంది. 'ఉడుకు బెల్లం' కథ చదివితే నెత్తురు మసలిపోతుంది. చెరకు రైతుల శ్రమదోపిడి, ఆర్థిక పరాయికరణ, గిట్టుబాటు ధర కోసం పడే పెనుగులాట, కుటుంబాల వేదనను చూస్తే మనసు చేదెక్కుతుంది. ప్రతీకథ విభిన్న విశేషాలను తెలుపుతుంది. చింతకింది శ్రీనివాసరావు ఉత్తరాంధ్ర భాషను ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలుగా మార్చుకున్నారు. మౌఖిక కథన శైలితో ఎవరూ నడవని దారులను కనుగొంటున్నారు. ఈ కథల్లో భాష కీలక పాత్రగా సమ్మిళితమైంది. తనదైన ప్రత్యేకమైన కాన్వాస్‌ను సృష్టించుకొని వస్తువుకనుగుణమైన శిల్పనైపుణ్యంతో అనుభూతి ఐక్యతను అందించే ఈ కథలను చదవడం మరిచిపోలేని పఠనానుభవం.

**- డా.ఎస్.రఘు**



**ఉడుకు బెల్లం** (కథల సంపుటి), **రచన:** డా.చింతకింది శ్రీనివాసరావు
**పేజీలు:** 132, **వెల:** రూ:120, **ప్రతులకు:** ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు; 8897147067

# ఒక యథేచ్ఛావాది కవిత్వం

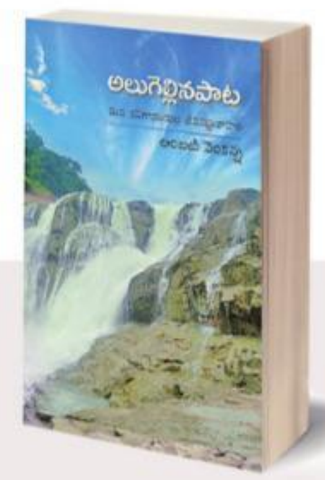
ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఫ్రెంచ్ సింబలిస్ట్ కవులు నలుగురు. చార్లెస్ బోదిలేర్, వెర్లాయిన్, మల్లార్మే మరియు రేంబో. వీరిలో వెర్లాయిన్ అంటాడు verse must be musical అని. కవిత్వం పరిపుష్టం కావడానికి అంతర్లీనంగా ఉండవలసిన లయాత్మకత, రాగాత్మకత, సంగీతాత్మకతల గురించి ప్రస్తావిస్తూ స్థూలంగా రేనేఫిల్‌తో కలిసి ఆయన రాగాత్మకత మరియు వ్యంజనల కలయికే 'కవిత్వం' అని అభివర్ణించాడు. కృష్ణారెడ్డి వైవిధ్యతతో కూడిన శబ్దస్పృహ ఉన్న కవి. అతను ఒక ఈస్థటిక్ ప్రపంచంలో విహరిస్తూ తనను తాను ఒక సీమితుడిగా భావిస్తాడు. సుంకిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి ఈయన గురించి చెబుతూ ఒక దగ్గర పొసగని ఎమోషన్, మ్యూజిక్, లాజిక్ అన్నీ కృష్ణారెడ్డిలో సంగమించి అతణ్ణి poet of magicగా మార్చినట్టు నిర్ధారించాడు. దీనికి రుజువును ఈ నాలుగు సంపుటాలు కలగలిసి 'ఆర్తి' మకుటంతో వెలువడ్డ సమగ్ర సంకలనంలో చూడొచ్చు మనం. మన ప్రసిద్ధ తాత్వికుడు సామల సదాశివ కృష్ణారెడ్డిని సరిగ్గానే పసిగట్టి అతణ్ణి 'జననం, మరణం అనే రెండు బిందువుల మధ్య తచ్చాడుతూ కాలాన్ని మూడు ముక్కలు చేసి అంతిమంగా అంతా శూన్యమని తేల్చేశాడని' సారాంశపర్చాడు. ఇవే ఈ కవి ఆంతర్యాన్నీ, అంతరంగాన్నీ పట్టిచ్చే వాక్యాలు. కవియొక్క అంతఃకరణనూ, లోతునూ మనం సంక్లిష్ట సాంద్రత గల ఈ 'నా కడుపున పుట్టని అదృష్టానికి / నా బిడ్డ బతికి పోయింది' (వల్లమాలిన జాలి - పుట 62) వంటి వేదనాభరిత పద్య పాదాలను చదివి గ్రహించవచ్చు.

ఈ బృహత్ కవితా సంపుటి మొదటి కవిత 'పురుడు' లోనే కవి తన కవిత ఏమిటో చెబుతూ తిలక్ వలెనే 'దిక్కులన్ని మూసుకున్న డొక్కల / గది గోడలతో / పెనుగులాడి పెనుగులాడి/ జననాంగపు గవాక్షాల కవాటాలు / పగులగొట్టి / ప్రసవ వేదనల పెల్లుబికిన / ఆమని పసికందులు నా కవితలు' (పుట 3) అని తనను తాను నిర్వచించుకున్నాడు. కాగా 'ఏదో ఆవేదనో, ఆర్ద్రతో, ఆవేశమో, అక్కసో అంతరంగాన్ని బలంగా కదిలించినపుడు ఊరట పొందడానికి ఒక outlet ఒక vent దొరకనప్పుడు కవిత్వాన్ని ఆశ్రయించాను' అని తన ఉపశమన రహస్యాన్ని కూడా విప్పిచెప్పాడు కృష్ణారెడ్డి. వృత్తిరీత్యా ఇంగ్లీష్ అధ్యాపకుడు కావడంవల్ల ఠాగోర్, కమలాదాస్, కీట్స్, ఎమిలీ డికెన్సన్, మాయా ఏంజెలో వంటి ప్రసిద్ధుల కవితల సహజ కవిత్వ సౌందర్యం చెడకుండా అనువదించాడు. తన కొన్ని కవితల్ని కూడా ఆంగ్లీకరించుకున్నాడు సమర్థవంతంగా. 1980 నుండి 2020 దాకా .. రమారమి నాలుగు దశాబ్దాల కృష్ణారెడ్డి గారి కవిత్వ సంపదనంతా ఈ సమగ్ర సంకలనంలో ఒక గుచ్చంగా చదువుతున్నపుడు ఆత్మతో కవిత్వాన్ని సృజించగల కవి ఎట్లా పరిణతి చెందుతాడో విశదమౌతుంది మనకు.

**- రామా చంద్రమౌళి**

**ఆర్తి** (కవిత్వం), **రచన:** బైరెడ్డి కృష్ణారెడ్డి
**పేజీలు:** 312, **వెల:** రూ.300, **ప్రతులకు:** 9440072211, 94901 82181

కొత్త పుస్తకాలు



# పాటకు ఊపిరులూదిన గొంతుకలు

శ్రమ నుంచి ఉద్యమాల వరకు, వ్యక్తిగతం నుంచి సామూహికం వరకు పాటే మనకు తోడు నీడ. ముందుండి నడిపించే ప్రజాగొంతుక. అలాంటి గొంతుకల జీవన సమరాల్ని, ఆ పాటల వెనకున్న తెలంగాణ చరిత్ర మలుపుల్ని కలగలిపి 'అలుగెల్లిన పాట'గా అందించారు కవి, గాయకులు అంబటి వెంకన్న. ఈ పుస్తకం ద్వారా 42 మంది పాటల రచయితల జీవితాలను, వాళ్లు పాటలు అల్లిన నేపథ్యాల్ని, క్రమాల్ని, వాటిపైగల ప్రభావాల్ని తెలుసుకోవచ్చు. సుద్దాల హనుమంతు, బండి యాదగిరి, చందాల కేశవదాసు, దాశరథి వంటి సీనియర్ కవులతో పాటు దేశపతి శ్రీనివాస్, యశ్‌పాల్, పసునూరి రవీందర్ వంటి నేటితరం కవిగాయకుల గురించి దీనిలో ప్రస్తావించారు. తెలంగాణలో దొరలు సాగించిన దురాగతాలకు, దేశముఖ్‌ల అరాచకాలకు పాట ఏవిధంగా ఎదురు నిలిచిందో, ప్రాణాలు సైతం లెక్క చేయక పోరాడిందో, ఉద్యమాలకు ఊపిరులూదిందో తెలిపే సాక్ష్యం ఈ పుస్తకం. ఒక్కో కవిది ఒక్కో శైలి. పాటను కట్టడంలో, వస్తువును చూడటంలో, చెప్పటంలో, పాడటంలో... ఇలాంటి విషయాలను సూటిగా స్పష్టంగా చెప్పాడు రచయిత. సమాజాన్ని కవిగాయకులు ఎలా ప్రభావితం చేస్తారో, సమాజం వల్ల వాళ్లు ఎలా ప్రభావితం అవుతారో గమనించేందుకు ఈ పుస్తకం ఓ ఉదాహరణ. కొందరిది పోరాటబావుటా, మరికొందరిది ప్రకృతితో మమేకమైన చింతన, ఇంకొందరిది తాత్వికభావధార, ఇంకా అత్యాధునిక మనిషి పోకడలను ప్రశ్నించే స్వభావం... అన్నింటిని, అన్ని కోణాల నుంచి వివరించే వ్యాస సంపుటే ఈ 'అలుగెల్లిన పాట'.

**- ఎ. రవీంద్రబాబు**

**అలుగెల్లినపాట**
(మన కవిగాయకుల జీవనప్రవాహం)
**ప్రచురణ:** జాబిలి కళామండలి
**పేజీలు:** 340, **వెల:** రూ. 300
**ప్రతులకు:** 99663 76072,
ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



epaper.andhrajyothy.com

## అనగనగనగా...

# కమల్ మరో ప్రయోగం... భామనే.. సత్యభామనే!

విశిష్ట నటుడు కమల్‌హాసన్ సినిమా అనగానే అందులో కొత్తదనం తప్పనిసరిగా ఉంటుందని ప్రేక్షకులకు ఓ నమ్మకం. దానిని దృష్టిలో పెట్టుకుని పాత్రల ఎంపికలో ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉంటారు కమల్. రొటీన్ పాత్రల జోలికి అస్సలు వెళ్లరు. ప్రతీ సినిమాలో ఏదో కొత్తదనం లేకపోతే అంగీకరించరు. ఎన్నో ప్రయోగాత్మక పాత్రలను దిగ్విజయంగా పోషించారు కమల్. ఆయన చేసిన మరో ప్రయోగం 'భామనే సత్యభామనే' చిత్రంలో బామ్మ రుక్మిణి పాత్ర పోషించడం. మీనా ఈ చిత్రకథానాయిక. జెమినీ గణేశన్, నాజర్, నగేశ్ వంటి ప్రముఖులు ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. కె.ఎస్.రవికుమార్ ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. 'అవ్వై షణ్ముఖి' పేరుతో తమిళంలో రూపుదిద్దుకొన్న ఈ చిత్రాన్ని 'భామనే.. సత్యభామనే' పేరుతో తెలుగులోకి అనువదించారు బాలసుబ్రహ్మణ్యం. కమల్ పాత్రకు ఆయనే డబ్బింగ్ చెప్పారు కూడా. జెమినీ గణేశన్ పాత్రకు దర్శకుడు జంధ్యాల డబ్బింగ్ చెప్పడం విశేషం. అలాగే నాజర్ పాత్రకు తనికెళ్ల భరణి వాయిస్ అందించారు. తెలుగులో కూడా ఈ చిత్రం విజయం సాధించింది. కమల్ గురువు బాలచందర్ ఈ చిత్రం వంద రోజుల వేడుకకు అతిథిగా వచ్చి జ్ఞాపికలు అందించారు.

## గత వారం జవాబులు

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ప్ర | 2 శం | 3 స | ❄ | 4 అం | 5 జ | నం | ❄ | 6 పై | డి | ❄ |
| ❄ | 7 క | ప | ర్ది | ❄ | ల | ❄ | ❄ | ర | ❄ | 8 గు |
| 9 ఆ | ❄ | ర్య | ❄ | 10 జ | గ | 11 దే | 12 క | వీ | 13 రు | డు |
| 14 ప | 15 గ | లు | ❄ | లు | ❄ | 16 హం | స | ❄ | 17 సు | మ |
| 18 ద | రి | ❄ | 19 అం | బు | 20 ధి | ❄ | 21 వు | 22 రు | ము | ❄ |
| ❄ | 23 మ | 24 రం | దం | ❄ | 25 క్కా | 26 మ | ❄ | షి | ❄ | 27 బ |
| 28 పు | నా | ది | ❄ | 29 స | రం | గు | ❄ | ❄ | 30 జా | లం |
| 31 న్న | భి | ❄ | 32 ని | మా | ❄ | 33 వ | 34 యో | 35 జ | న | ❄ |
| మి | ❄ | 36 ఇం | ద్ర | చా | 37 పం | ❄ | 38 గం | గ | ❄ | 39 బం |
| 40 నా | లు | గు | ❄ | 41 రం | జ | ని | ❄ | 42 న్మా | 43 ఉ | ది |
| గు | ❄ | 44 లం | క | ❄ | రం | ❄ | ❄ | 45 త | ప్పు | ❄ |

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

## పూరణం

నిర్వహణ : గొరుసు

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | |

### అడ్డం

1. రంధ్రం (2)
2. పురుషులందు పుణ్యపురుషులు వేరన్న కవి (3)
4. వెనకనుండి రోదసిలోకి వెళ్లండి (3)
7. ఇల్లు పీకి - - - వేసినట్టు! (3)
8. వంచన - అటుగా (2)
9. దొడ్డిదారిన దండయాత్ర (2)
10. హారం మధ్యలోనుండే బిళ్ల (3)
12. కలకలో స్వప్నం (2)
13. తప్పెట (2)
15. పొట్టిజడ పొడుగవటానికి ఇదొక వరం! (3)
16. వాడుకలో కూర్మం (3)
19. ధ్వని (3)
21. రహస్యం (2)
22. సులోచనాలు (4)
24. ఇంటిలోపలి అర (2)
25. కరుణ (2)
26. గారడి (4)
28. - - కు లేని దురద కత్తికెందుకు?! (2)
31. వాడుకలో ద్వీపం (2)
32. సంపెంగ (3)
34. వెనకనుండి వచ్చిన వసంతం (3)
36. ఒక రకం గుమ్మడి (3)
37. నగ్నత్వం (4)
38. ఆనవాయితి (3)
39. మిశ్రమం (3)

### నిలువు

1. దిక్కులతో దాసరి చిత్రం (6)
2. విద్వాంసుడు (2)
3. భర్త తమ్ముడు (3)
4. కిందనుండి కలిగిన కైవల్యం (2)
5. వెదురు దడి (3)
6. అక్కినేని, లతతో బాపు చిత్రం (6)
7. బురద (2)
8. బ్రాహ్మణులకిచ్చే దక్షిణ (4)
11. ఒప్పు కానిది (2)
14. తిరగబడ్డ వ్యాపారం (2)
16. మంగళసూత్రం (2)
17. కలత - కిందనుండి
18. పందుల్లో ఒకరకం (2)
20. వదిన (4)
22. కళ్లలో వేసే మందు (3)
23. సన్యాసి (2)
24. దరి (2)
26. అద్దకపు చేనేత (4)
27. దప్పిక (2)
29. చెట్టుపై పెరిగే మొక్క - అటుఇటుగా (4)
30. సమంత, నితిన్‌లతో త్రివిక్రమ్ చిత్రం (2)
32. గంధం (3)
33. లాంతరు (3)
35. పూతేనె (3)
36. తెలుగు 'ఫంగస్' (2)



epaper.andhrajyothy.com

# రంగురంగుల బర్గర్

రెయిన్‌బో రంగుల్లో నోరూరిస్తున్న బర్గర్‌లను చూస్తుంటే తినేయాలనిపిస్తుంది కదూ... అలా అనిపించాలనే వాటికి రంగులద్ది మార్కెట్లో దించారు. ఎప్పుడూ బ్రెడ్డులా కనిపించే బర్గర్ బోర్ కొట్టేయదూ. అందుకే పాలకూర, బీట్‌రూట్, క్యారెట్ వంటి కూరగాయలు, ఆకుకూరల నుంచి రంగులను తీసి బర్గర్‌కు రంగులేశారు. కొన్నిసార్లు ఫుడ్ కలర్ వాడిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఏదేమైనా సాధారణ బర్గర్‌తో పోలిస్తే రెయిన్‌బో బర్గర్‌లు అదిరిపోలా!

వాల్ మేరేరుతో
ఆకట్టుకుంటుంది...
ఆ ప్రదేశం (మేరేగుడెం గుండ
మల్లువ్మేమంటుంది. కేవలం నాలుగు
రోజుల్లో పూర్తి. నాయక్ ఆధ్వర్యం
క్రమశిక్షణ తో మహిళా
గ్రామాల్లో 60 కేజీల్లోపు
మహిళలే ఉంటారు.