

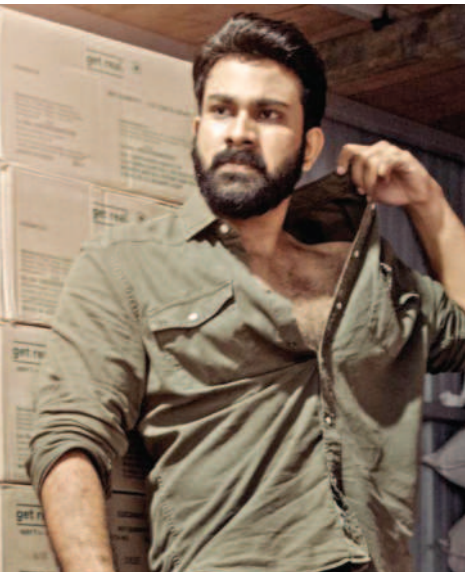


టూర్ ఫోటో : ప్యారిస్‌లో రామ్‌చరణ్, ఉపాసన

బాలనటుడు నుంచి హీరోగా...

కెరీర్‌లో 20 ఏళ్లు కంప్లీట్

బాలనటుడిగా.. కెరీర్ మొదలుపెట్టి విశ్వక్సెయి నేటితో 20 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్నారు. బాల కృష్ణ, రాజశేఖర్, బాపు, రాజేంద్రప్రసాద్ ఇలా ఎంతో మంది వద్ద చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా పనిచేశాడు.. బాలనటుడిగా దాదాపు 50కి పైగా చిత్రాల్లో నటించారు.. ఆయన నటించిన చిత్రాల్లో గోరింటాకు, జానకి వెడ్స్ శ్రీరామ్, విష్ణు, లేత మనసులు, శివశంకర్, అదినాయకుడు, వంటివి ఉన్నాయి.. నంది అవార్డు, అంతర్జాతీయ అవార్డుల సొంతం చేసుకున్నారు. జైసిన చిత్రంతో హీరోగా ఎంట్రీ ఇచ్చారాయన.. ఇప్పుడు కలియగడైవం పట్టణంలో అంటూ ఓ ఇంటెన్స్ ఎమోషనల్ యాక్షన్ డ్రామాలో నటిస్తున్నారు. నాని మూవీ వర్డ్స్, రామా క్రియేషన్స్ ప్రొడక్షన్స్ అధినేత తలు దాక్టర్ కె.చంద్ర ఓబుల్‌రెడ్డి, జీ మహేశ్వరరెడ్డి, కట్టం రమేష్ సయ్యత్తంగా కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.. ఈ మూవీలో ఆయిష్ పటేల్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.. రమా కాంత్‌రెడ్డి ఈసినీమాతో దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయినటైటిల్ పోస్టర్‌కు మంచి స్పందన వచ్చింది. ప్రస్తుతం మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది..



సింగిల్‌షెడ్యూల్‌లోనే సినీమాను పూర్తి చేయబోతున్నారు. కాగా, ఎన్ అవర్.. అనే పానిఇండియా మూవీలో విశ్వక్సెయి ఇప్పుడు పుల్ బిజీగా ఉన్నారు. యాక్షన్ ఆడ్యంపర్‌గా ఉండనుంది. రాజా గుడిగుంట్ల దర్శక, నిర్మాణ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.

‘అష్టదిగ్బంధనం’ ట్రైలర్ రిలీజ్

ఎంకెఎ ఫిలిం ప్రొడక్షన్ సమర్పణలో బాబా పిఆర్ దర్శకత్వంలో మనోజ్‌కుమార్ అగర్వాల్ నిర్మించిన చిత్రం అష్టదిగ్బంధనం... సూర్య, విశిష్ట ఇంటర్నా నటించారు.. ఈచిత్రం ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు.. ప్రసాద్ ల్యాబ్స్‌లోజరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రముఖ దర్శకుడు సాయి



రాజేష్ ముఖ్యఅతిథిగా ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు. సినీమా ఈనెల 22న విడుదల కానుందని తెలిపారు. ట్రైలర్ చాలా పవర్‌ఫుల్‌గా ఉందన్నారు మంచి సస్పెన్స్ ఉందన్నారు. ఈచిత్రం ఘన విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. నిర్మాత మనోజ్‌కుమార్, దర్శకుడు బాబా పిఆర్, హీరోసూర్య, హీరోయిన్ విశిష్ట తదితరులు మాట్లాడారు.

‘రాక్షస్ కావ్యం’ నుంచి అమ్మ పాట లిరికల్ సాంగ్

భయ నవీన్, అన్నేస్ మైఖేల్, పవన్ రమేష్, దయానంద్ రెడ్డి, కుశాలిని, రోహిణి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినీమా రాక్షస్ కావ్యం. ఈచిత్రాన్ని గుర్ర ద ప్రొడక్షన్స్ ఫింగ్ పిక్చర్స్, సినీ వ్యాల్ మూవీస్ బ్యానర్‌పై దామరెడ్డి, శింగనపల కల్యాణ్ నిర్మిస్తున్నారు.. నవీన్‌రెడ్డి,



వసుంధర దేవి సహనిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు.. ఈమేష్ చిక్కి ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్... ఈచిత్రాన్ని దర్శకుడు శ్రీమాన్ కీర్తి రూపొందిస్తున్నారు.. అక్టోబర్ 6న ఈసినీమా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతోంది.. తాజాగా సినీమా నుంచి అమ్మపాట లిరికల్ సాంగ్‌ను విడుదల చేశారు. మిట్ట పల్లి నురేందర్ సాహిత్యం అందించారు. మైథానలినీ నేటి సాహితీక పరిస్థితులకు అన్వయించి తెరకెక్కించారు. కొత్త తరహా చిత్రంగా ఉండనుంది అక్టోబర్ 6న విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.



‘అతిథి’ వెబ్‌సీరీస్ ప్రీలీజ్ ఈవెంట్

వెబ్ తొట్టెంపూడి, అవంతిక మిశ్రా లీడ్ రోల్‌లో నటించిన వెబ్‌సీరీస్ అతిథి.. రాండమ్ ప్రేమ్స్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ బ్యానర్‌పై దర్శకుడు భరత్ వైజ్ రూపొందించారు. డిస్ట్రిబ్యూషన్ హబ్‌స్టార్‌లో ఈనెల 19 నుంచి ప్రీమింగ్ కానుంది. తాజాగా ప్రీలీజ్ ఈవెంట్‌ను నిర్వహించారు. యాక్టర్



రవివర్మ, యాంకర్ వెంకీ కాకుమాను. దర్శకుడువైజ్ భరత్, సినీమాటోగ్రాఫర్ మనోజ్, హీరోయిన్ సియా గౌతమ్, సంగీత దర్శకుడు కపిల్, హీరోయిన్ అవంతిక మిశ్రా, హీరో వేణు మాట్లాడారు.

‘తంతిరం’ మూవీ రిలీజ్ డేట్

కొంతకాలంలో చిన్న సినీమా పెద్ద సినీమా అని లేకుండాకంటే ఉంటే చాలు కలకలం సృష్టించుతాయి.. ఈ క్రమంలోనే రూపొందిన చిత్రం తంతిరం... తాజాగా ఈసినీమా ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు.. దీనికి అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది.. ఈ తంతిరం హారర్ అంశాలతో కూడిన కుటుంబ కథా చిత్రంగా, భార్యభర్తల మధ్య ఒక ఆత్మ ప్రవేశిస్తే వారి దాంపత్య జీవితం ఎలా అనేది ఒక అందమైన ప్రేమకథతో తెరకెక్కిన సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ ఇది.. ఉత్తరం



రెకెత్తిస్తూ రక్తి కట్టిస్తుంది... థ్రిల్లింగ్ కాన్సెప్ట్‌తో నవతరం నటీనటులతో తీసిన సినీమా కంటెంట్ మాత్రమే నమ్మిన నిర్మాతపక్కడా రాజీవ్‌కుండా నిర్మించారు.. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ..టీం అంతా కష్టపడిందన్నారు. ప్రీయాంక శర్మ మాట్లాడుతూ, నా లైఫ్‌లో చాలా పెద్ద మూవీ అవుతుందన్నారు.. అందరినీ అలరిస్తుందన్నారు.శ్రీకాంత్ గుర్రం మాట్లాడుతూ,ఈ సినీమా ప్రతిఒక్కరికీ గుర్తుండిపోతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో శ్రీకాంత్ కంద్రగుల మాట్లాడుతూ, ఈనెల 22న విడుదల అవుతుందన్నారు.

విక్రాంత్ ‘స్పార్క్ లైఫ్’ సాంగ్

విక్రాంత్, మెహరూన్ ఫిర్దావా, రుక్మా ర్ ఫిల్మాన్ నటించిన భారీ బడ్జెట్ మూవీ స్పార్క్ లైఫ్... యాక్షన్‌థ్రిల్లర్‌గా తెరకెక్కుతోంది..హీరోగా నటించే చటంతో పాటు విక్రాంత్ కథ, స్ట్రీట్‌స్టే, దర్శకత్వం వహించారు. డెఫ్ ప్రాగ్ ప్రొడక్షన్ బ్యానర్‌పై నిర్మించారు.. సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్‌గా రాబోతోంది. మలయాళ దర్శకుడు హేషం అబ్దుల్ హాజీ సంగీతం అందిస్తున్నారు. తాజాగా మొదటి పాటను విడుదల చేశారు. విశాఖలో ఓ కళాశాలలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. విక్రాంత్, రుక్మా ర్ పై ఈపాటను చిత్రీకరించారు.విజువల్‌గా చాలా బాగుంది. టీజర్ ఇప్పటికే అంచనాలను పెంచేసింది. నవంబర్ 17న ఈచిత్రం విడుదల కానుంది. మాటింగ్ పూర్తిచేసుకుంది. గురు సోపనుందన్నారు విలన్‌గా నటిస్తున్నారు. నాజర్, సుహాసిని మణిరత్నం, వెన్నెల కిశోర్, సత్య, బ్రహ్మాజీ, శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్ నటిస్తున్నారు.తెలుగు, తమిళ, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో విడుదల కాబోతోంది.



‘చాంగురే బంగారు రాజా’ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్

మాస్ మహారాజా రవితేజ ప్రొడక్షన్ బ్యానర్‌లో మరో కాన్సెప్ట్ చిత్రం చాంగురే బంగారు రాజా.. సెప్టెంబర్ 15న విడుదల కానుంది... సతీష్ వర్మ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. ఈచిత్రాన్ని ప్రేమ్‌బైప్రేమ్ పిక్చర్స్ తో కలిసి రవితేజ నిర్మిస్తున్నారు.కార్తీక్ రత్నం హీరోగా నటిస్తున్నారు.. గోల్డీ సిన్హ్ హీరోయిన్...ఈసందర్భంగా హీరోయిన్ గోల్డీ సిన్హ్ మీడియాతో మాట్లాడారు.. నేను తెలుగమ్మాయిని.. ఇంజనీరింగ్ చదువుకునే రోజులు నుంచి నటనపై ఆసక్తి ఉండేది. కొన్ని పార్ట్‌ఫిల్మ్స్ చేశాను. సినీమా ఆడిషన్స్ ఇచ్చాను. రవితేజగారి ప్రొడక్షన్‌లో సినీమాకు ఆడిషన్స్ జరుగుతున్నప్పుడు వెళ్లాను. అందులో సెలెక్ట్ అయ్యాను.. ఇది నా తొలి బిగ్ చిత్రం. మా అమ్మ చాలా ప్రోత్సహించింది.ఇందుకు ఆమెకు థాంక్స్ చెప్పాల్సిందే.. ఇందులో అన్ని పాత్రలకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. నా పాత్ర మొదటి నుంచి చివరి వరకూ డ్రామాలో అవుతుంది. నలుగురి కోణంలో చూపించే కథ. ఇందులో అన్ని పాత్రలు కీలకంగా ఉంటాయి. రవితేజగారి నిర్మాణంలో సినీమా చేయటం అర్హతగా భావిస్తున్నాను.. ఇందులో నాపాత్ర కూడ చాలా బాగుంటుంది. భవిష్యత్‌లో మంచి కంటెంట్ ఉన్న కథలు వస్తే అన్ని రకాల పాత్రలు చేయాలని ఉంది. మాటింగ్ పూర్తయ్యాక రవితేజ గారిని కలిశాక ఎం మాట్లాడలేకపోయాను. ఆయన మాత్రం సినీమా చూశాను అందరూ చాలా బాగా చేశారని



అన్నారు.. సుప్రస్ కొత్త అయినా భయం లేకుండా నటించానీ అని మెచ్చుకున్నారు.. చాలా ఆనందంగా అనిపించింది. నటిగా ప్రయోగాత్మక చిత్రాలు చేయాలని ఉంటుంది.. అన్ని రకాల పాత్రలతో అలరించాలని ఉంది.

విరాట్ కష్ట హీరోగా శ్రీకాంత్ అడ్డాల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రం పెదకాపు 1. ద్వారకా క్రియేషన్స్ పై మిర్చాల రవీంద్రరెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు.. ఈచిత్రం ప్రమాదపథ్ కంటెంట్‌కు నుంచి స్పందన వస్తోంది..ట్రైలర్ సినీమాపై అంచనాలను పెంచేసింది. ఈనెల 29న ఈచిత్రం విడుదలకానుంది.. డిజిపీగా పనిచేసిన స్టార్ సినీమాటోగ్రాఫర్ చోటా కె.నాయుడు మీడియాతో మాట్లాడారు.

పెదకాపు 1 కథ వివరాలు ఏం అనిపించింది?

శ్రీకాంత్ అడ్డాల తొలిచిత్రం కొత్తబంగారు లోకం చేసేటప్పుడు మా జర్నీ మొదలైంది. అప్పటి నుంచి ఆయన తనుచేసే కథ గురించివెప్పారు.. కలిసి చేద్దామని అనుకుంటాం. కానీ డేట్స్ కుదరవు.. పెదకాపు1 వచ్చే సరికి, కొత్తబంగారు లోకంలా ఇదొక డిఫరెంట్ మూవీ.ఎలాగైనా కలిసి చేయాల అవసరమైతే మీ కోసం వెయిట్ చేస్తానని



శ్రీకాంత్ అన్నారు.. అయితే నారపుతో ఆయనలో ఒక కొత్త ట్రాన్స్‌వర్షింగ్ వచ్చింది.. పెదకాపు 1 కథ చెప్పినప్పుడు కూడ ఇప్పుడు ట్రైలర్ ఏది చూశామో అంత ఇంటెన్స్‌గా చెప్పారు.. ఇందులో తన నటన కూడ మొదలుపెట్టారు. శ్రీకాంత్ ఇలాంటి ఒక సినీమా డైరెక్టర్ చేసి ఇలాంటి అవుట్‌పుట్ ఇవ్వటం ఒక కెమరామెన్‌గా నాకు షాక్ ఇచ్చింది.

ఇలాంటి యాక్షన్ సినీమాలకు డిజిపీగా మీరు కూడా కష్టపడాలివస్తుంది కదా? కష్టం అనే మాట నేను వాడనండి. పనిచేయటం నాకు చాలా ఇష్టం. నేనే చాలా కష్టపడి పనిచేస్తాను. ఈ కథ కొత్త ప్యాటర్న్, కొత్త కలర్స్, మేకింగ్‌ను డిమాండ్ చేసింది. ఇది నాకు సవాల్‌గా అనిపించింది.

ట్రైలర్ మనసెప్పుడు విజువల్‌గా చాలా ఇంపాక్ట్ ఉన్నాయి? ఇలాంటి బెస్ట్ అవుట్‌పుట్‌కి కారణం?

ఈ విషయంలో క్రిడేట్ దర్శకుడిదే. దర్శకుడిపాల్‌తోనే ఇలాంటి అవుట్‌పుట్ వస్తుంది.. కొత్త బంగారులోలోకం విజువల్‌కి కూడ ఇలానే మాట్లాడలేదు.. చాలా బాగా తీశారని మెచ్చుకున్నారు చేసిన సినీమాకు అలా మాట్లాడలేదు..మళ్ళీ ఇప్పుడు చేసిన గురించి ఇలా మాట్లాడుతున్నారు.. ఇందులో తెలుసుకోవాల్సిన విషయం ఎంటంటే నా గొప్పదనం కంటే డైరెక్టర్ విజన్ ముఖ్యం.

మీరు స్టార్‌హీరోలతో చేశారు కదా.. విరాట్‌తో చేయటం ఎలా అనిపించింది?

హీరోస్థానానికి ఎప్పుడూ గౌరవిస్తాను.. నాకు కథానాయకుడు ముఖ్యం... చిన్నాపెదదన అని కాదు.. ఒక కథతోనాయకుడు గానే చూసాను. ఆ కథానాయకుడు ఎలా ఉండాలో కెమెరామెన్‌గా నాతో విజన్ ఉంటుంది.. విరాట్‌తో పనిచేస్తున్నప్పుడు తనుకొత్తవాడు అనే ఫీలింగ్ రాలేదు. అనుభవం ఉన్న నటుడిగానే చాలా అద్భుతంగా చేశాడు.

ఈ సినీమా మాటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని ఎక్కువలో చేసిన అంశాలు ఏంటి?

చాలా ఉన్నాయి... మీరు ట్రైలర్‌లో చూస్తే ఒక అమ్మాయి ఎండిపోయిన చెట్టుకు హ్యాండ్ చేయబడి కన్సైన్‌యి.. సినీమాలో ఆ సన్నివేశం చాలా కీలకంగా ఉంటుంది. రెండు ఎకరాల పొలం అంది..మొత్తం బురదతో ఉంది. ఆక్కడ ఒక ఎండిపోయిన చెట్టు పెట్టటం పెద్ద టాస్క్ .. ఆ బురదలో క్రేన్లు పనిచేయవు.. ఒక చెట్టుని మనుషులు మోయటం ఇంపాజిబుల్ మరి ఎలా పెట్టావనేది మీరు సినీమా చూసిన తర్వాత చెప్పా.

‘బిల్‌సే’ విజయం సాధిస్తుంది: బాబీ కొల్లి

రాజా విక్రమ్ ప్రధాన పాత్రలో భరత్‌నరేన్ దర్శకత్వంలోశ్రీ ఆక్కియన్ ఆర్ట్స్ బ్యానర్‌పై శ్రీధం మరిసా నిర్మించిన చిత్రం బిల్‌సే... ఈచిత్రం ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు.. స్టార్ డైరెక్టర్ బాబీ కొల్లి ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు. దర్శకుడు భరత్ నరేన్ యూనిక్ లవ్‌స్టోరీతో తెరకెక్కించారు. కాన్సెప్ట్ చాలా డిఫరెంట్‌గా ఉంది. మార్న్స్ చేసుకున్న అమ్మాయి ఎవరు ? అనేక్యూరియసిటీ కలిగిస్తోంది. రాజా విక్రమ్ చక్కటి ప్రతిభకు కనబడ్డారు. దర్శకుడు బాబీ మాట్లాడుతూ, ట్రైలర్ చాలా బాగుందన్నారు. టీం చాలా కష్టపడిందన్నారు. రాజా విక్రమ్ మంచినటుడిగా ఎదుగుతాడని అన్నారు. భరత్‌కు అల్‌డి బెస్ట్ విమెన్ అని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రాజా విక్రమ్, దర్శకుడు భరత్ మాట్లాడుతూ, సినీమా కచ్చితంగా అందరికీ రీవ్ అవుతుందన్నారు.





చిన్న పాఠపాట్లతో పెద్ద అనారోగ్యం

ఉరుకుల వరుగుల జీవితంలో వడి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కొన్ని పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. వీటితో జ్ఞాపక శక్తి క్రమంగా తగ్గిపోవడం, మెదడు కణజాలం దెబ్బతినడం, అల్టిమర్ లాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. కొన్ని అలవాట్లు వల్ల మెదడు, శరీరం రెండూ దెబ్బ తినే ప్రమాదం ఉంది. మరి ఆ అలవాట్లు ఏంటో, వాటిని ఎలా నియంత్రించుకోవాలో చూద్దామా.

అల్పాహారం : మనలో చాలామంది ఉదయం అల్పాహారం తిన్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పడిపోతాయి. దాంతో మెదడుకు కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. ఫలితంగా మెదడు అభివృద్ధి, అది చేసే పనుల్లో అటంకాలు ఏర్పడతాయి.

తీపి : కొందరు తీపి పదార్థాలు అతిగా తింటుంటారు. అధికంగా తీపి

తింటే మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం వస్తుంది. ఊబకాయం, మధుమేహం,

చర్మ సంబంధ, జత ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టూముడతాయి.

శారీరక శ్రమ : ఒకే చోట ఎక్కువ గంటలు కూర్చోని ఉండటం వల్ల మెదడు స్రవణం మారి పోతుంది. ఒత్తిడి పెరుగు తుంది. వీటిని ఆపాలంటే రోజూ తప్పనిసరిగా ఓ అరగంట యోగా లేదా వ్యాయామం చేయాలి. దీంతో మెదడు ప్రశాంతంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు అది చక్కగా పనిచేస్తుంది.

నిద్రలేమి: రాత్రి నిద్ర పోయేకాక మన శరీరం మరచుతున్న చేసుకుంటున్నది నిపుణులు చెబుతారు. దీంతో తర్వాత రోజు మెదడు జాగా పని చేస్తుంది. ఆందోళనలు తగ్గుతాయి. నిద్రలేమితో వ్యక్తులు అలసిపోతారు.

బలహీనపడతారు. రోజంతా నిరుత్సాహంగా ఉంటారు. చేసే పనిపై శ్రద్ధ పెట్టలేరు.

అంతేకాదు నిద్రలేమి వల్ల మెదడు, గండెక్ల సంబంధించిన జబ్బులు వస్తాయి. కాబట్టి రోజుకు ఏడెనిమిది గంటలు నిద్ర పోవాల్సిందే. □

పేదపిల్లల విద్యాభివృద్ధి సేవలో..

భర్తతో జీవితం మాత్రమే పంచుకోలేదావిడ. ఆయన సేవనీ పంచుకున్నారు. అందుకే ఆయన చనిపోయినా ఆ ఆశయాన్ని బతికిస్తున్నారామె. ఉన్నదాంట్లో కాదు. ఉన్నదంతా సేవకే వెచ్చిస్తున్నారు. పిల్లలు బాగుంటే.. సమాజానికి కదా మేలంటూ విద్యాభివృద్ధికి పాటుపడుతున్నారు ఇరుకు గిరిజాదేవి.

పేదరికం కారణంగా ఎవరూ చదువుకు దూరమవ్వకూడదు. వసతులు కల్పిస్తే ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులూ రాణిస్తారని బలంగా నమ్ముతారు గిరిజాదేవి. అందుకే విద్యాభివృద్ధి కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారు. ఈవిడది డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోసేమీ జిల్లాలోని అదురు గ్రామం. ఆర్టీసీలో సూపర్వైజర్ గా చేసి, ఉద్యోగ విరమణ చేశారు. ఈమె భర్త ఐ.ఎల్.నారాయణ ఎంపీగా పనిచేశారు. సంపాదనలో కొంతభాగం సేవే ముఖ్యంగా పేద విద్యార్థులకు చదువు కోసం అర్థికసాయం చేసేవారు. పదవీ విరమణ అనంతరం కూడా సాయాన్ని ఆపలేదు. అప్పటిదాకా ఆయన నిర్ణయానికి తోడ్పాటు నిస్తున్న గిరిజాదేవి 2013లో భర్త చనిపోయాక ఆ బృహత్పర్యాన్ని తన కొనసాగిస్తూ వచ్చారు.

ఇల్లు లమ్మ... ఈ దంపతులకు పిల్లలేరు. పేద విద్యార్థులనే కన్నబిడ్డలుగా భావిస్తున్నారామె. ఆయన సంపాదనలో కొంత

వెచ్చిస్తే గిరిజాదేవి మాత్రం ఉన్నదంతా ధారపోస్తున్నారు. కాకినాడలో ఉన్న డాబా ఇల్లు, బంగారం ఆస్తి అమ్మేసి, అద్దె ఇంటికి మారారు. ఆ వచ్చిన సొమ్ము మొత్తాన్ని సేవకే వినియోగిస్తున్నారు. భర్త పేరిట 'ఐ.ఎల్.నారాయణ ట్రస్టు' ప్రారంభించి.. సేవాకార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆదురు జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలకు ఇటీవల రూ.40 లక్షలతో ఆరు తరగతి గదులతో అదనపు భవనాన్ని నిర్మించారు. గతంలోనూ రూ.10 లక్షలతో సైన్సు బోధన కోసం ఓ భవనాన్ని కట్టించి ఇచ్చారు. ఏలూరు పోలీస్ క్వార్టర్స్ లో రూ.16 లక్షలతో విద్యార్థుల కోసం శాశ్వత వసతి సౌకర్యాన్ని కల్పించారు. కాకినాడలోని ఓ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రానికి రూ.12 లక్షలు విరాళం ఇచ్చారు. ఏటా కొంతమంది పేద విద్యార్థులను ఎంపిక చేసి, వారి విద్యాభ్యాసానికియ్యే ఖర్చు భరిస్తున్నారు.

విద్యా సేవకే... మా వారు విద్యకు అధిక ప్రాధాన్యమిచ్చేవారు. ఎంతోమంది పేద విద్యార్థులకు అధికంగా అందగా నిలిచారు. ఆయన చలవతో

కొందరు చదువు పూర్తిచేసి మంచి స్థాయికి చేరగలిగారు! మా వారి ఆశయాన్ని సేను కొనసాగిస్తున్నా. ప్రతి నెలా వచ్చే ఫింఫనులో కొంత భాగాన్ని కూడా విద్యాభివృద్ధికి వెచ్చిస్తున్నా. మావారి స్వగ్రామంలోనూ, ఉద్యోగ విరమణ చేసిన ప్రాంతంలోనూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో తరగతి గదులు కోసం శాశ్వత భవనాలు నిర్మాణాలు చేపట్టా. నా నిర్ణయానికి అందరి సహకారమూ తోడవ్వడం వల్లే ఇవన్నీ చేయగలుగుతున్నా. విద్యార్థులకు సాయం చేస్తే అది వాళ్ళకోసం ఉపయోగపడదు. సమాజాభివృద్ధికి సాయమవుతుందని నమ్ముతా. విద్యకే కాదు.. మానసిక ప్రశాంతతనిచ్చే ఆధ్యాత్మిక సేవా కార్యక్రమాలకు కూడా కొంత వెచ్చిస్తున్నాను. ఊపిరి ఉన్నంతవరకూ విద్యాభివృద్ధికి నిరంతరాయంగా సేవలందించడానికి నా వంతు



కృషి చేస్తానంటారు 63 ఏళ్ల గిరిజాదేవి. విరాళాలు, భవనాలు కట్టించి ఊరుకోరామె. పాఠశాలకొచ్చి పిల్లలతో గడుపుతుంటారు. వారితో ప్రేమగా మాట్లాడుతూ చదువు గొప్పదనాన్ని చెబుతారు. వారి కలలు, ఇబ్బందుల గురించి తెలుసుకుంటారు. లక్ష్యాలు ఏర్పరుచుకొని వాటిని సాకారం చేసుకోవాలంటూ ప్రేరణ కలిగిస్తుంటారు. వారి అవసరాలను తెలుసుకొని ఎవరికీ తెలియకుండా చేసే సాయాలూ ఎన్నో ఇంత చేస్తున్నారు కదా. అని ఎవరైనా పొగడబోతే మాత్రం 'ఇదంతా నా పిల్లల శ్రేయస్సు కోసమే కదా' అనేస్తారు. నిరాదరణరతకు ప్రాధాన్యమిచ్చే గిరిజాదేవి ఆ సేవల గురించి ఎక్కడా ప్రస్తావించడానికి ఇష్టపడదు. సేవకు ప్రచారమెందుకు? నా భర్త ఆశయాలను ఇలా నెరవేస్తున్నానంతే.. ఇందులో నా గొప్పదనం ఏముంది. అనే ఆవిడ సత్యాలూ చేస్తామంటూ ఎందరికొచ్చినా సున్నితంగా తిరస్కరిస్తారు. □



వీటితో కేన్సర్ దూరం

ఉల్లిగడ్డలు, అరటి, వెల్లుల్లి వంటి ప్రీబయాటిక్స్ తో కేన్సర్ పెరుగుదలను నిరోధించవచ్చని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఎలుకలపై చేసిన ప్రయోగంలో పై పదార్థాల కారణంగా ప్రీబయాటిక్స్ వల్ల వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం అయిన విషయాన్ని పరిశోధకులు గుర్తించారు. శరీరంలోని కేన్సర్ కణాల పురోగతిని ఇవి నియంత్రించినట్లు సాగినాడు. కఠిని నిరోధక ఇమ్యూనిటీని పెంచడం ద్వారా ప్రీబయాటిక్స్ క్యాన్సర్ వృద్ధిని అడ్డుకుంటాయని తొలిసారిగా పై పదార్థాలను చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని వారు అంటున్నారు. ఇక ప్రీబయాటిక్స్ నీర్వహ్యవస్త్రంలో మంచి బాక్టీరియాకు దోహదకారిగా ఉంటాయని ఎముకలు బలం పుంజుకునేందుకు అవసరమైన కాలియంను శరీరం సంగ్రహించేందుకు

అను కూలంగానూ పనిచేస్తాయని కూడా వారంటున్నారు. □

చేలి చిట్కా

ఎంత ముచ్చటపడి చేయించుకున్నా.. కవెబోర్డులు కొద్ది కాలానికే కళ తప్పినట్లుగా తయారవుతాయి కదా! ఒక గిన్నెలో కొబ్బరి నూనె తీసుకుని, పత్ర తో తుడవండి. మళ్ళీ కొత్తబాటిలా మెరిసి పోతాయి. □

కాన్సెలింగ్ చేయించండి

ప్రశ్న: మా రోజుల్లో చాల చిన్న వయసు లోనే అమ్మాయిలకు పెళ్లిళ్ళి జరిగివి. 20 ఏళ్ళ వయసుకే ఇద్దరు ముగ్గురు పిల్లల్ని కనే వాళ్ళం. అయితే మా తరువాతి తరం అంటే మా కూతుళ్ళ కొడుకులు చదువుకోసం కొంత అలస్యంగా పెళ్లిళ్ళు

84 ఏళ్ల వయస్సు ఉన్న నేను కూడ బాధపడుతున్నాను. నా మనుమరాలిని ఎలా మార్చాలో తెలియడంలేదు. ఆమెకు ఎన్ని విధాలుగా చెప్పినా ప్రయోజనంలేక పోతున్నది. మాకు పదికోట్ల ఆస్తి ఉంది. నా మనపరాలుకూడ బాగా పాడువు చేస్తున్నది. పెద్ద ఇల్లు ఉంది, సంపద ఉన్నప్పటికీ ఇంట్లో ఎవరికీ సుఖం లేదు. పెళ్లి చేసుకోకుండా ఒంటరిగా ఉంటే నా మనమరాలి ఆఖరి దశ చాల ఘోరంగా ఉంటుందన్న బాధ నన్ను చేదీస్తోంది. అయితే ఆమెను మార్చడానికి వీలుకావడం లేదు. మీరే ఏదైనా మార్గం చూపగలరు.

- శాంతమ్మ, లింగంపురం.
జవాబు : అమ్మా మీ సమస్య అర్థం అయ్యింది. మీ తరంలో చాలా చిన్న వయస్సులో పెళ్లి చేయడం మంచిదికాదు. అలా అని వయసు ముదిరిపోయేవరకు పెళ్లి చేసుకోక పోయినా సమస్యలు వస్తాయి. ఇప్పటి పరిస్థితులను బట్టి 25 ఏళ్ళ వయస్సులో పెళ్లి చేసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉద్యోగం, కెరీర్ పేరుతో అలస్యం అయినా 30 సంవత్సరాలు దాటకుండా చేస్తే



కొందరు జాతకాల పిల్లలోపడి వచ్చిన వాటిని అంతా వదిలేస్తున్నారు. కొందరు సమాజంలో జరుగుతున్న ప్రేమ వైభవాలు, దాంపత్య కలహాలు చూసి విరక్తి పెంచుకుంటున్నారు. కొంత మంది భయం, ఆందోళన అనుమానం లాంటి మానసిక సమస్యల వల్ల పెళ్లి వద్దనుకుంటున్నారు. మీ మనపరాలు భయపడుతున్నాడని భావించాలి. దానికి కారణం దాంపత్య జీవితం పట్ల ఆసక్తి సన్నగిల్లడం లేదా జడత్వం ఒక కారణం కావచ్చు. లేదా ఇంకేవైనా వ్యక్తిగత కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి సైకాలజిస్ట్ ద్వారా కొన్ని లింగ్ చేయిస్తే మార్పు వస్తుంది. మానసిక సమస్యలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణం అయితే చికిత్స చేయించండి. □

మంచిది

అబ్బాయిలకు అలస్యం అయినా ఫరవాలేదు. అమ్మాయిల విషయంలో వయసు వచ్చినప్పుడు వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సంతానం కలిగే అవకాశాలు సన్నగిల్లుతాయి. అలాగే ఇతర సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఏ వయసులో ముచ్చట ఆ వయస్సులో తీర్చుకుంటే మంచిది. అయితే ఇప్పటి పరిస్థితులలో వివిధ కారణాల వల్ల పెళ్లిళ్ళు అలస్యం చేస్తున్నారు. కొందరు సరైన సంబంధాలు వెదుకుతూ అలస్యం చేస్తున్నారు.

తనంతటివాడు కావాలని కోరుకున్నారు. ఉపాసనీ 14 ఆశ్చర్య వృక్షాలను నాలు అని అంతరాష్ట్ర యుక్తంగా పలికారు. అంతే కాదు సాయిబాబా 1913 జూలై గురుపూర్ణిమ రోజున గురుత్వాన్ని కూడా ఇచ్చారు. సాయిబాబా ఆదేశానుసారం ఉపాసనీ ఖండోబా అలయంలో ఆధ్యాత్మిక సాధన చేస్తున్నాడు. సాయిబాబా తన భర్తూరైన చంద్రాబాయి బోర్గురును విలచి, ఖండోబా అలయంలో ఉంటున్న ఉపాసనీకి గురుసేవ చేసేరమ్మని పంపారు. సేవ అంటే గురువుగా సేవించటం. ఆమె మంచి మానసిక ధారుడ్యముకల వ్యక్తి కనకనే బాబా ఆమెను ఆ పనికి పురమాంబాడారు. ఆమె పూజా సామాగ్రితో ఖండోబా అలయానికి వెళ్లి ఉపాసనీ పాదాల చెంత కూర్చున్నది. ఉపాసనీ ఆశ్చర్యపోయి 'నా పాదాలను తాకవద్దు, వెళ్లి ' అంటూ కనురుకుంటూ పాదాలను వెనుకకు తీసుకున్నాడు ఉపాసనీ. 'కసినినా సరే, కొట్టినా సరే. నేను సాయి ఆజ్ఞను పాటించవలసినదే అంటే ఆమె, ఆయన పాదాలను తన వైపుకు త్రిప్పుకున్నది.



ఏ తండ్రి అయినా తన తనయుడు తనను మించిపోవాలనే కోరుకుంటాడు. ఇక ఆధ్యాత్మిక పథంలో నడుపువు తన శిష్యులు తనంటివారు కావాలని కోరుకుంటాడు. సాయి బాబా కాశీనాథ గోవింద ఉపాసనీని

ఉపాసనీకి కోపం హెచ్చి పిడిపి బింగించారు. ఆమె స్వరం పెంచి ' ఈ పాదాలు, ఈ శరీరం మీవేనా? మీ పాదాలు, శరీరం మాకు చెందుతాయి. ఈ ప్రపంచానికి చెందుతాయి. మీరేమి చెప్పి మినును అని ఆయన పాదాలపై పువ్వులు ఉంచి, నైవేద్యంగా పాలను సమర్పించింది. ఉపాసనీ శాంతించలేదు. ఆమె ఊరుకోలేదు. 'మీరేమి మాట్లాడవద్దు. నన్ను చేసేది చేయనివ్వండి. ఈ గురుపూర్ణిమనాడు నా చేత మీరు గురుపూజ ప్రారంభించవలెకాదు సాయి. మీరు వద్దంటే ఆగుతానా?' అన్నది ఆమె. ఉపాసనీ శ్రీ సాయినాథుని ఉన్నత సృజన వ్యక్తిగానే గాక, దేశ, విదేశాలను కూడా రక్షించే సరియగు మహాత్మాని నిర్దేశించగల మహా సాకారంలో సాయిచే నిర్దేశింపబడిన ఉపాసనీ గురువర్యుడూ ఆయన ఆజ్ఞమం సాకారంలో ఉంది.

గురుత్వాన్నిచ్చిన సాయి



- యం.పి.సాయినాథ్

