



# ఆనందానికి 50 మార్గాలు



డా॥ పి.యస్.రావు Ph.D.

కాన్సల్టింగ్ సైకాలజిస్ట్



# ఆనందానికి 50 మార్గాలు

డా॥ టి.యస్.రావు Ph.D.  
కాన్సల్టింగ్ సైకాలజిస్ట్

**VICTORY PUBLISHERS**

# 30-17-18, Varanasivari Street, Seetharampuram, VIJAYAWADA-2 ©2444156



# ఆనందానికి

50 మార్గాలు

© Ln. **I. Ramakumar**, PMJF  
Immadisetty Akkeswara Rao  
Charitable Trust, Vijayawada.

1st Edition : 2014

Price : Rs. **100-00**

సోల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్

## శ్రీ వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో

30-17-3ఎ, వారణాశివారి వీధి,  
సీతారాంపురం, విజయవాడ-2.  
ఫోన్ : 0866 - 2444156.



## సాయి వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో

26-27-77, బాటా షోరూమ్ ఎదురు,  
గాంధీనగర్, విజయవాడ -520003.  
ఫోన్ : (0866) 2570192, 2570309



## సాయి వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో

ప్లాట్ నెం. 3,103, 2-4-1085,  
సాయిలక్ష్మీ నికేతన్,  
రామకృష్ణా హాస్పిటల్ ఎదురు వీధి,  
కాచిగూడ కుమార్ థియేటర్ దగ్గర,  
నింబోలి అడ్డ, హైదరాబాదు - 500027.  
ఫోన్ : (040) 65528228, 24653879  
(ఫాక్స్) 24745257, సెల్ : 9346771314

**మనవి:** మాచే ప్రచురించబడిన అన్ని రకముల పుస్తకములు అన్ని ప్రముఖ బుక్ షాపు లలోను, విశాలాంధ్ర మరియు ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్ అన్ని భ్రాంచి లలోను లభించును. లభించని యెడల తదుపరి ముద్రణలో సరిచేయగలం. ఏ విషయమైన [ramakumarimmadisetty@yahoo.com](mailto:ramakumarimmadisetty@yahoo.com) మెయిల్ కు తెలియ జేయవచ్చును. మీకు కావలసిన పుస్తకాలకు : SBI online A/c. No. 31712393082 సాయి వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో, విజయవాడ పేరున జమచేసి, మీకు దగ్గర గల ట్రాన్స్ పోర్టు వివరాలు తెలుపవలెను.

**Published by : విక్టరీ పబ్లిషర్స్, విజయవాడ.**

We have made many efforts to present this book without errors. But some errors might have crept in. We do not take any legal responsibility for such errors and omissions. If you bring them to our notice we shall correct them in our next edition. All disputes are subject to Vijayawada Jurisdiction only.

## రచయితగా నోహట...



డా॥ బి.యస్.రావు, Ph.D.  
కాన్సల్టింగ్ సైకాలజిస్ట్

ఆనందం ఒక విశాలమైన భావన. ఆనందాన్ని నిర్వచించడం అంత తేలిక కాదు. ఆనందమనే భావనను అర్థం చేసుకోవడం ఆనందాన్ని పొందడం కంటే కష్టమైనది. చిన్న చిన్న సంతోషాలను ఆనందంగా వర్ణించలేము. అయితే అలాంటి సంతోషాల కలయిక ఆనందం అని ఒప్పుకోవచ్చు.

వ్యక్తి వికాసం కలుగకుండా ఆనందం అసాధ్యమైనది. మానసికమైన బలహీనతలు ఆనందాన్ని తక్కువ చేస్తాయి. వ్యసనాల వంటివి కూడా ఆనంద సాధన మార్గానికి అడ్డుపడతాయి.

ఆనందం పొందడానికి ఏం చేయాలి? ఎలా ప్రవర్తించాలి? దీర్ఘకాలంపాటు ఆనందాన్ని కొనసాగించడానికి సైకాలజిస్టుల సలహాలు ఏమిటి? అనే విషయాలను ఈ పుస్తకంలో వివరంగా చర్చించడం జరిగింది. ఆనందాన్ని ఆవిరి చేసే పొరపాట్లను గురించి, రెట్టింపు చేసే అలవాట్లను గురించి చెప్పాను.

యువతరంతో మొదలు వృద్ధుల వరకూ ఆనందమయ జీవితానికి కావలసిన అందమైన మార్గాలను గురించి సోదాహరణంగా పరిచయం చేసే ప్రయత్నం చేశాను. ఈ చిన్నపుస్తకం మిమ్మల్ని ఆనంద మార్గంలో ముందుకు నడిపిస్తుందని భావిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకం పరిచయం చేసిన మార్గాలలో ప్రవర్తించేందుకు మీరు ప్రయత్నించి చూడండి. తప్పనిసరిగా ఇంతకు ముందు మీరు ఎరుగని ఆనందాన్ని సొంతం చేసుకోగలుగుతారని హామీ ఇస్తున్నారు.

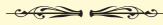
వాసవ్య నర్సింగ్ హోమ్,  
బెంజి సెంటర్, విజయవాడ,  
ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా  
సెల్ : 9440150731

# ఆనందానికి 50 మార్గాలు

## విషయసూచిక

01. కష్టసుఖాల సమన్వయంతో ఆనందం ఎవరికైనా సాధ్యమే!	11
02. చిరునవ్వుల చిన్నారులతో ఆటపాటలే ఆనందం	15
03. కో-ఆపరేషన్ కావాలంటే రిలేషన్ మిస్ కావద్దు	19
04. సాయం చేసే చేతులు మిన్న	23
05. చెట్ల పెంపకం చెప్పలేని ఆనందం	27
06. పుస్తక పఠనంతో విజ్ఞానం- వినోదం	31
07. డిప్రెషన్ ను ఢీ కొట్టండి	35
08. ఆందోళన వీడకపోతే - ఆనందం గల్గితే	39
09. కొత్త ఊహల కోసం సరదాగా కొత్తచోటికి	43
10. అన్యోన్యంగా దంపతులుంటే సంతోషాలే ప్రతిపూటా	47
11. ప్రేమ ఎంత మధురం	51
12. అసూయతో రగిలిపోతే ఆనందం ఆవిరవుతుంది	55
13. అనంత కాల ప్రవాహంలో ఆనంద సాగర మధనం చేద్దాం	59
14. చదువులు భారం కానివ్వకండి ఇష్టంగా చదవండి	63
15. ప్రతి ఒకరికి అవసరం తగుమాత్రపు వ్యాయామం	66
16. లలిత కళల్లో పాల్గొనండి లేదా తిలకించండి	69
17. కోపం వద్దు చిరునవ్వు ముద్దు	73
18. జీవితంలో హాస్యం - నవ్వు ప్రాముఖ్యత	76
19. చేసేపనిలో ఆనందం	80
20. స్నేహితులతో గడపండి	84
21. ఇంటర్నెట్ ను, టీవిని సద్వినియోగం చేసుకోండి	88
22. సేవా భావమే ఆనందం	92
23. పక్షులు, జంతువులతో కాసేపు	96

24. హాయిగా నిదురించండి	100
25. ఉత్సాహంగా పనిచేయడానికి అరగంట పగటి నిద్ర	104
26. తగాదాలకు వెయ్యండి బ్రేక్ భావోద్వేగాలు నియంత్రించండి	108
27. ఆనందమయ జీవితానికి మానసిక - శారీరక ఆరోగ్య పరిరక్షణ	112
28. దురలవాట్లకు దూరంగా ఉల్లాసంగా ఉండండి	116
29. మీ సంతోషాలను పెంచే పాజిటివ్ థింకింగ్	120
30. చిన్నచిన్న సమస్యలు మొదట్లోనే పరిష్కరించుకోండి	124
31. అభిమానం - అనురాగం, ఆప్యాయత, మానసికోల్లాసం	128
32. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోండి	132
33. ఇన్ఫీరియారిటీ వద్దు మీ బలాలను గుర్తించండి	136
34. ఓటమి ఒక అనుభవం ఫెయిల్యూర్స్ కు బాధపడొద్దు	140
35. నో చెప్పడం నేర్చుకోండి	144
36. తగని చోట జోక్యం తలనొప్పికి కారణం	148
37. పిడివాదన వద్దు... సద్విమర్శ చేయండి	152
38. ఇతరుల్ని మెచ్చుకోండి	156
39. చిన్నచిన్న సరదాలు తీర్చుకోండి	160
40. మంచి మాటలు మాట్లాడండి.... ప్రోత్సహించండి	164
41. మీ తప్పుల్ని అంగీకరించండి. సరిదిద్దుకోండి.	168
42. సింపుల్ గా బతకండి సంతోషాలను సొంతం చేసుకోండి	172
43. ఇగో బేలన్స్ చేసుకోండి కాస్తంత తెలివిగా ఉండండి	176
44. పార్టీలకు వెళ్లండి నలుగురితో కలిసిపోండి	180
45. చిరునవ్వుతో పలకరించండి థాంక్యూ చెప్పండి.	184
46. సరిగా ప్లాన్ చేస్తే జీవితం నిత్యసూతనం	188
47. మంచి దుస్తులు, అలంకరణ ఆనందాన్ని కల్గిస్తాయి.	192
48. మీ స్నేహితులకు ఆశ్చర్యకరమైన గిఫ్టులు ఇవ్వండి.	196
49. గృహమే కదా ఆనందసీమ	200
50. ప్రశ్నలు - జవాబులు	204



# ఆనంద సామ్రాజ్యంలోకి అందరికీ స్వాగతం

ఏ పనిచేస్తే మనసు రంజిల్లుతుందో, ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా మారుతుందో, ప్రశాంతతను అనుభవిస్తుందో అటువంటి భావనయే ఆనందం అని స్థూలంగా చెప్పుకోవచ్చు. చిన్నపిల్లవాడికి ఐస్ క్రీమ్ తినడం ఆనందం. టీనేజీ కుర్రాడికి సినిమా హాల్లో కయ్యమంటూ విజిల్ కొట్టడం ఆనందం. పనిరాక్షసుడికి విరామం లేని పనిదొరికితే ఆనందం. వయసుడిగి పోయిన ముసలాయనకు పాతజ్ఞాపకాలను నెమరేసుకుంటూ ఉండడం ఆనందం.

**ఈ ఆనందాలన్నీ తాత్కాలికమైనవి. ఏకోన్ముఖమైనవి.**

కొందరికి వర్షంలో తడుస్తూ నడవడం సరదా. మరికొందరికి కొండలపై నుంచి దూకే జలపాతాలను చూడడం సరదా. కొందరికి మంచు కురిసే శీతవేళ చలికాగడం ఆనందం. మరికొందరికి వసంతశోభలో ప్రకృతిని వీక్షించడం మధురంగా అనిపిస్తుంది. వెన్నెల రాత్రుల్లో ఆరుబయట కాసేపు తిరగడం ఉల్లాసాన్ని ఇస్తుంది కొందరికి. ఉషోదయాన్ని ఉపాసిస్తారు మరికొందరు.

**ఈ ఆనందాలన్నీ ప్రకృతి సిద్ధమైనవి. కానీ షరతులతో కూడినవి.**

పార్క్ బెంచీపైన ప్రియురాలితో గంటల కొద్దీ ముచ్చట్లు చెప్పడం కొందరికి ఇష్టం. పిల్లలతో సమానంగా ఆడుతూ గడపడం ఆనందాన్నిస్తుంది కొందరికి. భార్యవాటు భర్తకు ఒక్కక్షణం ఆమె ఎదురుగా లేకపోతే ఏమీ తోచదు. అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్లంటే అంతులేని ఆత్మీయత అందరికీ. తల్లిదండ్రుల మీద భక్తి కొందరికి. తోడికోడళ్లని సొంత అక్కచెల్లెళ్లుగా భావిస్తుంది ఒకామె.

**ఈ ఆనందాలన్నీ అవసరమైనవి. కృతకంగా కాక సహజంగా ఏర్పడ వలసినవి.**

ఆనందం అనే భావన విశాలమైనది. జీవితంలోని ప్రతిక్షణం నుంచి మనిషి ఎదురు చూసేది ఆనందాన్నే. అయితే అతను దాన్ని పొందేది మాత్రం చాలా కొద్ది మోతాదులో మాత్రం. ఎందుకిలా అంటే మనిషి తనకు ఎదురైన ప్రతి అనుభవాన్ని ఆనంద స్వరూపంగా చూడకపోవడం వల్ల అని సమాధానం చెప్పవలసి వస్తుంది.

**ఆనందాన్ని ఎక్కడ వెతకాలి?**

ఆనందం లోలోపల కలిగే అంతరంగ భావన అని కొందరి అభిప్రాయం. బయట చూడగలిగే, బయటికి ప్రదర్శించగలిగే బహిర్గత భావన ఆనందం అని మరికొందరు చెబుతారు. నిజానికి రెండూ వాస్తవాలే.

చిన్నపాటి ఆనందానికే జంపిగులూ గట్టూ చేస్తారు కొంతమంది. యాహూ కూతలు కూస్తారు. ఇటువంటి వారు పొందుతున్న ఆనందాన్ని విశ్లేషించి చూసుకునేది తక్కువ. అందుకే చాలా తేలికగా దాన్ని బహిర్గత పరిచి కాసేపు ఆనందిస్తారు. ఆ పైన అంతా రొటీనే.

ఎదుటిమనిషిలోని ఆనందాన్ని చూసి తాము ఆనందిస్తారు కొంతమంది. అవసరంలో ఉన్న వ్యక్తికి సాయం చేయడం ద్వారా వారి కళ్లలో మెరిసిన కృతజ్ఞతా రేఖను చూసి వీరు ఆనందపడతారు. ఎదుటి వ్యక్తికి మేలు జరిగితే సంతోషించగలిగే నిర్మల హృదయులు వీరు. అందుకే ఆనందాన్ని తమ కళ్ల ముందు దర్శించ గలుగుతారు. వీరి ఆనందం శాశ్వతమైనది. ఆరోగ్యకరమైనది.

చిన్నచిన్న పొగడ్డలకు ఉబ్బితబ్బిబ్బు కాని మనోనిబ్బరం కొందరికే ఉంటుంది. అహంకారాన్ని విడిచిపెట్టినవారు వీరు. తమ పరిధులు, పరిమితులు ఏమిటో తెలుసు. తమ రంగంలో తమకంటే గొప్పవారు ఎందరున్నారో తెలుసు. తమ ఆనందాన్ని బహిర్గత పరచకపోయినా ఎదురవుతున్న ప్రతి సంఘటననూ లోలోపల ఆనందించే నేర్పరితనం వీరికి ఉంటుంది. వీరి ఆనందస్థితి జ్ఞానం వల్ల కలిగేది. అది పెరుగుతూ ఉంటుంది.

### ఆనందాన్ని ఆవిరి చేసేవి

తను, తన కుటుంబమే తప్ప మరొకరి ఊసు అక్కరలేనివాళ్లు చాలామంది. పక్కసీటులో వ్యక్తి అడిగినా చిన్న సహాయానికి కూడా నిర్మోహమాటంగా నో చెప్పేసేవారు కొందరు. ఎదుటివారు నమస్కారం చేసినా చిరునవ్వు కూడా నవ్వనివారు కొందరుంటారు. ప్రతిచిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలో చూసి ఆవేదన పడుతుంటారు కొంతమంది. ఇతరులతో ప్రమేయం లేకుండా ఒంటిగానే జీవితాన్ని గడుపుకోవడం ఎంతటి వారికైనా సాధ్యపడే విషయం కాదు.

ఇతరులకు హానిచేసే ఆలోచనలు రానివ్వకండి. మీ చేతలలో ఎవరికీ హాని తలపెట్టకండి. మీరు మాట్లాడే మాటలు కూడా ఇతరులను ప్రోత్సహించేలా ఉండాలి కానీ, వారికి హాని తలపెట్టేవిగా ఉండకూడదు.

మీ కలలు ఎలాంటివి అయినా కావచ్చు. కానీ మీ స్థాయి మరిచిపోకండి. ఒకవేళ మీరు మీ స్థాయి కంటే ఎక్కువ ఊహించుకుంటూ ఉంటే మీరు ఎట్టి పరిస్థితిల్లోనూ ఆనందాన్ని పొందలేరు.

ఇతరుల అభిప్రాయాన్ని గౌరవించాలి. విమర్శలకు పూనుకోకూడదు. ఆనందాన్ని ఆవిరిచేసే ఇటువంటి అలవాట్లను దూరం పెట్టండి. అభిరుచులను నెరవేర్చుకోవడమే ఆనందంగా ఉండడానికి మార్గమని చాలామంది అనుకుంటారు. కొత్త అభిరుచులను ఏర్పరుచు కోవడం, జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవడానికి మరికొన్ని మంచి మార్గాలున్నాయి. ముందు అధ్యాయాల్లో అవేమిటో చూద్దాం.

పదండి... పేజీలు తిప్పండి...





## కష్టసుఖాల సమన్వయంతో ఆనందం ఎవరికైనా సాధ్యమే!

ఒకప్పటి కార్పొరేట్ బ్యాంక్ మేనేజర్ సహాయ్. ఢిల్లీకి సమీపంలోని రోహటక్లో ఉండేవారు. ఒక కొడుకు, కూతురు. కూతురికి పెళ్లి చేసేశాడు. కొడుకును చార్టెడ్ అకౌంటెంట్గా చదివించడానికి తన దగ్గర ఉన్న ఆఖరి పైసాతో సహా మొత్తం ఖర్చు పెట్టాడు. ఢిల్లీలో ఆఫీసు తెరుస్తానంటే రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ను కూడా ఖర్చుపెట్టేశారు. సుఖపడే రోజులు వచ్చాయని సంతోషించే సమయంలో కథ అడ్డం తిరిగింది.

చెప్పాపెట్టకుండా కొడుకు ఢిల్లీలోని ఆఫీసును మూసేశాడు. ఈ విషయం చాలారోజుల వరకూ సహాయ్కి తెలియలేదు. కొడుకు ఢిల్లీలో ఆఫీసు ఎత్తేసి బహ్రాయిన్ వెళ్లిపోయాడు. విదేశాలకు వెళ్లేముందు తనమీదే ప్రాణాలన్నీ పెట్టుకున్న తండ్రికి తెలియచేయాలన్న ఇంగితజ్ఞానం ఆ కొడుక్కి లేకపోయింది. దాంతో సహాయ్ జీవితంలో చీకటి అలుముకుంది. ఉన్నదంతా ఊడ్చిపెట్టి కొడుకు మీద ఆధారపడ్డాడు. తినడానికి కూడా వెదుకులాడుకోవాల్సిన పరిస్థితి సహాయ్కి ఎదురైంది. తన పరిస్థితి ఏది ఎలాగున్నా కొడుకైనా క్షేమంగా ఉన్నాడని సహాయ్ ఆశించాడు. చివరికి ఆ ఆశకూడా నిరాశే అయింది. కొడుకు బహ్రాయిన్లో జరిగిన ఓ రోడ్డు ప్రమాదంలో దారుణంగా మరణించాడు. తనకూ, తన భార్యకూ పొట్టగడవడం కష్టంగా ఉన్న సమయంలో మనవడు, కోడలు కూడా సహాయ్పైనే ఆధారపడ్డారు.

## ఇతరులను విమర్శించకండి

ఎవరైనా తప్పులు చేస్తారు. మీ ఉద్యోగులు మీ అంచనాలకు తగ్గట్లుగా పనిచేయకపోవచ్చు. మీరు కోరుకున్న వస్తువులను షాపువాళ్లు సరైన సమయంలో డెలివరీ చేయకపోవచ్చు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ విసుక్కోవడం, విమర్శించడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ప్రపంచంలో అందరూ మీరు కోరుకున్నట్లే ప్రవర్తించడం సాధ్యపడదు. అవతలివారి అనుభవాలకు వారి మాటలకు కూడా కాస్త విలువ ఇవ్వండి. మీ కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోండి. ఇతరుల మీద కంపైట్లు చెప్పతూ టైం వేస్ట్ చేసుకోకండి.

## ఇతరులను మెప్పించే ప్రయత్నం వద్దు

మనం చేసే పనులు ఎవరైనా మెచ్చుకోకపోతే మనకి మనసులో గుచ్చు కుంటుంది. అలాగని అన్ని పనులూ ఇతరుల మెప్పుకోసమే చేయలేం. ఎప్పుడూ ఇతరుల మెప్పుకోసమే ఎగబడుతూ ఉంటే మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవలసి వస్తుంది. మీరుమీరుగా ఉండండి చాలు.

## అభద్రతాభావాన్ని తరిమికొట్టండి

ఎంత సంపాదించినా సంతృప్తి ఉండదు కొందరికీ. ఉద్యోగ విషయాల్లో అభద్రతా భావం ఎప్పుడూ వెన్నంటి ఉంటుంది కొందరికీ. సంపాదించిన దానితో సంతృప్తి పడకపోవడం మరింత సంపాదించడానికి కారణం కావచ్చు. చాలాసార్లు అది మీ ఆనందాన్ని దోచుకోవచ్చు. ఏం జరుగుతోందో కాస్తంత గమనించండి. అలాగే అభద్రతా భావం వద్దు. మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి.

## అడ్డుకోకండి

ఇతరులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మధ్యలో కల్పించుకోవడం బ్యాడ్ మ్యానర్స్. ఎదుటివారు చెప్పదలుచుకున్న విషయాన్ని చెప్పనివ్వకపోవడం మంచిపద్ధతి కాదు. ఇతరులు మిమ్మల్ని ప్రేమించాలంటే ఎదుటివారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినండి. ఏవైనా అనుమానాలుంటే అడిగి తెలుసుకోండి.

## చేదు అనుభవాలను మరిచిపోండి

ఎప్పుడూ మీ సమస్యల గురించి మాట్లాడుతూ డల్ కొట్టినట్లు ఉండకండి. ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా గడపడానికి ప్రయత్నించండి. గతంలో జరిగిపోయిన తప్పుల్ని గురించి విచార పడకండి. భవిష్యత్తులో అవి రిపీట్ కాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో అది ఆలోచించండి. గతం విలువైనది. గతంలోని తప్పులనుంచి నేర్చుకోండి. ఇతరుల తప్పుల నుంచి కూడా నేర్చుకోకండి.

## భయపడడం మానేయండి

మనలో అందరం భయపడుతూనే ఉంటాం. భవిష్యత్తులో ఏం జరగబోతోందనే విచారం మనలో ఎక్కువ. జరగబోయేదాన్ని మనం ఎలాగూ మార్చలేం. అయినప్పటికీ మనం భయపడడం మానం. జరగబోయే సంఘటన వల్ల ఇతరులు ఎలా స్పందిస్తారనేది కూడా మనకు అనుమానస్పదమూ, భయం కలిగించే అంశాలే. మీ భయాలు మిమ్మల్ని జీవితంలో వెనుకంజ వేయనీయకుండా చూసుకోండి. మీరు ప్లాన్ చేసుకుంటున్నవీ, ఊహిస్తున్నవీ మీ లక్ష్యాలు ఏవైతే ఉన్నాయో వాటిని సాధించడానికి ఇప్పుడే ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టండి.

**మనలో అందరం భయపడుతూనే ఉంటాం. భవిష్యత్తులో ఏం జరగబోతోందనే విచారం మనలో ఎక్కువ. జరగబోయేదాన్ని మనం ఎలాగూ మార్చలేం. అయినప్పటికీ మనం భయపడడం మానం. జరగబోయే సంఘటన వల్ల ఇతరులు ఎలా స్పందిస్తారనేది కూడా మనకు అనుమానస్పదమూ, భయం కలిగించే అంశాలే. మీ భయాలు మిమ్మల్ని జీవితంలో వెనుకంజ వేయనీయకుండా చూసుకోండి.**

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Anandaniki+50+Margalu>**

**\* \* \***