

నమస్తే తెలంగాణ ఔదివారం

బతుకయ్య

9 ఆగస్టు 2020

విడవండి..

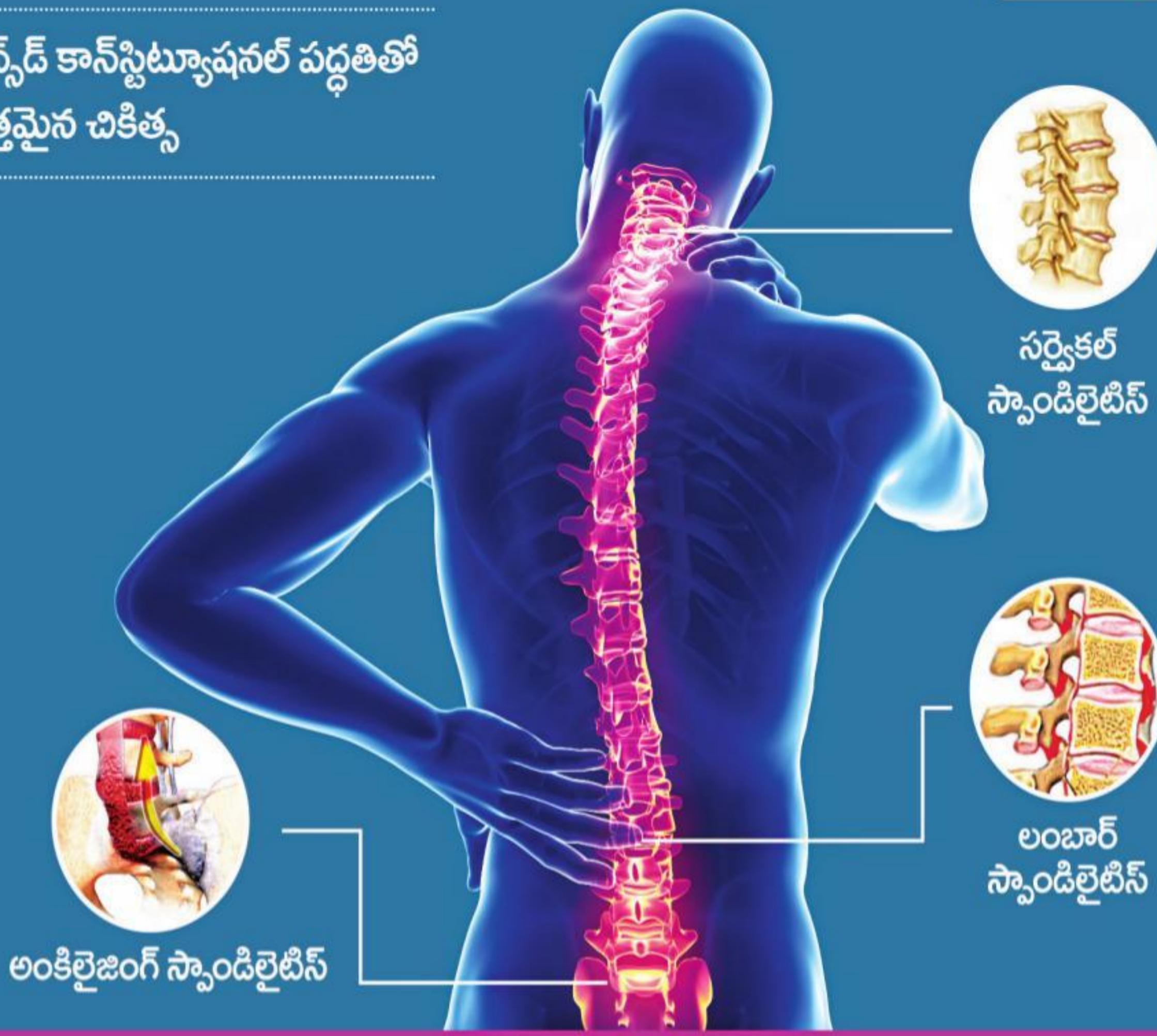
విడవండి..

విడవండి!



మెడ, వెన్సు, నడుము నొప్పి సమస్యలకు చెప్పండి బై బై

అద్యాన్నిడ్ కాన్స్టిట్యూషన్ల్ పద్ధతితో
అత్యుత్తమేన చికిత్స



డిస్కసమస్యలు, సయాటికా, RA, కీళ్ళ నొప్పులు,
గాట, SLE లాండి అన్ని రకాల మెడ, వెన్సు నడుము నొప్పి
సమస్యల నుండి విముక్తి పొందండి

డాక్టర్ అపాయింట్మెంట్ కొరకు :
767 500 8000

**STAY HOMEOPATHY
STAY SAFE**



ఇంట్లోనే ఉండండి - సురక్షితంగా ఉండండి
వీడియో కన్సల్టేషన్ డ్వారా
మా డాక్టరుతో అన్లైన్లో మాట్లాడండి

ఇతర చికిత్సలు					
చర్చసమస్యలు	డైరాయిడ్	డయాబెటిస్	గ్యాప్టిక్ సమస్యలు	లివర్ సమస్యలు	మేల్ సెక్సువల్ సమస్యలు
సాంయాసిన్	అధిక బుపు	కాళ్ళ మంటలు	ఛాతి, కడుపులో మంట	హెపప్లైటిస్ బి	ప్రాస్టిట్ రూంథి వాపు (BPH)
బ్లూల్, ఎగ్గిమూ	గాయిట్ర్, PCOD	కాళ్ళ తిమ్మిర్చు	అల్పిన్, అజీర్ణం, GERD	హెపప్లైటిస్ సి	ఎరక్టెల్ దిస్ఫంక్షన్ (ED)
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్	గొంతు వాపు	డయాబెటిక్	పైల్స్, ఫిస్టులా	లివర్ సిర్రిసిన్	వీర్యకణాల సమస్యలు
దధ్మర్లు, SLE	సంతానలేమి	స్నూర్చిపతి,	ఫిఫర్స్, IBS, క్రాన్ డీసీజెస్	ఫ్యాటీ లివర్	శీపు స్కలనం(PME)
మొబిలులు	స్ట్రీ, బుతు సమస్యలు	నెప్ట్రోపతి	లామీబియాసిన్, మలబద్ధకం	లాభపోలిక్ లివర్	అజీస్పెర్చియా, అలిగోస్పెర్చియా
	హార్ట్ సమస్యలు	రెటినోపాతి			



Positive Homeopathy

An ISO 9001 - 2000 Certified ®

టోల్ఫ్: **1800 108 1900**

Chat with Doctor @
www.drpositivehomeopathy.com



జాబ్లిపార్ట్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ హాస్పిటల్ ప్రక్కన | అమీర్పెట్ - మధురానగర్ మెట్రో స్టేషన్ ఎదురుగా | డిల్సుభీనగర్ - మెట్రో స్టేషన్ ప్రక్కన
మెహిదిపట్టం - సరోజనిదేవి కంటి అసుప్రతి ప్రక్కన | A.S.రావు నగర్ - చెన్నె పాపింగ్ మాల్ ఎదురుగా | కార్బానా - జాబ్లి బస్టాండ్ దగ్గర
కాచిగూడ - టూరిస్ట్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హాస్పిటాల్ | కలీంగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్యాల | మహబూబ్ నగర్ | తమిళనాడు



ఎడవండి.. ఎడవండి.. ఎడవండి!

లోపల కాన్న జరుగుతున్నది. ఆపరేషన్ థియేటర్ బయట ఉద్యోగుత. లోపల నిశ్శబ్దం పెరిగే కొఢ్చి బయట కంగారు. ఇంతలో ఓ ఏడుపు వినిపించింది. అంతే! పట్టలేని ఆనంద మేదో ముంచెత్తింది. ఏడుపు కొత్త జీవితానికి సంకేతం! తల్లి నుంచి ఒక్కసారిగా విడివడిన బాధక సాక్షం. తనని తాను ఓదార్ఘుకునేందుకు మనిషి ఎంచుకున్న మార్గం.

5 ప్లాస్టిక్ కాదు.. ఫ్యాట్‌క్!

ప్లాస్టిక్ వాడకూడదు, నిజమే..
కానీ వాడకుండా ఎవరుంటున్నారు?
ప్లాస్టిక్ ఇప్పటికీప్పుడు మనల్ని వీడేది
కాదు. వాడకం క్రమంగా తగ్గిస్తూ పోవాలి.
అదెలా? ఆ ప్రయత్నంలో..
ఆరోహణ ఎకో సోషల్ డెవలప్ మెంట్స్
ఓ ఐడియాతో పనిచేస్తున్నది.



- 6 జోలి
- 8 కరెంట్ మీటర్
- 7 పలుకుబడులు



- 19 కోటయ్య చుడువా!



నల్లగొండకు వెళ్లారా ఎప్పుడైనా?
ఈసారి వెళ్లినప్పుడు చుడువా తినండి.
పూజ అయిపోయాక ప్రసాదం తింటే
ఎంత సంతృప్తిగా ఉంటుందో, ఈ
చుడువా తింటే అంత బాగుంటుంది.
అదే కోటయ్య చుడువా!

లోపలి కమ్మల్లో..

బతుకమ్మ
9 ఆగస్టు 2020

- 20 పలుకుబడులు
- 26 వాస్తు
- 27 అల్లరి
- 22 ఒక బతుకమ్మ కథ
- 33 కొత్త గ్రామర్ లోకం..

- 30 మంగయ్య అదృష్టం

నిజం చెప్పాలంటే ఇది దేవతల రెండు మురాల ప్రాక్షీ యుద్ధమే కాబట్టి ఇందులో అరమరంటూ లేదు. ఉండడా నికి వీల్చేదు. అందుకనే ఎంతో ఉపాయంగా దుర్గారావు తన డమ్మీగా అంగీకరించే అట్టు చేశారు. ఇంక వాడెలా పోటీ చేస్తాడు, వెధవ? హమ్మయ్య! బెడద వదిలిపోయింది, వచ్చే ఐదేళ్ళవరకు అనుకున్నారు చివరకు.



క్యాబాత్‌పై!



ఈ సంచికపై మీ అజ్ఞాయాలను
మాకు తెలియజేయండి.

పత్రస్థ ద్వారా: బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ,
8-2-603/1/7,8,9,
కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్ 10, బంజారాపేట్లు,
హైదరాబాద్ -500034.
ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com

చెంచాడు

చెన్నంగి పచ్చడితో..

వితారం దావత్త



చెన్నంగి మొక్క ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంది. కాబట్టి, బీనికి నీళ్లు పెట్టాలనీ, ఎరువులేని పెంచాలనీ ఉండదు. ఒకప్పుడు పొలాల గట్ల మీదా, తుప్పుల మీదా కనిపించేవి. ఒకసాి పచ్చడి పెడితే, వారం వరకూ నిల్వ ఉంటుంది. కాబట్టి, పొలం పనులు చేసేవారు ఈ పచ్చ డిని సభ్యతో తీసుకెళ్లేవాళ్ల.

జౌషధ గుణాలు ఎక్కువగా ఉండ టుంతో, పల్లెల్లో తరచూ చెన్నంగి పచ్చడి చేసుకుంటారు. ఈ ఆకులను పొడి చేసి నిల్వ పెట్టుకుంటారు. జ్వరం వచ్చినప్పుడు నోటికి రుచిగా ఉంటుంది. పత్యంగా కూడా తినిపిస్తారు.

బాలింతలకు చెన్నంగి పచ్చడి పెట్టడం ఆనవాయితీ. బీన్నే కని వింద పచ్చడి అనీ, సెర్నా పచ్చడి అనీ పిలుస్తారు. బీని గింజలను నీగ్రో సెర్నా అని పిలుస్తారు. ఆ గింజలను పొడి చేసి కాఫీ చేస్తారు. అందుకే, అది పేదవారి కాఫీ పొడి అయింది.

మానసిక శక్తికోసం, గుండెకు బలం రావడం కోసం ఆయుర్వేద వైద్యులు ఇచ్చే మందుల్లో ఈ ఆకును ఉపయోగిస్తుంటారు. చెన్నంగి ఆకు ఇమ్మానిటీ పవర్ను పెంచుతుంది. జీర్ణశక్తిని ఇస్తుంది. అలాగే మలబధ్యకాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్త శుద్ధి చేస్తుంది. చెన్నంగి ఆకులతో తెల్ల కుసుమ వ్యాధి కూడా తగ్గుతుంది. ఎముకల పుష్టికి కూడా ఈ ఆకు ఉపయోగపడుతుంది. పాము విషానికి విరుగుడుగానూ పనిచేస్తుంది.

పచ్చడిలోని ఆవాలు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇందులోని ఘూర్చెన నూనెలు క్యాన్సర్కు వ్యక్తిరేకంగా పోరాటుతాయి. జీలక్రులోని పాటాపియం బీపీ, గుండె సంబంధ వ్యాధుల నుంచి రక్కణ కల్పిస్తుంది. చింతపండులో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులోని ఐరన్ గుండెకు బలాన్ని చేమారుస్తుంది. ధనియాలకు శలీరాన్ని చల్లబలచే గుణం ఉంటుంది. రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచడంలో కలివేపాకు సహాయపడుతుంది. చెడు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. కలివేపాకులోని యాంటీ ప్రైపర్ గ్లిసమిక్ రక్తనాశాల్లోని గూకోజ్ని కంట్రోల్ చేస్తుంది.

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు వేరు. జ్ఞాక్కడి రుచులూ అభిశ్రుతులూ కూడా వేరు. త్రాక్షిషోత్తే, కాలంతోపాటు త్రోస్త్రో కనుమరుగవుతూ ఉంటాయి. అలాంటి కొన్నింటిలో చెన్నంగి పచ్చడి ఒకటి. చెన్నంగి ఆకులు సకల పోషకాలకూ చిరునామా. ఇక పచ్చడి తిన్నామా.. అదిలపోవాల్సిందే!

కడాయిలో నూనె పోసి జీలక్ర, ఎండు మిల్లి, నువ్వులు, ధనియాలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి వేయించుకోవాలి. వీటిని వేరుగా తీసుకోవాలి. బీంట్లోనే మరికొళ్ళిగా నూనె పోసి ఆకులను పచ్చివాసన పోయేవరకూ వేయించుకోవాలి. బీన్ని చల్లాల్చి, ముందు వేయించుకున్న వాటితో కలిపి గైండ్ చేయాలి. ఇప్పుడు చిన్న కడాయిలో నూనె పోసి ఆవాలు, జీలక్ర, కలివేపాకు వేసి పోపు పెట్టి పచ్చడిలో కలిపితే సిలపోతుంది.

పచ్చడిలో వేసే వెల్లుల్లి బీపీకి మంచి జౌషధం. గుండెపోటును నివారించడంలో వెల్లుల్లి సమర్థంగా పని చేస్తుంది. రోగినిరోధక శక్తి పెరగడానికి వైద్యులు కూడా సిఫార్సు చేస్తుంటారు. ఇందులో యాంటీబయాటీక్ లక్షణాలు కూడా ఎక్కువ. అజీల్లు సమస్యలను నివారిస్తుంది. అభిశ్రుతుల రక్తపోటు కలిగిన వారికి నువ్వుల్లోని మెగ్నెషియం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రక్తంలో పెరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గించడంలో నువ్వులు చాలా మేలు చేస్తాయి.



ప్లాస్టిక్ కాదు.. ధ్వన్యజ్ఞ!

ప్లాస్టిక్ వాడకూడదు.

నిజమే.. కానీ వాడకుండా ఎవరుంటున్నారు?
ప్లాస్టిక్ ఇప్పటికిప్పుడు మనల్ని వీడేబి కాదు.
వాడకం క్రమంగా తగ్గిస్తూ పోవాలి. అదెలా?
ఆ ప్రయత్నంలో.. ఆరోహణ ఎకో సోషల్ డెవలప్
మెంట్స్ అనే సంస్థ ఈ ఐడియాలో పనిచేస్తున్నది.
వాతావరణ కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు ప్లాస్టిక్‌ను
నిషేఖించడం కాదు.. ‘అప్ సైకిల్’ చేయాలని అంటు
న్నారు ‘ఆరోహణ’ వ్యవస్థాపకురాలు అమిత.
అప్పుడే, క్రమక్రమంగా ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని కనీస
స్థాయికి తీసుకువెళ్లాచ్చని చెబుతారు.

పుణెకు చెందిన అమిత అమెరికాలో చదువుకు
న్నారు. ‘సస్టాయినబుల్ డెవలప్‌మెంట్’ మీద ప్రత్యే
క్కమైన కోర్సు చేసి అప్సైకిల్ ప్లాస్టిక్‌పై ప్రాజెక్ట్
చేశారు. 2013లో నందన్‌తో కలిసి ఆరోహణ ఎకో
సోషల్ డెవలప్‌మెంట్ సాపించారు. మనం వాడు
తున్న ప్లాస్టిక్.. నాణ్యత.. రీపైకిల్ విధానాల గురించి
లోతైన అధ్యయనం చేశారు. ప్రభుత్వాలు కలిన నిర్ణ
యాలు తీసుకుంటున్న ప్లాస్టిక్ నిషేధం ఎందుకు
అమలుకావడం లేదో తెలుసుకున్నారు. ప్లాస్టిక్
సంచులకు పూర్తిగా అలవాటుపడిన ప్రజల్ని ఇప్పటి
కిప్పుడు దాని నుంచి వేరు చేయడం కష్టమనీ..
దీనికి అప్సైకిల్ విధానమే ఉత్సవమనీ ప్లాస్టిక్‌ను
ఫాట్రిక్‌గా చేస్తేనే ఘలితం ఉంటుందనీ భావించారు.

ఎంత నష్టం?

ఏటా దేశవ్యాప్తంగా 10-20 మిలియన్ టన్నుల
ప్లాస్టిక్ సముద్రంలో కలుస్తున్నట్టు అమిత అధ్యయ
నంలో వెల్లడైంది. అంతేకాదు వీటి ప్రభావంతో లక్ష
లాది తీరప్రాంత జీవులు చనిపోతున్నాయి. ప్లాస్టిక్
తయారీ ద్వారా ఆయా కంపెనీలు క్యాన్సర్ వంటి
ప్రమాదకర వ్యాధులకు కారణమయ్యే వాయువు
లను ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. లెక్క చూస్తే ప్రతి నిమి
షానికి పదిలక్షల ప్లాస్టిక్ బ్యాగులు అముడవుతు
న్నాయి. అదే వివిధ రూపాల్లో సముద్రంలో
కలుస్తున్నది.

4 ఆర్ ప్రణాళిక

అప్సైకిల్ అంటే ప్లాస్టిక్‌ను
కాకుండా ప్లాస్టిక్ ఆధారిత
మెటీరియల్‌తో వస్తువులను తయా
రుచేయడం. Refuse.. Reduse..
Reuse.. Recycle విధానాలను సక్రమంగా



పాటిస్తే ‘అప్సైకిల్’ సాధ్యం అవుతుందనే ఉద్దేశం
తోనే, ప్లాస్టిక్‌ను పునర్వినియోగం ద్వారా నాణ్యమైన
వస్తువుల్ని తయారుచేస్తున్నారు. దీనినే 4 - ఆర్

ప్రణాళిక అంటున్నారామె. ప్లాస్టిక్ నుంచి ప్యాయి
క్కను తయారు చేయడమే కాదు, దాని ద్వారా మహి
ళలకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించి ఆర్థిక స్వావలం
బనకు కృషి చేయాలనేది అమిత ఆలోచన. అందుకే
కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలైన దాదా, నగర్ హవేలీలను
ఎంచుకున్నారు. అక్కడి మహిళలను ఈ సంస్థలో
భాగస్వాములను చేశారు. ముందుగా ప్లాస్టిక్‌ను సేక
రిస్తారు. వాటిని వేరుచేసి శుభ్రపరుస్తారు. పొడి
ప్లాస్టిక్ సంచులను వేర్చేరు రంగులుగా వర్గీకరిస్తారు.
రసాయనాల జాడేలేని అందమైన బ్యాగులను..
బుట్టలను నేయడానికి వీటిని ఉపయోగిస్తారు.
సంప్రదాయ చరకా.. చేసేత వస్తోలను నేసి వాటిలో
అవసరాన్ని ఒట్టి ప్లాస్టిక్‌ను మిళితం చేస్తారు. ఒక
సమయాలోంచి లాభదాయకమైన పరిష్కారాన్ని
కనుగొనడం అంటే ఇదే!



ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ



(rkrkottam@gmail.com)

... ಕೊಟ್ಟಂ ರಾಮಕೃಷ್ಣರಡ್ಡಿ

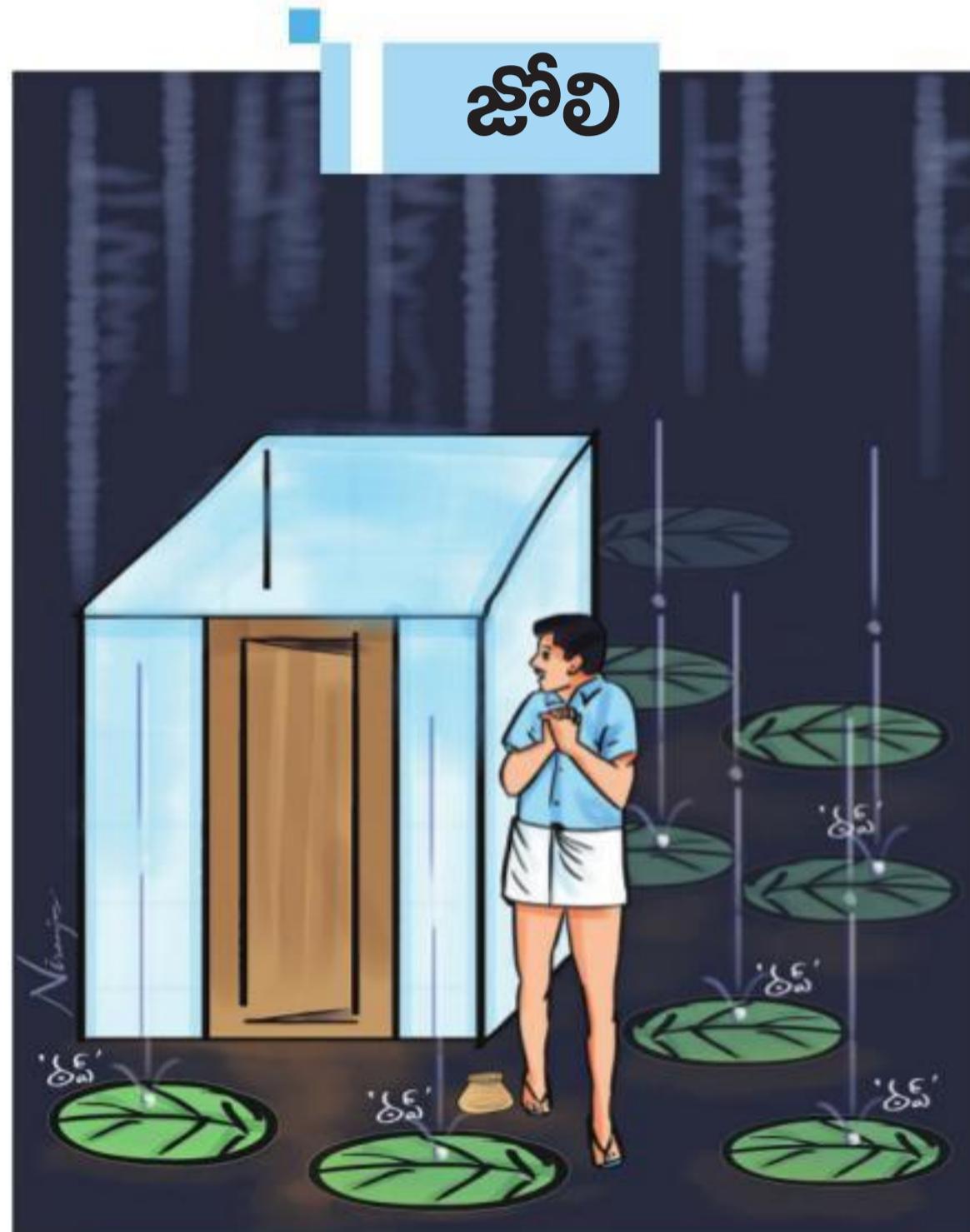
న జిందగీలల్ల ఇస్కూలు, కాలేజీ ఇంకా మనతోటి పనిజేసే తోటి లల్ల ఉన్న దోస్తులు గాకుండ, ఎట్లనో అట్ల దోస్తుల దోస్తుల దోస్తు లతోటి అయ్యె దోస్తులు గూడ మన జిగ్రి దోస్తులయితరు అననీకె నిలువెత్తు సాచ్చిర్చుం మా కుమార్. కుమార్ అంటాని పిలుస్తం గని అసలు పేరు నంద కుమార్ అన్నట్లు. నడుమ ఒచ్చిన దోస్తులు నడ్డునే పోతరని నమ్మేటోనికి సరీగ ఉట్ట అయింది కుమార్తోటి దోస్తానా. నాకు మల్ల మా ఇంట్లు, సుట్టాలల్ల గూడ కుమారంటే తెల్వైనోల్లు లేరు. అంత జాన్ జిగిరి అయిపోయిందు, నోట్ల నాల్గై లెక్క తయారయ్యిందు, ఆ దేవుని ముంగల ధ్వజస్తంభం ఎంతముఖ్యమో నా జింద గీల అంత ముఖ్యమయిందు నాకు.

జరంత ముదిరినంకనే పెండ్లి కుదిరింది. పెండ్లి ఈడగాదు ఆడగాదు కేరళ. మల్ల మా కుమార్ది కేరళ. మాట్లాడేది మలయాళం. పుట్టింది పెరిగింది అంతా హైద్రాబాదే. మనకంటే జోర్రాగ్గ మన తెలంగణ మాట్లాడుతడు.

అట్ల నేను మా మూర్తిగాడు రైల్ పోయినం కేరళకు, పెండ్లికంటే రెండు దినాల ముందల్నే. ఆడమాకు అలాగ మస్తు ఇంతెజాం జేసిండు ఉండనీకే, పండనీకే. అక్కడిండ్ల గమ్మతుంటయి. ఒక్కోటి రెండు మూడెకరాలంత జాగల ఉంటయి. మల్ల ఒకింటికి ఇంకో ఇంటికి నడ్డు సగం మైలు దూరం ఉంటది. మల్ల ఇంటిసుట్టు నిండ చెట్లే. రెండు గజాల ఆవుతల ఏముంటదో కన్నవడనంత అలు ముకొని ఉంటయి చెట్లు. ఇగ మాకు ఇచ్చిన ఇల్లు కొత్తది, మొత్తం ఇంక తయారుగానీకే ఇంక జరంత పని బాకున్నది. లైట్లకొరకు ఇంక కనెక్షను తీసోగై. పాయికానలు గూడ లేవు. మొకాలకు, తానాలకు ఆకిట్లనే చేదురుబాయి, దానికో బొక్కెనా ఉన్నయి. చిటికెనేలు కొరకయితే ఏ చెట్టుసాటునో చెయ్యుచ్చగని దొడ్డికి పోవాల్చంటే అద్ద మైలు దూరంలున్న పక్కింటి ఇంటెనక ఉన్న పాయికాననే గతి. మనకు అది ఇంపార్టెంటు కాదాయే. దినాం అండ్లనే కూసుంటమా ఏంది. పొద్దున్నే ఒక్కసారి పోతే మల్ల, మల్ల తెల్లారే నాయే పొయ్యేది అంటాని సదుర్కున్నం.

ಅಂತ ದೂರಂ ರೈಲ್ ಪಾರ್ಮೆಟ್‌ಲ್ಕು ಪೆಯ್ಯಂತ

పులిసినట్లయ్యంది. కుమార్ వాళ్ళింట్ల పొద్దుమూర్కి కంగనే ఇంత దిని మాకు సూపెట్టిన ఇంట్లకొచ్చ అడ్డం పడ్డమూర్కి అంటే మల్ల తెల్లారి ఎనిమిదిగొట్టం దాంక సోయిలేకుండ పండుకున్నం నేను మూర్కిగాడు. ఇగ్గ అప్పుడు లేసి అన్ని పనులు జల్లి జల్లిది



మద్యరాత్రిమంచి నిద్రలున్న, కాలుమీద
ఏందో పాలనట్లనిపించింది. చెద్దరు కాళ్ళ
మీదికి గుంజుకొని నిద్రల ముడుసుకొని
అట్లనే పండుకున్న. జరసేపయినంక మల్ల
కాలుమీద గీకినట్లయింది. లేచి చూస్తి.
మూర్తిగాడు నిలవడున్నడు. ఏందంటాని
అడిగితి. ‘కడుపుల గడ్డద్ద అయితుంది
చెంబట్టపోవాలే’ అన్నడు.

కానిచ్చుకొని తయారయ్య పెండ్లింటికి ఉర్కినం. నేను మా మూర్తిగాడు ముద్దుగ కేరళోళ్ళ లెక్క తెల్ల అడ్డ పంచలు కట్టుకొని, కమీజులు తొడుకొనై పొయ్యెట్టాల్లకు మన్సు సంబరవడ్డరు ఆళ్ళ గూడ. మా నొసటన విబూది అడ్డం బొట్లు దిద్ది మమ్ముల ఆల్లల్ కలిపేసుకున్నరు. కేరళ గూడ మనలెక్కనే ఆడివిల్ల ఇంటికాడనే లగ్గమయితది. అంత ముద్దుగనే ఉన్నది గని పెండ్లికొడుకు తల్లి, కొడుకు పెండ్లికి రావోద్దంట. నాకు చిన్న ఇచిత్రం గాకున్నది. కేరళో లిండ్లల్ మొత్తం ఇంతేనో లేకుంటే ఈళ్ళ దాంటునే గిట్టున్నదో అర్థం కాలే.

మన్మహితి జోర్లుగి పెండ్లుయింది. కుడుములనోంటి దొడ్డు దొడ్డు బియ్యమన్నము, కొబ్బరినూనె తోటి చేసిన పేరు తెల్వని తీరొక్క కూరలు తిన్నము.

పెండ్లంత అయిపోయినంక, పెండ్లి పీల్ల అప్పగిం తలు అయ్యేట్టూలకు పొద్దుమూకవట్టింది. ఆడికెల్లి కుమార్ వాల్మింటికొచ్చి, భోజనాలు చేసి, మేము దిగిన ఇంటికాడికి ఒచ్చేట్టూలకు చిమ్మ చీకట య్యంది. ఒచ్చినోల్లం ఒచ్చినట్టె అడ్డంబడ్డం.

గొంతుల్దాంక తిన్నుందుకు చిన్న ఆయసం గాకున్నది మాకు. అట్లనే ఆపసోపాలు వడుకుంట నిద్రపోయినం.

మద్యరాత్రి మంచి నిద్రలున్న, కాలుమీద ఏందో పారినట్లనిపించింది. చెద్దరు కాళ్ళ మీదికి గుంజుకొని నిద్రల ముడుసుకొని అట్లనే పండు కున్న. జరసేపయినంక మల్ల కాలుమీద గీకినట్ల యింది. లేచి చూస్తి. మూర్తిగాడు నిలవడున్నడు. ఏందంటాని అడిగితి. ‘కడుపుల గడ్చుడ్ అయి తుంది చెంబట్ట పోవాలే’ అన్నడు.

‘పోమ్మలు! నన్ను లేపుతచెందుకు’ అని కనురు
కున్న. ‘అబే వాయికాన ఆడేడ్డో ఉన్నది, తోవ
తెలుస్తులేదు సీకట్ట.’

‘టైమెంటయ్యంది?’ అడిగిన. ‘మూడున్నరై నట్టున్నది,’ అన్నడు. గీ నడిరాత్రి గిదేం లొల్లిరా ఆని ఆన్ని తిడుదామనుకుంటుండంగనే నా కడు పుల గూడ ఏందో కదిలినట్లనిపించింది. ‘సరే పా’, అంటాని ఇద్దరం ఇంట్లకెళ్ళి బయటికొచ్చి చూసేట్టాయిల్లకు ఎక్కడిదిక్కు పోవ్వాలో అర్థం కాలేదు. కండ్లు పొడుసుకున్నా కాన్రాని చీకటి. చిమ్మ చీకటి. చిమ్మెట్లు మొత్తుకుంటున్నయి. అద్ద మైలు దూరంలున్న ఇల్లు దిక్కు సూస్తే ఏం కానొస్తులేదు. ఆ ఇంటికి ఈ ఇంటికి నడ్డ నిండ చెట్ల గుబుర్లు. తెల్లారిందాంక ఆగేటట్లుగూడ లేదు పరిస్థితి. సరే ఏదయితేందని అడుగు ముందలికేసినం. ముంగల నేను, ఎనక మూర్తి గాడు. జవురుకున్నట్టే నడుస్తున్నం. సగం దూరం గూడ నడ్వలే, ఏడినుంచో ‘తప్ప’ అని ఇనొచ్చింది. అప్పటిదాంక ఒర్లుతున్న చిమ్మెట్లు సప్పుడు చెయ్యకుండ గమ్మనయినయి. నాలు గడుగులేసినమో లేదో, మల్ల ‘తప్ప’ అని ఇనవడ్డది. ఇద్దరం ఒగరి మొకాలొకరం సూస్కున్నం. ఏం కన వడలే. ధైర్యం కూడగట్టుకొని మల్ల నాలుగడుగులే సేట్టాయిల్లకు ‘తప్ప’ మల్ల సప్పుడు.

ప్రతి నాలుగడుగులకు ఒకసారి ‘తప్ప’ అని సప్పుడు. ఇంక జరంత ఊటగ ఇనవడ్డది. ఆ సీకట్ల తడుముకుంట, జవురుకుంట ఆ పాయఖాన కాడికి పాయినము. మూర్తిగాడు పాయ్యిందు దర్శాజ తెరి చుంచే. లైటు లేదు అండ్లగూడ. నేను బయట పక్కకు నిలవడ్డగని ఆ సప్పుడు ఇనవడ్చనే ఉన్నది. మెల్లగ ఊటగయితనే ఉన్నది.

‘రహ్మ’

१८

१८

మూర్తిగాడు బయటికి రాంగనే, నేను లోపటికి పోయిన. ‘తప్ప’ మనే సప్పుడు లోపటికి గూడ ఇన వదుతున్నది. బయటికొచ్చి చూసేట్టాల్లకు నిలువు గుడ్లేసుకోని నిలవదున్నడు మూర్తిగాడు. సప్పుడు ఇనవడ్తనే ఉన్నది. ఎనకకు ముల్లి ముల్ల ఇంటికాడికొచ్చేట్టాల్లకు సల్లచెమటలు పట్టినయ్యై ఇద్దరికి. కట్టుకున్న అడ్డపంచలు మంచుకి తడిశినయో లేకుంటే ఇంకెందుకు తడిశినయో అరం కాలే.

ఇంటికాడికొచ్చినంక జర ధైర్యం కూడగట్టుకొని
చెవులు రిక్షించుకొని ఇంటే అర్థమయిందేందంటే,
మా సుట్టుట్ట పెద్ద పెద్ద టేకు చెట్లు. తెల్లవారు
జామున కురిసే మంచు చుక్కలు ఆ చెట్లమీద ఆకు
లమీద పడి కిందికి జారి ఇంకో ఆకుమీద పడ్డ
సప్పుడు గింత గనం భయపెట్టిందా అని సిగ్గుయి
నవ్వుకున్నం.

కరంట్ మిటర్

మీ జీకే.. ఓకేనా?



1

భారతదేశం
రాఫెల్ యుద్ధ
విమానాల్ని
ఏ దేశం నుంచి
కొనుగోలు
చేసింది?



2

తెలంగాణ సోనాకు
అంతర్జాతీయంగా బ్రాండింగ్
కల్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
ఏ సంస్కృతో జతకట్టించి?



3

తాజా గణన ప్రకారం..
ప్రపంచంలోని పులులలో
ఎంత శాతం భారతదేశంలో
ఉన్నాయి?



4

ర్యాండిసన్
ఎంప్లాయర్
బ్రాండ్ లిసెన్స్
ప్రకారం..
దేశంలోనే
అత్యంత
ఆక్రమీయ
సంస్క?



5

‘పది భావజాలాలు’ పేరుతో
ఇటీవలే తెలుగులోకి తర్వాతు
అయిన ‘బి టెన్ ఐడియాస్’
పుస్తక రచయిత ఎవరు?



6

ఆన్‌లైన్ పుడ్ డెలివరీ సంస్థ
స్వీగీ గణాంకాల ప్రకారం..
లాక్‌డౌన్ వేళ భారతీయుల
అభిమాన ఆహారం ఏబి?



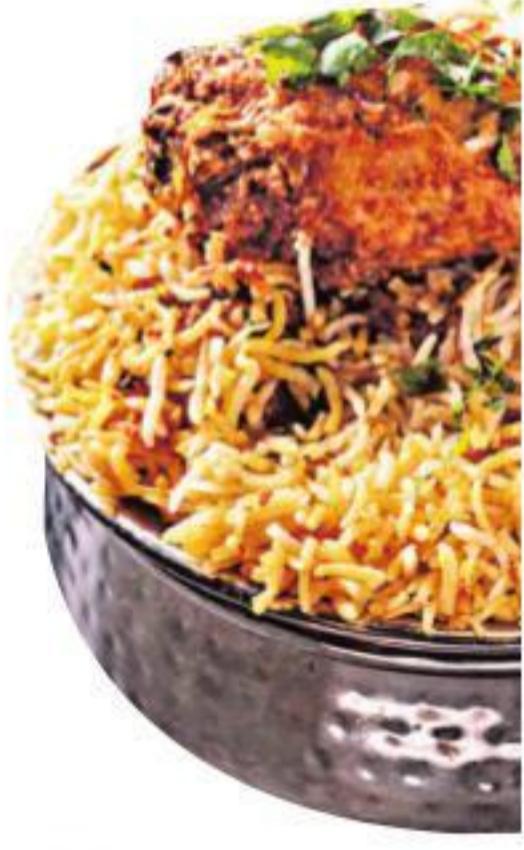
7

బతుకమ్మ

9 అక్టోబర్ 2020

7

ప్రజలకు వాతావరణ
పరిస్థితుల్ని తెలియ
జేయడానికి
కేంద్ర వాతావరణ
విభాగం తీసుకొచ్చిన
సలకొత్త యాప్?



8

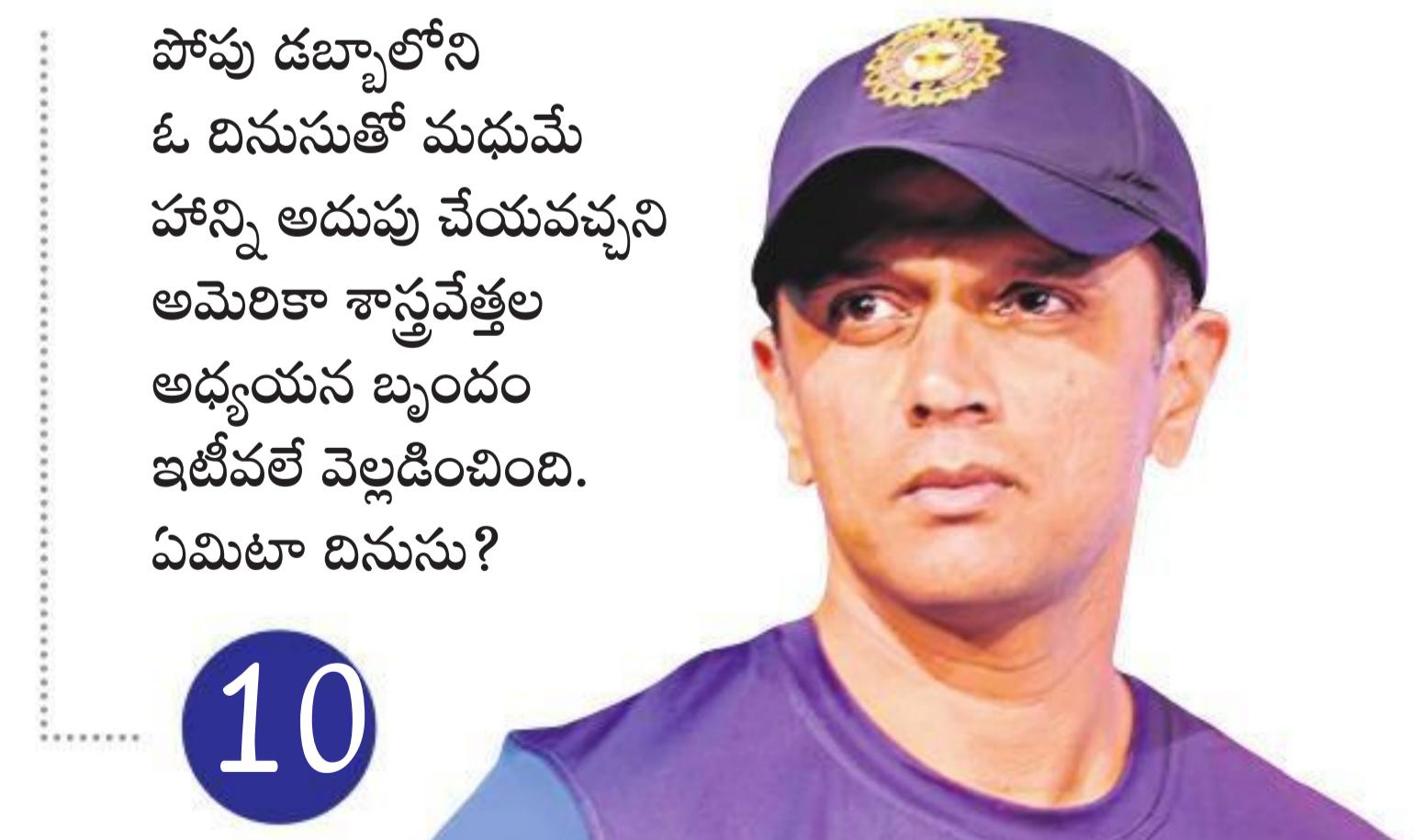
‘క్రికెట్లో పరుగులు,
వికట్లే కొలమానం కాదు. జట్టుకోసం
శాయశక్కులా పోరాడటమే ముఖ్యం’ -
ఇది ఎవరి స్టేట్మెంట్?



9

అక్షయ్కుమార్ హీరోగా రాబోతున్న
‘బలబాటమ్’ అనే పీరియాడికల్
యాక్స్ ట్రిల్లర్లో ఇంచిరాగాంభి
పాత్రము ఎవరు పోషిస్తున్నారు?

10



10. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్
9. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్
8. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్
7. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్
6. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్

5. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్
4. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్
3. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్
2. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్
1. క్రిష్ణ ల్యాషెన్ ల్యాష్ క్రిస్టల్ క్రిస్టల్

జీవబ్యాలో



లోపల కాన్మ జరుగుతున్నది.

ఆపరేషన్ థియేటర్ బయట

ఉద్వగ్నత.

లోపల నిశ్చబ్దం పెలగే

కొఢ్చి బయట కంగారు.

ఇంతలో ఓ ఏడుపు వినిపించింది.

అంతే! పట్టలేని ఆనందమేదీ

ముంచెత్తింది.

ఏడుపు కొత్త జీవితానికి

సంకేతం! తల్లి నుంచి

ఒక్కసాలిగా విడివడిన

బాధకు సాక్ష్యం.

తనని తాను

ఓదార్చుకునేందుకు

మనిషి ఎంచుకున్న మార్గం.

ఉపా తెలిసేకొఢ్చి అదే

ఏడుపును బలహీనతగా

భూమిస్తారు. కండ్డకు కంచెలు

వేసి, కన్నిటిని

అవిలచేసేస్తారు.

అలా చేయడం అంటే,

బాధను బలవంతంగా

అణచివేయడమే అంటున్నారు.

గుండె మంటలను కన్నిటితో

చల్లార్చకపోతే, అవి

అరీగ్యాన్ని నిలువెల్లా

దహించివేస్తాయని

హోచ్చలస్తున్నారు.

కవర్
స్టోర్
ట

ఏడవండి.. ఏడవండి.. ఏడవండ!

కొత్త ఉద్యోగం వచ్చింది. సంతోషంతో పాల్టీ చేసుకున్నాం. కొన్నాళ్ళకి ప్రమోషన్ వస్తే ఎగిలి గంతేసి నీట్లు పంచి పెట్టుకున్నాం. బిడ్డకి పెండ్లుయితే వాడంతా విస్తరాకులు వేశాం. ఇలా ప్రతి సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేస్తాం. మరి విషాదం మాటేమిటి? మనస్సుల్లిగా నవ్విన మనం, బాధ బరువు కలిగేలా ఏడ్చేందుకు ఇష్టపడమెందుకు? నలుగులలో ఏడవటం నగుబాటు, ఓటమిని ఒప్పుకొనేందుకు నామోపీ, బలహీనుడిగా అంచనా వేస్తారనే అనుమానం. మగవాడు ఏడిస్తే ‘ఆడపిల్లలా ఏడుస్తావేంటి’ అనే ఎగతాళి ఎదురవుతుంది. ఆడ పిల్ల ఏడిస్తే ఇంటి లక్ష్మీదేవి కంటతడి పెట్టుకూడదనే హెచ్చలిక వినిపిస్తుంది. మొత్తానికి ఏడుపును ఓ అపశకునంగా, బలహీనతగా భావించే రోజులు వచ్చేశాయి. కానీ, బాధను నయం చేసుకునేందుకు ఏడుపును మించిన థరపీ లేదనే సలహాలు మొదలవుతున్నాయి.

సృ



ప్రిలో భావోద్యోగాలతో ఏడ్చే ప్రాణి మనిషి మాత్రమే అన్నది శాస్త్రజ్ఞుల మాట. వీటిని ‘ఎమాషనల్ టియర్స్’ అంటారు. ఉద్యోగాలకీ, కన్నీటికి మధ్య సంబంధం ఇష్టటికీ మిస్టరీనే! దానికి సరైన కారణాన్ని కనుక్కొనేందుకు వందల ఏండ్లుగా రకరకాల సిద్ధాంతాలు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. క్రీస్తు పూర్వం హిస్టోర్యూ సమయం నుంచే వాటికి కారణం కనుగోనే ప్రయత్నాలు జరిగాయి. మెదడులో అధికంగా ప్రవించే రసాయనాలు, కన్నీటి ద్వారా విడుదల అపుతాయని అప్పుట్లో అనుకునేవారు. కారు రేడియేటర్లాగా గుండె వేడక్కినప్పుడు, ఆవిరులు బయటకు వచ్చి దాన్ని చల్లార్చే ప్రక్రియే కన్నీరు అనే వాదన ఒకటి క్రీ.ఎ 1600లలో బయలైరింది. మనిషి కూడా జలచరం నుంచే వచ్చాడు కాబట్టి సముద్రపు ఉప్పుడనాన్ని తట్టుకునేందుకు కన్నీరు రాల్చడం అలవాటు అయి పోయిందనే మరింత వింత వాదనా వినిపించింది. ఇలాంటి సిద్ధాంతాలు విని నిజంగానే ఏడుపు రావడం భాయం.

విజ్ఞానం, సాంకేతికత పెరిగే కొద్ది ఏడుపు మూలాన్ని కనుక్కొనేందుకు సీరియస్ ప్రయత్నాలు జరిగాయి. వాటి మధ్య ఏకాభిప్రాయం లేకపోయినా మనిషి జీవితంలో ఏడుపు ఎలా భాగమైందో ఊహించే ప్రయత్నం చేశాయి.

- పాల్ మెక్టీన్ అనే శాస్త్రవేత్త ప్రకారం కన్నీ

టికీ, మంటకీ దగ్గర సంబంధం ఉంది. మానవ నాగరికత నిప్పుతోనే ఊపందుకుండని తెలిసిందే! రాత్రివేళ జంతువులు భయపడాలన్నా, పగలు వాటిని వేడివేడిగా వండుకోవాలన్నా చితుకులే గతి. ఎవరన్నా చనిపోతే దహనం చేసేందుకు కూడా మంటకావాలి. ఇలా ‘నిప్పు అతని ఉద్యోగాలతో ముడిపడిపోయింది’ అంటాడు పాల్. పాగమంటకి కన్నీరు రావడం ఎంత సహజమో, ఉద్యోగాలకి కూడా ఏడుపు రావడం ఓ సహజాతంగా మారిపోయిందని చెబుతాడు.

- గమనించాలో లేడో చాలా జంతువులు నేలమీద పడిన కొద్ది గంటలకే తమ కాళ్ళమీద తాము నిలబడతాయి. ప్రమాదం వస్తే తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేస్తాయి. కానీ, శిశువు మాత్రం అత్యంత నిస్సహయ స్థితిలో ఉంటుంది. దానిని ఎవరో ఒకరు సాకాలి. ఆకలి, అనారోగ్యం, అలసట ఏది వచ్చినా పెద్దవాళ్ళ హజరు కావాల్సిందే. ఆ బేలతనాన్ని వ్యక్తపరిచేందుకే ఏడుపుని సాధనంగా ఎంచుకున్నాడని జొనాధన్ రొటెన్బర్ అనే సైకాలజిస్ట్ తీర్మానించాడు.
- మనకు దగ్గరైన మనిషిని చూసినప్పుడు మెదడులో ఏ భాగం స్వందిస్తుందో ఏడ్చిన ప్పుడు కూడా అదే భాగం స్వందిస్తుందని త్రీంబుల్ అనే ప్రాఫెసర్ కనుగోన్నారు. మానవ పరిణామక్రమంలో అనుబంధాలు, బాధ, జాలి లాంటి భావాలకు అనుబంధంగా తమ ఉద్యోగాలను వ్యక్తికరించేందుకు, ఎదుటివ్యక్తి బాధకు స్వందించేందుకు ఏడుపు ఒక పరికరంగా మారిందని అర్థమవుతున్నది.
- ఆ మధ్య పాకిస్థాన్లో జరిగిన ఓ దోషించి చాలామందికి గుర్తుండే ఉంటుంది. ఇద్దరు ఆగంతకులు ఓ డెలివరీ బాయిని దోచుకుని వెళ్ళబోయారు. కానీ అతను బేలగా ఏడవడం చూసి వాళ్ళ గుండె కరిగిపోయింది. లాక్ష్మీన్న డబ్బులు తిరిగి ఇచ్చేయడమే కాదు, అతన్ని హత్తుకుని ఓదార్చి మరీ వెళ్ళారు. అనువుగాని చోట బలవంతుడినుంచి శరణు కోరేందుకు, దాడి జరిగే సమయంలో దారినపోయేవాళ్ళలో సానుభూతిని రగిల్చేందుకు కన్నీరు ఉపయోగపడుతుంది. టెల్ అవీవ్ విస్వవిద్యాలయానికి చెందిన ఒరెన్ హసెన్ అనే శాస్త్రవేత్త చెబుతున్న విషయమిది.

తిరుగులేని సాక్షం!

జోగ్రెన్ సిండ్రోమ్.
ఈక ఆటోఇమ్యూన్ డిస్సిజ్! రోగ నిరోధకక్కి పొరపాటున మన శరీరం మీదే దాడి చేసే వాయాది. ఈ సిండ్రోమ్తో గొంతులో లాలాజలాన్ని, కంట్లో నీటినీ ప్రవించే గ్రంథులు దెబ్బితింటాయి. దాంతో వీళ్ళ ఏడవలేరు. ఇలా ఏడవలేకపోవడం, వారి మనసిక స్థితిమీద తీవ్రప్రభావం చూపుతున్నదని తెలిసింది. ఇతరుల భావోద్యోగాలను గ్రహించడంలో కూడా వీరు ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు బయటపడింది.

కన్నిరు వేరు! ఏడుపు వేరు..

ఓస్ ఇందులో విశేషం ఏముంది. ఉల్లిపాయలను కోస్తే కన్నిరు వస్తుంది. మనసుకు కోత పడితే ఏడుపు వస్తుంది అనుకోవచ్చు. కన్ను పొడిబారకుండా ఉండేందుకు కనురెప్పలు మూసిన ప్రతి సారీ ఏర్పడే తేమ ఎలాగూ ఉంటుంది. కానీ ఈ మూడు రకాల సందర్భాలకీ వేర్చేరు రసాయనిక చర్యలు జరుగుతాయి.

- కంటిని తేమగా ఉంచే కన్నిటిని బేసెల్ అంటారు. కనుపాపను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు, ఇందులో తగినన్ని ప్రాటీస్టు ఉంటాయి. ఎప్పటికప్పుడు కంట్లోకి చేరిన బ్యాక్టీరియాను చంపేందుకు లైసోజైమ్ లాంటి యాంటి బ్యాక్టీరియల్ ద్రవాలు ఉంటాయి.
- కంట్లో ఏదన్నా బయటి వస్తువు (ఫారిన్ బాడీ) పడినప్పుడు దాన్ని బయటికి పంపేందుకు వచ్చే కన్నిటిని రిఫ్లెక్స్ టియర్స్ అంటారు. ఒక్కసారిగా కంట్లో వెలుతురు పడటం, ఉల్లిపాయలు తరిగేటప్పుడు వెలువడే ఆవిర్లు కూడా రిఫ్లెక్స్ టియర్స్కు కారణం అవుతాయి. ఇవి కాష్ట పలుచగా ఉండి, బేసెల్ టియర్స్కు పోలి ఉంటాయి.
- భావోద్యోగాలకు అనుగుణంగా వచ్చే ఎమోషనల్ టియర్స్ పూర్తిగా భిన్నం. మీటి ద్వారా మనసును ఒత్తిడికి లోనుచేసే కార్బిజార్ల్, అడ్రెనలిన్ అనే రసాయనాలు (ఫ్రైన్ హర్టోన్స్) బయటకు వచ్చేస్తాయని ఓ వాదన. అంతేకాదు! సాధారణ కన్నిటికంటే ఇవి మరింత చిక్కగా ఉంటాయి. బుగ్గలమీద చారికలు ఏర్పడతాయి. ఎదుటివారు వాటిని గమనించి, స్పందించేందుకే ఈ ఏర్పాటు అంటారు.

అందమైన ఓదార్పు



మనసుకు ఏదో ముల్లు గుచ్చుకుని బొటబొటా కన్నిరు రాలితే, ఏడవకు ఏడవకు వెల్లి నాగన్నా, ఏడిష్టె నీ కళ్లు నీలాలు కారు' అంటూ ఎవరన్నా ఆదరిస్తే ఎంత ఓదార్పుగా ఉంటుందో కదా! ఈ పాట విన్నాడో లేదో కానీ, అందులో ఓ వ్యాపార సూత్రాన్ని కనుగొన్నాడో మేధావి. అతనే హిరోకి టెరాయి. జపాన్కు చెందిన ఈ యువకుడు ఓదార్పే వ్యాపారాన్ని మొదలుపెట్టాడు. దాని పేరు రుయ్ కట్టు. లలనలను లాలించడమే ఈ సేవ. అమ్మాయిలు సుతారంగా ఏడుస్తూ ఉంటే, ఓ అందమైన అబ్బాయి కర్మిపు పట్టుకుని వాళ్ల కన్నిటిని అంతే సున్నితంగా అద్దతూ ఉంటాడు. స్త్రీపురుషులు అందరికీ ఈ సర్టీస్ అందు బాటులో ఉన్నా మహిళా కష్టమర్లే ఎక్కువ. చింతలతో సత మతం అవుతున్న చిన్న కుటుంబాలు, కెరీర సవాళ్లతో అలసి పోయిన స్త్రీలు ఈ సేవలను అందుకుంటున్నారు. ఈ విజయో త్యాహంతో తన వ్యాపారాన్ని మిగతా దేశాలకు కూడా విస్తరించే ఆలోచనలో ఉన్నాడు హిరోకి టెరాయి.

మొసలికన్నిరు నిజమే!

అమాయకులను పొట్టున పెట్టుకుని ఏమీ ఎరగ నట్టుగా కన్నిరు ఒలికించేస్తే 'మొసలి కన్నిరు' అంటూ ఈసడించు కుంటాం. ఎందుకంటే మొసళ్లు తాము జంతు వులను కరకరా నములుతూనే, వాటిమీద జాలి చూపిస్తాయని వందల ఎండ్ల నాటి నమ్మకం. ఇందులో జాలి అబద్ధం, కన్నిరు నిజం. మొసలి నేలమీద ఉన్న ఆహారాన్ని తినేటప్పుడు, వేడి గాలి దాని కన్నిటి గ్రంథులమీద ఒత్తిడి కలిగించడం వల్ల అవి ఎడుస్తాయని తేలింది. మాల్గుం పానర్ అనే పరిశోధకుడు, ఓ నాలుగు మొసళ్లని వీలైనంత దగ్గరగా పరిశోధించి తేల్చిన విషయమిది.

తెలుగులో ఏడు

అభిమన్యుడి కథ గుర్తుందా! కడుపులో ఉండగానే పుడ్పువ్వుహాన్ని నేర్చుకున్న పాత్ర అది. ప్రప్లోడుడి కథా ఇంచుమించు ఇలాంటిదే. పిల్లలవాడు తల్లి కడు పున ఆరో నెలలలో ఉండగానే ఆమె మాటల్లాడే శబ్దాలను గ్రహిస్తాడని చెబుతున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ఆ శబ్దాలకు అనుగుణంగానే అతని మెదడులో భాషకు సంబంధమైన భాగాలు రూపుదిద్దుకుంటాయంటున్నారు. ఆఖరికి వాళ్ల ఏడుపు కూడా భాషను పోలి ఉంటుందని తేల్చారు. కొన్ని భాషలలో ఒకే మాటని వేర్చేరుగా పలికితే వేర్చేరు అరాలు వస్తాయి. మీటి టోనల్ లాంగ్యేజెస్ అంటారు. చైనీస్, పంజాబీ వంటి భాషలు ఈ కోవలోకి వస్తాయి. మిగతా పిల్లలను చైనీస్ పిల్లలతో పోల్చిన పుడు భాషను బట్టి ఏడ్చే తేడా చాలా స్పష్టంగా బయటపడింది.

4

ఏడుపులో లయబద్ధంగా వెక్కుతూ ఉంటాము, శరీరం వసుకు తుంది, గుండె వేగం పెరుగుతుంది, కన్నిరు చెంపల్చి తడుము తుంది. ఇదంతా వ్యాయామం లేదా మసాజ్ లాగా పనిచేస్తుందని అంటున్నారు పరిశోధకులు. ఏడుపు ఓ మంచి వర్షాట్ అని హామీ ఇస్తున్నారు. వెక్కివెక్కి ఏడవడం మనుషులకు మాత్రమే సాధ్యం అని గుర్తుచేస్తున్నారు.

5

జత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే శరీరంలోని కండ రాలు జిగుసుకుంటాయి. చాలా రకాల వ్యాయామాలు, ధ్యాన పద్ధతులు ఈ కండరాల పట్టుసుడలించి శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇచ్చే ప్రయత్నం చేస్తాయి. కానీ హద్దీటప్పుడు, మనకు తెలియకుండానే జిగిసిన కండరాలన్నీ వదులవుతాయి. తనువుతో పాటు మనసు కూడా తేలికపడుతుంది.

ఎడిస్ట్ లాభాలెన్జీ!



ఏడపు
చాలారకాల మానసిక
సమస్యలకు చికిత్సగా మారు
తున్నది. Alexithymic (ఏ ఉద్యే
గమూ లేకుండా మనసు మొద్దుబాలపో
వడం), anhedonic (ఎలాంటి సాఖ్యాన్ని
గ్రహించలేకపోవడం) లాంటి సమస్యలు
తగ్గిందుకు... రోగులను అప్పుడప్పుడూ
ఎడిపించడమే మందు
అంటున్నారు.

1

ఒకసారి మీరు తనిఖి తీరా ఏడ్సైంబి ఎప్పుడో గుర్తు చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. గుర్తుకు రావడం
లేదు కదా! పదిమంది మధ్య కాదు ఒంటలితనంలో ఏడ్సైందుకు కూడా నామోషీ పడిపోతాం. కానీ
తనిఖితీరా ఏడిస్ట్ ఆరోగ్యపరంగా అనేక లాభాలు అంటున్నారు వైద్యులు.

2

బాధతో ఏడ్సైనప్పుడు లూ ఎన్కెఫెలిన్ అనే హార్ట్‌న్ విడుదల
అవుతుంది. ఇది నొప్పి మాత్రలా పనిచేస్తుంది. ఆక్సిటోసిన్ అనే
రసాయనం, మనసుకు ప్రశాంతతని ఇస్తుంది.

3

వేదన ఓ ప్రక్రియ. పశ్చాత్తాపం, కోపం, అవమానం
ఇలాంటివస్తు వేదనకు కారణమైతే ఆ
వలయానికి సహజమైన ముగింపు ఏడుపే అంటారు
నిపుణులు.

8

ఎవరన్నా చనిపోయిన
ప్పుడు, ఏడ్సైయమంటూ
కుటుంబ సభ్యులను బలవంతం
చేస్తారు. ఇలా ఏడవడం వల్ల శరీరం
లోని మాంగనీస్, పొటాఫియం వంటి
ఖనిజాలు ప్రాలాక్షిన్ వంటి హార్ట్‌న్ నులు
విడుదల అపుతాయి. అవి ఒత్తిడిని
తగ్గిస్తాయి. ఏడవడాన్ని లకవలీ
థెరపీగా పేర్కింటారు.

6

తల్లి కడుపులో ఉన్న శిశువు, బయట వాతావరణంలోకి అడుగుపెట్టగానే
తనంతట తానుగా ఉఱిపిలపీల్చుకోవాలి. ఒక్కసారిగా ఏడవడం వల్ల, ఉఱి
రితిత్తులు శ్వాస తీసుకునే ఉదుకు సిద్ధపడతాయి. ఆ ఏడుపుతో పాటు
ముక్కు, నోట్లో ఉన్న ద్రవాలు బయటకి వచ్చేస్తాయి. ఇది పెద్దలకు కూడా
వల్తస్తుంది. ఏడ్సైప్పుడు మనకు తెలియకుండానే గుండెల నిండా ఉఱి
తీసుకుంటాం, శ్వాస వేగం నిదానిస్తుంది. కథం కలగిపోతుంది.

7

ఏడవడం వల్ల మూడ్ మెరుగుపడుతుంది. ఈ విషయాన్ని రుజువు చేసేందుకు నెదర్లాండ్స్ శాస్త్రవేత్తలు ఓ పలశోధన చేపట్టారు.
ఇందుకోసంబి అరవై మందిని ఎంచుకున్నారు. వాళ్లకి గుండెల్లో పిండేసే రెండు సెంటిమెంటుల్ సినిమాలు చూపించారు. వాళ్లలో
ఓ 28 మంది ఎమోపునల్ సన్నిహితాలలో కంటతడి పెట్టుకుంటే, మిగతావాళ్ల అంతలా చలించలేదని గుర్తించారు. సినిమా పూర్త
య్యాక కట్టపులు తడిపిన ప్రేక్షకులు, తమ మనసు చాలా తెలికగా ఉండని చెప్పారు. మిగతావాళ్ల పెద్ద తేడా లేడని పెదవి విల
చారు. గంటన్నార తర్వాత కూడా కస్టమ్స్ టెరాయుళ్ల మూడ్ హాయిగానే ఉన్నట్లు తేలించి. దాదాపు 90 శాతం సందర్భాలలో, ఏడుపు

ఆడవాళ్లే ఎందుకు?



ఓ నివేదిక ప్రకారం ఆడవాళ్లు మగవారి కంటే అయిదు రెట్లు ఎక్కువ సందర్భాలలో ఏడుస్తారట. దీనికి ప్రత్యేకించి నివేదిక అవసరం లేదనుకోండి. షైగా ఎడ్జెసమయం, మగ వారితో పోలిస్టే దాదాపు రెట్లింపు ఉంటుంది. ఇంతకీ ఆడవారు ఎందుకంత ఎక్కువగా ఏడుస్తారు? హర్షోస్తులో ఉండే తేడాల వల్లనే! మగవారిలో ఉండే టిస్పోస్టోన్ ఏడుపును ఆపే ప్రయత్నం చేస్తే, ఆడవారిలో ఉండే ఈస్టోజన్, ప్రొలాక్టిన్ అనే హర్షోస్తులు వారిని ఒత్తిడిని వదిలించేసుకో మని ప్రోత్స్ఫోమాస్తాయి. గర్జధారణ సమయంలో ఈస్టోజన్, ప్రొలాక్టిన్ మరింత చురుగ్గా ఉంటాయి. అందుకే వారు మరింత త్వరగా కన్సీటి కుండలను ఒలికించేస్తుంటారు.

ఏడుపు విషయంలో ఆడమగ తేడాలకి స్థానిక సంస్కృతి కూడా కొంత పాత్ర పోషిస్తుంది. మగవాళ్లు ఏడవకూడదనే కనిపించని కట్టుబాటేడో అడ్డుపడుతూ ఉంటుంది. అందుకే సైజీరియా, ఘనా లాంటి దేశాల్లో మగవాళ్లు మరింత తక్కువగా ఏడవటాన్ని గమనించారు. కానీ ఈ పరిస్థితిలో మార్పు వస్తున్నదని చెబుతున్నారు. 9/11 లాంటి సంఘటనలు ప్రపంచాన్ని కుదిపోశాయి. ప్రతిదీ మన చేతిలో లేదనీ, జీవితం ఊహించినదానికంటే సున్నితమైందనే గ్రహింపు మొదలైంది. అందుకే జండర్ తేడాలు లేకుండా అందరూ తమ మనసును సేదతీర్పుకునేందుకు ఏడుపు అనే ఓదార్పును ఎంచుకుంటున్నారట. ఒబామాలాంటి దేశాధ్యక్షులు సైతం విపొదవార్తలను వెల్లడించేటప్పుడు, బహిరంగంగానే కన్సీరు పెట్టుకోవడాన్ని ఇందుకు ఉదాహరణగా చూపిస్తున్నారు.

ఆనంద బాష్పాలు

బాధలో ఏడిస్టే వేదన మటుమాయం అవుతుంది. అదే సంతోషంలో ఏడిస్టే ఆనందం రెట్లింపు అవుతుంది. ఆ సంతోష క్షణాలు మరికొంత కాలం గుర్తుండిపోయేలా చేస్తుంది. ఆరగాన్ అనే శాస్త్రవేత్త చెప్పిన విషయమిది. ఆనంద బాష్పాలు కూడా లూసిన ఎన్కెఫలిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయట. ఇది నొప్పిగా మాత్రతో సమానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. తట్టుకోలేని బాధకైనా, విపరీతమైన సంతోషానికైనా మన మెదడులోని హైపోఫాలమన్ అనే భాగం ఒకేలా స్పృందించడమే ఈ ఆనంద బాష్పాలకు కారణం అంటున్నారు ఆరగాన్!

నవ్వు నాలుగు విధాలా చేటు అంటారు. కానీ, ఏడుపు మాత్రం నల్కై విధాలా రైటు అని ఒప్పుకోవాల్సిందే. ఏడుపు మన బాధను తలమేస్తుంది. బంధాలు విచ్ఛిన్నం అయిపోయే ప్రమాదంలో కన్సీరే ఫెవిక్సోక్లా మారి మనసుల్ని కలిపేస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తి బాధలో ఉన్నప్పుడు మనం పెట్టే కన్సీరు నవ్వు నిచ్చి విషయమే కదా! నవ్వుని ఆస్ట్రోసించే మనిషిని ఏడుపుని ఎందుకు దూరం చేసుకుంటున్నాడు లాజిక్కే కదా. అందుకే సూర్యతో ప్రతి నెలా చివరి ఆదివారం రెండు గంటల పాటు.. తనివితీరా ఏడుద్దాం రండి అంటూ ఆహ్వానం పలికాడు. ఓ అయిదు నిమిషాల ధ్వనం తర్వాత మీ జీవితంలో జరిగిన ఏడున్నారు. ఆ సెప్టెంబర్లో ఏడి నవవాళ్లు మను తేలికపడటమే కాకుండా, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా నెమ్మిదించాయి. అది దేశంలోనే మొట్టమొదటి క్రయింగ్ క్లబ్‌గా రికార్డుకేక్కింది. ఈ విజయోత్సాహంతో హైదరాబాదులో కూడా ఒక శాఖను ప్రారంభించారు కమలేస్. ఈ లాక్డోన్ హడాపుడి పూర్తయి పోతే ఇలాంటి మరిన్ని క్రయింగ్ క్లబ్ రావడం భాయం. పసిపిల్లలు తమ మనసులో ఉన్న బాధనీ, అసంతృప్తినీ ఎప్పటికప్పుడు ఏడుపు ద్వారా బయటికి వెళగక్కేస్తుంటారు. అందుకే పెద్దవాళ్లతో పోలిస్టే పిల్లలు మరింత ఉత్సాహంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారని అంటున్నారు కమలేస్. ఇదేదో ఆలోచించాల్సిన విషయమే!

ఏడుపు సంఘం

ఏడుపు వల్ల ఇన్నేసి ఉపయోగాలు ఉన్నాయి కాబట్టి సైకాలజిస్టులు దాన్ని కూడా ఒక ఫెరపీలాగా ఉపయోగిస్తున్నారు. సూర్యతు చెందిన కమలేస్ మనసాలవాలా.. మరో అడుగు ముందుకు వేసి ఏకంగా ఓ క్రయింగ్ క్లబ్ నే స్థాపించాడు. కమలేస్ రెండేండ్ల క్రితం వరకు తను ఓ లాఫింగ్ క్లబ్ ని నడిపేవాడు. నవ్వు నాలుగు విధాలా ఆరోగ్యం అంటూ జనాలని బలవంతంగా నవ్వించేవాడు. కానీ ఎందుకో ఆకస్మాత్తుగా ఓ ఐడియా తట్టింది. జీవితం ఒక నాటం అయితే నవ్వుతో పాటు ఏడుపు కూడా ముఖ్యమే కదా! నవ్వుని ఆస్ట్రోసించే మనిషిని ఏడుపుని ఎందుకు దూరం చేసుకుంటున్నాడు లాజిక్కే కదా. అందుకే సూర్యతో ప్రతి నెలా చివరి ఆదివారం రెండు గంటల పాటు.. తనివితీరా ఏడుద్దాం రండి అంటూ ఆహ్వానం పలికాడు. ఓ అయిదు నిమిషాల ధ్వనం తర్వాత మీ జీవితంలో జరిగిన ఏడున్నారు. ఆ సెప్టెంబర్లో ఏడి నవవాళ్లు మను తేలికపడటమే కాకుండా, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా నెమ్మిదించాయి. అది దేశంలోనే మొట్టమొదటి క్రయింగ్ క్లబ్‌గా రికార్డుకేక్కింది. ఈ విజయోత్సాహంతో హైదరాబాదులో కూడా ఒక శాఖను ప్రారంభించారు కమలేస్. ఈ లాక్డోన్ హడాపుడి పూర్తయి పోతే ఇలాంటి మరిన్ని క్రయింగ్ క్లబ్ రావడం భాయం. పసిపిల్లలు తమ మనసులో ఉన్న బాధనీ, అసంతృప్తినీ ఎప్పటికప్పుడు ఏడుపు ద్వారా బయటికి వెళగక్కేస్తుంటారు. అందుకే పెద్దవాళ్లతో పోలిస్టే పిల్లలు మరింత ఉత్సాహంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారని అంటున్నారు కమలేస్. ఇదేదో ఆలోచించాల్సిన విషయమే!

ఇలా ఏడవండి!



ఏడుపు మంచిభి కదా అని మాటిమాటికీ కుమిలి కుమిలి ఏడవాల్సిన పని లేదు. మనసు డిప్రెషన్లోకి కూరుకుపాయే ప్రమాదం ఉంది. కానీ ఎప్పుడన్నా బిసారి మనసులో బరువు మరీ ఎక్కువగా ఉంది ఏడిస్టే బాగుండు అనుకున్నప్పుడు ఇలా చేసి చూడమంటున్నారు కౌన్సిలర్లు.

- నలుగురిలో ఏడవటం నామోపీ కాబట్టి ఓ ఏకాంత ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోండి. బెడ్రూమ్ ర్గగ్ర నుంచి ప్పవర్ వరకు అది ఎక్కుడైనా కావచ్చు. ఏకాంతమే కాదు, మధ్యలో మీ దృష్టిని మరల్సే పరిస్థితులు కూడా లేకుండా చూసుకోండి (ఉదా: పోన్ మూయాట్లో పెట్టుకోవడం, టీవీ ఆఫ్ చేయడం)
- ఈ మధ్య కాలంలో అమితమైన బాధకి గురిచేసిన సందర్భాన్ని గుర్తు చేసుకోండి. అలాంటిదేదీ గుర్తుకు రాకపోతే పాత పొటోలు చూడటం, విపొదకర్బైన సంగీతాన్ని వినడం, ట్రాజెడీ సినిమాలు చూడటం లాంటివి కూడా కన్సీక్సని రాజైస్టాయి.
- గుండెల్లో ఉన్న బాధలన్నీ కరిగిపోయేలా, తనిచి తీరేలా ఏడవండి. ఏడుస్తున్న కొద్ది మీ మనసు తేలికపడటాన్ని గ్రహించండి.
- కాసేపటికి ఏడుపు నిదానంగా దానికదే ఆగిపోతుంది. అంతేకానీ బలవంతంగా దాన్ని ఆపుకొనే ప్రయత్నం చేయవద్దు.
- ఏడేసిన తర్వాత కూడా చాలామంది ఏమిటిడి చిన్సపిల్లవాడిలా ఏడాసు అంటూ పశ్చాత్తాప పడిపోతుంటారు. అలాంటి గిల్

SLE సంపూర్ణంగా నయం అవుతుందా?

లూప్స్, అత్యంత ఇబ్బంది కరమైన ఈ వ్యాధి ఇటీవలి కాలంలో విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. ముఖంపై సీతాకోిక చిలుక ఆకారంలో ఏర్పడే ఎర్రటి మచ్చలు క్రమంగా విస్తరించడం ఈ వ్యాధి లక్షణం శరీరంలోని రోగసిరోధక శక్తి ఇతర కణాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపడం ఈ వ్యాధికి కారణం. లూప్స్ ను ముందుగానే గుర్తించి అలిక్టుకపాటే మిగితా అవయవాలపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఫలితంగా లూప్స్ జబ్బు ముబిలిపోయి చివరికి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది.

కారణాలు: SLE గల ఖళ్ళితమైన కారణాలు ఇప్పటివరకు తెలియరాలేదు, కానీ జన్మపరమైన మరియు పర్యావరణ కారణాలతో పాటు మానసిక ఒత్తిడి వలన కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

లక్షణాలు: ముత్తంలో రక్త కణాలు మరియు ప్రోటోస్లు కోలోప్పివడం శరీరమంతా వాపులు రావడం, బరువు పెరగడం, ముఖంపై దడ్డల్ను రావడం, చెంప మరియు ముక్కుపైన సీతాకోికచిలుక ఆకారంలో దడ్డల్ను రావడం గమనించవచ్చు.

చికిత్స: లూప్స్ అనే వ్యాధికి ఏ చికిత్సా పద్ధతిలో సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం లేదు. కానీ, హోమోయోకెర్ ఇంటర్నేషనల్ వారు అందించే జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమం పద్ధతి విధానం ద్వారా రోగి యొక్క మానసిక, శారీరక లక్షణాలను విచారించి మందులు అందించడం ద్వారా SLE వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టుకుండా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్ (CMD)



హోమోయోకెర్
ఇంటర్నేషనల్

వర్ల్డ్-క్లాస్ హోమోయోప్థి

www.homeocare.in

టోల్ టోల్
1800 108 1212
ఉత్తర క్లోప్పుప్పు
955 000 1199

రుమటాయ్డ్ ఆర్థరైటిస్కి సరైన చికిత్స.

మన ప్రతి కదలికకు కీళ్ళీ కీలకం. జాయింట్లు మృదువుగా, సజావుగా, సున్నితంగా కదలుతుంటేనే మన జీవితం హాయిగా సాకర్యవంతంగా సాగుతూఉంటుంది. అవి వ్రేళ్ల కీళ్లు కావచ్చు. మణికట్టు కీళ్లు కావచ్చు. భుజము కీళ్లు కావచ్చు, మోకాలి కీళ్లు కావచ్చు చివరికి పాదాల వ్రేళ్ల కీళ్లు కావచ్చు. దేనికైనా ఏ కదలికకైన ఈ కీళ్లీ కిలకం. అందుకే కీళ్లకు అంతటి ప్రాధాన్యం. ఈ కీళ్లకొచ్చే అతిపెద్ద సమస్య రుమటాయ్డ్ ఆర్థరైటిస్. దీన్నే వాడుకలో మనం కీళ్లు వాతం అని కూడా పిలుస్తాం. రుమటాయ్డ్ ఆర్థరైటిస్లో కీళ్లులోపలి భాగమంతా వాచిపోయి, కదపాలంటేనే తీవ్రమైన నొప్పి బాధతో కీళ్లులో ఓ విపత్తు తలెత్తటం అన్నమాట.

లక్షణాలు:

- శరీరంలోని ఇరు పార్శ్వాలలో ఉండే కీళ్లలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపించడం అన్నటి ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం సీరసంగా అనిపించడం, జ్వరం, ఆకలిలేకపాశచడం, కీళ్లలో వాపు, నొప్పి మరియు కీళ్లు వేడిగా అనిపించడం లక్షణాలు ముందుగా చిన్న కీళ్లు అయిన కాలివేళ్లు చేతి వేళ్లు మణికట్టు, ఆ తర్వాత పెద్ద కీళ్లయిన భుజాలు, మోకాలు తుంటి ప్రాంతానికి వ్యాపిస్తుంటాయి.

చికిత్స: రుమటాయ్డ్ ఆర్థరైటిస్ అనేది ఒక అటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్. ఈ రకమైన అటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్కి ఇతర చికిత్స విధానాల్లో శాశ్వత నివారణ లేదు, కేవలం తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే లభ్యమవుతుంది, కానీ హోమోయో చికిత్స ద్వారా రోగి మానసిక వ్యక్తిగత లక్షణాలు పలగాలికి తీసుకొని చికిత్స అందించడం ద్వారా వికటించిన రోగసిరోధక శక్తిని పరిపుష్టం చేసి వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టుకుండా పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

ఫిఫర్స్ సమస్యకు శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేని చికిత్స ఉందా?

మలద్వారం దగ్గర ఏర్పడే నిట్టనిలువు చీలికను ఫిఫర్ అని అంటారు. ఇది చాలా నొప్పి, మంటతో కూడి ఉంటుంది.

కారణాలు: గర్భధారణ సమయంలో ఫిఫర్ ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

- క్రొన్స్ డిస్టీజ్, అలార్సేటీన్ కొల్టెటీన్.
- భీర్ఫాకాలికంగా మలబద్ధకంతో బాధపడటం.
- ఎక్కువ కాలం విరేచనాలు ఉండటం వలన.

లక్షణాలు: ప్రేగు కదలిక సమయంలో కొన్ని సార్లు నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది.

- ప్రేగు కదలిక తరువాత నొప్పి చాలా గంటలు తరబడి ఉంటుంది.
- మలంలో రక్తం పడటం.

చికిత్స: హోమోయోకెర్ ఇంటర్నేషనల్లో జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్స విధానం ద్వారా ఫిఫర్ మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వాటి మూల కారణాన్ని గుర్తించి ప్రేర్ధ్యం చేయడం ద్వారా సమస్య మళ్లీ మళ్లీ తిరగబెట్టుకుండా ఎలాంటి శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండా సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

సోరియాసిస్కి పరిష్కారం ఉందా?

సోరియాసిస్ చర్మానికి సంభందించిన మహా మొండి జబ్బు, దీనినే పాలుసులు వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు. దీని బాలన పద్దతప్పుడు చర్మ మంతా పాలుసుల్లాగా మారి, ఏనుగు చర్మంలాగా మొద్దు బాలపాశుంది. చర్మంపై తరచూ ఎర్రటి మచ్చలు, దడ్డల్ను వస్తూ మనిషిని శారీరకంగా మానసికంగా చిత్రవద చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ జబ్బు ఎందుకొస్తుందనేది ఖళ్ళితమైన కారణాలు ఇప్పటికి తెలియరాలేదు. వంశపారంపర్యంగా రావడానికి శరీరంలో వ్యాధినిరోధకత ప్రతికూలంగా స్వందించినప్పుడు సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

రకాలు:

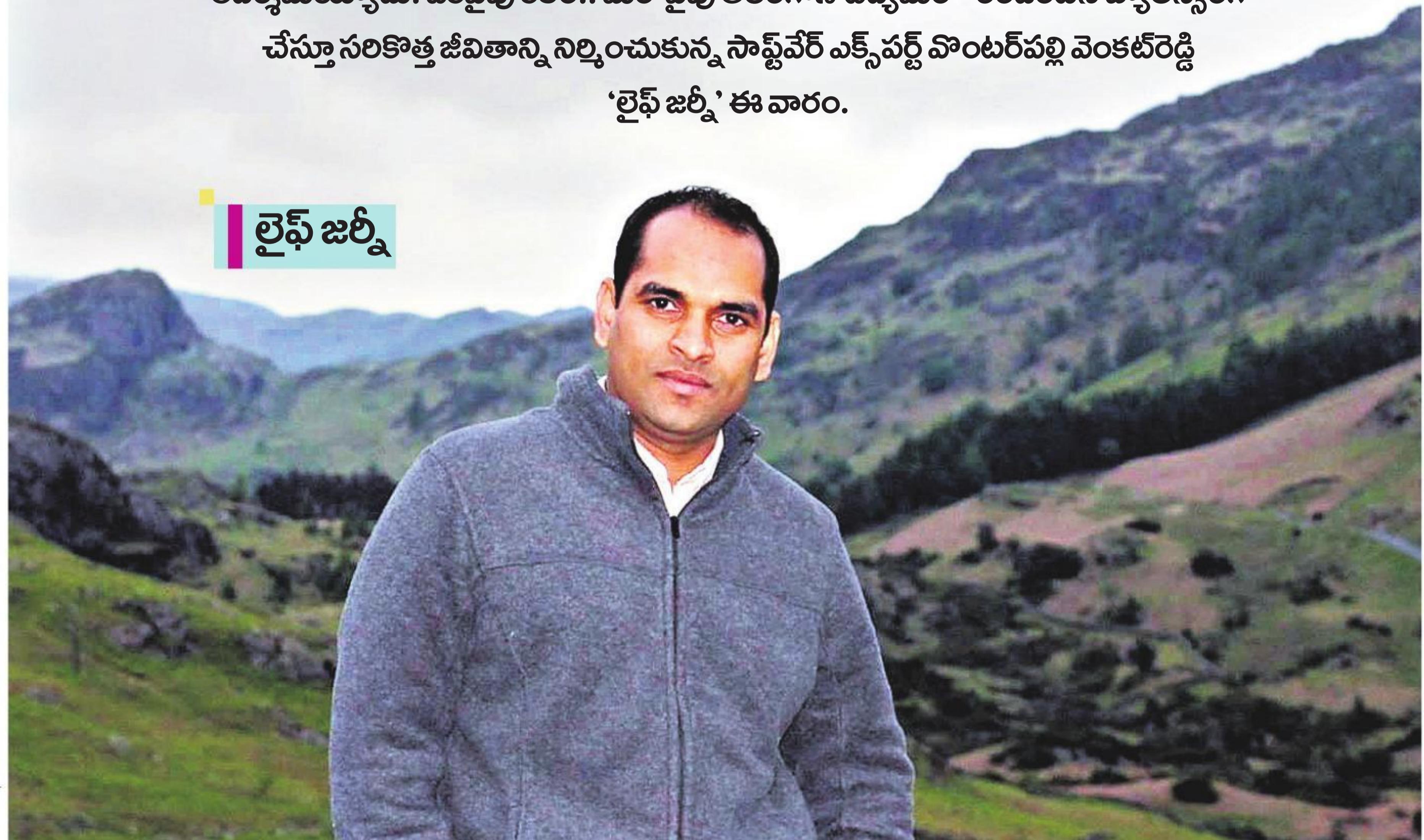
- i) సోరియాసిస్ వల్యూలిస్ : చర్మంపై ఎర్రని మచ్చలు మొదలై పాలుసుగా మారుతాయి.
- ii) ఇఫ్సర్స్ సోరియాసిస్ : చర్మపు మడతలలో ఏర్పడుతుంది.
- iii) పస్టూలార్ సోరియాసిస్ : చర్మంపై చీముతో నిండిన పాక్కలు కనిపిస్తాయి.
- iv) గట్టెట్ సోరియాసిస్ : చర్మంపై చిన్న పాక్కలు, ఎర్రని మచ్చలు ఏర్పడతాయి.
- v) ఎలాల్రో డల్ట్క్ సోరియాసిస్ : చర్మంపై ఎర్రని పెద్ద పాలుసులగా ఉండిపోతాయి.

చికిత్స: హోమోయోకెర్ ఇంటర్నేషనల్లో జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమం విధానం ద్వారా సోరియాసిస్ రోగి వ్యక్తిత్వాన్ని పరిగణలోకి తీసుకొని తద్వారా వికటించిన రోగసిరోధక వ్యవస్థను సరిచేసి ఎలాంటి దుష్పరితాలు లేకుండా సోరియాసిస్ పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

‘లక్ష్మం చిన్నప్పదే ఏర్పరచుకోవాలి. నిత్య సాధన, నిరంతర అన్వేషణ ఉంటేనే అనుకున్న స్థాయికి చేరుకోగలం’ అంటున్నాడు వొంటర్పవల్లి వెంకటరెడ్డి. ఆయనభి పల్లెటూరు నేపథ్యమే. కానీ అక్కడే అగిపోలేదు. భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆలోచించాడు. అంచెలంచెలగా ఎబిగి ఎందలకో ఆదర్శమయ్యాడు. ఒకవైపు కెరీర్.. మరోవైపు తెలంగాణ ఉద్యమం - రెండింటినీ బ్యాలెన్సింగ్ చేస్తూ సరికొత్త జీవితాన్ని నిర్మించుకున్న సాఫ్ట్వేర్ ఎక్స్పర్ట్ వొంటర్పవల్లి వెంకటరెడ్డి

‘లైఫ్ జర్లీ’ ఈ వారం.

లైఫ్ జర్లీ



భవిష్యత్తు లంతం.. ఐటీదే అనిపించింది!

మా

ఊరు కామారెడ్డి జిల్లా లింగంపేట మండలం వొంటర్పవల్లి. మా ఊరి పేరూ నా ఇంటిపేరూ ఒక్కటే. ఇలా ఉండటం చాలా అరుదు. అది నా అదృష్టం కావచ్చు. మాది మధ్యత రగతి కుటుంబం. అమ్మాన్నాన్నా వ్యవసాయం చేసేవాళ్లు. ఊరితో పొలంతో మాకు బాల్యం నుంచే అనుబంధం ఉండేది. పక్క పల్లెటూరు కాబట్టి, చిన్నప్పదే జీవితం అంటే ఏమిటో అర్థమైంది. అప్పుట్లో ఇంతలా టెక్నాలజీలేదు. సాకర్యాలూ లేవు. స్కూల్కి వెళ్లాలంటే రోజు 10 కిలో మీటర్లు ప్రయాణించాల్సిందే. సైకిల్ ఉంటే సైకిల్ మీద.. లేకపోతే కాలినడకన. అప్పుడే, జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలి, మనకంటూ ఒక గుర్తింపును తెచ్చుకొని.. పైకి రావాలన్న లక్ష్మం ఏర్పడింది.

ప్రాదరాబాద్ నేర్చించి

పదో తరగతి అయిపోయింది. కామారెడ్డిలో ఇంటర్ చేశాను. డిగ్రీ ఎక్కడ? ప్రాదరాబాద్ అయితే, కర్రెక్ట్ అనిపిం

చింది. విషయం ఇంట్లో చెప్పాను. సంతోషించారు. అన్ని జాగ్రత్తలూ చెప్పి ప్రాదరాబాద్ పంపించారు. నా ఆలోచన లకు ప్రాదరాబాదే బెట్ట అనిపించింది. 1998లో మా తమ్ముడు జగన్న తీసుకొని ప్రాదరాబాద్కు వచ్చేశాను. బీసీఎ ఎంట్రీవ్ రాశాను. మంచి ర్యాంక్ వచ్చింది. జగన్.. నేను.. ఇంకొంతమంది కజిన్స్తో కలిసి చిక్కడపల్లి.. నారా యణగూడల్లో కిరాయికి రూమ్ తీసుకొని ఉండేవాళ్లం. అదొక కొత్త అట్టాస్పియర్. అప్పుటివరకు ఊరే ప్రపంచం. ఆ తర్వాత పట్టణం. కానీ బీసీఎకు వచ్చే సరికి పూర్తి నగర వాతావరణం. పంట పొలాలు.. చేనూ చెలకలతో మమేకమై ఉన్న మేం పెద్దపెద్ద బంగాలు.. కాలేజీలు.. రద్ది రోడ్లను చూస్తూ సంబురపడి పోయేవాళ్లం. కొత్త ప్రపంచంలో ఉన్నట్టు ఫీలయ్యేవాళ్లం. మొత్తానికి 2001లో బీసీఎ పూర్తి యింది, అదీ ఘన్ క్లాస్లో. ఊరుగాని ఊర్లో ఏం చదువు తారో అనుకున్నారు అమ్మాన్నాన్న. ఘన్క్లాస్లో పాసయ్యేస రికి చాలా సంతోషించారు. 2001లో బీసీఎ అంటే పెద్ద చదువే కదా మరి!

మలుపు తిప్పిన మీటింగ్

బీసీఎ అయిపోయింది కదా? తర్వాత ఏం చేద్దాం? అనే ఆలోచనలో ఉన్నాను. హైదరాబాద్లో ఏదో మీటింగ్ జరుగుతుందంట.. చాలా పెద్దది అని తెలిసింది. ఖాళీగానే ఉన్నాం కదా, చూసాడ్దాంలే అని వెళ్లాను. మామూలుగా నేను మీటింగ్లకు, కార్యక్రమాలకు వెళ్లను. కానీ ఏదో తెలంగాణ మీటింగ్ అనేసరికి వెళ్లాల్సిందే అని గట్టిగా నిర్ణయించుకున్నా. తెలంగాణ మీద ఉన్న అభిమానం అలాంటిది. జై తెలంగాణ అనేసరికి రోమాలు నిక్కపొడుచుకునేవి. ఏప్రిల్ 27వ తేదీన పరేడ్ గ్రాండ్.. కేసీఆర్గారి మీటింగ్. పొద్దున్నే రెడీ అయి వెళ్లాను. రాత్రికి జై తెలంగాణ జెండాతో తిరిగి రూమ్కి వచ్చాను. ఆ మీటింగ్ నాలో మరింత కసి పెంచేలా ఉపయోగపడింది. వనరులు మన దగ్గరకు ఏవీ రాపు.. వాటిని మనమే సృష్టిం చుకోవాలి అనేది సృష్టింగా అర్థమైంది. కాబట్టి ఖాళీగా ఉండ్డు అనుకున్నా. ఎంసీఎ ఎంతైన్ రాశను. మంచి ర్యాంక్ వచ్చింది. అరోరా కాలేజీలో సీటు దొరికింది. ఎంసీఎ చేస్తూనే ఒక కాల్ సెంటర్లో నైట్ డూయట్ చేసేవాడిని. ఉదయం 8 నుంచి మధ్యాహ్నం 2 వరకు కాలేజీ. డూయట్ రాత్రి 9 నుంచి ఉదయం 5 గంటల వరకు.

పెద్ద కంపెనీలో పని

కాల్ సెంటర్లో పనిచేస్తున్నప్పుడు టెక్నాలజీపై అవగాహన వచ్చింది. అప్పుడు నా నెల జీతం రూ.2500. ఎంసీఎ తర్వాత ఇంకో మెట్టు పైకి ఎక్కులనే కసి మొదలైంది. కేస్టాష్ అనే స్టోర్పులో ఐదువేల జీతానికి ఉద్యోగంలో చేరాను. ఏదైనా మంచి ఆఫర్ వస్తే బాగుండు అని ఎదురుచూ స్తున్న సమయంలో జీతా అనే పెద్ద కంపెనీ నుంచి పిలుపు వచ్చింది.

ఉద్యమంలో ఐటీ

ఉద్యోగ జీవితం సాఫీగా సాగుతున్నది. అప్పుడే తెలంగాణ ఉద్యమం తీవ్రతరమైంది. ఒకవైపు కెరీర్.. మరోవైపు అస్తిత్వ పోరాటం. సందిగ్గంలో పడ్డాను. వాస్తవానికి అప్పుడప్పుడే ఎదుగుతున్న నాకు ఉద్యోగమూ అవసరమే. అదే సమయంలో ఉద్యమ భాగస్వామ్యమూ అవసరమే అనిపించింది. రెండింటినీ పద్ధతిగా ప్లాన్ చేసుకున్నాను. నాలాగా ఐటీ కంపెనీల్లో చేసేవాళ్లు ఉద్యమం పట్ల సానుకూలంగా ఎందుకు లేరు అన్న కోణంలో అధ్యయనం చేశాను. అది సానుకూలంగా లేకపోవడం కాదు.. ఐటీతో తెలంగాణకేమిటి సంబంధం అన్న దురభిప్రాయంతో వాళ్లు ఉన్నారని అర్థమైంది. కేసీఆర్ సందేశాల్సి స్టూర్టిగా తీసుకొని ఐటీ ఉద్యోగుల ఆలోచనల్ని మార్కెందుకు ఒక అడుగు వేశాను. ఐటీలో ఉద్యోగులతో చర్చలు మొదలుపెట్టాను. మనమెందుకు తెలంగాణ ఉద్యమంలో క్రియాశీలకంగా పనిచేయకూడదు? అని ప్రశ్నించేవాడిని. తెలంగాణ వస్తే ముందుగా బాగు పడేది ఐటీనే అనే అవగాహన వాళ్లలో కల్పించాను. మెల్లగా ఐటీలో కూడా ఉద్యమం గురించి చర్చించుకోవడం మొదలైంది. చాలా సంతోషం కలిగించిన విషయం అది. 2010 లో తెలంగాణ ఐటీ జేఎసీ పెడదాం అనే ప్రతిపాదన తీసుకొ



లండన్ అనుభవం

సీఎంఎం ఐటీ కంపెనీలో నేను అసోసియేట్ వరకు ఎదిగాను. ఆన్ సైట్ అవకాశాల కోసం విదేశాలు కూడా వెళ్లాల్సి వచ్చింది. మూడు సంవత్సరాలు లండన్లో ఉన్నాను. ప్రపంచ అత్యుత్తమ బీమా కంపెనీలో పనిచేశాను. అక్కడ కూడా ఖాళీగా ఉండలేదు. మన సంస్కృతి.. సంప్రదాయాలకు జీవం పోస్తా ఎన్నో కార్యక్రమాలు రూపకల్పన చేశాం. కానీ ఎంతోకాలం లండన్లో ఉండలేకపోయాను. మనం తెలంగాణ కోసం ఎంత పైట్ చేశాం. ఉద్యమంలో ఎందర్ను భాగస్వాములను చేశాం. అంతచేసి తెలంగాణ ప్రగతిని చూస్తూ ఉండాలి కానీ.. దూరంగా వెల్లిపోతే ఎలా అన్న ఆలోచనతో ఇండియాకు తిరిగిచేశాను. నా ఐటీ యాలకు ఒక రూపం ఇస్తా తెలంగాణ నిరుద్యోగులకు ఉపాధి కల్పించేలా ఒక సంస్థను ఏర్పాటుచేసేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నాను. నా ప్రతీ మలుపులోనూ నాకు వెన్నంటి ఉంటున్న నా తమ్ముడు జగన్.. భార్య దీపతి.. నా పిల్లలు మెచ్చుకు నేలా ఆ పని ఉండాలనుకుంటున్నాను. ఉంటుంది కూడా..

చూస్తాను. నాతోపాటు శశి, ప్రవీట్ గుప్తా, ప్రసాద్.. మా తమ్ముడు జగన్ హంటర్సులితో కలిసి ఐటీ ఉద్యోగుల జేఎసీ ప్రారంభించాం. కేటీఆర్, హరీ షర్మ, ఈటల రాజేందర్, తదితరులు ఇచ్చిన ప్రోత్సాహాతో తెలంగాణ ఉద్యమం అంటే ఐటీ.. ఐటీ అంటే తెలంగాణ ఉద్యమం అనేట్లు కార్యక్రమాలు చేశాం. ఐటీకి శని.. ఆదివారాలు సెలవు కాబట్టి ప్రతీ సనివారం కేపీహెచ్బీ కాలనీలో సమావేశం అయ్యేవాళ్లం. తెలంగాణ వాదను వినిపించేందుకు ఫేస్బుల్.. ట్వైట్టర్లను ఉపయోగించాం. కొంటర్లు.. ప్రతి కొంటర్లతో మేధావులు అనుకునే వాళ్లకూ ముచ్చేమటలు పట్టించాం.

మాటల్లో చెప్పులేని సంతోషం

2012.. ఐటీ జేఎసీని ఐటీఈఎస్ జాక్కుగా పునర్వ్యవస్థాకరించాం. వరుసగా రొండ్ టేబుల్ సమావేశాలు నిర్వహించేవాళ్లం. ఉద్యమానికి సాంకేతిక అవసరం కాబట్టి ప్రతీ రొండ్ టేబుల్ సమావేశంలో మరికొంత మందిని చేర్చుకొని మాసంఘాన్ని బలోపేతం చేస్తుందేవాళ్లం.

రెండు సంవత్సరాలు అలాగే సాగింది. ఆ రెండెండ్లు ఒకే కంపెనీలో ఉద్యోగం చేశాను. 2014లో కోట్లాది ప్రజల ఆకాంక్ష అయిన తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడింది. నేను.. నాతో పనిచేసిన అందరూ ఎక్కువగా ఆనందించిన సమయం అది. 'ద బిల్ ఈజ్జెపాస్ట్' అనగానే మేం పడ్డ సంబురం ఇప్పుడు మాటల్లో చెప్పులేనిది.

ఎక్కడో మారుమూల ప్రాంతంలో స్కూల్కి వెళ్లడానికి ఆపసోపాలు పడ్డ నేను ఇప్పుడు తెలంగాణ ఐటీలో ఒక స్టాయికి ఎదిగాను. లక్ష్మాన్నికి సంబంధించి ఆలోచనలు చిన్నప్పుడే వస్తాయి ఎవ్వరిక్కునా. కాకపోతే వాటిని క్యాచ్ చేయగలగాలి. అది నేను ఇంటర్ అయిపోయిన వెంటనే చేశాను కాబట్టి, ఇంతవరకు రాగలిగాను. సక్సెస్ కాగలిగాను. కేసీఆర్గారు అంటుంటారు కదా.. 'మనిషేప్పుడూ పుట్టిన తర్వాత నేర్చుకుంటడు తప్ప.. నేర్చుకొని పుట్టటు' అని. అది వందకు వందశాతం నిజం. నా లైఫ్ జర్నీయే దానికొక ఉదాహరణ.

మొదటి తరం వైద్యనివుసుల్లో నువ్వరచితులాయన.
ఇప్పటి ప్రముఖ వైద్యులెందలకో గురువూ, మార్గదర్శి.
ఆర్థిపెడిక్ డాక్టర్గా
దశాబ్దాల పాటు సేవలందించిన
అయినే డాక్టర్ వి.ఎస్. రెడ్డి.
ఒక మామూలు రైతు కుటుంబం
నుంచి వచ్చిన సైబిరడ్డి..
డాక్టర్ వి.ఎస్. రెడ్డిగా ఎదురొఱ్ఱు
అనుభవాల్లో కొన్ని..

డాక్టర్ నడైలీ



డాక్టర్ వి.ఎస్. రెడ్డి
రిటైర్డ్ సీనియర్
ఆర్థిపెడిక్ సరజన్
హైదరాబాద్



1969వసంవత్సరం...

ఎప్రిల్ ఏడు...

.. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఏర్పాటైన రోజు...
ఆ రోజు నా జీవితంలో కూడా కీలకమైందిగా నిలిచిపోయింది. డాక్టర్గా మొదటి పోస్టింగ్ తీసు కున్నాను. ప్రభుత్వ హస్పిటల్లో.. అదీ మొదటి కేసు అంటే, కొంచెం సంతోషం.. కొంచెం ఆందో శన.. మరికొంత ఉత్సాహం కలగలిసి ఉంటాయి. అదో సవాలుగా అనిపిస్తుంది. కానీ నా మొదటి కేసు చికిత్సకు సంబంధించింది కాదు. పోస్ట్మార్టమ్ కేసు. మొదటి రోజునే మర్గర్ కేసా.. అనిపిం చింది. కానీ డాక్టర్గా రోగికి చికిత్స చేసి బలికిం చడం ఎంత ముఖ్యమైన బాధ్యతో, చనిపోయిన వాళ్ళను పోస్ట్మార్టమ్ చేసి మరణానికి కారణాన్ని విశేషించడం కూడా అంతే బాధ్యతాయితమైన పని. ఆరోజు డిస్ట్రిక్ మెడికల్ హెల్ప్ ఆఫీసర్కి నన్ను అట్టాచ్ చేశారు. హాజార్ నగర్లో డాక్టర్ సెలవులో ఉన్నాడనీ, అరెంటుగా పోస్ట్మార్టమ్ చేయాలనీ ఫోన్ వచ్చేసరికి నన్ను అటు పంపించారు. అక్కడికి వెళ్లాక మార్పురీ రూమ్ ఎక్కడ అని అడిగాను. అదుగో అని చూపించాడు వార్డు బాయి.

అది మార్పురీ గదినా? నోరు తెరుచుకుని ఆశ్చర్యపోయాను. చెరువు కట్ట దగ్గర మృతదేహం పడుంది. అప్పటికే చనిపోయి మూడురోజులైంది. అదే మార్పురీ రూమ్. ముక్కు మూసుకుని వెళ్లాను. సెధారణంగా మిగతా సిబ్బంది శరీరాన్ని కోసి పెడితే పోస్ట్మార్టమ్ చేసే డాక్టర్ వెళ్లి పరీక్షించి రిపోర్టు ఇస్తాడు. నాకు మొదటి కేసు కాబట్టి, వాళ్ళ తప్పగా కోస్టే నాకే ఎసరొస్తుందని భయపడ్డాను. అందుకే 'నేనే కోసుకుంటా' అన్నాను. నన్ను చిత్రంగా చూశారు. 24 గంటల్లో రిపోర్టు ఇవ్వాలి. చకచకా పని కానిచేశాను. తలమీద బండరా యితో కొట్టి చంపేశారు. తల పచ్చడై పోయింది. అదే రిపోర్టు ఇచ్చేశాను.

ప్రక్కాళ నే పని...

ఆ తరువాత మోటకొండూరుకు పోస్టింగ్

మొదటి కేసు..

పోస్ట్మార్టమ్!

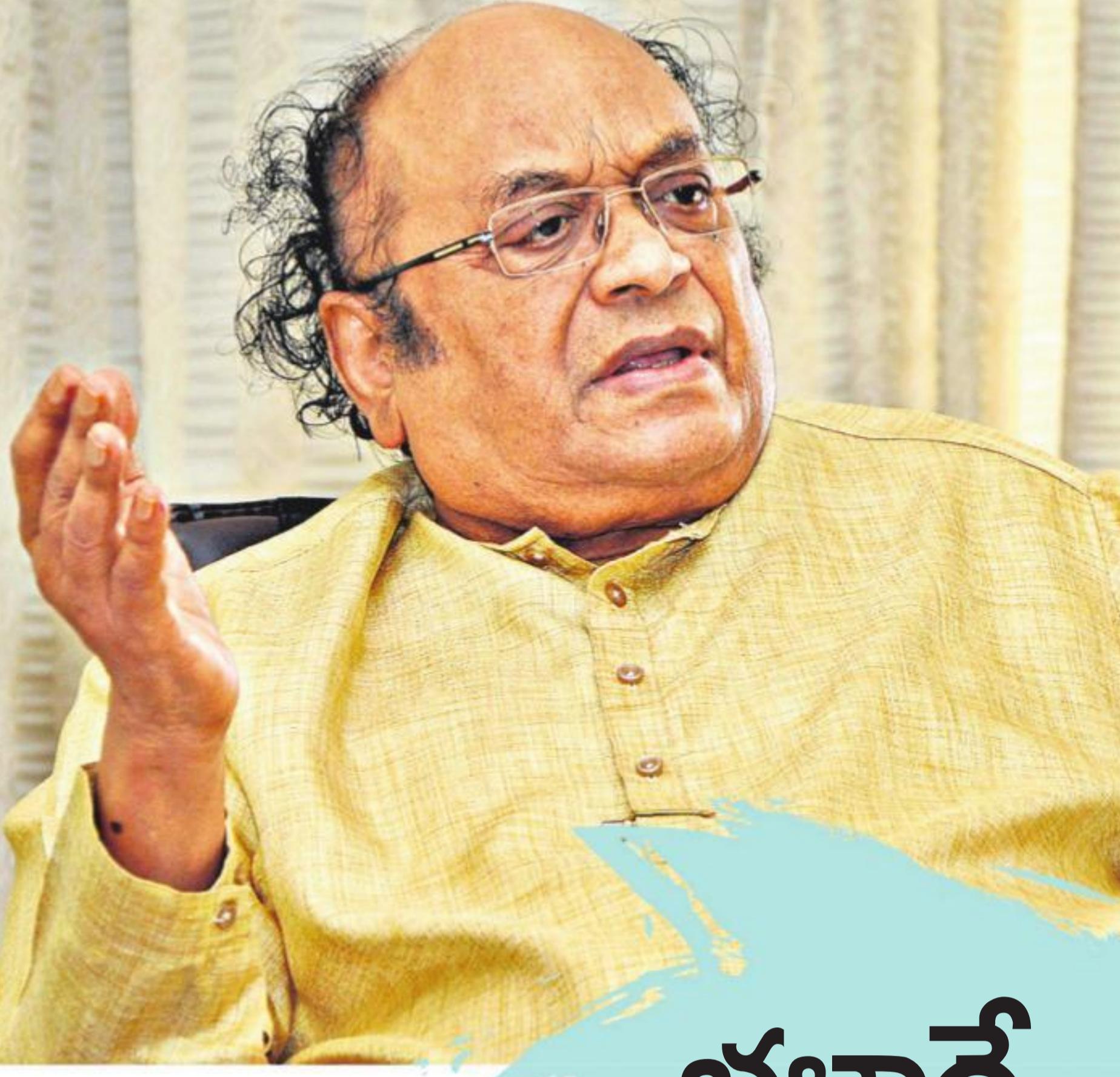
ఇచ్చారు. అదో వివాదాల ఊరు. ఎవరు వెళ్లాలన్నా భయపడతారు. నన్నా భయపెట్టారు. అక్కడి హస్పిటల్లో పరిస్థితులు అధ్వానంగా ఉన్నాయి.

ఉచిత కీలుమార్పిడి

1980లలో కీలుమార్పిడి చికిత్సలు మొదలయ్యాయి. ఉస్కానియా హస్పిటల్లో మొదటిసారి ఉచితంగా చేయడం మొదలుపెట్టాం. అప్పుడు 1987-88లో 22 ఏండ్ల అమ్మాయి తుంటికి టీబీ వచ్చింది. దాంతో కీలుమార్పిడి చికిత్స ద్వారా తుంటికిలును మార్చేశాను. ఇప్పుడు.. 33 ఏండ్ల తర్వాత ఆమె భర్త నాకు ఫోన్ చేశారు. 50 దాటిన ఆమె కింద జారి పడిందట. తుంటి నొప్పితో బాధపడుతున్నది. తుంటి కీలు డిస్టోకేట్ అయినట్టు తెలిసింది. ఇప్పుడు ఆపరేషన్ మళ్ళీ నాతోనే చేయించుకుంటానని పట్టుప టీందట. దాంతో ఏవేవో ప్రయత్నాలు చేసి నా ఫోన్ నంబర్ సంపాదించి, నన్ను సంప్రదించారు. ఇప్పుడు కరోనా టైంలో.. మొన్న మే నెలలో తన మనవడిని తీసుకుని వచ్చిందామె. నేను ఇప్పుడు రిటైర్ అయ్యాను కాబట్టి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో చేయలేను. అందువల్ల ఓ పైవేటు హస్పిటల్లో మే నెల 16వ తేదీన ఆపరేషన్ చేశాను. ఆమె చాలా సంతోషంగా వెళ్లింది. ఆమెకు నామైన ఉన్న నమ్మకానికి చాలా అనందం కలిగింది.

రోజుగా గ్రామాల్లో పర్యటించి ప్రజల ఆరోగ్య స్థితిగ తులను పరీక్షించాలి. నాకు పూర్తిగా సహకరించారు గ్రామస్తులు. మోటకొండూరులో ఉన్నప్పుడే ఓ సంఘటన జరిగింది. అప్పట్లో వేసెక్కమీ ఆపరేషన్లు పెద్ద ఎత్తున జరిగేవి. స్పెషల్ క్యాంపులు పెట్టేవారు. గన్వరంలో 301 ఆపరేషన్లు చేశారనీ.. అంత కన్నా ఎక్కువ చేయాలనీ అప్పటి సబకలెక్టర్, నేనూ సంకల్పించాం. భువనగిరిలో మొదటి క్యాంపు. 361 ఆపరేషన్లను విజయవంతంగా చేశాం. ఇక మా ఇద్దరి పేర్లూ జిల్లాల్లో మార్కోగిపో యాయి. ఆ తర్వాత నా నేవల అవసరం ఉందని భువనగిరి తాలూకా హస్పిటకి పంపించారు. మళ్ళీ నా పని మొదలు.. అక్కడ ఎక్కురే ప్లాంట్ లేదు. ప్రభుత్వం ఒక తాలూకా ఆసుపత్రికి ఎక్కురే ప్లాంట్ ఇస్తానంది. కానీ ప్రాంతీయ ప్రజలు కొంత కంట్రిబ్యూట్ చేయాలంది. రైస్ మిల్లర్ అసోసియేషన్ వాళ్ళతో మాటల్లాడి రెండోరోజు సాయంత్రాని కల్లా డబ్బు పంపించాం. ఎక్కురే ప్లాంట్ మంజూరైంది. రెండున్నరేండ్ల తరువాత మిర్యాలగూడ త్రాన్స్ఫర్ అయింది. అక్కడ కూడా ఏదో ఒకటి చేయాలి. ఏం చేయాలా అని ఆలోచిస్తుంటే అప్పటికి సినిమాల్లో మంచి నటుడిగా పేరున్న నా స్నేహితుడు గుర్తొచ్చాడు. సినిమా వాడు కావడంతో సెల బ్రిటీల సాయంతో 1974లో ఓ ఫిల్మస్టార్ నైట్ ఏర్పాటు చేశా. అలా 80 వేల రూపాయలు పోగు చేసి అక్కడ ఎక్కురే ప్లాంట్, బీల్సింగు ఏర్పాటు చేశా. ఇదంతా రెండేండ్లలో సాధించడం ఇప్పటికీ సంతోషిస్తుంది. ■

Dr. C. Narayana Reddy



...
తిరునగర శరత్ చంద్ర
6309873682

నొ గార్జున సాగరం, 'కర్మార వసంతరాయలు', 'విశ్వంబర' వంటి కావ్యాలతో తెలుగు సాహితీలోకంలో సుసిరస్థానాన్ని ఏర్పరుచుకున్న మహాకవి డా.సి.నారాయణరెడ్డి. 1931 జూలై 29న ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా సిరిసిల్ల తాలూకా హనుమాజీపేటలో పుట్టాడు సినారె. చిన్ననాటి నుండే కవితారచన మొదలు పెట్టాడు. అన్ని ప్రక్రియల్లో అద్భుతమైన రచనలు చేశాడు. 90కి పైగా కవితా సంపుటాలు వెలువరించాడు. ఆయన కర్మార వసంతరాయలు కావ్యగానాన్ని ఆకాశవాణి ద్వారా విన్న ఎన్.టి.రామారావు తాను నిర్మిస్తున్న 'గులేబకావశి కథ' సినిమాకు మొత్తం పాటలు రాయాల్సిం దిగా ఆహ్వానించాడు. ఆ సినిమాలోని 'నన్ను దోచుకొందువట వన్నెల దొరసాని' పాటతో గీతరచయితగా తోలి అడుగు వేశాడు. అయితే నిజానికి ఆ సినిమాలోని 'కలల అలలపై తేలెను' సినారె మొదటి పాట. కానీ, నన్ను దోచుకొందు

భూరే.. సినారె!

వట పాట ముందుగా రికార్డ్ యుండి. 'ఆత్మబంధువు' (1962)లో రాసిన 'చదువు రాని వాడవని దిగులు చెందకు', 'నిండు సంసారం' (1968)లోని 'ఎవరికి తలవంచకు', 'కోడలు దిద్దిన కాపురం' (1970)లోని 'నీ ధర్మం.. నీ సంఘం.. నీ దేశం.. నువు మరువద్ద' వంటి పాటలు గొప్ప సందేశాల్ని ఇస్తాయి. హృదయాల్ని తడిమి ఆలోచింపజేస్తాయి.

'ప్రణయ' సామ్రాజ్యంలో..

ప్రణయగీతాలు రాయడంలో సినారెది ప్రత్యేక

కావ్యభాషకు పెద్దపీట

తెలుగు సినిమా పాటల్లో కావ్యభాషకు ఎనలేని ప్రాధాన్యమిచ్చారు సినారె. సుదీర్ఘ సంస్కృత సమాపలతో పాటలు రాయడంలో ఆయనదో ప్రత్యేక శైలి. 'చెల్లెలి కాపురం' (1971)లోని 'చరణకింకిణులు ఘుల్లుఘుల్లుమను...' అనే పాటలోని 'ప్రశ్నయకాల సంకలిత భయంకర జలదరార్ఘటుల....' వంటి సమాసాలు అప్పటి వరకు తెలుగు సినిమాపాటల్లో పెద్దగా కనిపించవు. సినారెతోనే కావ్యభాష, సుదీర్ఘ సమాసాలు సినీరంగ ప్రవేశం చేశాయని చెప్పవచ్చు. ఇంకా- 'పూజాఫలము' (1964)లోని 'పగలే వెన్నెల జగమే ఊయల', 'జరిగిన కథ' (1969)లోని 'భలే మంచి రోజు పసందైన రోజు', 'బాలమిత్రులకథ' (1972)లోని 'గున్నమామిడి కొమ్మ మీద గూళ్ళు రెండున్నాయి', 'స్వతిముత్యం' (1985)లోని 'వటపత్రశాయికి వరషోల లాలీ', 'స్వాతికిరణం' (1992)లోని 'సంగీత సాహిత్య సమలంకృతే', 'అరుంధతి' (2009)లోని 'జేజమ్మ మాయమ్మ' వంటి పాటల్లోని సాహిత్యం ఎంతో లయాత్మకంగాను, భావస్వర్ంతోను మన హృదయాల్ని తాకుతుంది.

తెలంగాణ సినిమా కవులు

ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యంలో అగ్రేసర కవి డాక్టర్ సి.నారాయణ రెడ్డి. తెలుగు కవితను దెండవసాలి జ్ఞానపీఠ మెక్కించాడు సినారె. 1962లో 'గులేబకావశి కథ' సినిమాతో పాటల రచనకు శ్రీకారం చుట్టి దాదాపు 3,500 గీతాలు రాశాడు. తెలుగు సినిమాపాటకు కావ్యగౌరవాన్ని తీసుకొచ్చిన కవి ఈయన. తెలుగు నుడికారాలు, మాండలికాలు నారాయణరెడ్డి పాటల్లో కోట్లలు.

శైలి. 'రాముడు -భీముడు' (1964)లోని 'తెలిసిందిలే తెలిసిందిలే నెలరాజ నీ రూపు తెలిసిందిలే', 'శ్రీకృష్ణ పాండవీయం' (1966)లోని 'ఛాంగురే బంగారురాజా', 'ఏకవిర' (1969)లోని 'తోటలో నా రాజు తొంగి చూసెను నాడు', 'విట్టిచెల్లెలు' (1970)లోని 'ఈ రేయి తీయనిది.. ఈ చిరుగాలి మన్నానది', 'అల్లూరి సీతారామరాజు' (1974)లోని 'వస్తాడు నా రాజు ఈరోజు', 'తూర్పు-పడమర' (1976)లోని 'శివరంజనీ నవరాగిణీ', 'ఆరాధన' (1976)లోని 'నా మది నిన్ను పిలిచింది గానమై.. వేఱు గానమై' వంటి పాటలు ప్రేమభావనల్ని ఎంతో సున్నితంగా ఆవిష్కరిస్తాయి.

జానపదానికి జయం

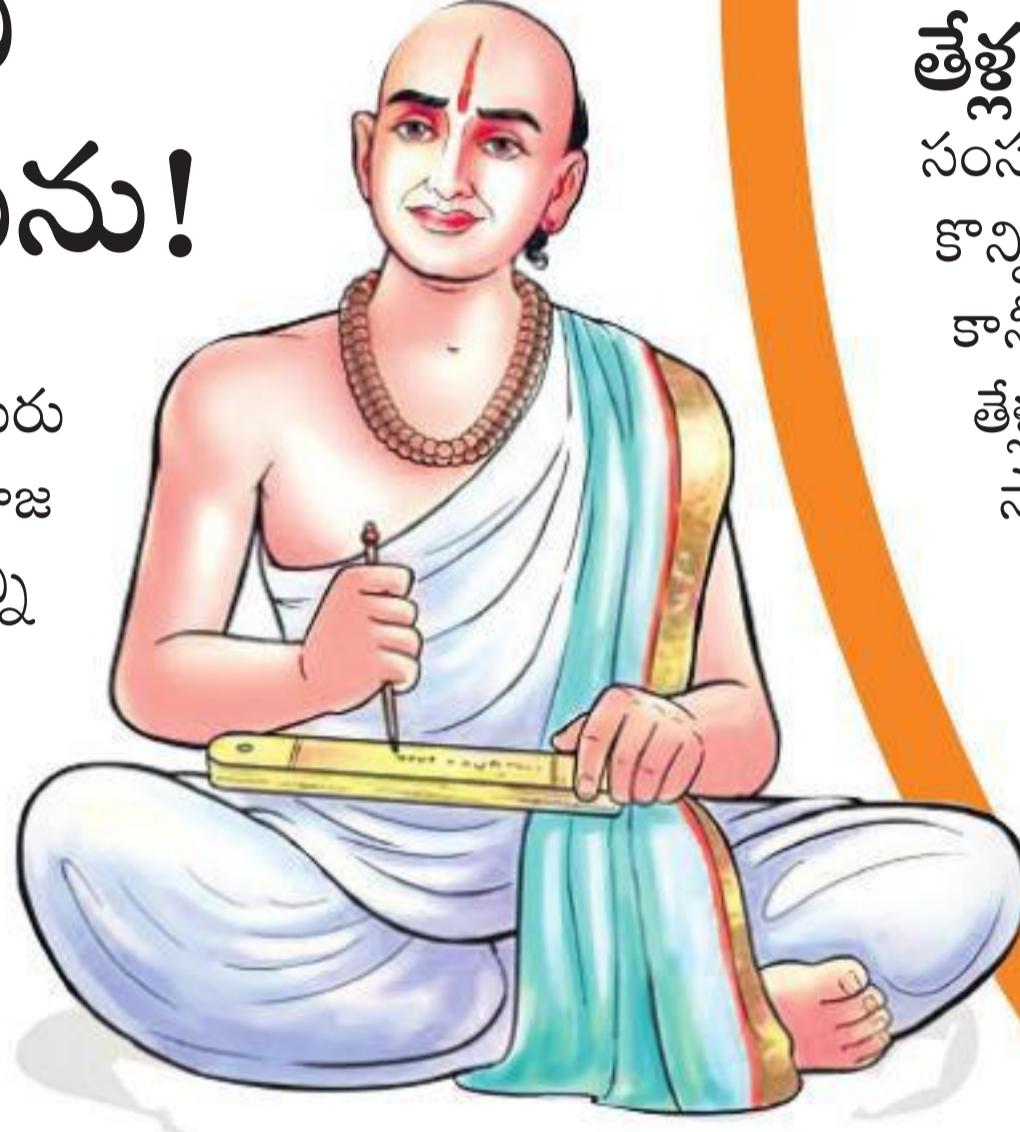
జానపదశైలిలో కూడా ఆయన రాసిన పాటలు బహుళ జనాదరణ పొందాయి. 'అమృమాట' (1972)లోని 'మాయదారి సిన్నోడు నా మనసే లాగేసిందు' అనే పాట, తెలంగాణయాసను, పలుకుబెళ్ళను రాశులుగా పోసిన 'జసేయ రాములమ్మ' (1997)లోని 'జ ముత్యాల రెమ్మా జ మురిపాలకొమ్మా' మొదలైన పాటలు సినారెలోని భాషాకౌశలానికి మచ్చ తునకలు. కుర్కారును హాపారెత్తించే 'దంచవే మేనత్తాకూతురా' (మంగమ్మగారి మనవడు-1984) మొదలైన పాటలు కవిగా ఆయనలోని ప్రత్యేకతను తెలియజేస్తాయి. 'ప్రేమించు' (2001)లోని 'కంటేనే అమ్మ అని అంటే ఎలా?', 'సీతయ్య' (2003)లోని 'ఇదిగో రాయల సీమ గడ్డ' పాటలకు నంది అవార్డులను కూడా అందుకున్నాడు. 'ఇంకెన్నాళ్ళు' (2011)లో రాసిన 'ఎమి వెలుతురు ఇది ఎమి వెలుతురు' ఆయన రాసిన చివరి పాట. ఇలా ప్రణయం, ప్రబోధం, విషాదం, జానపదం, వినోదం.. అన్నిరకాల పాటలూ రాశాడు సినారె. 2017, జూన్ 12న ఆయన పెన్ను మూశాడు.. కన్నమూశాడు.



ఇచ్చేటనే.. పోతన భోగినీ దండకం రాసెను!

బమ్ముర పోతన పండితపామరు లను మెప్పించిన మహాకవి, సహజ కవి. సంస్కృత భాగవతాన్ని ఆంధ్రికరించి తెలుగు భాషనూ.. తెలుగువారినీ ధన్యలను చేశాడు. ఆయన నేటి జనగామ జిల్లా బమ్ముర గ్రామంలో పుట్టాడు. భాగవతంతో పాటు వీరభద్ర విజయం, భోగినీ దండకం, నారాయణ శతకం

రాశాడు. భాగవత రచనకు ముందే.. పోతన భోగినీ దండకం రాశాడు. ఇదే తెలుగులో తొలి దండకం. చాలామందికి పోతన ఇల్లు, సమాధి తెలుసు కానీ ఆయన భోగినీ దండకం రాసిన ప్రదేశం మాత్రం తెలియదు. రాచకొండను పాలించిన పద్మనాయక రాజైన సర్వజ్ఞ సింగమ నాయకుడి ఆస్థాన కవి పోతన. అక్కడే ఉండి ‘భోగినీ దండకం’ రాశాడు. శాసనాలు, అధ్యయనాలు బమ్ముర పోతన భోగినీ దండకం రాసిన ప్రదేశం రాచకొండ లోనే అని స్ఫుర్పం చేశాయి. అది ఇప్పటికే చెక్కు చెదరకుండా ఉంది. చుట్టూ గుట్టలు, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో చరిత్రకు సాక్షంగా నిలిచింది మండపం. స్థానికులు దీన్ని ‘భోగం దాని మంచే’ అంటారు. ఇది యాదాది భువనగిరి జిల్లా సంస్థాన నారాయణపూర్ మండలం రాచకొండలో ఉన్నది.

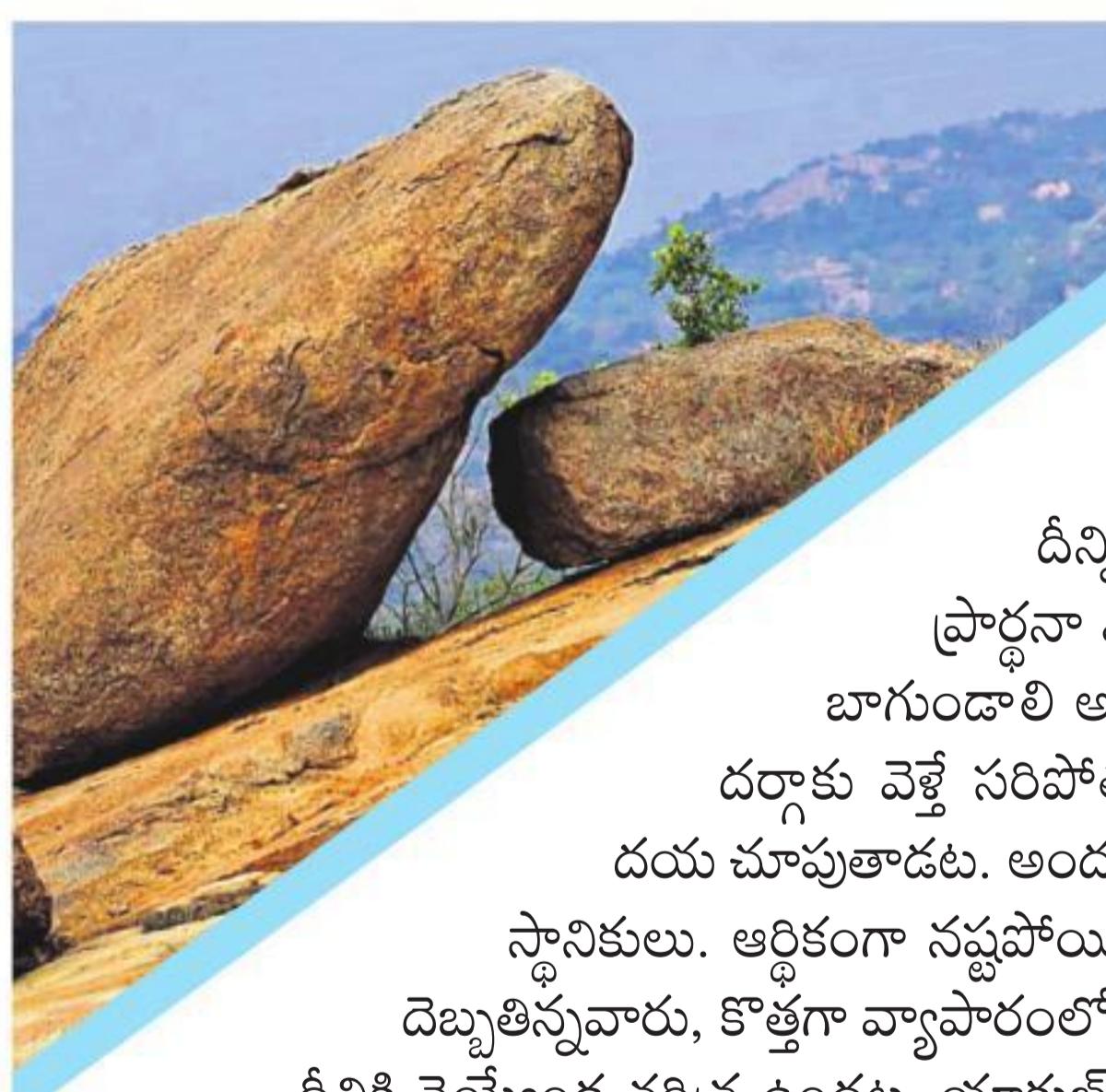


జంట
కమ్ము



తేళ్ళకు పూజి చేయడం కర్రాటక సంస్కృతిలో భాగం. రాయలసీమలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లోనూ ఈ ఆచారం ఉంది. కానీ తెలంగాణలోని కొన్ని గ్రామాల్లో తేళ్లను పూజించే సంప్రదాయం ఇంకా కొన సాగుతున్నది. నారాయణపేట సమీప గ్రామాల్లో తేళ్ల అంటే ప్రజలకు భయం ఉండదు. అవంటే వాళ్ళకు మహా భక్తి. తేళ్లను ఇలవేలుగా భావిస్తూ.. పంచమి రోజు ప్రత్యేకంగా పూజలు నిర్వహిస్తున్నారు. పాములకు బదులు తేళ్లకు సైవేద్యాలు పెట్టి ఉత్సవం జరుపుకొంటున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ఆచారం కర్రాటక లోని యాధీర్ తాలూకా కందుకూరు గ్రామంలో ఉంది. ఇది ప్రమంగా తెలంగాణలోని సరిహద్దు గ్రామాలకూ పాకింది. దేశమంతట నాగుల పంచమి రోజున నాగదేవతకు పూజలు చేస్తే ఇక్కడ మాత్రం ప్రత్యే

ఈ దర్శాకు.. దయ ఎక్కువ!



వరంగల్ రూరల్
జిల్లా పర్వతగిరి మండలం అన్నారంలో హాజ్రత్ సయ్యద్ యాకుబ్ షావాహి బాబా దర్గా ఉన్నది. దీన్ని ‘అన్నారం దర్గా’ అని అంటారు. ఏ ప్రార్థనా మందిరానికి వెళ్లినా ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యంగా బాగుండాలి అని కోరుకుంటాం కదా? అయితే అన్నారం దర్గాకు వెళ్తే సరిపోతుంది. ప్రార్థించకున్నా, కోరకున్నా అల్లా దయ చూపుతాడట. అందుకే ఈ దర్గాకు దయ ఎక్కువ అంటుంటారు స్థానికులు. ఆర్థికంగా నష్టపోయినవారు, సంతానం లేనివారు, వ్యాపారం దెబ్బితిన్నవారు, కొత్తగా వ్యాపారంలోకి అడుగు పెట్టేవారు ఇక్కడకు వస్తుంటారు. దీనికి వెయ్యిండ్ల చరిత్ర ఉండట. యాకుబ్ షావాలీ ఆరబ్బు దేశం నుంచి ఇండియాకు వచ్చి పేదలకు దానధర్మాలు చేసేవారు. సామ్యునంతా దానం చేసి దేశాటనకు బయల్దేరి.. మాగ్రమధ్యంలో ఇక్కడ సజీవ సమాధి అయ్యారట. ఆ ప్రదేశంలోనే ప్రజలు దర్గా నిర్మించి ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. మానసిక రుగ్మతల నుంచి బయటపడటానికి చాలామంది ఇక్కడకు వస్తుంటారు. ఎక్కడెక్కడో నయంకాని రోగాలు ఇక్కడ నయం అవుతాయన్న గట్టి నమ్మకం. కాబట్టే, ఈ దర్గాకు దయ ఎక్కువని ప్రజలు భక్తితో చెప్పుకుంటారు.



ఉరంతా.. తేళ్ల సంబురం

తేలును చూస్తే భయపడతాం. దూరంగా జిలగి చంపేస్తాం. కానీ నారాయణపేట పరిసర గ్రామాల్లో తేళ్లతో సంబురం చేసుకుంటారు. చేతిలో పట్టుకొని ఆడిస్తారు, పాడిస్తారు.

ఇంతకూ ఆ సంప్రదాయం ఎక్కుడి నుంచి వచ్చింది?



కంగా తేళ్లకు పూజ చేసే సంప్రదాయం అనాదిగా వస్తున్నది. ఏం మహిమా ఏమోగానీ ఈ ఒక్క రోజూ తేళ్లు ఎవరినీ కుట్టవు. అందుకే, చిన్న పిల్లలు సైతం వాటితో ఆడుకుంటారు. కొండ మహేశ్వరి దేవతగా పేర్కొనే తేలు విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించి ఏటా ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. వృశిక భగవానుడు వారికి సకల శుభాలూ కలిగించాలి.

వాన రాకడ మనకేం తెలుసు? కాలానికి తగ్గట్టు వానలు కులస్తేనే ఊరు సుఖ క్షాంగా ఉంటుంది. ఇప్పటి వానలు చాలామట్టుకు అకాల వానలే. మనకు అవసరం వచ్చినప్పుడు కాకుండా, వాటికి తీఱినప్పుడే కురుస్తున్నాయి. కానీ.. ఒక పల్లెలో గంప తీస్తే చాలు వర్షం వస్తుంది. ఆ ఊరే కోతులగిద్ద.

‘వరుణ దేవా.. కరుణించవయ్యా’ అనగానే ఆ ఊర్లో వర్షం పడుతుంది. ఆశ్వర్యంగా ఉంది కడూ? కానీ, ఇది నిజం. నిరూపితం అంటున్నారు కోతులగిద్ద ప్రజలు. మహాబూబ్ నగర్ జిల్లాలో ఉంది ఊరు. వర్షాలు పుష్టిలంగా కురిసి పాడిపంటలు బాగుండాలని జాతర నిర్వహిస్తారు. అదే, ‘గంప జాతర’. ఊర్లో ఊన్న రక్త మాశమ్మకు చేసే ప్రత్యేక జాతర ఇది. ఊరు ఊరంతా కదిలి గంప నెత్తిపై పెట్టుకొని మాశమ్మను మొక్కతారు. అయితే, ఇది ప్రతీ సంవత్సరం జరిగే జాతర కాదు. వర్షాలు పడటం ఆలస్యమైతేనే ఈ వేడుక నిర్వహిస్తారు. ‘మమ్ములను చల్లంగా చూడు తల్లి’ అని గంగకు మొక్కి, కృష్ణ జలాలకు నైవేద్యాలను తయారు చేస్తారు. వేపాకుతో అప్పటిక పుడు గంపలు తయారుచేసి పూజా సామగ్రి ఆ గంపల్లో పెడతారు. బోనాలను ఎలాగైతే ఊర్గింపుగా తీసుకెళ్తామో అట్టాగే ఈ బోనాలను ఊర్గింపుగా తీసుకెళ్లి మాశమ్మ తల్లికి పూజ చేస్తారు. గంప జాతర చేసిన తర్వాత కచ్చితంగా వాన పడుతుందని కోతులగిద్ద గ్రామస్తుల నమ్మకం.



నల్లగొండ బ్రాండ్.. కోటయ్య చుడువా!

నల్లగొండకు వెళ్లారా ఎప్పుడైనా? ఈసాల వెళ్లనప్పుడు చుడువా తినండి. పూజ లయపోయాక ప్రసాదం తింటే ఎంత సంతృప్తిగా ఉంటుందో ఈ చుడువా తింటే అంత బాగుంటుంది. అదే కోటయ్య చుడువా.

నల్లగొండ రోడ్డు.. రామగిరి డౌన్లో కోటయ్య చుడువా చాలా ఫేమస్. పేరుకు చిరుతిండే అయినా లొట్ట లేసుకొని తినాలనిపిస్తుంది. అక్కడి శివశంకర్ స్వీటహాజీలో ఈ చుడువా దొరుకుతుంది. దీనిని కోటయ్య అనే వ్యక్తి తయారుచేస్తాడు కాబట్టి ‘కోటయ్య చుడువా’గా ఫేమస్ అయ్యంది. కోటయ్యది నల్లగొండ. ఎడవ తరగతి వరకు చదువుకున్న కోటయ్య అంతటితో గుడ్కబై చెప్పి, బాబాయి దగ్గర పని నేర్చుకున్నాడు. సొంతంగా బండి పెట్టుకొని చుడువా తయారుచేయడం

ప్రారంభించాడు. రుచిక రంగా, నాణ్యాతతో ఉండ టంతో జనాలు ఆదరిస్తున్నారు. ఇక్కడ రకరకాల తినుబండారాలు దొరికినా చుడువా చాలా చాలా ఫేమస్. సాయంత్రం అయ్యందంటే చాలు చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా లైన్లు కడతారు. ఏదైనా పండుగ వస్తే కోటయ్య చుడువాకు భారీగా ఆర్డర్ ఇవ్వాలిస్తాడే. కోటయ్య చేసే మరో రుచికరమైన తినుబండారం జిలేబీ. బెల్లం జిలేబీ కోటయ్య మరో ప్రత్యేకత.

వానలు కులపించే..

గంప జాతర!



గప్పుట కొట్టు
అసిగింది
చెప్పలి!

అర్థవరణ



పంగనామాలు బెట్టిందు..

ఉప్పు బన్తా నీటు ముంచినట్టు..

పనిని తప్పించుకునేందుకు వంకరదారులు వెతికే వారిని ఉద్దేశించి ఈ సామెతను చెప్పారు. కొందరు పనిపై శ్రద్ధ పెట్టరు. దాని నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలా..? అని చూస్తుంటారు. తమపై ఎక్కువ భారం పడకుండా మాయోపాయాలు పన్నుతుంటారు. అలాంటి వారిని ‘అరేయ్.. ఉప్పు బత్తా నీళ్లలేసినట్టు చేయకు’ అని వారిస్తుంటారు. ఈ సామెత పుట్టుక వెనక ఒక కథ ఉన్నది. గతంలో ఓ ఉప్పు వ్యాపారి తన గాడిదపై ఉప్పు బస్తాలను వేసుకొని వేరే ఊరికి ప్రయాణమవుతాడు. ఈ క్రమంలో ఓ కాలువను దాటుతుండగా, గాడిద అందులో పడిపోతుంది. ఆ వ్యాపారి గాడిదను, బస్తాలను లేపి మళ్లీ ప్రయాణం కొనసాగిస్తాడు. బస్తాలు నీళ్లలో డవడంతో ఉప్పు కరిగిపోయి.. గాడిదకు బరువు తగింది. దీంతో ఆ గాడిద.. ఎక్కడ కాలువ దాటాల్సి వచ్చినా కావాలనే అందులో పడిపోయేది. దీన్ని గుర్తించిన ఆ వ్యాపారి, గాడిదకు బుద్ధి చెప్పాలని అనుకున్నాడు. ఈసారి పత్తి బస్తాలను గాడిదపై ఉంచి వేరే ఊరికి వెళ్తాడు. గాడిద బరువు తగించుకోవాలని కావాలనే కాలువలో పడిపోతుంది. వర్షకుడు పత్తి బస్తాలతో పాటు గాడిదను కూడా లేపి తిరిగి ప్రయాణమవుతాడు. కానీ, ఈసారి నీళ్లలో తడిసిన పత్తి బస్తా బరువు భారీగా పెరుగుతుంది. అప్పుడు గాడిద తాను చేసిన పొరబాటును గుర్తిస్తుంది. ఈ కథను ఆధారంగా చేసుకొని.. ఎవరైనా పనిని తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు పై సామెతను వాడుతుంటారు.



గప్పాలు కొడుతుండు..

అవసరం లేకపోయినా ఎక్కువగా మాటల్లాడడం.. లేని దాన్ని ఉన్నట్లుగా చెప్పడాన్ని ‘గప్పాలు కొడుడం’ అని అంటారు. సుత్తి కొట్టుడు.. డబ్బా కొట్టడం.. కూడా ఇదే అర్థాన్ని సూచిస్తాయి. కొందరు తమకు అన్నీ తెలుసుననీ, అన్ని పనులనూ తామే చేశామనీ గొప్పలు చెప్పుకుంటారు. అలాంటి వారిని ఉద్దేశించి ‘వాడు మొత్తం గప్పాలు కొడుతుండు’ అని అంటుంటారు. తమను తామే పొగిడేసుకోవడాన్ని ‘సెల్పు డబ్బా’గా అభివర్షిస్తారు. లేనిది ఉన్నట్లుగా చెప్పేవారిని ‘సుత్తి గాడు’ అనీ అంటారు. జంద్యాల సినిమాల్లో కనిపించే సుత్తి వీరభద్రరావు.. సుత్తి వేలు పాత్రలు ఈ బాపతే. అందుకే వారి ఇంటి పేర్లు పోయి.. ‘సుత్తి’ అనే స్థిరపడింది.

పలుకుబడులు



‘పంగనామాలు బెట్టడం’ అంటే ఒక విధంగా మోసం చేయడమనే అర్థం. అవసరానికి అప్పు తీసుకొని మళ్లీ తిరిగి ఇవ్వకుంటే ‘వాడు పంగనామాలు బెట్టిందు రా’ అని అంటుంటారు. నిజానికి ఈ పదం ఆధ్యాత్మికతకు చెందినది. ‘నామాలు’ అంటే దేవుడి సన్మిధిలో పెట్టుకునే నిలువు బొట్లు. నామం అంటే ‘పేరు’ అని కూడా అర్థం వస్తుంది. దేవుడి పేర్లను నామాలుగా వ్యవహరిస్తారు. నామ స్వరణ.. సహస్ర నామాలు.. అనే పదాలను తరచుగా వింటూనే ఉంటాం. అలాంటి దైవత్వానికి సంబంధించిన పదాలను, మోసాన్ని సూచించేలా వాడటంపై పలు విమర్శలు కూడా వచ్చాయి. దీంతో ‘పంగనామాలు’, ‘ఎగనామం పెట్టడం’ లాంటి పద ప్రయోగాలను ఇప్పుడు ఎక్కువగా చేయడం లేదు.

మన సామెతలు..

శృతి లేని పాట.. నమ్మతి లేని మాట..



నాదిన్నతిక్కు పాట మాత్రముని ప్పుత్తి త్వి మాట!

‘ఇంపుగా లేని వ్యవహరం’ అనే అర్థంతో ఈ సామెతను వాడుతారు. కొన్నికొన్ని పనులు ఇష్టం లేకపోయినా చేయాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు, ఏదో ముక్కనరిగా ‘కానిచ్చేశాం’ అనే తీరున ఆ పనుల్ని పూర్తి చేస్తారు. అలాంటి పరిస్థితులను పోలుస్తూ చెప్పడానికి ఈ సామెతను ప్రయోగిస్తారు. ఎలాగంటి.. పాటకు సరైన శృతి లేకుంటే వినాలనిపించదు. అదేవిధంగా కొందరితో మనం, ఇష్టం లేకపోయినా ఏదో మాటల్లాడాలి కదా అని ముక్క సరిగా మాటల్లాడే మాట కూడా ఇంపుగా ఉండదు. అలాంటి సందర్భంలో.. ‘ఎమాలే.. ఇదంతా శృతిలేని పాట.. సమ్మతి లేని మాటలా ఉంది నీ వ్యవహరం’ అని అంటుంటారు.

ఎ వానకు..

ఆ రెయిన్కోట్!

'చినుకు తాకే జడిలో చిగురు తొడిగే చెలిమే..', 'వానా వానా వల్లపూ..'
అంటూ వర్షంలో తడిసి ముద్దువాలని అందరికీ ఉంటుంది. కానీ తడిస్తే
జలుబు, దగ్గలు అటూక్ చేస్తాయి. ప్రస్తుతం తుమ్మినా, దగ్గినా.. కరోనా
ఏమోనని భయపడాల్సి వస్తున్నది. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా ఉండటం మన
వంతు. మరొదాలలేదు, రెయిన్కోట్లకు దాసోహం అనాల్సిందే! అయితే,
ఏటా ఒకే రకమైన రెయిన్కోట్లు వేసుకోవడం అంటే.. బోర్. అందుకే కొత్త
కొత్త డిజైన్లు మార్కెట్లలో కనిపిస్తున్నాయి.

మార్కెట్లో రకరకాల రెయిన్కోట్లు!
వాటిలో లాంగ్ రెయిన్కోట్లకు ఎక్కువ ఆదరణ
ఉంటుందని ప్రాప్తి ప్రపంచం చెబుతున్నది.
అంతేకాదు, వాడి పడేసే రెయిన్కోట్లు (యూఐ
అండ్ ప్రో) కూడా ఉన్నాయి. కరోనా కాలంలో
వీటికి గిరాకీ ఎక్కువ. ఒక్క ఫ్లోదరాబాద్లోనే
రూ. ఐదు కోట్ల విలువైన రెయిన్కోట్లు వ్యాపారం
జరుగుతుందని అంచనా.

తలకు ప్రత్యేకం: శరీరం మొత్తం తడిచినా
ఫర్మాలేదు కానీ, తల తడిస్తే మాత్రం తట్టుకోలేం.
తలనొప్పి, జీరం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందు
కోసమే, తల వరకూ తడువకుండా టోపీలను తల
పించే రెయిన్కోట్లు వచ్చాయి. కొన్ని బట్టన్తో
బిగించేస్తే, మరికొన్ని బెల్లుతో కట్టుకునేలా
ఉంటాయి. ఇవి తేలికగానూ ఉంటున్నాయి.
కొన్ని రెయిన్కోట్లు ప్ర్ట్ర్ మాదిరి పొట్టిగా
ఉంటాయి. కొన్ని మోకాలి వరకు, కొన్ని
లాంగ్ గౌన్ మాదిరిగా ఉంటాయి. ఇంకా
చెప్పాలంటే.. ప్యాంట్, ప్ర్ట్ర్ వేర్సేరుగా
వచ్చే రెయిన్కోట్లను కూడా మనం చూడ
వచ్చు. బైక్ మీద ప్రయాణించే
వారు ఇలాంటి

రెయిన్కోట్లను ఇష్టపడుతారు.
అయితే బండి మీద, సైకిల్ మీద
వెళ్లినప్పుడు మనతో పాటు వెహి
కిల్ తడువకుండా ఉండే..
ఎక్స్ట్రా లార్జ్ రెయిన్కోట్లు
వచ్చాయి. అంతేనా? ఒకే
బండి మీద ప్రయాణించే
ఇద్దరి కోసం 'వన్ ప్లస్ వన్'
రెయిన్కోట్లు లభిస్తున్నాయి. ఇవన్నీ కూడా
పైయిన్, డిజైన్స్, పండ్లు, పువ్వుల బొమ్మలతో
ఇట్టే ఆకర్షిస్తున్నాయి.

బ్యాగు భళా: మనములు మాత్రమే తడువ
కుండా ఉంటే సరిపోతుండా? బ్యాగుల బాగో
గులు ఎవరు చూస్తారు? హోండ్ బ్యాగులు
కూడా భద్రంగా ఉండేలా రెయిన్ కోట్లను
డిజైన్ చేశారు. ఇందులో ట్రాన్స్పరెంట్
రకానికి మంచి ఆదరణ ఉంది. దీనివల్ల
మనం ఏ బ్యాగు వాడుతున్నామో
కూడా నలుగురికీ తెలుస్తుందని
మగువల ఆశ. అయితే, మన బ్యాగు
పైజను బట్టి ఈ రెయిన్కోట్ను
ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. నిత్యం
వాడే పోన్కి కూడా ఒక రెయిన్కోట్ను
తయారు చేశారు. వీటిని
వాటార్పుాఫ్ పోచలు అనీ
పిలువచ్చు. చెప్పాలు,
బూట్లు వేసుకుంటే డ్రైన్
మొత్తం బురద
చిందుతుందన్న
భయం
ఉంటుంది.



అలాగే వేల రూపాయల చెప్పాలు, బూట్లు కూడా
వర్షానికి పాడైపోతాయి. అందుకోసమే పాదం పైవ
రకూ వచ్చేలా ప్రత్యేకమైన రెయిన్బూట్లను సృష్టిం
చారు. పువ్వుల డిజైన్లతో ఇవి చూడముప్పుటగా
ఉంటాయి. వీటిని వర్షాకాలంలోనే కాచుండా..
తోటపని చేసినప్పుడూ వాడుకోవచ్చు. పాదాలు
మట్టిలో కూరుకుపోకుండా కాపాడతాయి. కొద్ది
పాటి నీళకతో ఈ కాలి రెయిన్కోట్లను శుభ్రం చేసు
కోవచ్చు. ఇదంతా చదివి.. కన్ప్యాజ్ కాకండి.
అవసరాన్ని బట్టే రెయిన్కోట్ను ఎంచుకోండి.



బతుకమ్మ

కథ

బ

...
వర్షపెట్టి యాదగేల
9299909516

తుకమ్మ కోరిక ఆసాధారణమైంది ఏం కాదు. అయినప్పటికీ తన కోరిక తీరు తుందనే నమ్మకం ఏమాత్రం లేదు. ‘అది తీరకుంటనే నా చెత్త మట్టిలో కలి సిపోతే నా బతుకే దండుగ’ అను కుంటూ కాలం గడుపుతున్నది. ఆమెకు ఇప్పుడు డెబ్బె ఏండ్లు దాటాయి.

దగ్గరి బంధువులతో కోరిక విషయమై ఎన్నో సార్లు చెప్పుకుంది, కానీ ‘అబ్బో..నీ కొడుకులకూ కోడండ్లకు చెప్పితే వింటరా..మా మీదికి లౌల్చికి వత్తరూ.. మా ఇంటి ముచ్చట మీకేం పట్టి అంటరు’ అన్నారు.

బతుకమ్మ అత్తగారింట్లో అడుగు పెట్టినప్పటి నుండి ఇప్పటివరకూ పరిస్థితులకు రాజీపడిందే తప్ప, తన కోర్కెలు తీర్చుకునేందుకు ఏనాడూ తాపత్రయ పడ్డది లేదు. ఆమెకు ఏడుకొండలవాడంటే మహాబ్కటి. తిరుపతికి వెళ్లి స్వామిని కనుల నిండా దర్శనం చేసుకొని తరించాలనీ పట్టుచీర కట్టుకోవాలనీ ఎంతో ఉండేది. ఆ పచ్చని కోరికలు ఎప్పటికప్పుడు ఎదురొచ్చే అవసరాలకు మోడు బారి, కష్టాల గాలిదుమారాలకు నేలకూలి, పేదరి కపు చెదలకు బల్లె నామరూపాలు లేకుండా పోయాయి.

బతుకమ్మ పెనిమిటి నారాయణ, తల్లిదండ్రు లకు ఒక్కడే కొడుకు, అతడి వెనుక ఇద్దరు చెల్లెండ్లు ఉన్నారు కానీ, అతడికి వారసత్యంగా వచ్చిన ఆస్తులు శూన్యం. అతడు బట్టల కొట్టులో గుమాస్తా, నడుముకు చుట్టూ రాని తువ్వాలు లాంటి జీతం, ఆడబిడ్డలు బడికి వెళ్లే ఇంటెడు చాకిరి చేస్తూ ఉండేది. ఆమె సహనాన్ని గమనించిన ఇరుగుపొరుగు వారూ బంధువుల నుండి మన్మనలు లభించాయి. ఆడబిడ్డల పెండ్లెండ్లు, కాన్మలూ, రాకపోకలూ, సంప్రదాయాలూ, ముగ్గురు కొడుకుల పోషణా, వారి చదువులూ, అప్పులూ అందోళనలూ, అనారోగ్యాలూ, అత్తా

మామల అవసానదశా, వారి చావులూ, అన్నింటినీ ఎదుర్కొంటూ గుట్టగా సంసారాన్ని నెట్టుకొచ్చింది. నగ్గపాదాలతో ముశ్కు బాట జీవితాన్ని ఇప్పటి వరకు కొంతపూరిస్తూ వచ్చింది. మిగిలిన ఖాళీని తన కోరిక తీర్చుకొని భర్త చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నది.

బతుకమ్మ కొడుకులు ముగ్గురు. మొదటి వాడు జనగామలో, రెండోవాడు కాజీపేటలో, మూడో వాడు వరంగల్లో ఉంటున్నారు. ఎవరి సంసారాలూ వారివి. ఎవరి కష్టస్థాఫాలు వారివి. ఎవరి స్వార్థాలు వారివిగా జీవిస్తూ ఉన్నారు. బతుకమ్మ ప్రతి నెలా ఒకరివద్ద ఉంటూ కాలం గడుపుతున్నది.

ఈ రోజుతో చిన్న కొడుకు వద్ద వ్యవధి ముగిసిపోతోంది. రేపు ఉదయం పెద్దకొడుకు వద్దకు వెళ్లవలసిందే.

కలికి గాంధారి వేళా...కీచురాళ్ల రొద నిరాటం కంగా మోగుతున్నది.

బతుకమ్మ గోడకు ఒరిగి కూర్కొని ‘మల్ల ఈడీకి ఒచ్చేదాక నేను బతుకాలే.. ఈడనే నా పానంబో వాలే... ఎడుకొండల ఎంకన్నా.. జెర నా మొర ఆలకించు తండ్రీ..’ అంటూ చేతులు జోడించి గాలిలోకి ఎత్తింది.

ఆమె నిస్పహాయతా ఆందోళనా రాబందై గుండెను చీల్చేస్తూ ఉంటే కనుగుఢ్లు తల్లడిల్లి ద్రవించాయి. కండ్ల కొలుకుల మత్తుశ్శు దాటి, ముఖం మీద జీవితం తోడిన కాలువల్లోంచి అశ్రు

ధారలు పరుగులు తీసి కుడి చేయి మట్టమీద రాలాయి. ఆమె దుఃఖాన్ని తాగే సిన చీకటి మత్తులో బంది అయిన వీధికుక్కలు రోదిస్తూ ఉన్నాయి. మది చెదిరిన వేపచెట్టు ఆకుల్ని రాల్చుకుంది. ఆ విషాదాన్ని చూస్తూ ఉన్న తూర్పు రొమ్ము బాధుకుంటూ గొళ్ళున తెల్లవారింది.

బతుకమ్మ చిన్నకొడుకు పండ్లు తోముకుంటూ ఉన్నాడు.

‘లచ్చినారీ’ జీరగొంతుతో పిలిచింది బతు

కమ్ము.

‘ఓరి లచ్చినారీ..’ గొంతు పెంచింది.



'.....'

'అరేయ్ లచ్చినారీగా..' మరింత పెంచింది గొంతు.

అతడు 'త్తుపుక్' మంటూ ఉమ్మాడు. 'ఏందే.. నీయమ్మా.. పోద్దుగాలనే ఏమో ఎత్తిపోయినట్టు లేసి కూసున్నవ్.. ఒకటే పిల్పుడు పిలుత్తానవ్' అంటూ విసుక్కున్నాడు.

'అయ్యా.. నా జీవి యాడబోయినా ఈడీకే ఏసుకచ్చి మీ నాయిన దాపుకే పెట్టాలె బిడ్డా..'

'ఏందవ్వా.. ఏందో మఖ్య
లనే లొల్లికే కూసున్నావూ.. పరా
కత్తా.. పో.. సువ్ చెప్పుకున్నోల్లను ఒచ్చి
చెయ్యమనుపో నీ సావు.. ఓ.. జాగలు బంగ్లాలు
సంపాయించి శిచ్చినోల్లనే మెడలువట్టి నూకు
తాండ్లు అవుతలికి.. నీకు గంజిపోసుదే
ఎక్కువ.. ఈడనెల ఆడనెల ఉండుకుంట కాలమె
ల్లదియ్యక ఏందవ్వా.. సచ్చినంక షైత్త
యాడబోతే ఏమున్నది.. ' అంది
చిన్నకొడలు.

సూసుకో.. లేకుంటే ఇల్లు కాలిజేయి అనవట్టే.. నాదేమో ఎల్లి ఎల్లని సంసారమాయే.. ఇంత తక్కు
వల ఇల్లు మల్ల యాడ దొరుకది.. నీ పానం ఈడ
పోవాడ్ని దేవునికి నిత్తే మొక్కుతానవ్వా.. ఏ అన్న
గాడు పైస ఇచ్చేటట్టు లేదు.. వాళ్ళది కూడ నా
లెక్కనే ఉండే.. నా మెడకే పడుద్దని దమదమ
కావట్టే.. సచ్చినంక సెత్త యాడబోతే ఏందే
అవ్వా.. ఏమో తగని కోరిక కోర వడితివీ..'
అంటూ నుదురు కొట్టుకున్నాడు.

' ఏందవ్వా.. ఏమన్న కోట్లు సంపాయించి పెట్టి
నవా.. సచ్చినాడు నోట్లే పెడుదామంటే నల్ల
బూసల్ల తెల్లరాయి లేదు.. ఆలుమొగలు ఏరు
సంసారం బడితిరి.. అన్ని నాకి కూసుం
టిరీ.. బొంబాయికి బీమండికి బతుకపోయినోళ్లు
శవాన్ని ఈడిదాక ఏసుకచ్చుకుంటరా... ఇయ్యల్ల
ఈడికెళ్లి పోయినవంటే మల్ల వంతు వరకు ఈడికి
రావాడనే కోరుకుంటాన్న.. ఏమన్న సంతపిల్లు
న్నదా.. కిరాయికొంప.. ఏరుగుళ్లు ఉచ్చలు పోసు
కుంటే ఎవరు చెయ్యాలె.. ఏదో జీవి పోయిన కాడి
కచ్చి తలగోరు పెడతడు.. వత్తడు.. ' అంది చిన్న
కొడలు.

బతుకమ్మ తలవంచుకొని కూర్చుంది.

' నీ యవ్వా.. ఓ... నా పెనిమిటి దాపున్నే
పెట్టాలె.. నా అత్తమామల బొక్కలు పోయిన కాన్నే
నా బొక్కలు పోవాలే... ఓ.. లేకుంటే నా బతుకే
దండుగ.. జెర మీరు నా కొడుకులకు చెప్పాలే..
అని యెదురైనోల్లకల్ల చెప్పువడితివీ.. నా ఇజ్జతి తీసి
పెంటమీద ఎయ్యవడితివీ.. చెప్పేటోడు పైసి
త్తడా.. పరికిత్తడా.. చెప్పేటానికేమున్నది.. ఎవ్వడైనా
చెప్పడూ... ఏదీ నా ముందటికి రమ్మనూ..'
అన్నాడు చిన్నకొడుకు.

'అవును బీడ్డలాలా.. మీకు మీ పెండ్లాలకు చెప్పే
దమ్ములు ఎవలకు లెవ్వు' అంది బతుకమ్మ.

' ఏందవ్వా.. ఏందో మఖ్యులనే లొల్లికే కూసు
న్నావూ.. పరాకత్తా.. పో.. సువ్ చెప్పుకున్నోల్లను
బచ్చి చెయ్యమనుపో నీ సావు.. ఓ.. జాగలు
బంగ్లాలు సంపాయించి ఇచ్చినోల్లనే మెడలువట్టి
నూకుతాండ్లు అవుతలికి.. నీకు గంజిపోసుదే
ఎక్కువ.. ఈడనెల ఆడనెల ఉండుకుంట కాలమె
ల్లదియ్యక ఏందవ్వా.. సచ్చినంక షైత్త
యాడబోతే ఏమున్నది.. ' అంది
చిన్నకొడలు.

'అవ్వా.. ఇన్నన్ని చాయబోట్లు అది
పొత్తది.. తాగి సక్కగ జనుగామ్
బసెక్కు.., లొల్లి పెట్టుకు.. ఎవలన్నింటే
ముసల్లాన్ని గోస పెట్టుకుంటాన్న అను
కుంటరు.. ' అన్నాడు చిన్నకొడుకు.

'కుక్కల కొడుకులు ముగ్గురు బదురు
కున్నారూ.. మీ చాయబోట్లోద్దా.. మీ
బుక్కెడు బువ్వోద్దూ.. నేను ఎవ్వనింటికి
పోనూ.. నా సావేదో నేనే సత్తా.. ' అంది బతు
కమ్మ.

' ఏ.. పో.. అవ్వా పో.. నీకు పించను ఒత్తదని
బిర్రు.. ' అంది చిన్నకొడలు.

' నీ అడ్డమైన మొకంల ఉచ్చపొయ్య.. ఆ
పించను ఆ కారటు నాకేమెరుకనే.. ఆ పైసల
మొకము నాకేమెర్క.. ఎవ్వని దగ్గరుంటే వాడే
తీసుకోవట్టే.. '

' బరాబరి తీసుకుంటరూ.. ఏమన్న ఎకురాల
కొద్ది సంపాయించి ఇచ్చినవా.. మేమేమన్న పండి

చ్చుక తింటన్నమూ..'

'అయ్యా..సాలెనుక సాలున్నదే బిడ్డా.. నీకిద్దరు మొగ పోరాగాండ్లున్నరు.. రేపు మూతిమీద తంత రుండు.. నాకు ముందట నీకు ఎనుక' అంది బతుకమ్మ.

ఊతక్కరా సంచీ పట్టుకొని నడుస్తున్నది బతుకమ్మ.

'బంగారమసొంటి మనిషి.. నడితొవ్వల కాట గలిపే... ఆయన జాగల ఆయన పాయే.. ఆయనో క్కడుంటే నాకు గీ గోస ఎందుండు.. యాన్నన్న మారాజోలే.. ఇంత వాచిమేను కొలువు చేసు.. వండుకోని ఉన్నదో లేనిదో తిని మలుసుక పంటుమూ.. కోతిమీరికి ఉప్పు నిరపకాయకు సుత అవుతలికి తోలక పోవు.. ఇప్పుడు కోడల్లాని తోటి గిన్నిగిన్ని మాటలు పడవడితిని... కోతకు అమ్మిన గోదోలే ఐపాయే నా బతుకు.. ' అను కుంటూ కన్నీళ్లు తుడుచుకుంది.

'బతుకమ్మా.. నాకేమన్నె గిట్ల జప్పున సచ్చి పోతే ఎట్ల బతుకుతవే... బస్టాండ్ల ఇడిచి పెడితే తొవ్వ పట్టుకోని సక్కగ ఇంటికొచ్చే తెలివి లేక పాయే.. మగ్గరు మూన్నెల్లు ఉండుమంటే... ఆడికి తాడీకి ఎట్ల తిరుగుతవే... ఏమోనే నిన్నిడిసి నా పానం తుర్గిగ పోదు' అనేవాడు నారాయణ.

'అబ్బో.. నీ కండ్ల ముంగట నేనే పోవాలే.. పోతగూడ.. పుట్టెడు రోగాల పుట్టును నేను.. ఆయనా ఈ బట్టేవాజి కోడండ్లతోటి నేనేడ నెగ్గత.. నువ్వుయితే ఎవ్వల నొపిప్పి యుకుంట నిబాయించు కొత్తవు... ఏడుకొండలసామికి నిత్తె మొక్కతాన.. నాకు ముత్తెదసావు రావాల్ని.. ' అనేది బతుకమ్మ.

* * *

బతుకమ్మ శృశాన వాటికు చేరుకున్నది. నారాయణ ఖనన స్థలానికి దూరంగా క్కరా సంచీ కింద పెట్టింది. పాదాల మీద కూర్చుంది.

'నాయనా.. ఈడ ఇల్లుకట్టుకొని నిమ్మలంగు న్నవా.. నాయనా... నన్నె ఆగం జేసినవా నాయనా... నా పానంబోయినంక నీ దాపుకే పెట్టు మని అడిగిన... వెండి బంగారం అడిగిన్నా.. ఏం కొడుకుల సాదినవు నాయనా... ఏం కోడండ్లను తెచ్చుకున్నవు నాయనా.. అత్తమామ తోటి ఆడిచి డ్లల తోటి నీతోటి సుత ఒక్కమాట పడక పోతి... వీల్లితోటి మాటలు పడితిని.. పానం దస్సు మనవట్టే నాయనా... ఇప్పటికిప్పుడు సీతమ్మని మింగినట్టు బూమి పగిలి నన్ను మింగినా మంచి గుండు అనిపియ్యవట్టే..... ' తలుచుకుంటూ ఏడుస్తూనే ఉంది.

బంటిగంట దాటింది. రోడ్డుమీదకి వచ్చింది బతుకమ్మ. ఐదు రూపాయల భోజనం తీసు కుంటూ ఉంటే జామకాయల గంప నెత్తిన పెట్టు కొని వెంకటమ్మ పరీక్షగా చూస్తూ ఉంది.

'బతుకమ్మ వదినే... ఏంది గీడికి వచ్చినవూ.. ' అంటూనే వెంకటమ్మ కూడా భోజనం తీసు కుంది.

బతుకమ్మ విషయమంతా ఏడుస్తూ చెప్పింది. ఇద్దరూ కలిసి శృశానం వెనుకగల శివాలయానికి వచ్చారు.

'అయ్యా వదినే... మా ఇంటి పక్కన ఉన్న పుపుడు పొలగాల్లు చిన్నగ ఉండిరి.. అన్నా నువ్వు



'అబ్బో.. నీ కండ్ల ముంగట నేనే పోవాలే.. పోతగూడ.. పుట్టెడు రోగాల పుట్టును నేను.. ఆయనా ఈ బట్టేవాజి కోడండ్లతోటి నేనేడ నెగ్గత.. నువ్వుయితే ఎవ్వల నొపిప్పి యుకుంట నిబాయించు కొత్తవు... ఏడుకొండలసామికి నిత్తె మొక్కతాన.. నాకు ముత్తెదసావు రావాల్ని.. ' అనేబి బతుకమ్మ.

మస్తు గోస పడ్డరు.. ఈ కాలం బాడుకావులు ముండలూ గిట్లనే తయారయిండ్లు.. గందుకే నేనే వ్యలకు చేయి చాపకుంట గీ గంప పెట్టుకొని తిరు గుతాన.. ఈ గుల్లెనే మలుసుక పంటన్ను... నువ్వు ఏడవకు.. నీకిన్ని జామకాయలు పోపిత్త.. ఈ పక్కకే బడి ఉన్నది. ఆడ పెట్టుకొని కూసో.. నీ బువ్వ కుక్కలు తినయి.. ' అంది వెంకటమ్మ.

రెండు రోజులుగా బతుకమ్మ జామకాయలు అమ్ముతున్నది.

పెద్దకొడుకూ చిన్నకొడుకూ వచ్చారు.

'అవ్వా ఏందే.. యెనుకులాడీ యెనుకులాడీ తకాయించి పోతిమీ... సాపుదాలక మమ్ముల బదునామ్ చెయ్యవడితిటి.. మాకు సాలీసాలని జీతాలాయే.. ఎల్లీఎల్లక ఏదో అంటమూ.. నిన్ను గాక ఎవలనంటమే.. పెండ్లాలనంటే లౌల్చి ఆయ తది కాదే.. ' అన్నాడు పెద్దకొడుకు.

'నేను మీకు లచ్చులు కోట్ల సంపాయించి ఇయ్యలేదు కొడుకులాలా.. ఇచ్చినోల్లనే మెడలు వట్టి సూకపట్టిరీ.. నేను మీకు బుక్కెడు కూడుకు బరువెతున్ను... నా సాపుకే ఎదురుసూడ వడితిరి.. ఇగో వెంకటమ్మత బతుకుత లేదా... నేను గిట్లనే బతుకుత.. కాల్చురెక్కలు ఆడినన్ని దినాలు ఈడ ఉంట.. నాకు అత్త సోపతున్నది.. నేను కింద పడ్డ నాడు మీరు కాకపోతే మంది ఆయతరా.. నన్ను పారేసేది మీరే కదా బిడ్డా.. ఈడనే నా పానం పోతది... జెర మీ అయ్యదాపుకే పెట్టుల్రి' అంది బతుకమ్మ.

'నిన్ను నాయన దాపుకే పెడుతంగని.. ఇంటికి పా.. పోదాం.. ' అంటూ చిన్నకొడుకు చేయి పట్టు కున్నాడు.

'నేను రాను బిడ్డా.. ఈడ ముంచిగనే ఉన్నది. ఇన్నన్ని పండ్ల అమ్ముకుంటాన... పొద్దంత బడి పిల్లగాల్ల తోటి పొద్దుపోతాంది, శీకట్టే అత్తమ్మ తోటి ఎనుకటి ముచ్చుల్లతోటి నిర్మ పడుతాంది. ఈ గోడ మీదికెల్లి సూత్తే మీ అయ్య బొంద కనపడు

తాంది. ఆయన కండ్ల ముందట ఉన్నట్టుంది' అంది బతుకమ్మ.

'నీ యవ్వా.. ముచ్చుల్లు బాగానే చెప్పానవు గనీ పా.. ' అన్నాడు పెద్దకొడుకు.

'ఓ.. కొడుకూ.. ఉండనియ్యపో.. నాకు సోపతి ఉంటది పో.. మీ అవ్వని నేను కంటికిరెప్పులెక్క సూనుకుంటా పో.. మీకు బుద్ధిపుట్టినపుడల్ల రాండ్లి.. కాయో పండో పట్టుకోని రాండ్లి.. ' అంటూ వెంకటమ్మ నచ్చ చెప్పింది.

ఇద్దరూ వెళ్లిపోయారు.

'వదినే.. కొడుకుల మనుసు తండ్లాడుతదీ

.... మొగబాయిగాండ్ల ఊకే ఇల్లుపట్టుకొని ఉంటారూ... ఏందో శాత్రముండే సూడు.. కోటి వరాలు బోసినా కోడలు బిడ్డగాదూ.. అల్లుడు కొడుకు గాదూ.. అని.. రేపు మంచంల పడితే కోడలు బిడ్డ చేసినట్లు చేత్తదా.. ఆపేది.. కొడుకు తండ్రికి చేత్తదేమో.. తల్లికి ఎట్ల చేత్తదు.. కాల్లు రెక్కలు ఆడంగే పోవాలే.. ' అంది బతుకమ్మ.

'అంతే వదినే.. అనుకుంటం కని ఎట్ల రాసు న్నదో.. '

'మా పెద్దకొడుకు ఉండే కాడ ఒగ ముసలవ్వ మంచముల పడ్డది.. బోడగుండు చేపిచ్చింస్తు.. కోడలూ ఒగ తిట్టుడు గాదూ.. ఒగ గునిపిచ్చుడు గాదూ.. చెంపలు పిండుతదీ.. నెత్తిమీద మెట్టుకాయలు ఎత్తది.. ఆ గోస ఎవలకు రావోద్దు వదినే.. మనుసు ఒక్క పిత్తం చేసుకోవాలే.. ఏదన్న మింగి పానం దీసుకోవాలే.. ' అంది బతుకమ్మ.

రోజులు గడుస్తూనే ఉన్నాయి.. సీజెల్లో దొరికే పండ్ల అమ్ముకుంటున్నది. కొడుకులు పలుక రించి పోతూనే ఉన్నారు.

* * *

'వెంకటమ్మ వదినే.. నీ దైర్ఘ్యం ఉండుట్ల ఆరునె లల సంద

నమస్తే తెలంగాణ ముల్కునూరు ప్రజాగ్రంథాలయం

[ముల్కునూరు, భీమదేవరప్పల్లి(మం), వరంగల్ అర్బ్ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం

సంస్కృతి, చరిత్ర,
సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల,
వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో
కథ ఉండాలి.
సవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు
పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే
ఆహారం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన
కథలలో ఉత్తమమైన
22 కథలను
ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతులు
వివరాలు



ప్రధమ బహుమతి (ఒక్కలకి) రూ. **50,000**



2 బ్రీతీయ బహుమతులు (ఒక్కలకి)
రూ. **25,000**

3 తృతీయ బహుమతులు (ఒక్కలకి)
రూ. **10,000**

6 కన్నిలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కలకి)
రూ. **5,000**

నియమ నిబంధనలు

ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రీంట్ పత్రికలలో గానీ, వెబ్ పత్రికలలో గానీ, వ్యక్తిగత భ్లాగులలో గానీ, సోపల్ మీడియాలోగానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనవ్యాపి.

పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.

ప్రచురణకు అంగేకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

ఒకరు ఎన్ని కథలైనా పంపాచు.

రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు, పూర్తి చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి. కథ అనువాదంగానీ, అనుకరణగానీ, అనుసరణకానీ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.

పోటీలో ఏ బహుమతి పొందిన కథనైనా, ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం కథా రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.

బహుమతుల విషయంలో న్యాయనిర్దేశలదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వారైనా కథలు పంపవచ్చు.

విజేతలకు ముల్కునూరులో బహుమతుల ప్రదాన కార్యక్రమం ఉంటుంది.

కథలపోటీ ఫలితాలు నమస్తే తెలంగాణ బితుకమ్మలో ప్రచురితం అపుతాయి.

కథలు మాకు
అండాల్సీన చివరి తేదీ **ఆగస్టు 31, 2020**

బహుమతి
పాంచిన కథలు
నమస్తే తెలంగాణ
'బితుకమ్మ'లో
ప్రచురితం
అపుతాయి.

పది కథలను
సాధారణ ప్రచురణ
కోసం స్వీకరిస్తాం.
ఈ కథలకు వెయ్యి
రూపాయలతో పాటు,
జ్ఞాపికలు అందజేస్తాం.

బహుమతి పాంచిన
కథలు పుస్తక రూపంలో
కూడా అచ్చు వేసే అభి
కారం పోటీ
నిర్మాచకులకు
ఉంటుంది.

పంపాల్సీన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి.
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్లో వర్డ్ప్లైట్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజీమేకర్లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు పీఎమ్డి పైల్ను, పీడీఎఫ్ను కూడా జత చేసి ఆ రెండింటినీ ఈ-మెయిల్లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- డీటీపీ, వర్డ్ప్లైట్ ఎ4 సైజులో 14 నుంచి 16 ఫౌంట్లో నాలుగు, పదు పేజీలకు మించకూడదు.
- పదాల్లో అయితే కథ 1500 పదాలకు మించకూడదు.
- హామీపత్రం జత చేయడం మర్చిపోవద్దు.
- కథల ప్రతులమైన రచయిత / రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రం మైన మాత్రమే పేరు ఉండాలి.

కథలు పంపాల్సీన చిరునామా

బితుకమ్మ కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10,
బంజారాపీట్, హైదరాబాద్ – 500 034.

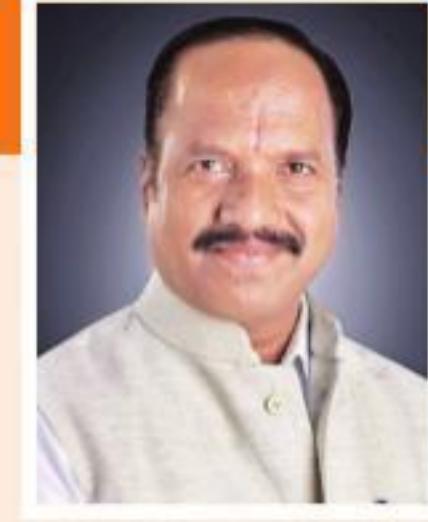
మీ కథలు పంపాల్సీన ఈ - మెయిల్ పదీ
sunmag@ntnews.com

వాస్తు

సుదాల సుధాకర్ తేజ్

suddalavasthu@gmail.com

Cell: 7993467678



మాస్టులం వంకరలతీ ఉంది. ఆస్థలాన్ని వచిలేసి వాస్తుప్రకారం కట్టుకుంటే సిలపోతుందా?

- ఏనుగుల ఆబిత్య, ధర్మపురి

ఈ రోజుల్లో చాలా అపార్ట్మెంట్లు అలాగే కడుతున్నారు. అలాగని అదే ఆచరించమనటం శాస్త్ర విరుద్ధం. స్థల శుద్ధి, స్థలం శాస్త్రబద్ధం కావడంతోచే గృహావైషణవం నిలబడుతుంది. అపోర్ రుచి తరువాత సంగతి. దానిని తినే 'పళ్ళెం' శుభ్రమైంది కావాలి కదా! అందులో మన్మంటే అన్నం ఎందుకు పనికి వస్తుంది? మీరు మీ స్థలాన్ని ముందుగా చదరంగా నాలుగు భుజాలు సమానం వచ్చేలా, లేదా దీర్ఘ చతురస్రంగా వచ్చేలా సరి చేయండి. తర్వాత ఆ స్థలంలో ఇల్లు కట్టగల వైశాల్యం ఉంటే.. ఇంటి నిర్మాణానికి పూనుకోండి. అంతేకానీ వంకరగా ఉన్న స్థలాన్ని 'మెట్టుకు' చేయకుండా ఇల్లు నిర్మాణం చేయవద్దు. క్లేత్తం ప్రశస్తమైనప్పుడే గృహం గొప్పది అవుతుంది. ఈ విధానాన్ని గంగలో కలుపుతున్నారు కాబట్టి, అపార్ట్మెంట్లల్లో పలువురి జీవితాలు అధోగతి పాలవుతున్నాయి.

మనిషికి 'సూరేండ్ర ఆయువు' అని పెద్దలు చెపుతారు కదా! వాస్తు పాటిస్తే బతుకుతారా?

- సుంకు అరవింద కుమార్, నందిగామ

మనం ఇంకా పోలేదు అంటేనే, చేయాల్సిన పని ఉంది అని అర్థం. మనిషిని 'శతమానం భవతి' అని పెద్దలు ఆశీర్వదిస్తారు. అంటే, అంతకు ముందే పోవడానికి ఆస్మారం ఉంది అని కదా భావం. పుట్టుకు ముందు మన బీజంలోని ఆయువెంత అనేది నేచర్ నిర్ణయిస్తుంది. దానిని బట్టే మన వర్తమాన జీవితం కొనసాగుతుంది. కొన్ని ఆసాధారణ జీవితాలు లేకపోలేదు. పోతారు అనుకుని ఏండ్రు జీవించిన వారూ ఉన్నారు. అయితే ఆ ఉండే ఆయువునే 'స్ప్రైఫ్' నిర్ణయిస్తుంది. శాస్త్రపరంగా ఒకమాట కచ్చితంగా చెప్పుకోవచ్చు. 'అకాల మరణాలు' ఉండవు. శాస్త్రబద్ధ జీవిత గృహంలోనూ 'మరణం ధృవం' ఎవరికైనా. కానీ, మరీ అతి తక్కువ వయసులో మరణ రేటు తక్కువగా ఉంటుంది. మనిషి కర్మజీవి. తన ప్రతి విఘూతానికి, విజయానికి తన ఆలోచనలు, నిర్ణయాలు ప్రధాన బాధ్యత నిర్వహిస్తాయన్న వాస్తవాన్ని మరిచి పోవద్దు. కాబట్టి, ప్రతి పనినీ పరుల కోసం, హితం కోసం చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఇంటిని మన ఇష్టమున్న కొలతలతో కట్టుకోవచ్చా?

- అనంత శ్రీధర్, రఘునాథపల్లి

'మన ఇల్లు.. మన అవసరాలు' ఈ లెక్క అందరూ పాటిస్తారు. కానీ.. స్థలం, దాని వైశాల్యం ఎంత వాడుకోవాలి? ఎంత వదులు కోవాలి? అనేది ఎవరైనా కచ్చితంగా పాటించాలి. 'తినడానికి ఉన్నది కదా అని ఎక్కువ తినకూడదు' అనేది వైద్యశాస్త్రం చెప్పేమాట. అలాగే స్థలాన్ని బట్టి ఇల్లు నిర్మించాలి ఖాళీ జాగా ఎక్కువ లేకుండా కట్టే ఇండ్రు 'గొప్పగా' ఉండవు. గాలి, వెలుతురు రాకపోవడానికి ఇరుకు ఇండ్రు కారణాలు. దానికి పేదరి కంతో సంబంధం లేదు. రోగాలు వస్తాయి. గృహం అనేది ఒక సజీవ స్వరూపం అనేది మనం మరిచి పోవద్దు. వాస్తులో ప్రధానంగా 'గణితం' (లెక్కలు) ఉపయోగపడుతుంది. లెక్క లేకుండా ఏ ఒక్క గది కూడా విభజన చేయలేం. స్టోల్లో కూడా ఒక 'జామెట్రీ' విధానం ఉంటుంది. ఏ చెట్లు కొమ్మె, దాని రెమ్మె కూడా అడ్డదిడ్డంగా ఉండదు. ఒక 'స్క్రూలు' ప్రకారం ఉంటాయి. అదే అద్భుతం! అన్నీ కాకతాళీయంగా ఏర్పడలేదు. ఒక నిర్ణయి నియమం ఉంది. దాని వెనుక ఇంజినీర్ ఉన్నాడు. కనుక, ఇంట్లో తప్పక శాస్త్రపద్ధతి అమలు కావాలి. ఆ విధంగా మనం స్థలాన్నిబట్టి స్క్రూలు పెంచుతూ తగిన్నూ, ఇల్లు కట్టుకోవాలి.

బక్ స్థలంలో మూడు ఇండ్రు ఎలా కట్టుకోవాలి? 'మూడు' కట్టుకోవచ్చా?

- పడకంటే భారతి, కొడకండ్లు

అన్నదమ్ములు, స్నేహితులు కలిసి ఒక స్థలంలో ఇండ్రు కడుతూ ఉంటారు. అవి రెండు, మూడు, ఏడు సంబ్యతో పని లేకుండా ఎవైనా కట్టుచుంచు. ఇండ్రు కట్టే ముందే స్థలాన్ని, దిశానుకూలంగా విభజించాలి. చక్కని విశాలమైన రోడ్లు దిక్కుచికి వేసుకోవాలి. కలిసి ఇండ్రు ఒకచోట కట్టుకోవటం తప్ప కాదు. కానీ ఇండ్రును ఒకదానికి ఒకటి ఆనించి కట్టడం పెద్ద దోషం. ఎవరి కాంపాండ్ వారికి ఉండాలి. ఎవరి గేటు, ఎవరి మెట్లు వారికి ఉండాలి. అలా ఇండ్రు విభజన చేసిన ప్పుడే ఆయా గృహాలు వేటికివి గొప్పవిగా నిలదొక్కు కుంటాయి. రోడ్లు, సెప్పిక్టాల్యాంక్, కరెంటు, వాటర్ సమిష్టిగా వాడుకోవచ్చు. నిర్మాణాలు మాత్రం వేటికి ఉన్నతంగా కట్టుకోవాలి. ప్రేమను పంచుకోవచ్చు కానీ ప్రేమికుల్ని పంచుకోవద్దు.

మీప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా

'బతుకమ్మ', నమస్తేతెలంగాణ బినపత్రిక, ఇంటి.నం: 8-2-603/1/7,8,9, కృష్ణాపురం. రోడ్ నం: 10, బంజారాపీఅల్స్, హైదరాబాద్ - 500034.



క్రూచ్చిండి

ఈ చిత్రంలో కొన్ని పదాలు ఉన్నాయి. వాటిని పట్టుకోండి.



మీకు తెచ్చా?

- దోషు ఒక సెకను కాలంలో వెయ్యాశార్లు తన రెక్కలు ఆడిస్తుంది.
- కోతులకు కూడా మనుషుల్లా బట్టతల వస్తుంది.
- మనం రోజు శాయస ద్వారా పీల్చుకొనే గాలితో 1000 బెలూ స్లను నింపవచ్చు.
- మన కళ్ళకు దాదాపు 17,000 రకాల రంగులను చూడగల శక్తి ఉంది.
- ఎక్కువ నదులు కల్గిన దేశం సిఫ్ట్‌బోర్డ్‌లాండ్.



పిల్లలూ! ఈ జంతువును

చూడండి.. కాస్త

కుందేలులా, ఇంకాస్త

సింహంలా కనిపిస్తున్నది కదా! అవును! ఇదేం మార్పింగ్ ఫోటో కాదు. నిజమైనదే. అమెరికాకు చెందిన కుందేలు జాతుల్లో ఇదీ ఒకటి. తల మొదలుకొని చెప్పలు, ఛాతీ వరకూ సింహంలా జూలు ఉంటుంది. ఇవి ఒకటిన్నర కిలోలకు మించి బరువు ఉండవ. స్నేహపూర్వక స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఏటి బొచ్చు మృదువైన పట్టులా ఉంటుంది. ఏడు నుంచి తొమ్మిదేండ్రు బతుకుతాయి. శిక్షణ ఇస్తే జంప్ చేస్తాయి. బాగా ఆడుకుంటాయి.

లయన హౌడ్ రాబిట్



బార్లీ బొమ్మల ప్రేమికుడు



మంచి కూపు

నోరుజాలన మాట,
చేయి జాలన
అవకాశం,
ఎగిలిపోయిన
పక్కి,
గడిచిపోయిన
కాలం తిరిగి
రావు.

సింగపూర్కు చెందిన ‘జియాన్ యాంగ్’ చాలాపెద్దవాడు. కానీ, బొమ్మలంటే ఇష్టం. అందులోనూ బాల్చీ బొమ్మలంటే మరీ మక్కప. అందుకే ఏకంగా బొమ్మలు సేకరించే పనే పెట్టుకున్నాడు.

జియాన్ యాంగ్కు చిన్నప్పటి నుంచీ బొమ్మలంటే ఇష్టం. తర్వాత రోజుల్లో ఆ ఆసక్తి మరింత పెరిగింది. తన పదమూడేండ్రప్పుడు ఒకసారి టీవీలో బార్బి బొమ్మలను చూశాడు. అవి కావాలని ఏడ్చాడు. ‘అది ఆడపిల్ల బొమ్మ. నీకెందుకు?’ అని అమ్మ కోప్పుడింది. దీంతో జియాన్ మరింత మారాం చేశాడు. కానీ అమ్మ మాత్రం కొనివ్వలేదు. రోజులు గడుస్తున్నా కానీ, బార్బి బొమ్మ కోసం జియాన్ మారాం చేయడం మానలేదు.

దీంతో తన ఇష్టాన్ని అర్థం చేసుకొని తల్లి బార్బి బొమ్మను కొనిచ్చింది. అక్కడ మొదలైన జియాన్ బార్బి బొమ్మల ప్రపంచం ఇంకా కొనసాగుతున్నది. ఇప్పుడు అతనికి 35 ఏండ్రు. చిన్నప్పటి నుంచీ బార్బిలను సేకరిస్తున్నాడు. ఇప్పటి వరకూ సేకరించిన బార్బిల సంఖ్య ఆరు వేలు. వేరే బొమ్మలు కూడా మూడు వేలు ఉన్నాయి. ఎన్ని బొమ్మలు ఉన్నా తనకు మొదటి బార్బి అంటేనే ఇప్పటికే ఇష్టమని అంటున్నాడు. బార్బి బొమ్మల కంపెనీ ప్రవేశ పెట్టే ఏ బొమ్మనీ కొనకుండా వదిలిపెట్టలేదు జియాన్. అతను ఒకసారి న్యాయార్కు వెళ్లిన ప్పుడు 65 బార్బిల్లు కొన్నాడు. 20 ఏండ్రుగా అవే తన లోకం అని అంటున్నాడు. వాటి కోసం ఇప్పటికే రెండున్నర కోట్లదాకా ఖర్చు పెట్టాడు. జియాన్ దగ్గర ఎలిజెబెట్ టీలర్, మార్లిన్ మాన్, ఒసామా బిన్ లాడెన్ .. లాంటి అరుదైన బొమ్మలు కూడా ఎన్నో ఉన్నాయి. ‘ఎన్ని రోజులైనా బార్బి బొమ్మల్ని సేకరిస్తూనే ఉంటాను. నా దగ్గర ఉండే అరుదైన, అంద మైన బార్బి బొమ్మలు అనేకం’. అని గర్వంగా చెప్పుకుంటాడు జియాన్ యాంగ్. ఆసక్తికరమైన అభిరుచే! మీకు కూడా ఇలాంటి అలవాట్లు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే చెప్పండి.



రోషి ఘలు

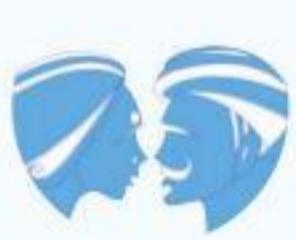
2-08-2020 నుంచి 8-08-2020 వరకు



మేషం వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. భార్యాపిల్లల సహకారం లభిస్తుంది. కావలి సిన వస్తువులను కొంటారు. ఆరోగ్యంతో, సంతృప్తిగా ఉంటారు. పనిభారం ఉన్నా భోజనం విషయంలో జాగ్రత్త వహిస్తారు. సమయానికి భోజనం చేస్తారు. వ్యాయామంపై శ్రద్ధ చూపుతారు. దృఢ సంకల్పంతో ఉంటారు. సంప్రదాయానికి అనుకూలంగా పనులు చేస్తారు. ఇంట్లో ప్రశాంతంగా ఉంటారు. దేవత, గురు భక్తి ఉంటుంది. పనిలో అంకితభావం చూపుతారు. పదిమందికి ఉపయోగపడే కార్యక్రమాలు చేస్తారు. ఇచ్చిన డబ్బు అందడంలో జాప్యం కావచ్చు. తోటివారితో స్నేహపూర్వకంగా ఉంటారు. ఇతరులపై ఆధార పడక స్వయంగా పనులు చేస్తారు.



వృషభం వారం ప్రారంభంలో అనుకూలంగా ఉంటుంది. వారం మధ్య ఖర్చులు ఉంటాయి. చివరన రాబడి ఉంటుంది. భోజన సౌఖ్యం ఉంటుంది. నియమాలను పాటిస్తారు. అనుదమ్ముల నుండి సహాయం అందుతుంది. పనులు పూర్వవుతాయి. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. సంఘంలో మంచిరు లభిస్తుంది. పట్టుదల, పోటీతో పనులు చేయడం వల్ల ఫలితాలు అనుకూలిస్తాయి. ఈ వారం బంధుమిత్రుల సహకారం బాగా ఉంటుంది, దానిని వినియోగించుకోండి. కార్య సాఫల్యత ఉంటుంది. వ్యాపారాభివృద్ధి సూచనలు వున్నాయి. ఇంట్లో ప్రశాంత వాతావరణం ఉంటుంది. బయటి పనులలో అభివృద్ధిని సాధిస్తారు. విద్యార్థులకు చదువులో కలిసివస్తుంది, బాగా రాణిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతనతో ఉంటారు.



మిథునం వారం మధ్యలో జాగ్రత్తగా ఉంటే అన్ని విధాలుగా కలిసి వస్తుంది. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. సకాలంలో భోజనం చేస్తారు. చేసే వృత్తి, వ్యాపారాలలో పనిభారం పెరుగుతుంది. యుక్తి, ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. అనుకున్న పనులను సాధిస్తారు. విపాహది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ప్రయాణాలవల్ల అలసటకు లోనవుతారు. వృధా ఖర్చులు ఉండవచ్చు. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ పెద్దలకు విలువ ఇస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. నలుగురిలో మంచి పేరు సంపాదిస్తారు. ఆలోచనలకు కార్యరూపం ఇస్తారు. పట్టుదలతో పనులు చేస్తారు. అదృష్టం తోడవుతుంది. విద్యార్థులకు అన్ని విధాలుగా అనుకూలమైన సమయం. పై చదువులకు ప్రయత్నాలు చేయండి, కలిసి వస్తుంది. వృత్తి వ్యాపారాలలో అభివృద్ధిని సాధిస్తారు.



కర్మాంతకం వారం చివరన ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. పిల్లలతో సంతోషాన్ని పంచుకొంటారు. ఇంటి వాతావరణం ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. ఆలోచనలను ఆచరణలో పెడ్దారు. మంచివారితో స్నేహం, లక్ష్మీలను సాధించే దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో శ్రద్ధ కనబరు స్తారు. సంగీత సాహిత్య సినీ కళాకారులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. అందరితో ప్రేమగా ఉంటారు. స్త్రీలు తలపెట్టిన పనులు కలిసివస్తాయి. అవసరానికి రుణంగా ఇచ్చిన డబ్బు ఆలస్యంగా చేతికి అందుతుంది. వృత్తిద్వారా వచ్చే ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. అయినా, ఖర్చులు పెరగవచ్చు. ఆత్మవిశ్వాసంతో పనులు చేస్తారు.

గుడి ఉమా మహేశ్వరశర్మ సిద్ధాంతి

ఎల్.ఎస్సీ., నిర్మల పంచాంగకర్త

నల్లకుంట, హైదరాబాద్., ఫోన్: 040-27651530

ఈ మెయిల్ : nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



సింహం



వారం ప్రారంభంలో జాగ్రత్తగా ఉండడండి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. శ్రద్ధతో పనులు చేస్తారు. ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. నలుగురికి సహాయం చేస్తారు. సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తారు. భక్తి భావనలు పెరుగుతాయి. బంధుమిత్రులతో స్నేహంగా ఉండటం అవసరం. వివాదాలకు దూరంగా ఉండడండి.

రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారంలో కొంత అనుకూలంగా ఉంటుంది. అయినా, అప్రమత్తత అవసరం. ఆటోమెబైల్ వ్యాపారాలలో ఇబ్బందులు కలుగ వచ్చు. పనులు సకాలంలో పూర్తయి, వ్యాపారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. గతంలో ఇచ్చిన డబ్బు తిరిగి చేతికి అందుతుంది. వృత్తి పరంగా వ్యాపారంలో, పెట్టుబడుల వల్ల ఆదాయం పెరుగుతుంది. శ్రద్ధతో శ్రమించి పనులు చేస్తారు. అదృష్టం కలిసి వస్తుంది.

కన్య



వారం ప్రారంభంలో ఇంట్లో మనస్వరూపులు ఉండవచ్చు. ధార్మిక కార్యక్రమాలకి ఖర్చు చేస్తారు. పనులు ఆలోచించి చేయండి. స్నేహితులు, బంధువులతో సఖ్యంగా ఉండాలి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండడండి. ఆరోగ్యం కోసం ఆహార నియమాలను పాటించడం అవసరం. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. పనిద్వారా శక్తియుక్తులను నిరూపించుకొంటారు. సమాజంలో గౌరవ మర్యాదలు పెరుగుతాయి. ఆర్థిక సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఆస్తుల విషయంలో తగాదాలకు తాత్కాలిక పరిష్కారం లభిస్తుంది. పనులు సమయానికి పూర్తి చేయడం కోసం శ్రమించాలి. రాజకీయ కోర్సు వ్యవహరాలు కలిసివస్తాయి. అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. సమయానికి భోజనం చేస్తారు. ఖర్చులు పెరుగుతాయి. రాబడి అనుమత్వంతగా ఉండక పోవచ్చు.

తుల



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉండడవచ్చు. నియంత్రణ అవసరం. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. సమయానుకూల నిర్మయాలతో ఫలితాలను పొందుతారు. పూర్వీకుల నుండి రావలసిన ఆస్తుల సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. స్నేహితులు, బంధువుల సహకారం లభిస్తుంది. వృత్తి, ఉద్యోగాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. వ్యాపారంలో లాభాలు ఉంటాయి. పెద్దలనుండి విలువైన సలహాలు పొందుతారు. ఆలోచనలను ఆచరణలో పెడతారు. వాహనాలవల్ల పనులు కలిసివస్తాయి. భార్యాపిల్లలు, కుటుంబభ్యుల మధ్య ప్రేమానురాగాలు వికసిస్తాయి. పెద్దల అభిప్రాయాలకు విలువ ఇస్తారు. అధికారులు, సహాద్యోగులతో సామరస్యంగా ఉంటారు. రాజకీయ ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు ఫలవంతం అవుతాయి.

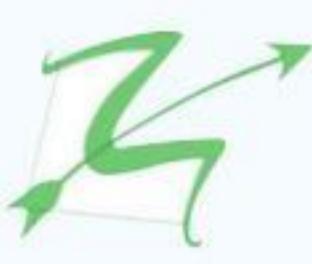
వృషికం



వారం చివరన ఖర్చులు పెరుగవచ్చు. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. పెండింగ్ పనులలో చలనం ఉంటుంది. వృత్తి, వ్యాపార, ఆస్తుల వల్ల ఆదాయం పెరుగుతుంది. గృహాల పకరణాలు, వస్తువులను కొంటారు. పొదుపుక అనుకూలం. రావాల్సిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. చదువులో శ్రద్ధ చూపుతారు. మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. ఉన్నత వ



ధనుసు



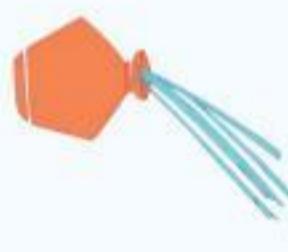
వారం చివరన జాగ్రత్తగా ఉండండి. మిగతా రోజులు సామాన్యంగా గడుస్తాయి. ప్రధాన గ్రహస్థితి ప్రతికూలంగా ఉంది. పనులలో ఆలస్యం కావచ్చు. యుక్తితో పనులు చేయాలి. చిన్న విషయాల కోసం శ్రమించవలని రావచ్చు. ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. వృథా ఖర్చులు కూడా ఉండవచ్చు. ఆర్థిక స్థుబాట్లు అవసరం కావచ్చు. ఉన్నత భావాలు గలవారితో పరిచయం వల్ల కొన్ని పనులు పూర్తవుతాయి. దేవతా గురుభక్తిని కలిగి ఉంటారు. ఆధ్యాత్మికతతో ప్రతి కూల పరిస్థితులను అధిగమిస్తారు. పదిమందికి ఉపయోగపడే పనులు చేస్తారు. ప్రశాంతంగా ఉంటారు. సహానతో పనులు చేయండి. ఇతరు లపై ఆధార పడకుండా పనులు చేస్తే ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఆలోచించి నిర్ణయాలను అమలు చేయాలి.

మకరం



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. జాగ్రత్త పడుండి. బంధువులు, స్నేహితులతో సంబంధాలు బాగుంటాయి. సలహాలు, సంప్రదింపులతో పనులు పూర్తవుతాయి. అందరితో స్నేహంగా ఉంటారు. పెట్టుబడులను వాయిదా వేయడం మంచిది. సమాజంలో ఉన్నత భావాలుగల వ్యక్తులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. ఉద్యోగంలో స్థిరత్వానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఉద్యోగ రీత్యా స్థానచలనం ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఆఫీసులో తోటి ఉద్యోగులతో సన్నిహితంగా ఉంటారు. క్రమశిక్షణతో పనులు చేస్తారు. వాహనాలవల్ల పనులు నెరవేరుతాయి. వివాదాలకు దూరమవడం వల్ల సంతృప్తి లభిస్తుంది. ఆత్మయులతో చేసే పనులు కలిసి వస్తాయి. చదువులో అభివృద్ధి ఉంటుంది, శ్రమించాలి. పోటీపరీక్షల కోసం కష్టపడాలి.

కుంభం



గ్రహస్థితి అనుకూలంగా ఉన్నా పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉంటూ నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మంచిది. శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంతో, సంతృప్తిగా ఉంటారు. కుటుంబసభ్యులతో కలిసి హాయిగా ఉంటారు. ఆర్థిక సమస్యలు ఉంటాయి. వృథా ఖర్చులతో చేపట్టిన పనులు ఆలస్యంగా పూర్తవుతాయి. గృహ నిర్మాణం, వివాహాది శుభకార్యాలు చేయడంపై మనసు నిలుపుతారు. ఉద్యోగంలో ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. పరిస్థితులకు అనుపగా ఉండటం అవసరం. అందరి సహకారం తీసుకోండి. ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం కోసం ప్రయత్నించండి. ఆఫీసులో అధికారులు, తోటి ఉద్యోగులతో సత్కంబంధాలు పెంచుకోంటూ, సామరస్యంగా ఉండటం అవసరం. పనితనానికి ప్రశంసలు లభిస్తాయి. గౌరవం, మంచి పేరు పొందుతారు.

మీనం



వారం చివర జాగ్రత్త అవసరం. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. గతంలో అవసరానికి ఖుఱంగా ఇచ్చిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. వృత్తి వ్యాపారాలలో రాబడి నిలకడగా ఉంటుంది. ఆర్థిక సమస్యలకు పరిపోరం లభించడం త్వరించిని ఇస్తుంది. కొత్త పనులను ప్రారంభించకుండా చేతిలో ఉన్నవాటిని పూర్తి చేయడం మంచిది. కార్య సాఫల్యతకు సలహాలను తీసుకొంటారు. పెట్టుబడులవల్ల ఆదాయం పెరగవచ్చు. శుభకార్య ప్రయత్నాలు అనుకూలించవచ్చు. చదువుకోసం అధిక సమయాన్ని వెచ్చిస్తారు. మనసు నిలిపి శ్రమించాలి. ఉద్యోగంలో పరిస్థితులవల్ల ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. సంతృప్తి, స్థిరత్వం కోసం ప్రయత్నించాలి.

ఆలూతో కరకరగా..



ఆలూ స్నేహి

కావాల్చినవి:

ఆలుగడ్డలు: 2; **మిలయాల పాడి:** అర టీస్మాన్ మిక్స్డ్ హెర్బ్స్: 3/4 టీస్మాన్, కార్బూఫ్లోర్: ఒక టీబుల్స్మాన్, చీజ్: ఒక టీబుల్స్మాన్, టప్పు, నూనె: తగినంత

తయారీ: ఆలుగడ్డలను ఉడికించి పొట్టు తీయాలి. ఆ తర్వాత దీన్ని తురిమి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో తురిమిన ఆలూ, మిరియాల పాడి, మిక్స్డ్ హెర్బ్స్, టప్పు వేసి బాగా కలుపాలి. ఇందులోనే కార్బూఫ్లోర్ కూడా వేసి ఉండలు కట్టకుండా కలిపే యాలి. దీన్ని చిన్న ఉండలుగా చేసి గారెల్లా ఒత్తుకోవాలి. దీనికి స్టోతో కండ్డను, స్మాన్తో ప్సైలీ వచ్చేలా చేయాలి. ఇలా అన్ని టినీ చేసి ప్రిజెక్టో పావగంట పాటు ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు కడాయిలో నూనె పోసి వేడి చేసుకొని ప్రిజెక్టో నుంచి ఆలూ ప్సైలీలను తీసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. ఉమాటా కెచ్చుతో తింటే యమ టేస్టోగా ఉంటాయి.



ఆలూ వడ

కావాల్చినవి:

ఆలుగడ్డలు: రెండు, ధనియాల పాడి: ఒక టీస్మాన్, కొత్తమీర: చిన్న కట్ట, కారం: ఒక టీస్మాన్, ఉల్లిగడ్డ: ఒకటి, వచ్చి మళ్ళి: మూడు, వ్యాలాల పాడి: అర కప్పు, పాలు: మూడు టీబుల్స్మాన్స్, శనగపిండి: తగినంత, బెడ్డ క్రంబ్స్: అర కప్పు, అల్లంతురుము: ఒక టీస్మాన్, నూనె, ఉప్పు: తగినంత

తయారీ: ఆలుగడ్డలను ఉడికించి పొట్టు తీయాలి. అలాగే తురుముకోవాలి. దీనిలో ఉప్పు, కారం, అల్లం తురుము, ధనియాల పాడి, కొత్తమీర, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, శనగపిండి, వ్యాలాల పాడి వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. దీన్ని చిన్నచిన్న వడలు చేసుకోవాలి. వీటిని పాలల్లో ముంచి, ఆ తర్వాత బెడ్డక్రంబ్స్లో ముంచాలి. ఇప్పుడు కడాయిలో నూనె పోసి ఈ వడలను డీప్ ప్రైచెసుకోవాలి. క్రిస్టీ వడలు తయారీ!

నవలిక-5



బ్రహ్మకు ఇతర
దేవతలకు మధ్య
మొదలైన తగాదాలో
మంగయ్య పావులా
మారాడు. అతన్న
ఎలాగైనా ఓడించాలని
సకల దేవతలూ
పాచికలు వేస్తున్నారు,
బ్రహ్మ ఆశీస్నలు ఉన్న
మంగయ్య అధృష్టం
మాత్రం... ఉపహాంచని
విధంగా మలుపులు
తిరుగుతున్నారు. పాము
కూడా పూలదండ్రె
పలకలస్తున్నారు.
ఆ పోరు సాగుతున్న
తీరు ఇది..



మంగయ్య ఆర్థమ్

...

పి.వి. నరసింహరావు

౨

జం చెప్పాలంటే ఇది దేవతల రెండు ముతాల ప్రాక్షీ యుద్ధమే కాబట్టి ఇందులో అరమ రంటూ లేదు. ఉండడానికి వీల్లేదు. అందుకనే ఎంతో ఉపాయంగా దుర్గారావు తానే స్వయంగా మంగయ్యను తన డమ్మీగా అంగి కరించే అట్టు చేశారు. ఇంక వాడెలా పోటే చేస్తాడు, వెధవ? హమ్మయ్య! బెడద వదిలిపో యింది, వచ్చే ఐదేళ్ళవరకు అనుకున్నారు చివ రకు. దుర్గారావు నామినేషన్ కాగితాలన్నీ దేవతలు స్వయంగా చూచుకుని, ఎందుకైనా మంచిదని బృహస్పతికి కూడా చూపించి ఆయన కీయరెన్సీ తీసుకుని ఫైల్ చేయించారు. ఇంతటితో మంగయ్యగాడి ఆట కట్టిందని ఎంతో ధీమాతో ఉన్నారు.

పార్టీ ఆదేశానుసారం దుర్గారావుకు ‘డమ్మీ’గా మంగయ్య నామినేషన్ దాఖలు చేశాడు. స్మార్కెనీ అవగానే అతను ఉపసంహ

రించుకోవాలి. దుర్గారావు నామినేషన్ ఎలాగూ స్వీకరించబడుతుంది. అంత అత్యధిక శ్రద్ధతో తయారుచేయించిన నామినేషన్ పత్రంలో ఈషు ణ్ణుత్థమైన పారపాటైనా, ఉండటానికి వీల్సేదు. ఉపసంహారించుకున్న తరువాత ఇంక మంగ య్యాకు మిగిలేదేమిటి? వాడికుండె ప్రాముఖ్యమే మిటి? ఎదేళ్ళు దుర్గారావుకు ఊడిగం చేస్తూ ఉండి పోవలసిందే కదా! వయోవృద్ధులకు మాత్రమే సర్వసాధారణంగా దొరికే ఎం.ఎల్.సి. ఈ కుర్కుంకెలాగూ దొరకదు.

ఈలోపు దుర్గారావు భార్యతో వీడిటీవల సంపాదించిన ప్రత్యేక సంబంధాన్ని గురించి ఇంతో అంతో కొంతో దుర్గారావుకు తెలిసే ఉంటుంది. ఇలాంటి విషయాల్లో దేశమంతా కోడై కూసినా భర్తకు మాత్రం సాధారణంగా తెలియదనే మాట నిజమైనా, తెలియడమూ తెలియకపోవడమూ మధ్య అనేక మధ్యంతర స్థితులు ఉండవచ్చు. ఐనా, ఎన్నడో అసందిగ్ధంగా తెలియకపోదీ నగ్నసత్యం, అప్పుడేం చేస్తాడు పాపం దుర్గారావు? తలవంపులు తప్పించుకోవాలంటే మంగ య్యాను తరిమివేయడంకన్న గత్యంతరం ఏముంటుందాయనకు? అప్పుడు మళ్ళీ స్ఫుగ్రర్లో అంత కన్న భయంకరులో తప్ప దిక్కెవ్వోరాతారు వాడికి? కాబట్టి ఇంతటితో వీడి కథ సమాప్తం, బ్రహ్మదేవుని పరువు ప్రతిష్టలు గంగపాలవడం తథ్యం! జై బ్రహ్మ విరోధ దేవతా ముతాకు జై!

ఈ ఊహాజగత్తులో విహరిస్తూ అమందానందం అనుభవిస్తున్నారు బ్రహ్మతర దేవతా ప్రమఖులు. అన్ని విధాలా భోగిలింపాలకు అలల వాటుపడ్డ వాళ్ళు కనుక తమ పనేదో విజయ వంతం కానుండడం చూచి ఇన్నేళ్ళ శ్రమను ఉపశింపజెసి కొంత విశ్రాంతి వినోదాల నాస్యాదించడానికిని అంగారక గ్రహం పైన ఒక నిసర్గసుందర స్థలానికి అప్పురా సముహా సమేతులై వెళ్ళి హాయిగా గడపడం ప్రారంభించారు.

పాపం, కొద్ది సమయం గడిపారో లేదో దిక్కులు పిక్కటిలేటట్లు భూగ్రహం పైపు నుంచి ఒక మహా విస్మేటనం వినవచ్చింది. అటు వైపు దరూ దృష్టి సారించి చూచే సరికి అందరూ నిర్ణాయి తపోయే మహా అనర్థం జరిగినట్టు సృష్టింగా కనిపించింది. అదొక అంగారక ప్రకంపన కారకమైన అనుభవం. ఆ దౌర్ఘాగ్య గ్రహం భూమి తనపై నివసించే వారికి సుఖం చేకూర్చడమలా ఉంచి ఇతర గ్రహాలకు వెళ్ళి విశ్రమించే వారిని కూడా కలత పెట్టుకుండా ఉండడు కదా! అని వాపోవసాగారు... తృప్తిగా సోమపానం చేసి అప్పురాలింగన ప్రమత్తులై ఉన్న ఆ నీలింపులు చిందరవందరైన వస్తులతో, చింపిర జాట్లతో, ఒడక్కుంతటా వ్యాపించిన మంటలతో అవమానాన్ని భరించలేని అప్రధారలతో... అసలు జరిగిందేమో కనుక్కుండా మని అర్థ నిమీలిత నేత్రాలతో భూగ్రహంలో విరాజిల్లుతున్న భారతదేశం పైపు దృష్టి సారించారు.. ఎంతో అయిష్టంతో అయ్యయో! ఇంతకూ వాళ్ళను నుకున్న విజయం వారికి చేకూరనే లేదని తెలిపోయింది. ఒక్క వాక్యంలో చెప్పాలంటే పరమశ్రద్ధాసక్తులతో బృహస్పతితో సహ అందరి బుద్ధి కుశలతల నుపయోగించి పిధ్దం చేసి దాఖలు చేయించబడిన అధికార అభ్యర్థి దుర్గారావు నామినేషన్



అదేసమయంలో ఎన్నికల్లా చ్ఛాయి. భారతదేశంలో వాటిని గురించి దేవతలకేమీ తెలియదు. ఈ కొత్త ఫుట్టం వాలకెంతో వాచా మగీచరంగా తోచింది. ఐనా పోరాటం సాగించకతప్పదు. ఇంతవరకూ వచ్చాక ఇక తిరీగమ నానికి అస్మారం లేదు. ఆ కొద్ది సమయంలో అన్ని వివరాలు సేకరించి అన్ని విద్యలూ అభ్యసించవలసిందే. వేరుమార్గమే లేదు.

పత్రం తోసిపుచ్చ బడి తత్తురిణామంగా మంగ య్యాను పార్టీకి అధికారిక అభ్యర్థిగా ప్రకటించడం జరిగింది! దేవతల ప్రాక్త్ అవర్ణనీయమని వేరే చెప్పనపసం లేదు.

“అదెలా సాధ్యమాతుంది? దుర్గారావు నామి నేషన్ పత్రంలో లోపమేదీ లేదే” అని అరిచాడొక వేల్పు.

మరొకమారు అందరూ తమ దివ్య దృష్టితో సూక్షుంగా పరిశేలించారు. ఈసారి కూడా ఏ లోపమూ కనిపించలేదు. చివరకు ఎటూ తోచక ‘ఇదీ ఒక రిగింగేమో!’ అన్నాడొకడు.

‘రిగింగా? అబ్బే, ఇలాంటి రిగింగేక్కడా ఎన్నడూ వినటేదే!’ అని ఖండించాడు మరొక దేవత.

ఇంతలో బ్రహ్మస్ఫుతి కంతస్వరం వినవచ్చింది. “మిత్రులారా! ఇది రిగింగనేది ముమ్మటికీ నిజం. మానవ మాత్రులింతవరకు కని పెట్టి అమలు చేస్తున్నది ఓటుపత్రం రిగింగు మాత్రమే. కానీ బ్రహ్మదేవుడుగారి శాఖవారు ప్రప్రధమంగా నామినేషన్ పత్రపు రిగింగనే సరికొత్త కశను కని పెట్టారు. వాళ్ళ నిజంగా చేసిందేమంటే నామినే షన్ పత్రాన్నే మార్చేశారు. తత్త స్థానే తప్పులడడ కైన మరొక పత్రం రిటర్చింగాఫీసరు ముందుకు తెబడింది. అసలు పత్రం మాయమైంది కనుక మనమేమీ రుజువు చేయలేం!”

నిరాశాపారావారంలో మునకలు వేస్తూ, నయా పైసలంత మొహలతో, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయి, వెంట వచ్చిన అప్పురసలను, సోమర సభండారంతో పాటు పరాయా గ్రహం పైనే వదిలేసి వాళ్ళ అతీగతీ పట్టించుకోకుండా దేవతలం దరూ హడావడిగా భూమండలానికి పరుగుతీశారు. పాపమా అప్పురసలతో అంగారక గ్రహం నివాసులెలా వ్యవహరించింది తెలియలేదు. సోమరసభండారం మాత్రం అనతి కాలంలోనే అంతా మాయమైనట్టు కానవచ్చింది.

మంగయ్య పేరు ఊరూరా అప్పుడే గోడల మీదికి అధిరోహించింది. పాపం దుర్గారావుకు ముక్కు నేలకు రాసినంత పసైంది. ఒకవైపు తన భార్య మంగయ్య కోసం అహర్నిశలు పనిచేస్తూ, తనతో కూడా చాకిరీ చేయస్తూ ఉంటే అవర్ణనీయమైన అపమానం భరిస్తూ ఇక రాజకీయ సన్మానం తప్ప మరో ఆలోచన లేకుండా పోయిందా పెద్దమనిపికి. ఏంచేస్తాడు మరి? ఆయన దురవస్థ చూచి తెలిసిన జనమంతా, చిరునవ్వులు సన్వ్యతున్నారు. దుర్గారావు చేయగలిగిందల్లా సిగ్గు చంపుకోవడం మాత్రమే!

మంగయ్యకు ఇన్ని విధాల అనుకూలంగా పరిస్థితులు రూపొందినా ఎన్నికల్లో మాత్రం అనుకున్నంత కలిసివచ్చే లక్ష్మాలు కనిపించలేదు. ఎంతో కాలంగా ప్రజలకు సేవచేస్తూ వచ్చిన దుర్గారావు ఇంటి లోపలి గుట్టు పెద్దవారందరికీ మంగయ్య పై మరింత ఆగ్రహాన్ని కలిగించింది. దుర్గారావుకు పట్టించిన గతి వాడు మనకేం గతి పట్టిస్తాడో అనే దిగులు కూడా ఎందరినో పట్టుకుంది. కాకిపిల్ల కాకికి ముద్దుయితే, ఎవడి భార్య (కనీసం) వాడికి అంతే అవడం సహజమే కదా! కాబట్టి స్వభార్య రక్షణ తత్త్వరులైన ఎందరెందరో మంగయ్యను వ్యతిరేకించారు.

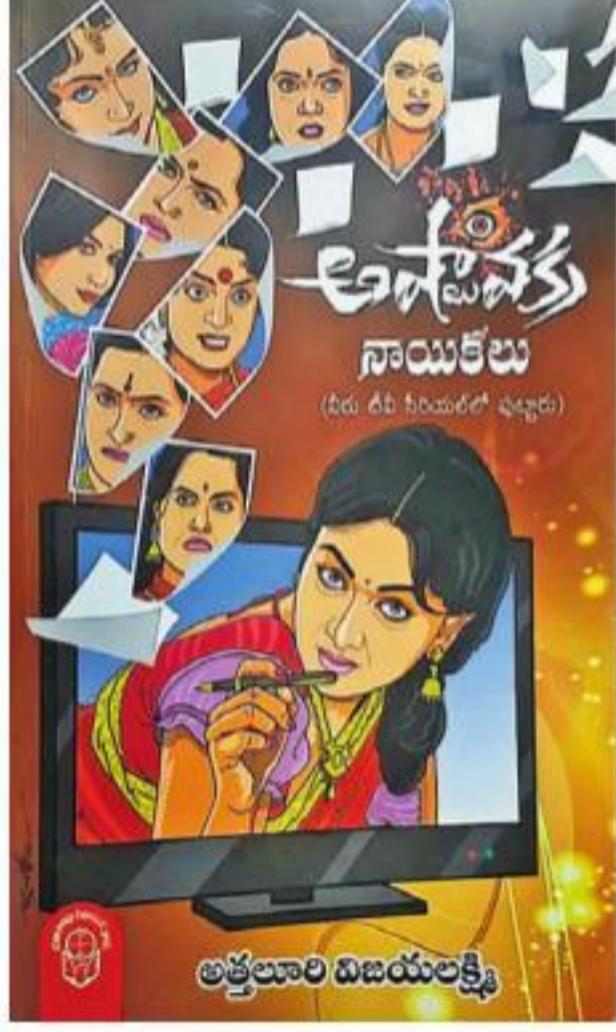
మంగయ్యను ఓడించే ప్రయత్నంలో బ్రహ్మదీంచే దేవతలు వాడికి వ్యతిరేకంగా అన్ని విధాలా ఒక యోగ్యుడైన ఒక స్వతంత్ర అభ్యర్థిని రంగంలోకి దించారు. పరమయ్య అనే ఆ అబ్బ్రథికి అన్ని హంగులూ ఉన్నాయి... డబ్బు, పెద్ద సంఖ్యలో కులబలం, అందరినీ ఆక్రమించే వ్యక్తిత్వం,

పుస్తక నవీక్



మీరు నేరుగా సంతోషాన్ని
కొనలేదు. కానీ పుస్తకాన్ని
కొనవచ్చు. ఇటి అచ్చం సంతోషాన్ని
కొనడంతో సమానం.

చెడు..
కనరాదు!



నాట్యశాస్త్రంలో అప్పువిధ నాయకలది ప్రత్యేక స్థానం. మరి, సీరియల్ శాస్త్రంలో! కుటులూ కుతంత్రాలతో కలుషితమైన మెదడు ఒకరిది, ఎదుటి మనిషి ఏడిస్తే కానీ తృప్తి పడని మనసు మరొకరిది.

అప్పువక్ నాయకు

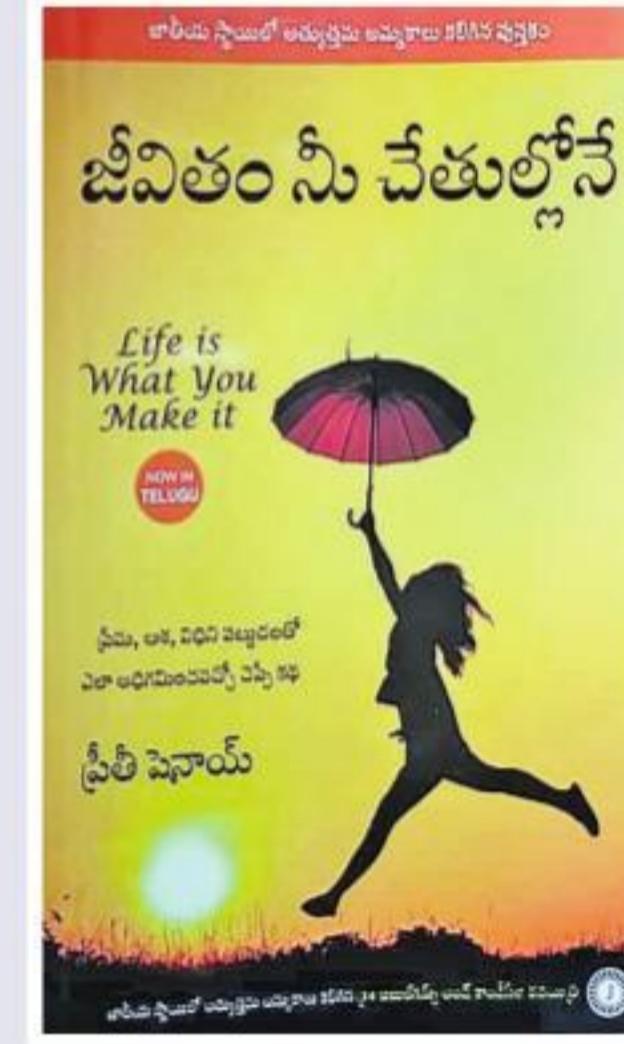
రచన: అత్తలూరి విజయలక్ష్మి

పేజీలు: 142; వెల: 120/-

ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర బుక్స్ హాస్, ఇతర ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

అభంపుభం ఎరుగని చిన్నారుల్లోనూ ఆరం దాతనమే. తల్లిలాంటి వదినమ్మలోనూ క్రూరత్వమే. ఇలాంటి పాత్రలన్నింటికి ‘అ ప్పావక్’ అని పేరు పెట్టివచ్చేమో. అదే శీర్షి కన ఓ రచయిత్రి చేసే ప్రయోగాలతో సాగి పోతుందీ రచన. దుష్టిత, నీచిత, పాపిత, జిత్తు, వంచిత, మదిత, వన్నెల, పిల్లలూ క్షసి.. ఈ అప్ప పాత్రలతో కాగితం సైతం కన్నీరూలికించేంత క్రూరత్వాన్ని పలికిస్తారు. వీటి గురించి చదువుతున్నప్పుడు, పెదాలు నవ్వుతున్నా, మనసు మాత్రం ఆలోచన లతో నిండిపోతుంది. నిజంగానే, ఇలాంటి కథలను చిన్నతెర మీద మాస్తానే ఓ తరం సాగిపోతున్నది కదా అనిపిస్తుంది. నట్టింట్లో నిప్పుల కుంపటిలా మారుతున్న ఓ తీవ్ర సమస్యను రచయితి తనదైన శైలిలో వివరించారు.

ఊహించని జీవితం



డిప్రెషన్ ఓ భస్యాసుర హాస్టం. నిన్నమొ న్నటి వరకూ ఆ రుగ్గుత మన నెత్తినెక్కి కూర్చుందని తెలిసినా చెప్పడానికి సంకో చించేవాళ్లం. డాక్టరును సంప్రదించడానికి వెనకడగు వేసేవాళ్లం. డిప్రెషన్కు చికిత్స

జీవితం మీ చేతుల్లోనే

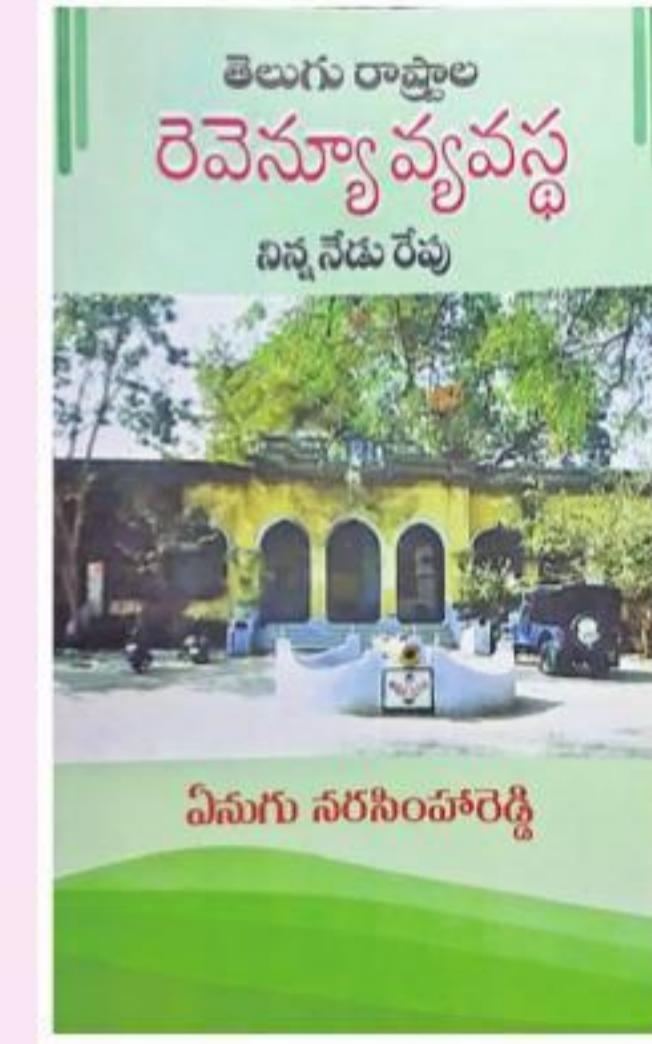
రచన: ప్రీతి షైనాయ్;

అనువాదం: అరుణ నీల

పేజీలు: 209; వెల: 225/-

ప్రతులకు: జ్ఞాకో పబ్లిషింగ్ హాస్

రెవెన్యూ తీరుతెన్ను



గత కొచ్చి నెలలుగా తెలుగు రాష్ట్రాలలో.. రెవెన్యూ వ్యవస్థ గురించి ఎన్నడూ లేనంత చర్చ జరుగుతున్నది. అందులో వినిపించే అనేక అభిప్రాయాలు అసంపూర్ణంగా ఉంటున్నాయి. వ్యక్తిగత అనుభవాలు,

తెలుగు రాష్ట్రాల రెవెన్యూ వ్యవస్థ

రచయిత: ఏనుగు నరసింహరెడ్డి

పుటులు: 125 వెల: 130/-

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

టీసుకోకుండానే జీవితాన్ని దాటేవాళ్లం. ఆ ప్రభావం మానవ సంబంధాల్ని దెబ్బుతీ సేది. కెరీను సర్వనాశనం చేసేది. అదృ ష్టవశాత్తు ఇప్పుడు కుంగుబాటు గురించి బహిరంగ చర్చ జరుగుతున్నది. ఆ గండాన్ని దాటేయవచ్చనే భరోసాతో విష్టు తంగా రచనలు వస్తున్నాయి. అలాంటి ఓ నవల ఇది. ఎక్కడైనా దూసుకుపోయే తెలివి, అబ్బాయిల కళను కట్టిపడేనే అందం, అనుకున్నది సాధించే చౌరవ.. తదితర గుణాలు ఉన్న ఓ అమ్మాయి జీవితం మానసిక రుగ్గుతతో తారుమారై పోయే నేపథ్యంతో సాగే రచన ఇది. ఆ కుంగుబాటు ఉఱిబి నుంచి తను బయటప డిన కథ ఇది. భారతీయ ఆంగ్ల సాహిత్యంలో ప్రీతి షైనాయ్కి ఈ పుస్తకం ఓ సిర్కాల్చాన్ని అందించింది. అదే ఇప్పుడు తెలుగులోకి అనువాదమైంది.

నలుగురూ అనుకుంటున్న మాటలు, తరచూ వినే వార్తల ఆధారంగానే అవి వెలు వడుతున్నాయి. ఇలాంటి సందర్భంలో ఈ పుస్తకం ఓ కరదిపికలా పనిచేస్తుంది. రెవెన్యూ అధికారుల విధులు, ఆ వ్యవస్థలోని లోటుపాట్లు, వ్యధ ప్రయాసలు, పారిభాషిక పదాలు.. అన్నింటినీ పరిచయం చేస్తుంది. శతాబ్దాల నాటి రెవెన్యూ చరిత్ర నుంచి ప్రస్తుత ముఖచిత్రం వరకు పారకు డికి విశదపరుస్తుంది. సమస్యలతో పాటు సంస్కరణలనూ సూచిస్తుంది. ఈ రంగంలో సుదీర్ఘానుభవం ఉన్న రచయిత, తన ఎరుకను పారకుడితో పంచుకునే ప్రయత్నం చేయడం ముదావహం. జానెడు భూమి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ కొని చదువుకోవాల్సిన పుస్తకం ఇది. సంకీర్ణమైన విషయాన్ని సరళంగా చెప్పినందుకు రచయితను అభినందించాలి.

సీరియల్ అంటే రోజు కొత్తదనం ఉండాలి. ఒక సీరియల్లో ఉన్నట్టు మరో సీరియల్లో కనిపించ కూడదు.. మొత్తానికి, ఏదో మ్యాజిక్ చేస్తేనే బుల్లితెర మీద నాలుగు కాలాలపాటూ కనిపిస్తారు. ఈ సూత్రాన్ని కొందరు తు.చ. తప్పక పాటిస్తారు. చిన్నతెర మీద నిత్యం వెలిగిపోతూ ఉంటారు. ఇక, వెబ్సిలీస్ల వైపు బాగా మెగ్గచూపుతున్నారు నవతరం ప్రేక్షకులు. అందుకే పెద్ద నటులు కూడా వీటిపై దృష్టి పెడుతున్నారు. ఇలా, సీరియల్సు.. వెబ్సిలీస్ల ముచ్చట్లూ..



హారోల మీద అమ్మాయి
లకు క్రెస్ట్ ఉండటం మామూలే. ఆ ప్రేమను ఎప్పుడో అప్పుడు, ఏదో ఒకలా బయటపెడుతూనే ఉంటారు. అయితే, సాక్షాత్తు సెలబ్రిటీ అమ్మాయిలే అలా బయట పెడితే ఎలా ఉంటుంది? బుల్లితెర నాటి యాంకర్గా పేరుతెచ్చు కున్న విష్ణుప్రియ తాను టాలీవుడ్ జూ. మన్సుధుడు అభిలీని పిచ్చిగా ప్రేమిస్తున్నట్టు ఒక ప్రోగ్రామ్లో వెల్లడించింది. రూస్సీ స్టార్ మాలో ‘లవ్యా జిందగి’ పేరుతో ఒక పో చేస్తున్నది. ఇందులో శ్రీముఖి, విష్ణుప్రియ గెస్టులుగా వచ్చారు. అయితే ఆ పోలో విష్ణుప్రియ తన చేతి మీద ఉన్న ‘ఎ’ ఆనే పచ్చబోట్టును చూపించింది. “దేవుడు ప్రత్యక్షమై ఏదైనా వరం కోరుకోమంటే, అభిలీన అక్కినే నితో పెండ్లి చేయమని అడుగుతుంది తను” అని తన కో-యాం కర్ శ్రీముఖి చెప్పింది. వెంటనే ‘హో.. ఆ పేరులోనే ఓ మత్తుంది, ఒక పవర్ ఉంది.. వైబ్రేషన్ ఉంది’ అంటూ విష్ణుప్రియ కూడా మెలికలు తిరగడం ఈ పోలో కొసమెరుపు. ఈ విషయం ఇప్పుడు టీవీ ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్గా మారింది.

సూఫ్ట్ కోసం..

తెలుగు వెబ్సిలీస్లకు

నటుల కొరత చాలా ఉంది. అందుకే టాలీవుడ్ తారలు కూడా ఇప్పుడు వెబ్సిలీస్ల వైపు దృష్టి పెడుతున్నారు. అలాంటి ఓ మంచి కాంబినేషనే ‘లూసర్’. ‘ఓటమి అనేది ఎప్పుడూ గెలుపునకు నాంది అవుతుంది’ అన్నది ఇతివ్యతం. దీన్ని ఉటీటీలో విడుదల చేసింది జీ 5. ప్రియదర్శి, శశాంక, కల్పికా గంచేష్, పావని, అన్ని.. ఇలా చాలామంది టాలీవుడ్ నటులు ఈ సిరీస్లో మెరిశారు. మూడు విభిన్న కథలు.. ఆటల నేపథ్యంలో కథ సాగుతుంది. మూడునాలుగు దశాబ్దాల నాటి.. ఆలోచనలకు, పరిస్థితులకు తగట్టుగా నటీనటుల వేషభాషలు ఉంటాయి. మొత్తానికి ఒక మంచి కథను ఎంచుకుంటే ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారని ఈ వెబ్సిలీస్ నిరూపించింది. ఇంకా చూడకపోతే, ఒకసారి ఈ సిరీస్‌పై ఓ లుక్కేయండి.



33 | బాటుకమ్మ.. 9 అప్రిల్ 2020

కొత్త ర్మామర్ లీకం..

చిన్న తెర



ఇదీ ముఖ్యమే..

సాప్రీట్ పోన్ లేకుండా పూర్తిగడ వటం లేదు. సోషల్ మీడియా, ఆన్‌లైన్ గేమ్లు, వీడియోలు, ప్షాపింగ్లు.. ఇలా అన్ని ఆన్‌లైన్‌లోనే. అయితే వీటివల్ల లాభం ఎంతో.. నష్టమూ అంతే. చాలామంది ఆన్‌లైన్ మోసాల బారినపడుతున్నారు. మరికొంతమంది పోటోల మార్పింగ్కు బలి అవుతున్నారు. ఎక్కువగా ఈ సమస్యలను మహిళలే ఎదుర్కొంటున్నారు. వీటిపట్ల ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు హైదరాబాద్ సైబర్ క్లెమ్ విభాగం యాంకర్ సుమతో ప్రచారం చేయిస్తున్నది. ఈ అవేర్నెన్ కార్బ్రూక్రమంలో భాగంగా సుమ.. ‘యువత ఎక్కువ సమయం ఆన్‌లైన్‌లోనే ఉంటున్నది. మరి సైబర్ సేఫ్ సంగతేమిటి? అందుకే ఉమెన్ సేఫ్ వింగ్ పేరుతో తెలంగాణ పోలీసులు చైతన్యం కలిగిస్తున్నారు. మహిళలు, పిల్లల భద్రత కోసం #CybHERకి నేను సైన్ ఇన్ అయ్యాను మరి మీరూ..’ అంటూ ఇన్స్టాలో వీడియో విడుదల చేసింది. మంచి ప్రయత్నమే.



హిట్లర్గా

వచ్చేస్తున్నాడు!

నిరుపమ్ పరిటాల.. బుల్లితెర సూప్రీట్ గా వెలిగిపోతున్నాడు. తాజాగా, హిట్లర్గా ప్రేక్షకులకు మరింత చేరువకానున్నాడు. జీ తెలుగులో ఇప్పటికే ‘ప్రేమ’, ‘మూగమనసులు’ సీరియల్సుతో మహిళా ప్రేక్షకుల మనసులు దోషకున్నాడు నిరుపమ్. ఇప్పుడు, ‘హిట్లర్ గారి పెళ్లాం’ పేరుతో తన సోషల్ మీడియా అకోంట్స్లో ప్రోమెని విడుదల చేశాడు. ఇది తెగ వైరల్ అవుతున్నది. పైగా పేరుకు తగట్టుగానే సైలిష్ లుక్కతో నిరుపమ్ కనిపించనున్నట్టు దాన్ని చూస్తే అర్థం అవుతున్నది. మెలిపెట్టిన మీసం, సూటూ బూటుతో డాక్టర్బాబును మరిపించి, హిట్లర్ బాబు అని పిలిపించుకునేలా ఉన్నాడు. ఇందులో హిట్లరోయినగా తమిళ సీరియల్ నటి గోమతి అందరినీ ఆకట్టుకోనున్నది. సీరియల్ ఎప్పుడెప్పుడు వస్తుందా అని ప్రేక్షకులు కూడా ఎదురుచూస్తున్నారు.

ప ద క శ ర

పద్ధతినేడం

అడ్డం

- భీష్మదికి మరోవేరు (4)
- మన అందుబాటులోని జౌపథ వృక్షం (2)
- ఒకప్పుడు ఇందులో పాశి అద్ది రాసేవారు (2)
- ప్రాణం పోవడానికి ఈ పళ్ళి ఎగిరిపోవడం సూచికట! (2)
- గ్రంథకర్త (4)
- పరిమళం (2)
- విసురాయి (4)
- గాడిదల్లో ఒక రకం (3)
- జాగృతి ఆద్యంతాలతో తెగ (2)
- రాయి కాని రాయి ఈ శిరో భూషణం (3)
- వెలదిలో దాగిన మూల్యం (2)
- వస్తువులను మరోచోటుకు పంపడం (3)
- వంటల్లో పోపు (5)
- ప్రణం (3)
- భద్ర (2)
- పులి విసిరేది (2)
- కొత్తమీర విత్తనాలు (4)
- సూర్యది కుమార్తె, ఒక నది (3)
- తైదలు (3)
- పన్ను; దంష్ట (2)
- మృత్యువు (2)

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		*		*	

నిలువు

- శరీరం (2)
- సతితో సొకర్యమైన విడిది/ఇల్లు (3)
- విభాగం (4)
- విశ్వనాథవారు సృష్టించిన పడగలు (2)
- విజేతకు ఇచ్చే గౌరవార్థం బిళ్ళ (3)
- సినిమా నటి నేపథ్యంలో వంశి చిత్రం (3)
- వాడుకలో బోధి వృక్షం (2)
- శీతలం బాధ (2)
- దుప్పటి (3)
- నైపుణ్యం వంటిదే (4)
- కంరం (2)
- రక్తం పీల్చే బురద ప్రాణి (3)
- ఒక రకం క్షుద్రవిద్య (4)
- రాజు ఏలుబడిలో ఉండే ప్రాంతం (2)
- భయం (3)
- వడ్డికాసులవాడు కొలుమైన ఊరు (4)
- భస్మాసుర తుద కోసం విష్ణు అవతారం (3)
- సుమతీ శతకం ప్రకారం ఇది మన శత్రు వట! (2)
- పగులు సవరిస్తే గడ్డపార (3)
- తిరునాళ్ల (3)
- విల్లు (3)
- తోటికోడలు (3)
- తిరగబడ్డ చర్చం (2)

నిర్వహణ : విశ్వజ

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళిక

1	2	3	ద	సు	*	4	జ	పో	5	ను	*	6
వ	త్స	రు		*	8	ల	క	*	9	ఎ		లు
యూ	*	*		10	వి	యో	గు	*	11	వో	క	బు
12	13	*	*		ని	*		14	ను	న	వీ	*
*	తి	*		వో	15	జ	మృ	*	17	కో	ర	సం
18	చ		19	క్షో	*	20	స	రు	*	*		
ప	*	లి		*	22	బో	*	న్యో	*	23	క్షో	
24	ర్షో	*		డ్సో	వ	26	సి	*	వో	*		
డు	*	మో	27	హం	*	ఖ	*	దు	28	రు	సం	
*	మూ	సం	*	ప	31	లూ	య	సం	*	బో		

సీసిమో ప్రజల్

1	2		4
3			
5		6	
	7		
8			

1	2	3	4
సీ	రు	రు	సు
త్తా	ప్పీ	రు	భ
రు		అ	ద్ర
గు	మృ	డీ	

అడ్డం

- క్యారెక్టర ఆర్టిస్ట్ సత్యనారాయణ ఇంటివేరు? (3)
- చిరంజీవి, ఊర్వశి జంటగా ఒక చిత్రం (2)
- గాయకుడు నాగూర్ బాబు ఏ వేరుతో ప్రసిద్ధి? (2)
- షై.విజయ అనగానే గుర్తుకొచ్చే వంటకం (3)

నిలువు

- 'డోపిరి' లో సెకండ్ హీరో (2)
- నానితో 'భలే భలే మగాడివోయ్' అనిపించిన దర్శకుడు (3)
- ఎస్.వి.కృష్ణారెడ్డి దర్శకత్వంలో ఒక చిత్రం (3)
- సుత్తి జంటలో ఒకరు (2)

గోల్డ్ మెడల్స్

సంజన!

సంజనా సంఖీ డిలీలో పుట్టింది.

ఆక్రూడే పెలగింది. ఇంతియాజ్

అలీ దర్జకత్వం వహించిన

‘రాక్స్టార్’ సినిమాలో చైల్డ్

ఆలిస్టగా కనిపించింది.

‘హింటి మీడియం’లో

ఓ చిన్న పొత్త చేసింది.

‘బిల్ బెచారా’లో

హీరోయినగా మారింది.

తన ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం డిలీలోని మోడన్ స్కూల్లో.

లేడీ శ్రీరామ కాలేజ్లో

జర్విజం అండ్ మాస్

కమ్యూనికేషన్స్ ప్రధానంగా

గ్రాడ్యూయేషన్ చేసింది.

యూనివర్సిటీ గోల్డ్ మెడల్స్

కూడా. తనిష్ట, క్యాంపస్,

ఎయిర్సెల్, కోకోలా, మింట్రా,

డాబర్లాంటి నూటయాచై

కమర్సియల్ యాష్ట్లో మెలిసింది.

సంజన చాలా బిడియస్టరాలు.

నలుగులలో మాటల్లాడాలన్నా బెరుకే.

సుశాంత సింగ్ రాజ్స్పుత్ విషయంలో

కంగనా చేసిన కామెంట్లకు మాత్రం

గట్టిగానే స్పుందించింది. ‘నేను

ఎప్పడు స్పుందించాలో తీర్పు చెప్పడా

నికి మీరెవరు? నా గులంచి మాటల్లాడే

అభికారం ఎవరికి లేదు. రూమర్ట్టెప్పె

క్లారిటీ ఇవ్వడం నా ఉద్దోగం కాదు’

అంటూ ఘూటుగా ట్యూట్ చేసింది.

‘నువ్వు లేవని
నమ్మలేక పోతున్నాను.

దైర్యంగా ఉండటానికి

తగినంత మనోబలాన్ని ఇచ్చినందుకు

దేవుడికి ధన్యవాదాలు. ఈ చికటి మేఘుల మధ్య

మేం ప్రతి నిమిషం నిన్ను తలుచుకుంటూనే

ఉంటాం. నీ చెత్త జోకులకు నవ్వుతూ కూర్చుంటే

కడుపు నొపి వచ్చేస్తుంది. నీతో పోటీపడి చీజ్

ఆమ్లెట్, పుల్ చాయ్ లాగించాలని ఉంది’

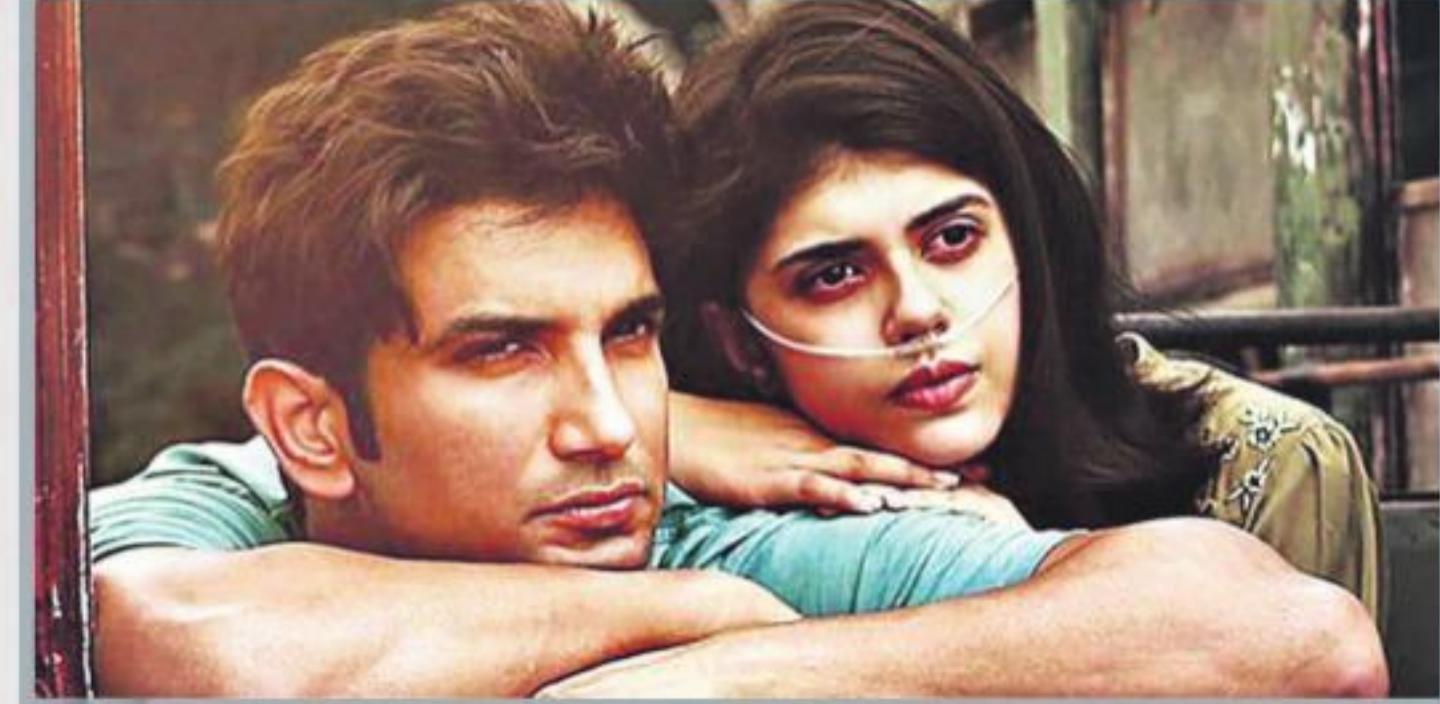
అంటూ సోఫ్టల్ మీడియాలో

భావోద్యుగపూర్వమైన

మేనేజ్ పెట్టింది.

స్కూల్లో ఉన్నప్పుడు
‘ఎస్‌లెంట్ పర్స్‌పార్కర్’
అవార్డును ఎల్.కె.అడ్వ్యూనీ
చేతుల మీదుగా అందుకొన్నది.
వయాకామ్ మోపున్
పిక్చర్స్‌లో ట్రైనీగా కొన్ని
రోజులు పనిచేసింది.

కాలేజ్ రోజుల్లోనే డ్యూస్ పర్
పార్కైన్ ఇవ్వాలనుకుంది. కానీ,
స్టేజ్ ఎక్సిస్ తర్వాత కరెంట్ ఫాక్టీలో
కిందపడిపోయింది. బీబీసీలో ఇంట
రూపిష్ చేసింది. మేక్ ఇన్ ఇండియా
క్యాంపియన్లో భాగస్వామి
అయింది. పట్ట చేతికొచ్చాక,
మూడు కంపెనీల నుంచి జాబ్
ఆఫర్లు వచ్చాయి. అయినా, కశల
మీద మక్కపతో సినిమాలనే
ఎంచుకుంది.



‘ఫాల్ట్ ఇన్ అవర్ స్టార్’ అనే పుస్తకం ఆధారంగా
హాలీవుడ్లో ఒక సినిమా వచ్చింది. దాన్నే
బాలీవుడ్లో ‘దిల్ బెచారా’ పేరుతో తీశారు. ఇటీ
వల చనిపోయిన సుశాంతసింగ్ రాజ్స్పుత్ చివరి
చిత్రం ఇది. ఇందులో సంజనా సంఖీ హీరోయిన్.
పట్టస్టార్లో లలీజ్ అయిన ఈ చిత్రాన్ని చాలా
మంది విక్సిస్తున్నారు. పన్లోపనిగా, హీరోయిన్
గురించి కూడా ఆరా తీస్తున్నారు..

‘నేను సగం గుజరాతీని. సగం పంజాబీని. డోక్లా ఎంత
ఇష్టమో. తండూలి చికెన్ కూడా అంతే ఇష్టం’ అంటుంది
సంజన. రెండు ప్రాంతాల సంస్కరులనూ తను
గౌరవిస్తుంది. ఈ అమృతి కథక్ డ్యూస్సర్
కూడా. సినిమాల్లోకి రావడానికి ముందు,
ఒకటికి పచిసార్లు ఆలోచించానని
అంటున్నది.

చదువు అంటే తనకు

చాలా ఇష్టం. పల్కులు వస్తున్నా
యంటే కొన్ని వారాల ముందు నుంచే
ఎంజాయ్ మెంట్లన్నీ కట. పాలాల మీద
ధ్వాస పెట్టేటి. ముందు
నుంచి లెక్కలంటే భయం. మిగతా
సబ్జెక్టులతో పోలీస్ నాలుగు
రెట్ల సమయం లెక్కల కోసమే
కేటాయించేటి.



నేటి అవసరం కరోనాను జయించడం
హోమోయోకెర్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ టీ ఇబి సాధ్యం

12

నెలల హోమోయోకెర్
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్
ఉచితం
(మీ చికిత్సపై మీ కుటుంబానికి)

స్పొషాలిటీ చికిత్సలు

కీళ్ళ నొప్పులు | డిస్క్సు సమస్యలు | సయాటికా | R.A & గాట | డయాబెటిస్
ధైరాయిడ్ | సంతానలేమి | PCOD | సోలియాసిస్ | గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు
షైల్స్ | అస్తమా | అలర్జీ | కిడ్సీలో రాత్ము | స్పోండిలైటిస్

ఉచిత కన్సల్టేషన్
955 000 1199
టోల్ ఫోన్
1800-108-1212



**హోమోయోకెర్
ఇంటర్నేషనల్**[®]
వరద్దు-క్లాస్ హోమోప్తి

ఇప్పుడు హోమోయోకెర్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ కిట్ homeocare.in లో ఆర్డర్ చేయండి

ప్రాథమికాలు: (ఆజిడ్స్ | బేగంపేట్ | కూకట్టప్పల్లి | బిల్సుఫీనగర్ | జుబ్లీహాల్స్ | మాసింట్రాంక్ | మియాపూర్)
పానుమకొండ | కలీంనగర్ | నిజామాబాద్ | మహాబుఖీనగర్ | ఖమ్మం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి
రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్కూలు | కర్కూటుక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరు