

నమస్తేశలంగాణ ఆదివారం

జాతుకవ్వు,

22 నవంబర్ 2020



పల్లె పుష్టి..
కొద్ది పరార్!

Promoted by:



An ISO 9001 - 2000 Certified

**శ్యామ
సమస్యలతో
ఇబ్బందా?**



సైనసైటీస్, బ్రాంకెటీస్, అస్ట్రమా, అలర్ట్,
అడినాయ్డ్స్, పొలంజైటీస్, నిమోనియూ,
లారెంజైటీస్, అన్ని శాస్త్రస్కోప్ అలర్ట్లల
సమస్యల నుండి విముక్తి పొందండి

డాక్టర్ అపోయింట్స్మెంట్ కొరకు :

767 500 8000

టోల్‌ఫోన్ : **1800 108 1900**

Positive Homeopathy

జాతుకవ్వు - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ హిస్పెటల్ ప్రక్కన | అమీర్పేట్ - ముధురానగర్ మెట్రో స్టేషన్ ఎదురుగా | బిల్సుభీనగర్ - మెట్రో స్టేషన్ ప్రక్కన
మెహిచిపట్టం - సరోజనిదేవీ కంటి ఆసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రావు నగర్ - చెన్నె షాపింగ్ మాల్ ఎదురుగా | కార్బన్ నూ - జాత్రీ బస్టాండ్ దగ్గర
కాచిగూడ - ట్యూమినస్ ప్లాజా | నిజమూబాద్ | హత్కుకొండ | కలీంగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్మాల | మహాబుఢీనగర్ | తమిళనాడు

శ్రీ ఆరోగ్యం, ఆనందం ఇక ఇక్కడి నుండే ప్రారంభం

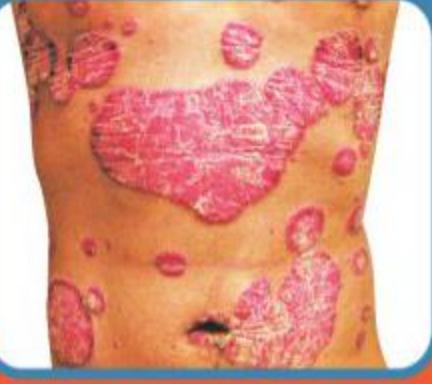


అద్యాన్వేషించుటానికి ప్రధానితితో ఆపరేషన్ లేకుండా అత్యుత్సుమైన చికిత్స



ఆపరేషన్ లేకుండా పైల్స్, ఫిస్టులా, ఫిషర్స్ కి చికిత్స

- పైల్స్ • ఫిస్టులా • ఫిషర్స్ • అమీబియాసిన్
- క్రాన్స్ డిసెషన్ • IBS • మలబ్రథకం

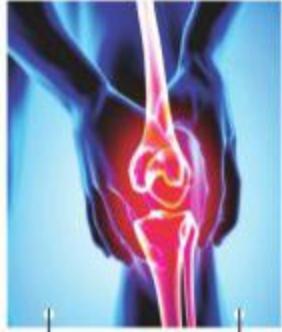


చర్మవ్యాధులతో జబ్బందిగా ఉండా?

- సాంపొలియాసిన్ • ఎగ్జిమా • బొల్లి • SLE
- దద్దుర్లు • మొబీమలు • ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్

₹499 కన్సల్టేషన్ ఉచితం

ఉచిత డాక్టర్ కన్సల్టేషన్ కొరకు: **767 500 8000**



కీళ్ళ నింపులు

- డిస్కసమస్యలు
- సయాటికా
- గొట్ట, రుమాటాయిడ్ అర్థరిటిస్
- కీళ్ళ వాపులు
- స్ట్రేక్టర్, లంబార్ స్ప్యాండిల్టిస్



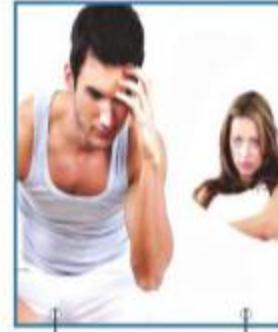
బ్రైఱాయిడ్, PCOD

- ప్రొపెర్, ప్రోవర్ బ్రైఱాయిడ్
- సంతాసలేమ్ • గాయిటర్
- DUB • బుతు సమస్యలు
- గర్భాశయ ప్లైబ్రాయిడ్
- లడ్జినోప్లైయాసిన్
- ఎండోమెట్రైయాసిన్



డయాబెటిస్

- డయాబెటిస్ & దాని సమస్యలు
- డయాబెటిక్ పుట్ లస్టర్, రెబినోపతి,
- గ్రౌప్పోవటి, నెప్ట్రోవటి
- పెరిఫరల్ స్యూరోపతి
- PME



మేల్ సెక్స్యూప్లెంట్

- ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాపు
- ఐరోకెల్ డిసెఫంక్షన్
- నీట్చు స్ఫూర్సం
- అజ్ఞాలు, లారిగోస్ప్లైయా
- వీర్యకణాల సమస్యలు



చయన సమస్యలు

- సైస్టమిటిస్
- లడ్జినాయిడ్
- టాన్స్‌లైటిస్
- గురక • ముక్కలో కండ పెరగడం



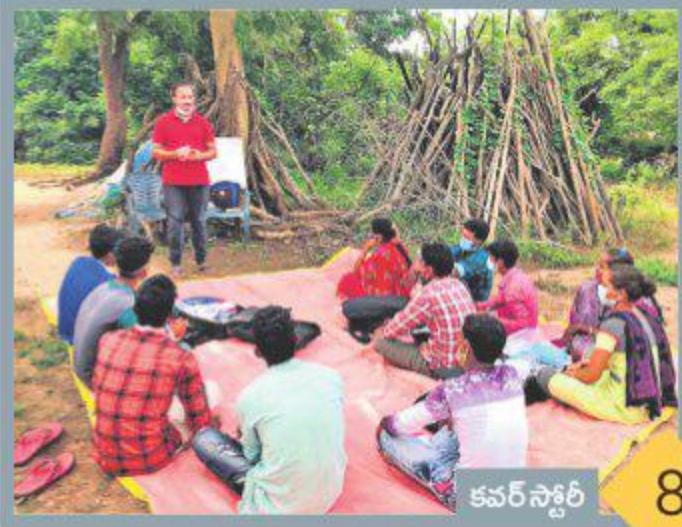
Positive Homeopathy

టోల్‌ఫోన్: **1800 108 1900**

Chat with Doctor @
www.drpositivehomeopathy.com



జాభ్లపాల్స్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ హాస్పిటల్ ప్రక్కన | అమీర్ పేట్ - మధురానగర్ మెట్రో స్టేషన్ ఎదురుగా | బిల్సుభీనగర్ - మెట్రో స్టేషన్ ప్రక్కన
మెహిదిపట్టం - సరోజసిదేవి కంటి ఆసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రావు నగర్ - చెన్నె ప్రైపింగ్ మాల్ ఎదురుగా | కార్బూనా - జాభ్లపాల్స్ బస్టాండ్ దగ్గర
కాచిగూడ - టూరిస్ట్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హత్తుకొండ | కలీంపుర్ | ఖమ్మం | మంచిర్యల | మహబూబ్ నగర్ | తమిళనాడు



పల్లె హంచార్.. కొవిడ్ పరార్!

కరోనా ప్రపంచాన్నంతా భయపెడుతున్నది. ప్రతి మనిషినీ వటికిస్తున్నది. కానీ, తెలంగాణలోని కన్నిగ్రామాల్లో మాత్రం ఆ వైరస్ జాడు మచ్చుకొనా లేదు. స్వచ్ఛంద సంస్థల కృషి, ప్రజల దైత్యం, ప్రభుత్వ చేయాత.. మూడు వ్యవస్థలూ చేతులు కలిపితే, ఎన్ని అద్యుతాలైనా చేయవచ్చని నిరూపించే ఉదంతం ఇది. అగ్రదేశాలైన అమెరికా, చైనాలు సాధించలేని విజయం ఆ పల్లెలకు ఎలా సాధ్యమైంది?

5 అంతరిస్తున్న అద్భుతాలు

గుహలయాలు అంటే.. ఏ అజంతానో తలుచుకుంటారు. లేదంటే, అంధాలోని ఉండవల్లి పేరు ప్రస్తావిస్తారు. తెలంగాణ గడ్డమీద కూడా గుహలయాలు ఉన్నాయి. కాపోతే నాది పాలకుల నిర్దక్షయంతో అవి మరుగున పడిపోయాయి.



18 యానే నిలబెట్టింది!



యూకే వెళ్లామనుకుని ‘అమెరికా దారేది’ అన్నాడు. చదువు మధ్యలో అపేసి ‘నాకు కోపమొచ్చింది’ అన్నాడు. ఏమిటీ కన్ఫ్రౌజన్ అంటారా! యువనటుడు సుదర్శన్ తెరపై కనిపిస్తే సీన్ కన్ఫ్రౌజపుతుంది. థియేటర్లో ఘన్ జనరేట్ అపుతుంది.

కావ్ బాత్తీపై!



20 నవంబర్ 2020

బతుకమ్మ

22 నవంబర్ 2020

లోపలి కమ్ముల్లో..

గోడలు... 6
పారాలు చెబుతాయి!

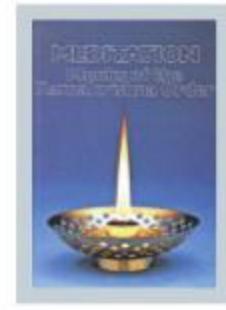
8 కరెంట్ మీటర్

20 పలుకుబడులు

7

వాస్తు

27 అల్లరి



28 సారాంశం

33

22 డిజిటల్ క్లాసుల గోపని

లాక్డోన్లో ఇంట్లకెల్లి బైటుకు బోక రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు. ఒక్కంత కుప్పగున్నది ఎటూ కడలక. అప్పుడప్పుడన్నా వాకింగ్ చెయ్యాలని డాక్టర్ పురమాయిస్తే... మా ఇంటి దగ్గరి పార్క్ కి పోతుంట. మావి ఇప్పుడిప్పుడే డెవలప్ అయితున్న కాలనీ. అన్ని ఉద్యోగుల కాలనీలే. కాలనీల చుట్టూ అన్ని ఐటీ కంపెనీలు, మర్కెనేషన్లు కంపెనీలన్న నగర శివారు ప్రాంతాలు మాయి.



ఈ సంచిక్కిమీ లభపోయాలను మాకు తెరియజేయండి.

పోస్ట్ ద్వారా: బతుకమ్మ, నమస్తే తెలయాణ,

8-2-603/1/7.8.9.

కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్.10, బంజారాపాల్గొ.

ప్రోదరాబాద్ - 500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com

పక్కలీకల్..

ఐతారం పలారం

మక్కలుకు కుడుముల్!

కుడుములు అంటేనే ఆరోగ్యం. ఎవరైనా మనల్ని
‘వాడికేంబ్రో.. కుడుములా ఉన్నాడు’

అన్నారుంటే, కాంప్లిమెంట్ కింద
తీసుకోవాల్సిందే. నూనెలూ
మసాలాలూ గుప్పించకుండా
వండే పోషకాహారం ఇది.

ఎవరైనా సరే,
నిస్సాందేహంగా
తినవచ్చు. హచ్చి
మక్కలతో చేసే
ఈకుడుములు
శరీరానికి కావలసిన
సత్తువను అందిస్తాయి.
ఈసంప్రదాయ వంటకం
క్రమక్రమంగా
కనుమరుగవుతున్నది.



ఈ రోజుల్లో వయసుతో
సంబంధం లేకుండా పీడిస్పున్న
సమస్య దైరాయిడ. మక్కజొన్నలోని
విటమిన్-ఇ, బి1, బి6 దైరాయిడ
సమస్యనుంచి విముక్తి పొందడానికి
దోహదం చేస్తాయింటున్నారు
ఆరోగ్య నిప్పణులు.

మక్కలుకు కుడుము

తెలంగాణ సంప్రదాయ
వంటకం. వీటి తయారీలో వాడే పదా
ర్థాలు రెండే రెండు. పచ్చిమక్కలు, ఉప్పు.
ఇట్లులను పోలి ఉండే ఈ వంటకం ఆరోగ్యానికి
ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తీపిని ఇప్పటికేవారు
కాప్ప బెల్లం కలుపుకుని కూడా చేసుకోవచ్చు.
డైప్పుట్టు, నెయ్యి వేసిన కుడుములను
కొన్ని ప్రాంతాల్లో దేవుడికి సైవే
ద్వాంగా సమస్తారు.

పచ్చిమక్కలతోనే

కాకుండా బియ్యంపిండి,
మినుపపిండితోనూ ఆవిల కుడు
ములను చేసుకోవచ్చు. ఇంకెందు
కాలస్సం, ఓసాల త్రై చేయండి.
రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి
ఆరోగ్యం!

మక్కలుకు కుడుములు

చేయడం బ్రహ్మవిద్యేం కాదు.
పచ్చి మక్కలను మెత్తగా రుచ్చి ఆచి
రిపై ఉడికొస్తే సలపోతుంది. నూనె
లేకుండా చేసే ఈ కుడుములు గుండె
ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి.
అధిక రక్తపోతును నియంత్రి
స్తాయి కూడా.

అధిక బరువు సమస్యతో

బాధపడేవారికి మక్కలుకు కుడుములు
మంచి ఆహారం. వీటిని తక్కువ మోతా
దులో తిన్నా, పైబర్ ప్రభావం వల్ల త్వరగా
కడుపు నిండినట్టు అనిపిస్తుంది. ఇక, అప్పటిక
పుడు తిండి జోలికో, చిరుతిండి జోలికో వెళ్లం.
తద్వారా అధిక బరువును తగ్గించుకునే అవకాశం
ఉంటుంది. పైబర్ కారణంగా జీడ్ర సమస్యలూ
తలత్తు. ఏ వయసు వారైనా నిక్షేపంగా
తినవచ్చు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు ఇది
బలవర్ధకమైన ఆహారం.

కుడుము తయారీలో నూనె

వాడరు కాబట్టి, నూటికి నూరుళాతం
కొలస్సాల్ ప్రీ ఆహారం. డయాబెటిస్ వంటి
దీర్ఘకాలిక సమస్యలతో బాధపడేవారు కూడా
పుచ్చకోవచ్చు. మక్కలుకు కుడుముల్లో తక్కువగా ఉండే
గ్రూసిమిక్ ఇండెక్స్ మధుమేహ రోగుల జ్ఞాడ మగ
రెని కంట్రోలీలో ఉంచుతుందని అంటున్నారు
పరిశోధకులు. అందువల్ల కారోబ్రైఫ్రెట్స్
ఎక్స్ప్రెస్ కూడా తీసుకోని వాట్చుకూడా వీటిని
డైట్లో భాగం
చేసుకోవచ్చు.



చలతుమరచిన.. చలతు

భూ

పాలపల్లి జిల్లా కేంద్రానికి 22 కి.మీ.ల దూరంలో అడవి సోమన పెల్లి గ్రామం ఉంది. ఆ పల్లె సరిహద్దులో ఉన్న ఒక గుట్ట ప్రాచీనమైన రాతి గుహలయాలకు నెలవు. మానేరు నదికి ఎదురుగా ఒక పెద్ద కొండను తోలిచి వీటిని మలిచారు.

ఇక్కడ మొత్తం నాలుగు గుహలయాలు ఉన్నాయి. ప్రాచీన భారతీయ వాస్తు శిల్పానికి చెదరని సాక్షాత్కాలు ఇవి. స్థానికులు ఈ గుహలయాలను 'నైనగుట్ట' అని పిలుస్తారు. వీటినిర్మాణ శైలిని పరిశీలిస్తే, విజయవాడ సమీ



పంలో విష్ణుకుండినుల కాలంలో నిర్మితమైన ఉండవల్లి గుహలయాలు గుర్తుకొస్తాయి. అక్కడ ఉన్నట్టుగానే గర్వగుడి, ముందు భాగంలో మంటపం దర్శనమిస్తాయి. గుహలయాల్లో శివ లింగం, గణపతి, మహాపాసురమధ్యని విగ్రహాలు శిథిల రూపాల్లో కనబడతాయి. వీటిని పూర్వం కాలాముఖులు కానీ, పాపుపతులు కానీ ఆరా ధించి ఉండవచ్చని చరిత్రకారులు భావిస్తున్నారు. పశ్చిమాభిముఖ ద్వారాలతో ఉన్న ఈ గుహలయాలలో బౌద్ధ, జ్ఞాన మతాల ఆనవా

అంతరిస్తున్న అద్భుతాలు

**అడవి సోమనపెల్లి
గుహలయాలు**

శ్యోభి దొరకనప్పటికీ ఏడు, ఎనిమిది శతాబ్దాల కన్నా ముందు చెక్కినపై ఉండవచ్చని ప్రముఖ చరిత్రకారుడు ఎన్.ఎస్. రామచంద్రమార్తి ఆభి ప్రాయపడ్డారు. మొదటి గుహలయాలలోని గోడలపై పెచ్చులు రాలిపోయిన వర్ష చిత్రాలను అందుకు ఉదాహరణగా చూపుతారు ఆయన.

శాసన ఆధారాలు..

మొదటి, రెండవ గుహలయాల గోడలమీద తెలుగు భాషలో లిఖించిన శాసనాలు ఉన్నాయి. మొదటి అసంపూర్ణ శాసనంలో.. ఎక్కటి విమున అనే భక్తుడు క్రీ.శ. పదో శతాబ్దంలో శివ లింగాన్ని ప్రతిపీఠించి, ఆ విగ్రహానికి రామేశ్వర దేవుడిగా నామకరణం చేసినట్లూ, కెంపెన అనే వ్యక్తి గుహలయాల నిర్మాణం కోసం రాతిని తోలచినట్లూ తెలిపారు. క్రీ.శ. 110వ సంవత్సరంలో రామేశ్వరుని ధూప, దీప, నైవేద్యాల కోసం పెనుకంటి ముచ్చిరెడ్డి భూదానం చేసి నట్లు రెండో శాసన నంలో ఉంది.

ఎక్కటి అంటే విలు కాడైన సైనికుడు. మొదటి రుద్రదేవుని కాలంలో సిద్ధిపేట దగ్గరి కొండపాకలోని రుద్రేశ్వర రాలయాన్ని ఎక్కటిలు.. అంటే విలుకాండ్కయిన సైనికులే కట్టించారు. జనగామ జిల్లాలోని ఆకునూరులో, యాదాది జిల్లాలోని చిన్న కందుకూరులో కూడా ఎక్కటిలు

చెబిలన శాసనాలు

రెండోండ్ల క్రీతం.. జీవరాతి వేడుకల సందర్భంగా గ్రామస్తులు అలయ అభివృద్ధికి పూనుకున్నారు. ఆలయానికి వెశ్యులు అడవి మధ్య నుంచి నడక దారిని ఎర్రాటు చేసుకున్నారు. ఈ అమూల్య చారిత్రక సంపద గురించి అవగాహన లేకపోవడంతో ఆధునిక్క రణ మేరుతో గుహలకు సున్నం వేశరు. దీంతో రాతి చిత్రాలు, శాసనాలు పోడైపోయాయి. వాటి చారిత్రక ప్రాధాన్యమూ దెబ్బతింది.

గుహలయాలు అంటే..

ఏ అజంతానో తలుచుకుంటారు. లేదంటే, ఆంధ్రాలోని ఉండవల్లి పేరు ప్రస్తావిస్తారు. కానీ, తెలంగాణ గడ్డమీద కూడా గుహలయాలు ఉన్నాయి. కాకపోతే, నాటి పాలకుల నిర్రక్షణ వల్ల అవి మరుగున పడిపోయాయి. అడవి సోమనపెల్లి గుహలయాలు చలత్రికెక్కని అద్భుతాలు.

వర్షచిత్రాలు..

గర్వగుడి ఎదురుగా ఉన్న మండపపు గోడలు ఎలాంటి అలంకారాలూ లేకుండా అతి సాధారణంగా కనిపొస్తాయి. కానీ, క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే పైకప్పును సన్నని సున్నపు పొరతో చదును చేసినట్లు అర్థం ఆపుతుంది. దానిపై అనేక వర్షచిత్రాలున్నాయి. ఈ చిత్రాలలో నర్క కీమణులూ, యుద్ధ దృశ్యాలు, రథాలు, విల్లు పట్టుకున్న సైనికులు, రాజ భవనాలు మొదలైన దృశ్యాలు ఆకట్టుకుంటాయి. కానీ కాలక్రమా.. పెచ్చులు ఊడి రావడంతో అస్వప్పు మైన గుర్తులు మాత్రమే మిగిలాయి. ఈ చిత్రాలు ఉన్న రాతిభాగం అంత నాణ్యమైంది కాకపోవడం వల్ల, శతాబ్దాలుగా.. మానేరు నుంచి వీచే చల్లని గాలుల ప్రభావం వల్ల.. ఈ చిత్రాలు క్రమేణా రూపునూ, నాణ్యతనూ కోల్పోయాయి. ఈ బొమ్మలు భూపాలపల్లి జిల్లా తీరుములగిరి సమీపంలోని పాండవుల గుట్ట గుహల్లో ఉన్న వర్షచిత్రాల కంటే ప్రాచీనమైనవి. కార్బన్ డేటింగ్ ద్వారా వీటి పయను తెలుసుకోవడం సాధ్యమే. ఈ విషయంలో లోతైన పరిశోధనలు జరగాల్సి ఉంది.

అరవింద్ ఆర్య
7097270270





గోదలు.. పారాలు చెబుతాయి!

అక్కడ.. ఒక గోదలెలుగు సార్. వేమన వద్దం నేర్చిస్తుంది. ఒక గోదలెక్కల మాస్టర్. ఎక్కాలు వల్లె వేయిస్తుంది. ఒక గోదసైన్ మేడమ్. జీర్జ వ్యవస్థ గులంచి బోధిస్తుంది. మొదటిసారి ఆ అవరణలోకి అడుగుపెట్టిన వాళ్ళకు అదోవిలువల ముఖ్యజియంలా లనిపిస్తుంది. ఆ మార్పు వెనుక.. ఏ కార్బోరేట్ సంస్థ లేదు. ఓ సాధారణ హెచ్చర్ మాస్టర్ ఉన్నారు.

ఇదొక స్కూల్‌దాయకమైన ప్రభుత్వ పారశాల కథ. స్కూల్‌తో ప్రదాత అయిన ఒక టీచర్ కథ కూడా. బెంగళూరు పైచే మీద పొద్దుగర్ - జడ్గుర్ మద్దలో మాచారం అనే ఊరు ఉంది. అక్కడి నుంచి ఐదారు కిలో మీటర్లు లోపలికి మట్టిరోడ్డు గుండా ప్రయాటిస్తే.. చౌటగడ్డ తాండా వస్తుంది. అక్కడన్నీ చౌడు భూములూ, పెద్ద పెద్ద బండరూ. పట్టుమని 40 గడ పలు కూడా ఉండవు. కానీ, ఆ ఊళ్ళనీ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పారశాల అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తున్నది. పారశాల ముఖ్యార్థాన్ని చూస్తేనే మైమరచిపోతాం. లోపలికి కాలు పెడితే, ఒక్కసారిగా చిన్నారుల కలల ప్రపంచంలోకి అడుగు పెట్టినట్టు అనిపిస్తుంది. వేలకు వేలు ఫీజులు వసూలు చేసే కార్బోరేట్ స్కూల్ కూడా అలా ఉండవు. ఆ ఆవరణే ఓ ఉద్యానవనం. అడుగడు గునా ఆక్షీజన్ అందించే చెట్లీ! వర్షపు నీరు వృధా కాకుండా.. ఇంకుడు గుంతలున్నాయి. పొడి చెత్త, తడి చెత్త వేయటానికి ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. పోపుకోరం కోసం కిచెన్ గార్డెన్ సిధంగా ఉంటుంది.

‘ప్రధాన’ ఉపాధ్యాయుడు

ఈ స్కూలు హెచ్చర్ మాస్టర్ అందరికి తలలో నాలుక! ఒక మార్పు కిరణం. పేరు.. బోగం నరేందర్. ఎనిమిదేండ్ల త్రీతం స్కూల్‌కి బదిలీ మీద వచ్చారు. ఆ సమయానికి ఒడి పాడుబడిన కొంపలా ఉండేది. చుట్టూ బండలు, పిచ్చి మొక్కలు, పాములూ తేళ్లా! పారశాల రూపురేఖలు మార్పాలని తొలిరోజే సంకలించారు నరేందర్. ఏడాదికి కేవలం పదువేలు మాత్రమే గ్రాంట్ వచ్చే పారశాలను, లక్షణ్ణర భర్యుతో చదువుల గుడిలా మార్చారు. అందుకోసం అహార్ణశలు కష్టపడ్డారు. విద్యార్థులను కూడా ఆటిముత్యాల్లా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఆ బడి పీల్లలు రాష్ట్ర స్థాయిలో, జాతీయ స్థాయిలో అవార్డులు సాధిస్తున్నారు. అభినందనలు నరేందర్ సార్!

గోదమీద విజ్ఞానం

ఆ బడి గోదలైతే మరీ ప్రత్యేకం. ప్రతి గోదకీ నినాదాలూ, సూత్రాలూ, సూక్షులూ! నాలుగు గోదలే నలభైమంది ఉపాధ్యాయులంత జ్ఞానాన్ని బోధిస్తాయి. ఓ గోదకి.. ఘోర్-బెండా, మదర్-అమ్మ, పొదర్- నాన్న ఇలా ఆంగ్ల పదాలకు అర్థాలు ఉంటాయి. మరో గోదకి ‘గురుర్ బ్రహ్మ’, గురు రీప్పుస్సు..’ శోకం ఉంటుంది. నల్లా దగ్గర తినడానికి ముందు చేతులు ఎందుకు కడగాలి? అన్న ప్రశ్న, దానితో పాటు చక్కని సమాధానమూ కనిపిస్తుంది. టాయిలెట్ బయట ‘శోచాలయాన్ని వాడే విధానం’ సవివరంగా దర్శనం ఇస్తుంది. మరో చోట : ఎక్కడ జ్ఞానం విరివిగా విరుస్తుందో, ఆ భావాలలోకి, ఆ స్వేచ్ఛ స్వర్గానికి .. తండ్రి నాదేశాన్ని మేల్కొలుపు’ అన్న రఫీంద్రుని సూక్తి. ఇంకో చోట జాతీయ పతాక సృష్టికర్త సంకీర్ణ పరిచయం. ఆ గోదలు మానవ జీర్జ వ్యవస్థను పరిచయం చేస్తాయి, రుతువులను కండ్ల ముందు నిలుపుతాయి. అంతేనా, పీల్లల హక్కులనూ వివరిస్తుందో గోద చిత్రం. సమానత్వపు హక్కు, అడుకునే హక్కు..’ చిన్నారుల హక్కుల పట్టిక అది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. అక్కడ గోదలు అంటే.. ఇటుకలూ, ఇసుక, సిమెంటు మాత్రమే కాదు. అపార విజ్ఞానం కూడా. తలశైలేత్తిన ప్రతిసారీ విద్యార్థి ఓ కొత్త పారం నేర్చుకుంటాడు. నేర్చుకున్న పాలాన్ని నెమరేసుకుంటాడు.

... సాధిక



కరంట్ మీటర్

మీ జీకే.. ఓకేనా?



4

జమ్ము కశ్మీర్లో ఉగ్రవాదులతో పోరులో
అమర్యదైన తెలంగాణ బిడ్డ?

6

ఈ నుంచీ ఏ సామాజిక
మాధ్యమం ద్వారా
అర్థక లావాదేవీలు
జరుపుకోవచ్చు?

8

ఈ పెన్సు లాంటి
పరికరం ప్రత్యేకత
ఏమిటో చెప్పండి?

1

అందాల నటి కాజల్ అగ్రాల్
పెట్టుబడులు పెట్టిన గేమింగ్
కంపెనీ పేరు?

2

కరోనా కట్టడి
కోసం బైడెన్
ఏర్పాటు చేసిన
బృందంలో స్థానం
సంపాదించిన
భారత సంతతికి
చెందిన వైద్యుడు?



3

'లవ్వె అవర్' అనే ఎబీసిలీస్లో నటించనున్న
కథానాయిక?

5

దేవులపల్లి వేంకట
కృష్ణాస్తి జాతీయ సాహిత్య
పురస్కారం ఈ ఏడాది ఎవరిని
వలించించి?

7

నీలి సంరక్షణకు సంబంధించి
జల్ళశ్రీ అభియాన్
అవార్టను సాధించిన
తెలంగాణ జిల్లా?

9

21 వేలకోట్లతో
ప్రాదరాబాద్లో
డాటా సింటర్సు
ఏర్పాటు
చేయనున్న
అంతర్జాతీయ
ఒగ్గజ సంస్థ?

10

ఈ ఏడాది మొత్తానికి
మహారాశ్రా నిలిచిన
వ్యాపారవేత్త?



జీవించులు

ల్లోఫీషిల్

భాంగాల్ భూమి

క్రొల్లుల్

మైట్రోపు

రీప్లెస్ క్రూఫ్లు

క్రూప్లు

క్రూప్లు

క్రూప్లు

10. క్రొల్లుల్ క్రొల్లుల్ క్రొల్లుల్

11. క్రొల్లుల్

12. క్రొల్లుల్ క్రొల్లుల్ క్రొల్లుల్

13. క్రొల్లుల్ క్రొల్లుల్ క్రొల్లుల్

14. క్రొల్లుల్

15. క్రొల్లుల్

16. క్రొల్లుల్

7

బతుకమ్మ

22 నవమి 2020

కరోనా ప్రపంచాన్నంతా భయపెడుతున్నది.
ప్రతి మనిషినీ వడికిస్తున్నది. కానీ, తెలంగాణలోని
కొన్ని గ్రామాల్లో మాత్రం ఆవైరన్ జాడమచ్చుకైనా లేదు.
స్వచ్ఛంద సంస్థలక్షి, ప్రజల చైతన్యం, ప్రభుత్వ చేయుాత..
మూడు వ్యవస్థలూ చేతులు కలిపితే, ఎన్ని అద్భుతాలైనా
చేయవచ్చని నిరూపించే ఉదంతం ఇది. అగ్రదేశాలైన అమెరికా,
చైనాలు సాధించలేని విజయం ఆపల్లెలకు ఎలా
సాధ్యమైంది? అక్కఫర్డ్లూ, స్టోన్ఫర్డ్లూ
దృష్టిసారించాలిన కోణాలివి..



వల్లె వలశార్.. కొవిడ్ వరం!

కవర్
స్టోర్
ట్

... శ్యాంమోహన్

భ

ద్రాది కొత్తగూడం జిల్లా నుంచి 70 కిలో మీటర్లు.
చుట్టూ ఆకుపచ్చని కొండలు.
ఆ కొండల ముధ్య పాలపెట్టల్లా ఒదిగున్న ప్రాంతం..
పాల్యంచ, చుంచుపల్లి, లక్ష్మీదేవపల్లి, చందుగొండ,
ఆళపల్లి, మొలకలపల్లి, బేకులపల్లి మండలాలు.

మొత్తం ముప్పై ఒక్క కుగ్రామాలు.

నగరానికి దూరంగా ఉన్నారు కాబట్టి, అనాగరికులని
అనుకుంటే పొరపాటు.

గిరిజన గూడేలు కాబట్టి.. ఇరుకీరుకుగా, అపరిశుద్ధంగా
ఉంటాయనుకుంటే మళ్ళీ పొరపాటు.

ఆ నివాస సముదాయాలు ఆధునికమైన కాలనీలను
మరిపిస్తాయి. ఇంటికి ఇంటికి ముధ్య నలభై అడుగుల
దూరమైనా ఉంటుంది. నివాసం చుట్టూ వెదురు కర్రలతో

దడిలు కట్టుకుంటారు. ఇంటి వెనుక వేప, ఇప్ప చెట్లు
తప్పక ఉంటాయి. ముక్కులకు జిల్లేడు ఆకు మాస్కులు
చుట్టుకొని.. పలుగూ పారలతో పోడు వ్యవసాయం
చేస్తానో, వాగుల్లోంచి నీళ్ళ మోసుకొస్తానో కనిపిస్తారు
స్థానిక జనం.

‘ఇంకే వేరీ మా నాటీ బొంకున్ కరోనా వాయేమాకి ఒన
కారన్ ఓరు డాక్టర్...’

(ఇప్పటి వరకు మా ఊర్లకు కరోనా రాలేదు. దానికి
కారణం ఆ డాక్టర్ సారులే!!)

- అంటూ గోండు భాషలో సంతోషంగా ఓ వైపు వేలు
చూపుతారు ఆక్కడి మహిళలు. అటువైపు చూస్తే ఇప్ప
చెట్లు కింద కూర్చొని, ఇద్దరు యువ వైద్యులు చుట్టూ ఉన్న



ప్రజలకు ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పిస్తూ దర్శనమిస్తారు. మరో ఇద్దరు మహిళా డాక్టర్లు వైద్యపరీక్షలు చేస్తూ అమసరమైన మందులు ఇస్తుంటారు. ఈ ఒక్క దృశ్యం చాలు, ఆ పల్లీల ఆరోగ్య విజయ రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి.

అడవికి వైద్యం..

ఈ పల్లీలన్నీ దట్టమైన అటవీ ప్రాంతంలో ఉండటంతో విద్య, వైద్యం, విద్యుత్ ఇప్పటికే అందుబాటులోకి రాలేదు. జనానికి గోండు, కోయి భాషలు మాత్రమే తెలుసు. కొద్దిగా తెలుగు మాట్లాడతారు. అలాంటి చోట ఏడాది క్రితం 'ఇండిజెన్సీ డెవలప్మెంట్ ఆర్గ్యూజెషన్' అడుగు పెట్టింది. కనీస అవసరాలకు దూరంగా ఉన్న 31 ఆవాసాల మధ్య (బెక్కె ఆవాసంలో 150 నుండి 190 వరకు జనాభా) విద్య, వైద్య సదుపాయాల కోసం పనిచేయడం ప్రారంభించింది. ఈ చిన్నచిన్న పల్లీలన్నీ కలిపితే.. దాదాపు 4,800 కుటుంబాలు ఉంటాయి. లాక్డోన్స్కు ముందే, అంటే జనవరిలో 'ఇండిజెన్సీ' వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ నరేందర్, తన మిత్రుడు డాక్టర్ కపిల్ శర్మతో కలిసి ఆ గ్రామాల ఆరోగ్య స్థితి గతుల మీద అధ్యయనం చేశారు.

"అడవి ఒడిలో స్వేచ్ఛగా బతికే అమాయక జనం వీటు. పచ్చదనాన్ని వదిలిపెట్టి జనారణ్యంలోకి రాలేరు. వాగులూ వంకలే ఆధారం. వీరికి వైద్యం అందించడంలో ఎన

లేని సంతృప్తి ఉంది. కనీస వసతులు కల్పించి, జీవన స్థితిగతులను మార్చగలిగితే ఎంతో ఉపకారం చేసినవాళ్లం అవుతాం. ఇక్కడ అనాలోగ్యానికి గురైతే ఆకుపసర్లే దిక్కు. ప్రాణాల మీదికి వస్తున్నా నాటు వైద్యం మీదే ఆధారపడతారు. మహిళలు ఇంట్లోనే పురుడు పోసుకుంటారు. ఎరోగొమా వస్తే.. దేవుడికి మొక్కుకుని పసుపు బొట్టు పెట్టుకోవడం, కోళ్లను బలి ఇవ్వడం, ఇప్ప సారా పోయడం వంటి మూడునుమ్ము కాలు ఇప్పటికే ఉన్నాయి. మహిళల్లో రక్తపొనత, పిల్లల్లో పొష్టికాపోర లోపం గుర్తించాం. ఆ పరిస్థితుల్ని మార్చడానికి సానిక యువతీయువకులకు డాక్టర్ కపిల్ ఆధ్వర్యంలో ఆరోగ్య కార్యకర్తలుగా శిక్షణ ఇచ్చాం. వారి ద్వారానే 'గ్రామస్తుల్లో ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కల్పించాం' అని వివరించారు డాక్టర్ నరేందర్. అలా, ఆయా గ్రామాలకు చెందిన నలబై నాలుగుమంది యువతీ యువకులను కమ్యూనిటీ హెల్ప్ వర్గరూగా తీర్చిదిద్దారు. పరిసరాల పరిశుభ్రత త్వం అవగాహన కల్పించడం, చీపీ ముగర్ లను చెక్ చేయడం, గర్భాములకు పురిచే నొప్పులు వస్తే వెంటనే, ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లడం, పుట్టిన బిడ్డలకు ఆరోగ్య సమస్యలెదురైతే తళ్ళం ఎవనెంటూ, ఆశా వర్గీల దృష్టికి తీసుకెళ్లడం వీళ్ల బాధ్యతలు.

ఏంచేశారు?

ఫిబ్రవరిలో.. కరోనా షైరస్ వ్యాప్తి మొదలైన తొలి దశలోనే ఇక్కడి ప్రజలను స్వచ్ఛంద సంస్కరితినిదులు అప్రమత్తం చేశారు. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు గ్రామగ్రామాలకు జ్యారం, జలుబు దగ్గర కేసులను గుర్తించి మందులు ఇచ్చారు. అదృష్టప్రశాస్త్రాలు, అవన్నీ సాధారణ ఎలర్స్ వల్ల రావడంతో తొందరగానే నయం ఆయ్యాయి. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు కూడా ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక దూరం పాటించేలా జాగ్రత్తపడ్డారు. కమ్యూనిటీ హెల్ప్ వర్గరూ సానికులే కావడంతో పల్లీలోకి కొత్తవారు వస్తే.. వెంటనే గుర్తిస్తారు. ఆ అతిథుల ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకున్నాకే లోపలికి అడుగు పెట్టినిస్తారు. రోజు అక్కుంతో (బూర), డప్పులతో ప్రజలకు కరోనా పొచ్చరికలు చేస్తుంటారు. రోజుకు పదుసార్లు చేతులు ఖటంగా కడుక్కనేలా ప్రోత్సహిస్తారు. సబ్బు లేకపోతే వేపాకు రసంతో, ఉప్పునీళ్లతో కడుక్కేవచ్చని సూచిస్తారు. తుమ్మె దగ్గో వచ్చిపుడు నోటినీ ముక్కనూ ఆకు





వైద్య నారాయణులు

తోనో వస్తుంతోనో అడ్డుపెట్టుకోవాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తు చేస్తారు. ఇమన్నీ సానిక గోండు భాషలోనే సాగుతాయి. వీటితోపాటు రోగినిరోధక శక్తిని పెంచే పదార్థాలు అందిస్తారు. పోషకాహార లేచితో బాధపడుతున్న వారికి సమతుల్యమైన ఆహారం అందేలా సాయపడతారు. గోధుమలు, జొన్నలు, పట్లి పిండితో చేసిన పోషికాహారాన్ని చేరవేస్తారు.

జీవన శైలి కూడా...

కరోనాను జయించడంలో సంప్రదాయ జీవన విధానమూ సాయపడుతున్నది. నాగరిక సమాజానికి దూరంగా కొండలమధ్య జీవిస్తున్న ప్రజల అలవాట్లు బయటివాళ్లకు వింతగా అని పెంచవచ్చు. దాహం తీర్చుకోవడానికి వాగుల్లోని ఉట నీరే ఆధారం. ఆ జలాన్ని పరమ పవిత్రంగా భావిస్తారు. చేతులతో తాకితే కలుపితమ వృత్తాయని నమ్ముతారు. దీంతో, నేరుగా ముట్ట కుండా వంగి నోటితో తాగుతారు. ఎంత పేదలైనా సరే, నిపాసాలు ఇరుకీరుకుగా ఉండవు. రెండు ఇంటమధ్య 40 అడుగుల దూరం ఉండేలా కట్టుకుంటారు. డెలివరీ సమయంలో ఏడిగా చిన్న పూరిలు నిర్మించి, అందులోనే నిండు గర్భిణులను ఉంచుతారు. తల్లిబిడ్డలకు హానికర వైరస్లు సోకకుండా ఇదో ఏర్పాటు. ఇప్పటి క్యారంబిన్ పద్ధతిని వారు ఎప్పటి నుంచో పాటిస్తున్నారు. మనం ఇప్పుడిప్పుడే అలవాటు పడుతున్న సేంద్రియ ఆహారం తరతరాలుగా ఆ గిరిజనుల ఆహారంలో భాగం. ఎప్రచియ్యం పండించుకుని తింటారు. విత్తనాలు

డాక్టర్ రమాపత్తి నరేందర్ హోమియో వైద్యుడు. స్వగ్రామం నల్గొండ జిల్లా, ముత్తాలమ్ము గుడి తండ్రా. పెరిగింది మాత్రం పైదరాబాద్లోనే. నగరంలో కొండకాలం కీలినిక్ నడిపారు. కర్కాటక లోని బీఆర్ పిస్ట్స్ లో నిరుపేదలకు వైద్యునేవలు అందిస్తున్న, డాక్టర్ హాను మప్ప సుదర్శన్ సూట్స్ లో వైద్యం అందుబాటులో లేని తెలంగాణ కొండ ప్రాంతపు జనానికి అందగా నిలిచారు. వారిలో ఒకడిగా మారారు. 'ఇండిటీన్స్ దెవలప్ మెంట్ ఆర్గానిజేషన్' ను ఏర్పాటు చేసి, మారుమూల పల్లెల్లో విద్య. వైద్యం కోసం పనిచేస్తున్నారు. 'ఎమీ లేనివారికి, ఎమీ ఆశించకుండా సేవ చేయడమే నిజమైన వైద్యం' అంటారు నరేంద్ర. డాక్టర్ కపీల్ శర్మ పైదరాబాద్ నివాసి. ఏడు సంపత్తురాలు కార్బోరేట్ ఆసుపత్రుల్లో పనిచేశారు. డాక్టర్ నరేందర్ సామాజిక సేవలకు ప్రభావితుడై ఆయనతో పాటు గిరిజన తండ్రాల్లో వైద్యం చేస్తున్నారు. నలబైనాలుగు మంది యువతీ యువకులకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చి, వారిద్వారా గ్రామస్తుల్లో ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కల్పించారు. పీరికి తోడుగా పైదరాబాద్కి చెందిన డాక్టర్ అర్వన కూడా ఈ తండ్రాల్లో గిరిజన మహిళల ఆరోగ్యం కోసం పనిచేస్తున్నారు. గర్భిణులలో రక్తఫోనత, పిల్లల్లో పోషికాహార లోపాలను గుర్తించి తగిన వైద్య సూచనలు ఇస్తున్నారు.



చల్లి సాగు చేస్తారు. రసాయన ఎరువులు వాడరు. గోల్రెల వ్యర్థాలను పొలంలో చల్లుతారు. ఎడాడంతా వీరికి ఆహారం సరిపోదు. వానా కాలంలో పనులు దొరకపు... దీంతో, ఎగ్రచీమలనే రకరకాలుగా వండుకుని తింటారు. ఈ అలవాటు వల్ల, చీమలలోని ప్రాచీన్స్ వారిలో రోగినిరోధక శక్తిని పెంచాయని అంటారు వైద్యులు.

కరోనా కట్టడిలో..

'2017లో ఇక్కడ 134 ఆదివాసీ గుంపులు ఉన్నట్టు గుర్తించాం. ప్రస్తుతం 31 గుంపులతో పనిచేస్తున్నాం. సమతుల్య ఆహారం కొరత వల్ల చాలా మంది రక్తఫోనతతో బాధపడుతున్నారు. తాగునీటి సాకర్యం లేకపోవడం వల్ల డయేరియాతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. కిలో మీటర్ల దూరం వరకూ ఆసుపత్రులు లేవు. అందుకే, ప్రసవాలు పెద్ద గండంగా మారాయి. చాలా మంది పిల్లలు తమ తొలి పుట్టినరోజు వరకూ కూడా బతకడం లేదు. ఇదీ పరిస్థితి. ఈ నేపథ్యంలో కొవిడ్ మొదలు కాగానే జ్వరం, జలుబు లక్షణాలు ఉన్న వారిని గుర్తించి.. మిగతా వారు స్వచ్ఛందంగా దూరంగా ఉండేలా అవగాహన కల్పించాం. ఊళ్లకీ కొత్తవారు రాకుండా నిత్యం ఇద్దరు హెల్ప్ వర్కర్లు పచారా కాస్తుంటారు. డా. అర్పన, డా. స్వాతి, మిగతా వలంటీర్లు, నిరంతరం ఈ గ్రామాల్లో తిరుగుతూ అవసర మైన వారికి మందులు, పోషికాహారం అందించారు. మొదట్లో వీళకు మాస్కులు అందుబాటులో లేవు. చెట్ల ఆకులనే ముక్కుకు కట్టుకునే వారు. ఆ తరువాత కుట్టు మిషన్ల ఏర్పాటు చేసి, బట్ట ఇచ్చి, వాళ్లే స్వయంగా మాస్కులు





తయారు చేసుకునేలా శిక్షణ ఇచ్చాం. ఇన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్లే.. ఇప్పటి వరకూ ఒక్క కరోనా కేసు కూడా రాలేదు. ప్రతి గ్రామం నుంచి ఒక ఆడ, ఒక మగ హెల్ప్ వర్గాను తయారు చేశాం. వీరికి మొబైల్ ఫోన్ ఇచ్చాం. తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, డాక్టర్ దృష్టికి తీసుకువేళ్లేలా అప్రమత్తం చేశాం. కరోనా కట్టడిలో హెల్ప్ వర్గాలు పాత మరు వలేనిది. కాబట్టి, ఈ 31 గ్రామాలు సుర క్లీటంగా ఉన్నాయి.” అంటారు డాక్టర్ కపీల్ శర్మ. ఈ డాక్టర్ తమ సేవలను వైద్యానికి పరిమితం చేయలేదు. చిన్నా రుల చదువుల కోసం, ఎటీడీఐ అధికారు లతో మాట్లాడి ‘బాల వెలుగు పథకం’ ద్వారా ఒక పారశాలను ఏర్పాటు చేశారు. చదువుకున్న యువకులను గుర్తించి వారికి టీచర్లుగా బాధ్యత అప్పగించారు. అలా దాదాపు ఎనబైమంది పిల్లలు చదువులమ్మ నీడకు చేరారు. తాగునీటి బాపులు, కమ్యూనిటీ భవనాలు, సైకిల్ అంబులెన్స్‌లు కూడా మంజూరు చేశారు అధికారులు. ఇప్పడు ఆ పల్లె ప్రజల జీవితం కొత్త చిగురులు తొడుగుతున్నది.

చక్కాల డ్రమ్ములు..

‘ఇండిజెన్సీ’ సహకారంతో సొంతంగా గిరిజనులే పిండి గిర్మి పెట్టుకొని, రాగులు, జొన్నలు, పల్లీలతో పోప్పుకా హరం తయారు చేసుకుంటున్నారు. మొష్టిస్ మీద మాస్కులు కుట్టుకుంటున్నారు. సోలార్ లైట్లు వెలుగులో పిల్లల్ని చదివిస్తున్నారు. వాగు నీళను వాటర్ పూరీఫయర్ రోల్ పుట్టి చేసి తాగుతున్నారు. ఈ గ్రామాల్లో నీళ కోసం 5 నుంచి 10 కిలో మీటర్ల దూరం వెళ్లాల్సిందే. గుట్టలు ఎక్కి దిగ్గి వాగులూ వంకల నుంచి బిందెలు మొసుకుంటూ రావాల్సిన పరిస్థితి. ఈ కష్టాల నుండి గ్లోబ్సీంచడానికి రెండు వేల కుటుంబాలకు నీళను తెచ్చుకునే చక్కాల పరికరాలు సమకూర్చారు. వీటితో 40 లీటర్ల నీటిని ఒకేసారి సులువుగా తెచ్చుకోవచ్చు. భద్రాది జిల్లా కలెక్టరేట్ సహాయంతో ఈ చక్కాల డ్రమ్ములు సమకూర్చాయి. పైద్యంతో పాటు చిన్నారులకు విద్యుక్కోసం, చుంచుపల్లి, లక్ష్మీదేవిపల్లి మండలాల్లో ప్రభుత్వ అనుమతితో 11 సూక్షను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రస్తుతం కొవిడ్ వల్ల తగు జాగ్రత్తలతో పిల్లలకు పాలాలు చెబుతూ మధ్యాహ్న భోజనం కూడా అందిస్తున్నారు. ప్రజల రోగినిరోధక శక్తి పెంచడంలో ‘ఇండిజెనియన్సీ’ తయారు చేయిస్తున్న ప్రోటోన్ పోడర్ దే కీలక పాత. గోధుమలు, జొన్నలు, సెనగలు, పల్లీలను పిండి చేసి.. బెల్లం పాడి కలిపి ‘పంచపొషి’ పేరుతో 31 గుంపులకు అందజేస్తున్నారు. లక్ష్మీదేవిపల్లి మండలం, రేగళ్ల గ్రామంలో దీని తయారీకోసం ఒక కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ‘మా ప్రయత్నంలో ప్రభుత్వ సహకారం మరువలేనిది. జిల్లా యంత్రాంగం కూడా వెంటనే స్ఫురిస్తున్నది’ అంటారు ఆ స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రతినిధులు. ఈ మారుమూల పల్లెలు ఓ మంచి మార్పునకు సంకేతాలు. బలమైన సంకల్పం ఉంటే, అమెరికా సాధించలేనిది చైనా అరికట్టలేనిది.. సామాన్య ప్రజలకు సాధ్యం అవుతుందని ఆ గిరిజనులు నిరూపించారు. వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని చూసి కరోనా భయంతో వెను తిరిగింది. ఈ పల్లెల నుంచే కాదు, ప్రపంచం నుంచీ కరోనా మహమ్మరిని పారడేలాలి.

ముచ్చటగాలిపే.. మనీ బండి!



ఇది చిన్నపిల్లలు ఆడుకునే బొమ్మ కారే, కానీ స్టార్ చేస్తి కదులుతుంది. ఇల్లంతా కలియదిరుగుతుంది. అలవోకగా ఓ మనిషిని తీసుకెట్టంది. మార్కెట్లో దొరికే బ్యాటురీ కార్లకు ఎమాత్రం తీసి పోని విధంగా దీన్ని తయారు చేశాడు గోదావరిభనికి చెందిన సింగరేటి కార్బూకుడు తుమ్మ రాకేస్ కుమార్. ప్రయోగాలంటే ఇష్టపడే ఆ యువకుడు తన ఆలోచనలకు పదునుపెట్టి ఈ మినీ బండిని ఆవిష్కరించాడు. ఇంటర్వొడాకా గోదావరిభనిలోనే చదివిన రాకేస్, ఆ తర్వాత పైదరాబాద్లో ఇంజినీరింగ్ పూర్తి చేశాడు. ప్రస్తుతం సింగరేటి జీడీకే-11వ గనిలో జనరల్ మజ్జార్గా పని చేస్తున్నాడు. ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూనే పర్యావరణ హిత్మైన పరికరాలను రూపొందించాలని సంకల్పించాడు. అందులో భాగంగా.. చిన్నపిల్లలు ఆడుకునే బొమ్మ కారును మార్కెట్లో పడిపోన వందలు వెచ్చించి కొన్నాడు. తర్వాత కోల్ కత్తా నుంచి 24 టీల్ సామర్థ్యం కలిగిన బ్యాటురీతో పాటు, మరికొన్ని పరికరాలను తెప్పించి దానికి అమర్చాడు. ఆ కారు 80 కిలోల బరువున్న మనిషిని సైతం తీసుకెళ్లా ఏర్పాటు చేశాడు. సాధారణంగా బ్యాటురీ కారు రూ.15 వేలకుపైనే ఉంటుందని, తాను రూ.5 వేలకే అందిస్తానని చెబుతున్నాడు. బ్యాటురీతో నడిచే సైకిల్లు, బైక్లు తయారు చేయడం తన తక్కణ కర్తవ్యమని చెబుతున్నాడు. తన ఆవిష్కరణలు సింగరేటి కార్బూకులకు ఉపయోగపడాలన్నదే ఆ యువకుడి ఆశయం.



... భాస్కర్, కోల్ సిటీ

అదొక మారుమూల గ్రామం. అంతా, పుట్టపాత్త వ్యాపారాలతో జీవనం సాగించే వారే. మొత్తం 1500 ఇండ్స్ ఉంటాయి. కానీ.. ఇంటీకో ఇంజనీర్, ఎపటియన్ కనిపిస్తారు. ఆ ఈలి బిడ్డలు దేశ విదేశాల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తా అందరికి ఆదర్శంగా నిలు స్తున్నారు. ఇదెలా సాధ్యం? 'పట్టాటోలి' ప్రపం చానికి పరిచయమెలా అయ్యంది?



ఇంటీకో ఇంజనీర్!

'ప

ట్టాటోలి'.. బీపార్ గయా జిల్లాలోని మారుమూల గ్రామం. 1500 ఇండ్స్ ఉంటాయి. ఇటీవల జేయాయా లో ర్యాంకు సాధించినవారు ఈ ఊర్లో దాదాపు 30 మంది వరకూ ఉంటారు. ఇప్పటికే 300 మందికి పైగా ఇంజినీరింగ్ పట్టభద్రులు ఉన్నారు. ఈ విద్యా సంవత్సరం మగినీసాటికి ఆ సంఖ్య రెట్టింపు అప్పుతుందని గ్రామస్తుల అంచనా.

గలీబోళ్ల కథ

300 మంది ఇంజనీర్లు అంబీ, చిన్న సంభేషణ కావచ్చు. కానీ పట్టాటోలీకి మాత్రం ఇది చాలా పెద్ద విజయమే. బ్రహ్మండాన్ని సాధించినంత గొప్ప విషయం. ఎందుకంటే, ఇదో చిన్న పల్లె. గ్రామస్తులంతా చిన్నాచితకా పనులు చేసుకొని సాదాసీదా జీవనం గడిపేవారే. రోజంతా కష్టపడి తువ్వాళ్లు, బెడ్చేట్లు, గొడుగులు తయారు చేస్తారు. వాటిని పుట్టపాత్త మీద అమ్ముతారు. బేరం మంచిగా జరిగితే సంతోషం. కడుపునిండా భోజనం చేస్తారు. బేరం కాకపోతే అర్థాకలే! అలాంటి కుటుంబ నేపథ్యం నుంచి వచ్చినవాళ్లు జాతీయ సాయిలో జరిగే జాయింట్ ఎంట్రీన్ ఎగ్గామినేషన్స్. జేయాయాలో విజయం సాధించడం గొప్ప విషయమే. అందుకే ఘలితాలు వచ్చిన ప్రతీసారి పట్టాటోలీ గురించి చర్చ జరుగుతుంది. ఆ ఊరి యువత పతాక శీర్షికల్లోకి ఎక్కుతుంది. అనేక విజయగాథలు వెలుగులోకి వస్తాయి. పూరి గుడిసెల ముందు మీడియా లైట్లు మెరుస్తాయి.

బ్రాంకుల్లో అప్పుచేసి

పట్టాటోలీ గ్రామస్తులకు పూట గడవడమే కష్టం. అయితేనే, లక్ష్యం పెద్దది పెట్టుకున్నారు. 'మేం చదువుకోక పేదరికంలో మగ్గపోయాం. కనీసం మా పిల్లలమైనా చదివించి ప్రయోజకులను చేయాలి' అని స్థిరంగా చెబుతారు. ఉపవాసం



లక్ష్మీ జీతం

చీకట్లో కూర్చుని.. అయ్యాచీకటి అని బాధపడితే వెలుతురు రాదు. దీపం వెలిగించాల్సిందే! పేదరికాన్ని తలుచుకుని బాధపడిపోతే ఎలా? కాబట్టే, చదువునే నమ్ముకుంటున్నారు పట్టాటోలీ యువత. తల్లిదండ్రుల కన్న కలల్ని సాకారం చేసేందుకు సంకల్పిస్తున్నారు ఆ ఊరి బిడ్డలు. లక్ష్మీ సాధన కోసం కష్టపడి చదువుతున్నారు. ప్రతీ సంవత్సరం ఈ గ్రామానికి చెందిన ఏడినిమిది మంది విద్యార్థులు అమెరికా, ఇంగ్లండ్ వంటి దేశాల్లో ప్లేన్మెంట్స్ పొందుతున్నారంటే వారి కృషిని అర్థం చేసుకోవచ్చు. వార్ల్డక్ మేట్ నం రూ.15 లక్షలకు పైగా ఉండటంతో తల్లిదండ్రులు పట్టరాని ఆనందంతో ఉన్నారు. కష్టానికి తగిన ఫలితం లభించిందని సంబంధపడుతున్నారు.



ఉండైనా సరే బిడ్డలను బాగా చదివించాలన్న ఉద్దేశంతో పైసా పైసా కూడచెడుతున్నారు. బ్యాంకుల నుంచి అప్పు తీసుకొని అత్యుత్తమ శిక్షణ ఇప్పిస్తున్నారు. ఎవరూ చదువుల ఖర్చులను భారమని భావించరు. ఒక బాధ్యతగా స్వీకరిస్తారు. కోచింగ్ సెంటర్ల నుంచి 'మీ ప్యామిలీ బ్యాక్ట్రోండ్ చూస్తే మేమే కాదు, ఎవ్వరూ అవకాశం ఇవ్వరు. ఇప్పుడేదో ఆవేశంతో పచ్చి శిక్షణ ఇప్పిస్తామంటారు. తర్వాత డబ్బులైపని మద్ద లోనే వదిలేస్తారు' తరఫు అవమానాలు ఎదురైనా పట్టువదలని విక్రమార్గుల్లా నిర్వాహకులను ఒప్పించి శిక్షణ ఇప్పిస్తున్నారు.

ఆలోచనలను మార్చేశాడు

ఇరవై ఏండ్ర క్రితం.. ఇటీ బూమ్ దేశాన్ని ఒక ఊపు ఊపినా పట్టాటోలీ ప్రజలకు అదేంటో కూడా తెలియదు. దేశవ్యాప్తంగా జేయాయా కోచింగ్ సెంటర్లు పుట్టగొడుగుల్లా పుట్టుకొచ్చాయి. అప్పటికి, ఆ ఊర్లో స్కూల్ సరిగ్గా లేదు. దగ్గర్లో ఎక్కుడా మంచి కాలేజీలు ఉండేవి కాదు. ఇక ఉద్దేశ్యాల మాట దేవుడెరుగు. అబ్బాయిలు పదోత్తరగతికి దుకాణం కట్టేస్తే, అమ్మాయిలు అసలు బడికే వెళ్లకపోయివారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆ ఊరి ప్రజల ఆలోచనల్ని మార్చేశాడు జితేందర్ ప్రసాద్. ఆయనే, తను ఇప్పుడు అమెరికాలో స్థిరపడ్డాడు. మంచి ఉద్యోగం, మంచి జీవితంతో సంతోషంగా ఉన్నాడు. జితేందర్ మాపిన బాటులోనే పండలాది యువత విషయాల్లో మార్చేందుకు సిద్ధపడుతున్నారు. జితేందర్ తర్వాత, 16 మంది పరీక్ష రాశారు. వారిలో ఎదుమంది మంచి ర్యాంక్ సంపాదించారు. 2014లో సతీష్ కుమార్, 2015లో విజయ్ కుమార్, 2019లో దేవ్ నారాయణ.. ఇలా ప్రతీ సంవత్సరం విజయాన్ని సాధిస్తూ జితేందర్ వారసత్యాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. ఒక్క పట్టాటోలీలోనే కాకుండా ప్రతీ గ్రామంలోనూ ఈ స్కూల్ నిచి విస్తరించే ప్రయత్నంలో.. 'నవ్ ప్రయాస్' అనే స్వచ్ఛండ సంస్థను స్థాపించారు. అలా, ఒక వ్యక్తి ప్రభావంతో పల్లె మొత్తం ఇంజనీర్ల కార్బూనాగా మారింది! విజయకాంక్ష కూడా ఓ అంటువ్యాధిలాంటిదే!



Dr. K Ravikirane
M.D., M.Sc(psych),
P.G(virology)LONDON
గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్స్‌ప్రైస్
జీన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ పాశ్‌మియోపత్ర

సారియాసిన్ తగ్గించి ఏవీరస్‌నాయ్?

దాదాపు రెండేళ్ల సారియాసిన్తో బాధపడ్డాను. మందు ఎదో చర్చ వ్యాధిలే అనుకున్నా! అది సారియాసిన్ అని తెలిసిపోవడానికి ఎక్కువ నమయం వట్టి లేదు. కాకపోతే ఆ రోజు నుంచి ఏడాది క్రితం దాకాడెర్కుటాలజిస్టులు రాసిన మందులన్నీ వాడుతూనే వచ్చాను. కొన్నాళ్ల తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ వస్తూనే ఉండేది. డాక్టర్లు స్టేరాయిడ్సు కూడా ఇచ్చారు. వీటితో వెంటనే తగ్గిపోయేది కానీ, ఆ తర్వాత కొడ్డి రోజులకే మునుపటి కన్నా తీవ్రంగా వచ్చేది. దురద, మంటలు మరింత తీవ్రమయ్యాయి. అవి కాదని వేరే మాత్రలు వేసుకుంబే మంటలు తగ్గిపోవాలి, మహులు మాత్రం అలాగే ఉండేవి. అందుకే రాను రాను అనలు మందులు వేసుకోకపోవడమే మేలు అనే అభిప్రాయానికి చాలా సార్లు వచ్చాను. చాలా మంది అంటున్నట్లు ఈ వ్యాధి జీవితాంతపు శాపమేమో అని నాకూ అనిపించేది. ఆ నమయంలోనే డాక్టర్ రవికిరణ్ గారి గురించి తెలిసింది.

ఎక్కడే చిన్న ఆశ, వెంటనే వెళ్లి డాక్టర్ గారిని కలిశాను. సమస్య ఎప్పుడు మొదలయింది? లక్షణాలు ఎలా ఉన్నాయి? ఏమే మందులు వాడారు? ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటారు? నిద్ర ఎలా ఉంటుంది? ఇలాంటి విషయాలన్నీ క్రూణంగా అడిగితెలుసుకున్నారు. ఆ తరువాత మూడు నెలలకు సరిపడా మందులు ఇచ్చి వాడి మళ్లీ రఘ్యున్నారు. డాక్టర్గారు సూచించినట్లుగా క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాను. మూడు నెలల్లో చాలా మార్పుకొనిపించింది. చర్చం పొలుసుల మాదిరిగా రాలడం తగ్గిపోయింది. జీవితంపై ఆశ చిగురించింది. సారియాసిన్ హృద్రిగా తగ్గిపోతుందని నమ్మకం ఏర్పడింది. మళ్లీ డాక్టర్ను కలిశాను. మరికొన్ని మందులు మార్పి ఇచ్చి వాడమని చెప్పారు. ఆరునెలల్లో 90 శాతం తగ్గిపోయింది. అందరిలా సామాన్య జీవితం గడిపే అవకాశం దక్కింది. డాక్టర్ గారికి జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాను.

మాస్టర్స్ పాశ్‌మియోపత్ర
అమీరపేట, కూకటపర్మి, బిలీసుభేనగర్, ప్లాఫరాబాద్, విజయవాడ,
కలీంసగర్, వికాశపట్టం, తిరుపతి, హాన్స్కోండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు
ఫోన్: 7842 106 106, 9032 106 106

పొచ్చపాపి, పొర్చుస్లకు ఉత్తమ చికిత్స

ఎంతో సంతోషంగా ఉన్న నా జీవితంలో పొచ్చపాపి రూపంలో పెద్ద ఉపద్రవం వచ్చి దింది. అదీ నా మూలంగానే. కాలేజీ రోజుల్లో ఒకరోజు అపరిచిత మహిళలో శ్యాంగారంలో పొల్గిన్నాను. కొన్ని రోజులకు జననాంగం దగ్గర పొక్కుల మాదిరిగా వచ్చాయి. మళ్లీ వాటంతట అవే తగ్గిపోయాయి. ఆ తరువాత కొన్నాళ్లకు పెళ్లయింది. పెళ్లయిన కొన్నాళ్లకు మళ్లీ పొక్కుల మాదిరిగా వచ్చాయి. అప్పుడు ఇద్దరం డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాం. పరీక్ష చేసి పొర్చుస్ అని చెప్పి మందులు ఇచ్చారు. ఎందుకైనా మంచిదని పొచ్చపాపి పరీక్ష చేయించడని చెప్పారు. పరీక్ష చేయిస్తే పొచ్చపాపి ఉన్నట్లు తేలింది. నా బార్షకు కూడా సోకినట్లు తేలింది. డాక్టర్ను మళ్లీకలిస్తే ఈ వ్యాధిని హృద్రిగా తగ్గించే మందులు లేవని నీకు కూడా తెలుసుగా అని ఎదురు ప్రశ్నించాడు. ఎయిధ్యీగా మారపుండా ఉండటానికి ఇద్దరు మందులు వాడాలని చెప్పారు. నెలకు పదు వేల పరకు ఖర్పుతుందని చెప్పారు. మేమిద్దరం చనిపోతే పీల్లలు ఏం కావాలనే భయం పట్టుకుంది. ఆ సమయంలోనే డాక్టర్ రవికిరణ్గారి గురించి తెలిసింది. వెంటనే అలస్యం చేయకుండా డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాము. మరే భయం లేదని పొచ్చపాపి ఉన్న అందరిలా ఆరేగ్యంగా జీవనం సాగించవచ్చని డాక్టర్ గారు వివరించారు. మాతు ఆశ్చర్యమేసింది. మాతు నమ్మబుద్ధి కాలేదు. అదే విషయాన్ని డాక్టర్గారిని అడిగితే హోమియోలో మంచి మందులున్నాయని ఆరు నెలలు వాడితే మంచి పలితం ఉంటుందని అన్నాడు. డాక్టర్గారిచ్చిన భర్మసాతో క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడటం మొదలుపెట్టాము. హోమియో మందులు వాడటం మొదలుపెట్టిన తరువాత జననాంగాల దగ్గర పొక్కులు హృద్రిగా తగ్గిపోయాయి. మళ్లీ మళ్లీ రావడం జరగడం లేదు. సరిగ్గా అరు నెలల తరువాత ఇద్దరికి పొర్చుస్ హృద్రిగా తగ్గింది. పొచ్చపాపి నియంత్రణలో ఉండాలంటే ఎప్పుడూ మందులు వాడాలని డాక్టర్ గారు చెప్పారు. అలాగే మందులు వాడుతున్నాం.. జీవితం ముగిసింది అనుకున్న సమయంలో మా పీల్లల కోసం డాక్టర్గారు దేవుడిలా మా ప్రాణాలు నిలబెట్టారు.

స్వాందిలైట్ సమస్యలకు ఇలా చెక్

నడుం సోప్పి ఉంటే ఏ పని చేయడం సాధ్యమవుతుంది. నడుము సోప్పితో బాధపడేవారి పరిస్థితి వర్రూనాతీతం. ఉదయం వేళ సోప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. సోప్పి క్రమంగా నడుము నుంచి కాళ్లలోకి విస్తరిస్తుంది. అరుదుగా మూత్రపిన్నర్ననష్టై నియంత్రణ కోల్చేవడం జరుగుతుంది. లుంబార్ స్ట్యాండిలోసిన్తో దీర్చాలంగా బాధపడే వారిలో శ్యాంగార సమస్యలు కూడా ఎదురుపుతాయి. సరియైన భంగిమలో కూర్చేతుండా పని చేసే వారిలోనూ, గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసే వారిలోనూ ఈ సమస్య వస్తుంది. కొందరిలో వెన్ను చివరి భాగంలో సోప్పి వస్తుంటుంది. దీన్ని సాక్రం పెయిన్(టీల్ పెయిన్) అంటారు. దీనివల్ల కుదురుగా కూర్చేకపోతారు. కూర్చేవడంలో, నిలుచుండే సమయంలో తీవ్రమైన సోప్పి వస్తుంటుంది. హీప్ పెయిన్ ఉంటుంది. చెక్కు కుర్చేలై కూర్చేకపోతారు. ఆర్థరైట్స్, కార్బైడ్ జ్యో సమస్యలు, గాయాల మూలంగా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. కీస్కోనోప్పులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో సయాటికా ఒకటి. శరీరంలో అతి పొడవైన నరం సయాటికా. ఇది తొడల నుంచి మొకాటు, పిక్కల ద్వారా అరికాటు, కాలివేళ దాకా వ్యాపించి ఉంటుంది. వెన్నులో ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత ఖాళీ ప్రదేశం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను బంధించి ఉంచే కొన్ని కండరాలు బలహీనమవుతాయి. పలితంగా పూసల మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన ఖాళీ తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనపుతుంది. దీనివల్ల ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళ్లితే అంత దూరం సోప్పి వస్తూనే ఉంటుంది.

హోమియో చికిత్స

సోప్పి ఏదైనా సమూలంగా తగ్గాలంటే హోమియో చికిత్స ఒక్కటే మార్గం. లుంబార్ స్ట్యాండిలోసిన్, సయాటికా సమస్యలకు హోమియో ఐద్దు విధానంలో అద్యతమైన చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. హోమియో మందుల ద్వారా నడుము సోప్పి, సయాటికాను హృద్రిగా దూరం చేయవచ్చు, వెన్నుపూసలో జరిగే మార్పులను నివారిస్తూ, కండరాలకు బలం చేకూరే విదంగా చికిత్స ఇప్పడం వల్ల మంచి పలితం ఉంటుంది. అయితే పరిస్థితి హృద్రిగా విషమించి, ఎముకలు పెటుసుగా మారకముందే వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది.

1/6లో ప్రతి గురువారం మధ్యపూడు 3:30కి

సాక్రిలో ప్రతి శనివారం మధ్యపూడు 2:30కి

10టీమిలో ప్రతి అదివారం ఉండయం 10:30కి

డాక్టర్గారు లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.

"మీ వాట్సాప్ జోలికి ఎవరూ రాకుండా ఉండాలంటే ఎలాయిసెట్టొంగ్ చేసుకోవాలి? మీ స్నాఫ్ ఫోన్లో ఏ భాష్యమైనా ఎలా అర్థం చేసుకోవచ్చు? మీ ఫోన్‌బుక్ హెచ్క్ కాకుండా ఉండాలంటే? మీ యూట్యూబ్ చానెల్‌లో పదివేల సబ్ స్క్రైప్ట్‌ని ఎలా పొందాలి? యూట్యూబ్‌లో వ్యూస్ పెరగడా నికి లభ్యతమైన ట్రైక్స్ తెలుసా? అరగంటలో ఫిల్మ్ ఎడిటీంగ్ నేర్చుకుంటారా? రండి.."

నాతోి కనెక్ట్ లవ్వయి.. " అని పిలుపు నిస్తున్నాడు యువ టెక్నోలజీ నిపుణుడు రాచకించ శ్రీధరాచారి. అలా అని, అతనేం ఇంజనీరింగ్ పట్టభద్రుడు కూడా కాదు. ఒకనాటి, కమ్ము ల కొలిమి కాల్చుకుడు.



యా

దాది జిల్లా చౌటుప్పుల్కి చెందిన రాచ కొండ శ్రీధరాచారి కుటుంబానిది చాలా పేదరికం. తండ్రి సుదర్శనాచారి కమ్మరి కొలిమిలో పనిచేస్తూ సంసారాన్ని నెట్టుకొన్నేవాడు. ఆర్టిక ఇబ్బందుల మధ్యనే శ్రీధర పొలిటికల్ సైన్స్‌లో ఎంపి పట్టా అందుకు న్నాడు. కానీ, స్వైన్ అండ్రోగోన్ రాలేదు. తండ్రితో పాటు కొలిమి పనికి వెళ్లి, ఇంటి ఖర్చులకు సాయ పడేవాడు. మూడెండ్ల పాటు వెల్లింగ్ పనులు చేశాడు. కానీ, ఆ వృత్తి ఎనాడు సంతృప్తిని ఇప్పు లేదు. 'టెక్నోలజీ ద్వారా మనుషులను కలపడం ఎలా?' అనే ఆలోచన మాత్రం బుద్ధర్లో గింగిర్లు కొట్టేది. భాషి సమయంలో కంప్యూటర్ టెక్నోలజీ మీద అవగాహన పెంచుకున్నాడు. వెల్లింగ్ పనికి గుడ్బెచ్చి చెప్పి, గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్ నేర్చుకున్నాడు. ఒక చానెల్‌లో ఆప్టిష్టిగా చేరాడు. ఆ తరువాత తనకున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచాలన్న ఉద్దేశంతో 'కనెక్టింగ్ శ్రీధర్' అనే యూట్యూబ్ చానెల్ స్టోర్ చేశాడు.

ఇంగ్రెస్ తెలియని వాళ్లకోసం..

'నాకు కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం అంటే ముందు నుంచీ ఆసక్తి. ఆ జిజ్ఞాస కొద్ది వెబ్‌సైట్స్, యూట్యూబ్ సెర్వ్ చేసినపుడు ఎన్నో ఆసక్తికర విషయాలను గుర్తించాను. అయితే, ఇవన్నీ తెలుగులో ఎక్కుడా లేవు. నాలాగే అసక్తి ఉన్న యువతకు వాటిని'



కమ్మరి కొలిమి నుంచి..

టక్ చెలిమి!

చానెల్ పెట్టే ముందు..

తొందరపడకుండా, ముందుగా యూట్యూబ్ గురించి పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవడం అవసరం. సంబంధిత టెక్ వీడియోలు చూడండి. టెక్నోలజీలో మంచి చెదులు తెలుసుకోండి.

చానెల్ ప్రారంభించే ముందే.. రోజుకు ఒకటా, వారానికి ఒకటా.. ఎన్ని చేయగలరన్నాచి నిర్ణయించుకోండి. ఆ ప్రకారంగా అప్లోడ్ చేయాలి.

వీడియో టైటిల్ అకట్టుకునేలా ఉండాలి. మీరు పెట్టే వీడియోలలో వినోదంతోపాటు విజ్ఞానం కూడా ఉండాలి.

సమాజానికి హాని కలిగించే, విశ్వాసాలను రెచ్చగొట్టే అంటాల జోలికి అసలు వెళ్లవడ్లు. వంటల నుండి వ్యవసాయం వరకు.. జనానికి ఉపయాగపడే కార్బూక్మాలను వీడియోలగా చేస్తే విజయం మీ తలుపు తట్టడం భాయం. అలా, యూట్యూబ్ మీ ఆదాయ వనరుగా మారుతుంది.

కొందరు సోషల్ మీడియాలో షార్ట్‌కటలో వ్యాయర్స్‌ని సంపాదించుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. అవన్నీ యూట్యూబ్ నిబంధనలకు వ్యతిరేకం. ఆ అంకెలూ శాశ్వతం కాదు.

@ కనెక్టింగ్ శ్రీధర్

మాతృభాషలో పరిచయం చేయడానికి, రెండేండ్ క్రితం ఓ యూట్యూబ్ చానెల్ స్టార్ చేశాను. టెక్నోలజీలో పస్తున్న మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు అప్పేద్ది చేస్తూ, నెలకు ఇరవై అయిదు వీడియోలు అప్లోడ్ చేస్తున్నాను. ఇప్పటి వరకూ 266 వీడియోలు రూపొందించాను. వాటిని యూటిబ్ బాగా ఫాలో అపుతున్నారు. ఇప్పటికే రెండు లక్షలకు పైగా వ్యూస్ వచ్చాయి. రోజు... ఇన్స్టాగ్రామ్, వాటాప్ ద్వారా 60 నుండి 80 మంది వరకు టెక్నోలజీ సందేహాలను అడుగుతుంటారు. చాలా మంది ఉత్సాహంగా యూట్యూబ్ చానల్ ప్రారంభిస్తారు. ఆ తర్వాత, చాలా సమస్యలు వస్తాయి. ఒకప్పుడు, నేను కూడా ఇలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొన్నాను. వీలైనంత వరకు అలాంటి వారికి సాంకేతిక సహాయం అందిస్తున్నాను. అలా నా చానెల్కి 30వేల మందికిపైగా సబ్‌స్క్రైప్ట్ అయ్యారు. సమాజానికి ఉపయాగపడే చానల్ని ఉచితంగా ప్రమోట్ చేస్తున్నాను. నాకు తెలిసిన టెక్నీక్స్‌ను అందరికీ పంచడంలో ఆనందాన్ని వెతుక్కుంటున్నాను' అంటాడు శ్రీధర్. పెద్దచదువులు చదివి, రాని ఆవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ.. కాలాన్ని వృధా చేయకుండా ఆసక్తి ఉన్న రంగంలో జీవితాన్ని అందంగా మలుచుకుంటున్నాడు శ్రీధర్. వెల్లర్గా జీవితాన్ని ప్రారంభించి, నేడు టెక్ గురుగా కొన్ని లక్షల మంది వీళ్లకుల అభిమానం సంపాదించుకుంటున్నాడు కూడా!

... మోహన్



పడవ మల్లయ్య.. వేరు చెవిన పడగానే, అతడి ఇంటిపేరు పడవేమో అనుకుంటాం. అలా అనుకుంటో పారబడినట్టే. మల్లయ్య వృత్తి ఇంటిపేరులో ఇమిడిపోయింది. చెప్పాలంటో అదో పెద్ద కథ. గలగల పారే ఏరునే తన జీవన గమనంగా మలచుకుని.. పడవే పంచాణాలుగా బతుకుబండి లాగించిన ఒ మల్లయ్య కథ ఇది. ఏటికి ఎదులిదడం సాధ్యంకాదని అంటుంటారు.

కానీ తిండీతిష్ఠలు లేకుండా ఏకంగా 24 రోజులపాటు ఎదులత కొట్టిన ఘనుడేయన.

ఏటికి ఎదులిదన పడవ మల్లయ్య!

నిన్న మొన్నటి వరకూ..

పడవ మల్లయ్యను చూడగానే.. మహాభారతంలో భీష్ముడు గుర్తుకొస్తాడు. ఆయనలాగే ఈయనా శతాధికుడే. ఆయన గంగాపుత్రుడు. ఈయనా గంగాపుత్రుడే! బతుకంతా నీటిలోనే గడిచిపోయింది. మల్లయ్య జీవితమనే అంప శయ్య మీద భారంగా రోజులు గడుపుతు న్నాడు. ఖమ్మం రూరల్ మండలం పోలిసెట్టి గూడెం మల్లయ్య స్వగ్రామం. ఎన్నటి సంవత్సరాలు వెనక్కి వెళితే.. పడవ మల్లయ్య చలాకీ యువకుడు. చిక్కుక్క మల్లయ్య అనేది తన అసలు పేరు.

అధికారి
చేయాతతో..

ఉసారి
మద్దివారిగూడేనికి అది
కారుల బృందం విచ్చేసింది.

సర్మారు పనిమీద వాళ్ళంతా ఏటిని దాటి అవతలి ఒడ్డుకు చేరాల్సి వచ్చింది. ఏరు చూస్తే నిండుగా ప్రపంచాన్నిన్నది. ఏం చేయాలో పాలుపోలేదు. దీంతో మల్లయ్య చౌరవ తీసుకున్నాడు. ఆవలి ఒడ్డుకు చేర్చే బాధ్యతను భుజస్కంధాలపై వేసుకున్నాడు. వెదురు బొంగులను తాళతో కట్టి ఒక తెప్పును తయారు చేశాడు. దానిపై సురక్షితంగా ఒడ్డుకు చేర్చాడు. ఆ బృందానికి నాయకత్వం పహించిన ఉన్నతాధికారి మల్లయ్య సాపాసానికి మెచ్చి అతడికి ఓ పడవను కొనిచ్చాడు. అత్యవసరసమయాల్లో ప్రజానీకాన్ని ఏరు దాటిస్తూ జీవనం సాగించమని సూచించాడు. అప్పటి నుంచి ఏరు దాటిన వారినుంచి తలా ఒక రూపాయి పుచ్చుకుంటూ బతుకు వెళ్లి యసాగాడు.

1915 ప్రాంతంలో ఈ కాపరి బలై తోక పట్టు కుని వాగులోకి వెళ్లాడు. అంతలోనే, ప్రపాచ ఉధృతి పెరిగింది.. తనకేమో ఈత రాదు. వాగు మధ్యలోకి చేరుకున్నాక బలై తోక పడిలే శాడు. ఆ సంఘటన చూసిన వారంతా మల్లయ్య గల్లంతైనట్టేనని భావించారు. తను మాత్రం, ఈత రాకున్నా పట్టుదలతో ఒడ్డుకు చేరాడు. అవసరమే అతడికి ఆ క్రణంలో గురువై ఈత పారం నేర్చింది. ‘ఈతలో పట్టు సాధించాపు కదా.. ఓ పడవ కొనుకుని జీవనం సాగించు’ అంటూ స్వప్సుంలో ఓ స్వరం విని పించింది. పడవ కొనడం అంటే, మాటలు కాదు. చాలా పైసలు కావాలి. ఆదంతా తనపల్ల కాద నుకొని మిన్నుకుండిపోయాడు.

పడవ కోసం పయనం..

ఒకరోజు మల్లయ్య యథా విధిగా ఎల్లేరులో ప్రయా ణికులను ఒడ్డుకు చేరుకొన్నా ఉండగా నీటి వేగం పెరిగింది. పడవ ముందుకు సాగని స్థితి. ఆ సంక్లోభ సమయంలో జనాన్ని

క్లేమంగా దరిచేర్చిన మల్లయ్య, తన పడవను మాత్రం కాపాడుకో లేక పోయాడు. కళ్ళెదుచీ నీటిలో కొట్టుకుపోయింది. తన ప్రాణంలాంటే పడవ దూరమైపోవడంతో మల్లయ్య మనసు చెదిరిపోయింది. ఎలాగైనా పడవను దక్కించు కోవాలని అనుకున్నాడు. కొద్దిరోజులకు సరి పడా తినుబండా రాలను సద్గి కట్టుకుని, పడవ కొట్టుకుపోయిన దిశగా ఈత ప్రారంభించాడు. ఇలా 24 రోజుల పాటు నీటిలోనే ఉన్నాడు. చివరికి విజయవాడకు చేరుకున్నాడు. అక్కడ తన పడవ ఆచూకీ దొరికింది. అదే పడవమీద

మల్లయ్య ఇటీవలి వరకూ పడవే జీవనా ధారంగా కాలం వెళ్లడిశాడు. ఏటిపై వంతెనలు కట్టడంతో అతడికి పని లేకుండా పోయింది. వయసు పైబడటంతో తనూ ఇంటికి పరిమితమ య్యాడు. పడవ మల్లయ్య ఈత ప్రాచీణం మీద సమ్మకం చిక్కని అప్పటి కామంచికల్లు గ్రామ సర్వంచి హనుమంతరామయ్య పడవ మల్లయ్యతో పండం కాశాడు. ఓ పెద్ద బావిలో ఉంగరం వేసి, తీసుకురమ్మని సహాలు విసిరాడు. నిమిషాల వ్యవధిలో ఉంగరాన్ని వెతికి తెచ్చి సెభాష్ అనిపించుకున్నాడు మల్లయ్య. ‘మా ప్రాంత ప్రజలు ఇబ్బందులు తీరాయి. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కేసేఅర్ ముఖ్యమంత్రి అయిన తర్వాత ఎక్కడికక్కడ చెక్కడాంటు, బ్రిడ్జిలు కట్టించారు. నా అవసరం లేకుండా పోయింది. నా వయసు కూడా పైబడింది’ అంటాడు చిక్కుక్క మల్లయ్య అలియాన్ పడవ మల్లయ్య! ఏటికి ఎదురీదగలం కానీ, కాలానికి ఎదురీదలేం కదా!

తిరుగు ప్రయాణం సాగించాడు. పడవ కోసం వెళ్లిపోయిన మల్లయ్య ఆ ప్రపాంటో కొట్టు కుపోయి ఉంటాడని అందరూ భావించారు. కుటుంబ సభ్యులు పడో రోజున దశదిన కర్మలను పైతం పూర్తి చేశారు. ఒంటినిండా గాయాలతో తిరిగిపుచ్చిన ఆ మనిషిని చూసి అందరూ విస్తుపోయారు. అవును, అతను ప్రపాంత్రిన్ని జయించాడు.

... తీగల నాగరాజు
ఖమ్మం రూరల్



జ్ఞాపకాల గుట్టు తెలిసింది!

కొన్నిసార్లు, ఎప్పుడో జరిగిన చిన్న విషయం కూడా రక్కన గుర్తుకు వస్తుంది. మరికొన్నిసార్లు ముఖ్యమైన విషయాలూ ఓ పట్టాన గుర్తుకురావు. కొన్ని జ్ఞాపకాలు ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. కొన్ని జ్ఞాపకాలు దుఃఖాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. సుఖాలు నెలవైన జ్ఞాపకాల గుర్తేమిటో ఇంతవరకూ ఎవరూ రట్టు చేయలేకపోయారు. మెదడులో జరిగే దీవేన్ప మిదైషేపన్ ప్రక్రియ మన జ్ఞాపకాలను పడిలంగా కాపాడుతుందని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. బర్యింగ్‌హోమ్‌లోని అలబామా యూనివరిటీకి చెందిన పరిశోధకులు చాలాకాలం ఈ విషయం మీద అధ్యయనం చేశారు. మిదైషేపన్ ప్రక్రియ జ్ఞాపకాలను నిలబెట్టడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తుందని వారు కనుగొన్నారు. అదే విధంగా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడంలో రిలిం అనే జన్మపు, జ్ఞాపకశక్తిని అణ చివేయడంలో ప్రోటోన్ ఫాసేట్-1 అనే జన్మపు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయని వారు తెలిపారు. మిదైషేపన్ ప్రక్రియ నాడీ వ్యవస్థను క్రమబద్ధం చేసి జ్ఞాపకాలకు ఒక రూపాన్ని ఇవ్వడంలోనూ తోడ్వడు తుంది. మెదడులోని మిదైల్ అనే సూక్ష్మ అఱువులు జన్మపులకు అతుక్కుని నాడీ వ్యవస్థను బలహినపరు స్తాయి. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. అయితే మిదై లేషన్ ప్రక్రియతో జ్ఞాపకానికి సంబంధించిన కణాల సంభ్య గణనీయంగా పెరుగుతుందన్నారు. ఈ పరిశోధన మతిమరపు సమస్యలకు పరిపూర్ణాన్ని చూపగలదని భావిస్తున్నారు.

నిద్ర తగ్గితే..

ఆధునిక జీవన్సైలి మంచి

ఆపరపు అలవాటునే కాదు.. ఆరోగ్యకరమైన

నిద్రనూ దూరం చేస్తున్నది. తగినంత నిద్ర లేకపోతే తరచుగా

అనారోగ్యం పాలవుతారు. దీనికి వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గుతుండటమే

కారణమంటున్నారు పరిశోధకులు. డిప్రెషన్తో ఉన్నప్పుడు, నిద్రలేమితో

బాధ పడుతున్నప్పుడు తరచుగా ఏదో ఒక ఇన్ఫెక్షన్కు గురవడం చూస్తునే ఉంటాం. తగినంత నిద్ర

లేకపోతే చాలా సులభంగా ఇన్ఫెక్షన్కు గురవుతామని అంటున్నారు స్టేన్ఫర్డ్ యూనివరిటీకి చెందిన

పరిశోధకులు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు శరీరంలోని జీవక్రియలన్నీ మందిగిస్తాయి. వ్యాధినిరోధక

సామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి, జబ్బుతో ఉన్నవాళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్లు కలిగే అవకాశం ఎక్కువ.

జబ్బుతోపాటు నిద్రకూడా కుర్చైతే రకరకాల ఇన్ఫెక్షన్లు చేధించే అవకాశం

పెరుగుతుందని ఈగలపై జరిపిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అంతే

కాదు.. డిప్రెషన్లో ఉన్నప్పుడు చాలామంది నిద్రలేమితో బాధపడు

తుంటారు. అందుకే వేళకు

ఆపరంతో పాటు

తగినంత రెస్ట్

అవసరం.

పాల్ బిట్

వ్యాయామంతో
కొలెస్ట్రాల్ దూరం

ప్స్టరాయిద్దు, ఆల్ఫాపార్ట్, కొప్పుల మిత్రమంతో కొలెస్ట్రాల్ తయారపు తుంది. కణాల చుట్టూ ఉండే పారల్లో కలిసి రక్తంలో ప్రయాణిస్తూ ఉంటుంది. కణాలమీది పారలు దృఢంగా ఉండేదుకు కొలెస్ట్రాల్ అవసరం. ప్రధానంగా కాలేయం, పేగులు,

అడ్రెనల్ గ్రంథుల్లో కొలెస్ట్రాల్

ఉంటుంది. గాల్ బ్లాడర్, అండా

శయం, వృషణాల్లో కూడా కొలెస్ట్రాల్

ఉత్పత్తి అవుతుంది. విటమిన్-ఎ, డి,

కె కొలెస్ట్రాల్ తయార్కి తోడ్వడతాయి.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య నుంచి బయ

టపడాలంబే వ్యాయామం ఒక్కటే

మాగ్రం. కొలెస్ట్రాల్ తక్కువగా

ఉండే ఆపశర

పదార్థాలు తీసుకో

వడం వల్ల సమస్య పూర్తిగా పరి

ప్పారం కాదు. తగినంత

వ్యాయామం చేసినప్పుడే కొలె

స్ట్రోల్ తగిన మోతాదులో

ఉంటుంది. వ్యాయామం వల్ల

రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపో

తుంది కాబట్టి, రక్తనాళాల్లో ఇది పేరుకు

పోయే

ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

మాంసాహంరంలో కొలెస్ట్రాల్

ఎక్కువ. వేరుశనగ, కొబ్బరి

వంటి కొన్ని పదార్థాలు మినపో

మిగిలిన చాలా రకాల

శాకాహార పదార్థాల్లో.

కూరగాయల్లో కొలెస్ట్రాల్ తక్కువగా

ఉంటుంది. తగినంత వ్యాయామం

చేస్తూ, కొలెస్ట్రాల్ తక్కువగా ఉండే

పదార్థాలను అధికంగా తీసుకుంటే

అధిక కొలెస్ట్రాల్ నుంచి, తద్వారా

గుండిపోటు ముప్పు నుంచి

తప్పించుకోవచ్చు.



యాన్ భాషులందు

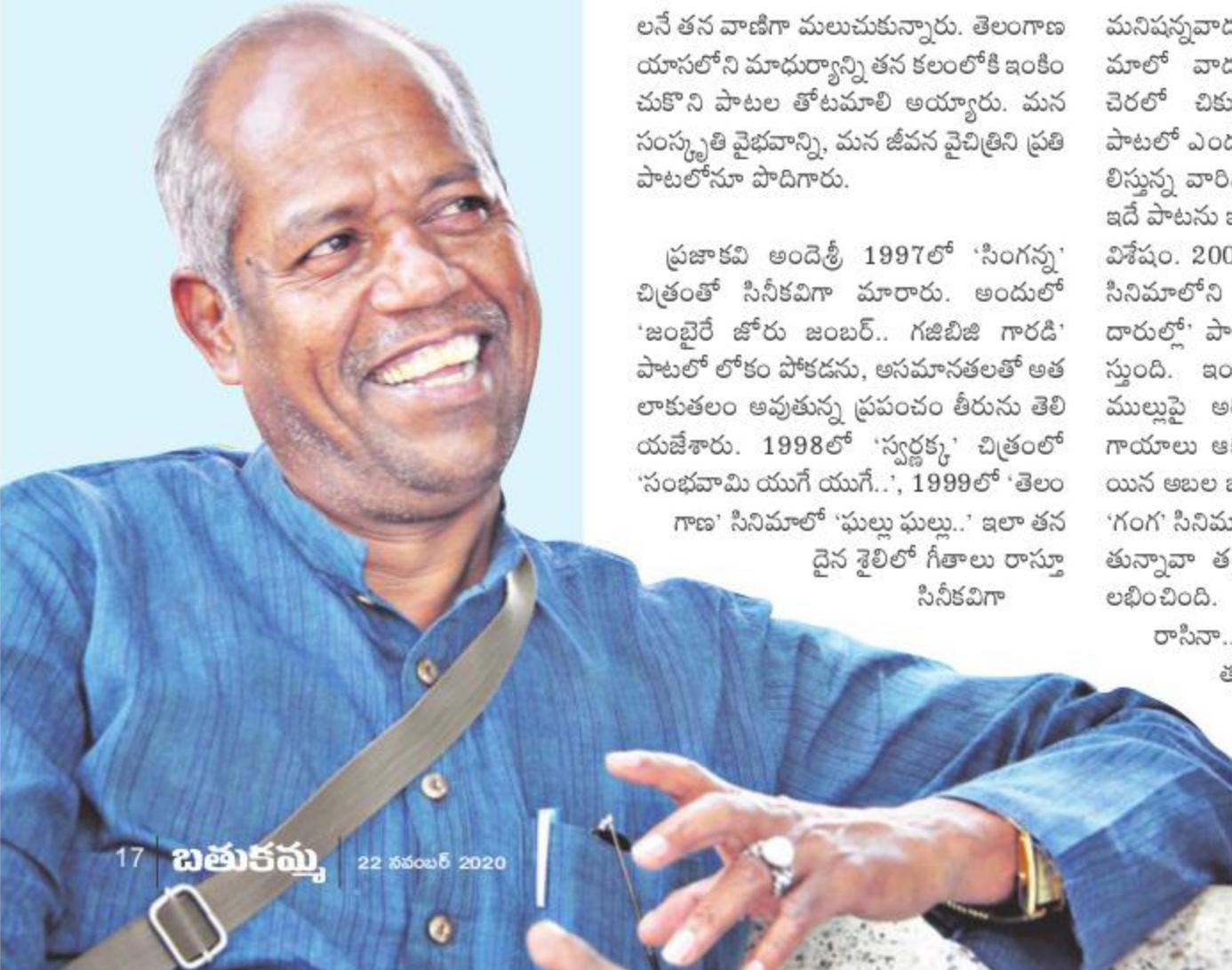
తెలంగాణ సినిమా కవులు

'జయజయహే తెలంగాణ జననీ జయ కేతనం, ముక్కొటి గొంతుకులు ఒక్కటిన చేతనం'.. రాష్ట్రంలో ప్రతి పిల్లలుడూ పాడుకొని ములిసిపాయే పాట. ప్రతి బడిలో మార్కోగే గేయం. తెలంగాణ తల్లికి అందెళ్లీ అందించిన అక్కర నీరాజనం. ప్రజాకవిగా, భావకవిగా ఆయన అందలకీ సుపరిచితులు. అక్కరాలు దిద్దకపోతేనేం.. అనంతమైన భావాలను పండించడంలో అందెళ్లీ అందెవేసిన చేయి. పల్లె పాట్లనా, ఉద్యమ గీతమైనా, భావగేయమైనా.. గాయమైన మనసుకు అందెళ్లీ పాట ఓ చికిత్స. మనసుకు అంటిన మలినాలను తొలగించే దివ్యాఘధం.

...

తిరునగర శరత్ చంద్ర

6309873682



అందెవేసిన చేయ

ప్రజా వాగేయకారునిగా, పల్లెపదాల రారా జాగా పేరుగాంచిన అందెళ్లీ అసలు పేరు అందె ఎల్లయ్య. ఉమ్మడి పరంగల్ జిల్లా మద్దార్ మండలం రేబర్తి గ్రామంలో 1961 జూలై 18న జన్మించారు. తాపీ పనివాడిగా మొదలైన ఆయన జీవితంలో అన్ని కష్టాలే. అక్కరం నేర్వే లేదు. కానీ, ఆయన పలికే ప్రతి మాటూ పాటగా మారింది. తనను కవిగా నడిపించింది మాత్రం నిజామాబాదే అంటారు అందెళ్లీ. నిజామాబాద్ సమీపంలోని శృంగేరి పీరం వారి ఆశ్రమానికి చెందిన శంకర్ మహరాజ్ అనే స్వామీజీ ప్రభావంతో ఉపనిషత్తులు, భారత, భాగవతాలపై అవగాహన పాందారు. ఇంకేముంది మాటలనే పరుసకట్టి పాటలుగా మార్పడం మొదలుపెట్టారు. ప్రకృతిలో కని పించే ప్రతి వింతనూ కవితా వస్తు వుగా ఎంచుకున్నారు. ప్రజాబాటీ

గుర్తింపు పాందారు. పల్లె పదాలతో పాటకు పట్టం కట్టే ఆయన 2002లో 'ఊరు మనదిరా' చిత్రంలో రాసిన 'చూడచక్కని తల్లి.. చుక్కలో జాబిల్లి' పాటలో తెలంగాణ పల్లెని.. నాగమ లీగా, పాలవెల్లిగా కొనియాడారు. తనను ఆదరించి అన్నం పెట్టిన తల్లిలాంచీ సూర్యమ్మను ఈ పాటలో గుర్తుచేసుకున్నారు. 'తొలి కోడి కూయంగ.. తెలతెల్లవారంగ.. పాలు కడవళ్ల నిండా.. పల్లె బంగారుకొండ' అంటూ పల్లె సాభాగ్యాన్ని అందంగా ఆవిష్కరించారు.



2004లో 'వేగుచుక్కలు' సినిమాలో అందెళ్లీ రాసిన 'కొమ్మ చెక్కితె బొమ్మురా.. కొలిచి మొక్కితె అమ్మురా' అనే పాట అజరామరం. ఆయన ఎన్నడో రాసుకున్న 'మాయమైపోతున్నదమ్మా'

2011లో 'జైబోలో తెలంగాణ' సినిమాలో అందెళ్లీ రాసిన 'జనజాతరలో మనగీతం జయకేతనమై ఎగురాలి' అన్న పాట మలిచ ఉద్యమంలో జంరుబామారుతమై.. జన నినాదమయ్యాంది. పిడికిట్ల బిగించి 'జైబోలో తెలంగాణ' అనేలా చేసింది. అదే ఏడాది 'పోరు తెలంగాణ' చిత్రానికి రాసిన 'చూడు తెలంగాణ చుక్కనీశ్శు లేని దానా' అనే పాటలో తెలంగాణ పరిస్థితులను తెలియజేశారు. తెలంగాణ సాధనలో తమ గీతాలతో ఉద్యమకారులకు ఉత్సాహస్నిచ్చిన కపుల్లో అందెళ్లీ ప్రముఖులు. రాష్ట్ర సాధన తర్వాత ఆయన కలం నుంచి జాలువారిన 'జయజయహే తెలంగాణ జననీ జయకేతనం' గీతం మన రాష్ట్ర ఖ్యాతిని తెలిపింది. ఇది తెలంగాణ రాష్ట్ర గీతమై, నిత్య ప్రార్థనా గేయమై అనుదినం మన నోట మార్కోగుతున్నదంటే ఆయన ప్రతిభాపాటవాలకు మరో నిదర్శనం అవసరం లేదు.

లనే తన వాణిగా మలుచుకున్నారు. తెలంగాణ యాసలోని మాధుర్యాన్ని తన కలంలోకి ఇంకిం చుకొని పాటల తోటమాలి అయ్యారు. మన సంస్కృతి వైభవాన్ని, మన జీవన వైచిత్రిని ప్రతి పాటలోనూ పాధిగారు.

ప్రజాకవి అందెళ్లీ 1997లో 'సింగన్సు' చిత్రంతో సినీకవిగా మారారు. అందులో 'జంబైరే జోరు జంబర్.. గజిబిజి గారడి' పాటలో లోకం పోకడను, అసమానతలతో అతలాకుతలం అవుతున్న ప్రపంచం తీరును తెలియజేశారు. 1998లో 'స్వర్ణక్క' చిత్రంలో 'సంభవామి యుగే యుగే..', 1999లో 'తెలంగాణ' సినిమాలో 'ఘులు ఘులు..'. ఇలా తన దైన శైలిలో గీతాలు రాస్తూ సినీకవిగా

మనిషువువాడు' పాటను 'ఎర్రసముద్రం' సినిమాలో వాడుకున్నారు. ఆయన, స్వార్థపు చెరలో చిక్కుకున్న మనిషి అక్కత్యాలను పాటలో ఎండగడతారు. విలువలకు తిలోదకాలిస్తున్న వారిని దారితప్పాడని హెచ్చరిస్తారు. ఇదే పాటను ఇంటర్లో పొల్యంశంగా చేర్చడం విశేషం. 2004లో వచ్చిన 'గంగమ్మ జాతర' సినిమాలోని 'ఎదేడు దారుల్లో ఏడు తీర్ల దారుల్లో' పాట కరుణ రసాత్మకంగా కష్టిపడే స్తుంది. ఇందులో 'అరిటాక్కుపై ముల్లు.. ముల్లుపై అరిటాకు.. ఎది ఎట్లయితేనేమి గాయాలు ఆకుకే' వంటి వాక్యాలు మోసపోయిన అబల జీవితాన్ని వివరిస్తాయి. 2006లో 'గంగ' సినిమా కోసం ఆయన రాసిన 'యెల్లిపోతున్నావా తల్లి' పాటకు నంది పురస్కరం లభించింది. వేళమీద లెక్కపెట్టే పాటలే రాసినా.. ఆయన ప్రతి పాటూ ఓ ఆణిము త్యమే. ప్రతి గీతమూ గొప్ప సందేశాన్నిచేచేదే! ఆపు కవితకు, అచ్చమైన తెలంగాణ పాటకు పర్యాయపదంగా నిలిచారు అందెళ్లీ. ■

యానే

నిలబట్టంది!

జంతు

కమ్ము

యూకే వెళ్లామనుకుని, 'అమెరికాకు దారేది' అన్నాడు.
చదువు మధ్యలో అపేసి, 'నాకు కోపమొచ్చింది' అన్నాడు.
ఏమిటీ కన్సప్యూజన్ అంటారా! యువనటుడు సుదర్శన్ తెరపై కనిపిస్తే
నీన్ కన్సప్యూజ్ అవుతుంది. థియేటర్లో ఫన్ జనరేట్ అవుతుంది.
చక్కటి హస్యం, టైమింగ్‌కు తగ్గ పంచలు, వాటికి తగిన స్లాంగ్..
ఆయనను బిజీ నటుణ్ణి చేశాయి. వరుస సినిమాలు ఒకటైపు, వెబ్
సిలెస్‌లు ఇంకోటైపు.. వేదికేదైనా తనదైన మార్కు గ్యారంటీ అని
నిరూపిస్తున్నాడు. తన సినీ జల్లీ గురించి సుదర్శన్ 'బతుకమ్ము'తో
పంచకున్న అనుభవాలు..

మా

ది వ్యాపార నేపద్యమున్న కుటుంబం.
తిరుపతిలో బీటిక్ చేసేవాణ్ణి. మధ్య
లోనే ఆపేశాను. అదే సమయంలో నా
మిత్రులు యూకే వెళ్లి ఉన్నత విద్య
అభ్యసించాలనే ఆలోచనతో ఉండేవారు. వారితో
పాటు నేనూ యూకే వెళ్లిపోదామనుకున్నా. అదే
ప్రయత్నంలో ముందుగా హైదరాబాద్‌లో అడుగు
పెట్టా. ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత నా బెస్ట్‌ఫ్రిండ్
శ్రీకాంత్ దర్శకత్వంలో 'అమెరికాకు దారేది' పేరుతో
ఓ షార్ట్‌ఫిల్ములో నబీంచా. తర్వాత 'నాకు కోపమొ
చ్చింది', 'ఇదిగో ప్రియాంక', 'మోడీ రఃట్ మై డాడీ'
ఇలా వరుసగా లఘుచిత్రాల్లో నటిస్తూపోయా. రః
షార్ట్‌ఫిల్ముకు లక్షల్లో వ్యాస్ లభించాయి. నాకు
కూడా మంచి గుర్తింపు డక్కింది. అదే స్ట్రీడ్‌లో 'రన్
రాజా రన్'లో అవకాశం వచ్చింది. అలా చిత్రసీ
మలోకి అడుగుపెట్టాను.

ఆడిపస్సు లేకుండానే..

నేను నటించిన లఘుచిత్రాల్లు కొన్ని లక్ష
లఘుంది వీళ్లించారు. నటుడిగా ఓ ఇమేజ్
లభించింది. దాంతో ఎటువంటి భయం
లేకుండా సినీరంగంలోకి అడుగుపెట్టగలి
గాను. వాస్తవానికి నాకు ఆడిపస్సు అంటే
భయం. కెమెరా ముందుపెట్టి ఒక్క నిమి
షంలో యూట్ట చేసి చూపించాలంటే కష్టంగా
అనిపించేది. అయితే నాకున్న షార్ట్‌ఫిల్ము
నేపద్యం, షాలోయింగ్ చూసి ఆడిపస్సు లేకుండానే
ఎంపిక చేసేవారు. సినిమా సెట్టులో సన్న చూడగానే
చాలామంది వెంటనే గుర్తుపట్టేవారు. మొత్తానికి
లఘుచిత్రాల్లో నటించిన అనుభవం సినీరంగంలో
సులభంగా అవకాశాల్చి అందిపుచ్చుకోవడానికి ఉప
యోగపడింది. దీన్నో వరంగా భావిస్తాను నేను.
లేకపోతే, నా గురించి ఎవరికీ తెలిసేది కాదు.

**సెట్టులో
మార్పులు**

కమెడియన్స్ పొత్త చిత్రణ
విషయంలో సెట్టులో అనేక
మార్పులు చేర్చులు జరుగుతుంటాయి.
ముందుగా ప్రైప్ట్‌లో అనుకున్న క్యార్బోక్రైష్
షన్కు కొత్త అంశాల్చి జోడించడం జరుగు
తుంటుంది. దర్శకులు, రచయితలు చర్చించి
క్యార్బోక్రైష్ అనుగుణంగా మార్పులు చేస్తుం
టారు. ఏదైనా సంభాషణ మార్పాల్చి వస్తే
'నీ స్లాంగ్‌లో ఈ డైలాగ్‌ను ఎలా పలుకుతామో
చెప్పు' అని స్వేచ్ఛనిస్తారు. హస్యానటుల పాత్రల్ని
మలిచే క్రమంలో ప్రతి సినిమాలో ఇలాంటి
మార్పులు సహజం.



18 | బతుకమ్ము 22 నవంబర్ 2021





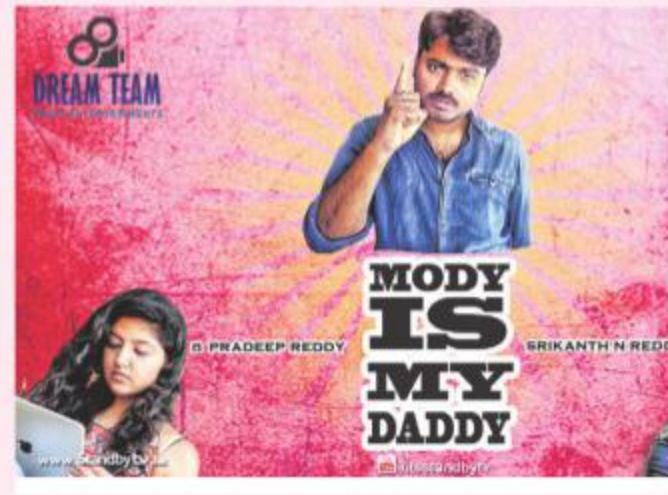
24 కొట్టు

జేడీ, ఆర్జీ మెచ్చుకున్నారు

నేను నటించిన తొలి షార్ట్‌ఫిల్మ్ 'అ మెరికాకు దారెది' చూసి రామ్సోపాల్ వర్గ, జేడీ చక్రవర్తి ఎంతగానో మెచ్చుకున్నారు. నా నటన, డైలాగ్ డెలివరీ బాగున్నాయని చెప్పారు. మొదటి లఘుచిత్రం చూసే నలుగురైదుగురు దర్శకులు పోనే చేసి అవకాశమిస్తామన్నారు. కెరీ తొలినాళ్లలోనే 'కుమార్ 21 ఎఫ్', చిత్రం ద్వారా సుకుమార్ గారు పుల్లలెంగ్ క్యారెక్టర్ ఇచ్చి ప్రోత్సహించారు. ఎలాంటి ఆడిప్పనీ చేయకుండానే నన్ను ఆ సినిమాలోకి తీసుకున్నారు.

యాసతోనే ప్రత్యేక గుర్తింపు

షార్ట్‌ఫిల్మ్‌తో పాటు సినిమాల్లోనూ నేను చిత్రురు, నెల్లూరు జిల్లాల యాసతో మాట్లాడుతాను. ఆ యాసే నాకు నటుడిగా ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును తెచ్చింది. షార్ట్‌ఫిల్మ్ చూసిన వారు నా మాండలికం వైవిధ్యంగా ఉండని మెచ్చుకుంటూ కామెంట్లు పెట్టేవారు. ఇదేందో విలక్షణంగా ఉండని అలాగే కొనసాగించాను. సినిమాల్లోనూ అదే కంటేమ్యాచేశాను. ఎలాంటి పాత్ర చేసినా నా స్లాంగ్సును ఎప్పుడూ వదులుకోలేదు. కాస్త విభిన్నంగా ఉండటంతో దర్శకులు కూడా అలాగే మాట్లాడుని ప్రోత్సహించేవారు. నా బాడీలాంగ్స్‌జెంస్, డైలాగ్ డెలివరీకి ఆ యాస బాగా సూటీ అవుతుందని చాలామంది దర్శకులు చెప్పారు.



హిరోగా అస్తులు చేయను

సంభాషణల్లి వేగంగా చెప్పడం, నేను పలికే యాన .. నా నటనలో ప్రత్యేకతలుగా భావిస్తాను. హవబొవాల్సు ఎక్కువగా ప్రదర్శించకుండా నే సడెన్ పంచల ద్వారా సన్నిఖేశంలో ఇంపాక్ట్ తీసుకువస్తానని చాలా మంది ప్రశంసిస్తుంటారు. 2014లో చిత్రసీమలోకి అడుగుపెట్టాను. ఈ ఆరేండ్లలో దాదాపు వందకుపైగా సినిమాల్లో నటించాను. ప్రస్తుతం పదికిపైగా సినిమాలు చేతిలో ఉన్నాయి. నెలలో 25 రోజులు సెట్స్‌లోనే గడుపుతున్నా. భవిష్యత్తుపై పూర్తి భరోసాతో ఉన్నా. అవకాశాల్సి సద్గ్య నియోగం చేసుకొని నాకంటూ ప్రత్యేకమైన ఇమ్మెణ్సును సృష్టించుకునే దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా.



కొందరు కమెడియన్స్ హిరోలుగా అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవడం మామూలే. అయితే నేను మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కామెడి హిరోగా సినిమాలు చేయను. షార్ట్‌ఫిల్మ్, వెబ్‌సిరీస్‌లో మాత్రం ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తాను. ప్రస్తుతం కొన్ని వెబ్‌సిరీస్‌లలో లీడ్ క్యారెక్టర్స్ చేస్తున్నాను.

మంచి పాత్రలనే ఎంచుకొంటా!

ప్రస్తుతం ఏ పశ్యనటుడికి ఫిక్స్‌డ్రిపికం అంటూ ఏమీ లేదు. క్యారెక్టర్ నిడివి, పాత్ర ప్రోఫెసాన్స్‌లో న్యాన్స్‌లో రెమ్యూనరేషన్ ఉంటుంది. పుల్లలేన్ పాత్రకు సహజంగా ఎక్కువ పారితోషికం తీసుకుంటారు. 'కుమారి 21 ఎఫ్', 'పటాస్', 'కృష్ణార్జున యుధం', 'నిన్ను కోరి', 'బీమ్స్', 'ఛలో', 'ఎక్కడకు పోతావు చిన్నవాడా', 'మజిలీ' చిత్రాలు వ్యక్తిగతంగా నాకు మంచి సంతృప్తినిచ్చాయి. ఇప్పటికే ఆ సినిమాల్లోని కామెడి బిట్సును అన్నలైన్‌లో, సోపల్ మీడియాల్లో చాలామంది వీళ్లిస్తుంటారు. మరో పద్ధత తర్వాత కూడా మంచి పాత్రల్సి ఎంచుకుంటూ ప్రేక్షకుల్లి అలరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా. ప్రస్తుతం 'సోలో' బ్రతుకే సో బెట్టు; 'ఎ1 ఎఫ్స్‌ప్రెస్', 'బాక్సర్', 'అల్లుడు అదుర్న్', 'యూవీ క్రీయెపస్స్' చిత్రాలతో పాటు మరికొన్ని సినిమాల్లో నటిస్తున్నా.

... కళాధర్మ రావు

గుమ్మిళత్తులు గుమ్మిల్లే ఉండాలే..



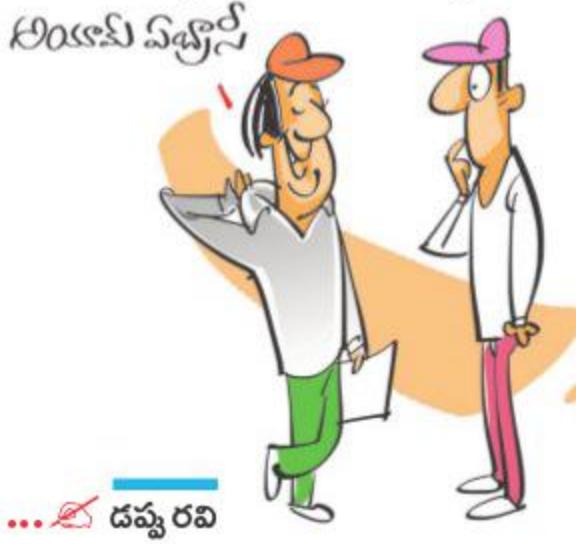
'గుమ్మిళత్తులు గుమ్మిల్లే ఉండాలే.. గూటాలోలే బిడ్డలుండాలే' అనే సామెతను పల్లిల్లో విరివిగా వింటుంటాం. కొందరు అంతే. డబ్బులు ఖర్చు కాకుండానే అన్ని సజావుగా సాగాలని కోరుకుంటారు. కొందరు తల్లిదండ్రులు పిసినారులై.. పిల్లల బాగోగులు చూడ కుండా.. సరైన తిండి పెట్టుకుండా, మంచి చదువులు చదివించకుండా.. పైకి మాత్రం బాగా చూసుకుంటున్నట్లు బిల్లప్ప ఇస్తుంటారు. వారిని ఉద్దేశించినే ఈ సామెత. అలాంటి కన్నవారిని దెప్పిపొడుస్తూ.. 'గుమ్మిళత్తులు గుమ్మిల్లే ఉండాలే.. గూటాలోలే బిడ్డలుండాలి అంటే ఎట్లా?' అంటూ ఒద్దిస్తారు. అంటే గుమ్మిలోని విత్తనాలు ఖర్చుకాకూడదు కానీ, పిల్లలు మాత్రం బలంగా తయారు కావాలని కోరుకునే విపరీత స్వభావం ఆన్నమాట!

పలుకుబడులు

మన సామెత..

ఇచ్చిన, అయియి వ్యాసే

ఏబ్రాసి గాడు..



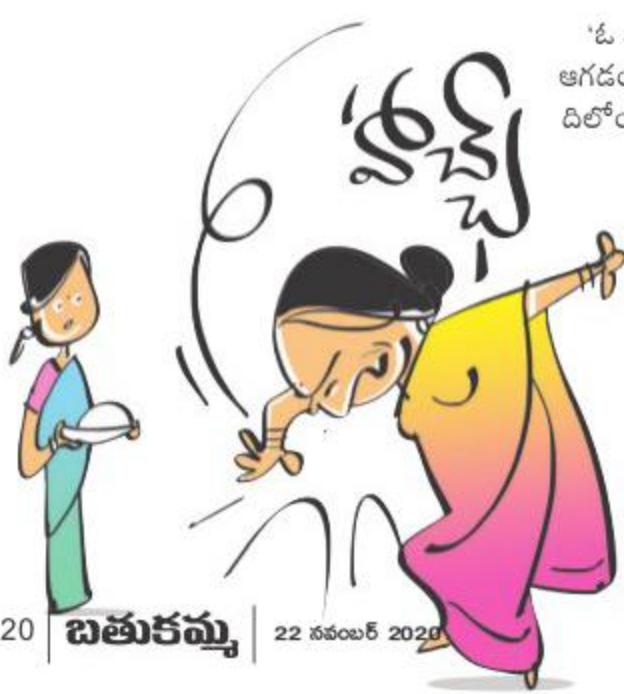
'రేయ్ వాడొట్టీ ఏబ్రాసిగాడు. అందుకే ఇంట్లు రోజూ తిట్టు తింటడు' అనే మాటను వింటూ ఉంటాం. ఇక్కడ 'ఏబ్రాసి' అంటే.. ఏ పనీ చేతకానోడు అని అర్థం. ఇలాంటిదే మరో పదం 'ఏవరే ఝోడు'. ఇంటే

బాధ్యతలు పట్టించుకోకుండా.. తిరిగే వ్యక్తిని ఏవరేఝోడు అని సంబోధిస్తుంటారు. ఇలాంటి శార్టీలు ఏ పనీ చేయకుండా గాలికి తిరుగుతుంటారు.

'సద్గుపించోడు పులెగండోడు'



కుటుము లేచిందా?!



'ఓ వదినా.. ఏందా కుటుము? తుమ్ములు ఆగడం లేదు. జల్లీ కానీయే' అంటూ వంటగదిలోంచి వస్తున్న ఘాటును తట్టుకోలేక మరదక్క ఆవేషదుతుంటారు. ఈ పదబంధంలో 'కుటుము' అంటే ఘాటైన గాలి. దీన్ని పీల్చితే వెంటనే తుమ్ములు వస్తాయి. గుమ్మిలోంచి ఎండు మిరపకాయలు, పడ్డ బయటికి తీసినప్పుడు, బండ్కలో పత్తి నింపే టుప్పుడు, కూరలకు పోపు వేసిన ప్పుడు 'కుటుము లేచింది' అంటారు. ఇప్పుడు గుమ్ములు కనుమరుగ్వుడంతో ఈ పదం కూడా మరుగున పడిపోతుంది.

తమ ఎదుట అన్నాయం జరుగుతున్నదని తెలిసినా కొందరు నోరు విప్పరు. కనీసం ప్రశ్నించే సాపూసం కూడా చేయరు. అలాంటి చోటు ఒక్కడుంటాడు. జరుగుతున్న తంతును ప్రశ్నిస్తాడు. అందరిలోనూ అతనొక్కడే బద్దాం అవుతాడు. అలాంటి సందర్భంలో వాడే సామెతే 'సద్గుపించోడు పులెగండోడు'. ఒకప్పుడు అందరూ కలిసితినేది. ఆకలి అందరికి అవుతుంది. కానీ, 'నాకు ఆకలపుతుంది' అని అందరికంటే ముందు అడిగినాడినే తిండిపోతు కింద జమచేస్తుడి ఈ లోకం. పులెగండోడు అంటే.. ఆశపోతు అనే అర్థం ఉంది. సమస్య అందరికి ఉన్నా.. ప్రశ్నించినవాడు మాత్రమే బద్దాం కావడం భాయం. అదే ఈ సామెత సారాంశం. ఇలాంటిదే.. 'పులగం అన్నోడు పులెగండోడు'.



www.homeocare.in

**హోమోయోకెర్
ఇంటర్నేషనల్**

వర్లై-క్లాస్ హోమోయోపథ

శ్రీలో శ్రీ

1800 108 1212

ఉత్తర కర్ణాచేషన్

955 000 1199

డా. శ్రీకాంత్ మెహెర్కార్ (CMD)

ఎందోమెట్రీయోసిస్ నయం అవుతుందా?

నెలసరి రోజుల్లో కడుపునొప్పితో బాధపడడమనేబి మనలో చాలా మందికి అసుభవమే, కానీ నెలసరితో నిమిత్తం లేకుండా తరచూ పొత్తి కడుపులో నొప్పి వేధిస్తుంటే అది కూడా భరించలేనంతగా ఉంటే అది ఖచ్చితంగా ఎందోమెట్రీయోసిస్ సమస్య అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ.

సాధారణంగా గర్భాశయం లోపలి భాగం, ఎందోమెట్రీయం అనే పొరతో కష్టపడి ఉంటుంది. ఈ ఎందోమెట్రీయం కణజాలం గర్భాశయం వెలువలి గోదలపై, అండాశయాలపై ఫలోపియన్ టూష్యబీస్, మూత్రాశయం, జెర్రకోశం మరియు ఇతర పొత్తికడుపులోని అవయవాలపై ఏర్పడటాన్ని ఎందోమెట్రీయోసిస్ అంటాము.

కారణాలు: ఎందోమెట్రీయం కణజాలం లింఫాటిక్ వ్యవస్థ ద్వారా ఇతర భాగాలకు చేరుకోవడం. - హర్షిన్ ల అసమతుల్యత, వంశపారంపర్యత.

లక్షణాలు: వికారం, వాంతులు, సీరసం, బుటుచక్క సమయంలో విపరీతమైన కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం. - 2 బుటుచక్కముల మధ్య రక్తస్రావం అవడం.

చికిత్స: లాప్రోసోపి చేయించడం ద్వారా ఈ కణజాలాన్ని తొలగించినా మళ్ళీ ఈ వ్యాధి తిరగబెట్టి అవకాశం ఉంటుంది. కేవలం హోమోయోకెర్ ఇంటర్నేషనల్ చికిత్స విధానం ద్వారా ఎందోమెట్రీయోసిస్ ని మళ్ళీ తిరగబెట్టేకుండా సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంది.

భుజం నొప్పికి చికిత్స ఉండా?

శరీరంలోని కీళ్ళన్నంటిరోకి ఎక్కువగా కలిగే భుజం కీలు, దాదాపుగా మనం చేతులతో చేసే ప్రతి పనిలోనూ భుజం కీలును ఉపయాగించాలి వస్తుంది. అలాంటి భుజంలో సమస్య ఎదురైతే రోజువారి పనులాన్ని కష్టపడుతాయి. భుజం పట్టివేయడం సుంచి కీలు పక్కకు జరిగిపోవడం వరకూ భుజం కీలుకు కూడా చాలా రకాల సమస్యలు ఎదురుపుతాయి. 40 ఏళ్ళ దాటిన వాళ్ళలో భుజం నొప్పికి సాధారణంగా కారణమయ్యేది ప్రోజెక్షన్ షాఫ్లర్ (FROZEN SHOULDER), దీనికి కారణాలు తెలియదుగానీ, సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తల్లో, ఎక్కువగా కనిపెస్తుంది.

కొన్ని సార్లు నిర్దపచినివ్వనంత ఎక్కువ నొప్పి కలుగుతుంది. భుజం పట్టిసినట్టుగా ఉంటుంది. దెబ్బ తగిలిన వారిలో కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

చేయిని బైకి ఎత్తలేకపోవడం (ABDUCTION) చేతని వెనక భాగానికి ఆకలేకపోవడం (INTERNAL ROTATION)

వంచీవి సాధారణంగా గమనించవచ్చు.

చికిత్స: ఈ రకమైన భుజం నొప్పికి హోమోయోపతి మందులతో మంచి ఫరితం లభస్తుంది. హోమోయోకెర్ ఇంటర్నేషనల్లో ఐసెటీక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ విధానం ద్వారా రోగి మానసిక మరియు శరీర లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని చికిత్స అందించడం ద్వారా ఈ సమస్య మళ్ళీ తిరగబెట్టుకుండా ఎలాంటి దుష్పరిణామ గమనించవచ్చు. అవకాశం ఉంటుంది.

ఫిస్టులాకి ఉపశమనం దొరుకుతుందా?

కొన్ని రకాల సమస్యలు ఎలా ఉంటాయంటే ముళ్ళ మీద కూర్చున్న ట్లుగా ఉంటుంది. కాన్స్టంత ఉపశమనం కోసం తల్లడిల్లోలా చేస్తుంటాయి. మలద్వారం దగ్గర కనిపించే ఫిస్టులా అలాంటిదే. మలద్వారం దగ్గర ఎక్కడో పుండులా మొదలయి, అపై చీము పట్టి, చిల్లి తరువాత మానిపాయి మళ్ళీ కనిపిస్తూ వేధిస్తూ ఉంటుంది. ఫిస్టులా సమస్యను సరిగ్గా గుర్తించి, సైపుణ్ణంతో చికిత్స చేయకపోతే మొసం వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఫిస్టులా అనగా రెండు ఎపితీలియల్ కణజాలాల మధ్య ఏర్పడే ఒక గొట్టంలాంటే నిర్మాణం. ఇది మన శరీరంలో ఎక్కడైనా ఏర్పడవచ్చును. కానీ సర్వసాధారణంగా ఏర్పడే ఫిస్టులాలో అనలే ఫిస్టులా ఒకటి. ఇది రెండు పిరుదుల మధ్య మొటీమలా ఏర్పడి వాపు చెంది మూడు రోజులలో పగిలి చీము కారుతుంది. దీని వలన తీవ్రమైన నొప్పి, చీము, జ్వరం వస్తుంది.

చికిత్స: ఇలాంటి వ్యాధుల్లో మనం కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమోయోపైద్యం ద్వారా ఎలాంటి శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండా నియంత్రణలో ఉంచడం జరిగే అవకాశం ఉంది. దీని వలన వ్యాధి తిరగబెట్టుకుండా ఉండే అవకాశం ఉంది.

మోచేయి మొరాయస్టే ఎలా..?

మన దైనందిన జీవితం సవ్యంగా నడవాలంటే మన కదలికలన్నీ సాఫ్ట్గా సాగుతుండాలి. ది కారణంగానైనా మన కదలికలు కష్టమైతే, అందులోను చేతి కదలికలు కష్టంగా మారితే, కాఫి కష్టమై పట్టుకోలేము, పుస్తకములో పేటలు తిప్పులేము. లైక్యులో సులయవుగా రాయలేము. ఇలా ఒకటేమిటి ఏ పని చేసుకోలేము.

మొత్తంగా చెప్పాలంటే చేతి కదలికలు కష్టమైతే మొత్తంగా రోజువారి జీవితమే దుర్బరంగా మారుతుంది. చేతి కదలికల్లో కష్టమైన మొచేయి నొప్పిని ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చు. దీనినే TENNIS ELBOW అని కూడా అంటారు.

చేతని అతిగా ఉపయాగించడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే పడుతుంది. కీడల్లో గాయపడ్డప్పుడు ప్రమాదాల మూలంగా చేయి, భుజం, కండరాల్లో పటుత్యం లోపించిపుట్టు కూడా మోచేయి నొప్పి పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. ఇలాంటప్పుడు చేతి కదలికలకు అటంకం కలగడం, చేత్తో బయలుతోకపోవడం, విత్తాంతి తీసుకున్నప్పుడు కూడా నొప్పి కలగడం పంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు. చికిత్స:

హోమోయోకెర్ ఇంటర్నేషనల్ వారు అందించే ఐసెటీక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమం విధానం ద్వారా చికిత్స అందించడం పలన ఈ సమస్య మళ్ళీ తిరగబెట్టుకుండా సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

డిజిటల్ క్లోసుల గోన్

ఇవారం జ

...

జాపాకసుభద్ర, 9441091305

లూ

క్రెడిన్లో ఇంట్లకెల్లి బైటుకుబోక్ రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు. ఒక్కంత కుప్పగున్నది ఎటు కదలక. అప్పుడప్పుడన్నా వాకింగ్ చెయ్యా లని డాక్టర్ పురమాయిస్తే... మా ఇంటి దగ్గరి పార్క్ కి పోతుంట.

మాయి ఇప్పుడిప్పుడే డెవలప్ అయితున్న కాల నీలు. అన్నీ ఉద్యోగుల కాలనీలే. మా కాలనీల చుట్టూ అన్నీ పటే కంపెనీలు, మళ్ళీనేషనల్ కంపెనీలున్న నగర శివారు ప్రాంతాలు మాయి. డాక్టర్, కూరగాయలు, ఇంటే ప్రొవిజన్స్ కావాలంబే కనీసం పది కిలో మీటర్లన్నా పోయి తెచ్చుకోవాల్సిందే. మా కాలనీలల్ల ముఖ్యంగా ఇంటి సొంతదారులకున్నా... కిరాయికున్నవాళ్ళే ఎక్కువుంటరు. మాలాంటి ఇండ్లు లేనోల్లు దప్పు ఎవరూ సొంతదారులు లేరు. ఇండ్లు కట్టించి పటే ఉద్యోగులకు కిరాయికెస్తుంటరు. అట్లా మాకాలనీల్లో ఎక్కువగా పటే ప్రొఫెషనల్స్ ఉంటరు. ఆ ఉద్యోగుల్లో ఎక్కువమంది తెలుగే తరులే ఉంటారు.

ఈ లాక్డోన్ కాలంలో వర్క్ ప్రమ్ పోమ్ అని చాలామంది ఇండ్లు భాళీ చేసి సొంత ప్రాంతాలకు వెళ్లి పోయింద్రు. ప్రతి ఇల్లు మీద టులెట్ అనే బోర్డులు కనిపిస్తున్నయి. ఇక్కడి కాలనీల్లో ఇంకా వందల భాళీ ప్లాట్టున్నయి నిర్మాణం కోసం. నిర్మాణ రంగంలో పనిజేసే వాల్యు గూడ తమ నీలంరంగు ప్లాస్టిక్ గుడిసెల్చి భాళీ చేసి వెళ్లిపోయింద్రు. ఇక సందడి లేకుంటయింది. రోడ్సున్న భాళీగున్నయి. పేరుకు లాక్డోన్ ఎత్తేసినా ఇంకా జనం రాలేదు. లాక్డోన్ కొనసాగుతున్నట్టే ఉన్నది. కరోనా కాలం దుఃఖ కాలమే. దగ్గరోల్లు పోయినా ఆభరి చూపులకు కూడా పోని పరిస్థితి. కషాయాలంటరు, బాగ తినమంటరు, జరమొస్తే కరోనానే, దగ్గాస్తే కరోనానే. ఇంట్ల పిల్లలు, పెద్దలు వూర్కెగొంతు పొడిబారి లేదా దుమ్మి, ఘూటు వాసనలకు దగ్గినా 'అమ్మా కరోనా' అని మా ఇంటాయిన బుగులు పడుండు. పిల్లలకు బడిలేదు, ఆటల్చేవు. ఇంట్లనే బందిలు. పొపం వాల్గోన్ గోసాగు. ప్రైంట్ ఇండ్లకు పోవద్దని, ఇంట్లనే ఉండాలే బైటుకు బోయి ఆడుకోవద్దని వాల్ని వారించుడు మాకు కష్టమే అయితుంది. ఈ జబ్బు పాడువడ మొండి జబ్బు న్నట్టున్నది మనుషులను గింతకత జేస్తుంది. మాన్ని లేంది బైటుకు పోవద్ద. అది కట్టుకుంటే

మొన మర్దది, ఆయసమొన్నంటది. డాక్టరు వాకింగ్ జేయండి పొద్దుటి పూట యెండలో అని పూకూకె చెప్పండె. కాళ్ళ నొప్పులున్నా, గుండెనో స్తుందన్నా, ధైరాయిడన్నా అన్నింటికి మందు వాకింగ్ అంటుంటడు. మా కాలనీలో అలయ్ బలయ్ చౌరస్తా పెద్ద పార్కు ఉంది. మాకు ఒక కిలోమీటరుంటది. ఇంట్ల, ఇంటి ముందట, డాబామీద తిరుగొచ్చు గానీ

డ్రైసెట్లు అనిపించది. అట్లా బైటికి బోతే రోడ్సు, చెట్ల ముప్పుట్లు, ఆ చెట్లని మెలేసుకొని నవ్వే తీగల్చి, రకరకాల పక్కలను, వాటి కూతలను, వాటి వేటల్చి ఆటల్చి చూడొచ్చు. చల్లని లేత పిల్ల గాలి నా చెప్పల్చి, చెంపల్చి తాకి పోయే కొంటితనాల్చి ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. నీలం క లర్ ప్లాస్టిక్ గుడిసెల నిర్మాణ కార్బికుల పిల్లల్చి,



వాళ్ల తల్లుల్ని పలకరించే సందు దొర్చుతది. వాల్లు ఏ వూరు నుంచో చ్చిండ్రు, పిల్లలెంత మంది? వాల్ల మంచి చెడ్డ మాట్లాడుడు, వాల్ల నష్టు మొకాల్ని జూసి ఆనంద పడుడు, వాల్ల దుక్క మొకాల్ని జూసి దిగులు పడుడు, వాళ్ల కొట్లా టల్ల తలదూర్చి మాట్లాడటం, సముదు జేయడం.. వంటివి నేను బతికున్న ఆనవాల్లు. మా ఇంటి డాబామీద తిరుగు తిరుగు గుమ్మడి పొద్దు బాయె గుమ్మడి అన్నట్టే ఉంటది గానీ తిరిగిన అలసట, ఉత్సాహమే మనసుకు, తనువుకు తగులది.

అందుకే అట్లా వాకింగ్కి అనే కంటి తిరుగనీకి బోతుంటి. ఎండ్రోడు ఎర్గ పల్చురిస్తుడు, ఆకాశం నిర్మలంగా నీలం రంగు పర్ముకునే ఆ అందాలను

చూడని తనాలను వదులుకోవద్దని అనుకుంట కానీ ఉరుకుల పరుగుల జీవితానికి గియస్సి యెండమావులే. సరే ఈ కరోనా వల్ల ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల కొంత పుర్వతీ దొరికి ఈ మధ్య వాకింగ్కి పార్క్ కు పోతున్న. రోజు ఒక నాలుగు జంటలు కూడా మాస్కులు పెట్టుకొని వాకింగ్, జాగింగ్ చేస్తుంటరు. వాల్లంత పటీ ఉద్యోగులను కుంట. అంతా యంగీగా ఉన్నరు. వాల్ల పిల్లల్ని కూడా వాకింగ్ చేయస్తుంటరు. వాల్లల్నే కొంత మంది తల్లిదండ్రులు సబ్బెత్తలు చెపుతూ నడిపి స్తుంటరు. ఆ పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు అంతా లాపు లాపుగనే ఉన్నరు. మా కాలంలోగానీ, ఇప్పటికీ వూల్లల్ల గానీ పిల్లలు ఈ పిల్లల్లగా ఇంత బరువు శరీరాలతో ఉండంగ చూల్లే.

‘నో ఆంటీ ఆన్లైన్ క్లాసెస్‌తో పుల్ టయడ్. ఐకాంట్ వాక్ అండ్ జాగ్. మమ్మి వాల్లు ఫోర్స్‌గా పంపించారు పార్క్‌కి. డెయిలీ సిక్స్ అవర్స్ క్లాసెస్, త్రీ అవర్స్ పార్మ్‌మ్స్‌వర్స్, వెరీ హాక్ట్‌ఇంట్స్ అంటీ... సిస్టమ్ ముందు సిక్స్ అవర్స్ క్లాసెస్, అవర్స్ కూర్స్‌పార్ట్‌ఇంట్స్. లంచ్ బైక్ ఒక హాఫ్ అన్ అవర్స్ ఇస్ట్రారు. నో ట్రైమ్ ఫర్ గేమ్స్ అండ్ అదర్ ఎంజాయ్‌యెమెంట్స్, అమ్ నాట్ వాచింగ్ టీవీ ఆల్స్’



ఆ పిల్లల వెనుక తల్లిదండ్రులు ‘రన్నరన్’ అని వెంటబడల్లా ఉరికించడం వాల్ల దొప్పు కుంటా, ఆయాసుడి ఆగిపోతే... డోంట స్ట్రోప్ అని తరుముడు నాకు చాలా కష్టమని పిచ్చింది. పాపం పసిబ్బటలు. పటీ బిడ్డలయితే ఇంత హింస ఉంటదేమో అనుకొనేది. పటీ అపోరమంటే బగ్గర్లు, పిజ్జాలు పెట్టి వాల్లకు ఆటపాటల బడులుగాక కోల్లపోయ్మే అసోంటి బాడులు, గ్రోండ్లు ఉంటయి. లేవాలె తినాలె క్లాస్‌రూమ్ల కూసోవాలె. ఇది వాల్ల దినవర్య. ఆటలకు ట్రైమ్ లేని తరుముడు జీవితాలైనయి. పార్క్‌కి అప్పుడ ప్సుడూ కొలీగ్ కూడా వస్తుంటరు. ఎవరి నోట విన్నా కరోనా ముచ్చల్లే. ‘పొద్దున్నే కపోయాలు తాగాలె, మటన్ చికెన్లు తినాలె, ట్రైప్పూట్ తినాలె, యోగా చెయ్యాలె. గివి జేస్ముంటే కరోన మనల్ని ఏం జెయ్యుడి మేడమ్ అంటుంటరు. పసిస్టుల్స్‌కు బోవద్ద ఇంట్లనే క్యారెంట్లో ఉంటే అదే పోది! ఎట్లా కరోనాకు మందే లేదాయే! పోయెంజెత్తమ్! అదేడో ఇంట్లనే ఉంటే తగిపోద్ది. పసిస్టుల్స్‌కి బోయి ఆ మందిల ఉంటే.. రోగం ఎక్కువైతదే గాని తగ్గుతదా! అని మాట్లాడుకుంటుంటరు. వాల్ల మాటల్ల బిల్లింగు నిర్మాణాల్లో మేస్టీలు పనెగోట్టిన విషయాలు, బిల్లర్స్ మోసం చేసిన సంగతులు మాట్లాడుకుంటుంటరు. నేంగూడ

అప్పుడప్పుడు వాల్ల మాటల్లో మాటలు కలుపుతుంటా.

బకరోజు పార్చులో నేను నడుస్తుంటే.. ఒక పది పన్నెండేలు అబ్బాయి ‘ఆంటీ టైమెంత’ అని అడిగిండు. ఆ అబ్బాయి మూడ్లగా బొద్దుగా ఉండు. ఆ అబ్బాయి కూర్చునే నన్ను టైముడిగిండు. టైము చెప్పిన.

‘ఏంటీ కూచున్నవ్. వాక్ చేయవా’ రోజు చూసున్న పరిచయంతో అడిగినా.

‘లేదాంటీ ఓపికలేదు ఐకాంట్ వాక్’ అన్నడు నీరసంగా.

‘నడిసి అల్పి పోయినవా నానా, ఏం వేరు?’

అన్నా... ప్రేమగా..

‘మైనేమ్ సుజిత్ ఆంటీ’

‘ఏం చదువుతున్నవ్?’

‘స్ట్రీస్ క్లాసాంటీ’

‘ఏ స్మాల్ట్’

ఏదో కార్బోరేట్ స్మాల్ట్ పేరు చెప్పిందు.

తర్వాత తనే, ‘ఒక టీన్ మినిట్స్ తర్వాత నన్ను అలర్ట్ చేయరా’ అన్నడు ప్లేజింగీగా.

‘ఉక్కే సరే సుజిత్. ఎందుకు?’

‘నేను ఇంటిక్కెల్లి పోవాలాంటీ. మమ్మి డాడీ నన్ను వాక్, జాగ్ చేయమని పంపారు. ఒక హఫ్ అన్ అవర్కి. ఈ రోజు వాల్ల రాలేదు. సో యిప్పటికి ట్వ్యాంటీ మినిట్స్ అయింది. ఇంకో టీన్ మినిట్స్ అయ్యక వెళ్లాను’ అన్నడు నిర్రిప్పంగా, నీరసంగా. ‘మరి కూచున్నావేంటీ సుజిత్ వాక్, జాగ్ చేయట్టే దేమ్. రా వాక్ చేయి’ అని అన్నా కొంచెం చౌరవతోని.

‘నో ఆంటీ ఆన్లైన్ క్లాసెస్‌తో పుల్ టయడ్.

ఐకాంట్ వాక్ అండ్ జాగ్. మమ్మి వాల్లు ఫోర్స్‌గా పంపించారు పార్క్‌కి. డెయిలీ సిక్స్ అవర్స్ క్లాసెస్, త్రీ అవర్స్ పార్మ్‌మ్స్‌వర్స్, వెరీ హాక్ట్‌ఇంట్స్ ఆంటీ... సిస్టమ్ ముందు సిక్స్ అవర్స్ కూర్స్ పార్ట్‌ఇంట్స్ వడం హారిబుల్. లంచ్ బైక్ ఒక హాఫ్ అన్ అవర్స్ ఇస్ట్రారు. నో ట్రైమ్ ఫర్ గేమ్స్ అండ్ అదర్ ఎంజాయ్‌యెమెంట్స్, అమ్ నాట్ వాచింగ్ టీవీ ఆల్స్’

‘అన్కో ఇంట్లనే కదా! స్మాల్ట్కి పోయే హడావడి బస్ జర్నీ ఇవ్వేన్న ఉండయి కదా!

ఇంకా ఎందుకు టయడ్ నాన్నా’ ప్రేమతో

అనునయంగా.

‘నో ఆంటీ, క్లాస్‌లో ప్రెండ్చుతో సబ్బెక్స్ వినడం హప్పిగా ఉండేది. అస్సలు టయడ్ క్యార్బ్ నే కూర్చొని అవర్స్ టుగెర్ సిస్టమ్ మీద కాస్పింల్స్ క్లాసెస్ కావడం లేదు ఆంటీ... పొద్దెక్, బ్యాక్‌పెయిన్, మైండ్ క్లాసెస్ కావడం లేదు ఆంటీ... పొద్దెక్ పెయిన్ మెంట్ క్లాసెస్ అయింది. సబ్బెక్స్ లోకి డీప్ గా వెళ్లేక పోతున్న ఆంటీ. మమ్మి డాడీ వాల్లకు నా పెయిన్ అంతా ఎక్స్‌ప్లెయిన్ చేసిన. ఇది నా ఒక్కాడీ ప్రాబ్లమ్ కాదనీ, మా ప్రెండ్ వాల్ల పేరెంట్ కూడా ఇట్లాంటీ కంప్యూటర్ గురించి మాడాడీ వాల్లతో మాట్లాడారు. సో పేరెంట్ అంతా కల్పి మా స్మాల్ట్ ప్రైస్‌పాల్కి ఈ మాప్టులని రిప్రజెంట్ చేస్తామనుకుంటున్నరు’.

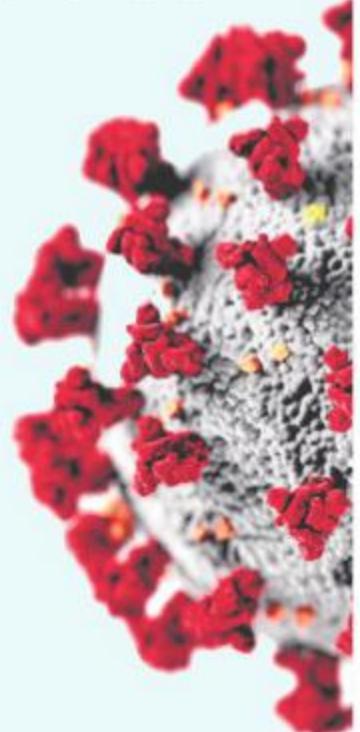
‘ఉక్కే సుజిత్ ఆల్ ద బెస్ట్. పది నిమిషాలయింది నువ్వు పోవచు’ అని చెప్పిన టైమ్ చూస్తా...

‘ఉక్కే ఆంటీ ధ్యాంక్యూ’ అని నెమ్ముదిగా లేచి, కాల్లీ దుస్కుంట వెళ్లపోయిండు కార్బోరేట్ స్మాల్ట్ ఆరో తరగతి అబ్బాయి.

కొవిడ్ సంఘం..

జిందాబాద్!

దగ్గ, జలుబు, తలనొప్పి, జ్వరం.. ఒకప్పుడు ఇవేటి పెద్ద సమస్యలు కావు. కానీ ఇప్పుడు, ఇందులో ఏ ఒక్క లక్షణం కనిపించినా అంతే సంగతి. చావు భయం పట్టుకున్నట్టే. అంతలా, యావత్తే ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్నది కొవిడ్ మహామార్కు. బాధితుల పలిస్తి అయితే, మరింత దారుణం. అటు చావుతో పోరాటం.. ఇటు ఒంటరితనం, వెలివేసి నట్టు చూసే సమాజం! ఇదో ముప్పేటదాడి. ఆ పోరాటానికి బాసటగా నిలిచేందుకు ఏర్పడిందే.. బెంగాల్ కొవిడ్ ప్రైండ్ పిఎఫ్ క్లబ్.



లో

లోపల కుమిలిపోతూ కూర్చుంటే మన సమస్య మనకే భయంకరంగా కనిపిస్తుంది. అదే, నలుగురితో మాటల్లాడితే.. పెద్ద గీత పక్కన చిన్నగీతలా మారిపోతుంది. కొవిడ్కూ ఇదే పోలిక వర్తిస్తుంది. ఆ ఆశతోనే బెంగాల్లో కొవిడ్ ప్రైండ్ పిఎఫ్ క్లబ్ ఏర్పడింది. ఇందులో కొవిడ్ లోగులూ, కొవిడ్ నుంచి సంపూర్ణంగా కోలుకున్నవారూ, డాక్టర్లు, వైద్య విద్యార్థులు, స్వచ్ఛండ సేవకులు సభ్యులూగా ఉంటారు. అంతా కలిసి వాటాప్ గ్రూప్ ఎర్ఱాటు చేసుకున్నారు. ఆ వేదిక మీదే మాటల్లాడుకుంటారు, చర్చించుకుంటారు, వాదించుకుంటారు. ఇందులో ప్రత్యేకంగా ఓ కళా బృందమూ ఉంది. పీధి నాటకాలతో ప్రజల్లో కొవిడ్ పట్ల ఉన్న అపోహాల్చి తొలగించడమే వీరి బాధ్యత. ప్రస్తుతం పద్మాలుగు వండల మంది దాకా సభ్యులు ఉన్నారు. క్లబ్ ఎర్ఱాటు వెనుకా ఓ కథ ఉంది.

సంయుక్త మిల్క్రా కొవిడ్ చికిత్స తీసుకుంటున్న సమయంలో.. తరచూ తన కూతురు మాధవీల తతో వీడియో కాల్లో మాటల్లాడి. ఆ యువతితో తామూ సంభాషించేందుకు వార్డులోని మిగతా వేషంట్టుకూడా ఆసక్తి చూపారు. పరిషయం లేని వ్యక్తితో తమ బాధను, భయాన్ని పంచుకునేందుకు సిద్ధపడ్డారంటే వారెంత ఒంటరితనానికి గురవుతున్నారో అర్థమైంది మాధవికి. మోడల్, పర్యతారోహకురాలు అయిన మాధవీలత.. ప్రైండ్ సిద్ధార్తతో తన ఆలోచనను పంచుకుంది. కొవిడ్ బాధితుల ఒంటరితనం పోగొట్టడానికి ఏదైనా చేయాలని భావించిది. ఆమె ఆలోచనలతో సిద్ధార్త కూడా ఏకీభవించాడు. ఇద్దరూ కలిసి, కొవిడ్ బాధితుల కోసం ఓ హార్ట్‌లైన్ ఎర్ఱాటు చేశారు. కొందరు వలంబీర్లను కూడా నియమించుకున్నారు. క్రమంగా ఆ క్లబ్ బెంగాల్ వ్యాప్తంగా

విస్తరించింది. 'తొలిరోజుల్లో మా బృందానికి రోజుకు పదారువేల కాల్స్ వచ్చేవి. కొండరైతే, కొవిడ్కు చావే పరిపౌరం అన్నట్టు మాటల్లాడేవారు. మేం వాళ్ళకు దైర్యం చేపేవాళ్ళం. ఆ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలో వివరించేవాళ్ళం' అంటారు సమయంలో రాష్ట్రంలోని వైద్య కళాలల విద్యార్థులను కూడా భాగస్వాములను చేసుకున్నారు. ప్రభుత్వ చారవతో అంబులెన్సులు సిద్ధంగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడ్డారు. 'ఆసుపత్రిలో ఒంటరి జీవితం నరకంతో సమానం. ఎంతకాలమని శూన్యంలోకి చూస్తూ కూర్చుంటాం. ఓ దశల్లో చచ్చినా బావుండేదని అనిపించేది. ఆ సమయంలో పక్కమంచం మీదున్న రోగి పరిచయం అయ్యారు. ఇద్దరం చాలా విషయాలు చర్చించుకునేవాళ్ళం.



క్రమంగా బతకాలనే ఆకాంక్ష బలపడింది. సంఘ జీవితంలోని బలం ఏపాచీదో అప్పుడే నాకు అర్థమైంది' అంటారు ఈమధ్య క్లబ్లో చేరిన దేవప్రతి.

కుటుంబమే అండ..

ఏ అనారోగ్య సమస్య వచ్చినా అయినవాళ్ళు, కుటుంబసభ్యులు అందించే సహకారం ఆవ్యాధిని ఎదుర్కొనే శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే, కొవిడ్ మహామార్కు బారిసపడితే మాత్రం సీన్ రిప్రూపుతుంది. ఎందుకంటే.. వైరన్ విస్తరణను అడ్డుకోవడం ముఖ్యం కాబట్టి, రక్తసంబంధికులు కూడా బాధితులను దూరంగా ఉంచుతారు. రెండువారాల క్యారంబైన్ తప్పనిసరి. కొవిడ్ వారి యస్క్రో డాక్టర్లు, నర్సులు తమవంతుగా చికిత్స అందిస్తునే ఉంటారు. అయితే, డాక్టర్లు చేసే చికిత్స శరీరానికి మాత్రమే.. మానసికంగా బాధితులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు వైద్యం లేకపోతే ఎలా? వారిని ఒంటరితనం నుంచి బయటపడేనేదవరు..? మాటల్లాడేందుకు ఎవరూ లేక ఒంటరితనం భరించలేక ఎసాలేపన్ సెంటర్ల నుంచి పారిపోవాలని చూసినవాళ్ళు లేకపోలేదు. అలాంటివాళ్ళను ఊరడించి, వారి బాధనూ భయాన్ని దూరం చేస్తున్నది ఈ ప్రైండ్ పిఎఫ్ క్లబ్'. 'ఆరెడు నెలలు గడిచాక కూడా ప్రజల్లో అపనమ్మకాలు పోలేదు. వాటాని తరిమే యడమే మా లక్ష్మీం' అంటారు కొవిడ్ క్లబ్ నిర్వాహకులు మూకుమ్మడిగా. కొవిడ్ సికెండ్ వేవ్ విషయంలోనూ ఈ ప్రైండ్ పిఎఫ్ క్లబ్ ప్రజల్లో అపగా పాన కల్పిస్తున్నది.





వాలు జడ.. తీలు బెల్లు

నాజూకు నదుముకు బంగారు ఒడ్డుణం అనేది ఒకప్పుటి ట్రైండ్. కానీ ఇప్పుడు కాలం మారింది. అమ్మాయిలు అభిరుచులూ మారాయి. అందుకే ఒడ్డుణం హైస్ లోకి బెల్లే వచ్చి చేరింది. అప్పుడైతే ఏ చీర కట్టినా ఒకటి ఒడ్డుణం. ఇప్పుడు, ఏ చీరమీదకి నమ్మి బెల్లు ఆ చీర మీద పెట్టేయెంచు. చీరమీద మ్యాచింగ్ బ్లౌజ్ తో పాట్ బెల్లుకూడా అందుబాటులో ఉంచుతున్నారు డిజైనర్లు. కాటన్, నెట్టిడ్, జరీ బెల్లులే కాకుండా రకరకాల లేసులతో డిజైనర్లు బెల్లులూ మగువల మనసు దోచేస్తున్నాయి. పట్టుచీరలకు కాస్త చిన్నపైజు బెల్లు వేసుకున్నా. ఫ్యాషన్ చీరలకు మాత్రం కాస్త హాపీగా ఉండే బెల్లు వేసుకుంటే లుక్ మరింత ట్రైండీగా ఉంటుంది.



వెచ్చని నేస్తాలు

ఉలెన్ దుస్తులు అందంగా, సాకర్యంగా ఉన్నా వాటిని మేనేజ్ చేయడం మాత్రం కొంచెన్ కష్టమైన పనే. అయితే కొన్ని చిట్టాలను ప్రయోగించి సులభంగా పుట్టం చేసుకోవచ్చు.

ఎండ: చాలాకాలంగా వాడకుండా వార్డ్రీబ్లో పెట్టిన ఉలెన్ దుస్తులు ఒక రకమైన వాసన వేస్తూ ఉంటాయి. ఆ వాసన పోవాలంటే వాడటానికి ముందు బాగా ఎండబెట్టాలి.

వార్డ్ పింటర్: ఎండలో ఆరబెట్టినా ఉలెన్ దుస్తుల వాసన పోకపోతే గోరువెచ్చని నీటిలో పాపుగంట నానబెట్టాలి. తర్వాత చల్లని నీటిలో డిబ్బెంట్ వేసి, ఆ నానబెట్టిన దుస్తులను వేసి చేతితో బాగారుద్ది మరో పదు నిమిషాలపాటు నాననివ్వాలి.

మెఫ్స్ వాప్సి: వాప్సింగ్ మెఫ్స్ న్హో ఉతికేవాళ్ళు ముందుగానే డిబ్బెంట్ వేసిన నీళ్ళలో దుస్తులను నానబెట్టాలి. పది నిమిషాల తర్వాత, పది నిమిషాలు టైం సెట్ చేసి మెఫ్స్ న్హో వేయాలి. తర్వాత నీళ్ళల్లో ముంచి ఎండలో ఆరబెట్టాలి.



ప్యాంటు చీరలు



అమ్మాయిలు
దుస్తుల్లో ఇప్పుడూ ట్రైండీంగ్లో ఉండేది ఏదైనా ఉంది అంటే అది చీరే.
ఎంత ఫ్యాషన్ పకాన్ అయినా చీరెకడితేనే అందం. అయితే చీరెకట్టు మామూలుగా ఉంటే ఏముంటుంది మజా... కాస్త భిన్నంగా ఉంటేనే అందరి కళ్ళూ పడతాయి. అందుకే చీరెకట్టులో రకరకాల వెరైటీలు తీసుకొస్తున్నారు డిజైనర్లు. వీటిల్లో ముఖ్యంగా పలాజ్ శారీ, ప్యాంట్ శారీ, లెగింగ్ శారీ.. ప్రస్తుతం యువతుల మనసు దోచేస్తున్నాయి. పండగలకూ, ఫంక్షన్లలేక కాదు ప్యాంటుకు కూడా చీరెనే ఎంచుకునేలా రకరకాల డిజైన్లు మార్కెట్లోకి వచ్చేశాయి. నేటి యువతులు రెగ్యులర్గా వేసుకునే పలాజ్, జీన్స్, లెగింగ్ శారీ మీద కూడా చీరెను కట్టుకోవడమే లేటీస్ ట్రైండ్.



వాస్తు

సుదాలసుధాకర్ తేజ
suddalavasthu@gmail.com
Cell: 7993467678



ఫర్మీచర్ను కూడా వాస్తుకు అనుకూలంగా పెట్టాలా?

-కంచె ఆనంద్కుమార్, మూసాపేట

మనస్సు చాలా సూక్ష్మం. ఇది అంతరేంద్రియం. ఈ మానవ ప్రపంచంలో సమస్తం దీని కోసమే, దీని చుట్టే తిరుగుతున్నాయి. దీనిపై కనిపించేది, కనిపించనిది కూడా ప్రభావం కలిగిస్తుంది. అంతెందుకు, ఎదుటి మనిషి పెట్టుకున్న పొడవు బొట్టు కౌస్త వంకరగా ఉన్నాచాలు, మనం అతనితో మాట్లాడటానికి చాలా ఇబ్బందిపడతాం. అతడు ప్రైండ్ అయితే కనుక, తగిన సూచనలు కూడా చేసి.. ఆ లోపమేడో సరిచేస్తాం. అమరిక అనేది ఎంతో గొప్పది. ఇంట్లో వాడుకునే కుర్రీలు, సోఫాలు, డైనింగ్ బేబుల్ సరిగ్గా అమర్యకపోతే ఎంతో చికాకునకు గురి అవుతాం. ఫ్యాను రెక్కె వంగినా, తలుపు చెక్కె ఊడినా, ద్వారం తోరణం కిందకు జారినా, చెప్పు వంకర పడినా.. సక్రమంగా పెట్టేవరకూ మనకు తెలియకుండానే ఒకరకమైన అసంతృప్తికి గురి అవుతాం. కాబట్టి, గూటిలో ఫర్మీచర్ను క్రమపద్ధతిలో పెట్టుకోవాలిందే. ఒక హాలులో గుట్టగా పదున్న కుర్రీలను, చక్కగా వరుసల్లో అమర్యిన కుర్రీలను చూసిన ప్పుడు మనలో భావ సంతృప్తి వేరుగా ఉంటుంది. అంతెందుకు, రాశిపోసిన కాయగూరల కన్నా అందంగా బండిమీద వేర్పిన మామిడిపండ్లు మన దృష్టిని తొందరగా ఆకర్షిస్తాయి. అది అమరికలోని అంతరార్థం. సోఫాసెట్టు ద్వారానికి అడ్డంగా ఉంటే ఎంతో అనీజీగా అనిపిస్తుంది. డైనింగ్ బేబుల్ మీద అడ్డబీము ఉంటేనో, ఎదురుగా టాయిలెట్ ఉంటేనో కంఫ్రెంట్ అనిపించదు. కాబట్టి, ఫర్మీచర్ని ఇంటి డ్రాయింగ్ హాలు కొలతను అనుసరించి ఆయా మూలలల్లో ఉండే స్థలానికి అనుకూలంగా కూర్చుకోవాలి. కుర్రీలను ఇంట్లోని మెట్లు కింద వేసుకొని కూర్చుంటే ప్రశాంతంగా ఉండదు. మెట్లు తలకు తగలని ఎత్తులో ఉన్నా కూడా! అద్దం కూడా అంతే (డ్రైంగ్ బేబుల్) బల్యు కాంతి పరావర్తనం చెంది మన ముఖం మీద పడకుండా చూసుకోవాలి. ఇలా ఫర్మీచర్ను సక్రమంగా సెట్ చేసుకోవాలిన అవసరం ఉంది.



ఇంటి స్థలానికి ఈశాన్యంతో పాటు మరో బిక్కు పెరగించాలా?

- వీరదాసు కిరణ్, కొంపల్లి

లోకంలో కొన్ని ప్రచారాలు చాలా లోతుగా వెళ్లిపోయాయి. అందులో ఈశాన్యం పెరగాలి అనేది ఒకటి. వాస్తువానికి అన్ని స్థలాలూ ఈశాన్యం మాత్రమే పెరిగి ఉండవు. పెరిగిన దిశకు అభిముఖంగా మరో దిక్కు కూడా పెరిగి ఉంటుంది. లేదా అన్ని మూలలూ సమానంగా ఉంటాయి. స్థలం పెరిగి ఉండటం ప్రధానం కాదు. దాని లక్షణాలు 'ప్రాణం' కలిగి ఉన్నాయా, లేదా? దిశను స్థిరపరుచుకొని ఉండా, లేదా? అన్నది చూడాలి. శాస్త్ర ప్రకారం రెండు ఈశాన్యాలు పెరగొచ్చు. అంటే.. తూర్పు ఈశాన్యం, ఉత్తర ఈశాన్యం పెరగొచ్చు. అలాగే దక్షిణ అగ్నీయం (తూర్పు అగ్నీయం కాదు), పశ్చిమ వాయవ్యం పెరిగి.. దక్షిణం రోడ్డు ఉంటే పనికిరాదు. అలాగే పడమర వాయవ్యం పెరిగి, పడమర రోడ్డు కలిగి ఉంటే ఆ స్థలం దోషపూరితం. వాటిని సరి చేయించుకోవాలి. స్థలాన్ని చతురస్రాకారంగా, దీర్ఘ చతురస్రంగా చేసుకొని ఈశాన్యం వైపు కొంత స్థలం మిగిలి ఉంటే దానిని 'లెక్కను బట్టి' కొంత మేర కలుపుకోవాలి.



వెలుతురు కోసం ప్రతి గబిలో స్లాబ్సు బిపెన్గా పెట్టుకోవచ్చా?

- మేఘునా చౌహాన్, ఎద్రమంజిల్

మన గ్రామాలల్లో పెంకుటిండ్లు కట్టే కాలంలో (ఇప్పటికీ) పెంకుల మద్య ఒక ట్రాన్స్‌స్పెరింట్ అడ్డాన్ని పెట్టుకుంటే రోజంతా బల్యు వేసినట్టు గొప్పకాంతి వస్తుంది. ఈ విధానం వల్ల గదిలో చీకటి ఉండేది కాదు. అయితే ఇప్పుడు స్లాబులకు కూడా కొందరు అడ్డాలు బిగించుకుంటున్నారు. సన్లైట్ అడ్డాలను నైరుతి మాస్టర్ గదికి మిసపో.. హాలు మద్యలో మిగతా పడకగదుల్లో పెట్టుకోవచ్చ. నైరుతి గదిలో అధిక వెలుగు నిద్రకు దూరం చేస్తుంది. మిగతా గదుల స్థానాలు వేరు కాబట్టి ఇబ్బంది ఉండదు. కేవలం అడ్డాన్ని వెలుతురు కోసమే బిగించుకోవాలి కానీ కిటీకీలా గాలి, వర్షం పడేలా ఏర్పాటు చేయడం మంచిదికాదు. గచ్చ ఇల్లు కట్టుకుంటే ఇంటి మద్యలో వాన, ఎండ.. అన్ని పడేలా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు.

మీ ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా



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

The logo features large, stylized letters spelling "Eeboo" in a purple square, an orange square, and a teal square. Below the letters is a yellow ribbon banner with the word "ALLARI" written on it. To the left of the letters, there's a cartoon elephant, a giraffe, a lion, and a monkey. To the right, there are two cartoon children, one boy in a blue shirt and one girl in a pink dress, both with musical notes floating around them. The background is white.

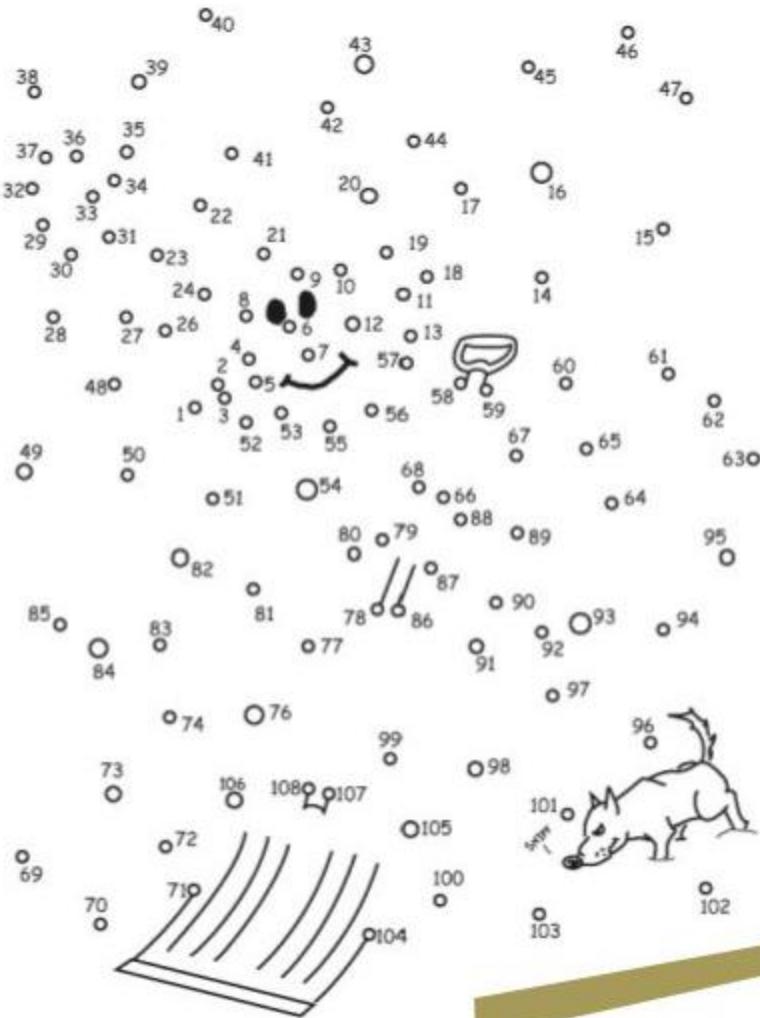
1. రవ్వులు విసిరి మెత్తగా రుబ్బుతుంది.
 2. ఆర్డర్ వేస్తుంది, పనులు చేయిస్తుంది.
 3. మలినాలు లేకుండా వడ పోస్తుంది.
 4. గాలిని పుట్టం చేస్తుంది.
 5. చూసే చూడగానే పొట్టో తీస్తుంది.
 6. ఎవరూ చెప్పకనే ప్రతిక్షణం కొట్టుకుంటుంది.

గుర్తుపడ్డండి

పెల్లయా! ఇక్కడ కొన్ని ప్రత్యులు
ఉన్నాయి. వాటి జవాబులు
అన్ని మనిషి శరీర భాగాలే.
బాగా ఆలోచించి వాటిని
గుర్తుపట్టండి.

୬. ପ୍ରାୟ
୫. କଣ୍ଠକାଳୀଙ୍ଗ
୪. ପ୍ରାୟ
୩. ପ୍ରାୟ
୨. ପ୍ରାୟ
୧. ପ୍ରାୟ

చుక్కలు కలుపండి



జనరల్ నాలెడ్జ్

1. అమెరికా
అధ్యక్షుడి
పదవీకాలం
ఎంత?
 2. భారత
దేశంలో తరచూ వరదలకు గురయ్య రాష్ట్రం ?
 3. నీటి లోతును కొలవడా నికి ఉపయోగించే
ప్రమాణం ఏది?
 4. 'వైట్‌కోల్' అని దేనిని పిలుస్తారు ?
 5. ఇండియన్ మిలటరీ అకాడమీ ఎక్కుడ
ఉంది?



దాలి చూపండి

పైన ఉన్న చక్రాల
బండిని రః వృత్తం
నుంచి బయటకు
తీసుకెళ్తండి.



మీకు తెలుసా?

ఉదుతలు తాము
నేకరించి దాచిన
ఆప్టికంలో
సగానికి సగం
ఎక్కు పెట్టాయో
మరబిపోతాయి.



వయసు ఏడాదిన్నర...

ఇండియా బుక్ అఫ్ లికార్డ్స్‌లో స్థానం!

చైత్రవయస్సుప్రదాదిన్నర. అప్పుడే 'జండియాబుక్ ఆఫ్ లికార్డ్స్' నుంచిప్రశంసలుపొందింది. జంతకీ ఈ పోపాయి దేంట్లో లికార్డు స్థాధించిందీ తెలుస్తా? జ్ఞాపకశక్తిలో.

పైదరాబాద్కు చెందిన వైత్ర కిందటి ఏడాది ఏప్రిల్ 5న పుట్టింది. తన వయసు ఏడాదిన్నర. అయితేనే.. పది రంగులను, పది శరీర భాగాలను, పది వాహనాలను, పక్కి శబ్దాలను దీంతో పాటు 25 పరికరాలను అలవోకగా గుర్తుపట్టిస్తున్నది. తల్లి ప్రతి శిక్షణ వల్లే ఇదంతా సాధ్యం అయింది. ‘వైత్రకు పుస్తకాలంబే ఇష్టం. ‘తను తోమియ్యిది నెలల వయసులో ఉన్నప్పుడు పుస్తకాలను, ప్లాష్ కార్డులను ముందు ఉంచేదాన్ని. తను చాలా ఉత్సాహంగా చూసేది. బయటకు వెళ్లినప్పుడు పుస్తకాల్లో కనిపించిన వాటిని గుర్తుపట్టి గంతులు వేసేది. కొత్త పదాలు తెలుసుకున్నప్పుడు ఆశ్రూర్యపోయేది’ అంటున్నది ప్రతి. ఆమె గతంలో సాష్ట్యవేర్ ఉద్యోగం చేసేది. ప్రస్తుతం ఇంటిగ్గరే ఉంటున్నది. కొద్ది రోజుల ల్రీతం ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ గురించి తెలుసుకొని చైత్ర ప్రతిభను రికార్డు చేసి పంపారు. స్పృందనగా ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ నుంచి ప్రశంసలు అందాయి.

రాశి ఫలాలు

22-11-2020 నుంచి 28-11-2020 వరకు

మేషం



గురుగ్రహ మార్గ పనులలో ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. తొందర పడకుండా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. వారం చివరిలో వృధా ఖర్చులు ఉంటాయి. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. బంధుమితులను కలుసుకోవడం వల్ల ఖర్చులు పెరగవచ్చు. వివాదాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. సేవాకార్యక్రమాల వల్ల నలుగురిలో గౌరవ మర్యాదలు పొందుతారు. విద్యార్థులకు చదువులో అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. క్రమ తప్పను. వ్యాపార విస్తరణను, ఒప్పుండాలను కొన్ని రోజులపొట్టు పక్కనపెట్టడం మంచిది. వృత్తిపరంగా అనుకూలత ఉన్నా కొత్త పనులను కొన్నాళ్ల వాయిదా వేసుకోండి. క్రయవిక్రయాల వల్ల లాభం ఉంటుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి స్థిరంగా ఉంటుంది. సమస్యలను అధిగమిస్తారు. ఆలోచనలను ఆచరణలో పెట్టడంలో జాగ్రత్త వహించాలి.

వృషభం



గురుగ్రహ మార్గవల్ల అనుకూలత ఉంటుంది. వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు అనుకూలిస్తాయి. ఇంటా బయటా సంతృప్తికరంగా ఉంటారు. అస్వదమ్ములు, బంధువర్గంలో పనులు నెరవేరుతాయి. సామర్యంగా ఉంటారు. పరిస్థితులను అనుకూలంగా మలచుకుంటారు. స్నేహ సంబంధాలు పెరుగుతాయి. వివాదాలను పరిష్కరించే ప్రయత్నాలు చేస్తారు. భూములు, వాహనాలను కొనుగోలు చేయగలరు. రావలసిన డబ్బు కొంత ఆలస్యమైనా చేతికి అందుతుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులు చాలా వరకు తీరుతాయి. కొత్త పనుల గురించి ఆలోచనలు చేస్తారు. పాత రుణాలు చెల్లిస్తారు. నిత్య వ్యాపారం అనుకూలిస్తుంది. ఆదాయం పెరుగుతుంది. తదనుగుణంగా ఖర్చులు కూడా పెరగవచ్చు.

మిథునం



గురుగ్రహ ప్రభావం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనవచ్చు. జాగ్రత్తగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మంచిది. పెద్ద మొత్తంలో పెట్టుబడులను వాయిదా వేసుకుంటూ, చేతిలో ఉన్న పనులను పూర్తి చేయడం అన్ని విధాలా మంచిది. ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో బరువు, బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. తాత్కాలికంగా కొన్ని పనులలో అనుకూల ఫలితాలు కనిపించినా, అసంతృప్తి ఉండవచ్చు. ఆత్మియులతో స్నేహభావం పెంచుకోవడం అవసరం. ఆలోచనలను ఆచరణలో పెట్టేముందు ఒకటికి నాలుగుసార్లు ఆలోచించడం తప్పనిసరి. వివాహాలో పుభకార్య ప్రయత్నాలలో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురుకావవచ్చు. ప్రయాణాలవల్ల ఖర్చులు పెరుగుతాయి. పెద్దల సలహాలను గారవిస్తారు. విశ్వాసంతో ఉంటారు.

కర్కణం



వారం ప్రారంభంలో ఇబ్బందులున్నా క్రమంగా అనుకూలిస్తుంది. ప్రారంభించిన పనులు పూర్తవుతాయి. పరిచయాలవల్ల కార్య సాఫల్యత ఉంటుంది. ఆలోచనలను కార్యరూపంలో పెడతారు. సమయానికి తగిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. గృహ నిర్మాణం, భూముల కొనుగోలు ప్రయత్నాలలో కొన్ని ఆటంకాలున్నా కలిసివస్తాయి. బంధుమితులు, చిన్ననాచీ స్నేహితుల కలయికవల్ల ఖర్చులు ఉండవచ్చు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. రావలసిన డబ్బు కొంతమేర చేతికి అందుతుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో సంతృప్తిగా ఉంటారు. నిత్య వ్యాపారం అనుకూలిస్తుంది. గురుగ్రహ మార్గవల్ల అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. భార్యాపీల్లలు, కుటుంబభువులతో సంతృప్తికరంగా ఉంటారు. వివాహాలో పుభకార్య ప్రయత్నాలు కలిసివస్తాయి.

గుడి ఉమా మహేశ్వరశర్మ సిద్ధాంతి

ఎం.ఎస్.ఎ., నిర్మల పంచాంగకర్త
నల్కుంట, ప్రాంగణాద్రి, ఫోన్: 040-27651530
ఈ మెయిల్: nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



సింహం



వారం మధ్యలో వృధా ఖర్చులు ఉండవచ్చు. గురుగ్రహ మార్గవల్ల కొన్ని పనులలో జాప్యం జరగవచ్చు. విద్యార్థులకు అనుకూలంగానే ఉంటుంది. భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తికరంగా ఉంటారు. సంగీత, సాహిత్య కొరంగాలలోని వారికి ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. మంచివేరు సంపాదిస్తారు. పనులలో పెద్దవారి సహాయ సహకారాలు తీసుకోవడంతో సత్కలితాలు పొందుతారు. పుభకార్య ప్రయత్నాలలలో కొన్ని ఆటంకాలు ఉండవచ్చు. ఉన్నత విద్యా ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ప్రణాళికాబధంగా పనులు చేయడం అవసరం. ఆర్థిక పరిస్థితి గతంలోకంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. పనులు కావడంలో ఆలస్యం ఉండవచ్చు. కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం ఉంటుంది. భూముల కొనుగోలు, గృహానిర్మాణ పనులలో ఆటంకాలు ఎదురైనా పనులు పూర్తవుతాయి.

కన్య



గురుగ్రహ మార్గవల్ల ఈ వారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. ఇంచీకి కావలసిన వస్తు, వస్తువులను కొంటారు. సంగీత, సాహిత్య, కొరంగాలలోని వారికి బాగా కలిసి వస్తుంది. కొత్త ఆవకాశాలు వస్తాయి. ఆదాయం పెరుగుతుంది. పురాణ ప్రచండం, ఆద్యాత్మికతలపై మనసు నిలుపుతారు. పెద్దల సహాయ సహకారాలు అందుతాయి. నిత్య వ్యాపారం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. కోర్టు పనులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. వాతావరణం ప్రాత్మాహకరంగా ఉంటుంది. ఆహారసూత్రాలను పాటిస్తూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఖర్చులున్నా అద్భుతం బాగా కలిసివస్తుంది. అస్వదమ్ములు, బంధువులతో మనస్ఫలు ఉండవచ్చు. పెట్టుబడులకు, కొత్త పనులకు అనుకూలమైన వారం.

తుల



గురుగ్రహ మార్గ చాలా పనులపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. జాగ్రత్తగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. వారం ప్రారంభంలో సామాన్యంగా ఉండి, క్రమంగా కొన్ని పనులలో తాత్కాలిక ఫలితాలు ఉండవచ్చు. ప్రారంభించిన పనులు క్రపంగా పూర్తవుతాయి. రావలసిన డబ్బు ఆలస్యంగా చేతికి అందడమే కాతుండా వృధాగా ఖర్చు కావచ్చు. సర్దుబాట్లు అవసరం అవతాయి. వృత్తి, ఉద్యోగాలలో ఆదాయం ఆస్తిరంగా ఉండవచ్చు. జాగ్రత్త ఆవసరం. బంధువర్గంతో మాత్రం అనుకూలత ఉంటుంది. వివాదాలోకి వెళ్లకుండా అందరితో సామాన్యంగా ఉండటం అవసరం. కొత్త వ్యక్తుల పరిచయాలవల్ల కొన్ని పనులు జరగవచ్చు. పుభకార్య ప్రయత్నాలలో పెద్దల సహాయ సహకారాలు అందుతాయి. వాహనాలవల్ల కొన్ని పనులు కలిసివస్తాయి. ఆస్తుల విషయంలో తగాదాలు ఉండవచ్చు.

వృశ్చికం



గురుగ్రహ మార్గ ప్రభావం వల్ల ఈ వారం పనులలో ఆలస్యం ఉండవచ్చు. ప్రారంభంలో ఖర్చులున్నా క్రమంగా అనుకూలిస్తుంది. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. బంధుమితుల కలయికవల్ల ఖర్చులు తప్పవు. వృధా కాలయాపన ఉంటుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఆదాయం ఆస్తిరంగా ఉండటంతో ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. పనులను శ్రద్ధగా పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆస్తులు, వస్తువుల కొనుగోలును వాయిదా వేసుకుంటారు. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. అయినా, కారణాంతరాల వల్ల పనులు సకాలంలో పూర్తి కాకపోవచ్చు. సంగీత, సాహిత్య, సినిమా రంగాలలోని వారికి కొంత అనుకూలంగా ఉంటుంది. అస్వదమ్ములతో సఖ్యతకు ప్రయత్న

ధనుస్తు



వారం మధ్యలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. గురు గ్రహ మార్గ ప్రభావం అనుకూల ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఖర్చుల నియంత్రణతో సమస్యలను అధిగమిస్తారు. ప్రయాణాలు కలిసి వస్తాయి. బంధువులు, స్నేహితులతో ఖర్చులున్నా పనులు కలిసి రావచ్చు. ఆలోచనలను కార్యరూపంలో ఉంచుతారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. వాతావరణం ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. భార్యాపీల్ల లతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఆర్థిక సమస్యలున్నా కొత్త పనుల ప్రారంభానికి పరిస్థితి అనుకూలంగానే ఉంటుంది. ఉద్యోగస్తులకు సహాద్యగులతో మనస్సురలున్నా ఉన్నతాధికారుల ఆదరణ బాగా లభిస్తుంది. గుర్తింపు పొందుతారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలత ప్రారంభమవుతుంది.

మకరం



వారం చివరిలో వృధా ఖర్చులు ఉంటాయి. గురుగ్రహ మార్గ ప్రభావం ఉంటుంది. తద్వారా అనవసరమైన ఆలోచనలతో ఇబ్బంది పడతారు. అన్నదమ్ములు, ఆత్మియుల సహాయ సహకారాలు అందుతాయి. నిత్య వ్యాపారం లాభసాటిగా ఉంటుంది. కోర్టు వ్యవహారాలలో విజయం లభించవచ్చు. పెద్దల సహకారం అందుతుంది. బాగా ఆలోచించి పనులు చేస్తారు. ఆర్థిక సమస్యలున్నా సమయాన్ని అనుకూలంగా మార్గుకుంటారు. మివాదాలను ఓపికతో పరిష్కరించుకోవడం అవసరం. శుభకార్యాలవల్ల ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఆస్తుల విషయంలో తగాదాలు ఉంటాయి. వాహనాలవల్ల పనులు నెరవేరుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పిల్లల చదువు, శుభకార్య ప్రయత్నాలలో పెద్దల సహకారం లభిస్తాయి.

కుంభం



గురుగ్రహ మార్గవల్ల ఖర్చులు పెరగవచ్చు. చదువు, శుభకార్యాల విషయంలో కలిసివస్తుంది. ఉన్నత విద్యా ప్రయత్నాలు కొంతవరకు ఫలిస్తాయి. దేవతా, గురుభక్తి పెరుగుతుంది. గృహ నిర్మాణాది కార్యక్రమాలలో ఆటంకాలు ఉండవచ్చు. ఆర్థికంగా కొంత ఇబ్బంది ఉంటుంది. అయినా కొన్ని పనులు పూర్తి కావచ్చు. అన్నదమ్ములు, బంధువులతో చిన్నపాటి మనస్సురలు ఉంటాయి. భూములు, ఆస్తుల విషయంలో తగాదాలు ఒక కొలిక్కి వస్తాయి. నిత్య క్రయవిక్రయాల వల్ల లాభం ఉంటుంది. ఇంటి వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఉత్సాహంగా పనులు చేస్తారు. ఖర్చుల నియంత్రణ అవసరం. ఉద్యోగస్తులకు ఆఫీసులో తోటివారితో స్నేహం పెరుగుతుంది. మంచివేరు పొందుతారు.

మీనం



వారం ప్రారంభంలో కొంత ఖర్చు ఉండవచ్చు. మిగతా లోజులు బాగా కలిసి వస్తాయి. ఏకాదశ సానంలో గురువు ప్రేశించడం అన్ని విధాలుగా కలిసి వస్తుంది. పొదువు చర్యలకు, కొత్త పనులు చేయడానికి అనుకూలమైన వారం. ప్రయాణాలు అనుకూలిస్తాయి. శ్రవమకు తగిన ప్రతిఫలం ఉంటుంది. వ్యాపారం లాభసాటిగా కొనసాగుతుంది. భార్యాపీల్లలు, కుటుంబసభ్యులతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఇంటికి కావల సిన వస్తు, వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. దేవతా, గురుభక్తి పెరుగుతుంది. నలుగురికి సహాయ పడతారు. ఆరోగ్యంతో ఉంటారు. పనులను శ్రద్ధగా చేస్తారు. సమయానికి తగిన నిర్మయాలను తీసుకుంటారు. ఉద్యోగంలో సంతృప్తితో ఉంటారు. అన్నదమ్ములు, బంధువర్గంతో చిన్నపాటి మనస్సురలు ఉండవచ్చు.

పిల్లలు పుట్టడం లేదెందుకు?

నేను, మావారు క్రమం తప్పకుండా శృంగారంలో పాల్గొంటున్నాం. అయినా గర్భం రావడం లేదు. ఎందుకిలా జరుగుతున్నది?

- చీసోదరి

కుటుంబ నియంత్రణ సాధనాలు ఉపయోగించకుండా, ఎలాంటి మందులూ వాడకుండా క్రమం తప్పకుండా ఏడాదిపాటు శృంగారంలో పాల్గొన్న పిల్లలు పుట్టక పోవడాన్ని 'ప్రాథమిక వంధ్యత్వం' అంటారు. శారీరక, హర్షోన్న లోపాలు కాటుండా, వంధ్యత్వానికి దారి తీసే శృంగారప రమైన కారణాలు కొన్ని ఉంటాయి. కలయిక జరగకపోవడం ఒక కారణం. కొన్నిసార్లు ఎలాంటి శారీరక వ్యాధులు, హర్షోన్న లోపాలు లేకపోయినా మానసిక కారణాలవల్ల కూడా పిల్లలు పుట్టకపోవచ్చు.

పురుషుల్లో శృంగార లోపాలు

- అంగస్తంభన సమస్యలు (ప్రాథమిక, ద్వీతీయ కారణాలు)
- వీర్యస్తలన లోపాలు.. అంటే పెర్మార్టెన్స్ యాంగ్స్యాయిటీ భయం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తపచ్చు. బయటే స్టలనం కావడం మరో సమస్య.
- అంగస్తంభన ఉన్నా, భార్యకు గర్భం వస్తుందన్న భయం లేదా భార్యపై అయిష్టం వల్ల కూడా వీర్యస్తలనం కాకపోవచ్చు.
- స్ఫలించిన వీర్యం బయటేకి రాకుండా, మూత్రాత్మకయంలోకి వెళ్లిపోవడం. వీటితో పాటు వీర్యస్తలనం అనేకసార్లు కావడం వల్ల వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఇవన్నీ పురుషుల్లో వంధ్యత్వానికి దారితీసేవే!

సిక్కాలజి



ప్రీలల్లో వంధ్యత్వ సమస్యలు

- శృంగారం అంటే భయం, భర్త పట్ల అయిష్టతతో వెజైనా కండరాలు చిగుసుకుపోయి కలయిక దుర్లభం అవుతుంది. ఇది పురుషాధిక్య అపాంకార భోరణులకు భార్య తీరస్నార్థంగా భావించవచ్చు.
- సంయోగంలో నొప్పి కలుగుతుందన్న భయం; అవాంచిత గర్భ అనుమం; చదువు, కెరీర్ నాశనం అవుతాయేమో అన్న భయం; పుట్టింటి బంధులకు దూరం కావాల్సి రావడం; పెండ్లి తర్వాత ఆకాంక్షలు తీరకపోవడం వల్ల చచ్చే డిప్రెషన్... ఈ కారణాలన్నీ ప్రీల విముఖత ఏర్పడి శృంగారాన్ని తిరస్కరించడానికి ఒక కారణం. ఒకవేళ కలయిక జరిగినా, డిప్రెషన్ వల్ల హర్షోన్నల్ ఇన్బ్యాలెన్స్ జరిగి అండం సరిగా విడుదల కాదు, ఘలితంగా గర్భం రాదు.
- వెజైనాలో ఉండే ఆమ్ల, క్లౌర పీపోచెలలో తేడాలు వీర్యకణాలను నాశనం చేస్తాయి. ప్రీలు పూర్తిగా శృంగారంలో ఉద్దీపన చెందక పోవడం కూడా ఈ స్థితికి కారణం.
- వెజైనాలో ఉండే ఆమ్ల, క్లౌర పీపోచెలలో తేడాలు వీర్యకణాలను నాశనం చేస్తాయి. ప్రీలు పూర్తిగా శృంగారంలో ఉద్దీపన చెందక పోవడం కూడా ఈ స్థితికి కారణం.
- ఇవన్నీ ప్రీపురుషుల్లో వంధ్యత్వానికి దారి తీసే కారణాలే. భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ marital therapist వద్దకొస్టెలింగ్, థెరపీ వెళ్డడం వల్ల ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

డాక్టర్ భారతి

సిక్కాలజిస్, సైకోఫెరప్స్, మెడిసిన్ హస్పిటల్, ఎలీసనగర్,

హైదరాబాద్, ఫోన్: 9849770409

ఈ మెయిల్: bharathid506@gmail.com



యమున తన అన్న స్నేహితురాళ్ళతో బొమ్మలపెండ్లి ఆడుకుంటూ ఉండగా... నాన్నగారు ధుమధుమలాడుతూ వచ్చారు. పిల్లలిద్దరూ వణికిపోయారు. ఇంతలో అమ్మమ్మ ఊరికి వెళ్తున్నామని తెలిసింది. రైలు బండి ప్రయాణం హలశారుగా సాగింది. రైలు బిగాక అమ్మమ్మ వాళ్లింటికి బాడుగ బండీలో బయల్సేరారు. ఊరికి చేరుకున్న తరువాత కథ..

ఆబలా జీవితము

(పాలినారాయణ్ ఆప్ట్ రాసిన పన్ లక్ష్మీ కోన్ ఫూట్, మరాతీ నవలకు తెలుగు అనువాదం)

...

పి.వి. నరసింహరావు

(గతవారం తరువాయి..)

ఉఁడు

రు చేరుకున్న నాలుగైదు రోజుల వరకు మాగ్గమ ద్వాంలో వచ్చిన అవాంతరాల చర్చలే ఇరుగు పొరుగు వారితో సాగాయి. ఎవరికి తోచినట్టు వారు వాఖ్యానించారు. కొందరమ్మలక్కలు 'అదేమి అన్యాయమమ్మా! ముక్కుపుచ్చలా రని చిన్న పిల్లలిన్న అడవిలో వదిలి పెద్ద కుమారుడి కోసం పరుగు తీయడం ఏమిటి? ఆ పెద్ద కుర్రాడి నెవరైనా మింగి పుండేవారా ఏమిటి?' అని విమర్శించగా మరికొందరు 'అపునమ్మా! అడపిల్లలకూ మగపిల్లలకూ అంత వ్యత్యాస ముంటుండిమరి' అని భాష్యం చెప్పారు. కొందరు స్త్రీలు 'ఒసేయో! మీ అమ్మకు నీ మీద ప్రేమ లేనేలేదు చూశావు? ఆ దొంగవాడు నిన్నె త్తుకపోయినా మీ అమ్మకేవీ అనిపించివుండేది కాదు' అని నన్నదేపనిగా ఎగతాళి చేయసాగారు. నేను వ్యక్తమాట నిజమే అని నమ్మి బాధ పడేదాన్ని.

ఇలాగే ఒకటి రెండు రోజులు గడిచాక ఇంటిలో ఏదో కొత్త రుసరును పుట్టినట్టనిపెంచింది. ఒకనాడు తాతయ్య అన్నయ్యను తన గదిలోకి పిలిచి 'ఏరా గఱూ! నీ వెందుకని వచ్చావిక్కడికి? హాత్తుగా రావడానికి ఏమిటి కారణం?' అని అనేక ప్రశ్నలు వాడిపైన కురిపించాడు. అన్నయ్యకు మాత్రం ఏం తెలుసు? తెలియదని స్వాప్తంగా చెప్పేశాడు. అయితే వయోవ్యాధులకు మాత్రం సమస్త విషయాలు తమకు తెలియాలనే ఆందోళన చాలా ఉంటుంది. తమకు తెలియకుండా గుప్తంగా ఏదైనా జరిగిందని తెలిస్తే వారి క్రోధానికి అంతుండు. మా నాన్నగారు తాతయ్యకూ మధ్య ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు నడిచినట్టు మాకెన్నడూ తెలియలేదు. అందుకని మమ్మల్ని ఆకస్మాత్తుగా ఊరికి పంపించిన కారణం నాన్నగారు తాతయ్యకు ప్రాసి ఉండరు. తాతయ్య తానై తానడికి సరియైన జవాబు వస్తుండనే నమ్మకమేముంది? 'మీకు బాధ్యత లేని విషయాల్లో లేనిపోని జోక్కుమెందుకు?' అని చిరంజీవి ప్రత్యుత్తరం వస్తే పాపం తాతయ్య చేసేదేమిటి? ఇలాంటి మాటలేన్నో మా నాన్నగారు నాయనమ్మతో అనేక సార్లు అంటుండగా నేను విన్నాను.



అందుకని తాతయ్య భయం నిరాధారమైంది కాదు. ఆయన నిజంగా నాన్న గారికి ఉత్తరం రాసి ఉంటే వై దోరణిలోనే ప్రత్యుత్తరం చచ్చి ఉండేదని నా నమ్మకం. నాయనమ్మ మాత్రం అమ్ముతో ఎన్నోమార్థి విషయం ప్రస్తుతించింది. అమ్మ యేమీ ప్రత్యుత్తరమివ్వక టూకీగా ‘నాకు తెలియ దత్తయ్య! పిల్లల్ని తీసుకొని నన్నిక్కడికి పామ్మ న్నారు, నేను చక్క వచ్చాను’ అని చెపుతూ వచ్చింది. అమ్మ మాటలు నాకు కొంత ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించాయి. మేమిక్కడకు వచ్చిన కారణం అమ్మకు తప్పక తెలిసి ఉంటుందని నా నమ్మకం. కానీ ఆమె మాత్రం గుట్టు బయట పెట్టలేదు. నాకేమీ అంతుపట్టక అన్నయ్యనడిగాను. అందుక స్వయ్య ‘ఎందుకే నీకింత ఆందోళన? అమ్మకు మనం వచ్చిన కారణం తెలియదుకాబోలు, అందుకే అలా అని ఉంటుంది. యమూ! నీకస్త మానం ఏదో పనిలేని

పని తోస్తుంటుంది కదూ? నీ నాలుకు మొన లేదల్లే ఉంది. అందుకనే ఇక్కడి మాట అక్కడ, అక్కడి మాట లిక్కడ వాగేస్తుంటావు!” అని ఎగ తాళి చేస్తూ నిజంగానే నా నోరు తెరిపించి నాలుక పరీక్షించి “నే చెప్పాగా! నీ నాలుకు మొన లేన లేదు. ఇదే కారణం నీ వాగడానికి” అన్నాడు.

నాకు చాలా కోపం వచ్చింది. నేను వాడితో యేవో సంగతులు మాట్లాడాలని గంపెడంత ఆశతో ఉంటే వాడేమో లేనిపోని నిందలు వేసి నన్నిస్టడించుకుంటూపోతే నాకు కోపమెందుకు రాదు? అందులో నా స్వాభావం మరింత ముక్కు మీద కోపమున్నదాయెను. కోపావేశంలో నేన స్వయ్య నేమేమో అన్నాను. కాని వాడు మాత్రం తక్కువ తిన్నాడా? నా నాలుకు మొన లేదని మరింత ఎగతాళి చేయసాగాడు. వాడలా అన్న కొఢ్హి నిజంగానే నా నాలుకు మొన లేదని నాకు నమ్మకం కలుగసాగింది. ఆ నమ్మకంతో కోపం మితిమీరసాగింది. తత్పరిణామంగా నా నాలుకను మళ్ళీ చూస్తానని నోరు తెరిపించి తన వేట్లు నా నోటిలో దూర్ఘడమే తడవగా నా బలంకొఢ్హి కొరి కేశాను! ఆ బాధతో అన్నయ్య బిగ్గరగా అరిచాడు. ఇంకేముంది? ఈ అపరాధానికై అమ్మ నన్ను తప్పక శిక్షిస్తుందని నాకు తోచింది. ఆ వెంటనే నేను కూడా బిగ్గరబిగ్గరగా అరుస్తూ ఏడుస్తూ ఆర్యాటం చేస్తూ మున్నుందే నాయనమ్మ దగ్గరికి పరుగిత్తి రోదన గితంతోపాటు “నన్ను-అన్నయ్య - ఆ-ఆ అన్నయ్య - ఆ” అని యేదో సూత్రప్రాయంగా చెప్పిచెప్పనట్టు చెప్పాను. ఆప్పుడు మధ్యాహ్నం 1 గంట సమయం. ఎంత అడిగినా వై నాలుగు ముక్కలు మినహ నా నోటినుండి మరే వివరాలూ బయటపడలేదు. చివరకు నాయనమ్మ అన్నయ్యను నాలుగు తిట్టింది.

“వాడంతేనే! పరమదుష్టడు. తాతదే పోలిక, ఇంకెవ్వరిది పస్తుంది? వాడైతే రానీ వాడికి తగిన శాస్త్రి చేస్తాను. నువ్వు పడుకో తల్లి!” అని నన్ను బుజ్జిగించి తన పక్కన పడుకోబెట్టుకుండి. నేను అటూ ఇటూ కదలడం పల్ల కాబోలు నాయనమ్మకు నిద్ర రాలేదు. కొంతసేపటికి ఆమె కేమి స్వురించిందో కాని నన్ను దగ్గరకు లాగు కొని “యమూ! నీకేమైనా తెలుసునటే అమ్మీ! మిమ్మల్ని యోకాయెకి ఇక్కడికెందుకు పంపిం చాడో నాన్న?” అని నెమ్మడిగా ఎంతో ప్రేమతో ప్రశ్నించింది. పారకులారా! మిమ్మల్ని ఎంతో ప్రేమించే నాయనమ్మ యేదైనా ప్రశ్నిస్తే అది మీకు తెలిసింటే మీరామెకు చెప్పకుండా ఉండడమనే దెన్నడైనా జరిగిందా? పిల్లలకు ఏ విషయం తెలిసినా దాన్ని మున్నుందు నాయనమ్మకు నివేదించడమే తప్పనిసరిగా జరుగుతుందనుకుంటాను. పైగా నాయనమ్మ తానే బుజ్జిగించి అడిగిప్పుడైతే ఎట్టీ పరమరహస్యమైనా సరే, దాచడానికి ఏలు లేదు! నిజానికి నాయనమ్మ నన్నడిగిన ప్రశ్నకు ప్రత్యుత్తర మివ్వాలంటే కావలసిన వివరాలు నాకేమీ తెలియవు. కాని నాయనమ్మ బుజ్జిగింపు

నాకు చాలా కోపం వచ్చింది. నేను వాడితో యేవో సంగతులు మాట్లాడాలని గంపెడంత ఆశతో ఉంటే వాడేమో లేనిపోని నిందలు వేసి నన్నిస్టడించు కుంటూపోతే నాకు కోపమెందుకు రాదు? అందులో నా స్వాభావం మరింత ముక్కమీద కోపమున్నదాయెను. కోపావేశంలో నేనన్నయ్య నేమేమో అన్నాడు. కాని వాడు మాత్రం తక్కువ తిన్నాడా? నా నాలుకు మొన లేదని మరింత ఎగతాళి చేయసాగాడు. వాడలా అన్న కొఢ్హి నిజంగానే నా నాలుకు మొన లేదని నాకు నమ్మకం కలుగసాగింది. అనమ్మకంతో కోపం మితిమీరసాగింది.

వల్ల నాకేదో ప్రేరణ కలిగింది. మేము బయలుదేరే నాడు ఉదయం మా నాన్నకూ, అమ్మకూ మద్ద జరిగిన సంభాషణ నాకు స్వురణకు వచ్చింది. బండిలో పస్తుండగా అమ్మ నన్ను దగ్గరకు లాగు కొని ఎడ్డింది జ్ఞప్తికి వచ్చింది. ఇంకేముంది? “నేను ఎడ్డినానని నాయనమ్మకు చెప్పకుసుమా” అని అమ్మ నాకు నొక్కినొక్కి చెప్పిన మాట నేను పూర్తిగా మరచిపోయాను. నాయనమ్మ మెడ చుట్టు నా చేతులు పెనవేసి ఆమెషైన ఒక కాలు వేసి నెమ్మడిగా ఆమె చెవిలో గుసగుస ప్రారంభించాను. ఆనాటి ఉదయం నేను విన్న సంభాషణ, మా ప్రయాణం, అమ్మ దుఃఖం - మెదలగు అన్న వివరాలు పూసగుచ్చినట్టు నాయనమ్మకు నివేదించాను. ఆమె నన్ను మరస్తేన్నో వివరాలు గుచ్చి గుచ్చి అడిగింది. కాని నాకు విశేషంగా యేమీ తెలియనందున అవే మాటలు మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పడం తప్ప మరేమీ చేయలేకపోయాను. నా మాటలు విని నాయనమ్మకు తీవ్ర భయందోళన కలిగినట్టు నాకు తోచింది. నన్ను మరికొన్ని ప్రశ్నలడిగి నేనింక చెప్పగలిగిందేమీ లేదని తెలుసుకోగానే తక్కణం లేచి తాతయ్య పడుతుని ఉన్న గదిలోకి వెళ్లింది. నేనూ ఆమె మెనువెంటనే వెళ్లాను. ఆమె నన్ను వారించలేదు.

“మాశారా! నా అమ్మడు యెంత చురుకైందో! అన్ని సంగతులూ నాకు పూసగుచ్చినట్టు చెప్పే సింది. మరి మీ గణిగాడో!” అని ప్రారంభించింది. ఇదే వాల్లిడ్రి పడున! నాయనమ్మ నన్నేమో “నా అమ్మడు, నా అమ్మణి” అనీ, అన్నయ్యను “మీ గణిగాడు!” అనేది. ఇక తాతయ్య అన్నయ్యనేమో “నా కుఱ్ఱవాడు” అనీ, నన్ను మాత్రం “నీ పోరీ” అని అనేవాడు.

తాతయ్య సమాధానమిచ్చాడు. “ఏం చెప్పిసిందేమిటి? దానికేం మహ తెలిసిందట? సరిగా పరికిణైనా వేసుకోడం రాదు. ముక్క చీమిడి చీదుకోడం రాదు.”

(మిగతా వచ్చేవారం..)



పుస్తక

సమిక్ష



గొప్ప పుస్తకాల్లో గొప్ప వ్యక్తులు
మనతో మాటల్లాడతారు.
అత్యంత విలువైన
అలోచనలను మనకు అందిస్తారు.
వారి ఆత్మలను మనలో ప్రవేశపెడతారు.

భాగవత సారం

లాక్డోన్ సమయాన్ని ఒక్కొక్కట్లూ ఒక్కొక్కలా గడిపారు. కానీ వనం జ్యాలానరసింహారావు గాలిలా ఫలవంతంగా వాడుకున్న వారు చాలా అరుదు. ఏకంగా 328 పేజీల కథల పుస్తకాన్ని 48 రోజుల్లో రాసేసి అచ్చు వేసేసారు. ఇందులోని కథలన్నీ భాగవతంలోనివి. అది కూడా పోతన భాగవతంలో నిష్ఠిష్టమై ఉన్నవి.

కేవలం 48 రోజుల్లో, 88 కథలతో వనం జ్యాలా నరసింహారావు 'శ్రీమద్భాగవత కథలు' రాశారంటే సమ్మిళిక్యంగా అనిపించదు. అనులు పోతన భాగవతంలో పద్యరూపంలో ఉన్న కథలను చదివి అర్థం చేసుకోవడానికి ఆసమయం సామాన్యంగా సరిపోదు. నరం, నాదీ, శ్వాస, బుద్ధి... సమస్తం భాగవతమయం అయిపోయి, అదే పనిగా ఒక తప్పస్తులూ రాస్తే తప్ప ఇంత తక్కువ సమయంలో, ఇంతమంచి పుస్తకాన్ని తీసుకురావడం సాధ్యమయ్యే పని కాదు. ఆ తప్పస్తు వనం జ్యాలా నరసింహారావుగారికి ఘలించింది. ఈ పుస్తకం సాక్షాత్కార మయింది. ఘలానా అని చెప్పును కానీ, ఇందులో కొన్ని కథలను సోషలైజ్ చేస్తే సినిమాలకి చక్కగా సరిపోతాయినిపించింది. కొన్నిటిని కథలు అనీ అనలేం. వివరణాత్మకమైన వ్యాసాల్లా అనిపిస్తాయి. వాటిల్లో తెలు సుకోదగ్గ ఆసక్తికరమైన విషయాలు అనేకం ఉంటాయి. కొన్ని కథల మధ్యలో మూలంలోని పోతన పద్యాలను కూడా ప్రస్తావించారు. అది కూడా అవసరమైనచోట మాత్రమే. పద్యరూపంలో ఉన్న పోతన భాగవతం చదవలేని నేటి తరానికి వనం జ్యాలా నరసింహారావుగారు గొప్పసాయం చేసి పెట్టారు. ఈ కథల పుస్తకం చదివేస్తే భాగవతం చదివినట్టి. ధర్మం, నీతి, న్యాయం, సహృదార్థం, వేదాంతం, ఆధ్యాత్మికత... ఇలా

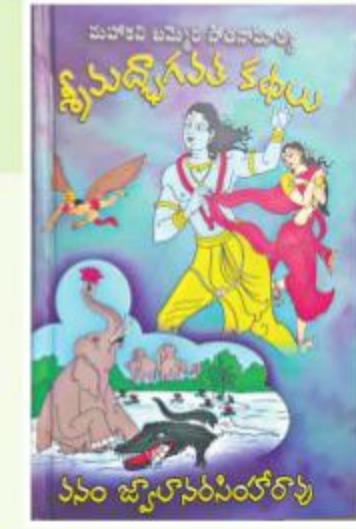
మహాకవి బమ్మెరపోతనామాత్మ

శ్రీమద్భాగవత కథలు

రచన: వనం జ్యాలానరసింహారావు

పేజీలు: 328 మెటర్: 499/-

ప్రతులకు: 77020 03504



ఎన్నో అంశాలు కనిపిస్తాయి. కొన్ని కథల్లోని వాక్యాలు భాగవతంపై గౌరవాన్ని పెంచుతాయి, ఆలోచించజేస్తాయి, ప్రస్తుత కాలానికి కూడా అన్వయించుకో దగినట్టు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకి ఒక కథలో నారదుడు వర్ణాత్మ ధర్మాల గురించి ఇలా అంటాడు - 'పుట్టుకతో మానవుడి కులాన్ని నిర్ణయించి ల్పిన అవసరం లేదు. అంతరింద్రియ, బహిరింద్రియ నిగ్రహములు మొదలైన లక్షణాల ఆచరణతో గుర్తించాలి'. ఈ కథల్లోని సరఖమైన వ్యవహారిక భాష వేగంగా చదివిస్తుంది. కథలు కూడా సాధ్యమైనంత తక్కువ నిడివిలో చెప్పారు. ముక్కాయింపుగా ఈ పుస్తకం రాసిన వనం వారికి అభినందనగా ఒక కండపద్య కుసుమం.. లీలాకృష్ణుని కథ- కల/ కాల ముఖున నిలిచియుండు కమనీయముగా/ చాలా బాగా ప్రాసిన/ జ్యాలా నరసింహారావు చరితకునెక్కున్నది.

... సిరాటీ

వాస్తవిక కథాత్మకధ

మంచి రచయితేగాక
అతిమంచి మనిగింగా ప్రసిద్ధి
కెక్కిన సలీం కలంసుంచి
జాలువారిన ఆణిముత్య
లలో ఇది తాజా నవల!
అంగవికల్పానైన, నిరుపేద
కుటుంబానికి చెందిన
సాగర్ జీవితం దీని ఇతి
వృత్తం. ఆ స్థాయినించి
ఉన్నతస్థానాలకు సాగిన
అతని జీవనపోరాటంలో
ఎదురైన ఆటుపోట్లు - దేహ
నికి, మనసుకు తగిలిన
గాయాలు వాటన్నింటినీ
తట్టుకుని నిబ్బరంగా అతను సాగించిన
ప్రస్తానం మనల్ని అబ్బార పరుస్తుంది.



అంగవైకల్యంకన్నా బాధాకర
మైనది మనోవైకల్యం. ఆ రుగ్మిత
పుష్టులంగా ఉన్న ఈ రుజాగ్రస్త
సమాజంలో సాగర్ కి తల్లిదంద్రు
లుగాక మరో ముగ్గురు స్నేహితుల
రూపంలో తారసపడి చేయూత
నందిస్తారు.
స్నేహమృతం పంచంలో
వారు దేవతలను మించినవారు.
ఆలాగే స్నేహితురాలిగా మొదలై
జీవితభాగస్వామిగా మారిన
సంధ్యాపాత్రను మనకు అంద
నంత ఎత్తున నిలబెట్టారు రచ
యిత. రిజర్వేషన్ కోటాలోకాక
స్వయంశ్కితోనే ఉద్యోగం సాధిస్తాననే సాగర్
పట్టుదలా ముచ్చుట గొలుపుతుంది. తనవైక

పడిలేచే కెరటం

రచన: సలీం

పేజీలు: 368, మెటర్: 200/-

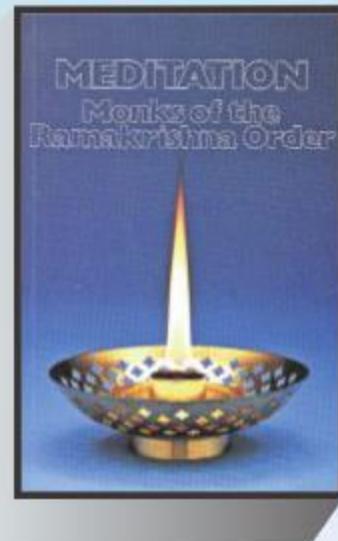
ప్రతులకు: 75886 30243

ల్యంపై సానుభూతి ప్రదర్శిస్తూ, జాలిగొలిపే మాటలనేవారన్నా, తనవ్యక్తిత్వానికి, అవిచితనానికి ముడిపెట్టి పేళన చేసేవారన్నా అతనికి కడు పుమంట. నిజమే! జాలిగొలిపే మాటలకన్నా తీప్రమైన మారణాయధాలేమున్నాయి? సెల్పి పిటీని మించిన దరిద్రమేముంది? నవల ఆసాంతం మానవీయ బంధాలను దర్శించేస్తూ మనిషి కర్తృవ్యాలను ప్రబోధిస్తూ సాగుతుంది. సలీం కథలు హన్స్యంలో నుంచి రావు. నిజ జీవిత సంఘటనలనే ఎంచుకుంటారు. ఎంద రికో ప్రేరణ కలిగించే వాస్తవిక కథాత్మకధ!
అందరూ చదివితీర్పాల్సిన నవల ఇది.

... చంద్రపుత్రాప్తమ్

నీ లోపలికి.. నువ్వు!

ధ్యానం... తరచూ వినిపించే మాటే! అసలు ధ్యానంలో ఏంజరుగుతుంది? ఇదో ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియా? లేక సైన్స్ తో ముడిపడిన విషయమా? రెండూ కాకుండా, అప్పుడ్ సైకాలజీ కింభికి వస్తుందా? రామకృష్ణ మరానికి చెందిన సన్యాసులు ధ్యానంలోని అనేక కోణాలను చల్లంచారు ఈ పుస్తకంలో. ‘మెడిటేషన్ – మాంక్స్ అఫ్ బి రామకృష్ణ ఆర్డర్’ సాధకులకు ఉపయుక్తగ్రంథం.



సారాంశం

ధ్యానం అంటే మరేమా కాదు.. మనం మనలోకి ప్రయాణించడం, మనం మనలా ఉండడం. ఆలోచనల్ని సౌగంతించం, అలా అని ఏ ఆలోచననీ తొక్కెపెట్టం. అప్పటికే ఉన్న ఆలోచనలను కొనసాగించం. పుష్ప మీద వాలిన సీతాకోక చిలుకల్లా.. కొంతేసేపటి తర్వాత ఆ ఆలోచనలనీ తుర్పుమని ఎగిలిపోతాయి. అప్పుడు, మనం ఏ ఆలోచనా లేని స్థితికి చేరుకుంటాం.

అప్పుమైన ధ్యానస్థితి ఎలా ఉంటుండంటే.. సముద్రం వైపు చూసి నప్పుడు, ఆ సముద్రం ధ్యానముద్రలో ఉన్న భావన కలగాలి. పర్వతం వైపు చూస్తే, పద్మసనంలో కూర్చుని ధ్యానం చేసుకుంటున్న ఏ మహాల్మిలానో అనిపించాలి. నిద్రపోతున్న పసివాడిని చూసినప్పుడు తపోముద్రలో బాల బుద్ధుడు దర్శనమివ్వాలి. అంతా యోగమయమే కావాలి.

తోటను ఎంతో పుట్టం చేశామని అనుకున్నా, ఎన్నో కొన్ని కలుపు విత్తనాలు నేలమీద పడే ఉంటాయి. చినుకులు పడగానే.. చిన్నగా మొలకెత్తుతాయి. మనలో అంతల్లనంగా ఉన్న కోలికలు కూడా అలాంటివే. అవకాశం కోసం కాచుకుని ఉంటాయి. పరిస్థితులు అనుకూలించగానే పడగ విప్పుతాయి. ఆ ‘కలుపు’ ఆలోచనలతో జాగ్రత్తగా ఉండండి. ధ్యానం ఆ చెత్తను మీ దరిదాపుల్లోకి కూడా రానివ్వదు.

మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే ధ్యానం కుదురుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే.. అశాంతిని రేతెత్తించే ఆలోచనలు చేయకూడదు. సాత్మీకమైన జీవనశైలిని ఎంచుకోవాలి. ప్రతి బాధ్యతలో దైవత్యాన్ని దర్శించగలిగినప్పుడే మానసిక అల్లకల్లోలం ఉండదు. ధ్యానం మన జీవితంలోని ఏ సమస్యకూ పరిష్కారం కాదు. కానీ, వాటిని పరిష్కరించుకోడానికి అపసరమైన స్ఫుర్తను ఇస్పుంది.

ఒక ఊరికి వెళ్లాలనుకోండి. ఒక మార్గంలో వెళితే ముందు బస్టార్లో ప్రయాణిస్తాం, ఆ తర్వాత ఎడ్డబండిలో వెళ్లాం. చివర్లలో కొంత దూరం కాలినడకన వెళ్లాం. మరో ప్రయాణంలో పడవ మీద వెళ్లాం. ఆ తర్వాత కార్బు గమ్యాన్ని చేరుకుంటాం. ఇలా, రకరకాల మార్గాలు. ఇదంతా దీంకతిరుగుడు. ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించినంత వరకూ.. పూజలు, ప్రతాలు, ఉపవాసాలు అలాం టివే. ఓ మార్గం మాత్రం నేరుగా గమ్యానికి చేరుస్తుంది. పరమాత్మను చేరుకోవడానికి ఉపకరించే ఆ దారే.. ధ్యానం.



మనం భూజాలపై మోస్తున్న వస్తువు బరువుగా అనిపించింది అనుకోండి. కింద పడేని మన దాలన మనం వెల్లిపోతే, అటి పరిష్కారం కాదు, పక్కా పలాయనవాదం! ఒత్తిడి కూడా టరకంగా మానసికమైన బరువే. దాన్ని వచిలించుకోవడానికి మద్యానికో, ధూమపానానికో అలవాటు పడుతుంటారు చాలామంది. అటి మూర్ఖత్వం. ఆ మోత అనివార్యం అయినప్పుడు, దాన్ని మోయగల సత్తుమను సమకూర్చుకోవాలి. ఆ మనోబలం యోగాతో వస్తుంది.

ప ద క త స

అడ్డం

- తేనె పిండిన తెట్టి (2)
- తాడు చుట్టి ఆడే బాలక్రీడా వస్తువు (3)
- పెట్టి; మంజూష (3)
- నమిలే పొగాకు (2)
- శిరస్సు (2)
- దొడ్డిదారిన వచ్చిన చందమామ (3)
- ఇంపు కాని దుర్గంధం - అటుగా (2)
- కోరిన వస్తువులిచ్చే ఆవు (4)
- రామాయణం రాసిన కవయిత్రి (2)
- పార్వతీదేవి (2)
- గు ఆద్యంతాలుగా ఒక పుష్టు (3)
- మంత్రవిద్యలు తెలిసిన వైద్యుడు (2)
- గుర్తం (2)
- నూలుపోగు (2)
- ద్వయం, ఒక రాశి (3)
- కరంతో మొనలి (3)
- బతుకమ్మలో వాడే పసుపురంగు పూలు (3)
- తుదు; '— కాదిది ఆరంభం!' (2)
- బెరుకు; భయం (2)
- పువ్వుల్లో రాణి; టీఆర్ఎస్ వర్షం (3)
- పరిషత్తు లేదా కూటమి (2)
- ఆలు ఆద్యంతాలుగా గుర్తు (4)
- స్వప్నంతో మొదలైన సందడి (4)

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

నిలువు

- సీతాదేవి (3)
- నాడా (2)
- మంటను పుట్టించేది; ఇంగులీకం (3)
- రాయబారి (2)
- నిద్రలో మాట్లాడటం! (5)
- బిచ్చగాడు (3)
- వింజామరలో దాగిన కాయ (2)
- జవ్వాది; ఒక రకం పిల్లి (3)
- అబద్ధం (2)
- పెనిమిటి (3)
- గోదావరి (3)

- మడతలతో చుట్టిన కొత్తగడ్డ - కింద నుండి (2)
- పృథివీతో వేషం (3)
- అంతులేనిది; శ్రీ శ్రీ ఆత్మకథ పుస్తకం (3)
- శక్తిహీనులు (4)
- అభిమతంలో మలి సగం (2)
- నాట్యస్థలి;
- సుకుమార్ చిత్రాల్లో ఒకటి (4)
- దుర్గోధనుడి నాయనమ్మ (3)
- తిరగబడ్డ వృక్షపుత్రం (2)
- వాడుకలో బాహుమూలం (2)

అవకాశాలనే మెట్లపై నడిస్తేనే విజయమనే నిచ్చెన ఎక్కడానికి వీలవుతుంది.

-అయాన్ రాండ్

విశ్వాస : విశ్వజ

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళక

| | | | | | | | | | | | | |
|------|----|------|----|------|----|------|------|----|------|------|------|------|
| న | 1 | * | 2 | అ | 3 | రూ | * | 4 | సి | 5 | రు | 6 |
| వ | 7 | ర | క | ట్టం | * | 8 | పో | ఱ | ఱ | * | రు | 9 |
| శ | * | శ | శ | * | 9 | శి | * | 10 | శ | శ | శ | 11 |
| * | 11 | య | 12 | * | 13 | శ్రీ | గ్రీ | 14 | శ్రీ | గ్రీ | గ్రీ | 15 |
| శ్రీ | 14 | ల | * | 15 | పో | ఱ | * | 16 | ఱ | ఱ | ఱ | ఱ |
| * | 17 | 18 | ర | ఱ | * | * | 19 | ఱ | ఱ | * | ఱ | * |
| శ్రీ | 20 | * | జ | * | 21 | ము | రాణి | ద | * | 22 | శ్రీ | ఱ |
| శ్రీ | * | 23 | ఱ | ర | * | 24 | ని | 25 | పు | రు | * | శ్రీ |
| శ్రీ | 26 | శ్రీ | 27 | * | * | 28 | ని | క | రు | * | శ్రీ | 29 |
| * | 30 | జ | ప | ఱ | * | * | 31 | పో | ఱ | ఱ | ఱ | ఱ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | 4 |
| 3 | | | 5 |
| 5 | | 6 | |
| | 7 | 8 | |
| | | | 9 |

| | | | |
|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7 | 8 | 9 | 10 |

సిసమూ పంజల్

- అడ్డం**
- 'నాయల్లి టేపును కాడి రాజాలింగ్!
 - గాయని! (3)
 - చిరంజీవి, ఊర్మి జంటచిత్రం (2)
 - అమృతం వంటి క్యారెక్టర్ అర్పిస్తు (2)
 - శత్రువుని పోలిన శ్రీకాంతి చిత్రం (3)

- నిలువు**
- శీగవంటి ఒకప్పటి హీరోయిన్ (2)
 - 'కొండగాలి తిరిగింద'న్న కవి (3)
 - 'మాతృదేవోభవ' నాయిక (3)
 - ఈ ప్రాణం సౌందర్య, వినీతి జంట చిత్రం (2)

అస్తిత్వాను విషయాల ప్రశ్నల ఉపాధికారి

బగ్గిబావ్ నాలుగుస్తోజనల్లో లందరం కండ్చూ మొనాల్ గజ్జుర్ మీదే! లమయుక్షు మాట్లాలతో, మురక్కొ చూపులతో వైక్కకులనుక్కిప్పి వడెసించి గుజరాతీ భాషా. తను తెలుగు వైక్కకులకూ నుహరిచితు రాలే! కాకపోకతే, పుఱుల్ని వట్టిక్కుల్లో, పుడాల్ని నన్ని పొచ్చు

గ్రాజ్ స్టుడెంట్ గుజరాత్
 లోని అధ్యాయాచార్య. అల్లం నరేష
 'సుదేగాడు' సినిమాతో టార్ట్‌ప్రైడ్‌లోకి
 ఎంట్రీ జివ్వంది. తెలుగు, గుజరాతీ, మారా
 తమికు, మలయాళ సినిమాల్న సట్టించి
 పొంచిల్లో 'పై', 'పై' అనే
 సినిమాలో ఓ ప్రత్యేక పాత్రలలో కనిపిం
 చింది. తెలుగులో చిహనసాలాగా
 'బ్రాడర్ అఫ్ బ్రోమ్మేజీ'లో
 మెలింంది.

‘అరాట్లో లేదు కావాతల్లో కనబింబిన
ప్రయోగంలో... తమిశ్వరును నీగురు తెచ్చ
యున్ వల్లపూర్వాయన్ నీనిమ
లు అందుల్లో విమర్శకుల ప్రసంగమలు అం
గా రెండు నీనిమాలు కూడా విషయము
మంచి విజయమైనాయి.

ప్రత్యేక పొత్తలో కనిపించిన
మౌనాల్. తమిసంలో 'నిగరం తీటు',
'హనువరాయన్ వల్లపరాయన్', 'నినిముల్'
నటునకుల విమర్శకుల ప్రశంసనలు అందు
మంది. తా రెండు నినిములు కూడా ఒక

କୋର୍ଟ୍ସୁନ୍ଦରେ ମହାଦୀତି.

మానాల మాత్రం అందితమైనా సరదాగా ఉంటూ.. డౌన్లు చెస్తు.. వాలిడ్ల మధ్య జలిగే గొడవకు అజ్ఞం షాస్త్రమై.. అట రెటింగ్ బాగా పెల్పిజిం, మానాల మధ్య శ్రీయాంగిల ఎక్సెసర్టమే బిగోల్ హార్స్‌లు

మెనాల్ లిన్ తనంలోనే తండ్రిన కోల్పు
ఉయింది. ఆ లోటుచు సైమాతుల డ్రౌరా భర్త
శ్రవణకునే త్రయుత్తం చేపుక్కాలి. కాబ్సీ, తచ
జీవితంలో ముఖ్యానాను సైమానుని
చెయుతుంది. అనేక ఒడుగొచ్చులను ఎదు
ర్చాయిలు పెలిగిన మానాల్.. చమువు
పూర్వవగానే బ్యాంక్ టుడ్స్ గంలో చెలంచి.

నిర్వహించిన 'ముక్కీ నైర్వహించిన' వ్యవస్థలో విజేతగా నిచింది కుమారుడు. తమాక మని గుజరాత్, లైటీల్స్ కూడా సాంత్రం చేసు కుంబ. మాడలింగ్ ద్వారా తర్ల్ ప్రారం భి.. అనుక్కొల్పండా నేనిమా అవకాశాలను దక్కించుకుంది. ఒకే సాం తెలుగు, తమిళ ఆషాల్ లో వాడు సెనిములు సంతకం చేసి సంచలనం నృష్టించింది.

ముద్దలు! నిజానికి, ఓ గ్రామర్ స్టేర్కు లఘురహితమైన
అరుతలన్నీ తనకు ఉన్నాయి.

2012, సినిమాతో ప్రారంభించిన మెయిల్ కాలేజీ నుండి వంటి విభాగాల్లో తెలుగులో, ఉ, కాలేజీ నుండి మొనాల్ వెత్తిల్ మురాలి, గుజరాతీ మూలమైన కున్న

A photograph showing a person's lower body from the waist down. They are wearing a pink cloth wrapped around their waist and legs. Their feet are visible, and they appear to be standing on a surface that reflects light, creating a bright glow at the bottom. The background is a solid blue color.

ఓ దశలో అయితే లభిల్,
ప్రాక్తగా రన్ అయ్యంది.



సంతానలేమికి మగవాళ్ళలో

కూడా కారణమని మీకు తెలుసా?

- ఆడవాళ్ళలో 33% • మగవాళ్ళలో 33% • ఇద్దలలో ఆరోగ్య సమస్యలు - 33%
- పైన తెలిపిన అన్ని సమస్యలకు దుష్టితాలు లేని అత్యాతము
- "కాన్సెటిట్యూషన్ల్ హోమియోకెర్" చికిత్స.

www.homeocareinternational.com

Conditions Study

టోల్ ట్రై కొరకు 1800 108 1212 డయల్ చెయండి.

homeocare.in

స్పృష్టి చికిత్సలు

బుతు సమస్యలు | PCOD | పైబ్రాయిడ్ యుట్ర్స్ | తరచు గ్రేస్ట్రావాలు
లైంగిక బలహీనత | వీర్యకణాల లోపం | పైపోర్ట్రైరాయిడ్
స్క్రీ & పురుషుల హర్షిణ్ సమస్యలు | ట్యూబల్ బ్లాక్ట్,



**హోమియోకెర్
ఇంటర్నేషన్ల్**

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

ప్రాథమిక: (ఆశ్చర్య | చేగంపట్ | కుషట్టవల్ | లల్సింథిస్గర్ | జాఫ్రోప్ల్స్ | మానిట్యూంక్ | మియోప్ల్స్) పాశుమళింధ | కలింసగర్ | నిజమాలార్ | మహామాలిన్రీ
అప్పుం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి | శాసినాడ | రాజమండ్రి | గుంటూరు | జంగ్లేలు | నెల్లూరు | కర్నూలు | తమిల్నాడు | వుదుచ్చేలి