

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

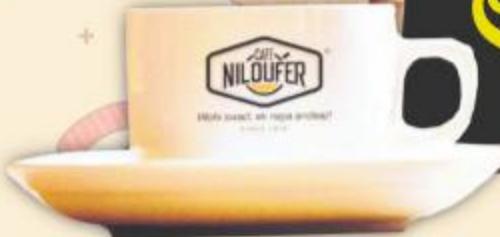
# బతుకమ్మ

8 నవంబర్ 2020



విజయగాఢ

తినొద్దం



Promoted by:



అన్ని రకాల  
స్త్రీల ఆరోగ్య  
సమస్యలకు  
చక్కని పరిష్కారం



దీప్పిష్టన్ / అందోళన, మొటిమలు  
నెలసరి సమస్యలు, టైరాయిడ్, PCOD,  
ఉంబుకాయం, హర్మోన్ సమస్యలు,  
అన్ని రకాల సమస్యలకు చికిత్స.

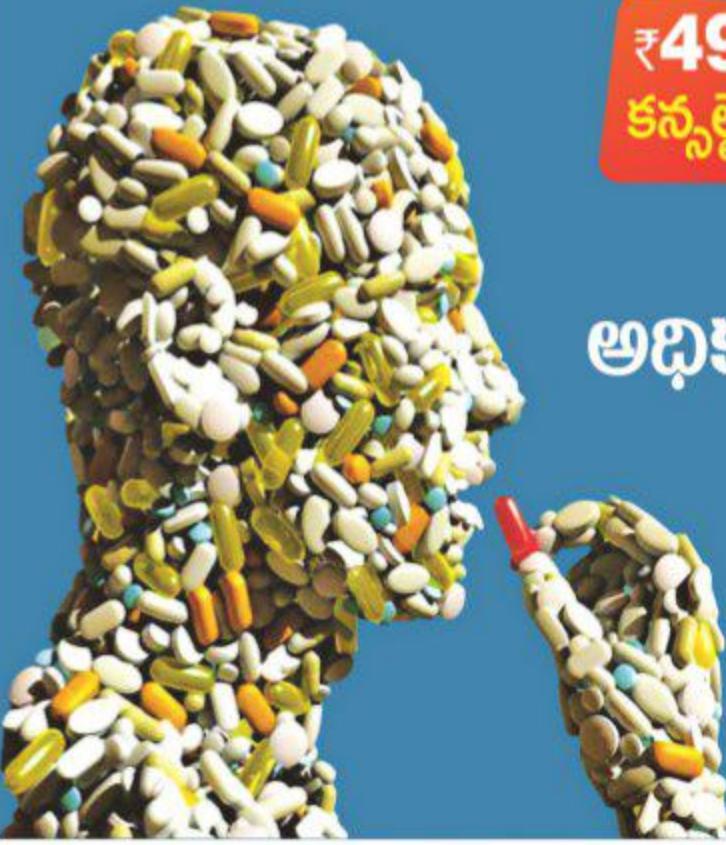
డాక్టర్ లపాయింట్ మెంట్ కొరకు :  
**767 500 8000**

ఫోన్‌ట్రై : **1800 108 1900**

An ISO 9001 - 2008 Certified C

Positive Homeopathy

జాన్మిహిల్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ హస్పిటల్ ప్రక్కన | అమీర్ పేట్ - మధురానగర్ మెట్రో స్టేషన్ ఎదురుగా | బిల్సుథీనగర్ - మెట్రోస్టేషన్ ప్రక్కన  
మెహాదిపట్టం - సరోజనిదేవి కంటి అసుపలి ప్రక్కన | A.S.రావు పుగర్ - చెన్నె షాపింగ్ మాల్ ఎదురుగా | కార్యానా - జాభ్ బస్టాండ్ దగ్గర  
కాచిగూడ - టూరిస్ట్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హార్ట్ క్రిండ్ | కలీంసగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్మాల | మహాబుఖీనగర్ | తమిక్సనాడు



₹499 విలువ గల  
కన్సలేషన్  
ఉచితం

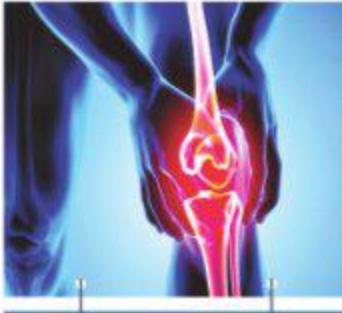
Promoted by:  
An ISO 9001 - 2008 Certified Company  
**డా. కె. ప్రో. ముహమద్ ఇ**  
అరెగ్యూల్ | అనుభంగం | అనుదం

## ఆధుక మందులకు ఇక సెలవు!

అద్యాన్నాడ్ కాన్సెట్యూషన్ల్ పద్ధతితో  
తక్కువ మందులతో అత్యుత్థమైన చికిత్స

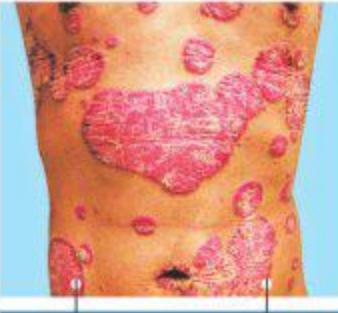
ఉచిత డాక్టర్ కన్సలేషన్ కొరకు:

**767 500 8000**



### కీళ్ళ నిఘణులు

- డిస్కసమస్యలు • సయాబీకా
- కీళ్ళ వాపులు • రుమాటాయ్డ్.
- గాట ఆర్థ్రాటిస్ట్ • సర్డెకల్.
- లంబార్డ స్ట్రోండిల్యూటిస్ట్



### చర్మ సమస్యలు

- సోరియాసిస్ • ఎగ్జ్మా
- బోల్చి • SLE • దద్దుర్లు
- మొబిములు
- ఫంగల్ ఇన్ఫక్షన్



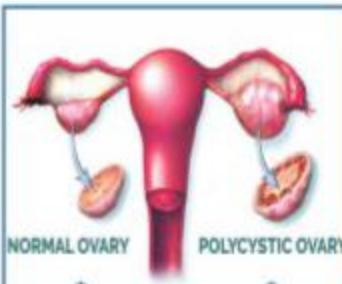
### పైల్స్, ఫిస్టులా

- ఫిపర్స్ • అమీబయాసిస్
- క్రొన్స్ డిస్సిషన్ • IBS
- మలబ్దకం • గ్లూష్ట్రిక్ అల్పర్
- ప్రోస్టేట్ ర్యాంధ వాపు



### రక్షసు సమస్యలు

- సైస్పెల్స్ • అడీనాయ్డ్
- టొన్స్లైటిస్
- గురక
- ముక్కలో కండ పెరగడం



### PCOD, సంతాసలేమి

- అధిక బరువు
- నెలసల సమస్యలు
- శ్రైరాయ్డ్
- పశ్చిమ్ సమస్యలు



### డయాబెటిస్

- డయాబెటిస్ & దాని సమస్యలు
- డయాబెటిక్ పుట్ అల్పర్.
- రెటినోప్తి, గ్లూష్ట్రిప్తి, నెప్రోప్తి
- పెరిఫరల్ మ్యూలోప్తి + PME



### దైరాయిడ్

- గాయటర్ • నెలసల సమస్యలు
- ప్రైపో & ప్రైపర్ దైరాయిడ్
- శ్రైరాయ్డ్ ర్యాంధ వాపు
- బరువు పెరగడం, తగ్గడం



### మేల్ సెక్స్యూపల్ సమస్యలు

- ప్రోస్టేట్ ర్యాంధ వాపు • ఎర్కెర్
- డిస్ఫంక్షన్ • కీపు స్ట్రెచ్
- లజీస్ట్రియూయా • అరిగీస్ట్రియూ
- వీర్యకణాల సమస్యలు



**Positive Homeopathy**

An ISO 9001 - 2008 Certified Company

ఫోన్: **1800 108 1900**

Chat with Doctor @  
[www.drpositivehomeopathy.com](http://www.drpositivehomeopathy.com)



జాయిపాల్స్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ హిస్ప్యూటిల్ ప్రక్కన | అమీర్పెట్ - ముఖురానగర్ మెల్లో స్టేషన్ ఎదురుగా | దిల్సుఫ్ఫీస్గర్ - మెల్లో స్టేషన్ ప్రక్కన  
మెహాదివట్టం - సరోజనిదేవి కంటి ఆసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రావు నగర్ - చెన్నెపాపింగ్ మాల్ ఎదురుగా | కార్మానా - జాయి బస్టాండ్ దగ్గర  
కాచిగూడ - టూరిస్ట్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హత్తుకొండ | కలీంసాగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్యాల | మహబూబ్ సాగర్ | తమిల్నాడు



## విజయగాథ తినోద్దాం

ఏ హోటలకు వెళ్లినా.. ఇట్లిలో ఏం ఇచ్చారు? బిర్యానీలో ఏం వడ్డిం చారు? ఇంబీరియర్స్ ఎలా ఉన్నాయి? సరీస్ ఎలా ఉంది? అన్నదే కాదు, దాని యజమాని ఎవరో కూడా తెలుసుకోవాలి. ఈ స్థాయికి ఎలా వచ్చారో కనుక్కోవాలి. ఆ విజయగాథను నెమరేసుకుంటూ ఆరగిస్తే.. రుచికి రుచి, సూఫ్రికి సూఫ్రి! (కోనా సీజన్ కాబట్టి.. సోషల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్, శానిలైజేషన్, మాస్క్, గోరువెచ్చ నీళ్లు పరా మామూలే)

## 5 మానసాదేవి ఆలయం

ఐదు తలల సర్గాన్ని ధరించిన ఆ తల్లి.. నాలుగు దిక్కులకూ తానే అధినాయకురాలి నని చాటీంది. ఇప్పుడి మానస పుత్రిక మానసాదేవికి దేశంలో రెండుచోట్లు మాత్రమే అలయాలు ఉన్నాయని అంటారు. ఒకబీ.. హరిద్వార్లో, మరొకబీ భాసీంపేటలో!



## క్షుభాతీహి!



6 ఉదెల

8 కరెంట్ మీటర్

6

7

20

పలుకుబడులు

26 వాస్తు

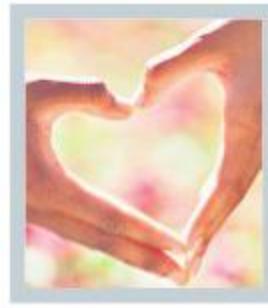
27 అల్లరి

రాజిఫలాలు

28

సారాంశం

33



## 18 నా సవలకు.. ఆవల!



మూడూ మూడున్నర దశాబ్దల క్రితం కాలేజ్ క్యాంపస్‌లలో మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి రచనల్ని పట్టుకుని తిరగడం ఓ ఫ్యాఫ్ని! మల్లాది సవలల్లో కథానాయకుల్లా పంచలేస్తూ మాటల్డాడే అబ్బాయిలను అమ్మాయిలు భలే ఇప్పపడే వారు. అయిన ‘మందాకిని’, ‘ప్రవంతి’ బ్రహ్మాచారుల కలల రాణలు.

## 22 ఱిం

ఇల్లు పీకద్దు పీకద్దు అంటే విన్యారా? జమ్మంగా ఇల్లు పగలకొడితిరి. ఉండే కొట్టంలో ఎట్లనో ఒక్కట్టా అందరం తల దాచుకునేటోలము. ఇప్పుడేమో ఈ పాడు తగ్గు మిద్దలో పాములు, జర్రుల మధ్య ఉండాల్సి వోచింది. ఈ పాడు మిద్దకి పదహారు వందలు ఉరకే కట్టాల్సి వస్తాంది. ‘ఇప్పటికే ఆరు నెలలు అయిపాయే. కనీసం స్లాపు వరకు కూడా కట్టకపోతిమి. ఈది ఈదంతా పక్కమని నవ్వుకుంటన్నారు.



కుసంచిక్కిమీ అభివ్రాయాలను మాకు తెరియజేయండి.

పోస్ట్ డ్యారా: బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ,

8-2-603/1/7,8,9,

కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్.10, బంజారాపేట్టు.

పైఅడరాబాద్-500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com

# బతుకమ్మ

8 నవంబర్ 2020

## లోపలి కమ్మల్లో..

పోలెలు..

వితారం దావత్తీ

# పోషకాల జీలెలు

తెలంగాణ ప్రత్యేక వంటకం పోలెలు. వండుగలకు ఈ తీపి వంటకం పరిమళాలు వెదజల్లుతుంది. పెండ్లి సందడిలో పిల్లను చేసే రోజు, పిల్లగాన్ని చేసే రోజు పోలెలు తప్పక వండి వడ్డిస్తారు. తియ్యటి వేడుక చేసుకుంటారు. పోషకాలు ఉండకట్టి, ప్రేమానురా గాలతో మడతపెట్టి, నేతితో సింగారించి అతిథులకు అప్పుయంగా వంచుతారు. పోలెల గురించి మరింత తెలుసుకుండాం..

పోలెలను శనగప్పు పూర్వంతో చేస్తారు. పూర్వం కూరే విషయంలోనే ఉంటుంది అసలు సంగతంతా! అక్కడ పొరపాటుకు తావిస్తే.. పడిన శ్రమంతా వ్యధా అవుతుంది. అందుకే పోలెలు పక్కాగా చేసేవారిని పోలేరమ్మ కన్నా ఎక్కువగా గౌరవిస్తుంటారు.

పోలెలకు తెలంగాణలో భక్కాలు అని మరోపేరు. వీటినే ఆంధ్రాలో బోబ్బట్టు అనీ, రాయలసీమలో ఒబ్బట్టు అనీ మరోపేరు. ఏ పేరున పీలిచినా ప్రాంతాల వారీగా వీటి తీరుతెన్నుల్లో పెద్దగా మార్పులు కనిపించవ. వండిన చేతిని బట్టి రుచి మారుతుంది. తెన్నవారి నోటి వెంట మాత్రం అహా! ఓహా! అద్భుతం! ఇలాంటి మాటలే వరుస కడతాయి.

భక్కాలు ఆరగించ డమూ ఒక కళే! ఎదా పెడా లాగించేస్తామంటే కుదరదు. పోలె విడిపో కుండా నింపాదిగా తుంచాలి. పూర్వం కింద పడకుండా ముక్కను నోటి దాకా తీసుకెళ్లాలి. అణువణువూ దాగి ఉన్న తియ్యందనాన్ని ఆస్వా దిస్తూ తినాలి. వేడివేడిగా ఉన్నప్పుడు నెఱ్యుతో అభిషేకించి తింటే ఆ రుచి రుచే వేరు.

భక్కాలు చేసిన రోజుకన్నా రెండు మూడు రోజుల తర్వాత మరింత రుచిగా ఉంటాయి. అప్పుడు చిక్కటి వేడివేడి పాలు పోసుకొని తింటే ఇహా సంసారే బహు భక్కాలే అనిపించక మానదు. ఆ రుచి మాయలో పడి భక్కం వీర భోజుం అని కొత్త అర్థాలు తీస్తారు.

ఇలాచీ పోలెలకు అద్భుత చైన ఫ్లైవర్సు జతచేస్తుంది. ఇలాచీలు జీర్ణక్రియను వేగ వంతం చేస్తాయి. ఇందులో క్యాల్చియం, ఐరన్, మెగ్రీ షియం, మాంగ నీస్ వంటి పోష కాలు ఉంటాయి. బెల్లం మలబద్ద కాన్ని నివారించి తక్కణ శక్తిని స్తుంది. బరు వును తగిస్తుంది. రక్కపోనతను నివారిస్తుంది.

బెల్లం సహజ సిద్ధమైన తీపి పదార్థం.

ఇందులో

క్యాల్చియం,

పాస్పుర్సు, మెగ్రీ

షియం, మాంగ

నీస్ వంటి పోష

కాలు ఉంటాయి.

బెల్లం మలబద్ద

కాన్ని నివారించి

తక్కణ శక్తిని

స్తుంది. బరు

వును తగిస్తుంది.

రక్కపోనతను

నివారిస్తుంది.

ఇలా..  
చేయాలి

ఒక కప్పు శనగప్పును పలుకు పలుకుగా ఉడికించాలి. దానిని మిక్కీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. అందులోనే అర టీస్పూన్ ఇలాచీ పాడి వేసుకొని మరోసారి మిక్కీ తిప్పు కోవాలి. ఒక కప్పు తరిగిన బెల్లంతో పాకం పెట్టాలి. పాకం కాస్త చిక్క బడిన తర్వాత.. మిక్కీ పట్టిన శనగప్పు అందులో వేసి బాగా కలపాలి. పాపు వును ఎండు కొబ్బరి పాడి వేసుకొని కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్నే పూర్వం అని పిలుస్తారు. దీనిని ఉండలుగా చేసుకొని పక్కనుంచాలి. రెండు కప్పుల గోధుమపిండిని తగిన మోతాదులో నీట్లు పోసి మెత్తగా పిసుక్కోవాలి. చపాతీ పిండి కన్నా మెత్తగా అయ్యేలా చూసుకోవాలి. శనగప్పు ముద్దలు ఎన్ని ఉన్నాయో.. అన్ని పిండి ముద్దలు చేసుకోవాలి. పిండి ముద్దను కాస్త లాటించి అందులో పూర్వం ఉండను ఉంచాలి. పూర్వం పూర్తిగా కవర్ అయ్యేలా పిండి ముద్దను మూసేయాలి. పూర్వం బయటకు రాకుండా చిన్నసైజు చపాతీల్లు నిదానంగా లాటియ్యాలి. పెనం మీద నెఱ్య వేసి గోధుమ రంగు లోకి వచ్చేలా కాల్చుకుంటే పోలెలు సిద్ధమైనట్టే. నెఱ్య వేసుకొని తింటే వీటి రుచి అమోఫుంగా ఉంటుంది. కొండరు గోధుమపిండికి బదులు మైదాపిండితో చేసుకుంటారు.





శివపుత్రిక..

# మానసాదేవి

## ఆరోండ్ల నాటి ముచ్చట

బద్రం చిన్న నర్సింహార్దీ పొలంలో చురుగ్గా పనులు జరుగుతున్నాయి. శ్రామికులు ఎగుడుడి గుడుగా ఉన్న భూమిని చదును చేస్తున్నారు. రాళ్లు రఘ్యులు ఏరేస్తున్నారు. అప్పుడే, ఓ విగ్రహం బయటపడింది. తర్వాత ఇంకొకటి... మానసాదేవి, అప్పురూపలక్ష్మి. ఆ విగ్రహాలను ఒక చిన్న రేకుల షట్టులో ఉంచి గ్రామస్తులు పూజలు చేయడం ప్రారంభించారు. తన పొలంలో లభించిన విగ్రహాలను, దొరికిన చోటే ప్రతిష్టించాలని భావించారు నర్సింహార్దీ. అందుకు ఇరవై గుంటల భూమిని దానంగా ఇచ్చారు. అప్పటి గ్రామ సర్వంచే ఎలేటి చంద్రా

రెడ్డి ఆధ్యార్యంలో ఆలయ నిర్మాణ కమిటీ ఏర్పాట్ చేంది. సుమారు 1.50 లక్షల ఖర్చుతో.. 9 నెలల వ్యవధిలోనే ఆలయ నిర్మాణం పూర్తి చేశారు. ఏప్రిల్ 2018లో.. శారదా పీఠాధిపతి మాధవానంద సరస్వతి చేతుల మీదుగా అమృతార్థి విగ్రహాలను ప్రతిష్టించారు. దేశంలోని అరుదైన దేవాలయాలలో ఇదో కటి. అప్పటివరకూ హరిద్వార్లో మాత్రమే మానసాదేవి ఆలయం ఉన్నట్లు సమాచారం. క్రమక్రమంగా ఉపాలయాలూ వెలుస్తూ వచ్చాయి.

ఐదుతలల సర్వాన్ని ధరించిన ఆ తల్లి.. నాలుగు బిక్కులకూ తానే అధినాయకు రాలినని చాటింది. శివుడి మానస పుత్రికగా భావించే మానసాదేవికి దేశంలో రెండుచోట్ల మాత్రమే అలయాలు ఉన్నాయని అంటారు. ఒకటి.. హరిద్వార్లో, మరొకటి భాసీంపేటలో!

ప్రాంతంలో అనేక ఆలయాలు ఉండేవనీ, అందులో ఇదీ ఒకటనీ గ్రామపెద్దలు వివరిస్తారు.

## నిత్య పూజలు:

ప్రతి మంగళ, శుక్రవారాలు

అమృతార్థికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు నిర్వహిస్తారు. ఈ రెండు రోజుల్లో పెద్ద సంబ్యులో భక్తులు తరలివస్తారు. మహాశివరాత్రి రోజున శివుడికి అహారాత్రం అభిషేకాలు నిర్వహిస్తారు. రామ నవమికి షైలపంగా సీతారాముల కల్యాణం జరుగుతుంది. శరన్మహాత్ముల్లో అమృతాలు ఉన్నాయి.



ఎక్కడ ఉన్నటి: కరీం నగర్ జిల్లా గన్సేరు వరం మండలం భాసీంపేట గ్రామంలో (మానసావరం)



ఎలా వెళ్లాలి: రైలు మార్గంలో రామగుండం, షెడ్జపెల్లి, కరీంనగర్ వరకు వెళ్లి, అక్కడి నుంచి బస్సులో 35 కిలోమీటర్ల రోడ్డు మార్గంలో వెంకట్రావుపల్లి, గన్సేరువరం మీదుగా భాసీంపేటకు వెళ్లచుట్టు, షౌదరాబాద్ నుంచి సిద్ధిపేట మీదుగా బెజ్జంకి, తోట పల్లి మార్గంలో బస్సులోను చేరుకోచుట్టు.

ఐదు తలల సర్వాన్ని తల్లినే ధరించిన మానసాదేవి, కోరిన కోరికలు తీర్చే అప్పరూప లక్ష్మిదేవితో పాటు.. గణపతి మందిరం, సీతారాముల ఆలయం, 12 అడుగుల ఏకశిలతో నిర్మించిన ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహం, వీరభద్రస్వామి, 108 శివలింగాలతో కూడిన ధర్మగుండం, 48 అడుగుల ఎత్తుయిన ఏకశిలా ధ్వజస్తంభం.. ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. మానసాదేవిని శివుడి మానస పుత్రికగా చెబుతారు. ఆమె పరమేశ్వరుడిని వెయ్యిండ్లు అకుంతిత దీక్షతో పూజించిన అంటారు. నాగ జాతికి మాత్రమేనురూపాగా మానసాదేవిని అభివర్ణిస్తారు. అందుకే, ఈమె తల్లినే ఐదు తలల సర్వం ఉంటుండని పండితుల విశేషం. పూర్వం ఈ

వార్లను తొమ్మిది రోజులూ తొమ్మిది రూపాలలో పూజిస్తారు. లక్ష దీపాత్మవాన్ని చూడటానికి రెండు కండ్లు చాలపు. హనుమజ్జలయంతి, స్వసింహజయంతి.. తదితర ప్రత్యేక సందర్భాల్లో విశేష పూజలూ ఉంటాయి. తల్లి దర్శనానికి మహారాష్ట్ర, భర్తీనగదీల నుంచి కూడా పెద్ద సంబ్యులో భక్తులు తరలివస్తారు. సుమారు 800 ఎండ్ల క్రీతం ఇక్కడ దేవాలయం ఉండేదని, కాలగతిలో శిథిలమైందని.. అమృతార్థి రోజులూ తొమ్మిది రూపాలలో పూజిస్తారు. నాగ జాతికి మాత్రమేనురూపాగా వెలిశారనీ ఆలయ ప్రధాన అర్పకుడు నాగసాయి శర్మ తెలిపారు. తప్పకాలలో లభించిన వెండి వస్తువులను బట్టి పురావస్తు అధికారులు ఆలయ ప్రాచీనతను నిర్ధారించారు.

... గుడాల శ్రీనివాస్

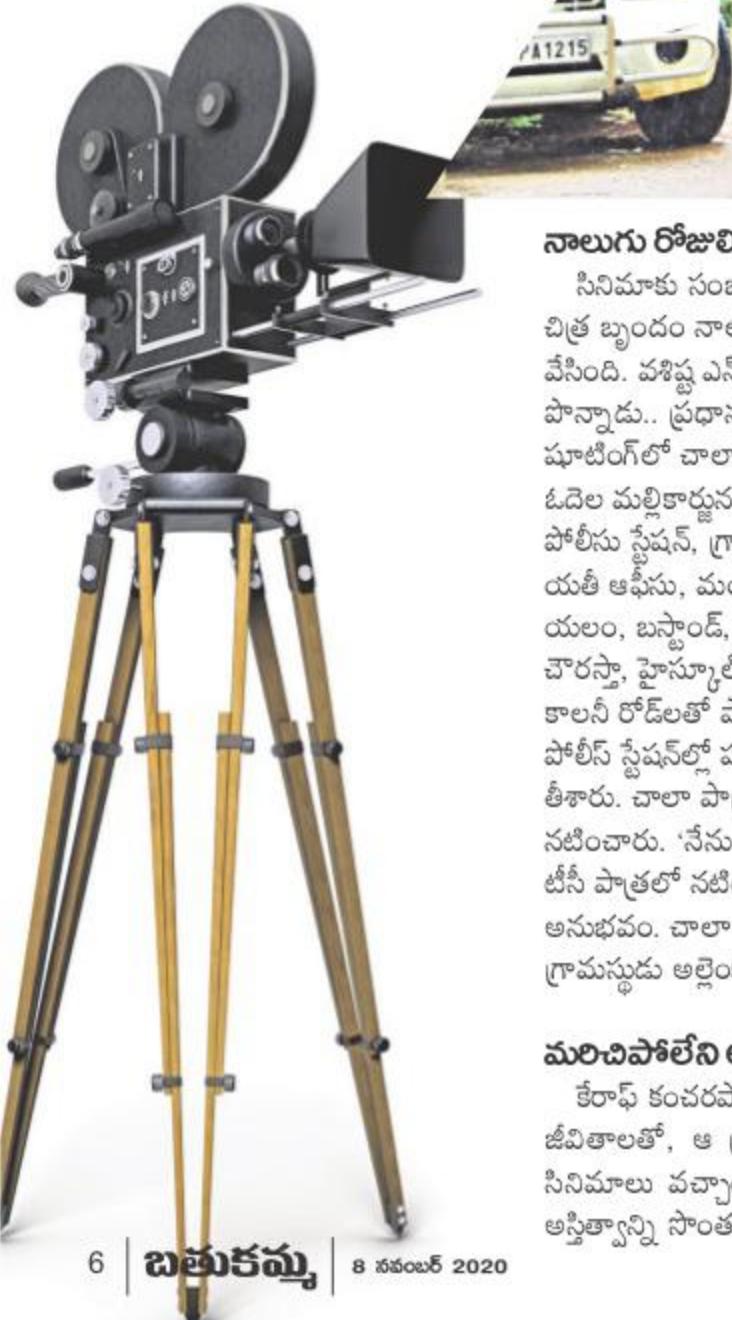


# వెండితెర మీద ఓదల!

## ఓదల్ స్టేషన్

తమ ఊరి పేరు మీద సినిమా! కథ మొత్తం ఊరిచుట్టే! దర్శకుడు కూడా తమ బిడ్డె, అతడిది ఈ గడ్డె! సినిమా మాటింగులంటే.. ప్రైదరాబాద్ లోనో అరకులోనో జరుగుతాయని ఆ పల్లె జనం భావించేవారు. అది నిజం కూడా. కానీ ఓరోజు తెల్లవారేసరికి.. బిలబిలమంటూ వాహా నాల సమూహం ప్రవేశించింది. నటీనటులు, టిక్కిప్పియన్లు, లైట్ బాయ్సు.. ఒక్కొక్కరే బండిలోంచి దిగుతుంటే కణ్ణ అప్పగించి చూశారు. అంతలోనే మరో అశ్వర్యం! దీని వెనుక ఎవరు న్యారో అర్థముంది. 'కథ' నడిపిస్తున్నవాడు సాక్షాత్తు తమ ఊరివాడే.. సంపత్తి నంది. ఈ సినిమాకు కె.కె. రాధా మోహన్ నూతనంగా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.

... అంకరి ప్రకాష్



లైట్సు.. కెమెరా.. యాక్షన్! మేకప్, ప్యాకప్! అప్పటి వరకూ తెలియని పదాలు పరిచయం అయ్యాయి. నిన్నటేడాకా చూడని మొహణలు ఎదురుపడ్డాయి. 'అబ్బా.. పోబ్బా పటీలే' .. పోరగాళ్ళకు పండగే! 'ఆ చీర చూడూ! ఆ బార్డర్ చూడూ' .. అడవాళ్ళ కబుర్లకు అంతే లేదు. నాలుగు రోజుల తర్వాత వీడియోలు తీసుకుని వెళ్లపోతుంటే, జాతరకొచ్చిన చుట్టాలు బయల్సేరుతున్న భావన. 'ఓదలరైల్స్ స్టేషన్' సినిమామాటింగ్ ఓదలగ్రామస్తుల జీవితాల మీద చెరగని ముద్దువేసింది.



## నాలుగు రోజులిక్కడే

సినిమాకు సంబంధించి పలు సన్నిఖేశాల కోసం ఇటీవల చిత్ర బృందం నాలుగు రోజుల పాటు ఓదలలోనే మకాం వేసింది. వశిష్ఠ ఎన్ సిమ్మా, పోబ్బాపటేల్, పూజిత పొన్నాడు.. ప్రధాన తారాగణంగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా మాటింగ్లో చాలా భాగం పరిసరాల్లోనే పూర్తి చేశారు. ఓదల మల్లికార్జున స్వామి ఆలయం, ఓదల రైల్వేస్టేషన్, పోలీసు స్టేషన్, గ్రామ పంచాయతీ ఆఫీసు, మండల కార్యాయం, బస్టాండ్, అంబేద్కర్ చౌరస్త్రా, ప్రైస్సుగ్లుర్ రోడ్, ఎస్సీ కాలని రోడ్లిలతో పాటు పొత్తుపల్లి పోలీసు స్టేషన్లో మాటింగ్ తీశారు. చాలా పొత్తుల్లో సానికులే నటించారు. 'నేను కూడా ఎంపి బీసి పొత్తుల్లో నటించాను. కొత్త అనుభవం. చాలా ఆసందంగా ఉంది' అంటారు గ్రామస్తుడు అల్లెంకి శేషమూర్తి.



సంపత్తి నంది

## మరిచిపాలేని అనుభూతి

కేరాఫ్ కంచరపాలెం, పలూస ఎట్ 1978 .. ఇలా స్థానిక జీవితాలతో, ఆ గ్రామ నామమే సినిమా పేరుగా చాలా సినిమాలు వచ్చాయి. తెలంగాం సినిమా తనకంటూ ఓ అస్తీత్వాన్ని సాంతం చేసుకుంటున్న దశలో.. ఓదల రైల్వేస్టే

షన్ పేరుతో సంపత్తి నంది చిత్ర నిర్మాణానికి పూనుకోవడం మంచి పరిణామమే. సినిమాల్లో స్థిరపడినా, సంపత్తి నందికి ఓదలతో అనుబంధం తెగిపోలేదు. అప్పుడప్పుడూ స్వగ్రామానికి వచ్చి పోతుంటాడు. లాక్డోన్ నేపథ్యంలో మూడు నెలల పాటు ఇక్కడే ఉన్నాడు. అప్పుడే ఈ కథ ప్రాణంపోసుకుని ఉండవచ్చు. 'మా స్వగ్రామం ఓదలలో జరిగిన ఒక యదార్థ సంఘటన ఆధారంగా ఓదల రైల్వే స్టేషన్ పేరుతో క్రైమ్ డ్రిల్లర్ కథతో మూవీని తెరకెక్కిస్తున్నాడు. ఒకనాడు తెలంగాం అంబే ఎండిన చేసులు, నోళ్ళ తెరిచిన భూములే. కానీ నేడు పరిస్థితులు మారాయి. తెలంగాణలో ఎటూ చూసిన పచ్చని పొలాలే. ఆ అద్భుతమైన దృశ్యాలను తెరకెక్కిస్తున్నాం. 'ఓదల రైల్వే స్టేషన్' సినిమా ఒక డిఫరెంట్ క్రైమ్ డ్రిల్లర్గా రూపొందుతుంది. అంటారు సంపత్తి నంది. నిజమే, ప్రతి దర్శకుడూ ఏడాదికి ఒకసారైనా సొంతూరికి వెళ్లాలి. సాంత మనుషుల మధ్య బతకాలి. ఆ జీవితాల నుంచీ కథలు అల్లుకోవాలి. అప్పుడిక హాలీవుడ్ మీద ఆధారపడాల్సిన పని ఉండదు. పుభం!

# కరంట్ మీటర్



1

టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం  
చేపట్టిన సంక్లేషము  
కార్బ్రూక్షమాల ఫలితంగా  
తెలంగాణలో తలసరి  
ఆదాయం ఏ మేరకు  
పెరిగింది?



2

మహాబూబాబాద్ జిల్లాలోని ఏ ఆలయంలో  
పద్మనాభుని శతాబ్దిపు శాసనాలు బయటపడ్డాయి?

3

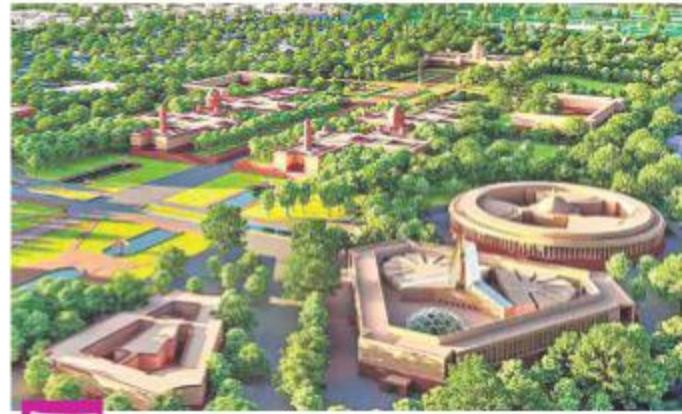
తాజాగా, అటు వీడ్సోల్లు చెప్పిన క్రితెటర్?

4

తెలంగాణ పోలీసులను ఏ విభాగంలో 'స్నేచ్' అవార్డు  
వరించింది?

6

ఇప్పటి పరశుా టీసాట్  
యాచెను ఎంతమంది  
దొన్నలోడ్  
చేసుకున్నారు?



7

పార్లమెంటు కొత్త భవనం ఎప్పటికల్లు పూర్తి కావచ్చు?

అన్ ఫినిష్ట్ ఏ బాలీవుడ్ తార ఆత్మకథ?

5



'ఒక వ్యక్తి చేసిన కృషి, ఆలోచన చక్కని నీటి  
వనరులను ఇచ్చింది. కేసీఆర్ భగీరథ  
ప్రయత్నం చేశారు' — ఎవరి ప్రశంస ఇది?

8

9

తమిళనాడులో మనుస్కుతి వివాదంలో  
అరెస్టు అయిన సినీ నటి?

10

రేణు దేశాంయ్ ప్రధాన  
పాత్రలో నటిస్కున్న వెట్  
సిరిస్ పేరు?



7

బతుకమ్మ

8 నవంబర్ 2020

10. కెల్లిక

ప్రోటోటాయి

8. ల్యోప్ల ప్రాయిఫ్లాష్

7. 2022 క్రైష్ణ

6. మల్లె క్రిష్ణంల్ల రాష్ట్రాల్ల

ఎల్పోడ్ నెంట్లూళ్లి. 5

4. క్రాప్పాల్లు ప్రోటోటాయి

ప్రోటోటాయి. 4

0. ల్యాబెల్ల

ఎల్పోడ్ ప్రాయిఫ్లాష్ల

ఎల్పోడ్ ప్రాయిఫ్లాష్ల

1. డ్రోఫ్లోర్

జవాబులు



కవర్  
సోర్ట్

# విజయగాథ తినొద్దం



ఖ

రీడైన రెస్టరెంట్ కావచ్చు.  
మిడిల్క్స్ ఇడ్లీ పోటీల్ కావచ్చు.  
రోడ్స్ పక్కన ఇడ్లీ బండి కూడా కావచ్చు.  
మీ కంటే ముందే ఓ పది మంది ఉన్నారుంటే, మీ వంతు రావడానికి ఓ పాపుగంట పడుతుం  
దంటే.. అక్కడో స్కెన్ స్టోర్ ఉన్నట్టే!  
వెన్నముద్ద లాంటి ఇడ్లీని నోట్లో పెట్టుకుంటూనో, బంగారు ముదలాంటి పడ ముక్కను  
సాంబారులో ముంచుకుంటూనో, అమృతాన్ని మరిపించే కాఫీనో చాయ్నో అరమోడ్సు  
కండల్తో ఆస్వాదిస్తూనో, పాగలుకక్కె బిర్యానీ మీద నిమ్మకాయ పీండుకుని నిమ్మకంగా లాగి  
స్తూనో ఆ గెలుపు కథ తెలుసుకోవాల్సిందే.

ఏ విజయమూ గాలివాటం కాదు.

ఏ విజేతా యాద్యచ్చికంగా తయారు కాలేదు.

ఇంత కందిపచ్చ, ఇంత చింతపండు, నాలుగైదు టమాటాలూ, కాసింత నూనె, కాసిన్ని

ఎహాటల్కు వెళ్లినా.. ఇడ్లీలో ఏం ఇచ్చారు? బిర్యానీతో ఏం వడ్డిం  
చారు? ఇంటీలియర్స్ ఎలా ఉన్నాయి? సర్వీస్ ఎలా ఉంది? అన్నదే  
కాదు, దాని యజమాని ఎవరి కూడా తెలుసుకోవాలి.  
ఈ స్థాయికి ఎలా వచ్చారో కనుకోవాలి. ఆ విజయగాథను నెమరేసు  
కుంటూ ఆరగిస్తే.. రుచికి రుచి, సూఫ్ ల్రికి సూఫ్ ల్రి!  
(కరీనా సీజన్ కాబట్టి.. సాశపల్ డిస్ట్రీబ్యూషన్, శానిటైజేషన్, మాన్స్,  
గోరువెచ్చని నీళ్లు పరా మామూలే)



## అదిగో.. ఆనంద భవన్



ప్రతి విజయం వెనుకా చెమట బిందువులు ఉండకపోవచ్చు. కానీ ప్రతి చెమట బిందువు వెనుకా ఓ విజయ రహస్యం ఉంటుంది. చెమ్మేలోని అడయార్ ఆనంద భవన్ వ్యవస్థాపకుడి గెలుపు కథ కూడా చెమట బిందువంత చిన్న మలువుతోనే మొదలై, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వందశాఖలకు చేరింది. బోక్స్ నూచు ఆనంద భవన్ ఉండిప్పుడు. సరిగ్గా ఎనభై ఏండ్ క్రీతం.. పదేండ్ వయసులో తిరుపతి రాజు ఇల్లు వదిలి వచ్చేశాడు. తనకు కూలీ పని అంటే అసహ్యం. భూస్యామి 'రారా..పోరా' అంటూ మర్యాద లేకుండా పిలుస్తుంటే, మనసు కుతక్కతా ఉడికిపోయేది. దీనికంటే, ఏ హోటల్లోనో కప్పులు కడుక్కుని బతకడమే నయమనిపించింది. ఓరోజు రాత్రి చెప్పాపెట్టుకుండా పట్టుం చెక్కేశాడు. గడప దాటే సమయానికి బీభత్సమైన స్వప్తత ఉంది కాబట్టి, నేరుగా ఓ హోటల్కు వెళ్లిపోయి పనికి కుది రాడు. అక్కడ, అచ్చుతన్ నాయర్ అనే 'మాస్టర్ తో స్నేహం కుదిరింది. ఆ పెద్దాయనే రాజాకు వంటప నిలో మెలకువలు నేర్చించాడు. ఆ తర్వాత, రాజు బొంబాయి రైలెక్కాడు. అక్కడ స్వేచ్ఛాపులో పనిచే శాడు. పిండివంటల మీద పట్టు సాధించాడు. నల భీములతో పోటీపడగలననే నమ్మకం కుదిరాక సాంతూరికి వచ్చాడు. దుకాణం తెరిచాడు. బెల్లంతో, కొబ్బరితో కొత్త ప్రయోగాలు చేశాడు. షాపు అవసరాల కోసం సాంతంగా చెరుకు పండించాడు. ఆ సమయంలోనే పెద్ద తుపాను వచ్చింది. పంటంతా నాశనమైంది. దాంతో రాజు ఆర్థిక పరి సితి తలకిందులైంది. మళ్ళీ కట్టుబట్టులతో చెన్నపురికి చేరాడు. పాత వాషర్ మాన్ వేటలో చిన్న హోటలు పెట్టాడు. అదే, ఆనంద భవన్. ఉసారి ఆష్టలక్షీ ఆల యానికి వెళ్లినప్పుడు ఓ భవనం బాగా ఆకట్టుకుంది. అందులో హోటలు పెడితే తిరుగే లేదనిపించింది. అంతే, అక్కడికి మార్పాడు. ఆ తర్వాత జాతీయ రహదారుల మీదికి దృష్టి మళ్ళింది. ఆనంద భవన్లో ప్రతి శాఖకూ ఓ మాస్టర్ షెఫ్ ఉంటాడు. ప్రస్తుతం, ఆనంద భవన్ వార్లిక టర్మోవరు ఆరోందల కోట్లు. మార్కెట్ విలువ పస్నేందు వందల కోట్ల పైమాటే.

అవాలూ జీలక్రా .. సాంబారు చేయడానికి రహస్యం దినుసులు సరిపోతాయి. కానీ, చిట్టికెడు పాకశాస్త్ర నైపుణ్యం తోడైతేనే దానికో రుచి వస్తుంది. ఇంకొంత, మరికొంత ..కావా లనిపిస్తుంది. అవసరమైతే ఆరుమైళ్ళ దూర మైనా వెళ్లాం. తప్పదంటే అరగంబైనా ఎదు రుచుస్తాం. ఆ కమ్ముదనానికి జిహ్యా.. వహ్య అంటుంది. కస్టమ్మలను ఆ దశకు తీసుకెళ్గాలి గితే గెలుపు పాకం కుదిరినట్టే. శాకపాకాలే సరుకుగా ఓ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించి, ఆటు పోట్లకు తట్టుకునేలా నిలబెట్టి, నాలుగు దిక్కు

లకు విస్తరించి.. తనదైన ఓ రుచుల సామ్రా జ్యాన్ని స్థాపించిన ప్రతి వ్యక్తి వెనుకా తెలుసు కుని తీర్చాల్సిన కథే ఉంటుంది.

యాభై రూపాయలకు ఓ ప్లేటు ఇట్టి సాంబార్తో పాటు కాంప్లిమెంటరీగా విజయ రహస్యాన్ని కూడా ఇస్తామంటే ఎందుకు కాదనాలి?

ఆ కథంతా తెలుసుకుంటూ తినడం వల్ల.. పదార్థాల రుచి పదిరెట్లు పెరిగినట్లు అనిపి స్తుంది. ఆటూయిటుగా ఇంతే సూక్ష్మిని పొందానికి ఏ రాబిన్సర్జు పుస్తకమో కొనాలంటే,

కనీసం మూడొందలు ఖర్చు అవుతుంది. ఆ ప్రకారంగా చూసినా రెండొందల పైచిలుకు మిగిలినట్టే. టిఫ్ఫ్యా పేపర్తో చేయి తుడుచు కుని బయటికి వస్తున్న సమయానికి.. కడుపు నిండా తృప్తి. బుర్రనిండా సంతృప్తి.

'ఏం తిన్నావ్?' అన్నదానికంటే, 'ఎక్కడ తిన్నావ్?' అన్నదే ముఖ్యం.

అలా, అనిపించుకోగలిగితే ఏ వ్యాపార కైనా గెలుపు సాంతమైనట్టే.

ఆ స్థాయి అందరికీ రాడు. వచ్చినా అంత సులభంగా రాడు.

ఇచ్చోటనే..



'చికెన్ సిక్కుబీ' షైవ్ ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? ఆవిష్కర్త ఎవరు? కాన్బనేగా కరోణ్పతి ఘ్స్సిజన్లో అమితాబ్ బచ్చన్ అడిన ప్రశ్న. విలువ అశ్చరాలా కోటి రూపాయలు. హాట్సీట్లో చెస్ట్యూవా సులు కనుక ఉండుంచే, రక్కున జవాబు చేస్తేవారు.. 'బుహరి' అని! ఈ మూడుక్కరాల మనిషి వెనుక ఆతిథ్య రంగాన్ని మలుపు తిప్పిన కథ ఉంది. పన్నెండేండ్ వయసులో బుహరి చెన్నపట్టుం నుంచి శ్రీలంకకు వెళ్లాడు. అక్కడ పండ్ల వ్యాపారం మొదలుపె ట్టాడు. పెద్దగా నడవలేదు. దీంతో ఓ హాట్లలో వెయిటర్గా చేరాడు. పెల్లగాడి పనితనం నచ్చి యజమాని కూతుర్చి ఇచ్చి పెండ్లి చేశాడు. మెల్లగా హాట్లలు బాధ్యతలూ ఆప్సగించాడు. క్రమంగా ఆ హాట్లలు బిర్యానీకి కేరాఫ్ అడ్డన్గా మారింది. ఆదే సమయంలో భారతీయపాటు శ్రీలంకకూ స్వాతంత్యం ప్రకటించారు తెల్లదొరలు. దీంతో బుహరి భారతదేశానికి తిరిగొచ్చాడు. ఆ హాట్లలను లంక ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుంది. ఇప్పటికే అది సర్కారు ఆధ్వర్యంలోనే నడుస్తున్నది. బుహరి చెస్ట్యూలోని మౌంటర్లోడ్ ప్రాంతంలో ఓ హాట్లలు ప్రారంభించాడు. ప్రతిది గొప్పగా, ప్రత్యే కంగా ఉండాలని భావించేవాడు బుహరి. దీంతో చెంచాలతో సహా అన్ని విదేశాల నుంచే తెగ్గించాడు. అనుకోకుండా మొయిన్స్టీన్ అనే షెఫ్ దొరికాడు. మొయిన్ చేయి పడితే, ఏదైనా అమృతమే. దీంతో రద్ది పెరిగింది. నిత్యం జాతరే. రోజుకు ఇరవై మూడు గంటలు తెరవాల్సిన పరిస్థితి. క్రమంగా శాఖలు వెలిశాయి. బుహరి నగర ప్రముఖుడు అయ్యాడు. ప్రభుత్వం ఆయనను 'షరీఫ్'గా నియమించింది. ఓ హాట్లలు యజమానికి ఆ సాయి గౌరవం లభించడం అరుదైన విషయం. బుహరి రెస్టరెంట్లో వడ్డించే ఓ ప్రత్యేక వంటకానికి చికెన్-65 అనే పేరు ఎందుకోచ్చిందన్నది మాత్రం ఇప్పటికే చిదంబర రహస్యమే. సరిగ్గా అరవై అయిదు రోజుల వయసు కలిగిన కోడిని ఉపయోగించడం వల్ల అలా పిలు స్తారన్నది ఓ వాదన. కాదుకాదు, ఈ వంటకాన్ని మా పెద్దాయన జనపరి ఒకబీ, 1965న పరిచయం చేశారు. అందుకు గుర్తుగానే ఇలా నామకరణం చేశారని కుటుంబసభ్యులు చెబుతారు. కారణం ఎమైతేనేం, ఆ రుచి అధ్యాత్మ: ఇప్పుడు చికెన్ సిక్కుబీ షైవ్.. ఓ ఇంటర్వెషనల్ డీష్!

వేడివేడిగా..



హాటల్కు వచ్చిన ఓ కస్టమర్కు బిర్యానీ తినాలని ఉండవచ్చు. దాంతోపాటే, కబాబ్ రుచి చూడాలని అనిపించవచ్చు. పన్నోపనిగా బటర్నాన్తో నవరతన్ కుర్యా ఆరగించాలనీ ఆశ్చర్యించుచ్చు. కానీ, పర్సు పరంగా, పాట్టపరంగా ఉన్న పరిమితుల కారణంగా.. అన్నీ ఆర్దరు చేయలేదు. ఆర్దరు చేసినా హరాయించుకోలేదు. దీంతో, అందులో అత్యంత ఇష్టమైందే ఎంచుంటాడు. మిగతా రుచుల విషయంలో రాజీ పడతాడు. స్నేహితులతోనో కుటుంబ సభ్యులతోనో వెళ్లినప్పుడు మరీ ఫోరం. ఒకరి కోసమో ఇద్దరి కోసమో మిగతావాళ్లంతా త్యాగరాజులు అయిపోవాల్సిందే. రుచుల దగ్గర రాజీ కుదర్చు - అనిపించింది సాజిద్ ధనానీకి. ఆ ఆలోచనతోనే భారతదేశంలోనే తొలి బఫెట్ రెస్టరెంట్.. బఫెట్ జంషన్సు ఏర్పాటు చేశాడు. బరోడా ప్రజలు బ్రహ్మండంగా ఆదరించారు. ఆ ఉత్సాహంతో 'కబాబ్ విలీ' ఏర్పాటు చేశాడు. మిగతా రోజుల్లో ఫర్మాలేదు కానీ, చలికాలం చేబుల్ దగ్గరికి తీసుకు వెళ్లసరికి కబాబ్ ఎన్క్రీమెలా చల్లబడిపోయెవి. దీంతో కస్టమర్లు చిన్నబుచ్చుకునేవారు. కస్టమర్ మొహం చిల్డ్స్ ఎ వ్యాపారవేత్తా తట్టుకోలేదు. ఆ సమస్యకు పరిష్కారంగానే బార్బుక్యా నేపున్ పుట్టింది. చేబుల్ దగ్గరే గ్రీల్ ఉంటాయి. వేడివేడిగా ఆరగించవచ్చు. బార్బుక్యానేపున్ శాఖలు దేశమంతా ఉన్నాయిప్పుడు, ప్రోదరాబాద్ సపు!

అప్పార్వ  
సహస్రదరులు





స్వరూప  
ఇక్కడ ఉన్నామో..



**PARADISE**  
A LEGEND SINCE 1955  
World's Favourite Biryani

మీల్నె మహాశయుడు 'ప్యారదైజ్ లాస్ట్' అంటూ తాను చేజార్గున్న స్వరూప్ న్ని తలుచుకుని కుమిలికుమిలి కవిత్యం రాశాడు. కానీ, ఒక్కసారి ప్రైదరాబాద్కు వచ్చి ఉంటే, సికింద్రా బాదీలోని ప్యారదైజ్ హోటలను సందర్శించి ఉంటే.. విషాదాంత కవిత్యాన్ని పక్కన పెట్టేవాడు. డబుల్ మసాలాతో బిర్యానీ లాగిస్తూ మాపొరైన కవిత్యం రాసేవాడు. నిజానికి, ఎప్పైదరాబాదీ భోజన ప్రీయుడో కనుక నిఘంటు నిర్మాణం చేపడితే.. ప్యారదైజ్ అన్న మాటకు 'రుచికరమైన బిర్యానీ దొరుకు చేటు' అనే నిర్వచనం ఇస్తాడు. ఏ తెలుగువాడికైనా సరే, ఇక్కడ మినహ ఇంకెక్కడ తెన్నా బిర్యానీ తిన్నట్టే ఉండదు. ఆ రుచికి ఎంతగా బానిసలైపోయారంటే, చాలామంది బ్రేక్ఫాస్టుకు కూడా ప్యారదైజ్ బిర్యానీనే తెగ్గించుకుంటారట. పుడ్ ట్రైండ్స్ మీద వచ్చిన ఓ సర్చేలో భాగ్యనగర వాసుల మనోగతం ఇది.

అన్నదాతా సుఖీభవ - అనుకోవడం భారతీయ సంప్రదాయం. ఆ ప్రకారంగా.. బిర్యానీ కూడా ఓ రాజాన్నమే కాబట్టి చచ్చి స్వగ్రంఠో ఉన్న ప్యారదైజ్ యజమానిని తప్పక గుర్తుచేసుకోవాలి. 1953 ప్రాంతంలో సికింద్రాబాదీలో ఉన్న ప్యారదైజ్ థియెటర్లో గులామ్ హుస్నేన్ ఓ క్యాంటీన్ ను ప్రారంభించాడు. కొంతకాలానికి 'బేటా! డబుకు విలువ, శుభ్రత, నాణ్యత, సర్ఫ్యూన్, లోకేషన్. ఈ ఐదూ ఉన్నంత కాలమే ఏ వ్యాపారమైనా నడుస్తుంది' అని ఓ గోప్య వ్యాపార సూత్రాన్ని బోధించి మరీ అల్లుడికి బాధ్యతలు అప్పగించాడు. అప్పటికే పాతికేండ్లు గడిచిపోయాయి. థియెటర్ మూతలడింది. ప్యారదైజ్ క్యాంటీన్ మాత్రం హోటల్గా, రెస్టరెంట్గా ఎదిగింది. ఒక్క సికింద్రాబాదీలోనే పెదిహేను వందల సీట్ల కెపోసిటీ. అదనంగా పార్కిల్ విభాగం. ఈ వైభోగం చూసే సమారా క్యాపిటల్ సంస్ అరవై కోట్లు ఇన్వైస్ట్ చేసింది. ప్రపంచమంతా విస్తరించాలన్నది ప్యారదైజ్ కల. అలా అని, ఆ బిర్యానీవాలాలు దూకు డుతో వ్యపచారించరు. బిర్యానీ స్వతప్పగా స్నేహిత్ పుడ్. వందటానికి సమయం పడుతుంది. విస్తరణ విషయంలోనూ యాజమాన్యానిది ఇదే పోలనే.

తొంట్లే ఏండ్లనాటి ముచ్చట. పరమేశ్వర, గణపయ్య, యజ్ఞనారాయణ.. ముగ్గురు సోదరులూ పొట్ట చేత పట్టుకుని ఉడుపి ప్రాంతంలోని మావళ్లి నుంచి బెంగళూరుకు ప్రయాణం అయ్యారు. ఓ సంపన్మూల ఇంట్లో వంటవాళ్లగా కుదిరారు. యజమాని పేరు పరమేశ్వర మయ్యా. లౌక్యం ఉన్న మనిషి. ఆ అన్నదమ్ముల చేతిరుచికి మెచ్చి ఓ సలహా ఇవ్వారు. తనే పెట్టుబడి పెట్టే హోటలు ప్రారంభించాడు. అలా, రెండు కుటుంబాల భాగస్వామ్యంలో లాల్బాగ్ ప్రాంతంలో 'బ్రాహ్మణున్ కాఫీ క్లబ్' వెలిసింది. యజ్ఞనారాయణ విదేశాలకు వ్యోమర్థ మరీ రెస్టరెంట్ల నిర్వహణ మీద అధ్యయనం చేసి వచ్చాడు. రుచి, శుభ్రత, సర్ఫ్యూన్.. ఈ మూడూ అతిథ్య పరిశ్రమకు ప్రాణమని ఆయనకు అర్థమైంది. 'క్లబ్' అన్న పేరులో పాశ్చాత్య ప్రభావం ఉండటంతో ఇంటిపేరు మీద మావళ్లి టీఫిన్ రూమ్గా మార్యారు. ధరలు

మన్సుమన్సు..  
చాయ్ బిసెట్

**Cafe NILOUFER**  
With swad, ek naya andaaz!  
SINCE 1958



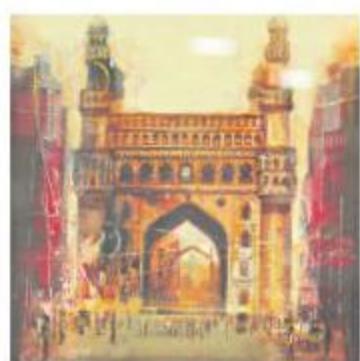
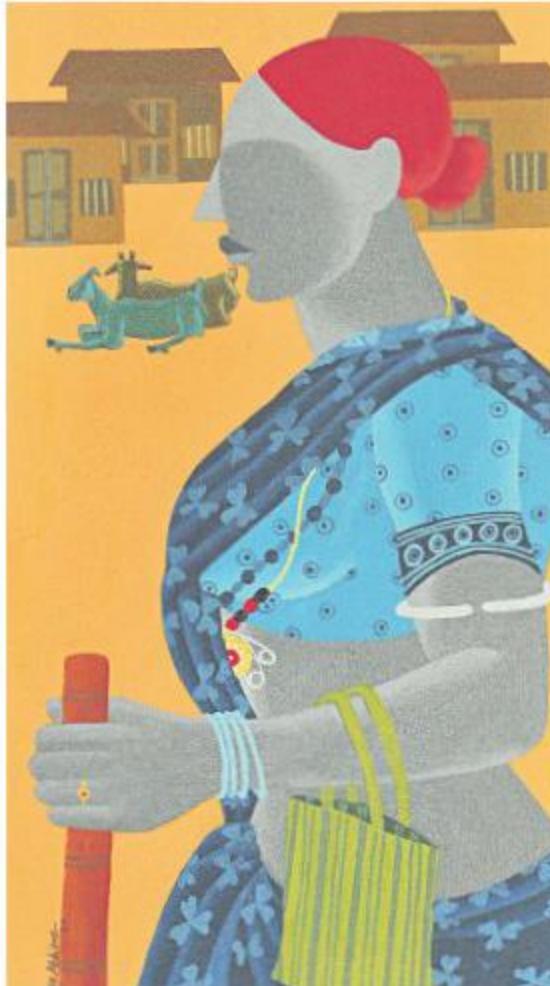
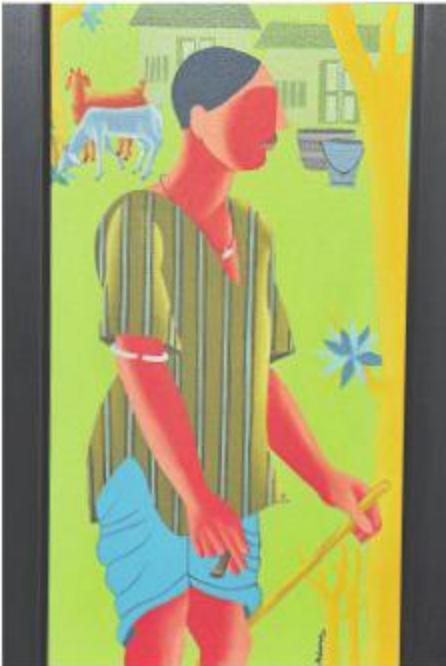
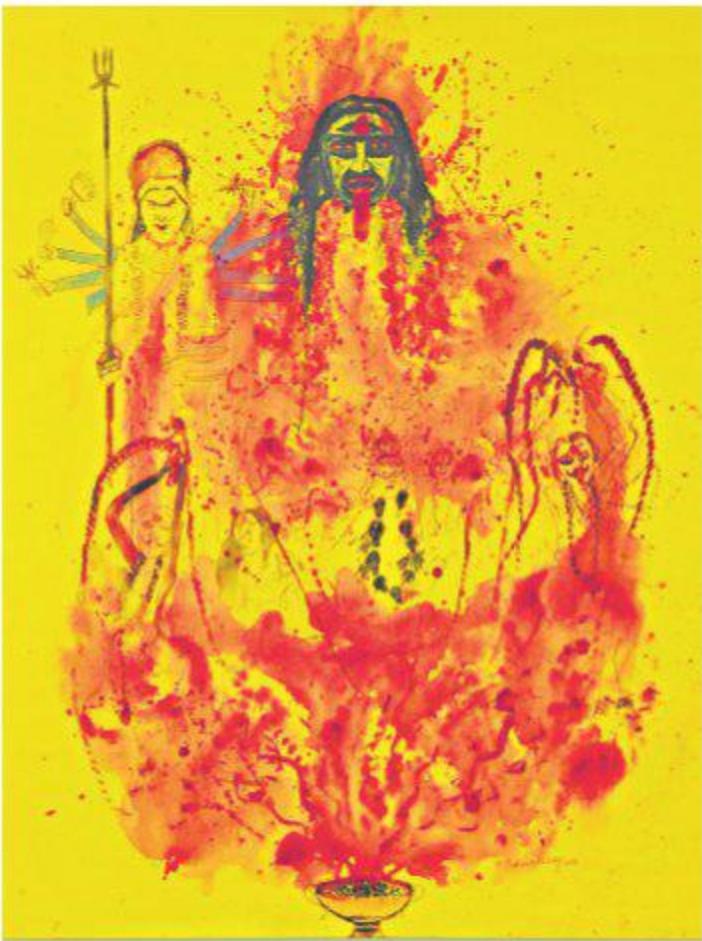
నిలోఫర్.. చివరి నిజామ్ ఉన్నాన్ అలీభాన్ సుపుత్రుని అరాంగి. అందానికి అందం. అంతకు మించిన సద్గుణం. ప్రైదరాబాదీ రెడ్పీల్స్లో ఉన్న నిలోఫర్ పిల్లల దవాబూన ఆమె పేరు మీద ఏర్పాటింది. ఈ వైద్యశాల ఎంతోమంది నిరుపేద చిన్నారులకు జీవం పోసింది, ప్రాణాలూ నిలిపింది. ఆ ఆసుపత్రి పక్కనే ఉప్పుడైన్మూర్యాన్ స్కెన్స్ స్టోర్ మొదలైంది. అతడి పేరు బాబూరావు. నిరుపేద కుటుంబం నుంచి వచ్చాడు. ఎంత పేదరికం అంటే.. బాబూరావు సూలు ఫీజు కట్టడానికి వాళ్ల నాన్న ఇంట్లోని పాడి ఆపును అమ్మాల్సి వచ్చిందట. అయినా చదువు మధ్యలోనే ఆగిపోయింది. నిలోఫర్ ఆసుపత్రి పక్కన ఉన్న కెఫేలో స్నేహర్గా చేరాడు బాబు. ఆ తర్వాత వెయిటర్ అయ్యాడు. సూపర్వైజర్గా ప్రమోషన్ వచ్చింది. మెల్లగా టీ మాస్టర్ హోదా సొంతమైంది. ఇరానీ చాయ్, ఉన్నానియా చిస్కెట్లు తయారీ మీద పట్టు సాధించాడు. తాను పనిచేస్తున్న హోటల్నే కాంట్రాక్ట్ తీసుకుని నడపడం ప్రారంభించాడు. కొంతకాలానికి తానే కొనుక్కున్నాడు. చీపురు పట్టిన హోటలులోనే, గల్లాపెట్టి ముందు కూర్చున్నాడు బాబూరావు. ప్రస్తుతం జూబీలీల్ కూడా ఓ శాఖను ఏర్పాటు చేశాడు. నిలోఫర్ బ్రాండ్ మీద చిస్కెట్లు, టీపాడి.. విక్రయిస్తున్నాడు. ఇంత ఎదిగినా, తన మూలాల్సి మరచిపోలేదు ఆయన. ఎంపిసే క్యాస్టర్ ఆసుపత్రి దగ్గర కొన్ని వందలమందికి నిత్యం భోజనం పెడతాడు. ఆత్మీయుల పార్టీవదేశ్ల్స్ సొంత గ్రామాలకు తీసుకెళ్లేని నిరుపేదలకు అంబులెస్సీ సమకూరుస్తాడు. 'ఇదంతా సేవ కాదు, మనిషిగా నా బాధ్యత' అంటాడు బాబూరావు.



సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండేలా జాగ్రత్తపడ్డారు. ఓ దశలో మార్కెట్లో బియ్యం కొరత ఏర్పడింది. దీంతో స్నేహర్ డెష్ అయిన ఇడ్డిలను పక్కపెట్టి కొత్త రుచులను పరిచయం చేశారు. అవే.. రవ్వ ఇడ్డి, మసాలా దోసె! ఎక్కడ నాణ్యత దెబ్బ తీంటుందో అన్న భయంతో ఆ సోదరులు విస్తరణ కార్బ్రూకమాలకు సాహసించలేదు. కొత్త తరం వచ్చాడ.. దుబాయ్, సింగపూర్లలోనూ శాఖలు వెలిశాయి. సాంబారు పాడి, రసం పాడి, కూరమసాలా.. వగ్గొర్కు కూడా ఎంటీఅర్ బ్రాండ్ పేరుతో మార్కెట్లో వదిలారు. అటీ అనూహ్య విజయం సాధించాయి. దీంతో ఆ బ్రాండ్ మీద ఓ బహుళజాతి సంస్కరణ కన్ను పడింది. భారీ ధర ఆఫర్ చేశారు. ఆశ్కాద్దీ నవతరం ఎంటీఅర్ను కార్బ్రోరెట్ల చేతిలో పెట్టింది. అదృష్టపశాత్మ అంత టీతో ఆగిపోకుండా.. మయ్యాన్ పేరుతో కొత్త బ్రాండ్ను స్ఫైటించింది.



# సిత్తరాల చిత్తరువులు!



## SLE సంపూర్ణంగా నయం అవుతుందా?

బాపునీ, అత్యంత ఇబ్బంది కరమైన ఈ వ్యాధి ఇటీవలి కాలంలో విపరితంగా పెలిగిపోతుంది. ముఖంపై సీతాకోిక చిలక ఆకారంలో ఏర్పడే ఎర్రటి మచ్చలు క్రమంగా విస్తరించడం ఈ వ్యాధి లక్షణం శరీరంలోని రోగినిరోధక శక్తి ఇతర కణాలవై ప్రతికూల ప్రభావం చూపడం ఈ వ్యాధికి కారణం. బాపునీ ముందుగానే గుర్తించి అలికట్టుకపోతే మిగితా అవయవాలపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఘరితంగా బాపునీ జబ్బు ముదిలపోయి చివరికి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది.

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

**లక్షణాలు:** మూత్రంలో రక్త కణాలు మరియు ప్రాంటీస్లు కోల్పోవడం శరీరమంతా వాపులు రావడం, బరువు పెరగడం, ముఖంపై దద్దుర్లు రావడం, చెంప మరియు ముక్కుమైన సీతాకోికచిలక ఆకారంలో దద్దుర్లు రావడం గమనించవచ్చు.

**చికిత్స:** బాపునీ అనే వ్యాధికి ఏ చికిత్సా పద్ధతిలో సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం లేదు. కానీ, హోమోయోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో జెనెబీక్ కాన్సెటీట్యూపునల్ చికిత్స విధానం ద్వారా ఫిపర్స్ మరియు మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వాటి మూల కారణాన్ని గుర్తించి వైద్యం చేయడం ద్వారా సమస్య మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టుకుండా ఎలాంటి శన్న చికిత్స అవసరం లేకుండా సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.



డా. శ్రీకాంత్ మోర్కువర్ (CMD)



వర్టులు - కాన్సెటీట్యూపునల్ హోమోయోపథి

## ఫిపర్స్ సమస్యకు శన్న చికిత్స అవసరం లేని చికిత్స ఉండా?

ములద్వారం దగ్గర ఏర్పడే నిట్టసిలవు చీలికను ఫిపర్స్ అని అంటారు. ఇది చాలా నొప్పి, మంటతో కూడి ఉంటుంది.

**కారణాలు:** గ్రహధారణ సమయంలో ఫిపర్స్ ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

- క్రాన్స్ డిసీజ్, అల్యూరెటిన్ కొల్పెటిస్.

- దీర్ఘకాలికంగా మలబద్ధకంతో బాధపడటం.

- ఎక్కువ కాలం విరేచనాలు ఉండటం వలన.

**లక్షణాలు:** ప్రేగు కదలిక సమయంలో కొన్ని సార్లు నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది.

- ప్రేగు కదలిక తరువాత నొప్పి చాలా గంటలు తరబడి ఉంటుంది.

- మలంలో రక్తం పడటం.

**చికిత్స:** హోమోయోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో జెనెబీక్ కాన్సెటీట్యూపునల్ చికిత్స విధానం ద్వారా ఫిపర్స్ మరియు మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వాటి మూల కారణాన్ని గుర్తించి వైద్యం ద్వారా సమస్య మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టుకుండా ఎలాంటి శన్న చికిత్స అవసరం లేకుండా సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

www.homeocare.in

## హోమోయోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

టోల్ ఫోన్

1800 108 1212

ఉత్తర కస్టమ్స్ ఫోన్

955 000 1199

## రుమటాయిడ్ అర్థరైటిస్ కి సరైన చికిత్స.

మన ప్రతి కదలికకు కీళ్ళీ కీలకం. జాయింట్లు మృదువుగా, సజావుగా, సున్నితంగా కదలుతుంటేనే మన జీవితం పశియగా సొకర్కుపుంతంగా సొగుతూటంటుంది. అని తేళ్ల కీళ్లీ కావద్దు, మసికట్టు కీళ్లీ కావద్దు, భుజము కీళ్లీ కావద్దు, మోకారి కీళ్లీ కావద్దు చివరికి పాదాల తేళ్ల కీళ్లీ కావద్దు. దేనికైనా ఏ కదలికకైన ఈ కీళ్లీ కీలకం. అందుకే కీళ్లకు అంతటి ప్రాధాన్యం. ఈ కీళ్లకొచ్చే అతిపెద్ద సమస్య రుమటాయిడ్ అర్థరైటిస్. దీన్నే వాదుకలో మనం కీళ్లు వాతం అని కూడా పిలుస్తాం. రుమటాయిడ్ అర్థరైటిస్లో కీలులోపలి భాగమంతా వాచిపోయి, కదపాలంటే తీవ్రమైన నొప్పి బాధతో కీళ్లో ఓ విపుల్తు తలెత్తుటం అన్న మాట.

**లక్షణాలు:**

- శరీరంలోని ఇరు పార్షవాలలో ఉండే కీళ్లలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఎక్కువగా కనిపించడం అన్నాది ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం సీరసంగా అనిపించడం, జ్వరం, ఆకరిలేకపోవడం, కీళ్లలో వాపు, నొప్పి మరియు కీళ్ల వేడిగా అనిపించడం లక్షణాలు ముందుగా చిన్న కీళ్లు అయిన కాలివేళ్లు చేతి వేళ్లు మసికట్టు, ఆ తర్వాత పెద్ద కీళ్లయిన భుజాలు, మోకాలు తుంటి ప్రాంతానికి వ్యాపిస్తుంచాయి.

**చికిత్స:** రుమటాయిడ్ అర్థరైటిస్ అనేది ఒక అటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్. ఈ రకమైన అటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ ను ఇతర చికిత్స విధానాల్లో శాశ్వత నివారణ లేదు, కేవలం ఆశారిక ఉపశమనం మాత్రమే లభ్యమవుతుంది. కానీ హోమోయో చికిత్స ద్వారా రోగి మానసిక వ్యక్తిగత లక్షణాలు పరిగణలోకి తీసుకొని చికిత్స అంచించడం ద్వారా వికటించిన రోగినిరోధక శక్తిని పరిపుస్తం చేసి వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టుకుండా పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

## సోరియాసిన్కి పరిష్కారం ఉండా?

సోరియాసిన్ చర్చానికి సంభందించిన మపో మొండి జబ్బు. దీనినే పాయసులు వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు. దీని బాలిన పద్ధతిప్పుడు చర్చ మంతా పాయసుల్లాగా మారి, ఏనుగు చర్చంలాగా మొద్దు బాలపోతుంది. చర్చంపై తరచూ ఎర్రటి మచ్చలు, దద్దుర్లు వస్తు మనిషిని శాశ్వతకంగా మానసికంగా చిత్రవద చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ జబ్బు ఎందుకొస్తుందనేది ఖాళీతమైన కారణాలు ఇప్పటికి తెలియరాలేదు. వంశం ప్రాధాన్యం ద్వారా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

**రకాలు:**

- i) సోరియాసిన్ వల్గులిన్ : చర్చంపై ఎర్రని మచ్చలు మొదలై పాయసులుగా మారుతాయి.
- ii) ఇస్టర్స్ సోరియాసిన్ : చర్చపు మదతలలో ఏర్పడుతుంది.
- iii) పస్సులార్ సోరియాసిన్ : చర్చంపై చీమతో నిందిన పాకులు కనిపిస్తాయి.
- iv) గట్టేట్ సోరియాసిన్ : చర్చంపై చిన్న పాకులు, ఎర్రని మచ్చలు ఏర్పడతాయి.
- v) ఎలతో డర్క్ సోరియాసిన్ : చర్చంపై ఎర్రని పెద్ద పాయసులుగా ఉండిపోతాయి.

**చికిత్స:** హోమోయోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో జెనెబీక్ కాన్సెటీట్యూపునల్ సమిపిమం విధానం ద్వారా సోరియాసిన్ రోగి వ్యక్తిత్వాన్ని పరిగణలోకి తీసుకొని తడ్వారా వికటించిన రోగినిరోధక వ్యవస్థను సలచేసి ఎలాంటి దుష్పరితాలు లేకుండా సోరియాసిన్ను పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.



# బడిని బతికించాడు!

నా

పేరు వీరన్న మదివలార్. కర్ణాటకలోని బెళగావి జిల్లా నిడగుండి గ్రామంలోని అంబేద్కర్ సగర్ ప్రాథమిక పారశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్నాడు. నాకు విద్యార్థుల భవిష్యత్తుపై ఉచిజన్ ఉంది. నా దృష్టిలో విద్యా బోధన అనేది ఉద్యోగం కాదు. అదొక బాధ్యత. జీతం కోసం పనిచేస్తే మనమైక్కరమే బాగుపడతాం. అదే విద్యార్థుల కోసం పనిచేస్తే సమాజం బాగుపడుతుంది.

## ఏ సహకారమూ లభించలేదు

నా దృష్టిలో బడి అంటే.. మార్కులు, ర్యాంకులు మాత్రమే కాదు. మౌలిక సదుపాయాలు, సాకర్మాలు కూడా. ప్రభుత్వ పారశాలలు అంతర్జాతీయ సాయిలో ఉండాలనేది నా కల. 2002లో ఉపాధ్యాయుడిగా హవేరీ ప్రైమరీ స్కూల్‌లో వెల్లినప్పుడు అక్కడి పరిస్థితులను చూసి బాధనిపించింది. బడిని బాగు చేయాలని సంకల్పించాను. ఎవరి నుంచి సహకారం లభించలేదు. అయినా సరే నిరుత్సాహపడకుండా, పిల్లల పక్కులు లెవర్లు మెరుగుపరిచేందుకు కృషి చేశాను. ఆధునిక విద్యా విధానాలను అవలంబిస్తూ మూడేండ్లలో స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్ వైపు తీసుకొన్నాడు. ఆధునిక హంగులు సమకూర్చాను.

## డెజిటల్ క్లాసులకు శ్రీకారం

2010లో అక్కడి నుంచి నిడగుండికి బడిలీయ్యాను. ఇక్కడ మరీ దారుణంగా ఉంది. చిన్న పిల్లలు చదువు మానేసి ఫ్యాక్టరీలు, బట్టీల్లో పనిచేస్తున్నారు. వార్తా పత్రికల్లో వ్యాసాల ద్వారా సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకొన్నాడు. కానీ ఘరితం లేకుండా పోయింది. ఇక లాభం లేదని పూర్తి సమయం పారశాలకే కేటాయించాను. స్కూల్ క్లాసెస్ నిర్వహించాలంటే రూ.2 లక్షలకు పైగా ఖర్చు అవుతుంది. నాతోనే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టూలన్న ఉద్దేశంతో, కొంత పెట్టుబడి పెట్టాను. విదేశాల్లో నిపసిస్తున్న నా స్నేహితుల నుంచి రూ.54000 సహయం లభించింది. స్కూల్ చుట్టూ ప్రహారీ కట్టించాను. ఇతర మౌలిక సాకర్మాలు సమకూర్చాను. పరిస్థితిలో కొంత మార్కు వచ్చింది.

## కేంద్రపురస్కారం

కవిత్వం, రచనల పట్ల నాకు ఆసక్తి ఎక్కువ. నా కవితా సంకలనానికి కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ పురస్కారం అందుకున్నాను. ఇదో అద్దియో బుక్. కన్నడ చరిత్రలోనే ఇది మొదటి పుస్తకం. సాహిత్య పురస్కారం వరించడంతో నాకు దేశవ్యాప్తంగా గుర్తించు వచ్చింది.



**ఆయనో**  
ప్రధానోపాధ్యాయుడు.  
బడికి హచ్చామా.. పాఠయామా  
అన్నట్టు కాకుండా ఓ లక్ష్మిం ఏర్పరచు  
కున్నాడు. పైసా పైసా పాఠగుచేసి బడి కోసం  
ఖర్చు చేశాడు. ఇప్పుడు అది దేశంలోనే ఒక  
అద్రు పారశాల. ఇంతకూ తనేం  
చేశాడు? ఆప్రయత్నానికి హచ్చిన  
అడ్డంకులేంటి? ఆయన  
మాటల్లోనే...

వచ్చింది. అంతలోనే, ఇంగ్లీష్ లో మాస్టర్ చేయాలన్న నా కల నిజమైంది. క్యాంపస్ లో సీటు రావడంతో ఉద్యోగానికి లాంగ్ లీవ్ పెట్టాను. రెండేండ్ తర్వాత తిరిగి వచ్చేసరికి పారశాల ప్రహారీ కూలి పోయి ఉంది. తరగతి గదులు నిర్మానప్యంగా ఉన్నాయి. ఆ స్కూల్ గురించి నేను ఎన్నో కలలుగన్నాను. చేతి నుంచి డబ్బు కూడా పెట్టాను. చాలా బాధనిపించింది. తర్వాత తెలిసిన విషయం ఏంటంటే.. నేను చేస్తున్న కార్యక్రమాలు అక్కడ ఎవరికి నచ్చలేదట. టీచర్లు కూడా సెలవులపై వెళ్లారు. ఆశలన్నీ అడియాసలయ్యాయి. స్కూల్ లో వెళ్లాలంటే బాధగా అనిపించింది. డిప్రెషన్తో, ఉద్యోగం మానేస్తాడాడ వెళ్లాడు. కానీ మా అమ్మ నా లక్ష్మీన్ని గుర్తు చేశారు.

## మళ్ళీ కదిలాను

పారశాల వైపు మనసు మళ్ళీంది. ఎన్ని రాజకీయాలు చేసినా నేను అక్కడి నుంచి వెనక్కి తగ్గిద్దని అనుకున్నాను. బడిని బాగు చేస్తానంటే ఎవరైనా ప్రోత్సహిస్తారు కానీ, ఇద్దక్కడి అన్యాయం? సమస్యలు స్ఫుర్తిస్తున్నారు. సాంత డబ్బుతోనే తరగతి గదులను పునర్వ్యాపించడం మొదలుపెట్టాను. మేం చేస్తున్న పని గురించి ఫ్సెబుక్ లో పోస్ట్ చేశాను. ఇది చూసి ఎంతోమంది పలంట్లు ముందుకు వచ్చారు. ఎవరికి తోచిన సహయం వారు చేశారు. డిజిటల్ తరగతులకు అవసరమయ్యే ప్రాజెక్టర్ తీసుకొచ్చాం. పారశాల చుట్టూ ప్రహారీ నిర్మించాం. సుందరమైన ఉద్యానవనం తయారుచేశాం. విశాలమైన ఆటపులాన్ని ఏర్పాటుచేశాం. అంతకు ముందు పారశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య 70. కానీ ఇప్పుడు 120 మంది. ఇంత మార్కు నేను ఊహించలేదు. ఆ మనోబలంతో మరిన్ని సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టూ తున్నాను.



# ఆకలి + కోపం = ఆహం!

కలోనా అందలనీ దడదడలాడిస్తున్నది. వ్యక్తిగతి ఎప్పుడొస్తుందా అని ప్రతి ఒక్కరూ ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇది ప్రస్తుత స్థితి. ఇప్పుడు మనం చ్ఛించేబి మరో వైరస్ గురించి. ఇది ఇప్పటికెప్పుడు పుట్టుకొచ్చిందేమీ కాదు. జీవరాలి అవతలించినప్పటి నుంచీ ఉన్నదే. కాకపోతే.. దానికి కోపం కూడా తోడైతే దబడిబిజదే!

44

కలికి లొంగనివాళ్ళంటూ ఉండరు. నక నకలాడటం, కడుపులో ఎలుకలు పరి గెత్తడం, పొట్ట మాడిపోయినట్టు అని పించడం.. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. ఆక లేస్తే ఇంకా ఏమవుతుంది? విపరీత మైన నీరసం ఆపరిస్తుంది. పేగులన్నీ గగ్గోలుపెడతాయి. ఆ తీవ్రత, ఆ ఒత్తిడి ఎక్కువ య్యోక్కాడీ ఉదరమంతా మంటిక్కపోతుంది. ఆ మంటకు మనిషిలోని సహజ స్వభావాలన్నీ కాలి బూడిదైపోతాయి. వడ్డన కోసం ఎదురుచూసే ఓపిక, తీరిక, కోరిక అసలే ఉండవు. కోపం పెచ్చు పెరిగి ఉన్నపకంగా నష్టానికెక్కుతుంది. ఇక, జరి గేది ఉగ్ర తాండవమే.

ఆకలిని ఇంగ్లిషులో హంగ్రీ అంటాం. ఆగ్ర హంతో రగిలిపోవడాన్ని యాంగ్రీ అంటాం. ఈ రెండిటినీ కలగలిపి 'హ్యోంగ్రీ' అంటున్నారు నిపు ణలు. క్షుద్రాద్యాధు, ఆ బాధ తీరలేదన్న ఆక్రోశం.. రెండిటి ఫలితంగా చెలరేగే మండిపాటు ఎవరితో నైనా ఎంతటి పనినైనా చేయస్తాయి. ఊర్చు, సహనం వగైరాలన్నీ దూడిపింజల్లా కొట్టుకు పోతాయి.

## ఇదీ రసాయన క్రియ

ఉద్యోగాల మీద ఆకలి ప్రభా వాన్ని గుర్తించే ప్రయత్నాలు రషమధ్యనే మొదలయ్యాయి. ఆకలికేకలంటారు కడా. వాటి ధాటికి మెదడులో ఎన్ని రసాయన ప్రక్రియలు కలబడతాయో తెలుసా? రక్తంలో గుల్కోజు స్థాయి తగ్గముఱం పడితేనో, జీర్ణ వ్యవస్థలో ఏదైనా ఖాళీ ఏర్పడి తేనో ఆకలి దంచేస్తుంది. ఇంత వరకే మనకు తెలుసు. కానీ, తెలు సుకొని తీరాల్చిన మరింత సమాచా రాన్ని కొన్ని విదేశి విశ్వవిద్యాలయాలు బయటపెట్టాయి. ఎడతెరపి లేకుండా పని చేసేటప్పుడు కొన్ని 'అనుభవాలు' మనిషిని నిలువెల్లా కడిపి కుదివేస్తాయి. ఉదాహరణకు ఏ కంప్యూ టర్ తోనో కుస్తీపడు

## మానసికం



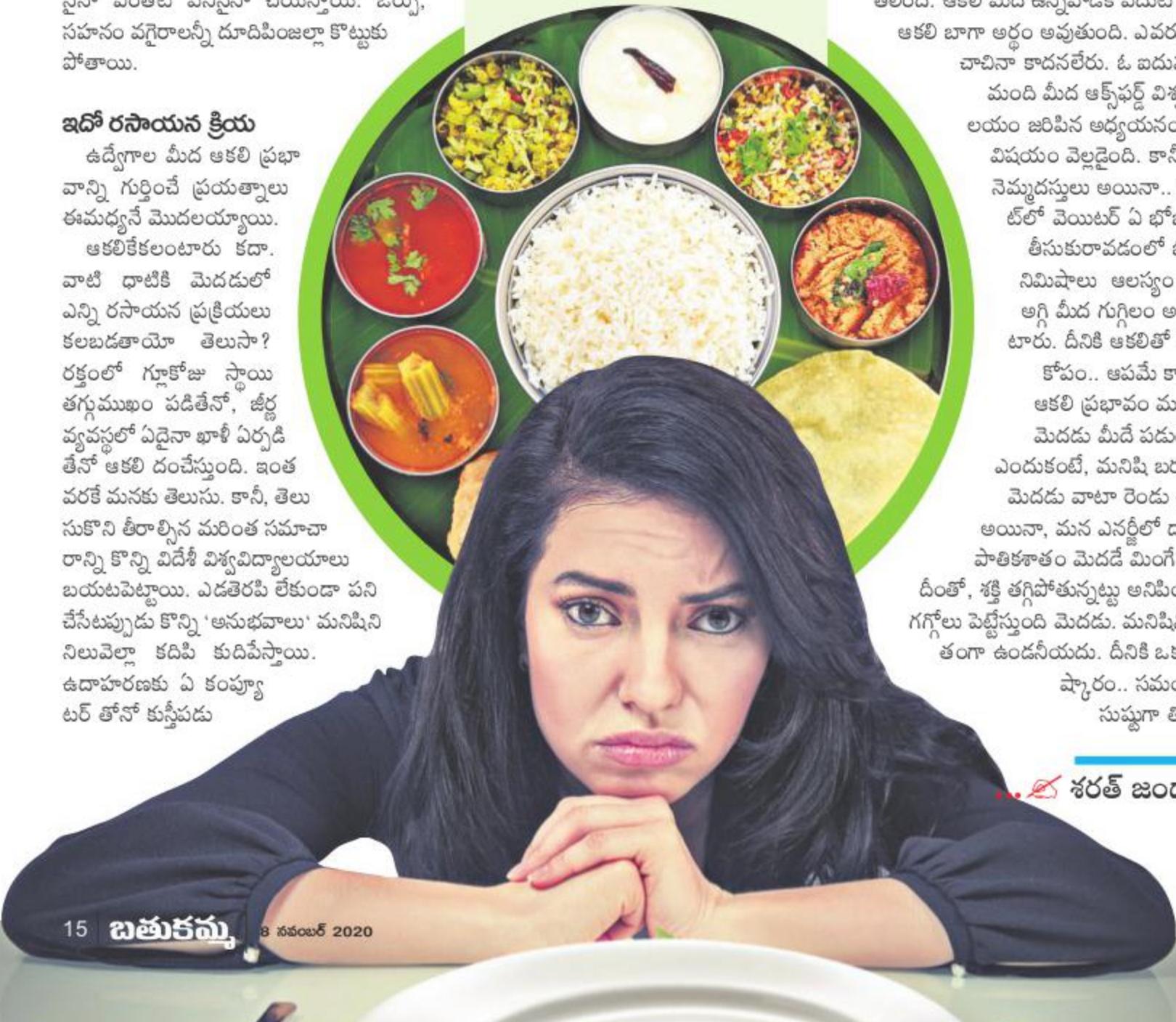
ఆకలి నియంత్రణ అంత ఆఘామాష్ట కాదు. అడ్డుకోవాలని, అదుపు చేయాలని ఎంతెంత ప్రయత్నించినా ఒలగేదంటూ ఉండదు. ఆకలిలో మనిషి మరింత స్వార్థ పరుడిలా మారతాడనే అపవాదు ఉండేది. కానీ అదంతా అబద్ధమని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. ఆ సమయంలో మనిషిలోని మంచితనం బయటికొస్తుంది.

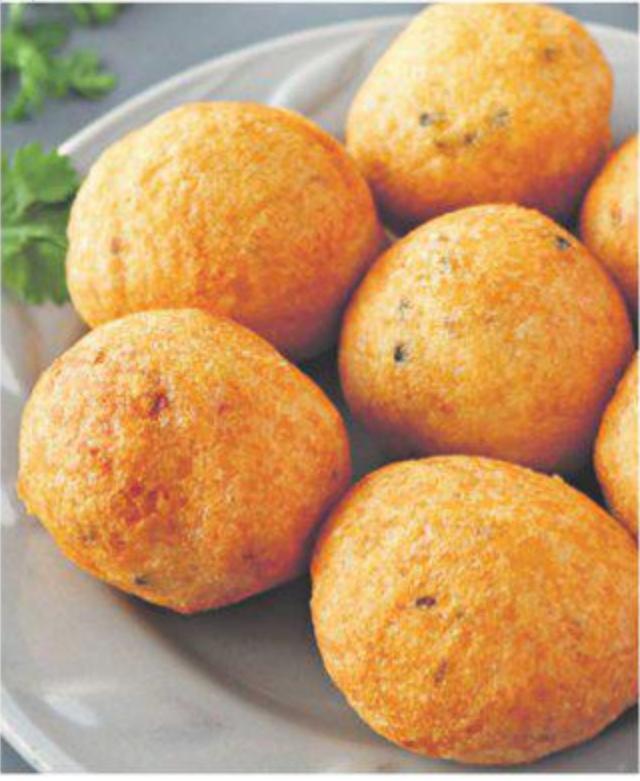
తున్నాడనుకోండి. మధ్యలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు లోపల కలుక్కుమందంబే - ఆ.. 'కలిగట్టిగా పట్టే సిందన్నమాటి. ఒక్కసారిగా కడలిక. ఆ వెంటనే కళ్ళతోనే చుట్టూ వెదుకులాట. ఆకలికి మంట జత చేరడమంబే అదే. ఇంక దేనిమీదా చూపు నిల పదు. ఒక దశలో నిలువెల్లా క్రోధ జ్ఞాల కమ్మిన ట్లవుతుంది. ఉత్తర కరొలినా పర్మిట్ నాడీశాస్త్ర పరిశోధకురాలు జెనిపర్ సిద్ధాంతికరణ ఇది.

## ఉద్యోగసూచిక

జర్జునీకి చెందిన అధ్యయనకర్త జాన్ హసర్ మాటల్లో చెప్పాలంబే - ఆకలి ఓ మనోభావ ఉద్యోగ సూచిక. ఆకలి నియంత్రణ మరీ అంత ఆఘామాష్ట కాదు. అడ్డుకోవాలని, అదుపు చేయాలని ఎందరు ఎంతెంత యత్నించినా ఒలగే దంటూ ఉండదు. ఆకలిలో మనిషి మరింత స్వార్థపరుడిలా మారతాడనే అపవాదు ఉండేది. కానీ అదంతా అబద్ధమని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. ఆకలి మీద ఉన్నపాడికి ఎదుటి మనిషి ఆకలి బాగా అర్థం అవుతుంది. ఎవరు చేయి చాచినా కాదనలేరు. ఓ పదువందల మంది మీద ఆక్సిప్టర్ల్ విశ్వవిద్యా లయం జరిపిన అధ్యయనంలో ఈ విషయం వెల్లడెంది. కానీ ఎంత నెమ్మడస్తులు అయినా.. రెస్టరెం టలో వెయిటర్ ఏ భోజనమో తీసుకురావడంలో ఓ బదు నిమిషాలు ఆలస్యం చేసినా అగి మీద గుగ్గిలం అవుతుం టారు. దీనికి ఆకలితో కూడిన కోపం.. ఆపమే కారణం. ఆకలి ప్రభావం ముందగా మెదడు మీదే పడుతుంది. ఎందుకంటే, మనిషి బరువులో మెదడు వాటా రెండు శాతమే అయినా, మన ఎన్నీలో దాదాపు పాతికూతం మెదడే మింగేస్తుంది. దీంతో, శక్తి తగ్గిపోతున్నట్టు అనిపించగానే గగ్గోలు పెట్టేస్తుంది మెదడు. మనిషిని స్థిరించంగా ఉండసీయదు. దీనికి ఒకటే పరిశ్శారం.. సమయానికి సుష్టుగా తెనడం!

... శరత్ జంధ్యాల





## మైదా అప్పడప్పడూ

ఉదయం లేవగానే ఓ నాలుగు మైసూర్ బోండాలు... సాయంత్రం బ్రెడ్... రాత్రికి పూరీ! మన మెనూ ఇలా ఉండాలని ఎవరు మాత్రం కోరుకోరు. కాకపోతే వీటిలో మైదా ఉంటుందనే ఆలోచన నోటికి తాళం వేస్తుంది. మైదాలో వీచుపదార్థం శున్యం. కాబట్టి, జీర్ణసంబంధ సమస్యలు వస్తాయ న్నది ప్రచారం. అందులో నిజం లేకపోలేదు. కానీ మూడుపూటలూ కాకుండా అప్పుడ ప్పుడూ మైదాతో చేసిన పదార్థాలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యమేమీ తలకిందులైపోడని భరోసా ఇస్తున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. కాకపోతే వాటితో పాటు కాస్త వీచుపదారాలను తినమని సూచిస్తున్నారు. మైదాతో చేసే వంటకాల విషయంలోనూ కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే, వాటి వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగించ వచ్చు. మైదాపిండి కలిపినప్పుడు... పుల్లటి పెరుగు, రుస్తీ, యోగర్ట్ లాంటివి జోడిం చడం వల్ల పదార్థాలు మరింత రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా పోషకాల విలువలు పెరుగుతాయట.

కొవిడ్తో సవాలక్ష నష్టాలు జరిగినా... ఆరోగ్యం పట్లా, ప్రాచీన వైద్యం పట్లా ఆసక్తి కూడా పెరిగింది. రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకు, చిన్నాచితకా అనారోగ్యాలను తరిమి కొట్టిందుకు తాతలనాటి డెప్ప ధాలను మరోసారి గుర్తుచేసుకుంటున్నారు. అలా ఇప్పుడు పిప్పక్క ఓ బ్రెండ్‌గా మారాయి. పిప్పక్క రుణాటివి కావు. నాలుగువేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే, భారతీయుల వంటకాల్లో ఈ దినుసును వినియోగించేవారట. కారం కోసం మిరపకాయలకు బదులుగా వాడేవారట. ఆయుర్వేదంలోనూ వీటికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. బాలింతల్లో రోగినిరోధకశక్తిని పెంచేందుకు పిప్పక్క చూర్చాన్ని సేవించాలని చెబుతారు. ఊపిరితిత్తుల నుంచి నరాల వరకు శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి పిప్పక్క మేలు చేస్తాయని పోమీ ఇస్తున్నది ఆయుర్వేదం. ఈ విషయం గుర్తుకూరావడంతో మరోసారి గిరాకీ మొదలైంది.

## పుష్టి..అప్ప!

పుష్టి... వ్యాయామంలో ఉముఖ్య భాగం. శరీరం దృఢంగా మారాలన్నా, ఆటకు ముందు వామప్పీ కావాలన్నా... తేలికగా ప్రభావం కలిగినచే కురత్తు ఇది. మన యోగాసనాలను చూసే పుష్టిను కనిపెట్టారన్న వాదనా లేకపోలేదు. రోమన్ శక్రవర్తి వీటిని మన నుంచి నేర్చుకుని.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా

ప్రచారం చేశాడనే కథనం ఉంది. కొవిడ్ సమయంలో బయటికి వెళ్ళే అవకాశం లేకపోవడంతో... నాలుగుగోడల మధ్య చేసుకోగలిగే పుష్టికి డిమాండ్ పెరిగిపోయింది. పుష్టి ఎలా చేయాలి, ఎలా చేయకూడదు అన్నది చెబుతూ వందల మీదియోలు ఆన్లైన్లో అప్లోడ్ అయ్యాయి. పుష్టి వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. గుండి కండరాలు ఆరోగ్యంగా, కీళ్ళ దృఢంగా, శరీరం బలంగా ఉండేందుకు పుష్టిను మించిన వ్యాయామం లేదని చెబుతున్నారు. కాకపోతే, వీటిని చేసేటప్పుడు... మోచేతులు పక్కకి వంగకుండా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలా చేస్తే లేనిపోని సమస్యలు వస్తాయట. పదిపది చొప్పున ఐదేసి సార్లు పుష్టి చేయడం మొదలుపెడితే, మూడు వారాల్లోనే అనుహ్యమైన ఫలితాలు వస్తాయన్నది ట్రైయినగా హామీ.



## పాపం శాకాహారం!

పొల్ట్ బిట్స్

జీవహింస అనే మాటను పక్కన పెట్టినా... మాంసాహారంతో పోల్ట్ బిట్స్ శాకాహారం మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుందన్నది అందరూ నమ్మే మాటీ! కానీ ఒ తాజా పరిశోధన దీనికి మినహాయింపుగా కనిపిస్తుంది. దాదాపు యాష్ట్రైవేల మంది మీద జరిగిన ఈ అధ్యయనంలో... మాంసాహారుల కంటే శాకాహారులలో గుండి జబ్బు వచ్చే ప్రమాదం 22 శాతం తక్కువని తేలింది. కానీ పక్కవాతం ప్రమాదం మాత్రం 20 శాతం ఎక్కువని పోచుంచింది. దీనికి కారణం బి12 విటమిన్ లోపం. శాకాహారంతో ఈ విటమిన్ లభించే అవకాశం దాదాపుగా శున్యం. నాడీవ్యాపస్తకు దీని అవసరం చాలా ఉంది. అందుకు తగినంతగా మన శరీరంలో ఉప్పత్తి జరగక పోపచ్చ. కాబట్టి శాకాహారులు... విటమిన్- బీ12 జోడించిన ఆహారం (ఫోర్మిల్) తీసుకోవడం మంచిది.



## సరికొత్త ట్రైండ్... పిప్పక్క!





# గడ్డిపూవు గొంతు విష్ణుతే!

తెలంగాణ  
సినిమా కవులు

ప్రజాకవిగా, గాయకుడిగా పల్లెపదాల పరవళ్లలో ఎగిసాచ్చిన కెరటం గోరేటి వెంకన్. 'పల్లె కస్సీరు పెదుతుందీ కనిపించనికుట్టల' అంటూ ఆయన కలం ఎంత వాడిగా ప్రసరించిందీ అందరికి తెలుసు. పల్లెయానల సింగారాన్ని ఎంతో అందంగా పాదుగుకున్న కలం తనది. సినీకవిగా ఆయన పాటల ప్రయాణంలో కూడా ఎన్ని పైరుల పచ్చదనాలో.. తెలంగాణ నేల స్వచ్ఛదనాలో.. గాలి వెచ్చదనాలో..

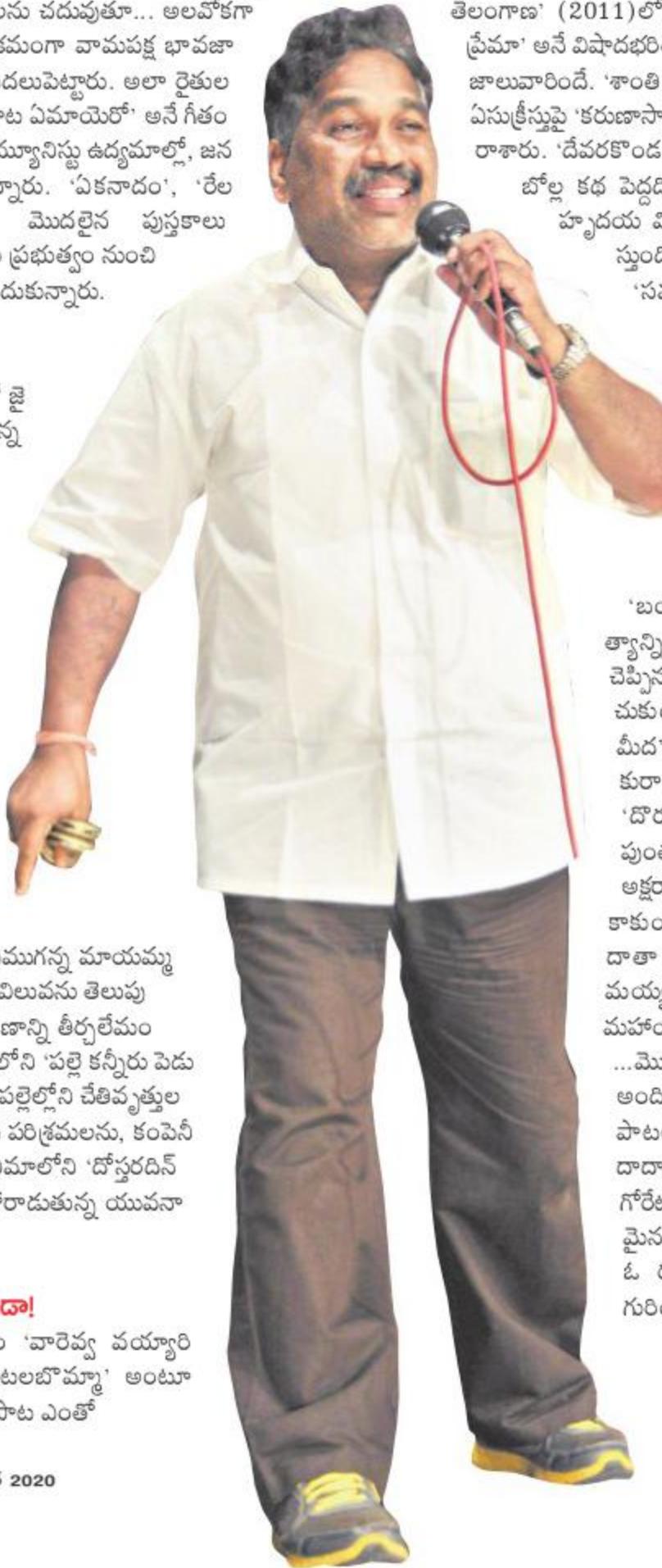
**G**రేటి వెంకన్ నాగర్ కర్మాల్ జిల్లాలోని గౌరారం(బిజినపల్లి)లో జన్మించారు. తల్లిదండ్రులు నర్సింహ, రథమ్మ. చిన్నతనంలో సినిమా పాటలంటే అంత ఆస్కర్షించి కాదు. ఎప్పుడైనా పాడాల్స్ వస్తే... భక్తి గీతాలకే మొగ్గుచూచేవారు. వెంకటరెడ్డి మాస్టర్ సాయంతో పాటల పుస్తకాలను చదువుతూ... అలవోకగా పాడటం నేర్చుకున్నారు. క్రమంగా వామపక్ష భావజాలంతో ఏప్పవగీతాలు రాయడం మొదలుపెట్టారు. అలా రైతుల సమయాలపై 1984లో రాసిన 'నీ పాట ఏమాయేరో' అనే గీతం పేరు తెచ్చి పెట్టింది. ఆ తరువాత కమ్ముయినిస్టు ఉడ్డమాల్లో, జన నాట్యమండలిలో పాలుపంచుకున్నారు. 'ఎకనాదం', 'రేల పూతలు', 'అల చంద్రవంక' మొదలైన పుస్తకాలు ప్రమరించారు. 2016లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం నుంచి ప్రజాకవి కార్కోజి పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు.

## వెండి వెలుగులు

గోరేటి వెంకన్ రాసిన 'జై బోలో జై బోలో అమరమీరులకు' పాటను విన్న దర్శకులు ఎన్.శంకర్, దాన్ని 1997లో తన 'ఎన్కొంటర్' సినిమాలో వాడుకున్నారు. అలా వెంకన్ సినీప్రసానం మొదలైంది. 1998లో 'శ్రీరాములయ్య'లో రాసిన 'ననుగన్న నాతల్లి రాయల నీమా' పాట వెంకన్ సిని జీవితంలో ఒక ప్రత్యేకమైన అధ్యాయాన్ని సృష్టించింది. అదే సినిమాలో 'రాజ్యహీంస పెరుగుతున్నాడో'. కూడా ఆయన రాసిందే. 'చీకటి సూర్యులు' (1998)లో రాసిన 'అక్కోమీరంటారా' కూడా అందరి ప్రశంసలందు కుంది. 'కూలన్న' (1999)లోని 'మముగన్న మాయమ్మ మాతల్లి లచ్చమ్మ' పాట తల్లి ప్రేమ విలువను తెలుపుతుంది. ఎన్ని జన్మలెత్తినా అమ్మ రుణాన్ని తీర్చులేమంటుంది. 'కుబుసం' (2002) చిత్రంలోని 'పలై కన్నీరు పెడుతుందో కనిపించని కుట్టల' గీయం పలైలోని చేతివృత్తుల పనివారి జీవితాలకు నష్టం కలిగించే పరిశ్రమలను, కంపెనీలను ఎలుగెత్తి ప్రశ్నాసనంది. అదే సినిమాలోని 'ధోస్తరదిన్ అందమా' పాట ఆశయం కోసం పోరాడుతున్న యువనాయకులకు ఊపిరినిచ్చింది.

## ఏప్పవమేకాదు... వైవిధ్యం కూడా!

'ఎల్రెసముద్రం' (2008) కోసం 'వారెవ్వ వయ్యారిగుమ్మా.. ఇది మాయలుజేసే మాటలబోమ్మా' అంటూ సెల్ఫోన్ గురించి వెంకన్ రాసిన పాట ఎంతో



ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. 'బతుకమ్మ' (2008)లోని 'బతుకమ్మా బతుకమ్మా తల్లి బతుకమ్మా' ఇప్పటికే బతుకమ్మ సంబరాల్లో వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. 'నింగి నెలవంకవోలే కడిగిన ముత్యమోలే' పంటి వాక్యాలు ఎన్ని సార్లయినా గొంతెత్తి, గుండెత్తి పాడాలనిపిస్తాయి. 'జైబోలో తెలంగాణ' (2011)లో 'ఈ గాయం ఈ గాయం మానేడెప్పడే ప్రేమా' అనే విషాదభరిత ప్రేమగీతం కూడా వెంకన్ కలం నుంచి జాలువారిందే. 'శాంతి సందేశం' (2004)లో కరుణామయ్యడైన ఏసుక్రీస్తుపై 'కరుణాసాగర ప్రేమస్వరూపా రక్షకుడా' అనే పాటను రాశారు. 'దేవరకొండ వీరయ్య' (2009)లోని 'గల్లిచిన్నది గరీబోల్ల కథ పెద్దది' పాట బీదల వెతల్ని, విషాద కథల్ని హృదయ విదారకంగా తెలుపుతుంది, కన్నీకు పెట్టి స్తుంది. 'నగరం నిద్రపోతున్నమేళ' (2011)లో 'సమరసింహరెడ్డిబాబు సల్సంగుండాలే' పాటను వ్యంగ్యాస్తుంగా సమాజం మీద ఎక్కుపెట్టారు. ఇలా ఏప్పవగీతాలే కాకుండా... భక్తి నుంచి ప్రేమ వరకు ఎలాంటి రసాస్నయినా తన పాటలో పలికించగల సత్తా తన కలానికి ఉండని నిరూపించారు వెంకన్.

'బందూక్' (2015)లో తెలంగాణ ఔన్న త్యాన్ని, పూర్వపు పదిజిల్లాల గొప్పతనాన్ని చాటి చెప్పిన ట్రీతీలెస్ సాంగ్ అందరి మనసుల్ని గెలుచుటుంది. 'వేగుచుక్కలు' (2004)లో 'చెట్టు మీద', 'కొడుకు' (2004)లోని 'కోసింది కోయ కురా', 'మల్లేశం' (2019)లోని 'ధనధనధన', 'దౌరసాని' (2019)లోని 'నింగిలోన పాల పుంత'.. జానపద సాందర్భాన్ని, అందమైన అక్కరాల సోయాల్వినియినిపు పాటలు. ఇవే కాకుండా పీపుల్స్ వార్, రాజ్యాదికారం, అన్నదాతా సుఖీభవ, హాడ్ కానిస్టేబుల్ వెంకట్రామయ్య, పెరియార్ రామస్వామి నాయకర్, మహాయజ్ఞం, గంగమ్మ జాతర, అమ్మమీద ఒట్టు... మొదలైన సినిమాలకు విలువైన సాహిత్యాన్ని అందించారు వెంకన్. కొన్ని సినిమాల్లో పాటలు కూడా పాడారు, సటీంచారు కూడా. దాదాపు 100కి ప్రైగా సినిమా పాటలు రాసిన గోరేటి వెంకన్ పలైపాటల పచ్చదనానికి స్వచ్ఛమైన ప్రతీతి. వాటిని వింటున్నప్పుడు ప్రేక్షకుడు ఓ రకమైన ఉద్యోగానికి గురవుతాడు. తన గురించే పాడుతున్నట్టు ఫీలపుతాడు.

...

తిరునగరి శరత్ చంద్ర

6309873682

# నా నవలకు.. ఆవల!



మూడూ మూడున్నర దశాబ్దాల క్రీతం కాలేజ్ క్యాంపస్  
లలో మల్లాది వెంకట కృష్ణమాల్ రచనల్ని పట్టుకుని తిర  
గడం ఓ ఫ్యాఫ్నె! మల్లాది కథానాయకుల్లా పంచులేస్తూ

మాట్లాడే అబ్బా యిలను అమ్మాయిలు భలే ఇష్టపదేవారు.  
అయిన 'మందాకిని', 'స్రవంతి' బ్రహ్మాచారుల కలల రాణులు. అలా అని  
అయినేం, ప్రేమకథల చుట్టూ గింగిర్లు కొట్టలేదు. వైవిధ్యమైన ఇతివ్యత్తాలను  
ఎంచుకున్నారు. భక్తి, ముక్తి గురించి కూడా సరళంగా చెప్పడం మల్లాదికే  
సాధ్యమైంది. కాబ్టీ, యాబ్టెపిండ్లో వందకుపైగా నవలలు రాశారు. తాజా  
పుస్తకం 'నవల వెనక కథ'లో తన ప్రతి నవల నేపథ్యాన్ని ఓ కథలా చెప్పుకొ  
చ్చారు. వ్యక్తిగత జీవితాన్ని ప్రస్తావించారు. అందులో నుంచి కొంత...

**ఆగస్టు 3, 1970.**

**సామారం.**

నా పేరుని మొదటిసారి అచ్చులో చూసుకున్న  
రోజు. చందులామలో 'ఉపాయశాలి' అనే నా కథ  
అచ్చయిన రోజు. అంటే, నా కథ ప్రచురితమై 3  
ఆగస్టు 2020కి యాబ్టె ఏండ్లయింది. ఫిబ్రవరి  
1970 నుంచీ ఆడపాదడపా రాస్తున్నా. రాయడం  
లోని అనందాన్ని అనుభవిస్తూనే ఉన్నా. నేను  
తొలుత కథా రచయితని. తర్వాతే, నవలా రచ  
యితని కూడా అయ్యాను. నిజానికి నేను డజను  
లోపు కథలు రాశాకే, సీరియల్గా ప్రచురితమైన  
నవలికాని (పెద్ద కథని) రాశాను. ఈ రెండు  
సాహితీ ప్రక్రియల్లో అనుభవమే నాకు చాలా  
పోతాలను నేర్చింది.

మీరు ఎప్పుడైనా పండుని చూస్తారు,  
తింటారు. కానీ దాన్ని ఉత్సాహి చేసిన పేరుని  
చూడరు. అలాగే నా నవలల్ని చదివి మీరు  
ఎంజాయ్ చేశారు. కానీ, వాటిని రాయడానికి  
వెనక పడ్డ పాట్లు, శ్రవము, కార్బిన్ చమట, అనుభ  
వించిన ఒత్తిడి, ఇన్సీస్ రేపున్.. మొదలైనవి చూడ  
లేదు. అవన్నీ చెప్పాలన్నదే 'నవల వెనక కథ'  
ఉద్దేశం. 1950-70 మధ్య పత్రికల్లో వచ్చిన  
తెలుగు నవలల్లో సస్పెన్షన్ ఉండేది కాదు. ఒక్క  
పొత్త మనస్తత్వ వర్ణన గురించి పేజీలకు పేజీలు  
రాసేవారు. 'తర్వాత ఏమపుతుంది?' అని  
ఎదురు చూసే ముగింపు ప్రతీసంచికలో ఉంటేనే  
అది పారకులకు నచ్చుతుంది. అవన్నీ ఆలోచిం  
చుకుని రాయడం కథా ప్రక్రియకి పరిమితమైన  
రచయితలకు సాధ్యంకాదు. దాంతో కీష్టమైన  
నవలా ప్రక్రియకు కథా రచయితలు దూరమ  
య్యారు. మరో కారణం, కథని ఒకటి రెండు  
రోజుల్లో రాసేస్తారు. అదే నవలైతే కొన్ని వారాలు  
లేదా నెలలు రాయాలి. కథ రాయడానికి ఒడ్డ  
కించే రచయితలకు, రాసింది గుర్తుంచుకొని  
నవల రాసేంత ఓపిక ఉండదు. మరి కొండరు  
రచయితలు 'ఓ నవల కోసం ఖర్చు చేసిన  
కాలంలో 10-15 కథలు రాస్తే వాటిలో సగమైనా  
అచ్చవతాయి. నవల ప్రచురణకు అంగికరిస్తా

రన్న గేరంటీ లేదు' అని కూడా నాతో  
చెప్పారు. మొదట్లో నేను కూడా ఇలా  
ఆలోచించినవాడిని. నేను నవల కన్నా  
కథలే ఎక్కువ రాశాను. అపరాధ పరిశో  
ధక, పిల్లల, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక, అను  
వాద, హస్త, ఇతర తరఫోలకు చెందిన  
3500 పైచిలుకు కథలు ప్రచరితమైనా..

కథా రచయితగా కంటే నేను రాసిన దాదాపు  
వండకి పైగా నవలల ద్వారానే పారకులకు నా  
పేరు గుర్తుండి పోయింది. నిజానికి తెలుగులో  
అత్యధిక కథలు రాసిన రచయితని నేనేనని చాలా  
మందికి తెలీదు.

\* \* \*

కొండరు రచయితలు సాలె పురుగు  
ల్లాంటివారు. ఆలోచనలు వారిలోంచే  
పుడతాయి. మరి కొండరు రచయితలు  
చీమల్లూంటివారు. డిలికినదంతాసంగ్ర  
హింది, జాగ్రత్తగా డాచి, తర్వాత ఉప  
యోగిస్తారు. ఇంకొండరు తేనెటీగ  
ల్లాంటివారు. అనేక పూల నుంచి మక  
రండాన్ని సీకలించి సాంతంగా మధుర  
మైన తేనెని తయారు చేస్తారు. నేను  
కొన్నిసార్లు సాలె పురుగుని, కొన్నిసార్లు  
చీమని, కొన్నిసార్లు తేనెటీగని కూడా.

రచయితగా ఒక నవలకి, మరో నవలకు పోలిక  
లేకుండా వెరైటీగా రాసి ఒప్పించిన నా విజ  
యానికి కారణం? ఎదు ఆర్టలు అని అను  
కుంటున్నాను. నవలకు పడ్డియా  
రావడం (రిసీవింగ్), దానికి సంబంధిం  
చిన విషయాలను చదవడం (రీ  
డింగ్), వివిధ మూలాల  
నుంచి మరింత తెలుగుకో  
వడం (రీసెర్చ్), రాసేట  
ప్రముఖ మెత్తం అంతా

**మల్లాది**

**వెంకట కృష్ణమాల్**

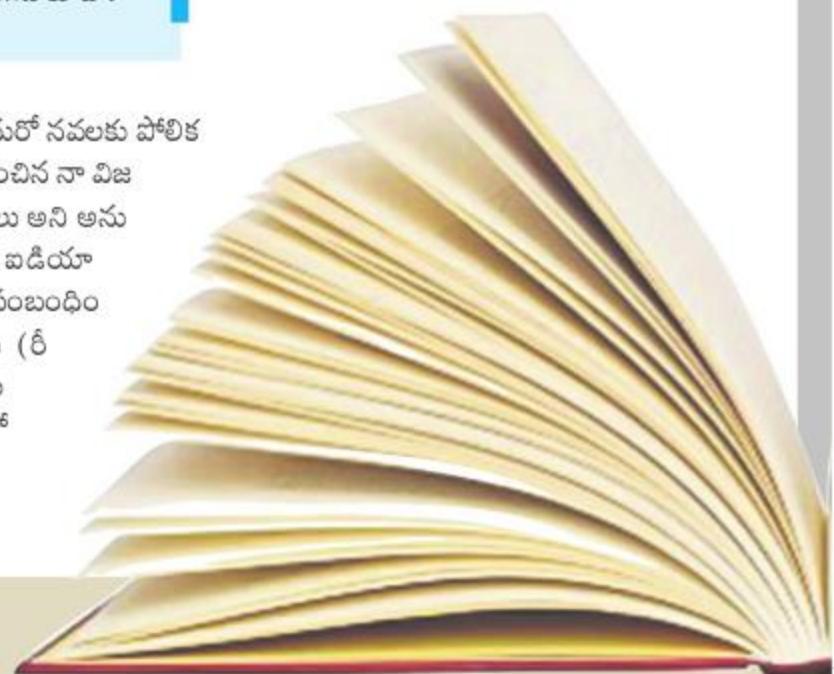
YEARS

50

**లేపేల వెనీక్ కథ**

080-2233-0044 - 10 రోడ్ మెట్రో సెక్టర్ బెంగళూరు

గుర్తుంచుకొని రాయడం (రిమెంబరింగ్), అవస  
రమైంది మాత్రమే వాడి మిగిలింది బుట్టదాబలు  
చేయడం (రీబియినింగ్). రచయిత దేనినీ  
గాల్లోంచి స్ట్రించలేదు. కథ, నవల, కవిత్వం..  
దేనికైనా ప్రేరణ అవసరం. కొన్ని జీవితాల్లోంచి  
వస్తూంటాయి. కొన్ని చదివినప్పుడు తడుతూం  
టాయి. అందుపల్లే నేను చాలా ప్రస్తకాలను పార  
కుడిలా కాక రచయితగా చదువుతుంటాను. రచ  
యిత ఎంత ఎక్కువ చదివితే అంత విరివిగా  
రాయగలడనే నానుడి ఉండనే ఉంది. అది నా  
విషయంలో నిజమైంది. నాకు జీవించి ఉన్న వారి  
కన్నా, కల్పిత పాత్రలంచే ఎక్కువ ఇష్టం. ఎందు  
కంటే కల్పిత పాత్రలని ఎలా కావాలంటే అలా  
మలచగలను. అవి మనల్ని భంగపరచవు. చదు  
వుకొనే రోజుల్లో నేను కథలు రాయడాన్ని ఆట్టేమిం



చిన మా నాన్న, ఆ తర్వాత కథలు రాసేటప్పుడు నన్ను ప్రోత్సహించాలని ఇలా చెప్పేవారు.. ‘నువ్వు సైనికుడైతే తాన్నేన్ని అవుతావు. మరి రచయిత వైతి?.. కానీ రచయితనై, మల్లాది వెంకట కృష్ణ మూర్తిని అయ్యాను.

\*\*\*

మామూలు నవలలు రాయడానికి పెద్దగా ప్రేరణ అవసరం లేదు. కానీ ఆధ్యాత్మిక నవల రాయడానికి మాత్రం ప్రేరణ తప్పనిసరి. అందుకే నేను రాసిన వంద నవలల్లో కేవలం నాలుగే ఆధ్యాత్మిక నవలలు. అవీ 15 సంవత్సరాల విరామంలో రాసినవి. నేను ఆధ్యాత్మికతలోకి ప్రవేశించాక సన్మాన దర్శం నన్ను బాగా ఆకర్షించింది. నాకు మంత్రదీక్ష ఇచ్చిన ఛిల్లీకి చెందిన రాజేంద్ర కుమార్ రాట్రా సన్మాన దుస్తుల్లోని సంసారి అవడం నాకు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించింది. తర్వాత, సన్మాన దీక్ష తీసుకొని స్వామి శివానందగా మారినా ఆయన తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసే జీవిస్తున్నారు! నేను హైద్రాబాద్లో, హిమాలయ పర్యటనల్లో అనేక వందల మంది సన్మానులతో ముచ్చబీంచాను. నాకు పరిచయం ఉన్న ఇద్దరు సన్మానాశ్రమం స్వీకరించడం నాకు తెలుసు. అనేకమంది సన్మానుల ఆత్మకథలను కూడా చదివాను. అలా 2000 నించి నాకు సన్మానాశ్రమం మీద ఆసక్తి, పరిచయం కలిగాయి.

\*\*\*

నాకు కీర్తి కాంక్ష లేదు. స్నేహిమీద నాకు దండేసి, శాలువా కుప్పి, నా రచనలను పొగడాలని, మర్మాదు పేపర్లో ఆ ఫాటో రావాలని ఎన్నడూ అని పించలేదు. కారణం నేను ప్రధానంగా రచనలు చేసింది పారుకు కోసం. వారు నా పుస్తకాలను ఇంకా విడవలుండా కొంటున్నారు. చదివి ఆనందించి దాన్ని నాతో పంచుకుంటున్నారు. అదే నాకు అందే గోప్య అవార్డు, రివార్డు. సాహితీ పురస్కారాలను పొందాలనుకోవడం.. లైబ్రరీ సిక్రిటరీలకు లంచం ఇచ్చి పుస్తకాల కొనుగోళకు ఆర్కిటెక్నిక్స్ కోవడం లాంటిదే అని నా ఆఖిప్రాయం.

\*\*\*

రచయితగా నేను ఎన్నడైనా తీవ్ర ఇబ్బందికి గురయ్యానా? అంటే, అయ్యాను. ఏజీ అఫీస్లో ఆడిటర్ పోస్టు కోసం నన్ను 1972 జూన్లో ఇంటర్వ్యూ చేసినప్పుడు నేను పెంగ్విన్ టెక్స్సెట్లో అకోంట్స్ సెక్షన్లో పని చేస్తున్నానని

చెప్పడం పొరపాటింది. దాంతో నన్ను 3 వేల మంది పని చేసే ఏజీ ఆఫీస్కు కాక మరో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆడిట శాఖల్న, మెంబర్ ఆడిట బోర్డు అండ్ ఎస్ అఫీషియా డైరెక్టర్ అఫ్ కమర్సియల్ ఆడిట అనే పెద్ద పేరున్న చిన్న ఆఫీస్కు కేటాయించారు. సిప్పెంబర్ 1972లో ఆడిటర్ పోస్టులో ఐదీ పీఎల్లోని ఆడిట టీమ్లో చేరాను. అప్పటికి మా పెఢాఫీస్ బెంగళూర్లో ఉండేది. తర్వాత హైదరాబాద్లో కొత్త ఆఫీస్ పెరాపు చేసినా యాబై మంది లోపే ఉండేవాళం. గవర్నమెంట్ ఆఫీసుల్లో బాసిజం అధికం. నన్ను ఏజీ ఆఫీస్కు తీసుకొని ఉంటే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండేది కాదు. అక్కడ బాసిజం ఇసుమంతైనా లేదు. నేను రచయితనని తెలియగానే నా పై అధికారులకు నా మీద అసూయ ఏర్పడింది. మేం ఆడిటకు వెళ్లిన ఆఫీసుల్లోని ఉద్యోగులు నేను రచయితనని తెలిసి, నా దగ్గరికి వచ్చి అభిమానంగా మాట్లాడేవారు. నన్ను కేవలం తన కింది రేంక్ ఉద్యోగిగా మాత్రమే చూసే, పుస్తకాలు చదవని నా పై ఆఫీసర్లు చిన్నతనంగా ఫీలయ్యేవారు. దాంతో నన్ను తీప్పంగా ఇబ్బంది పెట్టిసాగారు. అప్పటికే విసిగిపోయిన నేను మర్మాటి నుంచి ఆఫీస్కు వెళ్లడం మానేసి ‘మండాకిని’ నవలను ఇంట్లో ఉండి రాశాను. చివరకు జనపరి 1986లో రాజీనామా ఉత్తరాన్ని పోస్టులో పంపాను. ఈ నిర్దయాన్ని నేను నా భార్యకు కూడా చెప్పలేదు.

\*\*\*

ఓ ఊర్లో కేవలం మూడు రెస్టారెంట్లు మాత్రమే వేరు వేరుచోట్లు ఉన్నాయి. మూడిటి ముందు మూడు బోర్డులు..

ఇది ఈ దేశంలోనే మంచి హోటల్.

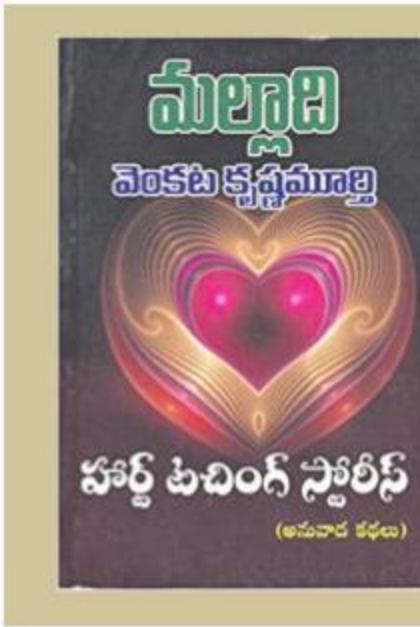
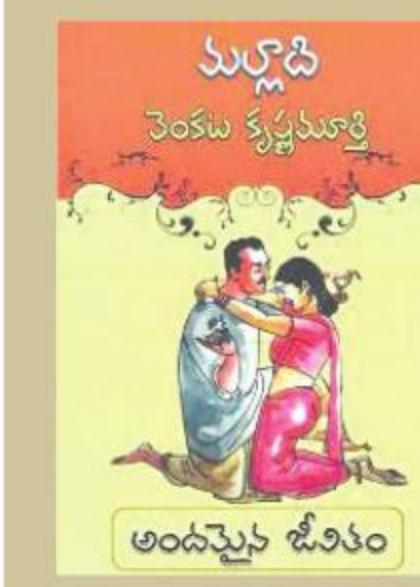
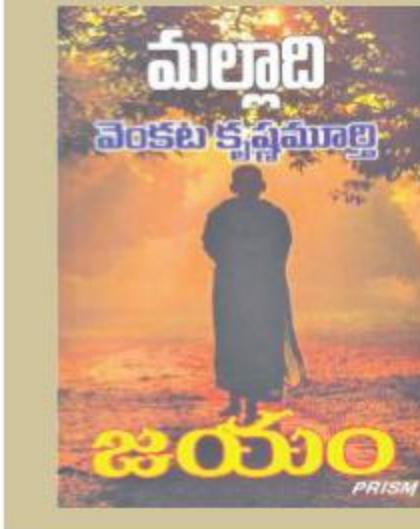
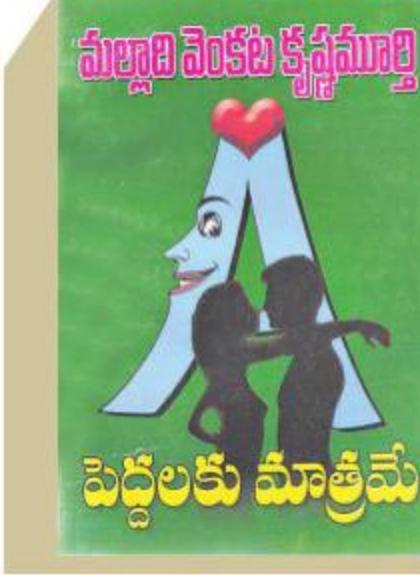
ఇది ఈ నగరంలోనే మంచి హోటల్.

ఇది ఈ సందులోనే మంచి హోటల్.

బాగా ఆకలి మీదున్న మీరు దేనికి వెళ్లారు? అడ్స్ వెతుక్కుంటూ మిగిలిన హోటల్స్కి వెళ్లారా? లేక. అందుబాటులో ఉన్న సందులోని హోటల్కు వెళ్లారా? పాపులర్ రచనలు మన సందులోని హోటల్కి వెళ్లడంతో సమానం. భావపటిమతో, ఇంటలెక్కువల్గా రాసిన నవలలను సామన్య పారకులు చదువరు. నేను రాసేది సామన్య పారకుల కోసం మాత్రమే. వారికి చదువడంలో అనందాన్ని అందించాలని, అదే సమయంలో కొత్త విషయాల మీద అపగాహన కల్పించాలన్న ద్యేయంతోనే తప్ప, మరే ఇతర కారణాలతో నేను కలం పట్టలేదు. మేఘో రచయిత సోమర్సెట్ మామ్ కూడా తన చివరి దశలో డిట్కెషన్ సాహిత్యాన్ని విపరీతంగా చదివారు. తనికెళ భరణి ఓ మాటన్నారు.. ‘నేను వచ్చే జన్మలో కమింగే పుడతా కానీ, తెలుగువాడిగా పుట్టును’. నేను మాత్రం, మళ్ళీ కళాకారుడిగా పుట్టే పక్కంలో అసలు ఇండియాలోనే పుట్టును. యూరప్, అమెరికా లాంటి మేఘోసంపత్తిని మెచ్చుకునే, దాన్ని కాపాడే చోటీ పుడతాను.

\*\*\*

రైటింగ్ రస్జెఎన్ ఎక్స్ప్లోరేషన్. యుస్టాప్ ప్రముఖ నథింగ్ అండ్ లెర్న్ యూజ్ యు గ్రే.



(‘నవల వెనక కథ’ సమగ్రరచన పేజీలు: 758 ; ధర: రూ. 600/-  
ప్రతులకు: 9553084268)

# ‘తంతెల మీదున్నోడు తై అంటే..’

తై లంటే  
శ్వాసం లంటే!

| పలుకుబడులు

గొడవల దగ్గర ఒకరికొకరు వంతపాడుతూ.. చిన్న వాగ్యాదాన్ని పెద్దది చేస్తున్నప్పుడు ‘తంతెల మీదున్నోడు తై అంటే.. ఇంటున్నోడు తకదిం అన్నడట’ అంటూ ఆపే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు పెద్దలు. మాటకు మాట పెరిగి మనుషుల మని మరిచి.. చుట్టూ ఉన్న మందిని కూడా గమనించకుండా తిట్టపురాణంతో మాటకు పైమాట వదిలే సందర్భం ఇది. ఇలాంటివి పట్లెల్లో నిత్యం గమని స్తునే ఉంటాం. తంతెల అంటే మెట్లు! మెట్లు మీది నుంచి ఎవరో అన్న మాటకు, ఇంట్లో నుంచి ఎగిరిపడే మనస్తత్వాలు అన్నమాట!



కౌతుమూ?

మన సామెత..



‘కానని  
మొకానికి  
కేవు అప్ప’

ఇది మనిషి దీన స్థితిని చెప్పే సామెత. ఎన్నడూ పిండి వంటలు తిని వాడికి, చచ్చిపో యిన కప్ప దొరికితే.. దాన్నే అప్ప అనుకుని ఆనందంగా ఆరగించాడట! అప్ప.. అంటే అప్పం, తీపి వంటకం. ఎప్పుడూ చూడని పస్తువును కండ్లింతలు చేసుకుని చూస్తున్న ప్పుడూ, ఎన్నడూ తిని పదార్థాన్ని ఆబగా తింటున్నప్పుడూ ‘కానని మొకానికి కేవు అప్ప’ అంటారు. ఇలాంటిదే మరో సామెత ‘కానని మొకానికి కప్పనే దయ్యం’. చీకట్లో కప్పను చూసి దయ్యం అనుకోని భయపడ్డాడట ఒక వ్యక్తి. కారణం, అతను ఎప్పుడూ కప్పను చూసిన పాపాన పోలేదు. దయ్యాన్ని కూడా చూసి ఉండడు!

అండ్లదండ్ల కూర తెలుసా?

అర్థ వివరణ..

అంస్తునంస్తు కూరకొ  
ల్స్తుంది?



తెలంగాణలో నాటి  
కరువు పరిస్థితులను తెలిపే  
ఆహార పదార్థాల్లో ‘అండ్ల  
దండ్ల కూర’ ఒకటి.  
గట్టుకో, అన్నమో ఏదై  
తేంది? దాంటుకల్లే పిడికెడు  
మెతుకులు దీసి, ఆ మెతు  
కులే కాయగూరులుగా ఉప్పు  
కారం కలిపి, అందులో  
కొంచెం గంజిపోసి, పులు  
సులెక్కు పలుసగా వండే  
కూరే.. ‘అండ్లదండ్ల కూర’.  
ఏమీలేని పరిస్థితుల్లో కూడా  
ఉన్నంతలో కలో గంజో  
తాగి బతకడం అంటే ఇదే!

బోయింట్లనీ వెస్తే బోయింట్లే

బిడ్డ రాజేసరాలైంది!



‘ట్ల.. రాజమ్ముక్కా.. నీ బిడ్డ రాజేసరాలైందం  
టగదా! మరి లగ్గంజేసి మాకు పప్పున్నం  
బెట్టు’ – అన్న పదబంధంలో లగ్గం,  
పప్పున్నం తప్పు.. ‘రాజేసరాలైంది’ అనే  
మాట రకాలం యువతకు తెలియక  
పోవచ్చు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో రచి  
ప్రాలు/రాజేప్రాలు/సమర్ప/పెద్ద  
మనిషుంది అనే పదాలు విరివిగా  
ఉపయోగిస్తారు. రాజేప్రాలు  
అంటే రజస్యల అని  
అర్థం. సమర్ప పదమే  
సరళంగా ‘సమర్ప’  
అయింది. అంటే సంసా  
రానికి అఫ్ఫరాలు,  
బుధిలో కూడా యోగ్య  
రాలయిందని అఫ్ఫం.  
మన పెద్దలు ఎంత  
యోగ్యలో వారి భాష,  
సంస్కృతీ సంసారాలే  
చాటిచెబుతున్నాయి.

... డప్ప రవి



**Dr. K Ravikirane**  
M.D., M.Sc(psych),  
P.G(virology)LONDON  
గోద్దుమెడల్ ఫర్ ఎక్సెస్‌సీఎస్  
జీన్ మెడిసిన్  
మాస్టర్ పశీమియోపతి

## సారియాసిన్ తగ్గించిన ఎవర్ న్యూర్?

దొదాపు రెండేళ్లు సారియాసిన్తో బాధపడ్డాను. మందు ఏదో చర్చ వ్యాధిలే అనుకున్నా! అది సారియాసిన్ అని తెలిసిపోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టి లేదు. కాకపోతే ఆ రోజు నుంచి ఏడాది క్రితం దాకా డెర్మటాలజిస్టులు రాసిన మందులన్నీ వాడుతూనే వచ్చాను. కొన్నాళ్లు తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ వస్తూనే ఉండేది. డాక్టర్ స్క్రూల్యూడ్ కూడా ఇచ్చారు. వీటిలో వెంటనే తగ్గిపోయేది కానీ, ఆ తర్వాత కొద్ది రోజులకే మునుపటి కన్నా తీవ్రంగా వచ్చేది. దురద, మంటలు మరింత తీవ్రమయ్యాచి. అవి కాదని వేరే మాత్రలు వేసుకుంటే మంటలు తగ్గేవి కానీ, మచ్చలు మాత్రం అలాగే ఉండేవి. అందుకే రాను రాను అసలు మందులు వేసుకోకపోవడమే మేలు అనే అభిప్రాయానికి చాలా సార్లు వచ్చాను. చాలా మంది అంటున్నట్లు ఈ వ్యాధి జీవితాంతపు శాపమేమో అని నాకూ అనిపించేది. ఆ సమయంలోనే డాక్టర్ రవికిరణ్ గారి గురించి తెలిసింది.

ఎక్కుడో చిన్న ఆశ. వెంటనే వెళ్లి డాక్టర్ గారిని కలికాను. సమస్య ఎప్పుడు మొదలయింది? లక్షణాలు ఎలా ఉన్నాయి? ఏమే మందులు వాడారు? ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటారు? నిద్ర ఎలా ఉంటుంది? ఇలాంటి విషయాలన్నీ క్రూజ్జంగా అడిగితెలుసుకున్నారు. ఆ తరువాత మూడు నెలలకు సరిపడా మందులు ఇచ్చి వాడి మళ్లీ రఘ్యున్నారు. డాక్టర్ గారు సూచించినట్లుగా క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాను. మూడు నెలల్లో చాలా మార్పుకొనిపించింది. చర్చం పొలుసుల మాదిరిగా రాలడం తగ్గిపోయింది. జీవితంపై ఆశ చిగురించింది. సారియాసిన్ పూర్తిగా తగ్గిపోతుందని నమ్మకం ఏర్పడింది. మళ్లీ డాక్టర్ ను కలికాను. మరికొన్ని మందులు మార్పి ఇచ్చి వాడమని చెప్పారు. అరుసలల్లో 90 రాతం తగ్గిపోయింది. అందరిలా సామాన్సు జీవితం గడిపే ఆవకాశం దక్కింది. డాక్టర్ గారికి జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాను.

**మాస్టర్ పశీమియోపతి**

అమీర్ పేట్, కూకట్ పర్సీ, బిల్సుఫ్సీనగర్, ప్లాఫరాబాద్, విజయవాడ,  
కరీంనగర్, విశాఖపట్టం, తిరుపతి, హన్స్కోండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు  
ఫోన్: 7842 106 106, 9032 106 106

## హెచ్చెపావి, హెర్మిన్సులకు ఉత్తమ చికిత్స

ఎంతో సంతోషంగా ఉన్న నా జీవితంలో హెచ్చెపావి రూపంలో పెద్ద ఉపద్రవం వచ్చిపడింది. అదే నా మూలంగానే. కాలేజీ రోజుల్లో ఒకరోజు అపరిచిత మహిళతో శృంగారంలో పాల్గొన్నాను. కొన్ని రోజులకు జననాంగు 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 హెర్మిన్ అని చెప్పి మందులు ఇచ్చారు. ఎందుకైనా మంచిదని హెచ్చెపావి పరీక్ష చేయించడని చెప్పారు. పరీక్ష చేయిస్తే హెచ్చెపావి ఉన్నట్లు తెలింది. నా భార్య కూడా సోకినట్లు తెలింది. డాక్టర్ ను మళ్లీకలిస్తే ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా తగ్గించే మందులు లేవని నీకు కూడా తెలుసుగా అని ఎదురు ప్రశ్నించాడు. ఎయిష్ట్రోగా మారకుండా ఉండటానికి ఇద్దరు మందులు వాడాలని చెప్పాడు. నెలకు పదు వేల పరకు బర్బపతుందని చెప్పాడు. మేమిద్దరును చనిపోతే పీల్లలు ఏం కావాలనే భయం పట్టుకుంది. ఆ సమయంలోనే డాక్టర్ రవికిరణ్ గారి గురించి తెలిసింది. వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాము. మరేం భయం లేదని హెచ్చెపావి ఉన్న అందరిలా ఆర్టేగ్యూంగా జీవనం సాగించవచ్చని డాక్టర్ గారు వివరించారు. మాకు ఆశ్చర్యమేసింది. మాకు నమ్మబుద్ధి కాలేదు. అదే విషయాన్ని డాక్టర్ గారిని అడిగితే హోమియోలో మంచి మందులున్నాయని ఆరు నెలలు వాడితే మంచి పరితం ఉంటుందని అన్నాడు. డాక్టర్ గారిచ్చిన భరేసాతో క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడటం మొదలుపెట్టాము. హోమియో మందులు వాడటం మొదలుపెట్టిన తరువాత జననాంగాల దగ్గర పొక్కులు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. మళ్లీ మళ్లీ రాపడం జరగడం లేదు. సరిగ్గా ఆరు నెలల తరువాత ఇద్దరికి హెర్మిన్ పూర్తిగా తగ్గింది. హెచ్చెపావి నియంత్రణలో ఉండాలంటే ఎప్పుడూ మందులు వాడాలని డాక్టర్ గారు చెప్పారు. అలాగే మందులు వాడుతున్నాం. జీవితం ముగిసింది ఆనుకున్న సమయంలో మా పీల్లల కేసం డాక్టర్ గారు దేవుడిలా మా ప్రాణాలు నిలబెట్టారు.

## స్థాండిలైట్స్ సమస్యలకు ఇలా చెక్

నడుం సొప్పి ఉంటే ఏ పని చేయడం సాధ్యమవుతుంది. నడుము సొప్పితో బాధపడేవారి పరిస్థితి వర్ణనాతీతం. ఉదయం వేళ సొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. సొప్పి క్రమంగా నడుము నుంచి కాల్గోలోకి విస్తరిస్తుంది. అరుదుగా మూత్రవిసర్జనపై నియంత్రణ కోల్పువడం జరుగుతుంది. లుంబార్ స్ట్యాండిలోసిన్తో దీర్చాలంగా బాధపడే వారిలో శృంగార సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. సరియైన భంగిమలో కూర్చేకుండా పని చేసే వారిలోనూ, గుంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసే వారిలోనూ ఈ సమస్య వస్తుంది. కొందరిలో వెన్ను చివరి భాగంలో సొప్పి వస్తుంటుంది. దీన్ని స్టాక్టం పెయిన్(బీల్ పెయిన్) అంటారు. దీనివల్ల కుదురుగా కూర్చేకపోతారు. కూర్చేవడంలో, నిలుచుండే సమయంలో తీవ్రపైన సొప్పి వస్తుంటుంది. హీవ్ పెయిన్ ఉంటుంది. చెక్క కుర్చులపై కూర్చేకపోతారు. ఆర్బ్రైట్స్, కార్బిలే జీ సమస్యలు, గాయాల మూలంగా ఈ సమస్య తలెతుతుంది. కీళ్లసొప్పులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో సయాటికా ఒకటి. శరీరంలో అతి పొడవైన నరు సయాటికా. ఇది తెడల నుంచి మోకాట్లు, పిక్కుల ద్వారా అరికాట్లు, కాలివేళ్ల దాకా వ్యాపించి ఉంటుంది. వెన్నులో ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత ఖాళీ ప్రదేశం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను బంధించి ఉంచే కొన్ని కుండరాలు ఉంటాయి. పలితంగా పూసల మధ్య సంపాదించిన ఖాళీ తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనపతుంది. దీనివల్ల ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళితే అంత దూరం సొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది

**హోమియో చికిత్స**

సొప్పి ఏదైనా సమాలంగా తగ్గాలంటే హోమియో చికిత్స ఒక్కటే మార్గం. లుంబార్ స్ట్యాండిలోసిన్, సయాటికా సమస్యలకు హోమియో వైద్య విధానంలో అద్భుతమైన చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. హోమియో మందుల ద్వారా నడుము సొప్పి, సయాటికాను పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చు. వెన్నుపూసలో జిరిగే మార్పులను నివారిస్తూ, కుండరాలకు బలం చేకారే విధంగా చికిత్స ఇవ్వడం వల్ల మంచి పరితం ఉంటుంది. అయితే పరిస్థితి పూర్తిగా విషమించి, ఎముకలు పెటుసుగా మారకముందే వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది.

Vలో ప్రతి గురువారం మధ్యమాం 3:30కి

స్ట్రీలో ప్రతి శనివారం మధ్యమాం 2:30కి

10ఎంపిలో ప్రతి అధివారం ఉదయం 10:30కి

డ

# పిల్లల బూమ్రు

శబదం



జాని తక్కెడశిల, సెల్: 7259511956

౪

ల్ల పీకష్ట పీకష్ట అంటే విన్యారా? జమ్మంగా ఇల్ల పగలకొడితిరి. ఉండే కొట్టంలో ఎట్టనో ఒక్కట్టా అందరం తల దాచుకునేబోలము. ఇప్పుడేమో ఈ పాడు తగ్గి మిద్దెలో పాములు, జీరుల మధ్య ఉండాల్చి వొచ్చింది. ఈ పాడు మిద్దికి పదహారు వందలు ఊరకే కట్టాల్చి వస్తాంది.

‘ఇప్పటికే ఆరు నెలలు అయిపాయే కనీసం స్నాపు వరకు కూడా కట్టకపోతిమి. ఈది ఈదంతా పక్కమని నవ్వుకుంటన్నారు. ఆ బెస్టీగాడు తెలిసినోడని ముపై రెండు వేలకు ఇల్ల కట్టడానికి కుదిరిస్తే వాడేమో అదని, ఇదని రోజు ఏదో ఒక వంకతో పనికి రాడంలే. ఇప్పుడు మన కాడ చిలి గప్పకూడా లేదు. ఇల్ల కట్టడం మధ్యలో ఆపేస్తే ఊళ్లో వాళ్ల దగ్గర మానం పోతాడి.

‘మీరు ఇల్ల పీకేటప్పుడే తెలుసు నా బంగారు గాజులకు ఉనాం వస్తుందని. ఇదో నా బంగారు గాజులను అమ్ముకోని చావండి. అట్టే వస్తా వస్తా పెద్ద బజారులో గిల్లు బంగారు గాజులు తీసుకురా’ అంటూ కోపంగా కూతురు భజాబి చేతికి బంగారు గాజులు ఇచ్చింది మాబున్ని.

‘మద్దలేమ్మా జమీల అక్క, వాళ్ల సేటును ఆడిగి డబ్బు పంపిస్తుంది. ఆ లోపల నేనే యాడనో ఒసాట అపో సాపో చేసి డబ్బు తెస్తా, ఆ స్నాపు కాస్త వేసుకుంటే చెక్క పనులు, బండలు పరచడం, వైరింగు పని లాంటివి నిదానంగా చేసుకోవచ్చ. నీ బంగారు గాజులు అమ్మితే... మల్లు కొనే శక్కి మనకెక్కడిది? ముందే బంగారం పిరెమైతాంది. ఇంతమంది పిల్లోళ్లు పెట్టుకోని అమ్మువి గాజులు అమ్మినారంటే కూడా బాగుండడు’ అంటూ తల్లిని వారించే ప్రయత్నం చేసింది భజాబి.

‘ఎం కాదులే, నా చేతులు ఎవరు చూస్తారు? గిల్లు గాజులు తెస్తే అవి వేసుకుంటా. ఇల్ల ఆపితే ఊళ్లో వాళ్లంతా మాయిబ్బి జమ్మానికి పోయి ఉన్న గుడినె కాస్త పోగొట్టుకుంది అంటారు’

‘సరేలే మ్మా... నీ మాట ప్రకారమే గాజులు అమ్మి ఇంటి స్నాపు వేద్దాం. ఆ తర్వాత జమీల అక్క సౌది నుండి

డబ్బు పయితే కొత్త గాజులు చేయిస్తాలే.’

‘ఏమో లే నా రాతలో రాసిపెట్టుంటే వస్తాయి, ఇంకా ఆ మాటలు వద్ద కాని ముందు చెప్పిన పని చెయ్యి’ అంటూ గాజుల్ని వదిలి కోపంగా వెళ్లిపోయింది మాబున్ని.

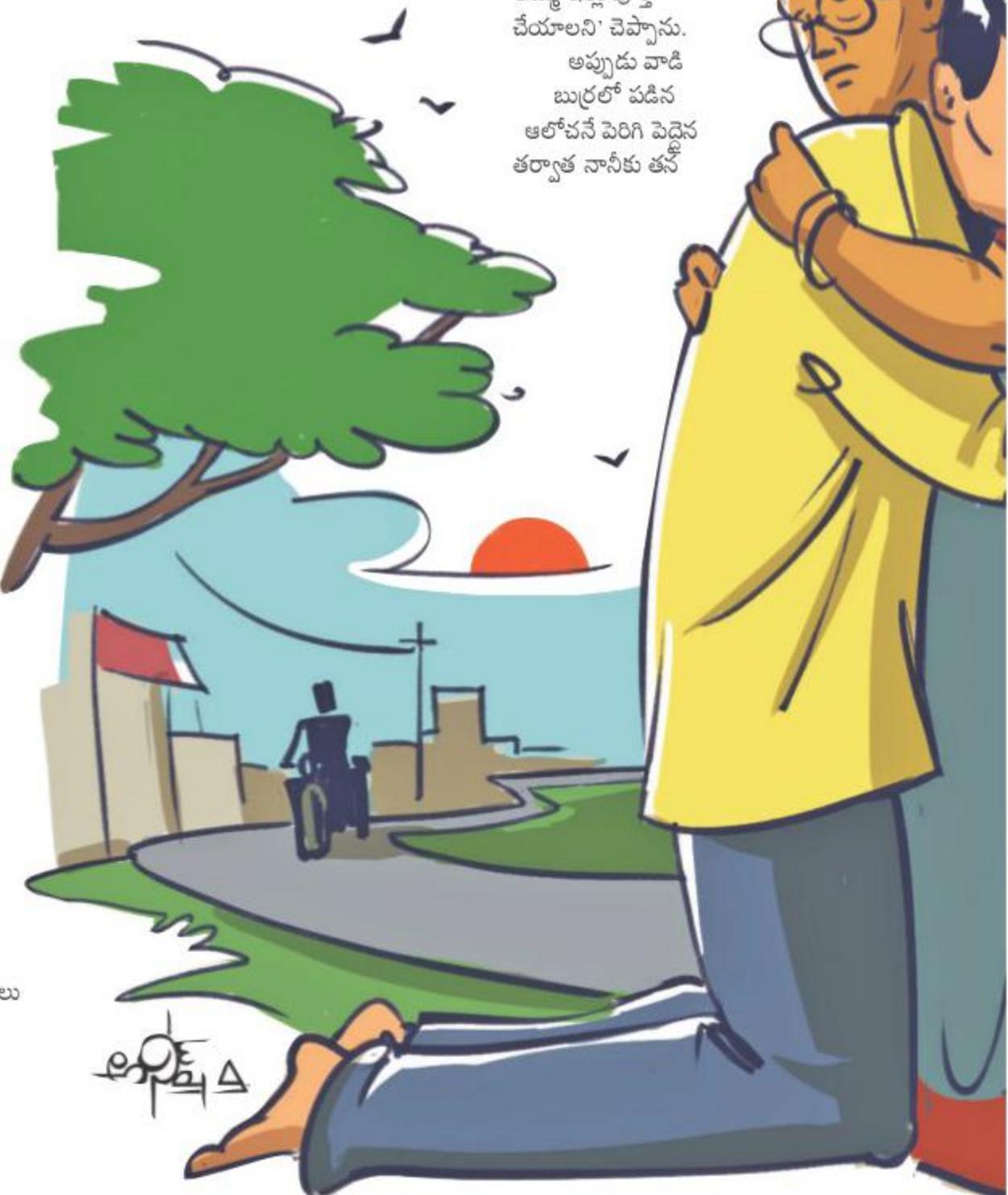
\* \* \*

నా పేరు భజాబి. నాకు ఇద్దరు మగ పిల్లలు, ఒక పాప. పెళ్లి అయ్య ఇరవై ఏళ్లు అయితాంది. నా మీద అనుమానంతో మొగుడు వదిలేసాడు. అలా చెప్పేదానికంటే వాన్నే నేను వదిలేశా అంటే నాకు తృప్తిగా ఉంటుంది. వాళ్లే వదిలేసాక పుట్టింటికొచ్చి చేరుకున్నా. మేము ఎనిమిది మంది ఆడపిల్లల్లము. అందులో నేను ఆరోదాన్ని. మా అక్క జమీల సౌదిలో ఉంది. నేను మా

అక్క ఇద్దరం కలిసి ఉన్న బోద పుల్లల గుడిసె పడగొట్టి మిద్ది కట్టుకోవాలనుకున్నాం. బ్యాంకులో లోన్ తీసుకొని ఇల్ల మొదలు పెట్టినాము కానీ ఆ డబ్బు సరిపోలేదు. అందుకే మాయమ్మ బంగారు గాజులు అమ్మాల్ని వచ్చింది.

అమ్మ చెప్పినట్టే తన బంగారు గాజులు అమ్మ ఇంటి స్నాపు వేసినా. అప్పుడు నా పెద్ద కొడుకుకు పద్మాదు ఏళ్లు ఉంటాయి. ‘అమ్ము... నానీ గాజులు ఎందుకు అమ్ముతున్నారు? నానీ వేసుకోవాలి కడా!’ అని అడిగాడు.

‘మనం ఇల్ల కట్టాలి కదరా, డబ్బు సరిపోవడం లేదు. అందుకే నానీ గాజులు అమ్మ ఇల్ల పూర్తి చేయాలని’ చెప్పాను. అప్పుడు వాడి బుర్రలో పడిన ఆలోచనే పెరిగి పెదెన తర్వాత నానీకు తనే



సంపాదనతో బంగారు గాజలు  
కొనీయాలనుచున్నాడు. నాతో చాలాసార్లు అదే  
విషయం చెప్పు వచ్చాడు కూడా.

నేనేమో 'అంతవరకు ఎందుకులేరా ?  
మాయమ్మకు మేము ఎనిమిది మందిమి  
ఉన్నాము. నీ వరకు ఎందుకు! మేమే ఎవరో  
ఒకరం కొనిస్తామని అన్నానే కాని... ఆ తర్వాత  
ఎవరం బంగారు గాజలను కోనీలేక పోయాము.  
ఒకసారి జమీల అక్క కొనియాలని చూసింది  
కాని, అదే సమయంలో పెద్దక్క కొడుకుకు ఫీజు  
అవసరం అయ్య కోనీలేకపోయింది.

మా సమస్యలు మావి, మా సంసారాలు  
గడవడమే కష్టమైపోయింది. ఇక మా అమ్మకు  
గాజలు యాడ కొనేది! చేసిన ఇంటి అప్పు  
తీర్చుడానికి పదేళ్ళ పట్టింది.

మా అమ్మకు మేము ఇవ్వడం పక్కనపెడితే  
మాయమ్మే తనకు వచ్చే ముసలోక పించని మా  
అందరికి ఇచ్చేది. ఎవరు కష్టంలో ఉన్నారంటే  
వాళ్ళకు ఇవ్వడం, కొడ్డో గోప్య దాచుకున్న  
డబ్బు కూడా మనవట్లు, మనవరాళ్ళకు  
ఇచ్చేసింది.

మా అమ్మ చేతులను మొండిగా  
చూడాలంటే బాధగా అనిపించేది.

ఇల్లు కట్టుకొని సుఖపడింది లేదు, పైగా  
అప్పులోక భయంతోనే సరిపోయింది.  
దీనికోసమా అమ్మను బాధపెట్టానని బాధ  
పడేదాన్ని.

మాస్తూ ఉండగానే కాలం ముందుకు  
జరిగింది. పెద్దోడు బెంగళూరులో ఉద్దీగంలో  
చేరాడు. చేరిన మొదటి సంపత్తురంలోనే కడపకు  
పోయి అమ్మకు బంగారు గాజలను కొనిచ్చాడు.  
ఇంతమంది పిల్లోళ్ళ ఉండి కూడా మా అమ్మకు  
మేము చేయలేనిది నా కొడుకు చేశాడని  
ఆనందంగా అనిపించింది.

నిజానికి ఇది ఆనందపడాల్చిన విషయమే.  
కాని ఇంట్లో వాళ్ళంతా 'ఖజాబి పెద్ద కొడుకు ఒట్టీ  
డబ్బు మనిషి, అందుకే గాజల పేరుతో  
ముసలామె దగ్గర సాత్తు పెట్టినాడు. ఆమె

### చూస్తూ

**ఉండగానే కాలం ముందుకు  
జరిగింది. పెద్దోడు బెంగళూరులో  
ఉద్దీగంలో చేరాడు. చేరిన మొదటి  
సంపత్తురంలోనే కడపకు పాశియి అమ్మకు  
బంగారు గాజలను కొనిచ్చాడు. ఇంతమంది  
పిల్లోళ్ళ ఉండి కూడా మా అమ్మకు మేము  
చేయలేనిది నా కొడుకు చేశాడని  
ఆనందంగా అనిపించింది.**

ఇంకెన్నాళ్ళు బతుకుతుంది. మహా అయితే  
పదేళ్ళో, పదేళ్ళో! ఆ తర్వాత ఎలాగో

తీసుకుంటాడు. భలే నాకొడుకు వాడు.  
పేరుకు పేరు కొబ్బేసినాడు, ముళ్ళ బంగారు  
గాజలు కూడా ఎనిక్కి తీసుకుంటాడు. వాని  
బుల్రె బుల్రె అని అందరూ గొఱుక్కున్నారు.  
కాలం చెడిపోయింది అంటాము గాని కాలం  
కాదు చెడిపోయింది మనుషుల బుల్రలు.

నా కొడుకు మాత్రం అవేచి పట్టించుకోలేదు.  
ఆ తర్వాత మెళ్ళో బంగారు గొలుసు, రెండు  
ఉంగరాలు కూడా మా అమ్మకు కొనిచ్చాడు.  
ఇంట్లో వాళ్ళ గొఱుగుడు ఎక్కువై పోయింది.  
నేను ఏది పట్టించుకోలేదు.

ఎవరిని ఏం లాభం? ఎంతమంది నోర్లని  
మూయిస్తాను. అందుకే గొఱుక్కొని సాపనిలే  
అనుకున్న. తలో మాట అంటుంచే సవ్యశ్రుతున్నదే  
గాని నా కొడుకు మాత్రం ఒక్కమాట అన్న  
పాపాన పోలేదు. నేనేమి వాని కోసం లక్షలు  
సంపాదించి పెట్టింది లేదు. కష్టపడి చదివించిందే  
ఈ రోజు వాడికి బువ్వు పెడుతోంది.

చిన్నపుటీ నుండి చెడు సాపాలు,  
అలవాట్లు లేవు కాబట్టి బయటకి యాడికి  
పోడు. డబ్బును అనవసరంగా ఖర్చు చేయడు.  
అది కూడా అందరికి ఇష్టం ఉండేది కాదు. నా  
కొడుకు ఉత్త పిసినిగొట్టని చెపులు కొరుక్కునే  
వారు. వాడేమో ఇచ్చినీ మామూలే

అనుకుంటూ తన పని తాను చేసుకుంటూ  
పోయేవాడు.

\* \* \*

ఒకరోజు ఆదివారం పూట ఏదో విషయంలో  
మాకూ అమ్మకీ గొడవ జరిగింది. మాటలామాటలా  
పెరిగింది. దానికి తోడు బంగారం గురించి  
నలుగురూ నానామాటలు అనుకున్నదంతా విని  
ఉగ్గబట్టుకుండేమో... మా అమ్మ 'ఈ ఇల్లు నాది.  
యానా కొడుకు సామ్మని నన్ను చులకనగా  
మాటల్లడుతున్నారు. ఉంటే ఉండండి లేదంటే  
ఇల్లు దాటండి. నా దగ్గర తమాషాలు చేస్తే వీధికి  
ఎక్కుతా, పాలీన్ స్టేప్స్ నికి పోయి నీ మీద, నీ  
కొడుకు మీద కంపెంట్ చేస్తా, బంగారు గాజలు,  
మెళ్ళో చైను ఇచ్చి ఇల్లు గుంజాలని  
చూస్తున్నారేమో. మీ నకరాలు నా దగ్గర చెల్లవు.  
నాకు ముందే తెలుసు ముసలి దానికి ఈ  
బంగారు గాజలు, చైను, ఉంగరాలు ఇచ్చి  
లొంగదీసుకోవాలి అనుకుంటున్నారేమో? అప్పీన్  
నా దగ్గర చెల్లవు' అంటూ గాజలు, చైను,  
ఉంగరాలు ఇసిరి కొట్టింది.

ఆ మాటలు విన్న నా కొడుకు గుండె  
బద్ధలైపోయింది. 'ఇన్ని రోజులు నానీ నన్ను  
అర్థం చేసుకుంది ఇంతేనా? ఈ లోకంలో  
ప్రేమకు విలువ లేదా?

ఇంట్లో అందరి కంటే నానీని ఎక్కువగా  
ప్రేమిస్తాను. అయినా నానీ నన్ను ఎందుకు  
అపోర్టం చేసుకుంది. నేను త్వరలోనే ఇల్లు  
కట్టుకొవాలని అనుకుంటున్న కదా! ఈ ఇల్లు  
నాకెందుకు? ఇదే విషయాన్ని ఎన్నిసార్లు చెప్పినా  
కూడా అర్థం చేసుకోలేదే? కోపంలో ఆ మాటలు  
అనిందా? నేను ఎంతో కష్టపడి తిని తినక  
రూపాయి రూపాయి కూడబట్టిన డబ్బుతో  
బంగారు ఆభరణాలు కొనిస్తే ఇలా ఇసరేయడం  
ఏమిటి? అంటూ నా పెద్ద కొడుకు కుమిలి  
కుమిలి ఏడ్చాడు.

నేను మా అక్క కలిసి ఇల్లు కట్టుకున్నాము.  
తనేమో ఇంకా సాదీలోనే ఉంది. ఇల్లు  
కట్టినానేగాని మా పిల్లల చదువుల కోసం  
ప్రాదర్శాదులోనే ఉండాల్చి వచ్చింది. ఆ  
తర్వాత ఉద్దీగాల కోసం బెంగళూరులో  
ఉంటున్నాము. ఈ ఇంట్లో పెద్దగా ఉండింది  
లేదు. జమీల అక్క వచ్చిన తర్వాత ఇద్దరం కలిసి  
మాటల్లడుకొని ఇల్లు ఎంత అయితుందో  
చూసుకొని ఎవరో ఒకరం కొనుక్కోవాలి  
అనుకున్నాము. అయినా మా అమ్మ, అక్క,  
కుటుంబం బతికి ఉండగా నేను ఎవరినైనా ఎలా  
పడులుకుంటాను. ఈ మాత్రం కూడా మా అమ్మ  
అర్థం చేసుకోలేదా? ఆ రోజు ఇంటికి పెద్దదని తన  
పేరుతోనే ఇల్లు కట్టినాను కదా!

'యా అల్లా...'

'యా ఖుడా మై క్యా కరుమ్.'

రివ్యున గాలి.

ఒక వైపు నుండి మేఘాలు ఆకాశాన్ని  
చుట్టుముట్టాయి.

వర్షం... వర్షం... వర్షం...

పుడమి 'తల్లి' మళ్ళీ కరుగుతుందా?



# శత్రువురేభ్యం ప్రతాపగిలి కోట!



**జ**

యశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కాటారం అటవీ ప్రాంతం గుండా 35 కి.మీ. ప్రయాణిస్తే ప్రతాపగిరి పేరుతో ఒక కుగ్రామం వస్తుంది. ఆ గ్రామ సమీపంలోనే సానిక ప్రజలు ప్రతాపగిరిగా పేరిచే పెద్ద కొండ కనిపెస్తుంది. ఈ కొండపైనే కాకతీయులు జల, వన, గిరి దుర్గంగా ప్రతాపగిరి కోటను నిర్మించారు. ఈ కోటను వ్యాపక సైనిక స్థావరంగా ఉపయోగించుకున్నారు. కాకతీయ సామ్రాజ్యం చివరి రోజుల్లో ఓరుగల్లు నగరంపై ధీమీ సుల్తానులు దండయాత్రల్ని ముఖ్యరం చేశారు. ఆ సమయంలో ప్రతాపరుద్రుడు ఇక్కడ కొంత కాలం ఉన్నాడని అంటారు. అందుకే ఈ కోటకు ప్రతాపగిరి కోట అనీ, ఈ కొండలకు ప్రతాపగిరులనీ పేర్లు స్థిరపడాయి. ప్రతాపగిరి వద్ద మొదలైన గుట్టల వరుస గోదావరి నదీ తీరం వరకూ విస్తరించింది. మధ్యలో గోదావరి మిసహ.. దండకారణ్యం లోపలి వరకూ ఈ గుట్టలు వ్యాపించి ఉన్నాయి. ఈ ప్రమేశంలో గోదావరి నది లోతు తక్కువగా ఉండటంతో.. కాకతీయ సామ్రాజ్యం మీద దాడికి ధీమీ సుల్తానులు ఈ దారిని ఎన్నుకున్నారు. వారిని మార్గ మధ్యంలోనే అడ్డగించడానికి పీలుగా ఈ గిరిదుర్గాలను నిర్మించుకున్నారు నాటి సార్యభోములు. శాసనాల్లో బౌలిగొండ కోటగా పేర్కొన్న ప్రతాపగిరి కోట పై భాగానికి వెళ్లే మనం గోదావరి నది ప్రవాహాన్ని చూడవచ్చు. ప్రతాపగిరి కోట చుట్టూ పన్నెండు అడుగుల ఎత్తుతో భారీ బండలతో రాతి కోటను నిర్మించారు. పహారకు పీలుగా రాతి కోటమీద అక్కడక్కడా సెంట్రీ పాయింట్లు ఉన్నాయి. కోట చుట్టూ ఎత్తయిన ప్రహరీతోపాటు లోపలి భాగంలో సైనిక నివాసాల అనవాళ్లు కనిపిస్తాయి. ఆలయాలకు సంబంధించిన శిథిలాలూ దర్శనమి

స్తున్నాయి. కోటపైకి వెళ్లడానికి ఏడు దర్శాజలు ఉన్నాయి. ఒక ప్రవేశ ద్వారం పైన గజలక్కీ శిల్పం కనిపిస్తుంది. మరొక ప్రవేశ ద్వారానికి దేవాలయానికున్నట్లు సర్వతోభద్ర యంత్రం ఉంది. సైనికుల కోసం తవ్వించిన బాపులున్నాయి.



చరిత్ర మరచిన.. చరిత్ర

## అరుదైన శాసనం

కోట గోడ పై తొమ్మిది వరసల్లో తెలుగులో చెక్కిన శాసనం ఉంది. ఆ వివరాల ఆధారంగా.. కీలక సంవత్సర వైశాఖ శుద్ధ తదియ వద్దేవారమున అంటే తెలుగు సంవత్సరాల ప్రకారం కీలక నామ సంవత్సరం.. 1230 (ఈ సంవత్సరం క్రీ.శ. 1308) వైశాఖ శుద్ధ తదియనాడు (ఎప్రిల్ 24) ప్రతాపగిరికోటలో ఈ శాసనం వేయించారు. ఈ దుర్గాన్ని ముచ్చనాయంగారు నిర్మించినట్లుగా తెలుస్తున్నది. ఇతి నికి ఇరువత్తుగండడు, గండగోపాలుడు, కంచిరక్షాపాలక, దాయగజేసరి, అరిరాయగజేసరి వంటి బిరుదులున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఇందులో పేర్కొన్న బిరుదులను బట్టి దీన్ని కాకతీయుల కాలం నాటి శాసనంగా భావించవచ్చు.

ప్రతాపరుదుడి ప్రతాపానికి సాక్షిసంతకం ఆ కోట. జగద్యిఖ్యాతమైన కాకతీయ చరిత్రకు ప్రతీకలు ఆ కొండలూ గుట్టలూ. ఈ మార్గంలో రావాలంటే ముస్లిం పాలకులకు దడపుట్టేదని ఆ నిర్మాణాలను చూస్తే అర్థం అవుతుంది. కానీ, చరిత్రపుస్తకాలలో ఈ గీరి దుర్గపుస్తావన అస్సలు కనిపించదు.

ఈ కోట చుట్టూ నాలుగు వరుస ప్రాకారాలున్నాయి. సైనికులు నిలబడి కాపలా కాయడానికి పీలుగా కోటగోడ అంచున డంగుసున్నం, కంకరతో నిర్మించిన బురుజులున్నాయి. కోటగోడల నిర్మాణానికి వాడిన రాళ్ళను దీరచుతురప్రాకారపు బిళ్ళుగా చెక్కి, ఇంటర్ లాక్ పద్ధతిలో రెండువైపులా రాతిబిళ్లులను ఇటుకలుగా పేర్కొచ్చుకుడురాళ్ళతో బెందెం నింపారు. మంచినీటి కోసం సహజంగా ఏర్పడిన పల్లపు ప్రాంతాలను రిజర్వాయర్లుగా చేసుకున్నారు. పర్షపు నీటిని వృధా చేయకుండా తమ అవసరాలకు వినియోగించుకున్నారు. గుట్ట పై భాగంలో అక్కడక్కడ రాళ్ళతో కట్టిన బాపులు కూడా ఉన్నాయి. దట్టమైన అడవి మధ్యలో ఉండటం వల్ల కాకతీయ సామ్రాజ్య పతనానంతరం సైనిక స్థావరాలు మరుగున పడిపోయాయి. కోటలో రాజప్రాసాదం, సైనికుల నివాసాలు, గుర్రపుశాలలు, పహారా స్థలాలకు సంబంధించిన ఆనవాళ్లు ఉన్నాయి. కోటలో రహస్య సారంగ మార్గాలు ఉన్నట్లు సైనికులు భావిస్తున్నారు. ఈ దుర్గాన్ని చేరుకోవడానికి సరైన మార్గం లేదు కనుక సందర్శించటం కష్టతరం. అనేక క్రూరజంతువులకు ఈ ప్రాంతం ఆవాసం. దీంతో పరిశోధకులు కూడా ఇటువైపు కన్చెత్తి చూడటం లేదు. ఫలితంగా, ఒక చారిత్రక ఆనవాలు మటు మాయమైపోతున్నది.

... అరవింద్ ఆర్య





## పైజమా...ఫార్టుల్గా!

ఇంటి నుంచి పనిచేసే మహిళలకు కంఫర్ట్‌గా ఉండేవి... పైజమబుల్గా కనిపించేవీ పైజమా, షార్ట్స్. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు కంపూటర్ ముందు కుర్చులకే ఆతుక్కు పోయే వారికి ఈ రకమైన దుస్తులు సౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. వర్షావల్ మీటింగ్ కోసం ప్రత్యేకించి ఫార్టుల్ డ్రైస్ వేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. వీటిలో, ఫ్లోరల్ డిజైన్లు ఆకట్టుకుంటున్నాయి.



### ఫ్యాషన్



## మాస్కు నగలు!

ఎంతైనా మహిళ తెలివితేటలే తెలివితేటలు! దేనికైనా కళాత్మకతను జోడించగలరు. దేన్నయినా ఓ ఆభరణంగా మార్చుకోగలరు. మాస్కు అనగానే.. ఓ సాదాసీదా గుడ్డ గుర్తుకొస్తుంది. కానీ, దాన్ని ఓ నగలా తీర్చిదిద్దుతున్నారు డిజైనర్లు. మాస్కు చుట్టుకుంటే ఆభరణం ధరించినట్టే. అది పూసుల దండ కావచ్చు, బంగారు గోలుసూ కావచ్చు.



## నలుపు.. మెరుపు!

ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ఇప్పమైన రంగు వస్తూ లను ధరించడం సాధారణమే. ఏరి కోరి ఎంచు కున్న చీర మీదికి, ఏ నగలైనా సాంపుగానే కనిపిస్తాయి. కానీ, కాటన్ పస్త్రాలు ధరించినప్పుడు చాలామంది నగలు వేసుకోవడానికి ఇప్పపడరు. అలాంటి వారి కోసమే బ్లాక్ మెటల్ ఆభరణాలు. సందర్భం ఎదైనా కుర్రా, జీస్స్, చీర, చుడీదార్.. అన్ని డ్రెసులకూ నవ్వేలా బ్లాక్ మెటల్ ఆభరణాలు ఆకట్టుకుంటున్నాయి. క్యాజువల్ అలంకరణలో కూడా అమృయిలు నలుపునే ఇప్పపడుతున్నారు. మొబైల్ ఫోన్, హ్యాండ్ బ్యాగ్.. ఎదైనా బ్లాక్ రషాజ్ బ్యాటిపుల్ అనే అంటున్నారు.



## భేష్... హరీమ్ మాన్!

కలోనా దెబ్బకు చిన్న చిన్న సంస్ల నుంచి కార్బోరైట్ కంపెనీల వరకు ఉద్యోగులంతా ఇంటి నుంచే పని చేస్తున్నారు. కానీ, వైరస్ ఏ రూపంలో వస్తుందో చెప్పాలేం. తగిన జాగ్రత్తలు పాటించడమే శ్రీరామరక్ష అవుతుంది. చిన్నపాటి నిర్లక్ష్యమైనా పెద్ద ఎత్తున నష్టపోవాల్సి వస్తుంది. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కూరల కోసమో, ఇతరత్రా వస్తువుల కోసమో మాస్కులతో బయటకు వెళ్తున్నారు జనం. కానీ, సమస్య పాదరక్షలలోనూ ఉన్నది. మీది అంతా తిరిగిన చెప్పులతోనే, ఇంట్లోనూ తిరుగుతున్నారు. దీంతో, వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదం ఉంది. మీదుల్లో చక్కర్లుకొట్టేవారితో పాటు.. వర్క్స్ ప్రముఖోమ్ చేస్తున్న వారికి ఉపయుక్తంగా ఉండేలా హోమ్ మాన్ మార్కెట్లోకి వచ్చాయి. వివిధ డిజైన్లతో ఇవి ఆకర్షిస్తున్నాయి. కొన్ని కంపెనీలయితే వర్క్స్ ప్రముఖోమ్ సిబ్బందికి ప్రత్యేక కానుకగా పంచుతున్నాయి. మీటి ధరలు డిజైన్లను బట్టి రూ.2వేల నుంచి రూ.18వేల వరకు పలుకుతున్నాయి. హ్యాండ్ మేడ్, ప్రైంట్ క్రేప్, క్లాసిక్ శాండిల్ర్ లాంటి నమూనాలు ఇట్టే ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మగవారి కోసం కూడా స్లిపర్స్, ఘాన్ లభిస్తున్నాయి.



# వాస్తు

సుద్దాలసుధాకర్ తేజ్

suddalavasthu@gmail.com

Cell: 7993467678



**మాస్టర్ బెడ్ రూమ్ కు రెండు  
టాయ్లెట్లు పెట్టించాలి?**

- శాయిపల్లి, కుంట్లారు

మీ ఉద్దేశం నాకు అధికం కాలేదు. మాస్టర్ బెడ్ రూమ్లో రెండు టాయ్లెట్లు పెట్టాలనా! లేదా ఒక టాయ్లెట్లను రెండుగా చేయాలనా! మీ ప్లానులో బెడ్ రూమ్లో ఉన్న టాయ్లెట్లను తూర్పులో పెట్టి, దానిని రెండుగా చేసి ఒకటి బయట నుంచి వాడుకునేలా ఏర్పాటు చేశారు. ఈ విధానం సరైంది కాదు. మాస్టర్ పడకగది లోపల టాయ్లెట్లను కట్టినప్పుడు పూర్తిగా ఆ గదికే పరి మితం చేయాలి. హాలు నుంచి వాడుకోవడం పనికిరాదు. అలా కాకుండా, భార్యాభ్రతలకు వేరువేరుగా రెండు టాయ్లెట్లు కావాలని అనుకుంటే ఆగ్నేయంలో, వాయవ్యంలో సరైన కొలతలతో రెండు టాయ్లెట్లు కట్టుకోవచ్చు. పడకగదిలో సరైన స్థలం ఉంటే, బెడ్ రూమ్ టాయ్లెట్ వేరుగా, జనరల్ టాయ్లెట్ వేరుగా ఉండాల్సిందే! ఒకడా నిని రెండుగా మార్చి లేదా, ఒక దానికి రెండు ద్వారాలు పెట్టుకొని వాడుకోవడం మంచిది కాదు.

**మా ప్లాట్లో తూర్పు దిక్కు టాయ్లెట్ ఇచ్చి,  
దానికి రెండు గోడలు కట్టి పూజగబి ఇచ్చారు.  
అలా ఉండించాలి?**

- వి.కళ్యాణ భారతి, మేడ్ఫీల్

అప్పార్ట్‌మెంట్లో కొండరు పూజగదిని అప్రధానంగా భావించి టాయ్లెట్ గదికి అనుబంధంగా కడుతున్నారు. అది శాస్త్రబద్ధంగానే కాక, సంప్రదాయ బద్ధంగా కూడా పెద్ద దోషం. అలాంటి నిర్మాణాన్ని చాలా తప్పు. పూజగది వద్దనుకుంటే వేరే విషయం. కానీ, ఇంట్లో టాయ్లెట్ పక్కన దానికి అనుకోకుండా రెండు గోడలతో వేరు చేస్తూ కట్టడం సరికాదు. తూర్పుభాగంలో టాయ్లెట్ రావడమే పెద్ద దోషం. దానికి అనుబంధంగా పూజగది నిర్మించడం మరింత దోషం. పూజగది ఉండాలి కాబట్టి ఎక్కడైనా కట్టచ్చు అనే భావన కూడదు. ముందుగా టాయ్లెట్ను అక్కడి నుంచి తొలగించండి. తూర్పు స్థానం దేవుడి గదికి ఉపయోగించాలి. తూర్పు, ఉత్తరం, ఈశాన్యాలలో ఎక్కడ పూజగది నిర్మించినా స్వతంత్రంగా దాని ప్రాధాన్యం తగించకుండా సమున్మత స్థలాన్ని కేటాయించాలి.



**మీప్రశ్నలు పంపాల్చిన చిరునామా**

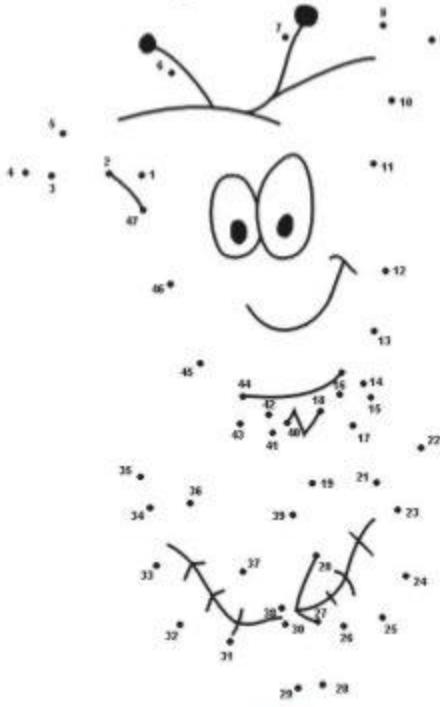
'బతుకమ్మ', నమస్తే తెలంగాణ దినపత్రిక, ఇంటి.నం: 8-2-603/1/7,8,9,  
కృష్ణాపురం. రోడ్ నం: 10, బంజారాపోల్స్, హైదరాబాద్ - 500034.





## చుక్కలు కలుపండి

ఈ చిత్రంలోని వరుస నంబర్ల ఆధారంగా చుక్కలు కలుపండి.



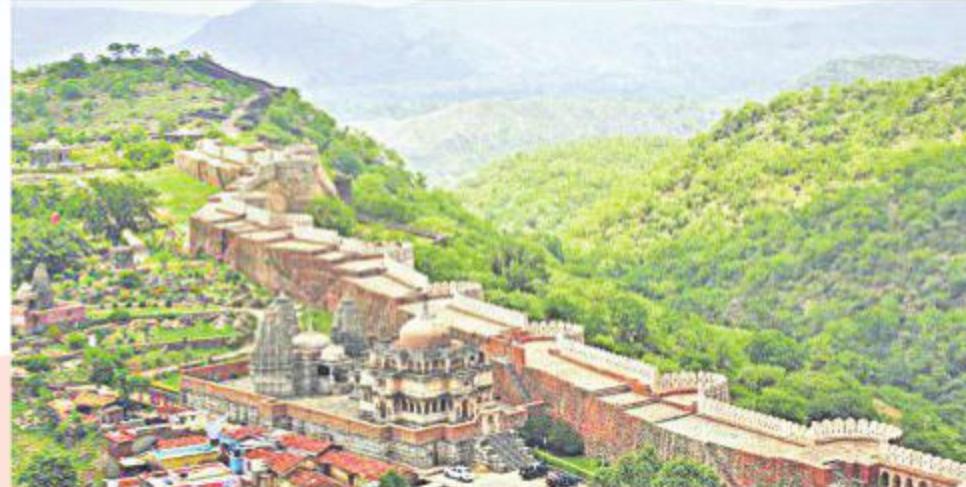
## వెతికి పట్టండి

ఇక్కడున్న బొమ్మల పేర్లు, పక్క గళలో దాగి ఉన్నాయి. వెతుకండి.

egg		v p u p p y
gift		n s o k s e
nose		o h u g b g
bike		s e v i i g
puppy		e e h f k s
sheep		e p o t e n

## మీకు తెలుసా?

పిల్లలూ! మీకు ఆలుగడ్డలు తెలుసు కదా! అవి మనదగ్గరా పండు తాయి కాబట్టి, మనవే ఆనుకుంటు న్నారా? కానే కాదు. ఆలూ దక్కిణ అమెరికాలోని ఉత్తర ఆండ్రిన్ పర్వతాల నుండి మన దేశానికి వచ్చింది. మొదట ఇన్కా జాతి వారు ఈ దుంప వేరును కాపాడి ప్రత్యేక పంటగా పెంచారు. 15వ శతాబ్దిలో యూరోపూ, 16వ శతాబ్దిలో మిగతా దేశాలకూ బంగాళ దుంప పంటలు పరిచయం అయ్యాయి. ఈ దుంపను బట్టల తయారీలోనూ ఉపయోగిస్తారు. దీని నుండి బీరు తయారు చేస్తారు. గూకోజ్, చక్కర కూడా ఉత్పత్తి చేస్తారు.



## పైనా వార్ తర్వాత మనదే..

పచియే పిల్లలూ! ప్రపంచంలోనే పాడమైన గోడ ఏది? అంటో. వెంటనే 'పైనా గోడ' అని చెప్పారు కదా! మరిందోటి? ఆరెండో గోడ మనదేశంలోనే ఉండని మీకు తెలుసా? అదే రాజసాన్ లోని 'కుంభాలీగండ్ కోటు' గోడ. పైనా వార్ తర్వాత అంతగా ప్రస్తుతి చెంబంది.

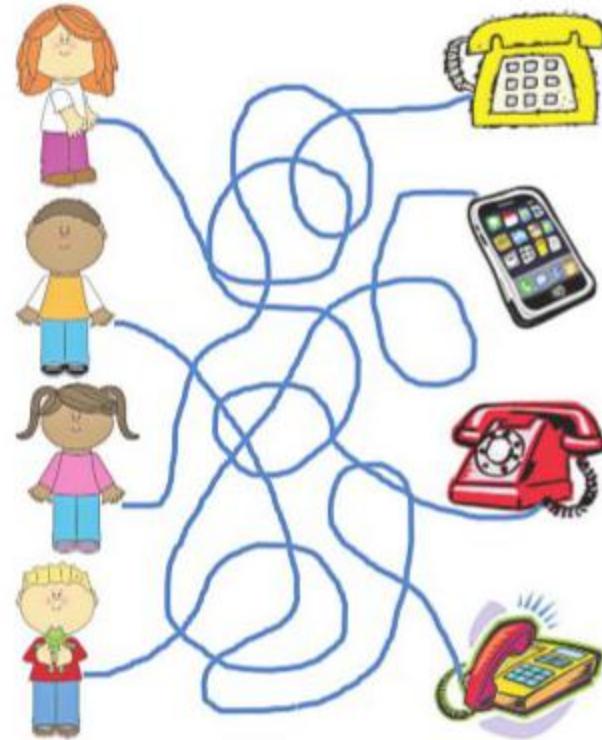
- ఇది రాజసాన్ లోని రాజ్ సమండ్ జిల్లాలో ఉంది. అక్కడ అనేక కోటలు నిర్మించిన రాజుగా 'కుంభకర్ణ సింగ్' ప్రసిద్ధికెక్కాడు. అతనే కుంభాలీగండ్ కోటగోడనూ నిర్మించాడు.
- ఈ గోడకు పెద్ద వరిత్రై ఉంది. దీన్ని నిర్మించున్నప్పుడు ఎంతకూ గోడ నిలవ వేదట. ఏదైనా సలహ ఇవ్వాలని రాజు ఓ పండి తుడిని అడిగాడు. 'ఎవరినైనా బలి ఇవ్వాలి' అని చెప్పాడట అతను. విషయం తెలుసుకున్న ఓ వ్యక్తి రాజు కోరిక మేరకు ఆత్మార్ఘణ చేశాడట. ఈ వ్యక్తిని సమాధి చేసిన దగ్గరే కోట ప్రధాన ద్వారం ఉండని స్థానికులు అంటారు.
- ఈ గోడ ఆరావళి పర్వతాలలో భాగమైన కొండలను అనుసరించి ఉంటుంది.
- శత్రువుల నుంచి రక్కించుకునేందుకు కొండమీద ఈ కోటను నిర్మించాలనుకు

న్నాడు కుంభ్. నిర్మాణం 1443లో మొదలైంది. అయితే ఇది ఒక్కసారికి పూర్తి కాలేదు. ఆ తర్వాత నాలుగు వందల సంవత్సరాల పాటు కొనసాగింది.

- పైనా గోడ కన్నా చిన్నది కావడంతో, దీన్ని 'గ్రేట్ వార్ ఆండియా' అని పిలు స్తారు. గోడ వెదల్పు 15 అడుగులు ఉంటుంది. కోట లోపలికి వెళ్లేందుకు ఎడు ద్వారాలు ఉన్నాయి. సైనికులు కాపలా కాసేందుకు అక్కడక్కడా బురు జలు ఏర్పాటు చేశారు.
- ఈ కోటలో అందమైన భవనాలు, అంతః పురాలతో పాటు 360 దాకా హిందూ, జ్యేష్ఠ దేవాలయాలు ఉన్నాయి. చరిత్రలో ఒకే ఒక్కసారి ఈ కోట శత్రువుల చేతికి చిక్కింది. అదీ కోట లోపల నీళ్ల కొరత ఏర్పడటం వల్ల ఆ ఉత్సాతం జరిగింది.

## ఎవరు, ఏది?

పచియే పిల్లలూ! ఇక్కడున్న స్నేహితుల్లో ఎవరు ఏ ఫోన్ ఉపయోగిస్తున్నారో కనిపెట్టండి.



# రాశి ఫలాలు

8-11-2020 నుంచి 14-11-2020 వరకు

## మేషం



ఈ వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. పనులు నిరాటంకంగా పూర్తపడుతాయి. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. ఆరోగ్యం నయమవుతుంది. ఉద్యోగరీత్యా స్థలమార్పులు ఉండ వచ్చు. వృత్తి, వ్యాపారాలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి. రాబడి నిలకడగా ఉంటుంది. సమాజంలో మంచివేరు సంపాదిస్తారు. సమయానికి సహాయం అందుతుంది. సంతృప్తికరంగా ఉంటారు. భార్యాపీల్లలతో అనందంగా గడుపుతారు. చదువు విషయంలో అనుకూలమైన వారం. ఉన్నత విద్యా ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆలోచించి తగిన నిర్దయాలు తీసుకుంటారు. స్నేహితులు, బంధువర్గం కారణంగా ఖర్చులు ఉంటాయి. నలుగురికి ఉపయోగపడే పనులు చేస్తారు. ఈ వారం కొత్త పనులకు, పెట్టుబడులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

## వృషభం



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కుటుంబసభ్యులు, ఆత్మియులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. నిర్దయాలు తీసుకునే ముందు ఆచిత్తుచి వ్యవహరిస్తారు. ఆఫీసులో ఉద్యోగ స్థులు షై అధికారులతో స్నేహభావంతో ఉంటారు. అందరితో సామరస్యంగా ఉంటూ పనులు చేస్తారు. త్రమకు తగిన ప్రతిఫలం ఉంటుంది. మనసుఖితాగా పనులు చేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారాలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి. పనివారితో చిన్నచిన్న అభిప్రాయ భేదాలు ఉండవచ్చు. ఉల్లాసంగా, ఆనందంగా ఉంటారు. సాహిత్యం, ఆధ్యాత్మికతపై శ్రద్ధ చూపుతారు. పెద్దల సలహాతో పనులు పూర్తపడుతాయి. ఇంచీకి కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. బంధువులతో పనులు కలిసివస్తాయి.

## మిథునం



వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. సహనంతో పనులు చేస్తారు. తలపెట్టిన కార్బూలలో లాభాలు ఉంటాయి. వివాహది శుభకార్య ప్రయత్నాలు కలిసివస్తాయి. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నా సమయస్థాంతో నిర్దయాలు తీసుకుంటారు. తద్వారా ఇబ్బందులు దూరమవుతాయి. విద్యార్థులకు ఈ వారం బాగా కలిసివస్తుంది. ఆశించిన ఘలితాలు ఉంటాయి. శ్రమాదిక్యంతో పనులు పూర్తపడుతాయి. విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షలలో అనుకూల ఘలితాలను పొందుతారు. నలుగురిలో మంచివేరు సంపాదిస్తూ అందరితో స్నేహబంధాలు పెంచుకుంటారు. భక్తి ప్రపత్తులు పెరుగుతాయి. వ్యాపారంలో కొత్త ఒప్పందాలతో ఆర్థిక సమస్యలు ఉండవచ్చు. పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

## కర్మాంశుకం



వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. తలపెట్టిన పనులలో బాధ్యత పెరుగుతుంది. కొంత అలసట ఉండవచ్చు. ఆపోర నియమాలను పాటిస్తారు. అనుకున్న పనులు నెరవేరుతాయి. సంతృప్తిగా ఉంటారు. గతంలో బదులుగా ఇచ్చిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. దైర్యంతో పనులు చేస్తారు. సమాజంలో మంచిగుర్తింపును పొందుతారు. శారీరకంగా, మానసికంగా ఆనందంగా ఉంటారు. స్నేహితులు, బంధువులతో మంచి సంబంధాలను పెంపాందించుకుంటారు. పెద్దల సూచనలు, సలహాలను పొందుతారు. తద్వారా పనులు పూర్తపడుతాయి. అయితే, కొంత ఆలస్యం ఉండవచ్చు. వృత్తి, ఉద్యోగం, వ్యాపారాలలో అనుకున్నమేర లాభం లేకపోయినా, పనిపరంగా సంతృప్తిగా ఉంటారు.

## గుడి ఉమా మహిశ్యరశ్రు సిద్ధాంతి

ఎం.ఎస్సీ., నిర్మల పంచాంగకళ

నల్కుంట, ప్రాంగణాద్రి, ఫోన్: 040-27651530

ఈ మెయిల్ : nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



## సింహం



వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. బంధుమిత్రులు ఇంచీకి రావడంతో ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఉద్యోగాన్వేషణలో ఉన్నవారికి ఈ వారం అనుకూలిస్తుంది. సమాజంలో అందరితోనూ స్నేహంగా ఉంటూ, పనులు పూర్తి చేసుకుంటారు. రాజకీయ, ప్రభుత్వ పనులు అనుకూలిస్తాయి. ప్రారంభించిన పనులు అనుకూలిపూర్తపడుతాయి. కోర్టు కేసులలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో లాభాలు ఉంటాయి. రియల్ ఎస్టేట్, నిర్మాణ రంగం, ఆటోమెబైల్ వ్యాపారాలలో జాగ్రత్తగా పెట్టుబడులు పెట్టాలి. అయినా పనులు నెరవేరుతాయి. ప్రయాణాలు కలిసి వస్తాయి. ఉత్సాహంతో ఆలోచించి పనులు పూర్తి చేస్తారు. సమస్యలను అధిగమిస్తారు. పిల్లలు చదువులో రాణిస్తారు.

## కన్య



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. స్నేహితులు, బంధువుల రాక్షసంచారం ఉంటుంది. అందరితో సామరస్యంగా ఉంటారు. మనస్సు ర్ధులకు తాపు లేకుండా అప్రమత్తతతో పనులు పూర్తి చేస్తారు. వాహనాల విషయమై కొంత జాగ్రత్త అవసరం. పనులు నెరవేరుతాయి. వస్తువుల కొనుగోలు వాయిదా పడుతుంది. పిల్లల చదువు, శుభకార్యాల వల్ల ఖర్చులు పెరగచ్చు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలలో ఉన్నవారికి ఊరట లభిస్తుంది. తాత్కాలిక ఉద్యోగం లభిస్తుంది. క్రయ విక్రయాలను కొన్ని రోజులక్కుసం వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. నిర్మాణ వ్యవహరం ఆటంకాలతో పూర్తపడుతుంది. రాజకీయ పరంగా అనుకూలమైన వారం. నలుగురిలో మంచి పేరును పొందుతారు. కోర్టు విషయంలో ఖర్చులు పెరుగుతాయి.

## తుల



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. పెద్ద పెట్టుబడుల్లోకి వెళ్ళకుండా చేతిలో ఉన్న పనులను పూర్తి చేస్తారు. కొత్త పెట్టుబడులకు అనుకూల మైన సమయం కాదు. వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. నిత్య వ్యాపారం అనుకూలిస్తుంది. ఆర్థిక ఒప్పందాలలో జాగ్రత్త అవసరం. డబ్బు ఇవ్వడం, తీసుకోవడంలో జాగ్రత్త పడాలి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో బాధ్యతలు పెరగవచ్చు. పనులు అనుకూలిస్తాయి. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలలో ఆలస్యం ఉన్న తాత్కాలికంగా ఉద్యోగం లభిస్తుంది. ఉద్యోగస్థులు ఆఫీసులో షై అధికారులతో, తోటివారితో స్నేహభావంతో ఉంటారు. పనులు కలిసి వస్తాయి. పట్టుదల, విశ్వాసంతో పనులు చేస్తారు. రావలసిన డబ్బు సకాలంలో రాకపోవడంతో పనులలో ఆలస్యం ఉంటుంది. రాబడిలో ఆస్థిరత ఉండవచ్చు.

## వృష్టికం



వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. విద్యార్థులు చదువులో రాణిస్తారు. మంచి ఘలితాలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. పెట్టుబడులకు, కొత్త పనులకు మంచి సమయం. వివాహది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. సమాజంలోని ఉన్నత వ్యక్తులలో స్నేహ సంబంధాలు పెంపాందించుకుంటారు. పరిచయాల మూలంగా పనులు కలిసి వస్తాయి. గతంలో ఆప్యగా ఇచ్చిన డబ్బు తిరిగి వస్తుంది. కొత్

## ధనుస్తు



వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు సామాన్యంగా ఉంటాయి. పనులలో శ్రద్ధ, జాగ్రత్త అవసరం. వ్యాపార లావాదేవీలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. పట్టుద లతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో పనులు చేస్తారు. కోర్టు వ్యవహరం, రాజకీయ, ప్రభుత్వ పనులలో కొంతమేరకు అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. పెట్టుబడులకు అంత అనుకూలమైన వారం కాదు. ఫలితాలలో ఆలస్యం ఉండ వచ్చు. ప్రారంభించిన పనులలో ఆటంకాలు ఉంటాయి. నలు గురి సహాయ సహకారాలు అందుతాయి. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు తాతాల్చికంగా ఫలిస్తాయి. ఉపాంచని ఖర్చుల వల్ల ముఖ్యమైన పనులలో జాప్యం ఉంటుంది. ప్రయాణాలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి.

## మకరం



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. పెట్టుబడులకు ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. ఖర్చులు పెరుగుతాయి. తలపెట్టిన పనులు పూర్తపుతాయి. పెద్దలతో సంప్రదింపుల వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. భార్యాపీల్లలతో సంతోషంగా ఉంటారు. అందరితో స్నేహంగా ఉంటూ, పనులు పూర్తి చేసుకుంటారు. పనులలో ఆలస్యం ఉంటుంది. బరువు, బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఫలితాలలో అస్థిరత ఉండవచ్చు. బంధువర్గం, స్నేహితులతో అనుకూలంగా ఉంటారు. విద్యార్థులకు ఈవారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. మంచి ఫలితాలకు శ్రమించవలసి ఉంటుంది. ఖర్చులనియంత్రణ అవసరం. ప్రయాణాలు కలిసి వస్తాయి.

## కుంభం



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు కలిసి వస్తాయి. చదువులో రాణిస్తారు. అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. సంతృప్తిగా ఉంటారు. ప్రారంభించిన పనులు సమయానికి పూర్తపుతాయి. ఉన్నత విద్యకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఉద్యోగ ప్రయత్నంలో ఉన్నవారికి ఈ వారం ప్రధానంగా కలిసి వస్తుంది. ఉద్యోగం లభించడంతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. సమాజంలో గుర్తింపు పొందిన వారితో స్నేహ సంబంధాలు పెరుగుతాయి. కుటుంబ పెద్దల సలహాలు, సూచనలు కలిసి వస్తాయి. కష్టానికి తగిన ఫలితం ఉంటుంది. వృద్ధా ఖర్చులు కూడా ఉండవచ్చు. నియంత్రణ అవసరం. ఆధ్యాత్మికతపై మనసు నిలుపుతారు. భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా గడుపుతారు.

## మీనం



వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కోర్టు పనులలో ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. అప్పగా ఇచ్చిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. పనులు ప్రారంభిస్తాయి. ఉద్యోగస్తులకు ఆఫీసులో తోటబీవారితో అభిప్రాయ భేదాలు ఉన్నా అధికారుల ఆదరణ బాగా ఉంటుంది. మంచిపేరు సంపాదిస్తారు. పనులు పూర్తి చేసుకుంటారు. విద్యార్థులు అనుకూల ఫలితాలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. అన్ని విధాలుగా కలిసి వస్తుంది. వాహనాల వల్ల ఉపాంచని ఖర్చులు ఉండవచ్చు. పనులు నెరవేరుతాయి. కుటుంబసభ్యులతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు ఉంటాయి.

# కారణం అదేనేమో!

డాక్టరు గారూ! నమస్తే. నా వయసు ఇరవై ఏడు. నాకు చాలా ఏండ్రు నుంచి హస్త ప్రయోగం అలవాటు ఉంది. ఇంట్లో పెండ్లి చేద్దామని అనుకుంటున్నారు. ఇప్పటి వరకు ఏ స్త్రీతో శృంగారంలో పాల్గొనలేదు. కానీ ఈ మధ్య నాకు అంగ్సుంభన పూర్తి స్తోయలో కావడం లేదు. ఇందుకు నా అలవాటే కారణమా? గతంలో మద్యం అలవాటు ఉందేది. కానీ ఇప్పుడు మానే శాసు. అయినా భయంగా ఉంది. అసలు, పెండ్లి చేసుకునే అర్థత నాకు ఉందా. చేసుకున్నా, అమ్మాయి జీవితం పాడు చేస్తానేమో అన్న సంకోచం కలుగుతున్నది. నేనెం చేయాలి? దయచేసి, సలహ ఇవ్వండి.

-నర్సిం, మంచిర్యాల

హస్త ప్రయోగానికి, అంగ్సుంభన లోపానికి ఎలాంటి సంబంధమూ లేదు. మరీ హస్తప్రయోగం ఒక మానసిక అబ్యహన్గా మారితే మినహ.. అంటే, రోజుకు పదులసార్లు చేసుకునే వ్యసనమై కూర్చుంటే తప్ప.. అంగం గట్టిపడునంత మనోలైంగిక సమస్యగా మారే పరిస్థితి అతి కొద్దిమందిలో ఉంటుంది. ఇక అంగం గట్టి పడకపోవడానికి శారీరక కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. బీపీ, ఘగ్గర్, గుండె జబ్బులు, దైరాయిడ్ సమస్య, కొలైస్టర్ల్, పరిబీళం, లివర్-కిడ్నీ సమస్యలు, రక్తనాళాల్లో సమస్యలు, సెక్స్ పార్క్రోస్ తక్కువగా ఉండటం, సిగరెట్-ఆల్యూపోల్-గుట్ట అలవాట్లు, తీప్పమైన మానసిక సమస్యలు.. సెక్స్ విషయంలో పెర్మార్టైన్ యాండ్ యిటీ, తీప్ప భయానికి లోనవడం, ఆత్మమాన్యత లాంటి వాటివల్ల కూడా రక్త సరఫరా సరిగ్గా కాదు. దీంతో అంగ్సుంభన లోపం ఏర్పడవచ్చు. ఇంత



సెక్షాలజీ

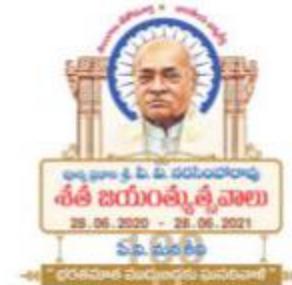
చిన్న వయసులో మీకు ఈ జబ్బులు ఉండే అవకాశం లేదు. ఎందుకైనా మంచిది, ఒకసారి ఈడీ ప్రాప్తీల చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగి సరైన చికిత్స అందుతుంది. మద్యం వ్యసనం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. మందు పూర్తిగా మానెయ్యడం మంచిది. పెండ్లికి పనికి వస్తానో లేదో పరిక్రించుకుండా మని సెక్స్ సంబంధాల్లోకి వెళితే...శీత్రస్థలనం, అంగ స్తుంభన సమస్యతో పాటు, అన్నిరకాల సుఖవ్యాధులూ రావచ్చు. దాంతో పాటు ప్రాణాంతకపైన హెచ్చేవాలీ సోకవచ్చు. పెండ్లి తర్వాత ఆ వ్యాధి జీవితభాగస్సామికి కూడా సంక్రమించవచ్చు. పెండ్లి, సెక్స్.. ఈ రెండూ విలువలతో కూడిన సామాజిక బాధ్యతలని గుర్తు పెట్టుకోండి. లైంగిక సమస్యలకు అపోహలూ ప్రధాన కారణమే. తక్కణం ఓ మంచి సెక్స్ కౌస్టిల్ను కలవండి.

## డాక్టర్ భారతి

సెక్స్ లజ్ప్స్, ప్రైవెట్ ప్రైవెట్, మెడిసిన్ పోస్ట్స్టిట్ల్, ఎల్సినగ్ర్, ప్రైదరాబాద్. ఫోన్: 9849770409

ఈ మెయిల్: bharathid506@gmail.com

యమున తన అన్న స్నేహితురాళ్లతో బొమ్మలపెండ్లి ఆడుకుంటూ ఉండగా... నాన్నగారు ధుమధుమలాడుతూ వచ్చారు. పిల్లలిద్దరూ వణికిపోయారు. ఇంతలో అమ్మమ్మ ఊరికి వెళ్తున్నామని తెలిసింది. రైలు బండి ప్రయాణం హుషారుగా సాగింది. రైలు దిగాక అమ్మమ్మ వాళ్లించికి బాడుగ బండీలో బయల్సేరారు. ఆ తరువాత కథ..



# ఆబలా జీవితము

(హరినారాయణ్ ఆప్టే రాసిన 'పన్ లక్ష్మీ కోన్ ఫెత్తీ' మరాతీ నవలకు తెలుగు అనువాదం)

... ఈ

**పి.వి. నరసింహరావు**

(గతవారం తరువాయి..)

అ

స్నుయ్య, కృష్ణాజీపంతు, ఆమె నోదార్చి బండి వద్దకు తీసుకోచ్చారు. ముల్లెమూటల్లో నుంచి ఏ వస్తువూ పోలేదు. అందుకుండరూ ఆశ్చర్యపడ్డారు. ఐతే నన్ను పిలిచిన సందడిలో అమ్మ వాళ్లు వచ్చింది కనిపెట్టి ఆ రెండో బండివాడు ఆదరాబాదరా కాలికి బుధిచెప్పి ఉంటాడని కృష్ణాజీపంతు వ్యాఖ్యానించాడు... మొత్తానికంత హాడావుడి జరిగింది. ఇంతలో బండివాడు తిరిగివచ్చాడు. ప్రయాణం సాగించాము. నా మనసు కొంత కుదుటపడ్డాక .."అన్నయ్య! మరి నీ వెక్కడ మాయమయ్య వురా?" అని అత్యంత కుతూహలంతో అడిగాను. అన్నయ్య అదేపనిగా నవ్వు ప్రారంభించాడు. గద్దించితే కాని ఊరుకోలేదు.

చివరకు అన్నయ్య చెప్పిన ఉదంతంలో విశేష మేమీ లేదు. జరిగిందేమంటే కొండరు బాటసారులతో సహా అన్నయ్య కూడా నడుస్తూ పోయాడు. కృష్ణాజీపంతు కొంత వెనుకబడిపోయాడు. ఇంతలో ఒక బాటసారి "అదుగో పాల పిట్టు" అని ఒక పక్కి వైపు చూపించాడు. పాలపిట్టకు ఎడమవైపుగా తిరిగితే శుభప్రదమని అన్నయ్య ఎన్నడో ఏదో కథలో విన్నాడట. ఇంకే ముంది? మా సరదాకోరు అన్నయ్య ఆ పాలపిట్ట సరదాలో తగులుకున్నాడు. తక్కిన బాటసారులు వెళ్లిపోయారు. ఈ చెట్టు మీది నుండి ఆ చెట్టు మీదికి ఇలాగే ఎగురుతూ ఆ పాలపిట్ట దారితప్పి చాలాదూరం పోయింది. అన్నయ్య దాని వెంటనే పరుగు తీశాడు. చివరకా పిట్ట అటూ ఇటూ ఎగిరి కనబడకుండా పోయింది. ఎంతో నేపు దాని అన్నపుణ సాగించి విసిగాక కాని రాజశ్రీ గారికి స్పృహ రాలేదు. వెంటనే అసలు దారి వెడక సాగాడు. కానీ ఇంకెక్కడ దొరుకు తుంది దారి? ఎంత ప్రయత్నించినా దారికి మరింత దూరమే పోసాగాడు. కుర్రవాడు

ముందు పోయాడని, బండి వెనుక వస్తూ ఉండని ఉపహారించుకొని చాలాసేపు కృష్ణాజీపంతు నడిచాడు. కానీ అన్నయ్య ఎక్కడాకనబనందున ఎంతో దూరం వెళ్లి ఉండడని వాడిని బిగ్గరగా పిలిచాడు. ఎవ్వరూ మారుపలుక లేదు. అంత టీతో కృష్ణాజీపంతు మరింత గ్రెంటులు పడి ఎందు కైనా మంచిదని సరాసరి అమ్మ వద్దకు వచ్చి జరిగిన ఉదంతం వివరించాడు. అన్నయ్య తప్పిపోయాడని విన్న తక్కణం అమ్మ బండి దిగి తానే స్వయంగా వాడిని వెడకడానికి బయలు దేరింది. ఆ తొందరలో చిన్న పిల్లల మైన మమ్మలిన్న వదలి పోతున్నానన్న స్వరణ కూడా

ఆమెకు లేదు. ఆమె వెను వెంటనే బండివాడు కూడా వెళ్లాడు. ఎంతోసేపు నలువైపులా వెదకి వెదకి వేసారారు. చుట్టూ పక్కల చేలల్లో గాలించి కనపడిన రైతునల్లూ అడిగిచూచారు. కుర్రాడి చెవుల పోగుల కొరకు ఎవడైనా అఘూయిత్యం చేసి ఉంటాడని అమ్మ చివరకు నిర్ణయించింది.



పాంగిపారలే దుఃఖం చెలియకట్టను దాటే స్థితికి వచ్చింది. ఇంతలో వాడెలాగో చేరవచ్చాడు. రైతులకు తమ చుట్టుమట్టు గ్రామాల ముఖ్యుల పరిచయం కొంతవరకు పరోక్షంగానైనా ఉండి తీరుతుంది. దారితప్పిన అన్నయ్య ఎదురు వచ్చిన రైతులనల్లా ఫలానా ఊరి దారి ఏదని అడగనారం భించాడట. చివరకు ఒక చేసు కళ్లంలో కూర్చున్న కొందరు రైతు పెద్దలు 'నీ దేవూరు? ఎవరబ్బాయి?' అని ప్రశ్నించగా, అన్నయ్య తడుముకోకుండా మా తాత పేరు, నాన్న పేరు చెప్పి సహయం కోరాడట. ఆ రైతు పెద్దలకు మాకుటుంబంతో పూర్వ పరిచయం ఉండి ఉన్నం.

అన్నతప్పిపోయినప్పుడు బండిలో ఒంట  
లగా కూర్చుండి నేను ఎందరెందరు దేవుం  
డ్లకు ఎన్నెన్ని మొక్కలు మొక్కానో అమ్మతో  
వివరించి చెప్పాను. అదంతా విని  
అన్నయ్య అదే పనిగా నవ్వాశాగాడు.  
'ఎందుకలా నఫ్వుతావు?' ఇంక నేను  
సీకేమీ చెప్పానుపోయిని అని కసిరాను. కానీ  
అన్నయ్య అపహస్యం చేస్తూ  
జలా అన్నాడు.  
'ఒసేయీ! యమీ ఎంతైనా  
అమ్మాయి కులం నీటి.  
వడం, దేవుండ్లకుము  
క్షయం ఇంతేగా నీ  
పని? ..'

దున వారిలో ఒకడు దారి చూపడానికిని అన్నయ్య వెంట వచ్చాడు. ఎలాగో మళ్ళీ అందరం కలుసుకున్నాం. జరిగిన ఉదంతమంతా ఒకరి కొకరు చెప్పుకుంటూ ఆ పరిసరంలోనే వున్న బావి వద్దకు చేరుకున్నాం. అక్కడ అమ్మ మా అందరికి పాల రౌటైలు వడ్డించింది. కృష్ణాజీ పంతును కూడాతినుమని బలవంత పెట్టింది.

అన్నతప్పిపోయినప్పుడు బండిలో ఒంటరిగా కూర్చుండి నేను ఎందరెందరు దేవుండ్లకు ఎన్నెన్ని మొక్కలు మొక్కానో అమ్మతో వివరించి చెప్పాను. అదంతా విని అన్నయ్య అదే పనిగా నవ్వాశాగాడు. నాకు భలే కోపం వచ్చింది.

'ఎందుకలా నవ్వుతావు?' ఇంక నేను సీకేమీ చెప్పానుపోయిని అని కసిరాను. కానీ అన్నయ్య మరింత అపహస్యం చేస్తూ నాతో ఇలా అన్నాడు.. 'ఒసేయీ! యమీ ఎంతైనా అమ్మాయి కులం నీది. ఏడవడం, దేవుండ్లకు మొక్కడం ఇంతేగా నీ పని? నేనైతే సుతారం ఏడవ లేదు. అంతేకాక నాయా ఉత్తరీయాన్ని చెప్పిగు కనపడకుండా తలకుచుట్టుకొని ఎంతో లింగంతో వచ్చి పోయేవాళ్లను దారి అడుగుతూ ముందుకు నడిచాను'.

'చాల్చే నీ లింగి! నాకు కలిశాడే బండివాడు, అలాంటి గూడా నీ కెవడైనా కలిసి ఉంటే అప్పుడు తెలిసేది నీ లింగి గీవీ!' ఇంక నేను అతనికి సీకేమీ చెప్పానుపోయిని అని కసిరాను. కానీ

'అదంతా వట్టిమాట! నీ బండివాడే కాదు, వాడి తలలో జేజమ్ము వచ్చినా నేను మాత్రం నీలా ఏడుస్తూ కూర్చుండే వాళ్లే కాదు. వాడునన్న పై కెత్తితే వాడి చేతిన కటుక్కున కొరికేనే వాళ్లే!' మహా కొరికేవాడివి! ఊరికి కోతలు కోస్తున్నావు. పొచ్చులు మాత్రమే వినాలి నీ నోట. అంతే!' ఇంక నేను అతనికి సీకేమీ చెప్పానుపోయిని అని కసిరాను. కానీ

'అపునులే! తనేమో పిరికిపండ, పైగా ఇతరుల్ని కోతలరాయుడంటుంది!' అన్నయ్య మాటలు విని నాకెంతో కోపం వచ్చింది. 'చూడమ్మా! అన్నయ్య నన్నెమంటున్నాడో' అని అమ్మ వద్ద ఫిర్యాదు చేశాను. అమ్మ మా ఇద్దరి నోళ్లూ మూయించింది. ఆ పిదప అన్నయ్య నన్నెగతాళి చేయడం మానాడు. సమయానికం దరం ఇల్లు చేరుకున్నాం.

పిన్ననాటి సంఘటన లెన్నించేనో కాలక్రమేణా మేము మరచివుండేవాళ్లకేమో. కానీ పెద్దయి పెరిగాక అన్నయ్యా, నేనూ కలుసుకున్నప్పుడు చిన్న నాటి అనుభవాలు స్మారించుకున్నప్పుడల్లా ఈ ప్రయాణ వృత్తాంతం తప్పక చర్చకు వస్తూ ఉండేది.

నా వివాహమయ్యాక ఒకనాడు మాటల సందర్భంలో పై వివరాలన్నీ మా వారికి చెప్పాను. అందుకు వారు 'ఓహో! దొంగ చేతి నుంచి తప్పి వచ్చిన ఈ రత్నం నా మేడలో పడిందన్నమాట' అని వ్యాఖ్యానిస్తూ ఆనాటి నుంచి 'దొంగ చేతి రత్నం' అని నాకు నామకరణం చేశారు.

అన్నయ్య వచ్చినప్పుడల్లా ఈ ప్రస్తావన తప్పక వస్తుండేది. అన్నయ్యతో నా భర్తగారు 'ఏమయ్యా గణపతి రాపూ! దొంగ కూడా ఎత్తుకుపోలేని ఈ రత్నాన్ని నా మేడకు తగిలించారు కడూ' అని అంటూ ఉండేవారు.

(మిగతా వచ్చేవారం..)

ఓ సాహస దృశ్యం..

## గోల్ల రామవ్య

బతుకమ్మలో వారంవారం ప్రచురితం అపుతున్న 'అబలా జీవితము' ఓ అనువాదం మాత్రమే కాదు. అన్యసామాన్య మైన పీచి రచనా శైలికి ప్రతిచింబం. ఇది చదువుతున్న ప్రతిసారీ ఆయన 'గోల్లరామవ్య' కథ కూడా కండ్ల ముందు మెదులు తూనే ఉండి. సందర్భం వేరైనా... మానవజీవితాన్ని అక్కరీకరించిన ఆయన ప్రతిభ ప్రస్తుతమవుతుంది. అందుకే ఆ కథని కూడా ఓసారి తలుచుకునే ప్రయత్నం ఇది.

నిజం దుష్పరిపోలన, రజాకార్ల మూర్ఖుకాల పర్యంలో... మనుషుల ప్రాణాలు, మగువల మానాలే కాదు, ఊళ్లకు ఊళ్లే దగ్గరమవుతున్న తరుణమధ్యం. అలాంటి సమయంలో శార్యం రూపుదాల్చిన ఒక యువచీరుడు అమాయకుల్ని పొట్టున పెట్టుకున్న నలుగురు పోలీసులలో ఇద్దర్ని చంపి, పారిపోతూ ఒక మట్టి ఇంట్లోకి జొరబడతాడు. సమాజపు అట్టడుగు పొరలో భారంగా బతుకుతున్న పేద, ముదునలి స్త్రీ గోల్ల రామవ్య అతనిని చూసిన వెంటనే... తన ఒడిలో పెరిగి, ఇటీవలే పెళ్ళయిన పదిహే నేళ్ల పిల్ల, తన మనవరాలు మల్లి మానాన్ని, తామిద్దరి ప్రాణాల్ని హరించే రాళ్లనుడేమో నని భయపడుతుంది. నిజం తెలిశాక తన మనవరాలితో కలిసి అతనికి సేవ చేసేందుకు, సేద దీర్చేందుకు ప్రయత్నించింది. తమ ప్రాణాల్డి మరీ అతడిని కాపాడేందుకు తాపత్రయపడింది. తను ఇద్దరు పోలీసుల్ని చంపానని తెలిశాక అవ్యభయపడి బయటికి పొమ్మంటుందేమోనని సంశయిస్తున్న యువకుడు, నిఖ్లరంగా 'ఇంకా ఇద్దరున్నారు' అంటున్న అవ్యప్పే చకితుడై చూస్తాడు.

ఒంబెనిండా ముళ్లు, గాయాలతో సోలిపోతున్న ఆ యువకుడి గాయాల్ని శుద్ధం చేసి, కాపడం పెట్టి, జావ తాగించి అతని ప్రాణాల్ని నిలపడం ఒక ఎత్తుయితే అతని కోసం గాలిస్తూ వచ్చిన మూకలనుంచి రక్షించడానికి అతని వేషం మార్చి మనవరాలి పెనిమిటీగా చెప్పు, వాస్తవంగా కనపడేందుకు ఇసుమంత జంకు, తడబాటు లేకుండా మల్లిని ఆ యువకుడి పక్క మీద పడుకోబెట్టడం... ఒక సామాన్య వృద్ధస్త్రీ చూపిన ఈ అసామాన్య నైపుణ్యం మరోక ఎత్తు. కాయకప్పంతో గట్టిపడిన తనుపు, కలోర జీవితానుభవాలతో పటిప్పమైన మనసుతో... దాడికి దిగేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న దుండగుల్ని భ్రమింపజెయ్యిడానికి, యువకుడిని గుర్తించకుండా నే వారు వెనుదిరగడానికి సాహసికురాలైన రామవ్య చూపిన కొశలం ఆ యువకుడినే కాక చదువులను కూడా అప్రతిభుల్ని చేస్తుంది.

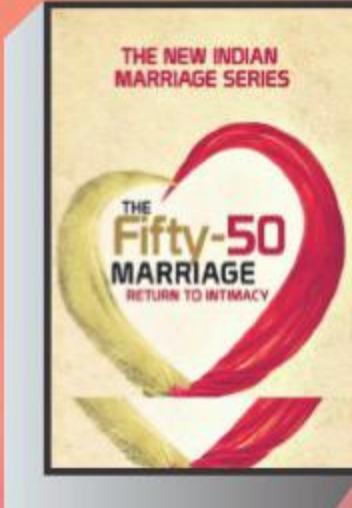
... అలూలి విజయలక్ష్మి, రచయితి





# ఆనుబంధ వాచకం

నిశ్చతార్థానికి అటు నలుగురు, ఇటు నలుగురు అయినా ఉండాలి. పెండ్లి ఘనంగా జరగాలంటే.. వందమందీ రెండొందలమందీ అతిధులు హజరు కావాలి (కొవిడ్ కు పూర్వం సంగతి). కానీ, ఒక కావురం నిలబడటానికి వీళ్లవరూ అవసరం లేదు. ఇద్దరు ఉంటే చాలు. అఇద్దలలో చిత్తసుద్ధి ఉంటే చాలు. అలూమగల అనుబంధాన్ని బల్సే పేతం చేసే లనే కసూత్రాలు 'ఫైఫ్టీ-50: మ్యారేజ్ లిటర్న్స్' టుంటిమేసీ' పుస్తకంలో ఉన్నాయి. విజయ్ నాగస్వామి రచన ఇది.



## సారాంశం

ఐ స్టేస్ (నా వ్యక్తిగతం), యు స్టేస్ (నీ వ్యక్తిగతం), అవర్ స్టేస్ (మన వ్యక్తిగతం).. అలూమగలు మూడు రకాల ప్రపంచాలనూ గౌరవించాలి. భాగస్వామి 'స్టేస్' లోకి చోచ్చుకుని వెళ్లికూడదు. ఆ చోరబాటు వల్లే చాలా కాపురాలు కూలిపోతాయి.

నేను చెప్పకపోయినా తెలుసుకోవాలి, నోరు విష్టకపోయినా గ్రహించాలి.. అనుకోవడం మూర్ఖత్వం. అది కోపం కావచ్చు, అసంతృప్తి కావచ్చు! స్వప్తంగా చెప్పాలిందే. కనీసం, తనకు మాత్రమే అర్థమయ్య సంకేత భాషలో అయినా సందేశం పంపాలి.

గొడవలు పదే ఆలూమగలను ఉత్తమ దంపతుల జాబితాలో చేర్చేం - ఇదో అపోహా మాత్రమే. గొడవ ఒ స్ట్రేస్ బస్టర్. ఆఫీసులో బాసుతో గొడవపడితే ఉద్యోగం బోతుంది. పొరుగించి వాడితోనో పక్కించివాడితోనో గొడవ పడితే వ్యవహరం పోలీస్ స్టేషన్కు చేరుతుంది. అదే జీవిత భాగస్వామి అయితే? పడకగదికే పరిమితం. తెల్లారేసులకి భేల్ ఖతం! కాబట్టి, చికాలుగా అనిపించిన ప్యాడు ఇద్దల మధ్యా చిరు కలహాలు మంచిదేనంటారు మానసిక నిప్పణులు.

దబ్బును ఏ లియల్ ఎస్టోలోనో పెట్టుబడిగా పెడితే రెట్టింపు అవుతుంది. అలాగే, సమయాన్ని కూడా మనకు తెలియకుండానే.. స్నేహం మీదా, కెలర్ మీదా, అభిరుచుల మీదా ఇన్వోచెస్చుంటాం. పెండ్లి కాగానే.. పెట్టుబడుల తీరును మార్పుకోవాలి. స్నేహాతుల సమయంలో నుంచి కొంత, కెలర్ సమయంలో నుంచి కొంత, అభిరుచుల సమయంలో నుంచి కొంత జీవిత భాగస్వామికి తేటాయించాలి. ఆ పెట్టుబడి పెలగినకొట్టి బంధం బలపడుతుంది.

ఆలూమగల గొడవలకు విదాకులు అనేది చిట్టచివలి ఎంపిక మాత్రమే. విదాకులతో కూడా సమస్య పూర్తిగా పరిష్కరం కాదు. ఒకానోక సమస్య నుంచి బయటపడతాం అంతే! కాబట్టి, మిగితా తొంటైతోమ్మిది సమస్యల్ని ఎదురోపుడం కంటే, మొదటి సమస్యను సమర్పంగా అభిగమించడమే మేలేమో ఆలోచించాలి.



భార్య

భర్తల అను

బంధంలో లైంగికత

కూడా ఓ భాగమే. అలా అని,

చక్కని లైంగిక జీవితాన్ని విజయమం

త్యున వైవాహిక జీవితానికి కొలమా

నంగా తీసుకోలేం. ఆ లైంగికతలో ప్రేమ

ఓ భాగం అయినప్పుడే.. బంధం

మరింత చిక్కబడుతుంది. ప్రేమతో దగ్గ

లకి తీసుకోవడానికి, కోలకతో దగ్గ

లకి తీసుకోవడానికి చాలా

తేడా ఉంది.

కాపు

రంలో చిన్నా

చితకా సమస్యలు

మొదలు కాగానే, వాటి

మూలాలను అన్నేప్పించాలి. ఆ

దశలో నిర్మల్యం చేస్తే, నిల్చప్పంగా

పబిలేస్తే.. అవే సంక్లోభాలుగా మారు

తాయి. ఇద్దరు మనములు విడిపోవడా

నికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. కానీ

ఇద్దరు కలిసి ఉండటానికి ఒక్క

కారణం సరిపోతుంది.

అదే, ప్రేమ!

ప ద క ఓ త

### పదువునేడం

#### అడ్డం

2. పోరాటం కాదు, తపన (3)
4. అసమ్మతి తెలియచేయడం (2)
7. కన్యాదాత పరుడికి ఇచ్చే ధనం (4)
8. శిల (3)
9. పోరడు కాదు, నిండార్థంలో బాలిక (2)
10. ఆనపకాయలోని ఆజ్ఞ (2)
11. తాయిలం సురిస్తే భద్రత (3)
13. జాగరూకత (3)
14. రెండు శేర్ల కొలత (2)
15. శాంతికి ప్రతీకైన విషాంగం (3)
16. ఇల కాదు, ఖరీదు (2)
17. ఒకప్పుటి పట్టారీ; లెక్కలు రాసేవాడు (3)
19. శాస్త్రం చేపే కుడ్య ప్రాణి (2)
21. ఈ రామన్సులూ ఉంటారు;  
గౌరవం వంటిది (3)
22. చెమ్ము (2)
23. ఒక తంత్రి వాద్య విశేషం (3)
24. - - - కప్పిన నిప్పు (3)
26. కటూరి; కత్తి (2)
28. చెయ్యితో ముగిసిన దయ (4)
30. కొండనుండి దూకే నీటిపాయ (4)
31. కేశవీధి (3)

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		

#### నిలవు

1. పొట్టి జడ పొడుగవటానికి  
ఇదొక వరం (3)
2. తుంటరి (4)
3. సూలు వడికే పనిముట్టు (2)
4. కైపు లేదా మత్తు (2)
5. యుద్ధం (2)
6. ఆటపాక; కీచకుడిని భీముడు చంపింది  
ఇందులోనే (5)
8. ఒక దేవపుష్టం (4)
11. బలపం తోడీది (3)

12. జ్యోరంతో ఉన్నప్పుడు చేసే  
ఉపవాసం (3)
18. వెండి (3)
19. చెట్టుపై మొలిచే మొక్క (4)
20. ఎకకణ జీవి (3)
21. పచ్చరాయి, సవరత్నాల్లో ఒకటి (4)
22. దేవుడు ఊరేగే రథం (2)
25. దారితప్పిన కపోతం (3)
27. అంగారక గ్రహం (2)
29. అరటి బోదెలో వంటకు పనికొచ్చే  
పదార్థం (2)

వేయిపుస్తకాలు చదువండి. మీ పదాలు నదిలా ప్రవహిస్తాయి.

- వల్లేనియా ఉల్లే, రచయితి

విర్మాపక : విశ్వజ

#### గతవారం సమాధానాలు

#### పదకేళక

*	1	మృం	*	2	క	3	పు	*	4
5	రీ	*	డ	6	ర	*	డ	*	7
మ	దు	పు	*	10	బ	11	రా	*	యు
*	*	12	గ	య	పు	*	సా	13	ద
15	ది	గం	*	*	ట	16	దీ	రం	*
స	*	*	18	మ	*	20	గ	21	*
22	23	గ	*	24	మీ	25	*	26	గు
28	శ	*	29	గ	*	30	సీ	31	*
31	*	32	యు	33	రా	*	రా	34	పు
*	36	ల	*	37	ఎ	*	గ	38	టు

1	2		4
3	4		
5		6	
	7	8	
			9

1	2	3	4
3	4		
5	6	7	8
7	8	9	10
9	10	11	12

#### అడ్డం

1. 'భూకైలాన్సీలో హేమలత పాత' (3)
5. బాహుర్బాబున్నావా అని పలకరించిన  
నటి (2)
6. వాటిత్తీ కవయిత్రిగా 'కథానాయిక - - ' (2)
8. 'నాలుగు స్తంభాలాటులో ఒక హీరోయిన్ (3)

#### నిలవు

2. శోభన, శ్రీదేవి జంటగా సురేష్ ప్రాడక్షన్స్ చిత్రం (2)
3. 'నర్తనశాల'లో సావిత్రి పాత' (3)
4. వంశి తొలిచిత్రంలో మలిసగం (3)
7. ఎన్.టి.ఆర్. అంజలి జంటగా  
' - - నాగమ్మ' (2)

# శ్రీ క్రిష్ణ చుండనపు బింబమ్

నలు వారసత్వం లేదు. అయితేనో, వాళ్ళని ప్రతి అవకాశంలో నుండి తన శరీరాన్ని పెట్టుకొనుట ప్రయత్నము చూంచిని. కెమ్మా ముందు ఏ తిరుకూ లేచుండా నచ్చించే ఆమె.. ఆకరులు తనను గమనిస్తున్నారని తెలిపు చూలు, సెగ్గల మొగ్గ అయిపోయిద్ది. నల్లింపం ఆమెని కంగారుపడేదు. రానురాను కః అలవాయి మార్పుకుండనుకొండి. ఇప్పుడు ఎంక ముంట ఉన్నా.. దైర్కర యాక్సన్ పెప్పడంతో హాత్తుల్కా పరాయ ప్రచేషం చేస్తుంది..

శ్రీ క్రిష్ణ ప్రార్థింగ్ ప్రాల్ ప్రాల్ తీస్తున్నప్పుడు తన శరీరాన్ని పెట్టుకొనుట ప్రయత్నము చూంచిని. కెమ్మా ముందు ఏ తిరుకూ లేచుండా నచ్చించే ఆమె.. ఆకరులు తనను గమనిస్తున్నారని తెలిపు చూలు, సెగ్గల మొగ్గ అయిపోయిద్ది. నల్లింపం ఆమెని కంగారుపడేదు. రానురాను కః అలవాయి మార్పుకుండనుకొండి. ఇప్పుడు ఎంక ముంట ఉన్నా.. దైర్కర యాక్సన్ పెప్పడంతో హాత్తుల్కా పరాయ ప్రచేషం చేస్తుంది..



చంజించిలంగోలో కూడ్లో చంచిని ఒక్కటే అమ్మయి. సీనియర్లోనూ, జానియర్లోనూ అమ్మయిలే లేరట. అయినా, తానాడు తీసుమనాన్నిటిని విశ్వాసితించిని. కూడ్లో అనుభూతేదు. క్షుపటి చంచించి. నీపాట్లిడితో కలిసి ఉప్పాల్కు కూడా చెంచించి. వండ్ ఎన్లో సీంచి నీపాట్లిడితో కలిసి విశ్వాసితించి. ఆప్సా ప్రాణ్యకులకు మరింత చేయమణి. తాజాగా కలర్కఫోలోలో విధిన్నమెనకున్న విషయాల్లో చేయమణి విషయాల్లో విషయాలనుకున్న విషయాలన్నిటిని చేయమణి విషయాలన్నిటిని చేయమణి.

ఇంజించిలంగోలో ఆన్ ప్రాప్తము జూర్సీఫిల్స్ లో ప్రయత్నించి చాంచిని. ముదటాంగా, దావీ, అనే చిట్టి చిత్తంలో కనిపించింది. తార్మాప్తి సుఖాన్ని చంచ్రు దర్శకత్తులో రాయ్లెచుర్చుతో కలిసి నల్లించిని. దళయండ్ కనిపించింది. ‘ప్రాణాల్కు ప్రైవేచులకు మరింత చేయమణి. తాలర్కఫోలోలో విధిన్నమెనకున్న విషయాల్లో విషయాలన్నిటిని చేయమణి విషయాలన్నిటిని చేయమణి.

సెఱ్ట్ష్ట్ మాట్లాడాలంద్ కాస్తు విశ్వాసితించాయి. తా సంగతి పాపమైపుండా లాంగాన్ వేసుకుంటయి.

సూపర్బ్రెస్ రజెల్లికాంక్ అంటే వెల్లుమాలిన అభిషేకానం. జీవత్తంలో ఒక్కార్నా అంచును నేరుగా కలాపాలనే జామె కూ. గుంపులో గోవండమ్మలు కొక్కుండా... రజెల్ తనను కూతున్నాకు చేరుకున్నాకు కలుపుటంచుటాన్ని.

homeocare.in

# భైరాయ్డ్ సమస్య వల్ల ఇంకా ఎన్నాళ్లు ఈ కష్టాలు?

భైరాయ్డ్ సమస్య వల్ల  
బరువు పెరుగుతున్నారా?  
భైరాయ్డ్ సమస్యకు ఎటువంటి  
దుష్టిలితాలు లేని సహజమైన  
పద్ధతిలో అత్యుత్తమ "కాన్స్ టీట్యూషన్ల్ రె  
షన్స్ మియోకెర్" చికిత్స\*. \*



షాస్ట్రోమియోకెర్ మొబైల్ ఐవు  
డాన్స్ లోడ్ చేసుకోండి  
ఉచిత రికిత్స్ పొందండి\*



స్పృష్టి చికిత్సలు

ప్రైవేట్ భైరాయ్డ్ | ప్రైవెట్ భైరాయ్డ్ | గాయటర్ | ఊట్ బెకాయం  
జూట్టు రాలుట | చర్చ సమస్యలు | నెలసరి సమస్యలు

\*Conditions apply.

\*\* ప్రైవేట్ భైరాయ్డ్ క్లింస్ ప్రైవెట్ భైరాయ్డ్ క్లింస్ మొబైల్ ఐవు



**షాస్ట్రోమియోకెర్®**  
**ఇంటర్నేషన్ల్**  
వరల్డ్-కల్న్ షాస్ట్రోమియోపతి

ఉచిత  
కన్ఫెషన్

**955 000 1199**

**టోల్ ఫోన్ 1800 108 1212**

ఔధికాలు: (ఆశ్చర్య | భేగంవేట | కుంకటివర్ణి | దుల్సంథిసెగర్ | జాంటిప్పాల్ | మాసిచ్చుంక | మాయప్పాల్) ప్రాచీనమర్మించ | కలించుగర్ | రిఖములాద్ | మాయములాద్ | ఆశ్చుం | విషయమాడ | మాయముల్లం | ఉరుపు | కాలిసాడ | రాజమంక్రి | గుంటూరు | కంగోలు | నెల్లులు | కర్మనులు | తడ్డుటక | తమిలులాద్ | పుదుశ్చేర్