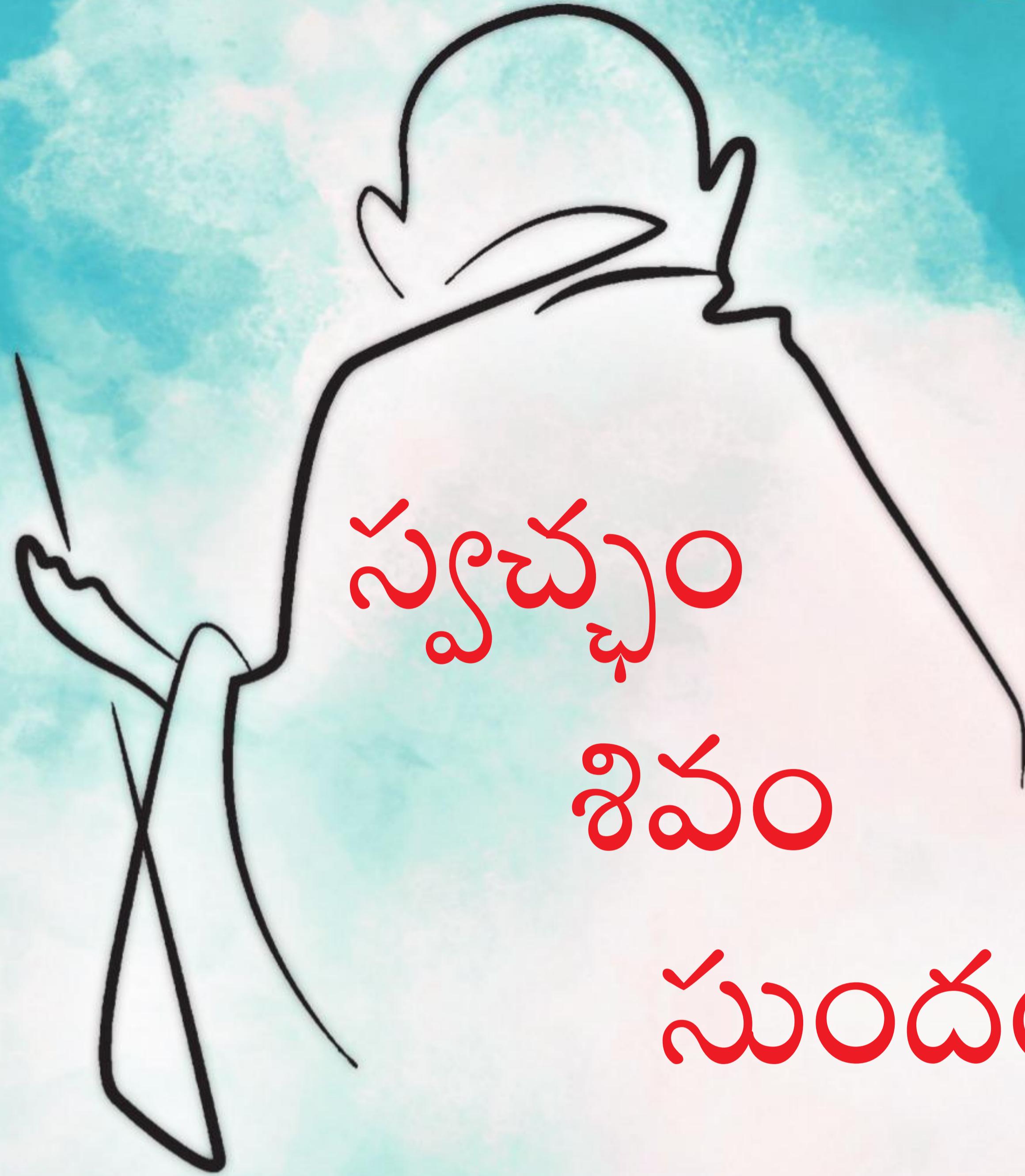


నమస్తే తెలంగాణ ప్రాదివారం

# బతుకమ్మ

27 సెప్టెంబర్ 2020



అంధాన్ని కానీ స్థించుయిపున్న పద్ధతితో  
 తక్కువ మందులతో సైంటిక్ ఎఫెక్ట్ లేని ఆత్మత్వమైన చికిత్స

చర్చ సమస్యలు

సాంస్కారిక సమస్యలు

బొల్లి

ఎగ్గిమా

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్

దద్ధర్లు, SLE

మొబిలులు

కీళ్ళనొప్పులు

డిస్క్సిసమస్యలు

సయాటికా

కీళ్ళ వాపులు

స్పౌండిలైటిన్

రుమాటాయిడ్

గాట అర్థరైటిస్

డయాబెటిస్

కాళ్ళ మంటలు

కాళ్ళ తిమ్మిర్లు

డయాబెటిక్

స్యారోపతి.

నెప్టోపతి

రెబినోపతి, అల్సర్

మేల్ సెక్కువల్

సమస్యలు

ప్రాస్టిట్ గ్రంథి వాపు (BPH)

ఎరెక్టెల్ డిస్ఫంక్షన్ (ED)

వీర్యకణాల సమస్యలు

శీపు స్క్లాన్సిప్పెట్ (PME)

అజ్ఞి, అలిగో స్పెల్హియా

డాక్టర్ అపాయింట్ మెంట్ కొరకు :

**767 500 8000**టోల్ ఫోన్ : **1800 108 1900**

**Positive Homeopathy**

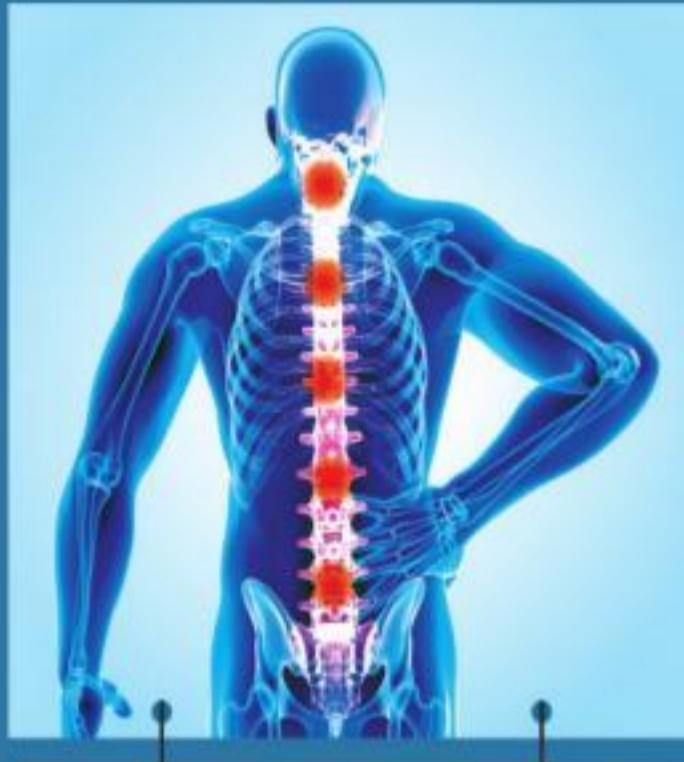
జాభ్లహిట్ - TV5 ప్రక్కను | KPHB - రెమెడీ హస్పిటల్ ప్రక్కను | అమీర్ పిట్ - మధురానగర్ మెట్రో స్టేషన్ ఎదురుగా | బీల్సుభీనగర్ - మెట్రో స్టేషన్ ప్రక్కను | మెహిదిపట్టం - సరోజనిదేవి కంటి ఆసుపత్రి ప్రక్కను | A.S.రావు నగర్ - చెన్నె పాపింగ్ మాల్ ఎదురుగా | కార్యానా - జాభ్లహిట్ బస్టాండ్ దగ్గర | కాచిగూడ - టూరిస్ట్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హాత్కొండ | కలీంసగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్యాల | మహబుబ్ నగర్ | తమిళనాడు

హోమియోప్యతి...

## షై హోల్ చెక్ క్షె

సైంట్ ఎఫ్యూ లేని సహజసిద్ధమైన చికిత్స

అపాయింట్‌మెంట్ కొరకు : 767 500 8000



## కీళ్ళ వాపులు

- ♦ దిస్క్ సమస్యలు
- ♦ సయాటికియాల్
- ♦ స్టోమిక్ రిస్ట్రిక్షన్
- ♦ రుమాటాయిడ్ అర్థ్రాటిస్టిస్
- ♦ గోట్ అర్థ్రాటిస్టిస్

## చర్మ సమస్యలు

- ♦ సోటియాసిస్
- ♦ ఎగ్జిమా
- ♦ బోల్చి
- ♦ SLE
- ♦ దర్దుర్లు
- ♦ మొటిమలు
- ♦ ఫంగల్ జెంఫిక్స్

## పైల్స్, ఫిస్టులా

- ♦ ఫిఫర్స్
- ♦ అమీజియాసిస్
- ♦ క్రాన్స్ డిస్ట్రిక్షన్
- ♦ IBS
- ♦ మలబద్ధకం
- ♦ గ్యాస్ట్రిక్ అల్పార్
- ♦ ప్రాస్టేట్ గ్రంథి వాపు

## దైరాయిడ్

- ♦ అధిక బరువు
- ♦ గాయటర్
- ♦ PCOD
- ♦ గొంతు వాపు
- ♦ సంతానలేపి
- ♦ స్టీ సమస్యలు
- ♦ బుతు, హరీస్ సమస్యలు



## డయాబెటిస్

- ♦ కాళ్ళ మంటలు, కాళ్ళ తిమ్మిర్లు
- ♦ డయాబెటిక్ స్యూర్టోప్యతి
- ♦ డయాబెటిక్ నెప్ట్రోప్యతి,
- ♦ రెటినోప్యతి, అల్పార్

## కిడ్డి సమస్యలు

- ♦ కిడ్డి స్టోన్స్
- ♦ మూత్ర నాశాల మంట, వాపు
- ♦ మూత్ర నాశాల జెంఫిక్స్
- ♦ అతి మూత్రం

## గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు

- ♦ ఛాతి, కడుపులో మంట
- ♦ అల్పార్
- ♦ అబ్జర్టం
- ♦ GERD
- ♦ హెపటైటిస్
- ♦ కామెర్లు
- ♦ గాల్ స్టోన్స్

## శ్వాస సమస్యలు

- ♦ సైపసైటిస్
- ♦ అడినాయిడ్
- ♦ టాన్స్ లైటిస్
- ♦ గురక
- ♦ ముక్కలో కండ పెరగడం

**STAY HOMEOPATHY  
STAY SAFE**



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



**Positive Homeopathy**

టోల్‌ట్రై: **1800 108 1900**

Chat with Doctor @

[www.drpositivehomeopathy.com](http://www.drpositivehomeopathy.com)



జాల్హిపాల్స్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ హాస్పిటల్ ప్రక్కన | అమీర్పెట్ - మధురానగర్ మెట్రో స్టేషన్ ఎదురుగా | బిల్సుభేసింగ్ ప్రక్కన - మెట్రో స్టేషన్ ప్రక్కన  
 మెహిదిపట్టం - సరోజినిదేవి కంటి ఆసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రావు సగర్ - చెన్నె ఫాఫింగ్ మాల్ ఎదురుగా | కార్బానా - జాల్హి బస్టాండ్ దగ్గర  
 కాచిగూడ - టూరిస్ట్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హాస్పిటింగ్ | కలీంగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్యుల | మహబూబ్ నగర్ | తమిళనాడు

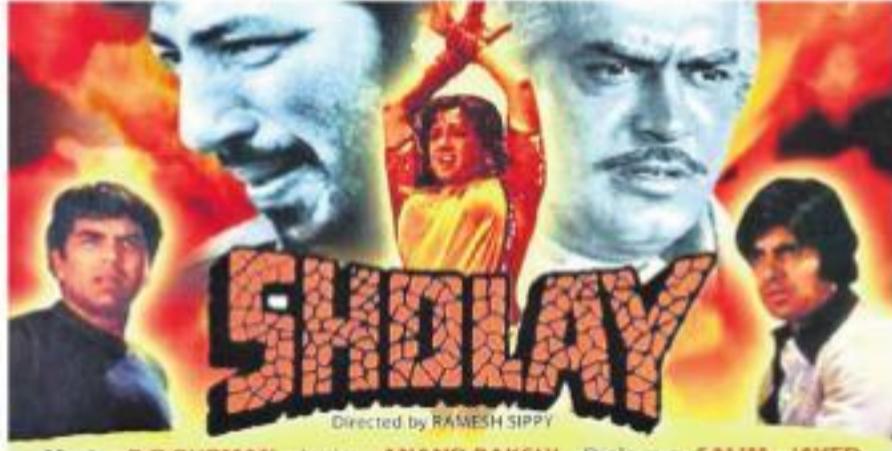


## స్వచ్ఛం శివం నుందరం

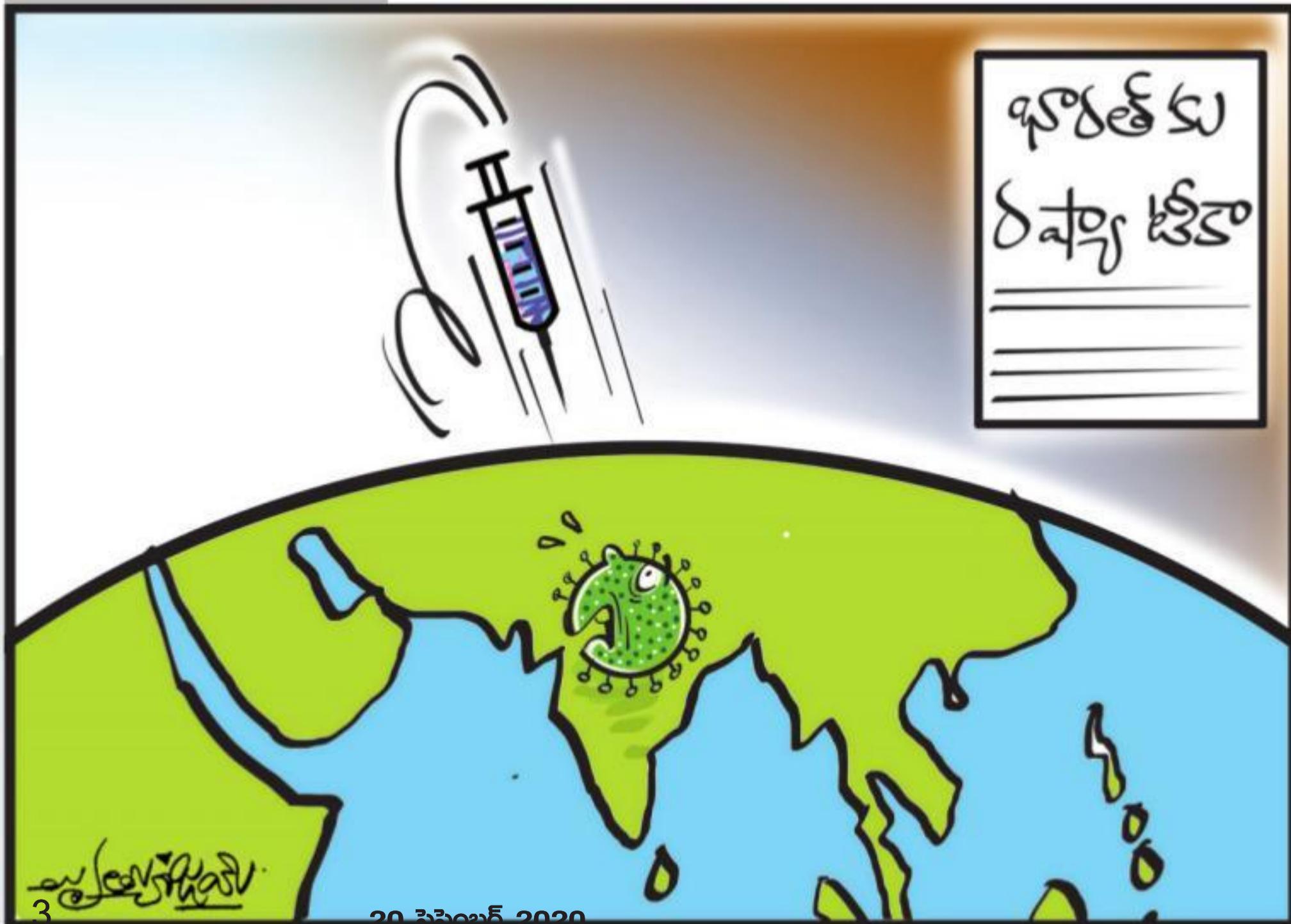
మహాత్మా సాధికారత నుంచి అస్వచ్ఛత వరకు అన్ని విషయాల్లోనూ మెరుగైన సమాజం ఎలా ఉండాలో గాంధీకి స్వప్తత ఉండింది. అవన్ని గాలివాటపు ఆలోచనలు కావు. తన జీవితాన్ని ప్రయోగాలగా మార్చి మరీ ఆవిష్కరించిన గొప్ప సత్యాలు. మహాత్ముడి బోధనల్ని కొట్టిపోరేయడం తేలిక. అర్థం చేసుకోవడమే చాలా కష్టం. పారిపుఢ్యం పట్ల ఆయన నిబద్ధతే ఇందుకు ఉదాహరణ.

### 5 అ ఉఱకెళ్తే షాలే చూడాచ్చు!

45 ఏండ్ర కిందట.. ఆ ఊరికి ఇద్దరు వచ్చారు. పంటపొలాలు, గుళ్ళాగోపురాలు చూసేందుకు రాలేదు వాళ్ళ. గండరగండడైన గబ్బర్నెంగ్ ఆట కట్టించడానికి వచ్చారు. వచ్చిన పనిని.. వాళ్ళను పిలిపించిన పెద్దాయన చెప్పినట్టుగా.. పది మందీ మెచ్చేటట్టుగా చేసుకొని వెళ్లిపోయారు.



## కావు బాత్తిప్పొ!

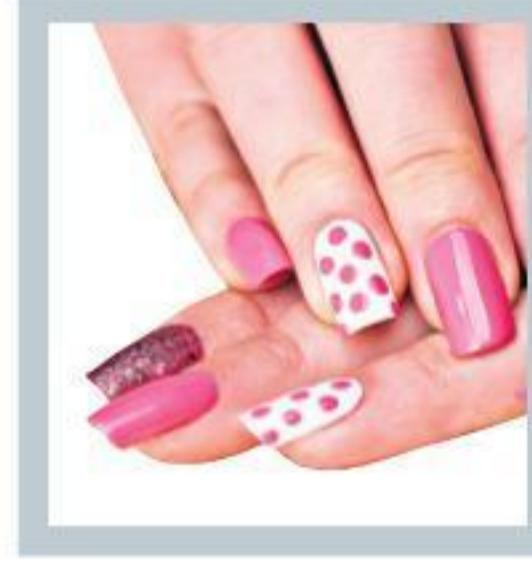


# బతుకమ్మ

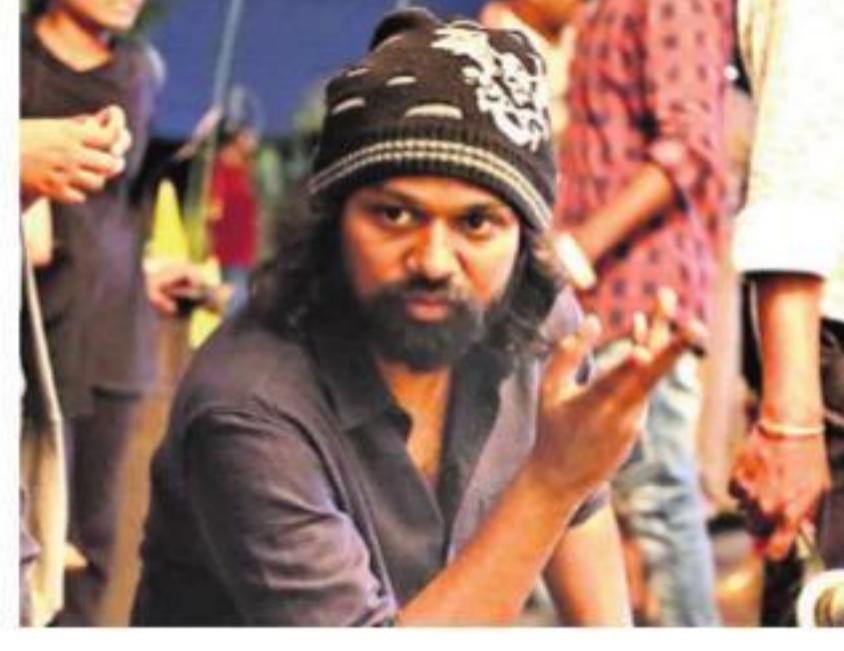
27 సెప్టెంబర్ 2020

## లోపలి కమ్మల్లో..

6	జోలి	17	పలుకుబడులు	26	వాస్తు
8	కరెంట్ మీటింగ్	7			అల్లరి
					రాజిఫలాలు
					ప్రాప్తి
					33



### 18 దృశ్యశిల్పి



సినిమాకు తొలి ప్రేక్షకుడు ఛాయాగ్రాహకుడే. దర్శకుడి స్పృజనాత్మక ఆలోచనల్ని కెమెరా ద్వారా వెండితెరపై ఆవిష్కరించే దృశ్యశిల్పిగా సినిమాటోగ్రాఫర్ను అభివర్ణించవచ్చు.

### 22 మనిషికోడి

దయాలు సంగీతం లెక్క సిమ్మెటలు సప్పాడు. క్రైస్తవ ద్రోజ తలుపులు తీసి సూత్రే చిమ్ముంజీకటి. ఇగ ఎప్పాడు తెల్లారుతదో.. పొల్లగాని పెయి, పొయ్యి మీది పెనం లెక్క కాలుతున్నది. నిన్ననే అల్లువట్టిన అంకమ్మ చేప్పే ఇనక పోతి. ‘గిది మనిషి కోడే. గంగాపురం పోయి దించిపెచ్చక రాండ్రి’ అన్నది. సూద్దాం సేద్దాం అంటే పొల్లగాని పానం మీదికచ్చేటట్టుంది.



ఈ సంచిక్కెల్లో అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

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

ఇనుప కండరాలకు..

# మినుప పాయసం!



‘మినుప పాయసం’ తయారు చేయడం చాలా సులభం. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ అందరూ తాగవచ్చు. చలికాలంలో ఎక్కువగా చేసుకుంటారు. దీన్ని పొట్టు మినుప పప్పు, బెల్లంతో చేస్తారు. ముందుగా కావాల్చినంత పొట్టు మినుప పప్పును తీసుకోవాలి. దాన్ని నీటితో పుట్టంగా కడగాలి. అయితే పూర్తిగా పొట్టు పోకుండా చూడాలి. ఆ పప్పును అరగంటక్కపైగా నానబెట్టాలి. నీటిలో నానిన పప్పును కుక్కర్ లేదా వంట పాత్రలో సలపడా నీటిలో ఉడికించాలి. పప్పు ఉడికెంత వరకూ అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత తులమిన బెల్లం వేసి ఈ మిశ్రమాన్ని ఐదు నుంచి పచి నిమిషాలు ఉడికించాలి. అప్పుడు పప్పు పూర్తి చిక్కగా మారుతుంది. వెంటనే స్టో మీది నుంచి దించి, కాస్ట్ చల్లార్చాలి. అభిరుచిని బట్టి నెయ్య, జీడిపప్పు, బాదం, కొబ్బరి పొడి వేసుకోవచ్చు.

బెల్లంలోని మినరల్స్ జీర్జ్క్రియలో తోడ్పుడే ఎంజైమ్స్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడతాయి. ఎముకల బలానికి కావలసిన క్యాల్చియం, ఫాస్పరన్ వంటి పోషకాలు మెండుగా అందుతాయి. అంతేకాదు, బెల్లంలో వ్యాధినిరోధక శక్తికి తోడ్పుడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సెలీనియం, జింక్ ఎక్కువగానే ఉంటాయి. పుర్ణ, జలబు వంటి వాటిని తగ్గించడానికి కూడా బెల్లం ఉపయోగపడుతుంది.

ఆరోగ్యం బాగుండాలన్నా, శరీరం డృఢంగా ఉండాలన్నా సంప్రదాయ అపోరమే మేలని అంటున్నారు అపోర నిపుణులు. కరీనా దెబ్బకి రీగనిరీధక శక్తిని పెంచే అపోరం వైపు జనం మొగ్గ చూపుతున్నారు. అలాంటి వంటకాల్లో ‘మినుప పాయసం’ ఒకటి. తెలంగాణలో ఇది సంప్రదాయ వంటకం.

## పితారం పలారం

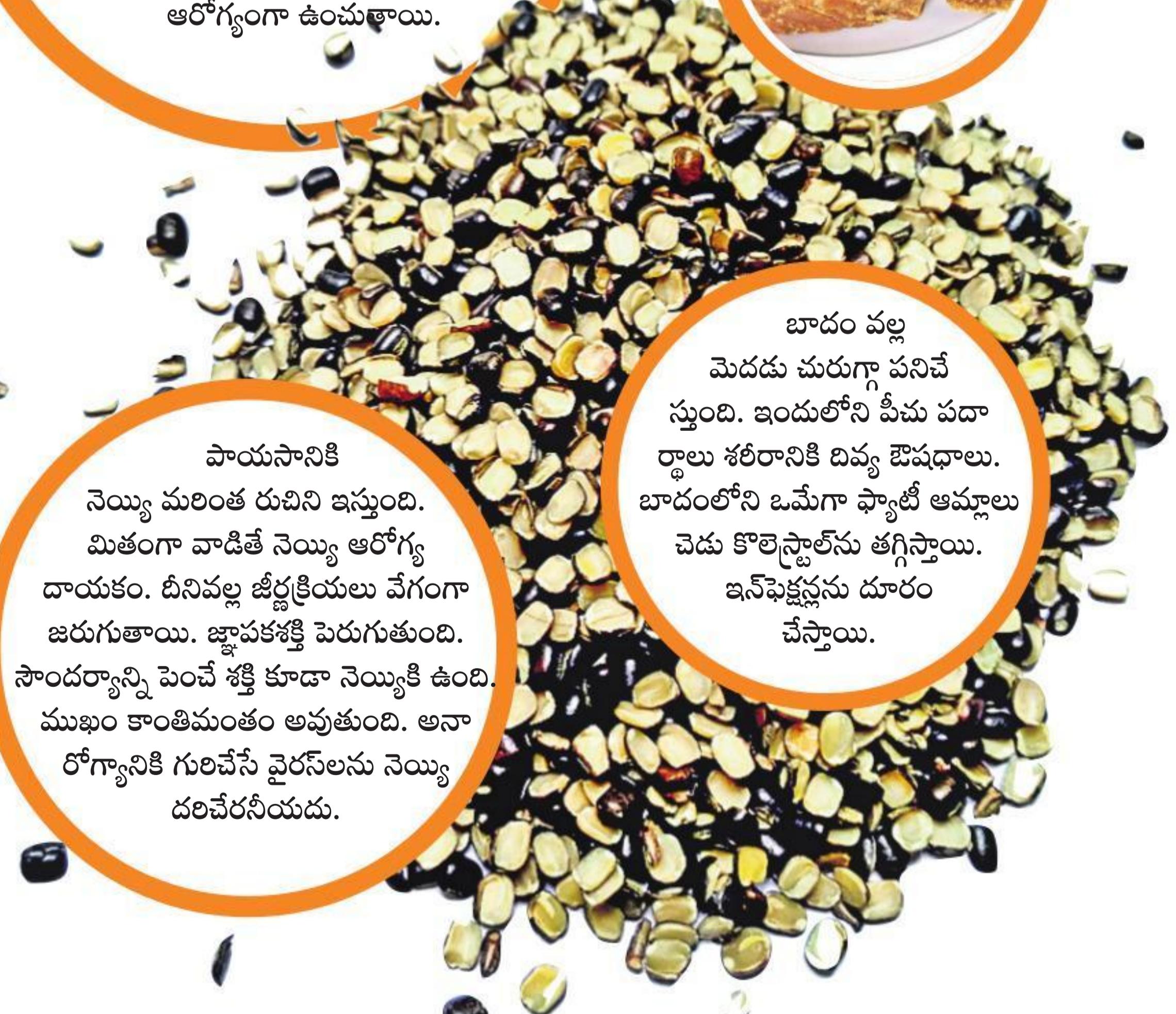
**మినుముల్లో**  
ప్రొటీన్లు, పిండి పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు, క్యాల్చియం, మెగ్నెషియం, ఫాస్పరన్, పొట్టాపియం, సోడియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ఖనిజ లవణాలు ఉంటాయి. మినుములను తరచూ తీసుకోవడం ద్వారా బీ1, బీ2, బీ3, బీ4, విటమిన్-ఎస్, విటమిన్-బి, విటమిన్-కె వంటివి అందుతాయి. మినుములు కండరాలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. ఎదిగే పిల్లలకు చాలా మేలు చేస్తాయి. పెద్దల్లో రక్తపీఠ నత నివారణకు, గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుదలకు దోహదపడతాయి. జీర్జాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

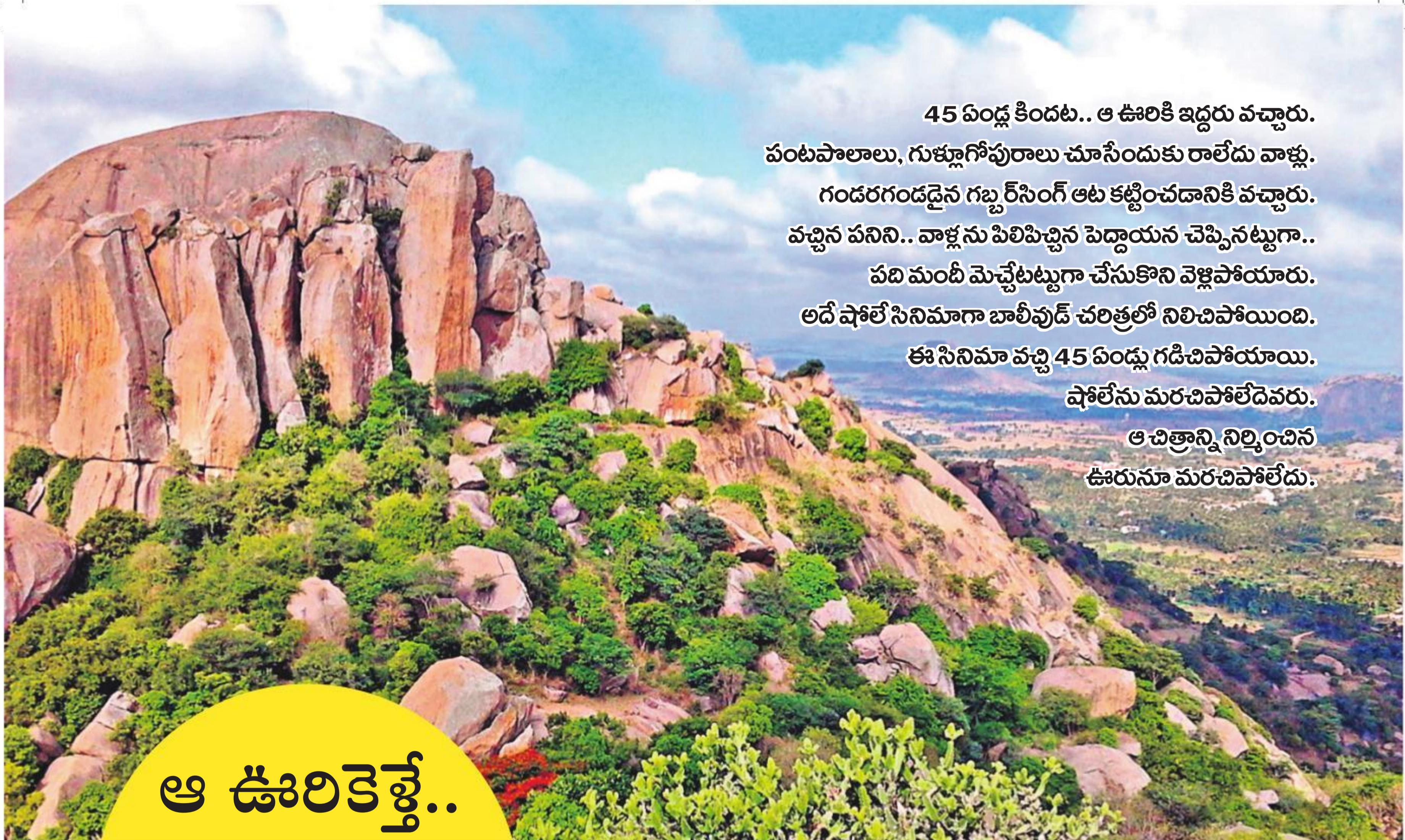
బెల్లం రుచిని ఇవ్వడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మరీ ముఖ్యంగా పిల్లలకి మంచి బోషధం. దీనిలోని పోషకాల వల్ల రక్తపీఠత, జీర్జా సంబంధ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. చెల్లంలోని ఐరన్ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం తగ్గుండా చేస్తుంది.



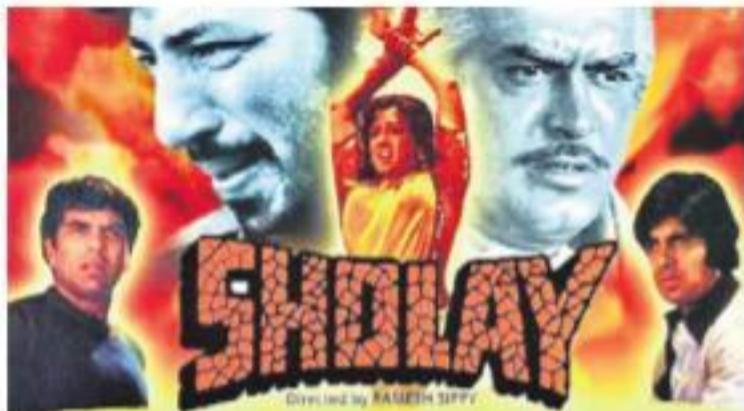
**పాయసానికి**  
నెయ్య మరింత రుచిని ఇస్తుంది. మితంగా వాడితే నెయ్య ఆరోగ్యాదాయకం. దీనివల్ల జీర్జ్క్రియలు వేగంగా జరుగుతాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. సాందర్భాన్ని పెంచే శక్తి కూడా నెయ్యకి ఉంది. ముఖం కాంతిమంతం లపుతుంది. అనారోగ్యానికి గులచేసే వైరస్లను నెయ్య దరిచేరనీయదు.

బాదం వల్ల మెదడు చురుగ్గా పనిచే స్తుంది. ఇందులోని పీచు పదార్థాలు శరీరానికి బింబ బోషధాలు. బాదంలోని ఒమేగా ప్లోటీ ఆమ్లాలు చెడు కొలెప్పాలను తగ్గిస్తాయి. ఇన్వాఫ్షిస్టస్ దూరం చేస్తాయి.





ఆ ఊరికే..



# పోలే చూడిచ్చు!

**సినిమా పరంగా గబ్బర్సింగ్ డెన్ ఏ చంబల్ లోయలోనో ఉన్నట్టుగా అని పిస్తుంది.** కానీ, అది ఉన్నది బెంగళూరు నగరానికి సమీపంలో అంటే చాలామందికి నమ్మబుద్ధి కాదు. బెంగళూరుకు సుమారు 60 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది రామనగర. కాలక్రమంలో బెంగళూరు దశ దిశలా అభివృద్ధి చెందినా.. రామనగర సమీపంలోని పోలే రాక్స్ సౌందర్యం మాత్రం చెక్కు చెదరలేదు. వాటి పరిసరాల్ని ప్రకృతి రమణీయత చెదిరిపోలేదు. ఈ రామనగరే.. పోలేలో మనం చూసిన రామగాం. సినిమా ఘాటింగ్ సాగినన్ని రోజులూ.. రామనగర పరిసరాల్లో సందడి సందడిగా ఉండేదట. ఇప్పటికే వారాంతాల్లో అదే సందడి నెలకొని ఉంటుంది.

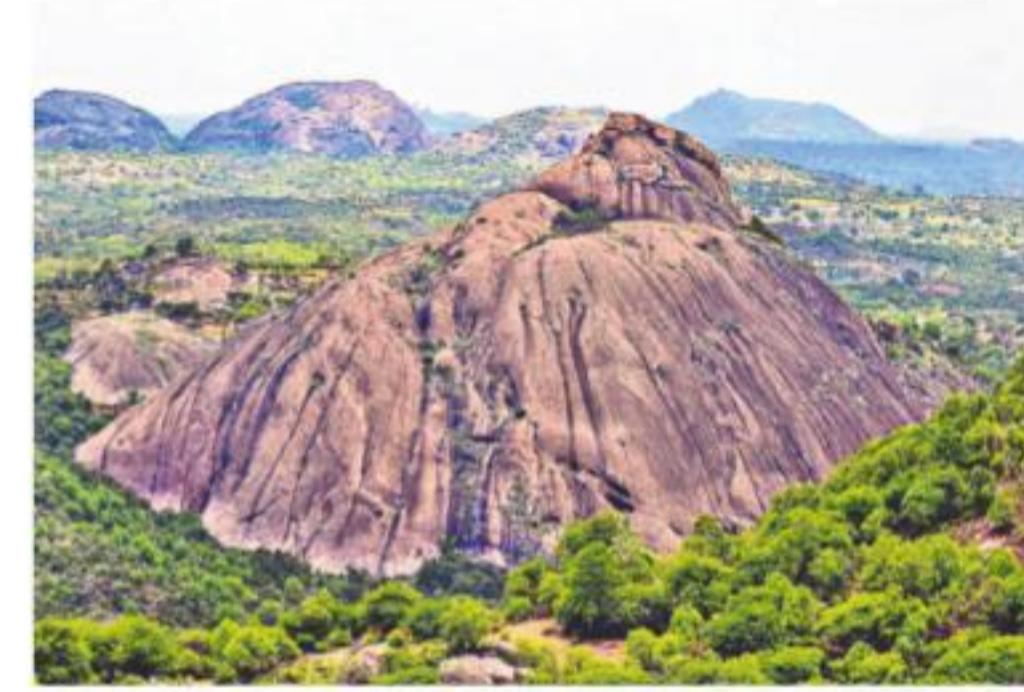


## ఘాటింగ్లు.. ట్రైక్షింగ్లు..

సినిమాలో కనిపించిన కొండలు అన్నీ ఇప్పటికీ అంతే రీవీగా, దర్జాగా దర్జనమిస్తాయక్కడ. వీటిని చూసేందుకు, పోలే జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకు నేందుకు ఎక్కడెక్కడి నుంచో అభిమానులు రామ నగర బాటపడుతుంటారు. వచ్చిన వాళ్ల ఊరు కుంటారా..! సినిమా డైలాగ్లన్నీ అప్పజేప్పేస్తుం టారు. ఓ బోత్సాహికుడు గబ్బర్సింగ్ తనలోకి

అవాహనం చేసుకొని.. ‘అరే వో సాంబా.. కిత్తే ఆద్యై థే!’ అనేస్తాడు.

అన్నట్టు అక్కడో కొండపై ఉన్న గుండుకు ‘సాంబా రాక్’ అనే పేరు పడిపోయింది కూడా! పోలే అనవాళ్లను అంతలా సాంతం చేసుకున్నారు అక్కడి జనాలు. ఇంకొందరు కళాకా



రులు.. గబ్బర్సింగ్, జయ్, వీరూ, బసంతి పాత్రలోకి వెళ్లిపోయి పోలే సూప్రసిద్ధ ఘాటింగ్ చేస్తుంటారు. బెంగళూరు టెకీలు వారాంతాల్లో రామనగర చేరుకొని కొండల్లో, గుట్టల్లో కులా సాగా తిరుగుతారు. ట్రైక్షింగ్లో జోరుగా పాలు పంచుకుంటారు. ఇక్కడికి వచ్చే ముందు ఒకటికి రెండుసార్లు పోలే సినిమా చూస్తారు. వచ్చి.. ఆ చిత్రంలోని సన్నివేశాలను మనసులో ఊహించు కొని.. తమ కండ్ల ముందే జరుగుతున్నదా అన్న అనుభూతికి లోనపుతారు. పోలే చూడకుంటే కంగారు పడాల్చిన పనిలేదు. రామనగ

రలో కదలక మెదలక పడి ఉన్న

రాతి శిలలు.. వాటి చుట్టూ

పరుచుకున్న పచ్చదనం

కావాల్చినంత ప్రశాం

తతనిస్తాయి. పోలే

చూసిన వారికి

ఆత్మానందం

బోన్సిగా

దక్కుతుంది.

## కాకులు దూరని ఊరు

రామనగరలో ఓ కొండమీద రామాలయం ఉంది.

వనవాస సమయంలో సీతారామలక్ష్మణులు ఈ కొండపై కొంత

కాలం విడిది చేశారని స్థానికుల నమ్మకం. సీతారాములు ఇక్కడ ఉన్నప్పుడే ఓ వింత చోటుచేసుకున్నది. ఓ రోజు రాముడు సీతమ్మ ఒడిలో తలవాల్చి నిద్రిస్తు

న్నాడట. ఆ సమయంలో కాకాసురుడు అనే కాకి.. సీతమ్మ వక్షస్థలంపై గాయపరిచిం

దట. సీతమ్మ నెత్తుటి చుక్క తడికి నిద్ర లేచిన రాముడు.. బ్రహ్మపుం అభిమంతించి దర్శ

పోచను కాకాసురుడిపై సంధించాడట. ముల్లోకాలు తిరిగిన కాకాసురుడు తిరిగి రాముని పాదాలు

చేరి శరణ వేడటంతో ప్రాణభిక్ష పెట్టాడట. ఆనాటి నుంచి రామనగరలో కాకులు కనిపించవు. అదేం

చిత్రమో గానీ, రాబందుల సంచారం ఇక్కడ ఎక్కువ. వాటికో సంరక్షణ కేంద్రం కూడా ఏర్పాటు చేశారు.



(rkrkottam@gmail.com)



### ... కొట్టం రామకృష్ణరాజు

దో పెద్ద పరేషాన్ అయిపోయింది, ఎట్ల జెయ్యాల్నో అర్థం అయితలేదు. నాకు మనుసులు మతిలకుండరు. అంటే అందరు యాదికుంటరు గని, ఎన్నడో రెండుమాడేండ్లకో లేకుంటే అయిదారేండ్లకో సూశిన మనుసులు

నా యాదిలకెళ్ళి ఎల్లిపోతరు. అంటే డేలీట్ అయిపోతరనుట్లు. యా పెళ్ళింట్లనో, దావత్లనో, సావుల్నో కల్పినాడు నన్ను పల్గురిస్తరు. అరే నోరుదెర్సి పల్గురిచ్చిండని నేను గూడ మంద లిస్తు గని నాకు ఆల్లెవరో నెత్తి వలగొట్టుకున్నా మతి లకు రారు. ఇది రోగం గాకుంటే ఏంది మరి?

మొన్నోపాలి ఫేసుబుక్ ఆరో తరగతిల మేము దిగిన గ్రావ్ ఫోటో ఒకటి పెట్టిందు మా దోస్తు ముర్లిగాడు. మొత్తం ఇరవై ఆరు మందిమి. నేను టంకటకా అందరి పేర్లు చెప్పిన. అవన్నీ యాదికుంటటా గని గీ జరకంత మందిని ఎట్ల యాదిమరుస్తున్ననో సమజయితలేదు.

మనుసులే యాదికుండరంటే ఆళ్ళ సుట్టిర్కుం అసలు యాదికి రాదు. యాన్నో దావత్ల ఎవరో పల్గురిస్తరు, ‘బాగున్నవా?’ అంటాని. ఎప్పటి లెక్క నాకు ఆళ్ళెవరో యాదికిరారు. అయినా, ‘బాగున్నా, మీరెట్లున్నరు?’ అని తప్పించుకుంటాడు.

నా ఉజ్జోగంల నేను సవాలక్షమందితోటి యాపారం జేస్తు, చేపిస్తు. యా ఊర్ల ఎవరున్నరు, ఆళ్ళు ఏ నెలల ఎంత మాల్ కొన్నారు. ఎంత మంది ఈ నెలల కొనలేదు, గిసోంటివన్ని ఆళ్ళ పేర్లతో సహ నాల్గెమీదనే ఉంటటా. ఎంతమంది లున్న ఆళ్ళందర్నీ గుర్తుపడుగని గీ సుట్టాలతోనే ఎందుకు గిట్లయితదో అర్థం కాదు.

మొన్నునే తెల్లంజావున పెండ్లి పత్రిక ఇయ్యనీకె ఎవరో ఇంటికొచ్చిండు. మనుపటిలెక్కనే నేను ఆళ్ళను గుర్తుపట్టలేదంటాని నామీద నిమ్మారమ య్యిండు. చాయ నీళ్ళు గూడ తాగకుండ ఎళ్ళిపో యిండు. ఆళ్ళ పొయ్య నంక ఈమె నా మీద ఇంత త్తున లేశింది. మల్ల సూడ పోతే ఆ ఒచ్చినోళ్ళు నా తరపోల్లే. నేనెట్లజేతు గీ మతిమరుపు తోటి.

# అల్లిమర్జు

జీవి

నేను మర్యిపొయ్యటోళ్ళందరి మొకాలు నాకు యాడ్సో సూశినట్లే గొడుతయ్యి. ఏడనో కలి సినట్లే కొడతది. మాటల్లాడినట్లే అనిపిస్తది. కని ఆళ్ళు నాకు ఏ తరపు సుట్టాలో తెల్పుది. దూర పోళ్ళు అంటే ఎట్లనో అట్ల పల్గురిచ్చినట్లు పల్గురిచ్చి దుల్గరిచ్చుకోని అవతలికి పోవోచ్చుగని, మనకు కాస అయినోళ్ళతోటే ఉంటది పరేషానంత. ఈ సుట్టాలంత కలిసేది ఎక్కు పెండ్లిళ్ళనే. నేను సూశి సూడనట్లు పోతుంటే అందరు నాకు బలిసిందనుకుంటరు. కండ్లు నెత్తిమీదికొచ్చినయి అనుకుంటరు. ఇండ్లకెళ్ళి ఎట్లబయటపడాల్నో అర్థం కాకున్నది.

**కొంతమంచి, ‘పిందీయీ బామ్మట్టి, ఎట్లున్నవ్?’ అని పల్గులిస్తే నిమ్మలమ నిపిస్తది. నాకెటూ ఆళ్ళెవరో మతిలకురారు అయినా, ‘బాగున్న బావా, నువ్వెట్లున్నవ్?’ అంటాని నోటినిండ పల్గులిచ్చి తప్పించుకోవొచ్చు గని అంతకంటే ఒక్కమాట ఎక్కు మాటి బండారం బయటపడతది.**



మొన్నోసారి ఇట్లనే ఏదో దావత్ల ఈమె ఒకాయ నను తోల్పుచ్చి నాకు పరీచు పెట్టింది, ఈళ్ళెవరో చెప్పుమంటాని. కావాల్నునే ఇట్ల నన్నిరికియ్యాలని, ఇరికిచ్చి తమాష సూదామని గట్ల చేస్తది. మొత్తానికి ఆయనెవరంటే మా చిన్న మ్యానత్త పెద్దల్లుని ఒక్కగానొక్క అల్లుని తమ్ముడంట. ఎట్ల యాదికెట్లుకోవాలే. ఆయ్య నాకేమయితడో గూడ తెల్పుది. నేను గుర్తు పట్లలేదంటాని ఆయన అలిగిండు. మొకమంత మాడిశిండు. నేను పండ్లిగిలిచ్చిన.

గాయళ్ళోనాడు ఈమెను తోల్పుని పెద్ద షాపింగ్ గ్రాల్యూ పోయిన. ఆడోళ్ళ షాపింగు సంగతి అందరికి ఎర్కునే గదా? అందుకని ఆమెను బట్టల పాపులకు తోలిచ్చి నేను బయట అటీటు తిరుగుకుంట విండో షాపింగు చేస్తున్న. అంతట్లు ఒకాయన అట్లకెళ్ళి పోకుంట నన్ను సూశి దగ్గరకొచ్చి పల్గురిచ్చిండు. ‘బాగున్నరా’, అంటాని.

అరే! తెల్పిన మొకమే కదాని, ‘బాగున్న, మీరు ట్లున్నరు’, అంటాని మర్యాదగనే బదులిచ్చిన గని ఆయనెవరో యాదికి రాలే. దూరపు సుట్లమోడే అనుకున్న.

ఇగ గదీ గిదీ మాటల్లాడుకుంట నిలవడ్డం చాన సేపు. ఇంకా ఈమె ఒప్పులేదంటాని, ఆయన నేను పొయ్య ఆడనే ఉన్న దుక్కంల ధంసప్పు తాగి ఇప్ప తలికి ఒస్తుంటే ఈమె ఎదురొచ్చింది. ‘ఏడికొయ్యిండు, అప్పటినంది మిమ్ముల దేవులాడుతున్న,’ అనుకుంట నా పక్కనున్న ఆయను సూసుకుంట, ‘అన్వర్ ఎట్లున్నవ్, బాగున్నవా?’ అంటాని పల్గురిచ్చింది.

ఏమయితుందో నాకు అర్థం కాలే. తెల్ల మొక మేసోక్కుని నిలవడ్డ. ఆళ్ళెద్దరు మాటల్లాడుకున్నంక అన్వర్ ఎళ్ళిపోయిండు. ‘గీ అన్వర్ ఎవరు,’ ఆయన అంత దూరం పాయ్యినంక అడిగిన.

‘ఏ మనింటికి సంవత్సరానికొక్కనారన్న ఒచ్చి మన డైనేజి సాఫ్ చేసి పోతడు, నువ్వు గుర్తు పట్టలేదా, నువ్వు గుర్తుపట్టినపు అనుకున్నా?’ అన్నది ఈమె.

‘ఏ! నేనెందుకు గుర్తుపట్టలేదు? గుర్తుపట్టిన, అందుకే కూల్ డ్రైంకు తాపిచ్చిన’ అంటాని తప్పిచ్చుకున్న.

నాకు నిజంగనే ఈ రోగముందా అని సోంచాయిస్తనే ఉన్న. ఇది తక్కగానీకి మందులుంటయో లేవో, మర్యాదకుండావుఖానకున్న పోవాలే రేపు.

# కరోట్ సీఎస్

1

The Amazon logo consists of the word "amazon" in a lowercase, black, sans-serif font. A thick, orange, curved arrow starts under the letter "a" and curves upwards and to the right, ending under the letter "n".

A white 3D humanoid figure stands next to a large red question mark in a green field under a blue sky. The figure has its hand near its head, suggesting contemplation or confusion. The background features rolling green hills and a clear blue sky with a few wispy clouds.

# మీ జీక్.. ఓకేనా?



మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి కే తారకరామారావు స్వచ్ఛతా  
దినోత్సవాన్ని ఏ రోజున నిర్వహించనున్నట్టు ప్రకటించారు?

3

తెలంగాణపై  
పెట్టుబడుల వర్షం  
కులిపిస్తున్న అంతర్జాతీయ  
ఇ-కామర్స్ దిగ్జిం?

4

ఇటీవలే, రాజ్యసభ సభ్యులుగా  
ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన  
తెలంగాణ నేతలు?

‘హలిడిప్పు’ వెబ్‌సైట్ సర్వో ప్రకారం  
దేశంలోనే అత్యుత్తమ నివాసయోగ్య  
నగరం?

6



7

మాదక ద్రవ్యాల  
కేసులో  
వార్తలకెక్కిన  
బాలీవుడు  
అందాల తార?

8



వంటనూనెల వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టిన  
ఆయుర్వేద ఉత్పత్తుల తయారీ సంస్థ?

A stylized illustration of a mosque with two tall, red minarets and a central building featuring arched windows and a large central archway. The background is a white surface with a pattern of orange and yellow ink-like splatters.

ప్రధానమంత్రి కార్యాలయంలో  
డిప్యూటీ సెక్రెటరీగా కీలక  
బాధ్యతలు స్వీకరించిన తెలంగాణ  
కేడర్ ఐఏఎస్ అధికారి?

యూకేలోని స్టోక్ ఆన్ ట్రైంట్  
డిప్యూటీ లార్డ్ మేయర్‌గా  
ఎన్నికెన హైదరాబాద్?

10

ଜ୍ଯୋତିଶ୍ରୀ

7

బతుకమ్మ

27 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2020





కవర్  
స్టోర్చు

# స్వచ్ఛ శివం సుందరం



అపిాంసను పోరుబాటగా మార్చిన వాడు...

సత్యానికి కూడా ఆగ్రహం ఉంటుందని నిరూపించిన వాడు... గాంధీజీ! మహాత్ముడి లక్ష్మం సావతంత్యం మాత్రమే కాదు! ఆదర్శవంతమైన సమాజం కూడా! మహిాశా సాధి కారత నుంచి అస్వాస్యత వరకు అన్ని విషయాల్లో నూ మెరుగైన సమాజం ఎలా ఉండాలో ఆయనకో స్వాష్టత ఉండింది. అవన్నీ గాలివాటపు ఆలోచనలు కావు. తన జీవితాన్ని ప్రయోగశాలగా మార్చి మరీ ఆవిష్కరించిన గొప్ప సత్యాలు. మహాత్ముడి బోధ నల్గొ కొట్టిపారేయడం తేలిక. అర్థం చేసుకోవడమే చాలా కష్టం. పాలశుద్ధ్యం పట్ల ఆయన నిబధ్ధతే ఇందుకు ఉదాహరణ.

ఓ

అయిదు వందల ఏండ్ల క్రితం ‘ఉటో పియా’ అనే నవల వచ్చింది. ఆదర్శ వంతమైన సమాజం ఎలా ఉంటుందో, అందులో వివరించే ప్రయత్నం చేశారు రచయిత ధామన్ మోర్. ఆ నవల ప్రేరణతో చాలా మంది... ఉటోపియా ఎలా సాధ్యమనే కోణంలో రకరకాల సిద్ధాంతాలు రూపొందించారు. గాంధీజీ ఆ పుస్తకాలన్నీ చదవకపోయి ఉండవచ్చు. కానీ, ఈ ప్రపంచాన్నే ఓ ఉటోపియాగా మార్చేయగల పరిణతి తనకి ఉంది. మంత్రి కే తారకరామారావు అక్షోబర్ రెండును స్వచ్ఛతా దినోత్సవంగా పాటిం చాలని పిలుపునిచ్చిన నేపథ్యంలో.. మెరుగైన సమాజానికి పారిపుఢ్యమే పునాది అని తేల్చిన గాంధీజీ దృక్పథాన్ని తెలుసుకోవడం సందర్భం చిత్తం.

చిన్నప్పుడు గాంధీ ఎంతో బుద్ధిమంతుడైన పిల్లాడు. ఒక్క విషయంలో మాత్రం తల్లి పుత్రీ బాయితో పాసగేది కాదు. ఉకా అనే కుర్రాడితో గాంధీ చనువుగా ఉండేవాడు. ఉకా పారిపుఢ్య కార్బుకుల ఇంట్లో పుట్టాడు. దీంతో తన బిడ్డ ఆ కుర్రాడితో కలవడం ఆమెకు ఇబ్బందిగా అనిపిం చేది. ఉకాని ముట్టుకున్నప్పుడల్లా... గాంధీకి స్నానం చేయించేది. అప్పుడే, గాంధీలో రెండు ప్రశ్నలు మొదలయ్యాయి. ఒకటి - ఎవరి మరు గుదొడ్డిని వాళ్ల శుభ్రం చేసుకోరు ఎందుకు... అందుకు ప్రత్యేకమైన కులాలు ఉండటం ఏమిటి? రెండు - ఆ పని చేస్తున్నందుకు వాళ్లను నీచంగా, అస్సుప్యులుగా చూడటం ఎందుకు? పారిపుఢ్యాన్ని నీచమైన పనిగా భావిస్తాం కాబట్టి, దాని కోసం కొన్ని కులాలను ఏర్పరుచుకుని, ఆ పని చేస్తున్నవాళ్లని కూడా అంటరానివారిగా చూస్తున్నారని ఆయనకు అర్థమైపోయింది.

#### దక్కిణాప్రికాలో మొదలు...

గాంధీ దక్కిణాప్రికాలో ఉన్నప్పుడు... భారతీ యుల పట్ల వివక్షకు వ్యతిరేకంగా సుదీర్ఘ పోరాటం జరిపారు. అయిన సత్యాగ్రహ ప్రయోగానికి బీజం పడింది అక్కడే. అదే సమయంలో ఓ విషయాన్ని గ్రహించారు.



మహాత్మా లడుగుజాడల్లి..

వారోపావాసులకు, భారతీయుల పట్ల చిన్నచూపు నకు అనేక కారణాలు. అందులో ఒకటి... ఆపరి శుభ్రత. అక్కడి ఆసియావాసుల నివాసాలు చెత్త చెత్తగా ఉండటం వల్లే, వారుండే చోట ఒకటి రెండుసార్లు కలరా కూడా సోకింది. ఆ సమయంలో స్వయంగా గాంధీజీ స్వచ్ఛంద సేవకులతో కలిసి ఆ పరిసరాలలోని మరుగుదొడ్లను శుభ్రం చేశారు. ‘శుభ్రత

మరుగుదొడ్డిని చేతులతో శుభ్రం చేయాల్సిందే. ఆ పనిని కుటుంబ సభ్యులే స్వయంగా చేసుకోవాలని గాంధీజీ నిబంధన. ఓసారి ఎవరో అతిధి వచ్చి వెళ్లిన తర్వాత, అతను తక్కువ జాతివాడన్న కారణంతో కస్తూరిబా పాయిభానాను శుభ్రం చేయడానికి తిరస్కరించారు. కులం ప్రాతిపదికన జీవించాలనుకుంటే, తనతో కలిసి ఉండటం సాధ్యం కాదని ఆమెకు తేల్చిచేపేశారు గాంధీ.

## తాత్కాలిక మార్పు కాదు!

1936లో గాంధీ వార్డాలో ఓ ఆశ్రమాన్ని స్థాపించారు. అది వెనుకబడిన గ్రామాల మధ్య ఉండేది. బండగుల వైపు ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించడానికి, వారికి దగ్గరగా ఉండి సేవ చేయడానికి గాంధీ ఎంచుకున్న వ్యాహాముద్ది! అనుకున్నట్టుగానే, ఆశ్రమవాసులు చుట్టూపక్కల గ్రామాలకి వెళ్లి అక్కడి పరిస్థితులను మెరుగుపరిచే ప్రయత్నం చేసేవారు. వారిలో మీరా బెన్ ఒకరు. కొన్నాళ్ల తర్వాత ‘బాపు! నేను పనిచేస్తున్న గ్రామానికి ఓసారి రండి...’ అంటూ అబ్బరీంచడం మొదలుపెట్టింది. ఓ రోజు బాపుాజీకి కాస్త వెసులుబాటు చిక్కడంతో, సమయానికి మీరా బెన్ తోడులకోయినా... ఆమె పనిచేసే గ్రామానికి చేరుకున్నారు. కానీ అక్కడి పరిస్థితులు చూసి ఆయన నివ్వేరబోయారు. ఆ ఊరి మీధుల్లో ఎక్కడి చెత్త అక్కడే కుప్పులుగా పడి ఉంది. చెత్త ఎందుకలా పోగయ్యిందని కారణం అడి గితే... ‘ఓ రెండు రోజుల నుంచి వాటిని శుభ్రం చేయడానికి మీరా బెన్ రావడం లేదండీ’ అంటూ అమాయకంగా బదులిచ్చారు జనం. ఆశ్రమానికి వచ్చిన తర్వాత బాపు, మీరాబెన్నను పిలిచి ‘నువ్వు ఇన్నాళ్లగా గ్రామస్థుల కోసం పనిచేస్తున్నావే కానీ... వాళ్లతో కలిసి కాదని అర్థమైంది’ అంటూ మందించారు. గాంధీ దృష్టిలో ఖాళీసమయాలలో సేవ చేసినంత మాత్రాన, సమస్యలలో మార్పు రాదు. సూఫ్తి రగిలించాలి, చైతన్యం అందించాలి. సమస్యని మూలం దగ్గరే పరిపురించాలి.

#### ప్లేగును నివారించడంలో...

దక్కిణాప్రికాలో ఉన్న సమయంలోనే ఓసారి భారత పర్యాటనకు వచ్చారు గాంధీ. అది 1898 వ సంవత్సరం. ముంబైలో ప్లేగు విలయతాండవం చేస్తున్నది. పారిపోయినవారు కొందరు, చనిపోయినవారు ఇంకొందరు! నగరం శృశానాన్ని తల పించింది. ఆ సమయంలో గుజరాత్లోని రాజ్యకోటుకు చేరుకున్నారు గాంధీ. ముంబై నుంచి వల సల కారణంగా... త్వరలో రాజ్యకోటును కూడా ప్లేగు ఆక్రమిస్తుందనే పుకార్లు వినిపించాయి. వెంటనే గాంధీ కార్యాచరణలోకి దిగిపోయారు. తను సేవకు సిద్ధంగా ఉన్నానని ప్రభుత్వానికి తెలియచేశారు. ఓ కమిటీతో కలిసి ఇంటింటికి తిరిగి మరుగుదొడ్లను పర్యవేక్షిస్తూ, వాటి శుభ్రతకు సల పాలు అందించారు. బారిపుర్ చదువుకుని, విదేశాలలో ఉన్న ఓ వ్యక్తి; ‘మీ ఇంట్లో మరుగుదొడ్లను చూడాలి’ అంటూ వెలివాడల్లోకి అడుగుపెట్టడం

ఈ రోజుకి ఓ అద్భుతమే!

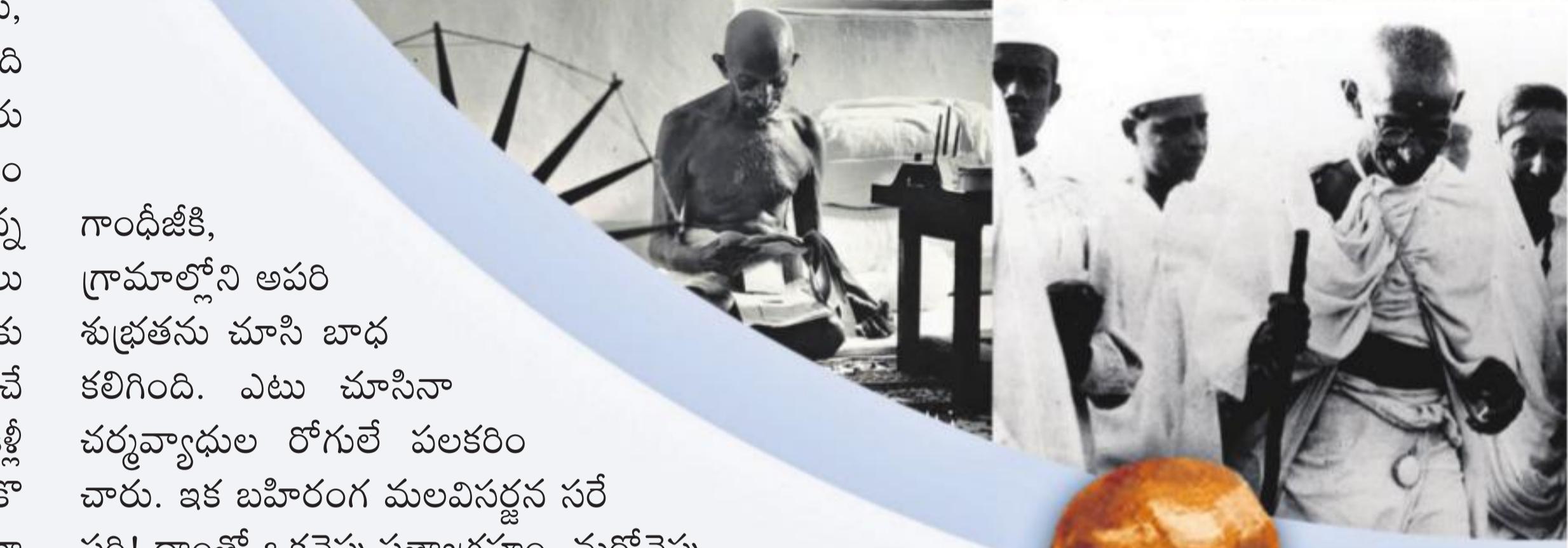
గాంధీ రెండో పర్యటనలోనూ స్వచ్ఛత పట్ల నిబద్ధతే ప్రస్తుతంగా కనిపిస్తుంది. కాంగ్రెస్ సమావేశాలలో పాల్గొనేందుకు 1901లో కోల్కతాకు చేరుకున్న గాంధీకి, అక్కడి అపరిశుభ్రత చూసి దిమ్ముతిరిగిపోయింది. చాలా మంది కార్యకర్తలు వసతిగదుల ముందే మలవిన ర్జన చేస్తున్నారు. దానికి అడ్డుచేపేవాళ్లు లేరు, శుభ్రం చేసేవాళ్లు లేరు. ఎవరిని అడిగినా... అది మా పని కాదు అని తేల్చేశారు. దాంతో తనే చీపురు పట్టుకుని అక్కడి పరిసరాలను శుభ్రపరచడం మొదలుపెట్టారు గాంధీ. విదేశి దుస్తులతో ఉన్న వ్యక్తి మలాన్ని శుభ్రం చేయడం చూసి, కార్యకర్తలు నివ్వేరపోయారే కానీ... ఎవరూ ముందుకు రాలేదు! ఆ పర్యటనలో గాంధీని నిరుత్సాహపరిచే ఇలాంటి సంఘటనలు చాలానే జిరిగాయి. కిల్లో ఉమ్ములతో, వదిలేసిన ఆహారపదార్థాలతో కంపుకొడుతున్న రైలులో ప్రయాణించారు. పవిత్ర వారణా సిలో బురద మయ్మెన రోడ్లు, ముసిరే ఈగలు, కుళ్లిపోయిన పూల కుప్పులను చూసి చలించిపోయారు. ‘అంత గొప్ప ఆలయం మన వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబించాలి కదా!’ అని వాపోయారు. ఆ పరిస్థితులను మార్చే అవకాశం రానే వచ్చింది.

### పచ్చని పల్లెల కోసం

స్వాతంత్యం కోసం గాంధీజీ పోరు, చంపారన్ సత్యాగ్రహంతో మొదలైంది. అక్కడ నీలిమందును పండించే కూతీల మీద తీవ్రమైన ఆంక్షలు ఉండేవి. వారికి అండగా అక్కడికి చేరుకున్న

గాంధీజీకి,  
గ్రామాల్లోని అపరిశుభ్రతను చూసి బాధ కలిగింది. ఎటు చూసినా చర్చవ్యాధుల రోగులే పలకరించారు. ఇక బహిరంగ మలవినర్జన సరే సరి! దాంతో ఒకవైపు సత్యాగ్రహం, మరోవైపు పారిశుభ్యం.. ద్విముఖ వ్యాహంతో కార్యకర్తలను నడిపించారు. అపరిశుభ్రమైన పరిసరాల వల్ల వచ్చే వ్యాధులను విధిరాతగా భావించడాన్ని ఆయన తప్పుపట్టేవారు. ‘మనలో విచక్షణ లేకపోవడం వల్లే చాలా గ్రామాలు వేడుప్పులుగా మారి పోయాయి. కళ్లూ, ముక్కా ముసుకుని నడవాల్సిన దుస్థితిలో ఉన్నాయి’ అంటారు గాంధీజీ. అందుకే ‘గ్రామానికి ఏదైనా సేవ చేయాలనుకునే కార్యకర్తలు ముందు అక్కడి పారిశుభ్య మీదే దృష్టి పెట్టాలి’ అని పిలుపునిచ్చేవారు.

పేదరికం వల్లే గ్రామాల్లో పరిశుభ్రత ఉండడనే



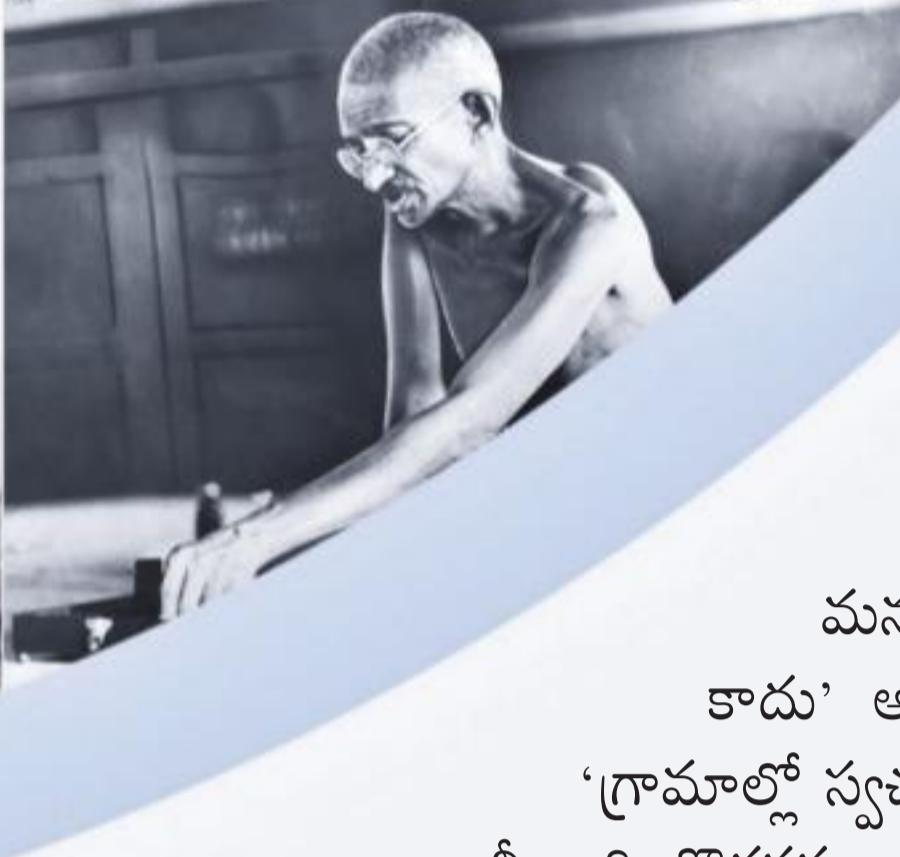
## నేరుగా రంగంలోకి!

1915లో గాంధీజీ స్వతంత్ర పోరాటంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఆయన దక్కిణాఫ్రికాలో సాధించిన విజయాలను చూసి, ఇక్కడ కూడా ఏదో మార్పు తెస్తారనే బలమైన నమ్మకంతో ఉంది దేశం. కాంగ్రెస్ సమావేశాలు జరిగినప్పుడు పారిశుభ్యం కోసం ప్రత్యేకంగా దళాలను రూపొందించడం మొదలుపెట్టారు గాంధీ. అలా ఏకంగా రెండువేల మంది కార్యకర్తలతో అలాంటి దళాన్ని ఏర్పాటు చేసిన సందర్భం

కూడా ఉంది. వారిలో ఎక్కువగా అగ్రవర్ధాలవారే. ఓ కాంగ్రెస్ సమావేశంలో గాంధీజీని కలవడానికి టాగూర్ వచ్చారు. ఆయన కనిపించగానే ‘కాస్తుచీపురు, బక్కెట్టు ఎక్కడ దొరుకుతాయో చెప్పగలరా!’ అని అడిగారు గాంధీ. టాగూర్ తన జీవితంలో ఎన్నడూ వినిని ప్రశ్న అది.

గాంధీజీ ఆశ్రమాల్లోనూ పారిశుభ్య నిదే పెద్దపీట. ఊపిరి సలపనంత పనిలో ఉన్న గాంధీజీ ఉదయం ఏడు గంటల నుంచి ఎనిమిదిన్నర మధ్య పారిశుభ్య పనులు చేసేవారు. ఆశ్రమంలో వనరులు వృధా కాకుండా

కట్టుదిట్టంగా ఉండేవారు. అది కాగితం ముక్కుయినా, నీటి చుక్కుయినా సరే! ఆశ్రమంలోనే కాదు... చుట్టుప క్కల గ్రామాల్లో కూడా పారిశుభ్యం గురించి అవగాహన పెంచేవారు. ఓ పల్లెవాసులు, ఎంత చెప్పినా విన కుండా బహిరంగ మలవినర్జన చేయడం చూసి... గాంధీనే నెలల తరబడి ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రం చేశారు. ‘స్వాతంత్యం కంటే శుభ్రత చాలా అవసరం’ అనేవారు గాంధీ. ఆయన దృష్టిలో శుచిగా ఉండేవారే స్వాతంత్యానికి అర్పులు. ఆ పట్టుదల వెనుక కారణమూ లేకపోలేదు. గాంధీ అభిప్రాయంలో శుభ్రత కేవలం శారీరకమైన అలవాటు మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి ఓ అవసరం మాత్రమే కాదు.... అది ఆత్మాభిమాన ప్రతీక! ఆత్మను కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకునేందుకు తొలి మెట్టు. దైవత్యం తర్వాత పరిశుభ్రతకే ప్రాధాన్యం అని నమ్మే వారు బాపూ. ‘మురికి కాళ్లతో ఎవరూ నా మనసులో చోటు సంపాదించుకోలేరు’ అని తెగేసి చెప్పారు.



## ప్లాగింగ్!

గాంధీకి నడక అంటే చాలా ఇష్టమిని తెలిసిందే! తన వేగాన్ని అందుకోవడం కుర్రాళ్కి కూడా సాధ్యపడేది కాదు.

నడిచే సమయం వృధా కాకుండా... దారిలో చెత్తకనిపిస్తే ఏరి చెత్తకుండిలో పడేనేవారు. ఆభరికి అశుభం కనిపించినా, ఎండుటాకులతో ఎత్తేనేవారు. ఇలా దారిలో ఉన్న చెత్తని ఏరేయడానికి ఇప్పుడు ఓ పేరు పెట్టారు- ‘ప్లాగింగ్’. స్వీడన్లో మొదలైన ఈ ప్లాగింగ్ ఇప్పుడో అంతర్జాతీయ ట్రైండ్. ప్రణెలోని వివేక గౌరవ అనే సాఫ్ట్వేర్ ఇంజినీర్ ఈతరహి ప్లాగింగ్ కోసం వందల మందిని కూడగట్టి, వేల టన్నుల చెత్తను ఏరేశాడు. మొదీకూడా ఆ మర్యాద మహబలిపురం బీచ్లో నడుస్తూ, ప్లాగింగ్ చేశారు. మీటికి అద్యాలు గాంధీ అన్న విషయం ఎవరూ గుర్తించినట్లులేదు.

వాదనను ఆయన ఒప్పుకునేవారు కాదు. అందుకే ‘పేదరికానికి పారిశుద్ధాన్నికి సంబంధమే లేదు. ఎంత పేదవాడి మరుగుదొడ్డి అయినా సరే, దాన్నో వంటగది అంత పరిశుభ్రతంగా ఉంచుకోవడం అసాధ్యమేమీ కాదు’ అని తెగేసి చెప్పారు. ‘మన గ్రామాలు ఎప్పుడూ ఇంతే..’ అనే వాదనని కూడా ఆయన ఒప్పుకునేవారు కాదు. ‘మనది చాలా ప్రాచీనమైన నాగరికత అని గర్యాంగా చెప్పుకొంటాం. గ్రామీణ భారతం ఒప్పుడున్నంత అపరిణతి వస్తుంది. అన్నిటికి మించి... ఆ మృత్తిలో ఉన్న

శుభ్రంగా ఉండి ఉంటే... ఇన్ని వందల ఏండ్లు మనుగడ సాధించగలిగేదే కాదు’ అని తెగేసి చెబుతారు. ‘గ్రామాల్లో స్వచ్ఛమైన గాలి ఉండాలి, కానీ అది దొరకడం లేదు. తాజా కూరలు అందుబాటులో ఉండాలి, కానీ లభించడం లేదు. ఇదంతా అపరిశుభ్రత వల్లే కదా’ అని వాపోతారు. గాంధీయ ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా గ్రామాల చుట్టూనే తిరుగుతుంది. యువతకు స్థానికంగానే ఉపాధి దొరకాలనీ, స్వయం పరిపాలన అలవర్గుకోవాలనీ ఆశించే వారు. అద్దంలా మెరినే గ్రామాలు, కులరహిత సమాజం, స్వయం సమృద్ధి... ఆయన కల.

### అంట... రానితనమే!

చాలామంది దృష్టిలో మరుగుదొడ్డను శుభ్రం చేయడం నీచే మైన పని. ఆ పనిచేసేవాళ్కతో కలిసి జీవించడం ఊహకందని విషయం. అంటరానితనానికి మూలం అదే. అందుకే పారిశుద్ధాన్నికి నిష్ఠ, అంటరానితనానికి సమానమైన ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు బాపూ. ‘నా భార్యని పెంటి చేసుకోవడానికి ముందే... అంటరానితనాన్ని దూరం చేయాలనే లక్ష్యాన్ని మనవాడాను’ అని తెగేసి చెప్పారు. ‘మీ ఇంట్లో పాకీపని చేయడానికి ఎవరి కోసమో చూడటం ఎందుకు! మీరే ఆ పని చేయవచ్చుకదా? అప్పుడు మీ దృక్కుధమే మారిపోతుంది. మీ చుట్టూపుక్కల ప్రదేశాలని కూడా శుభ్రంగా ఉంచే పరిణతి వస్తుంది. అన్నిటికి మించి... ఆ మృత్తిలో ఉన్న

వారిని విముక్తుల్ని చేసినవారపుతారు’ అంటారు. ఓసారి తన ఆప్రమంలో ఉండటానికి అంటరానివాళ్కను అనుమతించిందుకు, తన సహాచరుల నుంచే నిరసన ఎదుర్కొవాల్సి వచ్చింది. అయినా గాంధీజీ నిబధ్ధత విషయంలో ఏనాడూ వెనక్కి తగ్గలేదు.

1946లో స్వాతంత్ర్యోద్యమాన్ని ఉద్ధృతం చేసిందుకు గాంధీజీ ధీల్కి బస మార్గాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అప్పుడు ఆయన ఎంచుకున్న ప్రదేశం... పాకీపాళ్క నివసించే ‘భంగి కాలని’ (ఇప్పుడి వాల్సీకి బస్టీ). ఆ బస్టీలోని వాల్సీకి మందిరాన్ని ఓ పారశాలగా మార్గుకుని.. చుట్టూపుక్కల పిల్లలకు చదువు, ఆరోగ్యసూత్రాలు బోధించేవారు గాంధీ. నెప్పుంచా, మౌంటబాటన్ లాంటి మహామహాలంతా ఆయనను కలవాలంటే ఆ బస్టీలో అడుగుపెట్టాల్సిందే! గాంధీ ఆదర్శాలకు భూమికగా నిలిచిన చోటు కాబట్టే, ఆరేండ్డ క్రితం స్వచ్ఛ భారత ఉద్యమాన్ని మొదలుపెట్టాలి అనుకున్నప్పుడు, ప్రధానమంత్రి మోదీ ఈ చోటునే ఎంచుకున్నారు.

గాంధీ జీవితాంతం పారిశుద్ధానికి కట్టుబడి ఉన్నారు. దేశ విభజన సమయంలో ఓ వైపు నిరాశరదీక్ష చేస్తూనే, శరణార్థి శిబిరాలలోని పరిశుభ్రత గురించి ఆరాతీసేవారు. పారిశుద్ధాన్ని ఆయన వ్యక్తిగత బాధ్యతగా ఏనాడూ భావించలేదు. ఆయన దృష్టిలో అది సామాజిక స్వీపా. ‘రోడ్డు మీద ఉమ్మి వేయడం లాంటి పనులు పాపం మాత్రమే కాదు, ట్రోపాం కూడా. అరణ్యంలో మల విసర్జన చేసేవాడు కూడా, దాన్ని మట్టితో కప్పకపోవడం శిక్షార్థం’ అంటూ పౌరుల అపరిశుభ్రతని తీవ్రంగా నిందిస్తారు బాపు. మన దేశం కనీఖిని ఎరుగిని రీతిలో స్వచ్ఛభారత ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించడానికి గాంధీనే సూర్యి అనడంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. కానీ అది ఓ ప్రభుత్వ కార్యక్రమంలూ ఉంటే సరిపోదు. స్వచ్ఛత మన జీవనవిధానంగా మారాలి. అందుకే ప్రధాని మోదీ ‘స్వచ్ఛభారత కల వెయ్యి మంది గాంధీలతోనో, లక్ష్మమంది నరేంద్ర మోదీలతోనో, యావత్త ప్రభుత్వంతోనో నెరవేరేది కాదు. 125 కోట్ల భారతీయుల సహకారంతోనే అది సాకారం అవుతుంది’ అని తేల్చి చెప్పారు. ముఖ్యంగా ఈ కొవిడ్ సమయం, పరిశుభ్రత మన ప్రాణాల్నే కాపాడగలదని నిరూపించింది. సాక్షాత్కార రాష్ట్రపతి రామ్మనాథ్ కోవింద్ ‘సుచి, శుభ్రతలని తక్కువగా అంచనా వేయకూడదన్న మహాత్ముడి మాటను గుర్తుచేసుకోవాల్సిన సమయం ఇది... అలాంటి ముందుజాగ్రత్తే కరోనాని నిలువరించగలదు’ అని చెప్పారు.

## మార్పు సాధ్యమే!

120 ఏండ్ల నాటి సంగతి. కలరా మహామార్గి భారతదేశాన్ని వణికిస్తున్నది. దాని బారిన పడకుండా ఉండటానికి ఒకేక్క మార్గం, పరిశుభ్రతకు కట్టుబడి ఉండటం అని మేఘాలయలోని ఓ చిన్న గ్రామం గ్రహించింది. అదే పుల్లాంగ్కు 80 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న మాలినాంగ్. పట్టుమని వెయ్యిమంది కూడా లేని ఆ ఊరిలో అంత ప్రాచీనమైన విషయాలు వేయడానికి ఎవరి కోసమో చూడటం ఎందుకు! మీరే ఆ పని చేయవచ్చుకదా? అప్పుడు మీ దృక్కుధమే మారిపోతుంది. మీ చుట్టూపుక్కల ప్రదేశాలని కూడా శుభ్రంగా ఉంచే పరిణతి వస్తుంది. అన్నిటికి మించి... ఆ మృత్తిలో ఉన్న పాకీపాళ్క టూలులెట్లు ఉండటం ఓ వింతయితే, వాటి బాధ్యతని అందరూ పంచుకోవడం మరో విశేషం. ఇక ఆ ఊళ్కో పొగతాగడమూ నిషేధమే. అందుకే ఈ ఊరిని ఆసియాలోనే శుభ్రమైన గ్రామాల్లో ఒకటిగా ఎంపిక చేసింది బీబిసీ! గ్రామీణ భారతం తలుచుకుంటే బాపూ కలగన్న స్వచ్ఛభారతం సాధ్యమే అని ఇది నిరూపిస్తున్నది.



నమ్మక తప్పని నిజం

# సూక్ష్మక్రిముల మహాయిద్ర!

2

క ఏకకణ జీవి ‘ఇంత సుదీర్ఘకాలం’ పాటు (లక్ష సంవత్సరాలకు పైగా) జీవించగలుగుతుందన్న సంగతి ఇప్పటికి శాస్త్రవేత్తలకు తెలియదు. పసిఫిక్ మహాసముద్రంలోని ‘దక్కిణ పసిఫిక్ గైర్’ ప్రదేశంలో 20,000 అడుగుల (6,000 మీటర్లు) లోతులోని నేలలో 328 అడుగుల (100 మీటర్లు) లోపలి నుంచి మట్టి అవ్యేష నమూనాలను జపాన్‌లోని ఒక శాస్త్రవేత్తల బృందం వారు గత పదేండ్ల క్రితం సెకరించారు. ‘ఇంటర్నేషనల్ ఓసియన్ డిస్ట్రిబ్రోగ్రామ్’ తరఫున జోయిడ్స్ రెసాల్యూషన్ (JOIDES Resolution) పరిశోధక నొక ద్వారా వారు దీనిని సాధించారు. ఆ దేశంలోని ‘మైన్ ఎర్కు సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీస్’ కి చెందిన జపాన్ ప్రయోగశాలలో ఈ మేరకు అధ్యయనాలు జరగా, పై ఆశ్వర్యకరమైన విషయం వెల్లడైంది. అసలు, అంత లోతులో ప్రాణవాయువు, పోషకాలు అత్యల్ప స్థాయిలో మాత్రమే లభ్యమయ్యే అటువంటి అతి సంక్లిష్ట జీవావరణంలోనూ అవి ఎలా మనుగడ సాధించాయన్నది వారికి పెద్ద మిస్టుల్గా మారింది.

ఆ మట్టి నమూనాలో అంత సుదీర్ఘకాలం సమాధి అయిన వాటిలో 99.1 శాతం సూక్ష్మజీవులు ప్రాణితోనే వున్నట్టు తేలింది. అక్కడ సముద్ర గర్జనేల లోపల పోషకాలు, ప్రాణవాయువు లేకపోవడంతో అవి తమ జీవచర్యలన్నింటినీ నిలిపి వేశాయని, ప్రయోగశాలలో తాము వాటిని అందించిన తక్షణం తిరిగి శక్తిని పుంజుకొన్నాయని పై శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. ఆ ప్రాచీన

జీవులు ఆధునిక సూక్ష్మజీవులతో కలిసిపోకుండా అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసుకొన్నట్టు చెప్పారు. మేల్కొన్న వెంటనే అవి నత్రజని, కర్బూన పోషకాలను ఆహారంగా స్వీకరించడాన్ని వారు గుర్తించారు. “ఇంతటి కరిన సంక్లిష్ట జీవావరణాలలో సాధారణంగా ‘ఎరోబిక్ బ్యాక్టీరియా’నే మనుగడ సాగిస్తుంది. ఈ జీవులు ప్రాణవాయువు (ఆక్రీజన్)ను పీల్చుకొని జీవించేవి” అని పై పరిశోధక బృందానికి చెందిన యూకీ మొరోనో (Yuki Morono) అన్నారు. అవి లక్ష సంవత్సరాల కాలంపాటు జీవనక్రియలు లేకుండా నిద్రావస్థలో వుండి, తిరిగి మేల్కొనడం ‘నమ్మకయ్యం కాని నిజం’. ఒక చిన్న గాలి బుడగపైనే జీవించగలిగే ఈ జీవులు భౌగోళిక కాల పరిణామంలో భాగంగానే అంత లోతుల్లోని అవ్యేషాల వద్దకు చేరుకొని ఉంటాయని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. ఈ పరిశోధనా పత్రం ‘నేచర్ కమ్యూనికేషన్’ జర్నల్లో ఇటీవల ప్రచురితమైంది.

... గడీల చుత్తపతి

నమ్మకయ్యం కాని విధంగా 101.5 మిలియన్ సంవత్సరాల కిందటి అవ్యేషపంలోనూ ‘బ్యాక్టీరియా’ వెలుగుచూసింది. ప్రయోగశాలలో పోషకాలు అందిన తక్షణం ఆ సూక్ష్మజీవులన్నీ మేల్కొన్నాయి. అంతటితో ఆగకుండా, కేవలం 68 రోజుల్లోనే అనూహ్య వేగంతో అవి అభివృద్ధి చెందడం వారిని ఆశ్వర్యానికి గురిచేసింది. ఆ సూక్ష్మజీవుల సంఖ్య 6,986 వుండగా, అవి నాలుగు రెట్లు పెరిగాయి.



## కిడ్సీస్ట్రింగ్ కి చికిత్స లభిస్తుందా?

కిడ్సీస్ట్రింగ్ గురించి చాలా మంది అందీళన చెందుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్య మన చేయి డాటిన తరువాతే వీటిని మనం గుర్తుస్తాం. మూత్ర పిండాలలో లేదా మూత్ర మార్గంలో మినరల్స్ స్ప్రటికాకారంలో ఏర్పడటాన్ని కిడ్సీస్ట్రింగ్ లేదా మూత్ర పిండాల్లో ఏర్పడే రాళ్లగా పేర్కొంటాము. మూత్ర పరిమాణం తగ్గటం లేదా అధిక మొత్తంలో లవణాలు స్ప్రటికాలుగా మారడం వలన కిడ్సీస్ట్రింగ్ ఏర్పడతాయి.

**కిడ్సీ రాళ్లో రకాలు:** i) కావ్షియం స్ట్రింగ్ ii) ఆక్సోలేట్ స్ట్రింగ్ iii) సిస్టిక్ స్ట్రింగ్ iv) స్ట్రోమేట్ స్ట్రింగ్

**కారణాలు:** సాధారణం కంటే తక్కువ మోతాదులో నీటిని సేవించటం (<1.5 లీటర్లు), చిన్న ప్రేగు అపరేషన్లు, కొండలలో మూత్ర కీసం జన్మఫెక్షన్లు, మూత్ర మార్గంలో అడ్డంకులు ఏర్పడటం, విటమిన్ 'A', 'C' శాతం తగ్గడం వంటివి కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

**లక్షణాలు:** విపరీతమైన కడుపునొప్పి, నడుము నొప్పి, వాంతులు, మూత్రంలో మంట వంటివి ప్రధాన లక్షణాలు.

**చికిత్స:** హోమియోకేర్ లో వ్యాధి లక్షణాలతో పాటు మానసిక శారీరక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని చికిత్స ఇవ్వడం జరుగుతుంది. కొండలలో శన్ని చికిత్స ద్వారా రాళ్ల తొలగించినా, మళ్లీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ, హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ వైడ్యుల్ ద్వారా కిడ్సీలోని లవణాల సమతుల్యతను కాపాడి, కిడ్సీల పనితీరు మెరుగు పరచడంతో మళ్లీ రాళ్ల ఏర్పడకుండా పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్ (CMD)



www.homeocare.in

హోమియోకేర్<sup>®</sup>  
ఇంటర్నేషనల్

వర్ల్డ్-కల్సిపోమియోపతి

టోల్ ప్రై

1800 108 1212

ఉత్తిత కన్వెషన్

955 000 1199

### దైరాయిడ్ నయం అవుతుందా?

ప్రైస్ బిగర్ జబ్బులాగే ఇవాళ దైరాయిడ్ లోపాలనేవి జీవితకాలం శాపాలుగా పరిణమిస్తున్నాయి. తినక పాశితే నీరసం, తింటే ఆయాసం అని మనం అప్పుడ్పుడు వాపాతు ఉంటాం. దైరాయిడ్ పని తీరు విషయంలో ఇవి నూటికి నూరుపాట్ల వల్సుంది.

గొంతు దగ్గర ముందు వైపు మన గాలి గొట్టానికి, చిన్న నీతాకోక చిలుకలా కరచుకొని ఉంటుంది దైరాయిడ్ గ్రంథి. చూడటానికి ఇది చిన్నదే కానీ పనిలో మూత్రం చాలా పెద్దది. మన శారీరం మొత్తాన్ని ఒంట్లోని ప్రతి కణాన్ని, ప్రతి అవయవాన్ని చురుకెత్తించే బృహాత్రమైన బాధ్యత నిర్విల్స్తా ఉంటుంది ఈ గ్రంథి. ఈ గ్రంథి నిరవించే పార్టీన్లో దేహిసికి చురుకుదనాన్ని ఇస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా ఈ పార్టీన్ మానసిక మరియు శారీరక ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసవ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, కండర వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ లాంటివి అన్ని కూడా ఈ గ్రంథి అధినంలోనే ఉంటాయి. ఇది ఉత్పత్తి చేసే కాల్సిలోనిన్ అనే పార్టీన్ శారీరంలో కావ్షియం సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. ఏమైనా కారణాల వలన దైరాయిడ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే పార్టీన్లలో దైరాయిడ్ పని తీరు వ్యవస్థాల ఉంటాయి.

**ప్రైపోశైరైయిడ్జిం:** శారీరంలో దైరాయిడ్ పార్టీన్లు తక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావడాన్ని ప్రైపోశైరైయిడ్జిం అని అంటారు.

**ప్రైపర్ దైరాయిడ్జిం:** దైరాయిడ్ గ్రంథి ఎక్కువ మోతాదులో దైరాక్సిన్ [T4] పార్టీన్ని విడుదల చేయడం వలన ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది.

**గాయటర్:** దైరాయిడ్ గ్రంథి వాపునకు గురికావడానికి గాయటర్ అని అంటారు.

**గాయటర్లో దైరాయిడ్ పార్టీన్లు [T3,T4]:** సాధారణ స్థాయిలో ఉన్న ప్రాచీనీకి గాయటర్ వ్యాధి లేసట్లుగా నిర్ధారించలేదు.

**కారణాలు:** అధిక మానసిక బత్తిదికి గురికావడం, శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండటం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ప్రాప్తికాపోరలోపం, అయిడిన్ లోపం, దైరాయిడ్ గ్రంథిని కొల్పిగా తొలగించడం మరియు పిట్టుయాటలో గ్రంథిలో వచ్చే వ్యాధుల వలన, వంశపారంపర్యత వంటి అంశాల వలన ఈ దైరాయిడ్ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

**చికిత్స:** చాలా మందికి దైరాయిడ్ సమస్యలకు తాము తీసుకునే మందులు కేవలం పార్టీన్ల సప్లైమెంట్ మూత్రమేనని తెలియదు. వారు ఈ సమస్యకు జీవితకాలం మందులు వాడటం తప్ప వేరే మార్గం లేదని అనుకుంటారు. కానీ హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో మూత్రమే అంబించబడే జెనెటిక్

**కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్స:** విధానంలో రోగి యొక్క మానసిక మరియు శారీర లక్షణాలపై పూర్తిగా అధ్యయనం జరిపి ఆ రోగిని వ్యక్తికంఠం ద్వారా ఆ రోగికి సలహా పేపర్ లోని గుర్తించి చికిత్స, అందించడం వంటివి కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

### డయాబెటిక్ నెప్ట్రోపతికి చికిత్స ఉండా?

రక్తంలో చక్కర పదార్థాలు సాధారణ స్థాయి కంటే అధికంగా ఉండటాన్ని డయాబెటిస్ అని అంటారు. ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్. మన శారీరంలో క్లోము గ్రంథి నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే ఇన్సులీన్ అనే పార్టీన్ రక్తంలోని చక్కర స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. ఏ కారణం చేత్తెన ఈ ఇన్సులీన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం లేదా శారీరంలోని కణాలు ఇన్సులీన్ని ఉపయోగించుకోలేకపోవడం జిలగితే రక్తంలోని చక్కర స్థాయిలు పెరిగి డయాబెటిస్ నుమస్య ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్య నియంత్రణలో లేనటితే ఇతి గుండెను, కిడ్సీలను నరాలను మరియు కాళ్లని దెబ్బతిని తీవ్ర దుష్పిత్తాలను కలిగిస్తుంది.

**డయాబెటిస్ నెప్ట్రోపతి:** డయాబెటిస్ వలన కిడ్సీల కు హిటి కలగడాన్ని డయాబెటిక్ నెప్ట్రోపతి అని అంటారు. డయాబెటిస్తో బాధపడేవారిలో సుమారు 40% ఈ కిడ్సీ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. సాధారణంగా మన కిడ్సీలలో కొన్ని మిలియన్ల సంఖ్యలో నెప్ట్రోస్లు ఉంటాయి. వీటిలో వ్హిక్క్తుతమైన [TWISTED] రక్తనాళాల సమూహం ఉంటుంది. వీటిని గ్లోమర్యులై అని అంటారు. వీటిలో సూక్ష్మ పరిమాణంలో ఉండే రంధ్రాలు రక్తాన్ని వదుపాలిసి, అంతర్గత మరియాలను మరియు అధిక నీటి శాతాన్ని మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపించిపేసి, శారీరానికి అవసరమయ్యే లవణాల సమతుల్యతను కాపాడుతుంటాయి. డయాబెటిస్ సమస్య వలన రక్త

దుబాయ్ కుబేరుడు..

లైఫ్ జర్నల్

# తెలుగం పరమ్

పూ

ర్య కరీంనగర్ జిల్లా వేములవాడ పట్టణంలోని మధ్య తరగతి కుటుంబంలో పుట్టాడు రామ్కుమార్. తల్లిదండ్రులు తోట నారాయణ, నర్సమ్మ. ఇచ్చరూ వ్యవసాయ పనులు చేస్తేనే ఇల్లు గడిచేది. చిన్నప్పటి నుంచి వ్యవసాయంలో తల్లిదండ్రులకు చేసోడువాడోడుగా ఉండే రామ్, చదువులో మెనుకబడ్డాడు. దీంతో.. ఒకసారి తప్పి, రెండోసారికి పదో తరగతి పూర్తి చేశాడు. ఉన్నత చదువులపై ఆసక్తి ఉన్నా, కుటుంబ పోషణ కోసం ఎదో ఒక పని చేయాలనున్నాడు. 1980లలో సిరి సిల్ల ప్రాంతంలో నక్కల్ని ప్రభావం ఎక్కువ. అలాంటి సమయంలో అక్కడి యువత చూపు ఎడారి దేశంవేపే ఉండేది. రామ్కుమార్ కూడా వారిలాగే ఆలోచించాడు. రెండు జతల బట్టలు, పదో తరగతి మొదా పట్టుకొని

దుబాయ్ ఫ్లయిల్ ఎక్కుడు. అక్కడ ఏ పని చేయాలో..? ఎక్కడ ఉండాలో..? తెలియదు. కానీ, ఏదైనా సాధించాలనే సంకల్పం, 'బతుకంటే నువ్వుక్కడివే తినడం కాదు.. మరో పది మందిని కూడా బతికించాలే' అని తల్లిదండ్రులు చెప్పిన మాటలు రామ్కుమార్ను ముందుకు నడిపించాయి. అలా 1989లో దుబాయ్ చేరుకొని, ఓ కంపనీలో అకొంట్స్ అసిస్టెంట్గా పనిలో కుదిరాడు. రోజులు గడుస్తున్నా.. ఎలాంటి ఎదుగూ బొదుగూ లేకుండా ఉన్నాడు. 'పది'కే పరిమిత మైతే ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదని, ఉన్నత చదువులు చదవాలని అనుకున్నాడు. అకొంటింగ్, ఫైనాన్స్, మార్కెటింగ్లలో నైపుణ్యాలు పెంచుకు

న్నాడు. ఓవైపు ఉద్యోగం చేస్తూనే, సీఎపరీక్షలకు సిద్ధం అయ్యాడు. పట్టుదలతో చార్టెడ్ అకొంపెనీ పూర్తి చేశాడు. ఆ తర్వాత ఆదానీ గ్రూప్లో సేల్స్ డైరెక్టర్గా కొలువు సంపాదించాడు.

## మలుపు తిలగిన జీవితం

అదానీ గ్రూప్లోని పెట్రో కెమికల్ విభాగం అధిపతి యోగేష్ మెహతా ప్రోత్సాహం, రామ్ కుమార్ జీవితాన్ని పూర్తిగా మలుపు తిప్పింది. కార్బోరేట్ పాలనా వ్యవహరాల్లోని లోతుపాతుల్ని అక్కడే తెలుసుకున్నాడు. మెహతా నుంచి ఎన్నో పాతాలు నేర్చుకున్నాడు. ఆయనలో పదిశాతం కష్టపడ్డా ఎంతో పైకి రావొచ్చని అనుకున్నాడు.

తనకు తానే కొత్త లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకు న్నాడు. ఈ క్రమంలో యూపర్ కులోని

## ఉపాధి

**కోసం గల్ప బాట పట్టిన ఓ యువకుడు వందల కోట్ల వ్యాపార సామ్రాజ్యానికి అధినేత అయ్యాడు. ఒకప్పుడు బతుకుదెరువు కోసం నానా లగచాట్లు పడ్డవాడే ఇప్పుడు ఎంతో మందికి ఉద్యోగావకాశాలు కల్పిస్తున్నాడు. కాలినడకన దుబాయ్ రీడ్మీడ తిలగిన రోజుల నుంచి ఖీరీదైన రీల్స్ రాయస్ కారులో ఐకారు చేసే స్థాయికి ఎదిగాడు. ఇక్కడి గల్లీలో అనామకడిగా ముద్దుపడ్డా గల్పులో నాయకుడయ్యాడు. అతనే వేములవాడకు చెందిన తోట రామ్కుమార్. దుబాయ్లోని 'ఎస్సార్ రార్ చీపింటీ' సంస్కృత అధిపతి. వలస కూలీగా ఎడాలి దేశంలో అడుగు పెట్టి, రూ 640 కోట్ల వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తున్న రామ్కుమార్ లైఫ్ జర్నల్..**



## ఏం చేసినా తక్కువే

పలు కంపెనీల సేల్స్ డైరెక్టర్లతో పరిచయం ఏర్ప  
డింది. సేల్స్ డైరెక్టర్ గ్రూప్లోనూ స్థానం సంపూ  
దించాడు. అక్కడ అంతర్జాతీయ వాణిజ్య  
అంశాలపై అనేక చర్చలు నిర్వహించేవారు. మార్కె  
టలో జరిగే పరిణామాలపై విశేషించుకునేవారు.  
అదే సమయంలో దుబాయిలో నిర్మాణరంగం  
ఉపందుకున్నది. అప్పటిదాకా ఉద్యోగమే జీవితం  
అనుకున్న రాముకుమార్, వ్యాపారంలోకి దిగాలని  
అనుకున్నాడు.

# ‘రాజన్మ’ పేరుతోనే..

బిల్డింగ్ మెటీరియల్ ట్రేడింగ్‌లో ఉన్న అనుభవంతో తన స్నేహితుడితో కలిసి అదే వ్యాపారంలోకి దిగాడు రామ్‌కుమార్. అప్పటిదాకా కూడజెట్టిన డబ్బులతో పాటు బ్యాంకుల నుంచి రుణంకూడా తీసుకున్నాడు. 2004లో ‘టోటల్ సాల్యూన్ పన్న’ పేరుతో దుబాయ్‌లోనే ఒక కంపెనీని ప్రారంభించాడు. తాము ఊహించిన దానికంటే గొప్పగా వ్యాపారం సాగింది. 2007లో స్నేహితుడితో విడిపోవాల్సి వచ్చింది. ఇక సాంతంగా వ్యాపారం చేయడమే తన ముందున్న ఏకైక మార్గంలా కనిపించింది. తన ఆరాధ్య దైవం వేములవాడ రాజరాజేశ్వర స్వామి పేరు మీదే ‘శ్రీ రాజరాజేశ్వర బిల్డింగ్ మెటీరియల్ ట్రేడింగ్ (ఎస్స్‌రార్ బీఎంటీ)’ని ప్రారంభించాడు. దుబాయ్‌లో నిర్మించే పెద్దపెద్ద భవనాలు, షాపింగ్ మాల్స్.. ఇలా ఏ నిర్మాణమైనా మెటీరియల్‌ను సరఫరా చేయడం మొదలు పెట్టాడు.

# ప్రఖ్యాత బుర్జ్ భలిషాకూ..

కంపెనీని ప్రారంభించిన తొలి ఏడాదిలోనే సుమారు రూ.200కోట్ల లావాదేవీలు నిర్వహించాడు. గల్గు దేశాల దృష్టిని ఆకర్షించాడు. ఈ క్రమంలోనే అక్కడి ప్రభుత్వాలు, ప్రైవేట్ సంస్థలు నిర్మించే భారీ నిర్మాణాలకూ సామగ్రిని అందించే అవకాశం దక్కించుకున్నాడు. ప్రఖ్యాత బుర్జుబులీ ఫాతోపాటు మహామృద్గ బిన్ రషీద్ సిటీ, ఆల్ మక్టోమ్ ఇంటర్వెపనల్ ఎయిర్పోర్ట్, అరేబియన్ రాంచెన్, స్టోర్స్ సిటీ, మోటర్ సిటీ, దుబాయ్ మాల్, ఫామ్ జుమేరా, బిజినెస్ బే.. ఇలా విప్పవాత్మకమైన నిర్మాణాలకు భవన నిర్మాణ సామగ్రిని ‘ఎస్స్యూరార్ బీఎంటీ’ నుంచే సరఫరా చేశాడు. ఇలా వ్యాపారం అంతకంతకూ విస్తరించింది. దుబాయిలో చేపట్టే ఏ పెద్ద నిర్మాణానికైనా తన కంపెనీ నుంచే మెటీరియల్ తీసుకెళ్లి స్థాయికి ఎదిగింది. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ లో ఈ తరఫో వ్యాపారం చేస్తున్న కంపెనీల్లో ఆయనది రెండోస్థానం. ఈ క్రమంలోనే గల్గు కో-ఆపరేషన్ కౌన్సిల్ టాప్ బిలియన్‌ర్ కంపెనీల జాబితాలో 23వ స్థానం దక్కించుకుంది ఎస్స్యూరార్.

## పలు దేశాలకు విస్తరణ

దుబాయ్లో వ్యాపారం విజయవంతం కావడంతో చైనాలోనూ అడుగుపెట్టాడు రామకుమార్. 2005లో అల్యూమినియం ప్యానెట్ పరిశ్రమను నెలకొల్పాడు. మరికొందరి సహయంతో ఒమన్ లోనూ తన సంస్థ కోసం ఒక బ్రాంచ్‌ను ప్రారంభించాడు. మిడిల్ ఈస్ట్ దేశాలకు భవన నిర్మాణ

నాకు జీవితాన్ని ఇచ్చిన మా ఊరికి ఏం చేసినా తక్కువే. అందుకే ‘టీఆర్ఎస్ ట్రస్టు’ ద్వారా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఇప్పటిదాకా చేసిన సాయం వేరు. ఇకపై చేయాల్సింది వేరు. నా జీవితంలోని ప్రతి మలు పులో నా స్నేహితుల అండ ఉన్నది. వారు లేకుండా నేను లేను. నేను ఉన్నత స్థితికి చేరాక వాళ్ళ జీవితాలనూ మెరుగు పర్చాలనుకున్నాయి. ఆశ్చర్యమ్మీ ఆదుకోవడమే కాదు, పండుగలనూ కలిసి సెలబ్రేట్ చేసుకోవాలన్నది నా ఆశయం. అందుకే పన్నెండేశ్లుగా దుబాయ్లో ‘బతు కమ్మ పండుగ’ను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నాయి. ప్రపంచం లోనే ఆత్మంత ఎత్తుయిన భవనం బుర్ర ఖీలీఫా. అలాంటి నిర్మాణానికి సామగ్రిని సరఫరా చేసే ఆవకాశం రావడమే నా జీవితంలో మరపురాని అనుభవం.

- తోట రామ్కుమార్

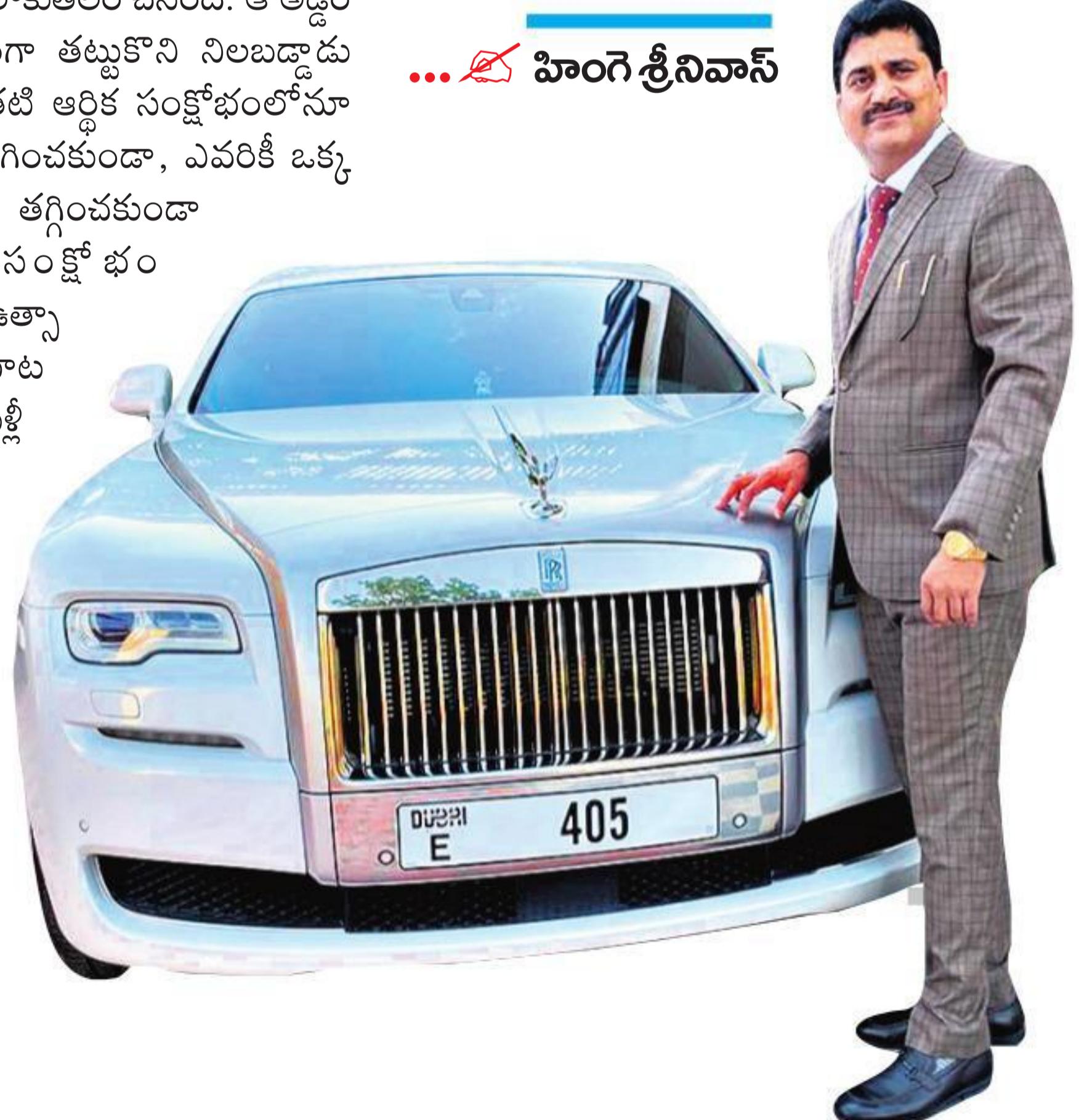


ప్పుడు కాకుండా మూనేశారు. దీంతో రామకు మార్ తీవ్రంగా నష్టపోయాడు. దీన్ని జీర్ణించుకోవడానికి కొన్నెంద్లు పట్టింది. అలాంటి అనేక అటు పోట్లను తట్టుకొని నిలిచాడు రామకుమార్.

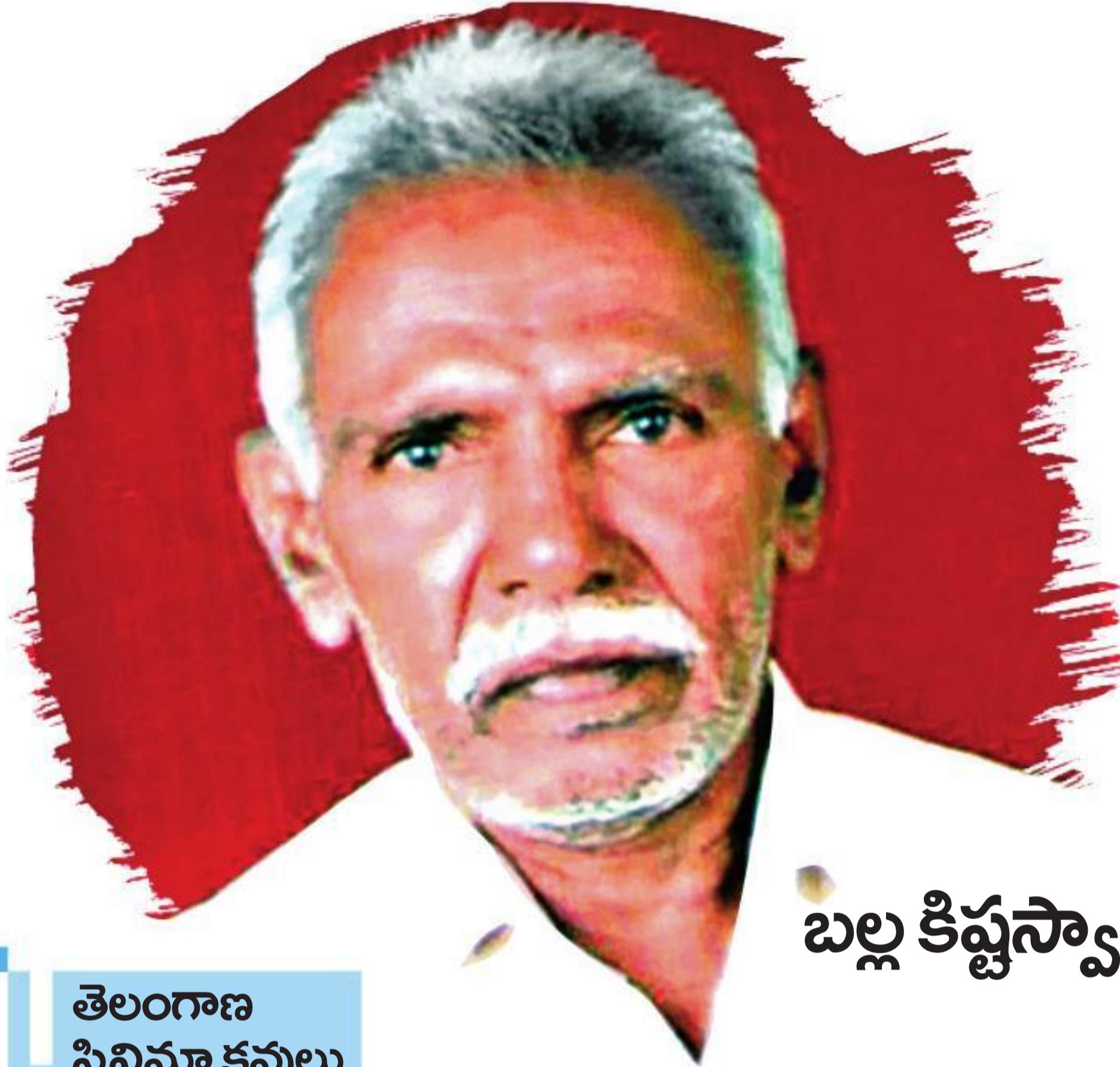
## కాన్సులేట్ సబ్యడిగా గౌరవం

ఒక వల్స కూలీగా గల్చలో అడుగుపెట్టిన  
రామ్ కుమార్, ఇప్పుడు ఓ వ్యాపార సంస్థ అది  
నేతగా అందరి మన్ననలూ పొందుతున్నాడు.  
దుబాయిలో తెలంగాణ తరఫున కాన్సులేట్ సభ్యు  
డిగానూ గౌరవం దక్కించుకున్నాడు రామ్కు  
మార్. వ్యాపారంతోపాటు సమాజ సేవలోనూ  
ముందున్నాడు. వేములవాడలో ‘టీత్రె  
ట్రుస్టు’ను ప్రారంభించి, సాంతూరితోపాటు చుట్టూ  
పక్కల గ్రామాల్లోనూ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వ  
హిస్తున్నాడు. ట్రుస్టు నిర్వహణ కోసం తన బావ  
ఉప్పుల దేవరాజుతోపాటు మరికొందరిని ట్రుస్టీ  
లుగా నియమించి, కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షిస్తు  
న్నాడు. ‘బతుకడమంటే నువ్వుక్కడివే బతుకడం  
కాదు. నీతో పాటు మరో నలుగుర్ని బతికించడం’  
అన్న తన తండ్రి మాటలను నెరవేరుస్తున్నాడు.

ప్రాంగే శ్రీనివాస్



# ఒకటే పాట... వది కాలాలపాటు



తెలంగాణ  
సినిమా కవ్యాల్య

అ

దిలాబాద్ జిల్లా బెల్లంపల్లిలో సీతయ్య, పోశమ్మ దంపతులకు మొదటి సంతానంగా జన్మించారు బల్ల కిష్టస్వామి. పదిహేను ఏండ్లకే పాటలు రాయడం మొదలుపెట్టారు. సింగరేణిలో కోల్ ఫిల్టర్గా పనిచేస్తూ ప్రజానాట్య మండలికి దగ్గరయ్యారు. అప్పట్లో తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలకపాత్ర పోషించినందుకు ఉద్యోగాన్ని పోగొట్టుకున్నారు. అంతేకాకుండా 12 ఏండ్లు జీవితాన్ని కూడా అనుభవించారు. సింగరేణి కార్బూకుల పోరాటాలు, మహిళా సమాఖ్యలు, సారా ఉద్యమం, అక్షర దీక్ష, తెలంగాణ ఉద్యమంలో ప్రజలను ఉత్సేజిపరచడానికి పలు గేయాలు రచించి అభ్యర్థయ కవిగా పేరు పొందారు.

## దవాభాన కష్టాలు

ఇప్పుడంటే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు మెరుగైన సేవల్ని అందిస్తున్నాయి. కానీ, ఒకప్పుడు ప్రభుత్వ దవాభానల పరిస్థితి ఎంతో దీనంగా ఉండేది. ఆ ఆసుపత్రుల్లో వైద్యం చేయించుకోవడానికి జనం భయపడేవారు. ఒకానొక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులో సరిగ్గా చికిత్స లేని వైనాన్ని, వైద్యులు లంచాలుగుంజే పరిస్థితిని కండ్లారా చూసిన కిష్టస్వామి 'నేను రాను బిడ్డో సర్కారు దవాభానకు' పాటను రాశారు. అది వైపేటు గీతంగా అప్పటికే ప్రజాదరణ పొందింది.

అనేకానేక సాహిత్య వేదికల మీద ఎంతోమంది కార్బూకులు బృందగానం చేసేవారు. ఏ వేదికెక్కినా ఇదే పాట వినిపించేది. ఒకానొక సభలో ఈ

పాటను విన్న దర్శకుడు టి.కృష్ణ బాగున్నదే అనుకున్నారు. ఎంతో ఊపున్న ఈ గేయాన్ని తాను తీస్తున్న 'నేటి భారతం' (1983) సినిమాలో వాడుకోవాలనుకున్నారు. కిష్టస్వామిని అడిగితే.. మొదట్లో నిరాకరించినా, తర్వాత సరేన న్నారట. ఇక ఆ పాటను సినిమాలో పెట్టాక ఎంత పాపులర్ అయ్యిందో అందరికి తెలిసిందే. ఆ పాట వల్ల సినిమాకు అంత పేరొచ్చిందని అనడం అతిశయ్యకి కాదేమో!

లతో చెలగాటమాడుతారని, అసుపత్రి సిబ్బంది అందరూ డబ్బులడిగి పేదవారిని పీల్చిపీల్చి చేస్తారని ఈ పాటలో చెబుతారు. రోగాలను నయం చేయడం మాని, డబ్బులు గుంజి, పేదవాణి మరింత పేదరికంలోకి తోసి, లేని రోగాన్ని అంట కడతారని చెబుతారు. ప్రభుత్వ వైద్యుల అవినీతి పై పిడిబాకును దించిన పాట ఇది. ఈ పాటను పాడిన వందేమాతరం శ్రీనివాస్, ఎస్.పి.శైలజకు కూడా ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు లభించింది.

ఒకానొక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులో సలగ్గా చికిత్స లేని వైనాన్ని, వైద్యులు లంచాలుగుంజే పరిస్థితిని కండ్లారా చూసిన కిష్టస్వామి 'నేను రాను బిడ్డో సర్కారు దవాభానకు' అనే పాటను రాశారు. అది వైపేటు గీతంగా అప్పటికే ప్రజాదరణ పొందింది. అనేకానేక సాహిత్య వేదికల మీద ఎంతోమంది కార్బూకులు బృందగానం చేసేవారు.

'దమ్ము తోటి దగ్గ తోటి సలిజోరమొచ్చిన అత్తో అత్తో పోదాం రావే.. మన ఊరి దవాభానకు.. మందుల గోలీలు మంచి సూదులు ఎత్తండ్రట.. నేను రాను బిడ్డో మన ఊరి దవాభానకు ఎవర్ నీళ్ళమందు సున్నాపు నీళ్ళ సూదులాయే మందుకు దగ్గచ్చే సూదేస్తే జోరమొచ్చే నేను రాను బిడ్డో గండాల దవాభానకు..'

అని ప్రభుత్వ దవాభానలో మెరుగైన వైద్యులు అందక పేదవారు పడే బాధలు ఎలా ఉన్నాయో ఈ పాటలో తెలిపారు. ఆసుపత్రుల్లో డాక్టర్లు లంచాలకు మరుగుతారని, ప్రజల ప్రాణా

## ఉద్యమ సుర్యదు

...ఇంకా ఇలాంటి కార్బూక గీతాలు, అభ్యర్థయ గీతాలెన్నో రాశారు కిష్టస్వామి. తెలంగాణ ప్రజల కలను సాకారం చేసిన తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి కేసిఆర్పై 'ఉద్యమ సూర్యదు' అనే పాటల సి.డి.ని రూపొందించి ఆయనకు అంకితమిచ్చారు. దవాభాన పాటతో తెలుగు సినిమా పాటల చరిత్ర పుటల్లో ప్రత్యేకమైన సానాన్ని నిలుపుకొన్న బల్ల కిష్టస్వామి 2014 అక్టోబర్ 29న మరణించారు. కవుల మరణాలు భౌతికమే. పాటల రూపంలో జనం గుండెల్లో బతికే ఉంటారు వారు.

'నేటి భారతం' (1983) సినిమాలోని  
'నేను రాను బిడ్డో సర్కారు దవాభానకు'  
అనే పాట వినని తెలుగువారుండరు.  
అప్పట్లో ఇది దవాభాన పాటగా ప్రసిద్ధి  
చెందింది. గొప్ప సంచలనం రేకెత్తించింది.  
ఈ పాట రచయిత ఎవరో కాదు ప్రజాకవిగా,  
వాగ్దేయకారుడిగా తెలంగాణ గడ్డపై విశేష  
మైన పేరు ప్రభ్యాయతులు పాంది, శ్రావికుల  
పక్కాన కలమెత్తి నిలబడ్డ 'బల్ల కిష్టస్వామి'.

...

తిరునగల శరత్ చంద్ర

6309873682

# ‘వట్టిగున్నవగా దుడ్డెనెత్తుకో..’

ఇక్కొకుంటో  
లుత్తో!



... డప్ప రవి

| పలుకుబడులు

ఇంటింటికి మట్టిపొయ్యా..



స్టూకోవ్..  
ఇంజెంజెకి  
మట్టిపొయ్యా!

‘ఇంటింటికి మట్టిపొయ్యా.. బంగారు పొయ్య ఎవ్వుకుండదీ’ అనే సామెతను ఆడవాళ్లను ఓదార్చుతున్న సందర్భంలో ఎక్కువగా ఉపయోగి న్నుంటారు. దీనికి చాలా లోతైన అర్థం ఉంది. ‘అందరివీ అవే బతుకులు.. అతిశయం వద్దు బిడ్డా’ అంటూ ఓదార్చే సందర్భం. ఎందుకంటే ప్రతి ఇంటి లోనూ చావులు, బతుకులు, కష్టాలు, సుఖాలు ఉంటాయి. అవి వారి స్థితిగ తులనుబట్టి ఉంటాయి. ‘అన్ని ఇళ్లలోనూ పొయ్యలున్నట్టే.. అందరిళ్లలోనూ కష్టాలు ఉంటాయి. నీ ఒక్కదానికి రాలేదు.. అందరివీ అవే బతుకులు’ అంటూ బేలగా ఉండేవారికి ధైర్యాన్ని నూరిపోస్తా.. ఈ సామెతను వాడు తుంటారు.

అర్థ వివరణ..



కైకౌలంటో  
కైత్తులోడిక్కిచ్చి  
కెట్టచెట్టింపులు  
మెక్కా!

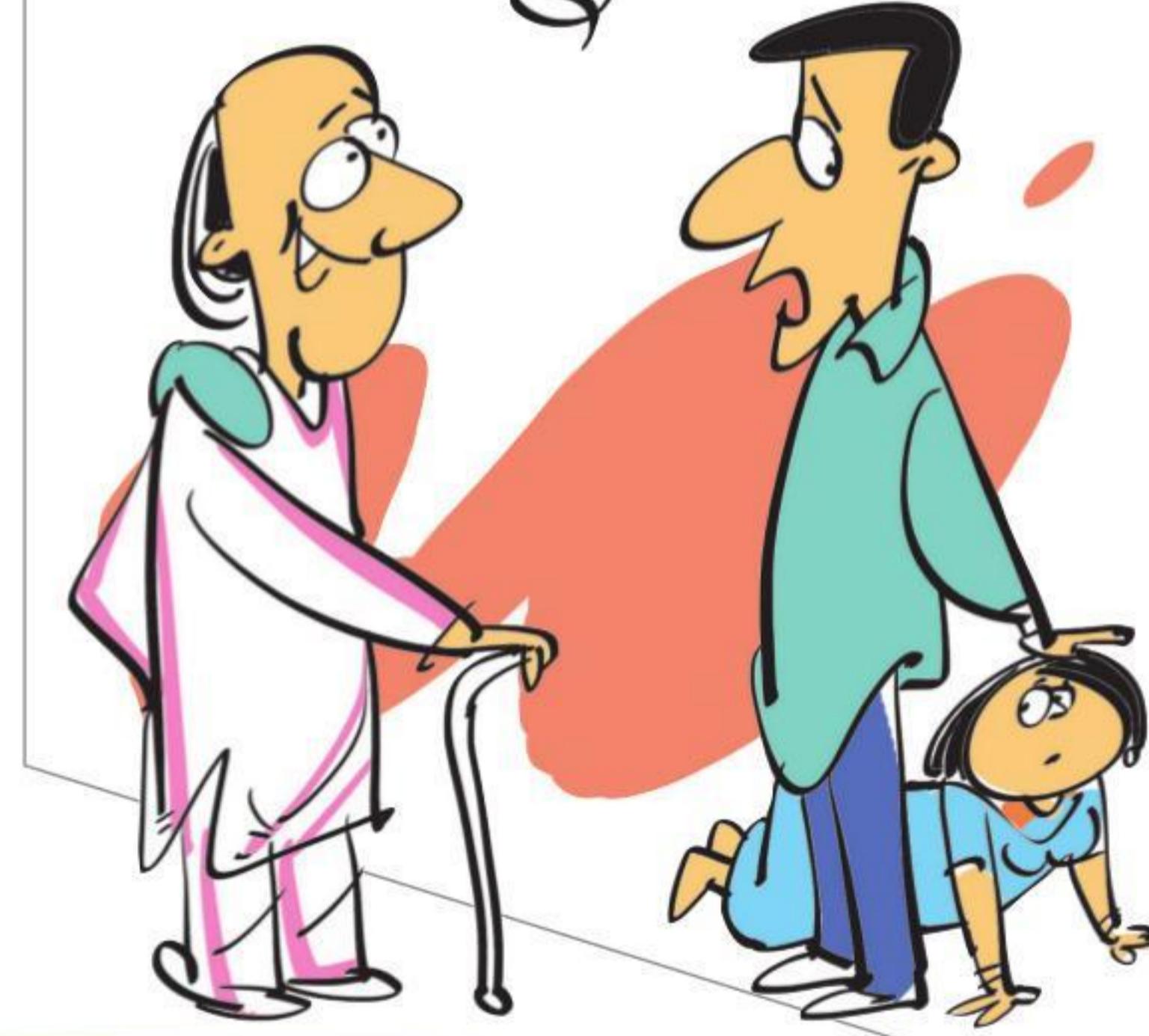
కైత్తులోడు అచ్చిందే!

సంస్కృతంలో ‘కవి’ తెలంగాణలో కైత్తులోడు అయ్యింది. చమత్కారంగా మాటల్లాడేవాళ్లను పల్లెల్లో ‘కైత్తులోడు’ అంటారు. కవి అంటే.. కవిత్వం చేపేవాడు. మన దగ్గర కయుత్కాలోడు, చమత్కార సహాతంగా మాటల్లాడేవాళ్లను కైత్తులోడు అంటారు. ఇదే పదాన్ని కొన్నిసార్లు అబద్ధాలు చేపేవాళ్లను, మాటల్లో అతియోక్తులు దొర్లించేవాళ్లను కూడా కైత్తులోడు అంటారు. కవిత్వం రాయడం, కవిత్వం అల్లుడు అనే మాటలకు సమానార్థకంగా తెలంగాణలో ‘కైగట్టుడు’ అంటారు.

వానికేందిరా ఏకోన్నారాయణ!

తెలంగాణలో ఏ బాదరబందీ లేని ఒంటరి వ్యక్తి జీవితాన్ని ఉద హరిస్తూ.. ‘వానికేందిరా? టింగు టింగు మనుకుంట ఏకోన్నారాయణ. పెండ్లామూ? పిల్లలా? ఏం తిప్పల్లేవ్’ అంటారు. ఇందులో ఏకోన్నారాయణ అంటే అతను ‘రుషి అసాంటి మనిషి’ అని అర్థం. రుషు లకు ఎలాంటి బంధాలు, బొంధవ్యాలు ఉండవు. ఇక పెండ్లి, పిల్లల గొడవే ఉండదు. ఇంట్లో పనులు, సమస్యలు పట్టించుకోకుండా తిరి గేవాళ్లను ఉద్దేశించి కూడా ఈ పదాన్ని వాడుతుంటారు.

ఏమరా  
ఏకోన్నారాయణ!





జంట

కమ్మ

# దృశ్యశిల్పి..

## సినిమాటోగ్రాఫర్!

సినిమాకు తావి పేక్కకుడు చాయాగ్రాహకుడే.

దర్శకుడి సృజనాత్మక అల్ఫచన్వి కెమెరా ద్వారా వెండితెరపై ఆవిష్కరించే దృశ్యశిల్పిగా సినిమాటోగ్రాఫర్ను అభివర్ణించవచ్చు. ఒక సన్నివేశంలోని గాఢతను ఉన్నతికలించడంలో, కంటికి ఇంపుగా విజావల్ ఫీల్సు సృష్టించడంలో కెమెరామ్యాన్ ప్రథాన భామిక పాశపిస్తారు. 'కెమెరా వర్క్ ఉద్యోగం కాదు. అదొక సృజనాత్మక మైన కళ' అంటున్నారు లిచ్చర్డ్ ప్రసాద్. 'స్వామి రారా', 'కొత్త జంట', 'బాబు బంగారం', 'దోచేయ్', 'బిబేజీ'.. వంటి సినిమాలతో ఆయన ప్రతిభావంతుడైన చాయాగ్రాహకుడిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. 'బతుకమ్మ'తో ముచ్చటిస్తూ లిచ్చర్డ్ ప్రసాద్ పంచుకున్న విశేషాలివి..

నా

సాంత రాష్ట్రం తమిళనాడు. మా కుటుంబానికి ఎలాంటి సినీ నేపథ్యం లేదు. సినిమాల మీద ఆసక్తితో డిగ్రీలో

విజావల్ కమ్యూనికేషన్స్, యానిమేషన్, పెయింటింగ్ కోర్సు చేశాను. చదువు కొన సాగిస్తూనే నా మిత్రుడితో కలిసి ఒక స్టూడియో పెట్టాను. మీడియా చానల్స్కు యానిమేషన్, ఎడిటింగ్, వెబ్డిజైనింగ్ వర్క్ చేసేవల్లాం. ఈ క్రమంలో సినిమాటోగ్రాఫీ అంటే ఇష్టం పెరిగింది. దాంతో సినిమాటోగ్రాఫీలో మూడ్స్ స్టేషన్స్ కోర్సు చేసి తమిళనాడు ప్రభుత్వం నుంచి గోల్డ్ మెడల్ అందుకొన్నా. గీత రచయిత, దర్శకుడు కృష్ణచెతన్య నాకు మంచి మిత్రుడు.

అతని ద్వారా దర్శకుడు సుధిర్వర్ష పరిచయము య్యారు. సుధిర్వర్ష తోలిచిత్రం 'స్వామి రారా' చిత్రానికి సినిమాటోగ్రాఫర్గా తెలుగు పరిశ్రమలో నా కెరీర్ మొదలైంది.

### క్రియేటివ్ జాబ్

దర్శకుడి మదిలోని ఊహల్ని అతను కోరుకున్న విధంగా తెరపై ఆవిష్కరించడమే చాయాగ్రాహకుడి విధి. సినిమా ఆరం భానికి ముందే దర్శకుడితో కలిసి ప్రైప్స్, సీన్సు గురించి విపులంగా చర్చిస్తాను. సన్నివేశానికి సంబంధించిన నేపథ్యం.. నాయ కానాయికలు ఎలాంటి కాస్ట్యూమ్స్ ధరిస్తారు? అందుకు అనుగుణంగా ఏ కలర్ కాంబి నేషన్ ఊహయిగించాలి? బ్యాక్ గ్రోండ్ సంగీతం ఏమిటి?.. ఈ అంశాలన్నింటినీ అర్థం చేసుకొని, సీన్సు కెమెరాలో బంధించాల్సి ఉంటుంది. ప్రైప్స్ సిద్ధమైనప్పటి నుంచి నిర్మాణంతర కార్యక్రమాలు పూర్తయ్యేవరకు చాయాగ్రాహకులు సినిమాతో కలిసి ప్రయాణం చేస్తారు. వారితోపాటు కళాసంగీత దర్శకులు, కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్లు సమప్తి కృషితో సన్నివేశం తెరపై ఆవిష్కరించువుతుంది. సినిమాటోగ్రాఫీ క్రియేటివ్ జాబ్ కాబట్టి, ఈ ప్రక్రియ మొత్తాన్ని నేనసలు భారం గానే భావించను.

నాలోని సృజనాత్మకతను మరింతగా మెరుగుపరచుకోవాలనే తపనతో పనిచేస్తాను.

### డిజిటల్ లాభనష్టాలు

ప్రస్తుతం సెల్ఫోన్లలతో కూడా సినిమాలు తీస్తున్నారు. ఈ ప్రిండ్ వల్ లాభనష్టాలు రెండూ ఉన్నాయి. సినిమా నిర్మాణాన్ని పరిశీలిస్తే చక్కని క్రమశిక్షణ కనిపిస్తుంది. అన్ని విభాగాల వారూ సమన్వయంతో పనిచేస్తారు. వర్క్ ను సేరియస్గా తీసుకుంటారు. సినిమా సెట్స్ పైకి వెళ్ళేముందు ఎంతో గ్రొండ్ వర్క్ జరుగుతుంది. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఎంతో డబ్బు పెట్టుబడిగా పెడతారు కాబట్టి, బాధ్యతగా తీసుకుంటారు. సెల్ఫోన్.. ఇతరత్రా డిజిటల్ ఎక్స్పోమెంట్లతో తీసే సినిమాలు అలా కాదు. ఏమైనా పూట చేయవచ్చు.. మిగతా విషయాల్ని ఎడిటింగ్లో సరి చేసుకోవచ్చనే భోరణి ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది. డిజిటల్ వల్ సినిమాకున్న మిమిస్తుంది. డిజిటల్ వల్ సినిమాలు



# కొవిడ్ ప్రభావం

**కొవిడ్ ప్రభావం**

కరోనా నిబంధనల కారణంగా ప్రస్తుతం చాలా తక్కువ మందితో ఘాటింగ్స్ జరుపుతున్నారు. కెమెరా విభాగానికి సంబంధించిన టీమ్లో కూడా కొద్దిమందే ఉంటున్నారు. దీని వల్ల నాణ్యతాపరంగా ఎలాంటి తేడాలు రావు. కాకపోతే, పని దినాలు పెరుగుతాయి. ఒక్క సీన్ ఘాటింగ్కు ఇదివరకటికంటే ఎక్కువ సమయం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏదిఏమైనా తక్కువ సిబ్బందితో పనిచే యడం కొంచెం కష్టంగానే అనిపిస్తుంది.



విలువ కాస్త తగ్గిందనే చెప్పుకోవాలి. అయితే డిజిటల్ కారణంగానే, ప్రతి ఒక్కరూ తమ సృజనాత్మకతను ఆవిష్కరించుకునే వీలూ కలిగింది. సినిమాతో ఏమాత్రం సంబంధం లేని యువబృందాలు తమలోని ఇన్నోవేటివ్ ఐడియాన్స్‌ను సులభంగా దృశ్యమానం చేస్తున్నారు. షార్ట్ ఫిల్మ్‌ల్ని ద్వారా కొత్తదనం కలబోసిన కథలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. తమ కలల్ని, కథల్ని పండించుకోవాలంటే సినిమా ఒక్కటే వేదిక కాదనే భావనతో పనిచేస్తున్నారు. వీటిని పాజిటివ్ కోణంలో తీసుకోవచ్చ.

# కెమెరా లెన్స్‌ంగ్ చాలా ముఖ్యం

‘ఒ బేబీ’ సినిమా విషయంలో సాంకేతికంగా చాలా హోమవర్క్ చేశాం. ఫాంటనీ కథాంశం కావడంతో, సన్నివేశాలకు అనుగుణంగా కలర్ టోన్స్ ఉపయోగించాం. ఒ పెయింటర్ మిత్రు డిటో సీన్స్ తాలూకు పెయింటింగ్స్ వేయించాం. వాటికి తగినట్లుగా కెమెరా వర్క్ చేశాం. జోన్ ర్స్తో సంబంధం లేకుంపడా ప్రతి చిత్రానికి నేను ముందస్తు వర్క్ చేస్తాను. ‘ఒ బేబీ’ కోసం ఎంతగా కష్టపడ్డానో ‘బాబు బంగారం’ సినిమా కోసం కూడా అంతే అంకితభావంతో పనిచేశాను. ఒక సన్నివేశం తాలూకు విజువల్ ఫీల్ను క్రియేట్ చేస్తూ ప్రైక్స్కమల్లో భావోద్యగాల్చి కలిగించాలంటే కెమెరా లెన్సింగ్ చాలా ముఖ్యం. ఒక సన్నివేశాన్ని ఏ కోణం నుంచి ప్రజెంట్ చేస్తున్నాం? సీన్ లోని ఎమోషన్కు తగినట్లుగా ఎలాంటి లైటింగ్ ఉపయోగిస్తున్నాం? ఫ్రైమ్సు ఎంత ఇంపాక్టపుల్గా శ్రీన్ మీదకు తీసుకొస్తున్నాం?.. అనే అంశాలు కీలకంగా ఉంటాయి. సినిమాటోగ్రాఫర్స్కు ఎడిటింగ్ పరిజ్ఞానం ఉంటే సీన్ టేకింగ్ మరింత ఎప్పెక్కిన్గా ఉంటుంది.

19 | బతుకమ్మ

27 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2020

# తొలి ప్రాథాన్యం

## తెలుగు

### సినిమాలకే

శండప్రీలో పోటీతత్వాన్ని నేను విశ్వసించను. అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ వృత్తిని ప్రేమించాలని నమ్ముతాను. పరిశ్రమలో పనిచేయడమే గొప్ప కిక్క ఇస్తుంది. అందుకేనేమో, పోటీ గురించి ఏనాడు ఆలోచించలేదు. ఇప్పటికి ఎంతోమంది సినిమాటోగ్రాఫర్స్‌ను నేనే స్వయంగా దర్శకని ర్యాతలకు రెఫర్ చేశాను. ఈ విభాగంలో వచ్చే బౌత్సహికులు సినిమాటోగ్రఫీని ఓ జాబ్లా భావించకూడదు. ఆర్థికపరమైన లెక్కలు వేసుకొని సినిమాల్లోకి రావాడ్దు. సినిమాటోగ్రఫీ అనే కళను ప్రేమించాలి. ఈ క్రాష్టలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచాలనే తపనతో పనిచేయాలి. ప్రస్తుతం సుధీర్వర్ణ, నందినిరెడ్డి దర్శకత్వం వహించే సినిమాలకు ఛాయాగ్రాహణం అందిస్తున్నాడు. తమిళంలో కూడా కొన్ని సినిమాలు చేయబోతున్నాడు. అయితే నా తొలి ప్రాధాన్యం తెలుగు సినిమాలకే.



# ఇదీ టీమ్ వర్క్‌ష

సినిమాటోగ్రఫీ అంటే అందమైన విజువల్సను ప్రజెంట్ చేయడం కాదు. సినిమా కథను భావా ద్వేగభరితంగా చూపగలగాలి. విజువల్ పీల్ కంటే ఎక్కువగా, విజువల్ ఎమోషన్సను క్రియేట్ చేయాలి. సంతోష శివన్, పీసీ శ్రీరాము వంటి అగ్రస్రేణి ఛాయాగ్రాహకుల పనితీరును చూస్తే.. కథను ఎమోషన్లుగా ప్రజెంట్ చేస్తూనే విజువల్ గ్రాండియర్ ఉండేలా చూసుకుంటారు. ఎక్కువ డబ్బులు ఖర్చుపెడితే దృశ్యాన్యత గొప్పగా వస్తుందని చెప్పలేం. ‘స్వామి రారా’ చిత్రాన్ని సాధారణ బడ్జెట్లోనే తీశాం. అయినా సినిమాటోగ్రఫీ బాగుందంటూ ప్రశంసలొచ్చాయి. సినిమాకు సంబంధించిన విజువల్ గ్రాండియర్ ప్రొడక్షన్ వాల్యూన్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సినిమా కథ డిమాండ్ ను బట్టి వేసే సెట్సు.. ఆర్ట్ వర్క్ ప్రభావంతో సినిమా తెరపై గొప్పగా కనిపిస్తుంది. అత్యద్యుతంగా తీర్చిదిద్దిన సెట్లో కెమెరామ్యూన్ కొత్తగా చేసే దేమీ ఉండదు. విజువల్ను కెమెరాలో క్యాప్చర్ చేయడం వరకే అతని పని. ఆ సీన్ తాలూకు క్రెడిట్ అంతా ఆర్ట్ డైరెక్టర్కు చెందుతుంది. ఓ సీన్ గొప్పగా వచ్చిందంటే మాతో పాటు అనేక విభాగాల పనితనం దాగి ఉంటుంది.

## వడియాన్ పేర్ చేసుకోవాలి

సినిమా నిర్మాణంలో ఛాయాగ్రాఫాకులు ఇచ్చే సూచనల్ని చాలామంది దర్శకులు పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. ఘూటింగ్‌కు ముందు స్రైప్ట్ మొత్తం చదువుతాను. ఎక్కడైనా లోపముందని అనిపిస్తే ఆ విషయాన్ని దర్శకులకు చెబుతారు. ఘూటింగ్ సందర్భంగా ఏదైనా సన్నివేశంలో అనుకున్న విజ్ఞావల్ఫీల్ రావడం లేదని దర్శకుడు భావిస్తే సినిమాటోగ్రాఫర్స్ అవసరమైన మార్పులు చేసుకుంటారు. సినిమాకు తొలిప్రేక్షకుడు ఛాయాగ్రాఫకుడే అన్న ఎరుకతోనే దర్శకులు సినిమాటోగ్రాఫర్స్ క్రియేటివ్ ఐడియాస్‌కు విలువనిస్తారు. ఆదే సయమంలో డైరెక్టర్ ఆలోచనలు, అభిరుచులకు తగినట్లుగా సినిమాటోగ్రాఫర్స్ పనిచేస్తారు. సినిమా అనే సృజనాత్మక ప్రక్రియలో ఒకరి ఆలోచనల్ని ఒకరు గౌరవించుకున్నప్పుడే ఉత్తమ ఫలితాల్ని అందుకోవచ్చు. దర్శకుడు, సినిమాటోగ్రాఫర్ ఓపెన్‌మైండ్‌తో తమ అభిప్రాయాల్ని వ్యక్తం చేసుకున్నప్పుడు సినిమాకు మంచిజరుగుతుంది.

# కళాధర్మ రావు



వినాయక చవితి సుబ్రాకాంక్షలు

# ప్రాణము



లోకల్ హారీస్

# ఇన్సౌర్ట్ బ్రదర్స్

డి.

నియల్ కమలాకర్, సోలమన్ జోన్ కవలలు కారు. అయితేనేం, ఈ అన్నదమ్ముల ఆలోచనలు, ఆశయాలు.. అన్ని ఒక్కటిగానే ఉంటాయి. మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లి పట్టణం.. చౌడేశ్వరి ఏరి యాలో ఎలక్ట్రికల్ దుకాణంలో ఉంటారిద్దరూ. అది వారిదే. ఇద్దరూ ఎప్పుడూ బిజీగా ఉంటారు. ఎవేవో రిపేర్లు చేస్తుంటారు. కంప్యూటర్లు, వైరల్లో కుస్తి పడుతుంటారు. ఏదో ఒకటి ఆవిష్కరించే దాకా అలుపెరగకుండా పని చేస్తూనే ఉంటారు. అలా రూపొందించినే లఫ్టీ స్టార్ట్ యాప్. ఈ యాప్ను ఇంట్లోని విద్యుత్ పరికరాలకు అనుసంధానం చేసి.. ఎక్కడి నుంచైనా వాటిని నియంత్రించవచ్చు. అలాంటిదే లోకల్ ఆన్‌లైన్ యాప్. కరోనా కాలంలో దీనిని రూపొందించారు ఆ సోదరులు.

## కరంట్

### పాఠియినా..

సూతన సాంకేతిక తను జోడించి మరీ లఫ్టీ యాప్ను తయారు చేశారు ఈ సోదరులు. ముందుగా సంబంధిత పరికరాన్ని ఇంట్లోని స్వీచ్ బోర్డులో బిగించుకోవాలి. దీని సాయంతో ఎనిమిది పరికరాలను నియంత్రించొచ్చు. మధ్యలో విద్యుత్తు సరఫరాకు ఆటంకం కలిగినా పరికరం పని చేస్తుంది. మొబైల్లో యాప్ ఇన్సౌర్ట్ చేసుకొని విద్యుత్ పరికరాలను కంట్రోల్ చేయవచ్చు. పరికరం ధర రూ.16వేలుగా నిర్ణయించారు. ప్రైలెట్ ప్రాజెక్ట్ కింద సోమ గుడెం కల్యారీ పర్సీలో దీనిని వినియోగిస్తున్నారు. పనితీరు పేరీజు తర్వాత యాప్ను మార్కెట్లో విడుదల చేస్తామని చెబుతున్నారు.



### కొలువులు వాటిలి

కమలాకర్, సోలమన్ ల తండ్రి యేసుదాసు ప్రైవేట్ ల్యాబ్ టెక్నిపియన్. తల్లి రమాదేవి బెల్లంపల్లి ఏరియా దవాభానలో స్టాప్ నర్స్. పిల్లలిద్దరూ చదువుల్లో మహా చురుకు. పది దాకా బెల్లంపల్లిలో చదివారు. ఇంటర్ ప్లేట్ రాబాదీలో పూర్తి చేశారు. డానియల్ తిరుమల ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో బీట్క్, ఎంట్క్ కంప్యూటర్ పైన్స్ చదివాడు.

సోలమన్ సీవీఎస్ఆర్ కళాశాలలో మెకాని

కల్ ఇంజనీరింగ్ చేశాడు. ఎంజీఎటీలో ఎంట్క్ చదివాడు. నగర జీవితంపై విసుగు చెందిన డానియల్ మైక్రోసాఫ్ట్లో ఉద్యోగం వదులుకొని బెల్లంపల్లికి వచ్చేశాడు.

డానియల్ పైతం చదువుపూర్తవగానే, గతేడాది సెప్పెంబరులో సొంతూరికి చేరుకున్నాడు. ఇద్దరూ కలిసి ఎలక్ట్రికల్ దుకాణం ప్రారంభించారు. ఓవైపు కస్టమ్లుకు సేవలు అందిస్తూనే.. ఖాళీ

సమయంలో అనేక

ప్రయోగాలు

చేయసాగారు.

కొత్త

సమయంలో అనేక

ప్రయోగాలు

చేయసాగారు.

</

# నిద్రలో నడిచేవాళ్లకు గుండెపోటు!

మంచి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు అకస్మాత్తుగా లేచి కూర్చుని, ఏదేదో మాటల్డాడేసి మళ్లీ పడుకునేవాళ్లు కొందరు ఉంటారు. ఇకపోతే నిద్రపోతునే మంచం మీద నుంచి లేచి అలా నడుస్తూ వెళ్డడం కూడా కొంతమందిలో చూస్తాం. సినిమాల్లో ఇలాంటి సమస్యను హస్యం కోసం వాడుకుంటారు. కానీ ఈ అలవాటు ఒక్కసారి ప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెట్టవచ్చు. ఈ సమస్య చుట్టూ చాలా నమ్మి కాలున్నాయి. నిద్రలో నడిచేవాళ్లను నిద్ర నుంచి లేపితే వాళ్లకు గుండెపోటు వస్తుందని, దీనివల్ల వాళ్లు ప్రమాదంలో పడతారనీ నిపుణులు

అంటారు. అయితే ఇలా నిద్రలో నడిచేవాళ్లను నెమ్మడిగా లేపాలేగానీ, హడా పుడిగా పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు చేస్తా, అరుస్తా, వేగంగా కదుపుతూ లేప కూడదు. దీనివల్ల వాళ్లు గందరగోళానికి గురవు తారు. భయంతో లేస్తారు. నిద్రలో నడిచేవాళ్లు కండ్లు మూసుకునే ఉంటారు కాబట్టి, ఇంట్లో ఉన్న వస్తువులను చూసుకోక దెబ్బులు తగిలే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే అలా నడిచే వాళ్లను బెడ్రూ మ్యల్సో మంచం దగ్గరికి తీసుకువెళ్లాలి. మంచంపై పడుకోబెట్టి మృదువుగా మాటల్డాడుతూ లేపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పదే పదే నిద్రలో నడిచే అలవాటును తగ్గించవచ్చు కూడా. ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లకు సరైన చికిత్స అందించడం అవసరం.



## ఆల్ఫాహోలో అధిక రక్తపోటు!



ఆల్ఫాహోల్ అతిగా తీసుకుంటే లివర్ పాడువుతుండని మాత్రమే మొన్నటివరకు తెలుసు. ఇప్పుడు ఆల్ఫాహోల్ జబ్బుల జాబితా పెరిగింది. వారంలో 8 కన్నా ఎక్కువ ఆల్ఫాహోలిక్ డ్రింక్స్ తీసుకుంటే అధిక రక్తపోటు కూడా వచ్చిపడుతుండంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవాళ్లలో ఈ రిస్కు ఎక్కువగా ఉంటుండంటున్నారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలు అమెరికన్ హర్ట్ అసోసియేషన్ జర్నల్లో కూడా ప్రచురితమయ్యాయి. ఎప్పుడో ఒకసారి ఏ ఫంక్షన్ లోనో ఆల్ఫాహోల్ తీసు

కుంటే ఘరవాలేదు. కానీ అతిగా తీసుకుంటే మాత్రం బీపీ ముప్పు తప్పడంటున్నారు ఈ అధ్యయనం చేసిన పరిశోధకులు. ఓ మోస్ట్రరుగా ఆల్ఫాహోల్ తీసుకునేవాళ్లలో బీపీ పెరిగే అవకాశం 79 శాతం ఉంటుంది. ఇక దాదాపు రోజు ఆల్ఫాహోల్ తీసుకునేవాళ్లలో అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదం 91 శాతం ఉంటుందని ఈ అధ్యయనంలో తేలింది. 10 వేలకుపైగా డయాబెటిస్ రోగులతో అధ్యయనం నిర్వహించామని చెప్పారు వేక్ ఫారెస్ట్ యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధకులు. అందుకే కాలేయాన్ని కాపాడుకోవడానికి కాదు, రక్తపోటు పెరగకుండా ఉండటం కోసం కూడా ఆల్ఫాహోల్కి దూరంగా ఉంటే మంచిది.

## పోల్ట్ జిట్స్

### సర్వరోగ నివారిణులు..

## ప్రైవిట్ బయోటెక్నోలాజీస్

పర్మైంటోఫ్స్ ప్రక్రియకు లోసైన ఏ ఆహార పదార్థంలో అయినా ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్ ఉంటాయి. ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్ అంటే పోపుకాలు కాదు. ఇవి మంచి చేసే బ్యాక్టీరియా. ముఖ్యంగా మన జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే పేగుల్లోని బ్యాక్టీరియా. పెరుగు, మజ్జిగ, ఇణ్ణి, దోస లాంటివి ఏఫైనా ఈ కోవల్లోకి వస్తాయి. మన జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే మేలు చేసే బ్యాక్టీరియా విష్ట్వతం కావడానికి ఈ ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్ సహకరిస్తాయి. ఇకపోతే ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్ వల్ల వీటి పెరుగుదల అభివృద్ధి చెందుతుంది.

అల్జీల నుంచి గుండెజబ్బుల దాకా.. వివిధ సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి సహాయపడే జోష్ఫాలు ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్. డిప్రైఫ్స్ లాంటి మానసిక సమస్యల నుంచి త్వరగా కోలుకొపడానికి కూడా ఇవి సహకరిస్తాయింటున్నారు హర్షాద్దీ మెడికల్ స్కూల్కి చెందిన పరిశోధకులు.

## జీవి లాభాలు

- ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. డిప్రైఫ్స్, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలు, గుండె జబ్బులకు ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్ బాగా పని చేస్తాయని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.
- ఆస్తుమా, ఆర్థరిటిస్, క్యాన్సర్, స్కూలకాయం వంటి వాటికి కూడా ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్ బాగా పనిచేస్తాయి.
- కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా ఆహారం బాగా జీర్ణమయ్యేలా చేయడమే కాదు, వ్యాధికారక క్రిములను నాశనం చేస్తాయి.
- ప్రోబయోటెక్నోలాజీస్ బ్యాక్టీరియా కొన్ని రకాల విటమిన్లను తయారు చేస్తాయి. వీటిని ప్రసాదించే పదార్థాల్లో ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఛోకా ఉండడు.



|| ఈవారం కథ

# మనిషిక్తరి

...

అల్లాడి శ్రీనివాస్, 8341663982

ధ

య్యాల సంగీతం లెక్క సిమ్మెటల సప్పుడు. గైని దర్యాజ తలుపులు తీసి సూతే చిమ్ముంజీకటి. ఇగ ఎప్పుడు తెల్లారుతదో.. పొల్లగాని పెయి, పొయిమీది పెనం లెక్క కాలుతున్నది. నిన్ననే అల్లువట్టిన అంకమ్మ చెప్పే ఇనక పోతి. 'గిది మనిషి కోడే. గంగాపురం పోయి దించి

పిచ్చుక రాండి' అన్నది. సూద్దాం సేద్దాం అంబే పొల్లగాని పానం మీదికచ్చేటట్టుంది. తెల్లారం గనే కచ్చరం కట్టాలే. ఐదు కోసుల దూరం. గా బతుకమ్మ వాగు దాటుతే సాలు. బస్సుల నయితే సుట్టు తిరిగిపోవాలే. మూడు బస్సులు ఎక్కి దిగాలే. మన టైంకు బస్సులు దొర్కుడు సుతం ఎటుమటమే. గందుకే కచ్చరం కట్టుడే కావాలే.. తెల్లారంగనే.

మా భూదవ్వ బుగులుతోటి సిన్నవోయి సిన్నోని తాన్నే కూసున్నది. ఎందుకొనా మంచిదని నిన్న పొద్దాకి పదిగొట్టంగ కోడిగుడ్డు తింపి మూడు తొవ్వుల కాడ ఏసచ్చింది. గది సుతం ఎటూ గొట్టలే. పొల్లగాని జెరం గొంతన్నా జారలే.

నాలుగొట్టంగనే కొడుకు సాయిగాన్ని లేపి కూసుండవెట్టి, ముంతల నీళ్ళు తెచ్చి పుకిలిచ్చి ఊంపిచ్చి మొకం కడిగిన. కచ్చ రంల గడ్డి ఏసి, దానిమీద ఓ సెద్దరి పరిసి సాయి గాన్ని పండవెట్టిన. మా భూదవ్వ గాని పొంటనే కూసున్నది.

ముల్లుగట్టే వట్టి ఎడ్డను అదిరిచుకుంట బతుకమ్మవాగు దాటి ఎల్లమే సేరుకున్నం గంగాపురం. గాడ దావతి ఎర్రయ్య ఇంటి ముంగట మాలేస మంది లైను కట్టింద్రు. ఓ పెద్దమనిషి వచ్చిగాడ లైన్ ఉన్నోల్ల సేతుల ఓ బిల్ల పెట్టుకుంట పోతుండు. మాది పదిగేనో నంబరు. ఆరున్నర కాంగనే గాల్ల ఇంటి పొంట వున్న రొండు టేలలు తెరిసింద్రు. గా రొండు మకాన్లు ఓటి ఎర్రయ్య తమ్మునిదే. ఇంకోటి





గాల్ల బావదట. పనుపు, కుంకుమ, నల్లదారం, ఊదు, గుగ్గిలం, ఎర్రదారం, కట్ట బొమ్మలు, తాయొత్తులు, కోళ్ల ఇంకా ఏవేవో అన్నిగాల్లు సెప్పిన ధరకే ఏమనకుంట కొనుడే.

లైన వున్నోల్లందరూ ఆ పెద్ద మనిషి సేతుల ఐన్నా రుకు తక్క కాకుంట పెడుతున్నరు. ఫైసలు ఇచ్చి నయి ఇచ్చినట్టు సెయి సంచిల ఏత్తున్నడా పెద్ద మనిషి. ఫైసలు తీసున్నంక అందర్ని సామాన్ చిట్టి ఇచ్చిందు. నల్లకోడితోని చిట్టిల వున్న సనుగు లన్నీ కొన్న.

పెద్ద మనిషి సెప్పిందు.. ‘అందరు సెరు కాడికి పోయి, సెర్ల తానం జేసి కట్ట కిందున్న దావతి గంగారాం గుడిసుట్టు ఐదు సుట్టు తిరుగుండ్రి. గప్పుడు మా ఎర్రయ్య వచ్చి దించుతడు.. ఇగ పోండ్రి.’

మల్ల సాయిగాన్ని కచ్చురంల పండవెట్టి సెరు మొకన బయల్లినం. మత్తడికాడ ముగ్గురం మూడు మునుగులు మునిగి కట్టకింది గుడి సుట్టూ తిరిగి మర్లిసెట్టు కింద కూసున్నం.

ఎర్రయ్య తండ్రె గంగారాం. నూర్ల వూర్ల పెట్టు గంగారాం పేర్లిందు. గాయిన కాలం జేసినంక

తీసేసినా. ఇగ పిల్లగాన్ని తీసుపోండ్రి. ఫికరు జెయ్యకుండి. రేపటికి జెరం జారుతది సూడుండి. బుగులనిపిత్తె నాపేరు యాజ్ఞేసు కోండి’ అని ఇంకో తంగేడు సెట్టు కాడికి పోయిందు ఎర్రయ్య.

\* \* \*

సిన్న పటేండ్ల భూమరెడ్డి కాకకు సుతం జెరమ చ్చింది. గాల్లింటికి మాయింటికి నడ్డిట్ల పాడువడ్డ నూతి బొందుంది. వూర్లైనే ఆరెంపీ డాష్కరు భూమేశ్వరాన్నే సూడులు తీసుంటున్నదు. మూడు దినాల సంది గాతన జెరం పురాత జారుతనే లేదు. గంగాపురంకెళ్లి అచ్చిన దినం జెరంత సల్ల వడ్డది మా సాయిగాని పానం. ఎర్రయ్య మంత్రాలు మంచిగనే కొట్టినయి అనుకున్న. తెల్లారి గాని నోసలు ముట్టి సూత్తే అగ్గిలెక్క కాలు తున్నది. పొల్లగాడు ఏందేందో కలవరిత్తున్నదు. భూదవ్వను పిలిసి పెయి అంతా తడి పేల్క వట్టి తుడుమని సెప్పిన. ఉర్లైనే అంగరోల్ల ఇంట్ల కిరాయికున్న సిస్టరమ్మ తానికి ఉరికిన.

‘అమ్మ.. మా సాయిగాని పెయి అగ్గితీర్గ కాలు తుంది. జెరంత అచ్చి సూడవా.. తల్లి’ అని

“

‘హం సర్.. ఫటా ఫర్తీ’ అన్న తీర్గ లగాయించి గొంతసేపు అలసిందు ఎర్రయ్య. సాయిగాని అంగవెట్టి ఈపులసరిసిందు. ‘గిభి మనిషి కోడే.. గదంతా తీసేసినా. ఇగ పిల్లగాన్ని తీసుపోండ్రి. ఫికరు జెయ్యకుండి. రేపటికి జెరం జారుతబి సూడుండి. బుగులనిపిత్తె నాపేరు యాజ్ఞేసు కోండి’ అని ఇంకో తంగేడు సెట్టు కాడికి పోయిందు ఎర్రయ్య.

పెద్ద కొడుకు ఎర్రయ్యకు గీ పని అచ్చింది. అయ్య సమాధికే గుడికట్టిచ్చి గీ దందల లక్షలు సంపాయచ్చిందు.

\* \* \*

సెరు శిఖం భూమిల ఓ తంగేడు సెట్టు కాడ ముగ్గులేసి నిమ్మకాయలు, కల్లు చింకి, కోడిని పెట్టినం. ఎర్రయ్య వచ్చిందు. బుర్ర మీసాలు, పెద్ద బొట్టు, దోతి మోకాళ మీద్దాంక అచేటట్టు బొడ్డె సెక్కి.. సూత్తేనే దయ్యం పరారైతది అన్న ట్టున్నదు ఎర్రయ్య.

రాంగే సాయిగాని మొకం మీద కల్లును ఇసిరికొట్టి, నాలుగు నిమ్మకాయలు కోసి ఆ వప్పులకు బొట్టు పూసిందు. నల్లకోడి మెడతెంపి గా నెత్తురు ముగ్గు మీద అడిపిందు. గా తంగేడు సెట్టు కొమ్మలు ఐదు నూర్లు పెట్టుమన్నదు. గా నోట్లను తీసున్ని నడుంకున్న తోలు సంచిల పెసుకున్నదు. ముడ్డికి మొలదారంక ఓ తాయత్తు కట్టిందు. ‘హం సర్.. ఫటా ఫర్తీ’ అన్న తీర్గ లగాయించి గొంత సేపు అరిసిందు. సాయిగాని అంగవెట్టి ఈపుల సరిసిందు.

‘గిది మనిషి కోడే.. గదంతా జేపున్న తయారయి ఇచ్చి పోయిందు ఎర్రయ్య.

సేతులు జోడిచ్చిన. ఆమె జెప్పున్న తయారయి జబ్బకు సంచి ఏసుకొని నాతోటి మాయింటికి చ్చింది.

నోట్లే నాలికె కింద మీటరు పెట్టి సూసి ‘నూట మూడు’ అని సెప్పింది. ఎడమనేతు ఉంగురపు వేలుకు సన్నపు సూది వట్టి పొడిసి రగుతం పరి క్లక్కు అద్దం మీదికి తీసుకున్నది.

‘ఎన్ని రోజుల సంది వున్నది గీ జెరం?’ అని సిస్ట రమ్మ అడిగితే ‘మూడు రోజులసంది’ అని సెప్పం గనే.. ‘పొల్లగాని పానం మీదికచ్చేదాంక సెప్పురా’ అని తిట్టింది.

‘ఇప్పటికైనా ఎల్లైం కోరుట్లకు తోల్కుపోయి దవా భాన్ శేరీక సెయ్యుండి’ అని సెప్పి రొండు తీర్గ గోళీలు ఎయ్యమని ఇచ్చి పోయింది.

\* \* \*

ఇంట్లకెల్లి అవుతలికి రాంగే సిన్నపుటేండ్ల భూమ రద్డి కాక కొడుకు హన్నుంతరెడ్డి కలిసిందు.

‘తమ్మి... బాపుకెట్లున్నది.. యాడికోతున్నవు’ అని అడిగిన. ‘బాపుకు మూడొద్దులున్చి జెరం తక్కుయిత లేదు గదనే అన్నా.. కోరుట్లల సూపిద్ద మని జీబు మాట్లాడేతండుకు కశీరు కాడికి పోతున్న’ అన్నదు.

‘గట్లనా తమ్మి.. గట్లయితే నేను సుతం మా సాయిగాన్ని తీసుకత్త’ అనుకుంట కశీరు మొకాన ఉరి కిందు హన్నుంతరెడ్డి.

\* \* \*

కోరుట్లల భీష్మ అనేటాయన మంచి పేరున్న డాక్టరు. గాయిన సేతుగుణం మంచి దని మాలేస మంది నోటై విన్న. గా దవాభాన ముంగట జీబు ఆపంగనే సాయి గాన్ని, భూమరడ్డిని కుర్చులల్ల కూసుండవెట్టి హాన్సుంతరెడ్డి పేర్లు రాపిచ్చేతందుకు పోయిందు.

మల్లెపువ్వు లెక్కన్న ఓ పిల్లల్చి గీల్ల సంకల మీటరు వెట్టి జెరం ఎంతుందో సూసి రాసుకొని పోయింది.

అద్దగంట అయినంక భీష్మ డాక్టరు తానికి తోలిందు. గాయిన కండ్లల్ల, ముక్కుల, నోటైల్లటు గొట్టి పరీక్ష జేసిందు. దాన్ని సూసి ఏమో రాసుకున్నడు. మొస తియ్య మనుకుంటా ఆలేసి సూసిందు.

‘ఎపుటికెల్లి జెరం అత్తుంది.. ఇంట్ల దోమలున్నయా.. ఏం తినిపిస్తున్నరు’ అను కుంట మాలేస సంగతులు ఆరా తీసిందు. అన్నిట్టి మంచిగ సముజాయించి, ఒంటలు, రగుతం పరీక్షలు రాసి.. బెడ్డుకుండుమన్నడు.

గట్టనే సిన్న పటేండ్ల భూమరడ్డికి సుతం దవాభాన్ల శేరీకు కమ్మని జెప్పిందు.

\* \* \*

సాయిగానికి గుల్కోసు పురూ జేసిందు. భూదవ్వను గా బెడ్డుమీద కూసోమని సెప్పి, సాయిగాని కోసం సేపులు తెద్దామని అవుతలికెల్లిన.

దగ్గర్నే వున్న పాత బస్టాండు కాడికి పోయి సేపులు, డబల్ రొట్టె కొనుకొని సిడ్డు లనే ఎన్నకు మల్లిన.

దవాభాన్ల సార్టంగనే పుర్ర సెయి బాదుకున్న మందుల దుకాన్ల మావూరి భూమేష్ డాక్టర్ కనిపిచ్చిందు. మందుల దుకానపాయిన పైనలితే ఎంపకోకుం టనే జేబుల పెట్టుకొని ఇపుతలికచ్చిందు.

**దవాభాన్ల సార్టంగనే సెయి బాదుకున్న మందుల దుకాన్ల మావూరి భూమేష్ డాక్టర్ కనిపిచ్చిందు. ‘శనార్తులు భూమేష్ డాక్టర్’ అన్న.. ఇంకా ఏమన్న అడుగుదామనుకునేటాల్లకు.. గాయిననే ఎగిర్తంగా ‘సిన్న పనుండి అచ్చినుంటి.. మీరు సూపిచ్చుకోండ్రి.. నేను నేను పశయత్త..’ అనుకుంట ఆగకుంట దవ్వ దవ్వ ఎల్లిపోయిందు. నాకేం సమజ్ గాలే.**

‘శనార్తులు భూమేష్ డాక్టర్’ అన్న.. ఇంకా ఏమన్న అడుగుదామనుకునేటాల్లకు.. గాయిననే ఎగిర్తంగా ‘సిన్న పనుండి అచ్చినుంటి.. మీరు సూపిచ్చుకోండ్రి.. నేను నేను పశయత్త..’ అనుకుంట ఆగకుంట దవ్వ దవ్వ ఎల్లిపోయిందు. నాకేం సమజ్ గాలే. లోపట్లకు నడిసిన.

మా సాయిగాని రూం రాకముందే ఓ రూం తలుపులు సగం కంటే ఎక్కు ముసి వున్నయి. ఓపారి సూసిన. లోపట్ల మంచం మీద పన్నాయినకు గుల్కోసు ఎక్కు తుంది. గా పన్నాయిన మొకం యాడనో సూసినట్టనిపిచ్చింది. గట్టనే పాటిచ్చి సూసిన. గాయినను ఎర్కు వట్టిన.. గంగాపురపు దావతి ఎర్రయ్యునే.

ఎంటనే ఎన్నకు మల్లి, పేర్లు రాపిచ్చేకాడికి పోయి అడిగిన.. ‘గా దావతి ఎర్ర య్యకు ఏమైంది’ అని.

‘రాత్మిరి సంది కక్కడు బైలట. బేజారైండని గంట కింద ఏసుకచ్చిందు.. భీష్మ సార్ సూసి శేరీకు జేసిందు’ అన్నది గా మల్లెపువ్వు.

\* \* \*

గాడనే కుర్చుల కూలవడ్డ. తల్లాయ గిర్రుమన్నది. కండ్లు మూసుకున్న. దావతి ఎర్రయ్య.. ఇంటి ముంగట తీరొక్క రోగాల తోటి లైను వట్టినోళ్లు, దుకాన్లు, సెరు కట్ట కింది గుడి, శిఖం భూమిల తంగేడు సెట్టు, ఆడ ఏసిన ముగ్గు, నిమ్మకాయలు, నల్లకోడి, కల్లు బింకి, తాయత్త.. నాకండ్లల్ల తిరుగుతున్నయి.

ఇగ నేను ఆగలేదు.. లేసిపోయి గాయిన రూం తలుపు పురాత తెరవెట్టి. ‘ఓ ఎర్రయ్య.. ఏమైందయ్యా?’ అనంగనే గాయిన మొకం గోడకెయి తింపుకున్నడు. మా సాయిగాని దగ్గరికి పోయిన. నన్న సూసి కిసుక్కున నవ్విందు. మొకంల కళ ఆచ్చింది. నాని తలాపుకున్న గోడకీమీద పోటువల వున్న శంకరుడు తెల్లకోటే సుకున్నట్టు, గాయిన మెడలున్న పాము స్టైప్సోపు లెక్క, ఆ శూలమేమో మందు నింపిన సిరంజి లెక్క కన్నిచ్చినయి.

సాయిగాని నొసలు ముట్టి సూసిన. సల్లవడ్డది. గాని అంగిమీదికని, లాగుసుట్టున్న మెలదారంకు కట్టిన తాయత్తును తెంపిన మంచం పక్కకున్న సెత్త డబ్బల ఏసిన... నా పానం సల్లవడ్డది.

## ఖూజురహీ..

అంజయ్యచి అబిలాబాద్ జిల్లా. మారుమూల గ్రామం. కూతురు పెండ్లికి జీడిపప్ప ఉప్పు, జీడిపప్ప పాయసం వంటి ఎన్నో కమ్మునైన వంటకాల్లి తయారు చేయించాడు. బంధు వుల ప్రశంసలు అందుకున్నాడు. పేదవాడైన అంజయ్యకు అదెలా సాధ్యమైంది?



జీడిపప్ప అనగానే శ్రీకాకుళంలోని ‘పలాస’ గుర్తొస్తుంది. అక్కడి నుంచి విదేశాలకు కూడా ఎగుమతి చేస్తుంటారు. తెలంగాణలో అలాంటి పలాసలు లెక్కలేనన్ని. స్థానికంగా దీన్ని జీడిమామిడి అంటారు. మామిడి తోటలు ఉన్నచోట జీడిమామిడి తోటలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని అంటుమొక్కగా చెబుతుంటారు. మొక్క నాటిన మూడెండ్లకు కాతకు వస్తుంది. దీని కాయలు క్యాప్సికమ్ ఆకారంలో ఉంటాయి. ఎరుపు, పసుపు, ఆకపుచ్చ రంగుల్లో ఉంటాయి. పండు కిందిభాగంలో జీడి ఉంటుంది. ఇది చెట్టుపైనుంచి కింద పడితే కొద్ది రోజులకు మొక్కగా ప్రాణం పోసుకుంటుంది. ప్రత్యే కంగా విత్తాల్సిన అవసరం లేదు. ఇసుక నేలలు ఈ పంటకు అనుకూలం.

**సేకరణ ఇలా:** జీడిమామిడి పండ్లు ప్రతి ఏడాదీ వేసవిలో కాస్తుంటాయి. రైతులు ఈ పండ్ల నుంచి జీడిని వేరు చేస్తారు. ఆ తర్వాత కొద్ది రోజులు ఎండజబెతారు. పూర్తిగా ఎండాక ఆ గింజల్లి కాలుస్తారు. ఆ తర్వాత వాటిని పగులగొట్టి వంటల్లో వాడుతారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో వందలాది ఎకరాల్లో జీడి మామిడి తోటలు ఉన్నాయి. వీటి నుంచి ఏటా క్యింటాల్క కొద్ది జీడిపలుకుల్లి సేకరిస్తుంటారు. ఈ పలుకుల్లి మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్గఢ నుంచి వచ్చిన దళారులు అతి తక్కువ ధరకు కొను గోలు చేస్తారు. కిలోకు రూ.80 నుంచి 180 వరకూ చెల్లించి కొంటారు. ఏరు కొంత లాభం చూసుకొని ప్రాసెసింగ్ కంపెనీకి అమ్మేస్తారు. కంపెనీ వారు కాల్చి జీడిని వేరు చేసి పలుకుల్లి ప్రాయ్ చేసి మార్కెటలో విక్రయిస్తుంటారు. ఈ తతంగమంతా పూర్తయ్య వినియోగదారుడి చేతిలోకి వెళ్లేసరికి రేటు పదింతలు పెరుగుతుంది. పదిహేను వందల వరకు ధర పలు కుతుంది. ఎండు ఘలాలలో రాజు జీడిపప్పు.

అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్న ఈ డైప్పు టీను ఇప్పుడని వారుండరు. ‘ఏటా క్యింటాల్క కొద్ది జీడిమామిడి గింజల్లి సేకరిస్తాం. మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్గఢ, ఆంధ్రప్రదేశ్ల నుంచి కొంత మంది వచ్చి తక్కువ ధరకే తీసుకెళ్లుంటారు. పండించిన వాళ్లే అమృతమనేలా ఏర్పాటులు చేయాలి. ప్రాసెసింగ్ యునిట్లు ఏసేలా ర

‘పార్లమెంట్’కే స్వార్థి..

# చౌసత్ యోగిని గుడి!



స్వ

మారు 700 ఏండ్ల క్రితం దేవపాల్ రాజు పాలనలో ‘చౌసత్ యోగిని’ అలయాన్ని నిర్మించారు. మధ్యప్రదేశ్‌లోని బుందేల్హిండ్ ప్రాంతంలో మొరీనాజిల్లా కేంద్రానికి 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న మతోలీ అనే మారు మూల గ్రామంలో ఈ ఆలయం ఉన్నది. కొండ పైన 200 మీటర్ల ఎత్తులో వృత్తాకారంలో నిర్మించిన ఈ మందిరం, పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నది. ఈ దేవాలయానికి వంద స్థంభాలు, ఒక బక ప్రవేశద్వారం ఉంటుంది. చుక్కాకారంలోని ఆలయంలోపలికి అడుగుపెట్టగానే, నట్టనడుమ గర్జుగుడి.. అందులో లింగరూపంలో ఉన్న ఏకాటేశ్వరనాథుడు దర్శనమిస్తాడు. ఈ వృత్తాకార ఆలయంలో 64 గదులు ఉంటాయి. ఒక్కోగదిలో ఒక్కోశివలింగం, ఆ శివలింగాన్ని అర్పిస్తున్నట్లు ఒక్కో యోగిని విగ్రహం.. మొత్తం 64 విగ్రహాలు కనిపిస్తాయి. అందుకే దీన్ని చౌసత్(64) యోగిని ఆలయం అని అంటారు.

## ఈ ఆలయ స్వార్థితోనే

ధిలీ రాజధానిగా భారతదేశాన్ని పాలించాలని నిర్ణయించిన తర్వాత బ్రిటిష్ వాళ్ళ పరిపాలనా భవనాల నిర్మాణాలను చేపట్టారు. భవనాల డిజైన్ కోసం సర్ ఎడ్వైన్ లూటియెన్స్, సర్

ఎబ్బెర్ అనే ఇద్దరు బ్రిటిష్ ఆర్మెట్టులను నియమించారు. ఈ క్రమంలో 1910లో ఎడ్వైన్ లూటియెన్స్, చౌసత్ యోగిని మందిరాన్ని సందర్శించాడు. ఈ ఆలయ నిర్మాణాన్ని స్వార్థిగా తీసుకొనే, రెండెండ్ తర్వాత భారత పార్లమెంట్ భవనాన్ని డిజైన్ చేశాడు. అప్పటి బ్రిటిష్ ఉన్నతాధికారులను ఈ



నిర్మాణ శైలి ఎంతగా ఆకట్టుకున్నదంటే.. వారు ఇంకో మోడలను కూడా పరిశీలించలేదు. పార్లమెంట్ భవనం ఇలాగే ఉండాలనే నిర్ణయానికి వచ్చి, వెంటనే డిజైన్కు ఒక చేపారు. కానీ, ఎడ్వైన్ మాత్రం ఎక్కడా కూడా ఈ ఆలయ నమూనాతోనే పార్లమెంట్ భవనాన్ని డిజైన్ చేశానని చెప్పుకోలేదు.

చలతను వీపున మోసీమోసీ అలసిపోయినట్టు కనిపించే ఆగుట్ట పైకి చేరుకోగానే.. విసీలాకాశపు గొడుగు కింద కలిగిపోతున్న కాలానికి ప్రతీకలా చక్కా కారంలో ఆ దేవాలయం దర్శనమిస్తుంది. అత్యద్ధుత శిల్పకళ తో అబ్బారపరుస్తుంది. చూడగానే చిరపలచితమైన నిర్మాణంలా, ఎన్నోసార్లు చూసినట్టుగా అనిపిస్తుంది. ‘ఇంత

కుముందే ఈ గుడిని ఎక్కడ చూశామా..?’ అని అలోచిస్తున్నంత లోనే మనస్సులో ‘భారత పార్లమెంటు భవనం’ కదలాడు తుంది. అదే మధ్యప్రదేశ్లోని ‘చౌసత్ యోగిని’ ఆలయం, భారత పార్లమెంటు భవన నిర్మాణానికి స్వార్థినిచ్చిన కట్టడం.

## ఇంకా అజ్ఞాతంలోనే

భారత పార్లమెంట్ భవన నిర్మాణానికి స్వార్థిగా నిలిచిన చౌసత్ యోగిని ఆలయం, పాలకుల నిర్మాణానికి గురవుతున్నది. ఒకప్పుడు విదేశీ ఆక్రమణారుల దాడిలో నాశనం కాగా, ఇప్పుడు అక్రమ మైనింగ్ పేలుళ్ళతో త్రమక మంగా శిథిలమవుతున్నది. ఎంతో చారిత్రక నేపథ్యం ఉన్న ఈ ఆలయ ప్రాధాన్యతను ఇప్పటి దాకా ఎవరూ బహిర్గతం చేయలేదు. చారిత్రక గ్రంథాల్లో గానీ, పార్యపుస్తకాల్లో గానీ ఎక్కించలేదు. కనీసం ఆవైపుగా ప్రయత్నాలు కూడా చేయలేదు. తరతరాల చరిత్రను తనలో దాచు కున్న ఈ దేవాలయం, ఎన్నో ఎళ్ళగా అజ్ఞాతం లోనే మగ్గుతున్నది. ■

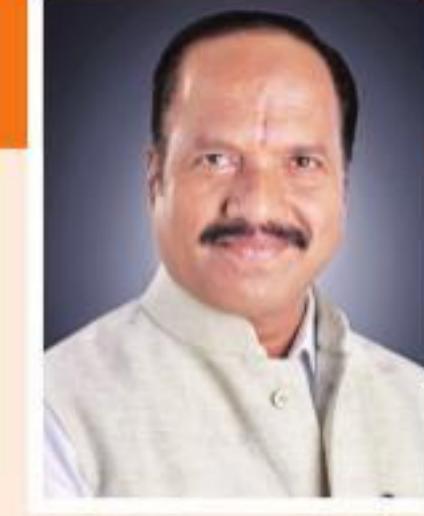


# వాస్తు

సుదాల సుధాకర్ తేజ

suddalavasthu@gmail.com

Cell: 7993467678



మాకు ఉత్తరం రోడ్డుంది. కానీ, తూర్పు ద్వారంతో ఇల్లు కట్టాము. బాగుంటుందా?

- సిద్ధివినాయక్, షాపూర్

ప్రతి స్థలం ఒక గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఆ గుణమే దాని నిర్మాణ విధానాన్ని తెలుపుతుంది. అందులో ప్రధానంగా వీధులు, స్థలం శక్తిని బహిర్గతం చేస్తూ ఉంటాయి. ఇల్లు కట్టడం గొప్ప కాదు. ఇంటి స్థలం వ్యక్తిత్వాన్ని తెలుసుకొని.. గృహ నిర్మాణం చేయాలి. మీకు ఉత్తరం వీధి ఉంది అంటు న్నారు. కానీ, తూర్పు ద్వారంగా ఇల్లు కట్టారు. అప్పుడు మీ ఉత్తరం ప్రాధాన్యం ఎటుపోయింది. ఉత్తరం స్థలంలో ఉత్తరం వైపు తూర్పుకన్నా ఎక్కువ ఖాళీ స్థలం వదిలి ఉత్తర సింహ ద్వారం గృహం కట్టాలి, అలాకాక మీరు తూర్పు ప్రధాన ద్వారంగా ఇల్లు కట్టారు. మీ దృష్టిలో తూర్పు 'గొప్పది'. కానీ మీకున్నది తూర్పు స్థలం కాదు కదా! మీ ఇంటికి ఉత్తరం సింహద్వారం కూడా నిర్మించుకోండి.

మా అప్పార్ట్‌మెంట్ ఫ్లాట్‌కు దక్కిణ నైరుతి ద్వారం ఉంది. దానిని ఎలా సరి చేసుకోవాలి?

- వి.సత్యవతి, బాచుపల్లి

బహుశా మీరు కొన్న 'ప్లాట్' పాతదై ఉంటుంది. ఈమధ్య కాలంలో కట్ట అప్పార్ట్‌మెంట్‌కు నైరుతి ద్వారాలు దాదాపుగా లేకుండా చూస్తున్నారు. చాలామంది అప్పార్ట్‌మెంట్‌కు వాస్తు అప్పయి చేయడం కష్టం అనుకుంటారు. కానీ, అసాధ్యం మాత్రం కాదు. మీ ఇంటికి దక్కిణ నైరుతి ద్వారం ఉంది అంటే.. దాని పక్కనే పశ్చిమ వాయవ్యం ద్వారం పెట్టిన మరొక ప్లాట్ ఉండి ఉంటుంది. అలా గనుక ఉండి ఉంటే మీ గృహం నైరుతి ద్వారాన్ని మార్చడం కష్టం. ఇరువురుల ఇంటు ఉంటాయి కాబట్టి ఏమీ చేయలేం. అలా కాక దక్కిణం 'పాసేజ్' ఇచ్చి కేవలం.. దక్కిణ నైరుతిలో ద్వారం ఉంటే.. దానిని మూసి దక్కిణ ఆగ్నీ యంలో ద్వారాన్ని పెట్టండి. కనీసం దక్కిణం మధ్య లోనైనా ద్వారం రాగలిగితే మంచిది. లేదంటే తక్కణం ఇల్లు మారండి.



మీ ప్రశ్నలు పంపాల్సన చిరునామా

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



### పెద్దల మాట



నీకేం జిలగిందన్నది  
కాదు. దానికి నువ్వు  
ఎలా స్పుంబించావ  
న్నది ముఖ్యం.

- అలస్థాటీల్



### అతి చిన్న కప్ప..

పిల్లలూ! వాన

కాలం వస్తే చాలు కప్పలన్నీ వచ్చి చెరువుల్లో  
చేరుకుంటాయి కదా! అందులో చినచిన్న కప్పలు కూడా  
ఉంటాయి. వాటికంటే కూడా చిన్న కప్పను శాస్త్రజ్ఞులు కనుకొ  
న్నారు. ఇది నాణానికంటే కూడా చిన్నగా ఉంటుంది. పొపువా  
స్వాగినియా ఉష్ణమండల దీవిలోని వర్షారణ్యంలో ఈ కప్ప కని  
పించింది. సాధారణంగా మనం మానే కప్పల కంటే కూడా  
చాలా చిన్నది. చేతికి చిక్కనంత చిన్నగా ఉంటుంది. దీని సైజు..

7.7 మిలీమీటర్లు. పేరు పెడోప్రెపన్ అమాన్యునిస్. దీని  
ఆకారం కంటే పేరే పొడవుగా ఉంది కదా! ఇప్పటివరకు 8

మిలీమీటర్లు ఉన్న పెడోప్రెపన్ ప్రోజెంటికా అనే ఇండోనే  
పియన్ చేపను ప్రపంచంలోనే అతి చిన్న వెన్నెముక కలిగిన జీవిగా  
భావించారు. దాన్ని పక్కకు తోసేసి ఈ కప్ప వచ్చి కూర్చుంది.  
గోధుమరంగు, నీలం, తెలుపు మచ్చలతో ఉండే ఈ కప్పలు  
ఖయటి ప్రపంచానికి కనిపించకుండా రెయిన్ పారెస్ట్లో  
తమ కన్నా చిన్నగా ఉండే పురుగులను తిని జీవిస్తుం  
టాయి. సూక్ష్మ శరీరం ఒక విధంగా వీటికి అదృష్ట  
మనే చెప్పమచ్చు. ఆ చిన్న శరీరాలతో ఇవి శత్రు  
వుల కంటపడకుండా ఎక్కువ కాలం  
జీవిస్తాయి.

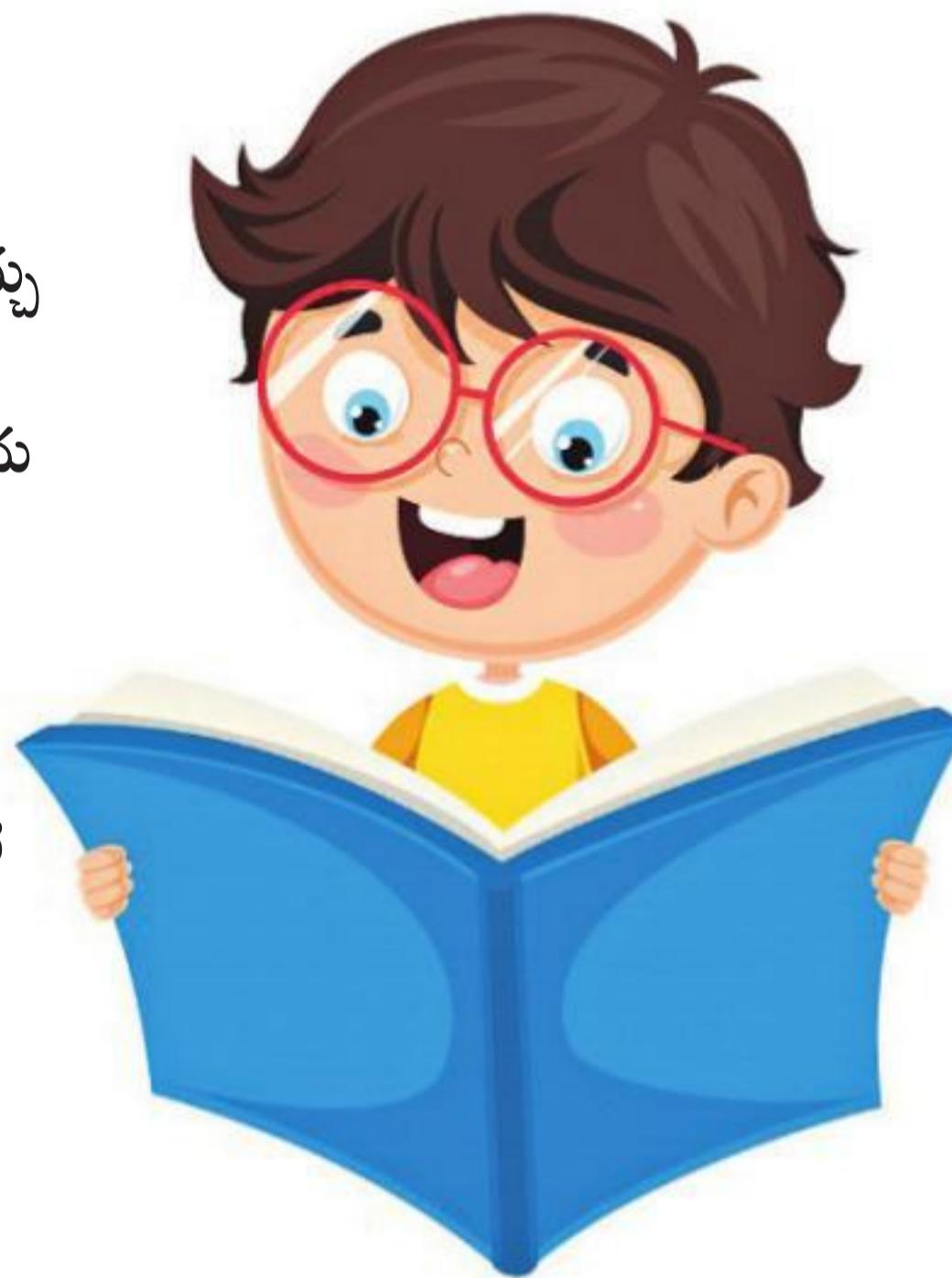


### కనిపెట్టండి

### పద్మం

వంపు కర్త గాల్చి వంపు దీర్ఘగవచ్చ  
గొండలన్ని పిండి గొట్టవచ్చ  
గలిన చిత్తు మనసు కలిగింపగరాదు  
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

భావం : వంకర టీంకరగా ఉన్న  
కర్తను కాల్చి సరిగ్గా నిలబెట్టవచ్చు.  
కొండలన్నెనా పిండి చేయవచ్చు. ఇలాంటి  
అసాధ్యమైన పనులను ఎన్నింటిన్నెనా  
చేయవచ్చు. కానీ కరినమైన మూర్ఖుడి  
మనసును మాత్రం మార్చలేమని  
ఈ పద్మ భావం.



ఈ చిత్రంలో దాగిన  
పదాలను కనిపెట్టండి.



### రంగులు వేయండి



### మీకు తెలుసా?

ప్రపంచంలో 196 దేశాలున్నాయి. వాటిలో కొన్నిటి గురించి  
అస్క్రికర విషయాలు తెలుసుకుండామా?

- జ్యోతిశలో ఎక్కువ మంది ఉన్న దేశం... ఆమెరికా.
- ఎక్కువ బరువుగల మనుషులు ఉండే దేశం... నౌరూ.
- ప్రతి మనిషికి సగటున 350 గొట్రెలున్న దేశం.... ఫార్సికండ్ లాండ్ ( ఇంగ్లండ్ ).
- ఇరుగు పొరుగు వాళ్ళని కలుసుకోలేని దేశం.... మంగోలియా.
- యుద్ధ ట్యూంకులు ఎక్కువగా ఉన్న దేశం... రష్యా.
- పిల్లలు ఎక్కువగా ఉన్న దేశం.... నైజెర్.
- ఎక్కువ ఆక్రీజన్ ఉత్పత్తి చేసే దేశం... రష్యా.
- ఎక్కువ మంది విదేశాల్లో ఉంటున్న  
ప్రాంతం..... మాల్చా.
- పూర్తిగా అడవుల్లో ఉన్న దేశం... సురినాం.
- పొలాలే లేని దేశం.... సింగపూర్.
- చదువుకున్న వాళ్ళ ఎక్కువగా ఉన్న దేశం...  
కెనడా.



# రాశి ఫలాలు

27-09-2020 నుంచి 03-10-2020 వరకు

గుడి ఉమా మహేశ్వరశర్దు సిద్ధాంతి

ఎల.ఎస్సీ., నిర్మల పంచాంగకర్త

నల్లకుంట, హైదరాబాద్, ఫోన్: 040-27651530

ఈ మెయిల్ : nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



## మేషం



ఈ వారం చివరిలో అనుకోని ఖర్చులు ముందుకు రావచ్చు. నియంత్రణతో ఉండటం మంచిది. ఉద్యోగంలో తోటివారితో అనుకూలత, బంధుమిత్రులతో సత్యంబంధాలు ఉంటాయి. సాంస్కృతిక, దైవిక కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నము వుతారు. చదువులో అనుకూల ఘలితాలు ఉంటాయి.

ఉద్యోగ ప్రయత్నంలో ఉన్నవారికి ఉద్యోగం లభించవచ్చు. అనుకూలమైన నిర్ణయాలను తీసుకుంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. నూతన పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. ఆస్తుల క్రయ విక్రయాలలో కొంత జాగ్రత్త అవసరం. ఘలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. గత పెట్టుబడుల ప్రతిఫలాలు అందుతాయి. ఖర్చులు ఉండవచ్చు. రాబడి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. తీసుకున్న రుణాలను చెల్లిస్తారు.

## వృషభం



గతంలో ప్రారంభించిన పనులన్నిటిలోనూ పురోభివృద్ధి ఉంటుంది. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. అనవసర మైన ఖర్చుల మూలంగా తలపెట్టిన పనులలో ఆలస్యం జరగొచ్చు. తాత్కాలికంగా పనులు అనుకూలిస్తాయి. ఇంటి వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. సోదరులు, ఆత్మియులతో పనులు నెరవేరుతాయి. అయినా, జాగ్రత్త అవసరం. సమయస్వార్థితో పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటారు. సమాజంలో మంచివారితో స్నేహానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆస్తులు, భూములు విషయంలో వివాదాలు ఎదురుకావచ్చు. భూములు, వాహనాల క్రయ విక్రయాలలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. కొన్ని రోజులదాకా వేచి ఉండటం మంచిది. డబ్బు చేతికి అందడంలో జాప్యం జరగవచ్చు. ఆర్థిక సర్వబాట్లు అవసరం కావచ్చు.

## మిథునం



వారం ప్రారంభంలో ఆరోగ్యం పట్ల, రావలసిన డబ్బు పైన శ్రద్ధ వహించాలి. మిగతా రోజులు కలిసి వస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పనిభారం ఉన్నా గుర్తింపు లభి స్తుంది. మంచి ఘలితాలు ఉంటాయి. స్నేహితులు, బంధువర్గంతో సంబంధాలు సంతృప్తికరం. సమయానికి తగిన ఆలోచనలతో పనులు చేస్తారు. అనుకూలమైన ఘలితాలను పొందుతారు. విద్యార్థులకు అనుకూలమైన వారం. పోటీ పరీక్షలు, పై చదువులలో అనుకూల ఘలితాలు ఉండవచ్చు. తలపెట్టిన కార్యాలలో విజయం సాధిస్తారు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. అనుకున్న స్థాయిలో వేతనం ఉండక పోవచ్చు. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఆర్థిక ఇబ్బందులవల్ల పనులలో ఆలస్యం కావచ్చు. ప్రయాణాల వల్ల ఖర్చులు ఉంటాయి.

## కర్కణం



వారం మధ్యలో పనివారితో ఇబ్బందులు, వృథా ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ప్రారంభించిన పనులు ప్రయత్న పూర్వకంగా పూర్తవ్తాయి. సమాజంలో మంచివారితో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆభివృద్ధికి తగినట్లుగా పనులు చేస్తారు. ఆలోచనలను కార్యరూపంలో పెడతారు. సమయానుకూలంగా నిర్ణయాలు ఉంటాయి. గృహ నిర్మాణం, వివాహ, శుభకార్య ప్రయత్నాలలో తాత్కాలిక అవాంతరాలు రావచ్చు. పెద్దల సహాయ సహకారాలతో పనులు ముందుకు సాగుతాయి. స్నేహితులు, ఆత్మియులతో మనస్వర్ధలు ఉంటాయి. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలలో కార్య సాఫల్యత ఉంటుంది. ఇతరుల నుండి రావలసిన సామ్య కొంత వస్తుంది. ఆదాయం తృప్తిగా ఉంటుంది.

## సింహం



వారం చివరిలో సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. మిగతా రోజులు అనుకూల ఘలితాలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. విద్యార్థులు చదువులో బాగా రాణిస్తారు. ఉన్నత విద్య కోసం చేసే ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. కుటుంబభ్యలు, భార్యాపిల్లలతో సంతోషంగా ఉంటారు. కళాకారులకు, సంగీత ప్రియులకు కొత్త అవకాశాల వల్ల ఆదాయం పెర గవచ్చు. సమాజంలో గౌరవ మర్యాదలు పొందుతారు. అన్ని విషయాలలో వాతావరణం ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. మంచి ఆలోచనలతో పనులను ప్రారంభిస్తారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు. పరిస్థితి నయమవుతుంది. కొత్త పనులు చేయడంపై మను నిలుపుతారు. పెద్దల సహాయ సహకారాలు సంపూర్ణంగా లభి స్తాయి. పనులలో శ్రమకు తగిన ఘలితం ఉంటుంది.

## కన్య



వారం ప్రారంభంలో కొంత అనుకూలత ఉన్నా, క్రమేపి పనులు అనుకూలిస్తాయి. సంతోషంతో ఉంటారు. అభిరుచి తగినట్లుగా పనులు చేస్తారు. గృహపకరణాలను కొను గోలు చేస్తారు. దేవతా, గురుభక్తి పెరుగుతుంది. సంగీత, సాహిత్యాలపై శ్రద్ధ చూపుతారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. కుటుంబ పెద్దల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. రోజువారీ వ్యాపారాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కోర్టు వ్యవహారాలలో అనుకూల ఘలితాలు ఉంటాయి. ప్రభుత్వ, రాజకీయ వ్యవహారాలలో జాప్యం ఉండవచ్చు. ఇంటా, బయటా ప్రోత్సాహకర వాతావరణం ఉంటుంది. పనిభారం మూలంగా ఆరోగ్యం పట్ల నిర్దక్షం చేయవచ్చు. జాగ్రత్త అవసరం. వృథా ఆలోచనలను పక్కనపెట్టి ఉపయోగపడే పనులను చేయడం చాలా అవసరం.

## తుల



ప్రారంభంలో కొంత ఇబ్బందీ ఉన్నా మిగతా రోజులు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ప్రారంభించిన పనులలో ఆలస్యం ఉంటుంది. గతంలో ఇచ్చిన సామ్య చేతికి అందకపోవడంతో పనులు నిలిచి పోవచ్చు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల వల్ల సర్పుబాట్లు చేసుకోవడం అవసరం. వృత్తి, ఉద్యోగంలో రాబడి స్థిరంగా ఉన్నా ఖర్చులు పెరుగుతాయి. మానసిక అడైర్యం చోటు చేసుకోవచ్చు. ఖర్చుల నియంత్రణ చాలా అవసరం. స్నేహితులు, బంధువులు, వ్యాపార భాగస్వాములతో అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తువచ్చు. వివాదాలలోకి వెళ్ళకుండా సామరస్యంగా పనులు పూర్తి చేసుకోవాలి. సమాజంలో కొత్త వ్యక్తుల పరిచయాలు, పాత స్నేహితులను కలవడం వల్ల ఖర్చులు ఉంటాయి. శుభకార్య ప్రయత్నాలలో పెద్దల సహకారం లభించవచ్చు.

## వృశ్చికం



వారం మధ్యలో అనవసరమైన ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు అన్ని విధాలుగా కలిసి వస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. సంతృప్తితో పనులు చేస్తారు. సోదరులు, బంధువులు, చిన్నవాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. భార్యాపిల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో రాబ



## ధనుసు



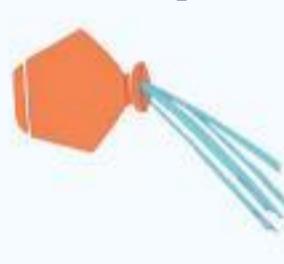
వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉంటాయి. క్రమేంతి ఖర్చులు కొంత తగినా వారం అంతా నియంత్రణ అవసరం. ప్రయాణాల మూలంగా కార్య సాఫల్యతను పొందుతారు. స్నేహితులు, బంధువర్గం వల్ల ఖర్చులు ఉంటాయి. కొత్త ఆలోచనలను ఆచరణలో పెడతారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. నిత్య వ్యాపారాలలో తాత్కాలిక లాభాలు ఉండవచ్చు. పెద్ద పెట్టు బడులకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. కొత్త పనులను ప్రారంభించ కుండా పాతవి పూర్తి చేయడంపై మనసు నిలపాలి. భార్యాపిల్లలతో హాయిగా గడుపుతారు. ఆర్థిక సమస్యల మూలంగా వస్తు, వస్తువుల కొనుగోలు వాయిదా పడవచ్చు. సినిమా, సాహిత్య, సంగీత ప్రియులకు సూతన అవకాశాలు వస్తాయి. ఆదాయం ప్రోత్సాహకరంగా ఉండవచ్చు.

## మకరం



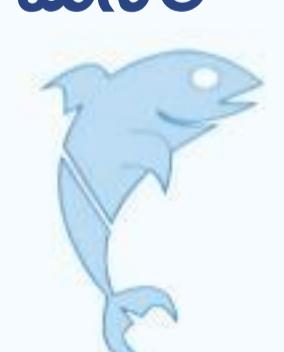
ఈ వారం సామాన్యంగా ఉంటుంది. రోజువారీ కార్యకలాపాలలో సంతృప్తి ఉంటుంది. వ్యాపారం లాభసాటిగా ఉండవచ్చు. కోర్టు పనులలో అనుకూల ఘలితాలు ఉంటాయి. కుటుంబ పెద్దల సలహ మేరకు పనులు చేయడంలో కొన్ని విషయాలలో అనుకూల ఘలితాలు ఉండవచ్చు. సమయానికి తగినట్లుగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళతారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు మటుకు వెంటాడు తాయి. ఖర్చుల నియంత్రణ అవసరం. వివాదాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఓపికతో పనులు చేసుకోవాలి. శుభకార్యాలవల్ల ఖర్చులు ఉంటాయి. ఇంటి ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. స్నేహితులు, ఆత్మియులతో మనస్సుర్ధలు ఉండవచ్చు. అనవసరమైన చర్చలకు దూరంగా ఉండాలి. వాహనాల వల్ల కొన్ని పనులు పూర్తపుతాయి.

## కుంభం



వారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఖర్చుల నియంత్రణ అవసరం. చదువులో రాణిస్తారు. ఉన్నత విద్యకోసం చేసే ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. వివాహంది శుభకార్యాలలో ఘలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ధార్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో పాల్గంటారు. దేవతా, గురుబ్రతీ పెరుగుతుంది. మానసిక ప్రశాంతతతో ఉంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటూ, ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. ఆర్థిక ఇబ్బంది ఉన్న పనులను పూర్తి చేస్తారు. స్నేహితులు, సోదరులు, ఆత్మియులతో సంబంధాలు వృద్ధి పొందుతాయి. గతంలో ఉన్న ఆస్తి తగాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. నిత్య వ్యాపార లావాదేవీలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఇంట్లో అందరి సహాయ సహకారాలను పొందుతారు. అనుకూల వాతావరణం ఉంటుంది.

## మీనం



వారం మధ్యలో వృధా ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. గతంలో రుణంగా తీసుకున్న డబ్బును తిరిగి చెల్లిస్తారు. కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం ఉంటుంది. వృత్తి, వ్యాపారాలలో లాభాలు ఉంటాయి. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు పెడతారు. పొదుపుపై మనసు నిలుపుతారు. కుటుంబపంచమీలు, భార్యాపిల్లలతో హాయిగా గడుపుతారు. కావలసిన వస్తువులను కొంటారు. ఆచార, సంప్రదాయాలపై శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. ప్రయాణాలు కలిసి వస్తాయి. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. అనవసరం అనుకున్న పనులను పక్కనపెట్టి మిగతా పనులను పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తారు.

# యమ్మ యమ్మగా

## కావాల్పిన పదార్థాలు



### చికెన్ నద్దెట్స్

బ్రెడ్ ముక్కలు: 4, చికెన్:

250 గ్రా., అల్లం, వెల్లుల్లి:

బక్ టేబుల్ స్మాన్,

మిలయాల పాడి: బకటి

న్యూర్ టేబుల్ స్మాన్,

కారం: బక్ టేబుల్

స్మాన్, ఉప్పు, నిమ్మ

కాయ: తగినంత, మక్క

పిండి: అర కప్పు, మైదా

పిండి: రెండు టేబుల్ స్మాన్స్, కొత్త

మీర: కొద్దిగా, సూనె: 2 కప్పులు

## తయారు చేసే విధానం:

బక్ పెద్ద గిన్నె తీసుకొని అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్టును దానిలో వేయండి. బక్ చెంచా మిరియాల పాడి, రుచికి ఉప్పు వేయండి. ఇప్పుడు తరిగిన కొత్తమీర వేసి నిమ్మరసం పిండండి. ముందుగా చికెన్ని బాగా ఉడికించి మాప్ చేసి పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు చికెన్, మిశ్రమాన్ని మొత్తం బాగా కలిసేటట్టు 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి. నాలుగు బ్రెడ్ ముక్కలను తీసి మిక్కలో క్రంబ్స్లాగా చేయండి. ఈ బ్రెడ్ క్రంబ్స్ను పెనంపై కొద్దిగా సూనె వేసుకొని తక్కువ మంటపై బంగారు రంగులోకి మారేదాకా వేగనివ్వాలి. ప్లైట్లోకి తీసుకొని చల్లారనివ్వండి. ఇప్పుడు మరో గిన్నెలో మక్కజొన్న పిండి, మైదాపిండిని తీసుకొని కొద్దిగా మిరియాల పాడి, తగినంత ఉప్పు వేసి.. నీళ్ళ పోసి పిండిని బాగా కలపండి. తర్వాత చికెన్ తీసుకొని మీకు నచ్చిన పేప్లో చేసుకొని ఈ మిశ్రమంలో ముంచండి. తర్వాత ఈ ముక్కలను బ్రెడ్ క్రంబ్స్ పాడిపై దొర్రించి సూనెలో వేసి వేగనివ్వండి. బంగారు రంగులోకి మారాక సూనె లోంచి తీసేసి టమాటా కెచ్చప్పుతో వేడివేడిగా వడ్డించండి.

## కావాల్పిన పదార్థాలు

స్వీట్కార్స్: 100 గ్రా.,

క్వారెట్: 4, గుడ్లు: 4,

ఉల్లిపాయలు: 2, పచ్చి

మిళ్ళ: 10, కొత్తమీర:

కొద్దిగా, ఉప్పు, సూనె:

తగినంత



### స్వీట్కార్స్ క్వారెట్ అమ్మెట్

మొదట స్వీట్కార్స్ ను ఉడికించి పక్కన

పెట్టుకోవాలి. క్వారెట్, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమి

ర్పీలను సన్గుగా తరుగుకొని ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు కడాయిలో

సూనె వేసి బాగా కాగాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి

ముక్కలు వేసి కాసేపు వేగనివ్వాలి. అందులో క్వారెట్ తురుము

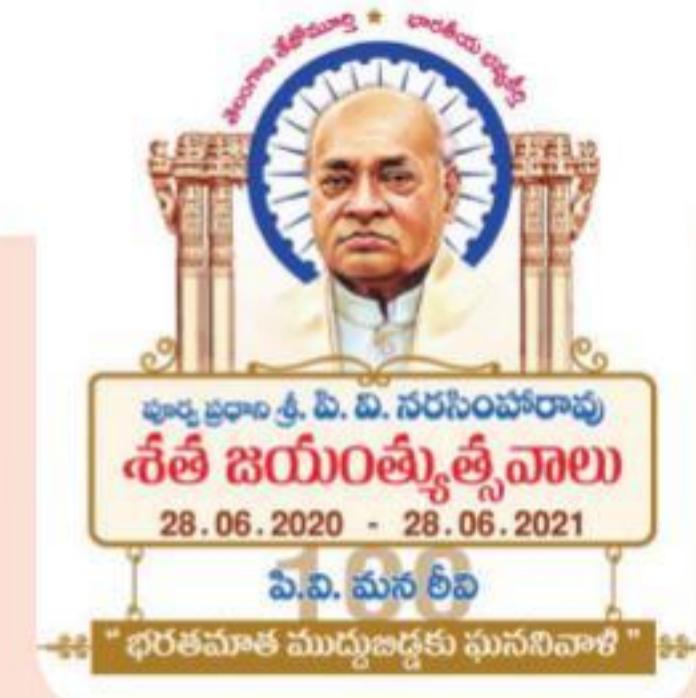
కూడా కలిపి 2 నిమిషాల తరువాత ఉప్పు, కొత్తమీర తరుగు వేసి

కాసేపు వేగనివ్వాలి. చివరగా ఉ

# ఆబలా జీవితము

(పాలనారాయణ్ ఆప్టే రాసిన 'పన్ లక్ష్మీ కోన్ ఫెంటో' మరాతి నవలకు తెలుగు అనువాదం)

యమున తన అన్నగాలతో, స్నేహితురాళ్ళతో మైమరచి బొమ్మలపెండ్లి ఆడుకుంటూ ఉండగా... నాన్నగారు ధుమధుమలాడుతూ వచ్చేశారు. ఆయన ఉగ్రరూపానికి కారణం తెలియక, పిల్లలిద్దరూ వణికిపోయారు. ఇంతలో మరో పిడుగు పడించి. నాన్నగారు వాళ్ళని ఇక అమ్మమ్మ జోలికి వెళ్లిపోవాలంటూ ఆజ్ఞ జాలిచేశారు. ఒకవైపు ఊరికి వెళ్తున్నామనే సంతోషం, మరోవైపు అందుకు కారణం ఏమిటో తెలియని అయోమయం వాళ్ళని ముంచెత్తాయి. ఆ తర్వాత కథ ఇలా నడిచించి...



...

## పి.వి. నరసింహరావు

(గతవారం తరువాయా..)

**అ**నగలూ, ఆ దండలూ, ఆ బొమ్మలూ, ఇతర ఆటవస్తు వులూ, అన్న ఒక్కచోట చేర్చాను. ఇంతలో అన్నయ్య వచ్చాడు. వాడి ముఖం ఎంత వాడిపోయి ఉందని చెప్పను? నేను వాడి వైపు, వాడు నా వైపు, అదే పనిగా చూసుకోసాగాం. నోటమాట ఎవ్వ రికీ పెకలలేదు. అన్నయ్య చెంప మీద నాన్నగారి అయిదు వేళ్ళ బురబురా పొంగి వుండడం చూచి నేనెంతో బాధపడ్డాను. ఏడ్చు కూడా వచ్చింది. కాని ఆపు కున్నాను. ఎంతోసేపలాగే ఒకరినొకరు చూస్తూ నిల్చుండి పోయాం. అపుడెవరైనా మా పోటో తీసివుంటే బాగుండేది. ఆ పిడప నాకేమనిపించిందో కాని హరాత్తుగా అన్నయ్య మెడ చుట్టూ చేతులు వేసి వెక్కి వెక్కి ఏడ్చుసాగాను. వాడి కళ్ళకు కూడా నీళ్ళ వచ్చాయి. కాని వెంటనే 'యమూ! నీకేమైనా పిచ్చేత్తిందా? నాన్నగారు వచ్చి చూస్తే ఏమంటారు? పద! ఆటవస్తువు లన్నీ తీసుకొని డాబా పైకి పోయి కూర్చుందాం!' అంటూ వాడు నా చేతులు వదలించుకున్నాడు. అప్పుడు చూచుకునే సరికి నా ఒక చేతికి ఒక్కగాజైనా లేదు. అవేలా పగిలిందీ అన్నయ్యకు చెప్పి, నాన్నగారు చూస్తే ఏం మూడుతుందో అని వెంటనే మూడవ అంతస్తుకు వెళ్లిపోయాం.

మా మూడవ అంతస్తు మీద గచ్చు చేసి లేదు. రెండువైపుల రెండు పాకలున్నాయి. మధ్యన ఎత్తుయిన అరుగు వుంది. అక్కడ యింటి సామాను వగైరా పెట్టడానికి, అన్నయ్య కూర్చుని ప్రాసుకోవడానికి కొంత స్థలం ఏర్పాటు చేసి ఉన్నది. అక్కడికి వెళ్కగానే మొట్టమొదట నా గాజుల

ప్రస్తకి వచ్చింది. నా చేతికి గాజులు లేవని నాన్నగారికి తెలిస్తే దెబ్బలు పడతాయని విపరీతమైన భయం వేసింది. ఆ సంగతి దాచి పెట్టడమేలా? చివరకు నాకొక ఉపాయం తోచి అన్నయ్యతో యిలా అన్నాను. "అన్నయ్య! మొన్న వాయనా లిచ్చినపుడు అమ్మ ఆకుపచ్చని గాజులు తెచ్చింది. అందులో కొన్ని మిగిలాయి. ఆమె వాటినెక్కడ పెట్టిందో! 'దేవతార్థన' పైన కట్టచట్టం మీద పెట్టిందనుకుంటాను. ఆ గాజులు తెచ్చిస్తావేమో అలోచించు!". చెప్పడానికి చెప్పాను కాని కిందికెవరు పోవాలి? పోయామంటే దెబ్బలు తినక తప్పదు. అందుకని ఆ ఉపాయమేమీ కుదరలేదు. చివరకు అన్నయ్యకే మరొక ఉపాయం తోచింది. నా రెండవ చేతికున్న అయిదారు గాజుల్లోనుంచి రెండు మూడు తీసి మొదటి చేతికి తొడిగితే సరిపోతుందని సూచించాడు. ఆ ఉపాయం నాకూ నచ్చి వెంటనే దాన్ని అమలుపరిచాం. అదృష్టం ఎలా వుంటుందో చూడండి. ఆ చేతి గాజులు తీసి ఈ చేతికి తొడిగే అప్పుడు యింకొక గాజు విరిగిపోయింది. అదృష్టపశాత్తు చివరికెలాగో రెండు చేతులకూ గాజులున్నవనిపించుకున్నాను.

ఈ వ్యవస్థంతా అయ్యక, బొమ్మల పెళ్ళి సామానంతా నా పెట్టేలో భద్రపరచడానికి పూనుకున్నాను. అన్నయ్య ఒక పుష్టకం చదవడానికని తీసుకున్నాడు. కాని నిజానికి నా పనిలోనే సాయపడుతున్నాడు. మధ్యమధ్య నాన్నగారి వైభాగ్యి పెట్టే వారు. కాని మొత్తం మీద ఎంతకంతే వారు. ఆ జంకుకు కారణం నాకెంతో కాలం పిమ్మట తెలిసిది. అదేమంటే,

కంటికి కనిపిస్తే క్షేమం లేదు.

ప్రస్తకి వచ్చింది కనుక యిక్కడే మానాన్నగారిని గురించిన వర్ణన కొద్దిగా పొందుపరుస్తాను. దానివల్ల తదుపరి ఉదంతం స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

మా నాన్నగారు మంచి శరీరపుష్టి కలవారు. ఆజానుబాహులు. గౌరవర్ధం. కండ్ల మాత్రం కొద్దిగా పసుపుపచ్చని చాయతో ఉండేవి. చూడడానికి భవ్యంగాను, ఉగ్రంగాను కనిపించేవారు. ప్రవర్తనలో కూడా అంతే. వారి ముందుకు పోవడమంటేనే అందరూ వణికిపోయేవారు. మా నొకరు శివరామును చిన్నతప్పనం నుండి మా యింట్లో చూస్తూ న్నాను. కాని వాడు కూడా నాన్నగారి ఎదటికి వెళ్ళడమంటే చాలా భయపడేవాడు. భయపడందల్లా ఒక్క మామ్మయ్య మాత్రమే. ఆమెను కూడా అప్పుడు నాన్నగారు చీవాట్లు పెట్టేవారు. కాని మొత్తం మీద ఎంతకంతే వారు. ఆ జంకుకు కారణం నాకెంతో కాలం పిమ్మట తెలిసిది. అదేమంటే,



నాన్నగారికి కోపం వచ్చినపుడు అమ్మ ఏమాత్రం మారు పలికేది కాదు. అప్పటికప్పుడు ఆ!ఊ! అని నెట్లుకుపోయేది. నాన్నగారి కోపం శాంతించిన పిదప వారికి కోపం వచ్చిన అంశాన్ని గురించి నచ్చచెప్పి తన యిచ్చ వచ్చినట్లు చేయించేది. ఆమెలో ఇదొక గొప్ప సద్గుణముండేదని నేననడ మేకాదు, స్వయంగా నాన్నగారు కూడా ఎన్నో సార్లు వర్ణించగా విన్నాను.

నాన్నగారి స్వభావం అత్యంత ఆగ్రహపూరిత మైనది. దురాగ్రహపూరితమన్నా సత్యదూరం కాదు. కాని అమ్మ తన బుద్ధికుశలత చేత వారి ఆగ్రహాన్ని శాంతింపచేసి తన అభిమతాన్నమను రించి వారు నడచుకునేట్లు చేసేది. నాన్నగారేదైనా చెయ్యాలంటే అమ్మ వెంటనే ‘అప్పను చెయ్యాలి’ అని అంగీకరించి, మరికొంతసేపయ్యాక నెమ్ము

దిగా వారి వద్దకు పోయి ‘ఇందాక ఆ పని చెయ్యాలంటిరే, అందులో ఫలానా ఫలానా సాధక బాధ కాలున్నాయి సుమండి!’ అని చెప్పి చివరకు తనకు నచ్చిన విధంగానే వారితో ఆ పనిని చేయించేది. ఆమెలో అట్టి విలక్షణమైన చాతుర్యం వుండేది. ఇంకొక సుగుణ మేమంటే అనవసర మైన విషయాల్లో ఆమె ఎన్నడూ జోక్కుం కలిగిం చుకునేది కాదు. తనకూ తన సంసారానికి సంబంధం లేని ఏ వ్యవహరంలోనూ నోరెత్తకూ డడని ఆమె అభిప్రాయం. అలాగే ఆమె నడుచుకునేది.

మా పక్కింటి రకీ తల్లి రాధాబాయికీ, మా అమ్మకూ ఎంతో స్నేహం. ఆ రాధాబాయి ఒక రోజు మా అమ్మను ‘ఏమమ్మా యశోదాబాయా! మీ భర్తగారు అందరిమీదా విరుచుకుపడతారు.

కోపగించుకుంటారు. కాని మీ మీద ఎంత మాత్రం ఎన్నడూ కోపగించుకోగా చూడలేదమ్మా? కారణమేమటి? మావా రెప్పుడూ అంటుంటారు. ‘ఈ వాసుదేవరావు అంతటి ముక్కోప్పిమైనా భార్య ఎదుట మాత్రం ఎంతో సాధువైపోతాడు’ అని. నిజంగా అంతటి గోసాయి చిట్టా ఏముందమ్మా మీ వద్ద? నాకు చెప్పారంటే నేనూ ప్రయోగం చేసి చూస్తాను. మా వారికి కూడా అప్పుడ ప్పుడు తిక్క వస్తూ వుంటుంది. వచ్చిందంటే యింక చెప్పుతరం కాదు. చెంబులూ గిన్నెలూ నేలకు చరుస్తూ జుట్టు జంందెమూ త్రైంపు కొని నెత్తిన మట్టి పోసుకునే వరకు పరిస్థితి విషమిస్తుంది. అందుకనే అడుగుతున్నాను’ అని ప్రశ్నించింది.

**అప్పటి అమ్మ మాటలు నా హృదయంలో ఎంతగా పాతుకుపో**

**యాయంటే ఆజన్మాంతం మరువ లేను. ఆనాటి అమ్మ మాటలు నాకెల్లకాలమెలా జ్ఞాపకమున్నాయా అని ఆశ్చర్యమౌతుంది. ఆ చిరస్న్యతి వల్ల నేనెంత లాభపడ్డానో, ముందు ముందు నాకవి ఎంతగా ఉపకలిం చాయో నేనిప్పుడే వివరించలేను.**

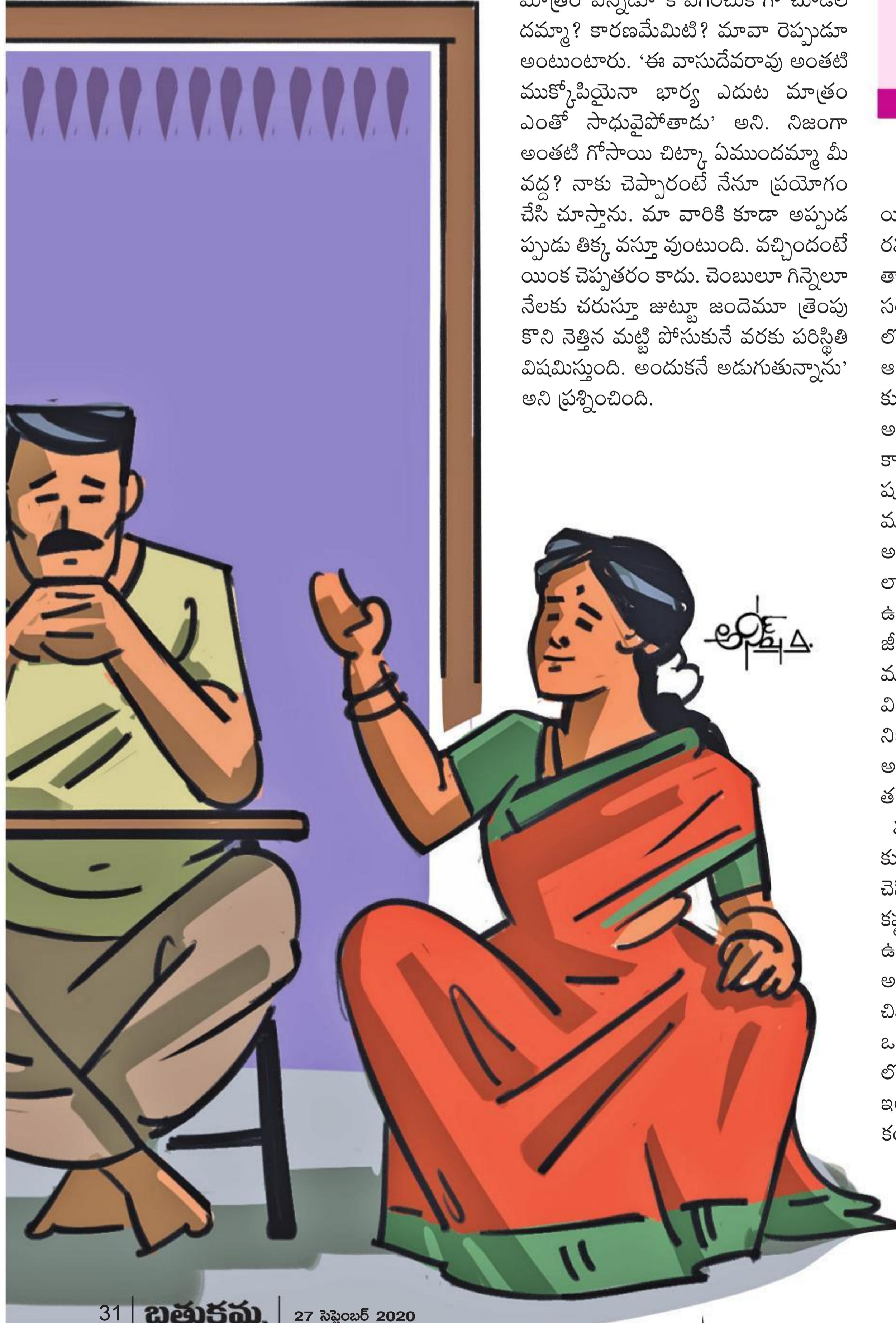
**నా జీవిత చరిత్రంతా నా తల్లి ఉచ్ఛలించిన ఆ మాటల ప్రతిజింబమే అనవచ్చు. నాకు అనేక విధాల పరిస్థితులు తటస్థపడ్డాయి. వాటి నుండి నిఖాయించుకొని ముందుకు పోవడంలో మా పోవడంలో మా అమ్మ చెప్పిన మాటలూ, అమె నాకిచ్చిన తర్పీదూ, ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి.**

రాధాబాయి మాటలు విని అమ్మ నవ్వుతూ యిలా అనింది, ‘భేష! రాధాబాయా! భలేవా రమ్మా మీరు! నేనేడో భోళా మనిషిని, నన్నెగ తాళి చేస్తున్నారా? చేయండమ్మా!’. వారిరువరి సంబాపణ సందర్భంలో మా అమ్మ తన వర్తనలోని రహస్యాన్ని ఆమెకు చెప్పింది. అప్పటి ఆమె మాటలు నా హృదయంలో ఎంతగా పాతుకుపోయాయి అప్పుడు నేనెంత పసిదాన్నయినప్పటికీ, అప్పుడే కాక తదుపరి ఎంతోకాలం వరకు నాకు విసేషంగా ఏమీ అర్ధంకాకున్నప్పటికీ, ఆనాటి అమ్మ మాటలు నాకెల్లకాలమెలా జ్ఞాపకమున్నాయా అని ఆశ్చర్యమౌతుంది. ఆ చిరస్న్యతి వల్ల నేనెంత లాభపడ్డానో, ముందు ముందు నాకవి ఎంతగా ఉపకరించాయో నేనిప్పుడే వివరించలేను. నా జీవిత చరిత్రంతా నా తల్లి ఉచ్ఛారించిన ఆ మాటల ప్రతిబింబమే అనవచ్చు. నాకు అనేక విధాల పరిస్థితులు తటస్థపడ్డాయి. వాటి నుండి నిఖాయించుకొని ముందుకు పోవడంలో మా అమ్మ చెప్పిన మాటలూ, అమె నాకిచ్చిన తర్పీదూ, ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి.

మా అమ్మ చతుర ప్రవర్తన నేను చూచి ఉండ కున్నా, దాన్ని గురించి ఆమె రాధాబాయితో చెప్పినప్పుడు నేనక్కడ ఉండకున్నా, నాకెన్నో కష్టపరిస్థితుల్లో నిఖాయించుకొనడం దుస్తరమై ఉండేది. నేను నేడే ఉండతం ప్రాస్తుంటే మా అమ్మ చరిత్రంతా నా యెదుట ప్రత్యక్షంగా నిలచినట్టుంది. అంతేకాక ‘ఒకరి బానిస కారాదు, ఒకరికి భార్య కారాదు’ అన్న మా స్త్రీల సామేతలోని యదార్థం నాకు స్పష్టంగా కానవస్తుంది. ఇలాంటి స్థితిలో ఆడపిల్ల జన్మిస్తే కన్నవారికి కంటకంగావుండి అందరూ ముక్కులు విరవడంలో ఆశ్చర్యమేముంది?

సరే పోనివ్వండి. ప్రాయాల్సిన వృత్తాంతానికి బదులు నేని శర్ప ప్రారంభించానేమిటి?

(మిగతా వచ్చేవారం..)



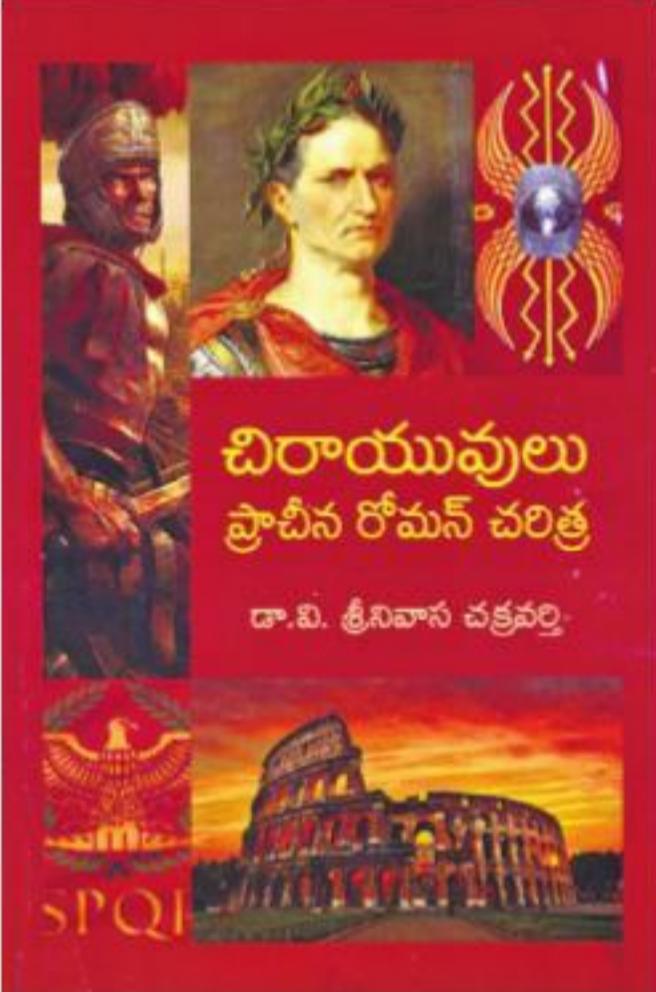
# పుస్తక నవీక్



ఓపుస్తకాన్ని చూసిన వెంటనే ఏదో  
గొంతుక వినిపిస్తుంది. అది బహుశా  
వెయ్యెండ్ల పాతదైనా కావచ్చ. ఎందుకంటే  
పుస్తకాలని చదవడం అంటే కాలాన్ని దాటి  
వెళ్లపోవడమే!

-కార్ల్ సాగన్

## ఒనారి రోమన్ వైపు



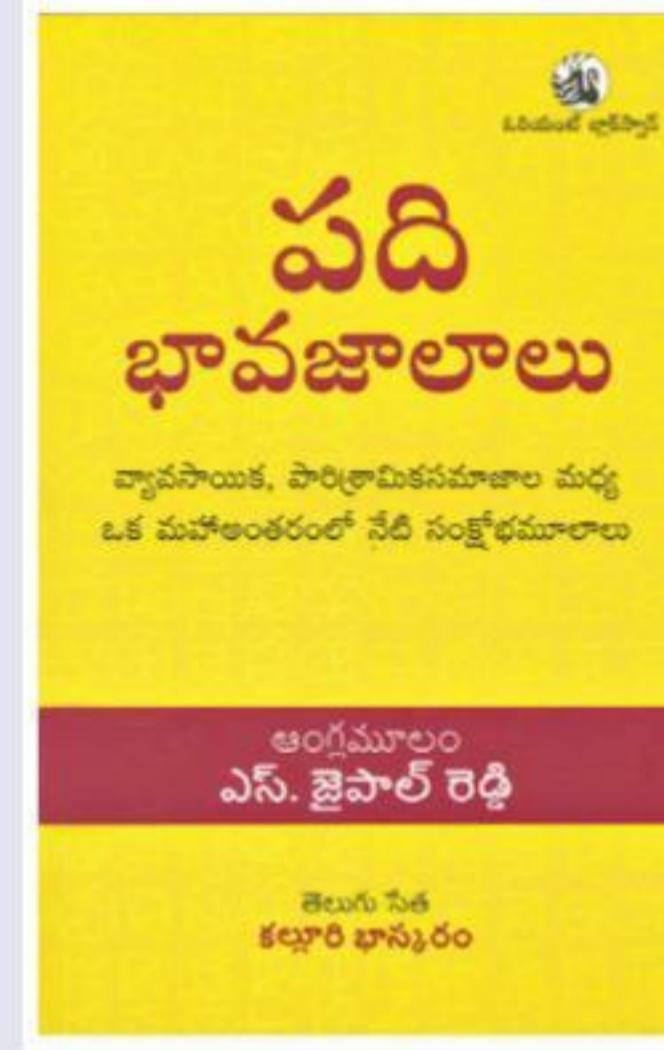
చరిత్రను అక్షరబద్ధం చేసుకోవాలనే  
శ్రద్ధ చాలా తక్కువ అని భారతీయుల మీద  
ఓ అభియోగం ఉంది. ప్రపంచ చరిత్రలను  
గమనించాలనే ఆసక్తి కూడా మనలో తక్కు  
వేసేమో! అందుకే కాలేజీలో చరిత్ర

### చిరాయువులు - ప్రాచీన రోమన్ చరిత్ర

**రచయిత:** డా. వి. శ్రీనివాస చక్రవర్తి  
**పేజీలు:** 252,  
**వెల:** 150/-  
**ప్రతులకు:** 94907 46614

ఎప్పుడూ ఒక తక్కువస్తాయి సబ్బెక్కగానే  
మిగిలిపోయింది. పోనీ చదివి తెలుసుకుం  
దామంటే, చరిత్ర గురించి అందుబాటులో  
ఉన్న పుస్తకాలు కూడా చాలా అరుదు. ఈ  
లోటును తీర్చే ఒకానొక ప్రయత్నం ఇది.  
రెండువేల సంవత్సరాలకు పైగా నిలచి గెలి  
చిన రోమన్ సామ్రాజ్యాన్ని పరిచయం చేసే  
యత్నమిది. అదేమంత తేలిక కాదు కానీ...  
రాజులూ, యుద్ధాలు, వ్యాపాలు అన్నిటినీ  
కండ్కి కడతారు రచయిత. రోమన్ సామ్రా  
జ్యంతోపాటు ఎదిగిన కళలు, తత్త్వచింతన,  
విజ్ఞాన విశేషాలను చెప్పుకొన్నారు. అడపా  
దడపా పేరు వినడమే కానీ, వివరం తెలి  
యని సీజర్, కలిగులా, కాంస్టాంటిన్, ట్రేజ  
నీల జీవితకథలతో అబ్బారపరుస్తారు.  
మధ్యమధ్యలో కనిపించే చిత్రాలు, పుస్త  
కాన్ని మరింత ఆసక్తికరంగా మారుస్తాయి.  
చదవాల్సిన పుస్తకం ఇది.

## తెలుసుకోవాల్సిన భావజాలాలు

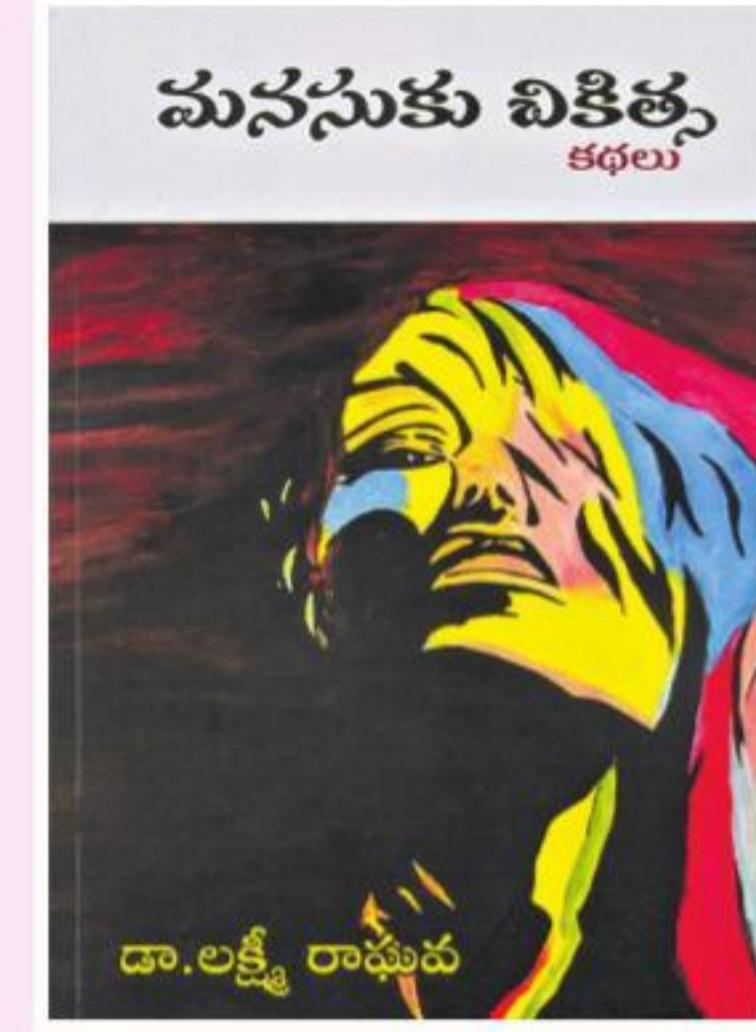


‘చదవటం వ్యక్తికి సంపూర్ణతను తెచ్చి  
పెడుతుంది; సంభాషణ మనిషిని ఎల్ల  
ప్పుడూ సన్వద్ధంగా ఉంచుతుంది; రచనే  
మనిషిని నిజమైన మనిషిగా మారుస్తుంది’  
అంటారు ప్రముఖ తత్త్వవేత్త ప్రాన్నిస్

### పది భావజాలాలు

**అంద్రమూలం:** ఎస్.జైపాల్రెడ్డి,  
**అనువాదం:** కల్పార్ భాస్కరం  
**పేజీలు:** 330, వెల: 460/-  
**ప్రతులకు:** ప్రముఖ పుస్తకేంద్రాలు

## బౌపథ గుళికలు ఈ కథలు



కథలు ఎక్కడి నుంచో పుట్టుకురావు.  
అనుభవంలో నుంచి తొంగి చూస్తాయి.  
వాటిని అంతే అందంగా తీర్చిదిద్దగలిగితే  
ప్రతి కథా ఓ బౌపథ గుళిక అవుతుంది.  
చదివిన వారి మనసుకు ఊరట లభి

### మనసుకు చికిత్స

**రచన:** డా || లక్ష్మీ రాఘవ  
**పేజీలు:** 164 వెల: రూ.100/-  
**ప్రతులకు:** 94401 24700

స్తుంది. ‘మనసుకు చికిత్స’ కథల సంక  
లనంలో ఉన్న 27 కథలూ ఇలాంటివే.  
పిల్లల మనస్తత్వాలు, పెద్దల ఉద్దేశాలు,  
బత్తిళ్ల, ఆ పరిణామాలను హృద్యంగా,  
పరిచారాలను వ్యాపారాలను వ్యాపారాలను  
పరిచారాలను వ్యాపారాలను వ్యాపార

# చిత్రం.. విచిత్రం

కరోనా విలయంతో బ్యాటీపార్లర్లకు వెళ్లాలంటేనే భయపడాల్సి వస్తు న్నది. అన్ని రకాల కొవిడ్ నిబంధనలు పాటిస్తున్నాయి, ఏదో తెలియని ఆంగ్దో ఈ నెలకొంటున్నది. ఈ క్రమంలో ఎక్కువ మంది సింపుల్ బ్యాటీ టీప్స్ పాటిస్తూ, ఇంట్లోనే తమ సాందర్భానికి మెరుగులు దిద్దుకుంటున్నారు. హాయిర్ స్ట్రీలింగ్ కు కొన్నాళ్ల విరామం ఇచ్చినా.. మానిక్యార్ మాత్రం మిస్సపుతున్నారు. అందుకే, గోళ్లను అందంగా తీర్చిచెందడం, వాటిని పరి రక్షించడం కోసం కొన్ని చిట్టాలు ఇస్తున్నాం..



## కావాల్సినవి :

- నెఱుల్ పాలిష్ రిమూవర్ • నెఱుల్ లీప్స్
- కాటన్ పాంప్ • నెఱుల్ బఫర్ • నెఱుల్ పాలిష్
- క్రూటికల్ పుషర్ లేదా నిప్పర్
- క్రూటికల్ రిమూవర్ లేదా క్రూటికల్ క్రీమ్
- హ్యాండ్ మాయిశ్చరైజర్ • నెఱుల్ కోసం బేస్ కోట్



## ఇంట్లోనే నెఱుల్ ఆర్ట్

- మానిక్యార్లో మొట్టమొదట చేయాల్సింది గోళ్లపై ఉన్న మిగిలి పోయిన పాత నెఱుల్ పాలిష్ ను తొలగించడం. ఇందుకోసం నాన్ ఏస్ టోన్ నెఱుల్ పాలిష్ రిమూవర్ ను గోళ్లపై అప్పే చేయాలి. కానేపయ్యాక కాటన్ పాంప్స్ తో తుడిచే యండి.
- ఆ తర్వాత గోళ్లను బఫ్ చేసుకోండి. దీంతో గోళ్లకు సహజసిద్ధమైన పైనింగ్ వస్తుంది. కొత్తగా వేసే నెఱుల్ పాలిష్ మృదువుగా స్థయిడ్ అవు

తుంది. అయితే, మరీ ఎక్కువగా బఫర్ చేయడం కూడా మంచిది కాదు. దీనివల్ల గోళ్లు బలహీనమవుతాయి.

- నెఱుల్ పాలిష్ వేసే ముందు గోళ్లపై ఉండే మరకలను తొలగించుకో వడం ఎంతో ముఖ్యం. లేకుంటే అవి అందవిహినంగా కనిపిస్తాయి. ఇందుకోసం గోళ్లపై క్లియర్ బేస్ కోట్ వేయండి.
- మాయిశ్చరైజర్ ప్రయోజనాలు పాందేందుకు క్రూటికల్ ఆయుల్ను అప్పే చేసి, చేతులను బాగా మసాజ్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో 30 సెకండ్లపాటు చేతులను ఉంచండి. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ ను అప్పే చేయండి.
- సృజనాత్మకతను జోడ్సించి గోళ్లకు రంగులను వేయడాన్నే 'నెఱుల్ ఆర్ట్' అంటారు. అన్ని గోళ్లకు ఒకే రంగును వాడకుండా, ఒక్కొదానికి ఒక్కొరక మైన నెఱుల్ పాలిష్ ను వేయడం కూడా నెఱుల్ ఆర్ట్లో భాగమే.
- రెండు వేర్చేరు రంగులతో కూడా నెఱుల్ ఆర్ట్ ను ప్రార్థించి చేయవచ్చు. ఒకే గోరుపై వేర్చేరు రంగులను అప్పే చేయడం.. ఈ నెఱుల్ ఆర్ట్

## ఫ్యాషన్

### ప్రపంచం

ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు. ప్రతిరోజు సరి కొత్త డిజైన్సు.. కొత్తరకం పటమ్మ మార్కెట్లను ముంచేత్తు తూనే ఉంటాయి. ఒకదాని గురించి తెలిసేలోపే.. మరో పది రకాలు వచ్చి చేరుతాయి. ప్రస్తుతం నగల ఫ్యాషన్ కూడా అలాగే ఉన్నది. కాన్వాస్‌పై ఉండాల్సిన సప్తవర్షాల చిత్రాలు, ఇప్పుడు ఆభరణాలపైకి వచ్చి చేరాయి. ఒక ప్పుడు నగలంటే కేవలం బంగారం, వెండి, ఇతర లోహాలతో తయారయ్యాయి. నేటి డిజైనర్లు మాత్రం మట్టితోనూ (టెరాకోటా), కాటన్తోనూ మగువల మనసు దోచే నగలను తయారు

చేయాల్సిన ధీమ్. గోరుపై అడ్డంగా కానీ, నిలుపునా కానీ, వివిధ కొణాల్లో కానీ రంగురంగుల నెఱుల్ పాలిష్ ను అప్పే చేయవచ్చు. మీకున్న క్రియే టివిటీని ఇక్కడ ప్రదర్శించ వచ్చు.

- నెఱుల్ పాలిష్ పై చిన్నచిన్న పైలైట్టు ఇవ్వడం కూడా నెఱుల్ ఆర్ట్ కిందకే వస్తుంది. ఏదైనా డార్క్ కలర్ ను గోళ్లపై వేసి, దానిపై తెలుపు లేదా ఏదైనా లైట్ కలర్ టో పైలైట్ ఇవ్వండి.



## 'చిత్ర'మైన నగలు



చేస్తున్నారు. అవి కూడా బోర్ కొట్టాయేమో..! ఇప్పుడు వాటిపై అంద మైన చిత్రాలను వేస్తు.. ఔరా అనిపించే జువెలరీ రూపొందిస్తున్నారు. దేవతామూర్తుల చిత్రాలు, ముంతాజ్-పాజహన్ బొమ్మలు, ప్రకృతిని ప్రతిబింబించే ఆర్ట్.. ఇలా రంగురంగుల ఆకృతులను ఆభరణాలపై వేస్తున్నారు. ఈ సరికొత్త నగలు అనేక రూపాల్లో, ఆకర్షణీయ మైన డిజైనర్లో దొరుకుతున్నాయి. కాటన్ చీరలు, చుడీ దార్లు, లాంగ్ గాన్స్.. ఇలా ఎలాంటి డ్రెస్సెపైన వేసుకున్నాయి, సరికొత్త లుక్సు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. 'కాలేజీ అమ్మాయిలు మరింత ట్రైండీగా కనిపించాలన్నాయి, హుందాగా కనిపించాలనుకునే మహిళలకు ఇవి బెస్ట్ చాయిస్' అంటున్నారు ఫ్యాషన్ నిస్టలు.



**ప ర క శ స**

### పద్ధతినేడం

#### అడ్డం

1. రోదసి (4)
4. కీటకం; మిడత (3)
7. పురం జోడిస్తే ఆంధ్ర సరిహాద్దు ఒడిశా జిల్లా (2)
8. విష్ణువు ఎత్తిన స్త్రీ అవతారం (3)
10. దేరా (3)
12. తాడు చుట్టి ఆడే ట్రీడా విశేషం - అటుగా (3)
15. అటుగా ఆలస్యం (2)
16. మొరటు (3)
18. పచ్చదనం (3)
20. అట్టుంచి నిజమేమిటో తెలిసింది (4)
22. రాజకుమారై పెండ్లికి చాటించే ప్రకటన (4)
24. - - గప్పిన నిప్పు! (3)
26. ఉపాధ్యాయురాలు (4)
28. కె.బాలచంద్ర తీర్చిదిద్దిన వెండితెర 'కోకిలమ్ము' (3)
30. భయం (3)
31. తిరగబడ్డ కొమ్ము (2)
32. పుడ్మచుల్లో ఒకటి (2)
33. వెనుకనుండి మింగండి! (3)
34. మహమ్మదీయుల పర్వదినం (2)
35. పార్వతీదేవి (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	
*		*	32		*	*	33		
34		*		*	35			*	

#### నిలువు

1. సంబరం కాదు ఆకాశం (3)
2. కెరటం; ఒక సంగీత విశేషం (4)
3. కిందనుండి కలిగిన కైవల్యం (2)
4. ఈ గ్రహమంటే అందరికీ భయం (2)
5. ఒక రకం మధ్యం; హాలీనాడు సేవిస్తారు (2)
6. వస్తు సముదాయం (4)
9. మంచు (2)
11. మరక (2)
13. పాతబట్టలన్నీ కలిపి కుట్టే పరుపు (2)
14. కాంక్ష (3)
17. ఉప్ప పోలికతో జ్వలించేది (3)
18. అంజనీపుత్రుడు (5)

19. బాసరలో కొలువైన దేవత - కింది నుంచి (4)
21. పెడబొబ్బ వంటి కేక (2)
23. స్త్రీ (3)
24. పులిషోరలో పిండే పుల్లకాయ (2)
25. ఈ ముని దశరథ పుత్రి శాంత పతి (5)
26. పక్కల బందిఖానా (4)
27. తల తెగిన తలపు (3)
29. సాదీ అరేబియా దేశ రాజధాని (3)
31. గుడిలో పూజారి మోగించేది (2)
32. నాగలి కట్టినప్పుడు ఎద్దు మెడమీద ఉంచేది (2)
33. రవి కాంచనిది - - కాంచన! (2)

నిర్వహణ : విశ్వజ

#### గతవారం సమాధానాలు

#### పద్ధతీకెక

వి	1	రా	మం	*	3	ని	4	రు	ధు	డు	5	*
లా	*	జో	లి	*	ర	*	*	జో	క		8	
సం	ప	ద	*	థ	స	రా	స	*		తు		
*	గ	థ	థ	*	వ	*	వ	పో	వి	*	16	
గం	డం	*	కృత	క	*	పు	రా	వ		తు	21	
ధ	*	మి	*	వా	రథ	కృత	*	అ	అ	ర	24	
కం	*	పు	ప	త	*	పు	ర	*	భా			
*	చె	*	జో	*	న	త్యం	శ	పు	పు	*	31	
పం	పు	రా	యి	*	ము	*	గ	జ	ము	ము	35	
పి	పు	త	*	భ	డ్రం	*	ము	*	ము	ము	39	

#### సీసిమూ ప్రజా

*	1	2		*
3			*	4
5			*	6
		7		
	8			

*	1	2	రే	సా
కాం	3		ని	సా
చ	త్రే		ర	వి
న	త్రై	త్రా	సా	త్రై
	8	ర	ద	

#### అడ్డం

1. జంధ్యాల తొలి చిత్రం 'ముద్ద - - - ' (3)
5. దాసరి అద్దాలతో కట్టింది? (2)
6. ఒక వర్ధమాన క్యారెట్ నటి (2)
8. చిన్న నరేవుకు ఇంటిపేరైన తొలిచిత్రం (3)

#### నిలువు

2. ఎన్.టి.ఆర్., లక్ష్మీ రాజ్యం జంట చిత్రం (2)
3. 'శివరంజని' పలికించిన నాయుడు (3)
4. 'వెన్నెల్లో గోదారి అందా'న్ని వినిపించిన గాయని (3)
7. మెల్ల కాదు, వాణిత్రీ దరించిన కవయిత్రి పాత (2)



నటిగా, మోడల్‌గా తనకంటూ  
ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును తెచ్చుకున్నది  
నివేదా పేతురాజ్. ఈ ముద్దుగుమ్మ  
తన నటనతో హావభావాలతో తమిళ,  
తెలుగు ప్రేక్షకుల మెప్ప పాందుతున్నది.  
'రెడ్' చిత్రంలో రామ్ సరసన  
కనిపించబోతున్నది తమిళ సుందరి.

# నివేదా..

## హృదయ నివేదన!

నాలుగేండ్ల క్రితం ఓ తమిళ చిత్రంతో  
వెండితెరకి పరిచయమైంది నివేదా  
పేతురాజ్. 'మెంటల్ మబిలీ'  
చిత్రంతో ఆ ముద్దుగుమ్మ  
తెలుగువారిని పలకలం  
చింది. అంతేనా, యువత  
తన పేరే పలవరించేలా  
చేసుకున్నది.

'రామ్లాంటి యంగ్ అండ్  
ఎన్లిటిక్ హోటీల్ నటించే  
అవకాశం రావడం నా ఆదృష్టం.  
ఈ చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు  
మరింత దగ్గర అవుతాననే నమ్మకం  
ఉంది. ప్రైదరాబాద్ నగరం  
కూడా నాకు భలేగా  
నచ్చేసింది' అంటున్నది.

లాక్డెస్  
ట్రైమ్లో తనలోని చిత్ర  
కాలణిని నిద్రలేపింది  
నివేదా. మనసుకు నచ్చిన చిత్ర  
రువులను బించి ఇన్స్టాగ్రామ్లో  
అభిమానులతో పంచుకు  
స్వది. చాలా ప్రశంసలే  
వచ్చాయి.

**తమిళనాడులోని**  
**కోవిల్పట్టిలో** 1991 నవంబర  
30న జన్మించిన నివేదా.  
తల్లిదండ్రులు దుబాయీలో స్థిరపడటంతో..  
అక్కడే పెలిగింది. అక్కడే చదువుకుంది.  
2015లో మిన్ ఇండియా యూఏఎ  
అందాల పోటీలో విజేతగా నిలిచింది. నట  
నష్టె ఆస్క్రిటో అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ  
భారత్ చేరుకుంది. కల నిజం  
చేసుకుంది.

**నివేదా మంచి**  
యాక్టర్ కాదు. కిక్ బాక్సర్  
కూడా. తనకు రెజ్లింగ్ తెలుసు.  
ట్రావెలింగ్ అంటే చాలా ఇష్టం. ఇప్ప  
టికే తను సందర్శించిన దేశాలు చాలానే  
ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం, సినిమాల్లో మంచి  
ప్రాజెక్టులు చేసి సత్త్మా ఉన్న నటిగా  
పేరు తెచ్చుకోవాలన్నదే తన  
లక్ష్మీని చెబుతున్నది ఈ  
అందాల బొమ్మ.

**నివేదా**  
ప్రస్తుతం రామ్ సరసన  
'రెడ్'లో నటిస్తున్నది.  
తమిళంలో 'పాల్ట్' తథితర సినిమా  
లతో బిజీగా ఉంది. దుబాయీలోని ఓ  
ప్రభ్యాత యూనివర్సిటీ నుంచి  
పూయమన్ లిసోర్స్ మేనేజ్మెం  
టలో పట్టా పొందింది.

కొంతకాలం తనకు చెప్పుకోదగ్గ అవకాశాలేవీ రాలేదు. అయినా ప్రయత్నాలు ఆపలేదు. 'మెంటల్  
మబిలీ' సినిమాలో శ్రీవిష్ణు సరసన నటించి, సిల్వర్ స్ట్రీట్ పరిచయమైంది నివేదా. చిత్రలహరి,  
బ్రించేవారెవరురా, అల వైటంరపురంలో, రోషగాడు, టిక్ టిక్ టిక్.. సినిమాలతో మంచి పేరే తెచ్చ  
కున్నది. స్పెన్ ఫిక్షన్ నేపథ్యంలో వచ్చిన 'టిక్ టిక్ టిక్' ప్రేక్షకుల ప్రశంసలూ పొందింది.



నేటి అవసరం కరోనాను జయించడం  
హోమోయోకెర్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ టీ ఇబి సాధ్యం

# 12

నెలల హోమోయోకెర్  
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్  
ఉచితం  
(మీ చికిత్సపై మీ కుటుంబానికి)

స్పొషాలిటీ చికిత్సలు

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

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



**హోమోయోకెర్  
ఇంటర్నేషనల్**<sup>®</sup>  
వరద్దు-క్లాస్ హోమోప్తి

ఇప్పుడు హోమోయోకెర్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ కిట్ [homeocare.in](http://homeocare.in) లో ఆర్డర్ చేయండి

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