

నమస్తే తెలంగాణ ఔదివారం

బతుకయ్య

2 ఆగస్టు 2020

స్వాహా...
ఒక సైన్స!



'నటా'.. నటావా!

లాక్డోన్ మొదలైనప్పటినుంచి
భియేటర్లు బంద్. దీంతో, బిటీటీలోనే
సినిమాలు విడుదల అవుతున్నాయి.
అలా 'ఆహా'లో వచ్చిన సినిమా..
జిహ్వ. తమిళ డబ్బంగ్ అయినా..
తెలుగు ప్రేక్షకులకు తెగనచ్చే
సింబి. ఆసినిమాతో పాటు
హారీయున్ కూడా! ఆ నిషోకండ్
సుందరేనటాషా సింగ్.
త్వరలోనే తెలుగు తెరపైనా
మెరిసిపోనున్నది నటాషా!

..మిస్ హిమాచల్ అయ్యక..
మిస్ యూనివర్సల్ ఫీన్ అండ
హృమానిటీ విన్వర్గా ప్రభావత
ట్రైనర్ రుహనీ సింగ్ దగ్గర
వర్షపుట్ చిట్టాలు నేర్చుకున్నాయి.
డిల్లీలో జిలగిన ఎఫ్బీబీ ఫెమినా
మిస్ ఇండియా పోటీల్లో
పాల్గొన్నది. అందులో ఫష్ట్
రన్నరప్పగా నిలిచింది.



కల్యాణ్
జువెలర్స్ యాడ్లో
నాగార్జునతో ఆడిపాడించి
అమృతు. ప్రతి సంవత్సరం జాతీయ
అవార్డులు వచ్చిన వివిధ భాషల
చిత్రాలను తప్పకుండా
చూస్తుందట.

రాజ్తరుట్ తరువాతి
సినిమాలో నటాషా
సింగ్ హీరోయిన్గా
చేయనున్నట్టు
వార్తలు వచ్చాయి.
సోషల్మీడియా
ద్వారా నటాషా
కూడా ఈ విష
యాన్ని ధ్రువీక
ంచింది.

సినిమాల్లోకి
రాకపోయి
ఉంటే, సివిల్
ఇంజినీర్గా
పెద్దపెద్ద
బిల్లింగ్ కట్టేదట.
లేదంటే పెయింటర్గా
మారిపోయి.. క్యాన్యాస్ మీద
అయ్యతాలు చిత్రించేదట.



నటాషా వెజిటేరియన్.
కాకపోతే పాల పదార్థాలూ
ముట్టుదట. అంతేకాదు..
ఎలాంటి డైట్ ఫాలోకానని
అంటున్నది. రాజస్థాన్లో
ఘూటీంగ్ అంటే భయ
పడిపోతుంది,
మామూలు ఎండలా?
తనకు ఎడారి
ప్రాంతాలు
అయిప్పమని
చెబుతున్నది.

మగవాళ్లు..
ఆడవాళ్లతో
అబద్ధాలు చెచితే
నచ్చదంటున్నది.
నిజాయతీ ఉన్న
మనుషుల్నే
గౌరవస్తానని
సీరంగా
చెబుతున్నది.



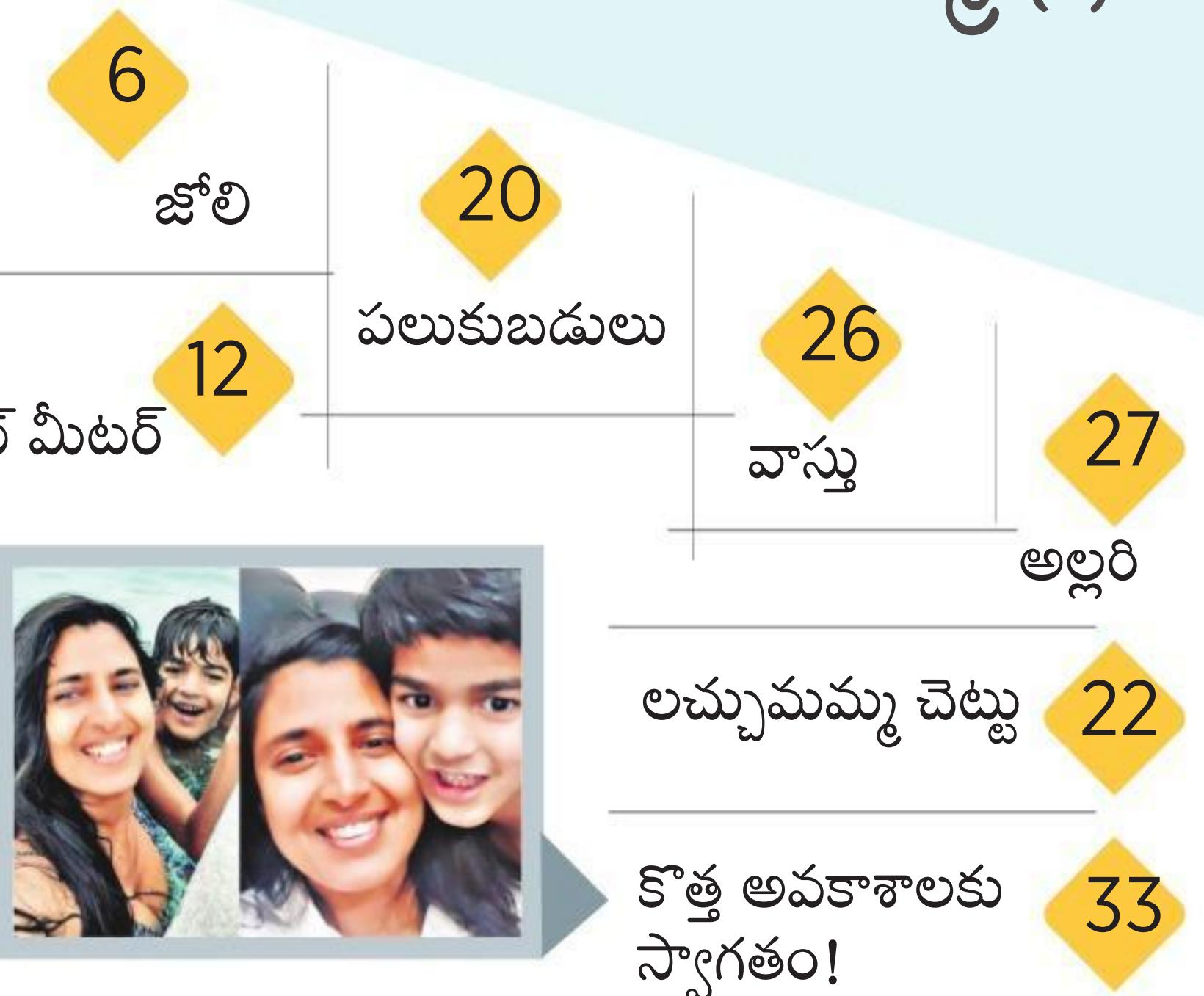
నటాషా అందగ్తెలకే అందగ్తే! 'మిస్ హిమాచల్'
కిరిటాన్ని సాంతం చేసుకుంది. ఆ సమయంలోనే
'నేను ప్రపంచంలో.. టాప్సలో ఉన్నట్టు భావిస్తున్నా'
అంటూ స్టేట్మెంట్ ఇచ్చింది. తను పుట్టించీ పెరి
గించి హిమాచల్ప్రదేశ్లో. అందుకేమో, నిత్యం
ఆపిల్లూ తాజా తాజాగా కనిపిస్తుంది.

ప్రయాణాలు ఇష్టం. డ్యూస్ అంటే
ప్రాణం. పంజరంలో చిలుకలా ఒక
దగ్గరే ఉండమంటే అస్తులు ఉండలేదట.
అమితాబ్బచ్చన్, కమల్హసన్,
ధనుష్, నయనతార, కంగనా, ఆలియా
భట్ల నటనను అభిమానిస్తుంటి.



స్నేహం..ఒక సైన్స!

నాన్న కొట్టడన్న బాధలో ఏడుస్తుంటే... భుజానపడ్డ చేయి వాడు. టీచర్ తిట్టినందుకు క్లాస్ అంతా నవ్వుతుంటే... ఓదార్చిన జాలి వాడు. అన్నతో గొడవ పడినా, అమ్మాయి ఛీ కొట్టినా... జీవితంలో ప్రతి కష్టానికి కాన్నిలర్కగా నిలిచేవాడు. రాకూడని మరణం ఇంటిని పలుకరిస్తే... జరగాల్సిన కార్యక్రమాల కోసం ముందుండేవాడు.



5 రాళ్ళ భూమిలో.. రత్నాలు!

పొలమంటే పురుగుల మందు వాసనే ఎందుకు గుర్తుకు రావాలి? పంటచేలంటే చీడపేడలే ఎందుకు జ్ఞాప్తికి రావాలి? సాగు అంటే అప్పులేనా, అన్నదాతకు కష్టాలేనా? వ్యవసాయం పండగ కాదు దండగేనా?.. కాదని చెబుతున్నారు ఖమ్మం జిల్లా పెనుబల్లి మండల రైతు కృష్ణయ్య.



18 రాజమాళి నాకు స్వాతి!



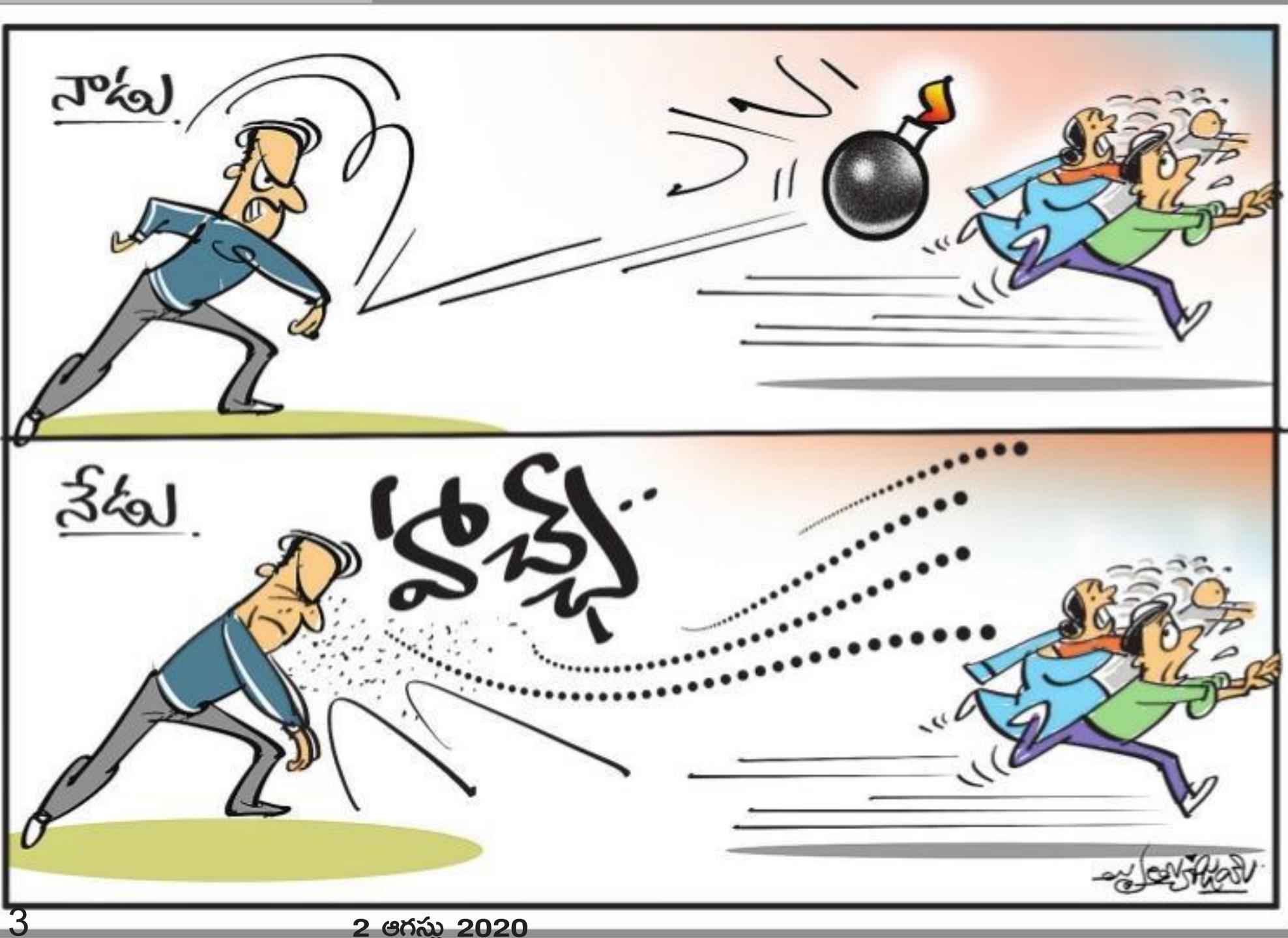
సృజనాత్మకత, భావుకత ఉన్నవారు దర్శకులుగా రాణిస్తారు. ఈ లక్ష్మణాలకు ఆధ్యాత్మికత.. హేతువుతో కూడిన విశ్లేషణ సామర్థ్యం తోడైతే మరింత విశాల ధృక్కోణంలో ప్రపంచాన్ని వీక్షించవచ్చు. తన ఆలోచనా విధానం అదే అంటున్నారు యువ దర్శకుడు చందు మొండేటి.

30 మంగయ్య అదృష్టం

మాతృదేశ సేవా సందర్భంలో చేయవలసిన అనేక కార్యకలాపాల్లో -ముఖ్యంగా దుష్టార్థ కలాపాల్లో, మంగయ్య నియమకం తప్పక జరిగేది. ప్రమాదపు పను లన్నీ మంగయ్య వాటాలోకి వస్తే, ప్రమాదం లేని పనులను నాయకుడే చూచేవాడు.



క్యాబాత్తిహా!



ఈ సంచిక్కు మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

పోస్టు ద్వారా: బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ, 8-2-603/1/7,8,9, కృష్ణాపురం, రీడినంబర్.10, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034. ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com

పాయ అంటే కాళ్లు! మేక
కాళ్లుతో చేసుకునే వంటకమిది.

మనాలా బినుసులు
కుమ్మరించిన కొణ్ణి కమ్మని
వాసన! ప్రేరణంగా
ప్రైదరాబాద్ ప్రాంతంలో
ఫేమన్. వేడిగా బన్తో
కలిపి లాగిస్తే.. నవనాడులూ
యూక్షివ్ కావాల్సిందే!
పాయ పేరు చెబితే సర్లి, దగ్గు.. పాయే!

ఐతారం డావత్



పనందుగా.. పాయ!

మేక కాళ్లను బాగా కడిగి,
కొన్ని నీళ్లు పోసి గంటపాటు
ఉడికిస్తారు. కావాలనుకుంటే, మళ్లీ
కాసెపు నీళ్లు పోసి ఉడుకనివ్వాలి. ఇప్పుడు
మరో గిన్నెలో నెయ్యి పోసి లవంగాలు,
దాల్చిన చెక్క వేయాలి. ఇందులో ఉల్లిపాయ
ముక్కలు, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్తే జోడించాలి.
బీంట్లోనే టుమాటాలు, పసుపు, కారం వేసి
బాగా కలుపాలి. రెండు నిమిషాల తర్వాత
కాళ్ల భోక్కలను వేసి ఉడికించుకోవాలి.
కావాలనుకుంటే మరికొన్ని నీళ్లు పోసి,
ఉప్పు వేసి కలుపాలి. రుచికరమైన
పాయ తయార్!

సర్లి, దగ్గు వచ్చి
నప్పుడు వేడివేడి పాయ
తాగడం చాలామంచికి
అలవాటు. అదో ఉపశమనం
కూడా. హిందూ, ముస్లిం అన్న
తేడా లేకుండా అందరూ పాయను
చేసుకుంటారు. అయితే, బీన్ని
వండటానికి ఎక్కువ సమయం
పడుతుంది.

లవంగాలు ఒత్తిడిని
తగిస్తాయి. మధుమేహాన్ని
నియంత్రిస్తాయి. జీర్ణాశయ
సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారాన్ని చూపి
స్తాయి. దంత సమస్యలకు, నొప్పులకు,
వాపులకు అధ్యాత్మమైన జౌపథంలా పని
చేస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లి జీర్ణక్రియను
మెరుగుపరిచెందుకు దోహదపడుతాయి.
దాల్చిన చెక్క రక్కాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.
క్యాల్చియం ఎముకలను బలోపేతం
చేస్తుంది. ఇంకా, రక్కంలో చక్కర
స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది.

పాయను ముస్లింల సంప్రదాయ
వంటకంగా భావిస్తారు. పాకిస్తాన్లోని
లాహోర్, తెలంగాణలోని ప్రైదరాబాద్,
యూపీలోని లభ్యనవ్వాలలో ఎక్కువగా
వండుకుంటారు. మధ్య ఆసియాలో బీన్ని పాచా
అని పిలుస్తారు. కాళ్ల పోర్చు అనీ అంటారు.
రంజాన్, బక్రీదీలాంటి పండుగల సమయంలో
పాయ ఉండి తీరాల్సిందే!

మటన్లో ప్రాటీస్లు,
న్యూట్రియంట్లు అభికం.
ఇది తినడం వల్ల సాధియానిన్,
ఎగ్గమా, యాక్సె వంటి చర్చ సమ
స్యలను అభిగమించవచ్చని
అంటారు. మటన్లో క్యాల్చియం
అభికం. ఎముకలకు, దంతాలకు
కావాల్చిన పోషకాలు అందు
తాయి. ఇందులోని విటమిన్
బీ12 వల్ల ఎత్తరత్తుకునాలు
బలపడతాయి.

పొట్టాపైయం,
మెగ్నిషియం, ఇనుము,
మాంగసీను వంటి ఖనిజాలు
కొత్తమీరలో కనిపిస్తాయి. అందుకే
కాప్ట్ వేసినా చాలంటారు. రక్కపోటు
నియంత్రణకు, జ్ఞాపకశక్తికి కొత్తమీర
బాగా పనిచేస్తుంది. టుమాటాలో
లైకోపీన్, బీటా కెరోబిన్ శరీరానికి
మేలు చేస్తాయి. జలుబు,
పూలు తదితర సమస్యలకు ఇది
మంచి మందు.





రాళ్ల భూమిలో..



రత్నాలు!

ప్రొదరాబాద్ సెంటుల్ యూనివర్సిటీలో ఎంఎస్ చదివిన కృష్ణయ్య రకరకాల వ్యాపారాలు చేశారు. కన్నవాళ్లకు దగ్గరగా ఉండాలని సింగరేణి నర్సరీ కాంట్రాక్టు దక్కించుకుని మొక్కలు పెంచేవారు. అప్పుడే ఆయనకు వ్యవసాయంపై మక్కువ కలిగింది. మొక్కలను సేంద్రియ పద్ధతిలో పెంచాలన్న ఆలోచన వచ్చింది. ఈలోగా సింగరేణి కాంట్రాక్టు పూర్తికావడంతో.. సేంద్రియ విధానంపై అవగాహన పెంచుకునేందుకు ఆయనకు అవకాశం లభించింది. చాలా రాష్ట్రాలు తిరిగారు. ఆక్కడ రైతులు అవలంబిస్తున్న విధానాలను దగ్గరుండి పరిశీలించారు. అనంతరం పెనుబల్లికి వచ్చి 30 ఎకరాల భూమిని కొన్నారు. ఆ బీడు భూమిని కొన్న ప్రుదు తోటి రైతులు నవ్వారు. 'ఇక్కడ పంటలు పండిస్తావా?' అంటూ హేళన చేశారు. అది పూర్తిగా ఎగుడుదిగుడు ప్రాంతం. నీటి వనరులు అంతంతమాత్రమే. ఎలాగైనా సేద్యానికి అనుమతి మార్పుకోవాలని నేలను చదును చేయడం ప్రారంభించారు. ఇందుకు చాలా సమయమే పట్టింది. పైగా దాచు కున్న డబ్బుంతా ఖర్చుయింది. తీప్రాత్మకాలో పడ్డ కృష్ణయ్య ఓ మిత్రుడి సూచనతో బ్యాంకులో రూ. కోటి వరకు రుణం తీసుకున్నారు. ఆ డబ్బుతో ఆరు బోర్డులు వేయించారు. నీరు వృథా కావొ ద్వన్న ఉండేశంతో ట్రైప్ సౌకర్యం ఏర్పాటు చేశారు. వర్షాకాలంలో నీరు వృథాగా పోకుండా ఉండేందుకు బావిని తవ్వించారు. వాననీరంతా అందులోకి వెళ్లా

ఏర్పాటు చేశారు. అందులో ప్రభుత్వం పంపిణీ చేసిన చేప పిల్లలను పెంచుతున్నారు. బావిలో నీరు నిల్చ ఉండటంతో బోర్డు రీ-చార్జ్ అవుతున్నాయని చెబుతారు కృష్ణయ్య.

ఉద్యాన పంటలతో..

'పంట మార్పిడి విధానంతో చీడపీడలకు చెక్ పెట్టోచ్చు' అని చెబుతారు కృష్ణయ్య. మహారాష్ట్ర బార్సీ నుంచి ప్రత్యేకంగా సీతాఫలం మొక్కలు తెప్పించి పదిహేను ఎకరాలలో నాటారు. ప్రస్తుతం ఆ మొక్కల వయసు ఏడాది. అందులో అంతరపంటగా పుష్పను సాగు చేశారు.

మార్కెట్లో డిమాండ్ ఉండటంతో అన్ని ఖర్చులూ పోను ఎకరానికి డెబ్బె వేలు మిగిలాయి. పంట కాలం పూర్తవడంతో వాటి అవశేషాలను కంపోష్టుకు మార్పి ఎరువుగా వాడుతున్నారు. అలా వ్యవసాయంలో ఏదీ వృథా కాకుండా చూస్తున్నారు.

సేంద్రియమే ఉత్తమం -కృష్ణయ్య

వ్యవసాయంలో ఖర్చులు పెరిగాయి. దీంతో అధిక దిగుబడుల కోసం ఆరాటం ఎక్కువైంది. ఘలితంగా రసాయన ఎరువులు విస్తారంగా వాడి నేలను విషపూరితం చేస్తున్నారు. అందుకే నేను సేంద్రియం వైపు మళ్లాను. మొదట్లో కొంత ఇబ్బంది ఉండేది. ఇప్పుడు దాన్ని అధిగమించాను. మనసేద్య విధానం చాలా గొప్పది. దానికి అధునాతన పద్ధతులు జోడిస్తే బ్రహ్మండమైన దిగుబడులు సాధించవచ్చు. ప్రభుత్వం కూడా సేంద్రియ విధానాన్ని ప్రోత్సహించి రాయితీలు ఇస్తే సేద్యం బంగారం అవుతుంది.

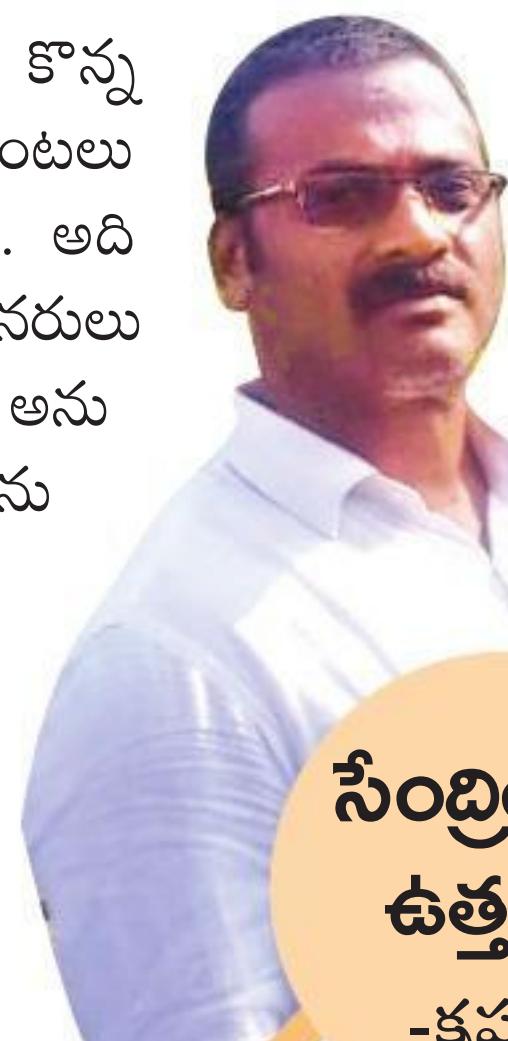
(సలహాల కోసం: 9866185197)

పాలమంటే పురుగుల మందు

వాసనే ఎందుకు గుర్తుకు రావాలి? పంట చేలంటే చీడపీడలే ఎందుకు జ్ఞాప్తికి రావాలి?
సాగు అంటే అప్పులేనా, అన్నదాతకు కష్టాలేనా?
వ్యవసాయం పండగ కాదు దండగేనా?.. కాదని చెబుతున్నారు ఖమ్మం జిల్లా పెనుబల్లి మండల రైతు కృష్ణయ్య. ప్రోదరాబాద్ సెంటుల్ యూనివర్సిటీలో ఎంఎస్ ఎన్వీరాన్ మెంటుల్ సైన్స్ చదివిన కృష్ణయ్య సేంద్రియ వ్యవసాయం వైపు మళ్లారు. 30 ఎకరాల్లో సేద్యం చేస్తూ 'శైరా' అనిపిస్తున్నారు.

ఇదే విధానం..

కృష్ణయ్య నాలుగు ఎకరాల్లో మిర్చి.. మూడెక రాల్లో టమాటా సాగు చేశారు. ఇందులోనూ సేంద్రియ విధానాన్నే అవలంబిస్తున్నారు. సాధారణంగా మిర్చికి చీడపీడల తాకిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ సేంద్రియ పద్ధతిని జోడించి ఎకరానికి 40 క్యింటాళ్ల దిగుబడి సాధించి ఈ ప్రాంతంలో రికార్డు నెలకొల్పాడు. టమాటలోనూ సేంద్రియ సూత్రంతో అన్ని ఖర్చులూ పోనూ ఎకరానికి రూ. 60 వేల దాకా లాభాలు గడించారు. బోప్పాయి రైతులకు ప్రధాన అవరోధం మొక్కలు. సాగు చేయాలని ఆసక్తి ఉన్నా మొక్కలు ఎక్కుడ దొరుకుతాయో తెలియక చాలా మంది నిరుత్సాహానికి గురువుతుంటారు. ఈ పరిస్థితికి కృష్ణయ్యకూ ఎదురైంది. అయినా వెనక్కితగ్గలేదు. నెట్లో శోధించిన ఓ సరఫరాదారును గుర్తించారు. ఏపీ నుంచీ విత్తనాలు సేకరించారు. వాటిని జాగ్రత్తగా పుధ్యచేసి ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన గదుల్లో పెంచారు. ఈ విధంగా పెంచిన మొక్కలను పొలంలో నాటారు. ఇలా ఎనిమిది ఎకరాల్లో బోప్పాయి సాగుచేశారు. ప్రస్తుతం పంట కాత దశలో ఉంది. కృష్ణయ్య వ్యవసాయం క్షీత్రంలో రోజుగా 40 మంది పనిచేస్తారు. అందరికి తన క్షీత్రంలో నివాస పసతి ఏర్పాటుచేశారు. ఒక్కొక్కరికి నెలకు రూ. పదివేల వేతనం ఇస్తున్నారు. బియ్యం, నిత్యావసరాలు సమకూర్చుతున్నారు. కష్టాల్లో ఉన్నవారిని ఆదుకుంటున్నారు. ■



జ్యే తెలంగణ



(rkrkottam@gmail.com)

... కొట్టం రామకృష్ణారెడ్డి

ఎం

ట్రామారావు అంటే గుండెకాయ తీసి కలకత్తా పాన్నని పొట్టంగట్టి నట్టు పొట్టంగట్టి ఆయన చేతిలపెట్టే టంత దిల్లీగీ మా మూర్తిగానికి. ఆయ్య శీన్సులల్ల చేపే మంచి మంచి దైలాగులన్నీ నా తోటి రాపిచ్చుకుని బట్టిపట్టిందు. ఆనికి తెలుగు మాట్లాడనీకేనే సరీగ రాదు ఇగ సదువుడు ఏడికెళ్ళి ఒస్తది, రాసుడెడికెళ్ళి ఒస్తది. ఉల్ల సిటీల పుట్టిపెరిగిండా యే. గందుకే ఇస్కూలు గూడ సెకండ్ లాగ్స్టేజి తెలుగు తీస్కున్నదు. మల్ల ఉర్దూ, ఇంక అంగ్రేజి దంచి కొడ్డడు.

ఎంట్రామారావు తర్వాత ఆ అభిమానమంత చంద్రాలు సార్లీదికి మళ్ళీంది. అదేదిదాంక పోయిందంటే చేతిమీద పచ్చబొట్టు పొడిపిచ్చుకునే దాంక పొయ్యింది.

ఇగ ఆయ్య ఉడిపొయ్యినంక గూడ అయ్య మీద ప్యార్ మొహబ్బత్ అట్లనే ఉన్నది. గంత కూడ బిగ డాయించలే.

అంతట్లనే తెలంగాణ లొల్లి ఊపందుకున్నది. ఇగ ఆడికెళ్ళి మరూ అయ్యింది మా ఇద్దరి నడ్డు దుష్టునీ. నేనేమో కేసియ్యారు సార్ అంట, ఆడేమో బాబు అంటడు. అరే! లాగులేసుకున్నప్పటి సంది ఉన్న దోస్తానగూడ ఖాతర్ జెయ్యకుండ నా మీదికి ఊకెనే ఎగురుతుండేటోడు. కలిసినప్పుడల్ల బహేజ్ జేసేటోడు. ఇగ ఇద్దరం కొట్టుకున్డాక్కాటే తక్క. ఈ విషయంల ఇద్దరి నడ్డు నిచ్చె పంచాదే.

చంద్రాలు సారు దెండుకండ్ సిద్ధాంతం చెప్పిన ప్పుడు నన్ను జిల్లి చూశ్వా అన్నదు. నేను ఎన్నితీర్చ చెప్పి సూశ్వా. ఆనిది ఎంత మొండిపట్టంటే అంత. ఇగ దేవుడు దిగొచ్చినా ఇనేటోడు కాదు. దిమాక్ లేకుండ ఊకే ఒర్రెటోని తోని నేను మాట్లాడను.



జీవి

చంద్రాలు సారు దెండుకండ్ సిద్ధాంతం చెప్పినప్పుడు నన్ను జిల్లి చూశ్వా అన్నదు. నేను ఎన్నితీర్చ చెప్పి సూశ్వా. ఆనిది ఎంత మొండిపట్టంటే అంత. ఇగ దేవుడు దిగొచ్చినా ఇనేటోడు కాదు. దిమాక్ లేకుండ ఊకే ఒర్రెటోని తోని నేను మాట్లాడను.

న్నది. దినాం నాకు ఫోన్ చేసి ‘యాడున్నవ్’ అని అడికి ఆడు ఏడుండో చేపేటోడు. ఉంటే ఇందిరా పార్క్ ధర్మ చౌక్ కాడ, లేకుంటే ఏ చౌరస్తుల రాస్త రోకో అయితే ఆడ, ఏడ మీటింగ్ ఉంటే ఆడ. ఇగ ఏడ లేకుంటే సకల జనుల సమ్ముల ఏ గపర్చెంట అఫీస్‌నో తేలేటోడు. ఈనిదేమో ప్రైవేటు బ్యాంకుల డ్యాటి, బ్యాకెండుల. పొద్దుగాలనే ఏడింటికల్ బ్యాంకు పొయ్యి పనంత సుదురాయించుకుని బయటపడి నాకు ఫోన్ చేసేటోడు. నాది గిట్ల ప్రైవేటు నాక్రినే, అండ్ మల్ల సేల్పు డ్యాటి. రోడ్సు వట్టుక తిరిగే ఉద్దోగమాయే. ఎప్పుడు తయ్యారు గుంటుంటి. ఏడ లొల్లి చెయ్యాల్చుంటే ఆడికి ఇద్దరం సోపతిగ పొయ్యెటోళ్ళం.

ఇగ మూర్తిగాని గొంతు ఏమన్న తక్క గొంతా, వాయమ్ము ఈడ ఒర్లితే ఒక మైలు దూరం ఇనవ దుతుండేటిది. ఆని స్టోగణ్ణన్ని ఉర్దూలనే. సుట్టుము ట్లున్నోల్లందర్ను జర్ర సేపట్ల ఒక్కటి చేశి ఒక ఊపు ఊపేటోడు. గాయుల్ల గూడ నిచ్చె చేశినట్లే నా టీం పోరలందర్ను ఫీల్డ్ మీదికి తోలిచ్చేటప్పటికి మూర్తి

గాడు ఫోన్ చేశిండు.

‘కాకా, ఎల్లుండే మిల్లియన్ మార్క్, మన యూనివర్సిటీ పోరలతానికి పోదాం ఇయ్యాల,’ అన్నదు. నేను షై అంటే షై అన్న. ఇప్పుడంటే జరకంత పెద్దగయినం గని ఆయల్ల గూడ అంత పెద్దగ ఏం లేం. మా అంటే నల భయ్య, సలభయ్యక్కటో గంతే, ఇయ్య టీకి పదేండ్లు కూడ నిండలే. ఇగ యూనివర్సిటీల సదూకునేటోల్లంత మాకంటే శిన్నోల్లే, గందుకని ఆల్లందర్ను పోరలనే అంటుంటిమి.

నేను ఆన్ని ఆని ఆఫీసుకాడ ఎక్కించుకొని యూనివర్సిటీకి పొయ్యేట్యాల్కు, ఇటు తార్మాక కాడి గేటు బంద్ చేసిందు,

అటు విద్యానగర్ కాడి గేటు బంద్ చేసిందు. ఎట్లనన్న లోపటికి పోదామంటాని నడిమద్దెలున్న కింది రోడ్డకెళ్ళి గుసాయించి లేడీస్ హాస్పిట్ పక్క సందులకెల్లి ఎల్లి ఆరట్స్ కాలేజి కాడికి పొయ్యానం. ఆ కాలేజి ముంగల ఉన్న చమన్ కాడ బండి వెట్టి ఆరట్స్ కాలేజి ముంగలున్న హాస్పిట్ క్యాంటీన్ కాడికి పొయ్యేట్యాల్కు, ఆడ మస్తు మంది పోరలు జమయ్యిందు. అందరు మొకాలకు దస్తీలు కట్టుకు న్నరు. అపుతల తార్మాక దిక్కు తోవల పోలీస్ ఇస్టేషన్ కాడ మెత్తతం రోడ్డు బందు వెట్టిందు, సీఆర్పీ యెఫ్ జవాన్లు ఇంతింత పెద్ద తుపాకులు పట్టుకొని ఇవుతలున్నోల్లని అవుతలికి పోనిస్తులేరు. ఆ జవాన్ నక పోలీసులున్నరు.

మన పోరలు తక్క పోరలా, ఈడికెళ్ళి ఆల్ల మీదికి రాల్లిసురపట్టిందు. ఆడికెల్లి సీఆర్పీయెఫ్ జవాన్లు మైకులు ‘ఎల్లిపోండ్రి లేకుంటే మర్యాదగుండని’ చెప్పువట్టిందు. మనమేమన్న ఇనే రకమా. ఇవుతలికెల్లి మన పోరల తిట్టువట్టిందు. ‘దమ్ముంటే రాండిరా సూస్కుండాం’ అంటాని. ఆ నార్త ఇండియన్ జవాన్కు మన పోరల తెలుగు ఏం అర్థమయితది.

అవుతలికెళ్ళి అట్లనే మైకుల ఒర్లుతనేడన్నరు. జర సేపటికి మా మూర్తిగానికి కోపమొచ్చింది. మెల్లెగ నలుగురు పోరలని జమ జేసి ఆల్లకు ఓల్ సిటీ గలీజ్ కూతలు నేర్చిందు. అసలే మన యూనివర్సిటీ పోరలను ఇసుంటరా నాయనా అంటే ఇల్లంత ఒచ్చే రకం. ముద్దుగ ఈడు నేర్చిన మాటలులు శిల్ప పలుకుల్కెక్క జోరుగ పలికిందు.

నేను సూస్తునే ఉన్న అవుతలి దిక్కు సీఆర్పీయెఫ్ జవాన్కు మంటలేశి టియర్ గ్యాస్ బుల్లెట్లు మా దిక్కు పేల్చిపు. నేను ఎంకినకు నడుస్తునే ఉన్న, ఒక టియర్ గ్యాస్ పెల్ నా భుజానికి తాకి ఎనక పడ్డది.. మా మూర్తిగాడు నిజంగ మొండి పాసే. ఆ పెల్ తీస్కోని ముంగలికి ఉర్కు ఆ సీఆర్పీయెఫ్ జవాన్ దిక్కు ఇసిరి మల్ల ఎనకకు ఉర్కుచ్చిందు. అపుటివరకు నేను బండి తీసి తయ్యారుగున్న. ఆన్ని ఎక్కిచ్చుకొని ఇంటికాడ దింపేట్యాల్కు కండ్లన్ని ఎరుగయ్య లేవలేకుంటయ్యిందు. మల్ల తెల్లారి ఆనికి జరం పట్టింది. అయినా ఊకుంటమా మేము మల్ల తెల్లారి మిల్లియన్ మార్క్కు తయ్యారయ్యా ఆడ శితం దుమ్ములేపినం. ■

ఆధునికమైన పరిజ్ఞానంతో దెబ్బతిన్న భుజమును మార్చకుండా బాగు చేయవచ్చును.

భుజం నొప్పికి గల కారణాలు ఏంటి ?

1) FRACTURE: ప్రమాదవశాత్తు క్రింద పడడం వలన దెబ్బలు తగిలి ఎముక విరగడం వలన భుజం నొప్పి వస్తుంది.

2) FROZEN SHOULDER: (భుజం చుట్టు ఉండే కవర్ లేక క్యాప్సల్) బిగుసుకు పోవడం వలన నొప్పివస్తుంది. ఇది సామాన్యంగా వయసు మీరిన వారికి, మగర్, కొలెస్టాల్, ఫైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి, ఆడ వారికి 40-60 సంఖల వయస్సు ఉన్న వారికి వస్తుంది.

3) ROTATOR CUFF IMPINGEMENT/ TEAR :

భుజం చుట్టు ఉన్న కండరాలు వయసు మీరడం వలనకాని, ప్రమాదవశాత్తు తెగిపోవడంవలనగాని నొప్పి వస్తుంది. దీనివలన చేయ్యలేపినాకానీ పట్టు లేకపోవడం, విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. రాత్రిపూట నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వలన తల దువ్వుకోలేకపోవడం, బట్టలు వేసుకోవాడానికి ఇబ్బంది పడడం, టెనిస్, షటీల్ ఆడడానికి ఇబ్బంది పడడం, తోట పని చేయడానికి ఇబ్బంది పడడం జరుగుతుంది. రాత్రిపూట నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది, సాధారణమైన అరుగుదల వలన కాని ప్రమాదవశాత్తు గాని ఇది వస్తుంది.

4) DISLOCATION: (భుజం జారిపోవడం) 15 నుండి 40 సంఖల మధ్య వయస్సు ఉన్న వారికి, క్రీడాకారులకు మరియు ప్రమాదవశాత్తు ఇది జరుగుతుంది. దీంట్లో భుజం చుట్టు ఉన్న పార చిట్టడంవలన బంతి బయటకు వస్తుంది.

5) ARTHRO-

TIS: భుజం కీళ్ళు ఉన్న అరిగిపోవడం (కీళ్ళు వాతం) ఇందులో రెండు రకాలు : వయసుమీరడం వలన లేక కీళ్ళలో ఎద్దన సమస్య ఉండడం వలన చిన్న వయస్సులో కూడా రావచ్చును.



DR. M. KAUSHIK REDDY, M.S. (Ortho)
Fellow in Shoulder & Elbow Surgery (Japan)
Consultant Orthopaedic Surgeon

Consultation కొరకు:

APOLLO HOSPITAL, Jublieehills: 9502484389
SWAPNA HOSPITAL, Chaitanyapuri: 96036 55591

E-mail: drkaushikreddy@gmail.com

Stretching Exercises
రోజు 10 నిమిషాల పాటు
ఉదయం , సాయంత్రం
చేయడంవలన
భుజం నొప్పి

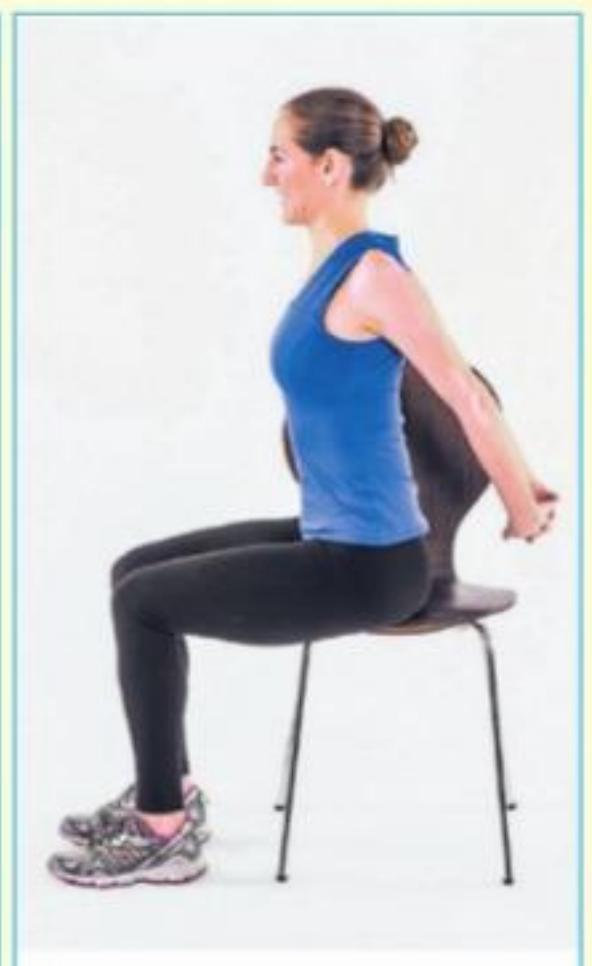
రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చును. క్రీడాకారులు దెబ్బలు తగలకుండా ఉండడానికి కోచ్ ద్వారా సలహాలు, సూచనలు తీసుకొని Sports ఫిజియోథెరపిస్ట్ ద్వారా వ్యాయామాలు నేర్చుకోవడంవలన, క్రీడల ముందు Wamup, తరువాత Cooldown & Stretching తప్పనిసరిగా చేయడం ద్వారా భుజానికి ప్రమాదం జరగకుండా నివారించవచ్చును.



Shoulder Stretch



Triceps Stretch



Chest Stretch

భుజంనొప్పిని ఎలా నిర్దారిస్తారు. ? : ఎక్కువగా నొప్పి ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం ఉంది. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళానప్పుడు రోగి సమస్యలను బట్టి ప్రాధమిక పరీక్షలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఎక్స్‌రే ద్వారా భుజంలో అరుగుదల లేదా విరిగిపోవడం జరిగితే X-Ray ద్వారా తెలుస్తుంది. భుజంలో సమస్యలను తెలుసుకోవడానికి అత్యంత కీలకమైన పరీక్ష MRI స్వాన్.

భుజంనొప్పి ఉపశమనం కోసం ఏంచేయాలి. ?: చిన్న నొప్పి ఉన్నప్పుడు 7 నుండి 10 రోజులలోపు ఉన్న నొప్పులకు బరువులు ఇత్తకపోవడం, యాకివిటీన్ తగించుకోవడం, మైల్ ఫెయిన్ కిల్లర్స్

నాన్న కొట్టాడన్న బాధలో ఏడుస్తుంటే... భుజానవడ్డ చేయి వాడు.

టీచర్ తిట్టినందుకు క్లాస్ అంతా నవ్వుతుంటే... ఓడాల్చిన జాలి వాడు. అన్నతో గొడవ పడినా, అమ్మాయి చీ కొట్టినా... జీవితంలో ప్రతి కష్టానికి కొన్ని లర్నా నిలిచేవాడు. రాకుాడని మరణం ఇంటిని పలుకలిస్తే... జరగాల్సిన కార్బూక్మాల కోసం ముందుందేవాడు. అటీ ఇటీ అని ఏముంది!

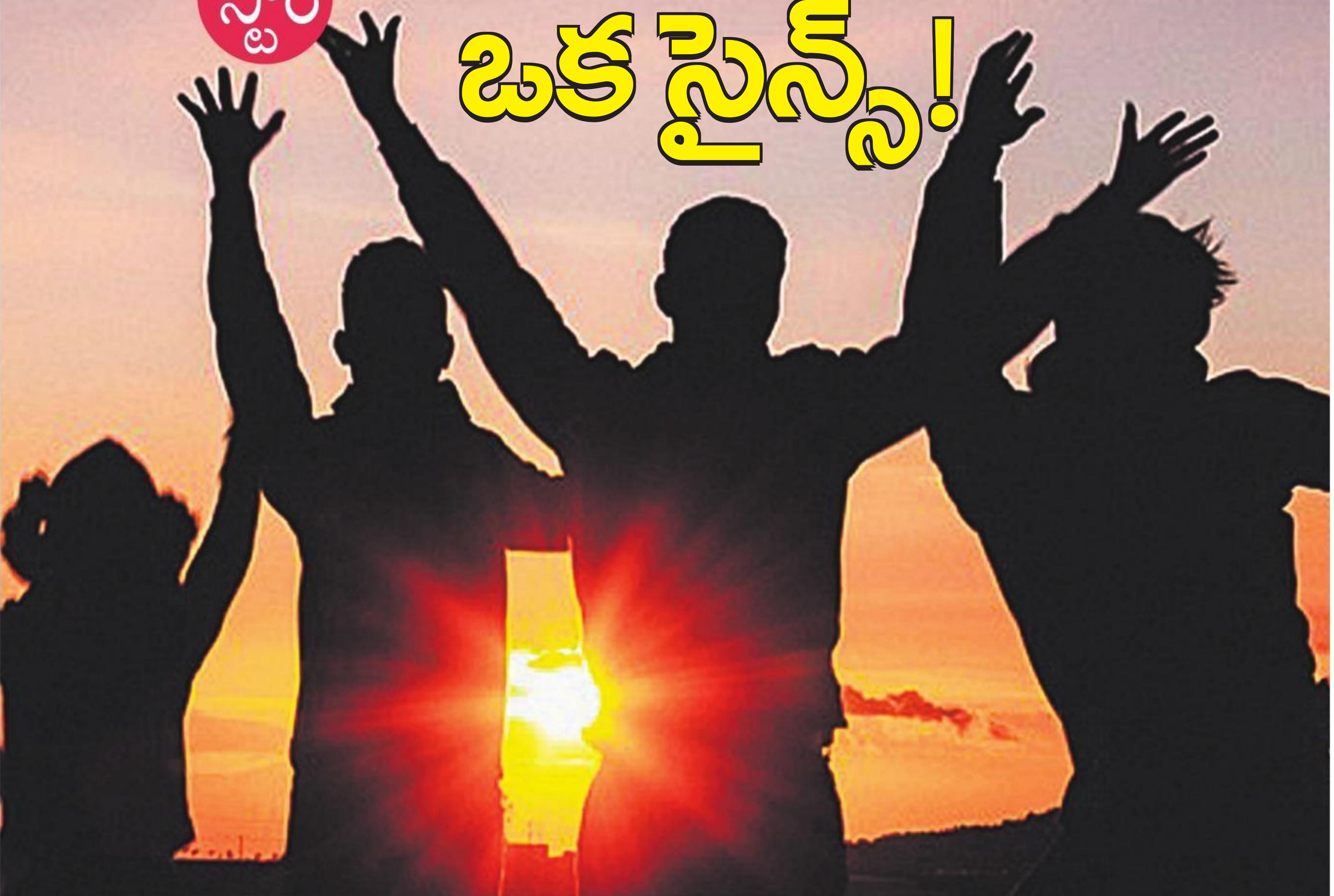
నాకు ఒక తోడు కావాలి అన్నప్రతిసారీ... సుర్కిచ్చే గమ్మం వాడు.

పేర్లు వేరు కావచ్చుకానీ... స్నేహితులుగా ఎవరీ ఒకరు మన జీవితాన్ని దగ్గరుండి నడిపించే ఉంటారు. ఆడామ్రా, చిన్నాపెద్దా, బీదాగ్గాప్పా... లాంటి తారతమ్యాలు ఆ బంధులో అసందర్భమే. ‘స్నేహితుల దినోత్సవం’ సందర్భంగా జిగిలీ దీస్తులకు జీజీలతో..

స్నేహం..

బక నైన్!

కవర్
స్నేర్
ల



ప్రో

ట్ తలుపు తీయగానే ‘ఏం సారూ! ’ అని పలకరించేవాళ్లు కావచ్చు, చిరాగ్గా ఉండి ఫోన్ చేయగానే ‘చెప్పవే! ’ అంటూ కష్టాన్ని పసిగట్టేవాళ్లు కావచ్చు. ఆఫీసులోకి అడుగుపెట్టగానే ‘నీన్న ఏమైందో తెలుసా! ’ అంటూ ఊరించేవాళ్లు కావచ్చు. మొత్తానికి స్నేహితుల పలక రింపు లేకుండా గడిచే రోజు పరమ బోర్. జీవితమనే పండుగకి దేవుడు స్నేహితుడే! ‘ఏరా’ అన్న ఒక్క పిలుపుతో, బంధాలని మించిన భరోసాని అందించేవాడు. కానీ ఎప్పుడన్నా గమనించారా! మనం స్నేహితులని మరి ‘టేక్ ఇల్ ఈజ్’గా తీసి పారేస్తుంటాం. చౌరవ వల్లో, చులకనతోనో... ఎక్కడికి పోతారులే అన్నట్టుగా ఉంటాం! ఆ తొందరలోనే ఒకోసారి మాట తూలి అరుదైన మనుషులని దూరం చేసుకుంటాం. నా అన్నవాళ్లు లేకపోతేనేం అనే ధీమాతో ఉంటాం. కానీ మనకు దక్కిన అరుదైన వరం స్నేహం అని వాళ్లూ వీళ్లూ కాదు... ఏకంగా శాస్త్రవేత్తలే చెబుతున్నారు. మన ఆరోగ్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, వ్యక్తిత్వం... ఇలా అణు వణువు మీదా స్నేహం ముద్ర ఉంటుందని నిరూపిస్తున్నారు.

ప్రిండిపీఎట్ ఫ్స్ట్సెట్

ప్రేమలాగే స్నేహం కూడా తొలి పరిచయం లోనే మొదలైపోతుంది. దీని వెనుక రుజువు లేక పోలేదు. 2014లో నికాల్స్ క్రిస్టిన్ వెయ్యిమం దికి పైగా స్నేహితులను పరిశేఖించిన తర్వాత చెప్పిన విషయమిది. వీరి జన్మవులు ఆశ్చర్యక రంగా రక్త సంబంధికులంత దగ్గరగా ఉన్నాయి. కానీ, రోగినిరోధకశక్తికి సంబంధించిన వ్యవస్థలు మాత్రం వేర్వేరుగా కనిపించాయి. ఇది, అంటు వ్యాధులు ఒకరి నుంచి వేరొకరికి సోకకుండా ప్రకృతి తీసుకున్న జాగ్రత్త కావచ్చు. ఈ జన్మసం బంధ విషయాలన్నీ మన మెదడు గ్రహించేస్తుందట. మన ముక్కుకి సోకే వాసనలు... ఒక వ్యక్తి జన్మవులకి సంబంధించిన క్ల్యాన్ అందిస్తాయట. అందుకే కొంత



శ్రీ పురుషుల తీరు వేరు

స్నేహానికి లింగభేదం లేదు. కాకపోతే సహజమైన స్వభావాలనిబట్టి కొన్ని మార్పులు కనిపిస్తాయి. లిడియా డెన్ వర్క్ అనే పరిశోధకురాలి అంచనా ప్రకారం స్త్రీలు కలిసి మాట్లాడుకోవడా నికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తే, పురుషులు కలిసి పనిచేయడానికి ఇష్టపడతారు. వృక్షి పరంగానో, ఆటల్లోనో పోటీ ఉన్న ప్పుడు... ఆడవారికంటే మగవారే త్వరగా కలిసిపోతారట. బాక్సింగ్ రింగులో ముక్కులు పగిలేలా గుర్దు కున్నా, పోటీ ముగిసిపోగానే చేతులు కలిపేందుకు సిద్ధపడతారట. అందుకే ఆఫీసుల్లో ఉండే స్వర్ధలు హద్దులు దాట కూడదు అనుకుంటే... ఉద్యోగుల మధ్య సామాజిక బంధాలను మెరుగుపరచాలని సూచిస్తున్నారు.

మందిని

చూసిన వెంటనే మనుకు దగ్గరగా అనిపిస్తారు. ఇక ఇద్దరి అభిప్రాయాలూ, అభిరుచులూ కలిస్తే... ఆ పరిచయం కాస్తా గాఢ మైన స్నేహంగా మారిపోతుంది.

అలా సాగిపోయే స్నేహం, జీవితాన్ని మార్చు స్తుంది. చాలా సినిమాల్లో చూసే ఉంటాం. ఓ కుర్రాడు పేదరికం కారణంగా సరిగా చదువుకోలేకపోతుంటాడు. డబ్బు లేకపోవడంతో ఆరోగ్యం, కుటుంబ పరిస్థితులు అన్నీ అస్తవ్యస్తంగా ఉంటాయి. అలాంటి వాడికి ఓ స్నేహితుడు తార సపడతాడు. తనకు తోచిన సాయం చేస్తూ, ధైర్యాన్ని నింపుతూ అండగా నిలఱడతాడు. ఈ నీన్ జీవితంలోదే అంటున్నారు బ్రిటన్ సైకాలజిస్టులు. 400 మందికి పైగా పేద పిల్లలను గమనించినప్పుడు, గట్టి స్నేహితుడిని తట్టుకున్న వారి జీవితాలు మారిపోయినట్టు గమనించారు.

స్నేహం అండ ఉంటే, జీవితంలో ఎలాంటి సపాళ్ళనైనా ఎదుర్కొనుటం అని నిరూపించే

ఇలాంటి పరిశోధనలు చాలానే జరిగాయి. డా.రెబెక్కా గ్రాబర్ అనే సైకాలజస్ట్ 75 మంది జీవితాలను క్లూష్యంగా పరిశేఖించిన తర్వాత... వారి స్నేహితులే ఎలాంటి కష్టకాలాన్ని దాటే ధైర్యం ఇచ్చారని తేల్చింది. ఎందుకు? ఎందు కంటే... స్నేహితుల ప్రభావం మన మీద అపారం! ‘ఆర్ట్రోష్టు సాపాసం చేస్తే వారు వీరవుతారు’ అన్నట్టు... మనకి తెలిసీ తెలియ

మిత్రతత్తువు

‘కొన్నిసార్లు ఒకే మనిషి నాకు శత్రువులాగా, మిత్రుడిలాగా కనిపించే వాడు’ అంటారు సిగ్గుండ్ ప్రాయిడ్. ఆ మాట నిజమేనని తర్వాత కాలంలో తేలింది. ఇలాంటివాళ్ళకి ‘ప్రైనిమీ’ (ప్రైండ్ + ఎనిమీ) అని పిలుస్తారు. అంతలోనే గొడవపడుతూ, అంతలోనే కలిసిపోతూ సాగే బంధమిది. ‘ముఖ్యంగా ఇప్పటి బిజీ లైఫ్లో, స్నేహితులతో కాలం గడిపేందుకు వీలు చిక్కడం లేదు. కాబట్టి ఆఫీసులోనో, పొరుగింటి వారితోనో ‘బలవంతం’గానే స్నేహాన్ని కొనసాగాల్సిన పరిస్థితి. అందుకే ఈకాలంలో ప్రైనిమీలు ఎక్కువైపోయారు’ అంటున్నారు సైకాలజిస్టులు.

కుండానే నేస్తాలకు

ప్రతిబింబాలుగా మారిపోతుంటాం. కాలేజి పోరగాళ్ళను చూస్తే ఈ విషయం స్వప్తమైపోతుంది. “Friends with Academic Benefits” అనే నివేదికలో కాలేజీ స్నేహితులు మన చదువునీ, సామాజిక జీవితాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తారని పేర్కొన్నారు. ఇది అందరికి తెలిసిన విషయమే కదా అనుకొనేదు. ఇందులో ఓ కొత్త విషయం కూడా ఉంది. ఈ ప్రభావం తెలిసి తెలిసీ మన అంగీకారంతోనే ఏర్పడుతుందట. కాబట్టి మంచి నేస్తాలను ఎంచుకోవడం మన వంతే!

నూరేండ్ర బంధం

సాధారణంగా కోతులు కటకటాల వెనుక ఉంటే, మనుషులు వాటిని చూసి ఆనందిస్తుం టారు. కానీ కరెబియన్ సముద్రంలోని శాన్టి యాగో దీవి ఇందుకు భిన్నం. వేల కోతులు అక్కడ స్వేచ్ఛగా తిరుగుతూ ఉంటే... వాటిని గమనించే మనుషులు మాత్రం బోస్లలో దాక్కొని చూస్తుం టారు. ఎందుకంటే... అది ఓ ‘మంకీ పలాండ్’. అక్కడ కోతుల జనాభానే ఎక్కువ. దశాబ్దాల క్రితం భారతదేశం నుంచి కొన్ని కోతులను తీసుకువెళ్లి అక్కడ విడిచిపెట్టారు. వాటి స్వరూప, స్వభావాల మీద రకరకాల పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. అలాంటి మంకీ పలాండ్ హతాత్మగా వార్టల్లో నిలిచింది. కారణం! ఏదేండ్ పాటు అక్కడ ఉన్న ఓ 319 కోతులను గమనించిన పరిశోధకులు అరుదైన విషయాన్ని కనుగొన్నారు. అదేమిటంటే... బెస్ట్

డబ్బు తీ.. నేస్తాల్స్ కొనలేరు

డబ్బుతో స్నేహాన్ని కొనవచ్చా అన్న ఆలోచన వచ్చింది ‘హోర్ష్ట్ర్ బిజినెస్ స్మార్ల్’ పరిశోధకులకి. ఇందుకోసం 2,500 మంది దినచర్యలను విశేషించారు. సంపాదనే ముఖ్యం అనుకున్న వాళ్ళ స్నేహితులతో కాలం గడిపేందుకు మొగ్గు చూపలేదు. పైగా ఎంత సంపాదిస్తే... తన ‘విలువ’ అంతగా మెరుగుపడుతుందనే ఆశలో పరుగులు తీస్తున్నారు. ఘలితం! వారిని నిరాశా నిస్పుగా హాలు కమ్ముకుంటున్నాయి. ‘మనిషికి స్నేహాబంధాలు ముఖ్యం. అవి మనకు భద్రతా భావాన్ని కలిగిస్తాయి. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. స్నేహితులను ఎప్పటికీ డబ్బుతో భర్త చేయలేం’ అని తేల్చారు పరిశోధకులు.

ప్రిండ్స్గా ఉన్న కోతుల ఆయుర్వాయం చాలా ఎక్కువగా ఉండట. కోతుల్లో స్నేహం ఏమిటిని ఆశ్చర్యపోవడ్డు.

గుర్తాలు, ఏనుగులు, పైనాలు ఆభరికి చేపలు కూడా స్నేహం చేస్తాయని ఎప్పుడో తేలిపోయింది. ‘హంపబాక్’ అనే సారచేపల్తై స్నేహితులతో కలిసి సరదాగా అలా వేసవి విడిదికి వెళ్లి వస్తాయట. ఇంతకి అసలు విషయానికి వస్తే... మంచి స్నేహితులవల్ల మన ఆరోగ్యం మీద తెలియకుండానే చాలా ప్రభావం ఉంటుందని చెప్పే ఇలాంటి పరిశోధనలెన్నో వెలుగులోకి వస్తున్నాయి.

- నమ్ముతారో లేదో కానీ, స్నేహితులు ఉంటే ఉంటాయం వచ్చే అవకాశాలు తక్కువట. ఎలా అంటారా! బాధలోనో, ఒంటరితనంలోనో ఉన్నవాళ్ల ఆ ఒత్తిడి నుంచి తప్పిగచు కొనేందుకు నిరంతరం ఎదో ఒకటి తింటూ ఉంటారు. కానీ నేస్తాలు ఉంటే ఒంటరితనం ఎక్కడిది? అదీ విషయం.
- స్నేహితులు తక్కువగా ఉన్నవారిలో రక్తపోటు అదుపు తప్పే ప్రమాదం రెట్టింపు సాయిలో ఉన్నట్టు ఓ పరిశోధనలో తేలింది. Psychology and Aging అనే పత్రిక, రక్తపోటు వచ్చే అవకాశాన్ని అంచనా వేసేందుకు స్నేహితులు ఉన్నారా లేరా అన్న విషయాన్ని కూడా పరిగణలోకి తీసుకోవాలని సూచించింది.



- ముసలితనంలో జ్ఞాపకశక్తి, విశేషణా సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంటాయి. అల్జీమర్స్ లాంటి సమస్యలు తలెతుతాయి. కానీ, నిరంతరం నేస్తాల మధ్య ఉండేవారిలో ఈ తరఫో సమస్యలు తక్కువనీ, మొదడు మహా చురుగ్గా పనిచేస్తుందనీ తేలింది.

విచిత్రం ఏమిటంటే... వయసు పెరిగేకొద్ది మన ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతతల మీద స్నేహితుల ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంటున్నదట. వృధ్యాప్యంలో... కుటుంబం, బంధుత్వాలకంటే కూడా స్నేహితుల అనుబంధమే సంతృప్తిని ఇస్తుందట. మిషిగాన విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన విలియం చాపిక్ అనే పరిశోధకడు చెబుతున్న విషయమిది. లేటు వయసులో ఉపయోగపడుతుందని డబ్బులను ఎలా పొదుపు చేసుకుంటామో... నేస్తాలని కూడా అలాగే పొదుపు చేసుకోమని సూచిస్తున్నాడు.



ఫేస్‌బుక్ ప్రైండ్ నిజమేనా!

సోపల్ మీడియా యుగంలో ‘ప్రైండ్స్’ అన్నమాట వింటే ఫేస్‌బుక్లో పరిచయస్తుల జాబితానే గుర్తు కువస్తుంది. తీరిక లేని మన బతుకులకు... ఫేస్‌బుక్ స్నేహానికి అండగా నిలబడుతున్నది కదా అనే నమ్మకం కుదురుతున్నది. ఈ ఫేస్‌బుక్ ప్రైండ్ మీద కూడా చాలా పరిశోధనలే జరిగాయి. ఫేస్‌బుక్లో వీలైనంత మంది స్నేహితులను పోగేసుకోవాలనే ఆశ, ఒత్తిడికి దారితీస్తుందని ‘ఎడినబర్డ్ బిజినెస్ స్కూల్’ పరిశోధకులు తేల్చారు. పశోదా, డబ్బులాంటి భోతిక విషయాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు... ఫేస్‌బుక్ ప్రైండ్స్ కూడా వస్తువులలాగానే పరిగణిస్తుంటారనీ... పరపతి కోసం వీలైనంతమందిని పోగేసుకునే ప్రయత్నంలో ఉంటారనీ మరో పరిశోధకడు పొచ్చరిస్తున్నాడు. సమస్య ఇక్కడితో ఆగడం లేదు. తమ మిత్రులు ఫేస్‌బుక్లో పెట్టే ‘ప్రైండ్స్’లను చూసి వాళ్లంత సుఖంగానో, సంతోషంగానో లేము అనే న్యాయంత కొండరిని కుంగదీస్తున్నట్టు తేలింది. పైగా స్క్రీన్స్ మీద ఒక వ్యక్తిని చూసినప్పుడు, ఆ వ్యక్తితో నేరుగా మాట్లాడినప్పుడు... మన మొదడు స్పందించే తీరు వేరుగా ఉంటుంది. ఏతా వాతా తేల్చిందేమిటంటే... లైంకల కోసమో, పరపతికి చిప్పుగానో సాగే ఫేస్‌బుక్ స్నేహాలు ప్రతికూలమైన ప్రభావం చూపిస్తాయి. అలా కాకుండా మనసుకు దగ్గరెన వారితో అభిప్రాయాలను పంచుకునేందుకో, సలహాలను స్నేహితులకి వేదికలా మార్చుకుంటే ఎంతో కొంత ప్రయోజనం ఉంటుందట.

ఆ మధ్య అమెరికాలోని డ్యూక్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఓ పరిశోధన జరిగింది.
ఇందుకోసం గుండెజబ్బు ఉన్న ఓ వెయ్యి మందిని ఎన్నుకొన్నారు.
ఓ అయిదేండ్లు గడిచిన తర్వాత వీలీలో స్నేహాబంధాలు ఎక్కువగా ఉన్నవారు వ్యాధిని సమర్థంగా ఎదురోడ్విడం గమనించారు.



**స్నేహితుల
నాంగత్యం వల్ల మనలో
రీగనిరీధకశక్తి
బలపడుతుందనీ...
జలుబు దగ్గరనుండి
రకరకాల అంటువ్యాధు
లను సమర్థంగా ఎదురోడ్
టామనీ మరో
అంచనా!**

**సిగరెట్ ఓ వ్యసనం,
ఇకడ్రగ్ అయితే
జీవితాన్ని నాశనం
చేస్తాయి. కానీ,
స్నేహితుల అంద
ఉంటే ఈ వ్యసనాల
నుంచి బయటపడవచ్చు
అని రెండు వేర్వేరు పరిశోధ
నలు సిరూపిస్తున్నాయి.**





ప్రైండ్‌పిఎస్ బెంచ్

బాధలో ఉన్న స్నేహితుడి మాట విని.... తనని ఓదార్ఘడమే ఓ గొప్ప చేరపే. ఈ సూత్రంతోనే జింబాబ్వే పరిశోధకులు ఓ అరుదైన ప్రాజెక్టును చేపట్టారు. అదే 'ప్రైండ్‌పిఎస్ బెంచ్'. 2016 నాటికి జింబాబ్వే నిరుద్యోగంతో, ద్రవ్యోల్గ్యాణంతో సతమతమైపోతున్నది. ప్రజలు, ముఖ్యంగా యువత 'ఇలా బతకడం కంటే చావడం మేలు' అన్నంత డిప్రెషన్లో కూరు కుపోయారు. వాళ్ళందరికి కొన్సిలింగ్ ఇచ్చేందుకు తగిన వ్యవస్థ అక్కడ లేదు. కాబట్టి ప్రతి ఆరోగ్య కేంద్రం బయటా ఓ బల్ల వేశారు. దానికి 'ప్రైండ్‌పిఎస్ బెంచ్' అని పేరు పెట్టారు. వాటిమీద కొంతమంది పెద్దవాళ్ళను కూర్చోబెట్టారు. డిప్రెషన్తో అక్కడికి చేరుకునేవాళ్ళ... పెద్దల దగ్గర తమ గోడు చెప్పుకుంటారు. ఆ పెద్దలు తమ జీవితానుభవంతో తోచిన సల హాలు ఇస్తారు. ఇలా ఆరు సెప్పను గడిచిన తర్వాత... బాధితులలో ఉద్యోగం, ఆత్మహత్య యోచన గణనీయంగా తగ్గపోయాయని తేలింది. వేలమంది ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల లాభపడటంతో కొవిడ్ సమయంలో ఈ 'ప్రైండ్‌పిఎస్ బెంచ్'ని ఆన్‌లైన్‌లో నిర్వహిస్తున్నారు.

మనసుకు శ్రీరామరక్ష



ఆరోగ్యం కూడా రకరకాల పరిస్థితులమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అన్నంటికి మించి అడ్యష్టమే దానిని శాసిస్తుంటుంది. జీవితానికి కావల్సించి ప్రశాంతతే కదా! దానికి స్నేహం ఎంతవరకు తోడ్పుడుతుంది.. అన్న అనుమానం రావచ్చు. అందుకూ పరిశోధనలు సాక్ష్యంగా నిలుస్తున్నాయి.

- ఓసారి మీ స్కూల్ రోజుల్ని తల్లుకోండి. పిల్లలందరూ కలిసి, క్లాసులో కాస్త బలహీనంగానో అమాయకంగానో ఉన్న పిల్లాడిని ఏడిపించడం గుర్తుండే ఉంటుంది. ఇతరుల ఎగతాళికి లక్ష్యంగా మారిన పిల్లలు నిరాశలో మునిగిపో వడం తెలిసిందే. అలాంటి సమయంలో ఓ స్నేహితుడి అండ దొరికిన పిల్లలు మాత్రం, ఆ ఒత్తిడినుంచి సులువుగా బయటపడినట్టు నెదర్లాండ్స్ పరిశోధకులు తెలుసుకున్నారు.
- స్నేహితులు ఉన్నవారు డిప్రెషన్కు లోనయ్యే అవకాశం చాలా తక్కువ. ఒకవేళ డిప్రెషన్లో కూరుకుపోయాయా... త్వరగా దానినుంచి బయటపడతారు. ఇంగ్లండులోని వార్విక్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు నిరూపించిన విషయ మిది. మరో చిత్రమైన విషయం ఏమిటంటే... స్నేహితులు డిప్రెషన్లో సాయపడ్డారే కానీ, ఆ డిప్రెషన్ వాళ్ళకి అంటుకోలేదట.
- జీవితంలో రాజపూజ్యమే కాదు... అవమానం కూడా పలుకరిస్తుంది. ప్రాఫిక్లో ఎవరో మన కాలర్ పట్టుకోవచ్చ, ఆఫీసరు నలుగురి ఎదుటా తిట్టోచ్చు... ఇలాంటి అవమానాలు మనల్ని జీవితాంతం వెంటాడుతాయి. కానీ, అది జరిగే సందర్భంలో నేస్తుం పక్కన ఉంటే కనుక, దాని ప్రతికూల ప్రభావం చాలావరకు తగ్గపోతుందని

Developmental Psychologyలో ఓ వ్యాసం చెబుతున్నది.

ఇంతేనా! నేస్తాలతో ఒత్తిడి తగ్గుతుందని, సంతోషం మెరుగవుతుందని, ఆత్మవిశ్వాసం ఉరకలు వేస్తుందని పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి.

ఏదో మాట వరసుకు చెప్పుకోవడానికి ఈ పరిశోధనలు కానీ... స్నేహితులు పక్కన ఉంటే జీవితం అరచేతిలో ఉన్నంత భరోసాగా ఉంటుందని మనకు తెలియదా! ఏ బతుకు మలుపులో జారిపడినా... చేయందించే బలమైన హస్తం వాళ్ళదేనని నమ్మకం కదా! అందుకే భాగస్వామిని ఎన్నుకున్నంత బాధ్యతగా స్నేహితులను కూడా ఎంచుకొంటాం. ఓ విశ్లేషణ ప్రకారం మన జీవితంలో వేలమంది తారసపడతారు. వారిలో నాలుగువందల మంది మాత్రమే కాస్త దగ్గరవుతారు. అందులో 33 మంది మాత్రమే స్నేహితులుగా మిగులుతారు. వారిలో అయిదుగురు మాత్రమే ఆప్టమిత్రులుగా మారతారు. ఎంత అంతర్ముఖులైనా.... పిలిస్తే పలికి నేస్తుం ఒక్కరైనా ఉండి తీరాలని చెబుతున్నారు. ఆకలి వేసినప్పుడు ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో... మను ఖాళీ అయిపోయాడు దాన్ని మాటలతో నించే ప్రైండ్ కూడా అంతే ముఖ్యమంటున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వ్యాయామం ఎలాగో... తరచూ స్నేహితులతో కూడా గడపాల్సిందే. ఇంకెందుకాలస్వం... మీ మిత్రులను పలుకరించేందుకు, చేజారిన స్నేహితులను మరోసారి నిర్మించుకునేందుకు ఇంతకంటే మంచి తరుణం ఇంకేముంటుంది!

చుట్టూ స్నేహితులు ఉన్నవాలిలో ఎలాంటి నొప్పి అయినా ఇట్టే మాయం అయిపోతుంది. అది కూడా కాస్తోకూస్తో కాదు... మాత్ర వేసుకున్నంత బాగా. స్నేహితులవల్ల ఎండాల్ఫాన్ అనే రసాయనం ఉత్సుక్తి కావడమే ఇందుకు కారణం.

ఓ 13 ఏండ్ల పాటు 2,700 మంది జీవితాలను గమనించిన పరిశోధన తేల్చిందేమిటంటే... స్నేహితులు ఉంటే మన వృద్ధాప్యం కూడా వెనకుబడిపోతుందట. ఇలాంటివాలిలో వయసు మీద పడినా చురుకుదనం, పటుత్వం అంతలా తగ్గక పాఠవడం ఆశ్చర్యకరం.



కరంట మీటర్

మీ జీకే.. ఓకేనా?



4

ప్రభాస్ తదుపరి
చిత్రానికి కథానాయికగా
ఎంపికైన బాలీవుడ్ తార?



2

ఈ పచ్చరంగు
తాబేలు ప్రత్యేకత
ఎమిటి?

1

'టీఎం ఇండియా
హెడ్కోచ్‌గా నా వీడోలు
బాగా ఉండాల్సించి' అంటూ
బాధ పడిపోయిన క్రికెట్
దిగ్గజం ఎవరు?



8

తాటాకు ఆకారంలో కని
పిస్తున్న ఈ నమూనా
దేనికి సంబంధించింది?



9

రాష్ట్ర సచివాలయ
నిర్మాణానికి సూటిల్నిచ్చిన
నిజామాబాద్లోని
ఆలయం?



5

'ఓ ఏక్' సర్వోలో దేశంలోని
అత్యుత్తమ విశ్వవిద్యాల
యాల్లో ఒకటిగా నిలిచిన
ప్రొదరాబాద్లోని
యూనివర్సిటీ?

6

ఏటా తెలంగాణ ప్రభుత్వం
ప్రకటించే దాశరథి
పురస్మారం ఈ ఏడాది
ఎవరిని వరించింది?



10

గోల్డెన్ పీకాక్ అవార్డును
అందుకొన్న తెలుగు సంస్థ?



7

బజాజ్ షైనాన్స్ నాన్
ఎగ్జిక్యూటివ్ షైర్కున్ పదవి నుంచి
తప్పకున్న పాఠశాఖికవేత్త?

- 10. ల్రూషిఫి షాపింగ్ ల్యాబ్ . 6
- మ్రిట్లు ఛింఱ ఉషిఫ్లాయ , న్రాల్ఫ్లార్లి . 8
- క్రైష్ణ క్రైష్ణ క్రైష్ణ . 7
- బీట్లాజ్లుఫ్లాయ రూఫ్లాయ . 9
- మ్రిట్లు షాపింగ్ ల్యాబ్ . 4
- మ్రిట్లు షాపింగ్ ల్యాబ్ . 5
- బీట్లాజ్లుఫ్లాయ క్రైష్ణ క్రైష్ణ . 7
- బీట్లాజ్లుఫ్లాయ క్రైష్ణ క్రైష్ణ . 1

- 4. డైల్ డైల్ డైల్ డైల్
- ఎంట్రో ఎంట్రో ఎంట్రో ఎంట్రో . 3
- టైట్లో టైట్లో టైట్లో టైట్లో . 2
- క్రైష్ణ క్రైష్ణ క్రైష్ణ క్రైష్ణ . 1

జవాబులు



The most important thing in life is life itself. And at Omega we are selflessly committed to helping people bounce back to it. In ten years of our service, we have transformed many a roadblock into stepping stones. Thanks to your trust, we add a new happy chapter to this narrative each new day. We are Omega, and gifting you your life is what we endlessly strive for. And the only return gift we desire is that precious smile.

2020

- ▶ World's Greatest Brands & Leaders - Asia & GCC
AsiaOne's Greatest Brands and Leaders Asia GCC 2019-20
- ▶ The Extraordinaire
Omega Hospitals is recognized as "The Extraordinaire" brand in Brand Vision Summit 5th edition

2019

- ▶ IEA Brand Icon
Recognized as a Leading oncology chain in India
- ▶ Pride of the Nation
Government of India awarded Omega group on the occasion of Kargil Vijay Diwas for outstanding contribution for the well-being of the war heroes

2018

- ▶ Prime Time Global Healthcare Excellence Awards
Best Single Specialty Hospital – Oncology in Telangana
- ▶ Champions of Change
Government of India awarded OMEGA group for their medical support to Rural areas
- ▶ Indywood Medical Excellence
Professional Excellence in Oncology to Dr. Ch. Mohana Vamsy
- ▶ Times of India
Best cancer hospital award & Best surgical oncologist award to Dr. Mohana Vamsy

2014

- ▶ New India Assurance
Best Secondary Care Hospital - South Zone in Healthcare Achievers Awards



Hyderabad | Guntur | Kurnool | Karimnagar | Vizag

2017

- ▶ Pharma Leaders Business Leaders
Received a Business leader award in 11th Annual Pharma Leaders Business Leaders awards
- ▶ TV 5 - Healthcare Leader of The Year
Won Healthcare Leader of the year in Business Leader Awards
- ▶ Times of India
Ranked No.1 in All India Critical Care Hospital Raking Survey

2015

- ▶ Times of India
Won Best Oncology Hospital - South Zone (Hyderabad) in a Survey conducted by TOI.

2012

- ▶ Tv5 NEWS
Emerging Healthcare Leader of the year



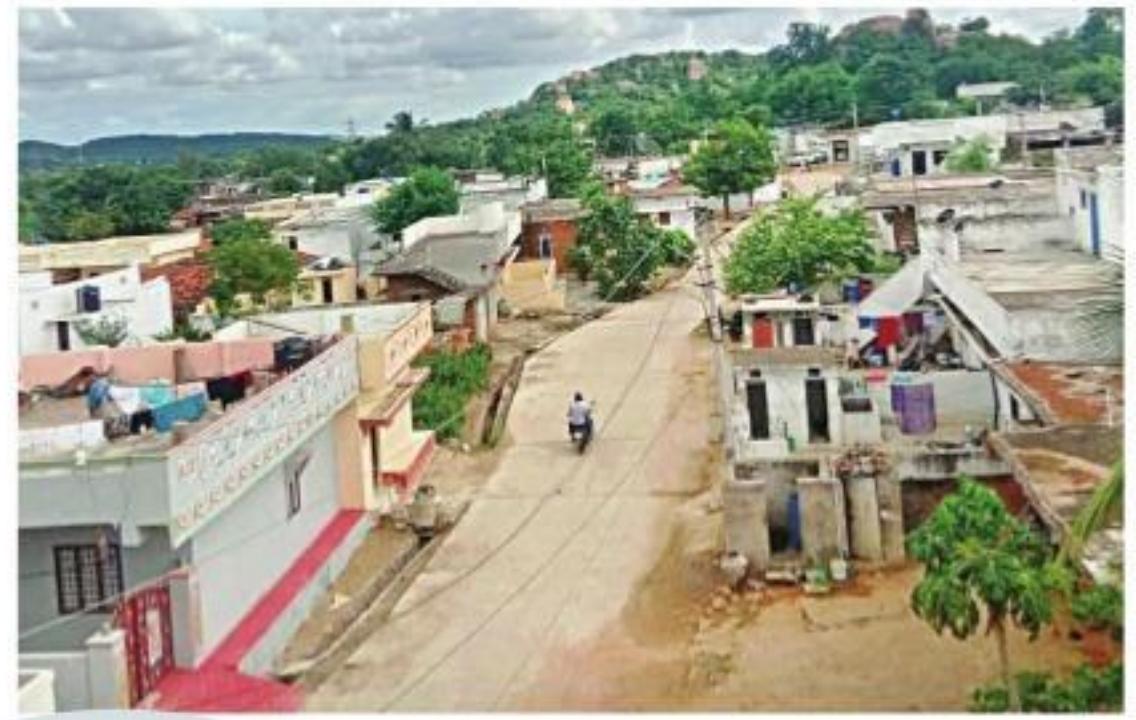
శివగంగకు.. చత్రపతి ఫిదా!

ఆలయం అనగానే ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రమే అనుకుంటాం కదా? కానీ శివగంగను చూస్తే వాస్తు.. శిల్పకళా నిలయంలా అనిపిస్తుంది. ఇది హైదరాబాదుకు అత్యంత సమీపంలో శ్రీశైలం రఘదారి పక్కన మహేశ్వరంలో ఉంది. పద్మాకార నిర్మాణం కనిపిస్తుంది. ఆ పద్మాలలో హరిహరేశ్వరుడు, మల్లిశ్వరుడు, అవిముక్తేశ్వరుడు, అమోరేశ్వరుడు, అమరేశ్వరుడు, అమృతేశ్వరుడు, గంగాధరేశ్వరుడు, ఇష్టకామేశ్వరుడు, ముక్తేశ్వరుడు, కాళహస్తేశ్వరుడు, ఎకాంబరేశ్వరుడు, మహికళీశ్వరుడు, మహానందీశ్వరుడు, అమరావతీశ్వరుడు, కాశీపతీశ్వరుడు, మంగళగారీశ్వరుడు.. పది పద్మ రేకుల్లా ఉంటారు. సహజంగా శివుని తలపై గంగ ఉంటుంది. ఇక్కడ మాత్రం గంగలోనే శివుడు ఉంటాడు. ఇంతటి వైభవం ఉన్న శివగంగకు పెద్దగా ప్రాచుర్యం లేదు. తానీపొ దగ్గర పనిచేసిన అక్కను.. మాదనులకు ఈ ఆలయం అంటే మహాగురి. చత్రపతి శివాజీకి కూడా ఈ ఆలయం పట్ల ప్రత్యేక భక్తి ఉండేదట. 1677లో శివగంగను శివాజీ దర్శించుకున్నాడు. శ్రీశైలం వెళ్లిన ప్రతీసారి చత్రపతి ఈ పద్మాకార ఆలయం దగ్గర చాలాసేపు సేద తీరేవారట.

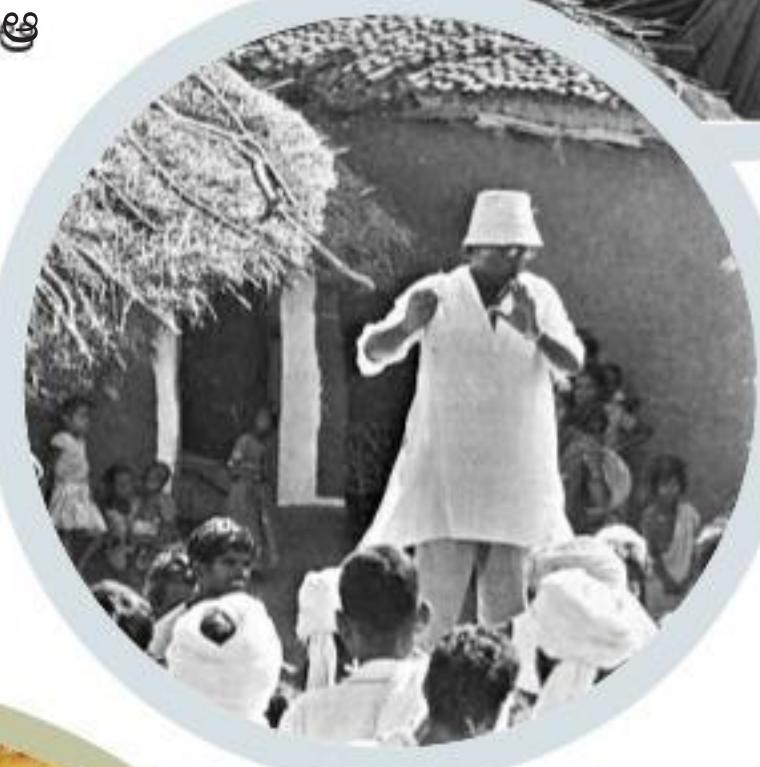
వాస్తవికాంశాలు
కథా వస్తువులైతే
అసినిమాలో
జీవితం కనిపిస్తుంది.
ప్రజల జీవన విధానాలే
ప్రతిబంబస్తాయి.
కొన్నిసార్లు ప్రజలే
పాత్రధారులవుతారు.
ప్రజా సముదాయమే.. అవస ఆవరణలే
చిత్రసన్నివేశాలకు వేదికలవుతాయి.
అలాంటి సినిమాయే 'ఒక ఊరి కథ'
అ ఊరే చిదేదు.

మృణాళీస్న మెచ్చిన..

ఒక ఊరి కథ!



శ్రుణణైస్నీవ్ పునకు తెలుసు:
అత్యున త్రీసిను 'ఒక ఊరి కథ'
సినిపూ కూడా తెలుసు. కానీ ఆ ఊరేటో తెలియునికాశ్చ చాలా పులడి ఉన్నారు. నేటి తతానికి అసతే తెలియడు. కానీ శ్రుణణైస్నీవు ఆ ఊరిలటే ప్రత్యేక అభిపూనల ఉండేది. అతడు బుత్తికి ఉన్నాలత తతకూ ఆ ఊరిలటి గురించే ఆలోచించేయారు. ఏండుకంటే ఆ సినిపూ ఆయున కొక ప్రత్యేక గుత్తింపును

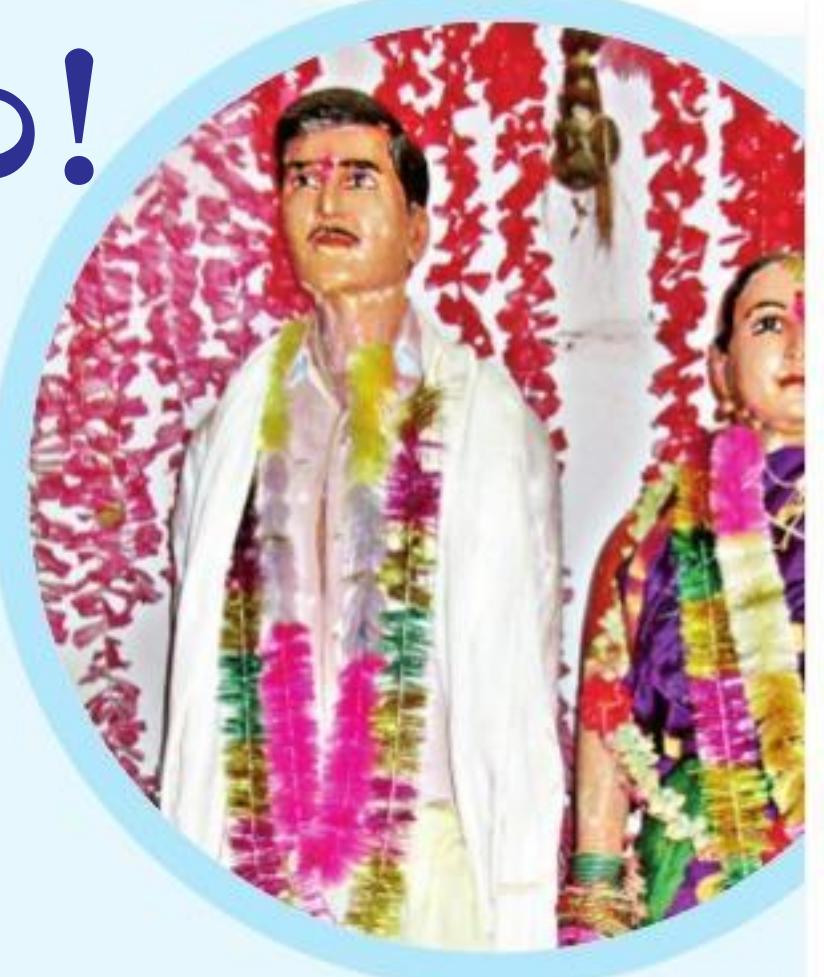


తీసుకోచ్చింది. ఆ ఊరి ప్రజల అత్తే ఆయునకు ప్రత్యేక అనుషుణుడు ఏర్పడింది. 1977క పుతుతురులం.. తల్లాలెట్టి జీల్లా కుంఱాల కుడటాలం చీడేక్క గ్రామాలో తీశారు ఈ సినిపూను. అడోక అండుచ్చెన పుత్తె టూరు. పుత్తు అడవి. చెత్తు తులు నిండుగా ఉండేవి. కానీ హాటీ పులులు ప్రజలు అనుషుణిచేయాల్లు కాదు. ఒక రకంగా పుస్తులు ఉడియారు. భూస్తో ములు ఏది చెప్పే అదే విసాలి. హాట్లు ఇతర పడ్డప్పే తీశారి. కానీ ప్రతీ పునిలో ప్రజల త్రిపు.. చెపుటటి.. రక్కల ఉండేవి. ఇతాటి ఇతివృత్తంతో వచ్చిన సినిపూ అసానే 'పూభూమి' గురించే చెపుటాలూ చాలామంది. కానీ అంతకంటే ముందే 'ఒక ఊరి కథ' వచ్చింది. చీడెడులో భూస్తోమి భూమిలో సినిపూలోనూ భూమిలో ప్రాత్రనే పోషించాడు. ప్రధాన ప్రాత్రల్లో ఎంటి హాసుదేవరావు, జీ నాతాయిణిరావు, మమతా శంకర్ నటించారు. విగతా ప్రాత్రలన్నీ గ్రామస్తులే పోషించారు. వివిధ ప్రాత్రల్లో స్నాడమోని ముకుండం, చింతకాయల నర్మిం హలు, మౌర స్నాయవ్వు తోడే అడివయ్య, బోటిమీది ఎల్లామ్మ, గునుతుల ఆగమ్మ, డబ్బికార్ జిగమ్మ తదిత రులు నటించారు. సినిపూ విడుదల తర్వాత మృణాళీస్నీవ్ గ్రామస్తులకు ప్రత్యేకంగా వాహనం పంపి, మొదటి పో వారితో కలిసి చూశారట. ఈ సందర్భంలోనే తాడు.. గ్రామస్తులు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మృణాళీస్నీవు కలిసేంత చనువు ఉండేది. ఇప్పటికే పెద్దలు నాటి ముఖ్యాల్లు చెప్పుటాయారు.

ఇల్లు కాదు.. ప్రేమ మందిరం!



అతడొక అమ్మాయిని ప్రేమించాడు. కానీ పెద్దలు ఒప్పటిలేదు. అంతే, ఆత్మతాయాగం చేసుకున్నాడు. ప్రేయుడు లేని లోకాన్ని ఊహించుకోలేని ఆ అమ్మాయి కూడా ప్రాణతాయాగం చేసింది. వీర ప్రేమకు ఆ ఇల్లు ఒక మందిరం అయింది. అదే ప్రేమ మందిరం.





ఎక్కడైనా బతుకమ్మ ఆడవాళ్లే ఆడతారు.
పుష్ప తీసుకురావడం వరకూ మగవాళ్లు ఉకే కానీ..
బతుకమ్మను పేర్చడం.. నిమజ్జనం చేయడం..
వాయునాలు ఇవ్వడం అంతా ఆడవాళ్ల పనే.
కానీ.. సీతంపేటలో మగవాళ్లు బతుకమ్మ ఆడతారు.



గద్వాల వాకీట్లో.. ఉగ్గాణి రుచులు!

ఉగ్గాణి అనగానే రాయలసీమ
ఆహారమనే అనుకుంటారు.
వాస్తవమే. కానీ తెలంగాణలోనూ
ఉగ్గాణి దొరుకుతుంది.
అటీ గద్వాలలో, సీమకు
సవాలు విసిరేంత రుచిగా.



సీతంపేటలో.. పురుషుల బతుకమ్మ!

మగవాళ్లు బతుకమ్మ ఆడటం ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయమే. కానీ తాతల నాటి సుంచి వారసత్వంగా వటసున్నడని చెప్పున్నారు పటలగాల్ అర్థాన్ జిల్లా జూస నీప్పత్తి మండలం సీతంపేట గ్రామస్తులు. హూఫూలుగా తెలంగాణ అంతటా దస్తలాకు ఘుండులో జీజున బతుకమ్మ పండుగ చేసుకోవడం ఆనవాలుతీ. సీతంపేటలో కూడా పండుగ అడే లోజు జిరుగుతుంది. అదికాక్కండా దీపావలి లోజున కూడా బతుకమ్మ ఉంటుంది. ఈ పండుగను మాత్రం మగవాళ్లే చేస్తారు. వాళ్లే బతుకమ్మ ఆడిపోడతారు. గ్రామంలో నాలుగు పండుల నేతుకార కుటుంబాలు చేసుకునే వేడుక ఇది. దీపావలి సుంచి నాలుగు లోజుల పౌటు కులదైవం కేదారీశ్వరుడిని స్వరిస్తా

నిల్చుపోస్తారు. హూడ్రోజుల పౌటు సేగే ఈ పండుగలో మొడటిలోజు అదిపొరలం పురుషులు చేరుతుప్పకు వెళ్లి లేగడి మట్టిని తీసుకొచ్చి ఎడ్డ భోష్యులు తల్పారుచేస్తారు. తెండోలోజు సోమహారల ఎడ్డ భోష్యులును నిపుణ్ణులని చేస్తారు. సంబుతాల్లో మూడోలోజు చేరువుకట్టవద్ద పురుషులు బతుకమ్మ ఆడతారు. వాయునాలు ఇచ్చిపుష్టుకూతుంటారు. పండులు జూగా పండాలనీ, పోడి పశువులు జూగుండాలనీ, కుటుంబమంతా క్లేమలగా ఉండాలనీ పూర్తీ కులు ఈ కేదారీశ్వర ప్రతకల్యానికి శ్రీకారం చుట్టారని సీతంపేట గ్రామస్తులు అంటున్నారు.



అన్ని అలయాల్లో
పాద్మన్మే సుప్రభాత
శోకాలు వినిపిస్తే.. ఈ ప్రేమ

మందిరంలో 'కొడుకా యాడున్నవ్ బిడ్డా..

అమ్మని పిలువురా.. అయ్య నీ అడుగుల సవ్యడి కరువైపోయే నురా' అని శోకాలు వినిపిస్తాయి. దేవాలయాల్లో అఖండ జ్యోతిలా ఈ ప్రేమాలయంలో స్మృతిజ్యోతి నిత్యం వెలుగుతూనే ఉంటుంది. శ్రీరామనవమి రోజున రాములోరికి జరిగినట్టే రాముకోటికి కల్యాణం జరుగుతుంది. మహాబూబాబాద్జిల్లా బయ్యారం మండలం సంత్రాలపాడు గ్రామంలో ఈ ఆలయం ఉంది. బానోత్ సుక్కమ్మ.. లాల్ దంపతుల కొడుకు రాముకోటి. బాగా చదువుకున్నాడు. ఒక అమ్మయితో ప్రేమలో పడ్డాడు. అమ్మయి వాళ్లింట్లో అడ్డు చెప్పారు. దీంతో మనస్తాపానికి గురైన రాముకోటి ఆత్మహత్య చేసుకు

న్నాడు.
‘ప్రేముడితోనే
నేనూ’ అంటూ.. ఆ
అమ్మయి కూడా ఆత్మ
త్యాగం చేసుకుంది. ఇటు
కొడుకూ డక్కుకపాయె..
అటు అతడి ప్రేమా
ఫలించకపాయె - అని కొడుకుపై
ప్రేమతో సుక్కమ్మ గుండెలోని బాధకు
ఇంట్లో గుడికట్టింది. ప్రేమ కోసం ప్రాణాలర్పిం
చిన బిడ్డ.. అతడి కోసం ఆత్మత్యాగం చేసిన అమ్మయి
విగ్రహాలు ఇంట్లోనే పెట్టి రోజు పూజ చేస్తున్నది. వాళ్ల
ప్రేమ సజీవంగా నిలువాలని కోరుతున్నది. గుండెల్ని పిండేనే
ఈ ప్రేమ కథ సినిమాకు ఇతివృత్తంలానూ పనికొస్తుంది.





తెలంగాణ
సినిమా కవులు

అక్షరాలు..

అగ్నిధార!

డా. దాశరథి కృష్ణమాచార్య.. నిజాం అరాచక పాలనలో మగ్గిపోతున్న తెలంగాణను తన కవిత్వంతో తట్టిలేపిన ప్రజాకవి. ‘నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ’ అంటూ ఈ మట్టి భూయితిని చాటిచెప్పిన దార్శనికుడు. ఆయన ‘ఇద్దరు మిత్రులు’ (1961)తో సినీరంగ ప్రవేశం చేసి అద్భుత గీతాలెన్నో రాశాడు. తన పాటలతో అందరి మనసుల్ని దీచిన ఈ కవితాశరథి, సినిమా పాటల పయోనిధిగానూ ప్రసిద్ధుడయ్యాడు. తెలుగు సినిమా పాటకు ఉర్ధ్వాపద సౌందర్యాన్ని అధిన ఘనతా ఆయనదే.

...

Daasarathi Krishnamacharyulu

కెలంగాణ ప్రజల కన్నీళ్ళను అగ్నిధారగా మలచి నిజాం మీదికి ఎక్కుపెట్టిన మహాకవి.. దాశరథి కృష్ణమాచార్య. ఆయన 1925 జూలై 22న (అ పుట్టి) వరంగల్ జిల్లా చిన గూడురులో జన్మించారు. ‘నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ’ అని ఎలుగెత్తి చాటిన దైర్యశాలి దాశరథి. ‘అగ్నిధార’, ‘రుద్రవీణ’, ‘తిమిరంతో సమరం’ వంటి కావ్యాలు ఆయన ప్రతిభకు నిదర్శనాలు. 1961లో ఆచార్య ఆత్మీయ తాను దర్శకత్వం వహిస్తున్న ‘వాగ్దానం’ సినిమా కోసం ప్రసిద్ధ కవులతో పాటలు రాయించుకోవాలని భావించారు. ఆ ప్రయత్నంలో దాశరథిని మద్రాసుకు పిలిపించారు. ఆ సమయంలో ప్రాణంపోసుకు న్నాదే ‘నా కంటి పాపలో నిలిచిపోరా నీ వెంట లోకాల గెలువనీరా’! ఇదే దాశరథి రాసిన మొదటి సినిమా పాట. కానీ, అదే సంవత్సరం అన్నపూర్ణ పిక్కర్నవారి ‘ఇద్దరు మిత్రులు’ కోసం రాసిన ‘ఖుమ్మిఖుమ్మిగా నవ్వుతూ చలాకీ మాటలు రువ్వుతూ’ పాటే ముందుగా రికార్డు య్యంది. మొదటి పాటతోనే తెలుగు సినిమా పరిశ్రమలో దాశరథి పేరు మారుమోగిపోయింది. ఉర్దూ పదసౌందర్యాన్ని, ఖవ్వాలీల గుబాళింపును తెలుగు సినిమా పాటల్లో ప్రవేశ పెట్టిన తొలి కవి దాశరథి. ‘ఇద్దరు మిత్రులు’ లోని ‘నవ్వాలి నవ్వాలి నీ నవ్వులు నాకే ఇవ్వాలి’ తెలుగు సినిచరిత్రలో మొట్ట మొదటి ఖవ్వాలీ పాట.

సరళ సౌందర్యం

సరళమైన పదాలలో బలమైన భావాన్ని అందించడంలో ఆయన మేటి. ‘మంచి మనసులు’ (1962)లోని ‘నన్ను వదిలి నీవు పోలేవులే

అది నిజములే’, ‘చదువుకున్న అమ్మాయిలు’ (1963)లోని ‘చినిపించని రాగాలే కనిపిం

భక్తిరస ప్రదానంగానూ

భక్తి గీతాలు రాయడంలో ఆయనది అందెవేసిన చెయ్యి. ‘రంగులరాట్టుం’ (1967)లో ‘నడిరేయి ఏ జామునో స్వామి నిను జేర దిగివచ్చునో’ అనే పాట ఇప్పటికీ మనల్ని భక్తిభావనలో తేలియాడిస్తునే ఉంది. ‘రాము’ (1968)లోని ‘రారా కృష్ణయ్యా! రారా కృష్ణయ్యా! దీనులను కాపాడ రారా కృష్ణయ్యా!', ‘మేనకోడలు’ (1972)లో ‘తిరుమల మందిర సుందరా’ వంటి పాటలు హృదయాల్ని కట్టిపడేస్తాయి. సంగీత దర్శకులిచ్చిన ట్యూన్ అనుగుణంగా, మహావేగంగా పాటలు రాయడంలో దాశరథి దిట్టి. ‘ఆత్మగౌరవం’ (1966)లో అయితే, ఏకంగా ఓ రష్యన్ ట్యూన్ అనుగుణంగా పాట రాసి భజా అనిపించాడు. అలాగే ‘మూగమన సులు’ (1964)లోని ‘గోదారి గట్టుంది గట్టుమీన సెట్టుంది’ అనే పాట తమిళ ట్యూన్లో, జానపద శైలిలో రాశాడు. సినిరంగంలో వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేనంత బిజీగా పాటలు రాస్తున్న కాలంలో.. సినికవిగా స్థిరపడాలనే ఉద్దేశంతో మద్రాసులోని ఆకాశవాణి ఉద్యోగానికి రాజీనామాచేశాడు. ఆ తర్వాత పూర్తిగా కవిత్వ రచనకు, సినిమా పాటలకే తన సమయాన్ని వెచ్చించాడు.

చని అందాలే’, ‘కన్నెవయసు’ (1973)లోని ‘ఏదివిలో విరిసిన పారిజాతమో’, పూజ (1975)లోని ‘ఎన్నెన్నో జన్మలబంధం నీదీ నాదీ’, ‘గూడుపురాణి’ (1972)లోని ‘తనివితీరలేదే నా మనసు నిండిలేదే’.. వంటి ప్రణయ గీతాలు ఇప్పటికీ ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తూనే ఉన్నాయి.

కోటి రతనాల వీణ

దాశరథి వీణ పాటల స్మృతిస్తు. ‘ఆత్మియులు’ (1969)లోని ‘మదిలో వీణలు ప్రోగె ఆశలెన్నో చెలరేగే’, ‘అమాయకురాలు’ (1971)లోని ‘పాడెద నీ నామమె గోపాలా’ వంటి వీణ పాటలు ఇప్పటికి ఏ సంగీత కచేరీకి వెళ్లినా వినిపిస్తూనే ఉంటాయి. ‘సుడిగుండాలు’ (1967)లో ఆయన రాసిన ‘వినరా సోదర భారత యోధులు’ అనే దేశభక్తి గీతం (బుర్రకథ శైలిలో) సుదీర్ఘమైంది. ఈ పాట చాలా పెద్దగా ఉండనే ఉద్దేశంతో దర్శకుడు రెట్టింపు పారితో పికం ఇస్తామంటే ఆయన ఒప్పుకోలేదు. ‘నేను స్వాతంత్య సమరయోధుడిని. ఈ పాట రాసి అవకాశం రావడం నా అద్వాపం’ అంటూ సున్నితంగా తిరస్కరించాడు. ‘పదండి ముందుకు’ (1962)లో రాసిన ‘మేలుకో సాగిపో బంధనాలు తెంచుకో’, ‘మనసు మాంగల్యం’ (1971)లోని ‘ఆవేశం రావాలి ఆవేదన కావాలి’ పాటలు అభ్యాదయ పంథాలో ఉద్యమ చైతన్యాన్ని, స్వాతంత్య కాంక్షను రగిలిస్తాయి. అంగారాన్ని, శృంగారాన్ని రంగరించుకున్న కవిగా సాహిత్యరంగంలో పేరుగాంచిన దాశరథి 2500 పై చిలుకు పాటలు రాశారు. 1987 నవంబర్ 5న ఆ అగ్నిధార శాశ్వతంగా ఆగిపోయింది. ■



సాధారణగా పాశిసులు, రైల్స్ ఉద్దోష్
గుల చేతుల్లోనే వాకీటాకీలు
చూస్తుంటాం. ఇతర అత్యవసర
సర్వసుల్లో ఉన్నవారు వినియోగిం
చడం గమనించే ఉంటాం. కానీ,
మామూలు గ్రామ పంచాయతీ
సిబ్బంది కూడా వాకీటాకీలను వాడటం
ఎప్పడైనా చూశారా?
కనీసం ఏన్నారా?
★ ★ ★

.. అలాంటి గ్రామం ఒకటుంచి. అదే జగి
త్వాల జిల్లా కథలాపూర్ మండలంలోని
తాండ్రాల. చెత్త సేకరణ కాల్చుకులను
నిత్యం అప్రమత్తం చేసేందుకు ఆగ్రామ
సర్వంచ్ గంగప్రసాద్ ఈ సలకొత్త
విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నారు.
సిబ్బంది హాజరుకు బయోమెట్రిక్
మిషన్, చెత్త సేకరణకు వాడకొక్కు ఆధు
నిక చెత్త ద్రుమ్యులను కూడా ఏర్పాటు
చేశారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అంది
పుచ్చకుంటూ ఆయన .. గ్రామాన్ని అభి
వృథి పథంలో నడిపిస్తున్నారు.
2019లో పల్లెప్రగతిలో చేపట్టిన పను
లకుగాను మండలస్థాయిలో అవార్డును
అందుకున్నారు. గత లప్పక్ దే నాడు..
కలెక్టర్, ఎస్టీల చేతుల మీదుగా పుర
స్కూలమూ స్కూలించారు.



'వాకీటాకీ' గ్రామం

లో

డ్రౌలో పన్నెండు వార్డులు ఉన్నాయి.
జనాభా నాలుగున్నరవేలు. గతంలో
పారిశుద్ధ్య పనులు చేపట్టడంలో, చెత్త సేకరణలో సిబ్బందిని ఎప్పటికప్పుడు అప్ర
మత్తం చేసే విషయంలో కాస్తా జాప్యం
జిరిగేది. దీంతో ప్రజలు ఇబ్బంది పడాల్చి
వచ్చేంది. అయితే, తనకు ఓట్టేసి గెలిపించిన
వారి పట్ల బాధ్యతగా ఉండాలని సర్వంచ్
గడిల గంగప్రసాద్ భావించారు. ప్రతిక్షణం
గ్రామంలోని అధికారులు, సిబ్బంది ఎక్కడ
ఉన్నారనే సమాచారం తెలుసుకోవడానికి
వినూత్తు మార్గాన్ని ఎంచుకున్నారు. తనతో
పాటు.. గ్రామ పంచాయతీలో పనిచేస్తున్న
మళ్ళీపర్వ వర్గర్లు, పంచాయతీ కార్యదర్శి
కోసం మొత్తం పన్నెండు వాకీటాకీలను తెచ్చిం
చారు. సర్వంచ్ నిత్యం వాకీటాకీ ద్వారా
సిబ్బందితో మాట్లాడుతూ గ్రామంలోని సమ
స్యలు తెలుసుకోంటున్నారు. వారికి అవసర
మైన సూచనలు అందిస్తున్నారు. పారిశుద్ధ్యం,
వీధిదీపాల సమస్యలు.. ఎమైనా తన
దృష్టికిప్పే వాకీటాకీల ద్వారా సిబ్బందిని అప్ర

డీంతోగులను జనం సులువుగా గుర్తుపట్టాలనే
ఉద్దేశ్యంతో యూనిఫామ్ తప్పనిసరి చేశారు.
పారితపోరంలో నాటిక మొక్కలకు ట్యాంక
రితో ఎప్పటికప్పుడు నీళ్ళ పోయిస్తున్నారు.
ఒక్క మొక్క ఎండిపోకుండా జాగ్రత్తలు
తీసుకుంటున్నారు.

అనేక ప్రశంసలు

సరికొత్త ఆలోచనలతో ముందుకు వెళ్ళన్న
తాండ్రాల సర్వంచ్ గంగప్రసాద్ ను జిగిత్వాల
కలెక్టర్ రవి అభినందించారు. జాప్పీ అధ్యక్షులు
రాలు దావ వసంతతో కలిసి కలెక్టర్ ఇటీవలే

ప్రజల సహకారంతో ..

గ్రామంలో మూలిక వసతుల కల్పనకు
అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం. ప్రజలు,
వార్డు సభ్యులతో పాటు సర్వంచ్ సహకా
రంతో ముందుకెళ్ళున్నాం. ఈ ఏడాదిలో
రెండు సార్లు జిల్లా సాయిలో అవార్డు
అందుకోవడంతో మూడై మరింత
బాధ్యత పెరిగింది. గ్రామంలో పారిశుద్ధ్య
పనులతో పాటు, ప్రభుత్వ సంక్లేష పథ
కాలు సమర్థంగా అమలు చేసేందుకు
కృషి చేస్తున్నాం.

- చెదలు నారాయణ

పంచాయతీ కార్యదర్శి, తాండ్రాల



మత్తం చేస్తున్నారు. పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది
వ్యర్థాలను సులువుగా సేకరించేందుకు వీలుగా
చెత్త సేకరణ మిషన్ ను కొనుగోలు చేశారు. అధి
కారులు, సిబ్బంది సమయపాలన పాటించా
లను ఉద్దేశంతో బయోమెట్రిక్ ద్వారా పోజ
రును నమోదు చేస్తున్నారు. పంచాయతీ

గ్రామంలో పర్యటించారు. పంచాయతీ పరి
ధిలో వాకీటాకీలు వినియోగం పట్ల సంతోషం
వ్యక్తం చేశారు. చెత్త సేకరణకు హ్యాండ్స్ట్రిక్
మిషన్ వాడకాన్ని పరిశీలించారు. జిల్లాలోని
అన్ని మండలాల పంచాయతీ అధికారులూ
తాండ్రాల గ్రామాన్ని సందర్శించి, పారిశుద్ధ్య
పనులకు ఆధునికతను జోడిస్తున్న తీరును పరి
శీలించాలని కలెక్టర్ రవి డీపీటు సూచించారు.
'నేను కతార్ దేశంలోని మున్సిపాలిటీలో ఇరవై
ఏండ్లు పనిచేశా. అక్కడ ఉపయోగించిన టెక్నా
లజీతో గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని నా
సంకల్పం. వాకీటాకీల ద్వారా తక్కణం సమ
స్యలు తెలుసుకోగలం. త్వరగా పరిష్కారం లభి
స్తుంది' అంటారు సర్వంచ్ గడిల గంగప్రసాద్.
ఇదే బాటలో.. మిగతా పల్లెలు కూడా
ఆధునికత వైపుగా అడుగు వేయాల్సిన
సమయం ఆసన్నమైంది. ■

స్వజనాత్కతత, భావుకత ఉన్నవారు దర్శకులుగా రాణిస్తారు. ఈ లక్షణాలకు ఆధ్యాత్మికత.. హేతువుతో కూడిన విశేషణా సామర్థ్యం తీస్తే మరింత విశాల దృక్కొణంలో ప్రపంచాన్ని వీక్షించవచ్చు. తన ఆలోచనా విధానం కూడా అదే అంటున్నారు యువ దర్శకుడు చందు మొందేటి. సనాతన హైందవ సంప్రదాయం వెనక గొప్ప సైన్స్ దాగి ఉండంటారు. ‘కార్తికేయ’ ‘ప్రేమమ్’ ‘సవ్యసాచి’ చిత్రాలతో ప్రతిభావంతుడైన దర్శకుడిగా సత్తా చాటారు. ప్రస్తుతం ఆయన ‘కార్తికేయ-2’ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. ‘బతుకమ్మ’తో సంభాషిస్తూ చందు మొందేటి పంచుకున్న భావాలివి..

... కళాధర్మ రావు

రఘవేణ నాకు నుహాల్!

మనకు ఏదైనా ఒక ఆలోచన నచ్చినప్పుడు దానికి అనుబంధంగా అనేక ఆలోచనలు మస్తిష్కంలో మెదలుతూ ఉంటాయి. అవన్నీ ఓ రూపాన్ని సంతరించుకొని ఐడియాగా మారతాయి. అలా సినిమా కథకు బీజం పడుతుంది. నా దృష్టిలో సినిమా కథకు మంచి పుస్తకం, నిత్య జీవి తంలోని సంఘటనలు, వార్తలు ..ఏదైనా ప్రేరణ కావచ్చు. అనంతపద్మాభస్యామి దేవాల యాన్ని ఉదాహరణగా తీసు కుంటే.. అక్కడి సేలమాళిగ ల్లోని అనంతమైన సంపద.. ఆలయం పుట్టుపూర్వోత్త రాలు వింటున్న ప్రతిభక్క

రిలో ఉత్సవమను రేకెత్తిస్తాయి. పరిశోధనాత్క జిజ్ఞాసు ఉంటే మరిన్ని రహస్యాల్ని తెలుసుకోవచ్చు. ఆ సమూచారాన్నంతటినీ పేపర్ మీద పెడితే ఆసక్తికరమైన రచన అపుతుంది. తెరపై ఆవిష్కరిస్తే ప్రేక్షకుల్ని ఆశ్చర్యపరిచే సినిమాగా మారుతుంది. అలా హృదయాన్ని స్పృశించిన ఏ పాయింట్నేనా విష్టుత

**ధియేటర్
ఆదరణ
కోల్పొదు**

ధియేటర్కు ఒటీటీ ప్లాటఫామ్స్ ఎప్పుడూ ప్రత్యామ్మా యంగా మారవు. ఒటీటీ వీక్షించే ప్రేక్షకుల వర్గం వేరుగా ఉంటుంది. కరోనాకు వ్యాక్సిన్ వచ్చిన తర్వాత సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొంటాయి. అప్పుడు ‘ఆర్కార్కార్క’ వంటి పెద్ద సినిమా ధియేటర్లో రిలీజ్ అయితే ఆ హంగామా మాటల్లో వర్ణించలేని విధంగా ఉంటుంది. ధియేటర్ అంటే ఓ సామూహిక భావన. వందలమంది కలిసి ఒకే రకమైన ఉద్యోగాల్ని పంచుకొంటారు. ధియేటర్ మన జీవి తాల్లో ఓ భాగం. అది ఏనాడూ ఆదరణ కోల్పోదు.

మధనంతో సినిమా కథగా తయారుచేసుకోవచ్చు. మన వ్యక్తిగత అభిరుచులు, ఎదిగే క్రమంలో సంపాదించు కున్న జ్ఞానం కథను ఉన్నతికరించే విషయంలో దోహదపడుతాయి.

దేవుష్ణి నమ్మతాను

నాకు దేవుడిపై విశ్వాసం ఉంది. ఏ దేవుడి నైనా పూజిస్తాను. అయితే మూడునమ్మ కాల్చి మాత్రం తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తా. దేవుడంటే నాకున్న నిర్వచనం వేరు. దేవాల

జంట
కమ్మ



ద్వారక
నేపథ్యంలో ‘కార్తికేయ-2’

గత మార్గిలో ‘కార్తికేయ-2’ షూటింగ్ ప్రారం భించాం. కథానుగుణంగా ద్వారకలో చిత్రికరణకు సన్నాహాలు చేశాం. ఈలోగా లాక్డెన్ విధించడంతో షూటింగ్ ను నిలిపివేశాం. ‘కార్తికేయ-2’ చిత్రాన్ని సంపూర్ణమైన సీక్వెల్గా భావించవచ్చు. తొలిభాగంలోని తారాగణ మంత్ర దాదాపు ఈ సినిమాలో కనిపిస్తారు. ‘కార్తికేయ’ తరహాలోనే ఈ సీక్వెల్లో కూడా దైవం, సాహసం, విశ్వాసం అనే అంశాల చుట్టూ కథ నడుస్తుంది. కృష్ణుడు ఏలిన ద్వారకా నగరం నేపథ్యంలో కథ, కథనాలు ఆద్యంతం ఉత్కంఠబరితంగా సాగుతాయి.

యాల్ని ఎందుకు నిర్మించారు? వాటి వెనకున్న ఆంతర్యం, ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? విగ్రహ ప్రతిష్టాపన ఎలా చేస్తారు? గుడిలో అందించే తీర్థం, అభిషేకాలు, ప్రదక్షిణలు, గుడిగంటలు మొగించడం, ధూపదీపస్తేవేద్యాలు.. ఏటన్నింటి వెనకున ఆరోగ్యం, శ్రేయస్తును ఆకాంక్షించే గొప్ప సుగుణాలున్నాయి. హైందవ సంప్రదాయంలో ప్రతి ఆచారం వెనక మనిషి సౌభాగ్యాన్ని పెంపొందినే మహత్తు ఉండని నమ్మతా. శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు వంటి పౌరాణిక పురుషులను పూజిస్తుంటే ఓ హీరో వర్షించేస్తున్నామనే భావన కలుగుతుంది. గుడిలోకి వెళితే పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్ కలుగుతాయి. దేవాలయాల చరిత్రలు తెలిసే ప్రతి అలయానికి ఓ మహత్తు ఉండని గ్రహిస్తాం. ఈ కారణాల వల్ల నేను దేవుష్ణి, మన సంప్రదాయాల్ని విశ్వసిస్తాను.





‘ప్రేమమ్’ సంతృప్తినిచ్చింది

చాలామంది దర్శకులు స్ట్రీప్స్ మేకింగ్‌కు ఎక్కువు టైమ్స్ తీసుకుంటున్నారు. ప్రతి ఒక్కరికి త్వరగా కథా తథా ముగించి సెట్స్‌పైకి తీసుకురావాలనే ఉంటుంది. కానీ అనుకోని కారణాల వల్ల అలా కుదరడం లేదు. ఒక బొండెడ్ స్ట్రీప్స్ ఉంటే సినిమా తీసేయాలని ప్రతి దర్శకుడూ అనుకొంటాడు. భవిష్యత్తులో త్వరితగతిన సినిమాలు పూర్తిచేయాలనే ఉంది. నాగచెతన్యతో తీసిన ‘ప్రేమమ్’ రీమేక్ దర్శకుడిగా సంతృప్తినిచ్చింది. మాత్రకకంటే తెలుగు రీమేక్ విషయంలో కాస్త ఎక్కువగా కష్టపడ్డాం. తెలుగు ప్రేక్షకులు కూడా ఆ సినిమాను అద్భుతంగా ఆదరించారు.

24 క్రమాన్ని

సినిమాకంటే ఎక్కువ కష్టపడాలి

త్వరలో వెబ్‌సిరీస్ చేసే ఆలోచన ఉంది. రెండుమాడు ఆఫర్లు కూడా వచ్చాయి. ఇటీవల కాలంలో నేను చూసిన కొన్ని వెబ్‌సిరీస్లు అద్భుతంగా అనిపించాయి. మంచి వెబ్‌సిరీస్‌ను తీసుకురావాలంటే సినిమా కంటే ఎక్కువగా కష్టపడాలి. ముఖ్యంగా రైటింగ్ విషయంలో చాలా శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఇంగ్లీష్, హిందీ వెబ్‌సిరీస్లు చూసినప్పుడు వాటి రైటింగ్ సైల్స్ నన్ను బాగా ఇంప్రెస్ చేసింది.

ప్రతి భాషకూ ఓ ప్రత్యేకత

ప్రాంతాలను బట్టి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, అభిరుచుల్లో భేదాలుంటాయి. ప్రస్తుతం మలయాళం, కన్నడంలో సహజత్వానికి పెద్దపీట వేసే సినిమాల రూపకల్పనల్ని ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. మన తెలుగులో ఆ తరఫు

సినిమాలు తీసే ప్రతిభ కలిగిన దర్శకులు చాలామంది ఉన్నారు. కానీ ప్రేక్షకుల ఆమోదం లభిస్తుందో లేదో అనే అపనమ్మకం ఉంది. తెలుగు ప్రేక్షకుల పేస్ట్ వేరు. తమిళ ప్రజలు కూరల్లో ఇంగువ ఎక్కువగా వాడతారు. అలాగే మలయాళీలు కొబ్బరినూనెను ఇష్టపడతారు. తెలుగు ప్రజల ఆహార అభిరుచులూ వేరుగా ఉంటాయి. అదే తరఫలో సినిమాను స్వీకరించే విధానంలో కూడా భాషకో ప్రత్యేకత కనిపిస్తుంది.

‘బాహుబలి’ తీయలేరు కదా..

తెలుగు పరిశ్రమలో ఇమేజ్ ఉన్న స్టార్స్ ఎక్కువ. ఈ విషయంలో నేను గర్వంగా ఫీలవుతా. మిగతా భాషల వాళ్ళు ‘బాహుబలి’ని ఎందుకు తీయలేదు అంటే ఏం సమాధానం చెబుతాం? అలాంటి సినిమా తీయాలంటే వాళ్ళకు ఓ రాజమాళి, ప్రభాస్ కావాలి. భారీ బడ్డెట్ సమకూర్చు నిర్మాతలు ఉండాలి. తెలుగు ప్రేక్షకులు లార్జర్ డైన్ లైఫ్ సినిమాను ఇత్కుతుగా ఇష్టపడతారు కాబట్టి ఇతర భూషణాలతో పోల్చుకొని చూడోద్దు. ‘అర్జున్‌రెడ్డి’ సినిమా జ్ఞాతీయస్థాయిలో సంచలనం స్టుట్టింగ్‌లాంచిది. మేకింగ్‌పరంగా సమకూర్చిన సినిమాలకు ఓ ఉండాపూర్వక త్వాతీన సినిమాలకు ఓ ఉండాపూర్వక నిలిచింది. కాబట్టి మన తెలుగు సినిమా తనదైన ప్రత్యేకతలతో ముందుకు పోతున్న దని నేను నమ్ముతున్నా.

ఇంటలెక్ష్చువర్లు మధ్య పెరిగా..

నా తల్లిదండ్రులు లక్ష్మీ, భాస్కరరావు చిన్నతనం నుంచి క్రమశిక్షణతో పెంచారు. అమ్మ ఆ రోజుల్లోనే గుంటూరు కాలేజీ నుంచి బీఎ చేశారు. ఇంట్లో సుందరకాండ, భాగవతం, ఆదిశంకరాచార్యుల గురించి పెద్దపెద్ద గ్రంథాలుండేవి. దేశంలో జరుగుతున్న రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక సంఘటనల గురించి ఇంట్లో ఎప్పుడూ చర్చలు జరుగుతుండేవి. దాంతో చిన్నతనం నుంచే చదువుతో పాటు ఇతరత్రా జ్ఞానాన్ని ఆర్జించే అవకాశం దక్కింది. ఇప్పటివరకు నా ప్రయాణంలో ఎక్కువగా ఇంటలెక్ష్చువర్లు మధ్యే గడిపాను. వారే నాకు ప్రపంచాన్ని కొత్తగా ఎలా చూడాలో తెలియజేశారు. నా తీమతి కూడా ఉన్నత విద్యను అభ్యసించింది. ప్రస్తుతం తను పీహాచ్చీ చేస్తున్నది.

గీతా ఆర్ట్స్ సంస్థలో సినిమా

నా తదుపరి సినిమాను గీతా ఆర్ట్స్ సంస్థలో చేయబోతున్నా. రెండు కథలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి సూపర్ నేపథ్యంలో ఉంటుంది. మరో కథమో సోషల్‌ఫీల్డ్. ఈ సినిమాలో ఎవరు హీరో అన్నది త్వరలో వెల్డిస్టా.

ఆయనే ఆదర్శం

రాజమాళి తీసిన ప్రతి సినిమానూ నేను సూటిగా తీసుకుంటా. దర్శకుడిగా, ఓ వ్యక్తిగా ఆయన ప్రయాణం ఎంతో ఆసక్తికరంగా అనిపిస్తుంది. రాజమాళి పనితనం, సినిమాల పట్ల విజన్, సాధించిన విజయాలు నాకు ప్రేరణగా నిలుస్తాయి. మాంట్లోకి ప్రవేశించగానే హాలులో ఆయన పెద్ద ఫౌట్ ఉంటుంది. అంతటి అభిమానం నాకు.



ఉపాయి ఉంటే ఉప్పు అమృకోవచ్చు..



మనిషి ప్రాణం విలువను తెలియజేస్తే సామెత ఇది. కొందరు ఆర్థిక ఇబ్బందులతో క్షణికావేశంలో ఆత్మహాత్య చేసుకుంటారు. అలాంటి వారిని సముదాయంచేందుకు లేదా హాచ్చరించేందుకు ఈ సామెతను వాడుతుంటారు. ఒకసారి ప్రాణం పోతే తిరిగిరాదు. ఆ తర్వాత ఈ భూమి మీద ఏం చేయడానికైనా అవకాశం ఉండదు. అదే ఉపాయితో ఉంటే ఉప్పు అమృకుని అయినా దర్జాగా బతుకవచ్చు. మనిషి బతికేందుకు గల్లాపెట్టెల నిండాడబ్బు ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. కొద్దిపాటి సంపాదన ఉన్నా, ఆత్మాభిమానంతో గౌరవంగా బతుకవచ్చు అని తెలియజేస్తేందుకు ఈ సామెతను ఉపయాగిస్తారు. ‘చచ్చి సాధించేది ఏమీ ఉండదు. ఉపాయి ఉంటే ఉప్పు అయినా అమృకోవచ్చు’ అని పెద్దవాళ్లు అంటారు.

వంట అయింది కానీ.. వడ్లు ఇంకొంచెం ఎండాలే..

కొందరు తమ పనిని సమయానికి పూర్తి చేయకుండానే.. ఎప్పుడో ముగించినట్టు కోతలు కోస్తుంటారు. నిలదీసి అడిగితే, తప్పించుకోవడానికి ఏవేవో కారణాలు చెబుతుంటారు. అలాంటి వారి గురించి చెప్పేటప్పుడు ఈ సామెతను ఉపయాగిస్తారు. అప్పట్లో, ఒక వ్యక్తికి అన్నం వండే పనిని అప్పగించారట. కానీ, ఆ మనిషి అన్నం వండకుండానే పూర్తయిందని చెబుతాడు. తీరావిస్తరాకులు వేశాక.. ‘అన్నం ఏది?’ అని అడిగారు. దానికి అతను.. ఎండ బెట్టిన వడ్లు ఇంకా ఆరలేదనీ.. అందుకే వాటిని దంచలేదనీ.. ఆ కారణంతోనే వంటకు కావాల్సిన బియ్యం అందలేదనీ.. వంట సమయానికి కాక పోవడంలో తన తప్పేమీ లేదనీ చెప్పాడట. ఈ సంఘటనను ఉదహరిస్తూ, ‘వంట అయింది కానీ, వడ్లు ఇంకొంచెం ఎండాలే’ అన్నడట ఎనుకటికి ఒకడు అని వాడుతారు.

అర్థవివరణ..

శిఖంపును

బందుకు జరుగు..

‘బందుకు’ అంటే పక్కకు అని అర్థం. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ‘బాదుకు’, బాజుకు అని కూడా అంటారు. ‘బాజు’ అనే హిందీ/ఉర్దూ పదం నుంచి బాజుకు పుట్టింది. కాలక్రమేణా.. ‘బాదుకు’.. ‘బందుకు’గా మారింది. అనేక ప్రాంతాల్లో ఈ మూడు పదాలు కూడా వాడుకలోనే ఉన్నాయి. దారిలో ఎవరైనా అడ్డగా వచ్చినా.. ఏదైనా వస్తువును అడ్డగా ఉంచినా.. ‘బిడ్డా.. కొంచెం బందుకు జరుగు’ అనో ‘ఆ బుట్టేని కొంచెం బాజుకు జరుపు’ అనో అంటుంటారు. ఇందులోనూ ‘బందుకు’కు.. ‘బందూకు’కు చాలా తేడా ఉన్నది. ‘బందూకు’ అంటే.. తుపాకీ. మళ్ళీ ‘బాదుకు’ వేరు ‘బాదుకోవడం’ వేరు. ‘బాదుకోవడం’ అంటే కొట్టుకోవడం అని అర్థం వస్తుంది. ఉదాహరణకు, ‘నెత్తి నోరు బాదుకున్నా ప్రయోజనం దక్కలేదు’ అని కొందరు అంటుంటే వినే ఉంటాం.



పాలిమేర : సరిహద్దు
పైలం : జాగ్రత్త
పటాకు : గేటు
నియ్యతి : నీతి, సమృద్ధం
సూత్సం : ముట్టుడు
సలాక : ఇనుప రాణ్డ
శాపత్తి : టీ పాడి
లడాయి : గొడవ
యాప : మేప
మలాసా : చాలా ఎక్కువ



‘అంగల’ అనే మాటలకు హద్దులో అని అర్థం వస్తుంది. మామూలుగా ఎవరితో నైనా గొడవ పడ్డప్పుడు ఈ పద ప్రయోగం చేస్తుంటారు. ‘నీ అంగల నేనున్నా.. నీ అంగల నువ్వుండు’ అని అంటారు. ‘సందాన’ అన్నా కూడా ఇదే అర్థం వస్తుంది. కాకపోతే.. సందాన అంటే ఎవరితో సంబంధం లేకుండా ఉండటం. ‘వాని సందాన వాడున్నడు. వాని జోలికందుకెళ్లున్నవ్’ అంటూ మాట్లాడుతుంటారు. ‘అంగలేయడం’ అంటే మాత్రం నడిచేటప్పుడు పెద్దపెద్ద (దూరం దూరం) అడుగులు వేయడం. ‘ఆ పిల్లగానితో నడుసుడు కష్టం. పెద్దపెద్ద అంగలే నుకుంట నడుస్తుడు’ అని అంటారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కోపగించుకోవడం అనే పదానికి బదులుగా ‘అంగలేయడం’ అని వాడుతారు.





డా. శ్రీకాంత్ మోర్రావర్ (CMD)



www.homeocare.in

హోమోయోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

వరద్ర్-క్లాస్ హోమోయోప్థి

టోల్ ట్రై

1800 108 1212

ఉత్తర కస్టమ్స్

955 000 1199

ఎందోమెట్రీయాసిస్ నయం అవుతుందా?

నెలసరి రోజుల్లో కడుపునొప్పితో బాధపడడమనేని మనలో చాలా మంచికి అనుభవమే, కానీ నెలసరితో నిమిత్తం లేకుండా తరచూ పొత్తి కడుపులో నొప్పి వేధిస్తుంటే అది కూడా భరించలేనంతగా ఉంటే అది ఖచ్చితంగా ఎందోమెట్రీయాసిస్ సమస్య అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. సాధారణంగా గర్జాశయం లోపలి భాగం, ఎందోమెట్రీయం అనే పారతో కప్పబడి ఉంటుంది. ఈ ఎందోమెట్రీయం కణజాలం గర్జాశయం వెలుపలి గోదలపై, అండాశయాలపై ఫెలోపియన్ ట్ల్యాబ్స్, మూత్రాశయం, జీర్ణకోశం మరియు ఇతర పొత్తికడుపులోని అవయవాలపై ఏర్పడటాన్ని ఎందోమెట్రీయాసిస్ అంటాము. కారణాలు: ఎందోమెట్రీయం కణజాలం లింఫాటిక్ వ్యవస్థ ద్వారా ఇతర భాగాలకు చేరుకోవడం. - హర్ట్ నీల లనమతుల్యత, వంశపారంపర్యత. లక్షణాలు: వికారం, వాంతులు, సీరసం, బుటుచక్క సమయంలో విపరీతమైన కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం. - 2 బుటుచక్కముల మధ్య రక్తస్రావం అవడం. చికిత్స: లాప్రోసెక్షిపి చేయించడం ద్వారా ఈ కణజాలాన్ని తొలగించినా మళ్ళీ ఈ వ్యాధి తిరగబెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. కేవలం హోమోయోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ చికిత్స విధానం ద్వారా ఎందోమెట్రీయాసిస్ ని మళ్ళీ తిరగబెట్టేకుండా సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంది.

భుజం నొప్పికి చికిత్స ఉండా?

శరీరంలోని కీళ్లన్నంటిలోకి ఎక్కువగా కదిలేది భుజం కీలు, దాదాపుగా మనం చేతులతో చేసే ప్రతి పనిలోనూ భుజం కీలును ఉపయాగించాలిసి వస్తుంది. అలాంటి భుజంలో సమస్య ఎదురైతే రోజువారి పనులన్నీ కప్పమనుతాయి. భుజం పట్టివేయడం నుంచి కీలు పక్కకు జరిగిపోవడం వరకూ భుజం కీలుకు కూడా చాలా రకాల సమస్యలు ఎదురవుతాయి. 40 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో భుజం నొప్పికి సాధారణంగా కారణమయ్యిటి ప్రోజెక్సన్ పోల్టర్ (FROZEN SHOULDER), భీసికి కారణాలు తెలియదుగానీ, సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధి ర్రస్తుల్లో, ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

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

చేయిని పైకి ఎత్తలేకపోవడం (ABDUCTION) చేతిని వెనక భాగానికి తాకలేకపోవడం (INTERNAL ROTATION) వంటివి సాధారణంగా గమనించవచ్చు.

చికిత్స: ఈ రకమైన భుజం నొప్పికి హోమోయోపెతి మందులతో మంచి ఘరితం లభిస్తుంది. హోమోయోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ విధానం ద్వారా రోగి మానసిక మరియు శరీర లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకొని చికిత్స అందించడం ద్వారా ఈ సమస్య మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా ఎలాంటి దుష్పులాయితాలు లేకుండా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

ఫిస్టులాకి ఉపశమనం దొరుకుతుందా?

కొన్ని రకాల సమస్యలు ఎలా ఉంటాయంటే ముళ్ళ మీద కూర్చున్నట్టుగా ఉంటుంది. కాస్తంత ఉపశమనం కోసం తల్లిడిల్లోలా చేస్తుంటాయి. మలద్వారం దగ్గర కనిపించే ఫిస్టులా అలాంటిదే. మలద్వారం దగ్గర ఎక్కడి పుండులా మొదలయి, అపై చీము పట్టి, చిట్టి తరువాత మానిపోయి మళ్ళీ కనిపిస్తూ వేధిస్తూ ఉంటుంది. ఫిస్టులా సమస్యను సరిగ్గా గుర్తించి, నైపుణ్యంతో చికిత్స చేయకపోతే మొదటికి మోసం వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

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

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

మోచేయి మొరాయస్టే ఎలా..?

మన దైనందిన జీవితం సమయంగా నడవాలంటే మన కదలికలన్నీ సాధ్యగా సాగుతుండాలి. ఏ కారణంగానైనా మన కదలికలు కష్టమైతి, అందులలోను చేతి కదలికలు కష్టమంగా మారితే, కాఫి కప్పును పట్టుకోలేము, పుస్తకములో పేజీలు తిప్పలేము. వ్రేళ్ళతో సులవుగా రాయలేము. ఇలా ఒకబేమిటి ఏ పని చేసుకోలేము.

మొత్తమంగా చెప్పాలంటే చేతి కదలికలు కష్టమైతి మొత్తమంగా రోజువారి జీవితమే దుర్బరంగా మారుతుంది. చేతి కదలికల్లో కట్టిపడేసే సమస్యల్లో మోచేయి నొప్పిని ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చు. దీనినే TENNIS ELBOW అని కూడా అంటారు.

చేతిని అతిగా ఉపయాగించడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చి పడుతుంది. క్రీడల్లో గాయపడ్డప్పుడు ప్రమాదాల మూలంగా చేయి, భుజం, కండరాల్లో పటుత్పుం లోపించినప్పుడు కూడా మోచేయి నొప్పి పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. ఇలాంటప్పుడు చేతి కదలికలకు ఆటంకం కలగడం, చేత్తో బరువెత్తలేకపోవడం, విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు కూడా నొప్పి కలగడం వంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు.

చికిత్స: హోమోయోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ వారు అందించే జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమం విధానం ద్వారా చికిత్స అందించడం వలన ఈ సమస్య మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా సంపూర్ణంగా నయం చేసే అవకాశం ఉంది.

ప

చ్చని చెట్ల మధ్య నుంచి నల్లని గీత
గీసినట్లున్న రాజీవ్ రహదారి మీద
మెత్తగా వెళుతోంది కారు....

‘నీది...నాది ఒక బాటా... ఒకే
మాటా....’ పాట వినిపిస్తూ!

సునంద పెదవులపై అప్రయ
త్వంగా ఒక చిన్న నవ్వు.

పదేళ్ళ త్రీతం ఈ పాట విన్నకొద్ది వినాలనిపిం
చేది. ఇప్పుడేమో.... ఈ పాటలన్నీ అబద్ధాల
మూటలు అనిపిస్తున్నాయి. అసలు ఎక్కడ
యినా ఎవరయినా ఇలా ఉంటారా అనిపి
స్తోంది... పదేళ్ళ సంసార జీవితం తర్వాత !

“మీ జనరల్ మేనేజర్ అప్రయజల్
చూశావా!” డ్రైవ్ చేస్తున్న వెంకట్ హర్షత్తుగా
అడిగాడు. ఒక్క క్షణం అర్థంకాలేదు సునం
దకు... వెంకట్ అడుగుతున్నదేమిటో

“అప్రయజల్ ఏమిటి.... దేనిగు
రించి.” అయోమయంగా అడిగింది.

“నా నెత్తి... చూస్తనే ఉన్నగదా....
పదిరోజులున్చి వూరికెప్పుడు
బోవాలే, మీవాళ్ళతో ముచ్చట్లు
ఎప్పుడు చెప్పుకోవాలే. ఇదే రంధ్రి.
నీకు కనీస జ్ఞానం ఉండా! ఇది
ఇంక్రిమెంట్స్ టయిమని, అప్రయ
జల్స్ చాలా ఇంపార్టెంట్ అని...
లీవు పెట్టగూడదని? నీకు తెల్వదు,
నే చెప్పినా వినలే. పైనుంచి నాతోనీ
గూడ లీవు పెట్టించినవ్. నువ్వేమన్న
చిన్నపిల్లవా. ఒక మళ్ళీసేఫ్స్ కంపెనీలో
సీనియర్ మేనేజర్వి. నీకు కెరియర్ కాన్సి
యన్ననేనీ లేదు సునందా, జస్ట్ ఎంటీ లెవల్
ఎగ్జిక్యుచిప్పలో కనిపించే ఎమెచ్యార్ యాటి
టూడ్ నీది. నో పైర్ ఇన్ యువర్ యాటి
టూట్. ఐయామ్ రియల్ స్టార్ టు సే! యు....
యు ఆర్ జస్ట్.... వన్ ఆఫ్ మై రాంగ్ ఛాయస్.
నేను చాలా.... చాలా అప్పెట్ అవుతున్నాను.
మన జీవితం ఎక్కడ వేసిన గౌగడి అక్కడే ఉన్న
ట్లుంది... పిల్లల చదువుల విషయంలో కూడా
డిజిప్ప్యాయింట్ అయిపోయాను. నో ఎఫ్ట్ర్ ప్రం
యువర్ సైట్. వాళ్ళ క్లాసులో ఎక్కడో టెన్ట్
పొజిషన్లో ఉంటారు. నువ్వు నేనూ ఒకే
సారి కెరియర్ స్టార్ చేశాం. బట్ నేను
డిప్యాటీ జనరల్ మేనేజర్లు
అయ్యాను, నువ్వు.... జస్ట్ ఎ సెప్
అప్... సీనియర్ మేనేజర్వి అయ్యావు.
అంతే! ఇంక్రిమెంట్స్, ప్రమోపన్సు టాగ్
టోగా పని చేయలేకపోతున్నావ్. వ్యాట్ యువర్
ప్రాబ్లోం?” వెంకట్ మాటల్డుతూనే ఉన్నాడు.

కారు సిద్ధిపేటకు వచ్చేసింది. పైదరా
బాద్ నుంచి దాదాపు గంటన్నర
ప్రయాణం. పచ్చని చెట్లు, వాటికి
పూసిన రంగురంగు పూలు.... అంద
మైన రహదారిమీద చేస్తున్న ప్రయాణం
.... ఎంత హాయిగా ఉండాలి? కాని వెంకట్
మాటలతో నిప్పుల మీదినుంచి చేస్తున్న ప్రయా
ణంలా ఉంది సునందకి.

ఇంతలో పోను మోగింది.

నీళ్ళ నిండిన కళ్ళతో పోను వైపు చూసింది...

‘లక్ష్మిన్న’ అని డిస్ట్ప్ అవతోంది స్ట్రీను మీద.
కళ్ళ తుడుచుకుని పోన్ ఆన్ చేసింది-

“అన్నా వచ్చేస్తున్నం.... సిద్ధిపేట వరకు వచ్చే
సినం....”

“....”

“అరగంటలో ఉంటమన్నా....” పోను డిస్ట్
నెక్క చేసింది. కారు స్లో చేసి రోడ్డు పక్కగా తీసు
కుని, నీళ్ళ బాటిల్ తీసి
సునందకు ఇస్తూ

“ముందు

ఏడుపు మొహం కడుక్కో. లేకుంటే నీ మొహన్ని
చూసి పెండ్లాన్ని కొట్టుకుంటూ తీసుకువచ్చిం
దేమో అనుకుంటరు మీ అన్నావదిన” అన్నాడు.

సునందేమీ మాటల్డుకుండా కారు దిగి నీళ్ళతో
మొహం కడుక్కుని తిరిగి కారులో కూర్చుంది.
కారు మళ్ళీ స్టార్ అయింది. వెంకట్ మళ్ళీ మొద
లుపెట్టాడు. ఆ మాటల నిండా అవే ఆరోపణలు!

లచ్చమయ్

కమ్ము

... వి.కె.చైతన్య

91827 16429



సునందకు మనసంతా విరక్తిగా ఉంది.

‘డారూ వోద్దూ, జాతరా వోద్దూ. వెనక్కి వెళ్లి పోదాం....’ అనాలనుకుంది. కానీ అన్నా వోదిన, పిల్లలు, స్నేహితులు అందరూ ఎదురు చూస్తుంటారని ఏమీ మాట్లాడలేకపోయింది. కానీ కళలో నీళ్లా గడం లేదు. ఖ్రీష్టు తడిసి ముద్దయిపోయింది.

వెంకట్ గమనిస్తూనే ఉన్నాడు. అయినా అతని ఆరోపణల్లో మార్పులేదు.

‘వోక కోయిల తొందరపడి ముందే కూసింది’ కారు మరో పాట వినిపిస్తోంది. సునందకు కళలో నీళ్లు తిరుగుతున్నా నవ్వు వచ్చింది. ఇందాకటి పాట కాదు....ఈ పాట కరెక్టు అనిపించింది.

యూనివరిటీలో సునందకి ఎంబిఎ కల్స్ మేట్ వెంకట్. షైనలియర్ ఎగ్జమ్స్ చివరి పేపరు అయిపో యిన సాయంత్రమే పెద్దలెవరికీ చెప్పకుండా గుళ్లో పెళ్లి చేసుకు న్నారు. పరీక్షలు రాసిన చెల్లెల్లి ఇంటికి తీసుకువెళ్లడానికి యూనివరిటీకి వచ్చిన లక్ష్మారెడ్డి మెడలో పూలదండలు.... పక్కన కొత్త కుర్రాడితో కనిపించిన చెల్లెల్లి చూసి షాక్ అయ్యాడు.

“గదేందే....ఇట్ల జేసినవ్....మేము గిన సచ్చినమను కున్నవా”
అని అరిచాడు.

సునందేమీ మాట్లాడలేదు. మౌనంగా వోంగిరెండు కాళ్లకూ దణ్ణుంపెట్టి వెంకట్ని పిలిచి పరిచయం చేసింది. తనతో పాటు ఎంబిఎ చదివాడని, పేరు వెంకటరెడ్డి అని, పదేళ్లగా పరిచయం అని.... పక్క ఊరేనని...

లక్ష్మారెడ్డి మరేం మాట్లాడలేదు. “చెల్లే ! నువ్వు ఒక్కదానివి. నీకు ఈ పిల్లగాడు ఇష్టమంటే మేము చెయ్యకపోతుంటిమా ? ఇప్పుడయినా ఏంగాదు తీ.... ఇంటికి పోదాం, డారంతా పిలిసి... దావత్త చేసుకుండాం....రాండ్రి....రా.... బావా”

క్షణంలో లక్ష్మారెడ్డి మొహంలో కోపంపోయి.... ఆనందం కనిపించింది. టాక్సీ మాట్లాడుకుని వచ్చి ఇధ్యర్థీ తీసుకుని వూరు తీసుకువెళ్లాడు. కారు ఊరి మధ్యలో ఉన్న ‘లచ్చుమమ్ము చెట్టు’ ముందాగింది.

“డారు వచ్చింది మేడం కలలు ఆపి కారు దిగుతారా ?” వెంకట్ గొంతులో వ్యంగ్యం.

సునంద గమనించనే లేదు.... నిజంగానే వూళ్లోని లచ్చుమమ్ము చెట్టుమందు కారాపాడు వెంకట్. కారు దిగేసరికి ఎదురుగా లక్ష్మారెడ్డి....

“సునందా ఎట్లున్నవే....” చెల్లెల్లి దగ్గరకు తీసుకుని నుదుటిమీద చిన్నగా ముద్దు పెట్టుకుని “ముందుగాల లచ్చుమమ్ము చెట్టుకు మొక్కు....” అని వెంకట్ షైపు వెళ్లి “బావా నమస్తే ! మంచిగున్నరా....” అంటూ వోంగి కాళ్లకు నమస్కరించాడు.

వెంకట్ మొహంలో కనిపించని ప్రసన్నత!

“ఇంటికి పోదాం రాండ్రి. వెనకనే నే వస్తా....” అంటూ కారు వెనకే తన బైక్టో అనుసరించాడు లక్ష్మారెడ్డి. రెండు నిమిషాల్లో ఇల్లు చేరింది కారు. వీళ్ల కోసమే ఎదురు చూస్తున్నట్టు అందరూ ఇంటిబయటి ఉన్నారు. సునంద కారు దిగగానే వదిన సులోచన, అన్న పిల్లలు అంతా ఎదురు వచ్చారు.

“సునందా....బాగున్నవా బిడ్డ....” అంటూ సునందను దగ్గరకు తీసుకుంది చిన్నమ్ము కౌసల్య.

“వదినే.... ఈ చీర నీకు....” అంటూ రాణిపింక్ చీరకు డార్క్బుల్ బోర్డరు ఉన్న బెనారస్ పట్టుచీర వదినకు ఇచ్చింది.

“ఇది అన్న రెపు కట్టుకోవాలే....” అంటూ పట్టుపంచ, తువ్వాలు ఇచ్చింది.

“సునందా ఇప్పనీ మాకెందుకే. నువ్వు చల్లగుండాలే పిల్లా. ఎప్పుడూ ఈ ఇంటినీ, నీ అన్నా వోదినెలను. గీ పిల్లగాలను మరవకుంట రావాలే తల్లీ” అంటూ సునందను దగ్గరకు తీసుకుంది సులోచన.

సునంద కళలో మళ్లీ నీళ్లు. సులోచన కలవరపడిపోయింది “ఏమయిందే సునందా....” అంటూ చీర కొంగుతో కళ్లు తుడుచుకుని “....ఏమిలేదొదినే....” అంది!

అంతలో లక్ష్మారెడ్డి వచ్చాడు “అన్నం పెడ్డరా” అంటూ. అరగంటపాటు ఆ పని సరిపోయింది.

సునందా, వెంకట్ల పడక గది మిద్దెమీద! వాళ్లు ఎప్పుడు వచ్చినా పడక అక్కడే ఏర్పాటు చేస్తారు. దాదాపు పడకొండు! గది శుభ్రంగా ఉంది. మంచాలమీద కొత్త బెడ్ పీట్లు, టేబుల్ మీద నీళ్లు బాటిలు, కిటికీలోంచి తొంగి చూస్తున్న సన్నజాజి తీగ, ఆ తీగ నిండా విచ్చుకున్న జాజిపూలు.... హాయిగా ఉంది. అన్న మర్చిపోయి నిద్రపోవాలనుంది సునందకు.

కానీ వెంకట్ ... “నాకు చెప్పనే లేదు.... ఇంటుఅందరికి బట్టలు తెచ్చినవని”

వెంకట్ కళలో కోపం.... అసహనం....

“అరే ఏముంది దీంట్లో.... నేనిక్కడికి వచ్చేది సంవత్సరంలో ఒక్కసారి.... అన్నావదినెకు మనమంటే ప్రాణం.... అత్త సిటీ నుంచి వస్తుండంటే పిల్లలు ఎదురు చూస్తారు. నా పుట్టింటి వాళ్ల కోసం సంవత్సరానికి ఒక్క పదివేలు భర్య పెట్టలేమా?”

“నీ లెక్కలు అట్లున్నయ్య....” వెంకట్ గొంతులో వ్యంగ్యం.

“ఇవి లెక్కలు కాదు వెంకట్.... ప్రేమలు !

యూనివరిటీలో సునందకి ఎంజిఎ కల్స్ మేట్ వెంకట్. షైనలియర్ ఎగ్జమ్స్ చివరి పేపరు అయిపోయిన సాయంత్రమే పెద్దలెవరికీ చెప్పకుండా గుళ్లో పెళ్లి చేసుకున్నారు. పరీక్షలు రాసిన చెల్లెల్లి ఇంటికి తీసుకువెళ్లడానికి యూనివరిటీకి వచ్చిన లక్ష్మారెడ్డి మెడలో పూలదండలు....

పక్కన కొత్త కుర్రాడితో కనిపించిన చెల్లెల్లి చూసి షాక్ అయ్యాడు.

అంతలోనే పక్కింటి యశోద వచ్చింది “ఎట్లున్నవే సునందీ....” అంటూ! పది నిమిషాల్లో ఇంటిముందు ఆడా మగా కలిపి దాదాపు ఇరవైమంది జేరారు.... గలగలా మాటలు.... నవ్వులు....

లక్ష్మారెడ్డి బావకు మర్యాదలు చేయడంలో మునిగిపోయాడు. సులోచన అందరికి టీ ఇచ్చింది. పదిహొన్నిమిషాల్లో అందరూ వెళ్లిపోయారు. లక్ష్మారెడ్డి, సులోచన ఇద్దరు పిల్లలతో పాటు సునంద వెంకట్ మిగిలారు.

వెంకట్ని తీసుకుని లోపలి గదిలోకి వెళ్లడు లక్ష్మారెడ్డి! పది నిమిషాల్లో వేడివేడి నాటుకోడి కూర, మిర్చి బజ్జెలు, తాలింపు పెట్టిన అలసందగుడాలు ఆ గదిలోకి వెళ్లాయి.

ఈలోపు పిల్లలు, వదినతో మాట్లాడుతూ.... మేనల్లునికి తెచ్చిన డ్రెస్, మేనకోడలికి తెచ్చిన డ్రెస్తో పాటు మేకప్ కిట్టు, బిందీలు ఇచ్చింది.

మీరు చెప్పే లెక్కలు నేను నేర్చుకోలేను గానీ మీరు కనీసం ఈ ప్రేమల్ని అధిం చేసుకోండి....”

ఇక మాట్లాడటానికి, చెప్పడానికి ఏమీ లేద స్నట్లు లైటు ఆఫ్ చేసి పదుకుంది సునంద.

గంట, రెండు గంటలు.... సునందకు నిద్రావడం లేదు.

'లచ్చమమ్మ.... లచ్చమమ్మ చెట్టు....' నునంద పెదవులపై విరిసిన నమ్మ రేఖ.... అది కేవలం చెట్టు కాదు.... రెండుమందల సంవత్సరాల నమ్మకం, గౌరవం.... ఆడిబిడ్డల మీద వెల్లివిరిసే ప్రేమకు చిహ్నం....

ఎనిమిదేళ్ళ వయసులో ఊరికోడలుగా ఆ వూళ్ళో అడుగుపెడుతూనే లచ్చమమ్మ నాటిన వేషమెక్క చెట్టు, మానై....నిండు నూరేళ్లకు లచ్చమమ్మ చని పోయినా ఇప్పుటికే పూజలందుకుంటోంది.

ఇంటికోడలుగా, భార్యగా, ఎనిమిదిమంది పిల్లలకు తల్లిగా.... రెండుమూడు తరాలను చూసిన లచ్చమమ్మ వూరందరికి అమ్మయింది. లచ్చమమ్మ చేత్తో దీవిస్తే చాలు... బతుకు చల్లగుంటుడనీ, లచ్చమమ్మ చేత్తో పిడికెడు వడ్డగింజలిస్తే, పొలాలు సిరులు పండుతాయని వూరందరి నమ్మకం.

లచ్చమమ్మ అందరికి చేపేదట ... కోడలుగా వొచ్చిన ఆడబిడ్డను కనుబిడ్డలా చూసుకోమని, అప్పుడే మన బిడ్డ అత్తింట సుఖంగా వుంటదని....

మూడు తరాలను చూసిన లచ్చమమ్మ తనుపు చాలించినా ఆయమ్మ నాటిన మొక్క మానయినా.. ఆ వూరుకి కాపురానికి వచ్చిన ప్రతి కొత్త కోడలూ లచ్చమమ్మ చెట్టుకు దీపంపట్టి అత్తింట అడుగుబెడతారు. అమ్మ చెట్టు విత్తనాలు మొక్కలై, చెట్టు, వూరంతా పచ్చనితోట్ట.... పల్లెపచ్చని చీర కట్టుకు న్నట్టు.... ఆడబిడ్డల్ని వెయ్యిక్కతో కాపాడుకుంటు న్నట్టనిపిస్తుంది ఆ వూరిలోకి అడుగుపెట్టగానే!

'అయ్యలారో అక్కలారో ఆడబిడ్డ కంట కస్తీరు చూడకండి

పచ్చని పువ్వులు పూనే మొక్కె పెరగాలే ... చెట్టే ఎదగాలే ఆడబిడ్డ'

గాలిలో తేలివస్తూన్న ఒగ్గ కథ వీనులవిందుగా వినిపిస్తానే ఉంది

సునందకి లచ్చమమ్మ కథ వింటున్నకొద్ది తన హృదయాన్ని ఎవరో గుప్పెటలోకి తీసుకుని కర్క శంగా నలిపి వేస్తున్నంత బాధ! ఆడపిల్లని ఇంత అపురూపంగా చూసుకునే వూళ్ళో పుట్టిన బిడ్డనే కదా నేను కూడా....?!. మరి నాకెందుకు ప్రతి రోజు.... ప్రతీ క్కణం.... ఈ వేదన....?!

ఎంత ఇప్పపడి ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్నాను వెంకట్టిని...?!. కాని ఇన్నేళ్ళ తర్వాత.... ఇప్పుడు.... అతని దృష్టిలో ఊర్ధ్వగంలో సక్కెన్ కాలేని ఫెయిల్యార్డ ఎంప్లాయిని.... పిల్లల చదువుల విషయంలో ర్యాంకులు తెప్పించలేని ఫెయిల్యార్డ అమ్మని. అత్తామామల్చి ఇంకా, ఇంకా ప్రేమగా, గౌరవంగా, మర్యాదగా చూసుకోలేని ఫెయిల్యార్డ కోడల్ని.... నిరంతరం వేధింపులు

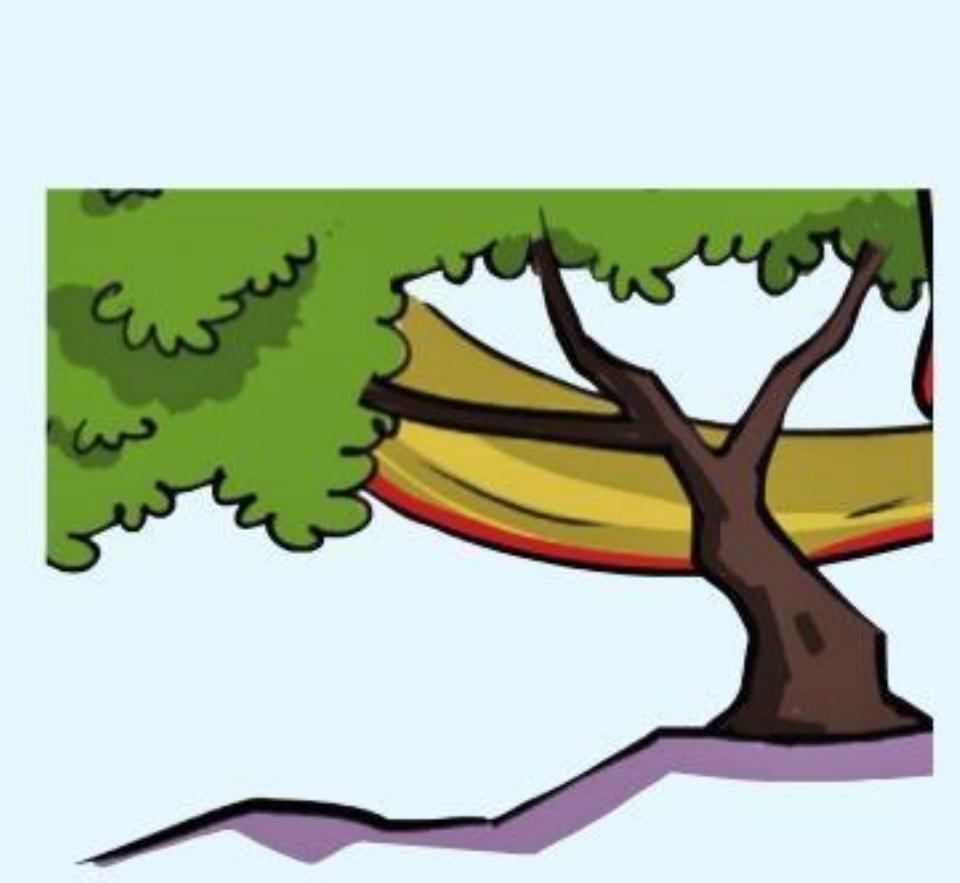
ఊర్ధ్వగంలో కొత్త విషయాలు నేర్చుకుంటూ సమర్థత పెంచుకుంటూ ఒక్కో మెట్టు అధిరోహిం చటం కాకుండా, మన తోటివారిని ఎలాగైనావెన్కి నెట్టేసి వేగంగా ముందుకి వెళ్లిపోవడమేనా?

చదువుకి, విజ్ఞాన వికాసానికి కొలబద్దలు.... ర్యాంకులు మాత్రమేనా?

అత్తామామలంటే అమ్మానాన్నలులాంటి వారనే భావనతో కాకుండా, దివినుంచి దిగివచ్చిన దేవతా మూర్తుల్లా.... జీవితాంతం పూజలు చేయడమేనా?

ఎలా చెప్పను వెంకట్టికి....

అతన్ని మనసారాళష్టపడిన ఆడపిల్లలా, అతనికి భార్యలా, పిల్లలకు అమ్మలా నన్నిలా.... నాలానే



ఇంటికోడలుగా, భార్యగా,
ఎనిమిదిమంది పిల్లలకు తల్లిగా....
రెండుమూడు తరాలను చూసిన
లచ్చమమ్మ వూరందలికి అమ్మ
యింది. లచ్చమమ్మ చేత్తో దీవిస్తే
చాలు... బతుకు చల్లగుంటుడనీ,
లచ్చమమ్మ చేత్తో పిడికెడు వడ్డగిం
జలిస్తే, పాలాలు సిరులు పండుతా
యని వూరందల నమ్మకం.

సహజంగా బతకనివ్వమని ఎలా చెప్పను?

ఇరవై నాలుగంతస్తుల స్నై టవర్లో, మూడు వేల చదరపుటుడుగుల అపార్పమెంటులో నాకు సుఖం లేదనీ.... ప్రశాంతత లేదనీ.... కంటినిండా నిద్ర లేని రాత్రులు.... కన్నీళ్ళతో సహవాసం చేయాల్సి వస్తోందని వెంకట్టి తెలిసేది ఎప్పుటికి?

కొట్టడు, నేరుగా తిట్టడు.... కానీ అనుక్కణం మానసిక హింస. కనిపించని సంకెళ్లు. ఊర్ధ్వగానికి, పిల్లలకి... అత్తామామలకు కూడా పనికిరానట....

చివరికి ఏమన్నాడు.... 'యు ఆర్ ఒన్ ఆఫ్ మై రాంగ్ ఛాయస్'.... అనా?!

మైగాడ్.... ఎంత మాటన్నాడు?

సునంద కళ్ళెమ్ముట నీళ్ళ ఆగడం లేదు. యూనివీటీటాపర్గా సంపాదించిన విజ్ఞానం. 'కూల్ ఇంటిలిజిషన్ట్'గా అభిమానించే ఆగ్నేషిషన్. అన్నావదినల అనంతమయిన ప్రేమ.... నేను సంతోషంగా ఉండటానికి ఎందుకూ పనికి రావడం లేదు.

కానీ, ఇక్కడ.... స్నై టవర్ లేవు, హైట్ సిటీలు లేవు.... లక్ష్మాదిగా సంపాదించే ఊర్ధ్వగాలైవు, కోట్లు ఖర్చు పెట్టి కట్టిన ఇంద్రజితులు లేవు....

అయినా, ఒక్క ఆడపిల్ల ఆర్థనాదం కూడా విని పించదు... కన్నీళ్ళు కనిపించవు....

నమ్మకమో, ప్రేమా.... గౌరవమో....

ఆడబిడ్డ కన్నీరొలకని గడ్డమీద సిరులూ సంతోషము ఏరులు పారుతాయని జేజమ్మ లచ్చ మమ్మ చెప్పిన మాట.... వూరినీ.... వూళ్ళని జీవితాలనీ ఎంత సంతోషమయం చేశాయి?

ఇంతటి అపురూపమయిన మనుషుల మధ్య, ఊరులోనూ పుట్టి పెరిగి వచ్చిన నేను.... తనకు సంప్రదిం లేదు! సంవత్సరానికి పన్నెండు లక్షలు సంపాదించే నాకు... 'బతకడానికి' వెంకట్టి అవసరము? కేవలం 'ఆర్థిక బంధం' కోసమే అయితే ఆ బంధం ఒక్క క్షణం కూడా వద్ద. కానీ పదేళ్ళకే కలలనీ కల్లలెందుకయ్యాయో చూద్దాం!

ఒక కూల్ ఇంటిలిజిషన్ట్, ఒక ట్రైబుల్సమాటర్ జీవితాన్ని బాగు చేసుకోలేకపోతే ఈ చదువులు, విజ్ఞానం... మరీచినపటాన్ కంపెనీలోని టాన్స్‌వోర్ యెంట్ ఎక్స్‌పీరియెన్సులకు అర్థమేముంది?

వెంకట్టి అర్థమయ్యేలా ప్రయత్నిస్తా...

మనకు ఉన్నది ఒకే జీవితం, దాన్ని చిన్నాభిన్నం చేసుకోవద్దని చెబుతా. మన మధ్య ప్రేమతోపాటు పరస్పర గౌరవమర్యాదలు ఉండాలని చెబుతా...

చివరి నిమిషం పరకు మన:సూర్యార్థిగా ప్రయత్నిస్తా... ప్రయత్నం విఫలమయితే మనసు చంపుకుని బతకాల్సిన 'కండిషనల్ లివింగ్' ఎవ్వరికీ వద్దని కూడా స్పష్టంగా చెబుతా...

సునందకి మనసు తేలికపడింది. తెల్లవార్లు నిద్రలేకుండా అనుభవించిన వేదన మెల్లగా అదృశ్యమవుతున్న భావన కలుగుతోంది...!

సునంద కుర్చీలోంచి లేచివచ్చి బిల్లింగ్ చివరి అంచుకు వచ్చి వూరిపైపు చూసింది. వూళ్ళో ఎటుచూసినా పచ్చదనమే. వొళ్ళంతా ఆప్యాయంగా తడుమతున్న చల్లని గాలులు....

'బాగున్నవా సున

నమస్తే తెలంగాణ ముల్చునూరు ప్రజాగ్రంథాలయం

[ముల్చునూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), వరంగల్ అర్బ్ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం

సంస్కృతి, చరిత్ర,
సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల,
వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో
కథ ఉండాలి.

నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు
పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే
ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన
కథలలో ఉత్సవమైన

22 కథలను

ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతులు
వివరాలు



కథల వెసెట్ 2020



ప్రధమ బహుమతి (ఒక్కలకి) రూ. **50,000**

2

శ్రీతీయ బహుమతులు (ఒక్కలకి)
రూ. **25,000**

3

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

6

కన్నాలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కలకి)
రూ. **5,000**

నియమ నిబంధనలు

ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో గానీ, వెబ్ పత్రికలలో గానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో గానీ, సోషల్ మీడియాలోగానీ) ప్రచరితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్థం. పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి. ప్రచరణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు. ఒకరు ఎన్ని కథలైనా పంపాచ్చు.

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

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

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

విజేతలకు ముల్చునూరులో బహుమతుల ప్రధాన కార్యక్రమం ఉంటుంది.

కథలపోటీ ఫలితాలు నమస్తే తెలంగాణ బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

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

పంపాల్చిన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి.
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్లో వర్డ్ప్లైల్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజీమేకర్లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు పీఎమ్డి షైల్స్ ను, పీడీఎఫ్ ను కూడా జత చేసి ఆ రెండింటినీ ఈ-మెయిల్లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- డీటీపీ, వర్డ్ప్లైల్ ఏ4 సైజ్లో 14 నుంచి 16 ఫాంట్లో నాలుగు, ఐదు పేజీలకు మించకూడదు.
- పదాల్లో అయితే కథ 1500 పదాలకు మించకూడదు.
- హామీపత్రం జత చేయడం మర్చిపోవద్దు.
- కథల ప్రతులపైన రచయిత / రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రం పైన మాత్రమే పేరు ఉండాలి.

కథలు పంపాల్చిన చిరునామా

బతుకమ్మ కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ

8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10,

బంజారాపీట్లు, హైదరాబాద్ – 500 034.

మీ కథలు పంపాల్చిన ఈ-మెయిల్ లింక్
sunmag@ntnews.com

వాస్తు

సుదాల సుధాకర్ తేజ్

suddalavasthu@gmail.com

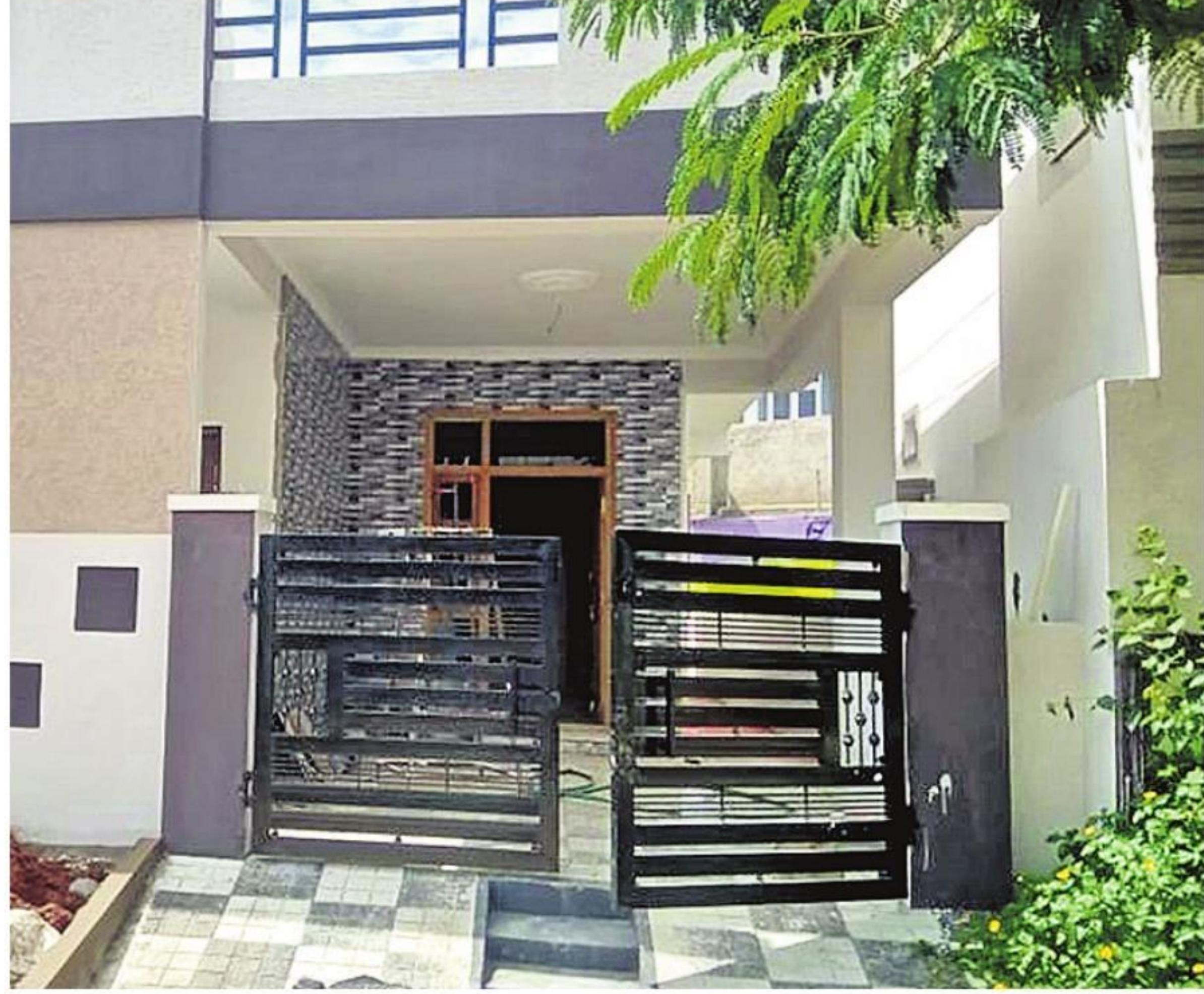
Cell: 7993467678



ఇంటి ద్వారం ఎదురుగా గేటు తప్పకుండా
పెట్టలా?

- దానం రమేశ్, కేపీహెచ్బీ

గేట్లు సింహాద్వారాలకు ఎదురుగా పెట్టాలని చెప్పేవేము. ఎందుకంటే, ఒక్కే ఇంటికి ఒక్కే వైశాల్యం కలిగిన స్థలం ఉంటుంది. తద్వారా ఇంటి ఆవరణ కొలతలు మారి పోతూ ఉంటాయి. అప్పుడు గేటు సింహాద్వారం ఎదురుగా రావడం మంచిది కాదు. ఉత్తరం, దక్షిణం ఎక్కువ పొడవు కలిగిన దీర్ఘ చతురస్పు స్థలంలో ఇల్లు కట్టినప్పుడు ఆ స్థలానికి తూర్పు వీధి వచ్చినప్పుడు ఆ స్థలంలో ఉచ్చమైన భాగంలో ఇంటి నిర్మాణం జరుపుతాము. ఆ ఇంటికి వచ్చే సింహాద్వారానికి నేరుగా తూర్పు కాంపొం డుకు గేటు పెట్టినప్పుడు మొత్తం స్థలానికి ఆ గేటు ఆగ్నేయం అవుతుంది. కేవలం మన గృహం వరకే లెక్కించవద్దు. మొత్తం స్థలానికి గేట్లు కొలతలు వర్తిస్తాయి. కాబట్టి అన్నీ సరిమాసుకొని గేట్లు నిర్ణయించాలి.



మురుగు సీటి గుంతలు (మ్యాన్సోల్స్) ఇంటిచుట్టూ రావడం దీఘం కాదా?

- వేదుల స్విధ్య, భూపాలపల్లి

ఇంటి నిర్మాణంలో ఛైనేజీ వ్యవస్థ చాలా ముఖ్యమైంది. దానితోనే ఇంటి వాడుక వేడుకలాగ ఉంటుంది. అందుకోసం టెక్నికల్గా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎక్కుడ కూడా నీరు నిలువ కాకుండా సరైన 'వాటం'తో మ్యాన్సోల్స్ ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ మ్యాన్సోల్స్ వాస్తవకు విరుద్ధం కాదు. ముఖ్యంగా మరీ లోతైన మ్యాన్సోల్స్ రాకుండా రోడ్డు లెవెల్కన్నా మ్యాన్సోల్స్ బాటమ్ ఎత్తుగా ఉండేలా ప్లాన్ చేయాలి. ఇంటి ఫ్లోరింగ్ తప్పనిసరిగా మూడున్నర అడుగుల నుంచి నాలుగు అడుగులు వచ్చిన ప్పుడు ఇంటి చుట్టూ వచ్చే మ్యాన్సోల్స్ గోతులు కావు. భూమి అడుగు లెవెల్తోనే ఉంటాయి. మ్యాన్సోల్స్ అవసరమైన చోట తప్పక వస్తాయి, అవి తప్పకాదు.

దక్షిణం, పడమర మాకు ఎత్తుగా ఉంది. ఇంటిచుట్టూ ప్రదక్షిణం ఎలా ఉండాలో చెప్పండి.

- బత్తుల సారయ్య, వేములవాడ

కొన్ని ఇండ్లలో దక్షిణం, పడమర ఎత్తున్న స్థలాలు, బండ ఉన్న స్థలాలు తీసుకొని వాస్తుపరంగా గొప్ప స్థలం అని భావిస్తున్నారు. కానీ దానిలో ఇల్లు కట్టేటప్పుడు ఆ.. దక్షిణ పడమరలు అలాగే ఉంచి కింద సెల్లార్లో నైరుతి కట్ట చేస్తూ ఆఫీస్లు, గదులు కడుతున్నారు. అది పెద్ద దోషాలను కలిగిస్తుంది. విభజన సరిగాలేక ఎత్తు స్థలాలను ముందుగా సపరించుకోవాలి. ఆ ఎత్తు పల్లాలను ప్రదక్షిణ పూర్వకంగా ఉండటానికి అనుకూలమైన సవరణ, సమస్తితిని కలిగి ఉండేలా 'మల్లం' చేయించాలి. ఇంటి గ్రౌండ్ ఫ్లోర్లో ఇల్లు రాకున్న వైరుతి ఎత్తులో ఇల్లు కట్టుకున్నా ఇంటికన్నా చుట్టూ ఆవరణ ఫ్లోరింగ్ తక్కువ ఎత్తు ఉండాలి. ప్రదక్షిణం చేయడానికి వీలుగా భాశీని వదలాలి. ఇంటికి వైరుతి, దక్షిణం పడమర ఎత్తులో ఉండగానే సరిపోదు. అవన్నీ మన అడుగులు సాగడానికి అనుకూలమైనవిగా ఉండాలి. అప్పుడే మన గృహం మన ప్రదక్షిణాలతో వాడుకలోకి వచ్చి 'శబ్దం' అవుతుంది.

ఈ శాస్త్రం గొప్పదే అయితే, అందరూ ఎందుకు పాటించడం లేదు?

- వెల్లుట్లు లత, కోడాడ

సిగరెట్ తాగడం అనారోగ్యం అని తెలియకనే చాలామంది సిగరెట్లు తాగుతున్నారా? ఇదీ అంతే. మనిషి అభ్యస్తుతి కోసం అనేక శాస్త్రాలు, ఇతిహాసాలు, పురాణాలు. వాటిని 'లక్ష్మీ పెట్టుని' వైజం మనిషికి ఎప్పటి నుంచో వుంది. 'నా ఇష్టం, నేను నాకు నచ్చినట్టు ఉంటా' అనే వ్యక్తి దరిదా పుల్లోకి కూడా శాస్త్రాలు, ఆస్తికత చేరలేవు. అంతెందుకు గొప్ప పండితుల కడుపులోనే గొప్ప నాస్తికుడు పుడతాడు. ఇది కలియగం. దీనికి ఉన్న లక్ష్మణాలను బట్టి నడుచుకుంటుంది. నిజాన్ని, సత్యాన్ని ఈ కాలం మనుషులు తమకు అనుకూలంగా మలుచుకొని అనుసరిస్తుంటారు. ఈ వాస్తు, జ్యోతిషం యుగాలనాటివి కాబట్టి, మనదాకా వచ్చాయి. వాటిలో నిజం లేకుంటే ఇంతకాలం బతికుంటాయా? అన్ని కాలాల్లో అజ్ఞానులు ఉంటారు. గాలి కనిపించడు కాబట్టి లేదని చెప్పగలమా? ఆకాశం ఉన్నదని చెప్పి దీసిట్లో పట్టగలమా? ఏది ఏమైనా మానవాళికి జ్ఞానం ఉంది. పాటించడం, పాటించకపోవడం వ్యక్తిగతం. శాస్త్రకారులకు సంబంధం లేదు.



మీ ప్రశ్నలు పంపావ్చిన చిరునామా

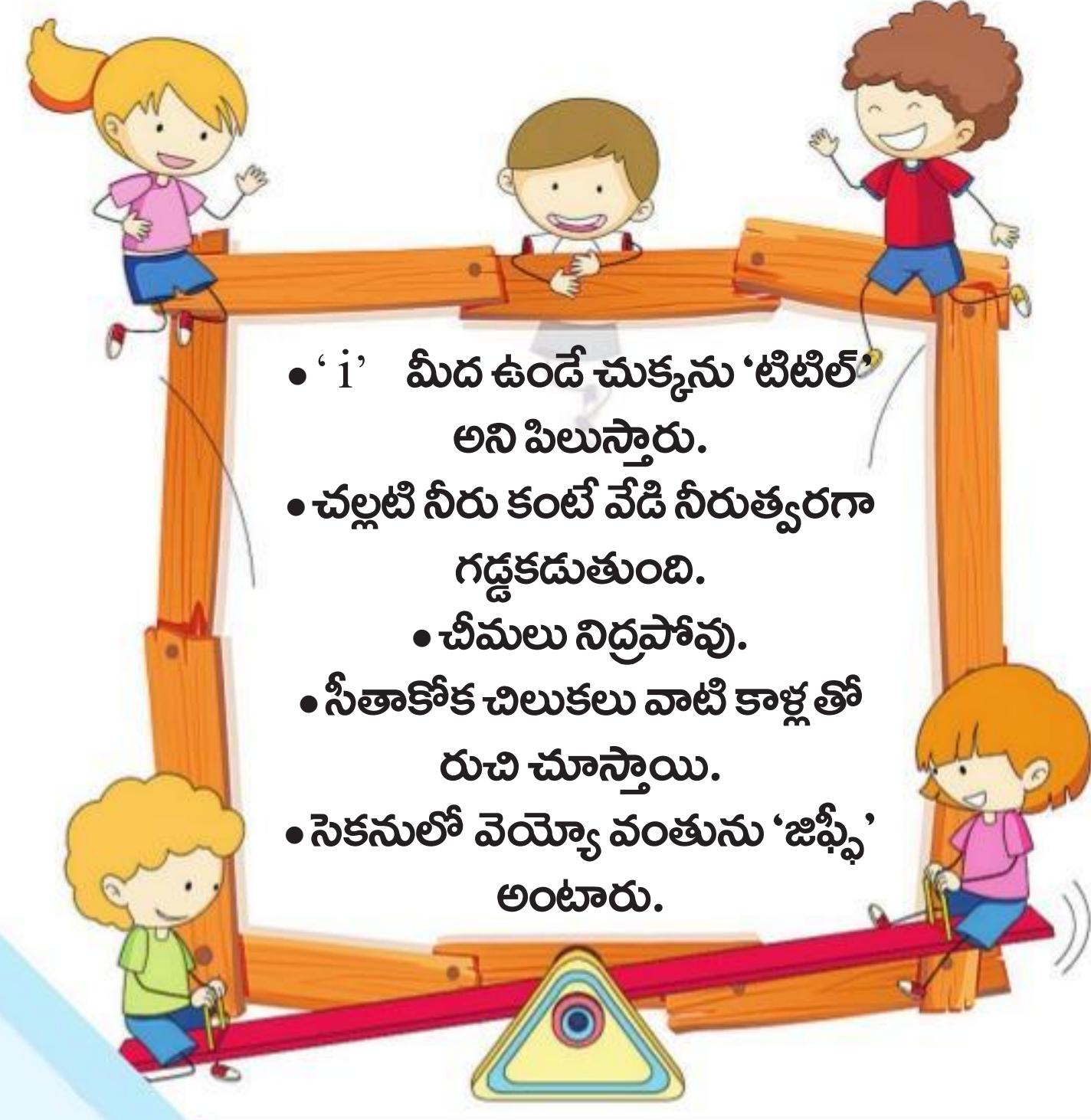
'బతుకమ్మ', నమస్తే తెలంగాణ బినపత్రిక,
ఇంటి.నం: 8-2-603/1/7,8,9,
కృష్ణాపురం. రోడ్ నం: 10, బంజారాపీఅల్స్,
బ్రాదరాబాద్ - 500034.



మంచి కోడు

పుస్తకాలను మించిన
మిత్రులు లేరు.
మించి మిత్రులను
మించిన
అదృష్టం లేదు.

ప్రపంచం
లోని అతిపెద్ద
పక్కల్లో ఉప్పుపక్క (ఆస్ట్రేచ్)
మొదటిది. రెండోది 'శము'. ఇది
ఆస్ట్రేలియాకు చెంబించి. కానీ అన్ని దేశాల్లోనూ కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే దీని జీవన విధానం
అలాంటిది. శము గురించి మరింత తెలుసుకుండామా...



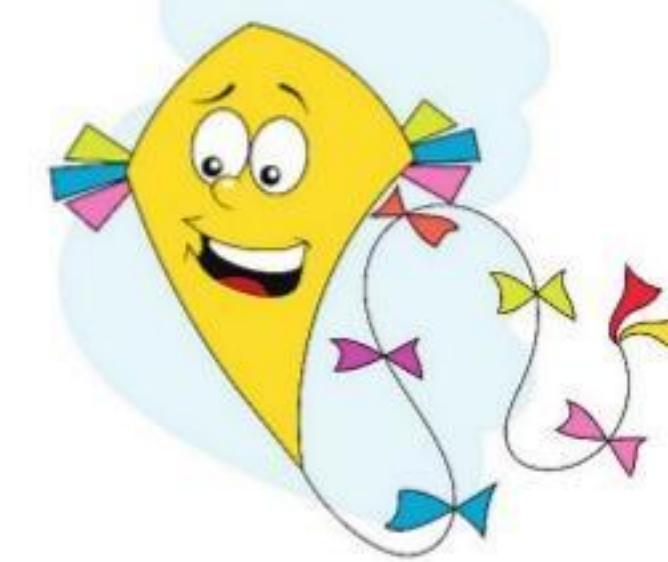
ఎంత పెద్ద పక్కి...

ఈము ఆస్ట్రేలియా దేశపు జాతీయ పక్కి. దీని శాస్త్రీయ నామం 'డ్రోమైన్ నొవాహలండ్రె' రేట్లో జాతికి చెందింది. ఈ జాతి పక్కలకు రెక్కలు చాలా చిన్నగా ఉంటాయి. అందుకే ఎగురలేవు. ఆస్ట్రేచ్, రియా కసోవరి, కివీ పక్కలు కూడా ఈ జాతికి చెందినవే. ఎత్తులోనే కాదు... వేగంగా పరుగుపెట్టే పక్కల్లోనూ ఇదే రెండోది. ఇవి గంటకు 40-50 కిలోమీటర్ల వేగంతో 30 నిమిషాలు ఆగకుండా పరుగెడతాయి. కాస్ట్ నెమ్మిదిగా నీటిలో కూడా ఈదగలవు. 5 నుంచి 6 అడుగుల ఎత్తు పెరుగుతాయి. ఏటి జీవితకాలం 25-30 ఏండ్లు. ఏటి కాళ్ళ బలంగా మూడు వేళలతో ఉంటాయి. ఇవి ఎంత బలమైనవంటే ఇనుప కంచెను కూడా కాళ్ళతో విరిచేయగలవు. మెడ పొడవుగా నీలం రంగులో ఉంటుంది. శరీరం అంతా గోధుమరంగులో ఉంటుంది. చర్చం మందంగా పొలుసులుగా ఉంటుంది. అందుకే ఏ వాతావరణాన్ని అయినా ఇవి తట్టుకోగలవు. ఆకులను, కూరగాయలను, విత్తనాలను, పండ్లను తింటాయి. చిన్నచిన్న పురుగుల్ని గుటుక్కుమనిపిస్తాయి. ఆహారం జీర్ణం కానప్పుడు గులకర్మను మింగుతాయి. అరుదుగా మాత్రమే నీళ్ళ తాగుతాయి.



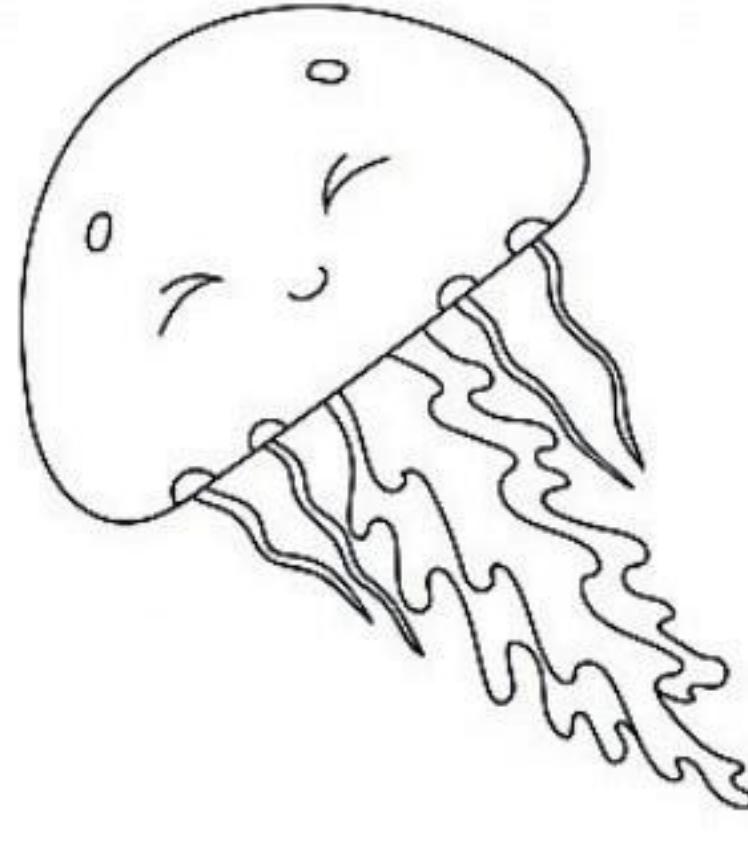
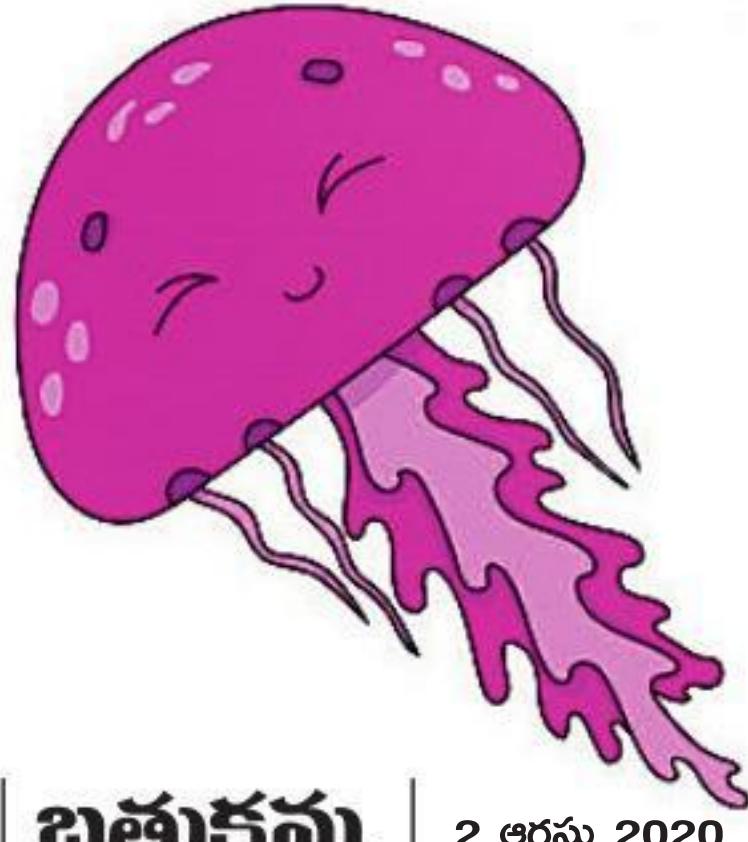
భాళీ గళలో రావాల్సిన లక్షరాలు ఏమిలో కనిపిట్టండి. ఈ బొమ్మె మీకు అధారం.

E I T K



KITE

రంగుయ తేయండి



ఛ్లాంఱలైజ్

పద్మం

ఈత రాని వాడి కెగరోజి బిగరోజి
యేరు దాటగలడే యాదబోయి?
పరుడు కానివాడు పరలోకమందునా?
విశ్వదాభిరామ వినురవేము!

భావం: ఈత రాని వాడు ఎన్నిసార్లు నీళ్ళలో దిగినా మునిగి పోతాడు కానీ, ఏరు దాటలేదు. అదే విధంగా జ్ఞాని కాని వాడు ఎన్నిసార్లు ప్రయత్నించినా ముక్కిని పొందలేదు.

రాశి ఫలాలు

2-08-2020 నుంచి 8-08-2020 వరకు

మేషం



ఈ వారం కలిసి వస్తుంది. చివరలో కొన్ని ఖర్చులు ఉండవచ్చు. కుటుంబశ్యులు అన్ని విధాలుగా సహకరిస్తారు. అవసరాలకు తగిన వస్తువులను కొంటారు. సంతృప్తిగా, ఆరోగ్యకరంగా ఉంటారు. ఆహార నియమాలను పాటిస్తారు. యోగ, వ్యాయామాల ద్వారా శారీరక పుష్టిని పెంచుకొంటారు. ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు వినడం ద్వారా ప్రశాంతతను పొందుతారు. భక్తి భావనలు పెరుగుతాయి. సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. సమయానికి భోజనం చేస్తారు. డబ్బు చేతికి అందడంలో ఆలస్యం జరగవచ్చు. స్నేహపూర్వకంగా ఉంటారు. స్వశక్తితో పనులు చేస్తారు. ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకొంటారు. సైపుణ్యానికి తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. ఆలోచించి పనులు చేసి మంచి ఫలితాలను పొందుతారు.

వృషభం



వారం ప్రారంభంలో ఆహార విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. కాలం క్రమేపీ కలిసి వస్తుంది. సోదరవర్గం నుండి సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. సంతృప్తిగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు. సమాజంలో గౌరవ మర్యాదలు పొందుతారు. ఇతరులతో పోటీ పడి కార్యాలను సాధించుకొంటారు. పట్టుదల, నేరుతో పనులు పూర్తి చేస్తారు. మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. బంధువిత్తులతో స్నేహంగా ఉంటుంది. కార్య సాఫల్యానికి, వ్యాపారాభివృద్ధికి పాటుపడతారు. ఇంట్లో ప్రశాంత తవల్ల బయటి పనులలో పురోగతిని సాధిస్తారు. విద్యార్థులు చదువులో రాణిస్తారు. కళలు, ధార్మిక కార్యక్రమాలలో అనుకూలత ఉంటుంది. పని భారమున్నా సమయానికి రుచికరమైన భోజనం చేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన పెరుగుతుంది.

మిథునం



వారం మధ్యలో ఆహార విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. ఆరోగ్యంతో పుష్టిగా ఉంటారు. పనిభారం ఉన్నా యుక్తి, ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. అనుకున్న పనులు పూర్తి వుతాయి. సకాలంలో భోజనం చేస్తారు. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ప్రయాణాలవల్ల ప్రయాస, ఖర్చులు ఉండవచ్చు. వీలైతే ప్రయాణాలను వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. పెద్దల మాటలకు విలువ ఇస్తారు. కుటుంబ వ్యక్తుల పట్ల శ్రద్ధ చూపుతారు. సమాజంలో మంచి పేరు సంపాదిస్తారు. ఆలోచనలను కార్యరూపంలో పెట్టాలి. దీక్షతో పనులు చేయడం వల్ల ఆద్యష్టం కూడా వరిస్తుంది. విద్యార్థులకు అనుకూలమైన సమయం. అన్ని విధాలుగా కలిసి వస్తుంది. ఉన్నత విద్యా ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో అభివృద్ధి ఉంటుంది.

కర్కణం



తాత్కాలిక ప్రయోజనాలతో అనుకూలంగా ఉంటుంది. వారం చివరన ఆహారం విషయమై జాగ్రత్త అవసరం. పిల్లలతో సంతోషంగా ఉంటారు. అన్ని విధాలుగా గృహవాతావరణం ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. మనోభావాలకు కార్యరూపం ఇస్తారు. ప్రమఖులతో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. లక్ష్మీలు సాధిస్తారు. వారం సుఖంగా సాగుతుంది. ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలపట్ల శ్రద్ధ చూపుతారు. సంగీత సాహిత్యసిని కళాకారులకు మంచి అవకాశాలు వస్తాయి. ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. అందరూ ఆప్యాయతతో ఉంటారు. స్త్రీలు తలపెట్టిన పనులు కలిసి వస్తాయి. గతంలో అవసరానికి రుణంగా ఇచ్చిన డబ్బు చేతికి వస్తుంది. కొంత ఆలస్యం కావచ్చు.

గుడి ఉమా మహేశ్వరశర్మ సిద్ధాంతి

ఎం.ఎస్స్., నిర్గుల పంచాంగకర్త

నల్కుంట, హైదరాబాద్., ఫోన్: 040-27651530

ఈ మెయిల్ : nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



సింహం



వారం చివరలో జాగ్రత్త. పనులలో ఉత్సాహం కనబరు స్తారు. అవసరమైన వారికి సహాయం చేస్తారు. పురాణ శ్రవణం, ఇతిహసాలపై మనసు నిలుపుతారు. భక్తి భావనలు పెరుగుతాయి. బంధువిత్తులతో వివాదాలకు దూరంగా ఉండాలి. రియల్ ఎస్టేట్, ఆటోమెట్రోల వర్క్స్ లలో ఇబ్బందులు ఉన్నా పనులు సకాలంలో పూర్తయి, వ్యాపారం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. అప్పుగా ఇచ్చిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. వృత్తిపరంగా, వ్యాపారంలో పెట్టుబడుల మూలంగా ఆదాయం పెరుగుతుంది. శ్రద్ధతో పనులు చేస్తూ, శ్రమిస్తారు. తోడుగా అద్యష్టం కలిసి వస్తుంది. విద్యార్థులకు అన్ని విధాలుగా అనుకూలసమయం. వైచుపు చదువులకు మాగ్గం సుగమమవుతుంది. వివాహ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి.

కన్య



వారం ప్రారంభంలో ఇంట్లో మనస్వర్ధలు ఉండవచ్చు. ధార్మిక కార్యక్రమాలకు ఖర్చులు ఉంటాయి. పనులు ఆలోచించి చేస్తారు. స్నేహాతులు, బంధువులతో సఖ్యంగా ఉండాలి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. ఆరోగ్యం కోసం ఆహార నియమాలను పాటించడం అవసరం. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. పనిద్వారా శక్తియుక్తులను నిరూపించుకొంటారు. సమాజంలో గౌరవ మర్యాదలు పొందుతారు. ఆర్థిక సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఆస్తుల విషయములో తగాదాలకు తాత్కాలిక పరిష్కారం లభిస్తుంది. పనులు సమయానికి పూర్తి చేయడానికి శ్రమించాలి. రాజకీయ కోర్సు వ్యవహారాలు కలిసివస్తాయి. అనుకూల ఫలితాలు ఉంటాయి. సమయానికి భోజనం చేస్తారు. ఖర్చులు పెరుగుతాయి. రాబడి అనుకున్నంతగా ఉండక పోవచ్చు.

తుల



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. నియంత్రణ అవసరం. ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకొంటారు. ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వారసత్వంగా రావలసిన ఆస్తుల తాలూకు వివాదాలు కొంతవరకు పరిష్కారమవుతాయి. స్నేహాతులు, ఆత్మియుల సహకారంతో చాలా పనులు నెరవేరుతాయి. వృత్తి సంతృప్తిగా ఉంటుంది. ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం ఉంటుంది. వ్యాపారంలో లాభాలు ఉంటాయి. అనుభవజ్ఞుల నుండి విలువైన సలహాలు పొందుతారు. వాహనాల వల్ల పనులు నెరవేరుతాయి. కుటుంబశ్యుల మధ్య ప్రేమానురాగాలు వుంటాయి. గొప్పవారితో పరిచయాలవల్ల కార్యాల్యుల సాఫల్యమవుతాయి. అందరి అభిప్రాయాలకు విలువ ఇస్తారు. అధికారులు, సహాద్యోగులు అనుకూలంగా ఉంటారు. రాజకీయ కార్యక్రమాలు ఫలవంతంగా ఉంటాయి.

వృశ్చికం



వారం కలిసి వస్తుంది. చివరన ఖర్చులు ఉండవచ్చు. ఉత్సాహంతో, ఆనందంతో కాలం గడుస్తుంది. చాలా రోజులనుండి నిలిచిపోయిన పనులలో కదలిక వస్తుంది. వృత్తిలో పెట్టుబడుల మూలంగా ఆదాయం పెరుగుతుంది. వస్త



ధనుసు



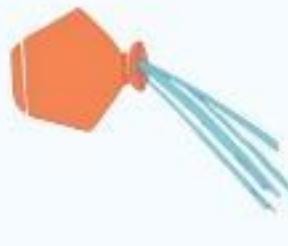
వారం చివరన జాగ్రత్తగా ఉండండి. మిగతా రోజులు సాధారణ పనులకు అనుకూలం. ప్రధాన గ్రహాల స్థితి వల్ల పనులలో ఆలస్యం కావచ్చు, ఆలోచించి చేయాలి. ద్విగుణీకృత శ్రమ అవసరం. రాబడి ఉంటుంది. వృధా ఖర్చులవల్ల సామ్య నిలువక పోవచ్చు. ఆర్థిక సర్వ బాట్లు అవసరం కావచ్చు. ఖర్చుల నియంత్రణ చాలా అవసరం. మంచి వారి పరిచయం వల్ల కొన్ని పనులు నెరవేరుతాయి. దేవతా గురుభక్తి పెరుగుతుంది. దైవచింతనతో ప్రతికూలతలను అధిగ మిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంతో ప్రశాంతంగా ఉంటారు. తొందరపాటు విడనాడి ఓపికతో పనులు చేయండి. ఇతరులపై ఆధార పడకుండా స్వయంగా పనులు చేసుకోండి, మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. ప్రతి పనిని నిశితంగా ఆలోచించి చేయాలి.

మకరం



వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. బంధుమిత్రులతో సామరస్యంగా ఉంటారు. కార్యసాఫల్యత ఉంటుంది. పనులలో నిర్దయాలు జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. చిన్న పెట్టు బడులు అనుకూలిస్తాయి. పెద్ద మొత్తంలో చేసే పెట్టు బడులను వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. సమాజంలో మంచి వ్యక్తులతో పరిచయాలు, బంధువర్గానికి ఆర్థిక సహాయం చేస్తారు. బంధువులు, స్నేహితులతో సంబంధాలు బాగుంటాయి. కలిసి సంయుక్తంగా పనులు చేస్తారు. అందరితో స్నేహంగా ఉంటారు. సలహాలు, సంప్రదింపులు అనుకూలిస్తాయి. ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం ఉంటుంది. ఆరోగ్యంతో హాషారుగా ఉంటారు. ఆఫీసులో సన్నిహితంగా ఉండేవారితో జాగ్రత్తగా ఉండండి. పనులలో క్రమశిక్షణ, శ్రద్ధ అవసరం.

కుంభం



అన్ని విధాలుగా అనుకూలిస్తుంది. గృహ నిర్మాణ పనులు, వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. శుభకార్యాలకు మంచి సమయం. ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం ఉంటుంది. గ్రహస్థితి వ్యాపార విస్తరణకు అనుకూలంగా ఉన్నది. పరిస్థితులనుబట్టి నిర్దయాలు తీసుకోవడం మంచిది. ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం ఉంటుంది. ఆఫీసులో అధికారులతో మంచి సంబంధాలు. తోటి ఉద్యోగుల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. నలుగురిలో గౌరవం పొందుతారు. ఆఫీసులో మంచి పేరు లభిస్తుంది. పనులలో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. పెట్టుబడుల మూలంగా ఆదాయం పెరుగుతుంది. పాదుపునకు అనుకూలమైన సమయం. తల పెట్టిన కార్యాలు ఆటంకం లేకుండా పూర్తవుతాయి. సమయం అనుకూలిస్తుంది. ఆప్టులకు సహాయం చేస్తారు.

మీనం



వారం కలిసి వస్తుంది. రావలసిన డబ్బు వస్తుంది. వృత్తి వ్యాపారాలవల్ల ఆదాయం పెరుగుతుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తిగా ఉంటుంది. కొత్త పనుల గురించిన ఆలోచనలు చేస్తారు. పనులలో పురోభివృద్ధి ఉంటుంది. పెద్దల సలహాలను పాటించడంతో పనులు సకాలంలో పూర్తవుతాయి. గత పెట్టుబడుల వల్ల ఆదాయం పెరుగుతుంది. వివాహా ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. చదువుపై శ్రద్ధ అవసరం. ఉద్యోగంలో సంతృప్తి, స్థిరత్వం ఉంటాయి. వ్యాపారం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. మిత్రులతో అభిప్రాయ భేదాలు ఉండవచ్చు. సంతృప్తిగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. సంగీత సాహిత్యాలపై శ్రద్ధ చూపుతారు. ఉద్యోగంలో పదోన్నతులు ఉండవచ్చు.

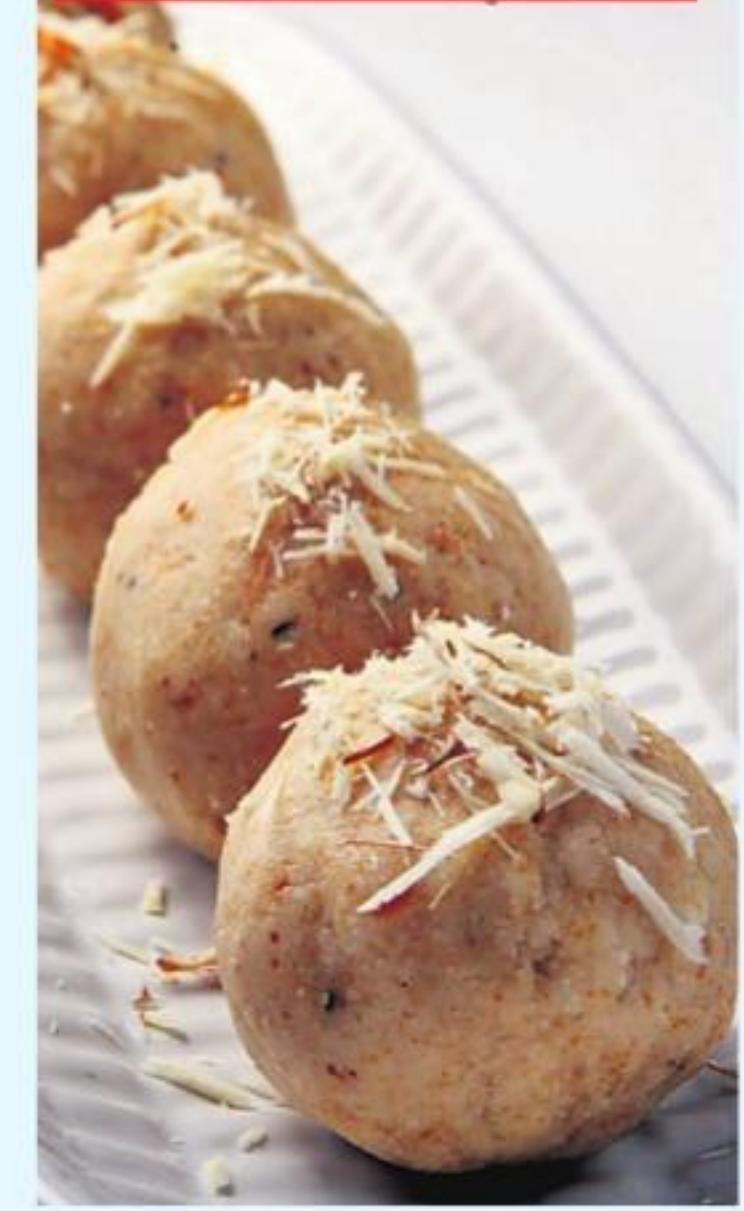
లడ్డు కాబాలా..?!

పోపీ రాఖీ..
అన్నకో.. తమ్ముడికో రాఖీ కట్టడానికి వెళుతున్నారా.. ఒక రక్కాబంధన కడితే సరిపోదు కదా! మితాయి మాటేమిటి? నోరు తీపి చేయడానికి బయట నుంచి తీసుకెళ్లే వీలు లేదు.. కాబట్టి, తియ్యని వేడుక ఈనాల స్వహాన్తాలతో వండిన లడ్డులతో చేసుకోండి.

కాబాలినవి:

సాబుదానా లడ్డు

సాబుదానా : ఒక కప్పు
చక్కెర పాడి : ఒక కప్పు
నెయ్యి : 3 టేబుల్సుమ్మాన్
బాదంపప్పులు : 10
మినుపపప్పు : ఒక టేబుల్ స్మ్మాన్
జీడిపప్పులు : 5



తయారీ:

కడాయలో కొద్దిగా నెయ్య వేసి బాదం, మినుపపప్పు వేసి సన్నని మంట మీద వేయించాలి. ఇవి కాస్త వేగాక.. జీడిపప్పులు, సాబుదానా వేసి వేగించాలి. దీన్ని కాస్త చల్లారనిచ్చి ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. దీంట్లో చక్కెర పాడి వేసి కలుపాలి. ఆ తర్వాత నెయ్యని కాస్త వేడి చేసి ఇందులో పోయాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న లడ్డుల్లా చేసుకోవాలి. తియ్యని లడ్డులు మీ ముందుంటాయి. కావాలనుకుంటే పై నుంచి బాదంలను సన్నగా కట్ చేసి గార్పిష్ చేస్తే మరింత బాగుంటాయి.

కాబాలినవి:

వోహ లడ్డు

అటుకులు : ఒక కప్పు
వల్లీలు : అర కప్పు
నెయ్యి : ఒక టేబుల్సుమ్మాన్
అత్తిపండు : అర కప్పు
ఖర్జార : అర కప్పు
కొబ్బరితురుము : ఒక టేబుల్సుమ్మాన్
కోవా : ఒక టేబుల్సుమ్మాన్
పాలు : 2 టేబుల్సుమ్మాన్



తయారీ:

కడాయలో కొద్దిగా నెయ్య వేసి అటుకులను సన్నని మంట మీద రెండు నిమిషాల పాటు వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరొక కడాయలో పల్లీలను వేయించాలి. అత్తిపండు, ఖర్జార, కొబ్బరితురుము, వేయించుకున్న పల్లీలను వేసి మెత్తగా మిక్కి పట్టాలి. ఇందులోనే వేయించిన అటుకులను వేసి మరొకసారి మెత్తగా అయ్యేలా గైండ్ చేయాలి. ఇందులో కోవా, పాలు పోసి కలుపాలి. ఆ తర్వాత చేతికి కాస్త నెయ్య రాసుకొని చిన్న చిన్న లడ్డులను చేసుకోవాలి. రుచికరమైన లడ్డులు మీ ముందుంటాయి.

సంజయ్ తుమ్ము, సెలబ్రెటీ పెఫ్ట్

నవలిక-4



దేవతలంతా
బ్రహ్మదేవుని మీద
కత్తిగట్టారు...
ఆయన పాలన
బాగీలేదని
దుమ్మెత్తిపోశారు.
చతుర్ముఖుడు
ఊరుకుంటాడా.
నా ప్రభావం ఏమిలో
చూసేందుకు
మంగయ్యను
కేస్ స్ఫుర్తిగా తీసుకుండా
మన్నాడు.
దేవతలు వర్ణస్ బ్రహ్మ...
మధ్యలో మంగయ్య-
ఈ పోరు ఇప్పుడు
రసకండాయంలో
(పడించి.)



మంగయ్య అద్భుతం

మం

పి.వి. నరసింహరావు

గయ్యకు ఇరవై యొకటవ సంవత్సరం నడు స్తోంది. కోడె వయసులో మిసమిసలాడుతు న్నాడు. వాడి పాలకుడికి వాడిపైన విశ్వాసం కుదిరింది. మాతృదేశ సేవ సందర్భంలో చేయ వలసిన అనేక కార్యకలాపాల్లో -ముఖ్యంగా దుష్టార్థ కలాపాల్లో, మంగయ్య నియామకం తప్పక జరిగేది. ప్రమాదపు పనులన్నీ మంగయ్య వాటాలోకి వస్తే, ప్రమాదం లేని పనులను నాయకుడే చూచేవాడు. అందుకని నాయకుడికి మించి ప్రమాదాలెదుర్కొనే మంగయ్యనే లోకులు మెచ్చుకోసాగారు. మంగయ్యను వెన్నాడుతున్న దేవతలకు ఈ పరిణామం మరింత నిరాశ కలిగించింది.

వారందరూ మరొక అత్యవసర సమావేశంలో కలుసుకున్నారు.

“ఏది కవచంలో ఎక్కడా వెంట్లుకవాసి సందున్నట్టు కనిపించడం లేదు!” అన్నాడోక దేవుడు.

“వాడికంతా పర్మెట్‌గా ఉన్నట్టుంది. ఏం చెయ్యాలి?” అని ప్రశ్నించాడు మరొక వేల్పు.

“అది కల్ల. ఈ మానవజాతిలోనూ, దాని స్థితి గతుల్లోనూ పర్మెట్ అంటూ ఏది ఉండదు... ఒకవేళ పూర్వపు స్వగూర్ణ యజమానితో వచ్చినట్టి సంకటమే మంగయ్యకు ఈ నాయకుడితో కూడా తెచ్చి పెడితే...!”

“మండర్ పుల్!” అని అందరూ భణీ అన్నారు. ఈ మహాపన్మాగం మనకు ముందే ఎందుకు తోచ లేదా అనుకున్నారు.

“అయితే ఒక చిక్కున్నట్టుంది. ఈ నాయకుడికి ఉంపుడు కత్తె ఉండో లేదో...”

“ఉంపుడు కత్తి లేకుంటేనేం? భార్య ఉంటే చాలదా?” అని రఘేమని సమాధానం వచ్చింది.

“ఉండుంటుంది. కానీ ఉంపుడుకత్తె సన్నివేశం భార్యతో ఎలా పొసగుతుంది?”

“పిల్లల్లా మాటల్లాడకు. మనం దేవతలం, ఏ సన్ని వేశమైనా కల్పించగలం!”

వెంటనే అలాంటి సన్నివేశం కల్పించడంలో నిమగ్నులయ్యారు దేవతలు.

ఆ నాయకుడొక మంత్రిగారి వెంట జిల్లా పర్యాటనకని వెళ్ళాడు. ఆయన భార్య మరుసటి రోజు తమ ఇంట్లో మంత్రి గారికివ్వనున్న డిస్ట్రిక్టుకు కావలసిన ఏర్పాట్లు చేయడంలో నిమగ్నురాలై ఉంది. మంగయ్య ఆమెకు సహాయం చేస్తున్నాడు. అదే సమయంలో పూర్వ నిర్మయం ప్రకారం దేవతలం దరూ అదృశ్యరూపంలో ఇంటినిండా తారాడుతున్నారు. చివరికేదో మిషపై మంగయ్య తన యజమాను రాలి బెడ్రూమ్ గడప దగ్గర ఆమెను కలుసుకునే సన్నివేశం కల్పించారు. ఆమె కాస్త గడపలో పల, మంగయ్య కాస్త బయట, వాయుదేవుడు ఆమె కొంగును పూర్తిగా తొలగించేశాడు. మరదను దేమో ఎప్పటిలాగే అసంఖ్య పుష్పబాణాలు కుప్పించాడు. ఆమె అంగ విన్యాసం మంగయ్యకు పూర్వమెన్నడూ కనిపించనంత మోహకంగా ఆ క్షణంలో కనిపించే అట్టు అదేదో కనుకట్టు చేశారు. ఆ ఒక్క క్షణంలో అతనికి మతిపోయే అట్టు మాయ చేశారు. అతనామె వైపు అడుగు వేయబోతున్న ఆ క్షణంలోనే, అక్కడే పొంచి ఉన్న అవతలి (అంటే బ్రహ్మ నుకూల) ముతా దేవతల్లో ఎవడో మంగయ్యను గది లోపలికి నెట్టి ఉంటాడు. ఇక వీడికి భరతం పట్టినట్టే అనుకున్నారు బ్రహ్మవిరోధి దేవతలు మహాదానందంతో.. కాని ఏమాశ్చర్యం! యజమానురాలు గొంతు చించుకుని ఆరవడానికి బదులు చాటిడంత వికసించిన మొహంతో చారెడంత కళ్ళు మిటకరించింది. ఇంతలో రెండో ముతా దేవుడెవడో బెడ్ రూమ్ తలుపు మూసి గడియ వేసేశాడు. ఇందులో మంగయ్య తప్పేముంది, దేవతలడుండగం కాకపోతే?

బ్రహ్మవిరోధి దేవతలు పిచ్చెత్తిన వాణ్ణే వాయు వేగ మనోవేగాలతో దొడు తీశారు నేరుగా బృహస్పతి ఆశ్రమానికి. “ఇదేమిటి మా దుర్గతి గురువర్యా?” అని భోరున ఎడుకున్న ఆయన పాదాలమీద కుప్పుకూలిపోయారు.

బృహస్పతి కానేపు అలోచించి మూల సమస్య ఏమిలో నెమ్ముదిగా విడమర్చి చెప్పాడు: “నా ప్రియ సహచరులారా! ఈ మానవజాతి స్వభావ వైచిత్ర్యాన్ని మీరు బాగా అర్థం చేసుకోలేదేమో అని



అదేసమయంలో ఎన్నికల్లా చ్ఛాయి. భారతదేశంలో వాటిని గులంచి దేవతలకేమీ తెలియదు. ఈ కొత్త ఘట్టం వారికెంతో వాచామగోచరంగా తోచించి. ఏనా పోరాటం సాగించకతప్పదు. ఇంతవరకూ వచ్చాక ఇక తిరోగమనానికి అస్సారం లేదు. ఆ కొద్ది సమయంలో అన్ని వివరాలు సేకరించి అన్ని విద్యలూ అభ్యసించవలసిందే. వేరు మార్గమే లేదు.

నాకనిపిస్తోంది. భోళా దేవతల్లాగా స్వగూర్ణ ఉంపుడు కత్తె స్పుందిస్పుందని మీరనుకున్నారు. మీరేమీ అనుకోకపోతే అదే మీరు చేసిన పొరపాటంటాను. ఈ భారతదేశ వైవిధ్యం ఇంతా అంతా కాదు. ఈ దేశ వాసుల్లో ఎన్నో వేర్యేరు గుంపులున్నాయి. కొన్ని గుంపుల్లో దాంపత్య విషయాల్లో ఎంతో స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. భార్య గదిలో పరాయావాడి అలికిడి వినిపిస్తే భరతకు వెంటనే ఎదో బయటిపని గుర్తుకొస్తుందని ప్రతీతి. కావున ఈ రెండు సందర్భాల్లో ఒకే కార్య సరిఓ ఎలా పనికొస్తుంది? ఈ వ్యత్యాసాల్లో ఆమె అధికార పొద్దీ అభ్యర్థి చేస్తే... అమృబాబోయ్! ఆ పని అసలే చెయ్యుద్దు. గతానుభవం వల్ల అధికార పక్కం మైన ఒట్టర్లు అస్తు మానమూ కారాలు మిరియాలు నూరుతున్నా, ఆ పక్కానికి గెలిచే అనేక సౌలభ్యాలు ఇప్పటికీ ఉండడంచేత ఒకవేళ అభ్యర్థి చుచ్చిచేడి గెలిచిరావచ్చు కూడా... మొత్తం మీద దిక్కుతోచక కింకర్తవ్యతామూడులొతున్నారు, తాము సాధించలేనిదేమీ లేదని విప్రవీగిన దేవతలు.

ఇదే వాళ్ళ చివరి ఛాన్స్. అదీ వాడు తానే ఏరికోరి ప్రవేశించిన ఎన్నికలూటలో శత్రువును తుపాకితో చంపిందానికంటే ఎన్నికల్లో ఓడించడం ప్రతీకారానికి సభ్య పద్ధతిగా భావించబడుతున్నట్టు వారు గమనించారు. అందుకని ‘ఎలాగో మంగయ్యని ఎన్నికల్లోకి లాగాలి. లాగి చిత్తు చిత్తుగా ఓడించే యాలి!’.... ఇదీ దేవతలు తల పెట్టిన ప్రతీకారచర్య.

మరి అదెలా సాధించాలి? దేవతలు ఆలోచించసాగారు. ఏదో ఒక రాజకీయ పొద్దీ తరపున పోటీ చేయించడమా? కాదు కాదు, ఓటర్ల విచిత్ర వైభరిమూలాన ఒకవేళ కొంపదీని మంగడే గెలిస్తే ఇంక మన దేవతల పరువు ప్రతిష్టలేం కావాలి? పోసీ, మంగయ్య చేత ఇండిపెండింటుగా పోటీ చేయస్తే? ఊహాస, అదీ కుదరదు. అప్పుడుప్పుడూ రాజకీయ పొద్దీల వారందరూ (ఓటర్ల మాటల్లో) పచ్చిమోసగాళ్ళని నిర్ణయించి ఎవడో అపరిచిత యువకుణ్ణి స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా గెలిపించవచ్చు వాళ్ళు. అలాగైతే మంగయ్యను అధికార పొద్దీ అభ్యర్థి చేస్తే... అమృబాబోయ్! ఆ పని అసలే చెయ్యుద్దు. గతానుభవం వల్ల అధికార పక్కం మైన ఒట్టర్లు అస్తు మానమూ కారాలు మిరియాలు నూరుతున్నా, ఆ పక్కానికి గెలిచే అనేక సౌలభ్యాలు ఇప్పటికీ ఉండడంచేత ఒకవేళ అభ్యర్థి చుచ్చిచేడి గెలిచిరావచ్చు కూడా... మొత్తం మీద దిక్కుతోచక కింకర్తవ్యతామూడులొతున్నారు, తాము సాధించలేనిదేమీ లేదని విప్రవీగిన దేవతలు.

ఇంతలోనే వాళ్ళకొక రామబాణం లాంటి ఉపాయం తోచింది. ఇంక దానికి తిరుగులేదంటే లేదు. ఎంతకాదన్నా దేవతలు దేవతలే మరి! సంతోషపడుతూ, గర్వపడుతూ, వారు ముందు కార్యక్రమం సాగించారు.

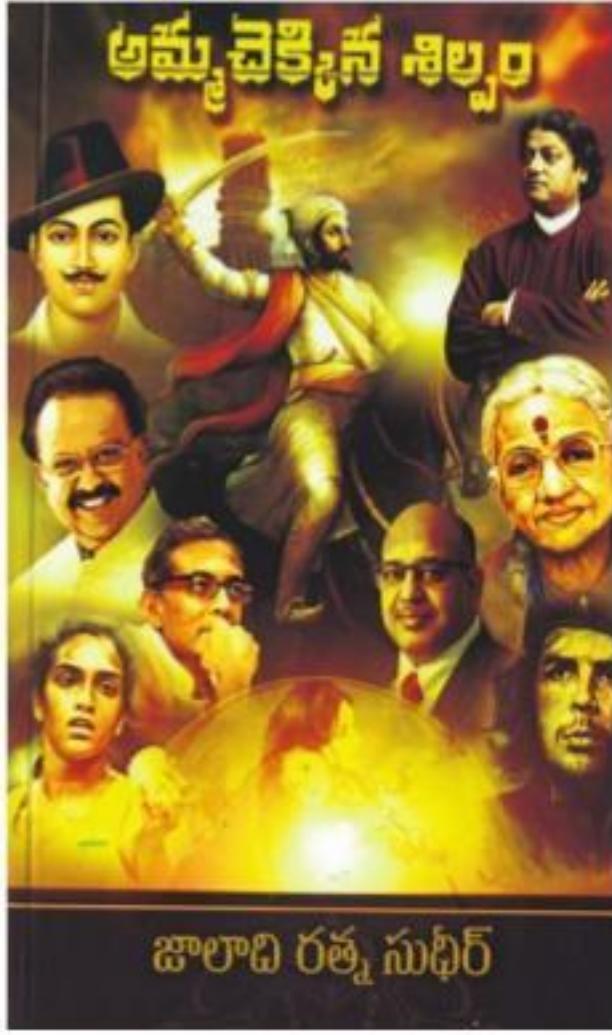
మంగయ్య ‘బాస్’ దుర్గారావు రాజకీయ రంగంలో సుప్రసిద్ధుడయ్యాడు. కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఆయన పెద్ద పెద్ద నాయకులకూ, మంత్రులకూ, ఉన్నతాధికార్లకూ ఇస్తూ వచ్చిన అతిథిసత్కారులూ అన్య సేవలూ ఘలించిన ఘలించాగా నానండి, ఆయన భార్య ఎంతో సౌజన్యభావంతో చేస్తూ వచ్చిన మహా మర్యాదల ఘలితమనండీ, ప్రస్తుత ఎన్నికల్లో శాసనసభకు పోటీ చేయడానికి ఆయనకు టిక్కెట్టివ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భాలో దేవతలు చేసిన కృషి కూడా మరువదగింది కాదు. ఆయనకు టిక్కెట్టు దొరకడమంటే అప్పుడే పదిమ

పుస్తక నమ్రక్



‘పుస్తకాలు... కాలు కదవకుండానే
ఈ పుస్తకం మొత్తాన్ని తిప్పి
చూపిస్తాయి’
- జంపా లాహిం (రచయిత్రి)

అమృతేతి జీవితం



తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పుడే, బిడ్డ ఆమె మాటలకు స్పందిస్తాడని చెబుతుంది ఔన్నే. అలాంటిది, బయటకి వచ్చిన తర్వాత ఆమె ప్రభావాన్ని తక్కువగా అంచనా వేయగలమా! మంచైనా, చెడైనా... ఒక వ్యక్తిమీద

అమృతేతి జీవితం

రచయిత: జాలాది రత్న సుధీర్
పుటులు: 147 వెల: అమూల్యం
ప్రతులకు: 98494 18009

జీవితాంతం తల్లి ఛాయ ఉండి తీరుతుంది. ఆ విషయాన్ని ఆసక్తిగా నిరూపించే ప్రయత్నమే ఈ పుస్తకం. శివాజీ, వివేకానంద, భగవత్ సింగ్ లాంటి వాళ్ళ భాల్య సంగతులు మనం వినే ఉంటాం. వాటిని మరోసారి గుర్తు చేయడంతో పాటు మదర్ థెరిసా, చే గువేరా వంటి అరుదైన వ్యక్తిత్వాలను తీర్చిదిద్దిన మాత్మమూర్తుల కథలనూ చెబుతారు రచయిత. ఇప్పటి సెలబ్రిటీల వెనుక ఉన్న తల్లుల గురించీ ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు అందిస్తారు. సంజయ్ భన్సాలీ తన తల్లి ‘లీలా’ పేరును కలుపుకున్నాడనీ, వరప్రసాదరెడ్డి శాంతా బయాటెక్కును తన తల్లి పేరు మీదుగా సాధించారనీ... విన్నప్పుడు, వాటి వెనుక ఉన్న కారణాలను తెలుసుకు నుప్పుడు... అంతటి గౌరవాన్ని సాధించిన ఆ తల్లులకు శిరసు వంచాలనిపిస్తుంది. మన అమృకూడా స్వారణకు వస్తుంది.

వంట మాస్టరు



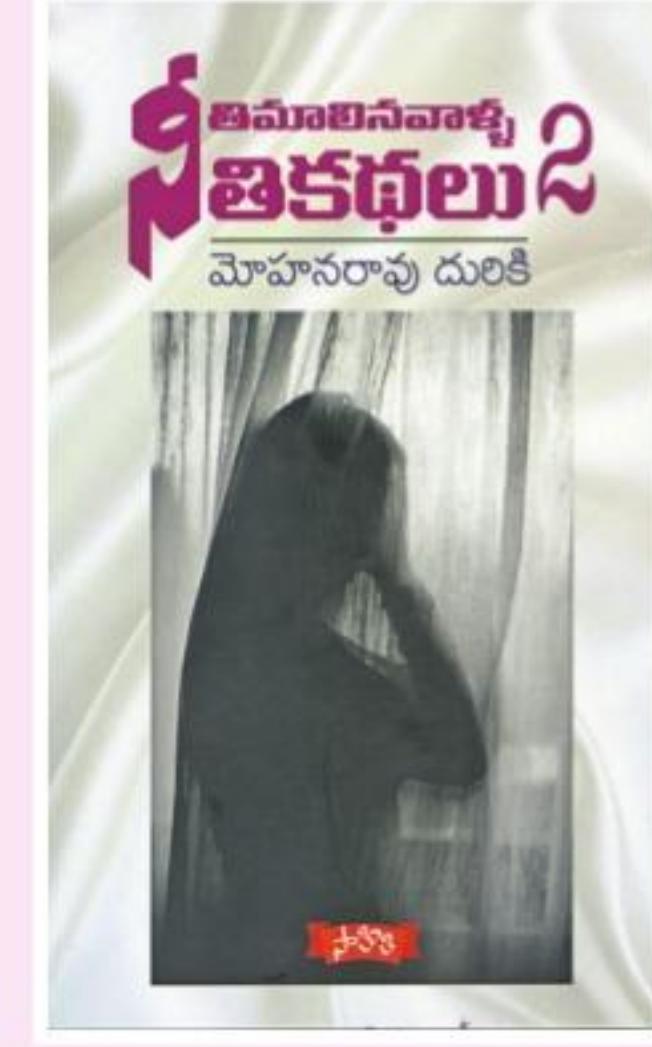
నలభీమ పాకం నుంచీ, అయ్యరు సాంబారు వరకూ... వంటలను ఘుమఘు మలాడించడంలో, మగవారి ప్రతిభ తక్కు వేమీ కాదు. అలాంటి అభిరుచితోనే, రచయిత పాకశాస్త్రం మీద పట్టు సాధించాడు.

ఆహారి! ఏమి రుచి...

రచయిత: ఆలూరు కృష్ణపుసాదు
పుటులు: 139, 144
వెల: 100/- ఒక్కొక్కటి
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

వాటిని పాతకులకూ అందించాడు. చాలా వంటల పుస్తకాలు ఆధునిక వంటల మీదే దృష్టి సారించాయి. కానీ రెండు సంపుటాలుగా ఉన్న ఈ రచనలో సంప్రదాయ వంటకాలకూ పెద్ద పీట వేశారు. పులగం దగ్గర నుంచి తిరుమల వడల వరకు... నిల్వ పచ్చళ్ళనుంచి శాకాన్నాల వరకు వేరు చూడగానే ఊరించే వంటకాలు, బాల్యాన్ని గుర్తుచేసే రుచులు పలకరిస్తాయి. వంటలను అందించడం ఒక ఎత్తయితే, మగవాళ్లు వాటిని ప్రయత్నించి చూడాలని ప్రోత్సహించడం మరో ఎత్తు. ‘భద్ర చేసిన వంటను భార్య మెచ్చుకుంటే ఆ సంతోషమే వేరు’ అని హామీ ఇస్తారు రచయిత. రెండు పుస్తకాలలోనూ కలిపి 180 కి పైగా వంటకాలు ఉన్నాయి. ఇక తేలికగా చేసుకునే వంటల గురించి, అతిథులు ఎవరన్నాభోజనానికి వస్తుంటే ఎలా సిద్ధపడాలో చెప్పడం బాగుంది.

హెచ్చరించే కథలు



రాముడు మంచిబాలుడు, అరుంధతి మహా సాధ్యి... అన్ని ఆదర్శాలేనా. ఒకో సారి దుర్మార్గులను కూడా చూసి నేర్చుకో వాలి కదా! శిఖరాన్ని అధిరోహించిన విజేతలే కాదు, బతుకు లోయల్లోకి జారిన పాత

నీతిమాలినవాళ్లు నీతికథలు-2

రచయిత: మోహనరావు దురికి
పుటులు: 192, వెల: 125/-
ప్రతులకు:
ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

కులనూ తల్లుకోవాలి కదా! అందుకే రచయిత నీతిమాలిన వాళ్లనే పాత్రులుగా ఎంచుకున్నాడు. ఇందులో చెడే కనిపిస్తుంది. పేరుకు అతి వాస్తవిక కథలే అయినా, చెప్పిన విషయం... చెర్చాకోలు దెబ్బలా గుర్తుండిపోతుంది. తల్లి కడుపులో తన పడ్డ వేదనను గుర్తుచేసుకునే ఓ అక్రమసంతానం (జననం ఎంతటి నరకం), ఓ పసిపిల్లను మూగదానిలా మార్చిన తల్లిదండ్రుల దూరం (కన్నీళతో పెంచిన శోకం), ఆస్తికోసం కట్టుని తాజిని మెడలో వేసుకున్న ఓ కస్తూరి కథ (ఇది కాదు నా జీవితం), కిరాయి పాంతకుడికంటే దారుణంగా ప్రవర్తించే ఓ వైద్యుడి నిర్వాకం (ఎవనిచే మరణించు...)... ఇలా ప్రతి కథా ఏదో ఒక దుర్కషణానికి సూచనగా నిలుస్తుంది. చివరికి దానివల్ల కలిగే పర్యవసానాన్ని కూడా సృష్టించేస్తుంది. వీటిలో ప్రతి కథకీ ఓ ముందుమాట ఉండటం విశేషం.

కొత్త అవకాశాలకు

న్యూగతం!

ప్రతి శుభవారం ఒక సినిమా విడుదలవుతుంది..
టీంతో ఆ హార్టో నిలబడటమో, పడిపోవడమో జిరుగుతుంది..
కానీ సీలియల్లో ఇది నిరంతర ప్రక్రియ..
రోజుం కొత్త ఎత్తుగడలు.. కొత్త పోకడలు లేకపోతే జనాలు ఆదలంచరు..
అందుకే దర్జక, నిర్మాతలు కూడా కొత్త వాలికి ఆహ్వానం పలుకుతున్నారు..
ఉటీటీల్లో కూడా ఇదే తంతు నడుస్తున్నది..
మరి ఆ సీలియల్.. ఉటీటీల విశేషాలేమిటో మీరే చదువండి..



హాట్
హాట్గా..

స్టార్ మాటీవీకి సీరియల్స్‌తో రేటింగ్లు.
ఇప్పటికే ఏ పెద్ద సినిమా కూడా వంట
లక్క ముందు నిలబడలేకపోతు

న్నది. కానీ ఇప్పుడు కార్టీకదీపం సీరియల్కి పోటీగా గృహాలక్ష్మీ రేటింగ్లో దూసుకుపోతున్నది. ఆ సీరియల్లో కన్స్టూరి నటన అందరిని కట్టిపడేస్తున్నదంటే అతిశయోక్తి కాదేమో! అందుకే ఆమె ఇప్పుడు ఏది చేసినా సెన్సేషన్ అయిపోతున్నది. సీరియల్ బైక్లో తన కొడుకుతో చేసిన స్వీమ్యూంగ్ ఫోటోలను ఇన్స్టాలో పోస్ట్ చేసింది. చాలా మంది హాట్, సెక్సీ అంటూ కామెంట్ చేశారు. దానికి ఆ నటి ఘూటగానే సమాధానం ఇచ్చింది. ‘కొడుకుకు స్వీమ్యూంగ్ నేర్చించడం కూడా సెక్సీనా? పోకింగ్’ అంటూ పోస్ట్ చేసింది. అంతటితో ఆగకుండా తన సింగిల్ ఫోటోలు పెట్టి ‘ఇవీ సెక్సీ’ అంటూ అందరి నోళ్లా మూయించింది. అంతేకాదు.. ‘అ రవైలో కూడా ఇలా సెక్సీగా ఉండటం మన చేతిలో పని’ అంటున్నది. ఈ ఫోటోలు నెట్టింట్లో వైరల్ అవుతున్నాయి.



చిన్న తెర

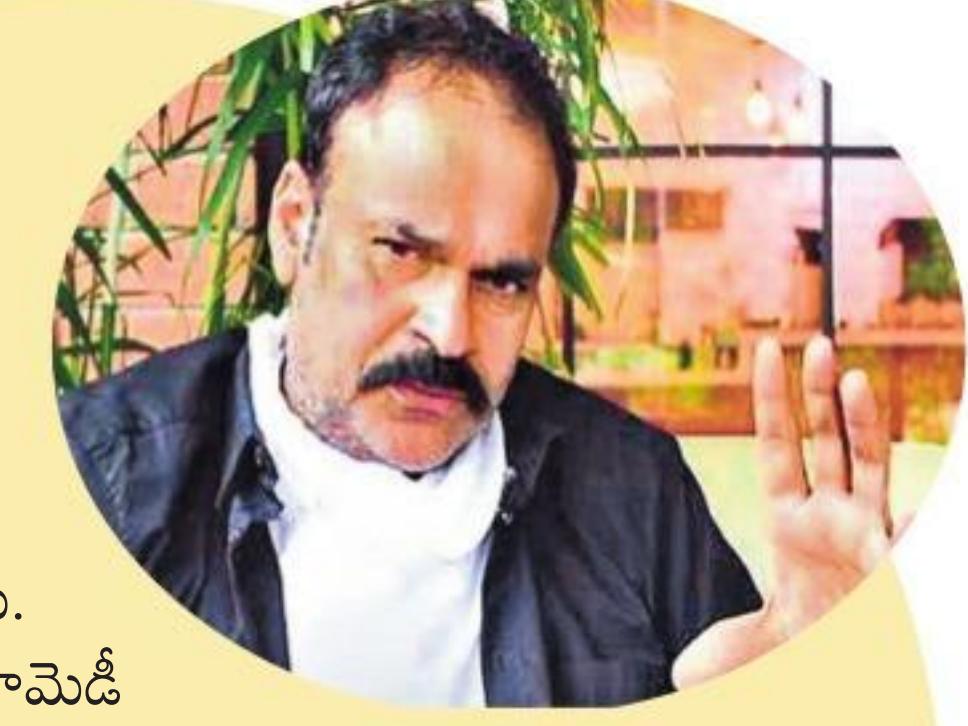


‘స్నేక్స్’
సాయికిరణ్

సాయికిరణ్ తెలుసు కదా? ‘నువ్వే కావాలి’ ఫేమ్. ఇప్పుడు సీరియల్స్లోనూ కనిపిస్తున్నాడు. ఇతడికి ఒక వింత హబీ

ఉంది. పాములు కనిపిస్తే వాటిని కాపాడుతాడు. పాములు గురించి జనాలకు అవగాహన కల్పిస్తాడు. ఈ మధ్య పరల్ స్నేక్ డే రోజున ఈ విషయాన్ని ఒక సారి తన సోపల్ మీడియా ద్వారా పంచుకున్నాడు. తను ఇరవై సంవత్సరాలుగా మూడువేల పాములను రక్షించాడు. ఈ మధ్య తను కోఱులమ్మ సీరియల్ సెట్లో సీరియస్ ప్లాట్ చేస్తున్నాడట. ఈలోపు ఒక అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ అరుపు వినిపించింది. ఆ సీన్కు కట్ చెప్పి బయటకు వచ్చి చూస్తే పెద్ద పాము. వెంటనే తను పూనుకొని ఆ పామును కాపాడే ప్రయత్నం చేసినట్టు సాయికిరణ్ ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పాడు. మంచి ప్రయత్నమే.

కామెడీ
చాలెంజ్



బుల్లిటెర్ మీద
'జబ్బుస్ట్'గా అభిమానులను సంపాదించుకున్నారు నాగబాబు.
ప్రస్తుతం జీ తెలుగు 'అదిరింది' కామెడీ పోకి జడ్డిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. తాజాగా తన యూట్యూబ్ చానెల్ 'మన చానెల్ మన ఇష్టం' ద్వారా ఒక ప్రకటన చేశారు. దీని ద్వారా కామెడీ స్క్రీటలతో ఒక పో, మరో స్టాండప్ కామెడీ పో ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. బుల్లిట్ భాస్కర్ మరో ప్రకటనలో, ఆ స్టాండప్ కామెడీ పో పేరు 'ఖుపీఖుపీగా..' అని నిర్ధారించారు. అంతేకాదు.. ఐదు నిమిషాల నిడివి గల వీడియో తీసి Kushikhushigacontast @gmail.comకి మొయిల్ చేయాలంటూ పిలుపునిస్తున్నారు.

దీని ద్వారా ఎంపికేన వారికి ప్రైజలు అందచేస్తున్నారు.
ఉటీటీ ప్లాటఫార్మలో పర్టిపార్క్ చేయడానికి చాన్స్ ఇస్తున్నారు. కామెడీ పండించే వాళ్లకు ఇది సదవకాశం.

కొత్త
కొత్తగా..

‘అహో’ ఉటీటీ ప్లాటఫార్మ ప్రత్యేకంగా తెలుగు సినిమాలు, వెబ్సిరీస్ల కోసమే వెలిసింది. దీంట్లో మొదటగా వచ్చిన వెబ్సిరీస్ ‘కొత్త పోరదు’. తెలంగాణ నేపథ్యంలో ఒక తెలంగాణ కుర్రాడు దర్జకత్వం వహించి, నటించిన సిరీస్ ఇది. అన్యేవీ మైకేల్ అనే వరంగల్ పోరగాడిని నమ్మించి పెద్ద సంస్థ ఈ వెబ్సిరీస్ని నిర్మించింది. ఈ సిరీస్ ఇప్పుడు సూపర్ హిట్ రేసులో ఉంది. త్వరలో నేస్జన్ -2 కూడా నిర్మించాలని అనుకుంటున్నాడు. ఈ సిరీస్లో పది ఎపిసోడ్లు ఉన్నాయి. అందులో ఒక పల్లెటూరి కుర్రాడు పట్టుం వచ్చి ఎన్ని కప్పాలు పడ్డాడో కండ్లకు కట్టారు. పనిలోపనిగా పల్లెటూరి ప్రేమలు, కోపాలు, తాపాలు చూపించారు. తెలంగాణ యూసును, భాషను ప్రేమించేవారికి ఈ సిరీస్ సూపరగా అనిపిస్తుంది. మధ్యమధ్యలో కాస్త అడ్ల్ కంటెంట్ ఉన్నా.. మొత్తానికి అందరికీ నమ్మతుంది.

ప ర క్ లీ క్

పదశాసనియం

అడ్డం

- శరత్బాబు సృష్టించిన విఫల ప్రేమికుడి పాత్ర (4)
- కరోనాను కట్టడి చేస్తున్న ఒక తూర్పుదేశం (3)
- ఏడాది (3)
- కోపంతో సత్యభామ తరచూ ఎక్కు పానుపు?! (3)
- పాలించు (2)
- యోగంతో కలిగిన ఎడబాటు (3)
- తెలుసుకోవడం (3)
- అబద్ధం కానిది, నిప్పులాంటిదట! (2)
- దొడ్డిదారిలో ఆంగ్ల శుక్రగ్రహం (3)
- తెలివితక్కువ దద్దమ్మ (3)
- రణంతో ముగిసిన అసలు విషయం! (3)
- నేర్చు వంటిది (4)
- ఇచ్చినదానికి మరింత ఇమ్మని కోరడం! (3)
- జిత్తులమారి జంతువు (2)
- తాబేలు (2)
- జోగిని; ఈ పేరుతో ఒక చట్టమూ వుంది (4)
- వలపు తమకం (2)
- రుణంతో అంతమైన ఘోరం (3)
- తెలుగు నెల (2)
- పారిపోవడం (4)

1	2	3		*	4	5		*	6
7				*	8			*	9
	*	*		10			*	11	
12	13		*	*		*	14		*
*		*		15		16	*	17	
18		19			*	20	21		*
	*		*		22	*		*	23
24		*		25		26		*	*
*		27			*		*	28	29
*			*		31			*	

నిలవు

- శుక్రాచార్యుల కుమార్తె (4)
- ఏడాదిలోపు బాలుడు (2)
- సూలుపోగు (2)
- ఒకప్పటి ముఖ్యమంత్రి వెంగళరావు ఇంటిపేరు (3)
- గుడిసె లాంటిది (2)
- పడిశం (3)
- గర్భం నుండి పుట్టనిది, సీతకు మరోపేరు (4)
- వెండితెర నలంకరించిన విశ్వనాథ వారి నవల (4)
- వర్షరుతువు (4)

- జిలేబి రూపంలోని కారపు భక్షం (3)
- సమాప్తి పద సముదాయం (2)
- తిరగబడ్డ చెట్టు శాఖ (2)
- కులమత రహిత పంక్తి భోజనం (4)
- శీతాకాలంలో పెట్టేది (2)
- సర్వసంగ పరిత్యాగి (3)
- అక్క మొగుడు! (2)
- మంచం అల్లెడి పట్టే (3)
- శరీరం (2)
- ఉర్దూ నిదర్శనం (3)
- వంచన (2)
- ఉచితంగా ఇవ్వడం (2)
- పట్టి కొట్టిన శరం (2)

నిర్వహణ : విశ్వజ

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళక

1	రు	గ	2	య	*	మ	3	క	4	ర	*	గ	6
ట	*	చ్చి		*	సు	7	హ	సి	ని	*		డు	
మి	*		8	బో	9	ద	ర	*	దొ	10	రు	వు	
*	11	*		ధ	*	12	ధి	ర	సా	*	*		
14	చం	ద	యా	నె	*	*	ఱం	*		మ	15	దం	
ద	*	*	*	*		17	చ్చ	18	*	ఏ	19	కాం	తం
20	ము	21	క్క	22	*	ము	23	సు	రు	*	*		
24	భి	ల్స	*	25	సు	దు	రు	*	వా	ట్లు	27		
*	*	28	త	*	*	*	పీ	29	క	*	రీ		
30	మె	ద	డు	*	31	ల	త	*	ట్ట	32	టీ		

సిసిమూ పెజార్

అడ్డం

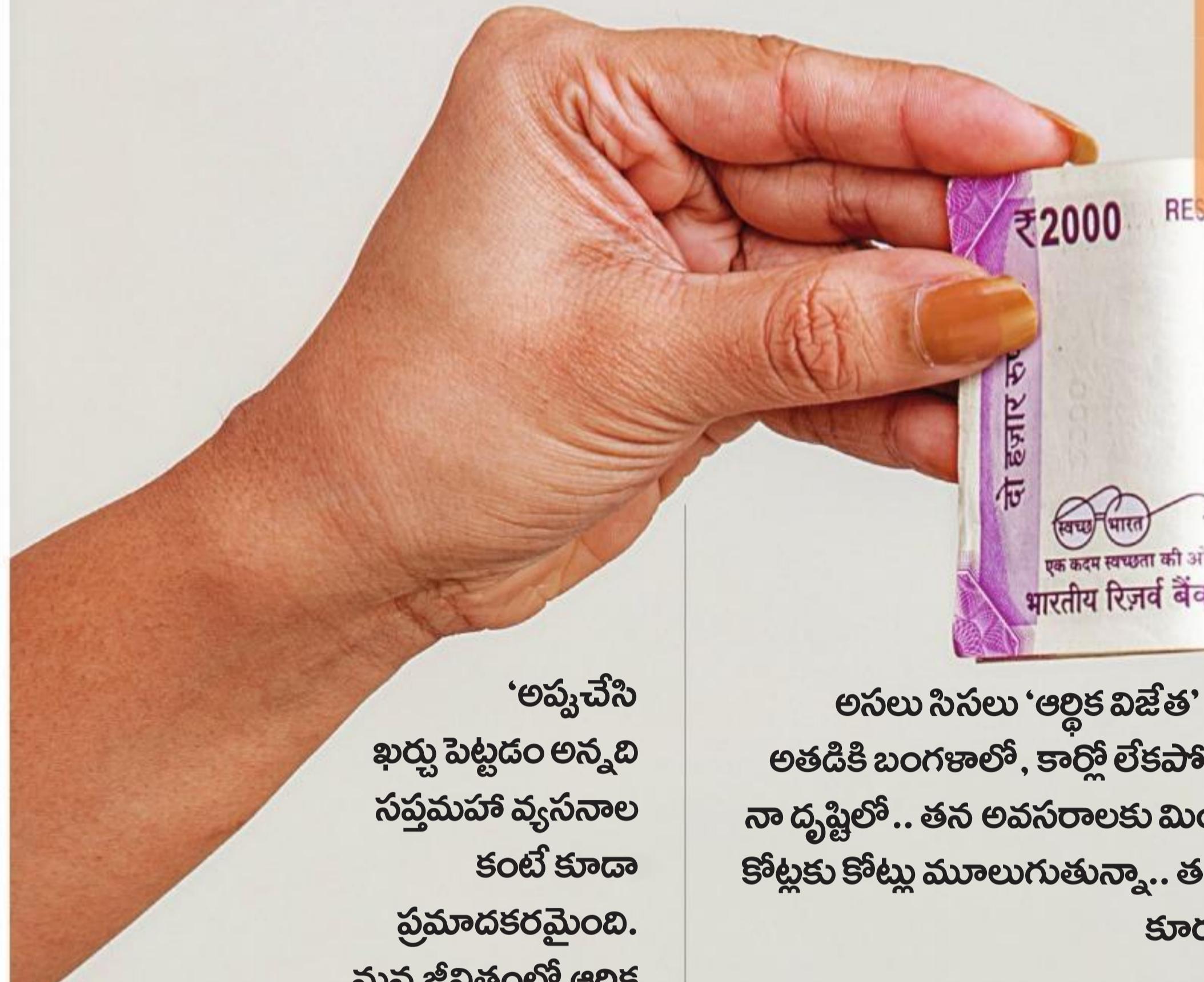
1	2			4
3				
5				6
8				

1	2	స్యా	4 గొ
3			లొ
5	క		డ
ప్ప			టీ
8	న	ద	పం

నిలవు

- 'అంకురం' హీరోయిన్ ఈ నక్షత్రం (3)
- 'మొగుడు'కి పెళ్లామైన 'ధప్పడ్' నటి (2)
- 'బావగారూ బాగున్నారా?' ఎవరి పలకరింపు? (2)
- తండ్రి పాత్రలకు ప్రసిద్ధులైన ఒకప్పటి నటుడు (3)
- ప్రభాన్, త్రిషు జంటగా కాసులు కురిపించిన చిత్రం (2)
- 'వెన్నెల్లో గోదారి అందం' పాట ఏ చిత్రం లోది? (3)
- శీకృష్ణరూప యుద్ధం'లో బి.సరోజ నటించిన పాత్ర? (3)
- నటి అన్నపూర్ణ ఏ పాత్రలకు పెట్టింది పేరు? (2)

డబ్బు సంపాదించాలంటే, ముందుగా డబ్బును అర్థం చేసుకోవాలి.
డబ్బు కోసం తెలివిగా పనిచేయాలి. మన కోసం డబ్బు మాత్రం
కష్టపడి పనిచేయాలి. ఆ చిట్టాతెలియాలంటే,
'డై పూర్ ఆర్ లివ్ లిచ్' పుస్తకాన్ని చదవాలి. రచయిత సంభిల్ప
పుల్జలే ఇందులో అనేక ఆర్థిక విజయ సూత్రాల్ని బోధించారు.



'అప్పుచేసి
ఖర్చు పెట్టడం అన్నది
సహా వ్యాపార వ్యసనాల
కంటే కూడా
ప్రమాదకరమైంది.
మన జీవితంలో ఆర్థిక
సంక్షేపానికి అదోసంకేతం. చాలా
మంది తాము సంపాదించని
డబ్బు తో (అప్పుచేసిన సామ్య),
తమకు అవసరం
లేని వస్తువుల్ని (విలాసాలు)
కొని, తమకు పెద్దగా ఇష్టంలేని
వ్యక్తుల్ని (అసూయపరుల్ని) ఇంపైన్
చేయడానికి
ప్రయత్నిస్తారు. ఆ జాబితాలో మీరూ
కంటే మాత్రం...
తక్షణం జాగ్రత్తపడండి'.

'ప్రపంచంలోని అత్యంత
సంపన్మూడి దగ్గర.. ప్రపంచం
లోని అత్యంత సంపన్మూడు సంస్కరు
చెందిన పేర్లు ఉండితీరశాయి. కాబట్టి,
ఏ మదుపరి స్టోక్ మార్కెట్‌ను విస్తులించ
కూడదు, దలాల్స్‌స్టోక్ నేలచూపులు
చూస్తున్నప్పుడు
కూడా'

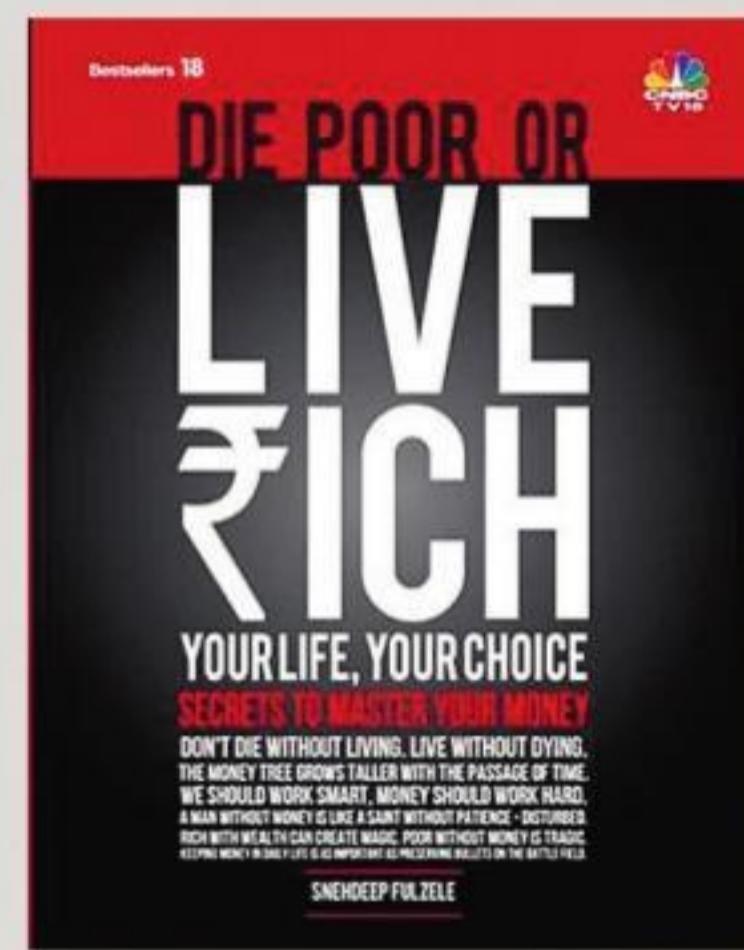
'శాంతి నెలకొన్న సమయంలోనే ఆయుధాల్చి
కొనుగోలు చేసి పెట్టుకుంటాడు యోధుడు.
ఆర్థిక సూత్రాలకూ ఛిన్ని అన్వయించుకోవచ్చ.
ఒంట్లో సత్తువ ఉన్న ప్పుడే లిట్టర్ మెంట్ ష్లోన్ సిథ్రం
చేసుకోవాలి. తొలి జీతం నుంచే పదవీవిరమణకు
దాచిపెట్టుకోవాలి'

కలుపు పంటను నాశనం చేస్తుంది. ఏదో ఓ దశలో విత్తనాన్ని మింగేస్తుంది. కాబట్టి, జీవితం అనే
'ఖర్చు కలుపు మొక్కలాంటిది. పాదుపు విత్తనం లాంటిది.

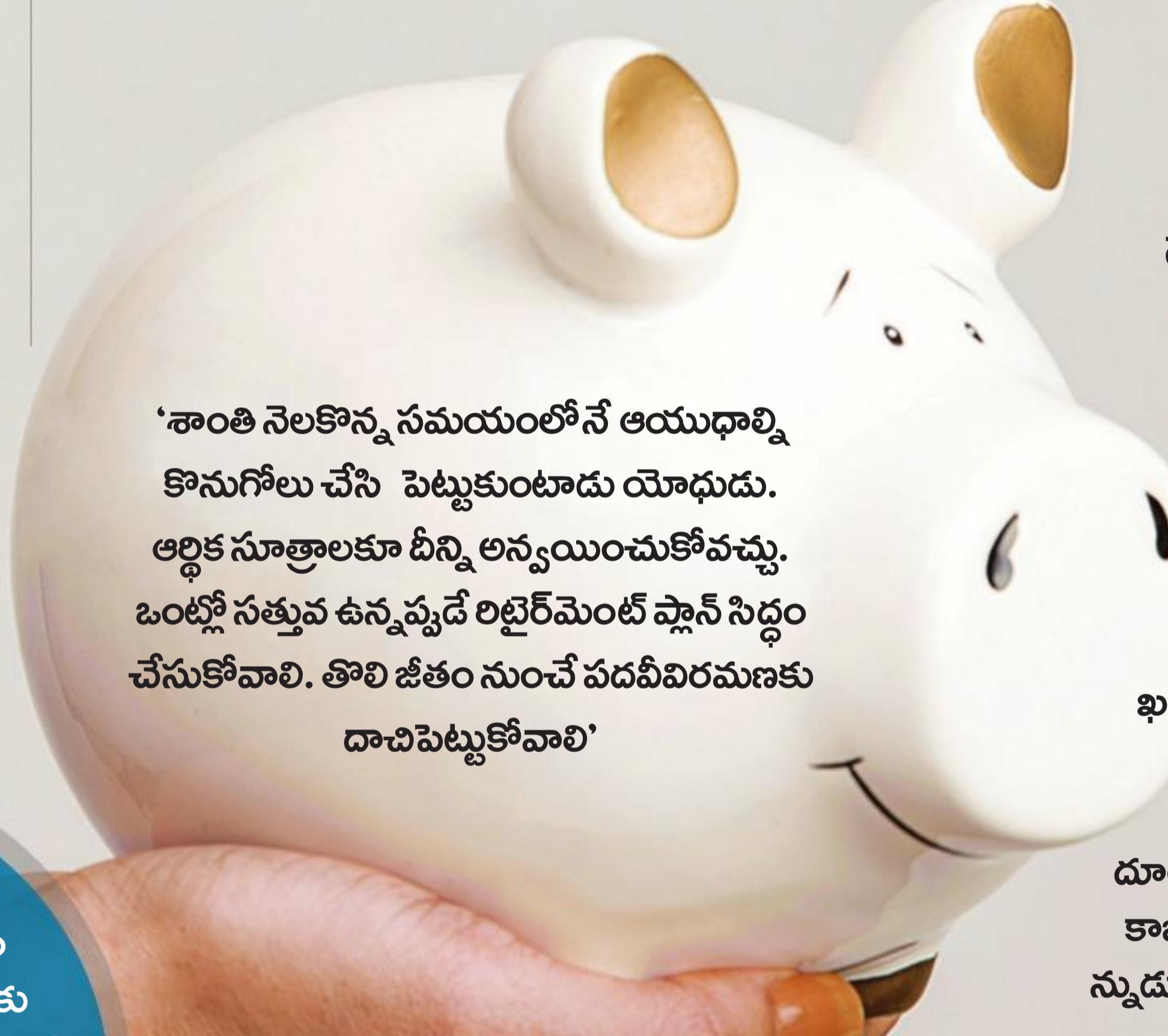
'కొలెస్టోల్ లో మంచి కొలెస్టోల్, చెడు కొలెస్టోల్ ఉన్నట్టే.. అప్పుల్లోనూ మంచి అపూర్వా, చెడ్డ అపూర్వా ఉంటాయి.
అప్పు అనేది ఓ వంతెన లాంటిది. ఒకవైపు సంపద ఉంటుంది, మరోవైపు దాలిద్దుం ఉంటుంది.
ఆ వంతెన మీదుగా ఎటువైపు అయినా వెళ్లవచ్చు. అప్పుతో బాగుపడినవాళ్లు ఎంత మందో, చెడిపోయినవాళ్లూ అంతేమంది.'

డబ్బు సంపాదించడం ఎలా ?

సారాంశం



అసలు సినలు 'ఆర్థిక విజేత' పేరు ప్రపంచ కుబేరుల జాబితాలో ఉండకపాఠవచ్చు,
అతడికి బంగళాలో, కార్బో లేకపాఠవచ్చు. ఊరు చివర పూర్ గుడిసెలో నివసిస్తూ ఉండవచ్చు.
నా దృష్టిలో.. తన అవసరాలకు మించి ఒక్కరూపాయి అదనంగా ఉన్న ఎవరైనా ఆర్థిక విజేతలే!
కోట్లకు కోట్లు మూలుగుతున్నా.. తన పిల్లలకూ, వాళ్ల పిల్లలకూ సరిపాశీదేమో అని బాధపడుతూ
కూర్చునేవాడు అసలైన దలిద్దుడు'



'డబ్బు కు
అత్యాఖమానం
ఎక్కువ.
మనల్ని
గారవించేవాళ్లనే
తానూ
గారవిస్తుంది.
తనను
ప్రేమించేవాళ్లనే
తనూ
ప్రేమిస్తుంది.
తనను
ఖర్చు పెట్టాలనుకునే
వాళ్ల నుంచి
సాధ్యమైనంత
దూరంగా ఉంటుంది.
కాబట్టి, ఏ విశ్వసంప
న్నదూ తనకు ఫాఫింగ్
అంటే ఇష్టమని
చెప్పడు'

'ఖర్చు కలుపు మొక్కలాంటిది. పాదుపు విత్తనం లాంటిది.

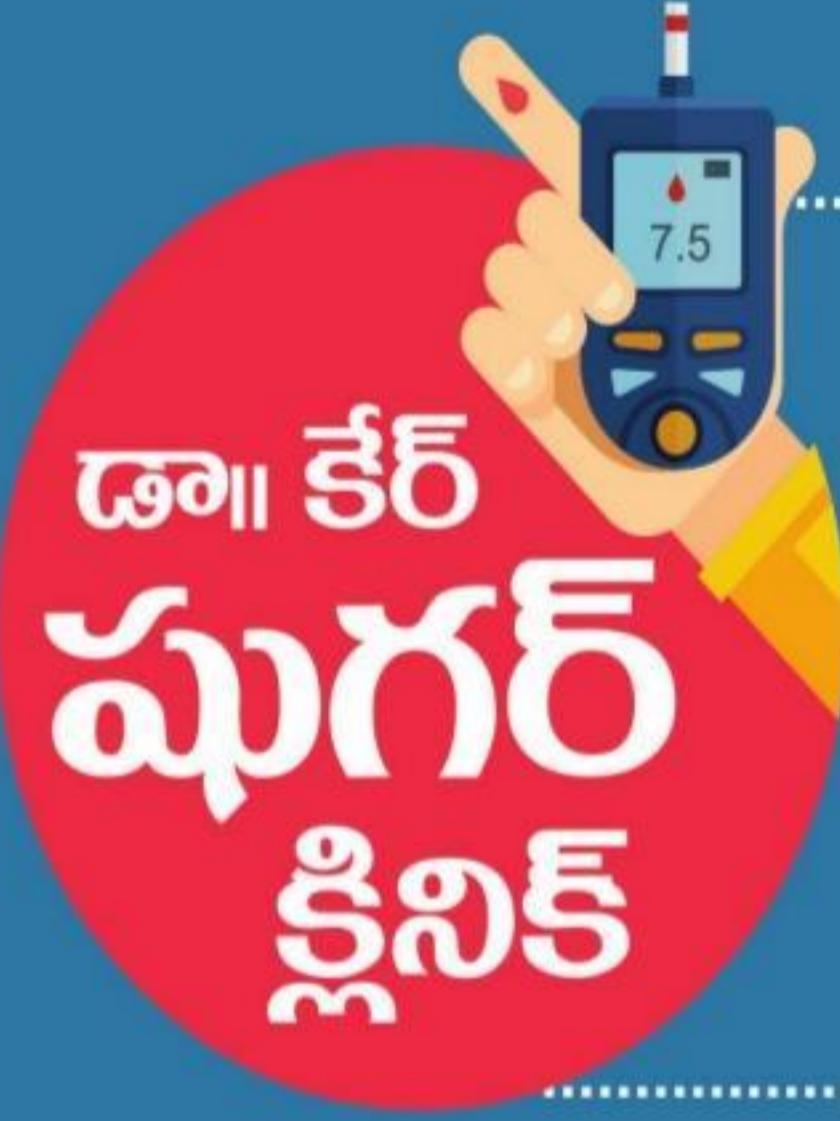
'ఖర్చు కలుపు మొక్కల్ని ఏరేయాలి. వీలైనన్ని విత్తనాలు నాటాలి'

శ్రీ ఆరోగ్యమే మా ప్రాధాన్యత

అద్వాన్స్ కాన్స్టిట్యూషన్ల్ పద్ధతితో అధ్యాత్మేన చికిత్స

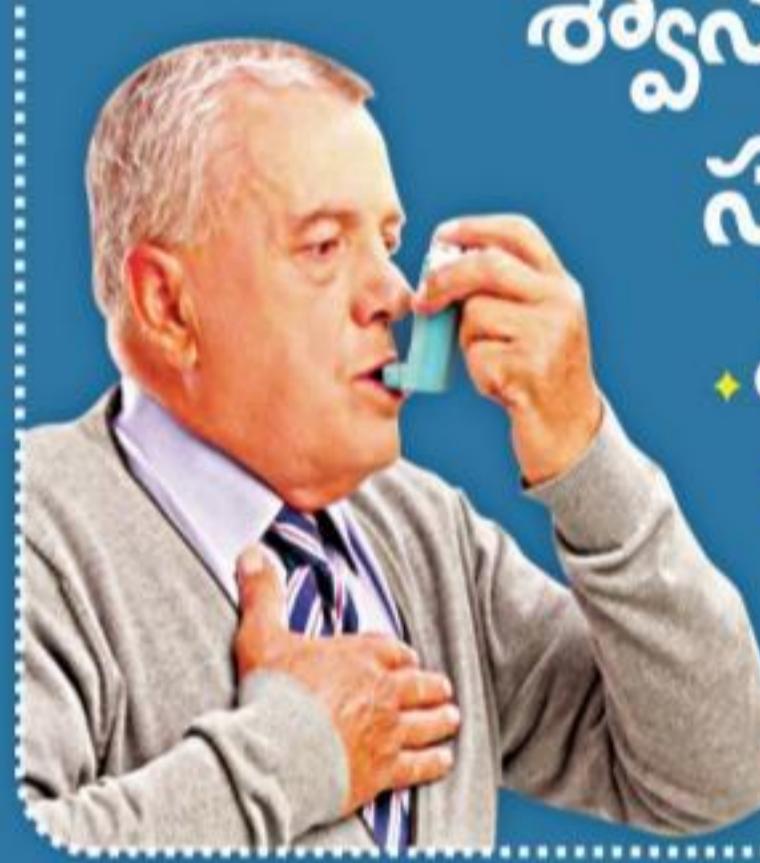
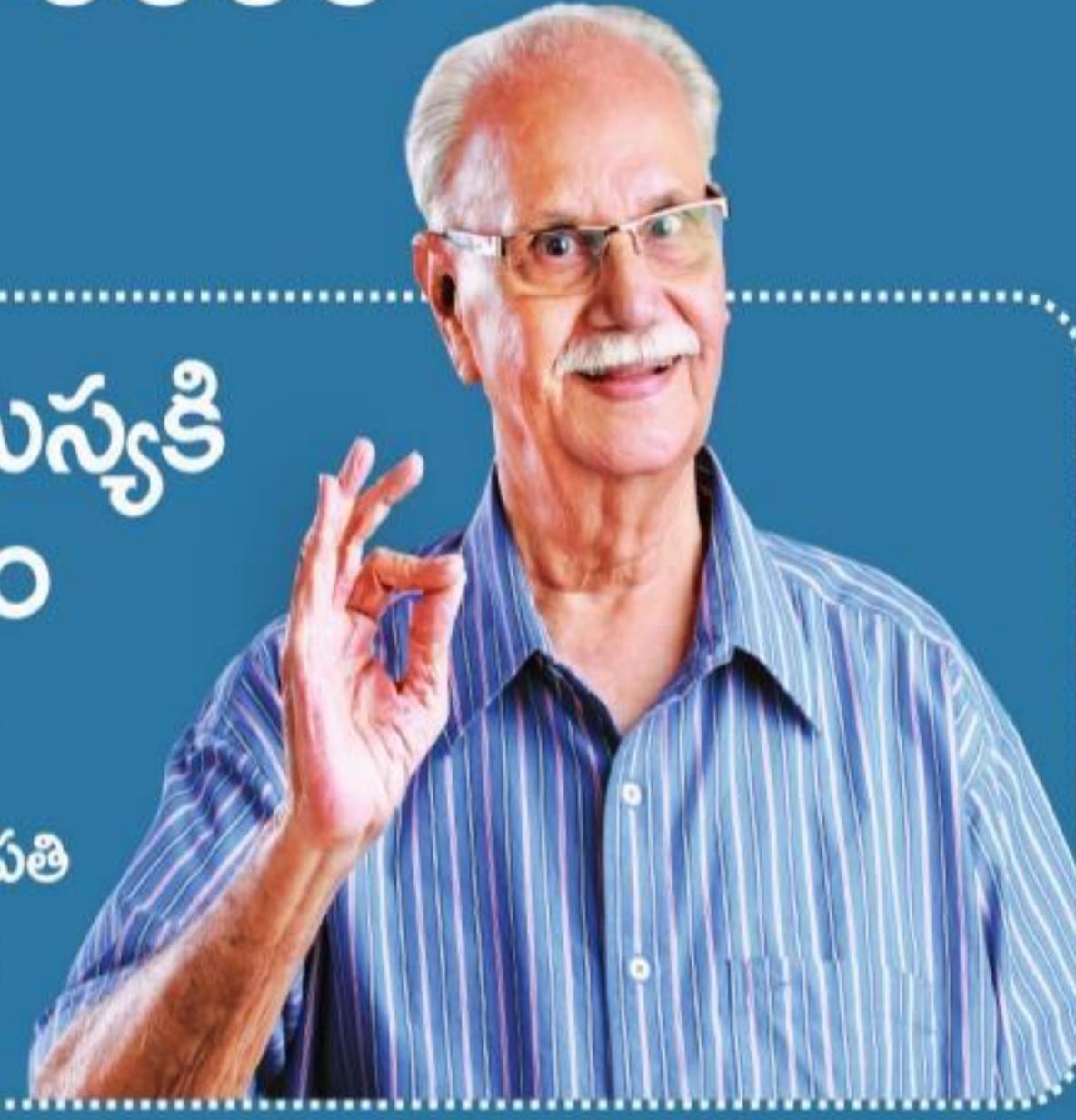


డాక్టర్ అపాయింట్మెంట్ కొరకు : **767 500 8000**



డయాబెటిస్ సమస్యకి చక్కని పరిష్ఠారం

- ♦ కాళ్ళ మంటలు ♦ కాళ్ళ తిమ్మిర్లు
- ♦ డయాబెటిక్ స్యూరీపతి, నెప్టోపతి
- ♦ డయాబెటిక్ రెటినోపతి, అల్పర్

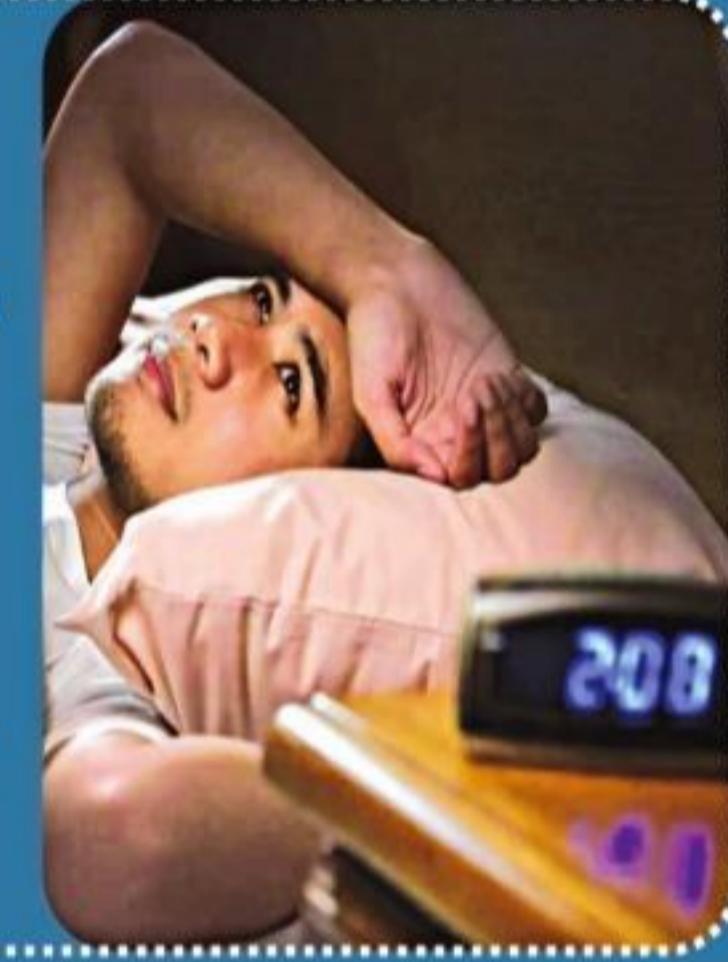


శ్వాస సమస్యలకు స్వస్తి పలకండి

- ♦ అస్త్రమా, అలర్జీ ♦ బ్రాంకైటిస్
- ♦ నిమోనియా ♦ సైనసైటిస్
- ♦ సైనస్ తలనొప్పి
- ♦ అడినాయిడ్స్
- ♦ టాన్స్‌లైటిస్ ♦ పాలివ్స్

నిద్రలేమి సమస్యలా?

- సుఖమైన
నిద్రకోసం
చక్కని పరిష్ఠారం



ఇతర చికిత్సలు

కీళ్ళనాప్యలు

డిస్కసమస్యలు
సయాటికా
కీళ్ళ వాపులు
స్పాండిలైటిస్
రుమాటాయిడ్
గాట్ అర్థరైటిస్

దైరాయిడ్

అధిక బరువు
గాయిటర్, PCOD
గొంతు వాపు
సంతానలేమి
స్ట్రీ, బుతు సమస్యలు
పార్టీన్ సమస్యలు

చర్చ సమస్యలు

సోలయాసిన్
బొల్లి, ఎగ్గిమా
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్
దద్ధర్లు, SLE
మొబిమలు

గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు

ఛాతి, కడుపులో మంట
అల్స్ర్స్, అజీర్ణం, GERD
బైల్స్, ఫిస్టులా
ఫిఫ్ర్స్, IBS, క్రౌన్ డీసిజెస్
అమీబియాసిన్, మలబద్ధకం

వివర్ సమస్యలు

హెపటైటిస్ జి
హెపటైటిస్ సి
వివర్ సిర్రాసిన్
ఫ్యాటీ వివర్
అల్జూహోలిక్ వివర్

మేల్ సెక్యూర్ల్ సమస్యలు

ప్రాస్టిట్ గ్రంథి వాపు (BPH)
ఎర్కెల్ డిస్ఫంక్షన్ (ED)
వీర్యకణాల సమస్యలు
శీపు స్కలనో (PME)
అజీస్పెల్యూయా, అలిగోస్పెల్యూయా



Positive Homeopathy

An ISO 9001 - 2000 Certified ®

టోల్ ఫోన్ : **1800 108 1900**

Chat with Doctor @
www.drpositivehomeopathy.com



జాబ్లిపాల్స్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ పోస్టుల్ ప్రక్కన | అమీర్పెట్ - మధురానగర్ మెల్తో స్టేషన్ లదురుగా | దిల్సుభీనగర్ - మెల్తో స్టేషన్ ప్రక్కన
మెహిదిపట్టం - సరోజినిదేవి కంటీ అసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రావు నగర్ - చెన్నె పాపింగ్ మాల్ లదురుగా | కార్చానా - జాభ్లీ బస్టాండ్ దగ్గర
కాచిగూడ - టులిస్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హాత్తుకొండ | కలీంపగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్మల | మహబుబ్ నగర్ | తమికనాడు