

నమస్తే తెలంగాణ ఔదివారం

బాణకథ్య

16 ఆగస్టు 2020



కొత్త వైద్యం...

జండర్ మెడిసిన్

'శకుంతలాదేవి - హల్మయన్ కంప్యూటర్'..
 అమెజాన్ ప్రైమ్ లో వ్యాన్ పంట పండిస్తున్నది.
 ఈ చిత్రంలో శకుంతలాదేవి కూతులిగా..
 విద్యాబాలన్ తో పోటీపడి నటించింది
 సాన్యా మల్ల్హోత్రా. ముక్కుమీదే కోపం ఉన్నట్టు
 కనిపించే ఆ అమ్మాయితో ముచ్చట్టు..

'దంగల్'కు ముందు రెజ్లింగ్ గురించి
 కొంచెం కూడా అవగాహన లేదు
 సాన్యాకి. కానీ ఆ సినిమా కోసమే
 శిక్షణ తీసుకొంది. మొత్తానికి, తన
 పాత్రకు పూర్తి న్యాయం చేసింది.

'పట్టాకా' కోసం రాజస్కాన్
 యాన, భాష నేర్చుకొంది.
 పాలు పితకడం, పిడకలు
 కొట్టడం ప్రాక్షీన్ చేసింది.
 కుండల్లో నీళ్లు నింపి, మూడు
 కుండలూ ఒకేసారి తలపై
 పెట్టుకొని బ్యాలెన్స్ చేసింది.
 క్యారెక్టర్కు ప్రాణం పోయడానికి
 అంత కష్టపడింది.

ఈ ఏడాది, తన పుట్టిన రోజునాడు
 హ్యాలిపోటర్ నటుడు దేనియల్
 ర్యాండ్లిఫ్ శుభాకాంక్షలు తెలిపాడు.
 ఆ వీడియోను తన ఇన్స్టాలో
 పోస్ట్ చేసించి అమ్మడు.

కరోనా
 సమయంలో చిన్న
 యాక్సిడెంట్ జరిగింది. తన
 వేలు విలగిపోయింది. వెంటనే, దవా
 భానలో చేరి సర్జరీ చేయించుకుంది.
 'దేవుడే సన్న కాపాడాడు' అంటూ
 గుండెలమీద చేతులు వేసుకుం
 టుంది సాన్యా.

డాటర్ ఆఫ్ శకుంతలాదేవి



'మేం మంచి స్నేహితులం.
 తను పని విషయంలో అంకిత
 భావంతో ఉంటుంది. కష్టపడటంలో
 తనే నాకు సూటి' అని వివరిస్తుంది సాన్యా
 స్నేహితురాలు, సహానుటి ఫాతిమా.
 దంగల్లో నటించిన సాన్యా, ఫాతిమా
 దేబింగ్లో ఉన్నారంటూ వార్తలు
 వచ్చాయి. అది చూసి ఇద్దరూ
 నవ్వుకున్నారట.

అన్నట్టు,
 తను కవయిత్రి కూడా.
 సోషల్ మీడియాలో చిన్న
 చిన్న కవితలు పోస్ట్
 చేస్తూ ఉంటుంది.
 మాన్య ఇండియా
 పేరుతో
 జరిగిన సోషల్
 మీడియా
 ఉద్యమంలోనూ
 పాల్గొన్నది.

సాన్యాకి
 పిల్లలంటే
 ఇప్పం. తను ఒక
 కిట్టిని పెంచుకుంటున్నది.
 దాని పేరు లైలా. 'లాక్డెన్స్కు
 ముందు వరకూ లైలా మా ఇంట్లో
 వాళ్లకు దగ్గరగా ఉండేది. ఇప్పుడు
 నన్న ఎక్కువగా ప్రేమిస్తున్నది'
 అంటూ సోషల్ మీడియాలో
 తన పెట్ లవ్
 గురించి పోస్ట్ చేసింది.

25 ఫిబ్రవరి, 1992న డిలీలో జన్మించిన సాన్యా. ఒక డ్యాన్స్ పెస్ట్ కోసం..
 కొలియోగ్రాఫర్కు ముంబైకి వచ్చింది. ఆ సిటీ నచ్చి సినిమాల్లోకి వెళ్లాలని నిర్ణ
 యించుకుంది. తనబి ఉంగరాల జట్టు. దంగల్ సినిమా కోసం కట్ చేస్తుంటే, ఏడుపు
 వచ్చేసిందట. మంచి భోజనప్రియురాలు. కానీ, కొన్నిసార్లు పొట్టకాల్చుకోవాల్సి
 వస్తుంది. ప్రెట్టీ ఫిట్ అనే ఒక ప్రోగ్రామ్ కోసం బట్టలు కూడా పిండింది పాపం!

డ్యాన్స్ అంటే పిచ్చి. ట్యాప్ డ్యాన్సింగ్ అంటే చాలా
 ఇప్పుమని చెబుతున్నది. ఎప్పటికైనా ఆ డ్యాన్స్ నేర్చుకొని
 తీరుతానంటున్నది. చాలా యాడ్జులో కనిపించింది.
 ఆమెరిభాన్ ప్రాడక్షన్లో సినిమా గురించి
 ఇంటర్వ్యూప్పించి చేసింది. బొమ్మలు కూడా గీస్తుంది.



కొత్త వైద్యం.. 'జెండర్ మెడిసిన్'

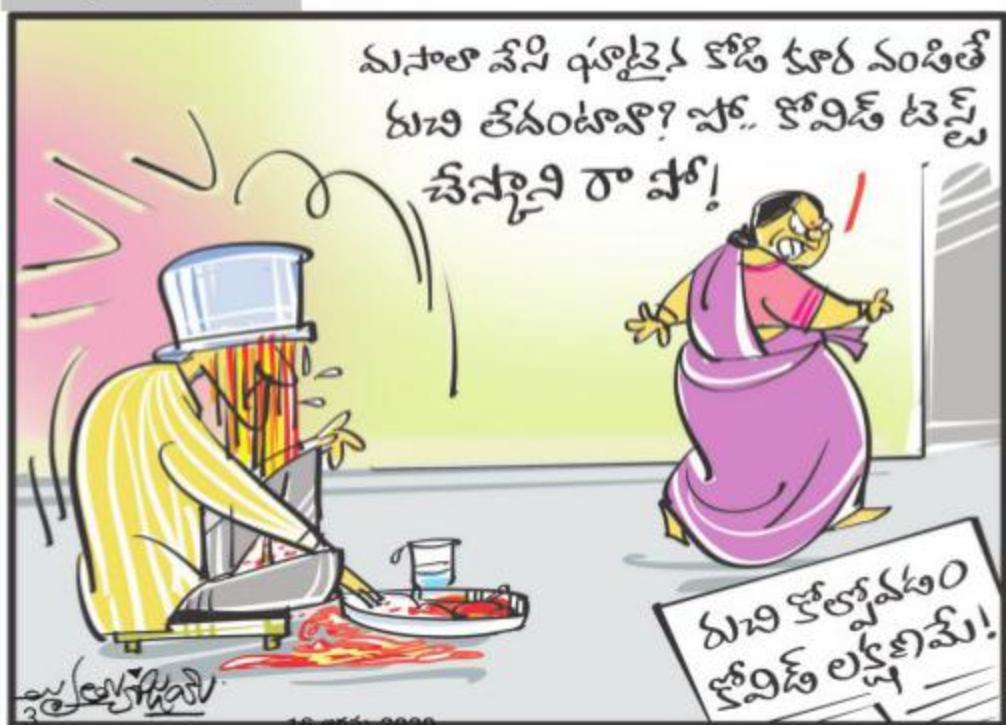
స్టీ, పురుషుడు సమానమా? కానేకాదు. ఎప్పటికీ కాలేరు. అదేదో సినిమాలో చెప్పినట్టు కాకుండా.. స్టీలు పురుషుల కన్నా కొంచెం ఎక్కువ. లాలించి, పాలించే స్టీ లేకుండా పురుషుడే లేడు. ఇది స్టీవాదం కాదు... జన్మశాస్త్రం. శాస్త్రయంగా రుజువైన విజ్ఞానశాస్త్రం.

5 వాన నీళ్ళే తాగుతున్నాడు!

ఒకరోజు నల్లగా రాకపోతేనే.. ‘ఏం తాగాలో’ అని అందోళన చెందుతాం. కృష్ణా నీళ్లు.. మంజీరా నీళ్ల కోసం వెంపర్లాడుతాం. ఫిల్మర్ నీళ్లు తాగుతాం అని గాప్పలు చెప్పు కుంటాం. కానీ.. ఒక వ్యక్తి ఏండ్రు తరబడి వాన నీళ్లే తాగుతూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాడు.



కావ్ బాత్తిహై!



బతుకమ్మ

16 అగస్టు 2020

లోపలి కమ్ముల్లో..

6	జోలి	
8	కరెంట్ మీటర్	
7		
20	పలుకుబడులు	
26	వాస్తు	
27	ఆలరి	
22	నా దోస్తు టామ్	
33	సీరియల్స్ ప్రైమిట్స్ ..	



18 లోకల్ జీవితాన్ని గ్రీబల్గా చూపించాలి!



తెలంగాణ చారిత్రక నేపథ్యంలో విస్తార మైన కథలు, సార్వజనిన అంశాలు కల బోసిన ఆసక్తికరమైన ఘట్టాలున్నాయనీ... చక్కబీ ప్రణాళికతో కృపి చేస్తే వాడిని గప్పి సినిమాలుగా వెండితెర దృశ్యమానం చేయుచ్చనీ అంటున్నారు యువ దర్శకుడు సాగర్చంద్ర.

30 మంగయ్ అధ్యప్తం

మాచ్చు విరోధి దేవతలే ఆ దృశ్యం చూచి విస్తుపోయారు. ఇది వారి మహిమే ఐనా వారే తమ కార్య కౌశల్యాన్ని నమ్మజాలలేదు. ‘ఏము దుతం!!’ అంటూ యమధర్మరాజు స్పుందించాడు. ‘ఇదంతా ఎలా జరిగింది? ఎవరు చేశారు?’ అని ప్రశ్నించాడు, గుఢ్ఱప్పగించి చూస్తూ. ప్రాణాలు లాక్ష్మిపోయ్యే కౌశలం తప్ప ఆయనకు మరే అన్నాంపున్నెం తెలియదు పొపం.



ఈ సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

పోస్ట్ డాషరా: బతుకమ్మ, నమస్తే తెలయాణ,

8-2-603/1/7.8.9.

కృష్ణపురం, రోడ్ నంబర్.10, బంజారాపాల్స్.

ప్రాదరాబాద్ - 500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com



ఏతారం దావత్తే

వినాయక చవితికి కుడుములు
చేయడం సంప్రదాయం.
సాధారణంగా, బియ్యం పిండితో
చేస్తుంటారు. కానీ తెలంగాణలో
చేసే ఈ కుడుములు చాలా
ప్రత్యేకం. ఆవిరిమీద ఉడికే ఈ
వంటకాన్ని అవురావురుమంటూ
తినేస్తారు. ఏదైనా పచ్చడి తోడైతే,
'అహి ఏమి రుచి!' అనాల్సిందే.
చిక్కుడుతో చేసే ఆ చక్కనైన
కుడుముల గురించి..

చక్కనైన.. చిక్కుడు కుడుములు!

ఒకప్పుడు
ప్రతి ఇంట్లో చిక్కుడు పాదు
ఉండేది. వండినా, పండినా
బయటి వాళ్ళకు ఇచ్చేవారు. లేదంటే,
వెట్టుమీద ఎండిపోవాల్సిందే.
అలా కాకుండా ఉండేందుకు
ఈ వంటకాన్ని కనిపెట్టారు
తెలంగాణ ఆదపడుచులు.

చిక్కుడుతోనే కాకుండా
ఆనప గింజలు, పచ్చి కంచికాయ
గింజలతో కూడా ఈ కుడుములు చేస్తుం
టారు. ఇందులో నూనె వాడకం తక్కువ.
షైగా, ఆవిరితో కాబట్టి కట్టుల పొయ్యి
మీద ఉడికించేస్తారు. సమయం, డబ్బు
ఆడా అవుతుండని కూడా
ఇలా ఎక్కువగా చేసేవారు.

చీపావళి మట్టులకు వీటిని
స్వీక్ష్ణగా పెట్టడం ఆనవాయితి. షైగా
ఇవి రెండుమాడు రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.
చిక్కుడు కాయలను ఒలిచి, వాటిని నీటిలో
నానబట్టాలి. ఒక గిన్సులో బియ్యం పిండి, బియ్యం
రవ్వ, ఉప్పు వేసి కలిపి పెట్టుకోవాలి. చిక్కుడు
కాయలనూ, పచ్చిమిర్చి కచ్చపుచ్చ దంచి పెట్టుకోవాలి.
ఇందులోనే కొత్తమీర, ఉట్టి ఆకు వేసి కలుపుకోవాలి.
వీటిని బియ్యం పిండి మిశ్రమంలో వేసి, కొబ్బగా
నీళ్ళ పొసి కలుపుకోవాలి. చిన్న ముద్దలుగా చేసి
అవిరిమీద ఉడికించుకోవాలి. వీటిని
అన్నం, చపాతీలలో సైడ్ డిష్గా
కూడా తింటారు.

రక్కంలో చక్కెర స్థాయిలను
తగ్గించడానికి, చర్మప్పాధుల నివారణకు
ఈ వంటకంలోని పచ్చి మిరపకాయలు
బాగా పనిచేస్తాయి. పచ్చిమిర్చిల్లో ఐరన్
పుష్టలం. రోగినిరోధక శక్తి పెరుగడానికి కూడా
పచ్చిమిర్చిని ఉపయోగించాలి. ఉట్టి ఆకులో
విటమిన్-సి, షైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.
జలుబు, కంటి సమస్యలకు ఇది బాగా
పనిచేస్తుంది. క్యాస్టర్ నివారణలో, రక్కంలో
చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఉట్టి
ఆకులను ఉపయోగిస్తారు.

చిక్కుడు కాయల్లో
ఐరన్, మెగ్గిప్పియం, ఫాస్పరన్,
జింక వంటి భనిజాలు ఉంటాయి.
వీటితోపాటు విటమిన్-సి, యూంటీ
ఆక్రీడెంట్లు పుష్టలం. జీర్ల సంబంధ
రుగ్గుతలు, దయేలయా, మధుమేహం,
కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు నియంత్రణలోకి
రావాలంటే, మనం తినే ఆహారంలో చిక్కుడు
కాయలను చేర్చాలంటారు నిపుణులు.
గుండె ఆరోగ్యానికి, ఉంపిలతిత్తుల
సమస్యలకు చిక్కుడు కాయలు బాగా
ఉపయోగపడుతాయి.

నిద్రలేమితో బాధపడే
వాలకి, పంరోస్టు అసమతుల్యంతో
ఇబ్బందిపడే వాలకి చిక్కుడు కాయలు
బాగా పనిచేస్తాయి. వీటిలోని
పాటాపియం కండరాల వృద్ధికి, పని
తీరుకి తోడ్డుడుతుంది. బియ్యం పిండి
వల్ల అరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది.
జీర్లసమస్యలు కూడా తలెత్తుపు.

కొత్తమీరలో క్యాలెరీలు తక్కువ.
యాంటీ ఆక్రీడెంట్లు అధికం. విటమిన్ - ఎ, బి1, బి2, సి, ఐరన్ లోపాల వల్ల మనల్ని
చుట్టుముట్టే వ్యాధులు దరిచేర కూడడంటే,
ఆహారంలో కొత్తమీరను చేర్చాలంటూరు
ఆరోగ్య నిపుణులు. కడుపునోప్పి, ఉబ్బసం,
అలర్ట్ బాధలు, నోటి దుర్ాసన, దంతాలు
పుచ్చిపోవడం తదితర సమస్యలకు చెక
పెట్టాలంటే కొత్తమీరను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
వీలైతే, చిక్కుడు కుడుముల్లో ఇంకొంత
కుమ్మరించాలి.



30 యేండ్ల నుంచీ..

వాననీళ్ళ తాగుతున్నాడు!



అది రజాకార్ల కాలం. అందరూ బాపుల దగ్గర నీళ్ళకు వెళ్తుంటే ప్రాధాబాద్ లోని ఇసామి యాబజార్ వాసులు మాత్రం వాన ఎప్పుడు వస్తుందా? అని ఎదురుచూస్తూ డ్రమ్యులు సిద్ధం చేసుకునేవాళ్లు. ఎందుకంటే వాళ్లు వాన నీటినే తాగేవాళ్లు. అప్పుడు, తాను చూసిన పద్ధతిని ఇప్పటికీ అనుసరిస్తున్నాడు సంగారెడ్డికి చెందిన పొన్నాడ వసంతీకుమార్.

వాన నీళ్ల ఆరోగ్యకరం

వసంతీకుమార్ పయసు అరవైమూడు. సంగా రెడ్డి డిసీసీబీ బ్యాంక్ లో అసిస్టెంట్ మేనేజర్గా ఉద్యోగ విరమణ చేశారు. రిబైర్యూంట్ తర్వాత ఏర్పాత భద్రసగర్లో ఉంటున్నారు. గత 30 యేండ్లగా వాననీళ్లే తాగుతున్నారు. ఎండ్ల తరబడి వర్షపు నీటిని తాగున్నా, ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రాలేదని ఆయన చెప్పున్నారు. వర్షపు నీటిని తాగితే రోగినిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందని అంటున్నారు. చలికాలం, ఎండాకాలంలో మాత్రం మున్సిపల్ నీరు.. ఇతర బోరు నీటిని ఇదే పద్ధతి ద్వారా శుద్ధి చేసుకొని తాగుతారట. వర్షాకాలపు వాన నీటిని ఎక్కువగా నిల్వ చేసుకొని నాలుగు నెలల పాటు కచ్చితంగా రోజు సేవిస్తారాయన.

వారసత్వపద్ధతి

వసంతీకుమార్ తండ్రి పొన్నాడ రామ్యార్ ప్రాధాబాద్ లోని ఇసామియాబజార్ లో ఉండేవారు. అయితే, ఇక్కడ తాగేందుకు మంచినీరు లభించేది కాదు. ప్రజలంతా వర్షపునీటినే తాగేవారు. వర్షపునీటినే ప్రత్యేకంగా నిల్వచేసుకుని

ఒకరోజు నల్లా రాకపాతేనే.. 'పం తాగాలో' అని అందోళన చెందుతాం. కృష్ణ నీళ్లు.. మంజీరా నీళ్లు కోసం వెంపర్లాడుతాం. ఫ్లూర్ నీళ్లు తాగుతాం అని గొప్పలు చెప్పకుంటాం. కానీ.. ఒక వ్యక్తి పిండ తరబడి వాన నీళ్లే తాగుతూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాడు. అశ్వర్యంగా ఉందికదూ? కానీ.. ఇచ్చినిజం. ఆతా వాన నీళ్ల కథింటో తెలుసుకుండాం.

అందులో మోతాదు సరిపడా స్ఫూర్తిక వేసి శుద్ధి చేసుకుని తాగేందుకూ, వంటకూ ఉపయోగించేవారు. ఈ నీటితో వండిన అన్నం ఎంతో రుచిగా ఉండేదంటూ రజాకార్లు కూడా మొమ్మకునేవారట. తన తండ్రి వర్ష నేర్చుకున్న ఈ పద్ధతినే ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తూ ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నానని సగర్యంగా చెబుతారు వసంత్.

ఈ స్వాన్ స్ఫూర్తికును కలుపుతారు.

- డ్రమ్యు మూత మూసేసి, రెండు రోజులు అలాగే ఉంచిన తర్వాత.. అందులో ఉన్న మలినాలన్నీ కిందికి చేరిపోతాయి.
 - ఆ నీటిని ముళ్లీ పూర్వీణట మిషన్లో వేసుకున్న తర్వాత.. అందులో నుంచి పట్టిన నీటిని ఓ రాగి బిందెలో పోసుకుంటారు.
 - రాగి బిందెలో పోసిన నీటినే తాగేందుకు, వంటలకు వాడతారు.
 - ఈ నీటిని తాగేందుకే వాడతానని, ఎక్కువ మోతాదులో నిల్వ అయితే తప్ప వంటకానికి వాడమని వసంతీకుమార్ అంటున్నారు.
- 'ప్రకృతి చాలా గొప్పది. మనిషికి ఎదురయ్యే ప్రతి సమస్యకూ పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది. మనం చేయాల్సిందల్లా దాన్ని ఆచరించడమే' అంటారు వసంత్.

ఇదీ పద్ధతి

- వర్షపు నీటిని, ముందుగానే శుద్ధం చేసుకున్న డాబాపై నిల్వ ఉండేలా చూస్తారు.
- డాబాపై నిల్వ అయిన ఆ నీటిని ప్రత్యేకంగా ఉపేపు ద్వారా నేరుగా కింద ఉన్న ఓ డ్రమ్యులోకి పడతారు.
- 200 లీటర్ల సామాన్ధ్యం ఉన్న డ్రమ్యులలో ఒక



యేండ్ల నుంచి చూస్తున్నా..

వసంతీకుమార్ కొన్ని యేండ్లగా వర్షపునీటినే తాగుతున్నారు. ఇంట్లో ప్రస్తుతం అతను ఒక్కడే ఉంటున్నారు. స్వయంగా వర్షపునీటినే నిల్వ చేసుకుని డ్రమ్యులలో నియి శుద్ధి చేసుకుంటారు. ఇంటీకి వచ్చిన అతిథులకు కూడా ఆయన శుద్ధి చేసిన వర్షపు నీటినే ఇస్తుంటారు. ఈ వయస్సులో కూడా తను ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలూ లేకుండా ఉన్నారంటే, మాకు ఆశ్వర్యంగానే అనిపిస్తుంది. పనులన్నీ తానే చేసుకోవడమే కాకుండా, బయటికి కూడా కాలినడకనే వెళుతుంటారు. మాకు కూడా ఈ నీటినే అప్పుడప్పుడూ తాగడానికి ఇస్తుంటారు.

-విజయ్ భాస్కరరెడ్డి, ఇంటి యజమాని



మనోశ్వర!



(rkrkottam@gmail.com)

... కొట్టం రామకృష్ణారెడ్డి

బ

తుకుదెరువు కొరకు దేశాలు పట్టు కోని పోతరంబీ ఏందో అనుకున్న గని అది నాకుగూడ సుట్టుకుంట దని కలలగూడ అనుకోలే.

మొదాలే నాది డైవేటు నొక్కి నాయే. ఒక యాడాది ఉజ్జీగంల ఉంటే, రెన్నెళ్ళు ఉత్తరానే ఉండుడైతున్నది. అందుకని మోక దొరికిందాని దేశంగాని దేశం ఆఫీకాల 'ఉగాండా' ల నొక్కి అంటే తట్టు బుట్టు సదుర్కొని బయలేలిన. నాకు రక్తం పంచుకొని పుట్టేన తమిళనాటంబోడు, కాదు కాదు కాస తమ్ముడే 'వాసు' గీ నొక్కి చూసిపెట్టిందు. దగ్గర దగ్గర పదపరు గంటల ప్రయాణం తర్వాత ఆడి ఏర్ పోర్క్ ఎంబీ' ల దిగితి.

ఎర్ పోర్క్ బయటికిపోయే తోవల నా వేరు ఒక అట్టముక్కు మీద రాసుకోని నిలవడ్డాయన తానికి పోయి 'అది నేనే' అంటాని చెప్పిన. నోటినిండ నగుకుంట పల్గురిచి చేతిల చెయ్యిసి 'ఎట్లున్నరు' అంటాని అడిగిందు. ఆయన వేరు 'ప్రాన్సిన్' అంట, నన్ను తోల్పుపొయ్యి పార్క్యూంగ్ ఉన్న కారు డీక్కీల నా సందుగలు వెట్టి నన్ను కూసో మన్నడు. నల్గ తుమ్ముమొద్దోలే ఉన్నడు ప్రాన్సిన్. చెయ్యెత్తు మనిపి. మట్టసంగ ఉన్నడు. కారు చాలయ్యంది. ఎర్ పోర్క్ కెల్లి ఉగాండా రాజధాని 'కంపాలా' కి దగ్గర దగ్గర నలబై కిలోమీటర్లు. ఇదే మొదలు ఈ దేశం రావుడు. సుట్టువక్కుల సూసుడే సరిపోయింది. అప్పుడే ఆనెలిశినట్లున్నది రోడ్డపక్కల నీల్లు సిన్నగ పారుతున్నయి. సూపు అనిసంత వరకు సుట్టు ఆకుపచ్చ కొండలు, ఆచీనిండ చెట్లు, ఆడోకటీ రాడొకటీ పెంచటిండ్లు కండ్లకింపగ కానొచ్చింది. ఉగాండా మొత్తం ఎడుకొండల మీద ఉన్న దేశమం టాని చెప్పిండు ప్రాన్సిన్. తిరుపతి ఎంకన్నను తల్పుకొని రెండు చేతులక్కి మొక్కున్న.

పోయిసంత పోడువు ప్రాన్సిన్ను యాదో ఒకటి అడుగుతనే ఉన్న. నడ్డు రెండు మూడు చిన్న ఊర్లు తగిల్పయి. రోడ్డపక్కల మన ఊర్ల దిక్కు అంగట్లు లెక్కనే గొట్టినయ్య. బట్టలు, ప్లాస్టిక్ సామాన్లు, కూరగాయలు, గిట్టు అనేకం కనవడ్డయి. మోరం గడ్డ, కండగడ్డ, చామగడ్డ, ఇంకా మన పక్క రాష్ట్రంల దొరికే పెండలం గడ్డలు, ఇక్కడిక్కు ఆటిని 'కసావా' అంటరంట. గట్లనే పెద్ద చామగడ్డ లనోంటి 'యాం', ఆలుగడ్డలు, అరబీకాయ

గిలలు, ఆటిని ఆల్ల బాసల 'మటూకే' అంటరంట. అన్ని సిన్నపోరనికి చెప్పినట్లు చెప్పనే ఉన్నడు.

పోయిసంత నెరువు సుట్టు పచ్చగనే ఉన్నది. ఎవ్రనేలలు. మెత్తటి బంగారమసోంటి భూమి, ఉత్తగ ఏలుతోటి భూమిలకు జొనిపి ఏ ఇత్తనమే



అట్లనే ఆయల గూడ

అఫీసయిపోయిసంక బయటికొచ్చి

బైకు టాక్టి మాట్లాడుకోని,

ఎనక కూసాణిని పోతున్న దిక్కులు సూసు

కుంట. సగం దూరం పాయ్యిందో లేదో.

ఆడ జరంత దూరంల ఉన్న సిగ్గులు

కాడ బండి ఆపిండు డైవరు. ఆడ కస్తవ

డ్రైడునాకు అయిన. మా చిన్నతాత.

నడ్పుకుంట పోతున్నడు. నేను

బండిమీదికెళ్ళ ఒక్కడుంకు దుంకి మా

తాత తానికి ఉర్కున. ఆబండి డైవరు

నా ఎనకనే పిల్చుకుంట ఉర్కుచ్చిందు.

పనిచేస్తుండేటిది.

రెండొద్దులయ్యినంక నేను దూయటిల పరీక యిన. మేమున్న ప్లాటుకు అపుతలి గల్లీల మా అఫీసు పైనాన్న కంట్రోలర్ ఎఫ్.సి అని పిలుసు కునే మా త్రీధర్ సారెంబడి ఆఫీసుకొయ్య, సాయంత్రం ఆఫీసుయ్యపోయినంక 'బోడబోడా' అంటాని పిల్చే బైకు టాక్టిల ఇంటికొచ్చేబోస్సి. పొద్దుగాల తోమ్మిదింటినించి సాయంత్రం ఆరు గొట్టిందాంక దూయటి. శనివారం సగం పూట. అయితారం సిలవు.

ఆఫీస్ పరీకయిన ఆరం దినాలు నాకు సిన్న గోస కాకున్నది. అందరు మనములు ఒకటే తీర్చ కొడుతున్నరు. ఏర్పాటు తెలుస్తేదు. నల్గటి మొకాలు, బూరు బూరు నల్గెంటికల నెత్తి, నగితే బయటపడే తెల్లటి పండ్లు. ఆఫీసుకొచ్చిపోయే టోళ్ళు, అండ్ల పనిచేసేబోల్లు అందరు మూస పోసినట్లు ఒక్కటిగ్గనే కస్తవడ్డరు. మెల్లగ ఒక ఆరం దినాలయినంక అందర్ని గుర్తుపట్టుడు పురూ చేసిన.

అందరు మనలెక్కనే ఉన్నరు. కాకపోతే నల్గ గున్నరంతే. ఆడోళ్ళయితే ఇంకింత ముద్దుగు స్వరు. రంగురంగుల ప్రాములు, స్క్రూ, రకరకాల బట్టలేస్కొని, పెట్టుడు ఎంటికలతోటి అల్లిపిచ్చు కునే తీర్చిక్క జడలతోటి మిలమిల మెరిసిపోయే టోళ్ళు.

అసలందమంటే అక్కడోల్లదే. ఎంత అంద మైనోళ్ళు ఆశ్చర్య, ఆడైనా మగైనా. అంత నల్గ ఉన్న అంత గసం అందం ఆశ్చర్యల్ల నాకెట్లకున్నవడ్డదో నా కర్త్రం కాలే. మస్త ముద్దుగుంటరు. రైలుబోగు గిట్ల మెరిసినట్లు మెరుస్తుంటరు. నాకెంత సోంచా యించినా ఆశ్చర్య అందం ఆశ్చర్య మొకంల ఉన్నదా, ఆశ్చర్య రంగులున్నదా అనేది అర్థమే కాలే.

అట్లనే ఆయల గూడ ఆఫీసయిపోయిసంక బయటికొచ్చి బైకు టాక్టి మాట్లాడుకోని, ఎనక కూసాణిని పోతున్న దిక్కులు సూసుకుంట. సగం దూరం పాయ్యిందో లేదో, ఆడ జరంత దూరంల ఉన్న సిగ్గులు కాడ బండి ఆపిండు డైవరు. ఆడ కస్తవ వడ్డడునాకు అయిన. మా చిన్నతాత. నడ్పుకుంట పోతున్నడు. నేను బండిమీదికెళ్ళ ఒక్కడుంకు దుంకి మా తాత తానికి ఉర్కున. ఆబండి డైవరు నా ఎనకనే పిల్చుకుంట ఉర్కుచ్చిందు.

నేను ఉరుక్కుంట పాయ్య మా చిన్నతాత చెయ్య పట్టుకోని 'తాతా' అంటాని పెలిస్తి.

ఆయన ఎనకకు మళ్ళి నన్న చూసి నగిండు. అప్పుడు యాదికొచ్చింది నాకు మా చిన్న తాత సబ్బిపోయి అయిదేండ్లయ్యిందన్న సంగతి.

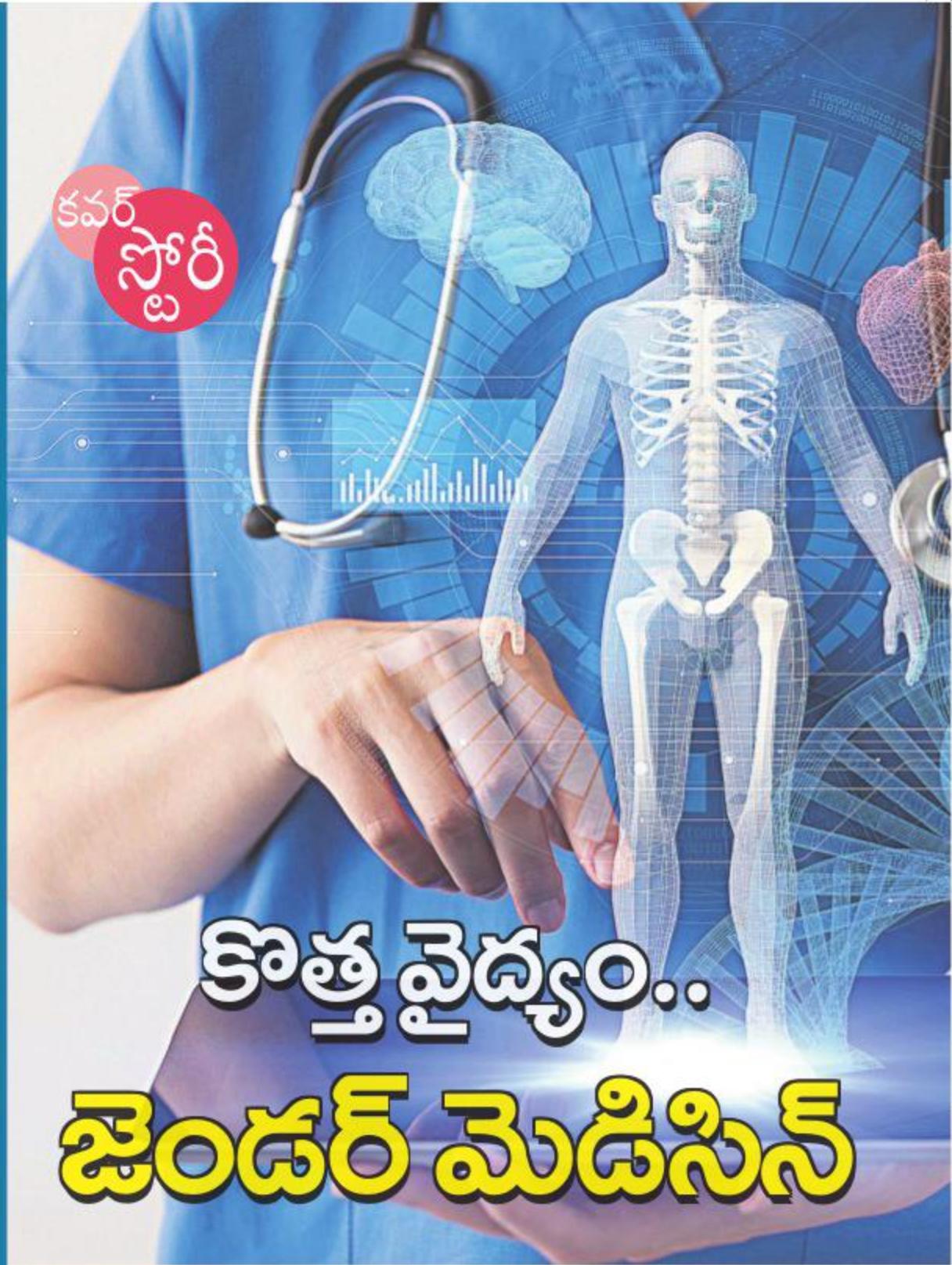
నా కండు బైర్లుకమ్మనయి. ఆయన అచ్చం మా చిన్న తాతలెక్కనే ఉన్నడు.

'ఏమయ్యింది అంటాని' అడిగిండు నేనాపిన మనిసి. 'మీరు మా చిన్న తాత లెక్కనే కొట్టిండు, ఏమనుకోకుండ్రే' అన్న.

ఆ మనిసి నోటి పండ్లన్ని కస్తవడేటట్లు నగి నన్న దగ్గరిక్క తీస్కొని అబ్బలిచ్చుకున్నడు, ప్రేమగ పెయ్యింత నిమిరిండు. ఆయన మాట్లాడుతుంటే మా తాత మాట్లాడినట్టి అనిపించింది. ఆయనను ఇడిసి పెట్టి రాసికే నాకు వశం కాలే.

అప్పుడ్రుమయ్యింది నాకు. కడుపునిండ నవ్వే నవ్వుల, పాణమెల్లగొట్టుకొనే ప్రేమల తోటే ఆశ్చర్య అంత అందంగ కస్తవడుతరని. ■

శ్రీ.. పురుషుడు...
 సమానమా? కానేకాదు.
 ఎప్పటికే కాలేరు.
 అదేదో సినిమాలో చెప్పినట్టు
 కాకుండా శ్రీలు పురుషుల
 కన్నా కొంచెం ఎక్కువ.
 లాలింది, పాలించే శ్రీ లేకుండా
 పురుషుడే లేదు.
 ఇది శ్రీవాదం కాదు...
 జన్మశాస్త్రం. శాస్త్రయంగా
 రుజు వైన విజ్ఞాన శాస్త్రం.
 ఆలోచనలో... ఆరోగ్యంలో..
 మగవాళ్ళ కన్నా ఆడవాళ్ళ
 కొంచెం ఎక్కువ శక్తిమంతులు
 అంటున్నది మాద్రన్ సైన్స్.
 ఒకవైపు హార్ట్స్ న్ను..
 మరోవైపు జన్మనిర్మాణం..
 పురుషుల్ని ఆరోగ్యపరంగా
 బలహీనుల్ని
 చేస్తున్నాయింటోంది
 ఆధునిక జెండర్ మెడిసిన్.
 మహిళ ఎంతటి శక్తిమంతురా
 లైనపుటికే వివక్కు
 గురవుతూనే ఉంది.
 ఆమె మాత్రమే కాదు.. ఆమెకు
 వచ్చే జబ్బులూ ప్రత్యేకమైనవే.
 కానీ మహిళల ఆరోగ్యాన్ని
 అర్థం చేసుకోవడంలో మాత్రం
 వైద్యశాస్త్రం విఫలమవుతున్నది.
 అందుకే ఆమె ఆరోగ్యం ఎప్పుడూ
 నిర్దక్షణం చేయబడుతున్నది.
 ఒకేరకమైన వ్యాధి శ్రీ,
 పురుషులిద్దలపై వేరేరుగా
 ప్రభావం చూపుతుంది.
 కాబట్టి కొన్ని రకాల వ్యాధుల్ని
 మహిళల్లో సకాలంలో
 గుర్తించలేకపోతున్నాం.
 అందుకే వైద్యం
 వ్యాధినిబట్టి కాకుండా
 లింగభేదం ఆధారంగా
 జరగాలని సూచిస్తాంది.
 ఈ జెండర్ మెడిసిన్ ఇంకా
 ఏం చెబుతున్నదో ఈ వారం
 కవర్స్ స్టోర్లో తెలుసుకుండాం.

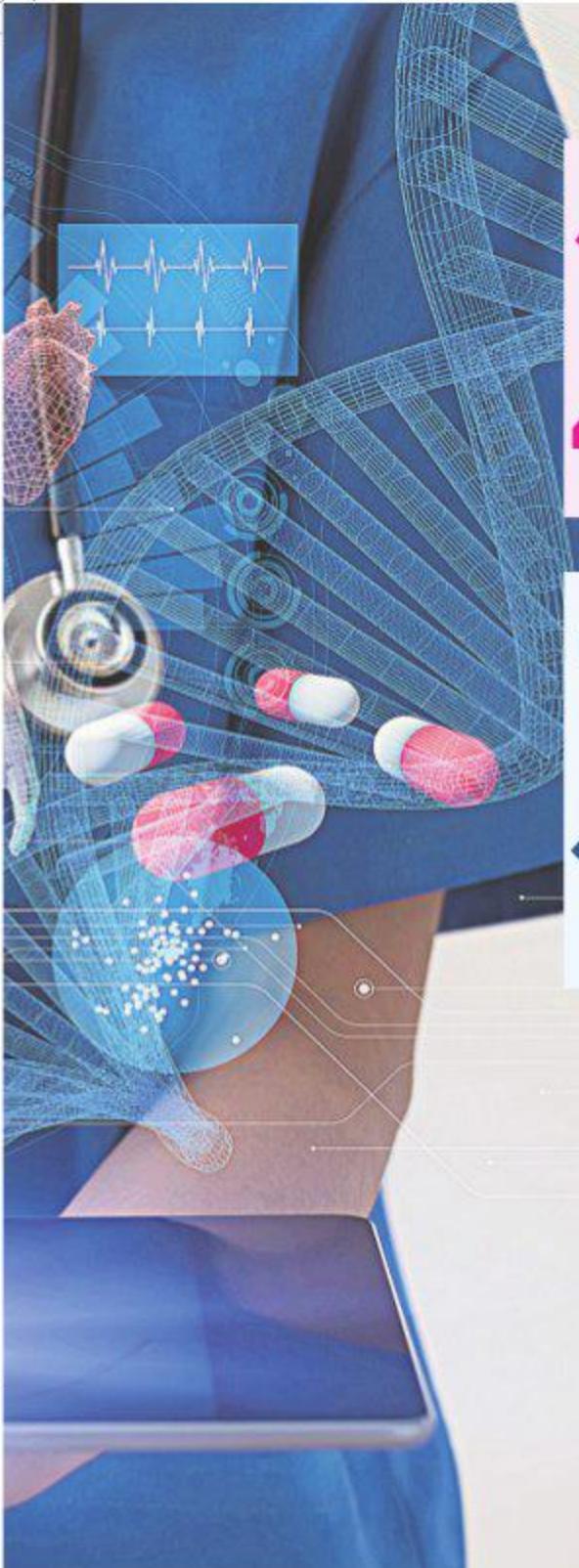


1

మూర్గవ్యాధితో బాధపడే ఆమెకు తరచూ ఫిట్స్ వస్తున్నాయి. చికిత్స కొనసాగుతున్నది. కానీ, మందులతో తగినట్టే తగి మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తున్నాయి. మాటిమాటికీ మందులను మార్చాల్సి వస్తున్నది. ఎన్ని రకాల మందులు మార్చినా అదే పరిస్థితి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో ఆమెకు మార్చాల్సింది మందులు కాదు.. మందుల మోతాదు.

ఆమె చికిత్సను నిశితంగా గమనిస్తే ఒక విషయం అర్థమైంది. ఆమె పీరియడ్స్ లో ఉన్నప్పుడు ఫిట్స్ అటాక్స్ ఎక్కువ అవుతున్నాయి. అంతకు మందు బాగా పనిచేసిన మందులే వాడినా ఫిట్స్ కంట్రోల్ కావడం లేదు. దిని వెనుక కారణం.. ప్రాజెస్టిరాన్. నెలసరిలో ఉత్సత్తవుతున్న ఈ హర్ట్స్ న్నెన్న ఎన్ని రకాల మూర్గవ్యాధి మందులనైనా పనిచేయకుండా చేస్తున్నది. దాంతో అవే మందులను మోతాదు (డోసేటీ) పెంచి ఇచ్చారు... సమస్య పరిపూర్ణమైంది.

జెండర్ ఆధారంగా ఇచ్చే వైద్యం ఎలా విజయవంతమవుతుందో తెలుపడానికి ఇదో ఉదాహరణ.



2

3

భర్త చనిపోయి రెండు నెలలైనా ఆమె ఇంకా మామూలు మనిషి కాలేకపోయింది. ఛాతీలో నొప్పి లాంటి బాధ ఉండటం, ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టమవడంతో ఆమె కొడుకు హస్సిటు ల్యక్ తీసుకెళ్లాడు. గుండెకు సంబంధించిన పరిక్షలన్నీ ఆమెకు చేశారు. అన్ని నార్జుల్గానే వచ్చాయి. కానీ, ఆమె బాధ తగ్గకపోగా పెరుగుతూ వచ్చింది. పరిక్షలన్నీ నార్జుల్ రావడంతో ఆ బాధను ఆమె పట్టేయచుకోలేదు. కానీ ఏడాది తిరిగేసరికల్లా ఆమె గుండె పనితీరు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నది. హస్ట్ ఫెయిల్యూర్ అయింది. చివరికి ఆమెకు బ్రోకెన్ హస్ట్ సిండ్రోమ్ ఉండని తేల్చారు వైద్యులు. ఇది కేవలం ఆడవాళ్లలో మాత్రమే కనిపించే గుండెజబ్బు.

ఈ దృష్టాలన్నీ చూస్తే మహిళల శరీర నిర్మాణమే కాదు.. ఆరోగ్యం పురుషుల కన్నా ఖిన్నమైందిగా తెలుస్తున్నది. కానీ ఇప్పటివరకూ స్త్రీ, పురుషుల మధ్య ఉండే వైరుద్ఘాతను గుర్తించకపోవడం వల్ల మెడికల్ రీసెర్చ్ అక్యూడే ఆగిపోయింది. వేర్సేరు వ్యాధులకు స్త్రీ, పురుషులు వేర్సేరుగా స్పృందిస్తారన్న విషయాన్ని వైద్యరంగం పక్కన పెట్టింది. ఉదాహరణకు గుండె పోటు లక్షణాలు మహిళల్లో వేరుగా ఉంటాయి. ఇలాంటి వాటిని నిర్దక్షం చేయడం వల్ల చికిత్స నాణ్యత తగ్గి, మరణాలు ఎక్కువయ్యాయి. అయితే, మహిళల కన్నా పురుషులు చిన్న వయసులోనే గుండెపోటుకు గురవుతారు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న తేడాలను కూడా గుర్తించకపోవడం వల్ల వైద్యచికిత్సల పురోగతి ఆవసరమైనంత ఉండటం లేదు. ఇలాంటి ఎన్నో లోపాలకు సమాధానంగా వచ్చిందే జండరి మెడిసిన్.

వగా కండరప్పిని కలిగివుండటం ఇందుకో సమే. ఈ నిర్మాణానికి కావలసిన హస్ట్రోన్ వల్లనే స్త్రీ, పురుషుల్లోని వివిధ రకాల సామర్థ్యాలు కూడా వేరుగా ఉన్నాయి. వేటగాళ్లగా, పోరాటయోధులుగా పురుషులు మహిళల కన్నా నొప్పిని భరించగలిగే శక్తిని ఎక్కువగా కలిగివున్నారు. నొప్పి బాధను తట్టుకోవడమనేది మగతనానికి గుర్తుగా మారింది. ఇలా నొప్పిని ఎక్కువగా తట్టుకునే సామర్థ్యం పురుషులకు రావడానికి వాళ్లలోని టిస్టోస్ట్రోరాన్ హస్ట్రోన్ కారణం.

ఆమె మాట్లాపైచేయి..

ఫంక్షనల్ ఎంటర్సిధ ద్వారా మెదడు పనితీరును అధ్యయనం చేయవచ్చు. కోపం, బాధ, సంతోషపు లాంటి వివిధ రకాల భావోద్యోగాల సమయంలో మన మెదడులో వచ్చే మార్పులను గుర్తించవచ్చు. ఒకే రకమైన భావోద్యోగానికి లోనేనప్పుడు స్త్రీ, పురుషుల మెదడ్లలో వివిధ భాగాల స్పందనలను తెలుసుకుని సైంటిస్టులు ఆశ్చర్యపోయారు. ఉదాహరణకు,

మాట, శబ్దానికి సంబంధించిన చర్యల సమయంలో పురుషుల్లో ఎడమషైప్ప మెదడులో ఒక భాగం సైతన్యమైతే.. మహిళల్లో మెదడు రెండు వైపుల అనేక భాగాలు స్పందించాయి. దీన్ని బట్టి పురుషుల్లో ఒకే స్నేచ్ సెంటర్ ఉంటే, స్నీలలో రెండుమూడు స్నేచ్ కేంద్రాలు న్నాయని ధ్రువపడింది. పక్కవాతం వచ్చిన పురుషుడి కన్నా, స్త్రీ చికిత్సకు బాగా స్పందించగలుగడానికి కారణం ఇదే. పురుషుల్లో ఒకే స్నేచ్ సెంటర్ ఉంది కాబట్టి, ఒకసారి మాట పడిపోయిన తరువాత మళ్ళీ రావడం కష్టము వుతుంది. కానీ మహిళల్లో రెండుమూడు స్నేచ్ సెంటర్లు ఉండటం వల్ల చికిత్సతో మెరుగైన పరిష్కారి ఏర్పడుతుంది. ఈ కారణం వల్లే మగ పిల్లల కన్నా ఆడపిల్లలు తొందరగా మాటల్లా డటం నేర్చుకుంటారు. చిన్నతనంలో కూడా పురుషుల కన్నా స్నీలలో పదసంపద ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పోటు.. ఇధరిలో వేరు వేరు!

ఇరవై శాతం మహిళల్లో గుండెపోట్లు వేరుగా ఉంటాయి. లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా కనిపించవు. ఇందుకు కొన్ని గంటలు లేదా రోజులు పట్టువచ్చు. మహిళల్లో ఊపిరాడనట్టు ఉంటుంది. మగవాళ్లలో సాధారణంగా కనిపించే ఛాతినొప్పి మహిళల్లో ఉండదు. మగవాళ్లలో ఛాతీలో మొదలైన అసాకర్యం ఎడమ చేతికి పాకుతుంది. కానీ మహిళల్లో ఇది మెడలేదా దవడవైపు పాకుతుంది. వికారంగా కూడా ఉండవచ్చు. హస్ట్ ఫెయిల్యూర్ మహిళల్లో కన్నా పురుషుల్లో సాధారణం. కరొనరీ హస్ట్ డిసెంప్ పురుషుల్లో చిన్న వయసులోనే కనిపించడమే ఇందుకు కారణం. మహిళలు హస్ట్ ఫెయిల్యూర్ వల్ల చనిపోయి రిస్కు ఎక్కువ కాలం బతుకుతారు.

స్ట్రే కూడా గుండెజబ్బుకు ప్రధాన

మహిళల గుండె గట్టిటి!



తల్లి గర్జంలో ఉన్నప్పుడు మొట్టమొదట ఏర్పడే అవయవం గుండె. మన జీవితకాలంలో గుండె 3 చిలియన్ సార్లు కొట్టుకుంటుంది. 120 మిలియన్ లీటర్ల రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. గుండెజబ్బులంటి అవి మగవాళ్ల జబ్బులుగా అనుకునేవాళ్ల. సాధారణంగా సగానికన్నా ఎక్కువమంది పురుషుల్లో 35 ఏళ్లలోపు ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చినవాళ్ల 65 ఏళ్ల కన్నా ఎక్కువ కాలం బతకలేరు. రక్తానాలకు సంబంధించిన జబ్బులు స్త్రీలలో కన్నా పురుషుల్లో 10 నుంచి 15 ఏళ్ల ముందే వస్తాయి. స్త్రీలలోని హస్ట్రోన్ వ్యవస్థ విడుదల చేసే లైంగిక హస్ట్రోన్ వల్లనే వాళ్ల గుండె ఆరోగ్యానికి రక్కణిలున్నాయి. అయితే మహిళలకు 50 ఏళ్ల వచ్చి మెనోపాట్ దశకు చేరుకునేవరకు ఈ రక్కణ ఉంటుంది. మెనోపాట్ తరువాత అండాశయాలు కన్నాస్టోజిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించగనే గుండెజబ్బు రిస్కు పెరుగుతుంది. అండాశయాలను తొలగించినా తఃస్టోజిన్ తగ్గిపోయి గుండెపోటు అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

కారణం. దీని ప్రభావం పురుషుల్లో కన్నా మహిళల్లో ఎక్కువ. టాకొసుబో కార్బియోమయోపతి (బోకెన్ హెర్ట్ సిండ్రోమ్) లాంటి గుండజబ్బులు మహిళల్లో మాత్రమే కనిపిస్తాయి. టెస్టులు చేస్తే రక్తనాళాల్లో ఏ అడ్డంకులూ ఉండవు. కానీ గుండె పంపింగ్ తగిపోతుంది. ఆకస్మాత్తుగా ఫ్రైస్ హోర్న్ మోతాదు పెరగడం వల్ల గుండెపై పడే బత్తిది ఇది. ఆత్మియులు దూరం కావడం, విషట్టులు సంభవించడం, శారీరకంగా ఒక్క సారిగా ఒత్తిడికి లోనపడం వల్ల ఇలాంటిది రావోచ్చు. దీన్ని నిర్దక్షం చేస్తే హెర్ట్ ఫెయిల్యార్కి దారితీస్తుంది.

వంధ్యత్వం

స్త్రీ, పురుష ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థలు వేర్చేరు కాబట్టి .. వంధ్యత్వ సమస్యలకు ఎలాగైనా వేర్చేరు చికిత్సలు అవసరం అవుతాయి. సాధారణంగా సంతానలేమికి స్త్రీని మాత్రమే బాధ్యరాలిని చేస్తుంటారు. కానీ, 30 శాతం కేసుల్లో మహిళల్లో లోపాలు, 30 శాతం పురుషుల లోపాలు, 20 శాతం ఇద్దరిల్లో లోపాలు కారణమవుతాయి. మిగిలిన 20 శాతం సంతానలేమి సమస్యలకు కారణం తెలియదు.

నొప్పి.. అమెకు ఎక్కువ!

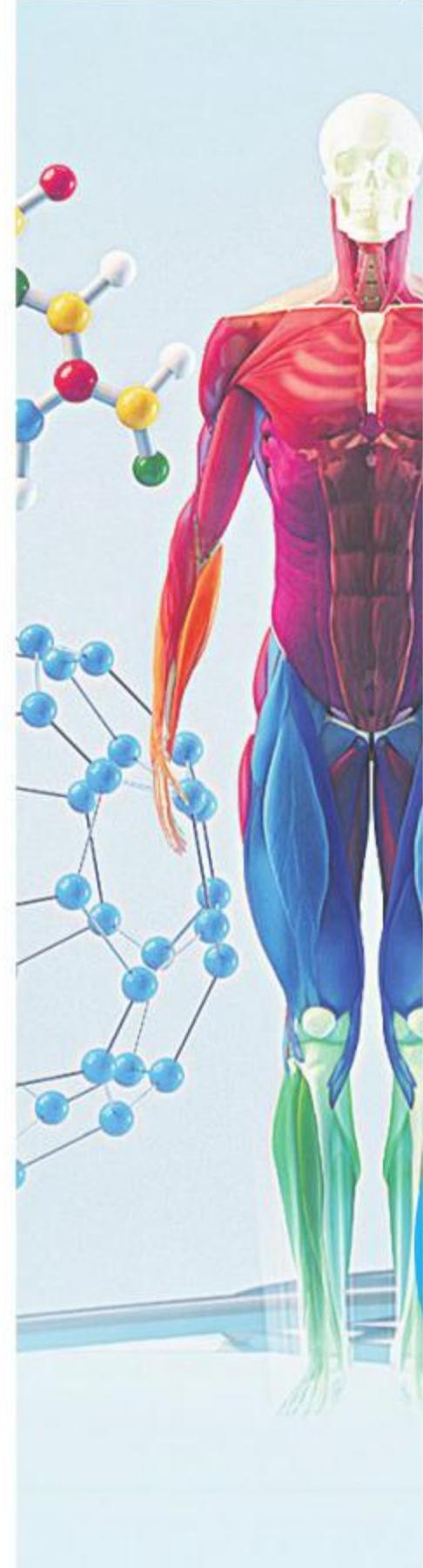
శరీరానికిదో ప్రమాదం జరగబోతున్నదన్న పోచ్చికి నొప్పి. అయితే కొన్నిసార్లు జబ్బుల వల్ల కూడా నొప్పి ఉంటుంది. తలనొప్పులు, నడుమునొప్పి, అర్ధరైటిస్ లాంటివి అలాంటి నొప్పులే. స్త్రీ, పురుషుల్లో ఎవరు నొప్పిని ఎక్కువ తట్టుకోగలరనడానికి విరుద్ధ మైన అభిప్రాయాలున్నాయి. ప్రసవ సమయంల్లో కలిగే నొప్పిని భరించగలుగుతున్న మహిళలకు ఏ నొప్పి అయినా తట్టుకునే శక్తి పురుషుల కన్నా ఎక్కువ ఉంటుందటారు. అయితే ప్రసవ సమయంల్లో ప్రాజెస్టిరాన్ హోర్న్ విడుదల ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అది నొప్పిని భరించగలిగే శక్తిని ఇస్తుంది. దీర్ఘకాలిక నొప్పులు మగవాళ్లలో కన్నా ఆడవాళ్లలోనే ఎక్కువ. మైగ్రెన్ తలనొప్పి మహిళల్లో 17 శాతం ఉంటే పురుషుల్లో 6 శాతం మాత్రమే. కండరాలు, ఎముకల నొప్పులు కూడా మహిళల్లో 30 శాతం ఎక్కువ. నొప్పిని తగించడానికి మన శరీరం ఎండార్టిన్ నే

న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఓపియంను పోలిన రసాయనాలు. నొప్పి తగించడమే కాకుండా ఇవి వ్యాధినిరోధక శక్తి, లైంగిక హోర్న్స్పైక్ కూడా పనిచేస్తాయి. ఒకే రకమైన నొప్పి అయినప్పటికే మహిళల్లో ఈ ఎండార్టిన్ ఉత్సత్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల వాళ్లకు నొప్పి ఎక్కువ. దీర్ఘకాలిక నొప్పులు న్యూప్పుడు భయం, ఏడో అయిపోతుందన్న ఆందోళన, నొప్పిపై ఎక్కువ దృష్టి ఉండటం లాంటివన్నే చికిత్సపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. మహిళలు ఎక్కువగా ఆందోళన పడినట్టుగా, ఎక్కువ నొప్పిని అనుభవించినట్టుగా కొన్ని అధ్యయనాల్లో తేలింది.

కార్బ్ టస్ట్ సిండ్రోమ్ - మణికట్టు భాగంలో ఉండే కార్బ్ టస్ట్ సిండ్రోమ్లోని మీడియన్ నాడిపై బత్తిది పడడం వల్ల వచ్చే నొప్పి. మహిళలు వంట చేసేట ప్పుడు గానీ, ఇంటి పని చేసేట ప్పుడు గానీ చేయి, మణికట్టు ఎక్కువగా వాడుతారు. ఆఫీసులో కూడా ఔషధపై చేసేట ప్పుడు మణికట్టుపై ఫ్రైస్ ఎక్కువగా పడుతుంది. అందుకే, ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువ.

బలహీనమవుతున్న పురుషుడు

స్త్రీ, పురుషుల్లో బలమైన వాళ్లకెరంటే పురుషుడే అంటాం. కానీ, వాళ్ల జన్మనిర్మాణం పురుషుడే బల హీనుడని చెప్పున్నది. వ్యాధులకు గురయ్యే అవకాశం ముఖ్యంగా ఇన్వెక్షన్ మహిళల కన్నా పురుషులకే ఎక్కువ. అంటే ఆరోగ్యానికి కండరప్పి ఉంటే సిరిపో దన్నమాట. మహిళలతో పోలిస్టే పురుషుల ఆయుష్మ కూడా తక్కువే. పురుషుల బలహీనత గర్వంలో ఉన్న ప్పటి నుంచే మొదలవుతుంది. ఇజాయిల్ లోని బీలిన్ సన్ హస్పిటల్ లో చేసిన అధ్యయనంలో 66 వేల ప్రెగ్నీ నీలను అధ్యయనం చేయగా ఈ విషయం తేలింది. నెలలు నిండకుండానే ప్టైవాళ్లలో మగపిల్లల శాతమే ఎక్కువ. మగబిడ్డ గర్వంలో ఉన్నప్పుడు ప్రెగ్నీనీ కాంప్లికేషన్లు ఎక్కువ. నార్కుల్ డెలివరీ కన్నా సిజెరియన్ అయ్యెందుకే ఎక్కువ ఆస్కారం ఉంటుంది. హర్ట్రోన్ వ్యవస్థలోని తేడాలే ఇందుకు కారణమని తేలింది. పుట్టుకతో లోపాలు, అంగబైకల్యం లాంటివి మగపిల్లలోనే అధికం. టీసేజ్ ప్రవర్తనా సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు మగపిల్లల్లో ఎక్కువ. పెద్దవా

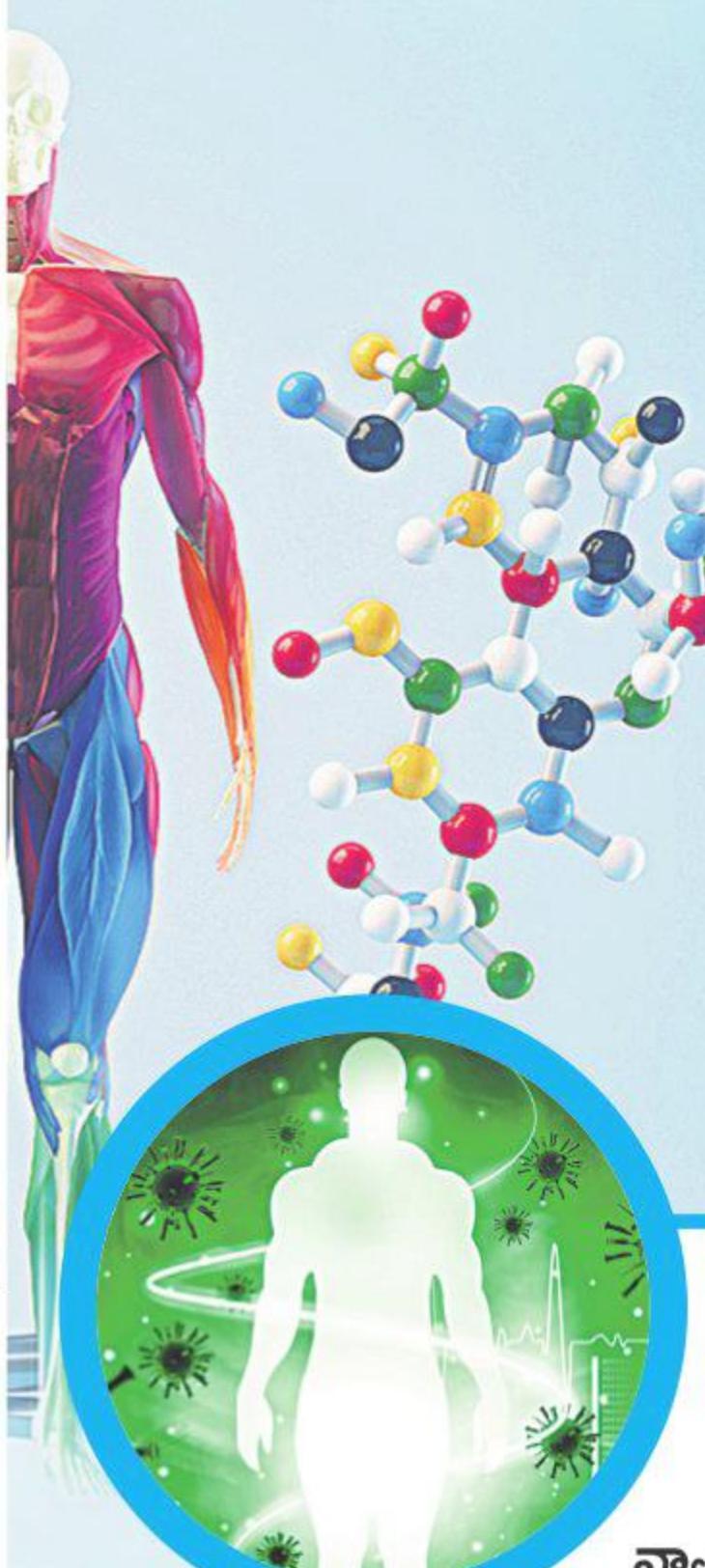


జండర్ ఆధారంగా పరీక్షలు.. చికిత్స

గుండెజబ్బులకు సంబంధించి టెస్టులు గానీ, వ్యాధి లక్షణాలు గానీ స్త్రీ, పురుషులల్లో వేర్చేరుగా ఉంటాయి. పురుషుల్లో ట్రైడ్ మిల్ లాంటి కార్బియాక్ ఫ్రైస్ టెస్ట్ మంచి ఘలితాలను ఇస్తుంది. కానీ స్త్రీలల్లో ఇది జబ్బును గుర్తించలేకపోవచ్చ. సింగిల్ ఫాటాన్ ఎమిషన్ కంప్యూటెడ్ టోమోగ్రాఫీ ఇమెజింగ్ (స్ప్స్ట్రియోగ్రాఫీ) టెస్ట్ కూడా వ్యాధిని సరిగ్గా గుర్తించలేదు. ప్రత్యేకించి రొమ్యూలిస్టిక్ ఎక్సామ్ ఉన్నవాళ్లకు ఇవి అసలు పనికిరావు. మహిళల్లో ఫ్రైస్ ఎక్స్ కార్బియోగ్రాఫ్ ద్వారా గుండె కండరం పనితీరును సరిగ్గా తెలుసుకోవచ్చ. కానీ ఈ పరీక్షను ఎక్కువగా చేయగలు చాలావరకు అధ్యయనాల అయితే పురుషుల నొప్పులు కూడా మహిళల్లో 30 శాతం ఎక్కువ. నొప్పిని తగించడానికి మన శరీరం ఎండార్టిన్ నే



మగజాతి అంతరిస్తుందా..?!



వ్యాధి నిరీధకతు.. మంచీ చెడ్యా!

క్షయిన తరువాత గుండెజబ్బులు, ఊపిరితి త్తుల సమస్యలు, స్ట్రేస్, స్వారాలజీ సమస్యలు, డయాబిటీస్, ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా పురుషుల్లో ఎక్కువని చెప్పేందీ అధ్యయనం. పురుష హర్షోన్ అయిన టోస్టోప్రార్సాన్ వ్యాధినిరీధక వ్యవస్థను అణిచిపెడు తుంది. ఇది గుండెజబ్బులకు కూడా రిస్క్ కారకమే. మంచి కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ని పెంచుతుంది. హర్షోన్లు మాత్రమే కాదు.. పురుషుల్లోని వై క్రోమోజోమ్సుల్లో క్లోస్టోరోలిస్టిక్ వైచెస్ట్ లోని జన్యుపదార్థం క్రోమోజోమ్సులలో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. లైంగిక క్రోమోజోమ్సులు పురుషుల్లో ఎక్స్-వై గా ఉంచే స్ట్రీలలో ఎక్స్-వైగా ఉంటాయి. ఈ క్రోమోజోమ్సుల పరిమాణం, వాటిలోని జన్యువులు వేర్చేరుగా ఉంటాయి. అన్ని క్రోమోజోమ్సులు జతలుగా ఉంటాయి. స్ట్రీలలో లైంగిక క్రోమోజోమ్సుల జతలో రెండూ ఒకే రకమైన క్రోమోజోమ్సులు (ఎక్స్) ఉంచే, పురుషుల్లో రెండు వేర్చేరు (ఎక్స్, వై) ఉంటాయి. క్రోమోజోమ్సులలో జన్యుస్టాయిలో ఏవైనా తేడాలు వచ్చినప్పుడు వాటికవే రిపేర్ చేసుకుంటాయి. ఒకే రకమైన క్రోమోజోమ్సుల జత జతలుగా ఉండుప్పుడు ఈ రిపేర్లు సులభమవుతాయి. మగవాళ్ల లైంగిక క్రోమోజోమ్సుల జత వేరుగా ఉండటం వల్ల వాటి మీద ఉండే జన్యువులు ఒకే రకంగా ఉండవు. అందువల్ల రిపేర్ సులభం కాదు. రిపేర్ మొకానిజమ్ సరిగా లేకపోవడం వల్ల క్రమంగా వై క్రోమోజోమ్ క్లోస్టోరోలిస్టిక్ చెడు ప్రారంభించిని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇప్పటికే ఇది మూడింట రెండొంతుల పైజు, 90 శాతం జన్యుపదార్థాన్ని కోల్పోయింది. క్రమంగా వై క్రోమోజోమ్ నశించిపోయి, పురుషజాతి లేకుండా పోతుందేమానని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు పరిశోధకులు.

వ్యాధి నిరీధక వ్యవస్థలో కూడా స్ట్రీ, పురుషుల్లో భేదాలున్నాయి. పురుషుల కన్నా మహిళల్లో వ్యాధినిరీధక శక్తి ఎక్కువని చెప్పున్నాయి అధ్యయనాలు. తమ బిడ్డలకు పాలిచ్చి, పెంచే తల్లి తన బిడ్డలకు మానసికంగానే కాదు.. శారీరకంగా కూడా దగ్గరగా ఉంటుంది. అందువల్ల బిడ్డ నుంచి తల్లికి తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్ వస్తూ, మహిళల్లో బలమైన వ్యాధినిరీధక శక్తి అభివృద్ధి చెందింది. అందుకే ఇప్పటికీ కూడా మగవాళ్లకన్నా మహిళలు ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పదే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే మహిళల్లో ఆటోఇమూర్యాన్ వ్యాధుల అవకాశం ఎక్కువ. వ్యాధినిరీధక వ్యవస్థ దారితప్పి తన సొంత కణాలనే బయటివిగా భావించి వాటిపై దాడిచేయడమే ఆటో ఇమూర్యానిటీ. ర్యాటాయిడ్ ఆర్డరైటీస్ పురుషుల్లో కన్నా మహిళల్లో నాలుగు పంతులు ఎక్కువ. ఆటోఇమూర్యాన్ టైరాయిడ్ వ్యాధి కూడా 8 పంతులు ఎక్కువగా మహిళలకు వస్తుంది. లూప్స్ వ్యాధి మగవాళ్లలో కన్నా 10 పంతులు ఎక్కువగా మహిళల్లో బాధపెడుతుంది.

పుల్లో శారీరక, శరీరానికి కలిగే వ్యాధులలో తేడాలను అధం చేసుకుని తదనుగుణంగా చికిత్స అందించడమే. ఈ ఇధ్వరిలో మార్పులు రావడానికి పరిణామ క్రమంలో కొన్ని మిలియన్ల సంవత్సరాలు పట్టింది. కానీ ఇప్పటికీ ఆ తేడాలు అలాగే ఉండిపోయాయి. అయితే, పురుషులకి నెలసరి, ప్రెగ్నెస్ లాంబీవేవీ ఉండవు కాబట్టి సాధారణంగా క్లినికల్ ట్రియల్స్ కోసం పురుషులనే ఎంచుకుంటారు. అందువల్ల ఆ పరిశోధనా ఘలితాలు స్ట్రీలలో ఎలా ఉంటాయో చెప్పలేని పరిస్థితి ఎర్పడింది. స్ట్రీ, పురుషుల వ్యాధి లక్షణాలు, చికిత్స ప్రభావాలు వేర్చేరుగా ఉంటాయి. కాబట్టి పరిశోధనలు కూడా ఆ దిశగా జరుగాలి. 1986లో అమె

రిక్స్ నేపసల్ ఇనిస్ట్రుయట్స్ ఆఫ్ హెల్ప్ (ఎన్సపాచ్) - తమ పరిశోధనల్లో స్ట్రీలను కూడా ఎంచుకోకపోతే ఆయా పరిశోధనలకు నిధులు ఇవ్వమని చెప్పింది. అప్పటి నుంచి మహిళల కోణంలో కూడా పరిశోధనలు జరగడం ప్రారంభమైంది. స్ట్రీ, పురుషుల్లో కొన్ని వ్యాధులు కొండరిలోనే ఎక్కువగా రావడానికి, వేర్చేరుగా వ్యక్తమవడానికి గల కారణాలు, ఏ చికిత్స ఎవరికి బెటర్ అనేది తెలుసుకోవడానికి పరిశోధనలను విస్తృతం చేయాల్సిన అవసరం ఉన్నది. దీనివల్ల మరింత కచ్చితమైన, నిర్మిష్టమైన వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగి, సరైన చికిత్స పద్ధతులను శాస్త్రవేత్తలు అభివృద్ధి చేయగలరు.

ఈ-కామర్లోని సంప్రదాయ రుచులు



ಸಂದರ್ಭ ०..१

శేఖర్ ఆహార ప్రీయుడు. దేశంలోని ఆనేక ప్రాంతాలు తిరిగి.. ఆయాచోట్ల ఫేమున్ అయిన వంటలు, చిరుతిళ్ళను రుచి చూశాడు. జమ్ములో చేసే బాదాం పిన్నీ మొదలు.. పెద్దపల్లిలోని కలా కండ్ దాకా.. ఆత్రేయపురం పూత రేకుల నుంచి.. అందరూ ఇష్టపడే కరూచీహల్యా దాకా అన్నింటినీ ఆరగించాడు. అవే రుములను తన ఇంట్లో వారికి రుచి చూపించాలనుకున్నాడు. కానీ, వాటిని ఆన్ లైన్ పుడ్ సంస్కర ద్వారా తెప్పించలేదు.

సందర్భ 0..2

శిరీష చేతి వంట అమోఫుం. తను ఒక్కతే కాదు.. వాళ్ల అమ్మ కూడా సంప్రదాయ వంటల్లో నిష్టతురాలు కూడా. ఊర్గాయలు, పిండి వంటలు, రకరకాల స్వాస్థ్య చేయడంలో సిద్ధహస్త రాలు. ఈ తల్లికూతులక్క పాకశాస్త్ర ప్రాంవిణ్యానికి జిల్లా మొత్తంలోనూ అనేక మంది ఘ్యాన్స్ ఉన్నారు. తమ చేతివంటలకు దేశ నలుమూలల తోపాటు విదేశాల్లోనూ ప్రాచుర్యం కల్పించాలను కుంటున్నారు. సరైన ప్లాట్‌ఫామ్ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు.

ఈ రెండు సందర్భాల్లోని ఇద్దరి సమస్యలకూ ఒకే చోట పరిష్కారం దొరుకుతున్నది. అదే 'మిర్చి.కామ్' అద్భుతమైన ఇంటి రుచులను ప్రపంచం నలుమూలకూ అందిస్తూ..

అందరి చేతా వహ్ని ఆనిపించుకుం
టున్నది. ఈ ఆవిష్కరణ వెనక
డన్నది ప్రాదరాబాద్క
చెందిన పూర్ణిమ
మిట్టల్.

మహిళా
 సాధికారతే ధ్వయంగా
 పని చేస్తున్నాం. ఇంట్లో
 మహిళలు తయారు చేసిన
 స్వీట్లు, నమ్కిన్, కారం, ఊర
 గాయలు, పచ్చక్కను ఆన్లే
 నీలో విక్రయిస్తున్నాం. భారతదే
 శంలోని నలుమూలల నుండి ప్రతి
 భావంతులైన గృహ నిర్మాహకులు,
 మా ఉత్సవులను ఆన్లేనీలో షాపింగ్ చే
 మహిళా కుటుంబాలకు సహకరిస్తున్నారు
 మంది మహిళలకు ఇబ్బందులు ఎదురది
 వారి ఎదుగుదలతో కుటుంబసభ్యులు కూ
 చాలా మంచి పరిణామం. రోజు 100 ప
 ఉపాధి కల్పిస్తున్నాం. రానును రోజులో ఈ



మారుమాల పల్లెక పరిషుత్తమైన రుచులను దేశ విదేశాలకు పరిచయం చేస్తున్నారు. సాధారణ మహిళల వంటలకు అసాధారణ ప్రామర్యం కల్పిస్తున్నారు. మహిళా సాధికారతకు కృషి చేస్తూ.. వంటింటికి సరికొత్త వెలుగులు తీసుకో స్తున్నారు. హైదరాబాద్కు చెందిన పూర్తిమా మిట్టల్, బీకాం చదివారు. భర్త నీరజ్ మిట్టల్, కొడుకు సూరజ్ మిట్టల్. అమెరికాలో సేల్స్ డైరెక్టర్గా 16 ఏండ్ పాటు విధులు నిర్వహించారు. 2008లో తిరిగి స్వదేశానికి వచ్చేశారు. ఇక్కడ కూడా సేల్స్ రంగంలో పనిచేసి, ఈ విభాగంలో దాదాపు 20 ఏండ్ అనుభవం గడించారు. కానీ, ఒకరోజు సమయభావంతో అటు ఉద్యోగానికి, ఇటు ఇంటికి సరైన న్యాయం చేయలేకపోతున్న నని భావించారు. దీంతో ఉద్యోగానికి పుల్స్ట్ర్యూప్ పెట్టి, కుటుంబంతోనే గడపాలని బలంగా నిశ్చయించుకున్నారు.

పొత జ్ఞాపకం.. కొత్త వ్యాపారం: ఇంట్లో
వాళు ఎవరి పనులకు వాళు వెల్లిన తర్వాత
పూర్లిమ రోజంతా భూతీగా ఉండేవారు. ఇంటి
వద్దే ఉంటూ ఏదో ఒక వ్యాపారం చేయాలని
అనుకున్నారు. అప్పుడే, తాము ఆమెరికాలో
ఉన్నప్పుడు గమనించిన అనేక విషయాలను
జ్ఞాపకం చేసుకున్నారు. అనేక మంది ఎన్నార్
టలు వారి బంధువుల ద్వారా ఉరి నుంచి
పచ్చక్కలు, స్వీట్లు, స్నేక్స్, బూండి తదితరాలను
ఆమెరికాకు తెచ్చించుకునేవారు. పైదరాబాద్తో
పాటు రాష్ట్రంలోని అనేక పట్టణాల నుంచి

ఆలాంటి ఆన్డ్రైన్ బిజినెస్ మొదలుపెడితే బాగుంటుందని ఆలోచించారు. వెంటనే ఆపోరపదార్థాల తయారీదారులు.. వినియోగదారుల గురించి కూడా ఇంటర్వెట్, సోపల్ మీడియాలో వెతికారు. ఇంట్లోనే ఉంటూ పచ్చక్కు, మిలాయిలు, స్నాక్స్ చేసే నైపుణ్యం గలవారిని, చిన్నచిన్న దుకాణాదారులను గుర్తిం

చారు. అల్లా
బంధువులు,
గ్రామాలకే
పరిమి



తమయ్యె రుచులకు దేశ విదేశాల్లో ప్రాచుర్యం
కల్పించాలని నిర్ణయించుకొని మిర్టీ.కామ్
పేరుతో ఆన్‌లైన్ పోర్టల్ కు శ్రీకారం చుట్టారు.

మిర్చి.కామ్స్: ఈ-కామర్స్ మాదిరిగానే
 మిర్చి.కామ్స్లోనూ అందరికీ అవసరమైన అన్ని
 రకాల పచ్చకు, స్వీట్షు, స్వీట్షు, లైప్సూట్సు,
 చాక్లెట్సు, కుకీస్ అందుబాటులో ఉంటాయి.
 దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉండే హోమ్
 చెప్పు, ఫేమ్స్ ప్రుడ్ కోర్టులను కూడా ఇందులో
 భాగస్వామ్యం చేశారు. అవసరమైన వారి నుంచి
 ఆర్జర్ తీసుకొని, కావాల్సిన ఆహార పదార్థాలను
 డెలివరీ చేస్తున్నారు. ఆన్వెన్ పోర్టల్ను ప్రారం
 భించిన మొదట్లో 300 స్వీట్సు, నమీక్స్, బేకరీ
 సంస్థలతో ఒప్పందం కుదుర్చున్నారు.
 ప్రస్తుతం 500 మంది సెల్లర్స్తో పాటు 100
 మంది హోమ్ సెల్లర్సు ఈ పోర్టల్ను ఉపయోగిం
 చుకుంటున్నారు. మహిళలు, స్వయం సహాయక
 బృందాలు తయారు చేసిన సంప్రదాయక వంట
 కాలను కూడా దేశ విదేశాల్లో ఉన్న వారికి సర
 ఘరా చేస్తున్నారు. తయారీదారుల నుంచే ఆహార
 పదార్థాలు వినియోగదారులకు చేరేలా జాగ్ర
 త్తలు తీసుకుంటున్నారు. ■



www.homeocare.in

హోమోయోకెర్ ఇంటర్నేషనల్

వర్ల్డ్-క్లాస్ హోమోయోపథ

శ్రీలో శ్రీ

1800 108 1212

ఉత్తర కర్ణాచైన్

955 000 1199

ఎందోమెట్రీయోసిస్ నయం అవుతుందా?

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

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

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

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

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

భుజం నొప్పికి చికిత్స ఉండా?

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

కొన్ని సార్లు నిర్దపాకినివ్వాలనిత ఎక్కువ నొప్పి కలుగుతుంది. భుజం పట్టిసినట్టుగా ఉంటుంది.

దెబ్బ తగిలిన వారిలో కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

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

వంచీవి సాధారణంగా గమనించవచ్చు.

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

ఫిస్టులాకి ఉపశమనం దొరుకుతుందా?

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

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

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

మోచేయి మొరాయస్టే ఎలా..?

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

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

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

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

‘లవకుశ’ యుద్ధభూమి ఇది..



జనగామ జిల్లా పాలక్కద్రి మండలంలో వల్మికి ఉన్నది. వాలీకి మహాముని పుట్టిన గ్రామం కాబట్టి ఆయన పేరుమీద వాలీకిపురం ఏర్పడిందని అంటారు. క్రమంగా వాలీకిపురం వల్మికియా మారింది. వల్మికికి దక్షిణ అయిధ్య అనే క్రీతికూడా ఉన్నది. రామాయణంతో విడదీయరాని సంబంధం ఉన్న గ్రామం ఇది. ఊర్లో రెండు గుట్టలుంటాయి. ఒకటి మునుల గుట్ట. ఇంకోటి రాముని గుట్ట. రామునిగుట్టపై ఉన్న కొలనులో ఎప్పుడూ నీట్లుంటాయి. భద్రాచలంలో సీతారామ కల్యాణం జరిగితే వల్మికి ఆలయంలోని చియ్యం పసుపు రంగుకు వస్తాయట. సీతను రాముడు అడవులకు పంపడం, వాలీకి ఆశ్రమంలో ఆమె లవకుశులకు



జన్మనివ్వడం, తర్వాత అశ్వమేధయాగం సమయంలో రాములక్ష్మణులతో లవకుశులు యుద్ధం చేయడం ఉత్తర రామాయణంలోని ముఖ్య ఘట్టాలు. అశ్వమేధయాగం సందర్భంగా శ్రీరాముడికి, లవకుశులకు యుద్ధం ఇక్కడే జరిగిందని ఓ నమ్మకం. యాగ అశ్వాన్ని బంధించి లక్ష్మణుడిని మునికుమారులు తరిమికొట్టారను.

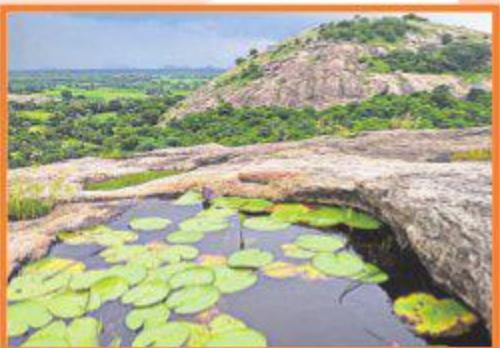
మిషయం తెలుసుకున్న రాముడు తానే స్వయంగా ఈ ప్రాంతంలోకి అడుగుపెడతాడట. ఇప్పటికే వల్మికిలో రామపాదం ఉంది. యుద్ధానంతరం రాముడు ఈ ప్రాంతంలో ఉన్నాడని ప్రచారం. అశ్వ, హనుమ, గరుడ వాహనాల్లో రాముడు వల్మికిలో సంచరించినట్లు చెప్పంటారు. వల్మికిని రెండో భద్రాద్రిగా పిలుస్తారు.

మన దేశానికి స్వాతంత్యం వల్మి 73 సంవత్సరాలు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రమే అరేండ్లు గడిచాయి. ఈ రెండు స్వాతంత్యముల్లోనూ చైతన్య వేదికగా నిరిచించి ప్రదేశం. ఉద్యమస్వార్లని రగిలించి గాంధి చౌరస్తాగా పేరు గాంచింది. అదే జమ్ము కుంట చౌరస్తా.

దేశ స్వాతంత్యం
కోసం జాతిని జాగ్రత్తం చేసిన మహావ్యక్తి గాంధి. ఆయన విగ్రహాలు ఉండని ఊరు ఉండదు. కానీ, కరీంనగర్ జిల్లా జమిముకుంట పట్టణంలో ఉన్న గాంధి విగ్రహానికి, ఆ చౌరస్తాకు ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. సత్యాగ్రహ ఉద్యమంలో భాగంగా ఇదే ప్రదేశంలో ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. స్వాతంత్యం రాకముందే జమిముకుంట మునిపాలిటీగా ఉండది. నాటి వ్యాపార, వాణిజ్య వర్గాలు ఈ చౌరస్తాలో మహత్వుడి విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలని సంకల్పించారు. కోల్కతా శిల్పులతో విగ్రహం తయారు చేయించారు. 1949 సవంబర్ 3న నాటి కరీంనగర్ సివిల్ అడ్మినిస్ట్రీట్ సత్యాగ్రామమూర్తి ఈ విగ్రహానికి శంకుస్థాపన చేశారు. 1950 ఫిబ్రవరి 5న నాటి హైదరాబాద్ ప్రధాని



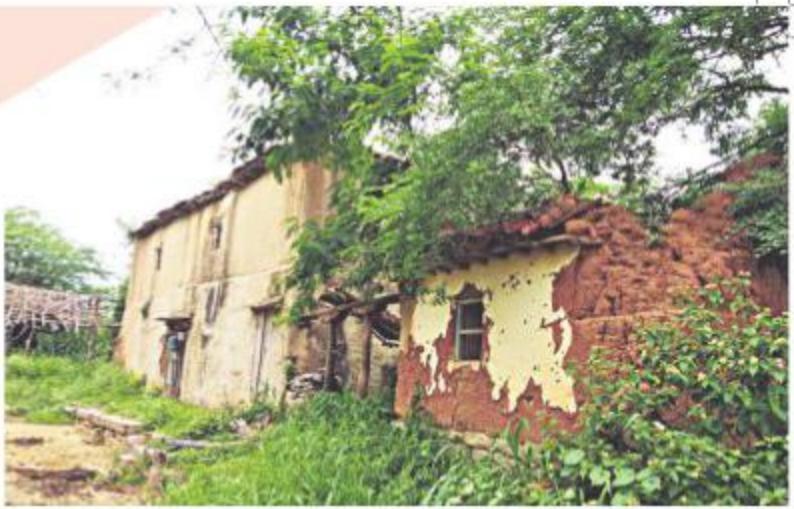
ఎంకే వెల్లోడి విగ్రహానికి ప్రాంతము సమయంలోనూ ఇక్కడి నుంచే ఉద్యమ గొంతుకును వినింపించే లాచేసింది. రాష్ట్రము ప్రాంతము చెందింది.



అన్నాభాయ్.. పేపర్ చాయ్!



కరోనా రోజురోజుకూ
విజృంభిస్తున్నది.
ఎవరికి వారు ఐసాలేషన్
కేంద్రాల్లో ఉంటూ చికిత్స
తీసుకుంటున్నారు.
కానీ.. ప్లేగు వ్యాధి ప్రబలి
నష్టుడు ఎలాంటి ఐసాలే
షన్ కేంద్రాలు లేవు.
మరి వాళైలా ఉండే
వారు? ఇచిగో ఇలా..
ఆస్తులమ్మకొని మరి
బావులవద్ద ఐసాలేషన్
ఇంట్లు కట్టుకునేవారు.



ఆనాటి ఐసాలేషన్ ఇల్లు!

చిత్రంలో కనిపిస్తున్నది ఒక 'జీ గ్రామ వన్' ఐసాలేషన్ ఇల్లు.
రంగారెడ్డి జిల్లా కందుకూరు మండలం గుమ్మడవెల్లి గ్రామంలో
ఉంది. మందెండ్ల క్రీతం ప్రాదరాబాదీలో ప్లేగు మహామార్గి ప్రబ
లింది. జనజీవనం అతలాకుతలం అయ్యంది. చాలామంది
ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పట్టణాల్లో ఎంతో కొంత వైద్య
సహాయం అందింది. కానీ, పల్లెల్లో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు
పడ్డారు. వేరే ఏదైనా ఊరికి వెళ్లమంటే అక్కడా మహామార్గి
ఉందని వ్యపసాయ బావులవద్ద తలదాచుకున్నారు. గుడిసెలు
వేసుకొని నెలల తరబడి అక్కడే
జీవించారు. అయితే, ఆర్థికంగా
బాగున్నవారు బావుల దగ్గరే
సొంతంగా 'ఐసాలేషన్ ఇంట్లు'
కట్టుకొని కాలం వెల్లిశారు.
అలాంటి గ్రామాల్లో గుమ్మడవెల్లి
ఒకటి. ఈ గ్రామానికి చెందిన
బత్తుల కృష్ణరెడ్డి రెండువేల
రూపాయిలతో బావులవద్ద 'ఐసాలే
షన్ ఇల్లు' కట్టుకున్నాడు. అది
ప్లేగు మహామార్గికి సాక్షంగా
కనిపిస్తున్నది.



చాయ్ ఎలా తయారుచేస్తారు?

స్టీల్, రాగి, అల్యామినియం గిస్నెల్లోనే కదా?
కానీ అన్నాభాయ్ పేపర్లో చాయ్ తయారుచేస్తాడు.
పేపర్లో చాయ్ పెట్టడమేంటి అనుకుంటున్నారా?
అయితే ఇది చదవండి!

ఆచిలాబాదీలోని చాండ(బీ) గ్రామంలో
10 ఏండ్లనుంచి పేపర్లో చాయ్ చేస్తున్నాడు
అన్నాభాయ్ అనే వ్యక్తి. ఈ 'పేపర్ టీ'
అంటే అక్కడ అందరికీ ఇష్టమట. అన్నా
భాయ్ గతంలో సిమెంట్ కార్బోర్స్‌ప్లాన్
అఫ్ ఇండియా (సీసీపి) సమీపంలోని
పోటల్లో పనిచేసేవాడు. వందలమంది
ఉద్యోగులు, కార్బూకులు ప్రతిరోజు చాయ్
తాగడానికి వ్యోమించాడు. వారికి స్టీల్, అల్యా
మినియం పాత్రలో చాయ్ చేసి పెట్టే
వాడు. కానీ, వాటిలో చాయ్ అంత
రుచిగా రావడం లేదని తరచూ అనేవా
రట. ఇలా కాదు ఏదైనా కొత్త పద్ధతిలో
చాయ్ చేస్తే బాగుంటుంది అని పేప
ర్లో ప్రయోగాలు చేశాడు. పేపర్ను
డొప్ప తరహలో ముళ్లతో ఏర్ప
టుచేసి చాయ్ తయారుచే
యడం మొదలుపె





ఆనిజాయతీని మరువలేను!



డాక్టర్ ఎ.వి. గురవారెడ్డి
మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, చీఫ్
జాయింట్ రీప్లోస్యూర్జియన్స్
సన్ఫైబ్ హస్పిటల్స్
హైదరాబాద్

అఱగిపోయిన మోకాళ్లన్నీ ఆ చేతిలో కొత్త కీళ్లగా రూపుద్దుకుంటాయి.
అయిన రోగుల హృదయాలను చదవడంలో బిట్లు. అయిన మాటల్లాడే నాలుగు
మాటలే రోగులకు లాఫింగ్ థెరపీ. నాలుగు నిమిషాల్లో అంతపెద్ద డాక్టరూ
రోగుల కుటుంబంలో భాగమైపోతాడు. అందుకేనే మో, అయిన వైద్యమంట
అంత నమ్మకం. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సుప్రసిద్ధులు డాక్టర్ గురవారెడ్డి. తన మనసును
తడి చేసిన ఓ పేపెంటు కథ.. అయిన జ్ఞాపకాల పుటుల నుంచి..

ఆ రోజు సోమవారం..

టీపీలో చాలా బిట్లుగా ఉన్నాను.
చక్కవర్తిగారు, అయిన భార్య వచ్చారు. ఆమెకు
ఎల్యూప్రసాద్ హస్పిటల్లో కంటీ శుక్కం ఆపరేషన్
చేయించడానికి కోల్కతా నుంచి హైదరాబాద్కి
వచ్చారు. అయినకు ఎనభై ఏండ్లు ఉంటాయి.
సాధారణంగా దూరం వెళ్లాల్చి వచ్చినప్పుడు రెండు
మూడు పనులు ఒకేసారి పూర్తి చేసుకుండా మని
అనుకుంటారు. చక్కవర్తి దంపతులు కూడా ఆమె
శుక్కం ఆపరేషన్తో పోటు ఆయిన మోకాళ్ల నొప్పులు
కూడా చూపించుకుండా మని భావించారు. ఆ
రోజు చక్కవర్తిగారిని పరీక్షించిన తరువాత, ఆయిన
కీళ్ల బాగా అరిగి పోయాయనీ.. ఆర్థరైటిస్ నాలుగో
దశలో ఉండటంతో కీలుమార్పిడి ఆపరేషన్ తప్ప
దని అర్థమైంది. అదే విషయం చెప్పాను. కొద్దినేపు
వాళ్లలో వాళ్ల చర్చించుకుంటూ కూర్చున్నారు. 'ఏ

లేదు. డబ్బు గురించి టిప్పణీ పడకండి. ట్రాన్స్ఫోండ
బీప్ కోసం మళ్లీ రావడానికి ఇబ్బంది పడకండి.
ఇప్పుడు ఆపరేషన్ చేయించుకోండి. తరువాత
డబ్బు పంపించవచ్చు' అని సూచించాను.

ఆయిన మొహంలో రిలాక్సేప్షన్. నా మనసులో
తృప్తి. ఆపరేషన్ విజయపంతం అయ్యాంది. చక్క
వర్తిగారి కృతజ్ఞతలతో, పొగడ్లతో తడిసి ముద్ద
య్యాను.

తరువాత వారంలో నేను ఆమెరికా వెళ్లాల్చి
వచ్చింది. 'అయిన ఇక డబ్బు పంపించినట్టే! ఒక
సారి మోచేయి ఎక్కురే తీయించుకోండి.. ఎముకలు
ఉన్నాయో లేదో..' అంటూ నా మీద జీక్కలు
వేశారు మా వాళ్ల. నేను నవ్వి ఊరుకున్నాను.
ఆయిన డబ్బు ఇవ్వడం ఆలస్యమైనా ఘరవాలేదను
కున్నాను. నాకు సహాయం చేసిన తృప్తి అయితే
మిగిలింది. ఆ పెద్దాయన, అలా మాటతప్ప మనిషి

నేను అమెరికా నుంచి వచ్చేసరికి పోకింగ్ న్యూస్! మా వాళ్లనా పేరున వచ్చిన ఉత్తరం
తీసుకొచ్చి ఇచ్చారు. చక్కవర్తిగాలి భార్య దగ్గర నుంచి. నేను వెళ్లన మర్మాడే అయినకు
గుండెపోటు వచ్చిందట. బైపాస్ చేసినా ఘలితం లేకపోయిందట. మనసంతా పాద
యిపోయింది నాకు.

మైనా సమస్య? ఘరవాలేదు.. నిస్సంకోచంగా
చెప్పండి! అని అడిగాను.

'అయ్యా! మోకాళ్ల నొప్పికి ఆపరేషన్ చేయించు
కోవాల్చి వస్తుందని అనుకోలేదు. ఇప్పుడు, కాట
రాక్సు ఆపరేషన్కు సరిపడే డబ్బులే ఉన్నాయి. ఇక్కడ
తెలిసిన వాళ్లకెవరూ లేరు. కలకత్తాలో ఇల్లు అమ్మున
తరువాత వచ్చి, ఆపరేషన్ చేయించుకుంటాను'
అన్నారాయన.

నాకెందుకో బాధగా అనిపించింది. 'ఘరవా

కాదనిపించింది.

నేను ఆమెరికా నుంచి వచ్చేసరికి పోకింగ్ న్యూస్! మా వాళ్లనా పేరున వచ్చిన ఉత్తరం తీసు
కొచ్చి ఇచ్చారు. చక్కవర్తిగారి భార్య దగ్గరి నుంచి. నేను వెళ్లిన మర్మాడే అయినకు
గుండెపోటు వచ్చిందట. బైపాస్ చేసినా ఘలితం లేకపోయిందట. మనసంతా పాద

యిపోయింది నాకు.
మూడు నెలల తర్వాత ఇంకో పోస్ట్ వచ్చింది.
'మీరు చేసిన మేలు మరచిపోలేం. మీ బాకీ సాధ్య
మైనంత తోందరగా తీర్చేయమని ఆయిన నాతో'

చెప్పారు. అదే ఆయిన చివరి కోరిక. డబ్బు సమ
కూర్చడంలో ఆలస్యం అయింది. ఏమీ అనుకో
వద్దు' అంటూ ఒక ఉత్తరంతో పాటుగా 3 లక్షల
రూపాయల చెక్కు పంపించారు ఆయిన భార్య. నా
కట్టు చెమర్చాయి. ఆ డబ్బు వాడుకోవడం ఇష్టం
లేక, పేద పేపెంటు కోసం ఖర్చు పెట్టి గుండె బరువు
తీర్చుకున్నాను.

చాలామంది బాగా డబ్బున్నవాళ్ల, విద్యావం
తులు బిల్లు కట్టుకుండా ఉండటానికి రకరకాల
దారులు వెతుకుతుంటారు. ఇందుకు భిన్నగా జరి
గిన ఈ సంఘటన నా మదిలో చెదరని జ్ఞాపకంగా
నిలిచిపోయింది. నా చుట్టుపక్కల అసూయ,
అత్యాశ, మోసం కరాళ న్యూత్యం చేస్తున్నప్పుడల్లా
అమె గుర్తొచ్చి నా మదిలో ఆశాజ్యోతి వెలిగిస్తూ
ఉంటుంది.

* * *

కొన్నిసార్లు పేపెంటు ప్రవర్తన కూడా బాధ కలిగి
స్తుంది. వాళ్లకు ప్రాణం పోయడానికి మా ప్రాణం
పెట్టి మరి ప్రయత్నిస్తాం. కానీ, సక్కెన్ కాకపోతే
నిర్మక్యం అంటారు. ఒకతనికి కాలు తీసేయాల్చిన
పరిస్థితి. నేనే ఒక్క పైసా కూడా తీసుకోకుండా ఆప
రేషన్ చేశాను. కాలు ప్రాక్సుర్ అయి కాంప్లికేషన్స్
వచ్చాయి. యాక్సిడెంట్ అయినప్పుడే నరాల్లో
సమస్య ఉంది. సక్కెన్ కాపోయేసరికి, మీదియాచు
వెళ్లి నాపై నెగిటివ్ గా మాట్లాడాడు. చాలా బాధ
సింది. నిజం చెప్పాలంటే, మన పేపెంటుకు జబ్బు,
దాని చికిత్సల్లో మచ్చే కాంప్లికేషన్ పట్ల అవగాహన
రావడం లేదు. చికిత్సకాలంలో ఎటువంటి సమ
స్యలు వచ్చినా అది డాక్టర్ నిర్మక్యమేనని, డబ్బు
కోసం జబ్బును మరింత జటిలం చేశారని ఆవేశ
దుతుంటారు. కానీ, డాక్టర్లు కూడా మనమిలే.
హతాత్మగా ఉత్సనుమయ్యే సమస్యల మీద డాక్ట
ర్లకు కూడా ఎటువంటి నియంత్రణ ఉండదు. ఈ
విషయాన్ని అర్థం చేసుకోలేని పేపెంటుకు జబ్బు.
అప్పటి దాకా దేవుడంటారు.. తేడా వస్తే దయ్యం
అంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మానవ విలువల
మీదే నమ్మకం పోతుంది. ■

తెలంగాణ
సినిమా కవులు

తేట తేనెలు చిలుకు పలుకు..



Vaddepalli Krishna



లిత గీత రచయితగా, కవిగా ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యంలో డాక్టర్ వద్దేపల్లి కృష్ణ స్థానం విశిష్టమైంది. ఆయన 1949 జూలై 30న ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా సిరిసిల్లలో పుట్టారు. మొదట గేయాలు, లలిత గీతాలు రాశారు. దాదాపు 30 కవితా సంపుటాలు వెలు వరించారు. 'తెలుగులో లలిత గీతాలు' ప్రధాన అంశంగా పీపోచ్చడి చేసి డాక్టర్ రేట్ పట్టా పొందారు. ఆయన ప్రతిభా పాటవాలను గమనించిన అక్కినేని నాగేశ్వరరావు 1980లో 'పిల్ల జమీందార్' సినిమాలో గీత రచయితగా అపకాశం కల్పించారు. ఆ సినిమాలో వద్దేపల్లి రాసిన 'నీ చూపులోని విరజాజి వాన' అనే పాట రాశారు. దాదాపు 30 కవితా సంపుటాలు వెలు వరించారు. 'తెలుగులో లలిత గీతాలు' ప్రధాన అంశంగా పీపోచ్చడి చేసి డాక్టర్ రేట్ పట్టా పొందారు. ఆయన ప్రతిభా పాటవాలను గమనించిన అక్కినేని నాగేశ్వరరావు 1980లో 'పిల్ల జమీందార్' సినిమాలో గీత రచయితగా అపకాశం కల్పించారు. ఆ సినిమాలో వద్దేపల్లి రాసిన 'నీ చూపులోని విరజాజి వాన' అనే పాట రాశారు. అయితే, ఆ చిత్రం ఆలస్యంగా విడుదలింది. పద లాలిత్యం, భాషా కౌశలం వద్దేపల్లి పాటల్లోని ప్రత్యేక లక్షణాలు.

పట్టోధాత్మకం:

పట్టోధ గీతాలు రాయడంలోనూ ఆయన సిద్ధహస్తాలు. 'యుగకర్తలు' (1986)లో 'తాగినోడి నోటి మాట తండ్రాన వేదమంట' అనే పాటలో 'వస్తుందో రాదో గాని రామరాజ్యము, అయ్యా వల్ల

అమృత కలశం' (1981)లో రాసిన 'సిగ్గాయె సిగ్గాయెరా స్వామీ బుగ్గంత ఎరుపాయెరా' అనే జావళీ, 'కొండపిడుగు' (1985)లోని 'కొండగాలి పీచింది కొంటి పీల్ల పలచింది', 'రహస్య గూడచారి' (1987)లోని 'నేను నిను విడువలేను హృదయరాణి', 'దిగ్గొజయం' (1987)లోని 'చెలి నీ చూపే గులాబై తాకే', 'ఏంటి బావా మరీను' (1992) లోని 'ఆకుచాటు పిందెవైనా సోకుగా ఉన్న జాం', 'మొగుడూ పెళ్లాల దొంగాట' (1992)లోని 'రంబైనా నీ ముందు రద్దులేవే రాదమ్మా', 'లీడర్' (1994)లోని 'పెద్ద కోరిక-కొరుక్కుతింటో దిరిం', 'సర్పున్ సత్తిపుండు' (1997)లోని 'రంగురంగుల లోకమే సర్పున్', 'లావణ్య విత్త లమ్బాయ్య' (2017)లోని 'మిస మిసలాడే కిన్ మిస్' పంటి ప్రణయగీతాలేన్నో ఆయన కలం నుంచి జాలువారాయి.

కాదు అప్పతుంది ప్రజాస్వామ్యము' అంటారు. సంఘనీతిని, దేశభక్తిని చాలీ చెప్పే ప్రటీధాంశాలు ఈ పాటలో కనబడుతాయి. 'ఎక్కడికెత్తుందో మన సు' (2005)లో 'తేట తేనెలు చిలుకు పలుకు నా తెలుగు' పాట తెలుగు భాషాసంస్కృతిని, జాతి

కవిగా, లలిత గీత రచయితగా, పరిశోధకుడిగా విశేషమైన ప్రతిభను చాటిన వ్యక్తి డాక్టర్ వద్దేపల్లి కృష్ణ. 1980లో అక్కినేని నాగేశ్వరరావు ప్రేతాపాహంతో 'పిల్ల జమీందార్' సినిమాలో 'నీ చూపులోని విరజాజి వాన' అనే పాట రాశారు. ప్రణయం, భక్తి, ప్రబోధం.. ఇలా ఏ అంశమైనా హృదయానికి హత్తుకునే లారాయగల పదునైన కలం ఆయనది. భాషా సుగంధం, భావ పరిమళం ఆ సాహిత్యంలో మొందుగా కనబడతాయి. బాణీకి అనుగుణంగా రాసినా స్వీచ్ఛా భావగీతాల్లానే అనిపిస్తాయి వద్దేపల్లి పాటలు.

... తిరునగర శరత్తుచంద్ర

6309873682

జెన్నుత్యాన్ని తెలుపుతుంది. 'పెద్దరి కం' (1993)లోని 'ముద్దుల జానకి పెళ్ళికి మబ్బుల పల్లకి తేపలనే' పాట ఇప్పటికే పెళ్ళి వెదికల పద్ద సందడి చేస్తునే ఉంటుంది. తెలుగు సినిమాల్లోని మొదటి పది పెళ్ళిపాటల్లో ఈ పాట స్థానిస్తి సంపాదించుకుందని గూగుల్ సర్వేలో తేలిం ది. భక్తి గీతాల్లోను ఆయనది ప్రత్యేక స్థానం. 'బైరవ ద్విపం' (1994)లోని 'అంబా శాంభవి భద్రరాజగమనా కాళీ ప్రోము వతీ త్రినయనా', 'పిలిస్తే పలుకుతా' (2002)లోని 'సమతామమతల సాకారం పిలిచిన పలికే ఓంకారం' మొదలైన పాటలు గొప్ప ఆధ్యాత్మిక చింతనను కలిగిస్తాయి. అనువాద గీతాలు రాయడంలోనూ వద్దేపల్లి నేర్చరి. 'పోలీసు కర్తవ్యం' (2004)లోని 'దొంగ వయసే దోచెను సాగనే', 'గూడచారి నె.0.1' (2004)లోని 'చిట్టిమ్మా నీ మీద ఒట్టమ్మా' పాటలు ఆయన అనువాద ప్రతిభను, భాషాపటి మను తెలియజేస్తాయి. ■

దాదాపు 200 సినిమా పాటలు రాసిన వద్దేపల్లి 'ఎక్కడికెత్తుందో మనసు' (2005), 'లావణ్య విత్త లవ్ బాయ్య' (2017) అనే సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించి బహుముఖ ప్రజ్జనను చాటుకొన్నారు. కవిగా, సినీకవిగా నిరంతర సాహితీ యాత్రికుడు డా.వద్దేపల్లి కృష్ణ.

తెలంగాణ చారిత్రక నేపద్ధంలో విస్తారమైన కథలు, సార్వజనిన అంశాలు కలబోసిన ఆసక్తికరమైన ఘట్టాలున్నాయని.. చక్కటి ప్రణాళికతో కృషి చేస్తే వాటిని గిప్ప సినిమాలుగా వెండితెర దృశ్యమానం చేయవచ్చని అన్నారు యువ దర్శకుడు సాగర్ చంద్ర, 'అయ్యారే' 'అప్పట్లో ఒకడుండేవాడు' వంటి వినుాత్మక ధాచిత్రాలతో దర్శకుడిగా మంచిపేరు సంపాదించుకున్నారాయన. ప్రస్తుతం నిజాం నేపద్ధ ఇతివృత్తంతో ఓ భారీ సినిమాకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. స్థానికతను విశ్వవ్యాప్తం చేయడమే కళ నిజమైన లక్ష్యమని అంటున్న సాగర్ చంద్ర 'బతుకమ్మ' తో ముఖ్యటిస్తూ పంచుకున్న మనోభావాలివి..



లోకల్ జీవితాన్ని గ్రూబల్గా చూపించాలి!

మా

స్వస్థలం నల్గండ. ఇంటల్ వరకు అక్కడి పట్టిక స్కూల్లోనే చదివాను. నాన్న మారం రాంచంద్రారెడ్డి నేతాజీ ప్రైస్కూల్స్ ను నడిపేవారు. నా అసలు పేరు కళాసాగర్. నాన్న పేరు కలిసాచేలా సాగర్ చంద్ర అని పేరు మార్కున్నా. అమ్మ సునీత గృహిణి. పారశాల రోజుల నుంచే నేను చురుకైన విద్యార్థిగా పేరు తెచ్చుకున్నా. ప్రైదరాబాద్ ఉన్నానియా యూనివర్సిటీలో ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ చేశాను. అనంతరం మాస్టర్ చేయడానికి అమెరికా వెళ్లాను. మా యూనివర్సిటీకి అనుబంధంగా ఓ ఫిల్మ్ స్కూల్ ఉండేది. అక్కడ జరిగే ఘాటింగ్ చూడటం.. కొండరు విద్యార్థులతో ఏర్పడిన

పరిచయం వల్ల దర్శకత్వంపై ఆసక్తి కలిగింది. దాంతో నేను కూడా ఫిల్మ్స్కూల్లో చేరాను. కోర్స్ పూర్తి చేసుకున్న అనంతరం ఏడాదిన్స్ రపాటు అమెరికాలోనే ఉద్యోగం చేశాను. ఆ తర్వాత దర్శకుడిగా నా కలల్చి సాఫల్యం చేసుకునేందుకు ప్రైదరాబాద్కు వచ్చాను. రవిబాబు, మధుర శ్రీధర్ రెడ్డిల వద్ద దర్శకత్వాభాలో పనిచేశాను. 'అయ్యారే' చిత్రం ద్వారా దర్శకుడిగా అరంగేట్రం చేశా.

శిక్షణ కన్నా సృజన ముఖ్యం

ఫిల్మ్ స్కూల్లో శిక్షణ తీసుకోవడం దర్శకత్వానికి షార్ట్‌కట్లా ఉపయోగపడుతుంది. మనలోని సృజనాత్మక శక్తిల్లిపు పద్ధతి ప్రకారం కార్యరూపంలో పెట్టడానికి ఫిల్మ్స్కూల్ దోషాదం చేస్తుంది. అంతిమంగా దర్శకత్వమనేది క్రియేటివ్ ఆర్ట్. ఓ వ్యక్తిలో కళ తాలూకు సహజాతాలు ఉంటేనే రాణిస్తారు. సృజన లేకుండా ఎంత పెద్ద ఫిల్మ్స్కూల్లో ట్రైయినింగ్ తీసుకున్నా సక్షేపించాలి. పరిశ్రమలో కొన్ని వందల మంది

సహా దర్శకులుగా పనిచేస్తుంటారు. అందులో అతికొద్ది మంది మాత్రమే నిరంతర ప్రయత్నాలు చేస్తూ తమలోని ప్రతిభను మొరుగుపరచుకుంటూ లక్ష్మ్యాన్ని చేరుకుంటారు. దర్శకులుగా సక్షేపించాలంటే శిక్షణ కంటే క్రియేటివ్ స్కూల్స్ చాలా ముఖ్యం.

తెలంగాణ నేపద్ధంలో

సానికతను విశ్వవ్యాప్తం చేయడమే ప్రతి కళ లక్ష్మ్యమని నేను విశ్వసిస్తాను. లోకల్గా ఉన్న జీవితాన్ని గ్రోబల్గా చూపించాను. 'అప్పట్లో ఒకడుండేవాడు' చిత్రంలో యథార్థాల్చి వాస్తవిక కోణంలో ఆవిష్కరించే ప్రయత్నం చేశాను. నా తదుపరి సినిమాల కోసం యాత్మన్ అంశాలు మేళవించిన ప్రేమకథతో పాటు, ఓ చారిత్రక ఇతివృత్తాన్ని సిద్ధం చేసుకున్నా. ఏ కాన్సెప్టును ఎంచుకున్న వాణిజ్యపంథాలోనే వెండితెర దృశ్యమానం చేయాలన్నది నాఫిలాసమీ. ప్రతి సినిమాకు వైవిధ్యమైన ప్రజెంబ్సన్ ఉండాలని నమ్ముతాను.

ఉససరవెల్లి
తత్వం
ఉండాలి..



సినిమా కథ చెప్పడంలో దర్శకులు ఊసరవెల్లి తత్వాన్ని అవలంబించాలన్నది నాసిద్ధాంతం. ఏదో ఒక పంథాకు పరిమితమైపోతే సృజనాత్మక శక్తిల్లిపు పరిపూర్వంగా వ్యక్తపరచలేం. నా తొలి చిత్రం 'అయ్యారే'లో సమాజంలోని మోసాల్చి వ్యంగ్యాత్మకంగా చూపించాను. 'అప్పట్లో ఒకడుండేవాడు' చిత్రంలో యథార్థాల్చి వాస్తవిక కోణంలో ఆవిష్కరించే ప్రయత్నం చేశాను. నా తదుపరి సినిమాల కోసం యాత్మన్ అంశాలు మేళవించిన ప్రేమకథతో పాటు, ఓ చారిత్రక ఇతివృత్తాన్ని సిద్ధం చేసుకున్నా. ఏ కాన్సెప్టును ఎంచుకున్న వాణిజ్యపంథాలోనే వెండితెర దృశ్యమానం చేయాలన్నది నాఫిలాసమీ. ప్రతి సినిమాకు వైవిధ్యమైన ప్రజెంబ్సన్ ఉండాలని నమ్ముతాను.

సూడో
రియాలిటీస్

హీరోల్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని నేనెప్పుడూ కథా రచన చేయను. అయితే స్మిప్ట్ ఒ దశకు చేరుకున్న తర్వాత ఫలానా హీరో అయితే బాగుంటుందనే భావన కలుగుతుంది. అప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నవారికి కథ చెప్పి మెప్పించే ప్రయత్నం చేస్తాను. 'అప్పట్లో ఒకడుండేవాడు' కథను సూడో రియాలిటీ అనే జోనర్స్ రాసుకున్నా. అదోక ప్రయోగమని చెప్పాచు. ఆ తరఫు కథల్లో వాస్తవ ఘటనల పరంపర మధ్య పాత మాత్రం ఊహాత్మకంగా సాగు తుంటుంది. పాత ఓ భ్రమ, అబద్ధం అనిపిస్తూనే దాని చట్టు ఉన్న సంఘ టునలు మాత్రం నిజంగానే జరుగుతుంటాయి.

'అప్పట్లో ఒకడుండేవాడు' హిందీ రిమేక్

మలయాళంలో విజయవంతమైన 'ఆయ్యప్పనమ్ కోపియుమ్' సినిమా తెలుగు రిమేక్కు దర్శకత్వ బాధ్యతలు చేపట్టే విషయంలో చర్చలు జరుగుతున్నాయి. ఆ సినిమా విషయంలో ఇంకా తుది నిర్మయం తీసుకోలేదు. వరుణ్ టీజ్ కథానాయకుడిగా 14రీల్ సంఖ్యలో ఓ సినిమా చేయబో తున్నా. 'అప్పట్లో ఒకడుండేవాడు' హిందీ రిమేక్కు డైరెక్ట్ చేయబో తున్నా. రెండుమూడు భారీ సంస్కరణో డీస్ప్యంస్ జరుగుతున్నాయి. 2021లో ఈ ప్రాజెక్ట్ సెట్టుమీదకు వెళ్తుందనుకుంటున్నా.



అనుకుంటున్నా. అయితే ప్రామాణిక మైన విషయ సేకరణతో కథను సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఓ ప్రణాళిక ప్రకారం కథల్ని తయారు చేసుకోవాలి. అన్ని వనరుల్ని ఉపయోగించు కొని ప్రయత్నాలు చేస్తే తెలంగాణ నేపథ్యంలో గొప్ప సినిమాలొస్తాయి. నేను నిజాం నేపథ్యంలో ఓ చారిత్రక కథ రాసుకున్నా. అనివార్య కారణాల వల్ల ఆ సినిమా నిర్మాణంలో జాప్యం జరుగుతున్నది. కాల్పనిక అంశాలతో ఓ తెలంగాణ యోధుడి గురించి అందులో చెప్పబోతున్నా.

కథడిమాండ్ను బట్టి డైలాగ్స్

సంభాషణల రచన విషయంలో దర్శకుల ఆలోచనా ధోరణి సినిమాల్ని బట్టి ఉంటుంది. కొన్ని కథలకు డైరెక్టర్ డైలాగ్స్ రాసుకోవడం బాగుంటుంది. మరికొన్ని కథలకు రైటర్స్ ను తీసుకోవడం సత్యాలితాలనిస్తుంది. కథ డిమాండ్ ప్రకారం సంభాషణల విషయంలో దర్శకులు నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

సైన్స్, హిస్టరీ నేపథ్యంలో వెబ్సిలీన్..

'ఆపా' డిజిటల్ ప్లాటఫోరమ్ కోసం ఓ వెబ్సిలీన్ చేయబోతున్నా. దానికి నేను ప్రాండ్యాసర్ కమ్సిపోరన్సర్గా వ్యవహరిస్తా. రచన కూడా నేనే చేస్తాన్నా. సైన్స్, టెక్నాలజీ, హిస్టరీ కలబోసిన డాక్యుడ్రామా జోనర్స్ ఆ సిరీస్ ఉంటుంది.

దాసరి ప్రశంసతీ జీవితకాల అనందం

ఓ దర్శకుడిగా ఆర్ట్ ఫార్మాటలో కథను చెప్పడం నాకు ఇప్పం ఉండదు. కథాబల మున్న చిత్రాల్ని కమరియల్ పంథాలో ఆవిష్కరిస్తాను. 'అప్పట్లో ఒకడుండేవాడు' సినిమా చూసిన తర్వాత దాసరి నారాయణ రావుగారు నన్ను ఇంటికి రమ్మని ఆహారినించారు. 'ఇలాంటి సినిమా తీశాపంబీ నీకు ఏ అరవై ఏండ్లు ఉంటాయనుకున్నా. నీలాంటి యువకుడు ఈ సాయిలో సినిమా తీశాడంబీ నమ్మశక్యంగా లేదు. నీలో ఇమాజినేషన్ అద్భుతంగా ఉంది. ఇంకా వివాహం కాకుండా నే.. సినిమా కథలో కూతురు పాత తాలూకు ఉద్యోగాల్ని చక్కగా ఆమిషురించావు. కైమాక్స్ లో నాకు కన్నోచ్చాయి. జీవిత నొరాన్ని వడబోసిన అనుభజ్జుడన వ్యక్తిలా సినిమా తీశాపు' అని దాసరి గారు నన్ను ప్రశంసించారు. ఆయనలాంటి దిగ్ంర్ఘకుని మెచ్చుకోలు జీవితకాల ఆనందాన్నిచ్చింది. 'అప్పట్లో ఒకడుండేవాడు' సినిమాకు నంది అవార్డును స్వీకరించడం గొప్ప అనుభూతి.

... కళాధర్మ రావు



ఆర్టిస్టుల అవసరం అంతగా ఉండదు. ఈ సిరీస్ ను వినుత్తుంగా డిజైన్ చేశాం. ఉదాహరణకు రుఱాన్ని లక్ష్మీబాబు వరిత్రను తీసుకుంటే ఆమె కుమారుడు దామోదరరావు బాల్యంలోనే యుద్ధంలో చనిపోయాడని అందరూ అనుకుంటారు. కానీ ఆలాజరగలేదు. అతను భారతదేశంలోని తొలిపోటోగ్రాఫర్లో ఒకరు. ఆయన మునిమునవడు ప్రస్తుతం సాష్ట్టవేర్ రంగంలో పనిచేస్తున్నాడు. ఈ మధ్యే అతని పోన్ ద్వారా కాంటాక్ట అయ్యాం. ఇలాంటి వరిత్రను తెలియని విషయాల్ని 'ఆపా' సిరీస్ లో చెప్పబోతున్నాం. న్యూటన్ గురుత్వాకర్షణ సిద్ధాంతాన్ని కనుగొనకుండా ఉంటే ఎంజరిగేది? న్యూక్లియర్ బాంబులు ఎలా పనిచేస్తాయి? వంటి సైంటిఫిక్ అంశాల్ని కూడా ఆ సిరీస్ లో ఆమిషురిస్తాం. ఈ సిరీస్ కు 'బియాండ్ టైక్స్స్ బుక్' అనే పేరును పరిశీలిస్తున్నాం. ■

ముల్లిపుల్ జోనర్స్ లో సినిమాలు



ఆర్.కె.నారాయణ్ రచనల్ని నేను బాగా ఇప్పపడతాను. సంక్లిష్టమైన అంశాల్ని కూడా చాలా సరళంగా చెబుతుంటారాయన. ఇక సినిమాల పరంగా అన్ని జోనర్స్ మాసుంటాను. ఎందరో దర్శకులు నా ఆలోచనా విధానాన్ని ప్రభావితం చేశారు. 'శంకరాభరణం' చిత్రాన్ని ఎంతగానో ఇప్పపడతాను. 'ఇడియట్' సినిమా చూసి కూడా ఎంజాయ్ చేస్తాను. సినిమా పరమైన అభిరుచుల విషయంలో ఎలాంటి పరిమితుల్ని విధించుకోలేదు. డైరెక్టర్గా మల్లిపుల్ జోనర్స్ లో ప్రయత్నాలు చేయాలనుకుంటున్నా.

కాయము అంబే
బాలింతకు పాలు
ఎక్కువగా రావడానికి
వాడే మూలిక.
పిప్పుళ్లు అనేది కూడా
ఓచెట్లు ఫలం. వీటిని
భర్తే సమకూర్చుతాడనేది
సామెత అర్థం.

తల్లిని
చేసినవాడే
కాయమూ,
పిప్పుళ్లు తెస్తాడు

పలుకుబడులు

మాము సహిత్తు
క్రాక్కాలు రషం ఖాసి
పోత్తుండ్రి?

మున్నాట ఇరవై
రోగాలకు మూడు
గుప్పెళ్ల కరక్కాయ పాణి

కరక్కాయ పువ్వు, పిండె,
పండు చాలా ఉపయోగకరమై
నవి. శ్వాస, ఉదర, క్రీమి,
హృద్యాగం, గ్రహణి, కామిల,
పాండు రోగాలను హరిస్తుం
దని ఆయుర్వేద వైద్యంలో
ఉంది. అలా, మై సామెత
పుట్టింది.

వాస్తే వాయిలాకు...
పాస్తే పాయిలాకు..

రాసుకోవాలి. పాస్తే అనేది ప్రాసుకోసం సామెతలో చెప్పి
ఉంటారు. పుట్టినపుడు
శిశువుడు దొండాకు పసరు పోస్తారు. లోపలి కల్పులూ
పోవడం కోసం. (ఇప్పటికే కొడితే పుట్టిననాడు పోసిన
దొండాకు పసరు కక్కుతావు అని అంటుంటారు.)

వీయలు



సామెతల్లో ఆయుర్వేదం!

పేరు లేని వ్యాధికి
పెన్నెరు గడ్డ

నా పెంచివాడికి
పెన్నెరు గడ్డ ఇచ్చి!

ఏ రోగం ఎందుకొచ్చిందో
తెలియకపోతే అశ్వగంధి
(పెన్నెరుగడ్డ) పెద్దమందు
అని భావం.



త్రిదోషపరం తిప్పుతీగ

తిప్పుతీగ, తిప్ప ఆకు.. వాత, పిత్త, కఫం అనే మూడు దోషాలకూ మందుగా చెప్పారు.
ఉత్తరేణి ఉత్తమం, మధ్యమం మారేడు, కనీసం కందిపుల్ల పండ్లు తోముకోవడానికి ఉత్తరేణి పుల్ల ఉత్తమమని పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత వేప పుల్లకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు.
మధ్యమం మారేడు పుల్ల, కనీసం, కంది పుల్లనైనా వాడాలని ఆయుర్వేదంలో సూచించారు.

పుండుమీదకు
నూనె లేదంటే
గారెలు వండే
పెండలామూ అన్నట్టు

ఉమ్మెత్త ఆకు, నీరుల్లి నూనెలో కాచి గాయా
లపై (పుండుమీద) కట్టేవారు. ఇంట్లో కొంచెం
కూడా నూనె లేదని చెప్పడానికి ఈ సామెత
పుట్టింది. ఉల్లి చేసిన సాయం తల్లికూడా చేయ
దనె మరో సామెత కూడా ఉంది.

మాట్లాడు
నేను క్రాక్కాలు!

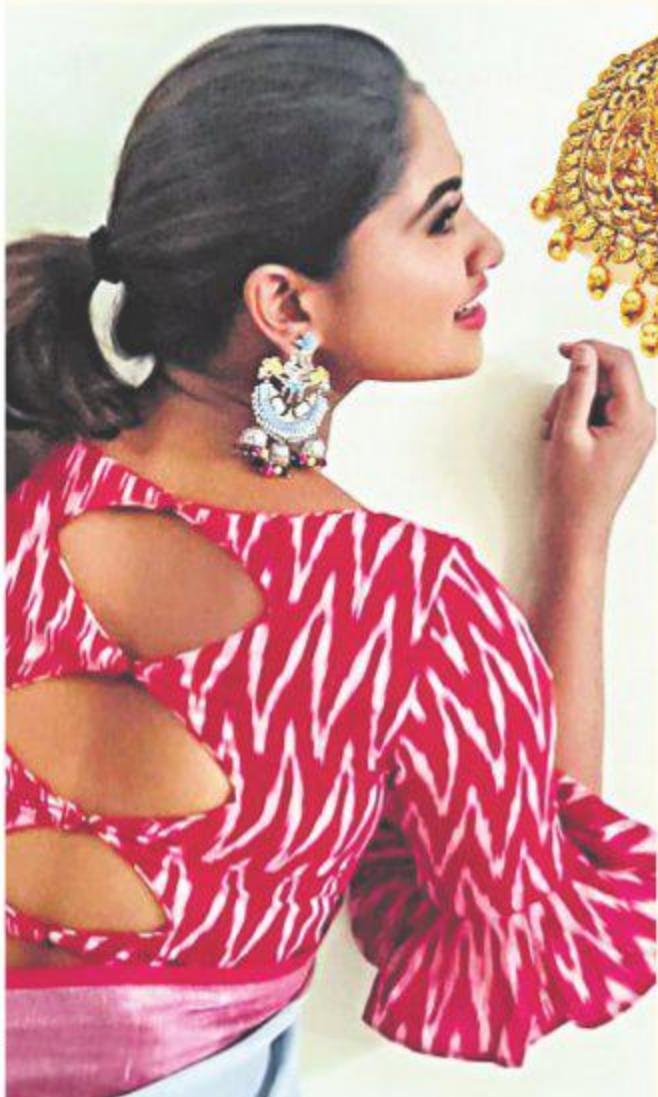


కక్కిన
జిడ్డ
దక్కుతుంది

- నక్కరామక్షణ

శిశు పాలు వాంతి చేసుకుంటే ఆరోగ్య
లక్షణమని ఆయుర్వేదం చెప్పన్నది. ఆ ప్రకారంగానే,
ఈ సామెత పుట్టింది.
ఇలాంటి పురాతన ఆయుర్వేద వైద్య విధానంతో పాటు సామెతలు, ఆరోగ్య
సూత్రాలు కనుమరుగుతున్నాయి. తద్వారా సంస్కృతి కూడా నిషిస్తన్నది.

ప్రాయమ్ ప్రాయమ్!



తున్నారు. వీటిలో కూడా చాలా డిజైన్లు మార్కెట్లో దర్శనమిస్తున్నాయి.

‘అక్షరాలా’ సైడ్ పిన్సులు

జాట్టు కిందికి జారకుండా కీప్పులు, సైడ్ పిన్సులు పెట్టుకుంటారు చాలా మంది. ఒకప్పుడు నల్లని సైడ్ పిన్సులు మాత్రమే ఉండేవి. వాటి సానంలో స్టోన్స్ వచ్చాయి. గోర్డ్ కల్ రీలోని సైడ్ పిన్సులు కూడా మగు వల మనసులను దోచాయి. అయితే, రానురాను ఇందులోనూ కొత్తదనం కోరుకుంటున్నారు మగు వలు. అందుకే ప్రోఫసిస్టులు సరికొత్తగా ఆలోచించారు.

సైడ్ పిన్సులమీద

పేర్లనూ జత చేశారు. కొన్నిటికి ఒకే అక్షరం ఉండేలా చేసుకున్నారు. విధిధ అక్షరాలను వరుసగా కలిపి, తమ పేరును జాట్టు మీద పెట్టేసి అతి వలు మురిసిపోతున్నారు. గర్ల, లవ్..

లాంటి పదాలే కాదు, తమ రాపులతో ఉన్న సైడ్ పిన్సుల పట్టపై ముదితలు ముచ్చపడుతున్నారు.

అందమైన జాకెట్టు

వర్క్ బోట్లను మహిళలు బాగా ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే, ఇవి కుట్టించే ముందు నెక్ డిజైన్ లపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలిగి ఉంటుంది. ఎన్నో డిజైన్లు ఉన్నాయి. కీ-హాల్ ట్రైండ్ ఎక్కువగా ఉంది. ముందు, వెనుక నెక్లైన్లో ఈ డిజైన్లు పెట్టించడం ఎక్కువింది. హాల్ చుట్టూ కూడా హావీ వర్క్ చేయస్తున్నారు. అయితే, ఇది కొత్తగా వచ్చిన డిజైన్ ఏమీ కాదు ‘హామీ ఆప్కే హై కౌన్’ సిని మాలో మాధురి దీక్షిత్ పుణ్యమా అని చాలా

ఎన్ని ఉన్నా.. ఇంకేదో కావాలని మనసు ఆరాటపడుతుంది. అలా అని, ఇంటి బయటికి వెళ్లే పరిస్థితి లేదు. మరెలా? సవాలక్క సమస్యల్లో ఇచ్చి ఒకటి. ప్రాయమ్ కూడా వర్తిస్తుంది. పాత వాటికే, కొన్ని సాంబగులద్ది కొత్త డిజైన్లను తయారు చేయాలి.



నైన్.. పిన్సు!

చీర కట్టడం ఒక ఎత్తు. కుచ్చిక్కు జారకుండా పిన్సుసు పెట్టడం ఒక ఎత్తు. ఈ విషయాన్ని ఆడవాణ్లు తప్పక ఒప్పుకొంటారు కూడా. అయితే, అంత చక్కని చీరకు మామూలు పిన్సుసులు ఏం బాగుంటాయి? కాబట్టి, పిన్సుసులకు కూడా సాంబగులద్ది తీర్చిదిద్దుతున్నారు డిజైనర్లు. పుష్యలు, పట్టలు, జంతుపులు.. ఇలా ఒకటేమిటి, కాదేదీ పిన్సుసులకన్ఱం అన్నట్లుగా రూపొందిస్తున్నారు. కొందరు గుత్తులుగా ఉన్న పిన్సుసుల పట్ల మక్కువ చూపిస్తున్నారు. సింగిల్ లైన్, డబుల్ లైన్.. ఇలా చాలా రకాల డిజైన్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కొందరు, ఇవే పిన్సులను బ్రోచర్లుగా కూడా వాడు.



నా దోస్తు టూవు

... కు

డా. టి. సంపత్తి కుమార్

9810402895

దో

స్తులు లేని మనుషులుంటరా? ఎక్కడన్న కనవడితే నాకు సూపియ్యండ్రి. మీకున్నట్టే నాకూడ మన్సుగ దోస్తులు. వాడకట్టు దోస్తులు. బడి దోస్తులు. కాలేజీ దోస్తులు. ఊరి సోపతోల్లు. పనిజేసే ఆఫీస్ దోస్తులు. గిల్ల కథల్ రాస్తా. రాసేటోల్లలగుడ దోస్తులన్నరు. మన జోకులని వట్టి దోస్తులు. వేరే రాష్ట్రాల దోస్తులు. పారెన్ దోస్తులు. మనసుంటి తోలు (గోధుమ) రంగోళ్లు. నల్ల రంగోళ్లు. తెల్లోళ్లు. ఇప్పుడు మీకు జెప్పవోయే కథ ఓ తెల్లాయన గురించి. పేరు టామాగ్లీన్. అందరు మొదటి పేరుతో టామ్ అని పిలుస్తరు.

దిల్లీల పనిజేస్తున్నప్పుడు నాకు టామ్ తోటిదోస్తానీ శుర య్యంది. నల్లై ఏండ్ల కిందటి ముచ్చుట ఇది. నేను పనిజేసే ఆఫీస్సు కెనడా సర్కారోళ్లు ఒక పెద్ద ప్రాజెక్ట్ అచ్చింది. పతే ఆ ప్రాజెక్ట్ ఒక కెనడా ఎస్టీవో (వాలెంటరీ ఆర్గానిజేషన్)కు మొదలిస్తరు. ఆల్లనుంచి మా ఆఫీస్సుప్పరు. ఈ ప్రాజెక్ట్ నడిపేది, దేశమంతా పనుల్లాసేది, నతీజలు సూపేది అంతా మా సంసద్. కెనడాల ఉన్న ఎస్టీవో ఆఫీస్ నే టామ్ పనిజేస్తరు. ఈయనే ఈ ప్రాజెక్ట్కు బాసన్నట్టు. మా ఆఫీస్ ఈ ప్రాజెక్ట్ జిమ్మెడారి నాది.

మన దేశంల ఈ ప్రాజెక్ట్ పని పదిహేడు రాష్ట్రాలల్ల ఉంటది. అయిదేండ్లల పనిని అయిపోగొట్టాల. పని ఎట్టితున్నదో సూసెతం దుకు ఆర్టెల్లకొకసారి టామ్ కెనడా నుంచి డీల్లికస్తుండే. మా డైరెక్టర్లో మీటింగులు జేస్తుండే. నాతోని కూసోని మీటింగులు, ఇసాబ్ కితాబులు అడిగి సూస్తుండే. ఇప్పుడునంక ఫీల్డ్ విజిట్ కోసం మేమిద్దరం కలిసి ప్రతిసారి రెండు రాష్ట్రాలకు పోయి, ఊర్లు తిరిగి, పనులు చూసి, ప్రాజెక్ట్ గురించి ఆడ్యోల్లు, మొగొల్లతోని మళ్ల మీటింగులు వెట్టి దినమంతా కష్టపడి తిరిగిట్లం. ఇద్దరం ప్రాజెక్ట్ పని మంచిగ కావాలని ఇప్పుడు మాట్లాడు కొంటూ ప్లాన్ జేసేది.

రెండేండ్లల నేను టామ్ మంచి దోస్తులమైనం. ఇంటి సంగతులు, పిల్లల ముచ్చట్లు చెప్పతుండే. కెనడా రాజధాని ఆటావాలో జిందగీ ఎట్లుంటది, కర్మలేట్లుం ఉయ్ అన్ని ఓపిగ్గా సంజాయి స్తుండే. మన ఉర్లల్ల పారనోళ్లకు ఎట్ల మర్యాద జేస్తరు, ఎట్ల నమస్తేలు జెయ్యాల గిసుంటియి అన్ని నేను చెప్పి కొత్తతనం పోగొట్టిన. మన్సు ప్రశ్నలడుగు తుండే. మన కారపు తిండ్లు తింటుండే. పికా

అంతా.





యత్క చెయ్యకపోతుండే. పన్నెందువేల కిలో మీటర్ల దూరం నుండి అచ్చినందుకు ఎప్పుడూ పని ధ్యాని! మన పద్ధతులని, పని తీర్మాని గమనిస్తుండే. రాత్రి తిణేటప్పుడు బగ్గ మాట్లాడుకొనేది. టామ్ ఐర్లాండ్ దేశంల పుట్టిందు. ముపై ఎండ్లప్పుడు దేశం వదిలి కెనడాకు పోయిండట. మంచిగిపిచ్చి అక్కడి మనిషిపోయిందు. భార్య టీచర్. ముగ్గరు బిడ్డలు. మంచోడు. మన మహాత్మా గాంధీ అంటే మన్ను ఇష్టం. అటిన్సర్ తీసిన గాంధీ సీన్యాను రెండుమాడునార్చు సూసిండట.

ఎప్పటిక్కనే ఆర్బులు కాంగసే టామ్ దిల్లీ అచ్చిందు. ఈసారి కర్నూలుక రాష్ట్రం పోవాలని మొదలే అనుకోని ప్రోగ్రాం జీసినం. బెంగళూరోళ్ళకు మేం వచ్చే సంగతులు చెప్పినం. ఊర్లల పని సూసేందుకు అక్కడినుండి రైల్ వోవాల. టీక్కెట్లను రిజర్వ్ చేయించుమని మా ఆఫీసోళ్ళు మొదలే చెప్పిండు. దిల్లీల పని కాంగానే పావాయిజాం ల బెంగళూరు చేరు కున్నం. తెల్లారి మీబీంగులు అయినంక రాత్రి రైలులో గుల్ఫర్ పోవాల.

సాయంత్రం మీబీంగు నడుమ చాయ్ తాగుతున్నప్పుడు ఆఫీసోళ్ళు రెండు రైల్ టీక్కెట్లను మా చేతుల పెట్టిండు. టామ్ తీస్యాని టీక్కెట్లని సూసిందు. తెలుమనిషి మొఖం మెల్లగా ఎర్రగైంది. టీక్కెట్లనిచ్చినాయనకు సమాజ వట్టక పరేషన్ అయితుందు.

ల్లాక సప్పుడే లేదు. మేము ఒకండ్ మొఖాలు ఒకల్లం పిసపిసగా సూసుకొన్నం.

“అయితే నాది కూడా సెకండ్ క్లాస్‌కి మార్పు” అనుకుంట టామ్ టీక్కెట్లని చేతులో పెట్టిందుకు చేయి సాచిందు. టీక్కెట్లనిచ్చినాయిన గ్రోయిలం చిందు. ఎం చేసుడు అని పరేషన్ అయితుందు. తెల్లాయిన సెకండ్ క్లాస్‌ల ఎట్ల వోతడు?.... ఆ గుబులే పట్టుకున్నది ఆయనకు.

“మీరు... మీరు... సెకండ్ క్లాస్ డబ్బాలవో తరా?” మీరు చేసే పని కాదన్నట్టుగా మొఖం బెట్టి మెల్లగా అడిగిందు. నావైపు కూడా చూసిందు.

టామ్కి ఆయన పరిస్థితి సమజ్జ్లవట్టింది. ఓదార్పు గొంతుతో “ఎందుకు ప్రయాణించకూ దదూ? మహాత్మా గాంధీ సెకండ్ క్లాస్ రైలు ప్రయాణం చేయలేదా?” ఎదురు ప్రశ్న ఏసిందు.

ఆఫీసాయనకి ఎంజేయాల్స్ సమాజ్ కాలేదు. ఈ చిక్కుముడి నుంచి ఎట్ల బయటవడాలో అని కుడిదిలవడ్డ ఎలుక లెక్క కనవడ్డడు.

టామ్ నెమ్ముదిగా, ఓదార్పుతూ “ప్లీట్, ఎలా గైనా నా టీక్కెట్ క్యానెల్ చేసి, నాకు కూడా సెకండ్ క్లాస్ టీక్కెట్ చేయిందు. మేమిద్దరం ఒకే పనికి పోతున్నాం. వేర్యేరు క్లాసు డబ్బాల్లో ప్రయాణం చేయడాన్ని నేను ఊహించుకోలేకపోతున్నాను” చెప్పిందు.

టామ్ మొచం ఇంకా ఎగ్రగనే ఉన్నది. తెల్ల రంగు అచేతందుకు బైంపుతున్నది.

మీబీంగ్ కతమ్ జీసుకోని, హోటల్కు

టామ్ బెర్తు ఏసి బోగిది. నాదేమో సెకండ్ క్లాసు డబ్బా. అప్పటికే నేను టామ్ని రెండేండ్ నుంచి మంచిగనే అర్థం చేసుకొన్న. కోపం ఎందుకు వచ్చిందో నాకు తెలిసింది. కెనడాలో గిట్ల జెయ్యరు. అందరినీ సమానంగా సూస్తరు. తేడాలు సూపిస్తే తప్పు కింద లెక్కనట.

టామ్ బెర్తు ఏసి బోగిది. నాదేమో సెకండ్ క్లాసు డబ్బా. అప్పటికే నేను టామ్ని రెండేండ్ నుంచి మంచిగనే అర్థం చేసుకొన్న. కోపం ఎందుకు వచ్చిందో నాకు తెలిసింది. కెనడాలో గిట్ల జెయ్యరు. అందరినీ సమానంగా సూస్తరు. తేడాలు సూపిస్తే తప్పు కింద లెక్కనట.

నా దిక్కు సూపించు కుంటా “ఈయన టీక్కెట్ గిట్లిందుకుంది? ఇధరిది ఒకటే క్లాసుండాల కదా?” టీక్కెట్లని చీసినాయన్ని అడి గిండు టామ్.

మొఖం ఎట్లనో వెట్టి “ఇప్పుడు సీజన్. దొరక లేదు. నీ ఏసి టీక్కెట్ సుగ మన్ను కష్టంగా దొరికింది” అన్నడు. ‘ఎ ట్లనన్న సర్కూండ్రె’ అన్నట్టు నాదిక్కు సూసిందు. ఎవ్వలు మాట్లాడలేదు. రెండు నిమిషా

పోయినం. రాత్రి తొమ్మిది రైలుకు వోవుడు. ప్రెష్ అయినం. డిన్వర్ చేసినం. రైల్స్ స్టేషన్ చేరు కొన్నం. ప్లాట్ ఫార్మ్ చేరుకొని ఎదిరిచూస్తున్నం. ఎదు నిమిషాలు అయిందో లేదో, ఆఫీసాయన రానే అచ్చిందు.

“టామ్. ఇదిగో మీ టీక్కెట్లు” చేతిలో పెడుతూ ముసిముసిగా సగుకుంటా నా దిక్కు సూసిందు. ఎందుకు సగుతున్నడో నాకు సమాజ్ కాలేదు.

టామ్ టీక్కెట్లని చూసిందు. నా చేతిల పెట్టిందు.

ఇధరికి ఏసి బోగిలో రిజర్వేషన్!

“ఎట్ల దొరికినయ్? సీజన్ అని, కష్టమని చెప్పి నవ్ గడా?” ఆశ్ర్యంతో టామ్ అడిగిందు.

“మీరింతగా పట్టువడితే, నేను మా పెద్ద సార్ (ఎగ్గిగ్యూటివ్ డైరెక్టర్) దగ్గరికి పోయిన. మీ టీక్కెట్ బద్దాయించుడు ఇషయం చెప్పిన. సార్ బాగా ఆలోచించిందు. ఆయన తెలిసినోక్కతోని మాట్లాడిందు. రైల్స్ డిపార్ట్మెంట్ పెద్దాయనతో సుగా మాట్లాడిందు. మన పనయ్యపోయింది.”

మేము పోయే రైలు మెల్లగా ప్లాట్ ఫార్మ్ దగ్గరి కన్నన్నది.

* * *

మా ప్రాజెక్ట్ జోరుగా నడిచింది. టామ్ ప్లాన్ ప్రకారంగా ప్రతి ఆర్ట్రోల్కు అచ్చిందు. ఇద్దరం కలిసి మిగతా రాష్ట్రాలకు పాయించం. ప్రాజెక్ట్ పదవసంవత్సరంలోకి అడుగుచెట్టింది. ప్రతి త్రైప్పుల టామ్ను మా ఇంటికి డిన్సుర్కు పిలిసిన. మాంచిగ కలిసిపోతుందే. అరెండ్ మా కొడుకుతోచి మాట్లాడుతుందే. ఆడుకొంటుందే. మా కుటుంబంతోచి దోస్తాన్ని ఇంకా చిక్కవడ్డది. బిడ్డలకియ్యమని చిన్న చిన్న కానుకలని టామ్తో మేము పంచేది.

డిన్సుర్ అయినంక హోటల్లిక్ పోయేముందు మావోడికి 'బాయ్' చెప్పేందుకు వాడి రూమ్కు పోతుందే. నిద్రలున్న వాడి తలపై చేతులెట్టి ప్రేమతో నిమిరి ముద్దు వెడుతుందే.

నాకు ఇంకో ఉద్యోగం అచ్చింది. రాజీనామా చేసి వేరే ఆఫీసుల చేరిన. అది కెనడా గవర్నమెంట్ ఆఫీస్. నేను వదిలిన రెండు మూడేండ్కు, టామ్ రిబ్రిం అయ్యాండు. గిట్లగాంగే మేము విఫిపోయి నమనుకుంటున్నరా? మా దోస్తాన్ని కతం అయిందనుకుంటున్నరా? కతమైతే కథిందుకు రాస్తుంటి. మా రెండు కుటుంబాల నడుమ దోస్తాన్ని ఇంకా చిక్కవడ్డది!

టామ్ రిబ్రిం అయినంక చూపులేని పిల్లలకి పృష్టకాలు చదువుడు మొదలువెట్టిందు. రేడియో స్టేషన్ సదుపుతే ఆ పిల్లలు పాలాలు ఇంటరట. ఆయనకి నాటకాలంటే పానం. యూక్లిడ్కు ఎట్ల జియ్యాల్సో చెప్పుతడట. దర్శకత్వం చేసుడు మస్తు ఇష్టం. ఆటావాలో ధియేటర్ గ్రూప్ ఉన్న దట. మంచి డైరెక్షన్ చేసినందుకు టామ్కు అవార్డులు అచ్చినయి.

మా జిందగీలు నడుస్తున్నయ్య. టామ్ ఆటావాలో. మాది దిల్లిలో...

నన్న మా ఆఫీసోక్కు మూడు వారాల బ్రినింగ్కని ఆటావాకి పంపించ్రు. అంటే టామ్ ఉంటున్న కెనడా రాజధానికే. మస్తు కుశయ్యంది. దోస్తుని ఆరేడు ఎండ్కు మల్ల కలుస్తానని!

బ్రినింగ్ నడిచింది. శని, ఆదివారాలు భాళ్ళి. టామ్ హోటల్కిచ్చి ఆళ్ళింటికి తీస్కువోతుందే. ఆటావా పట్టం అంతా తిప్పిందు. చూడాల్సి నవి సూపిందు. సుట్టుపక్కలున్న వాటినిసుగ సూపిచ్చిందు. దావ తులు చేసిందు. జిడ్డల్వి, అల్లుల్లని పిలిసిందు. నేను టామ్ తమ్మునై పోయిన. ఇంటికి దూరంగున్నా నాకు ఇంట్లనే ఉన్నట్టనిపిచ్చింది.

బ్రినింగ్ అయిపోయింది. టామ్, ఆయన భార్య హోటల్కిచ్చి ఏర్ పోర్ట్స్ తీస్కుపోయిందు. మా కండల్ల నీళ్ళు. మల్ల ఎప్పుడు కలుస్తుమో ఏమో? అసలు కిలేనే అవకాశమే లేదు. బ్రినింగ్ పుణ్యాన కలుసుకున్నాం. ముగ్గురం గట్టిగా అలు ముకున్నం.

నేను దిల్లి చేరుకున్నా.

* * *

ఎండ్ గడుస్తున్నయ్య. కొత్త పంచాంగాలన్న స్తుయ్య. పాత వడుతున్నయ్య. అధికార పార్టీలు మారుతున్నయ్య. రాజకీయ రంగులు మారుతున్నయ్య. కొత్త బిక్యులజీలు ఆచ్చి దూరమోల్లను దగ్గర జేసినయ్య. ప్రతి క్రిస్టున్కు టామ్, ఆయన భార్యతో పోన్న మాటల్లడటోన్ని, ఈమెయిల్లో అపుడుపుడు ఉత్సత్తురాలు రాసుకొనేది.

టామ్ వయస్సు పెరుగుతున్నది. మోకాళ్ళ



బ్రినింగ్ నడిచింది. శని, ఆదివారాలు భాళ్ళి. టామ్ హోటల్కిచ్చి తీస్కువోతుందే. ఆటావా పట్టం అంతా తిప్పిందు. చూడాల్సి నవి సూపిందు. సుట్టుపక్కలున్న వాటినిసుగ సూపిచ్చిందు. దావ తులు చేసిందు. జిడ్డల్వి, అల్లుల్లని పిలిసిందు. నేను టామ్ తమ్మునై పోయిన. ఇంటికి దూరంగున్నా నాకు ఇంట్లనే ఉన్నట్టనిపిచ్చింది.

నొప్పులు మొదలైనయ్య. ఆప్రేషన్ అయింది. చేతిల కట్టే! మా కొడుకు ఇంజినీరింగ్ అయిపోగొట్టిందు. రెండేండ్ పటి కంపెనీల పనిజేసిందు. నేను కెనడా సర్కారు ఆఫీసులనే చిక్కవడ్డ. అండ్కనే పనిజేస్తున్నా. నా తలెంట్లుకలు తెల్లవడుతున్నయ్య. రంగే సుడు మొదలయ్యింది.

మా వోడికి కెనడా వ్యాపార రాజధానైనా టూరంటోలో ఎం.బి.ఎ. సీటోచ్చింది. టామ్ బాగా కుశయ్యంది. చిన్నప్పుడు తలమీద చేతేసిన పిల్లోడు, ఇప్పుడు వాళ్ళ దేశంకు సదుకునేందుకు అస్తున్నడని. ఆటావా సుంచి టూరంటో పదు గంటల బస్సు / రైలు ప్రయాణం. సదువైపోయింది. డిగ్రీ స్టోర్ఫికెట్ తీసుకొనేటప్పుడు (గ్రాచ్యు యేషన్ పండగ) తల్లితండ్రులు సూసెతందుకు పోతరు. మేముగూడ ప్లాన్ ఏసుకొన్నం. పోయిన ప్పుడు టామ్ని మల్ల కలుస్తుమని. మస్తు ఖుపీతోని ఎదిరిసుసినం. కాసీ, అస్తులు వైంట పెద్దపనొచ్చిపోవడు కాలేదు. టామ్కు పోన్న చెప్పి బాధపడ్డం.

మా ఇద్దరి మను టోరంటోలోనే ఉంది. ఆరోజు గ్రాచ్యుయేషన్ పండగ. కొడుకు సర్టిఫికెట్ తీసుకుంటడు. మావోడితోని మాటల్లడినం. సదువైపోయినందుకు సంతోషమైంది. జల్లే నొక్కి దొరుక తదని చెప్పిందు.

తెల్లారి మావోడు పోన్ జేసిందు. గ్రాచ్యుయేషన్ పండగకి మేము లేని లోటు మావోనికి కాకుండా, టామ్, ఆయన భార్య అచ్చిండని, ఆడిటోరియంల కూసోని ప్రోగ్రాం సూసింద్రని సంతోషంగా చెప్పిందు. దినమంతా మావోనితో గడిపివాళ్ళు వాప్సి పోయిందు. ఈ మాటలినంగే మా ఇద్దరి కండల్ల నీళ్ళు. ఏ బంధుమని పిలాల? సుట్టుం గాదు, రక్తబంధం లేదు. మనదేశమాయన కాదు. స్నేహా బంధంల గింత తాక్తి ఉన్నదా అని ఎండ్రిన. అల్లిద్దరికి మనుసుల మొక్కలు ఉన్నదా వేద్దని అన్ని సంగతులు రాసింది.

మా కొడుక్కు నొకరచ్చింది. టూరంటోలో

అప్పార్ట్మెంట్ తీసుకొని ఉండుడు మొదలువెట్టిందు. అప్పుడు చిన్న ఆశ శిగురేసుడు మొదలైంది. టామ్ని మళ్ళీ టసారి కలుస్తానన్న అత్యాశ! కొడుకు దగ్గరికి ఒక్క పారన్న పోతం గదా, అప్పుడు ఆటావా పోయి ఎట్లనున్కలోచ్చ. సూడంగా సూడంగా ఎండ్ గడిశి పోవట్టే. నేను 2015ల రిబ్లైన్. మాకు మంచి మోబాసి అనుకోని మావోడి దగ్గరికి ఓ నాలుగు నెల్లు ఉండేందుకు పోయినం. ఓ నెలగాంగనే టూరంటో సుండి ఆటావా పోయినం. వారం రోజులున్నం. హోటల్ల ఉండడ్ని టామ్ మొదలే మాతోచి మాట తీసుకున్నడు. ఇల్లు పెద్దగుంటది, ఆల్లతోనే ఉండాలని ప్రేమతో జెప్పిందు. నాతు, నా భార్యకు 'కెనడా' (మన చబ్బీస్ జనవరి పండగ లెక్క) సంబరాలని సూపిచ్చిందు. దినమంతా పండగే. దోస్తులతోని కలిపిచ్చిందు. బిడ్డల కుటుంబాలతో కలిపిందు. అందరిని డిన్సుర్కు పిలిచిందు. మస్తు మర్యాదలు జేసిందు. టామ్ వయస్సు ఎనష్టే దాచీంది. కాళ్ళ నొప్పులు ఇంకా ఎక్కయినై. ఇంకేదో అప్పెవ్న అయ్యాందట. కారు నడుపుడు బందైందట. బయట పసులకి ఆయన భార్యనే. వారం రోజులు బాగా కుప్పీగా గడిపి టూరంటోకి వాపసి అచ్చినం. * * *

మా దోస్తాన్ని ఇంకా చిక్కవడ్డది. గోదావరి నది మీద సాన్స (నిర్మల్ దగ్గరి ఉను) దగ్గర గట్టిన నూరీండ్ చిడ్డి తీరుగా గట్టి వడ్డది. నాలుగేండ్ కొత్త క్యాలెండర్లు గోడకెక్కినయ్య. దిగినయ్య. తెలంగాణ కొత్త రాష్ట్రమైంది. కొత్త రాష్ట్రం రూపు రేఖల్ని మారుస్తున్నది. నేను దిల్లినుండి నిర్మల్కి మారిన. అయిదారు నెల్లకొకసి టామ్కి ఈమెయిల్ పంపుతా. జవాబుస్తుది. నడుముకి ఇంకో ఆప్రేషన్ అయ్యాందట.

కొత్త సంప

నమస్తే తెలంగాణ ముల్చనూరు ప్రజాగ్రంథాలయం

[ముల్చనూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), వరంగల్ అర్ధన్ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్ఘాటన

సంస్కృతి, చరిత్ర,
సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల,
బైరుధ్యాల నేపథ్యంలో
కథ ఉండాలి.
నవ్యతకు, స్వాజనాత్మకతకు
పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే
ఆప్ష్వినం పటుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన
కథలలో ఉత్తమమైన

22 కథలను

ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతులు
వివరాలు



2 ద్వితీయ బహుమతులు (బక్కలక్కి)
రూ. 25,000

3 తృతీయ బహుమతులు (బక్కలక్కి)
రూ. 10,000



6 కన్నిలేషన్ బహుమతులు (బక్కలక్కి)
రూ. 5,000

నియమ నిబంధనలు

ఈంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ ప్రతికులలో గానీ, వెబ్ ప్రతికులలో గానీ,

వ్యూహ త బ్లగ్ గులలో గానీ, సోషర్ మీడియాలోగానీ) ప్రచురితం కాని
కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్చం.

పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.

ప్రచురణకు అంగీకరించని రాత్రప్రచులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

కథరు ఎన్ని కథలైనా పంపాచ్చు.

రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు,

పూర్తి చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి.

కథ అనువాదగానీ, అనుకరణగానీ, అనుసరణకానీ కాదని హామీపత్రంలో స్పృష్టం చేయాలి.

పోటీలో ఏ బహుమతి పొందిన కథనైనా, ఫలితాలు వెలువదిన తరువాత వెనక్కి

తీసుకునే అవకాశం కథా రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.

బహుమతుల విషయంలో న్యాయమిర్చేతలడే తుది నిర్దయం, తా విషయంలో
ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా,

ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వార్డైనా కథలు పంపవచ్చు.

విజేతలకు ముల్చనూరులో బహుమతుల ప్రధాన కార్యక్రమం ఉంటుంది.

కథలపోటీ ఫలితాలు నమస్తే తెలంగాణ బతుకమ్మ లో ప్రచురితం అవుతాయి.

కథలు మాకు
అందాల్స్ చివరి తేదీ

ఆగస్టు 31, 2020

బహుమతి
పొందిన కథలు
నమస్తే తెలంగాణ
'బతుకమ్మ' లో
ప్రచురితం
అవుతాయి.

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

బహుమతి పొందిన
కథలు పుస్తకరూపంలో
కూడా అచ్చు వేసే అధి
కారం పాటి
నిర్మాపాకులకు
ఉంటుంది.

పంపాల్స్ విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి.
- ఈ - మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్లో వర్డ్స్పైల్
పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజీమేకర్లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు
పీఎమ్డి పైల్స్, పీడీఎఫ్సు కూడా జత చేసి ఆ రెండింటినీ
ఈ - మెయిల్లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- డీటీపీ, వర్డ్స్పైల్ ఏ4 సైజులో 14 నుంచి 16 పాంట్లో
నాలుగు, ఎదు పేజీలకు మించకూడదు.
- పదాల్లో అయితే కథ 1500 పదాలకు మించకూడదు.
- హామీపత్రం జత చేయడం మర్కుపోవడ్డు.
- కథల ప్రతులపైన రచయిత / రచయిత్రి పేరు
ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రం పైన మాత్రమే పేరు ఉండాలి.

కథలు పంపాల్స్ చిరునామా

బతుకమ్మ కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
8-2-603/1/7, 8, 9, లోడ్ నంబర్ 10,
బంజారాపీల్స్, హైదరాబాద్ – 500 034.

మీ కథలు పంపాల్స్ ఈ - మెయిల్ ఐడి
sunmag@ntnews.com

వాస్తు

సుద్దాల సుధాకర్ తేజ్

suddalavasthu@gmail.com

Cell: 7993467678



గుడికి ఎదురుగా
ఇల్లు కట్టుకోవచ్చా?

- కె. గోవింద్, బర్క్‌పుర

చాలా పల్లెల్లో 'కాస్ట్రపథ్థతి'
పాటించిన గుడులు ఉన్నాయి.
కానీ, పట్టణాల్లో ఎన్నో గుళ్ళు
సందుల్లో, ఇండ్ల మధ్యన
ఉన్నాయి. గుడి ఎక్కడ కట్టినా
దానికి నాలుగు వైపులా రోడ్సు
ఏర్పాటు చేసి ఒక ప్రాకారం ఏర్ప
రచి అందులో గుడి కట్టాలి. అలా
ఉన్న గుడులకు వీధుల అవతల
ఇండ్లు కట్టుకోవడం దోషం కాదు.
నేరుగా ఎప్పుడు కూడా కించాల
యానికి ఎదురుగా, విష్టవు అల
యానికి మెనక ఇండ్లు కట్టివద్దు.
మన స్థలానికి పక్కన ఎదురుగా
రోడ్సు వచ్చిన తర్వాత, తు రోడ్సు
అవతల గుడి ఉంటే దోషం
ఉండదు. ఒకవేళ మనకు పక్కనే
గుడి ఉంటే మన స్థలంలో కొంత
మేర స్థలం వీధికి వచ్చిలి ఆ
తర్వాత ప్రహారి కట్టి దానిలో
ఇల్లు కట్టుకోవాలి. మీ ఇంటిని
జాగ్రత్తగా ప్లాను చేసుకొని
కట్టుకోండి.

ఒకల పేరు మీద కొన్న భూమిని వేరే వాళ్ళ కొని ఇల్లు కట్టుకోవచ్చా?

- ప్రేమలత, కొలనుపాక

స్థల ప్రాధాన్యం, దాని వృద్ధి రేటు అంతా కూడా ఆ స్థలం పేరు మీదకన్నా దాని లక్షణాల మీద ఆధారపడి
ఉంటుంది. ఎవరి పేరు మీద స్థలం ఉన్నా, వేరొకరు అపార్ట్మెంట్లలో 'కాపురం' ఉంటున్నారు. అవస్థ
అందులో ఉండేవాళ్ల పేర్లమీద ఉండవ కదా? వాళ్లంతా బాగుండటం లేదా?

మీరు వేరేవాళ్ల పేరుతో ఉన్న భూమిని కొంటున్నారు.. అన్నప్పుడు, మీరు మీ పేరుమీదకు మార్చుకుంటారు
కదా? అప్పుడు అనుమానం ఏముంది? ఎవరు, ఎప్పుడు, ఎవరివద్ద కొన్నా తమ పేర్లు మార్చుకొని రిజిస్ట్రేషన్
చేసుకోవాల్సిందే. ఒకవేళ కమర్చియల్ అవసరం కోసం లీజిటు తీసుకున్నా ఇబ్బంది కాదు. మీరు సాంత్రారు
కానంత మాత్రాన భేదం ఉండడు. మీరు ఎది కట్టినా, రెంటుకు ఉన్నా, ఆ నిర్మాణం బాగుండా లేదా? అది
ఉండడగిందా లేదా అని చూసుకొని నిర్దయం తీసుకోవాలి.

పిరమిడ్ ఆకారంలో ఇల్లు కట్టుకోవచ్చా?

- జంద్రాణి, కొత్తవేట

మన పల్లెల్లో పెంకుటిండ్లు, కమ్ముల ఇండ్లు అన్ని పిరమిడ్ ఆకారంలోనే ఉంటాయి. పిరమిడ్ కప్పు
మన దేశానికి కొత్తకాదు. అతిప్రాచీన నిర్మాణ విధానంలో మన సంస్కృతి దానినే ఆచరించింది. గోపుర
ఆకార నిర్మాణాలే అన్ని. మన పూరి గుడిసెల్లో ఉన్న 'కౌశలం', సైన్స్, విదేశాల అద్దాల హట్టులలో
ఉండదు. 'ఘోకేసులు' గృహము కాలేవు. ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే... పిరమిడ్ విధానంలో దిశలు
తప్పక పాటించాలి. నలభై ఏండ్ల క్రితం ఏ పల్లెటూరూ దిశలకు విరుద్ధంగా లేదు. నేడు పట్టణ, నగరాలు
దిశలకు అనుకూలంగా లేవు. గృహం కట్టడం అంటే దానికో పద్ధతి, నిర్దిష్టమైన కొలతలు ఉంటాయి. పైగా
ఇల్లు మొత్తం పిరమిడ్ ఆకారంలో కట్టడం అంటే దానిలోని గదుల విభాగం జాగ్రత్తగా చేయాలి. ప్రతి
గదీ పిరమిడ్ కప్పులను కలిగి ఉండేలా,

మీ ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా

'బతుకమ్మ', నమస్తేతలంగాణచినపత్రిక,
ఇంటి.నం: 8-2-603/1/7.8.9,
కృష్ణపురం, రోడ్ నం: 10, బంజారాపీఎల్స్,
హైదరాబాద్ - 500034.



పద్యం

పరనాల సోదరుడై
పరథనముల కాసపడక పదులకు హిత్తుడై
పదుల దనుబోగడ నెగడక
పదులలిగిన నలుగనతడు పరముడు సుమతీ!

తాత్పర్యం: పరస్తీల పట్ల
సోదరుడిలా మెలగాలి. ఇతరుల ధనానికి ఎంతమాత్రం
అశపడకూడదు. తోచీవా
రంతా తనను ఇష్టపడేలా
ప్రవర్తించాలి. ఎదుచీవారు
పొగుడుతుంటే ఉప్పాంగి
పోకూడదు. ఎవరైనా కోప
గించుకొన్నప్పుడు తాను
కూడా అదే పంధాలో అగ్ర
పోన్ని ప్రదర్శించరాదు. ఇలాంటే ఉత్తమ గుణాలను
కలిగిపున్నవాడే శ్రేష్ఠుడుగా గుర్తింపబడతాడు.

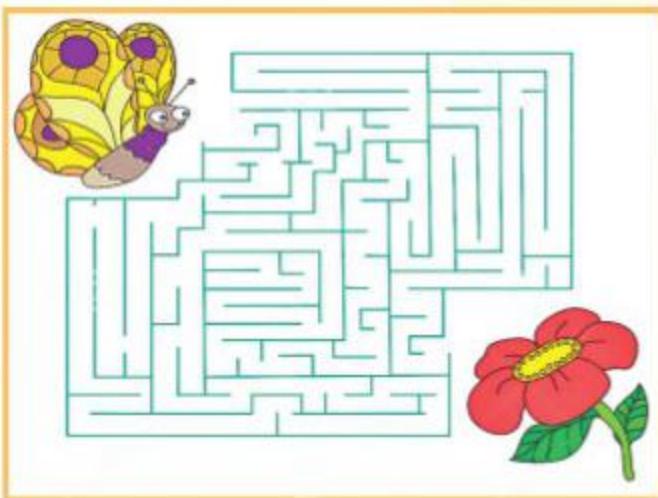


కీకు తెయ్యా?



- పాములకు ఒకే ఒక శాస్త్రకోశం ఉంటుంది.
- మన కంటిలోని కండరాలు రోజుకు లక్ష సార్లు కదులుతూ వుంటాయి.
- ఒక దోషు ఒక రాత్రిలో ఓ మనిషిని 240 సార్లకు పైగా కుట్టి రక్కాన్ని పేలుతుంది.

తుమ్మెదు, పుప్పును
చేరుకోవాలి. దారి
చూపగలరా?



అందమైన రంగుల నది

దక్కించ అమెరికాలోని కొలంబియాలో ఓ నది ఉంది. ఎంతో అందంగా, చూడగానే కన్నుల విందుగా ఉంటుంది. నది అంతా గులాబీ రంగులో ఆకట్టుకుంటుంది. దీని పేరు 'కన్స్ట్రాస్ట్రిస్'. ఈ నదిని 'రెయిన్బోరివర్' అని కూడా అంటారు. వైవిధ్యంగా ఉండే ఈ రంగును చూసి పర్యాటకులంతా మంత్రముగ్గులు అవుతారు. ఈ ప్రాంతంలో 'మకరేనియా క్లేవిగెరా' అనే నీటి మొక్కలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. వాటి వల్లే ఈ నది రంగు అలా ఉంటుంది. ఈ ప్రాంతానికి లక్షల ఏండ్ర చరిత్ర ఉంది. దీన్ని 'పీల్స్ అఫ్ గయానా'గా అభివర్షిస్తారు. ఈ నది రంగు గురించి అనేక వాదనలు ఉన్నాయి. రాళ్లలో ఖనిజాలు ఉండటంతో నదికి ఈ రంగు వచ్చిందని కొందరు అంటారు.



ఖనిజాలతో పాటు, రాళ్ల ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల... ఇక్కడ మొక్కలు ఎక్కువ ఎత్తు పెరగలేవని చెబుతారు. ఈ మొక్కలు ఏడాదికి ఒక సెంటీమీటర్ మాత్రమే పెరుగుతాయి. భూమిలోని ఖనిజాలకు అనుగుణంగా ఈ పూల రంగు ఉంటుంది. అమెజాన్ అడవి, అండియన్ పర్వత శ్రేణులు, బరినోకియా మైదాన ప్రాంతం ఇక్కడ కలిశాయి. నీటి మొక్కలు పెరిగే ఈ ప్రాంతంలో వేరువేరు జోన్లు ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు దీన్ని ప్రమాదకరమైన ప్రాంతంగా భావించేవారు. కానీ, పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చెందే కొద్దీ ఆ అభిప్రాయం పోతోంది. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలను చూసి అందరూ మరిపిపోతుంటారు.

కంచా ప్రశ్నలు

- మిసిసిపీ నదిలో ఎక్కువ ఏమున్నాయి?
- మిరపకాయ కొలికితే ఏమవుతుంది?
- పగలు కూడా కనబడే వైట ఏమిటి?
- వేలికి పెట్టుకోలేని లంగ్?
- అందరూ బయపడే బడి?

జవాబులు: 1. చీర్ఫాలు 2. ముక్కలు అవుతుంది 3. గ్రానైట్,
4. పైలంగ్ 5. చేతబడి

రంగు తేయండి



రాశి ఫలాలు

16-08-2020 నుంచి 22-08-2020 వరకు

మేషం

వారం మధ్యలో ఖర్చులు పెరుగుతాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. ఆత్మియులు, శ్రేయోభిలాషులు నుండి అన్ని విధాలుగా సహకారం లభిస్తుంది. స్వయంగా పనులు చేస్తారు. పదిమంది ఆవసరానికి సహాయం చేస్తారు. ఆరోగ్యంతో ఉంటారు. సహాయం పొందుతారు. కావలసిన పస్తువులను కొంటారు. ఆర్థిక సమస్యలున్నా ఏదో రకంగా డబ్బులు అందుతాయి. ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు. రుణ విముక్తులవుతారు. పనిభారం ఉన్నా సమయానికి భోజనం చేస్తారు. వ్యాయామంపై శ్రద్ధ పెడతారు. దృఢసంకల్పంతో ఉంటారు. సంప్రదాయానికి అనుకూలంగా పనులు చేస్తారు. దేవతా గురుభక్తి పెరుగుతుంది. పనిలో అంకితభావంతో ఉంటారు. పదిమంది, ఆత్మియులు, శ్రేయోభిలాషులు నుండి అన్ని విధాలుగా సహాయ, సహకారాలు లభిస్తాయి.

వృషభం

వారం మధ్య ఖర్చులు ఉంటాయి. కుటుంబసభ్యులతో సంతోషాన్ని పంచుకుంటారు. అన్వదమ్ములతో మంచి సంబంధాలు ఉంటాయి. పనులలో ఉత్సాహం ప్రదర్శిస్తారు. మంచివారితో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. నలుగురిలో మంచిపేరు లభిస్తుంది. కార్యదీక్షతో పనులు చేస్తారు. ఫలితాలు అనుకూలిస్తాయి. సహానం ఆవసరం. ఈ వారం సోదరులు, మిత్రుల సహాయాన్ని వినియోగించుకొని పనులు పూర్తి చేస్తారు. చేసే వ్యాపారం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఇంటాబయట ప్రశాంత వాతావరణం ఉంటుంది. విద్యార్థులకు చదువులో కలిసిపుస్తుంది. సద్గునియోగం చేసుకోవాలి. ఆచార వ్యవహారాలను పాటిస్తారు. పనిభారం ఉండవచ్చు. అందరితో బాధ్యతగా, జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. వస్తు, వస్తు, వాహన సౌకర్యాలు ఉంటాయి.

మిథునం

వారం కలిసి పస్తుంది. చివరన జాగ్రత ఆవసరం. వృత్తి వ్యాపారాలలో బరువూబాధ్యతలతో పనిభారం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. సకాలానికి భోజనం చేస్తారు. ఆలోచన, సమయసూర్యితో పనులు చేస్తారు. అనుకున్న పనులను సాధించడంలో పట్టుడలగా ఉంటారు. బుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. బుభకార్యాలకు పోజురవుతారు. ప్రయాణాలలో అలనట, ఖర్చులు ఉండవచ్చు. పెద్దలకు విలువ ఇస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసంతో పనులు చేస్తారు. సమాజంలో మంచి పేరు కార్యానుకూలతకు ఉపయోగపడుతుంది. ఆలోచనలను అమలు చేస్తారు. పట్టుడలతో పనులు చేస్తారు. అంద్రష్టం కలిసి పస్తుంది. విద్యార్థులకు అనుకూలమైన సమయం. ఉన్నత విద్యా ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో క్రమేచ్చ పురోభివృధి ఉంటుంది.

కర్కణం

వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. భార్యాపీటలతో సంతోషాన్ని పంచుకొంటారు. ఇంటి వాతావరణం కార్యసాధల్యానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. పెద్దల సలహాలను అమలు చేస్తారు. ఉన్నత భావాలుగల వారితో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. పనులను పట్టుడలతో సాధిస్తారు. సంప్రదాయ దైవిక కార్యక్రమాలలో శ్రద్ధతో పాలోంటారు. సాహిత్య సిని కళాకారులకు మంచి ఆవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రైమిభావంతో ఉంటారు. తలపెట్టిన పనులు కలిసి పస్తాయి. ఆర్థిక సర్వబాటులు అవసరమవుతాయి. రావలసిన దబ్బు ఆలస్యంగా చేతికి అందుతుంది. వృత్తిద్వారా వచ్చే ఆదాయం తగ్గవచ్చు. ఖర్చులు పెరుగుతాయి.

గుడి ఉమా మహేశ్వరశర్మ సిద్ధాంతి

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

**సింహం**

వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. ఆలోచనలతో పనులు చేస్తారు. మంచి పలితాలను పొందుతారు. అవసరానికి సహాయం చేస్తారు. ఆచార వ్యవహారాలను గౌరవిస్తారు. దేవతా గురుభక్తి పెరుగుతుంది. ఆత్మియులు, స్నేహితులతో సామరస్యంగా ఉంటారు. వివాదాలకు దూరంగా ఉంటే చాలా పనులు నెరవేరుతాయి. భూములు, వాహనాల వ్యాపారం అనుకూలంగా ఉండవచ్చు. తలపెట్టిన పనులు సమయానికి పూర్తివుతాయి. వ్యాపారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. బుణంగా ఇచ్చిన దబ్బు చేతికి పస్తుంది. వృత్తి వ్యాపారాలలో ఆదాయం పెరుగుతుంది. పనులలో శ్రద్ధ చూపుతారు. అంద్రష్టం తోడపుతుంది. విద్యార్థులకు ఉన్నత చదువులకు మంచి సమయం. వివాదాలకు ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి.

కన్య

వారం సాధారణ విషయాలలో కొంత అనుకూలంగా ఉన్న ప్రయోజనికి ప్రధాన గ్రహాలు ప్రతికూలంగా ఉన్నాయి. జాగ్రత్తగా వ్యవహారించడం మంచిది. ఈవారం పనులు సహస్రంతో చేస్తే తాత్కాలిక పలితాలు ఉంటాయి. మనస్వరులు ఉండవచ్చు. ధార్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. తద్వారా ఖర్చులు ఉంటాయి. పనులు ప్రారంభించే ముందు ఒకబీకి నాలుగుసార్లు ఆలోచించడం మంచిది. స్నేహితులు, ఆత్మియులతో చిన్నపాటి కలపాలు ఉండవచ్చు. సభ్యంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం ఆవసరం. అనవసర విషయాలలో తలదూర్గాక్రమం వివాదాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఆరోగ్యం కోసం ఆహార నియమాలను పాటించడం ఉత్తమం. ఉన్నంతలో సంతోషంగా ఉండే ప్రయత్నం చేస్తారు.

తుల

వారం చివరలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. కొద్దిగా నియంత్రణతో మిగతా రోజులు అనుకూలం. పరిస్థితినిబట్టి నిర్దియాలు తీసుకొంటారు. సత్కాలితాలను పొందుతారు. రావలసిన ఆస్కాల వివాదాలు ఒక కొలిక్కి పస్తాయి. స్నేహితులు, బంధువులు, వ్యాపార భాగస్యాముల సహకారం అందుతుంది. వృత్తి ఉద్యోగాలలో ఆదాయం సంతృప్తిగా ఉంటుంది. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. ఆధికారుల ప్రశంసనతో ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం లభిస్తుంది. వ్యాపారం ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. ఆపుల నుండి మంచి సలహాలను పొందుతారు. ఆలోచనలను కార్యరూపంలో పెడ్దారు. వాహనాలవల్ల కొన్ని పనులు నెరవేరుతాయి. ప్రేమానురాగాలతో సంతోషంగా ఉంటారు. ఉన్నత వ్యక్తులతో పరిచయాలవల్ల కార్యాప్రాపుల్యం. పెద్దల ఆభిప్రాయాలను గౌరవిస్తారు.

వృశ్చికం

వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. హుషారుగా పనులు చేస్తారు. నిల్చిపోయిన పనులు పునఃప్రారంభం అవుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఆదాయం స్థిరంగా, సంతృప్తిగా ఉంటుంది. వస్తు, విలువైన పస్తువులను కొంటారు. పొదుపునకు, పెట్టుబడులకు అనుకూల సమయం. రావలసిన దబ్బు సమయానికి అందుతుంది. కొత్త పనులు ప్రారంభించే ఆలోచన చేస్తారు. చదువులో రాణిస్తారు. మంచిమార్గులతో ఉత్తీర్ణులవుతారు. ఉన్నత విద్యకు అన్ని విధాలుగా కలిసి పస్తుంది. సద్గునియోగం చేసుకోవాలి. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఉద్యోగస్తులు స్థిరత్వం కోసం పట్టుడలతో పనిచేయాలి. పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. శ్రమకు తగిన ప్రతిష్ఠలం లభిస్తుంది.



ధనుస్సు



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. జాగ్రత్త పదండి. మిగతా రోజులు సామాన్యం. గ్రహస్థితి ప్రతికూలంగా ఉంది. పనులలో ఆలస్యం జరుగుతుంది. స్థిరమైన ఆలోచనలతో పనులు చేయాలి. ప్రతి పనికి శ్రమ అవసరం కావచ్చు. రావలసిన డబ్బు రావడంలో ఆలస్యం కలగవచ్చు. ఆదాయ మార్కాలను అన్వేషించాలి.

స్థిరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం అవసరం. వృధా ఖర్చులు ఉండవచ్చు, వాటి నియంత్రణ చాలా అవసరం. ఆధిక సర్దుబాట్లు అవసరం కావచ్చు. మంచి లక్ష్మణాలు గలవారితో పరిచయం కలుగుతుంది. కార్యసాఫల్యత, భూతీ భావనలు పెరుగుతాయి. పెద్దల సలహాతో ప్రతికూల పరిస్థితులను అధిగమిస్తారు. నలుగురికి సహాయం చేయడంలో సంతృప్తిని పొందుతారు. ఉల్లాసంగా పనులు చేయడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు.

మకరం



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు, జాగ్రత్త పదండి. బంధువితులతో సంబంధాలు మెరుగు పరుకోవాలి. పెద్దల సలహాలు, సంప్రదింపులతో కార్యసాఫల్యత సిద్ధి స్ఫురింది. భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. అనుభవాలను పంచుకొంటారు. పెద్ద మొత్తంలో పెట్టుబడులు వాయిదా వేయడం మంచిది. తాత్కాలిక ఫలితాలను ఇచ్చే పనులు చేయండి. అనుకూల ఫలితాలుంటాయి. చర్చలకు దూరంగా ఉంటూ పనులపై మనుసు నిలుపుతారు. సమాజంలో మంచి పేరు సంపాదిస్తారు. నలుగురికి సహాయం చేస్తారు. వాహనాల ఖర్చులు పెరిగినా పనులు పూర్తపుతాయి. పనివారితో ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు, జాగ్రత్త. డబ్బులు రావడంలో వివాదాలు, మనస్ఫథలు ఉంటాయి. శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి.

కుంభం



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. గ్రహస్థితి అనుకూలంగా ఉంది. పరిసితులకు అనుగుణంగా నీర్ణయాలు తీసుకొంటారు. ఆరోగ్యంతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. భార్యాపీల్లలతో హయిగా ఉంటారు. వృధా ఖర్చులతో ఆధిక సమస్యలు, పనులు ఆలస్యంగా పూర్తపుతాయి. గ్రహ నిర్మాణం, వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఉద్యోగంలో అస్తిరత ఉండవచ్చు. స్థిరత్వం కోసం ప్రయత్నం చేయడం, నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవడం అవసరం. ఆఫీసులో అధికారులతో సహకోద్యమ లతో మంచి సంబంధాలు ఉంటాయి. సామరస్యంగా ఉంటారు. ఆఫీసులో పనితనాన్ని గుర్తిస్తారు. గౌరవ మర్యాదలు లభిస్తాయి. పనులలో సత్కారితాలు ఉంటాయి. కావలసిన వస్తువులను కొంటారు. అందరి సహకారం తీసుకొని పనులు పూర్తి చేస్తారు.

మీనం



వారం ప్రారంభంలో జాగ్రత్త అవసరం. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. గతంలో బుఱణంగా ఇచ్చిన డబ్బు అందుతుంది. వృత్తి వ్యాపారాలలో ఆదాయం పెరుగుతుంది. ఆధికంగా బలపడుతారు. చాలా సమస్యలు పరిష్కరించబడుతాయి. సంతృప్తిగా ఉంటారు. కొత్త పనులను ప్రారంభిస్తారు. చేతిలోని పనులు పూర్తి చేస్తారు. కార్యాన్వయానికి పెద్దల సలహాలను తీసుకొంటారు. పనులు పూర్తపుతాయి. పెట్టుబడుల వల్ల ఆదాయం పెరుగుతుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలు కలిసివస్తాయి. విద్యార్థులు కొంత శ్రమిస్తే సత్కారితాలను సాధిస్తారు. ఉద్యోగంలో స్థిరత్వం, సంతృప్తి ఉంటాయి. పెట్టుబడుల వల్ల వృత్తి వ్యాపారాలలో లాభాలు ఉంటాయి.

‘సూప్’.. సూపర్!



బరాణీ సూప్

కావాల్పినవి :

బరాణీలు : ఒక కప్పు, ఉల్లిగడ్డ : ఒకటి, బటర్ : ఒక టీస్పూన్, లవంగాలు : రెండు, యాలకులు : నాలుగు, దాల్చిన చెక్క : రెండు మెలియాలు : ఒక టీస్పూన్, జర్యానీ అకు : ఒకటి, ఫ్రెష్ క్రీమ్ : ఒక టీస్పూన్, ఉపు : తగినంత

తయారీ :

బరాణీలను కాసేపు నానబెట్టాలి. కడాయలో బటర్ వేసి ఉల్లిపాయలు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, మిరియాలు వేసి బాగా కలుపాలి. దీంట్లోనే బిర్యానీ అపు, ఉపు, బరాణీలను వేసి పదు నిమిషాలు కలిపి నీళ్లు పోయాలి. నీళ్లు బాగా మరిగే పరకు ఉంచి దించే యాలి. వీటిని మెత్తటి పేస్ట్లా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిక్రమాన్ని వడబోసి ఒక గిన్సెలో పోయాలి. దీన్ని మరో పదు నిమిషాలు పెట్టి చిక్కగా అయ్యేంత పరకు ఉంచి దించాలి. చివరగా ప్రెష్ క్రీమ్తో గార్పిష్ చేసి, సర్ప్ చేయాలి.



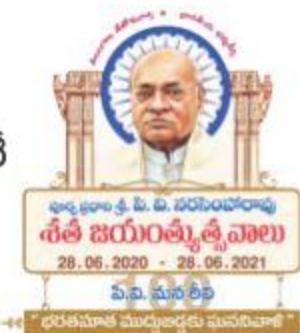
చికెన్ నూడుల్నా సూప్

కావాల్పినవి :

చికెన్ ముక్కలు : ఎనిమిది, నీళ్లు : ఒక కప్పు, పుటీనా : పాపుకప్పు, నిమ్మరసం : అర టీబుల్స్ స్పూన్, చికెన్ స్టైక్ : ఒక కప్పు, చైసీన్ క్యాబేజీతురుము : ఒక టీస్పూన్, నూడుల్నా : అర కప్పు, కొత్తమీర : చిన్న కట్ట, ఉపు : తగినంత

తయారీ : ఒక గిన్సెలో కొన్ని నీళ్లు పోసి పుదీనా వేసి మరిగించాలి. ఇందులోనే నిమ్మరసం, చికెన్ ముక్కలు వేసి బాగా ఉడి కించుకోవాలి. చికెన్ బాగా ఉడికిన తర్వాత, చికెన్ స్టైక్ పోసి మరికాసేపు మరుగనివ్వాలి. ఇందులో ఉపు గిన్సెలో నీళ్లు పోసి నూడుల్నాని ఉడికించుకోవాలి. ఈ నూడుల్నాని మరుగుతున్న సూప్లో వేసి దించేయాలి. ఇందులో చైసీన్ క్యాబేజీ తురుము, కొత్తమీర వేసి గార్పిష్ చేసి సర్ప్ చేయాలి. రుచికరమైన నూడుల్నా సూప్ రెడీ!

(బ్రహ్మకు ఇతర దేవతలకు మధ్య 'ట్స్టోన్'గా
నిలిచాడు మంగయ్య. అతని మీద ఇరువర్గాలు తమ
యుక్తులను పస్సుతున్నాయి. ఇంతలో...
రెడీ రాజ్యంలో వెలుగుతున్న మంగయ్య బాబుకు ఎన్నికలలో పోటీ
చేసే అవకాశం కల్పించాడు విధాత. ఆ అవకాశం
ఎంతవరకు వెళ్లింది? ఓటమి అంచుల్లో ఉన్న మంగయ్య
జారిపోయాడా... జీరందుకున్నాడా? మీరే చదవండి...)

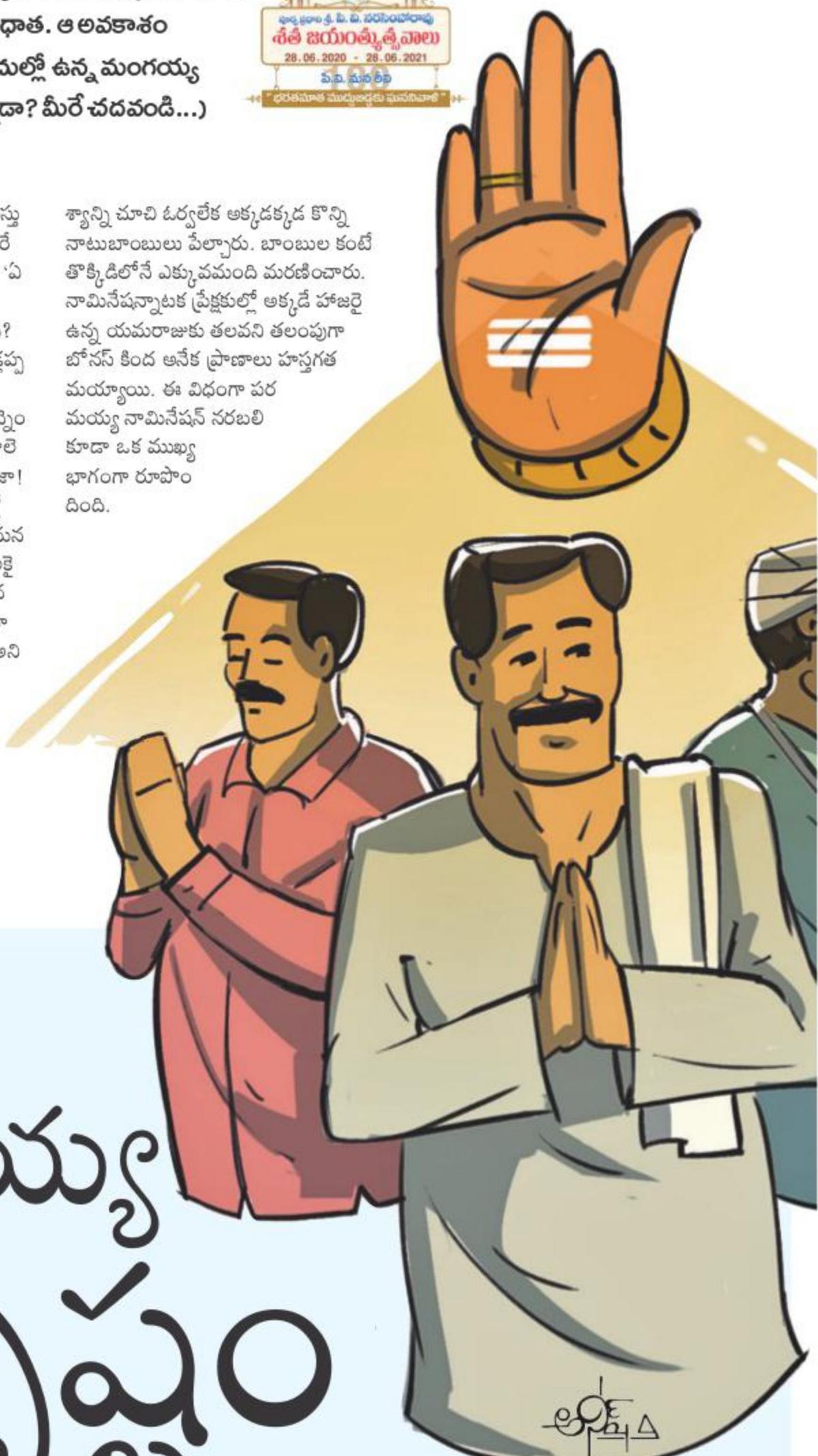


మూ

ప్యా విలోధి దేవతలే ఆ దృష్టం చూచి విస్తు
పోయారు. ఇది వారి మహిమే ఏనా వారే
తమ కార్య కొశల్యాన్ని నమ్మజాలలేదు. 'ఏ
మద్యతం!' అంటూ యమధర్మరాజు
స్వందించాడు. 'ఇదంతా ఎలా జరిగింది?
ఎవరు చేశారు?' అని ప్రశ్నించాడు. గుడ్లప్ప
గించి చూస్తూ. ప్రాణాలు లాక్ష్మిపొయ్యే
కొశలం తప్ప ఆయనకు మరే అన్నెంపున్నెం
తెలియదు పాపం. కంటే సైషలిస్టుకు కాలె
క్కడుంటుందో తెలియనట్టు. 'యమరాజా!
తామెంత భోగా దేవుడండీ! ఆ పత్రికల్లో
పచ్చిందంతా నిజంగా జనం కాదండి. మన
దేవతల్లోనే కొందరు విశేషజ్ఞులు పత్రికలక్కే
చాయాచిత్రాలు తీసిన కెమోరాల్లో కలిగిన
విభ్రమప్రభావం. ట్రైక్ ఫోటోగ్రాఫీ ద్వారా
వారలా కనిపించే అట్టు చేశారు సార్!' అని
విశదికరించాడోక టీక్కాలజీ విశేషజ్ఞుడైన
వేల్పు.

ఎమైతేనేం, పరమయ్య నామి
నేషన్ పరమ వైభవోపతంగా
జరిగిపోయింది. కొందరు
మంగయ్య అనుచరులు ఆ భవ్యద్వా

శ్యామి చూచి ఓర్ధ్వలేక అక్కడక్కడ కొన్ని
నాటుబాంబులు పేల్చారు. బాంబుల కంబే
తొక్కిడిలోనే ఎక్కువమంది మరణించారు.
నామినేషన్నాటక ప్రేక్షకుల్లో అక్కడే హజరై
ఉన్న యమరాజుకు తలవని తలంపుగా
బోన్నీ కింద ఆనేక ప్రాణాలు పస్తగత
మయ్యాయి. ఈ విధంగా పర
మయ్య నామినేషన్ నరబలి
కూడా ఒక ముఖ్య
భాగంగా రూపొం
దింది.



మంగయ్య అదృష్టం

పి.వి.నరసింహరావు

మంగయ్య విరోధి దేవతలు ఈసారి ఏ మాత్రం ఏమరి ఉండదలచుకోలేదు. గతంలో తమ ప్రమత్తత వల్ల అనేక మార్గు మోసపోయిన అనుభవం పదేపదే వారికి గుర్తొచ్చింది. ఇన్ని ఇబ్బందులున్నప్పటికీ మంగయ్య ఇప్పటికీ తన ప్రచారం ముమ్మరంగా చేస్తున్నాడు. ఇన్ని అంతః కలహాలున్నా పార్టీ బలం వాడికి ఉండనే ఉంది. చివరి వారంలోనే అంతా తలకిందులైన ఎన్నికల ఉదంతాలేన్నో ఇటీవల దేవతల దృష్టికి వచ్చాయి. అప్పుడప్పుడు చివరి రోజు కూడా అనర్థం జర గొచ్చు. ఇదంతా సాకల్యంగా ఆలోచించి పెను తుఫానులా పర్మటిస్తున్న మంగయ్యను ఎదుర్కొనాలంటే ఒక ఉపాయం తోచింది దేవతలకు - మంగయ్యను కదలకుండా చేయడం.

శుభస్వాస్తోప్పుమంటూ ఆ రాత్రే వారా కార్య క్రమం పూర్తి చేయించారు. ఒక దొమ్మె సంఘటనలో ఇరుక్కుని మంగయ్య భాగా దెబ్బలు తిన్నాడు. చౌక్కామీద రక్తం చిందింది. అంతే!...

కథ అమాంతం అడ్డం తిరిగింది. మంగయ్య అనుయాయులు క్షణంలో వాడిని ఆసుపత్రికి చేర్చారు. అక్కడ మంగయ్యకు సానుభూతి పరుదైన ఒక డాక్టరు మంగయ్య కుడి చేయిపై, ఎడమ కాలుపై, పెద్దపెద్ద కట్టు మీద కట్టు కట్టీ ఆ పైన ఏ జంతువు రక్తమో పుష్పులంగా పులిమి భయంక రంగా తయారు చేశాడు. తల చుట్టూరా ఉల్లిపాలరల లాంటి బాండేజీలు అనేకం చిగించి ఇప్పుడో అప్పుడో చచ్చిపోవడం భాయమన్నట్టు ఉట్టర్సందర్భికి కనిపింపచేశాడు.

హృదయ విదారకమైన ఆ గాయాల వేషంతో మంగయ్య ఊరేగింపు ఊరూరా ప్రత్యక్షమైంది. ఆ రక్తమంతా మంగయ్యది కాదని ఎవరంటారు, నిజంగా వాడిది కాకున్నా? ఆ క్షణం నుంచి ఎన్నికల చివరి వరకూ మంగయ్య ప్రచార సర్వస్వం

ప్రతి గ్రామంలో ఆ కరుణ రసభరిత దృష్టి ప్రదర్శనంతోనే ముందుకు సాగింది. కొండరి మాట నమ్మాలంటే ఆ కొడ్డి రోజుల్లో నియోజకవర్గమంతటా పర్మటించడం కష్టమనిపించడం వల్ల ముగ్గురినో నలుగురినో మంగయ్యలను అలాంటివే కట్టతో సహ తయారు చేసి మొత్తం గ్రామాల్లో ప్రదర్శించారని వడంతి.

చూస్తూ చూస్తూనే వోటర్ల హృదయాల్లో సాను భూతి కెరటాలు ఉవ్వెత్తున లేచాయి. విశేషించి మహిళా ఉట్టర్ కరుణాతిరేకం గంగా ప్రవాహ సద్గుణంగా ఎన్నికలను ముంచెత్తింది. ఎక్కడ



అదేసమయంలో ఎన్నికలో చ్చాయి. భారతదేశంలో వాటిని గులంచి దేవతలకేమీ తెలియదు. ఈ కొత్త ఘట్టం వారికంతో వాచా మగోచరంగా తోచింది. ఐనా పారాటం సాగించకతప్పదు. ఇంతవరకూ వచ్చాకళకతిరోగమ నానికి అస్మారం లేదు. ఆ కొళ్ఱి సమయంలో అన్ని వివరాలు సేక లించి అన్ని విద్యలూ అభ్యసించవ లసిందే. వేరు మార్గమే లేదు.

విన్నా 'అయ్యా పాపం! అయ్యా పాపం!' అన్నదే ఏకైక నినాదమైంది. మేనిపోస్తోలు మాయమైపో యాయి. ఉపన్యాసాలూ, బహిరంగ సభలూ పట్టించుకున్నవాడే లేదు. కన్నిక్కతో కశ్చ నిండి పోతే మంగయ్యకు పడ్డ ఉత్సతో డబ్బాలు నిండిపో యాయి. 'మనం కంగారుపడి వాట్టి కదలకుండా చేధ్యామనుకుంటే మన పీరమే కదలిపోయింది' అంటూ వాపోయారు బ్రహ్మ విరోధులైన దేవతలు. భర్త చేతి దెబ్బల కన్నా ఎవరో తోడికోడలు నవ్వినందుకు బాధపడ్డట్టు మంగయ్య గెలుపు కన్నా భాగ్యలేఖన శాఖవారి అపహస్యానికి బ్రహ్మ విరోధి దేవతలు విపరీతంగా బాధపడ్డారు.

ఎన్నికల ఘలితాలు తెలిసిన వెంటనే మంగయ్య కట్టూ, బాండేజీలూ క్షణంలో అదృశ్యమైపో యాయి. వాటి ఉద్దేశం పూర్తయి పోయినందున ఇక వాటి ఉపయోగమేమీ లేదు. ఇప్పుడు తాను సంపూర్ణార్గ్యమంతుడుగా కనపడాలి. దుర్గారావు భార్య, మంగయ్య సహయార్థం స్వగ్రహాతాలోనూ (అంటే కేంద్ర రాష్ట్ర రాజధానులన్న మాట) భగీరథ కృష్ణ చేసింది. మంగయ్య విరోధులైన దేవతలు కూడా అంతటితో ఆగక రంగంలోకి లంఘించారు. మళ్ళీ ఏమైనా సరే మంగయ్య మంత్రి కాకూడదని వారి పంతం. మామూలు పరిస్థితుల్లో అది అనంభవం కూడా. మొత్తానికి ఈ ప్రయత్నంలో మాత్రం వారు దాదాపు కృత కృత్యులయ్యారనే చెప్పాలి... మంగయ్య పూర్వ చరిత సర్వ విధితం కాబట్టి. ఎందుకైనా మంత్రి ప్రయత్న లోపం ఉండకూడదని దేవతలు మంగయ్య అమాయ్యతాలనూ, క్రూరకృత్యాలనూ ప్రత్యేకంగా పట్టిస్తూ సంపాదకీయాలూ, వ్యాసాలూ భిల్లి పత్రికల్లో కుప్పించారు. ఇక మంగయ్యకేమీ ఆస్మార్థముంటుంది మంత్రి పదవికి?

అంతటితో పేడ వదిలిందనుకున్నారు. ఏతే ఏ దేవతల మహిళా కానీ, ఆ పరిస్థితి మంగయ్యకు

సరిగ్గా సరిపోయేట్లు, మంచి దళ్ల వాడిచే కుట్టించు కున్న చౌక్కావలె తయారైంది. ఇంకేముంది? మంగయ్యను భిల్లి పత్రికల్లో ఎంత దుయ్యపట్టితే అంతే అధికంగా అతనిపట్ల భిల్లి అధికార వర్గాల్లో అడోక పట్టించరాని నిష్టారణ సహసుభూతి ఉనికి వచ్చింది. మామూలుగా రాజకీయాల్లో ఒక్క వ్యక్తి పై ఇంతటి సానుభూతి పుట్టుకురావడం అట్టే జరగదు. పరస్పర సంహరమే రాజకీయాల లక్షణం. కాని అప్పుడప్పుడు అనేక చిత్ర విచిత్ర పరిణామాలు కూడా రాజకీయాల్లో తలవని తలంపుగా ప్రత్యక్షమౌతుంటాయి. మంగయ్య అంత చెడ్డ వాడే పాతే సూటిగా ఈ మంత్రి పదవి ప్రస్తుతి వచ్చిన ముహూర్తంలోనే ఇంత ముమ్మరంగా, నిర్ధారించాల్యంగా, ఏదో పుట్టే మునిగినట్లు, ఇన్నిన్ని ప్రచారపు జాగిలాలను ఒక్కముడి అదే పనిగా వాడి పైకి ఉనికొల్పవలసిన ప్రత్యేకావసరమేం వచ్చింది?... ఇంతకాలం దుర్గారావుకు కుడి భజంగా, ఎంతో విశ్వసనీయుడుగా, స్వయంకృషితోనే పైకి వచ్చిన సెల్వీ మేడ్ వ్యక్తిగా మంగయ్యను చిత్రించడం జరుగుతూ వచ్చింది. ఔనా?... మరి ఇప్పుడు హతాత్మగా మొదలైన ఈ పోర ప్రతికూల ప్రచారాన్ని ఏదో తెర వెనుక భాగితం కన్న మరేమనుకోవాలి? ... పరిణామతః భిల్లిలో సెల్వీ మేడ్ మంగయ్యపైన అతిశయించులవల్ల రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలో అతట్టి చేర్చడం జరిగింది. వ్యతిరేక దేవతలు లబలబ లాడిపోయారు.

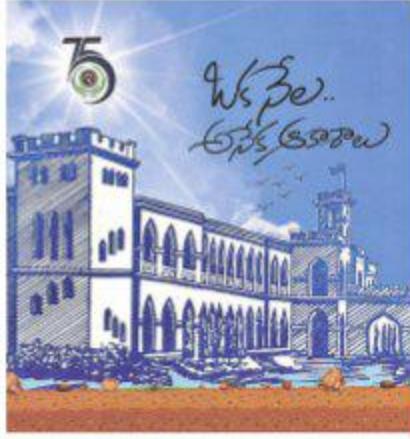
రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నాయకత్వం కొంతకాలంగా ఎంతో మెతుకగా నడుస్తోందనీ, ఇలాగైతే వచ్చే ఎన్నికల్లో పార్టీ పరిస్థితి విషమించక తప్పుడనీ, అంచేత వెంటనే ముఖ్యమంత్రిని మార్గాడం తప్ప శరణ్యం లేదనీ, తనంత తానే ఎలా బుడ బుడ బయలుదేరిందే కానీ ఎవ్వరూ ఊహించక ముందే రాష్ట్రంలో నాయకత్వం మారనున్నదనే వాతావరణం ఏర్పడింది. ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి అనుభవజ్ఞుడు, పెద్దమనిపి, స్వాతంత్య సేనాని, నీతిపరుడు, బుద్ధమంతుడు... వగైరా వగైరా అని స్తోత్ర పాలు వల్లించినవారే ఇలా ప్లేటు ఫిరాయించడం కొండరికి ఆశ్రయం కలిగించింది. అసలే రాజకీయాల అంతర్యం తెలుసుకోవడం అతి దుస్తరమంటే ఈ మంగయ్య వ్యవసరంలో అమీ తుమీ తెల్పుకోవాలని కృత నిశ్చయులైన రెండు దేవతల ములాలు భీకొనడం కూడా అదనపు చిక్కు తెచ్చి పెట్టింది - కాకర తీగీ వేప చెట్టుపైకి పాకినట్లు... సరే, మాటవరుసకు ముఖ్యమంత్రిని మారుస్తారనుకోంది. కొత్తవాడెవడోతాడు మరి? ఏం, మంగయ్య ఎందుకు కాకూడదు?... కాని మంగయ్య పేరు ఉప్పిరించగానే జనాలందరికి వాంతి వచ్చి అమాంతం డోక్కున్నంత పవైంది. వెంటనే ఆ పేరు పక్కకు పెట్టేశారు ఏకగ్రిపంగా. వ్యతిరేక దేవతలు కూడా లెక్కలేనన్న డెలిగేషన్లను పుష్టలంగా దబ్బిచి ఇండియన్ ఏర్లైన్స్ టెక్కెట్లు కట్టలు కట్టలుగా భిల్లిలో అరపలిగిన నోరున్న ప్రతివాడికి పంప

పుస్తక

సమిక్ష



జ్ఞాపకాల పరిమళం



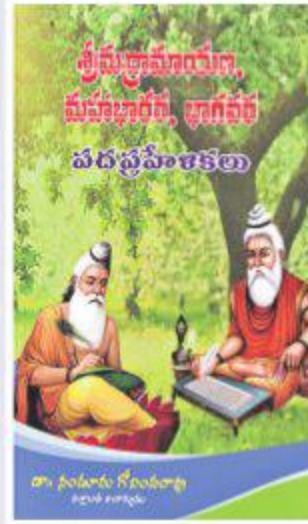
కాలేజీలో అడుగుపెట్టనంత వరకు అది ఉదువు చెప్పే భవనం మాత్రమే! కానీ అందులో ఒకో రోజు గడిచేకొఢీ... స్నేహి నికీ జీవితానికి, ఉదుపుకూ భవితకూ వారథిగా నిలిచే ప్రయాణం అని తెలిసా స్తుంది. అందుకే చాలా కళాశాలల పూర్వ విద్యార్థులు దశాబ్దాలు గడిచినా, తమ

ఒక నేల.. అనేక ఆకాశాలు

సంకలనం: పి.గోవింద
వెల: పోస్ట్ బోర్డ్ కలిపి రూ. 500/-
ప్రతులకు: రైతునేస్తం ప్రచురణలు -
96767 97777

కాలేజి జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి ఓ విలక్షణ ప్రయత్నమే ఇది. బాప్టిస్ట వ్యవసాయ కౌశల్లో 1945 (తొలి బ్యాచ్) 2015 వరకు ఉదుపుకున్న పూర్వవిద్యార్థుల అనుభవాల దొంతర ఇది. ఒకో బ్యాచ్ జ్ఞాపకాలు, వారిలో లభ్యప్రతిష్ఠల వివరాలతో ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. ఈ జ్ఞాపకాలకు మరింత వస్తే ఉద్ఘార్ణాలు... అడుగుగునా అందమైన బోమ్మలు, ప్రముఖుల కవితలు పలకరిస్తాయి. కాలేజీ జీవితాన్ని గుర్తుచేసే చారిత్రక సన్నిహితాలూ, మర్మపోలేని సంప్రదాయాల వివరణ ఉంటుంది. పూర్వవిద్యార్థులకు ఇది ఎలాగూ అమృతభాండమే... ఇలాంటి జ్ఞాపకాలను ఇష్టపడేవారికి మంచి అనుభూతిని అందిస్తుంది పుస్తకం.

భక్తిపూర్వక ప్రహేళికలు



ప్రాందవ సాహిత్యంలో రామాయణ, భగవత్, భాగవతాలది సాటిలేని స్థానం. ఎంత చదివినా ఏదో మిగిలిపోయిందని తోచేంత గాఢత, విశేషించిన ప్రతిసారీ ఏదో ఒక కొత్త అర్థం స్వీకించేంత మార్పి

శ్రీమద్రామాయణ, మహాబారత, భగవత్ పదప్రహేళికలు

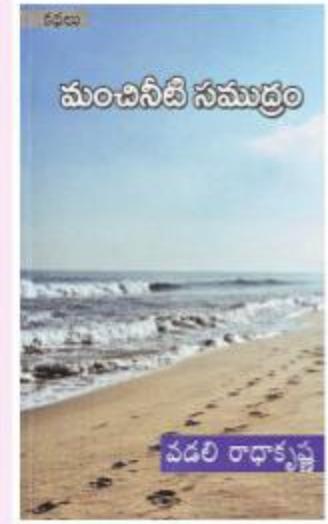
రూపకల్పన: నందూరు గోవిందరావు
పేజీలు: 215 **వెల:** రూ. 120/-
ప్రతులకు: 92465 05058

కత వాటి సాంతం. ఆయా గ్రంథాల పట్ల మన ఎరుకను పరీక్షించుకునే అవకాశం కల్పిస్తుంది పుస్తకం. భగవత్, భాగవత్, రామాయణాలకు సంబంధించి చెరో 20 ప్రహేళికలతో దీనిని రూపొందించారు. తేలిక నుంచి కలినతరం వరకు రకరకాల ఆధారాలు మన విజ్ఞానాన్ని పరీక్షిస్తాయి. పేర్లు, స్థలపురాణాలు మొదలుకొని నాటి సంప్రదాయాల వరకు విస్తృతమైన పరిజ్ఞానం కనిపిస్తుంది. లోతైన అద్యయనం చేసిన వారు వీటని పరిష్కారించుకోవచ్చ. ప్రాథమిక జ్ఞానం ఉన్నవారు జవాబులను గమనించుకుని తృప్తి పడవచ్చ. ప్రహేళికలతో పాటు, అక్కడక్కడా పొరాణిక విషయాలను చర్చించడం బాగుంది. ఈ ప్రహేళికల రూపకల్పన వెనుక అసాధారణ ప్రయాస కనిపిస్తుంది. అందుకు పూనుకున్న రచయిత అభినందనీయులు.

‘పుస్తకం లంత విశ్వాసపాత్రమైన స్నేహితుడు ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ ఉండదు.’

- ఎర్రపైపామింగ్

అచ్చమైన మనిషి కథ

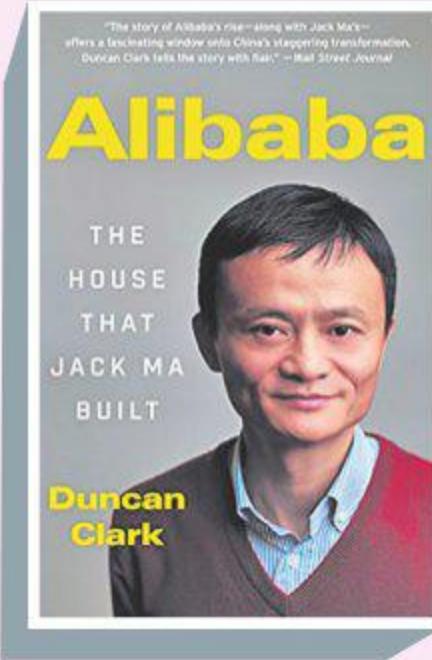


వందల కథలు రాసిన సీనియర్ రచయిత వడలి రాధాకృష్ణ వెలువరించిన ఏదో కథా సంకలనం ఇది. రచయిత ప్రతి కథా మానవీయ కోణంలోచే సాగుతుంది. అయినా... ఏ కథకి ఆ కథ

మంచినీటి సముద్రం

రచయిత: వడలి రాధాకృష్ణ
పేజీలు: 160 **వెల:** రూ. 150/-
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

విభిన్నంగా తోచడం విశేషం. స్వతపోగా కవి కావడంతో సన్నిహితాలని రక్తి కట్టించాల్సిన చోట పదవిన్యాసం చేస్తారు. ఈ సంకలనంలోని 18 కథలూ పారకులను అలరించేవే. పాట మరచిన పల్లవి, ఎదారి మొలక, మంచినీటి సముద్రం, నేలమీద నక్కతాలు... ఇలా చాలా శీర్షికలు విరోధాభాసంగా కనిపిస్తాయి. అసాధ్యమైన సందర్భాలలో సైతం మానవత్వం అద్భుతాలు చేస్తుందని సూచించడమే వాటి ఉద్దేశం. విగ్రహాలను ‘నిమజ్జనం’ చేసే ఉపాధిలో ఉంటూ... తనే అలలకు బల్లిపోయిన బొట్టియ్య కథ, ఒక రికి చేసిన మేలు ఏదో ఒకరోజు మనకి సాయపడుతుందని సూచించే ‘బుయాను బంధం’, సవతుల మధ్య పోరుకు అసాధారణమైన పరిష్కారం సూచించే ‘నీడలు-సైజాలు’... ఇలా ప్రతి కథా చివరికంటూ అలుపు లేకుండా చదివిస్తుంది.



మన ఆలోచనలే మన ఆచరణలు. మన ఆచరణలే మన విజయాలు. కాబట్టి, జాక్మా తన సమయంలో ముప్పొశాతాన్ని రొటీన్ పనులకు తేటాయిస్తాడు. డెబ్మోశాతం సమయాన్ని మాత్రం కొత్త పదియాలు సృష్టించడానికి వినియోగిస్తాడు.

ఏ పనినీ తేలికగా
తీసుకోకూడదు. అది చెత్త కాగితాలు ఏరే ఉద్యోగమైనా సరే! -
అంటాడు జాక్మా. జాక్మాకు ఇంగ్లీష్ అంటే ఇష్టం. స్టార్ హోటలకు ముందు నిలబడి వచ్చిరాని అంగ్గంలోనే విదేశీయుల్ని పరిచయం చేసుకునేవాడు. నయాపైనా తీసుకోకుండా గైడ్‌గా వ్యవహారించేవాడు. అలా అంగ్గం మీద పట్టు సాధించాడు.

పరుగు ఆపడం ఓ కళ
అన్న మాట బాగా
పాతబడిపోయింది.
అరిగిపోయిన లికార్డులూ
చాలామంది
వాడేస్తుంటారు. నిజానికి,
పరుగు ఆపడం కళో
శాస్త్రమో కాదు. మాననిక
పరిణతికి సంబంధించిన
వ్యవహారం. యాభై
ఎండ్ల పయసులో
సీయావో పదవి
నుంచి స్వచ్ఛందంగా
తప్పుకోవాలంటే,
జాక్మాకు..
ఎంత నిర్మిష్టవ్యం
ఉండాలి?

బతకనేర్చున బాబా!

జీవితం మనకు బతకడం నేర్చుస్తుంది. దీంతో, వందమందిలోనో లక్షమందిలోనో ఒకరిగా మనమూ ఉంటాం. అనుభవాలు బతకనేర్చుస్తాయి. దీంతో, నూటికో కోటికో ఒకరిగా రికార్డులకెక్కుతాం, చరిత్రసృష్టిస్తాం. పైనావ్యాపార దిగ్గజంజాక్మాలాగానే! దంకన్ క్లార్క్ రాసిన 'ఆలీబాబా - దహాన్ దట్ జాక్ మా బట్' విజయ రహస్యాల గల్లా పెట్టో!

సారాంశం

ఆ యువకుడు పెద్దగా
చదువుకోలేదు. ఆస్తిపాస్తులు లేవు. ఆకట్టుకునేలా నాలుగు మాటలు చెప్పగల నైపుణ్యం మాత్రం ఉంది. అందుకే, సేల్స్ మాన్ ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. మొత్తం ఇరవై నాలుగు మందిని ఇంటర్వ్యూకు పిలిచారు. అందులో ఒకరికి తప్ప, అందరికీ ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. ఆ దురదృష్టమంతడు జాక్మా. నిజమే, కొన్ని వైఫల్యాలు మంచే చేస్తాయి.

జాక్మాకు
మనుషులను బేరీజు వేయడం బాగా తెలుసు. కాబట్టే, లక్ష్లకు లక్ష్ల జీతాలు ఇచ్చి బహుళజాతి సంస్కరణ ఉద్యోగాల్ని తెచ్చుకోవడానికి పెద్దగా ఇష్టపడేవాడు కాదు. తన కంపెనీలో క్షప్పపడి పనిచేస్తున్న సాధారణ యువకులను ఎంపిక చేసుకుని, మంచి శిక్షణ ఇచ్చేమాడు. కొంత అనుభవం వచ్చాక ముఖ్య బాధ్యతలు అప్పగించేవాడు.

సాంతకంపెనీ
ప్రారంభించే సమయానికి
జాక్మా కుబేరుదేం కాదు. తన సంస్కరు ఏ పేరు పెట్టాలి? అన్న ప్రశ్న వచ్చినప్పుడు మిత్రులు చాలానే సూచించారు. అవస్తా షైనీస్ పేర్లే! 'నేను స్థాపించబోతున్నది అంతర్లూతీయ కంపెనీ. నా సంస్కరు పేరు కూడా ఆ స్థాయిలో ఉండాలి' అన్నాడు. ఆలీబాబా నలభై దొంగల కథ ప్రపంచానికంతా తెలిసిందే కాబట్టి.. అదే పేరు ఖరారు చేశాడు.

జాక్మా తరచూ ఒక కథ
చెబుతుంటాడు. ఓ రైతుకు అరుదైన వెదురు మొక్క దొరికింది. తన పాలంలో నాటుకున్నాడు. నిత్యం నీళ్లపోసేవాడు. సమయానికి ఎరువులు వేసేవాడు. కానీ, మొక్కలో ఎదుగుదలే కనిపించలేదు. నాటిన రోజు ఎలా ఉందో, ఏడాది తర్వాతా అలానే ఉంది. రెండేండ్లు గడిచినా అదే పరిస్థితి. దీంతో రైతుకు ప్రమిక నశించింది. పీకి పదేశాడు. అదే అతను చేసిన తప్పు! మూడో ఏడాదిలోనే ఆ మొక్క ఒకేసారి పది అదుగులు పెరుగుతుంది. నిజానికి ఇంతకాలం అది భాశీగా ఏం లేదు. భవిష్యత్తులో తన ఎదుగుదలకు అనువ్యాప్తామిలో పునాదుల్ని బలోపేతం చేసుకుంటూ ఉన్నది. కలల్ని నిజం చేసుకోవడానికి ఆశావాదం ముఖ్యం. ముందు, పునాదులమీద దృష్టిపెట్టాలి.





నేటి అవసరం కరోనాను జయించడం
హోమోయెక్సెప్శన్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ టైప్ ఇది సాధ్యం

12

నెలల హోమోయెక్సెప్శన్
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్
ఉచితం
(మీ చికిత్సపై మీ కుటుంబానికి)

స్పెషాలిటీ చికిత్సలు

కీళ్ళ నొప్పులు | డిస్క్స్ సమస్యలు | సయాటికా | R.A & గాట | దయాబెట్స్
ఫ్లైరాయిడ్ | సంతాసలేమి | PCOD | సోలియాసిస్ | గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు
పైల్స్ | ఆస్తమా | అలల్జీ | కిడ్సీలో రాళ్ళు | స్ప్రాండిలైట్స్

ఉచిత కన్వెంట్

955 000 1199

టోల్ ఫోన్

1800-108-1212



హోమోయెక్సెప్శన్[®]
ఇంటర్నేషనల్

వరద్ర్లు-క్లాస్ హోమోయోపథి

ఇప్పుడు హోమోయెక్సెప్శన్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ కిట్ homeocare.in లో ఆర్డర్ చేయండి

ప్రాథమిక రాశాలు : (ఆజిడ్స్ | బేగంపేట్ | కూకట్టపల్లి | బిల్సుఫ్లీనగర్ | జుట్లీపిాల్స్ | మాసిట్ట్యూంక్ | మియాఫ్రార్) ప్రాథమిక రాశాలు : (కలీంపుర్ | సిజామూబాద్ | మహాబుంగర్ | ఖమ్మం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి | రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్కులు | కర్కులు | తమిళనాడు | పుదుళ్ళేరి)