

నమస్తేలంగాళ ఆదివారం

బతుకయ్య

28 ఫిబ్రవరి 2021

నీ సేవ!

అంతరక్షం నిండా చెత్తే

ప్రపంచంలో అత్యంత రుచికరమైన
మత్తి-విటమిన్ క్యాప్స్‌లో



ర్మద్దు.

బహుశ ఈ భూభాగం పై
ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థలే
100 పాయింట్ రేటింగ్
పాంచిన ఏకైక అపారం



నేపంల్
ఎస్ కో-ఆర్ట్సెప్స్
కమిటీ

ఈ రోజు
ర్మద్దుమ తిన్నారా?

అదే జ్యోతిరు



◆ టీమ్ ఇండియా క్రికెటర్లు యువరాజ్ సింగ్, మహాంద్రసింగ్ ధోనీలతో ప్రేమా యణం నెలపినట్టు వార్డలు వచ్చాయి. బాలీవుడ్ హీరో రణబీర్ కపూర్తో మొదలైన దేటింగ్ పెండ్లి పీటల వరకూ వెళ్లింది. 2018లో వీరిద్దరు వివాహం ఇటలీలో అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది.

◆ ఖశ్వర్తు 'ఖశ్వర్తు' అనే కన్నడ సినిమాతో వెండితెరకు పరిచయమైన బిపిక్ ఎం శాంతి ఓంతో బాలీవుడ్లోకి 'ఓం శాంతి ఓంతో బాలీవుడ్లోనే ఎంత్రీ ఇచ్చింది. మొదతి సినిమాలోనే బాద్యం శారుక్ భారత్ స్ట్రేచ్ హెర్ చేసు కున్నది. వరసు పిట్టతో బిపిక్ కెలీర్ సాగిపోతున్నది.

◆ కర్రోనా ప్రభావం సిని పరిశ్రమలై భారీగా పడినా బిపిక్ ఆదాయం మాత్రం తగ్గలేదు. విపత్తుర్ కాలంలోనూ బ్రాండింగ్స్తో ఏకంగా 50.4 మిలియన్ డాలర్లు సంపాదించింది. గతేడాది బిపిక్ నటించిన ఒక్కసినిమా మాత్రమే లీట్షైటింది. 2020 జనవరిలో 'చప్పక్' ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. సినిమాలు లేకపోయినా బ్రాండింగ్లో సత్తా చాటింది.

సాట్టబుగ్గల సాగుల, పాడుగుకాళ్ల సుందరి.. ఎలా వర్ణించినా అవన్నీ బిపిక్ పదుకోన్ ఖాతాలోకే వెళ్లిపోతాయి. అందంతో, అభినయంతో ప్రేక్షకులను సమ్మాహన పరిచిన ఈ ముద్దగుమ్మ వరుస సినిమాలతో బిజీబిజీగా ఉంటూ.. కెలీర్కు పెండ్లి అడ్డుకాదని నిరూపి స్తున్నది. బాలీవుడ్లో వరుసగా రెండోసాల 'మోస్ట్ వాల్యుబుల్ ఫీమేల్ సెలజ్యూటీ'గా నిచిచిన బిపిక్ గురించి..

◆ బిపిక్

పుట్టింది డెన్యూర్స్లో. వాళ్ల స్ట్రగామం కర్రాటకలోని ఉడుపి జిల్లాలోని పదుకోన్. బిపిక్ తండ్రి ప్రకాశ్ పదుకోన్ ప్రఖ్యాత బ్యాడ్జీంటన్ క్రీడాకారుడు. తను కూడా సూక్ష్మదేస్లో బ్యాడ్జీంటన్లో అదరగొట్టేది. స్టేట్ లెవెల్ వరకూ వెళ్లింది. మోడలింగ్, నటనపై ఆసక్తితో బ్యాడ్జీంటన్కు స్వస్తి పలికి, వెండితెర వైపు అడుగులేసింది.

◆ మోడల్గా

కెలీర్ ప్రారంభించిన కొబ్బరీ రోజుల్లోనే లిల్లీ, డాబర్ లాల్ దంత్ మంజన్, క్లోజప్, లిమ్మాలకు మోడలింగ్ చేసింది. ఇండియా లిట్టీల్ జ్యోవెలరీ షోకు 'బ్రాండ్ అంబాసిడర్'గా వ్యవహారం చింది. అంతేకాదు 'మేబెల్లిన్' అనే కాస్కాటిక్స్ కంపెనీకి అంతర్జాతీయ అధికార ప్రతినిధిగా కూడా పనిచేసింది.

◆ 2006

కింగ్స్ ఫిఫర్ సిఫ్ట్ సూట్ క్యాలెండర్లో పాపులర్ అయిన బిపిక్ రెండు ఇడియా జీ ప్యాపన్ అవార్డులను గలుచు కుంది. అదే సంవత్సరం 'ఫీమేల్ మోడల్ ఆఫ్ ది ఇయర్', 'ప్రైవెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్', 'అవార్డులను కూడా తన ఖాతాలో వేసుకుంది.

◆ పెండ్లయిన తర్వాత కూడా బిపిక్ కెలీర్ స్క్రేస్పుల్గానే నడుస్తున్నది. దంపతులిద్దరూ పలు చిత్రాల్లో కలిసి తశుక్కుమంటున్నారు. కపిల్ దేవ్ బయోపిక్ '83లో భార్యాభర్తలుగా కనిపిం చనున్నారు. ప్రతి ప్రాజెక్ట్ విషయంలోనూ.. భర్త రణబీర్లో సంప్రదించాకే నిర్దయం తీసుకుంటానని చెప్పింది. రొమాంబీక్ సీన్ల విషయంలో అయితే, తనతో చర్చించాకే డిస్ట్రిబ్ అవుతుందట.



బతుకమ్మ

28 ఫిబ్రవరి 2021

లోపలి కమ్మల్లో..



కవర్ స్టోర్

నీ సేవన్!

ఒక్కసారి భూమి ఉపరితలాన్ని దాటి పైపైకి వెళ్ళే నిరుపయోగంగా తిరు గుత్తను ఉపగ్రహాలు, పని పూర్త య్యాక వెనక్కి వెళ్లలేని రాకెట్ లాంచర్లు, ఇలా వేల, లక్షల, కోట్ల వ్యాధాలు భూమి చుట్టూ తిరుగుతున్నాయి.

కుక్కస్థి (ద్వితీయ బహుమతి కథ)

22

అంబటాల్యింది. సాకలోల్లు డోళ్ళే తిరుగుతాండ్రు. ‘సాకల్యస్వామ్య’ పిలుపులు ఇంటముందు వినబడుతున్నాయి. కంకెడంత బువ్వదెచ్చి సాకలామె బొడ్డె కుక్కుకున్న బట్టలేత్తున్నారు.



‘అల’జడి



ఇజ్జాయిల్లోని గాజాలో పెను తుఫాను చెలరేగించి. గాజాస్ట్రీప్ నోకాశ్రయంలో ఇలా రాకాసి అలలు భయంకరంగా దూసుకొచ్చాయి.

18

యాదాబ్రి వైభవం

‘తల్లి, తండ్రి, హితుడు, స్నేహితుడూ అన్ని తానే అయిన నారసింహుడే తేడుండగా.. ఎవరైనా, ఎవరా లేని వారు ఎలా అవుతారు?’



6

మైలారం గుహలు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మైలారం సమీపంలోని నల్లగుట్టల్లో అద్భుతమైన గుహలు ఉన్నాయి. వీటిని సున్నపు గుహలుగా వ్యవహరిస్తారు.



14

లింగా.. ఓ లింగా!

లింగా శంఖలింగా.. అని స్వరిస్తా.. భక్తులు గొల్లగట్టు జాతరకు వెళ్లే దృశ్యం అపురూపం.

5

సంగీత.. మేఘు సందేశం!

7

ఇచ్చేటనే..నాలుగు పద్మాలు

16

పాటల పిడికిలి..

17

సుగంధాల
పుట్టగొడుగులు

30

భూమి మిత్ర!

31

అన్ని తిన్నా..
బరువు తగ్గొచ్చు!



ఈ సంచిక్షె మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

పాఠస్థు ద్వారా: బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ,

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

కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్ 10, బంజారాపీల్స్,

హైదరాబాద్ -500034.

ఇం-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com



అవకాయ సరేసలి. మాగాయ మహాత్మలి. వీటిని తోసిరాజనే రుచి రీటి పచ్చడిది. విస్తుల్లో పడ్డుచులూ కనువిందు చేస్తున్నా.. నడిమిలు అద్దుకొని నోటికి అంబించడానికి పచ్చడి ఉండి తీరాలి. మిక్కిలు, గైండర్లలో రుబ్బుకునే పచ్చడి సంగతి కాదు చెబుతున్నది. వంటింటి వసారాలో కొలువుచీలన రీటిలో కూరగాయ ముక్కలు రీకలి కింద పడి నలుగుతుంటే.. ఉదరంలో పేగులు ఆవురావురుమనదం ప్రారంభస్తాయి. రీటిలో కచ్చాపచ్చగా తయారైన పచ్చడి రుచిలో మేటిగా నిలు స్తుంది. చట్టీ, తొక్కు.. ఏ పేరుతో పిలుచు కున్నా ఆ రుచికి సాటి లేదని ముక్కకంఠంతో చెబుతారు భోజనప్రియులు.

వితారం దావత్తీ

మటి పచ్చక్కు

తెలంగాణలో పచ్చడికి ఉన్న ప్రాధాన్యం అంతా ఇంతా కాదు. నిల్వపచ్చక్కు మరతమాన్నలో మూలుగుతున్నా రోటి పచ్చడి కోసం చాలామంది వెంపర్లాడుతారు. సీజన్స్ నుబట్టి వచ్చే కూరగాయ లకు పచ్చడి రూపమిచ్చి ఆత్మారాముణ్ణి సంతృప్తి పరుస్తారు. కాయగూరలు మాత్రమే కాదు ఆకుకూరలు సైతం రోట్లో పడి పచ్చడి రూపంలో నోట్లోకి చేరాల్సిందే. నిల్వపచ్చక్కు ముడిసరుకులైన మామిడికాయ, ఉనిలి, నిమ్మకాయ, చింతకాయ, ఉమాట వంటివాటితోనూ రోటిపచ్చక్కు చేస్తారు.

• మనసు ఉప్పాంగే రంగు

అన్ని రకాల కూరగాయలతోనూ రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. కానీ, అనుభవజ్ఞుల చేతిలో నలిగితేనే పచ్చడి పసందుగా మారుతుంది. పచ్చికారం పచ్చక్కు, ఎండుకారం పచ్చక్కు.. రెండు రకాలూ ప్రత్యేకమైనవే. పచ్చిమిర్చిని నూనెలో చిటపటలాడించి రోట్లో దంచు తుంటే ఆ ఘూటుకు పచ్చడి చేసే ప్రక్రియలోనే నోరూరుతుంది. ఎండు మిరపకాయలను దోరగా వేయించి దంచుతుంటే ఆ ఘుమఘుమలు ఇల్లంతా వ్యాపించి జరరాగ్నిని ముందస్తుగానే ప్రచోదనం చేస్తాయి. మిరపకాయలకు తోడు బాగా వేయించిన గుప్పెడు మినప పశ్చు, చారెడు ధనియాలు, ఇంత జీలకర్ల, అంత ఆవాలు, పిడికెడు నువ్వులు, అవసరమనుకుంటే ఇన్ని పల్లీలు, నూనెలో దోరగా వేయించుకున్న ముక్కలతో కలిపి దంచితే పచ్చడి రంగు మాసి మనసు ఉప్పాంగుతుంది. చివరగా కరివేపాకు, ఇంగువ దట్టించిన పోపు తగిలించి, కొత్తిమీరతో ఫినిపింగ్ టుచ్ ఇస్టే ఎవరైనా, లౌట్లేనుకుంటూ తినాల్సిందే.



• పోపుకాలు మెండు

కూరగాయలతో కూరలు, ప్రైలు, పులుసులు వండేకంటే ఇలా పచ్చక్కరూపంలో తీసుకోవడం వల్ల వాటిలోని పోపుకాలు పూర్తిగా మన శరీరానికి అందుతాయంటున్నారు నిప్పుణలు. ఎండుకంటే పచ్చక్కోసం కూరగాయల్ని వేయించేటప్పుడు మరీ మెత్తగా ఉడక నివ్వరు. అందువల్ల వాటిలోని పోపుకాలు పోకుండా ఉంటాయి. పశ్చు దినుసుల్లో శరీరానికి అవసరమైన పరన్, కాల్చియం, మెగ్గిషియం లాంటి మూలకాలు ఉంటాయి. పలితంగా పచ్చడి మెతుకులతోనే రుచితోపాటు ఆరోగ్యమూ పొందపచ్చు.





Megharaj

సంగీత.. మేఘ సందేశం!

రాయపిల్లో లికార్టులు. విభిన్న తైలి హిప్పసావ్. సంగీతంతో సందేశాలు. అన్నార్టుల ఆకలి తీర్చే సామాజిక బాధ్యత. ఇవన్నీ చేసేది ఒక్కడే.. ప్రైపరాబాద్ యువకుడు పునః మేఘరాజ్ రఫింద్ర, రాయపర్సిగా రాణిస్తూనే రాజీ లేని సహాయ కార్యక్రమాలద్వారా యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాడు.

మేఘరాజ్ పదో తరగతి ఫెయిల్ అయ్యాడు. తర్వాత ఏం చేయాలనే ఆలోచన, ఆందోళన. ‘మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించి చదవాల్సిందే’ అనేది తల్లిదండ్రుల పైనల్ మాట. ‘చదువు కాకుండా ఇంకా ఏదైనా చేస్తా’ అనేది మేఘరాజ్ సమాధానం. తన ఆప్ష్మ మూల్యజిక్.

రాయపిల్లో దేశీ మార్క్

మేఘరాజ్ వాళ్ళది పద్మార్థవ్సగర్. ఇద్దరు తాతలూ స్వాతంత్య సమరయోధులే. అలాంటి కుటుంబ నేపథ్యం ఉన్న మేఘుడిగ్గి డ్రాపవ్పుత్. సంగీతమే తన ఆప్ష్మ అని చెప్పినప్పుడు ఇంట్లోవాళ్ళు సంప్రదాయ సంగీతం అనుకున్నారు. కానీ, అతడు ఎంచుకున్నది రాయపిల్లో మూల్యజిక్. అలా భారతదేశపు మొట్టమొదటి హిప్పసావ్ రికార్డు లేముల్, ‘ఛీఎమ్ ఎన్’ (దేశీ మీడియా నెట్వర్క్)ను ఏర్పాటుచేశాడు. ముంబై కేంద్రంగా దేశవ్యాప్తంగా రాయపిల్లో ప్రయోగాలు చేశాడు.

పేర్ ఎ మీల్

సంగీతమే ప్రపంచంగా బతుకుతున్న మేఘు అజర్ మక్కాచీ, రాకేశ్ బాబు గురించి తెలుసుకున్నాడు. ‘పేర్ ఎ మీల్’ నినాదంతో తాను కూడా చాలా రోజుల నుంచి రోజు పుట్టపాత్తలపై ఉండేవారికి అన్నం పెడుతున్నాడు. వారి ఆకలి కేకలను రాయపిల్లో నాకు చదువు మలుస్తున్నాడు.

నాకు చదువు

పెద్దగా అబ్బులేదు. అదే సమయంలో మనసు మూల్యజిక్ మీదికి వెళ్లింది. సంగీతం అంటే నాకు ప్రాణం. ముఖ్యంగా రాయపిల్లో. చిన్నప్పటి నుంచే నాకు పొయెట్రీతో అనుబంధం ఉంది. ఇప్పటికీ సినిమాలకు పాడుతున్నా. సంగీతం కూడా అందించాలని ఉంది. దేశీ రాయపిల్లో ఎవరూ చేయకముందు, ఎవరూ చేయని ప్రయోగాలు చాలా చేశాను. అవన్నీ మంచి ఆదరణ పొందినవే. కాబట్టి, సినిమాలను చక్కగా హ్యాండిల్ చేసి సక్కెన్ అవగలనే నమ్మకం ఉంది.

మొదటి దేశీ హిప్పసావ్

దేశీ మీడియా నెట్వర్క్ ద్వారా రోల్ రైడా, కామ్పూన్, నరేష్ కో కలిసి DNOAX BANDను లాంచ్ చేశాడు మేఘు. ఇది భారతదేశపు మొట్ట మొదటి ‘అండర్ గ్రోండ్ హిప్పసావ్’ గ్రూప్. దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 13కు పైగా రాయపిల్లో సాంగ్సీ చేశారు. దీజేలు, రాపర్సు, డ్యూస్పుర్లతో కలిపి 23 మందితో ఇచ్చిన రాయపిల్లో పర్మార్క్యూన్స్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేరు తెచ్చిపెట్టింది. రాయపిల్లో ఎక్కువమందికి పరిచయం చేయాలని 2007లో వీడియోల ద్వారా వినూత్తు ప్రయోగం చేశారు.

ప్రీప్ట్యుల్ పైడ్

మేఘు వాళ్ళ మామయ్య దివ్యాంగుడు. అయినా నిరాశ్రయులకు అండగా నిలువడం చూసి మేఘు ‘ప్రీప్ట్యుల్ పైడ్’ ప్రారంభించాడు. ప్రతీ శుక్రవారం సామాజిక సమస్యలను అంశంగా తీసుకొని సరికొత్త రాయపిల్లో అందిస్తున్నాడు. తాజాగా ఫీల్టీలో జరుగుతున్న రైతు ఆందోళన ఉద్యమంపైనా గళం సంధించాడు.

ఇండన్ ఫురానా

ఆట 2010. పేరైతే వచ్చింది కానీ ఆర్డికంగా అంత సంతృప్తికరంగా లేదు. ప్రైపరాబాద్ వచ్చేసి ఎవరి బ్యాండ్ వాళ్ళు ఏర్పరచుకున్నారు. DNOAX BAND తర్వాత అంత ప్రతిపోత్మ కంగా మేఘరాజ్ ‘ఇండన్ ఫురానా’ అనే పూర్వజన్ బ్యాండ్ను ఏర్పాటు చేశాడు. ఇది కూడా ఓ ప్రభంజనమే. తర్వాత, ‘లూజింగ్ మైండ్’ బ్యానర్పై చేసిన ప్రాజెక్ట్ అతడిని కొత్త ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ లే మేఘరాజుకు సినిమా అవకాశాలు వచ్చాయి. 2014లో ‘హూ అమ్ ఎ’ రాయపిల్లో ఉర్రూతలూగించాడు. 2017లో మైక్రో మూల్యజిక్ టెక్నిషియన్స్ కూడా పనిచేశాడు. దాదాపు 10 సినిమాలకు కుంటున్న సమయంలోనే ‘జార్జిరెడ్డి’ సినిమాలో హార్లో తమ్ముడి పాత్రలో నటించే అవకాశం వచ్చింది.

సినిమాలే లక్ష్యం:
పునః మేఘరాజ్ రఫింద్ర

సృష్టిలో దాగిన రహస్యాల్లో సున్వపు
రాతి గుహలు ప్రత్యేకమైనవి.
సహజసిద్ధంగా ఏర్పడే ఈ గుహలు,
ప్రకృతి చెక్కిన అందాలకు ప్రతీకగా
నిలుస్తాయి. ఇలాంటివాటిని చూసేం
దుకు, వాటి గులంచి తెలుసుకునేందుకు
ఇన్నాళ్లూ ఇతర రాష్ట్రాలకు వెళ్లాల్సి
వచ్చేది. కానీ, జయశంకర్ భూపాలపల్లి
జిల్లాలోని పాండవుల గుట్టకు చేరువలో..
బొర్రా గుహలను మరిపించేలా
'మైలారం గుహలు' వెలుగుచూశాయి.
లక్షల సంవత్సరాల నాటి ఆనవాళ్లకు..
చలితకు అవి సజీవ సాక్ష్యంగా
నిలుస్తున్నాయి.

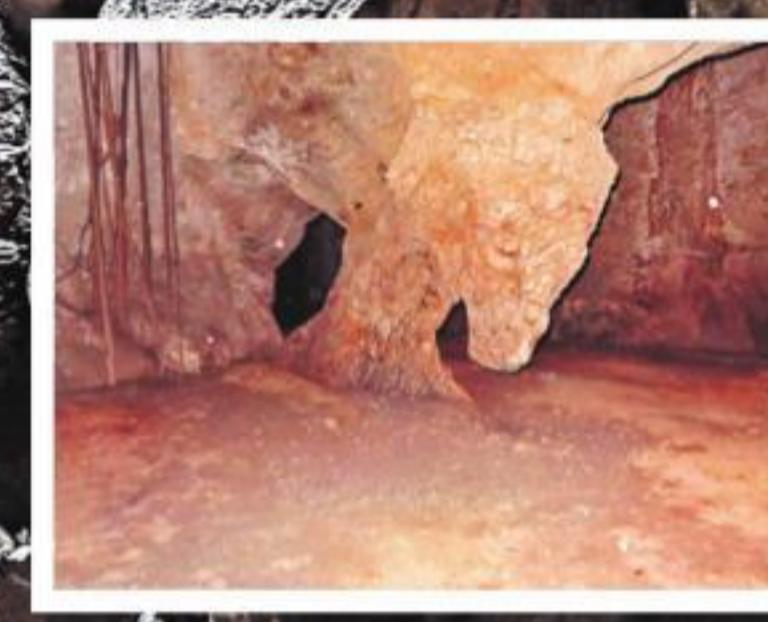
జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా
గణపురం మండలం మైలారం సమీపంలోని
నల్లగుట్టల్లో అద్భుతమైన గుహలున్నాయి.
సున్వపు గుహలుగా వ్యవహరిస్తారు.
ఇలాంటివి దేశంలో ఎనిమిది రాష్ట్రాల్లో
మాత్రమే కనిపిస్తాయి. తెలంగాణలో సున్వపు
గుహలు ఇవొక్కటే కావడం విశేషం.
ఇందులో ప్రాచీన శిలాయుగానికి చెందిన
అనేక రాతి పనిముట్ల ఆనవాళ్ల కనిపిస్తు
న్నాయి. ఈ గుట్టలు ఆదిమానవులకు ఆవాస
మేనని చరిత్రకారులు భావిస్తున్నారు.
300 అడుగుల ఎత్తయిన గుట్ట,
శిఖరంపై చుట్టూ రాళ్లగొడు, గుట్టను నలువై
పులా తొలుస్తూ చొచ్చుకుపోయిన గుహలు
కనువిందు చేస్తున్నాయి. సున్వపు తేట, అరు
దైన ఆటవీ జంతువులు, కీటకాలు, పక్షులు
లాంటి ఉపాకు అందని ఆకృతులు, గండ
శిలలు.. ఇలా ఈ గుహల్లో అనేక విశేషాలు
దాగి ఉన్నాయి. గుట్టల్లో 3.5 కి.మీ. విస్తరిం
చిన ఈ గుహల్లో ఆర్కియున్ శిలలూ
ఉన్నాయి. సున్వపురాతితో ఏర్పడిన గుహ
పైకప్పు ఆద్యంతం అబ్బిరపరుస్తున్నది.

బొర్రా గుహలను మరిపించేలా..

నల్లగుట్టలుగా పేరొందిన నల్లరాతి గుట్టల్లోని మైలారం గుహలు,
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని బొర్రా, బెలూం గుహలను మరిపిస్తాయి. నల్లగుట్టల
పైభాగం నుండి గుహల లోపలికి సహజసిద్ధంగా ఏర్పడిన సారంగాలు,
వాటిల్లో అనేక రహస్య మార్గాలు కనిపిస్తాయి. గుహల వైకప్పునుంచి నేల
దాకా ఏర్పడిన పేలక్కయిట్లు (గుహల వైకప్పులోని సున్వపురాయి, వర్షపు
నీటికి కరిగి బొట్లుబొట్లుగా కిందకు జారుతూ ఏర్పడే సున్వపురాతి నిర్మా
ణాలు) పెల్లాలను తలపిస్తాయి. వీటితో ఏర్పడిన వింతైన ఆకృతులు, పరి
సర ప్రాంతాల్లోని ప్రకృతి సోయగాలు చూపరులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి.
గుహ ప్రారంభంలో వెలుతురు ఉన్నప్పటికే లోపలికి వెళ్తున్న కొద్దీ చిమ్మచీ
కట్ట. అక్కడక్కడా పైనుంచి గుహలోపలికి సారంగాలు ఉండటంతో కొన్ని
చోట్ల వెలుతురు ఉంటుంది. ఇందులోకి ఎప్పుడూ చల్లని గాలి వీస్తుండ
టంతో ఉప్పోగ్రథ 20 డిగ్రీల సెల్వియన్ దాటదు. గుహ లోపలికి వెళ్లేం
దుకు రెండు దారులున్నాయి. అక్కడక్కడా ఎత్తు తక్కువగా ఉండటం వల్ల
లోపలికి పాకుతూ వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. అయితే, చిమ్మ చీకటిలో గబ్బిలాల
అరుపులు, కీటకాల కిచకిచలు
భయం గొల్పుతాయి.

ప్రకృతి అందాలు

మైలారం గుహలు



చలిత్తు మరచిన.. చలిత

అబ్బిర పరిచే ఆకృతులు

గుట్టపై సుంచి కారిన సున్వపు అవక్కేపాలు గడ్డిపడి, గుహల
గోడలపై వింత వింత ఆకారాలు ఏర్పడ్డాయి. గుహ లోపల పేటలక్ష
యిట్లతో ఏర్పడిన అనేక స్తంభాలు, వివిధ ఆకృతులు ఆకట్టుకుంటు
న్నాయి. ఎగిరే పక్షులు, నగిపీలు, నేలమీద వాలిన డెగ, సింహాం,
మనిషి ముఖం.. లాంటి రూపాలతో బొర్రా, బెలూం గుహలను
మైమరిపిస్తున్నాయి. ఒకచోటు శిఘ్రడి జటాజాటం, నంది, ఏనుగు
కుంభస్తలం, ఆపు పాదుగు, నాట్య భంగిమలు, గాండ్రించే సింహం,
పులుల ఆకృతులు, సముద్రపు తాబేలు రూపం కనిపిస్తాయి. మరో
చోట అడవికోడిలా ఎత్తయిన ఆకారాలు, విష్టువుకు పడగ గొడుగు
పట్టిన ఆదిశేషుడిలా (పాము పడగ) దర్శనమిస్తుంది.

మానవ నిర్మితాలు

నల్లగుట్టకు పడమటి దిక్కున కోటలాంటి కట్టడం ఉంది.
ఖాళీగా ఉన్న నాలుగు చోట్ల మానవ నిర్మితమైన రాతిగోడలూ దర్శ
నమిస్తున్నాయి. గుట్టపైనుంచి గుహ లోపలికి దారి తీసే సారంగాలు
అనేకం కనిపిస్తున్నాయి. ఈ సున్వపుగుహల్లో ఆదిమానవులు
నివాసం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. గుట్టపైన గుహల్లో,
లోయల్లో (త్రి.పూ. 50,000-30,000కు చెందినవి) ఒకేవైపు
చెక్కిన రాతి గొడ్డట్లు, సుత్తెలు, బొరిగెలు, గీకుడురాళ్లు వంటి పని
ముట్లు లభించాయి. గుహలోపలికి పాకుతూ వెళ్లే, కశీర్లోని అమ
ర్మాధ్వరీ మంచు శివలింగం తరఫలో సున్వపు శివలింగం కనిపి
స్తుంది. ఇక్కడ మరో విశేషం.. శివలింగం కిందిభాగం సుంచి అబ్బి
రపరిచేలా మరో సారంగం ఉంది.

... అరవింద్ ఆర్య, 7997 270 270

నాలుగు శతాబ్దాల పైబడిన చరిత్ర ఉన్న హైదరాబాద్ నగరంలో గతకాలపు చిహ్నాలు కోకొల్లలు. ఆనాటి వైభవంలో పాలుపంచుకొని అదే నగర గర్జ లలో పశులుగా నిలిస్తున్న మహామహాలు ఎందరి. నేటికీ పేటపేటలో, వీళి వీధిలో వారి సమాధులు దర్శనమిస్తానే ఉంటాయి. అలాంటి సమాధులే జనారణ్యంగా మాలన అమీర్పేట్ సమీ పంలో దర్శనమిస్తాయి. వందేండ్ర పురాతనమైన ఈ కట్టడాలు ఒకే కుటుంబానికి చెంబిన వారి సమాధులు అంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఏండ్రుగా అక్కడ విత్తమిస్తున్న వారు పద్మ పురస్కార గ్రహీతలైతే! అద్భుత మనిషిస్తుంది. ఆ సమాధుల కథేంటో చదివేద్దాం.



ఇచ్చేటనే.. నాలుగు పద్మాలు

హై

దరాబాద్ లోని రద్ది ప్రాంతాల్లో అమీర్పేట ఒకటి. ఆ దారి వెంట ఉరుకులు పరుగులతో ప్రయాణించే జనాలు.. పక్కనే దర్జాగా కనిపించే ఈ చారిత్రక కట్టడాన్ని అంతగా చూసుండకపోవచ్చు. చూసినా పెద్దగా పట్టించు కోకపోవచ్చు. కానీ, ఈ ఆవరణలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన అనేక సమాధులు ఉన్నాయి. అందులో నాలుగు మాత్రం ‘పద్మ’ అవార్దు గ్రహీతలవి.

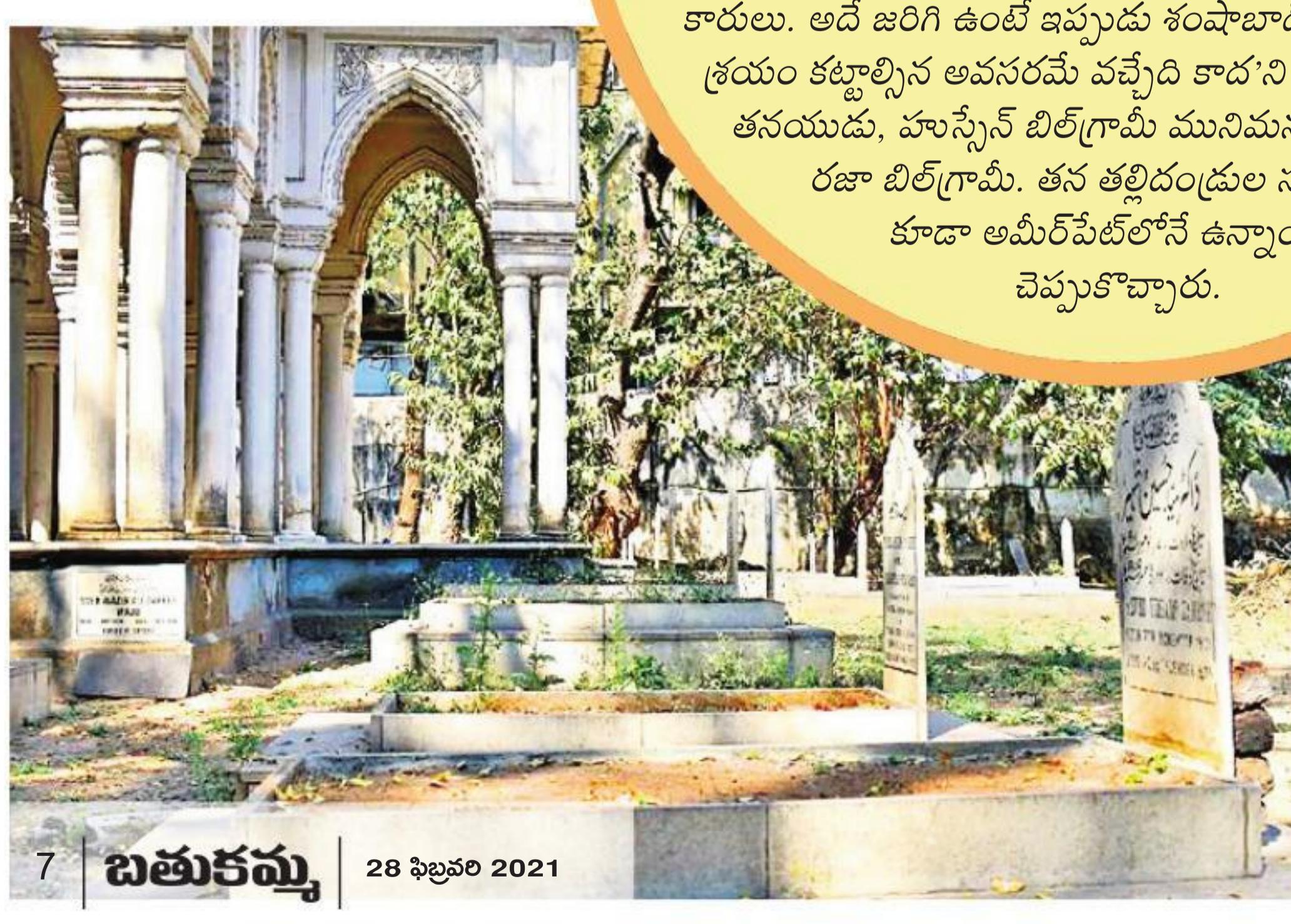
బిల్గ్రామీ కుటుంబానిదే..

1926లో డాక్టర్ ఎడిత్ బోర్డ్ మాన్ అనే ట్రిటిష్ మహిళ దీన్ని కట్టించారు. హైదరాబాద్ బాద్ కు చెందిన విద్యావేత్త, నిజాం సంస్థ నంలో పలు ముఖ్యపదవులు చేపట్టిన తన భర్త సయ్యద్ హస్సేన్ బిల్గ్రామీ పార్టివదేహన్ని ఇక్కడే ఖననం చేశారు. అక్కడే, ఓ అందమైన స్కూలి చిహ్నాన్ని కట్టించారు. హైదరాబాద్ బిల్గ్రామీకి, ఇంగ్లండ్ కు చెందిన ఎడిత్తో పెండ్లి

జరుగడం వెనుక ఓ ఆసక్తికరమైన కథ ఉంది. బిల్గ్రామీ ఇంగ్లండ్ కు వెళ్లినప్పుడు తీవ్ర అస్వ స్థతకు గురయ్యారట. కానీ, వెంటనే తిరిగి రావాల్సిన పరిస్థితులు. అప్పుడు ఆయన మిత్రుడైన వేల్స్ రాజకుమారుడు జార్జ్ (తర్వాత ఐదవ కింగ్ జార్జ్ అయ్యారు) తోడుగా నర్సు ఎడిత్తను

బేగంపేట ఎయిర్పెర్ర్ నిర్మాణం..

సయ్యద్ హస్సేన్
బిల్గ్రామీ మనవడు నాకి బిల్గ్రామీ అప్పటి హైదరాబాద్ రాష్ట్రంలోని ఆతితక్కువమంది ఏరోనాటికల్ ఇంజినీర్లలో ఒకరు. బేగంపేట విమానాన్యార్య నిర్మాణ సమయంలో నిజాం నవాబు ఆయనకు కీలక బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఆ ప్రయత్నంలో తన ఆప్తమిత్రుడు జేతర్డీ టాటా సాయం తీసుకున్నారట నాకి. వాళీ ద్వరూ ఇంగ్లండ్ లో కలిసి చదువుకోవడంతో పాటు ఫ్లయింగ్ క్లబ్ లో భాగస్వాములుగా ఉన్నారు. ‘ఎయిర్పెర్ర్ నిర్మాణ సమయంలో భవిష్యత్ అవసరాల దృష్ట్యా మరో నాలుగైదు వేల ఎకరాల భూమిని సేకరించాలని సూచించారట నాకి. కానీ, ఆయన అభిప్రాయాన్ని తోసిపుచ్చారట అధికారులు. అదే జరిగి ఉంటే ఇప్పుడు శంఖాబాద్ లో మరో విమానశయం కట్టాల్సిన అవసరమే వచ్చేది కాదని వివరించారు నాకి తనయుడు, హస్సేన్ బిల్గ్రామీ మునిమునవడు 69 ఏండ్ర రజా బిల్గ్రామీ. తన తల్లిదండ్రుల సమాధులు కూడా అమీర్పేట్లోనే ఉన్నాయని చెప్పుకొచ్చారు.



భారతదేశానికి పంపారట. అలా హైదరాబాద్ కు చేరుకున్న ఎడిత్, బిల్గ్రామీని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకున్నారు. క్రమంగా బిల్గ్రామీ ఆరోగ్యం పుంజాకుంది. ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ చిగురించింది. పెండ్లి చేసుకున్నారు. ఆనం దంగా జీవించారు. భర్త చనిపోయిన తర్వాత అమీర్పేట్ సమీపంలో అందమైన సమాధిని కట్టించారామె. ఎడిత్ కన్నుమూసిన తర్వాత ఆమె భోతికదేహన్ని కూడా భర్త సమాధి ప్రాంగణంలోనే ఖననం చేశారు. కానీ, వీలు నామాలో ఎడిత్ అభ్యర్థన మేరకు ఎలాంటి ఆనవాళ్లు కనిపించకుండా జాగ్రత్తపడ్డారట.

భూషణులు.. విభూషణులు..

..ఆనాటి నుంచి ఆ స్వశానంలో సుయ్యద్ పాల్సేన్ బిల్గ్రామీ కుటుంబసభ్యుల పార్థివ దేహాలను మాత్రమే ఖననం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో నలుగురు పద్మ పురస్కార గ్రహీతల సమాధులు అవార్దు వెలిశాయి. బిల్గ్రామీ కుటుంబానికి చెందిన పద్మభూషణ గ్రహీత డాక్టర్ సయ్యద్ హస్సేన్ జపీర్ సమాధి ఇదే ప్రాంగణంలో ఉంటుంది. రసాయన శాస్త్రవేత్తగా పేరొందిన జపీర్ కాన్సెల్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రీల్ రీసెర్చ్ (సీఎస్పిఎర్)కి డైరెక్టర్ జనరల్గా పని చేశారు. అలాగే పద్మభూషణ, పద్మవిభూషణ పురస్కారాలు పొందిన అలీ యావర్జింగ్ సమాధి కూడా ఇక్కడ ఉన్నది. ఆయన మహారాష్ట్ర గవర్నర్గానూ సేవలు అందించారు. సామాజిక కార్యకర్త, సాసైటీస్ ఫ్రెంచ్ క్లబ్ నిటీన్ స్టోర్కురాలు, పద్మభూషణ గ్రహీత డాక్టర్ జపీర్ నిటీన్ ఇక్కడే ఖననం చేశారు. విద్యావేత్త, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో మొదటి మహిళా మంత్రిగా సేవలు అందించిన పద్మలైట్ విప్పాల్ మాటల్ అందించిన పద్మభూషణ పురస్కారాలు పొందిన అలీ యావర్జింగ్ సమాధి కూడా ఇక్కడ ఉన్నది.

అయిన మహారాష్ట్ర గవర్నర్గానూ సేవలు అందించారు. సామాజిక కార్యకర్త, సాసైటీస్ ఫ్రెంచ్ క్లబ్ నిటీన్ స్టోర్కురాలు, పద్మభూషణ గ్రహీత డాక్టర్ జపీర్ నిటీన్ ఇక్కడే ఖననం చేశారు. విద్యావేత్త, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో మొదటి మహిళా మంత్రిగా సేవలు అందించిన పద్మలైట్ విప్పాల్ మాటల్ అందించిన పద్మభూషణ పురస్కారాలు పొందిన అలీ యావర్జింగ్ సమాధి కూడా ఇక్కడ ఉన్నది.



ఏకాంత ప్రదేశం.. చిమ్ముచీకటి.. మన ఉపిల మాత్రమే తోడుగా తోచే సమయం.

అలాంటప్పుడు ఆకాశంలోకి చూస్తే ఎంత ప్రశాంతంగా కనిపిస్తుందీ కదా!

సృష్టి రహస్యాలను దాచుకున్న తత్వవేత్తలా, కాలచక్రానికి అతీతమైన దేవతలా!

కానీ ఒక్కసాలి భూమి ఉపరితలాన్ని దాటి పైపైకి వెళ్తే విధ్వంసానికి సిద్ధమవుతున్న

వాతావరణం కనిపిస్తుంది. నిరుపయోగంగా తిరుగుతున్న ఉపగ్రహాలు,

పని పూర్తయ్యాక వెనక్కి వెళ్ల లేని రాకెట్ లాంచర్లు, వ్యౌమనొకల విదేభాగాలు ఇలా వేల,

లక్షల, కోట్ల వ్యర్థాలు భూమి చుట్టూ తిరుగుతున్నాయి.

మనిషి సృష్టించిన మరో విపత్తుకు స్వాగతం!





ఇ

ద 1957లక్కోబర్ 4. రష్యన్ ఉపగ్రహం ‘స్పుతిక్’ ప్రయోగం విజయ వంతమైంది. ప్రపంచం ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడింది. మనిషి మేధస్సు అంతరి క్షాన్ని చేరుకుండన్న సంతోషం ఒకవైపు, తాము వెనుకబడిపోయామని ఇతర దేశాల కంగారు మరోవైపు. అప్పటికే రష్యాతో ప్రచ్ఛన్నయుద్ధంలో ఉన్న అమెరికా దీన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంది. ఆరు నెలలు తిరక్కుండానే తన ‘ఎక్సప్లోరర్’ ఉపగ్రహాన్ని ప్రయోగించింది. ఈ పోరులో మరోసారి వెనుకబడకుండా ‘నాసా’సంస్థను నెలకొల్పింది. అంతరిక్షంలోకి మనిషిని పంపడానికి, ఏకంగా చంద్రుడి మీద కాలు మోపడానికి రెండు దేశాల మధ్య తీవ్ర పోటీ నెలకొంది. ఆధిపత్యం కోసమే అయినా, ఈ పోటీ వల్ల సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందింది. ఉపగ్రహాలను సవ్యంగా వినియోగించుకోగలిగితే సవాలక్క ప్రయోజనాలు ఉంటాయని అర్థమైంది. దాంతో

ఇతర దేశాలు కూడా రంగంలోకి దిగాయి.

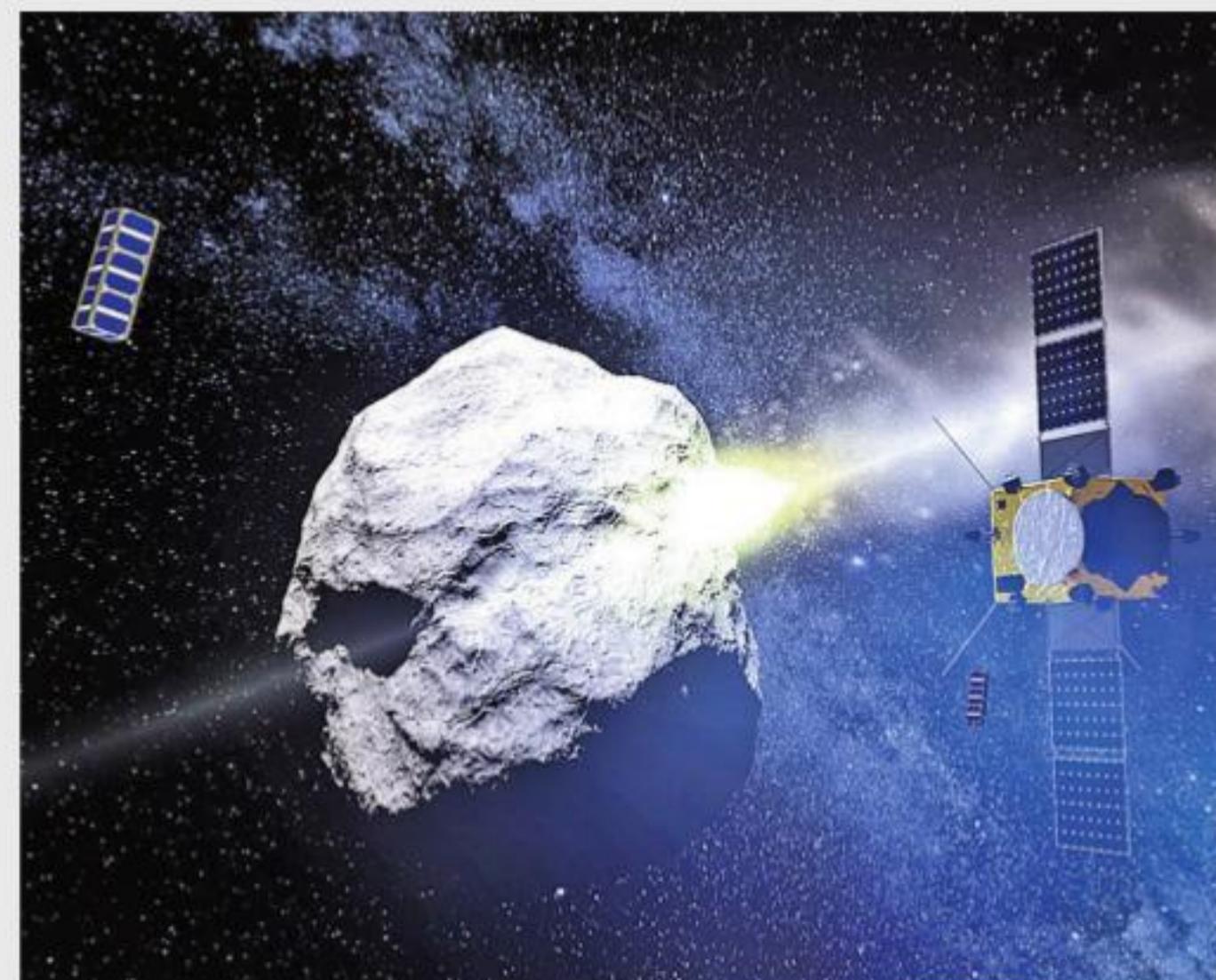
అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు వేర్పేరు దేశాలు పదివేలకు పైగా ఉపగ్రహాలను ప్రయోగించాయి. వాటిలో 3,300 మాత్రమే ఇంకా పనిచేస్తున్నాయి. మరి, మిగతావాటి సంగతేంటి? పైగా, ఉపగ్రహాన్ని ఆకాశంలో కావాల్సిన చోటుకి చేర్చిందుకు ప్రత్యేకమైన రాకెట్లు అవసరం. ఇవి అంచెలంచెలుగా ఉపగ్రహాన్ని నిరీత కక్షాలోకి చేరుస్తాయి. ఉపగ్రహాన్ని చివరి దశకు చేర్చి భాగం మాత్రం ఒకోసారి అంతరిక్షంలోనే ఉండిపోతుంది. ఇక స్నేస్స్పేషన్లు, వ్యోమనౌకల నుంచి పడిపోయే విడిభాగాల సంగతి సరేసరి! మొత్తానికి ఇలా ఆకాశం అంతా కుపులు తెప్పులుగా చెత్త పేరుకుపోయింది. ఉపగ్రహాల ప్రయోగానికి తహాతహాలాడే దేశాలు, ఈ సమస్యన్ని పట్టించుకోకపోవడం విచిత్రం. కారణం ఎవరి బాధ్యతా లేకపోవడం! అంత రిక్షం ఓ స్వీచ్చా ప్రపంచం. దాని మీద ఎవరికి హక్కులు ఉండవు, బాధ్యతలూ ఉండవు. కాబట్టి, అడిగేవాళ్లూ ఉండరు. ఇక మీటిని ధ్వంసం చేయడం చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. లాభం లేదు అనుకున్న పని తలపెట్టిని మానవాళి సహజంగానే దీనికి దూరంగా ఉంటూ వచ్చింది. దాంతో చూస్తుండగానే పరిస్థితులు చేయి దాటిపోయాయి.

ప్రమాదాలు మొదలు

1970వ దశకం నుంచే అంతరిక్ష వ్యాధాల వల్ల ప్రమాదాలు జరుగుతూ వచ్చాయి. ఎవరూ వాటిని అంత సీరియస్గా తీసుకోలేదు. గాల్లో దీపం పెట్టాక అది నిరంతరం వెలగడం, ఆరిపోవడం మన చేతుల్లో లేదు. ఆకాశం లోకి ఉపగ్రహాన్ని పంపాక అది స్థిరంగా పనిచేయడం కూడా అలాంటిదే! సౌరపవనాలు, ఉల్కాపొతాలు, సాంకేతిక

మీద పడుతుంటాయి!

అంతరిక్ష వ్యాధాలు భూ వాతావరణంలోకి చొచ్చుకు వచ్చే సమయంలోనే భస్మమైపోతాయి. ఒకోసారి ఆ రక్కణ వలయాన్ని దాటుకుని నేరుగా నేలను చేరుకుంటాయి. నాసా అంచనా ప్రకారం, గత యాబై ఏండ్లుగా సగటున రోజుకు ఒక అంతరిక్ష వ్యాధం నేల మీద పడుతూనే ఉంది. మీటిలో సైలోబ్ లాంటి పనికిరాని వస్తువులు కొన్నెత్తే, వ్యోమగాములతో సహ కుపుకూలిన కొలంబియా లాంటి ఘుటనలు మరికొన్ని. అదృష్టపవనాత్మక ఈ దుర్భటనల వల్ల పొరులు మరణించిన సందర్భాలు లేవు. ఇండ్లలోకి చొచ్చుకురావడం, చిన్నపొటీ గాయాలు లాంటి చెదురుమదురు ప్రమాదాలే జరిగాయి. భూమి ఉపరితలం మీద మూడు వంతులు నీరే ఉంటుంది. మిగతా నేల మీద కూడా అడవులు, ఎడారులు లాంటి నిర్మానుష్య ప్రదేశాలే ఎక్కువ. కాబట్టి, మనుషులు తప్పించుకోవడం యాదృచ్ఛికం కాదు.



లోపాలు లాంటి సవాలక్ష కారణాలు ఉపగ్రహం లను కబుళించడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఆ జాబితాలోకి వ్యర్థాలను కూడా చేరేశారు. కానీ, 2009లో జరిగిన ఒక ప్రమాదం మానవాశిని భుజాలు తడుముకునేలా చేసింది. రఘ్యాకు చెందిన ‘కాసోస్ 2251’ అనే పాత ఉపగ్రహాన్ని ఫీకొని, అమెరికన్ సంస్కు చెందిన ‘ఇరిడియం 33’ ఉపగ్రహం నాశనం అయిపోయింది. ఈ దెబ్పుతో అంతరిక్షంలో వ్యర్థాలను విశేషించి, వాటిని తప్పించుకొనే వ్యాహాలు పెరిగాయి.

భూమి గురుత్వాకర్షణ శక్తి కొన్ని వేల కిలో మీటర్ల ఎత్తు వరకూ పనిచేస్తుంది. కాబట్టి, ఏవన్నా వ్యర్థాలు అక్కడ చిక్కుబడినప్పుడు, అవి కూడా భూమితోపాటే తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఆకారం, వయసు, బరువును బట్టి వాటి వేగం, దిశ మారిపోతుంటాయి. పైన చెప్పుకొన్న ప్రమాద సమయంలో ఉపగ్రహం వేగం గంటకు నల్కుట రెండు వేల కిలోమీటర్ల ర్లగా తేలింది. ఈ సంఘటనతో సాంకేతికంగా పెద్ద నష్టమే జరిగింది. అంతకుమించిన ఉప ద్రవం ఒకటుంది. ఇలాంటి ప్రమాదాల్లో వెలు వడిన వేలకొణ్ణి శకలాలు భూమి చుట్టూ తిరుగడం మొదలుపెట్టాయి. వాటిలో అవి ఢీ



కొనడం, ఇతర కారణాల వల్ల ఈ వ్యర్థాల సంభ్యా పెరుగుతూ పోయింది. ‘నాసా’ తాజా అంచనాల ప్రకారం పది సెంటీమీటర్ల కంటే పెద్దవైన 34 వేల వస్తువులు అంతరిక్షంలో ఉన్నాయి, ఒకటి నుంచి పది సెంటీమీటర్ల మధ్య పరిణామం ఉన్న వ్యర్థాలు తొమ్మిది లక్షలకు పైగా తిరుగుతున్నాయి. అంతకంటే చిన్నవి ఏకంగా 12 కోట్ల శకలాలు కాచుకుని ఉన్నాయి. అమాయకంగా కనిపించే పెయింట్ పొర కూడా, వేల కిలోమీటర్ల వేగంతో తిరుగుతూ విధ్వంసకర బలాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

గడ్డు రోజులే!

భూమి నుంచి రెండు వేల కిలోమీటర్ల ఎత్తులోని కక్కుని ‘లో ఎర్ ఆర్బిట్’ (LEO) అంటారు. ఇక్కడి నుంచి భూమిని

గమనించడం, సౌరశక్తిని గ్రహించడం తేలికగా ఉంటుంది. అందుకని చాలా ఉపగ్రహాలను ఈ LEOలో నిలిపే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఓవెపు ఉపగ్రహాల రద్దీతోపాటు మరోవైపు అంతరిక్ష వ్యర్థాలతో ఇక్కడి పరిస్థితులు ప్రమాదకరంగా మారిపోయాయి. ఒక స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత, ఇక్కడ జరిగే ప్రమాదాలు గొలుసుకట్టు విధ్వంసానికి దారితీస్తుందనే సిద్ధాంతమూ ఉంది. దీన్ని ‘కెస్టర్ ఎఫ్ట్’ అంటారు. ఒక అనూహ్యమైన ప్రమాదం, దాని నుంచి వెలువడిన శకలాల వల్ల మరో ప్రమాదం, దాని నుంచి ఇంకో ప్రమాదం.. ఇదే కెస్టర్ ఎఫ్ట్. అలాంటి రోజే వస్తే LEO రణరంగంగా మారిపోతుంది. అందుకనే ఈ వ్యర్థాల గమనాన్ని పసిగట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. జీవీఎస్ ద్వారా నేల మీది కట్టడాలను గుర్తించినట్టు, ‘లిడర్’ అనే సాంకేతికతతో ఆ వ్యర్థాలను గుర్తిస్తున్నారు. శక్తివంతమైన టెలిస్పోపులు, ఉపగ్రహాల నుంచి సేకరించిన సమాచారం ఆధారంగా వ్యోమనొకలు, స్పేస్ స్టేషన్లు ఎప్పటికప్పుడు తమ దిశను మార్చుకుంటూ ఉంటాయి.

సైలాబ్



ఈ రోజు స్పేస్ జంక్ గురించి కాస్త ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుకుంటున్నాం. కానీ, దాంతో ముఖా ముఖి మనకి కొత్తేమీ కాదు. కొవిడ్ ఎలాగైతే మనల్ని భయభ్రాంతుల్ని చేస్తున్నాడో, ఒకప్పుడు ‘సైలాబ్’ అలాగే చుక్కలు చూపించింది. సైలాబ్ ప్రపంచంలోనే మొట్టమొ దటి స్పేస్ స్టేషన్. నేలకి 400 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో నాసా నెలకొల్పిన పరిశోధనశాల ఇది. 1973లో పనిచేయడం మొదలుపెట్టిన ఈ సైలాబ్ 1979 నాటికి మొరాయిం చింది. అయినా కొన్నాళ్లు అది నిరీక్షిత కక్కులోని బుధిగా తిరుగుతుందని ఊహించారు. కానీ, సాంకేతిక లోపాలు, సౌర తుప్పానుల కారణంగా గతి తప్పి భూమి వైపు రావడం మొదలుపెట్టింది. సైలాబ్ నేల మీద ఎక్కుడైనా పడవచ్చంటూ 1979 జూన్లో విస్తృతమైన ప్రచారం మొదలైంది. తెలంగాణలోనూ ఇది పడే అవకాశం ఉందంటూ వార్తలు వినిపించాయి. సైలాబ్ నేలను ఛీకొనడం వల్ల జరిగే ఉత్సాహం అసాధారణంగా ఉంటుందనే అంచనాలు వెలువడ్డాయి. వీధి అరుగులే సోపల్ మీడియగా ఉన్న ఆ రోజుల్లో ఈ వార్త విపరీతంగా వైరల్ అయిపోయింది. సాధారణ ప్రజలు అందోళనకు గురయ్యారు. సైలాబ్ నిర్మానుప్య ప్రదేశంలో పడుతుందనీ, దాని ప్రభావం కొంతమేరకే ఉంటుందనే శాస్త్రవేత్తల భరోసా ఎవరికి చేరలేదు. అయినకాడికి ఆస్తులు అమ్ముకొని, విందులతో గడిపారు కొండరు. పుణ్యక్షేత్రాలకి పరుగులు తీసినవాళ్లూ ఉన్నారు. బంధువుల ఇండ్లకు వెళ్లి వీడ్జ్యులు చెప్పుకొన్నారు కూడా! ఇలా ఎవరికి వారు చివరిరోజులనుకొని కాలం గడిపారు. ప్రపంచం అంతా ఇదే పరిస్థితి. అమెరికాలో అయితే సైలాబ్ ప్రమాదానికి బీమాను కూడా కల్పించారు. ఇంతలా కంగారు పెట్టిన సైలాబ్, 1979 జులై 11న భూ వాతావరణంలోకి ప్రవేశించి ఆప్ట్రైయా తీరంలోని హిందూ మహాసముద్రంలో పడింది.

ఇప్పటికే ఆలస్యం!

మన పురాణాల్లో రక్తబీజాడు అనే రాక్షసుడి కథ ఉంది. తన ప్రతి రక్తపు బొట్టు నుంచి మరో రక్తబీజాడు ఉద్ధవిస్తుంటాడు. అంతరిక్ష వ్యర్థాలు కూడా ఇంతే! ప్రమాదం జరిగిన ప్రతిసారీ, అవి పదింతలు అవుతున్నాయి. కాస్త పెద్దగా ఉండే వ్యర్థాల వల్ల ఉపగ్రహాలు ఎలాగూ దెబ్బతింటాయి. ప్రశాంతమైన అంతరిక్షం కాస్త అల్లకల్లోలంగా మారిపోతున్నది. ఇంకొన్నాళ్లు కనుక ఈ పరిస్థితి కొనసాగితే తర్వాత ఎలాంటి చర్యలు చేపట్టినా ఉపయోగం ఉండడనని సాక్షాత్తు ఐరోపా అంతరిక్ష సంస్థ హాచ్చరిస్తున్నది. 2200 నాటికి అంతరిక్షంలో చిన్నపాటి వ్యర్థాలు దాదాపు ఇరవై రెట్లు పెరుగుతాయని గణంకాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇదే కనుక జరిగితే ఉపగ్రహాల ప్రయోగం మాట అలా ఉంచితే, సూర్యరశ్మిని కూడా నేరుగా అందుకోలేని దుస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇంకా చాలా ఏండ్లు ఉంది కదా అని పించవచ్చు. కానీ, 60 ఏండ్ల క్రితం ప్రయోగించిన ఉపగ్రహం కూడా ఇంకా వ్యర్థంగా తిరుగుతున్నదని తెలిస్తే మన నిర్మిష్టత ఏ సాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చ. కాబట్టి, ఇక మేలుకోవాల్సిన సమయం వచ్చేసినట్టే.

ఉపాయాలు ఉన్నాయి

అంతర్కష్ణవ్యర్థాల వల్ల తమ ఉపగ్రహాలకు ప్రమాదం జరుగుతండ్రి ఉండేందుకు నాసా 'పిజా బాక్స్' అనే సూత్రాన్ని పాటిస్తుంది. దీన్ని అనుసరించి, ఉపగ్రహాలు లేదా వ్యోమనాకలు ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు వాటికి యాబై కిలో మీటర్ల చుట్టూకొలతలో ఏ వసువు కనిపించినా వెంటనే శాస్త్రవేత్తలు అలర్పి అయిపోతారు.

ప్రమాదం అనుకుంటే నొక బిశను
మారుస్తారు.

వ్యర్థాలు
భూ వాతావరణంలోకి ప్రవేశించేటప్పుడు అవి దగ్గర్చై పోయినా, వాటి అవశేషాలు ఏండ్ల తరబడి ఉంటాయి. ఇందుకు విరుగుడుగా జపాన్‌లోని కోట్ల విశ్వవిద్యాలయం చెక్కుతో చేసిన ఉపగ్రహాన్ని రూపొందిస్తున్నది. చెక్కు అయితే పూర్తిగా బూడిదైపోతుంది కదా! 2023 నాటికి దీన్ని ప్రయోగించేందుకు సిద్ధమవుతన్నారు.

అకాశంలో గింగిరాలు తిరుగుతున్న వ్యర్థాలను వల వేసో, ఈటెలు సంధించో పట్టుకోవాలనే ఉపాయాన్ని సీరియస్‌గానే ఆలోచిస్తున్నారు. ఈ లక్ష్యంతోనే జపాన్ ఒ శాట్లైట్‌కి వల ఇచ్చి పంచింది. అది విఫలం అయినా ఆలోచన మాత్రం చెదిరిపోలేదు.

ఇంగ్లండ్‌లోని సరే విశ్వవిద్యాలయం ఇలాంటి రకరకాల ప్రయోగాలలో ఏది లాభపడుతుందో తేల్చాలనుకుంది. 2018లో 'రిమూవ్ డెబ్లిన్' పేరుతో ఓ ఉపగ్రహాన్ని ప్రయోగించింది. ఆ ఘనితాలు ఇంకా తేలాల్సి ఉన్నాయి.

ఉపగ్రహాలు చివరి దశకు వచ్చినప్పుడు, వాటిని నాశనం చేయడానికి ఓ పద్ధతి ఉంది. ఇందుకోసం దాని వేగాన్ని తగ్గిస్తా, భూమి వైపుగా మళ్ళిస్తారు. అది మన వాతావరణంలోకి ప్రవేశించాక దగ్గర్చై పోతుంది. ఒకవేళ ఆ పీడనను దాటుకుని కిందకి రాగిలినా, అది సముద్రంలో పడిపోయేలా చేస్తారు. ఇలా కాకుండా, ఉపగ్రహం తిరుగుతున్న చోటు నుంచే మరింత ఎత్తుకి పంచించే పద్ధతి ఉంది. అంత ఎత్తున పనిచేసే ఉపగ్రహాలేవీ ఉండవు కాబట్టి, ఈ వయసు మళ్ళిన యంత్రం వల్ల ప్రమాదం ఉండడు. జీవం లేని ఉపగ్రహాలకి ఆశ్రయంగా ఉండే కక్ష్యని 'గ్రేవ్యార్డ్ ఆర్బిట్' అని పిలుస్తారు.

నానాటికీ కమ్ముకొన్నాన్ని ఈ

సమస్యను పరిష్కిరించక తప్పని పరిస్థితి వచ్చేసింది. ఇప్పటికే ఉపగ్రహాలను అంతర్కషంలోకి చేరవేసే వాహనాలు మళ్లీ నేలకు తిలగి వచ్చే పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగిస్తున్నారు. రద్దిని తగ్గించేందుకు LEO కంటే ఎత్తులోకి ఉపగ్రహాలను పంచిస్తున్నారు. ఇంకా చాలా పరిష్కారాలున్నాయి.

ఉపగ్రహాల గతిని మార్చగలిగితే, అవి తిరిగి మన వాతావరణంలోకి వచ్చే సేలా చేయవచ్చు. అందుకోసం వాటి మీదకు లేజర్ కిరణాలను ప్రయోగించడం, వాటికి దగ్గరగా వెళ్లి ఒత్తిడి కలిగించడం లాంటి చర్యలతో వ్యర్థాలను తగ్గించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

వేల కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో రూపొందించిన ఓ అద్భుతమైన ఉపగ్రహం, చిన్న సాంకేతిక కారణంతో పనికిరాకుండా పోవచ్చు. అంతవరకు చక్కగా పనిచేస్తున్న ఉపగ్రహం, ఇంధనం అయిపోవడంతో మూలనపడవచ్చు. అంతరిక్ష వ్యర్థాలకి ఇవే ముఖ్య కారణాలు. త్వరలోనే ఈ సమస్యకి ఓ పరిష్కారం రాశుంది. ఉపగ్రహాలకు ఇంధనాన్ని నింపడం, వాటికి తగిన మరమ్మతులు చేయడానికి రోబోలను రూపొందిస్తున్నారు. అమెరికాలోని సిన్సినాటి వర్స్టి ఈ సాంకేతికతను సిద్ధం చేస్తున్నది. ఈ ప్రాజెక్టులో భారతీయుడైన 'అనూప్ సత్యన్' ది ముఖ్య భూమిక. మన పెత్రోల్ స్టేషన్ల లాగా, అంతరిక్షంలో ఇంధనాన్ని నింపే స్పెషన్లను నిర్మించే ఆలోచనలోనూ నాసా ఉంది.

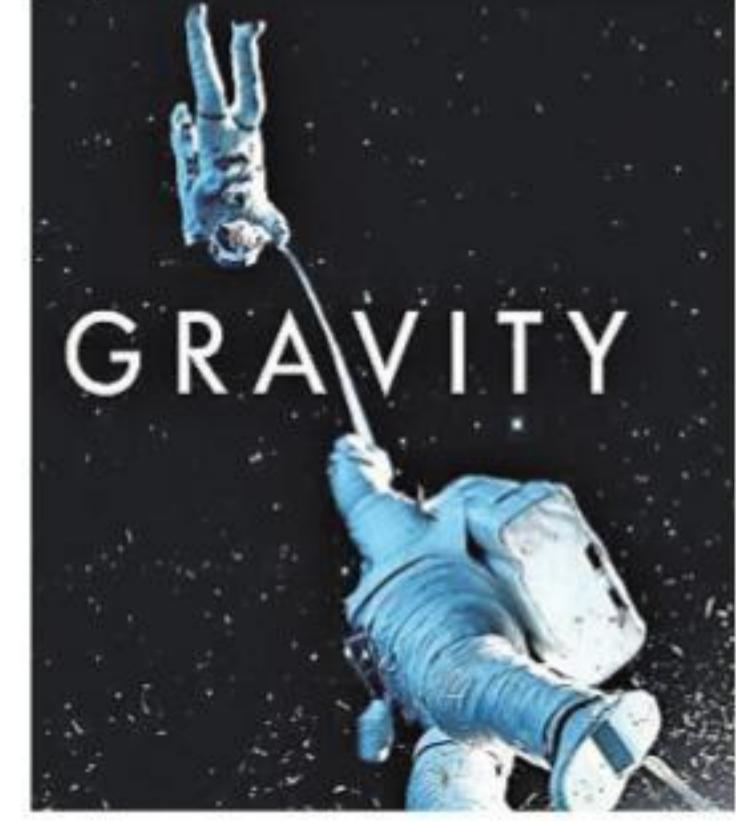
ఈ మధ్యకాలంలో ప్రైవేటు ఉపగ్రహాలు పెరిగిపోయాయి. గత జనవరిలో ఎలన్ మన్కు ఆధ్వర్యంలోని 'స్నేహ్ ఎవ్స్' సంస్ ఏకంగా 143 ఉపగ్రహాలను ఒకేసారి పంపి రికార్డు సృష్టించింది. 'వన్ ఎబ్' లో భారతి మిట్లు సంస్ భాగస్వామిగా ఉంది). వీటిని నియంత్రించేందుకు కలినమైన చట్టాలను ప్రయోగిస్తున్నారు. ఉపగ్రహాల కాలపరిమితి పూర్తయ్యాక, వాటిని వెనక్కి తీసుకువచ్చేందుకు ఒప్పుకొంటే అనుమతులు ఇస్తున్నారు.

సిప్పుల్లాండ్కు చెందిన ఓ సంస్ ల్కియర్ స్నేహ్' అనే ఉపగ్రహాన్ని రూపొందిస్తున్నది. ఇది వ్యర్థంగా తిరుగుతున్న ఉపగ్రహాలను కిందికి లాక్కొని వస్తుంది. అవి సహజంగానే భూ వాతావరణంలోకి రాగానే కాలిపోతాయి. ఎరోపా అంతరిక్ష సంస్ ఇవ్వెన్ ఈ ల్కియర్ స్నేహ్ సేవల కోసం 766 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నది.

అంతరిక్ష వ్యర్థాలతో రీస్టార్కింగ్ ఎందుకు చేయకూడదు! ఇదే సందేహం వచ్చింది 'డేన్ రూస్ గార్డ్' అనే కళాకారుడికి. ఇందుకోసం ఓ ల్యాబ్ ని కూడా నెలకొల్పాడు. ఈ వ్యర్థాలతో చంద్రుడి మీద ఇండ్లు నిర్మించడం, సూర్యతాపాన్ని అడ్డుకునే గోడలను నిర్మించడం లాంటి ఎన్నో ఉపాయాలు తన దగ్గర ఉన్నాయి. ఎరోపా అంతరిక్ష సంస్ క్లియర్ స్నేహ్ సేవల కోసం 766 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నది.

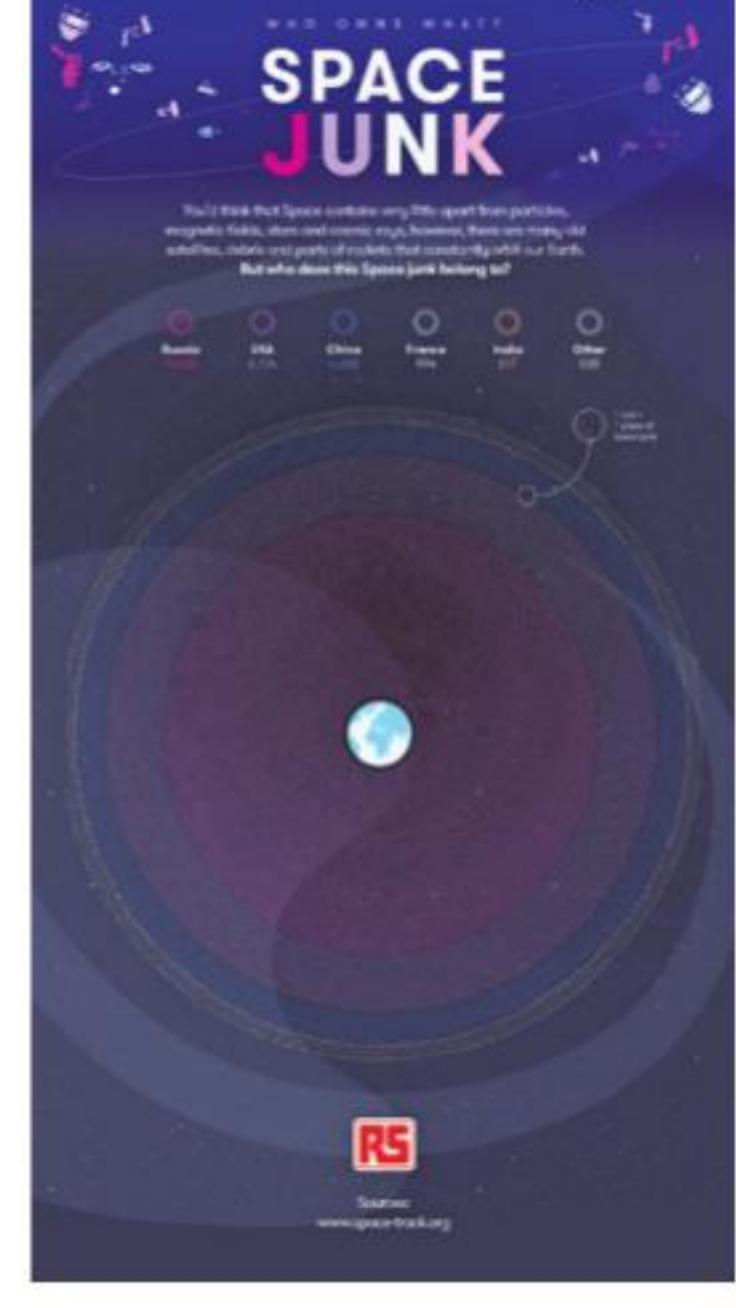
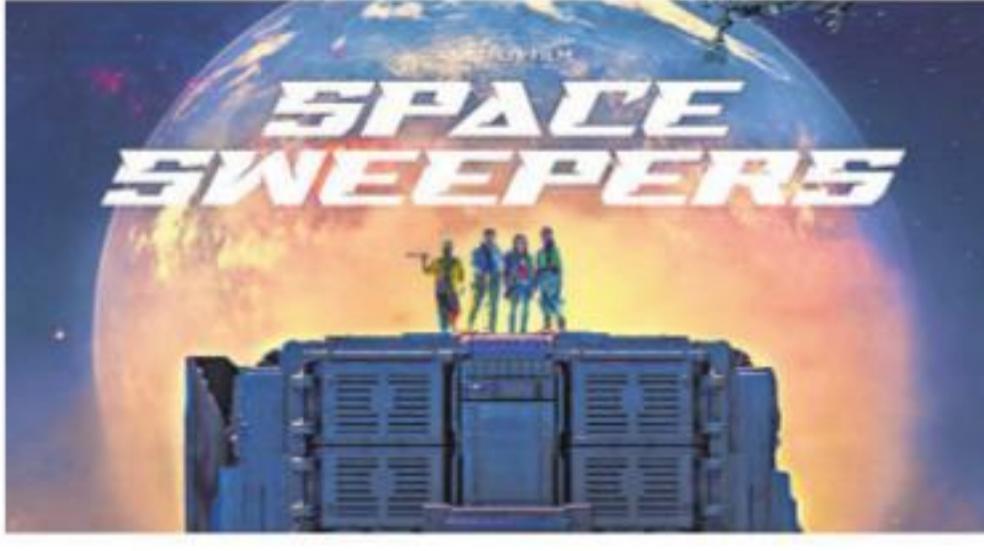
అంతర్కా వ్యాధాలు, వాటితో యుద్ధాలు! ఓ కమర్సియల్ పార్చులాగా మారుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలోనే రూపాందించిన ‘గ్రావిటీ’ చిత్రం ఏకంగా ఏడు ఆస్కార్ అవార్డులను గెలుచుకుంది. ఓ పదేండ్ల కిందట వచ్చిన ‘స్టేషన్ జంక్’ చిత్రం పూర్తిగా ‘స్టేషన్ జంక్’ సమస్య చుట్టూనే తిరిగింది. త్రీడీలో రూపాందిన ఈ చిత్రాన్ని చూస్తే, అంతర్కా వ్యాధాల మధ్య నుంచి ప్రయాణం ఎంత భయంకరంగా ఉంటుందో అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇటీవల విడుదలైన ‘సెన్ట్రుపట్టో’, అనే కొరియన్ సినిమా ఈ ఆలోచనని మరింత ముందుకి తీసుకువెళ్లింది. 2092 నాటికి ఈ అంతర్కా వ్యాధాలు మానవాలి మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయో సృష్టం చేసింది ఈ సినిమా. అనూహ్వామైన విజయం సాధించిన ఈ చిత్రాన్ని ‘స్టేషన్ స్ట్రోపట్టో’ పేరుతో ఇంగ్లీష్ లోకి డబ్ చేశారు.

హాలీవుడ్ హిట్స్



యాంటీ శాటీలైట్ పాఠాలు

అంతర్కా విజ్ఞానం పెరుగుతున్న కొద్దీ, దాని ఆధిపత్యం కోసం వినియోగించే ప్రయత్నాలూ మొదలయ్యాయి. ఇతర దేశాల మీద నిఘూ, క్లిపటుల నియంత్రణ లాంటి ఉద్దేశాలతో ఉపగ్రహాల ప్రయోగం మొదలైంది. వీటికి విరుగుడుగా ‘యాంటీ శాటీలైట్ మిస్టేన్స్’ వచ్చాయి. ఇప్పటివరకు అమెరికా, రష్యా, ఛైనా, భారత్ మాత్రమే వీటిని ప్రయోగించే స్థాయికి చేరుకు న్యాయి. తమ బలాన్ని నిరూపించుకు నేందుకు ముందుగా, పనికిరాని ఉపగ్రహాలకు ఈ మిస్టేన్స్ ను గురిపెట్టాయి. 2019లో మన దేశం 300 కిలోమీటర్ల ఎత్తున ఉన్న ఉపగ్రహాన్ని పేల్చివేయగలిగింది. ఇంతవరకు బాగానే ఉంది. కానీ ఈ ప్రయోగాల వల్ల అంతర్కా వ్యాధాలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. అందుకని ‘అంతర్కాంలోకి ఆయుధాలను ప్రయోగించకూడదు’ అనే ఒప్పందాన్ని రష్యా ముందుకు తెచ్చింది.



మన దూకుడు

భారత్ అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశమే కావచ్చు. కానీ, అంతర్కా రంగంలో మనది అగ్రస్ానమే! అలాంటిది ఇంత పెద్ద సమస్యను ఎలా మర్చిపోగలం. అందుకోసం ఇస్ట్రో ఇప్పటికే దీనిపై ఓ ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. అంతర్కా వ్యాధాలన్నిటినీ గుర్తించేందుకు, వాటి దిశను గమనించేందుకు ‘NETRA’ (నెటవర్క్ ఫర్ స్టేషన్ ఆష్ట్రో ట్రూకింగ్ అండ్ అనాలసిస్) ప్రాజెక్టును చేపట్టింది. దీనికోసం ప్రభుత్వం రూ.3.3 కోట్ల భారీ నిధులను విడుదల చేసింది. ‘అంతర్కాంలో ఏం జరుగుతున్నదో తెలుసుకోకుండా, ఇస్ట్రో లాంటి సంస్థలు ప్రభావ వంతంగా పనిచేయలేవు’ అంటారు అక్కడి శాస్త్రవేత్తలు. ఈ రంగంలో ఉన్న అవకాశాలను వినియోగించుకొనేందుకు స్టోర్సులు కూడా మొదలవుతున్యాయి. బెంగళూరుకు చెందిన ‘దిగంతర’ అలాంటి కంపెనీనే. పట్టుమని పాతికేండ్లు కూడా నిండని ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు స్థాపించిన సంస్థ ఇది. చిన్న ఉపగ్రహానికి అధునాతన పరికరాలను జోడించి అంతర్కాంలోని వస్తువులను ఎప్పటిక ప్పుడు ట్రాక్ చేస్తుంటారు. వేర్యేరు సంస్థలకు ఆ సమాచారాన్ని అందించడమే వీరి వ్యాపారం. ఇటలీకి చెందిన ‘టెలిస్ట్రేషన్స్’ అనే దిగ్జిట్ సంస్థ, ఈ స్టోర్సు చూసి ముచ్చటపడి, వారితో భాగస్వామ్యానికి ముందుకు వచ్చింది.



శ్రీ చికిత్స అవసరం లేకుండా పైల్స్ కి ఉపశమనం

మరద్వారంలో ఉండే రక్తనాశాలు జుబ్బిపోయి. వాపునకు గురి అయి తీవ్రమైన నొప్పి, రక్తస్రావం కలగటాన్ని పైల్స్ అంటారు. మరద్వారం దగ్గర ఉండే రక్తనాశాలవైచిర్ఫ్ కాలికంగా ఒత్తిడి ఏర్పడి, వాటిలోని కవటాలు దెబ్బతినడం, రక్తనాశాలు సాగచీతకు గురై అందులో రక్తం నిల్వ ఉండడం వలన, మర విసర్జన సమయంలో, మర ద్వారం దగ్గర ఒత్తిడి వలన నొప్పి కలిగి, రక్త నాశాలు పగిచి రక్తస్రావం జరుగుతుంది.

పైల్స్ ని రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు : 1) ఇంటర్లీ పైల్స్ ఈ) ఎక్స్ట్రిటర్లీ పైల్స్

కారణాలు: - చిర్ఫ్ కాలికంగా మరబద్ధకానికి గురికావడం. - పొత్తి కడుపు ఎక్కువ కాలం ఒత్తిడికి గురి అవటం. - ఎక్కువగా బరువులు ఎత్తడం. - వంశపారంపర్యంగా పైల్స్ సమస్య రావడం.

పైల్స్ - దశలు: - ప్రారంభ దశలో బయటకి కనిపించవు). - రెండవ దశలో మరవిసర్జన సమయంలో బయటకి వస్తాయి, వాటంతట అవే లోనికి పోతాయి. - మూడవ దశ - చేతిలో గట్టీగా లోపలికి నెడితేగానీ, లోపలికి పోతావు). - చివరి దశలో వాటిని లోపలికి నెబ్బడం కష్టంగా ఉంటుంది, బయటవే ఉండిపోతాయి.

చికిత్స: హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ వారందించే జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్స ద్వారా పైల్స్ మరియు మరబద్ధకం వంటి వాటికి మూల కారణాలను గుర్తించి వైద్యం చేయడం ద్వారా మీ సమస్య నయం అవడమే కాకుండా, మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.



www.homeocare.in

హోమియోకేర్[®]
ఇంటర్నేషనల్

వర్ల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

టోల్ ఫోన్

1800 108 1212

ఉత్తిత కన్సల్టేషన్

955 000 1199

డా. శ్రీకాంత్ మోర్రావర్ (CMD)

దైరాయిడ్ నయం అవుతుందా?

ప్రా B.P ఘుగ్గర్ జబ్బులగే ఇవాళ దైరాయిడ్ లోపాలనేవి జీవితకాలం శాపాలుగా పరిణమిస్తున్నాయి. తినక పోతే నీరసం, తింటే అయిసం అని మనం అప్పుడప్పుడు వాపోతుా ఉంటాం. దైరాయిడ్ పని తీరు విషయంలో ఇవి సూటికి సూరుపాట్ల వర్తిస్తుంది.

గొంతు దగ్గర ముందు వైపు మన గాలి గొట్టానికి, చిన్న సీతాకోిక చిలుకలా కరచుకొని ఉంటుంది దైరాయిడ్ గ్రంథి. చూడటానికి ఇది చిన్నదే కానీ పనిలో మాత్రం చాలా పెద్దది. మన శరీరం మొత్తాన్ని ఒంట్లోని ప్రతి కణాన్ని, ప్రతి అవయవాన్ని చురుక్కించే బృహత్తరమైన బాధ్యత నిర్వర్తిస్తూ ఉంటుంది ఈ గ్రంథి. ఈ గ్రంథి నిరవించే హార్టీన్లే దేహిసికి చురుకుదనాన్ని ఇస్తుంటాయి. అంతేకుండా ఈ హార్టీన్ మానసిక మరియు శారీరక ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసవ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, కండర వ్యవస్థ, నాదీ వ్యవస్థ లాంటివి అన్ని కూడా ఈ గ్రంథి అధిసంటోస్తినే ఉంటాయి. ఇది ఉత్పత్తి చేసే కావ్యిలోనిన్ అనే హార్టీన్ శరీరంలో కావ్యియం సమతల్యతను కాపాడుతుంది. ఏవైనా కారణాల వలన దైరాయిడ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే హార్టీన్లలో పొచ్చు తగ్గులొచ్చినప్పుడు దైరాయిడ్ సమస్యలనేవి వస్తుంటాయి.

ప్రాపోటైర్ దైరాయిడెజిం: శరీరంలో దైరాయిడ్ హార్టీన్లు తక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావడాన్ని ప్రాపోటైర్ దైరాయిడెజిం అని అంటారు.

ప్రాపర్ దైరాయిడెజిం: దైరాయిడ్ గ్రంథి ఎక్కువ మోతాదులో దైరాక్సిన్ [T4] హార్టీన్ని విడుదల చేయడం వలన ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది.

గాయట్: దైరాయిడ్ గ్రంథి వాపునకు గురికావడానికి గాయట్ అని అంటారు.

గాయట్లో దైరాయిడ్ హార్టీన్లు [T3,T4] సాధారణ స్తాయిలో ఉన్న పుట్టికి గాయట్ వ్యాధి లేనట్లుగా నిర్ధారించబడేవాయి.

కారణాలు: అధిక మానసిక ఒత్తిడికి గురికావడం, శారీరక శ్రుం తక్కువగా ఉండటం, వ్యాయామం లేకపోవడం, పొస్ట్రికాపోర్లోపం, అయిడిన్ లోపం, దైరాయిడ్ గ్రంథిని కొఱ్మగా తొలగించడం మరియు పిట్టుటిలో గ్రంథిలో వచ్చే వ్యాధుల వలన, వంశపారంపర్యత వంటి అంశాల వలన ఈ దైరాయిడ్ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

చికిత్స: చాలా మందికి దైరాయిడ్ సమస్యలకు తాము తీసుకునే మందులు కేవలం పిర్టోన్ల సప్లైమెంట్ మాత్రమేనని తెలియదు. వారు ఈ సమస్యకు జీవితకాలం మందులు వాడటం తప్ప వేరే మార్గం లేదని అసుకుంటారు. కానీ హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో మాత్రమే అందించబడే జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్స విధానంలో రోగి యొక్క మానసిక మరియు శరీర లేకుండా వాయిధిని నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

చికిత్స: చాలా మందికి దైరాయిడ్ సమస్యలకు తాము తీసుకునే మందులు కేవలం పిర్టోన్ల సప్లైమెంట్ మాత్రమేనని తెలియదు. వారు ఈ సమస్యకు జీవితకాలం మందులు వాడటం తప్ప వేరే మార్గం లేదని అసుకుంటారు. కానీ హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో మాత్రమే అందించబడే జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్స విధానంలో రోగి యొక్క మానసిక మరియు శరీర లేకుండా వాయిధిని నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. అందులో మాత్రమే అందించబడే జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్స విధానంలో రోగి యొక్క మానసిక మరియు శరీర లేకుండా వాయిధిని నయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

దయాబెట్టిక్ నెప్రోపతికి చికిత్స ఉండా?

రక్తంలో చక్కర పదార్థాలు సాధారణ స్తాయి కంటే లభికంగా ఉండటాన్ని దయాబెట్టిన అని అంటారు. ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. టైప్ 1 మరియు టైప్ 2 దయాబెట్టిన. మన శరీరంలో క్లోము గ్రంథి సుండి ఉత్పత్తి అయ్యే ఇస్ట్రువిన్ అనే హార్టీన్ రక్తంలోని చక్కర స్తాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. ఏ కారణం చేతనైన ఈ ఇస్ట్రువిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం లేదా శరీరంలోని కణాలు ఇస్ట్రువిన్ని ఉపయోగించుకోయి పోవడం జలగితే రక్తంలోని చక్కర స్తాయిలు పెలగి దయాబెట్టిన సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్య నియంత్రణలో లేనపైతే ఇది గుండెను, కిడ్సీలను నరాలను మరియు కాళ్ళని దెబ్బతిసి తీవ్ర దుష్పాలితాలను కలిగిస్తుంది.

దయాబెట్టిన నెప్రోపతి: దయాబెట్టిన వలన కిడ్సీలకు పోతి కనిపించిన దయాబెట్టిన నెప్రోపతి అని అంటారు. దయాబెట్టినలో బాధపడేవాలలో సుమారు 40% ఈ కిడ్సీ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. సాధారణగా మన కిడ

'కొండాకోనల్లో వెలిసిన వీలింగా శంఖ లింగా' అని స్తులిస్తూ..

'ఆదుకో లింగన్నా ఆదుకోవయ్యా' అని శిగాలు ఉఁగుతూ..

గొల్లగట్టుకు చేరుకుంటారు భక్తులు. చౌడమ్మ, యలమంచలమ్మ

సమేతంగా పూజలందుకుంటూ భక్తుల కొంగు బంగారమైన దేవుడు

లింగమంతుల స్వామి. ఫిబ్రవరి 28వ తేదీన గొల్లగట్టు జాతర

అరంభం. మనమూ వెళ్లిద్దాం పదండి!

లింగా.. చిలింగా!



తప్పుడు కూర్చుకుత్యలోనే పురిషోయిలదట.
భక్తులాలి పుత్రులతో పుత్రిలభిషోయిల శివుడు
అక్కుడినుచి ఉండ్లేణు ఉన్న గుట్టులై హెలిశాడట.
మైలతపోయిన భిక్షులెక్కి అనే త్వాక్షి దుష్ట
శ్రీరూపునేందుకు చెరుతు దగ్గరకు హెళ్లుడుని,
అక్కుడ అతడికి దేవుని ప్రతిషులు అభిల
శాయని వినికిడి. భిక్షులెక్కి జోతుక మేతకు
మైలతపోయిన తలజ్ఞులు కీండిగుట్టులై చిన్న
అమ్మాన్ని నిర్మించి లింగ ప్రతిష్ట చేశారు. ఈ
దేవుడినే లింగపుత్రుల స్వామిగా పేఱుస్తున్నా
తు. గుర్తించి గంపును ఎత్తుకొని వైపులా కొబట్టి
అమెకు స్వారకంగా భక్తులు కూడా గంపులతో
గుడిమట్టు ప్రథక్కిణిలు చేస్తుంటారు.

ఎక్కడ?

సూక్యాపేట జిల్లా చివ్వేలల మండలం
దురాజ్యపల్లి సమీపంలో. సూక్యాపేట నుంచి
ఓ కిలోమీటర్ల దూరం.

గొల్లగట్టు జాతరగా..

లింగమంతుల స్వామి తిరునాళ్ల ప్రతి
రెండేండ్రకోసారి జరుగుతాయి. స్వామివారు
యాదవుల ఆరాధ్య దైవం. అత్యంత భక్తినిష్ట
లతో కొలిచే లింగమంతుల స్వామి జాతర
సుమారు 260 యేండ్ర పూర్వం నుంచి జరుగు
తున్నట్లు స్థానికులు చెప్పున్నారు. గొల్లల
సంస్కృతికి అద్దం పట్టే లింగమంతుల
అలయం పెద్దగుట్టపై ఉంటుంది కాబట్టి,
భక్తులు దీనిని గొల్లగట్టు జాతరగా
పిలుస్తుంటారు. పెద్దగుట్ట జాతర, దురాజ్యపల్లి
జాతర అని కూడా పిలుస్తారు.

'గంప' ప్రత్యేకత

చాశుక్కుల కాలంలో ఉండుగొండపై దురా
జ్యపల్లి దుర్గాన్ని నిర్మించారు. కాలక్రమేణా
దుర్గం శిథిలమైంది. నిజాం వ్యతిరేక
ఉద్యమకారులకు ఇది స్థావరంగా ఉండేదని
స్థానికులు అంటుంటారు. ఇక్కడున్న శివాల
యంలో పూజ చేయడానికి ఒక గర్భిణి నెత్తిన
గంప పెట్టుకొని

బలి ఐదుకు?

శివుడికి, తాళ్లులకు మధ్య తీవ్ర యుద్ధం
జరిగినప్పుడు... పునిషోయిన తాళ్లుల రక్త
బిందువుల నుంచి ముఖీ రాళ్లులు
జన్మించారట. ఆ సమయంలో, శివుడి స్వీదం
బిండుమీద పడినప్పుడు అందులోచి చౌడమ్మ
(చాముండేశ్వరి) జన్మించిందని మరో కథనం.
చౌడమ్మ తన నాలుకను ఆకాశ
మంత చేసి రాళ్లను రక్తపు
బొట్టు భూమిపై పడకుండా
వారిని అంతముందించడా
నికి సహాయపడిందట.
అమెకు కృతజ్ఞతగా గోప్రో
తులను, మేకపో
తులను బలి



స్తువుట్లు స్థానికులు చెప్పున్నారు. అలాగే వైష్ణవులు, శైవులు ఒకరు ఘర్షణ పడుతున్న రోజుల్లో.. శివుడి విగ్రహంలను ఇక్కడ భూసాపితం చేశారట. తర్వాత కొంతకాలానికి కేసారం గ్రామానికి చెందిన గొర్ర లింగమరడ్డి నర్సింహంరెడ్డికి స్వామి కలలో దర్శనమిచ్చి 'దురాజ్జపల్లి గుట్టపై ఒక లింగం బయటపడు తుంది. దానిని వెలికితీసి నిత్యపూజలు జరపాలి' అని కోరినట్లు స్థానికులు చెప్పంటారు. విగ్రహాన్ని తీస్తుండగా గడ్డపార తగిలి పైభాగం కొంత పెచ్చులుడిన గుర్తులు ఇంకా ఉన్నాయి. ఇక్కడ గొర్రెలు, మేకలను చౌడమ్మ, యలమంచలమ్మ దేవతలకు బలి సమర్పించడం ఆనవాయితీ.

అమ్మకు బోనం

పూర్వం యాదవుడైన లింగమం తుడు మేకలు, గొర్రెలు కానే వాడు. త్రిశూలాన్ని ఆయు ధంగా ధరించి గుర్తుపు స్వార్థ చేసేవాడు. అడవి జంతువుల బారినుంచి జీవాలను కాపాడే వాడు. దురాజ్జపల్లి గుట్టపై జీవాలను తింటున్న మృగాలను వేటాడేందుకు గుట్టపైకి వెళ్లి అక్కడే అదృశ్యము య్యాడని మరోకథ ప్రచారంలో ఉంది. అప్పటి నుంచి యాదవులు తమ మందలో నుంచి గొర్రెను, మేకను బలిస్తూ లింగమంతుడి కోసం మొక్కలు చెల్లిస్తారు. ఇలా చేస్తే అడవిజంతువులు మందల్లోని జీవాలను ఎత్తుకొల్పవని వారి నమ్మకం. సమస్త జీవరాశిని కష్టాలనుంచి కాపాడాలని స్వామిని కోరుతూ అమ్మవారికి బోనం సమర్పిస్తారు. ఆలయం పక్కనే వందల సంవత్సరాల నాటి నారింజ చెట్టు, చౌడమ్మ గుడికి ఉత్తరాన నాగరాజు పుట్ట, గుట్టకింద పురాతనమైన పెద్ద మరి చెట్టు ఉన్నాయి.

చిట్టాయపాలెం దేవరపెట్టె

జాతరకు ముందు నిర్వహించే దిష్టిపూజకు ఒకరోజు ముందు మహాబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రారు మండలం చిట్టాయపాలెం నుంచి దేవరపెట్టె వస్తుంది. ఇందులో లింగమంతుల స్వామి, యలమంచమ్మ, గంగమ్మ, చౌడమ్మ తదితర విగ్రహంలతోపాటు పూజా సామగ్రి ఉంటాయి. తొర్రారులోని యాదవులకు వంశ పారంపర్యంగా పూజారులుగా వ్యవహారించే బైకాన్న వద్దనే దేవరపెట్టె ఉంటుంది. చిట్టాయపాలెం నుంచి తీసుకొచ్చిన ఈ పెట్టెను కేసారంలో భద్రపరుస్తారు.

కేసారం నుంచి పెద్దగట్టుకు..

పుష్యమాసంలో అమావాస్య తర్వాత

ఎన్న రోజుల జాతర?

అంగరంగ వైభవంగా జగిగే ఈ జాతర తేదీల నిర్మయంలో ఎవరి జోక్యం కానీ, రాజకీయాలు కానీ ఉండవు. పుష్యమాసంలో అమావాస్య తరువాత వచ్చే తొలి అదివారం గంపలు ఎత్తుకొని గుట్టపైకి వెళ్లి లింగమంతులస్వామి గుడిముందు చంద్రపట్టుం వేసి పూజలు చేసిన తర్వాత, యాటను బలిచ్చి దిష్టిపూజ నిర్వహిస్తారు. అనంతరం 14 రోజుల తర్వాత పున్నమి నాడు తిరిగి గంపను గుట్టపైకి తీసుకెళ్తారు. అమావాస్య తర్వాత వచ్చే తొలి అదివారం రాత్రి జాతర ప్రారంభమవుతుంది. ఆదివారం ఆర్ధరాత్రి బోనాలు, గంపలతో ప్రదక్షిణలు చేస్తారు. సోమవారం చౌడమ్మ తల్లికి బోనాలు చెల్లించి, తెల్లవారు జామున జంతువులను బలిస్తారు. మంగళవారం లింగమంతులస్వామి గుడి ముందు చంద్రపట్టుం వేస్తారు. బుధవారం నెలవారం వేసి గురువారం దేవరపెట్టెకు పూజలు చేసి జాతరను ముగిస్తారు. అత్యంత భక్తిశథలతో లక్షలాది మంది భక్తులతో 'ఓ లింగా.. ఓ లింగా' నామస్వరణతో పదురోజులపాటు ఈ ఉత్సవాలు కొనసాగుతాయి.



వచ్చే తొలి అదివారం రోజున లింగమంతుల స్వామికి దిష్టిపూజ చేస్తారు. దీనికి కేసారంలో ఉన్న దేవరపెట్టెను తీసుకువస్తారు. వారసత్వంగా దేవరపెట్టెను మెంతబోయిన, మున్న యాదవ కులస్తులతోపాటు రెడ్డి వర్గానికి చెందిన గొర్ర వారు తీసుకొస్తారు. యాదవ పూజారులైన బైకాన్న అధ్వర్యంలో పెట్టెను పెద్దగట్టుకు చేర్చుతారు. పెట్టెలోని పూజా సామగ్రి, దేవతా విగ్రహాలను లింగమంతుల స్వామి ఆలయం ముందు పెట్టి దిష్టిపూజ నిర్వహిస్తారు. గొర్రెను బలిచ్చి, గొర్రవంశం వారు బోనం వండి తొలిబోట్టు పెడతారు. తొలిముద్దను మెంతబోయిన, మున్న వంశస్తులకు ఇవ్వడం ద్వారా దిష్టిపూజ కార్యక్రమం పూర్తవుతుంది. తర్వాత పెట్టెను కేసారం తీసుకెళ్తారు.

కాలినడకనే..

దిష్టిపూజ చేసే రోజుతోపాటు జాతర ప్రారంభ మయ్య రోజున సుమారు 7 కిలోమీటర్ల దూరం పూజారులు గజ్జెల లాగులు, ఎరుపు చొక్కలు వేసుకొని కాలినడకనే వస్తారు. తలనీలాలను సమర్పించి మూడు కత్తెరల వెంట్లుకలు, రూపాయి నాణంతో జోడించి నాగదేవత పుట్టపై పెట్టి మొక్కలుడి చెల్లిస్తారు. తమ కోర్కెలు తీర్చితే బడికుండ త్రిశూలం, గంట తెస్తామని మొక్క కుంటారు. సంతానలేమితో బాధపడే మహిళలు లింగమంతుడి నామం స్కురిస్తూ తడిబట్టులతో గుడిచుట్టూ పొర్లు దండాలు పెడతారు.

... గుండా శ్రీనివాస గుప్త నమస్తే తెలంగాణ



ఉద్యమ పాటల విడికిలి..

ప్రజాకవిగా, నటుడిగా పేరు తెచ్చుకున్న దయా నర్సింగ్ ఉమ్మడి కరీనగర్ జిల్లా (ప్రస్తుత పెద్దపల్లి)లోని రామగుండంలో జన్మించారు. తల్లిదండ్రులు బక్క మల్లమ్మ - సాంబయ్య. రామగుండంలో ప్రాథమిక విద్య, గోదావరిభనిలో ఇంటర్ చేశారు. తొమ్మిదో తరగతి నుంచే పదాలు అల్లడం ప్రారంభించారు. తెలంగాణ యసలో పాటను పరచక్కు తొక్కించారు. ఎన్నో ఒడుడొడుకులు, ఆకలికేకల మధ్య పిడికిల్తిన పాటలా నిలబడ్డారు. అరుణో దయ సాంస్కృతిక సమాఖ్య ప్రోత్సాహంతో దయా సాహిత్య ప్రసానం మరింత ఊపందుకుంది. ప్రస్తుతం, తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథిలో ఉద్యోగి ఆయన. ‘అభ్యుదయ గీతాల రచనకు గద్దర్ పాటలు, జానపద గేయాల రచనకు గోరేటి వెంకన్న పాటలు ప్రేరణనిచ్చాయని’ చెబుతారు నర్సింగ్. ఆయన రాసిన ‘చెట్టు చెట్టుమ్నను నేను చెట్టును నేనురా.. మనిషి మనుగడకు ప్రాణం పోసిన అమ్మను నేనురా.. మీ అమ్మను నేనురా’ అనే హరితహం పాట రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మారుచొగింది. ‘వృక్షరక్షణి రక్షితః’ అనే సందేశాన్నిచ్చింది. తెలంగాణ మలిదశ ఉద్యమంలో భాగంగా విద్యార్థి అమరపీరుల త్యాగాల గురించి రాసిన ‘మీ త్యాగాల తెలంగాణ - జండా ఎత్తుకున్నామో విద్యార్థి వీరుల్లారా!’ అనే పాట, ఉద్యమానికి ఎంతో ఉత్సేజాన్నిచ్చింది. సింగరేణి కార్బూకుల జీవన చిత్రణ, గల్ఫ్ జీవితాల క్షమ్మే వెతలు.. లాంటి అంశాలపై 300కు మైగా ప్రైవేటు గీతాలు రాశారు. తన పాటలను ‘తెలంగాణ పోరుకేక’, ‘గావురాల పాట’ పేరిట సంకలనాలుగా తెచ్చారు.

అమాయకుల ఆక్రందనలను..

నటుడు, దర్శకుడు ఆర్.నారాయణమూర్తి ప్రోత్సాహంతో 1998లో ‘బీకటి సూర్యులు’ చిత్రంతో పాటల రచయితగా చిత్రసీమకు పరిచయమయ్యారు దయా నర్సింగ్. ఆ సినిమాలో ‘ఎట్ల బతుకుడు ఎలా బతుకుడు తెలంగాణ జిల్లాల్లోని.. లారీ తూటల రాజ్యమాయె తెలంగాణ పల్లెల్లోన’ అంటూ ఓ గేయం రాశారు. దోషిడీ రాజ్యాలు, దొంగ ప్రభుత్వాలతో అతలాకుతల్మెపోయిన ఆనాటి తెలంగాణ దుస్థితిని కండ్ల ముందుంచారు. లారీ దెబ్బలతో, తుపాకీతూటాలతో తూటులుపడ్డ అమాయక, బీద ప్రజల ఆక్రందనల గురించి ఈ పాటలో తెలిపారు. ‘కుళ్ళిపోయిన బిడ్డల వోల్లును గండు చీమలు తినుడు జూసి.. గుట్టపక్కన శవం జూసి గుర్తుపట్టుడు కష్టమాయె’ అనే పంక్తులు వింటుంటే, గుండె కన్నీలి కాలువపుతుంది. ఇదే సినిమాలో ఆయన రాసిన ‘అన్నా సెంద్రన్నా.. అన్నా కూలన్నా ఆనాటి నవ్వులు ఏవన్నా.. నా సెందురన్నా’ అనే పాటకూడా విషాదాత్మకంగా సాగేదే.

పైరగాలిలా స్వచ్ఛమైన పాట
అతనిది. ఎర్రసూలీదల్లే ఎరుపె
క్రిస్తన భావమతనిది. తొలి
పాద్మలా పాడిచే ఎరుపు
పాటైనా, పచ్చని పసిడికాంతితో
నవ్వే పలై పాటైనా.. అలవోకగా
రాయగల కలమతనిది.
ఆయన.. పలైపదాలతో అందల
మనసుల్లో సింగిడీలు పూయిం
చిన ప్రజాకవి. తన అక్షరకాం
తితో వెచ్చని వెలుగులు వెదజల్లిన
ప్రతిభా రవి. ఆయనే
‘దయా నల్సింగ్’.

తెలంగాణ సినిమా కవులు

సింగరేణి కార్బూకుల కన్నీటి బతుకులు ఈ పాటలో కనబడతాయి. ఇందులో ‘భాజో.. భాజో! అని బాంబు పేలుతుంటే.. నా సెందురన్నా. భల్లున బొగ్గు పెల్లలు కూలాయా? కోడ మంటలో మసిబొగ్గయ్య కొన ఊపిరితో కరెంటు వెలుగై..’ అన్న వాక్యాలు ప్రతి ఒక్కరికి కన్నీట్లు తెప్పిస్తాయి. సింగరేణి కార్బూకుని హతాన్నారణానికి కన్నీరు మున్నీ దెన తోటి కార్బూకులంతా ఆలపించిన వేదనా గీత మిది. బొగ్గు గనుల్లో పనిచేస్తున్న క్రామికులపై బొగ్గుపెళ్లలు కూలి, ఆ బొగ్గుల్లో పడి వారి బతుకులు మసిబొగ్గపోయి, చీకట్లో కలిసిపోయిన వ్యధార్థ సన్నివేశాలను పాటగా మనముందుంచారు నర్సింగ్.

ఆరాటం.. పోరాటం!

ఇక ‘కూలన్న’ (2000) సినిమాలో నర్సింగ్ రాసిన ‘కొడుకా కోటిలింగేశా! నా తండ్రి నా ఎండికొండా!’ అనే పాట, మాతృమూర్తి మమతానురాగాలను తెలుపుతుంది. కొన ఊపిరితో కొట్టు మిట్టాడుతున్న తన కొడుకును బతికించుకోవాలని తల్లి పడే ఆరాటం, ఆవేదన ఈ పాట

నిండా కనిపిస్తుంది. ‘నా బిడ్డ ప్రాణం తీయకు హరుడా! బదులుగా నా ప్రాణం ఇస్తా శివుడా!’ అంటూ ఈ పాట సాగుతుంది. ఎన్నో మొక్కల ఫలంగా, లేక లేక పుట్టిన తన కొడుకు ప్రాణం తీయెద్దని, బదులుగా తన ప్రాణం ఇస్తానని ఆతల్లి వేడుకొనే తీరు, తల్లికి బిడ్డపై ఉండే అవ్యాజమైన అనురాగాన్ని తెలుపుతుంది. ఇక ‘నిర్మయభారతం’ (2013)లోని ‘రగులుతున్నది ధీల్లీ నగరం రాయేసుడా రారా! కదులుతున్నది యువతరంగం లేయేసుడా లేరా!’ అనే పాటలో ఎంతో ఆర్థత, ఆవేదన పొంగుతాయి. మహిళల పై జరుగుతున్న అరాచకాలకు శివమెత్తి ఊగిన యువతరంగపు ధ్వని ఈ పాటలో ప్రతిధ్వనిస్తుంది. గాంధీ మహాత్ముడు పుట్టిన పవిత్రభూమిలో స్త్రీలపై అక్కాల్యాలు, దాడులు సరికాదనీ, అది జాతి పరువుకూ, దేశీతికీ కళం కమనీ, ఈ తీరు ఇంకా ఎన్నాళ్ళనీ.. ప్రశ్నించిన పాట ఇది.

వలస బతుకులు

‘రాజ్యాది కారం’ (2014) సినిమాలో ‘పోయిరా చిన్న తండ్రి పోయి రారా రత్నమా!’ అనే పాట రాశారు. సాంత ఊరును విడిచిపెట్టి, బతుకుదెరువు కోసం పట్టుమెల్లిపోతున్న కొడుకు, తండ్రి దీవెన లనిచ్చి సాగనంపే సందర్భాన్ని ఈ పాట తెలియజేస్తుంది. ఇందులోని ‘ఎల్లకాలము చల్లగుండి లాగరా నువ్వు బతుకుబండి, అమ్మ దీవెన నీకు ఉండి ఎక్కుడున్నా పైలంగుండు’ అనే పంక్తుల్లో తండ్రికి కొడుకుపై ఉండే నిండైన ప్రేమానురాగాలు, కొడుకు బాగ్గు గులను కోరుకునే తండ్రి నిండుపూర్వాదయం కనబడుతాయి.

దయా నర్సింగ్ నటుడిగానూ ప్రతిభచాటారు. ‘జై బోలో తెలంగాణ’, ‘పోరు తెలంగాణ’లాంటి సినిమాల్లో నటించారు. ఆయన సమర్పణలో ‘గల్లీ గ్యార్ంగ్’ అనే సినిమా కూడా విడుదలైంది. తెలంగాణ నేలలో తన పాటల జెండాలనే దయా నర్సింగ్, మండుతున్న అక్షరమైన చిరువు కిరణును ప్రారంభించాడు.

... తిరునగల శరత్ చంద్ర

6309873682

మన వంటల్లో కొత్త రకం పుట్టగొడుగులు వచ్చి చేరాయి. ఆలుగడ్డల్లా నేల లోపల పెలగే ఈ పుట్టగొడుగులు చూడానికి జూన్మముక్కల్లా ఉంటాయి. రుచిలో వెల్లుల్లిని మరిపిస్తాయి. వీటిని ట్రఫిల్స్ అంటారు. యూరప్ దేశాలైన ఇటలీ, ప్రాన్స్ లలో ఎక్కువగా పండిస్తారు. పుట్టగొడుగులే అయినా సువాసనలు వెదజల్లుతాయివి. ఏ వంటకంలో కలిపినా ప్రత్యేకమైన వాసన, రుచి అందిస్తాయి. నలుపు, తెలుపు రంగుల్లో లభించే ట్రఫిల్స్ భారతీయ వంటకాల్లోనూ తొంగిచూస్తున్నాయి.

బ్లాక్ అండ్ వైట్ ట్రఫిల్స్ వేటికవే ప్రత్యేకంగా నిలుస్తున్నాయి. నల్లనివి కూరగాయల్లా వాడుకోవచ్చు. ఔంచ్ వంటకాల్లో బ్లాక్ ట్రఫిల్స్ ను లగ్గరీ పదార్థంగా ఖరీదైన పశోటల్లో వాడుతుంటారు. తెల్లని ట్రఫిల్స్ ని వండితే, వేడి కారణంగా సువాసన పోతుంది. అందుకే వీటిని గార్చి పింగ్ కోసం ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. తెల్లని వాటికి వెల్లుల్లి టేస్ట్ ఉంటుంది. పాస్తా, వైట్ మీటలో వినియోగిస్తారు. నల్లనివి రెడ్ మీటలో వాడుతారు. ఆమ్మోటలో గార్చిపింగ్ కోసమూ బాగుంటాయి.

ఖరీదు ఎక్కువే

ఇండియాలో ముందుగా ట్రఫిల్ ఆయిల్ను వాడటం మొదలుపెట్టారు. నిజానికి ఈ నూనె ట్రఫిల్ నుంచి వచ్చింది కాదు. ట్రఫిల్ లాంటి సువాసనే ఉంటుంది గానీ, దీన్ని పెట్రోలియం ఇండ్ష్ట్రీ ముడిసరుకుతో తయారుచేస్తారు. ట్రఫిల్ పేస్టును కూడా మనవాట్లు ఉపయోగించారు. నెమ్ముదిగా బ్లాక్ ట్రఫిల్ ఇండియన్ రెస్టారెంట్ల వంటకాల్లో చోటు సంపాదించాయి. నాలుగేండ్లుగా ఈ మార్పు వచ్చింది. ఇండియాలో ఉపయోగించే ట్రఫిల్లో 85 శాతం ఇటలీ నుంచి దిగుమతి అవుతున్నాయి. బ్లాక్ ట్రఫిల్ సీజన్ డిసెంబర్ నుంచి మార్చి వరకు ఉంటుంది. వైట్ ట్రఫిల్ అక్రోబర్ రెండో వారం నుంచి పెరుగుతాయి. ట్రఫిల్ సైజును బట్టి ధర పలుకుతాయి. ఒక్క సర్పింగ్ ధర రూ. 10 రూ. రెండు వేల వరకు ఉంటుంది.

సుగంధాల

పుట్టగొడుగులు



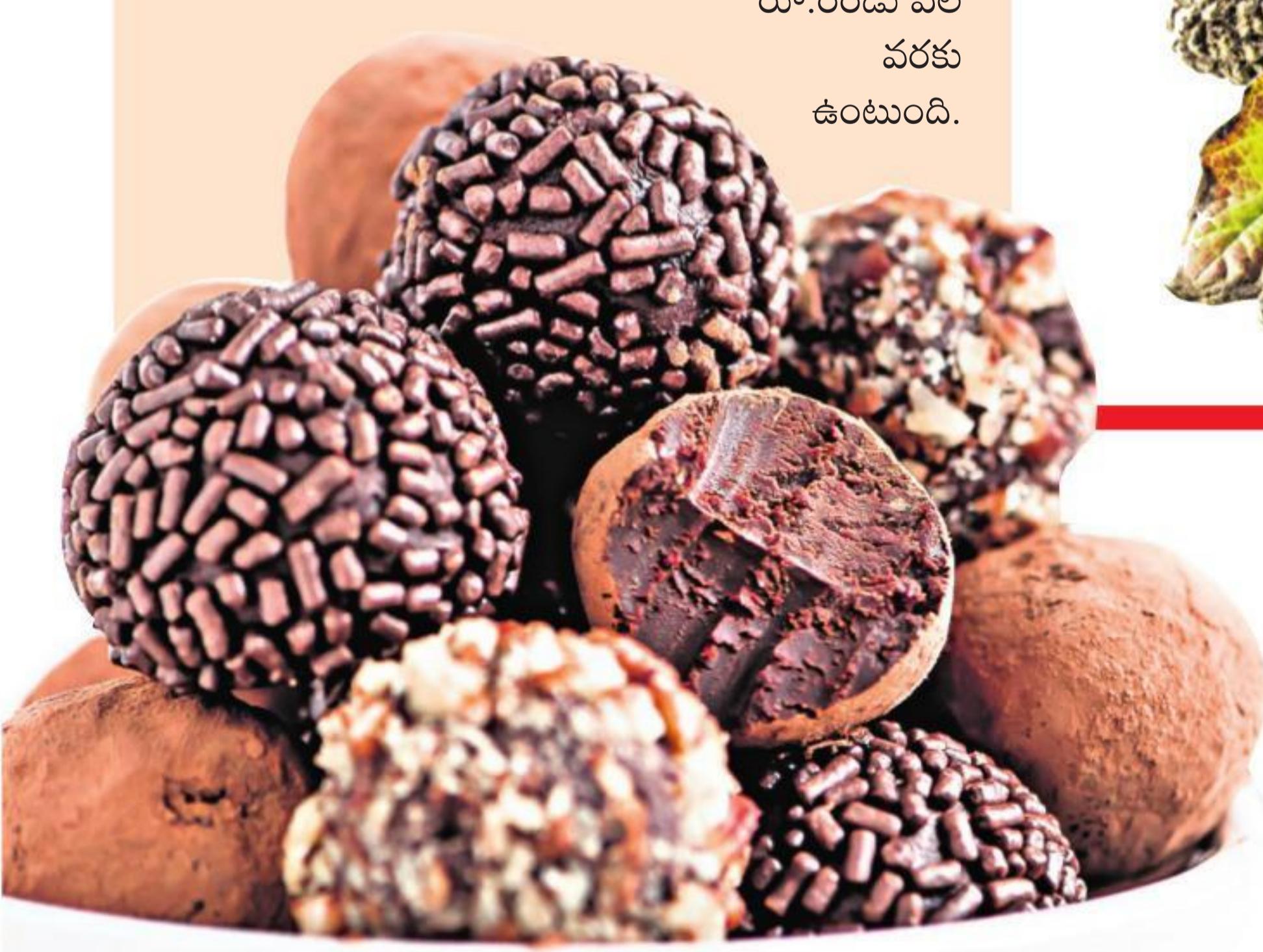
ఆరోగ్య ప్రధాతలు

ట్రఫిల్స్ రుచినే కాదు ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలోనూ రారాజులే. పోషకాల గనులివి. విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్పలం, ప్రాటీన్స్ పోటు పైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండడటంతో ఇమ్మూనిటీ బూస్టర్గా పనిచేస్తాయి. పాస్చరన్, సోడియం, మెగ్నెపియం, మాంగనిస్ వంటి భినజ లవణాలు ఉంటాయి. ట్రఫిల్స్ లో ఇనుము ఎక్కువ కాబట్టి, రక్తహీనతను కూడా తగ్గిస్తాయి. లైకోమీన్, గాలిక్ యాసిడ్, హోమోజెంటిస్టిక్ యాసిడ్ లాంటి యాంటీ ఆక్షిడెంట్స్ వీటిలో ఎక్కువ. బ్లాక్, వైట్ ట్రఫిల్స్ ఇన్స్పుమేషన్ ను తగ్గించడమే కాకుండా క్యాన్సర్ కణాలను కూడా చంపేస్తాయని కొన్ని అధ్యయనాల్లో తేలింది.



కొత్త యాంటీ బయాటిక్స్ కోసం

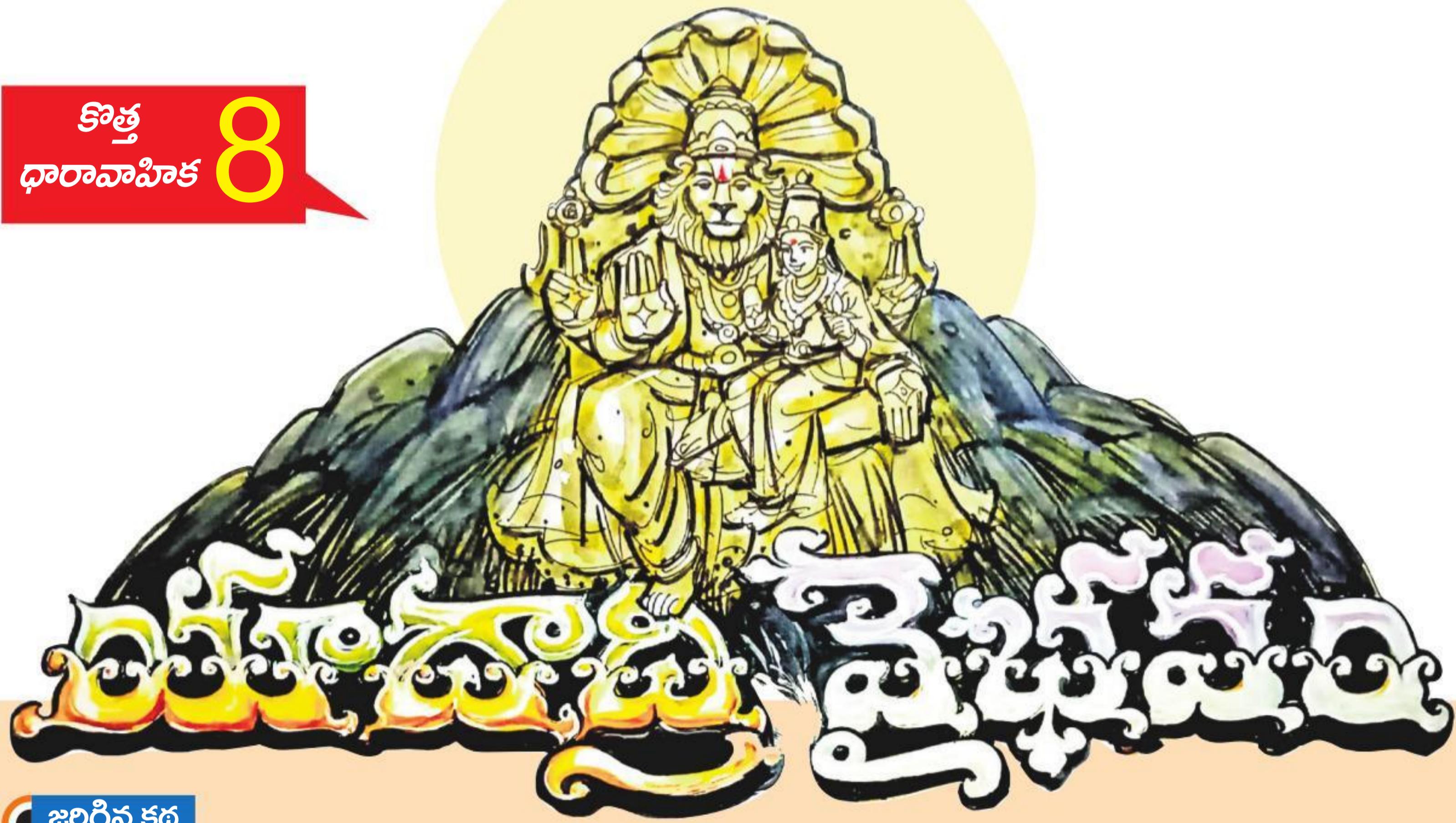
ట్రఫిల్స్ లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి. కొన్ని రకాల ట్రఫిల్స్ స్ట్రెప్టోకోకన్ ఆరియన్ అనే బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను 66 శాతం అడ్డుకుంటున్నట్టు పరిశోధనల్లో తేలింది. సూడోమోనాన్ ఏరోజినోసా అనే బ్యాక్టీరియా స్ట్రేయిన్ పెరుగుదలను కూడా ఇవి అడ్డుకుంటున్నట్టు అధ్యయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రెండు బ్యాక్టీరియాలు కూడా యాంటీ బయాటిక్స్ పట్ల నిరోధకతను పెంచుకున్నాయి. వీటి ద్వారా మరిన్ని బ్యాక్టీరియాలకు యాంటీ బయాటిక్స్ కనుక్కునే వీలుంది. రెసిపీన్ పెంచుకున్న బ్యాక్టీరియాలపై కూడా ప్రభావం చూపగల శక్తిమంత్రమైన యాంటీబయాటిక్స్ ను తయారుచేసేందుకు మార్గం సుగమం అవుతుందని చెబుతున్నారు. మొత్తానికి విచేస్తాయి పుట్టగొడుగులు రుచితోపాటు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్నాయి.



గదంతా సువాసనలు

ట్రఫిల్స్ ని రిప్రిజిరేటర్లో రెండు నుంచి మూడు వారాల పాటు ఉంచవచ్చు. వీటి అరోమా రిప్రిజిరేటర్ తలుపు తీస్తే చాలు, వాటి వాసనతోనే లోపల ట్రఫిల్స్ ఉన్నాయని తెలుస్తుంది. డోర్ తెరువగానే వాటి అరోమా గదంతా వ్యాపి ఆమ్మోటలో వేసుకుంటే ఆ రుచే వేరు. ఎగ్గై, ఆమ్మోట్స్ వీటి కాంబినేషన్ బాగా ఎంజాయ్ చేయుచ్చు. శాండ్విచ్లో కూడా వాడుకోవచ్చు.

కొత్త
ధారావాహిక 8



జాగిన కథ

మనిషిలోని మృగ ప్రవృత్తిని పోగిట్టడానికి నరమృగా వతారం ఎత్తిన మహా విష్ణువు.. తాను యాదాభి మీద కొలువు దీరానంటూ పరమభక్తుడైన రామభట్టుకు స్వప్షంలో తెలియజేస్తాడు. స్వామి గురించి సార్వబోముడికి తెలియజేయడానికి భువనగిల కోటుకు బయల్దేరుతాడు భట్టు. ఆ సమయంలోనూ, ఆ తర్వాత ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక సంకేతాలు. అవన్ని సార్వబోముడిని ఉచికిపోటుకు గురిచేస్తాయి. నారసింహుడి ఆనవాళ్లను వెతికేలా ఉసిగిల్పుతాయి. ఆ ప్రయాణంలో ఓ తాపసి తారసపదతాడు. ఓ గిలిపుత్రుడి మాటలు కూడా కొత్త ఆలోచనలు రేకెత్తిస్తాయి. అంతలోనే నర్సగర్జుంగా మాటల్లాడుతున్న ఓ బాలకుడు ప్రభువుల వారికి సహాలు విసురుతాడు.

... అల్లాణి శ్రీధర్



లీ, తండ్రి, హితుడూ, స్నేహితుడూ అన్ని తానే అయిన నారసింహుడే తోడుండగా.. ఎవరైనా ఎవరూ లేని వారు ఎలా అవుతారు?

మునిబాలకుడు చెప్పిన ఈ మాటలు వింటూనే లక్ష్మిమ్మకు దుఃఖం ఆగలేదు.

“ఎంత మంచిమాట చెప్పినవు, నాయనా.. నీ నోటి పుణ్యాన అంతా మంచే జరగనీ”

ఆమె మాటల్లో కనిపించిన ఆశాబూధాన్ని గుర్తుపట్టాడు పద్మనాభయ్.

“చెట్టంత కొడుకు తనకు తోడుగా ఉన్నప్పుడు దేవుడు ఉన్నాడు. తన కొడుకు పిచ్చివాడై తమ బతుకులు తలకిందులైనప్పుడూ దేవుడు ఉన్నాడు. మరి తనకూ, తన భార్యకు ఈ గతి పట్టిందేమి? అప్పుడు, ఇప్పుడూ ఉన్న స్వామి.. ఎప్పుడూ ఒకే రకంగా ఎందుకుండడు? ఉన్న వాళ్ల దేవుడు.. లేనోళ్లకే పరీక్షలు పెడతాడు. రోగాలోస్తే ధనమున్న వాడికి మందు దొరుకుతుంది. లేనివాడు మాత్రం ఉన్నాడో లేడో తెల వని దేవుడిపైనే భారం వెయ్యాలె. తను బతికుంటే భగవంతుడు న్నట్టు.. లేకపోతే తనూ లేడు, అతనూ లేడు. అంతేకదా” పూర్తి నిరాశ నిస్పృహాలతో తనలో తాను అనుకున్నట్టుగా పైకి అనేశాడు పద్మనాభయ్.

“మంచి వాదాన్నే నమ్మకున్నావ్. ఉన్నోళ్లు, లేనోళ్లు అనే లెక్క ఇక్కడి వరకే పరిమితం. పైనపున్న దేవుడనే వాడే లేడనుకుండా! ఎవరు ఎవర్చి చూసి భయపడాలి. ఎవరు ఎవర్చి తల్పుకొని భయభక్తులతో క్రమశిక్షణతో మెలగాలి? లోకకంటకుడు హిరణ్యకశిపుడి దురాగతాల సమయంలో నరసింహస్వామే లేకపోతే.. ఆ రాక్షసుణ్ణి చంపకపోతే.. రాక్షస రాజ్యమే వుండేది. అంతవరకూ ఎందుకు?

‘ఇప్పుడు మనం చీకటి రాత్రిలో ఉన్నాం. తప్పకుండా తెల్లవారు తుంది. వెలుగొస్తుంది’ అని నేనంటున్నాను. ‘వెలుగే రాదు. ఈ రాత్రి.. ఈ చీకటి.. ఇట్లాగే ఉండిపోతుంది’ అని నువ్వనుకుంటు

న్నావ్.. భేదం లేదా?"

పసిపిల్లవాడిలా కనిపించినా పరమాత్మ తత్కాశినీ, సత్యానీ ఇంత స్ఫురంగా చెప్పు న్నాడు ఇతను.

"అసలు.. ఎవరు నువ్వు"

"స్వామిని నమ్మినవాణి.. నమ్మికున్న వాణి" చిరునవ్వుతో చెప్పాడు.

"కాదు, నువ్వు కష్టాలే లేనివాడివి. తెలి యని వాడివి. అందువల్ల ఇతరుల కష్టాలు తెలుసుకోలేనివాడివి" నిష్ఠారంగా అన్నాడు పద్మనాభయ్.

దానికి 'చిరునవ్వే' సమాధానం.

"నేను రైతును. ఆకలి విలువ తెలిసినోడిని. అందుకే అందరి

ఆకలి తీర్మాలనుకుంటాను. అన్నం దొరకని పరిస్థితిని అనుభవించిన వాడికే ఆకలి అంటే

"ఏమిటో తెలుస్తుంది. కడుపు నిండిన వానికి కడుపు మండిన వాడి కష్టం, బాధ ఎలా తెలు స్తుంబి? నువ్వా పిల్లవాడివి. సొంత కుటుంబం అంటే తెలియదు" పద్మనాభయ్ మాట లను వింటూనే, ముని బాలకుడు

మళ్ళీ నవ్వాడు.

”

లేకుండా

అనుభవంలోకి వచ్చేవి. బాధలు మానసికం.

మనకి మనమే ఉన్న పరిస్థితికి భయపడి, ఉన్న తమైన ఆలోచనలు చేయలేక తెచ్చిపెట్టుకునేవి.

జీవితంలో నీ కష్టాలు పోగొట్టడానికి భగవం

తుడున్నాడు. వాటిని తీరుస్తాడు. కానీ, నీ మన

సులో నువ్వు ఏర్పరుచుకున్న బాధలు, ఏ

దేవుడూ తీర్చేడు. నీకు నువ్వే దైర్యం తెచ్చు

కోవాలి. ఎదురీదాలి. తోడు ఎవరూ లేరను

కుంటే నిరాశ. ఉన్నారనుకుంటే ఒక ఆశ. ఒక

ప్రేరణ"

"అంటే నిరాశ - ఆశల మధ్యేనా మనిషి

జీవితం" అడిగాడు త్రిభువనుడు.

"కాదు. ప్రయత్నం.. సాధనల మధ్యే ఏ

మనిషి జీవితమైనా! తాతయ్యా.. పద్మనా

భయ్యా! మన పక్కాన మన కోసం దేవుడే

అన్ని చేస్తే, ఆయన ఉనికి మనకు తెలుస్తుం

దేశో. కానీ, మన ఉనికికి అర్థం

ఉండదు. నువ్వు నీ కొడుకుని పెంచావ్.

మనుమడినీ పెంచావ్. పసితనంలో

అడుగులు తడబడిన వాళ్ల నడక

నేర్చుకున్నప్పుడు.. వాళ్ల పడిపో

కుండా 'నేనున్నాను' అన్న దైర్యం

నువ్విచ్చావ్. కానీ, వాళ్లను కూడచెట్టు

కొని వాళ్ల వేయాల్సిన అడుగులు

నువ్వు వేయలేదుగా! నా స్వామీ అంతే!

తల్లి అయినా, తండ్రి అయినా, దేవుడైనా

మనకు సరైన దారి చూపిస్తారు. అమాంతం

ఎత్తుకొని తీసుకువెళ్లరు. వెళ్లాల్సిన చోటుకి

చేర్చరు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే కష్టం ప్రతి

వారికి ఉంటుంది. బాధ మాత్రం స్వామిని

నమ్మినివారికి ఉంటుంది."

అందరి కోసం, నారసింహ దేవుడున్నాడన్న

పరమార్థాన్ని అర్థమయ్యేట్టుగా బాగా

చెప్పాడు.

"నువ్వు చిన్నవాడిషైనా అర్థం చేసుకొనే

పెద్దమనసుంది" త్రిభువనుడు అన్నాడు.

ముని బాలకుడి మాటలు పద్మనాభయ్యకు

ఒక ఓదార్పుగా అనిపించాయి. కానీ, తన పరి

స్థితిమీద తీర్చులా అనిపించలేదు. మాటలతో

బాధలు పోయేటట్టుంటే, మాటలు నేర్చిన

మనిషికి అసలు బాధలే ఉండకూడదు. కని,

పెంచిన చెట్టుంత కొడుకు మొదలు నరికిన

మానులా మారిపోతే.. ఆ బాధ మాటలతో



శీరుతుందా!

“అసలు ఈ దేవుడనే వాడున్నది బాధలు తీర్పడానికి కాదు. బాధ పెట్టడానికే. పూజలు చేసిన వాడికి పుణ్యం పస్తుందంటారు. నేను, నా భార్య రెక్కల కష్టం మర్చిపోవడానికి శక్తికొద్దీ భగ్నామస్తరణ చేస్తూనే ఉంటాం. నమ్మిన వాడికి బాధ కలిగిస్తే.. ఆ నమ్మకం అనేది పోతుంది. ‘దేవుడున్నాడని, లేడని’ నేను చర్చ పెట్టటేదు. నాకు మాత్రం. ఎవరూ లేరనుకుంటు న్నాను. పోషించాల్సిన కొడుకు పిచ్చేడై పోయాడు. కూతురిలా చూసుకోవాల్సిన కోడలు ఇంట్లోనుంచి వెళ్లగొట్టింది. అయినా మన మధ్యలో లేని మూడో వ్యక్తి గురించి.. అదే కని పించని స్వామి గురించి మనం ఇక్కడ నిలబడి వాడించుకుంటే ప్రయోజనం ఏముంది?”

పద్మాభయ్య మాటలు పూర్తి కాకుండానే ఒక పెద్ద అరుపు వినిపించింది.



“నాయనా! ఎక్కడున్నావ్?”

అని అరుస్తూ ఒక మధ్య వయసు వ్యక్తి ఎండుటాకుల మీద అడుగులు వేస్తూ ఆయస పడుతూ వచ్చాడు.

పద్మాభయ్య, లక్ష్మిమ్మ అతడిని చూస్తూనే కండ్లల్లో నీరు నింపుకొన్నారు.

“నాయనా.. రాములయ్యా.. మేం ఇక్కడే ఉన్నాం రా” అంటూ కొడుకును దగ్గరకు తీసుకోబోయాడు.

విదిలించి కొట్టాడు కొడుకు.

“ఇదిగో, నా వెనుక ఎవరున్నారో చూడు. నన్ను భయపెడుతుంది రాక్షసిం.. ‘తింటా, తింటా’ అనుకుంట పెద్దనోరు తెరుచుకొని నా వెంట పడింది” పిచ్చిగా అరుస్తూన్నాడు.

అతని పక్కనా, వెనుక చుట్టు పక్కలా.. ఎవరికీ ఏ రాక్షసీ కనిపించలేదు. కానీ, పిచ్చిగా అరుస్తూన్న రాములయ్యా.. తల్లిదండ్రులమీదకి వచ్చి వాళ్లను బలంగా తోసాడు. పిచ్చివాడు బలంగా తోసిన తోపునకు వాళ్లిద్దరూ గుట్ట మీదనుంచి కింద పడేవాళ్లే! క్షణంలో త్రిభువనుడు వాళ్లిద్ద రినీ తన చేతులతో అడ్డుకోకపోతే! అయితే పిచ్చి

వాడు త్రిభువనుడి మీదికి వచ్చాడు. గొంతు పట్టుకున్నాడు. యుద్ధవిద్యల్లో ఆరితేరిన త్రిభువన మల్లుడికి పిచ్చివాడిని అదుపు చేయడం పెద్దక్షషం అనిపించలేదు. కానీ, పిచ్చివాడికి అంత బలం కలిగిస్తున్న అదృశ్యశక్తి ఏదో ఉండని పించింది.

రెండు చేతులతో పిచ్చివాళ్లి చెట్టుకి అదిమిప ట్టాడు. కొడుకు పరిస్థితి చూసి ఎడుపు ఆప్యకోలే కపోతున్నారు తల్లిదండ్రులు.

అప్పుడు ముందుకొచ్చాడు ముని బాలకుడు. ఉన్నాడ స్థితిలో ఉన్న ఆ వ్యక్తిని చేయి పట్టుకొని చరచరా లాక్కెళ్లాడు. ఎక్కడికి తీసుకెళ్లున్నాడో అర్ధంకాక అతడిని అనుసరించారు అందరూ.

ఒక బండ దగ్గరికి తీసుకెళ్లాడు. ఎవరో చాలా కాలంగా పవిత్రంగా పూజలు చేస్తున్నట్టున్నది. నున్నగా మెరుస్తున్నది ఆ రాయి. ముని బాల కుడు వెళ్లి ఆ రాయికి తన తలను తాకించాడు.

“గురుభోనమః”

భక్తిశ్రద్ధలతో కనులు మూసుకోని, ఆ రాయికి సాప్టాంగ ప్రణామం చేశాడు.

“ఈ రాయి నీ గురువా?” ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు త్రిభువనుడు.

“అపును. ఇది మా గురుదేవులు తపస్సు చేసిన పవిత్రమైన శిల. ఈ రాయి వీరికి అండగా నిలిచింది”

భక్తితో పలికాడు ఆ పసివాడు.

“అండగానా?” ఏమీ అర్ధంకాక అడిగాడు.

“అపును. అటు చూడు” నవ్వుతూ అన్నాడు. అప్పుడొక అద్వాతం జరిగింది.

ఏదో పెద్ద బ్రహ్మరాక్షసి ఆవహించినట్టుగా భయంకరంగా అరుస్తూ.. నానా బీభత్సం స్పష్టి స్తున్న ఆ ఉన్నాది, ఆ శిలను తాకగానే ఒక్కసారిగా నిశ్చలంగా నిలిచిపోయాడు. అతని తలమీద దుగా ఒక నల్లటి పొగ దూరదూరంగా తొలగిపోతున్నట్టుగా కనిపించింది. అంతవరకూ విక్ర తంగా ముఖంపెట్టి, పిచ్చిగా అరుస్తున్న ఆ వ్యక్తి వదనం ప్రశాంతంగా మారిపోయింది. ఆ వ్యక్తి వచ్చి మునిబాలకుని కాళమీద పడ్డాడు.

“లే.. ఏమిటిది?” అన్నాడు బాలుడు.

“నా భార్యను దూరం చేశావ్. ఇప్పుడు నేను మామూలు మనిషిని అయ్యాను. ఈ రాయిని తాకిన మరుక్కణం, కొండ పైనుంచి ఒక సింహం గాల్లోంచి ఎగిరి వచ్చింది. నా మీదకు దూకింది. నేను నేనుగా నిలబడిపోయాను. నాలో ఉన్న ఒక దుష్టశక్తి బయటకు వెళ్లిపోయింది. ఒక నల్లటి పొగలాగ. అదిగో అక్కడ.. అది ఆవిరైపోయింది” అంటూ ఆయి అరుస్తున్న ఆ వ్యక్తి తన తల్లిదండ్రుల దగ్గరకు వెళ్లాడు.

వాళ్ల పట్టరాని సంతోషంలో ఉన్నారు. కొడుకును దగ్గరకు తీసుకున్నారు.

“నన్ను మన్నించండి. మీ ఇచ్చరీ ఈ వయసులో ఎంత కష్టపెట్టాను. రండి. ఇంటికి పోదాం. కొడుకు పెండ్లి చేయాలె. పెండ్లి పనులు అట్లనే ఉన్నాయ్” అంటూ త్రిభువనుడి దగ్గరికి వచ్చాడు.

“అయ్యా.. మీరెవరో పెద్దమనిషిలా కనిపిస్తున్నారు. మా అమ్మను, అయ్యను కనిపెట్టుకొని ఉన్నందుకు అనేక దండాలు” అతనికి సంతోషం

“ఇక్కడెవరూ లేరు. ఏమిటీ శబ్దాలు?

అసలు మీ గురుదేవులెవరు?

ఈ శిలకు ఇంత మహిమ

ఎలా వచ్చింది?”

అడిగాడు త్రిభువనుడు.

“ప్రశ్నలోనే ప్రపంచ జ్ఞానమంతా

ఇమిడి ఉంది. ఇది పవిత్ర శిల.

ఇక్కడే మా గురుదేవులు నరసిం

హుని కోసం కలోర తపస్సు చేశారు”

ముని బాలకుడు జవాబిచ్చాడు.

ఘంతో కన్నిరు ఆగడం లేదు.

“వెళ్లు.. మీ అమ్మను నాయనగారిని ఇంటికి తీసుకెళ్ల. భువనగిరి రాజ్యంలో ఏ కారణంగా కానీ ఎవరింటా కంటనీరు కనిపించకూడదు. మీకు కూడా అంతా మంచి జరుగుతుంది.”

వాళ్ల దండం పెట్టి వెళ్లిపోతుండగా, అడిగాడు మునిబాలకుడు.

“తాతయ్యా.. నీ కష్టం తీరినట్టే. అలాగే మన సులో ఉన్న బాధనుకూడా తీసుకో. ఉన్నాడు.. నీ కోసం.. నా కోసం.. అందరికోసం నా స్వామి నరసింహ స్వామి ఉన్నాడని ఎప్పుడూ గుర్తు పెట్టుకో!”

ఆ మాట వింటూనే వెనక్కి తిరిగి కన్నిటితో మెరుస్తున్న కండ్లతో దండం పెట్టాడు. కన్నిటి పొరతో పద్మాభయ్య తను మాటల్లో చెప్పలేని ఎన్నో విషయాలను ఒక హృద్యకావ్యంలో వ్యక్తికి రించాడని త్రిభువనుడికి అర్థమైంది.

పద్

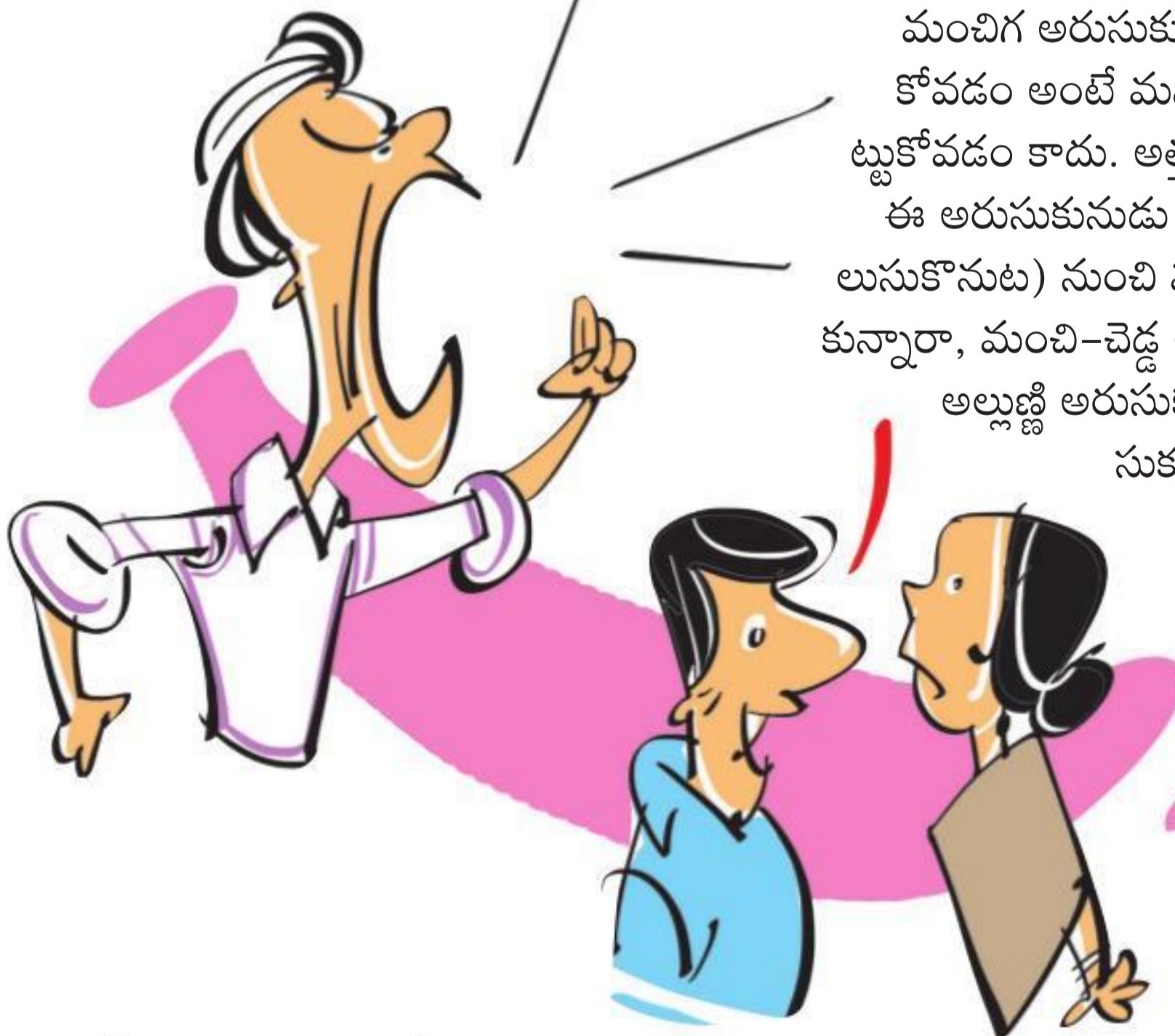
పత్రాను నొన్నాలు

ఏదైనా అక్కనుట్టమైతే లెక్కనుట్టమైతదా?

ఏదైనా పక్కగా ఉండాలి. కుటుంబం లీకులైనా లెక్క విషయంలో నిక్కచ్చిగా ఉండాలని చేపే సామేతే ‘అక్క సుట్టుమైనా.. లెక్క సుట్టం కాదు’ అనేది. కొందరు కుటుంబ బాంధవ్యాలను సాకుగా చేసు కొని వారికి రావాల్సిన మొత్తం కంటే ఎక్కువ తీసుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వ్యవహారాలను పసిగట్టిన జానపదులు ‘ఆరే అబ్బాయ్! అక్క సుట్టుమైతది కానీ, లెక్క సుట్టం గాదు. లెక్క లెక్క’ అన్నారు. కొంత ఆధునికమైన సామేత అయిన ‘తమ్ముడు తమ్ముడే.. పేకాట పేకాట’ను కూడా ఇలాంటి సందర్భంలోనే ప్రయోగిస్తుంటారు. ఈ రెండు సామేతల సారం.. లెక్కల విషయంలో ఎవరైనా పక్కగా ఉండాలన్న హెచ్చరికే.

అర్థానికి

మిమ్మల్ని ఎవరైనా అర్పుకున్నారా?



మీరెప్పుడైనా కరీంనగర్, నిజాముబాద్ వైపు వేళ్ళే కొన్ని కొత్తపదాలు, ద్వాంద్వర్ధాలున్న పలుకుబడులు తప్పక వింటారు. వాటిల్లో ఒకటి అర్పుకోవడం. అంటే మర్యాద చేయడం. ‘ఆర్వరా వారీ మీ అత్తగారింటల్ నిన్ను మంచిగ అరుసుకున్నరా?’ అంటారు. అర్పు కోవడం అంటే మనం అనుకున్నట్లు గొడవపెట్టుకోవడం కాదు. అత్తగారు మర్యాద చేయడం. ఈ అరుసుకునుడు అనే మాట అరయుట (తెలుసుకొనుట) నుంచి వచ్చింది. మంచిగ అరుసుకున్నరా, మంచి-చెడ్డ అరుసుకున్నరా అంటారు. అల్లుణ్ణి అరుసుకునుడు, అతిధులను అరుసుకునుడు వంటి సందర్భాల్లో మర్యాదగా చూడటం అనే అర్థంలో ప్రయోగిస్తారు. వ్యతిరేకార్థంలో ‘బాగా అరుసుకున్నరా?’ అంటే బాగా కొట్టారా, తిట్టారా, అవమానించారా అనే సందర్భాల్లోనూ వాడుతుంటారు.

ఎగిరెగిల దంచినా అదేకైకిలి

ఇదొక నిట్టార్పు సామేత. పనిచేసిన వాళ్ళను, చెయ్యని వాళ్ళను ఒకే గాటన కట్టే, ఒకేలా చూసే సందర్భంలో దీనిని ప్రయోగిస్తుం

టారు. కొందరు పనివాళ్లు యజమానుల మెప్పు పొందాలని అత్యత్యాహంతో పనిచేస్తుంటారు. కానీ, వాళ్లకు తగినంత గుర్తింపు రాదు కదా, కనీసం వాళ్లపై యజమాని దృష్టి కూడా ఉండదు. అలాంటి సమయంలో ‘ఎగిరెగిల దంచినా అదే కైకిలి.. ఎగరకుండ దంచినా అదే కైకిలి..’ అనే సామేతను వాడారు మన పెద్దలు. ఇందులో కైకిలి అంటే కూలి. ఈ సామేతను చాలా సందర్భాలకు అన్వయించి మాటల్లాడుతారు. మనల్ని పట్టించుకోని వారి దగ్గర మనం ఎంత శ్రమించినా వ్యాధమే! ఇలాంటి సందర్భానికి అతికినట్టు సరిపోతుంది సామేత.



సాముతో బట్టలుతికింద్రు..

చౌడు | సాము | చవుడుతో బట్టలుతికింద్రు మా తాతోళ్లు.. ఈ పదబం ధంలో ‘చవుడు’ అనే పదమే కాలగమ నంలో సాడుగా మారింది. కానీ, ఇది సున్నం, సుద్ద మాత్రం కాదు. సున్నం, సుద్ద అనేవి భూమిలోపలి పొరల్లో సుద్ద నేలల్లో లభ్యం అవుతాయి. కానీ, ఈ సాము అనేది చవుడు నేలల్లో పైభాగాన దొరుకుతుంది. సర్పులు, సబ్బులు లేని కాలంలో వేస్తులా ఉండే ఈ సాముతో బట్టలను నానబెట్టి ఉతుకేవారట. ఆ రోజుల్లో సాము సహజసిద్ధమైన వాపింగ్ పొడర్లా ఉపయోగపడేది. అంతేకాదు చౌడు మట్టిని మట్టి గోడలకు ఫినిషింగ్ కోసం కూడా వాడేవారట.

కుక్క సద్గా

...  కాలువ మల్లయ్య

ఈవారం కథ

అం

బట్టాల్యింది. సాక లోల్లు ఊళ్ళే తిరుగుతాండ్రు. ‘సాకల్లాన్నప్పు’ పిలుపులు ఇండ్లముందు వినబడుతున్నాయి. కంకె డంత బువ్వదెచ్చి సాక లామె బొడ్డె కుక్కకున్న బట్టలేత్తున్నరు. అంద రిండ్లల్ల పొడ్డగాల్చి బువ్వండుడయిపెయ్యింది. బువ్వదిని కైకిలికి పోవుటానికి ఆడ్లోల్లు, మెగోల్లు తయార్చెతున్నరు. గొల్లవాడ.. సల్లక వ్యాల సప్పుడుతోని ప్రతిధ్వనిస్తున్నది. సాలె వాడ.. మగ్గం నాడెల టక్కట శబ్దాలతో చెపులకు విందు చేస్తున్నది. అవుసులవాడ నిండా సుత్తెల టక్క టక్క ధ్వని. గొండ్లోల్లు పోద్దాటి కల్లు గీక్కాచ్చి కుండల్ల నింపి, ఇండ్ల ముంగట వెట్టింద్రు. ఆ కుండల్లనుంచి కమ్మటి కల్లు వాసననోత్తంది. కాపోల్లు నాగండ్లను తిర్మాని గట్టి పొలాలల్లకు ఎడ్డను తోలుక పోతున్నరు. కుమ్మరోల్లు సారెమీద మన్మవెట్టి సారె దింపుతున్నరు. అడ్డకమ్మరోల్లు బాడిశెలకు, కొలుములకు పని జెప్పుతున్నరు. మంగలోల్లింటి ముంగట సవురాల పని నడుత్తాంది. మాదిగ బుచ్చయ్య అంబలిదాగి శెప్పులు కుట్టే పనిల నిమగ్గమైండు. బెస్తోల్లు తోపెలలు భుజానికేసుకొని శాపలు వట్టుడానికి శెరువు దిక్కు నడుస్తండ్రు. తెనుగోల్లు కందగడ్డ, జామపండ్ల గుల్లలల్ల ఏసుకొని అమ్ముటానికెళ్తుంద్రు. అరోక్క కులపోల్లు తమతమ పనులల్ల నిమగ్గమైంద్రు.



కోడికూతతోనే నిద్రలేశింది గొల్ల పోశవ్యా. ముంతబట్టుక పొయ్యచ్చింది. ఆకిలూడ్చింది. అలుక జల్లింది. ముగ్గేసింది. పొయ్యిల బూడిదెత్తి పోశింది. పొయ్యంటువెట్టింది. గడుకెసరువెట్టింది. ఎసరు మరిగినంక అండ్ల గడుకవోసింది. తెష్టుతోని రుద్దింది. కూరాట్ల కెల్లి కలినీల్లు దీసి అండ్లవోసింది. ముద్ద పచ్చేసింది. పచ్చిపులును నేసింది. గంటల ముత్తెమంత నూనెవోసి పప్పుల, పులుసుల సుర్ మనిపిచ్చి. తాలుపు వెట్టింది. కప్పమందుకుంది. సల్లజేత్తంది.

‘అంబటాల్యితంది. పనేమొ ఎంత కొడుత్తలేకపాయె. నీయవ్య బతుకులు పాడుగాను. ఎంత జేసినా ఏడే మాన్మలన్నట్టుండె. గా ఉన్నోక్కపోరశైనా సదివియ్యాలె. గి గొల్రెముడ్డికి మూతి తుడుసుకునే పనితోని బతుకుటానికి

నమస్తే తెలంగాణ,
ముల్కునూరు ప్రజాగ్రంథాలయం
సంయుక్తంగా నిర్వహించిన
‘కథల పోటీ-2020’లో
ద్వాతీయ బహుమతి
రూ.25 వేలు
పొంచిన కథ.

రానియ్యద్దు.’ తనలో తానే అనుకుంట కప్పం శిలుకుతాంది.

‘పోశవ్యా! ఇంక సల్లజేసుడు కాలేదానె. జిడ్డు వాసనత్తంది. ఎంతయిన గొల్రె పాడేకద మీ ఇంట్లుంది’ అరుగెక్కుకుంటూ అంది కాపు రాజవ్య.

పోశవ్యకు శిరుమని కోపమచ్చింది. సల్లజేసుడాపి బయటకచ్చింది.

“జిడ్డు జిడ్డునుకుంటనే గా జిడ్డుపెరుక్కెం దుకచ్చుడో?” అంది.

“ఆ.. నువ్వేమన్న పెరుగు హోత్తనువా తియ్యలేవు? సల్లే గద గిలాసెడంత పోత్తనువు. ఇప్పుడు మా ఇంట్ల బారె సూడి దాయె. పాడి లేకపోయెప టికె మీ ఇంటికత్తి. మీ ఇంట్ల పాడి లేకుంటే మా ఇంటికి రావా ఏంది?”

అంది

రాజవ్య.

“వత్తం రాజవ్య! కని మా గొల్లోల్ల పాడిని జిడ్డు గుంటుంటందుకు..?”

“ఏదో వదినవని అట్లన్నందుకు గంత కోపా నికత్తెట్ల పోశవ్య? బిరైపాలతోని సూసినపుడు గొల్రెపాలు కొంచెం జిడ్డంటరు.”



“సాత్రియు రాజవ్య బాగ సెప్పుచ్చినవు.. మేక పాలు చొపుడుమంటరు. గవ్య గౌర్లోల్లయిగావా? గవ్యట్టి మందులకు వాడు తరు గద! పైత్యానికి వాడు తరు గద. గాంధి మహాత్ముడు మేకపాలు తాగెటో డట మా మల్లను జెప్పించు. బడికివోతండు గద నా కొడుకు” అంది పోశవ్య.

“సరగని నీ కొడుకేడే పోశవ్య..” అంది రాజవ్య తన గ్లాసులో సల్లపోత్తును పోశమ్ముతో.

“అగో.. వత్తుండు. శెరువుకు పెయిండు. గక్కనే శంబట్టు పొయ్యి, ఈత పుల్లతోని పండ్చు తోముకుంటడు. శెర్ఫనే తానం జేశత్తడు. మన బాయి నీల్లు ఉప్పు నీల్లు గద. రోజూ గాన్నే తానం జేసచ్చి, బువ్వుదిని బడికి వోతడు. ఇయ్యాల్ల ఐతారమాయి. బడికి తాతీలు గద. కొంచెంత ఆల్చెమైంది. లేకుంటే గిప్పటివ రకు తిని బడికి వోతడు. మావోడు రోజూ మొదటి గంట కొట్టుకముందే బల్లుంటడు” అంది పోశవ్య.

రాజవ్య ఎల్లిపోయింది.

మల్లను రానే అచ్చించు..

ఇంతల్నే వెంసాని ఈరమ్మ అచ్చిందాడికి.

“గా బింగిసెవుల పిలగాని గురించే బాగ శెపు తున్నవత్త. పోశవ్యకు కొడుకంటే మా లావు ప్రేమ” అంది నవ్వుకుంట.

మల్లను మూతి ముడుసుకున్నడు.

“అవ్యా! నన్నుకే గీమె బింగిసెవుల పిలగా డంటదే..! నాయి బింగిసెవులా?” అన్నడు.

“వదిన వరుసయెపటికె

గట్టంటది బిడ్డ..” అంది పోశమ్మ.



శెప్పులో ఏస్తూ అంది పోశమ్మ.

కాలువ మల్లయ్య



ప్రారంభించారు. 1983లో రాసిన ‘వెలి’ కథ.. ఆయనను అభ్యుదయ రచయితగా మార్చింది. దాదాపు 50 ఏండ్లకు పైగా సాహితీ ప్రయాణం చేస్తున్న కాలువ మల్లయ్య 25వేల పేజీలకు టాలు, 800 వ్యాసాలు ఉన్నాయి. ఇప్పటి వరకూ 70 పుస్తకాలు ప్రచురించారు.

వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలకు చెందిన 30 మందికిపైగా విద్యార్థులు, ఆయన సాహిత్యంపై పీహాచ్చి, ఎంఫిల్ పట్టాలు తీసుకున్నారు. మరో పదిమంది దాకా పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. ‘సామాజిక ప్రయోజనం లేని సాహిత్యం వృధా’ అని నమ్ము కాలువ మల్లయ్య తన రచనల ద్వారా సామాజిక మార్పునకు కృషి చేస్తున్నారు. స్త్రీవాద దృక్ ధంతో అనేక రచనలు చేశారు. గొర్రెలను కాసుకొనే గౌల్ బోయాల జీవిత నేపథ్యంలో, స్త్రోనిక యాసలో ఈ ‘కుక్క సద్గారు.

న్నగాదె. నేనియ్యాల్ల గౌర్ల కాడికివోత”

“అల్లుడు మంచోడు.. నేనింటికి రానప్పుడు మంచిల్ల బాయికాడికి పొయ్యి నీల్లెత్తుకత్తడు గద” అన్నడు రామయ్య చేద బొక్కెన తీసు కొని పోకుంట.

“రామను ఇంట్లున్నంతనేపు బొలబొల గంటమోగినట్టు వదురుతనే ఉంటడు” అని.

“మల్లన్నా! బువ్వ దింటవా బిడ్డ అంబటా లైంది” అంది పోశవ్య..

“గిప్పడ్డాక పొల్లగానికి బువ్వ పెట్టలేదానె! కైకిలోల్లు శేండ్లల్లవడిరి. ఎం జేత్తున్నవే పోశమ్మ” అంది కొంరప్ప.

“మనుమని మీన మా లావు ప్రేమ ముసలా మెకు. నేనెమన్న రికాముంటినా? కోడికూత తోని లేత్తి. కొడినేపన్న కూసున్ననా? మల్లన్న శెర్ఫకువొయ్యి ఇప్పుడే అచ్చే. సత్తేవ్ పొల్లుంటే కొంచెంత ఆసరవుగని మా అన్నింటికి పాయె. ఇగ నువ్వేమె అత్తిరుకం జేసుదేగని ఒక్క పనన్న అందుకోకపోతివి.”

“ఏందే పోశమ్మ నన్నాడి పోసుకోవడ్డివి. బారెడు పొడికై. పొల్లగానికి ఇంకా బువ్వవెట్ట లేదన్నందుకు గిన్ని మాటలంటివి” అంది కొంరప్ప.

“సదువుకోంగ ఎవ్వలద్దన్నరే అక్క..

ఇయ్యాల్ల ఐతారమే కద! ఎంత

సదువుకున్నా కులక్సి గులించి

తెలువన్నే. మా అల్లుడు మంచిగ

సదువుకుంటడు. బడిలేనప్పుడు

గౌర్లపొంటి, ఎడ్డగాయవోతడు.

గిదేము కొత్తగన్నట్టు సెప్పవడ్డివక్క”

“అవ్యా! నేనియ్యాల్ల గౌర్లెంబడి వోత.

బాగ పనున్నప్పుడు నేను మోట కొట్ట

టానికి, నీల్లు గట్టటానికి పోతలేనా?

కల్పాలప్పుడైతె బంతి గొడితి.

అత్తనేమో ఆనవోయింది పోశమ్మ.

“అవ్యా.. అట్లాగే నాయిన్నవ్యా. నాకేం ఆకల యితలేదే. బడికి వోతెనేమొ జెప్పున తిని పోత గద. ఇయ్యాల్ల ఆదివారమాయె. కొద్దిగంతాల్చి మైతేం బోతుంది? నా కోసురం మీరెందుకు కొట్టాడుతరు?” అన్నడు మల్లన్న నవ్యకుంట.

“రా బిడ్డ. రా.. బువ్య తిందువు గని” సాయ మాసుకు పోవుకుంట అంది పోశమ్మ.

“నాయిన్నవ్యా! నవ్య తిన్నవానె” అన్నడు మల్లన్న.

“గామె గింతనేపాగుతదా! ఉడుకుడుకు గడుకల ఇంతంత అంబలి పోసుకొని ఉల్లిగడ్డ కొరుకుంట గడుకంబలి తాగింది. నువ్వుచేముందే తిని బైటుకచ్చింది. ఇంకా నువ్వు తిన్నేదని ఆరాట పడ్డంది.”

“ఏం కూరజెయ్యలేదానె అవ్యా.. వట్టంబలితో నెట్ల తింటదది? నాయిన్నవ్యకు మంచిగవెట్టాలె బువ్య. గింతమందిని సాది సపరిచింది.”

“పప్పు, పులుసు మాజేసిన బిడ్డ.. కని గవ్వి ఆమెదాకనన్న ఆగకపాయె. పగటీలి దింటది గద! గప్పుడు పప్పుశారుతోని తింటత్తియ్యా.”

“పప్పాయెదాక ఆగకపెయినవే నాయిన్నవ్య” నవ్యకుంట అన్నడు మల్లన్న.

“ఏదయితేంది బిడ్డ. నాలుగు బుక్కలు మింగుటానికి.. ఎండకాలం గద! పొద్దెక్కెవారకే గాల్లది కడుపుల. సురసురంటది. పోసుక తాగుటానికింత అంబలి, సల్బాట్టుంటే అయిపాయె. సరగని నువ్వు బువ్యదినుపో” అంది కొంరమ్మ.

“మా తింటగని. గీ బోకె రామయ్య ఎవ్వలే అవ్యా..! నువ్వన్న సెప్పే నాయిన్నవ్యా..! నన్న ‘అల్లుడా’ అని ముద్దుసేత్తదు. నాకు తేలు కుడితె ఎత్తుకాని శేరిపటేలింటికి తీసుక పొయ్యి మంత్రమేపిచ్చిందు. అవ్యను ‘అక్కా’ అంటడు. నాయిన్నను ‘బావా’ అంటడు. గీనెవ్యలు..?” అన్నడు మల్లన్న.

“ఏ ఊరో తెలువది బిడ్డ! మూడేండ్ల డ్లకింద మనింటికచ్చిందు. నాయిన్నతోని గొర్రుకొనిపిచ్చిందు. గొల్లోల్లకు గొర్రు లేకుంబే నల్లమొ కమని కొనిపిచ్చి, తానే గొర్రగాత్తందు. మనింట్లనే తింటడు. మందకావలయినప్పుడు మందకాడ పంటడు. లేకుంబే ఇగో.. గీ అరుగుమీద పంటడు. మన కుటుంబంల ఒక్కటై పెయిందు. ఇంట్ల పన్నప్పుడు కొట్టంకాడికి పొయ్యి పెండడె త్తదు. మంచి నీళ్ళెత్తుకత్తదు. బువ్యదిని కుక్క సద్గులు, మందకాడున్నోల్లకు సద్గులువట్టుకొని వోతడు. పొద్దంత గొర్రెంబడి తీరుగుతడు. శెట్ట నక, పుట్టనక, రాయనక, రప్పనక తిరిగి గొర్రమే పుతడు” అంది పోశమ్మ.

“గయినెకు జీతమంతనే”

“బట్ట, పొట్ట, సుట్టాకు, పొగాకు.. అన్ని పోంగ యాడాదికి నూరు రూపాలు.. గవ్వి గూడ ఏం జేసుకుంటడు? మన దగ్గర్నే దాసి వెట్టుకుంటడు. మన ఇంటి మనిషే అయిపెయిందు. కట్టంల, సుఖంల, పండుగల, పబ్బంల.. అన్ని యాల్లల్ల మనతోనే ఉంటడు.”

“గంత పనిజేతడు గదనే పాపం.. గదా

జీతం. నేనియ్యాల్ల రామయ్య మామతోనే కల్పి బువ్య తింట” అని అర్పలున్న గొట్టె బొక్కులను తెచ్చి నిమురుతండు మల్లన్న.

“ఆరో తరగతి సదువుతండు మల్లన్న. కని గొట్టెపిల్లలంబే పానం” అంది సల్లకోసం అచ్చిన సుంకెనపల్లి రాజవు.

“గసోంటి పిలగాడు గొర్రపొంటి పోక బడికెందుకవోతండు” అంది శాంతమ్మ. ఆళ్ళిద్దరూ దెచ్చుకున్న గిలాసలల్ల సల్ల బోసింది పోశమ్మ.

ఆళ్ళిద్దరు ఎల్లిపెయింద్రు.

ఇంతలే రామయ్యచ్చిందు. బిందె దించి కుదురుమీద వెట్టిందు.

“అక్కా! ఆ కుండనిండ మంచినీల్లున్నయి. రేపటిదాక మా పతయి. ఇగ నాకు బువ్యెయ్య. కుక్క సద్గు గూడ కట్టు. పొద్దు బాగెక్కింది. పోవాల్సే” అన్నడు.

“అగో.. నీ అల్లుడు నీతోనే కల్పి తింటడంట ఇయ్యాల్ల. కూసోండ్రి” అన్నది పోశవ్.

గొంగడి ముద్గగ జేసుకొని కూసున్నడు రామయ్య. పీటమీద కూసోని, సకులం ముకులం పెట్టుకున్నడు మల్లన్న.

ఇద్దరి ముంగటు

కంచు తలెలు



వెట్టింది పోశమ్మ.

రామయ్య కంచంల గడుకబోటేసింది. మల్లన్న కంచం దగ్గరికచ్చి ఆగింది.

“నువ్వేందింటవు బిడ్డ.. గడుక దింటవా..? మాకల బువ్యా..?” అంది.

“ఏందే అవ్య! గిదేమన్న మంచిగున్నదానె..! పొద్దంత మన గొర్రగాత్తదు. పనులు జేత్తడు. రామయ్య మామకేమొ గడుకేత్తవు. నాకేమొ నూకల బువ్యా..! నాగూడ గడుకెయ్యా..” అన్నడు మల్లన్న.

“నా మనుమంది దయగల గుణంగని గొర్ర గాసెటోళ్ళకు, సాకలోల్లకు, మందకాడి కుక్కలకు గూడ మెతుకుల బువ్యే, నూకల బువ్యే పెట్టిందు. నువ్వు మనకే మొ కట్టుమాయె. నువ్వు రోజేం దింటన్నవు, పొద్దుగాల, పగటీలి గడుక. రాత్రిరి మెతుకులు గద. సారెడన్ని నూకలుంటే నువ్వొంతున్నవి పెట్టినట్టుంది మీ అవ్య. మన బతుకులు ఎంత జేసినా ఏదేమాన్నలన్నట్టే ఉంటయి గదా బిడ్డ..!” అంది కొంరమ్మ.

మల్లన్న మొకం చిన్నవోయింది.

“అవ్యా! పాపం రామయ్య మామ మనగొ

ర్లను పానమోలె సూసుకుంటడు. కుక్క మంద కావలి గాత్తది. తోడేల్ల రాకుండ మందను కాపాడుతది. సాకలామె మన మురికి బట్టలుతుకుతది. గిన్ని పనులు జేసెటోల్లకు సలిదో, బొలిదో, గడుక బువ్యేసుడు మంచిగనిపిత్తలేదే నాకు” అన్నడు.

“అంతకంటక్కువ మనమేం తింటున్నం బిడ్డ.. మనం గూడ గిదే తింటున్నం గద. రాత్రి పూట బుక్కెడన్ని మెతుకులు తింటున్నం. ఐదారేండ్ర కింది దాక మనం గూడ రొండుపూటలు గడుకే తిన్నం. గీనడుమ ఒక్కపూట మెతుకులు తింటున్నం. మునుపు ఏదన్న పండుగత్తనే మెతుకులు తినేది. ఇంక గా మాదిగ మన్నెపోల్ల ఇండ్లల్ల జూడు. పండుగనాడు గూడ మెతుకులు తినుడు కట్టమే! మెతుకులు తింట గానాడు పండుగన్నట్టే” అంది పోశమ్మ కొడుకు కంచంల గడుక బువ్యేసుకుంట. ఇద్దరి కంచాలల్లో పహ్య సింది, శారువోసింది.

గడుక బోటును దుల్లుదుల్ల జేసి, పప్పు శారుతో కలుపుతున్నరాల్లు. ఒత్తుగా పులుసు వోసుకొని జూర్చుతండు రామయ్య.

“అవ్యా.. నేను పంతులింటికి, గదే కర్నప్పం తులింటికి సదువుకోను వోత గద..! గాల్లింట్ల

ఏ ఊరో తెలువది బిడ్డ! మూడేండ్ల కింద మనింటికచ్చిందు. నాయిన్నతోని గొర్రు కొనిపిచ్చిందు. గొల్లోల్లకు గొర్రు లేకుంటే నల్లమొకుని కొనిపిచ్చి, తానే గొర్రగాత్తందు. మనింట్లనే తింటడు. మందకావలయినప్పుడు మందకాడ పంటడు. లేకుంటే ఇగో.. గీ అరుగుమీద పంటడు.

బోయే ఉంది.

“మల్లన్నా..! నీ మనసు మెత్తన. నువ్వు ధర్మ రాజసాంటోనివి. సదువుకుంటున్నపు. బుద్ధుని పారం ఇనచ్చి, బుద్ధునోలే ఉండాలంటపు. హరి శ్చందుని పారం ఇనచ్చి అబద్ధాలాడద్దంటపు. మొగురాల నిండ గవ్వే రాత్రివి. గిదానికి గింత బాధ పడవడ్చివి. మనమన్న గడుకో అంబలో తింటున్నం. గింతసుత దొరుకనోల్లెంతో మందు న్నరు” అంది కొంరమ్మ.

గడుక, అంబలి కలుపుకొని తాగుతున్నరు వాళ్ళు.

“అక్కా! ఉప్పేయులేదే ఇండ్ల..”

ఉప్పురాల్లు దెచ్చి రెండు కంచాలల్ల ఏశింది పోశమ్మ.

“అల్లుడింకా ఏదో ఆలోచిస్తున్నదు?”

అన్నడు రామయ్య.

“సదువుకుంటున్న పోల్లగాడు గద..! వానికి పుండు ఆలోచనే.. నా కొడుకు మనుసు నాకు తెల్వాడా..? ఆడిప్పుడేం ఆలోచిస్తున్నడో చెప్పున్నా..?” అంది పోశమ్మ.

“శెప్పే అక్కా..!” అన్నడు కంచంల చేయిక డుక్కుంట రామయ్య.

“గా దొరలింట్ల కుక్కలు తిన్న తిండిగూడ మనం తింటలేక పోతిమని!”

తన హృదయాన్ని పట్టుకున్న తల్లి దిక్కు తలెత్తి సూశిండు మల్లన్న. చెయ్యి కడుకొన్ని నిలుసున్నడు.

పేగులో కుక్క సద్గి గట్టి రామయ్యకిచ్చింది పోశమ్య. అందులోంచి బోట్లు బోట్లుగా నీళ్ళు కారుతున్నయి.

“అవ్యా! ఎందే గది..!”

“సలిగడుక గద బిడ్డ.. పాశిపెయినట్టుంది. నీళ్ళు నీల్లయి కారుతంది..”

మల్లన్న కండ్లపొంటి నీళ్ళగారుతున్నయి.

“అయ్యా! ఎంది బిడ్డ.. గింతదానికేడ్వబడ్డివి..” అంది కొంరమ్మ..

సాయమాన్నోంచి అందరూ అరుగుమీది కచిందు..

“అల్లుడా.. నాతోని వత్తవా? నేను సద్ధులు జమ జేసుకత్తుండు..” అని కట్టే పట్టుకోని ఉంచై కెళ్ళిండు రామయ్య.

“బిడ్డా.. నీ మనసంత కలికలయినట్టుంది. కాపుదనపిండల్ల, దొరలిండల్ల గూడ పాలేరోలకు, కుక్కలకు రోజూ బువ్వ వెట్టవల్పతే వాళ్ళకు వేరే వండుతరు. సలిది, బోలిది వెడ్డరు. నువ్వు పంటలింట్ల పాలేర్లకు పెట్టంగ సూసింది పండుగప్పుడనుకుంట. ఇంకా మనసాంటోల్లే కుండలగలది కుక్కలకైనా, పాలేర్లకైనా పెడుతం. అయితే ఉన్నదాంట్ల మంచిది మనం దిని కుక్కలకు మిగిలింది పెడ్తం. నువ్వున్నట్టు ఉన్నోలిండల్ల కుక్కలకు, పాలేరోలకు వేట్టేది గూడ మనక దొరుకుత లేదు బిడ్డ..” అంది పోశమ్మ.

“గాల్ల కుక్కసద్గి గూడ మనం దినే బువ్వ కంటే మంచిగనే ఉంటదిగదానె అవ్యా..” అన్నడు మల్లన్న.

జౌనసక తప్పలేదు పోశమ్మకు.

❖ ❖ ❖

అరు కుక్క సద్గి, సద్గి మూటలతోని అచ్చిందు

‘అవ్యా! నాయినా.. నన్న మీరు సదివిచ్చిందు. మీరు ‘కుక్క సద్గి’ తినుకుంట నన్న బతుకునుండి విముక్తం సేసిందు. మీరిచ్చిన సదువుతో నాకు గారవమచ్చింది. జ్ఞానమచ్చింది. కని నా తమ్ముల్లు, పాలోల్లు, కులపోల్లు సానమం చింక కుక్క సద్గి తినే బతుకులే బతుకుతుతుతున్నరమ్మా! గడుక, సలి బువ్వ, పాశిపెయినన్నం తిన్న కుక్క, మంద కావలి గాసింది. గొర్రను తోడేల్లనుండి కాపాడింది.



రామయ్య. అరుగుమీదున్న గొంగడి భుజం మీదేసుకున్నడు. భుజం మీద కట్టి వెట్టుకొని అటిన్ని, ఇటిన్ని, సద్గి డబ్బాలు తగిలించుకు న్నడు. చెప్పు లేసుకున్నడు.

“మందకాడికి వత్తనంటివి వత్తవా అల్లుడు?”

ఇంతల్నే ఉంచైకు వోయిన ఓదెలచ్చిందు.

“మల్లన్ననేడికో రమ్మంటున్నపు రామయ్య?” అన్నడు.

“మందకాడికి బావ..”

“పోతవార మల్లన్న?”

“పోతనే నాయిన్న.. ఇయ్యాల్ల ఆదివారమే కద!”

మల్లన్నను తోలుకొని మందకాడికి నడుస్తు న్నడు రామయ్య.

ఉంచైకు వోయిన ఓదెలచ్చిందు. ముత్తెవంత సేపట్లనే ఆడికి శేరుకున్నరు. ఈత బరిగెల తడుకల నడుమ గొర్రమంద. గొప్రెరువు గెదడు వాసనత్తుంది. తోకలూపుకుంట ‘కుయ్ కుయ్’ అని మూలక్కుంట కుక్కలురికచ్చినయి. గంగయ్య, అంకయ్య గూడ ఆడికొచ్చిందు.

ఎవరి సద్గిములై, కుక్క సద్గిములై ఆశ్చ తీసు కిన్నరు.

ముశైలు ఇప్పి దూర దూరంగ వెట్టిందు.

ఆకలిమీద ఉన్నట్లన్నన్నయి కుక్కలు.

ఎగబడి తినబట్టినయి. లప్పులపు గత్తుబట్టి నయి. ఒక్క రవ్వగూడ ఇడువకుండ నాకినాకి తింటున్నయి.

ఆటి దిక్కు సూస్తున్నడు మల్లన్న.

‘మందను కాపాడే కుక్కలకూ సలిదో బోలిదో, పాసిపోయిందో గడుక. దొరింటి కుక్కలకు మాంసపు ముక్కలు. మృష్టేన్న భోజనం..’

ఆలోచిస్తున్నడా పసివాడు మల్లన్న.

“గీ మందల ఎన్న గొర్రుంటయి మామ..”

“మూడొందల గొర్రమంద ఇది. ఎనిమిది ఓటలున్నయి..”

“మరి ఎవ్వల గొర్రను ఆశ్చ ఎట్లేర్చాటుజే త్తరు?”

“శెపులకు పెనుకలు వెడుతరు. అంటే ఒక్క కుక్కల గొర్రకు ఓ తీరుగ శెవికాడ గత్తిరిచ్చి గుర్తువెడ్డరన్నట్టు”

మిగితా బోయిలందరూ అచ్చిందు. సద్దులు తిన్నరు. బుర్ర కాయలున్న నీళ్ళు తాగిందు. మందలేపిందు. ఎవ్వలగొర్ర నాల్లు పాపుక న్నరు. తలో దిక్కు మందను తోలుకుంట పోతందు. రామయ్య ఎన్న కుక్క నడుస్తాంది.

❖ ❖ ❖

‘అవ్యా.. అవ్యా! కుక్క సద్గి.. కుక్క సద్గి.. పాశిపోయిన బువ్వ....’ కలువరిస్తున్నడు ఆరు స్వర దశాబ్దాల వయసుదాటిన మల్లన్న.

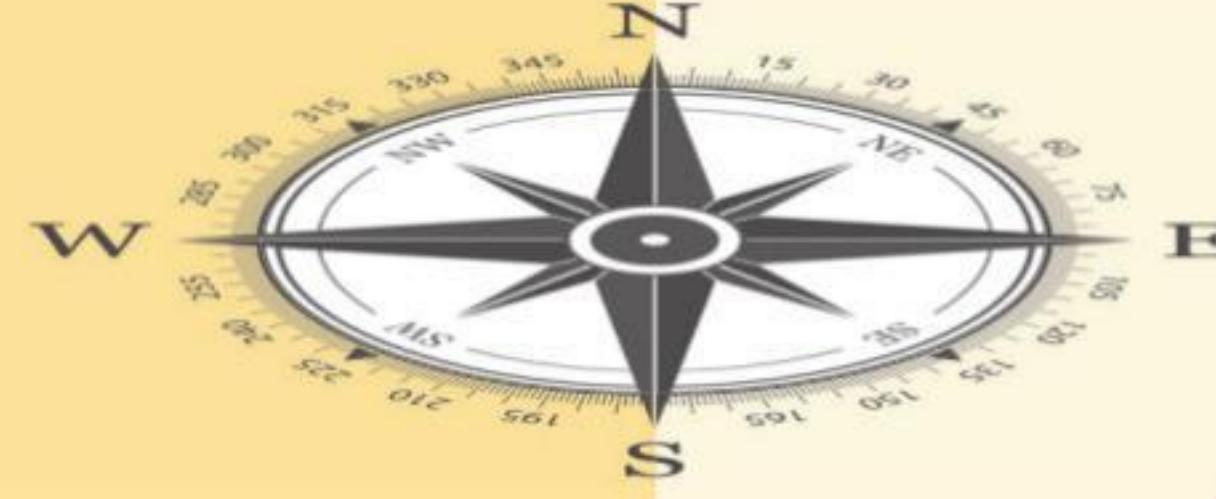
దిగ్గున లేశి కూసున్నడు.

“ఏమయ్యా.. ఏమన్న కలచ్చిందా..? మీ అవ్వయ్యలకు బియ్యమిచ్చి, తిని పడుకుంటివి. ఆశ్చ యాదికచ్చింద్రా? అవ్వ అవ్వ.. అంటు స్వవ్. కుక్క సద్దంటున్నవ్. లెవ్వే. మొకం గడుకో. నిద్ర మత్తువోతది” అంది విజయమ్మ.

“అపునోయ్.. బియ్యమిచ్చి తిని పండుకున్న. నా ఆలోచన్లు మా ఊరుసుట్టూ తిరిగినయ్. మా అవ్వయ్యల సుట్టూ తిరిగినయ్. నా శిన్నతనం సుట్టూ తిరిగినయ్. కన్నంటుకున్నదో లేదో.. కలొ చ్చింది. కలల నా బాల్యం.. గొర్రు.. గొర్రకాపర్లు.. మందకాడ కుక్క... కుక్క సద్గి. అస్సీ సినిమార్ శలా తిరిగినయ్” అన్నడు మల్లన్న.

లేచి, బాత్రూమ్లోకెళ్ళి

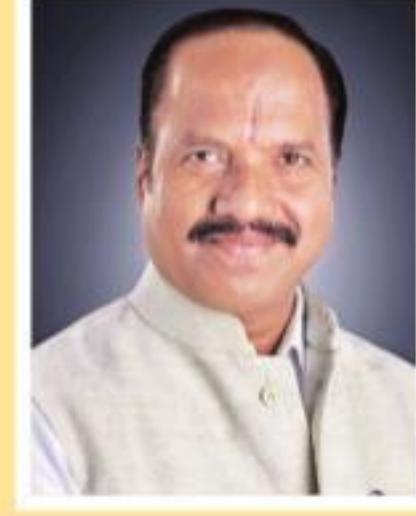
వాస్తు



దేశసరిహద్దులు వాస్తు
ప్రకారం లేకున్నా, ఇండ్యూ
మాత్రం వాస్తుప్రకారం
కడితే మంచి ఫలితాలు
ఎలా ఉంటాయి?

- కర్బూటి ప్రేమలత,
- మారేడుపులి

మంచి ప్రశ్న. అన్ని ప్రకృతి అనుకూలంగా కూర్చు పెడితే ఇన్ని శాస్త్రాలు బుషుల నుంచి ఉద్ధవించేవి కావు. మనిషి 'కర్బూజివి' కాబట్టి, ఇది కర్బూజుమి అయింది. తప్పక, మానవ మనుగడ కోసం అనుకూలంగా మార్పుకోవలసి ఉంటుంది. ఆహారంలో కొన్ని యథాతథంగా తినాలి. కొన్నిటిని ఉడికించుకొని తినాలి. ఆ విధానం గురించి 'పాకశాస్త్రం' చెపుతున్నది. గృహాలు, దేశసరిహద్దులు దేశవాసులకు అనుకూలంగా ఉండే అవకాశం తక్కువ కాబట్టే, మన దేశప్రజలు సుఖిక్షంగా ఉండటానికి ఈ శాస్త్రం పుట్టింది. వర్ధం పడుతుంటే గొడుగు పెట్టుకొని పోతాం. ఎండలు తీవ్రంగా ఉంటే ఇంట్లో ఏసీ పెట్టుకుంటాం. ఇదీ అంతే. మన దేశం, మన ప్రాంతం మనకు అనుకూలంగా లేనప్పుడు మన నివాసాన్ని సానుకూల వాతావరణంలో కట్టాలి. నీటిని వడపోసి, వేడి చేసుకొని ఎలా తాగుతున్నామో అలానే, స్థల లోపాలను సవరించుకొని గృహాలు కడితే మంచి ఫలితాలు పొందగలం. ప్రకృతి మనకు వనరులు కల్పించింది, వాటిని మనం ప్రయోజనకరంగా మార్పుకోక తప్పదు.



సుదాల సుధాకర్ తేజ

suddalavasthu@gmail.com

Cell: 7993467678

మా

జింట్లో కిటికీలు
రూములలో గోడకు మధ్యలో
ఉన్నాయి. ఇటితప్పని
అంటున్నారు, నిజమేనా?

- సామితి
వాయుపులి

ఆక్రీజన్ రావడానికి కిటికీలు ఉండాలి. తద్వారా శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. గాలితో పాటు వెంటిలేషన్ కోసం కొందరు వాటిని ఇష్టం వచ్చిన కొల తల్లో పెదుతుంటారు. ఎంత పెద్ద వైనా.. ఎన్నయినా.. సంఖ్యా బద్దంగా పెట్టుకోవడం తప్పుకాదు. వాటిని ద్వారానికి ఎదురుగానే పెట్టాలనే కొందరు పెదుతారు. అలా పెట్టడం వల్ల వెలుతురు ధారాళంగా వస్తుంది. కొందరు గోడమధ్యలో కూడా పెదుతారు. అలా కూడా వెలుగు, గాలి వస్తుంది. అయితే, గదికి గోడమధ్యలో పెట్టడం వల్ల గది ఓరియంటేషన్ దెబ్బతింటుంది. అంటే గదికి పడమర, డక్షిణం మధ్యలో బెడ్ వేసుకోవాలి, లేదా వార్డోబ్స్ పెట్టుకుంటే స్థలం దెబ్బతింటుంది. శాస్త్రపరంగా కూడా ఉచ్చమైన పశ్చిమ వాయవ్యం లేదా డక్షిణ ఆగ్నేయం దిశల్లో లేదా ఉత్తర, తూర్పు ఈశాన్యల్లో రావడం అన్ని విధాల మంచిది.



మేము ఒక లేటపుట్ (కెలనీ)

చేయాలను కుంటున్నాం. మాస్ట్రులం చాలా ఎత్తు
వంపులతో ఉంటి. విజార్థులు తీసుకోవాలి.

- బి. చంద్రశేఖర, శంఖాబాద్

లోతట్టు ప్రాంతాల్లో కాలనీని ఏర్పాటు చేయాలనుకొనే వాళ్ళ ప్రధానంగా వరద నీరు, ప్రకృతిగతంగా వచ్చే వర్షాభావాన్ని ఉపహారించి మాస్టర్ ప్లాన్ వేయాలి. ఇండ్యూ కట్టే ప్రదేశానికి సంబంధించి.. స్థలం గుణగణాలను గుర్తించి జాగ్రత్త వహించాలి, స్థలం తన ఉనికిని దాచుకోదు. వంపు ప్రాంతం అయితే, వరద పోటును అరికట్టడానికి కాలనీ మొత్తానికి ఒక లేక (చెరువును) ఉత్తరం వైపు లేదా తూర్పు వైపు నిర్మించాలి. తద్వారా వరద నీటిని 'బడిసి పట్టుకొని' ఉపయోగించుకోవాలి. తప్పని సరిగా రోడ్సును స్థలం కన్నా ఎత్తు చేసి, రెండువైపులా ట్రైంచులు (కాలువలు) నిర్మించి, లే అవుట్ చేయాలి. మీరు వేసే రోడ్సును, దాని ఎత్తును బట్టి ఆయా ప్లాట్లు యజమానులు దానికంటే ఎత్తులో ఇండ్యూ కట్టుకుంటారు. దిశాత్మక ప్రణాళిక లేని ప్రదేశాలు ప్రకృతి బీభత్సాలు ఎదుర్కొవలసి వస్తుంది. ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. లోతైన అండర్ గ్రోండ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థను, కాలనీ మొత్తానికి సెప్టిక్ ట్యూంకు ఏర్పాటు చేయండి. రోడ్లు, డ్రైనేజీ, నీటి ఏర్పాటు కాలనీ నిర్మాణానికి ప్రధాన అంశాలు. ఇవి అందరికి భరోసానూ, ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. ఈ విషయంలో నిర్దిష్టం వద్ద.

మా జింట్లో నైరుతిలో వేరే వాళ్ళ గొయి తీశారు. మాకు దోషమా ?

-సురేం కొండూలి, బాలాపూర్

ఎవరి జింట్లో వాళ్ళ ఈశాన్యంలో నీళ్ళ సంపు తీసుకుంటారు. అది వారి జింటి ప్రకారం మంచిదే!. మన జింటి పరంగా చూస్తే మనకు తప్పు అవుతుంది. కానీ మన గృహానికి హద్దులు ఏర్పరచుకున్నప్పుడు ఎలాంటి దోషం ఉండదు. జింటి చుట్టూ భూషి ఉండేలా ప్రహరీలు కడితే అవి బయటి ప్రాంతాల దోషాలను మన దరి చేరనీయవు. మీ జింట్లో కాంపొండు వార్ల లేకపోతే, సరైన కొలతలతో వెంటనే కట్టుకోండి. ఒకవేళ ఉంటే ఆ పక్కావారి విషయాలు పట్టించుకోకండి. ఒకరి నుంచి దోషాలు ఒకరికి ప్రభావాన్ని కలిగించకుండా శాస్త్రంలో ఎన్నో మేళకువలు ఉంటాయి. సరైన విధంగా ఇల్లు కడితే పక్కా వారితో సమస్యలు ఉండవు. ఎవరి హద్దులు వారు పాటిస్తే చాలు.

మీ ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా

'బతుకమ్మ', నమస్తే తెలంగాణ దినవత్తిక,
జింటి.నం: 8-2-603/1/7,8,9, కృష్ణాపురం. రీడ్ నం: 10,
బంజారాపీట్లు, హైదరాబాద్ - 500034.



మంచిమాట



గెలిచిన వారికి గతం ఉంటుంది. ఓడిన వారికి భవిష్యత్తు ఉంటుంది.
- జార్జ్ వాపింటన్



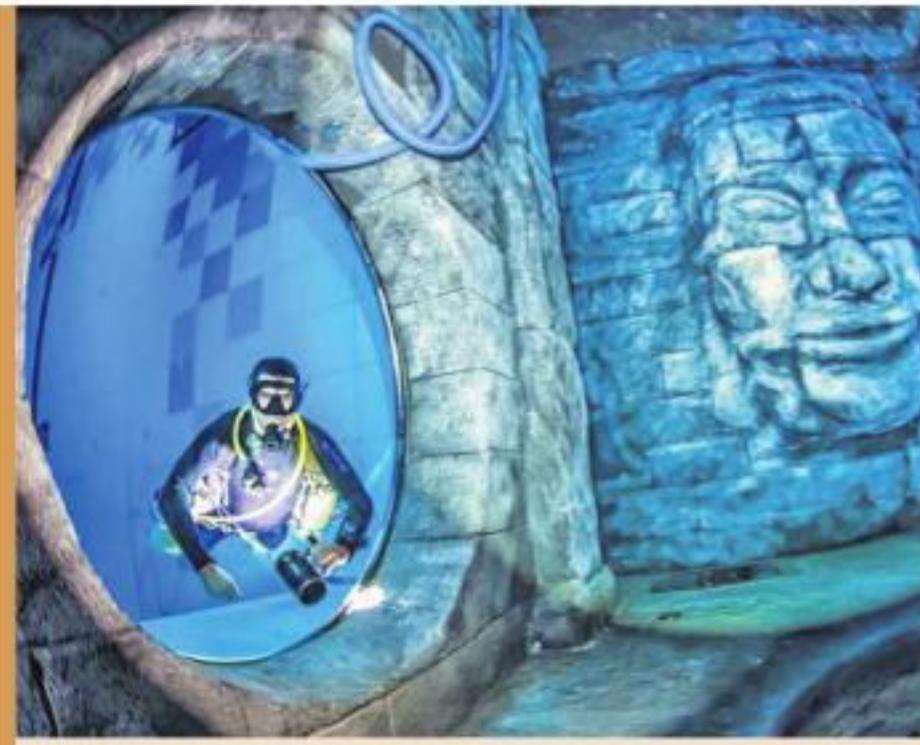
- ఆకారంలో ఉన్నప్పుడు అందగాడు. పక్కం రోజుల్లో పరార్?
- సన్నని పిల్ల వందల చీరలు కట్టి మందమయింది?
- వేపకాయంత బంగారం, అరచేతిలో పట్టడం కష్టం.
- బంగారం, వెండి గనులు ఒకే గుహలో కన్నిస్తాయి.

శైల్యఖాకి. 4 లోడ్. 4
యాఫ్ట్రో. 2 ల్యాంట్. 1 : కాంహజ



మీకు తెలుసా?

- పావురం ఎముకలు దాని ఈకల కంటే తక్కువ బరువును కలిగి ఉంటాయి.
- మాటలు, నవ్వు, ఏడుపు.. ఇలా వివిధ కారణాలతో.. మన పెదవులు సగటున రోజుకు పదిహేను వందలసార్లు కదులుతాయట.



పశ్యే పిల్లలూ! చాలాసార్లు మీరు స్విమ్మింగ్ పూల్ చూసే ఉంటారు కదా! ఈత కొట్టేందుకు అనుగుణంగా వీటిని నిర్మిస్తారు. ఇవి తక్కువ స్థలంలో, పరిమతంగా ఉంటాయి. కాలక్షేపానికి మాత్రమే పనికొస్తాయి. కానీ నదుల్లో చేసినట్టు సాహసాలు చేయడానికి వీలుండడు. కానీ పౌలండ్ లో ఓ స్విమ్మింగ్ పూల్ ను ఇటీవల జిపెన్ చేశారు. అటి ప్రపంచంలోనే లోతైన స్విమ్మింగ్ పూల్.

సముద్రం కాదు..

స్విమ్మింగ్ పూల్

ఈ పూల్ లో సూర్యోదాయ దైవింగ్ చేయేచ్చు. గుహల్లోకి వెళ్ళాచ్చు. సూర్యోదాయ టైనింగ్ తీసుకోవేచ్చు. ఇన్ని ఉంటే దీన్ని స్విమ్మింగ్ పూల్ అంటారా? అని మీకు సందేహం రావేచ్చు. కానీ, నిజమే. ఇది స్విమ్మింగ్ పూలే. ప్రపంచం లోనే అత్యంత లోతైనదిగా పేరుగాంచింది. పోలండ్ లో దీన్ని నిర్మించారు. అదే, 'ఛీప్ స్పోర్ట్'. ఇటీవలే ఓ ఫోలుల్లో దీన్ని ప్రారంభించారు. ఈ పూల్ 148 అడుగుల లోతు ఉంటుంది. 8వేల కూచిక్ మీటల్ర నీళ్ళ ఉంటాయి. సాధారణంగా 25 మీటల్ర స్విమ్మింగ్ పూల్సుకంటే ఇది ఇరవై రెట్లు ఎక్కువ. పూర్తవడానికి రెండు సంవత్సరాలు పట్టింది. సుమారు 10.5 మిలియన్ డాలర్లను వెచ్చించారు. నీలి రంగు రంధ్రం పూల్ లోపలికి తీసుకెళ్తుంది. పూల్లో అక్కడక్కడా కృతిమ గుహలు, పురాతన శిథిలాలు ఉంటాయి. దైవర్ల అనుభూతికోసం వీటిని ఏర్పాటు చేశారు. సుముద్రాల్లో సాహసాలు చేసేవారికి శిక్షణా కేంద్రంగా, పర్యాటకులకు కొత్త అనుభూతులను ఇచ్చేందుకు వీలుగా నిర్మించినట్టు హోటల్ యాజమాన్యం చెప్పున్నది. ప్రస్తుతానికి ఇది ఓపెన్ అయినప్పటికే కొవిడ్ కారణాల వల్ల ఎవరినీ అనుమతించడం లేదనీ, 2022 లోపు అందరికి అందుబాటులోకి వస్తుందని నిర్మాహకులు చెబుతున్నారు.



గిఫ్ట్ ఏటి?

పిల్లలూ! ఇక్కడన్న జీవులకు కొన్ని గిఫ్ట్లు వచ్చాయి. అయితే, దేనికి ఏ గిఫ్ట్ వచ్చిందో కనిపెట్టండి.



వదాలు-అరథాలు

appearance - ప్రదర్శన
atmosphere - వాతావరణం
authority - అధికారం
assistant - సేవకుడు
artistic - కళాత్మక



మాస్టారు: ఏంటిరా.. కార్టీక! ఈ మధ్య సూర్యులకు సరిగా రావడం లేదు. ఎందుకు?
కార్టీక: మీరే కదా మాస్టారు ఇంటివద్ద కష్టపడి చదవమని చెప్పారు. అందుకనే బడికి రావడం మానేశాను.

టీచర్: సుబ్బా..! అమెరికా ఎక్కడుందో చెప్పు?
సుబ్బా: నాకు తెలియదు సార్..
టీచర్: వెధవ.. బెంచీమీద నిలబడు.
సుబ్బా: ఇక్కడించి కూడా కనిపించడం లేదు సార్..

రాశిఫలాలు

28.2.2021 నుంచి 6.3.2021 వరకు

గుడి ఉమా మహేశ్వరశర్మ సిద్ధాంత

ఎం.ఎస్స్., నిర్మల పంచాంగకర్త
నల్కుంట, హైదరాబాద్., ఫోన్: 040-27651530
ఈ మెయిల్ : nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



మేషం



ప్రారంభించిన పనులు అనుకున్న సమయంలో పూర్తపుతాయి. కొత్త స్నేహితుల పరిచయాలతో పనులు కలిసివస్తాయి. బంధువులు, స్నేహితులను కలువడంతో ఖర్చులు పెరుగవచ్చు. పెద్దల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. భక్తిభావసతో ఉంటారు. ఆలోచనలను ఆచరణలో పెడతారు. అనుకూల ఘర్తాలు పొందుతారు. నేవాభావంతో పనులు చేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకుంటారు. నలుగురిలో మంచిపేరు సంపాదిస్తారు. విద్యార్థులకు చదువుపై ఆసక్తి పెరుగుతుంది. బాగా రాణిస్తారు. అనుకూల ఘరీతాలను పొందుతారు. వ్యాపార విస్తరణలో జాగ్రత్తలు పొటించాలి. పెట్టుబడులు కలిసివస్తాయి.

వృషభం



ఆత్మీయులతో సంబంధాలు పెంపొందుతాయి. చేపట్టిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. పనిపై శ్రద్ధ, మనసు నిలుపుతారు. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ అవసరం. సంతృప్తిగా ఉంటారు. అనుదమ్ములతో పనులు కలిసివస్తాయి. చిన్న చిన్న మనస్వర్ధలు ఉండవచ్చు. సమయానికి అనుకూలమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. ఘరీతాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఉన్నత స్థాయి వారితో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. నలుగురిలో పేరు ప్రఫ్యాతులు వస్తాయి. చాలా రోజులుగా నలుగుతున్న సమస్యలు, వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. వాహనాలు, భూముల విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. చిన్న పాటి మనస్వర్ధలు ఉంటాయి. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు.

మిథునం



వృత్తి, వ్యాపారాలలో బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఆత్మీయులతో సంతోషాన్ని పంచుకొంటారు. ఆలోచనలను ఆచరణలో పెట్టడంలో ఆలస్యం జరగవచ్చు. విద్యార్థులు అనుకూల ఘరీతాలను పొందడానికి కొంత శ్రమ అవసరం కావచ్చు. పనులలో విజయం లభిస్తుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఒక కొలిక్కి వస్తాయి. ప్రయాణాలవల్ల ఖర్చులు పెరుగవచ్చు. పెద్దల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. సలహాలను గౌరవించి అమలు చేస్తారు. పట్టుడలతో, విశ్వాసంతో ముందుకు వెళతారు. సమాజంలో ఉన్న మంచిపేరుతో పనులు నెరవేరుతాయి. ఆలోచనలను నలుగురితో పంచుకొని సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం అవసరం. డబ్బు విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కర్మాంగం



నిలిచిన పనులలో కదలిక ఉంటుంది. సమస్యలు దూరమవుతాయి. వ్యక్తుల పరిచయాలతో అదృష్టం కలిసివస్తుంది. సమయస్వార్థితో ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. బంధుమిత్రుల సహకారం లభిస్తుంది. గృహ నిర్మాణ పనులలో ఆలస్యమైనా పనులు పూర్తపుతాయి. దేవతా, గురుభక్తి పెరుగుతుంది. ఉద్యోగ, వివాహది శుభకార్య ప్రయత్నాలలో ఘరీతాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందడంలో జాప్యం జరగవచ్చు. ఆదాయం స్థిరంగా ఉండటంతో సంతృప్తిగా ఉంటుంది. నిత్య వ్యాపారం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. భార్యాపిల్లలతో సంతోషంగా గడుపుతారు.

సింహం



శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం ఉంటుంది. అన్ని విధాలుగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. ప్రారంభించిన పనులు అనుకున్న సమయంలో పూర్తపుతాయి. అనుకోకుండా వివాదాలు ముందుకు రావచ్చు. బంధువర్గంతో జాగ్రత్త అవసరం. అనుదమ్ములతో చిన్నపాటి మనస్సుర్ధలు ఉండవచ్చు. పనిపట్ల మనసు నిలుపడం, పట్టుడలతో పని చేయడం అవసరం. భక్తి భావనలు పెంపొందించుకోవాలి. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు తాత్కాలికంగా కలిసివస్తాయి. రావలసిన డబ్బు సకాలంలో చేతికి అందుతుంది. ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి కొత్త పనులను ప్రారంభించడానికి అనుకూలం. కుటుంబ సభ్యులు, భార్యాపిల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు.

కన్య



బంధుమిత్రుల సహకారం లభిస్తుంది. ప్రారంభించిన పనులు అనుకొన్న సమయంలో పూర్తపుతాయి. నలుగురిలో మంచిపేరు సంపాదిస్తారు. ఉద్యోగస్తులు ఆఫీసులో అదికారుల ప్రశంసలు పొందుతారు. నిర్మాణ ప్రయత్నాలు కలిసివస్తాయి. ఆర్థిక సమస్య మూలంగా కొన్ని పనులలో జాప్యం ఉండవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులందరితోనూ సరదాగా ఉంటారు. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. చదువులో రాణించి ఉత్తమ ఘరీతాలు పొందుతారు. నిర్ణయాలు సమయానుకూలంగా తీసుకోవడంతో పనులు కలిసివస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో భాగస్వాముల మధ్య అవగాహన పెరుగుతుంది. వ్యాపార ఒప్పందాలలో కొంత జాగ్రత్త అవసరం. అనవసరమైన ఖర్చులు పెరుగుతాయి. నియంత్రణ అవసరం. ఉద్యోగం స్థిరంగా ఉంటుంది.

తుల



వృత్తి, ఉద్యోగాలలో ఆదాయం అస్థిరంగా ఉన్నాగత పెట్టుబడులవల్ల కలిసి రావడంతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. బంధుమిత్రులు, ఆత్మీయులతో స్నేహభావం పెంపొందించుకోవాలి. రావలసిన డబ్బు ఆలస్యంగా చేతికి అందుతుంది. పనులు శ్రమతో పూర్తపుతాయి. అందరితో సామరస్యంగా ఉంటూ పనులు పూర్తి చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. పరిచయాలు కార్య సాఫల్యాన్నిస్తాయి. మిత్రుల కలయిక సంతోషకరమైనా ఖర్చులు పెరగవచ్చు. శుభకార్య ప్రయత్నాలలో పెద్దల సలహాలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళతారు. వాహనాల కొనుగోలులో ఆలస్యం జరగవచ్చు. కావలసిన వస్తు, వస్తువులను కొంటారు. ప్రత్యుథులతో సమస్యలు ఉంటాయి. ఓపికతో పరిష్కరించుకోవాలి. దేవతా, గురుభక్తి పెరుగుతుంది.

వృశ్చికం



ఆర్థిక పరిస్థితి స్థిరంగా ఉంటుంది. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. మిత్రులను కలుసుకోవడంతో ఖర్చులు పెరుగుతాయి. కొత్త పనులు ప్రారంభించడంలో జాప్యం జరుగుతుంది. వృత్తి, ఉద్యోగాలలో రాబడి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. పనులను శ్రమించి పూర్తి చేస్తారు. ఆస్తుల విషయంలో తగాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. సంగీత, సాహిత్య, రచనా వ్యాసంగాలపై ఆసక్తి పెరుగుతుంది. పొదుపునకు అనుకూల సమయం. ఆర్థిక పరిస్థితి అనుకూలంగా ఉండటంతో కొత్త పనులు ప్రారంభించవచ్చు. భాకీలు వసూలవుతాయి. చదువులో శ్రమ అవసరం. ప్రయత్నాలు కలిసివస్తాయి.

ధనుసు



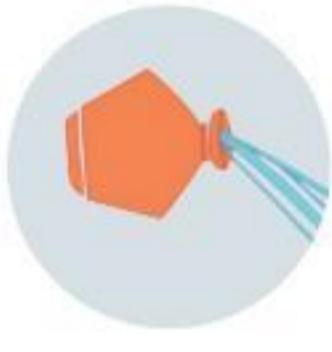
ఉత్సవంతో పనులు చేస్తారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు కలిసివస్తాయి. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందడంలో జాప్యం జరుగవచ్చు. ఆదాయ మార్కులను అన్యేషించడంలో సఫలీకృతులవుతారు. విధానపరమైన మార్పులు చేపడతారు. కొత్త పెట్టుబడులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. డబ్బు విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం. నిత్య వ్యాపారం లాభసాటిగా ఉంటుంది. ఉద్యోగస్తులు విధి నిర్వహణలో మంచిపేరు సంపాదిస్తారు. పనిలో బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. అనవసరమైన ఖర్చులవల్ల కొన్ని పనులు వాయిదా పడవచ్చు. ఆర్థిక సర్వభాట్లు అవసరమవుతాయి. విద్యార్థులు ఏకాగ్రతతో శ్రమించి సత్పులితాలు పొందుతారు.

మకరం



బంధు మిత్రులతో కార్యసాఫల్యత ఉంటుంది. చిన్నపాటి ఆరోగ్య సమస్యలున్నాయి. సంతోషంగా, సంతృప్తిగా ఉంటారు. పనులను సరైన సమయంలో పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. పెద్దల సలహాలతో పనులు నెరవేరుతాయి. కుటుంబ సభ్యులతో సంతోషంగా ఉంటారు. సమాజంలో మంచిపేరు సంపాదిస్తారు. ప్రయత్నాలలో తాత్కాలిక ఫలితాలు ఉంటాయి. నిత్య వృత్తి, వ్యాపారాలలో లాభాలు ఉంటాయి. వివాదాలను నేర్చుతో అధిగమిస్తారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపుతారు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు తాత్కాలికంగా ఫలిస్తాయి. సిబ్బందితో ఇబ్బందులు ఎదురుకావచ్చు. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. అనవసరమైన ఖర్చులు ముందుకు రావచ్చు.

కుంభం



పరిస్థితులకు అనుకూలంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. అనుకూల ఫలితాలు పొందుతారు. బంధుమిత్రుల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. ఇంట్లో భార్యాపిల్లలతో సంతోషంగా ఉంటారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై మనసునిలుపుతారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. ఆరోగ్యంతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఉత్సవంతో అనవసరమైన ఖర్చులు ఉండవచ్చు. గృహ నిర్మాణం, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారాలలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ముందుకు సాగుతాయి. శుభకార్యాలవల్ల ఖర్చులు పెరుగవచ్చు. రావలసిన డబ్బు ఆలస్యంగా అందుతుంది. వాహనాల కొనుగోలు వాయిదా పడుతుంది. పనిలో నైపుణ్యతవల్ల మంచిపేరు సంపాదిస్తారు.

మీనం



రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. కొత్త పనులు చేయడానికి అనువైన్ వారం. చేపట్టిన పనులు సకాలంలో పూర్ణవుతాయి. పెద్ద పెట్టు బడితో దీర్ఘకాలిక పనులను ప్రారంభిస్తారు. ఆస్తుల వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. మంచి సలహాలు పొందుతారు. సహాద్యోగులతో చిన్నపాటి మనస్వర్ధలు ఉండవచ్చు. విద్యార్థులు చదువులో రాణిస్తారు. పట్టుదలతో శ్రమించి సత్పులితాలు పొందుతారు. ధార్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు హజరవుతారు. భూములు, వాహనాలు, వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. పనిలో నైపుణ్యం వల్ల నలుగురిలో మంచిపేరు సంపాదిస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి.

పెండ్లంటేనే భయంగా ఉంది!

నాకు 27 ఏండ్లు. రెండేండ్ల నుంచి నా శరీరంలో కొన్ని మార్పులు జరుగుతున్నాయి. ఒంటి మీద వెంటుకలు పల్పబడి పోతున్నాయి. తలమీద, జననాంగాల దగ్గర కూడా రాలిపోతున్నాయి. గొంతు దగ్గర కొచ్చిగా వాపు కనిపిస్తున్నది. పొట్ట పెలిగింది. తరచూ తలనొప్పి, వొళ్ల నొప్పలు, ఆయాసం వస్తున్నాయి. చర్చం ఎండిపోయి కండ్ల కింద నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతున్నాయి. ఉద్దేశం, చిరాకు, కోపం పెరుగుతున్నాయి. చాలా నీరసంగా, శక్తి కోల్పోయినట్టుగా అనిపిస్తున్నది. ఈ పరిణామాలన్నీ నన్ను ఆందోళనకు గురి చేస్తున్నాయి. సెక్స్ కోలికలు కూడా కలగడం లేదు. పెండ్లి చేసుకోవాలన్నా భయంగా ఉంది. నన్నేం చేయమంటారు?

- ఓ యువకుడు



మీరు పేర్కొన్న లక్షణాలన్నీ పైపో ధైరాయిడ్ సమస్యను సూచిస్తున్నాయి. మీరు ఒకసారి ఎండోక్కెనాలజిస్ట్సు సంప్రదించండి. వొళ్ల మీ ధైరాయిడ్ ప్రాప్లైర్ ఎగ్జామిన్ చేస్తారు. అలాగే సెక్స్ పై మునుపటి ఉత్సవం ఉంది, కోరికలు కలగడం లేదంటున్నారు. కాబట్టి, ఆర్బిఎస్, సీబీఎస్, ఎల్ఎఫ్టీ, రీనల్ ప్రాప్లైర్, లిపిడ్ ప్రాప్లైర్, ఈసీజీ, అండోజెన్ ప్రాప్లైర్, సెక్స్ హర్మోన్ లెవెల్స్ లాంటి పరీక్షలు చేయించాలి. ధైరాయిడ్ ప్రాప్లైర్లో ధైరాయిడ్కు సంబంధం చిన సమస్య ఉందో లేదో తెలిసిపోతుంది. సమస్య ఉంటే, జీవితాంతం మందులు వాడాల్సి వస్తుంది. మందులు మొదలుపెట్టిన తర్వాత మీ వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ధైరాయిడ్ సమస్యకు, సెక్స్ కోరికలకు సంబంధం ఉంది. ఎండోక్కెనాలజిస్ట్సో పాటు సెక్స్ సమస్య పరిష్కారానికి యూఎస్ - ఆండ్రాలజిస్ట్సు, సెక్స్ లజిస్ట్సు సంప్రదించండి. లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్మించాలని చేయకూడదు.

డాక్టర్ భారతి

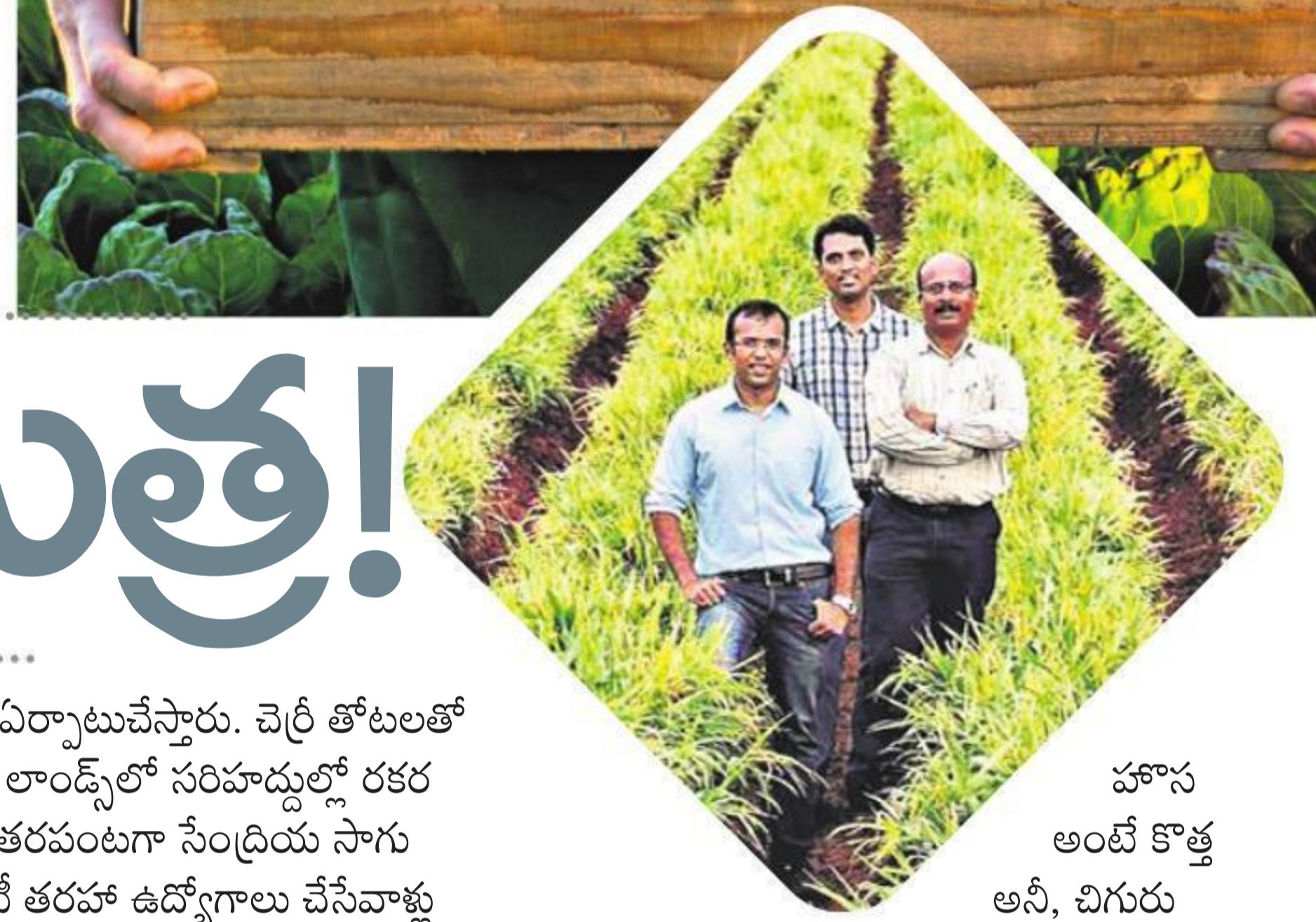
సెక్స్ లజిస్ట్సు, సైకోథరపిస్ట్, రైన్ హాస్పిటల్, హాస్పిటాల్స్, ప్రైవేట్ రాబాద్. ఫోన్: 9849770409

ఈ మెయిల్: bharathid506@gmail.com

కణం తీరుకలేని జబ్బె జీవితాలు. మట్టితో, మనిషితో అనుబంధం కరువయ్యంది. బయ్యం కూడా ఆ ఇంటర్వెట్ తయారుచేస్తుం దేహా అనే అపోహతో ఉంది నేటి తరం. ఇది మానవాజికి ప్రమాదం. మూలాల్లోకి వెళ్లడం, నేలతల్లిపై మమకారం ఏర్పర చుకోవడమొక్కటే పరిష్కారం. బెంగళూరుకు చెందిన ‘హోసచిగురు’ అగ్రిటక్ సంస్థ భూసంపదపై అవగాహన కల్పిస్తూ ఎందరినే భూమిమిత్రులుగా మారుస్తున్నారి!

జనాల్లో కొద్దిగా మార్పు వచ్చింది. ఐటీ కంపెనీల్లో పనిచేసే సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లు కూడా ‘మనిషున్నాక ఒక గుంట జాగా అయినా సంపాదించాలి’ అని భావిస్తున్నారు. ఏ బ్యాంక్ లోనో తీస్తేనా సిటీకి దూరంగా ఒక ఎకరం పొలం కొంటే బాగుండు అని ఆలోచిస్తున్నారు. అలాంటి ఆసక్తిని కలిగిస్తున్నది ‘హోసచిగురు’. ఇది ఒక అగ్రికల్చర్ అసెట్ మేనేజ్‌మెంట్ కంపెనీ.

మనవన్నీ వ్యవసాయ ఆధార కుటుంబాలే. మన దేశమే వ్యవసాయాధారిత దేశం. టెక్యులజీ విస్తరించి వ్యవసాయం సన్నగిల్లింది. కమతాలు తగ్గిపోయాయి. రైతు కుటుంబం నుంచి మరో రైతు రావడం కష్టంగా మారింది. సాగుకన్నా సాంకేతికతనే వనరుగా మల్చుకొని వివిధ రంగాల్లో ప్రావీణ్యం పొందడం ప్రారంభమైంది.



భూమి మిత్ర!

వాటిలో పోటీ కూడా ఎక్కువైంది. జీవన్నాలి మారిపోయింది. ఎప్పుడైతే భూమితో, వ్యవసాయంతో అనుబంధం తగ్గిపోయిందో అప్పుడు ఆనందాలు, ఆరోగ్యాలు కూడా దెబ్బతినాన్నాయి. ఈ నిజం మనం ఆలస్యంగా తెలుసుకున్నాం. భూమి గుండుంగా ఉండన్నట్టుగా, ఎక్కుడైక్కుడో తిరిగి, ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్నప్పటికే మళ్ళీ భూమిపై ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. ఏ అమెరికాలో ఎన్ని కోట్లు సంపాదిస్తే ఏం లాభం, సాంత ఉరిలో ఓ పది గుంటల భూమి ఉండాలి అనే సోయితో భూమిపై ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నారు.

కొత్త ఆశలు చిగురించేలా

భూమిని కొనుక్కోవాలి అనేవారికే కాకుండా, అసలు భూమిని సాంతం చేసుకుంటే కలిగే ఆనందం ఎలాంటిది అనే అవగాహన కల్పిస్తున్నారు ‘హోసచిగురు’ ప్రతినిధులు. కర్రాటుకలో ఎక్కడ ఏ మూలన ఎకరం భూమి కావాలన్నా వీట్లు సమకూరుస్తారు. ఇన్వెస్టర్ల ఆసక్తిని సామ్యు చేసుకునే రియల్ ఎస్టేట్ కంపెనీలను చాలా చూసి ఉంటాం. కానీ ఇది అలా కాదు. మనకు ఎలా కావాలంటే అలా ఒక

నందనవనాన్ని ఏర్పాటుచేస్తారు. చెర్లే తోటలతో ఉండే ఈ ఫార్మ్ లాంప్స్ లో సరిహద్దుల్లో రకర కాల చెట్లు, అంతరపంటగా సేంద్రియ సాగు చేస్తున్నారు. ఐటీ తరఫు ఉద్యోగాలు చేసేవాళ్లు ఇప్పుడు ఘోదరాబాద్, బెంగళూరు ప్రాంతాల్లో వీకెండ్ వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. హోసచిగురు ప్రధాన లక్ష్యం వీళ్లే. ప్రతి శని, ఆదివారాల్లో తమ పొలంలో వ్యవసాయం చేసుకుంటూనే, పిక్నిక్‌లా గడిపే సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నారు. హోసచిగురును 2014లో శ్రీనాథ్ శెట్టి, అశోక్ జె, శ్రీరామ్ చిత్తురు కలిసి ప్రారంభించారు.

భూమి మిత్రులుగా

గతేడాది మార్పి నుంచి డిసెంబర్ వరకు 10,020 మంది కష్టమర్లు హోసచిగురు ఫార్మ్లాంప్స్ ను సందర్శించగా వారిలో 107 మంది దాదాపు 73.96 ఎకరాల భూమిని కొనుగోలు చేశారు. 2014లో వెంచర్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి మార్పి 2020 వరకు కేవలం 350 మంది కష్టమర్లు మాత్రమే ఉండేది. గడచిన ఆర్గాల్లోనే 100కు పైగా కొత్త కష్టమర్లు పెరిగారు. ప్రస్తుతం 500 మంది కష్టమర్లు ఉన్నారు. కొత్తగా మరో 1000 ఎకరాల్లో 20 ప్రాజెక్టులను తయారుచేసింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ముగిసేలోపు 50 కోట్ల టర్నోవర్ దాటే అవకాశం ఉంది. త్వరలో 5000 ఎకరాల ఫార్మ్లాంప్స్ రూపొందించి మనల్ని మూలాల్లోకి తీసుకెళ్లి భూమి మిత్రులుగా మార్చే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నది.

హోస
అంటే కొత్త
అనీ, చిగురు
అంటే మొలక అని

ఆర్థం. మనం తీసుకొనే భూమి జీవితానికి కొత్త ఆశల్ని చిగురింపజేస్తుందన్నమాట.

ప్రకృతిలోకి తిరిగి వెళ్లం

సాగుకు అనుకూలమైన, సారవంతమైన, నీటిలభ్యత పుష్పులంగా ఉన్న పొలాలనే హోసచిగురు సమకూరుస్తుంది. 10 గుంటల నుంచి నుంచి మొదలు పెడితే 40 గుంటల (ఎకరం) వరకు పెద్ద పెద్ద ప్లాట్లుగా భూమిని విభజించారు. సైట్‌ను బట్టి ఒక్కో ప్లాట్‌కు రూ.10 లక్షల నుంచి రూ.32 లక్షల వరకు రేటు నిర్ణయించారు. ఫార్మ్లాంప్స్ అంటే ఏదో అడవిలో, జనసంచారం లేని చోట్ల కాదు. జనావాసాలకు సమీపంలోనే వ్యవసాయ క్లెత్లాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు మనం ఇండ్లకు సంబంధించిన గేట్‌డెడ్ కమ్యూనిటీనే చూసి ఉంటాం కదా. కానీ హోసచిగురు వెంచర్లో ఫార్మ్లాంప్స్ ను కూడా గేట్‌డెడ్ కమ్యూనిటీగా మార్పి 24/7 సెక్కూరిటీ సొకర్యం కల్పిస్తున్నారు. 2014 నుంచి 2017 వరకు చిన్న ప్లాట్లు రూపొందించిన హోసచిగురు దెవలపింగ్ మేనేజ్‌మెంట్ 2017లో ఫార్మ్లాంప్స్ ఎడియాలో పెద్ద ప్లాట్లు చేసి సక్కెన్ అయింది. ‘గో బ్యాక్ టు నేచర్’ అనే నినాదంతో ప్రారంభించిన ఈ ప్రాజెక్టుల్లో ఇప్పటివరకు చేసిన అన్ని వెంచర్లుగా మార్చే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నది.



34 ఏండ్రు నవనిక్ లాక్డోన్ లో డైటింగ్ చేసి 8 కిలోలు తగ్గాడు. డైటింగ్ పూర్తయించి. ఆత్మరాముని గోన మొదలైంచి. ఇన్ని రోజులు కట్టుకున్న నాలుక రకరకాల రుచులు కోరించి. నచ్చినవన్నీ లాగించేశాడు. ఫలితం.. మళ్ళీ బరువు పెఱగాడు. కానీ 'ఇవర్స్ డైటింగ్'లో ఆ ఇబ్బందులు ఉండవు.



అన్న తినా.. బరువు తగ్గాచు!

చాలా సందర్భాల్లో డైటింగ్ పాటించే వాళ్ళ తీరు ఇలాగే ఉంటుంది. అలా కాకుండా అన్నీ తింటూనే డైటింగ్ చేయగలిగితే భలే ఉంటుంది కదా. ఫలానావి తినకూడదు లాంటి నియమాలేవీ లేకుండా బరువు తగితే ఎంత బావుంటుంది. ఇదంతా రివర్స్ డైటింగ్ పో సాధ్యమంటున్నారు నిపుణులు. బాడీ బిల్లర్లు, అధ్యేత్తలు, ఇతర క్రీడాకారుల్లో రివర్స్ డైటింగ్ చాలా పాపులర్ అయిన పదం. వాళ్ళలో శక్తి స్థాయిలను పెంచడానికి ఉపయోగపడే ప్రక్రియ ఇది. బరువు పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంచుతూనే కేలరీలతో శక్తిని పెంచే పద్ధతి ఇది. శరీర బరువు తగ్గించడం లోనూ రివర్స్ డైటింగ్ ఉపయోగపడుతుండని చెబుతున్నారు నిపుణులు. శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు, పరిశోధనలు జరగకపోయినా.. ఈ డైటింగ్ ను అనుసరిస్తున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. ఈ పద్ధతిని పాటించి బరువు తగ్గామని చెబుతున్నవాళ్లూ ఉంటున్నారు.

ఇవర్స్ డైటింగ్ వల్ల హార్టోస్టస్ నార్కుల్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఆకలి, శరీర బరువులను కంట్రోల్ చేసే లెప్పిన హార్టోస్టస్ లెవల్స్ నార్కుల్ అవుతాయి. లెప్పిన తగిన కొద్దీ ఆకలి పెరుగుతుంది. కేలరీల వినియోగం తగ్గుతుంది. ఆరు నెలల పాటు 48 మందిపై చేసిన అధ్యయనంలో కేలరీ పరిమితుల వల్ల లెప్పిన సాంద్రత 44 శాతం తగినట్టు గమనించారు. అందువల్ల కేలరీ రెస్ట్రిక్షన్ డైట్ వల్ల లెప్పిన లెవల్స్ తగ్గుతాయి. తద్వారా ఒకవైపు ఆకలి పెరగడం, మరోవైపు కేలరీలు వినియోగం కాకపోవడంతో బరువు పెరిగేందుకు ఆస్ట్రారం ఉంటుంది. కానీ రివర్స్ డైటింగ్ లో ఈ సమస్య ఉండదు.

ఇవర్స్ డైటింగ్ అంటే?

సాధారణంగా డైటింగ్ అంటే కేలరీలు తక్కువ తీసుకోవాలంటారు. దానికి పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది రివర్స్ డైటింగ్. ఈ పద్ధతిలో కొన్ని వారాలపాటు గానీ, సెలలు గానీ ఆహారంలో తీసుకునే కేలరీల మొత్తాదును పెంచుకుంటూపోతారు. తద్వారా మొత్తాలిజమ్మను ప్రేరిపిస్తారన్న మాట. మన శరీరం ఎక్కువ కేలరీలు వినియోగించుకునేలా తయారు చేస్తారు. అంటే



వారంలో తీసుకోవాల్సిన కేలరీల కన్నా 50 నుంచి 100 కేలరీలు పెంచుతూ పోతారు. ఇలా నాలుగు నుంచి పదివారాలు చేస్తారు. తర్వాత యథాప్రకారంగా నార్కుల్ డైట్ తీసుకుంటారు. పదివారాల పాటు కేలరీలను పెంచుతూ పోవడం వల్ల మొత్తాలిజమ్ రేటు కూడా పెరుగుతుంది. శరీరానికి ఎక్కువ కేలరీలను వినియోగించుకునే అలవాటు అవుతుంది. నార్కుల్ డైట్కు వచ్చిన తర్వాత కూడా మొత్తాలిజమ్ అంతే చురుగ్గా ఉంటుంది. దీంతో ఏ డైటింగ్ పాటించకున్నా బరువు పెరిగే అవకాశం ఉండదు. దీన్ని నాన్ ఎక్సర్చెస్ యూట్షివిటీ ధర్మోజెనెసిన్ (ఎన్జిఎటి) పద్ధతి అంటారు.

హర్టోస్టస్ సమతుల్యత

- రివర్స్ డైటింగ్ ద్వారా హోజులో ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు. అందుకే ఎక్కువ మంది దీనివైపు ఆకర్షితులు అవుతున్నారు.
- ఈ పద్ధతి ఎన్ని లెవల్స్ పెంచుతుంది. ఆహారంలో నిబంధనలు పెట్టడం వల్ల మూడు సంబంధిత సమస్యలు, ఏకాగ్రత తగ్గడం, శక్తి లేకపోవడం వంటివి కనిపిస్తాయి. తగినన్న కేలరీలు తీసుకోకపోవడం, పోషకాల లోపం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి. రివర్స్ డైటింగ్ లో ఈ సమస్యలుండవు.
- కేలరీలు తగ్గి ఆకలిపై ప్రభావం చూపే రకరకాల హార్టోస్టస్ అస్త్రవ్యస్తం అవుతాయి. ఉదాహరణకు 14 మంది బాడీ బిల్లర్లు 10 వారాల్లో తీవ్రంగా బరువు తగ్గడం వల్ల 27.7 శాతం లెప్పిన తగ్గుదల, 26.4 శాతం గ్రెలిన్ పెరుగుదల గమనించారు. లెప్పిన వల్ల కడుపు నిండుగా ఉన్న ఫీల్ ఉంటుంది. గ్రెలిన్ ఆకలిని కలిగి స్తుంది. రివర్స్ డైటింగ్ వల్ల ఈ రెండు హార్టోస్టస్ సమతుల్యంగా ఉంటాయి. అయితే, చిన్న మొత్తంలో కేలరీలను (50-100) పెంచుతూ పోవడం కొంచెం కష్టమైన పని. ఎమరుపాటుగా ఉంటూ అంతక్కన్న ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకున్నా ఉపయోగం ఉండదు. రివర్స్ డైటింగ్ కేవలం కేలరీల పైనే దృష్టి పెడుతుంది. అయితే బరువు పెరగడంపై ఆహారంతో పాటు నిద్ర, స్ట్రేస్, హార్టోస్టస్ తేడాలు తదితరాల ప్రభావం కూడా ఉంటుంది. పైగా పూర్తిస్థాయిలో పరిశోధనలు జరుగకపోవడం రివర్స్ డైటింగ్ లో పద్ధతి పోపం.

పుస్తక నవీక్



పుస్తకం పట్టుకొని నాలుగోదల మధ్య ఉన్నా..
మనసు మాత్రం అందులో ప్రస్తావించిన
ప్రదేశాలన్నీ చుట్టేస్తుంది. అందులో
వ్యక్తికలంచిన భావాలతో మనేకం అపుతుంది.
కొత్త ఉత్సాహంన్ని సంతరించుకుంటుంది.

తత్వం బోధపడేలా..!

పాశ్చాత్య తత్వశాస్త్రంలో ఆధునిక పాఠకులకు సైతం చద వడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి కష్టమైన, అప్పటం చేసుకోవడానికి ఆస్కారం ఉన్న రచనలు ఏవరివైనా ఉన్నాయా అంటే, అవి. ఫెడ్రిక్ నీఎమే అని చెప్పడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. అతని రచనల్లో ముఖ్యమైంది ‘Thus spoke Zarathustra’: ‘దేవుడు మరణించాడు! నిజానికి మనమే అతని చంపేశాం. ఇప్పుడు మనమే దేవుళ్లం అవ్యాలని, మన విలువలు మనమే రాసుకోవాల’ని ప్రకటించి ఒక్క సారిగా ప్రపంచాన్ని ఉలిక్కిపడేలా చేసిన Thus spoke Zarathustra లోని జరతూస్తు అనే ప్రవక్త బోధన లకు సంబంధించిన రచనకు స్వేచ్ఛానువాదం ఈ పుస్తకం. నిజానికి జరతూస్తు ప్రజలకు వినయం గురించి బోధించడానికి వచ్చిన ప్రవక్త కాదు. ఎందు కంటే ఇప్పటివరకు పేదలు స్వామ్యాలు, వినయ విధేయతలు గొప్పవి అంటూ కొనియాడిన బోధనలన్నీ విఫలం అయ్యాయి. జరతూస్తు మనిషి అహం గురించి, అతనిలో ఉన్న సృజనాత్మకత శక్తి గురించి, మంచిచెడులకు అతీతంగా.. తన విలువలు తానే సృష్టించుకోగల సూపర్ మాన్ గురించి బోధించడానికి వచ్చిన ఆధు నికి ప్రవక్త. ఒకప్పుడు జరతూస్తు భాషను అర్థం చేసుకోలేక అతని పిచ్చివాడని తోసిపుచ్చారు. కానీ, ఈ రోజు అదే జరతూస్తు మీకు అర్థమయ్యే భాషలో ఈ పుస్తక రూపంలో మాట్లాడడానికి వచ్చాడు.

ఫెడ్రిక్ నీఎమే ఫిలాస్ఫీ

అనువాదం: రమణ గండి,
రెడ్డి అమరావ్య
పేజీలు : 236 వెల: రూ.325
ప్రతులకు : 9581238935,
9000522882
Amazon.in, logili.com

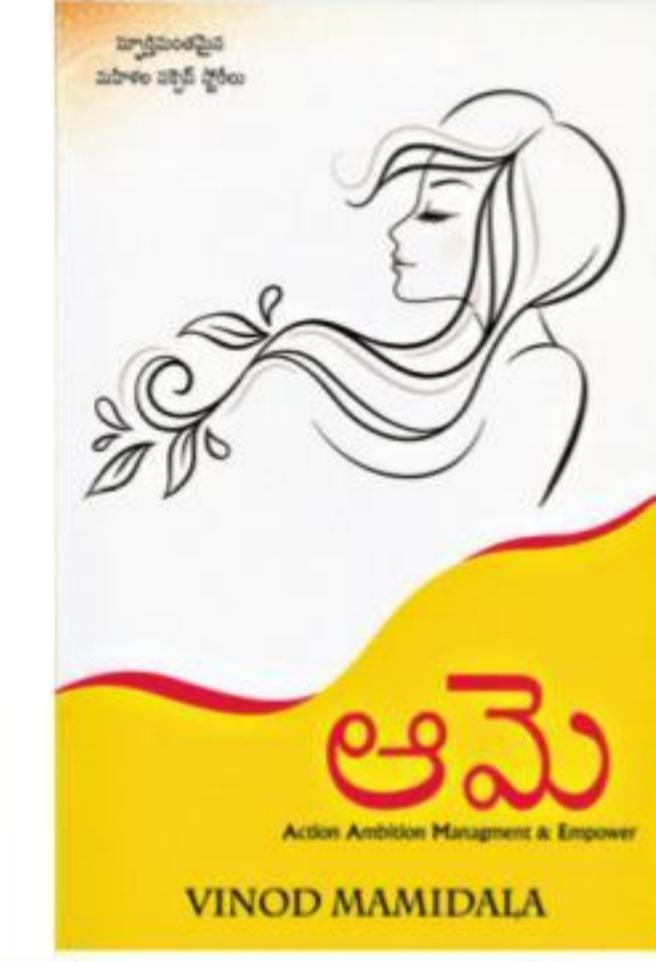


‘ఆమె’కు అంకితం

ఆదిశక్తి ఆమె. ఆ శక్తిని ఒప్పుకోదు

సమాజం. అందుకే యుగయుగాలుగా ఆమె పోరాదుతూనే ఉంది. అస్థిత్వం కోసం యుద్ధం చేస్తూనే ఉంది. సమానత్వం కోసం ఆరాటపడుతూనే ఉంది. కట్టుబాటు కంచెలు దాటి అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతున్నది. అవకాశాలు కల్పించుకొని అందలాన్ని అధిరోపించిన అలాంటి వని తల జీవితాలు మరందరో మహిశలకు స్వార్థి.

అతివల ఉత్సాహంన్ని నీరుగార్చు పురుషులకు కనువిప్పు. పరిస్థితులకు ఎదురొడ్డి, కష్టాన్మాలను ఓర్కి తమను తాము నిరూపించుకున్న ఇంతుల విజయ గాఢలు ‘ఆమె’లో పొందుపరిచారు రచయిత వినోద మామిడాల. ‘నమస్తే తెలంగాణ’ పత్రిక జిందగి ఫీచర్ పేజీ కోసం ఆయన రాసిన కథనాల్లో మేలైనవాటిని ఎంపిక చేసి ‘ఆమె’ సంకలనంగా తీసుకొచ్చారు. పట్టుదల ఉంటే సాధించలేనిదంటూ ఏమీ ఉండడని నిరూపించిన స్త్రీమూర్తుల కథనాలను ఇందులో పొందుపరిచారు. ధూలోపేట మహిశల విజయం మొదలు ఘ్వసువాలీ ఘోండర్ సోనాల్ వరకు, టాటూ రంగంలో కుసుమ కుమారీ, మైక్రో ఆర్ట్ రంగంలో సుస్కృత ఇంకా ఎందరో.. ఆయూ రంగాల్లో తమదైన ముద్ర వేసిన మహిశల విజయగాధలను ఇందులో చదువోచ్చు. ‘ఆమె’లో పొందుపరిచిన నలభై కథనాలు వేటికవే ప్రత్యేకమైనవి. ప్రతి కథనం చదివిన వారి మనసులో ప్రతి కూల పరిస్థితులపై కదంతోక్కులని ఉత్సాహంన్ని స్తాయి. అంతకుమించి మహిశల శక్తిని చాటిచెబుతాయి.



ఆమె

రచన: వినోద మామిడాల
పేజీలు: 144 వెల: రూ.130
ప్రతులకు: 85588 99478,
ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు.

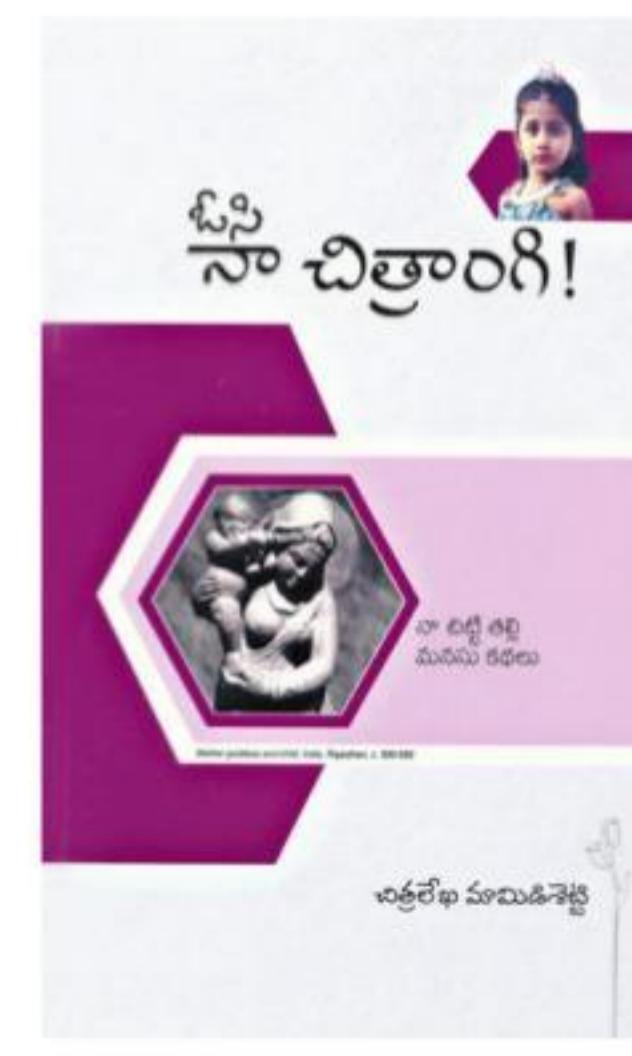
అమృదనం

బిడ్డ ఈ కంటికి వచ్చిన క్షణాన్ని అమ్ము జన్మిస్తుంది. కండ్పు పూర్తిగా తెరవని పసికందును చెమ్మగిల్లిన కండ్లతో చూస్తుంది. లేత చిగురుల వంటి తన బిడ్డ వేళలను సుతారంగా ముద్దాడు తుంది. ఆ బుజ్జాయి చిన్నిబోజ్జాను నింపడానికి ఒళ్లు సహకరించకున్నా.. గుండెలకు అదుము కొని పాలిస్తుంది. ఆనాటి నుంచి చిన్నారి ఆలనా పాలనే తన జీవితంగా భావిస్తుంది తల్లి. సృష్టి లోని ప్రతి అమ్మా అంతే! పూర్వానుభవం లేకున్నా పేగుబంధం విషయంలో ఏ లోటూ రానివ్వరు తల్లులు. అలాంటి ఓ మాతృమూర్తి తన బుజ్జాయితో అల్లుకున్న జ్ఞాపకాల పందిరి ‘ఓసి నా చిత్రాంగి’. తన చిట్టితల్లితో ఈ తల్లికి

ఉన్న అనుబంధాన్ని అందంగా అక్కరీకరించారు రచయిత్తి చిత్రలేఖ. జీవిత చరమాంకంలో మదిలో మెదిలే జ్ఞాపకాలను అనుభవాల రూపంలో అక్కరబుద్ధం చేస్తారు చాలామంది. కానీ, తల్లి పూర్వదయం ఊరుకుం టుండా! అందుకే కాబోలు తన కూతురుతో పంచుకున్న అనుభుతులను, పెంచుకున్న ఆప్యా యతలను ఆగమేఘుల మీద అందమైన కథలుగా రాశారు. ఇందులో రచయిత్తి పంచుకున్న సందర్భాలు కాస్తు తల్లులందరికి ఉంటాయి. కానీ, వాటికి తనలోని సృజనను జోడించి చందులూ కథలంతా ఇందులోని ప్రతి పేజీ ఆ తల్లిబి

డ్డలకే సౌంతం కాపుచ్చ. కానీ, ఈ పుస్త

కాన్ని చదివిన ప్రతి అమృకూ తన మాతృత్వపు మొదటి రోజులు గుర్తుకొస్తాయి. బాల్యంలో తల్లితో పంచుకున్న మధురక్షణాలు మళీ జ్ఞప్తి వస్తాయి.



ఓసి నా చిత్రాంగి

రచన: చిత్రలేఖ మామిడిశెట్టి పేజీలు: 48 వెల: రూ.50 ప్రతులకు: 80084 37436

కరోవ్ మిస్



મી જીકે.. બિકેના?

రామప్ప ఆలయ నిర్మాణానికి డపంచాగించిన రాతి గనులు ఎక్కుడ ఉన్నాయని చలిత్రకారులు నిర్దారించారు?

A wide-angle photograph capturing a serene rural scene. In the foreground, a vibrant green field of rice or similar crops stretches across the frame. A narrow, dark-colored wooden boat with a single occupant is positioned in the middle ground, moving along a narrow waterway. The background is filled with dense tropical vegetation, including palm trees and various leafy plants. In the far distance, a small, simple building, possibly a house or a temple, sits atop a slight elevation. The sky above is a pale, clear blue, suggesting a bright, sunny day.



సైబరాబాద్
పోలీసుల సరికొత్త
కార్యక్రమం..
‘SAVIOR’ పూర్తి
రూపం ఏమిటి?

ఇటీవల ఉద్యానవనకు గురైన పాండిచ్చెరి తెష్టునెంట్ గవర్నర్?

మూడు ప్రసవ స్తోపకల్యా సంతం చేసుకున్న ప్రాదరాబాద్ లోని ప్రసిద్ధ ఆలయం?



‘నువ్వు నన్ను గురువును చేసేసలికి..
నేను శిఘ్యడినైపోయాను. ఇంత గొప్ప
సినిమా తీయడానికి నువ్వు నా దగ్గర ఏం
నేర్చుకున్నావా? అని నాకు నేను శిఘ్యడిని
అయితే తప్ప తెలుసుకోలేకపోయాను’..
అంటూ సాగిపోయే ఈ లేఖను ఎవరు
ఎవరికి రాశారు?

టూల్కిట్ కేసులో అరెస్టున పర్యవరణ కార్బూక్‌తో?



1

మూడు ప్రసవ స్తోపకల్యా సంతం చేసుకున్న ప్రాదరాబాద్ లోని ప్రసిద్ధ ఆలయం?

ఎక్కుడు రాలించారు?

ఈ పొట్టుకు ఆసక్తికర
మైన నేపథ్యం ఉంది.
అదేమిటో చెప్పండి?

‘అదొక బంగారు
పంజరం’ -
అంటూ అమెరికా
అధ్యక్షుడు
దేనిగులంచి
వ్యాఖ్యనించారు?

10

తాజూ, పెమినా
మిన్ ఇండియా
వరల్ ఎవరు?

2

‘నువ్వు నన్ను గురువును చేసేసలకి..
నేను శిఘ్యడినైపోయాను. ఇంత గొప్ప
సినిమా తీయడానికి నువ్వు నా దగ్గర
నేర్చుకున్నావా? అని నాకు నేను శిఘ్య
అయితే తప్ప తెలుసుకోలేకపోయాను’
అంటూ సాగిపోయే ఈ లేఖను ఎవరు
ఎవలికి రాశారు?

A large black and white photograph showing the upper portion of a building's facade. The facade is dark, possibly black, with a decorative vertical element on the right side. A small, light-colored structure or statue sits atop this vertical element. The building appears to be made of concrete or stone. In the foreground, there is a metal fence and some lower-level structures, possibly a shop or entrance. The overall composition is vertical and architectural.

7

A close-up photograph of a person's arm and shoulder. The person is wearing a rich red velvet sari with intricate gold embroidery in floral and vine patterns. A matching red and gold border runs along the bottom edge of the sari. A gold bracelet is visible on the wrist. The blouse is also red with gold embroidery. The background is a plain white.

၁၀. လူလူမဲ့ လွှေအောင် ၆.
မြန်မာ ဒုက္ခရီး နှောက်ချိန် ၉။
၈. ဝါယာ ရွှေများ ဝါယာများ နှောက်ချိန်
၂. လူလူမဲ့ ပုံစံ ပုံစံ ပုံစံ ပုံစံ ပုံစံ ပုံစံ

ప ద క శ స

అడ్డం

1. రావణమాత (3)
3. నెయ్యము; చుట్టరికం (4)
7. చిన్న పళ్లో; పాత్రలపై మూత (3)
9. కన్యాపుల్గం కాదు, పెండ్లిలో అబ్బాయికి ముట్టచేప్పేది (4)
11. మాయలు, గారడీ తెలిసినవాడు (3)
12. వెనకనుండి కలిగిన కీడు (2)
13. ఒక దక్కిణ అమెరికా దేశం (2)
14. కపోతం (3)
15. చెట్టు కార్బ్ మద్యం (2)
16. వికృతిలో స్వామి (2)
17. బెదురు వంటి అడవి చెట్టు (3)
18. రంధ్రం (2)
19. కోపంలో సత్యబాము ఎక్కిన పానుపు! (3)
20. శాంతికి ముందు రూపంలో దుంప (2)
22. ఏడడుగులు (4)
23. ఐశ్వర్యరాయ్ ఏ సుందరి? (2)
24. వాడుకలో మశకం (2)
26. పశువుల ఆహారం (2)
28. గోరి (3)
30. నేల; భూమి (4)
32. జడుపు (2)
33. వినిమయం; వర్తకంలో ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం (3)
34. దేవుడికి వెలిగించేది (3)

1		2	*	3		4	5	*	6
	*	7		8					
*		11			*	12		*	*
13			*	*	14			*	15
16		*	17				*	18	*
	*	19				*	20	*	21
22					*	23		*	24
*	*		*		25	*	26	27	*
28	29		*	30	31				*
32		*	33				*	34	

నిలవు

1. మత్తు; లాహిరి (2)
2. లెబనాన్ సరిహద్దులోని ఒక దేశం (3)
3. విస్మేళకర మారణాస్తం (2)
4. కార్బోచరణం (4)
5. చంద్రగుప్తుడి జనని (2)
6. నూలు వడికే చేతి పనిముట్టు (2)
8. కాషాయవర్ణం (2)
10. బూంది, బెల్లంతో ఒక భక్త్యవిశేషం (4)
11. మచ్చిక (3)
12. నిప్పును కప్పిన బూడిద (3)
13. అర్జునుడు - కిందనుండి (4)
14. పాదరక్ష (3)
17. కొలది కాదు, స్త్రీ; నిర్మలం (3)
18. చెరుకు కాచి తీసిన గడ్డ (2)
19. నేరం చేసినవాడు (4)
20. స్వర్ణసీతతో రాముడి యాగం (4)
21. నాటి ధాన్యకటుకానికి నేటి పేరు (5)
25. కిందనుండి వినిపించిన ధ్వని (3)
27. విధము (3)
28. సదస్సు (2)
29. అదృశ్యం (2)
31. క్రయవిక్రయాలపై ప్రభుత్వం విధించే పన్ను (2)

మానవుడు ఎంత గొప్పవాడైతే.. అంత కలినమైన పరీక్షలను ఎదుర్కొనివాల్సి
ఉంటుంది - స్వామి వివేకానంద.

నిర్వహణ : విశ్వజ

గతవారం సమాధానాలు

సౌ	1	మి	2	*	3	చెం	చు	4	క్షీ	*	ది
రు	*	6	జ	వా	7	బు	*	దా	*	త్రం	8
*	గు	9	ట	క	*	వే	10	యి	*	యం	*
11	రి	*	12	బు	దు	13	దం	*	క	18	ల
*	వీ	14	దు	15	*	*	*	అ	16	ప	కా
చం	18	ద	మా	మ	*	పి	20	మ్ము	ట	*	జ
ప	*	21	గ	వ	22	లి	*	*	పం	23	కం
కం	24	తి	*	25	*	సి	26	గ	*	కు	27
*	స	28	కొ	రి	పు	*	మూ	*	మి	29	ష
స్వ	31	వ	*	*	*	ము	32	ద	క	*	ని

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

శి	1	2	ర్య	శి
వ	3	శి	థ	శి
క్ర	5	శి	6	దీ
ల్	7	రు	8	వ్
న	8	వీ	న్	శి

సిసిమూ పజిల్

- ### అడ్డం
1. కొత్త 'మిస్సమ్మ' నాయకుడు (3)
 5. పాము ముఖ్యపాత్రతో చంద్రకశ చిత్రం (2)
 6. సి.ఆనందారామం మూలకథతో కె.రాఘవేంద్రరావు హిట్ చిత్రం (2)
 8. గుణేశ్వర్ తీర్చిదిద్దు వెండితెర రుద్రమ (3)

నిలవు

2. వెంకటేష్ హిరోగా కరుణాకరన్ చిత్రం (2)
3. ఎస్.వి. కృష్ణారెడ్డి చిత్రాల్లో ఒకటి (3)
4. 2007లో వచ్చిన మహేశ్వరాబు చిత్రం (3)
7. శర్వానంద్, సమంత జంట సినిమా (2)

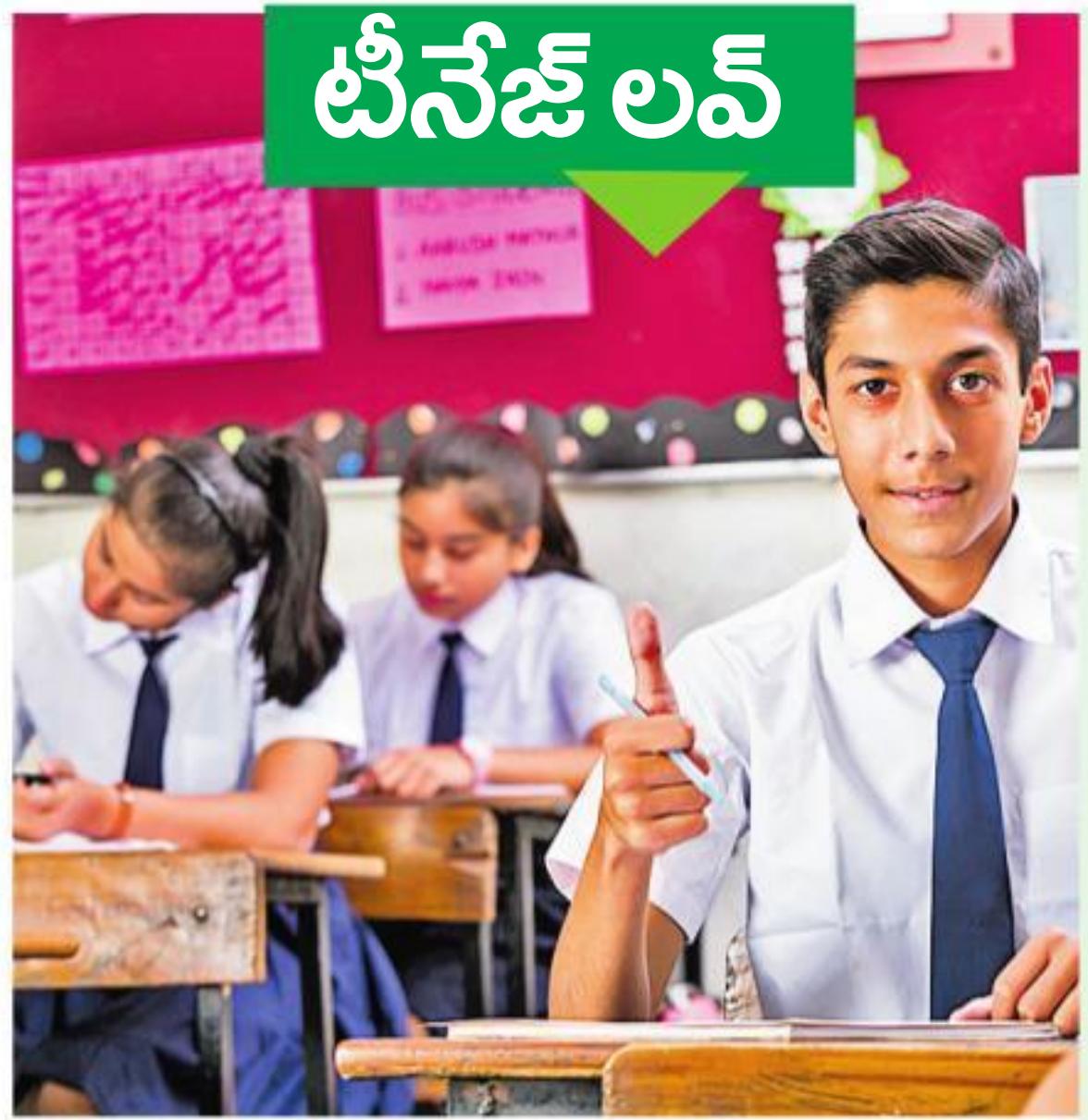
నువ్వంట నాకిష్టం!

‘జర్నలీ జాగ్రత్త’
 ‘ఈరోజీ వెళ్లాలా?’
 ‘టీక్ కేర్..’
 ‘చేరుకోగానే ఫాన్ చెయ్’
 ‘మళ్ళీ ఎప్పుడొస్తావ్?’
 ఐ లవ్ యూ.. అనకుండానే
 ప్రేమిస్తున్నానని చెప్పడానికి
 ఎన్నో మార్గాలు.

చిట్టె కద



టీనేజ్ లవ్



పద్మ తరగతి పరీక్షలు.
 చివలి ఎగ్గామ్.
 పరీక్ష పూర్తయినా ఆ
 అబ్బాయి అలానే కూర్చున్నాడు.
 అంతలీనే, ఓ అమ్మాయి పేపర్
 ఇచ్చి వెళ్లపోయింది.
 వెనువెంటనే తనూ ఇచ్చాడు.
 ఇప్పమైన అమ్మాయి పేపరూ,
 మన పేపరూ ఒకే బండిలీనీ,
 ఒకదాని కింద మరొకటి ఉంటే..
 ఆ కిక్కె వేరభాబు.
 టీనేజ్ ప్రేమికుడు అల్ప సంతోషి!

శవం ముందు..
 వంద గులాబీల గుచ్ఛాన్ని ఉంచిందామె.
 ప్ష్టి..!
 ఇరవై నాలుగు గంటల ముందు
 ఒక్క గులాబీ ఇచ్చినా
 ఆ భగ్గ ప్రేమికుడు బతికేవాడేమో!

గవర్న్‌మెంట్ జాబ్!



తనకు గవర్న్‌మెంటు ఉద్యోగం లేదని..
 మేనమామ పిల్లను ఇవ్వలేదు.
 ప్రస్తుతం.. తనే ఓ గవర్న్‌మెంటు!
 యాదగిల ఐ.పి.ఎస్.
 గుమాస్తా అల్లుడి ప్రమోపన్ కోసం
 అదే మేనమామ ఇప్పుడు, కలెక్టర్ బంగ్లా ముందు
 నిలబడ్డాడు.
 తన వంతు సాయం చేశాడు యాదగిల.
 మామ కోసమో, మామ అల్లుడి కోసమో కాదు.
 ప్రాణానికి ప్రాణమైన మరదలి కోసం.

‘సర్!
 ఒక పిడాది సెలవు కావాలి.
 మా ఆవిడకు క్యాన్సర్’
 లక్ష్మీ చేశాడు ఉద్యోగి.
 ‘టీట్మెంట్ కోసమా?’
 సంతకం చేస్తూ అడిగాడు బాస్.
 ‘కాదు. ప్రేమించడం కోసం.
 ఏదాబిలీ వందేండ్ల ప్రేమను
 వంచడం కోసం!’

సెలవు



homeocare.in

మీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి మేము కట్టుబడి ఉన్నాము!

ఒక చిన్న అడుగు మీ ఆరోగ్యం వైపు మీ హోమియోకేర్ తో



స్పృష్టాలిటీ చికిత్సలు

స్వాందిలోసిన్ | డిస్క్ సమస్యలు | సయాటికా | కీళ్ళ నొప్పిలు | రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటీస్
గాటీ ఆర్థరైటీస్ | డయాబెటిస్ | ఫ్లైరాయిడ్ | సంతానలేమి | PCOD | ప్లైబ్రాయిడ్ యుటీరిస్
హోర్స్ న్ సమస్యలు | పైల్స్ | ఫిస్తుల | గ్యాస్ట్రిక్ & అసిడిటీ సమస్యలు | అస్తమా | సైనసైటీస్
టానిప్లైటీస్ | కిడ్సీలో రాచ్చు | సోలియాసిన్ | సన్ అలర్జీ | ఎక్జిమా | డర్మషైటీస్ | చర్చ సమస్యలు



హోమియోకేర్[®] ఇంటర్నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

ఉచిత
కన్ఫెషన్ 955 000 1199

టోల్ ఫోన్ 1800 108 1212

ప్రాధికారాల్ : (ఆజిడ్స్ | బేగంపేట్ | కూలట్టిప్లి | లిల్సుఫ్లీన్గర్ | జిల్లిపిాల్స్ | మాసిట్ట్యూంక్ | మియాపూర్)
హనుమతిండ | కలీంసనగర్ | సిజామాబాద్ | మహబుబాబునగర్ | ఖమ్మం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి
కాకినాడ | రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్కూలు | కర్కూటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి