

## నుస్త్రేలంగాణ ఆదివారం

# జాతుకులు

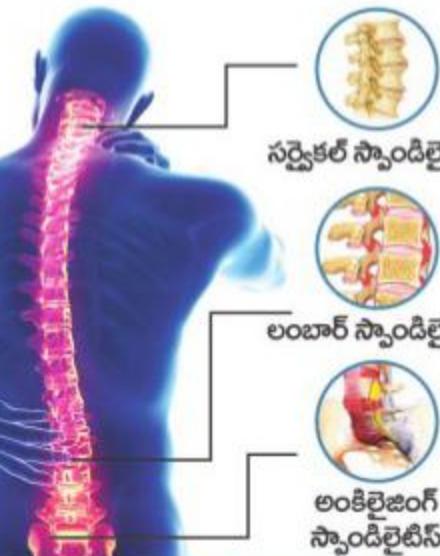
6 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2020

# జీవితాన్ని ప్రేమిద్దాం..!

Promoted by



అద్యన్వేష కాన్స్టిట్యూషనల్  
పద్ధతిత  
అమృతమైన చికిత్స



ಸರ್ಕಾರೆ ಸ್ವಂದಿಲೈಟ್



## ಲಂಬಾರ ಸ್ವಾಂದ್ರ್ಯ

దిన్ని సమస్యలు, సర్యాటికా, కీళ్ళ నొప్పులు, RA, గౌత్, SLE లాంటి అన్ని రకాల నొప్పులను సమస్యల నుండి విముక్తి పోందండి

డాక్టర్ అప్పాయింట్మెంట్ కోర్పకు :  
**767 500 8000**

Chat with Doctor @



ఫోన్ నెంబర్: 1800 108 1900

As ISO 9001 - 2000 Certified

జాబ్లహిత్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెండ్ పశ్చస్తల్ ప్రక్కన | అమిర్ ఫేట్ - మధురాసగర్ మెత్తో స్టేషన్ ఎదురుగా | దిల్సుఖీసగర్ - మెత్తోస్టేషన్ ప్రక్కన  
మెపాదిపట్టం - సర్వజనిదేవి కంటి అనుపత్తి ప్రక్కన | A.S.రావు సగర్ - చెస్ట్ ఫాఫింగ్మాల్ ఎదురుగా | కార్బన్ - జాబ్ల బస్టాండ్ దగ్గర  
కాదుగూడ - టులిన్సు పొజా | నిజాముబాద్ | హార్ట్ కొండ | కల్చింసగర్ | జమ్మం | మంచిర్కుల్ | మహాబుట్టసగర్ | తమిళనాడు

# టర్ఫుకాలిక చర్మ సమస్యలకు చెప్పండి ఇక సెలవు

Promoted by:  
**డా. కే. ఎం. వెంకటరావు**  
 An ISO 9001 - 2000 Certified
 

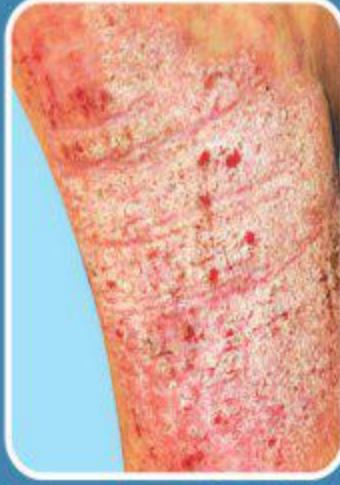
అద్యాన్వేణ్య  
కాన్సెట్టుయ్యాపునల్ పద్ధతితో అత్యుత్తమైన చికిత్స

డాక్టర్ అపాయింట్మెంట్ కొరకు:

**767 500 8000**



సోరియాసిన్



లగ్గిమా



అర్ట్రికెలియా



విటిలిగో (బొల్లి)

+ స్క్రోప్పెంపున్ + మొబిలు + SLE + ఫంగల్ ఇన్ఫిక్షన్ + ఇతర చర్మ సమస్యలు

**STAY HOME STAY SAFE**

ఇట్లోనే ఉండండి - సురక్షితంగా ఉండండి



వీడియో కన్సల్టేషన్ ద్వారా  
మా డాక్టరుతో అన్లైన్లో మాట్లాడండి

## ఇతర చికిత్సలు

కీళ్ళనాయులు	రైరాయ్డ్	డయాబెటిస్	గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు	వివర్ సమస్యలు	మేల్ సెక్స్ప్రోల్ సమస్యలు
డిస్క్స్ సమస్యలు	అధిక బరువు	కాళ్ళ మంటలు	ధాతి, కడుపులో మంట	పొప్పటిస్ జి	ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాపు (BPH)
సయాబీకా	గాయిలర్, PCOD	కాళ్ళ తిమ్మిద్దు	లల్పు, అజ్ఞం, GERD	పొప్పటిస్ సి	ఎర్కెల్ డిస్ఫంక్షన్ (ED)
కీళ్ళ వాపులు	గొంతు వాపు	డయాబెటిక్	<b>పైల్స్ ఫిస్టులా</b>	వివర్ సిర్జిసిన్	పీర్చకణాల సమస్యలు
స్వాందిలైబిన్	సంతానలేమి	సుయోరోపతి,	ఫిఫర్స్, IBS, క్రాన్ డీస్టెజన్	ప్ల్యాటీ వివర్	శీప్పు స్కలనం(PME)
రుమాటాయిడ్	స్ట్రీ, బుతు సమస్యలు	నెప్టోపతి	లామీబియాసిన్, మలబ్దకం	అల్ఫాపోలిక్ వివర్	అజ్ఞిస్పెర్చియా, అలిగోస్పెర్చియా
గాట్ అర్థ్రిటిస్	పార్టీస్ సమస్యలు	రెటినోపతి, అల్పర్			

An ISO 9001 - 2000 Certified



**Positive Homeopathy**

ఫోన్: **1800 108 1900**

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



జాబ్లూప్పుల్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడి పాస్పుటల్ ప్రక్కన | అమీర్ పేట్ - మధురాసగర్ మెల్లో స్టేషన్ ఎదురుగా | దిల్సుఫ్ఫీసగర్ - మెల్లో స్టేషన్ ప్రక్కన  
 మెహాదిపట్టం - సరోజినిదేవి కంటి ఆసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రాఘవ సగర్ - చెన్నెపాంగీమూల్ ఎదురుగా | కార్టూన్ - జాబ్లో బస్టాండ్ దగ్గర  
 కాచిగూడ - టూరిస్ట్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హత్తుకొండ | కలీంపుర్ | ఖమ్మం | మంచిర్మాల | మహబూబ్ నగర్ | తమిళనాడు

# బతుకమ్మ

6 సెప్టెంబర్ 2020

## లోపలి కమ్మల్లో..



### జీవితాన్ని ప్రేమిధ్వం!

జంది పెద్ద ఆకస్మిక మృతిని జీర్ణించుకోలేక ఇద్దరు కూతుళ్లు, కుమారుడితో సహ భార్య అత్యహత్య. పరీక్షలో పాస్ కాలేదని విద్యార్థులు, అప్పుల భారం మొయలేక రైతులు, అదరణ లేని అభాగ్యులు, ఉద్యోగం రాలేదని యువకులు, వరకట్టు వేధింపులు తాళలేక మహిళలు... సమస్యలు ఏపైనా సరే, వారు చూసుకుం టున్న పరిపూర్వమార్గం బలవస్తురణమే కావడం బాధాకరం.



### 5 ఘాసే క్యాన్సరులూ

కొత్త చెప్పులు.. కొత్త ఘాసే వేసుకున్న ప్పుడు.. వచ్చే అనందం అంతా ఇంతా కాదు.. అలాంటిది దానికి కొత్త సాభగులద్ది.. మను మెచ్చినట్టు.. మనకు నచ్చినట్టు తీర్చిదిద్దుతున్నాడు.. కన్సెర్ట్ ఘాసే క్యాన్సర్సేగా మార్పుకొని.. స్టేల్ స్టేట్మెంట్ ఘాసేని పెయింట్ చేస్తున్నాడు..



### 18 జొమ్మపడింది



ఒక పోస్టర్ ప్రేక్షకుడిని థియేటర్ వైపుకు నడిపిస్తుంది. కథ ఏమిటో అనే ఉత్సవతను రేక్త్రిస్తుంది. సినిమా తాలూకు తోలి ఇంప్రెఫ్నెన్సు తీసుకురావడంలో పోస్టర్ డిజైనింగ్ కీలక భూమిక పోషిస్తుంది.

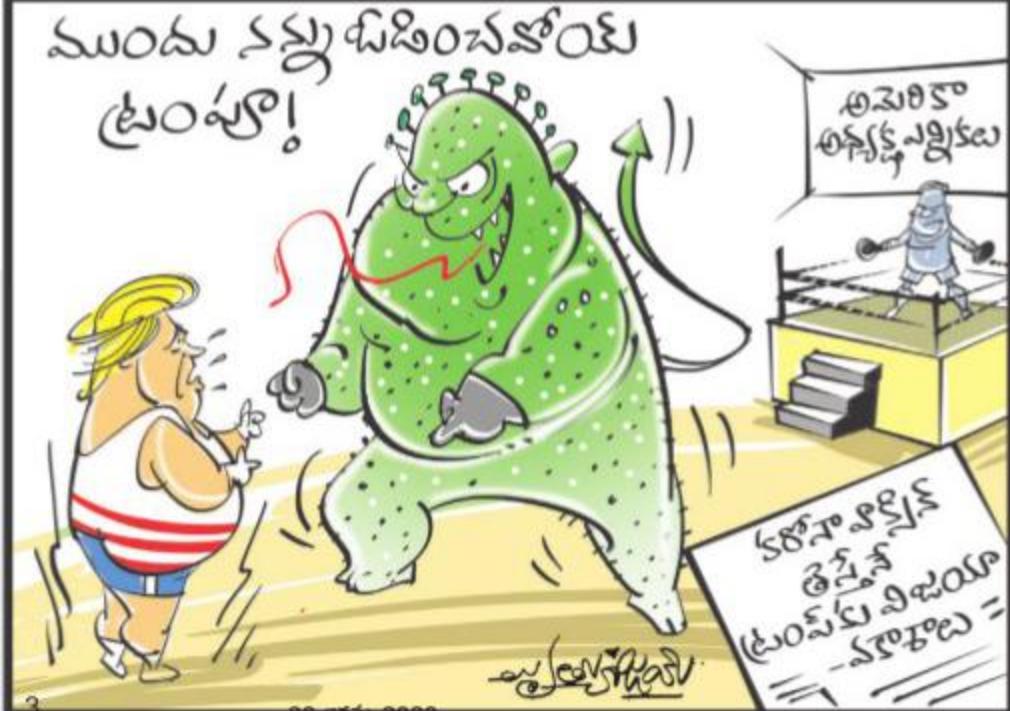
### 22 తండ్రులూ.. కొడుకులూ..

నారాయణరావు ఫోన్ చేశాడు.  
“ఏం చేస్తున్నారండీ రచయిత గారూ?  
ఎమన్నా రాస్తున్నారా” అన్నాడు నారాయణరావు.  
“ఎమీ రాయడం లేదు. పేర్ చదువు  
తున్నాను” అన్నాము.  
“ఇఫ్ యూ డోండ్ మైండ్, మా ఇంది  
దాకా వస్తావా? నీకో మంచి కథ చెబు  
తాను” అన్నాడతడు.



### క్యాబాత్తిహై!

మందు న్యూచించుకోయి  
ట్రుంప్లో!



ఈ సంచిక్కె మీ లభపూయాలను  
మాకు తెరియజేయండి.

పోస్ట్ దావురా: బతుకమ్మ, నమస్తే తెలయాణ,

8-2-603/1/7.8.9.

కృష్ణపురం, రోడ్ నంబర్.10, బంజారాపాల్గొ.

ప్రైసరాబాద్ - 500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com

# పెండిపెండిగా.. వేరిషన్‌!

ఎతారం దావత్

చాలామందికి ఏం తిన్నా అన్నంతో సరిరాదు..

అలా అని తెల్లన్నం మాత్రమే తినలేరు..

ప్రతీసారి పచ్చడి మెతుకులూ పనికిరావు..

అన్నం వేడిగా లేకుండా చల్లగా ఉండి.. ఇంట్లో కూర ఏమీ లేన్నప్పడు..

వేడి వేడిగా.. కమ్మకమ్మగా.. అన్నంలోకి కాస్త పోపు పెట్టి కలిపితే..

అబ్బో.. ఏ కూరలూ పనికి రావు.. ఏ టిఫినూ పని చేయదు..

పైగా నిమిషాల్లో పని అయిపోతుంది.. తిన్న వాళ్ల కదుపు నిండుతుంది..

అందుకే, ఆ కమ్మటి పోపన్నం ముచ్చట్లే ఈ వారం..

పోసుకన్నం, తాలింపు అన్నం, మర్రెశిన అన్నం..

జంకా ఇప్పటి ట్రైండ్ కి తగ్గట్టు చెప్పాలంటే ప్రైడ్ రైస్.

ఇవన్నీ పోపన్నానికి పెట్టిన పేర్లు.

తెలంగాణలో ఇట్లీ, వడలాంటి టిఫిన్లు తక్కువ. పైగా పాట్టున్నే పాలం పనులకు వెళ్లేవాళ్లకు కాస్త గట్టిగ తింటేనే బాగుంటుంది. అందుకే నోటికి కమ్మగా తగిలేందుకే ఈ పోపన్నం చేసేవాళ్లు.

ఎక్కువగా రాత్రి మిగిలిన అన్నంతో ఈ పోపన్నాన్ని చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల అన్నం పాడవ కుండా పొడిపొడిగా అలాగే ఉంటుంది.

ఆవాలు రక్కంలో కొలెస్టాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇందులోని ఘుట్టిన నూనెలు క్యాన్సు రీకు వ్యూతిరేకంగా పోరాదుతాయి.

ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయడంటారు.

శరీర ఆరోగ్య పుట్టికరణలో ఉల్లిగడ్డ ఎంతో సహాయపడుతుంది.

ఆస్త్రమా రాకుండా అడ్డుకుంటుంది ఉల్లిగడ్డ. అంతేకాదు, జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.

అల్లం,  
వెల్లుల్లి పేస్ట్  
జీర్ణక్రియను  
మెరుగుపరిచేందుకు  
దోహదపడుతాయి.

జీలకర్కరలోని  
పోటూచియం బీపీ,  
గుండె సంబంధిత  
వ్యాధుల నుంచి  
రక్కణగా నిలిచేలా  
చేస్తుంది.

కలవేపాకులో ఉండే యాంటీ హైపర్  
గ్లిసమిక్ నేచురల్స్ రక్కనాళాల్లోని గూకోజీని  
కంటోల్ చేస్తుంది.

సమయం పెద్దగా ఉండదు..  
ఇవే కచ్చితంగా వేయాలని లేదు. ఇంట్లో ఉన్న పోపు దినుసులతో ఈ వంటకాన్ని మనకు నచ్చినట్లుగా చేసుకోవచ్చు.

పనుపు ప్రీ  
రాడికల్స్ తోనూ,  
వ్యాధులతోనూ  
పోరాదుతుంది.  
ఇది క్యాన్సర్ కణాల  
విస్తరణను  
నిరోధిస్తుంది.

రాత్రి మిగిలిన గడ్డలా ఉన్న అన్నాన్ని పొడిపొడిగా చేసి పెట్టుకోవాలి. బీంట్లో కారం, ఉప్పు, కొబ్బగా అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ చేసి కలుపాలి. కడాయిలో నూనె పోసి ఆవాలు, జీలకర్క, పచ్చిమిల్లి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కలవేపాకు, పనుపు, ఉప్పు చేసి పోపు పెట్టాలి. ఈ పోపుని అన్నంలో చేసి కలుపాలి. అన్నాన్ని కొబ్బగా వేడి చేయాలి. కావా లనుకుంటే ఇందులో మినుపపపు, శనగపపు, పల్లీలను కూడా కలుపుకోవచ్చు.

కలవేపాకు శరీరంలోని చెడు కొప్పులను కలగిస్తుంది.  
ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మూత్ర సంబంధ  
సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

కొత్త చెప్పులు.. కొత్త ఘాన్ వేసుకున్నప్పుడు  
వచ్చే ఆనందం అంతా ఇంతా ఉండదు.  
అలాంటిది దానికి కొత్త సాంబగులభి  
మనసు మెచ్చినట్టు, మనకు నచ్చినట్టు తీర్చిదిద్దుతున్నాడు.  
కన్వర్స్ ఘానే క్యాన్యాన్ గా మార్పుకొని  
స్టాల్ స్టేట్ మెంట్ ఘాన్ ని పెయింట్ చేస్తున్నాడు.  
అతడే రాహుల్ దేవ్.. అతడి పరిచయమే ఈ స్టోర్.

# ఘాన్ క్లోన్‌ఐస్‌లా

రాహుల్కు చిన్నప్పటి నుంచి చదువు తప్ప  
మరో ప్రపంచం లేదు. పైగా బ్రెష్ పట్టుకొని  
పెయింట్ వేయాలంటే ఏదో భయం ఉండేదట.  
అందుకే దాన్ని చేతబట్టలేదు. స్కూల్ పాస్ మే  
వర్కులు చేయాలంటే, ఏమైనా బొమ్మలు గీయా  
లంటే పెన్ఫిల్, స్క్రీచలు ఉపయోగించేవాడు.  
అలాంటిది బ్రెష్ పట్టే ఘాలు, పర్ములు, పొచ్చలు..  
చివరకి క్యాన్యాన్ మీద కూడా బ్రెష్ పట్టే బొమ్మలు  
వేసేస్తున్నాడు.

## అలా మొదలైంటి..

అమ్మానాన్నలది కేరళ. వాళ్ళ ఎప్పుడో ప్రాండ్రు రాబాడ్లో సెబిల్ అయ్యారు. దీంతో..  
రాహుల్ పుట్టి, పెరిగింది, చదివింది,  
ఉంటుంది.. ప్రాండ్రుబాడ్లోనే. సీఎలో  
ఐపీఎసీ వరకు చదివాడు. ఆర్టికల్ ఐప్ చేశాడు. అమెజాన్ లో మంచి  
ఉద్యోగం సంపాదించాడు. సంపత్తు  
రానికి పైగా ఉద్యోగం చేశాడు. చిన్న  
ప్పటి నుంచి పుట్టబాల్ అంటే  
ప్రాండం. మంచి ప్లేయర్ కూడా. లండ  
నీలోని చెల్చి పుట్టబాల్ క్లబ్ జెర్సీ కావా  
లని అనుకున్నాడు. ఇదంతా ఎనిమిది  
సంపత్తురాల క్రితం జరిగిన ముఖ్యట.  
ఏం చేయాలా అని ఆలోచించాడు. అన్ని  
డబ్బులు తన దగ్గర లేపు. ఉన్న డబ్బు  
లతో కన్వర్స్ ఘాన్ కొన్నాడు. మొదటి  
సారి తన భయాన్ని పక్కన పెట్టి పెయిం  
టింగ్ బ్రెష్ పట్టాడు. తెల్లని ఆ ఘా మీద  
తన చెల్చి లోగోని అచ్చగుద్దినట్టు చిత్రిం  
చాడు. తనకే ఆశ్చర్యం కలిగింది. ఘాసిన  
ప్రెంట్ కూడా తమకూ అలాంటి ఘాన్  
కావాలని అడుగడం మొదలుపెట్టారు.



## మరిన్ని చూడించు..

‘నేను ఇప్పటివరకు నాలుగు  
వందల ఘాలు, ముప్పె వరకు  
వాలెట్ డిజైన్ చేశాను. ఈ  
బొమ్మల కోసం ఆక్రలిక్ పెయిం  
టింగ్ వాడుతాను. చాలామంది ఆడవా  
ళ్ళకు చేయనుకుంటారు. నేను చేసే ఘాన్ యూనీ  
సెక్స్. అంటే ఆడ, మగ ఎవరైనా వాడవచ్చ. హీల్స్  
మీద కూడా భై చేస్తున్నా. హ్యాండ్ బ్యాగ్లి మీద  
కూడా నా పెయింటింగ్ చూడించు. త్వరలోనే  
క్యాన్యాన్ ల మీద చేసిన పెయింటింగ్తో ఎగ్గిబిషన్  
పెట్టాలనుకుంటున్నా. అది ఎప్పటికి కుదురు  
తుందో. దేనియల్ ఫెర్మాండెజ్కి చేసిన జాకెట్  
నాళు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. అలాగే సోషా అలీ  
భాన్, సిమ్రాన్ చౌదరిలాంటి సెలైటిటీలు సైతం  
ఈ ఘాన్ ఆర్టర్ ఇచ్చారు. ఒక ఆర్టర్ కోసం నారుటో  
జపనీస్ యానిమేషన్ పో ఘాన్ ను. ఒక్క ఎపిసోడ్

అని మొదలు పెట్టి వదువందల  
ఎపిసోడ్లు ఘాలా. వీటి ఆధారంగా  
పది ఘాలను పెయింట్ చేశా. దీన్ని  
కూడా ఒక ఇగ్గిబిషన్ పెట్టాలనే  
ఆలోచనలో ఉన్న అంటున్నాడు  
రాహుల్ దేవ్.



## ఉద్యోగంవటి..

రాహుల్ తనకోసం ఘార్స్  
సిన ఘాన్ అందరి దృష్టిని ఆక  
ర్చించాయి. ప్రెంట్ కూడా తమ  
కు నచ్చిన వాటిని వాళ్ళ ఘాన్ మీద  
గీయించుకోవడం మొదలుపెట్టారు.  
అప్పుడు తనోక ఆలోచన వచ్చింది.  
హబీలా ఉన్న దీన్ని బిజినెస్ ఎడియాగా  
మార్కుకోవచ్చ అనుకున్నాడు. అందుకోసం  
రేయింబవట్ల కృషి చేశాడు. పెయింటింగ్ మీద  
అవగాహన మరింతగా తెచ్చుకున్నాడు. చేస్తున్న  
ఉద్యోగాన్ని వదిలేసి పూర్తి స్థాయిలో ఈ పెయిం  
టింగ్ చేయాలనుకున్నాడు. నాలుగు సంవత్స  
రాల క్రితం ఇన్స్పాలో unhingedcustoms  
పేరుతో ఒక పేజీని మొదలుపెట్టాడు. ఇక్కడ  
unhinged అంటే ల్రేజ్ అని అర్థం. తన చేసే  
పని క్రీజీగా ఉండని చేప్పేలా తన బిజినెస్కి ఆ  
పేరు పెట్టుకున్నాడు.

## థీమ్ చెబతే..

తెల్లని ఘాన్.. అందులోనూ కన్వర్స్, వాన్  
ఘాన్ల మీద పెయింటింగ్ వేస్తే కనీసం రెండు  
సంపత్తురాలైనా ఉంటుండంటున్నాడు రాహుల్.  
క్లయింట్ థీమ్ ఇస్తారు. వాళ్ళ సైజు చెబితే నేను  
బ్రాండ సెలైక్ చేస్తాను. కొండరు తమకు నచ్చిన  
బ్రాండ ఘాన్ మీద చేయమంటారు. అలా అన్న  
ప్పుడు అందుకు తగ్గట్లు చార్జ్ చేస్తాడు. ముందు  
ఘాన్ మీద వేసే డిజైన్ డిజిటల్గా చేసి ఘాపి  
స్తాడు. క్లయింట్ ఓక్ అంబేనే ఆ తర్వాత పని  
మొదలు పెడుతాడు. దీచెయిలింగ్ ని బట్టి పెయిం  
టింగ్ సమయం పడుతుంది. ఘాన్ మీద వేసేవి  
సుమారు ఆరేడు గంటల నుంచి రెండు రోజుల  
వరకు సమయం తీసుకుంటాయి. అదే వాలెట్  
అయితే కాస్ట తక్కువ సమయం పడుతుంది.  
జాకెట్ మీద అయితే గనుక వారం రోజులు  
పట్టినా ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదంటాడు  
రాహుల్. ఇతడు చేసిన ఘాన్ ధరలు ఆరువేల  
నుంచి ఇరవై వేల రూపాయల వరకు చార్జ్  
చేస్తాడు. జాకెట్లకుయితే ధర ఎక్కువే ఉంటుం  
దంటున్నాడు.





(rkrkottam@gmail.com)

## ... కొత్తం రామకృష్ణారెడ్డి

**ఉ**

గాండా కొచ్చిన కొత్తల ఈడి భాష, ఇంగీలీసు యాన అర్థం చేసుకొనికి మన్మ తిప్పులయ్యంది. ఇక్కడోళ్ళు ఇంగీలీసుల క్రిని గి అని పలుకుతరు. Packaging ను పల్చులంటే పాకే గింగ్ అని పలుకుతరు. అదే, మనమైతే పాకేజింగ్ అంటం. ఇసాంటివి నెప్పు కుంటవేతే రామాయణమంత అయితది కథ.

మోదాలే కొత్త మనసులు, కొత్త ఉఱాయే, ఇది ట్లూండంగమా తమ్ముడు వాసుతోటి ఇంకో తిప్పులు మరూ అయ్యంది. వాన్ని ఆడిగేటట్లు లేదు, నాకంటే చిన్నోడాయే ఇసాంటివి ఎట్లడుగుత. మా పెద్దన్నను అడుగుదామంటే పరేషాన్. నా కంటే పెద్దొడయిపాయే. నా కండ్లముంగల వాసు చేసేది హర్షతులు చూసి కుతికెల దాంక కోచోమొబ్బింది. పెండ్లాం పిల్లల ఇడిసి, అమ్మయ్యల ఇడిసి, దేశం గాని దేశం ఒచ్చి కన్నబాధల పడుకుంట, ఆడిగెల్లి మనోళ్ళు అప్పుసాప్పు చేసి ఇంతదూరం తొలిస్తే, ఆళ్ళకు ఆసరగాకుంట అడ్డమైన తిరుగుళ్లు తిరుగుత నంటి ఆరికాలిమంట నష్టానికి ఎక్కుతున్నది.

మొన్నటికి మొన్న పొద్దుమీకి ఆఫీసుకెళ్లి ఒచ్చి ఇంత బండుకొని ముగ్గురం కూసోని తిని ఎవలి అర్చలకు ఆళ్ళం పొయ్యి పండుకున్నంక, 'రెజీనా.. రెజీనా' అని ముందలి హల్లెల కెల్లి వాసు గొంతు ఇనవడ్డది. ఎనకే పెద్దన్న గొంతు ఇనవడ్డది, 'ఏ మైంది వాసు?' అని.

'ఇయ్యాల రెజీనా ఒప్పన్నది, ఇంక రాలేదు. ఒచ్చిగిట్ల ఏడ్చున్న దాసుకున్నదా అని పిలుస్తున్న అన్నా', అంటాని అన్నడు వాసు. నాకేం అర్థం కాలేదు. వాసు రూములకెల్లి 'రెజీనా'తోటి మాట్లాడే సప్పుడు నాకు ఇనవడ్డనే ఉన్నది. సప్పుడు గాకుండ నిండ కప్పుకొని పండుకున్న. మల్ల తెల్లారి వాసు ఎప్పుటోలేనే ఉన్నదు. అటీటు నడ్డుకుంట వాసు అర్చలకు తొంగి కూడ సూశిన గని నాకెవ్వులు కన్నవడలే. నాకెందుకంటాని ఊరున్న.

గాయల్లగూడ ఆఫీసుకు పోనీకి ఇంటికి తాళమేసి అంతదూరం బండి కాడికి పొయ్యినంక వాసు, 'అరెజీనా కు చెప్పుకుండోస్తి, చెప్పోస్త', అంటాని మల్ల ఇంట్లకోయ్య చెప్పొచ్చిందు.

నాకు చిన్న ఒచ్చిత్తం గాకున్నది, పొద్దుగాల మంచిగేసే సూశిన వాసు అర్చలకు నాకెవ్వులు కన్న వడలే, ఏడ దాసుకున్నడబ్బా అంటాని పరేషాన్నె.

ఆఫీసుకు పొయ్యిన గని నా దిమాకంత భారాబే ఉన్నది. ఈడికొచ్చినంక అడ్డమైన తిరుగుల్లు నేర్చి నట్టుండు పోరప. ఎట్ల తొప్పులకు తీస్కూరావాలం

టాని మన్న మన్నులలేదు. పెద్దన్నకు గూడ తెల్పిన నట్లే గోడుతున్నది. అన్ని తెల్పినంక గూడ ఎందుకు సప్పుడు చేస్తులేడో సమజే కాలే. బంగారమసోంటి పెండ్లాము, ముత్యాలసోంటి పిల్లలు వెట్టుకోని గిడి క్రూడ మోతాదయ్యందని ఎన్ని సోంచాయించినా, ఎంజెయ్యాల్సో అర్థంగాకున్నది.

ఆఫీసు అయిపోయినంక ఇంటికొచ్చిన. నేనొచ్చే ట్లూల్కే ఆళ్ళిదరు ఒచ్చిండు. నేను మొకంకాళ్లే తులు కడుకొచ్చి ఒంట కార్బూకుమంల ఉన్న ఆళ్లోటి పరికుయన. గోదుమరొట్లులు కాల్పుకొని, ఇంత ఉల్లిగడ్డ కోడిగుడ్లు ఒండుకోని నెత్తికి రెండు రొట్లులు తిన్నం. ఎక్కుడిదక్కడ సదిరినంక, తినంగనే పంతే మంచిది కాదు, కమస్కం సూరడగులన్న ఎయ్యాలంటాని మన పెద్దలు చెప్పింది యాది కొచ్చి, 'అట్ల నడుద్దాం ఒస్తరా', అంటాని అడిగితి. పెద్దన్న తయారయ్యండుగని వాసు, 'నేప్రాను, ఇయ్యల ఎట్లన్నన్న 'రెజీనా'ను దొరికిచ్చుకొవాలే, శాన మాట్లాడేదుంది,' అంటాని అన్నదు.

మాగిన అల్లనేరేడు రంగు ఒక్కు, సన్నటి నడుము. దాని ఒయ్యారమంత దాని నడుములనే ఉన్నది. నేనంటే ఎంత సిగ్గు, ఎంత సిగ్గు, చేతికి దొర్కనే దొర్కను. 'రెజీనా' నడుస్తుంటే ఎనకెల్లి సూడాలే, అట్ల రెండు కండ్లు సరిపోవన్నా. ఏం తిప్పుతది, ఏం తిప్పుతది. దాని ఒయ్యారం సూసుకుంట, మాట్లాడుకుంట, అట్ల ఎన్నెండ్లెన ఉండోచ్చు. ఈసారి దాన్ని ఇండియాకి కూడ తీస్కుపోతా ఎమైతే అడైతది, దాన్ని ఇడిసి ఉండలేనన్నాచెప్పుకుంట పోతనే ఉన్నదు వాసు.

పెద్దన్న ఇంటి కప్పు ఎగిరిపొయ్యెట్లుల్లు నగుతు స్వండు. నా మొకం ఎర్రగయ్యంది. వాసును దుల్చుడు దులుపుడామనుకున్నగని ఊకున్న. వాసు ఏందో ఘనకార్బుం చేసిండంటాని జోర్డగ నగుతున్న పెద్దన్నని సూశి పెయ్యంత కారం పూసు కున్నట్లుయ్యంది. మొకమంత రొట్లెపింక లెక్క మాడ్చుకొని స్యానానికి పొయ్యాన. స్యానమై పొయ్యానికి వాసు నా అర్చల బట్టలేసుకొని బాల్ దువ్వుకుం

## రెజీనా



స్యానమై పొయ్యానికి వాసు నా అర్చల బట్టలేసుకొని బాల్ దువ్వుకుంటుంటే ముంగిలి పాల్లెలకెళ్ల వాసు జోరుగపిల్చిండు. 'అన్నా జ్వీరావే, రెజీనా ఒచ్చింది, ఉర్కులా దుతున్నది, అది పాశికముందే జ్వీరావే.' అంటాని మొత్తుకుంటున్నదు. నేను ఏడిదాడ ఇడిసి ఇవుతలికి ఉరుకొచ్చిన.

నా మతిల మతిలేదు. కన్నవడకుండ, తెల్పుకుండ చేస్తున్నడనుకుంటే ఇప్పుడు బాజాప్ప చెయ్యపట్టి, ఎట్లచేతురా బగవంతా అంటాని నెత్తికి చేతులువెట్టుకున్న. నా యెంబడి వాకింగుకు ఒచ్చిన పెద్దన్న గూడ సప్పుడు చెయ్యలే. వాసు మీద, పెద్దన్న మీద గొంతుల్లాంక కోపమొబ్బింది. నిన్నగాక మొన్నోచ్చి నోట్లి నడిమద్దెల నాకెందుకు, ఎక్క తక్క మాట్లాడొద్దంటాని నోటీకి తాళమేసుకున్న. పెద్దన్నగూడ నా దగ్గర 'రెజీనా' జోలి తియ్యలేదు.

టుంటే ముంగిలి హల్లెల కెళ్లి వాసు జోరుగపిల్చిండు. 'అన్నా జ్వీరావే, రెజీనా ఒచ్చింది, ఉర్కులాడుతున్నది, అది పోకముందే జ్వీరావే,' అంటాని మొత్తుకుంటున్నదు. నేను ఏడిదాడ ఇడిసి ఇవుతలికి ఉరుకొచ్చిన.

ఆడ వాసు న్యాల మీద పండుకొని ఉన్నదు. 'నా పక్కల కూసో అన్నా కన్నవడ్డది', అని సూపెట్టిండు. ఆడ నల్లటి శరీరంతోటి, సన్నటి నడుముతోటి, వోయ్యారంగ తిప్పుకుంట పోతున్న 'గండుచీమ' ను చూపెట్టిండు.

ఊరిడిసి, పట్టుమిడిసి, దేశం ఇడిసి, పెండ్లాం పిల్లల ఇడిసి దేశం దేశం ఒచ్చి ఉండుడు ఎంత గోసనో వాసును సూస్తే అర్థం అయ్యంది. చీమల్లగూడ ఇంటోల్లనే సూసుకుంటున్న నా తమ్మున్ని సూసి నాకు ఏడుపొచ్చింది. ■

# కరంట్ మీటర్

మీ జీకే.. ఓకేనా?



2

న్యాయ వ్యవస్థమీద  
ట్యూట్లు చేసి ప్రస్తుతం  
కేసును ఎదుర్కొంటున్న  
న్యాయవాది ఎవరు?



3

దేశంలో అతిపెద్ద  
రోడ్సే ఎక్కడ ఉంది?  
దాన్ని ఎప్పుడు  
ప్రారంభించారు?

4

పెంపుడు కుక్కలకోసం  
బీమా పాలనీని  
తీసుకొచ్చిన సంస్థ?



7

జటీవల ట్రుంప్ చేతుల  
మీదగా అమెరికా  
పారసత్వాన్ని అందుకున్న  
భారతీయ మహిళ ఎవరు?

చిత్రంలోని  
కండ్లద్దాలు ఎవరివి?  
వాటి విలువ ఎంత?

1



5

రెండు కొండల నడుమ  
మహానదిలా  
పరవత్తు తొక్కుతున్న నది ఏటి?  
ఎక్కడిది?

9

జటీవల  
ఓ దేశాధ్యక్షునిపై  
తరచూ మరణ పుకార్లు  
వినిపిస్తున్నాయి.  
ఎవరు అతను?



6



10

బాలీవుడ్ నటుడు  
సుశాంత మరణంపై  
ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న  
ఆయన స్నేహితురాలు  
ఎవరు? తాజాగా తన  
మీద ట్రగ్సీ కేసుకూడా  
నమోదు అయింది.

8

యువతలోని లుక్ కల్చర్సు, బుక్  
కల్చర్గా మార్కెందుకు కృషి చేస్తామని'  
జటీవల ఓ సమావేశంలో  
అన్నది ఎవరు?



10. ప్రైమ్ రైట్, ప్రైట్ ప్రైల్ఫైట్  
9. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై రిస్టార్ట  
8. క్రిమ్ ఇమ్పియిల్ లైల్ లైల్ లైల్ లైల్ లైల్  
7. ప్రైల్ఫైట్ ఐల్యూప్లై రిస్టార్ట  
6. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై

5. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై  
4. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై  
3. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై  
2. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై

1. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై  
ప్రైల్ఫైట్ ఐల్యూప్లై రిస్టార్ట  
2. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై  
3. ల్యూక్ ల్యాట్స్ రైల్ ఐల్యూప్లై

జప్పాన్

ఇంటి పెద్ద అక్సైక్ మృతిని  
జీర్ణించుకోలేక ఇద్దరు కూతుల్ల,  
కుమారుడితో సహి భార్య ఆత్మహత్య.  
పరీక్షలో పాస్కాలేదని విద్యార్థులు, అప్పుల  
భారం మోయలేక రైతులు,  
అదరణలేని అభాగ్యులు, ఉద్దీగం రాలేదని  
యువకులు, వరకట్టు వేధింపులు తాళ లేక  
మహిళలు... సమస్యలు ఏవైనా సరే,  
వారు చూసుకుంటున్న పరిష్కారమార్గం  
బలవన్ను రణమే కావడం బాధాకరం.  
రీజురోజుకూ ఆ జాడ్యం చాపకింద నీరులా  
యావత్తి సమాజానికి విస్తరిస్తున్నది. అనలు  
ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఆలోచన  
ఎందుకొస్తున్నది? అందుకు పురికొల్పుతున్న కవర్  
కారణాలేమిటి? ఏ శక్తివారిని ప్రేరేపించి,  
అదిశగా నడిపిస్తున్నది? అన్నప్రశ్నలపైనే  
ఇప్పుడు అందరూ దృష్టి సారించాల్సి ఉంది.  
వాటి ముాలాల్లోకి వెళ్లి అధ్యయనం చేసి,  
అందుకు గల కారణాలను విశేషించడమే  
కాదు... సరైన నివారణ మార్గాలు చేపట్టా  
ల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉంది.  
ఎందుకంటే ప్రతీవ్యక్తి ఒక ఉత్సాధక వనరు.  
ఆవనరులను కాపాడుకుంటూ, సద్విని  
యోగం చేసుకునే సమాజమే ప్రగతిధంలో  
పయనిస్తుంది.

...

మ్యాకం రపికుమార్

కవర్  
స్టోర్

# జీవితాన్ని ప్రేమిద్దాం..!



**ఓ**నిండు ప్రొఱం రస లోకాన్ని బలవంతంగా విడిచి వెళ్లిపోవాలని అనుకోవడం ఎంత దారుణం. కానీ అతని చుట్టూ అల్లుకున్న బంధాల సంగతేమిటి! అందుకే 'ఆత్మహత్య చేసుకోవడం అంటే ఒకరు చనిపోవడం కాదు. తన బంధాలను, బాధ్యతలను విస్కరించి, తన కుటుంబాన్ని వీధిన పదేయడమే' అంటాడో రచయిత. ఇది అక్షరసత్యం. వ్యక్తి ఆత్మహత్యలకు ఆధునిక జీవితం, ఆదాయాల్లో అసమానతలు, రాబడికి, ఖర్చులకు సమతూకం చేసుకునే సామర్థ్యం లోపించడం ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. వాటిలో కొన్నింటిని పరిశీలించాడు.

మన దేశంలో సగటున గంటకు 15మంది ఆత్మహత్య చేసుకుంటుండగా, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించిన గణాంకాల ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి 40 సెకండ్లకు ఒకరు బలవన్నురణానికి పాల్గుతుండటం బాధాకరం. ఇక్కడ మరొక ముఖ్యమి

ఘయం! ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సాగుతున్న ఆత్మహత్యల్లో 75.5 శాతం కేవలం తక్కువ, మధ్యస్థాయి ఆదాయాలున్న దేశాల్లోనే సమోదమపుతుండటం... అందుకుగల ముఖ్య కారణాలను చెప్పకనే చెబుతున్నాయి. అందులోనూ 39 శాతం ఆత్మహత్యలు దక్కించాల్సి దేశాల్లోనే సమోదమపుతున్నాయి. రస ఆత్మహత్యలకు ఆధునిక జీవితం, ఆదాయాల్లో అసమానతలు, రాబడికి, ఖర్చులకు సమతూకం చేసుకునే సామర్థ్యం లోపించడం ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. వాటిలో కొన్నింటిని పరిశీలించాడు.

## పోలికే ఉలితాడు

ప్రపంచికరణ నేపద్ధుంలో సంస్థల ఎదుగుదలకు ఆకాశమే హాచ్చూ మారింది. ఫలితంగా చాలా కార్బోరైట్, ప్రైవేట్ సంస్థల యాజమాన్యాలు టాగ్గిట్లు, డెడ్ లైన్ పేరుతో ఉద్యోగుల మీద తీవ్ర బత్తిదిని తీసుకువస్తున్నారు. ఫలితం! అనేక మంది మానసిక బత్తిదికి గురవుతున్నారు. ఇదే ప్రపంచికరణతో వినిమయ

సామాజిక  
మాధ్యమాలు  
వర్షాన్ సామాజిక  
బంధాలు



### సాంకేతికత పెరుగుతుండటంతో

వ్యక్తుల జీవన విధానంలోనూ అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. మానవ సంబంధాలు రోజురోజుకూ కుంచించుకు పోతున్నాయి. టైట్టర్, ఫేస్బుక్, యూట్యూబ్, వాట్సప్ తదితర సామాజిక మాధ్యమాల విస్తృతి పెరగడంతో అవి మరింత హరించుకుపోతున్నాయి. ఎంతమందిలో ఉన్నా, ఎక్కడ ఉన్నా స్టోర్ పోస్టరోస్ కాల్క్యూలటం చేస్తున్నారు. ఇతర వ్యక్తులతో కలవడం పక్కనపెడితే, కనీసం ఆత్మియంగానైనా పలకలించని పరిస్థితి నెల

కొంటున్నది. వాస్తవిక జీవితానికి దూరంగా, అద్దపు తెరలే లోకంగా జీవిస్తున్న దుస్థితి.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉపాంచని విధంగా చిన్న సమస్య తలత్తినా ఎవలతో పంచుకోవాలో తెలియక ఆందోళన చెందుతూ ఆత్మహత్వ పై మాస్టర్ చూరుచుట్టువారూ ఉన్నారు.

సంస్కృతి కూడా మారిపోయింది. ఆకర్షణీయ మైన ప్రకటనలు గుప్పీస్తూ, ఆఫర్లూతో ఊరిస్తూ... ఘలానా పస్తువు ఇంట్లో ఉంటేనే మరింత సామా

### ప్రత్యేకహార్ట్ లైన్ నంబర్లు.. యామ్లు

ఆత్మహత్వుల నివారణకు పలు స్వచ్ఛండ సంస్థలు ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నాయి. వ్యక్తుల మానసిక సమస్యలను తెలుసుకోవడంతో పోతు పరిశోర మాగాలను సూచిస్తున్నాయి. జీవన సైపుణ్యాలను పెంపాందించడంతో పోటు మానసిక రుగ్గుతలను నివారించేందుకు కొన్సెలింగ్ తదితర చికిత్సలతో చేయుతను అందిస్తున్నాయి. ఆత్మహత్వ చేసుకోవాలనే ఆలోచన వస్తే చాలు, వాటి నుంచి బయటపడేసేందుకు హార్ట్ లైన్ నంబర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి సంస్థలు. సానుకూల దృక్కుధాన్యి పెంచుకోవాలనుకునే వృత్తిగత, వ్యక్తిగత ఒత్తిడి నుంచి బయటపడాలనుకునే వారికోసం డిప్రెసన్ సీబీటీ సెల్ప్ హార్ట్ గైడ్, వర్గువల్ పాపో బాక్స్, మైండ్ పిట్ట్, స్టాప్ బ్రీత్ అండ్ థింక్ వంటి యాప్లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పలు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను చేపడుతున్న టాటా ఇన్ఫోటెక్యూబ్ అఫ్ సోఫ్ట్‌వర్ సైన్స్ (టిఎస్) వ్యక్తుల మానసిక ఆరోగ్యం అంశంపై ప్రత్యేక కృషి చేస్తున్నది. పకాల్ అనే సంస్థని ఏర్పాటు చేసి, 9152987821 టోల్ఫ్రీ నంబర్ ద్వారా కొన్సెలింగ్ సేవలను అందిస్తున్నది.

### ఆశావహ దృక్కుధాన్యి అలవర్యుకోవాలి

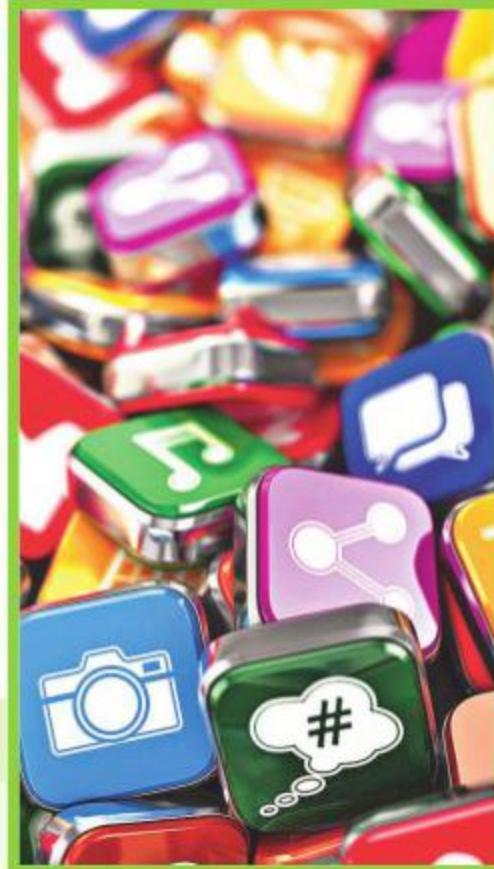
శాస్త్ర సాంకేతికత పెరుగుతుండటంతో వ్యక్తుల జీవన విధానంలోనూ అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. జీవన గమనంలో వేగం పెరిగింది. పోటీ ప్రపంచంలో ప్రశాంతత లోపించింది. ఆర్థిక సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయి. ఇవే ఆత్మహత్వులకు ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. ఎలాంటి కీప్ప పరిస్థితుల్లోనైనా ఆశావాదాన్యి కోల్పోవద్దు. జీవనేచ్చను పెంచుకోవాలి. పుస్తకాలను చదువాలి. ఉద్యోగంతో పాటు ఇతర వ్యాపకాలను కూడా పెంచుకోవాలి. విద్యార్థుల్లో జీవన సైపుణ్యాలను పెంచాలి. మానసిక సమస్యలు ఉన్నట్లయితే వైద్యుడిని ముందుగానే సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి.

- డాక్టర్ పలకిపండ్ల అశోక్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు, తెలంగాణ సైకాలజిస్టు సంఘం

జిక విలువ అని నమ్మిస్తున్న ఫాల్స్ ప్రెస్టేజీ ఫలితంగా వందలాది మంది మధ్యతరగతి ప్రజలు ఆత్మస్వానతకు గురై శక్తికిమించి అప్పులు చేసి వస్తువులు కొనుగోలు చేయడం... ఆ అప్పులు తీర్చే దారిలేక బలవన్నరణాలకు పాల్గొడటం అందరూ ఆలోచించాల్సిన విషయం.

### చిన్న కుటుంబం.. చింత లేనిదేనా!

ఆర్థిక సంస్కరణల పుణ్యమా అని సాంఘిక జీవనంలో పెనుమార్పులు వచ్చాయి. మెరుగైన ఉపాధి కోసం వలసలు మొదలయ్యాయి.



నాలుగు గోడలే ఇల్లు, నలుగురు మనుషులే కుటుంబాలు అనే సర్దుబాటు తప్పనిస్తదేంది. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్చిస్తుమై ఒంటరిగా, ఒంధువులకు దూరంగా జీవితాలను వెళ్లదిస్తున్న వారు ఇప్పుడు అనేకం. వారంతా కష్టకాలంలో ఓదార్పులేక, అనుభవంతో చేపే పెద్దల మాట దక్కు కుంగిపోతున్నారు. మానసిక దైర్యం చేపే వారు కర్మా, వేదనతో తమలో తామే కుమిలిపోతున్నారు. ఇలాంటి సందర్భాలలో కొండరు ప్రాణాలనే తీసుకుంటున్నారు. విచిధ మానసిక రుగ్గుతలతో, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతూ, జీవితం మీద విరక్తి చెంది మృత్యువుతలుపై తడుతున్న వారిసంబ్యు సైతం దేశంలో రోజురోజుకూ పెరిగిపోతుండటం ఆందోళనకరం. మానసిక, శారీరిక చికిత్సలకు సంబంధించి తగినంత అవగాహన లేకపోవడం ఇందుకు ముఖ్యకారణం!

### ఆత్మహత్వులనివారణ దినోత్సవ నేపథ్యం

సమాజంలో ఇంతటి భీతావహ పరిస్థితి నెలకొన్న నేపథ్యంలో ద ఇంటర్వెషనల్ అసోసియేషన్ ఫర్ సూప్రైస్ ప్రైవేస్సెన్ (పిఎస్పీ), ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్లూప్పోచెట్), ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య సమాఖ్య (డబ్లూప్పోఎంపోచ్వో) 2003 నుంచి సిప్పెంబర్ 10న ఆత్మహత్వ నివారణ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నాయి. అవగాహన తదితర కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 2013లో డబ్లూప్పోచ్వో అసెంబ్లీలో ఒక తీర్మానం చేసింది. బలవన్నరణాలను తగించుకునేందుకు ప్రతి దేశం ప్రత్యేక ప్రణాలికలను రూపొందించుకోవాలనేది ఆ తీర్మాన సారాంశం. అందుకు చాలా దేశాలు సానుకూలంగా స్వందించాయి. పోలీసులు, ఉపాధ్యక్షులు, ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు, మానసిక నిపుణులను అందులో భాగస్వాములను చేసుకూ ఆ దిశగా ఎంతో కొంత కృషి సల్వుతున్నాయి. ప్రభుత్వం సంస్థల్లో, వైద్యులల్లో, కార్యాలయాల్లో మానసిక నిపుణులను, కొన్సెలర్లను నియమిస్తూ ప్రజల్లో మానసిక సైర్జన్ నింపుట, నిరాశ నిస్సుహాలను పారదోలేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. వారిలో ఆత్మహత్వ చేసుకోవాలనే భావనలను దూరం చేయడంపై దృష్టి సారించాయి. ఇవి కొంత మేరకు సత్కాలితాలనిస్తున్నాయి. మేధావులు, బుధ్మిజీవులు సైతం మౌనంగా ఉండకుండా

ప్రభుత్వాలపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చి ఆత్మహత్యల నివారణకు కార్యాచరణ చేపట్టేలా కృషి చేయాల్సిన అవసరముంది.

### జీవితాన్ని ప్రేమించాం... పోయేదేముంచి!

ఆశావాదం.. అభిల విశ్వానికి ప్రదీపశక్తి. జీవ రాళి నరనరాన ద్వేతకమయ్యే ఆర్థి. బండల మధ్యన జారిపడినా చిరుజల్లుకు మొగ్గతోడగి.. వేరు కొసలను లోలోపలి పొరల్లోకి నడిపించి.. నలుదిశలా విస్తరించి తడి తావును చేరుకుని చిగు రుటాకులను వేసి.. ఆపై మొక్కలు.. అట్టుపై మానయి మనుగడ సాధిస్తున్న విత్తులో దాగిన పోరాట స్వార్థి! అచంచల విశ్వాసం. అపార సమ్మకం. ఓటమిని అంగీకరించబోని.. ఓరిమిని విడుబటోని జీవనటత్వం. అది మనిషి ఎప్పుడో వేల ఏండ్ల క్రితమే నరనరాన జీర్ణించుకున్నాడు. మొక్కలోని ఆర్థిని ఆవాహన చేసుకున్నాడు. అణు వణువునా నింపుకున్నాడు. పాతరాతి యుగం నుంచి నేటి పాలరాతి యుగం దాకా సాగిన మాన ప ప్రస్తావంలోని ప్రతి మలుపులోనూ మనకు తారసపదే సజీవసాక్ష్యాలేన్నో ఇందుకు ఉదాహరణలు. కత్తుల వంతెన లాంటి కాలం మీదుగా కొండలను ఎక్కి.. కోనల్ని దాటి.. అగాధాలను అధిగమించి ఎగరేసిన జీవిత విజయబావుటాలు మరెన్నే. కానీ ఆధునిక మానవుడు భయం ఉంచి దిగబడి బేజారవుతున్నాడు. అందోళనకు గురవుతున్నాడు. మళ్ళీ మనిషి మనిషిలో ఆ ఆశ మొగ్గతోడగాలి. బతుకుతీపి చెలరేగాలి. చీకటి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోకుండా వెలుగు తీరానికి చేర్చగల గడ్డిపరక ఉతం కోసం వెదకాలి. అది జీవితాన్ని ప్రేమించిన వారికి సాధ్యం. మానవ జీవితం ఎంతో ఉన్నతమైంది. అంతే అమూల్య మైంది. జీవితాన్ని అస్వాదించాలే తప్ప అర్థాంత రంగా ముగించడం సరికాదు.

## ఆత్మహత్యలకు ప్రధాన కారణాలు

భవిష్యత్తు పట్ల  
అశ లేకపోవడం,  
ఆత్మహత్య తుది  
పరిష్కారంగా  
భావించడం.

జన్మ  
సంబంధమైన  
కారకం  
ఉండవచ్చు.

సమస్యలను  
ఎదురుఖొనే  
సామర్థ్యం  
లేకపోవడం.

ఆత్మహత్యలు  
చేసుకొన్న కుటుంబం  
జీకుల నేపథ్యం...  
వారి ప్రభావం!

అత్యంత  
ఇష్టమైన వారిని  
కోల్పోవడం.

అర్థక,  
న్యాయపరమైన  
సమస్యలు లాంటి  
ఒత్తిడికి గురి చేసే  
సంఘటనలు  
ఎదురవడం.

కెరీంపరమైన  
వైఫల్యాలను  
ఎదుర్కోవడం.

మద్యం,  
మాదక ద్రవ్యాలకు  
బాసిసువ్వడం.

## నివారించేందుకు కొన్ని పరిష్కార మార్గాలు

- మాదక ద్రవ్యాలు, మద్యం వంటి మత్తు పదార్థాలను మానేయాలి.
- కుటుంబం, స్నేహితులతో బలమైన తోడ్చా టును ఇచ్చేలా అనుబంధాన్ని ఏర్పరుచుకోవాలి.
- మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రార్థన చౌపడం వంటిది. రోజుా ప్రార్థన చేయడం వల్ల ఆత్మహత్యకు తెగించే సందర్భాలను తగ్గించవచ్చు. సానుకూల, ఆశాహా ఆలోచనా దృక్షాధాన్ని పెంచవచ్చు.
- ఆత్మహత్య భావనలు తాత్కాలికమైనవి అని గుర్తుంచుకోండి. ఈ ధోరణి నుంచి బయటపడటానికి మనసును ఇతర కార్యక్రమాల వైపు మరల్చాలి. (ఉదా:- వ్యాయామాలు చేయడం, జీవిత చరిత్రలు చదువడం, ఆత్మియలతో మాట్లాడటం, ఎదన్నా హబీని అలవర్పుకోవడం...)
- అంతర్లీనంగా ఉన్న నిరాశ, నిస్పృహాలు, ఆత్మహత్య భావనలను గుర్తించాలి. ఎవరేమ నుకుంటారో, ఎలాంటి ముద్ద వేస్తారో అన్న భయాలను పక్కన పెట్టి మానసిక నిపుణులను లేదా చికిత్సకుడిని సంప్రదించాలి. కాసైలింగ్ ద్వారా కూడా చికిత్స తీసుకోవచ్చు.
- జీవితంలో ఉన్న ఆనందాలను, మధురిమలను ఎప్పుడూ మరచిపోకూడదు. ఎంత పెద్ద సమస్యనైనా ఇతరులతో పంచుకోవడం వల్ల మానసిక భారం తగ్గుతుంది. ఇతరులతో తరచూ మాట్లాడని వారికి సమస్యలు పరిష్కారం కాకుండా మిగిలిపోతుంటాయి. సాటి మనిషిని ఆదరించే సంస్కృతి పెంపాందితే ఆత్మహత్యలు వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి.
- సమస్య ముంచుకు రాకుండా మొగ్గలోనే తుంచేయాలి. ‘ఆత్మహత్య మహ పాపం’ అనే విషయాన్ని తెలుపుతూ ఆత్మియతను పెంచే
- మనముల తోడుంటే ఆత్మహత్యలు అసలే కనిపించవు.
- బత్తిడిని సర్దుబాటు చేసుకోవడం- మనం రోజు చేసే పనులను సమర్థవంతంగా చేయాలంట ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. బత్తిడిని నియంత్రించడంలో అనేక రకాల పద్ధతులను, ధెరపీల సపక యాన్ని తీసుకోవచ్చు.
- సానుకూల దృక్షాధం- మంచి ఆదర్శాలను అనుసరిస్తూ, ఎలాంటి పరిస్థితిలో అయినా సానుకూలంగా ఆలోచించడం అలవర్పుకోవాలి. జీవితంలో సానుకూల ఆలోచనలకు ఆత్యంత విలువ ఉంటుంది. నిర్మాణాత్మక పద్ధతిలో (constructive) అవగాహన చేసుకోవడం. చెడు కంటే మంచే జరుగబోతుందనే (optimistic) ఆలోచన కలిగి ఉండటం.... దీనికి ముఖ్యం.

## ఆ భావనలను గుర్తించడం ఎలా?



- ‘చచ్చిపోవాలనిపిస్తున్నది’ లాంటి మాటలతో తరచూ ఆత్మహత్య గురించి మాట్లాడడం.
- సామాజికంగా ఇతరులకి దూరంగా ఉండటం.
- బంటరిగా ఉండడానికి ఇష్టపడటం.
- మానసిక పరిస్థితి ఎప్పటిక ప్పుడు మారిపోతుండటం.
- తీప్పమైన ఆందోళన లేదా దొర్కన్యపూరిత ప్రవర్తన కలిగి ఉండటం.
- సమస్యల్లో చిక్కుపోయిన భావన, పరిస్థితులు ఆశాజనకంగా కనిపించకపోవడం.
- మద్యం, మాదక ద్రవ్యాలు అధికంగా వాడటం.
- వ్యక్తి, వ్యక్తికి మద్య రు లక్ష ణాలలో మార్పు ఉంటుంది. అయితే కొండరు తమ ఆత్మహత్య భావనను బయటపెడతారు. మరికొండరు రహస్యంగా ఉంచుతారు.



2018లో ఏ కారణంతో ఎంత శాతం మంది..

సన్నిహితులను కొల్పేవడం అనుమానం, వివాహేతర సంబంధాలు

**0.8%**

వేదికం

0.9%

అస్తుతగాదాలు

**01.3%**

వ్యక్తిసంబంధం

02%

వియుదీగం

02%

పరీక్షల్లో ఫయిలవడం

03.7%

అప్పులు

పరువు కోసం

0.5%

కారణాలు

తెలియనివి

12.7%

ఇతర కారణాలు

0.4%

ప్రేమ

సంబంధస్థేసి

04%

అనారోగ్యం

06.2%

వివాహ సంబంధం

0.2%

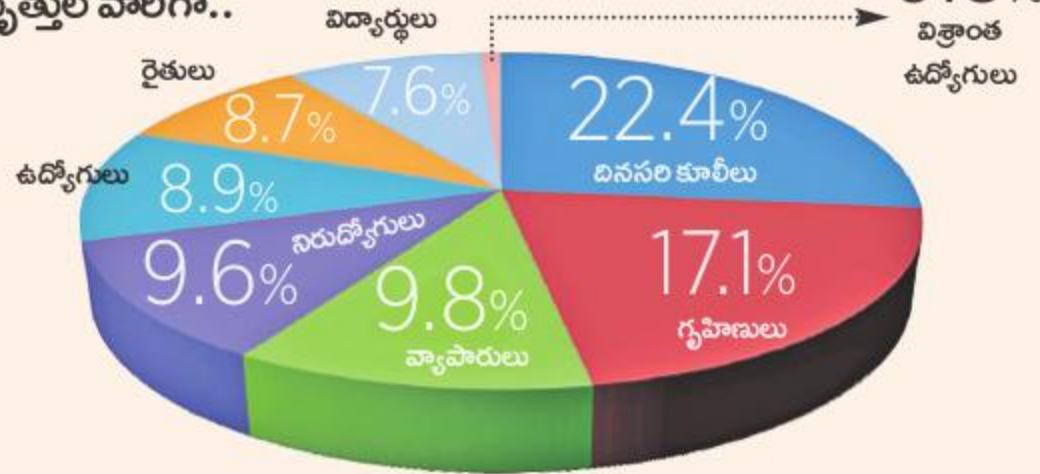
పెల్లలు లేకపోవడం

## ఐదేండ్లలో నమోదైన ఆత్మహత్యలు

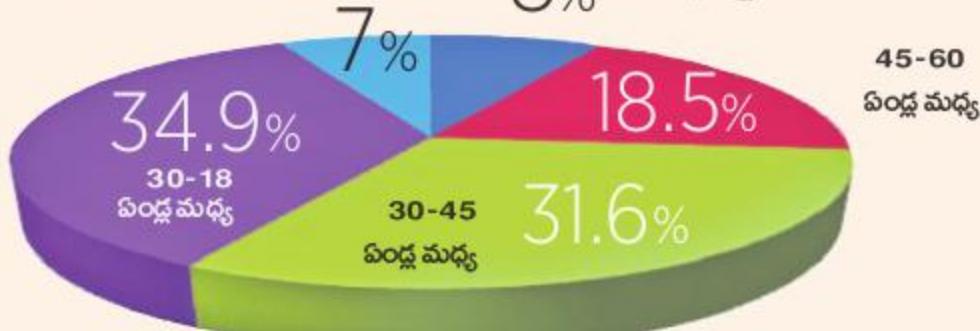
ఎన్సేఅర్టీ (నేషనల్ క్రైమ్ ఇకార్డ్ బ్యార్ట్) 2018 లపోర్టు ప్రకారం..

సంవత్సరం	కేసులు	ప్రతి లక్ష మందిలో...
2014	1,31,666	10.6
2015	1,33,623	10.6
2016	1,31,008	10.3
2017	1,29,887	09.9
2018	1,34,516	10.2

## వృత్తుల వారీగా..



## వయస్సుల వారీగా..





**డాక్టర్ డైరీ**



**డాక్టర్ గోపిచంద్ మునైం**  
చిఫ్ కార్బియోఫోరసిక్ సర్జన్  
మేజెజింగ్ డైరెక్టర్  
స్టార్ హస్పిటల్స్  
హైదరాబాద్

# ఆ పసిపాపను మరువుర్చేసు!

పీడియాల్జిక్ హెర్ట్ స్పెషలిస్ట్‌గా నుపరిచితులైన డాక్టర్ మునైం గోపిచంద్ తన వృత్తి జీవితంలో ఎంతో మంచి పిల్లల గుండెలకు మరమ్మతులు చేశారు. చిన్ని గుండెలు ఆయన చేతుల్లో ఆరోగ్యాన్ని పొందుతాయి. అప్పుడే పుట్టిన పసికందుకు కూడా అలవోకగా గుండె ఆపరేషన్లు చేస్తారాయన. అలాంటి ఆయన్ని కూడా కంట తడి పెట్టించిందో పసిపాప. మరణం అంచుల దాకా వెళ్లి వచ్చి,

డాక్టర్గా ఆయనకు గర్వకారణమై నిలిచింది. ఆ పాప కథ.. ఆయన మాటల్లోనే..

2010వ సంవత్సరంలో ఒకరోజు... ఉదయం నుంచీ ఆగుండా ఆపరేషన్లు చేసి చాలా అలసిపో యాను. అప్పుడే ధియేటర్ నుంచి వచ్చి కూర్చు న్నాను. లంచ చేద్దామని అనుకుంటుండగా... 'సార్.. మిమ్మల్ని కలవడానికి 14 ఏండ్ల పాప వచ్చింది' చెప్పాడు బాయి.

'ఎవరా పాప..? సరే.. రమ్మను' అని చెప్పాను. ఎవరా అని ఆలోచిస్తూ ఉన్న నేను కన్సల్టేషన్ గది తలుపు తెరుచుకోగానే ఆశ్చర్యపోయాను. నా ఎదురుగా తల్లిదండ్రులతో పాటు ఉన్న పాపను చూడగానే అలసటంతా పోయింది. ఆరోగ్యంగా ఉన్న పాపను చూసి ఆకలంతా ఎగిరిపోయింది. 'మీరు లేకపోతే ఇవాళ నేను లేను సార్. అందుకే నా ప్రాణ దాతను చూసిపోదామని వచ్చాను' అంటూ చేతులు జోడించింది. ఆమె తల్లిదండ్రులు టైప్పుట్టు బాక్సు ఇచ్చారు. పాప తను స్వయానా వేసిన పెయింటీంగ్ నాకు కానుకగా ఇచ్చింది. ఆ పెయింటీంగ్ కూడా ఆమె నవ్వు లాగే స్వచ్ఛంగా ఉంది. ఆమె తల్లిదండ్రులు సంతోషంగా నన్ను ఏదేదో పొగుడుతున్నారు. వాళ్ళతో నప్పుతూ మాట్లాడుతున్నాను.. వాళ్ళ మాటలకు ప్రతిస్ందిస్తున్నాను.. కానీ, నా చెప్పులకు అవేచీ వినిపించడం లేదు. నా మనసు 14 ఏండ్ల వెనక్కి వెళ్లింది.

అది 1996వ సంవత్సరం.. ఆరోజు నా జీవితంలో మర్మిపోలేని రోజుగా పరిణమిస్తుందని అప్పుడను కోలేదు. మూడు నెలల పసిగుడ్డును పట్టుకుని వచ్చిందా మాత్రమూర్తి. అపస్కారక స్థితిలో ఉన్న బిడ్డను చేతుల్లో పాదివి పట్టుకుని శోకమూర్తిలా ఉండామె. శరీరమంతా సీలి రంగుకి మారిపోయింది. 'సార్! మా బిడ్డను ఎలాగైనా బతి కించండి..'. అంటూ ఏడుస్తున్నారు తల్లిదండ్రులు.

ఒక్క సెకనులోనే పాపను పసియుకి తీసుకెళ్లారు. ఆ పాపకు ఎడుమచ్చేపు ఉండే రక్తనాళాలు కూడా కుడి వైపే తెరుచుకోవడంతో మంచి, చెడు రక్తం కలిసిపోతోంది. దాంతో పాప శరీరం నీలిరంగుకి మారిపోయింది. ఇలాంటి ప్రమాదకర పరిస్థితికి చేరిన పిల్లల్ని బ్లాబేబీస్ అంటారు. సాధారణంగా రక్తం ప్రసరించేటప్పుడు ఎడమ వైపు మంచి రక్తం, కుడి వైపు చెడు రక్తం ప్రపహిస్తుంది. కానీ ఈ పాపకు ఎడమ, కుడి వైపుల రక్తనాళాలు కలిసిపోవడంతో రక్తపుసరణ ఢిప్పబ్బ అయిపోయి శరీరానికి అందాల్చిన రక్తం తక్కువ అయిపోయింది. ఊపేరితిత్తుల

కేమో పరిమితికి మించి రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అందుపల్ల పాప విపరీతంగా ఆయాసపడుతున్నది.

## మృత్యుంజయురాలు

అప్పుడ్లో అపోలో హస్పిటల్లో మాత్రమే చిన్నారుల గుండె సమస్యలను చూస్తున్నాం. పేదవాళ్ళ, ఫీజు కట్టలేని పరిస్థితి. పాపకు ఒకపక్క చికిత్స నడుస్తోంది. వెంటిలేటర్స్‌పై ఉంది. అప్పబోకే ఆరు వారాలు గడిచిపోయాయి. వాళ్ళ డబ్బులు తేలేక పోయారు. పాప పరిస్థితి కూడా ప్రమాదకరంగా ఉంది. చికిత్స అందించినా బతకడం కష్టమే అన్నట్టగా ఉంది. తల్లిదండ్రుల అనుమతితో ఇక వెంటి లేటర్ తీసేయాలనుకున్నారు. కానీ నాకేమో పాప ముందు కన్నా కొంతపరకు మెరుగుపడినట్టగా అనిపిస్తున్నది. చికిత్స ఇంకా కొనసాగిస్తే బాగపుతుందేమో అన్న ఆకాలిగింది. కానీ రకరకాల కారణాల వల్ల వెంటిలేటర్ తీసేయక తప్పలేదు. నా మనసంతా చేదుగా అయిపోయింది. ఆ రోజు రాత్రంతా నిద్ర పట్టలేదు. పాప గురించిన ఆలోచనలే చుట్టుచుట్టాయి. ఇంత కాలం చికిత్స చేసినా లాభం లేకుండా పోతుందేమోనని భయం వేసింది. కానీ తెల్లారేసరికి అద్భుతం జరిగింది. అప్పబోకే ఇచ్చిన చికిత్స ఫలితాన్ని ఇచ్చింది. పాప ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది. మృత్యుముఖాన్ని చేరుతుందనుకున్న ఆ పసిగుడ్డు ఆరు నెలల చికిత్స అనంతరం పునర్జీవనమైతుంది. అప్పబోకే పసిబిడ్డె ఇప్పుడు 14 ఏండ్ల తరువాత పెద్దదై తల్లిదండ్రులతో వచ్చి కలిసింది. వాళ్ళను చూడగానే ఎంత ఉద్యోగం కలిగిందో మాటల్లో చెప్ప లేను. డాక్టర్ని అయినందుకు గర్వంగా అన్నించిన క్రణాలవి.

**పసిపిల్లల ఆపరేషన్లు ఎక్కువ భర్యుతో కూడుకున్నావి. అందుకే హృదయ ఫొండేషన్ ద్వారా పేద పసిపిల్లలకు ఉచితంగా గుండె ఆపరేషన్లను చేస్తున్నాం. 2005 నుంచి అయిదు వేలకు పైగా అపరేషన్లను పూర్తి ఉచితంగా చేశాం.**



## కిడ్డి స్టేషన్లకి చికిత్స లభిస్తుందా?

కిడ్డి స్టోన్లు గురించి చాలా మంది అందోళన చెందుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్య మన చేయి డాటిస్ తరువాతే విటిసి మనం గుర్తిస్తాం. మూత్ర పిండాలలో లేదా మూత్ర మాగ్రంలో మిశరల్స్ స్టోబీకాకారంలో ఏర్పడటాన్ని కిడ్డి స్టోన్లు లేదా మూత్ర పిండాల్లో ఏర్పడే రాట్లగా వేరొంటాము. మూత్ర వరిష్ఠాణం తగటుం లేదా లభిక మొత్తంలో లవించాలు స్టోబీకాలుగా మారదం వలన కిడ్డి స్టోన్లు ఏర్పడతాయి.

**కిడ్సీ రాళ్లో రకాలు:** i) కార్బియం స్టేషన్, ii) అక్సలేట్ స్టేషన్, iii) సిస్టిక్ స్టేషన్, iv) స్క్రావెట్ స్టేషన్.

**కారణాలు:** సాధారణం కంటే తక్కువ మొత్తాదులో నీటిని సేవించడటం ( $< 1.5$  లిటర్లు), చిన్న శ్రేగు అపరేషన్లు, కొండలలో ముఖ్య కోశం ఇన్సెప్టన్లు, ముఖ్య మార్గంలో అడ్యంకులు ఏర్పడటం, విటమిన్ 'A'; 'C' శాతం తగదం వంటివి కారణాలుగా చెప్పాలి.

**లక్ష్మాలు:** వివరితమైన కదులునీపు, శదుము నీపు, వాంతులు, మూత్రంలో మంట వంటివి ప్రధాన లక్ష్మాలు.



ಡಾ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಮೊರಾವರ್ (CMD)

[www.homeocare.in](http://www.homeocare.in)

పోలియోకెర్  
జంటర్నేపనల్

వరణ్-కున్ పూమియోహత

పుస్తక

1800 108 1212

ఉద్యత కన్వలైషన్

955 000 1199

## ధైరాయ్డ్ నయం అవుతుందా?

ప్రా. B.P ఫుగ్గర్ జబ్బలాగే ఇవాళ తైరాయడ్ లీపాలనేని దేవితకాలం కాపాయగా పరిణమిస్తున్నాయి. తినక పోతే నీరసం, తింటే అయిసం అని మనం అప్పుడప్పుడు వాపాతకు ఉంటాం. తైరాయడ్ పని తీరు విషయంలో ఇవి నూటికి నూర్చుపాక్క వర్తిస్తుంది.

గొంతు దగ్గర ముందు వైపు మన గాలి గొట్టునికి, చిన్న సీతాకోట చిలుకలు కరచుకొని ఉంటుంది శ్రేరాయిడి గ్రంథి. చూడటానికి ఇది చిన్నదే కానీ పనిలో మాత్రం చాలా పెద్దది. మన శరీరం మొత్తాన్ని ఒంట్లోని ప్రతి కణాన్ని, ప్రతి అవయవాన్ని చురుకెత్తించే బృహత్తరమైన భాధ్యత నిర్వర్తిస్తూ ఉంటుంది ఈ గ్రంథి. ఈ గ్రంథి నిరవించే పశ్చిమీనీలే దేహానికి చురుకుదానాన్ని ఇస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా ఈ పశ్చిమీ మానసిక మరియు శారీరక ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ, శ్వాసవ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, కండర వ్యవస్థ, నాది వ్యవస్థ లాంటివి లన్నీ కూడా ఈ గ్రంథి అభీంగణలోనే ఉంటాయి. ఇది ఉత్సత్తి చేసే కాల్పిలోనిన్ అనే పశ్చిమీ శరీరంలో కార్బోయం సమతల్యతను కాపాడుతుంది. ఏవైనా కారణాల వలన శ్రేరాయిడి గ్రంథి ఉత్సత్తి చేసే పశ్చిమీలలో హాచ్చు తగ్గులో ద్వినష్టుడు శ్రేరాయిడి సమస్యలనేవి వస్తుంటాయి.

పైపర్ లైరాయిడిజం: లైరాయిడ్ క్రంభి ఎక్కువ మోతాదులో లైరాక్సీన్ [T4] హార్టీన్నని విషువుల చేయడం తలన తః సముస్య కిర్పుముతుంది.

**గాయట్లు:** శ్రీరాయద్ గ్రంథ వాపునకు గురుకావడానికి గాయట్లు అని అంటారు. గాయట్లులో శ్రీరాయద్ పట్లోనేలు [T3,T4] స్తాధారణ స్తాయలో ఉన్న పుట్టికి గాయట్లు వ్యాధి లేసట్లుగా నిర్మారించలేము.

**కారణాలు:** అధిక మానసిక ఒక్కిదికి గుర్తించడం, శారీరక శ్వమ తక్కువగా ఉండడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, పొషికావేరలోపం, అయిందిన్ లోపం, దైరాయిడ్ గ్రంథిని కొఢగా తొలగించడం మరియు పిట్టుటుల గ్రంథిలో వచ్చే వ్యాధుల వలన, నంశపారంపర్యత వంటి అంశాల వలన ఈ దైరాయిడ్ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

**చెక్కితు:** దాలా మందికి శైరాయడి సమస్యలకు తాము కీసుకునే మందులు కేవలం పోర్ట్‌ల్నేల సప్లైమెంట్ మాత్రమేనని తెలియదు. వారు ఈ సమస్యకు వేచితకాలం మందులు వాడటం తప్ప వేరే మూర్గాల లేదని అనుకుంటారు. కానీ పోర్ట్‌మొయికేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో మాత్రమే అందించబడే ఐసెటిక్

కాన్వీలీటుయిపసరీ చెక్కితు విధానంలో రోగి యొక్క మానసిక పురియి శరీర లక్షణాలపై పూర్తిగా అడ్డయనం జరిపి ఆ రోగిని వ్యక్తికరంచడం ద్వారా ఆ రోగికి సరిపడ తేవధాన్ని గుర్తించి చెక్కితు అందించడం వలన అనుమతులుతకు గురి అయిన హార్ట్‌నీలసు సరిదేసీ అవకాశం ఉంది. అందువలన జీవితకాలం మందులు వాడే అవసరం లేకుండా వాడుని సుయం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

## డಯాబెట్‌ట్ నెప్రోఫతికి చికిత్స ఉందా?

రక్తంలో చక్కర వదారాలు స్నాధారణ స్తోయి కంటే అధికంగా ఉండటాన్ని దయాబెట్టిన అని అంటారు. ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. వైపు 1 మరియు వైపు 2 దయాబెట్టిన. మన శరీరంలో క్లోస్ గ్రంథ నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే ఇన్సులిన్ అనే హిర్స్ట్ న్నే రక్తంలోని చక్కర స్తోయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. ఏ కారణం చేతనైన ఈ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం లేదా శరీరంలోని కణాలు ఇన్సులిన్ని ఉపయాగించుకోలేకపోవడం జరిగితే రక్తంలోని చక్కర స్తోయిలు పెరిగి దయాబెట్టిన సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్య నియంత్రణలో లేనటితే ఇది గుండెను, కిడ్డిలను నరాలను మరియు కాళ్ళని దెబ్బతిసి తీవ్ర దుష్పరిఖాలను కలిగిస్తుంది.

దయాబెటీన్ నెప్రోపితి: దయాబెటీన్ వలన కిడ్సీలకు హోని కలగడాన్ని దయాబెటీక్ నెప్రోపితి అని అంటారు. దయాబెటీన్తో బాధపడేవారిలో సుమారు 40% ఈ కిడ్సీ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. సాధారణంగా మన కిడ్సీలలో కొన్ని మిలియన్ల సంఖ్యలో నెప్రోన్లు ఉంటాయి. వీటిలో వ్సీక్కుతుపైన [TWISTED] రక్తనాశాల సమూహం ఉంటుంది. వీటిని గ్రోమరులై అని అంటారు. వీటిలో సూక్ష్మ పరిమాణంలో ఉండే రంధ్రాలు రక్తాన్ని పదపాచిసి, అంతరుత మిలినాలను మరియు అధిక నీటి శాశాన్ని మూత్రం డ్యూరా బయటికి పంపించివేసి, శరీరానికి అవసరమయ్యే లవణాల సమతల్యతను కాపాదుతుంటాయి. దయాబెటీన్ సమస్య వలన రక్తంలో చక్కర పదార్థాలు అధిక శాతంలో ఉన్నందును, రక్తనాశాలు ఒక్కిడికి గురి అయి దెబ్బతినదం జరుగుతుంది. దీని వలన మిలిన పదార్థాలు శరీరంలోనే నిరిచిపాచిపడం మరియు శరీరానికి అవసరమయ్యే ప్రాటీన్లు [ALBUMIN] మరియు రక్తజాలు మూత్రం డ్యూరా కోల్చిల్చి పదం జరుగుతుంది. ఇలి అధిక రక్తపాచిటు మరియు అధిక కొలెస్టార్లకు గురిచేస్తాయి. మూత్రంలో కొన్ని పాటి ప్రాటీన్లను కోల్చిల్చి పదాన్ని పైకి అల్యూమిన్యూలియా అని అంటారు. ఈ దశలో సరైన చికిత్స, అందించినట్టితే వ్యాధి తీవ్రతరం కాచుండా కాపాదచ్చును.

- ଅଧିକ ମୋହାଦୁରୀ ପ୍ରେସିନ୍ସ ମୁଖ୍ୟତଂ ଦ୍ୱାରା କେବେଳ୍‌ପାଦାନ୍ତି ମାତ୍ରେ ଅଲ୍ପମୁଖ୍ୟାବଳ୍ୟ ଅଣି ଅଂଟାର୍. ତା ଦଶକ ଚେଲିଏଟିଲ୍ ଏନ୍ଡ୍ ସ୍ନାଇସ୍ ରିନଲ୍ ଦିନୀଜ୍  
(ESRD) ଅଣେ ତିର୍ତ୍ତ ସ୍ନାଇୟକି ଦାରତିଷ୍ଠନ୍ତିମିଳି. କ୍ରମେ କିମ୍ବା ଉତ୍ତିଦି ପେରଗରଂ ପଲନ ଅଦି  
ପୁରୀରା ବିଫଳମୁଖ୍ୟତଂ ମୁଖ୍ୟ ଦୟାବିଶିନ୍ନିକ ଲେଦା କିମ୍ବା ମାର୍ଗଦିକି  
ଦାରତିଷ୍ଠନ୍ତିମିଳି.

లక్ష్మాలు: ఈ లక్ష్మాలు కనిపించడానికి 5-10 సంవత్సరాల ముందే కిడ్డి నమ్ము  
పిర్చుదుతుంది. దాఢాపు 80% వరకు కిడ్డి దెబ్బతిన్న తరువాతే ఈ నమ్ముకి గల  
లక్ష్మాలు కరిపిసాయి.

- ఎక్కువ అలనటగా ఉండటం, రాత్రుక్కు మూత్రవిసర్జన ఎక్కువ సొర్లు అవడం, తలనొప్పి, వికారంగా అరిపించడం వంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు.

ఆదిత్య వన్ థోజండ్



లైఫ్ జర్నల్

# వికీ లికార్టులు 'ఫోటో'గాడు



వికీపీడియా

తెలంగాణ.. చారిత్రక, సాంస్కృతికగాని. విలువైన పురావస్తుసంపదకు కేంద్రం. విశిష్టతల మాగాణి. ఈ గొప్పతనం ప్రపంచాన్ని అకట్టుకుంది. ఈ వారసత్వ సంపద గురించి ఇప్పటి వరకూ పుస్తకాల్లో, డాక్యూమెంట్లలో లికార్టు అయి ఉంది. తరం మారింది. టెక్షాలజీ పెరిగింది. ఈ ప్రాంతాల విశిష్టతలు, తాజా సమాచారం అవ్డెబ్డగా జనాల ముందు ఉంచాలి. అందుకోసం కృషి చేస్తున్నాడు వరంగల్ కుర్రాడు అదిత్య. వికీపీడియా వేదికగా స్థానిక సమాచారాన్ని, తెలంగాణ గొప్పదనాన్ని విశ్వవ్యావ్హరం చేస్తున్నాడు. అతని కృషికి వికీపీడియా కో-ఫోండర్ జమ్ము పిల్స్ యే ఫిదా అయ్యారు. తాజాగా ఓ సహార్నము పూర్తి చేసి ప్రపంచ లికార్టు స్ట్రాంగా ఆదిత్య లైఫ్ జర్నల్.



ఎ

ను పైగా టూంబ్స్ ను సందర్శిం చడానికి వెళ్లినప్పుడు నాకు విచిత్రమైన అనుభవం ఎదురైంది. పుస్తకాల్లో, వీడియోల్లో చదివినట్టుగా వాటిని నిత్యం సందర్శించడానికి వచ్చే వాట్లు ఎవరూ కనిపించ లేదు. కానీ కొద్ది సేపటి తర్వాత పది మంది విదేశీయులు వచ్చారు. కెమెరాలతో, కొన్ని కాగితాలతో ఆ ప్రాంతాన్ని కలియ తిరిగారు. వీలు చూసుకొని మాట కలిపాను. నాకు ఆశ్చర్యం అనిపిం చింది. ఈ టూంబ్స్ ను చూడటం కోసమే ప్రత్యేకంగా ప్రౌదరాబాద్ వచ్చారు. ఈ చారిత్రక ప్రదేశం గురించి వారెంతో సమాచారాన్ని తెలుసుకొని

సందర్శించారు. ప్రౌదరాబాద్ చరిత్ర, పాలన గురించి వారి నోటు విన్నాను. నాకు నమ్మశక్యం కాలేదు. విదేశీయులు మన ప్రాంతాలపై ఇంతటి ఆస్తి కలిగి ఉన్నారా అని అనిపించింది. వారితో ఆ రోజు గడిపి సెలవు తీసుకున్నాను. నాకు మొత్తం గుర్తుండి పోయే రోజు అదే. చెప్పాలంటే నా ప్రయాణాన్ని మొదలు పెట్టిన రోజు అదే అవడం నాకు మరింత అనుభూతిని కలిగిస్తున్నది.

\* \* \*

నేను ఆదిత్య. జనగామా జిల్లా కంచన పల్లి గ్రామం మాది. పదో తరగతి వరకూ అక్కడే చదువుకున్నాను. అమ్మా, నాన్న సత్యనారాయణ, లీల. మాది వ్యవసాయ కుటుంబం. చిన్నతనంలోనే పరనాస్తి ఉండేది. దానికి కారణం మా నాన్న. ఆయన రోజు ఇంటికి దినపత్రికలు తెప్పించేవారు. నాన్న చదివిన తర్వాత నేను, మా అన్న కచ్చితంగా న్న్యాన్ పేపర్లు చదివేవాళ్లం. అట్లాగే ఉర్లో ఒక లైబ్రరీ ఉంది. సాయంత్రం సమయంలో అక్కడే గడిపేవాడిని. అక్కడే నాకు పుస్తకాలు చద వడం అలవాటింది. చారిత్రక నేపట్టుం ఉన్న వరంగల్ కేంద్రంగా నా బాల్యం గడవడం

వల్నేమో నా మనసు చరిత్రవైపే లాగింది. పుస్తకాలు కూడా నన్ను అన్నేషణ వైపు అడుగులు వేయించాయి. పదో తరగతి వరకూ గ్రామ లైబ్రరీకి క్రమం తప్పకుండా వేళ్లేవాడిని. ఆ తర్వాత ఇంటర్ హస్కోండలో అయింది. ఇంటర్ పూర్తి అయ్యె సరికి నాకంటూ ఒక లక్ష్మి ఎర్పడింది. ప్రైదరాబాద్ వెళ్లాలనీ, చదువుతో పాటు వినుత్తు రంగంలో రాణించాలని కలలు కన్నాను. అనుకున్నట్టుగానే 2014లో ప్రైదరాబాద్ చేరాను.

**ప్రైదరాబాద్లో:** ఉన్నత విద్య కోసం ప్రైదరాబాద్ వచ్చిన నేను డాక్టర్ ఆఫ్ ఫార్మ్సీలో చేరాను. అది ఆరు సంవత్సరాల కోర్సు. మరోవైపు డిస్ట్రిక్ట్ లో జర్జలిజం చేశాను. పుస్తక పరసం ఆలవాటు ఉండటం పల్ల నాకు రాయాలన్న ఆసక్తి కలిగింది. కొన్ని పభ్లికేషన్స్ కు రాయడం ప్రారంభించాను. మాస పత్రికల్లో నా ఆర్టికల్స్ ప్రచురితం అయ్యాయి. తర్వాత కొద్ది రోజులకు 'మన ముచ్చట్లు' పేరుతో బ్లగ్ ఓపెన్ చేశాను. దాంట్లోనే నా ఆలోచనలు, వ్యాసాలు అన్నిటినీ పొందుపరి చేపాడిని. వ్యాసాల కోసం ఏదైనా సమాచారం

రకాలుంటాయి. వికీ కామన్స్ ప్రట్యేకంగా ఫాటోల కోసం. అనేక ప్రాంతాలను సందర్శించినప్పుడు ఫాటోలు తీయడం సాధారణమే. వాటిని వికీ కామన్స్లోకి అప్లోడ్ చేసివాడిని. అలా చేస్తున్న క్రమంలో ప్రపంచ వ్యాప్త వికీ కామన్స్ గ్రాప్లతో పరిచయం ఏర్పడింది. ఫాటోలను అప్లోడ్ చేయడానికి వికీ కామన్స్లో చాలెంజ్లు జరుగుతూ ఉంటాయి. వాటిని స్వీకరించి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వికీపీడియన్స్ నిత్యం పాల్గొంటారు. అందులో ఒక పోటీనే వంద రోజులకు వంద ఫాటోలు.

**రికార్డు ఇలా:** వికీ కామన్స్లో చాలెంజ్ల గురించి తెలిసింది. తొలుత వంద ఫాటోలు అప్లోడ్ చేసే చాలెంజ్ను స్వీకరించాను. రోజుకు ఒక్క ఫాటో చౌప్పున వంద రోజులు వంద ఫాటోలు అప్లోడ్ చేయాలి. నిజంగానే ఇది సమాచారాన్ని ప్రారంభించిన పని. ఫాటో మనమే చిత్రికరించినదై ఉండాలి, 24 గంటల్లో కచ్చితంగా ఫాటో అప్లోడ్ చేయాలి, ఒక్క రోజు స్వీప్ అయినా చాలెంజ్ పోయినట్టే. అందుకే దీనికి కురత్తు చేసి చాలెంజ్ తీసుకున్న. 2017లో అక్టోబర్ 31నాడు

అయింది. కానీ 500 రోజుల చాలెంజ్ను పూర్తి చేయడం వికీ పీడియా కో-ప్రాండర్ జిమ్మె వేల్ను ఆకట్టుకుంది. నన్ను అభినందిస్తూ ఆయన ట్యూట్ చేశారు. ఐదు వందల రోజుల చాలెంజ్ను కొనసాగించాను. కిందటి జూలై 25కి వెయ్యి రోజులు పూర్తి అయ్యాయి. మళ్ళీ కంటిన్యూ చేస్తున్నాను. ప్రస్తుతానికి 1111 మ్యాజిక్ ఫిగర్ టూరెట్గా ఫాటోలు అప్లోడ్ చేస్తున్నా. ప్రతి సంవత్సరం ఆయ దేశాల్లో వికీపీడియా సెమినార్ నీర్వహించాల్సి జరిగింది. ఆ సెమినార్కు తెలంగాణ నుంచి నేను వెళ్లాను.

**ఎందుకు ఫాటోలు అప్లోడ్ చేయడం..** వికీ పీడియా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉచిత సమాచారాన్ని అందిస్తున్న సంస్థ. ఎంతో విజ్ఞానాన్ని సామాన్యాలకు అందిస్తున్నది. దీని కోసం వలంటరీలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పని చేస్తున్నారు. మన దగ్గర ఉన్న జ్ఞానం ఇతరులకు చేరినప్పుడు మరింత ఉపయోగం ఉంటుంది. అందుకే వికీపీడియన్స్ ఏండ్ల తరడబడి కృషి చేస్తున్నారు. నా



కావాలంబే వికీపీడియాకు వెళ్లి వెతికేవాడిని. అందులో తెలుగు సమాచారం కూడా అందుబాటులో ఉండేది. నాకు రాయడం ఎలాగూ ఆసక్తి ఉంది, పైగా బ్లగ్ నిర్వహిస్తున్నాను. ఇది వ్యక్తిగత సంతృప్తికి పరిమితం అయ్యేది. కానీ వికీపీడియలో సమాచారం ప్రపంచ వ్యాప్తం అవుతుంది. అందరికి అందుబాటులో ఉంటుందని అనుకున్నాను. అందుకే బ్లగ్ నుంచి వికీపీడియాకు వెళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ఎలా రాయాలో మార్గాలు అన్వేషించాను.

**వికీపీడియాలోకి:** వికీపీడియాలో రాయాలంబే ముందు వికీ ఆర్గాన్యోజన్ వాళ్లను కలవాలని తెలిసింది. వాళ్లను సంప్రదించాను. కొన్ని రోజులు ట్రైయినింగ్ తీసుకున్నాను. వికీ నిబంధ నలు, పద్ధతులను వాళ్ల నేర్చించారు. కొద్దికాలంలోనే శిక్షణ పూర్తి అయింది. ప్రైదరాబాద్లో చారిత్రక ప్రదేశాలను సందర్శిస్తూ వాటి సమాచారాన్ని వికీపీడియాలో రాయడం ప్రారంభించాను. అప్పుడే మొదటి సారి పైగా టూంబ్స్ కు వెళ్లాను. అలా 2017 లో వికీపీడియాలో మొదటి ఆరికల్ సబ్టిట్ చేశాను. వికీపీడియాలో కేటగిరీలు ఉన్నాయి. వికీసోర్స్, వికీ కామన్స్ అని ఐదారు

నా మొదటి ఫాటో వికీ కామన్స్లోకి అప్లోడ్ చేశా. సరూర్ నగర్ లేక ఫాటో అది. దానికి వికీ కామన్స్లో సబ్యులు చాలామంది స్పూందించారు. ఇది నాకు మరింత ఉత్సేజాన్ని ఇచ్చింది. తర్వాత ఫాటోలు అప్లోడ్ చేయడం నిత్య కృత్యంగా మారింది. వికీ కామన్స్ వంద రోజుల చాలెంజ్ స్వీకరించి చాలామంది మద్యలో ఆపేయడమో లేక వంద ఫాటోలు అప్లోడ్ చేసి ఆపేయడమో చేశారు. కానీ దాన్ని కొనసాగించవచ్చని తర్వాత తెలిసింది. దీంతో నా వంద రోజుల చాలెంజ్ను 365 రోజుల వరకూ కొనసాగించాలి అనుకున్నాను. తర్వాత అది విజయవంతంగా పూర్తి అయింది. అది ప్రపంచ రికార్డు కూడా. అప్పటి వరకు ఎవరూ 365ని పూర్తి చేయలేదు. తర్వాత 500 రోజుల చాలెంజ్ తీసుకున్నా. ఈ చాలెంజ్లో భాగంగా తెలంగాణ సంస్కృతి, జీవన విధానం, చారిత్రక విశేషాలను తెలిపే ఫాటోలు సేకరించి వికీ కామన్స్లో చేర్చాను. దీన్ని గుర్తించిన తెలాగాణ సాంస్కృతిక శాఖ హరిక్రిష్ణ గారు రపీంద్ర భారతిలో నాకు సన్నానం చేశారు.

**స్పూందించిన జిమ్మె వేల్:** 365 రోజుల చాలెంజ్ను పూర్తి చేయడమే ప్రపంచ రికార్డు

విషయానికి వస్తే.. మన తెలంగాణ చరిత్రాత్మక ప్రాంతం. ప్రపంచాన్ని ఆకట్టుకున్న చరిత్ర ఉంది. ఎన్నో విశేషాలకు తెలంగాణ కేంద్రం. ఆ సమాచారం అంతా పుస్తకాల్లో, డాక్యుమెంట్లో నిక్కి ప్పమై ఉంది. అది ప్రజలకు అందుబాటులోకి రావాలి. ఈ తరానికి తగ్గట్టు డిజిటలైజ్ అవ్వాలి, తాజా సమాచారం చేరాలి. అందుకే వికీపీడియా చక్కని వేదిక. తెలంగాణ, అంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర ప్రాంతాల్లోని కొన్ని హిస్టారికల్ విషయాలను వికీ లోకి చేర్చాను. ముఖ్యంగా తెలంగాణ సామాజిక జీవన విధానం, సంస్కృతి, గిరిజనులు, పండుగలు, సభలు, సమావేశాలు, సాహిత్య సంబంధిత అంశాలు, భోగోళిక విశ్వితల తాజా సమాచారం వికీలోకి పొందుపరిచాను. ముఖ్యంగా నేను వరంగల్, పైగా ట్రైయినింగ్ తీసుకున్నాను. ■

# ఉత్సవ మాలలు

- ఉత్సవ సత్యనారాయణాచార్య

తెలంగాణ  
సినిమా కవులు

తిరునగర శరత్ చంద్ర  
6309873682



అద్భుతమైన పద్ధకాఖ్యాలతో తెలుగు సాహితీలో కానికి సుపరిచితులైన కవి ఉత్సవ సత్యనారాయణాచార్య. 1976 లో 'యవ్వనం కాబీసింది' సినిమాతో గీత రచయితగా మరీ అడుగు మొపి ఆణిముత్యాల్లాంబి పాటల్ని మనకు అందించారు. సినిమాల్లో ఆయన రాసిన పాటలు చాలా తక్కువ. కాని వాటిలో సాహిత్య పరిమళం, పదసాందర్భం ప్రస్తుతం. 'బోమ్మరిల్లు' (1978), 'బోట్టు కాటుక' (1979), 'విజయ' (1979) సినిమాలకు ఆయన రాసిన పాటలు అద్భుతమైన సాహిత్యపు విలువల్ని పాదుగుకున్నాయి.

**ఈ** జంట నగరాలు హేమంత శిశిరాలు', 'శ్రీకృష్ణ చంద్రోదయం', 'శతరూప' పంటి కావ్యాలతో తెలుగు సాహితీలోకంలో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన సాహాన్ని నిలుపుకొన్న కవి, కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత ఉత్సవ సత్యనారాయణాచార్య. ఖమ్మం జిల్లా చింతకాని గ్రామంలో 1927 జూలై 24 న పుట్టిన ఉత్సవ నిరంతర సాహిత్యధ్యయనంతో తనలోని సృజనాత్మక ప్రతిభకు మెరుగులద్దారు. అద్భుత మైన పద్ధతిలో గేయ రచయితగా చాలామందికి సుపరిచితులైన ఆయన సినిమాకవిగా మాత్రం కొద్దిమందికి తెలుసు. 'యవ్వనం కాబీసింది' (1976) సినిమాతో గితరచయితగా ప్రవేశించి సాహిత్య సంస్కరం ఉన్న పాటలు రాశారు.

## కమ్మని రాగాలు

'యవ్వనం కాబీసింది' సినిమాలో ఆయన రాసిన 'సంసారం ఒక చక్కని వీణ, సంతోషం ఒక కమ్మని రాగం' అనే పాటలో భార్యాభర్తల అను బంధాన్ని, మమకారాన్ని చక్కగా ఆవిష్కరించారు. కుటుంబంలో ఎన్ని కలతలూ, కన్నీళ్ళూ వచ్చినా చిరునవ్వుతో వాటిని ఎదుర్కొంటూ జీవితాన్ని

గడపాలనే గొప్ప జీవితసత్యాన్ని తెలిపారు. ఈ సినిమాలోనే 'అటు కాలనాగు ఇటు వేటగాడు' అనే పాటను కూడా ఆయన రాశారు. ప్రతికూల పరిస్థితులు ఎదురైనపుడు మనిషి మానసిక స్థితి ఎలా ఉంటుందనేది ఈ పాట చెబుతుంది. విషాద సన్నిహితాన్ని కళ్ళముందుంచుతూనే చక్కని సందే శాత్మక విలువల్ని అందిస్తుంది. అలాగే 'బోమ్మరిల్లు' (1978) లో ఆయన రాసిన 'చల్లని రామయ్య చక్కని సీతమ్ము కొలువున్న లోగిలి కోవె లేనమ్మా మా కోవెలేనమ్మా' అనే పాట అటు అన్నాదమ్ముల అనుబంధాన్ని, ఇటు అన్నాచెల్లెళ్ళ ప్రేమానురాగాల్ని తెలియజేస్తుంది. ఈ సినిమాలోనే ఒక విషాద గీతాన్ని కూడా ఆయన రాశారు. ఇక 'విజయ' (1979) సినిమాలో 'కన్నెపిల్ల మూడు ముళ్ళతో కావ్యనాయికైనదండీ నేటి నుండి...' అనే పాటలో పెళ్ళి కాబోతున్న ఆడపిల్లలోని ఆనందాన్ని, తెలుగింటి పెళ్ళి వాతావరణాన్ని కళ్ళకు కట్టారు. పాట అంతా కూడా ఆడపడుచు సౌభాగ్యాన్ని, సౌంధ్యాన్ని ఎంతో అద్భుతంగా ప్రకటిస్తుంది.

## విలువైన పాటలు

'బోట్టు కాటుక' (1979) లో ఆయన రాసిన 'సీ

తమ్మ చరితమే రామాయణం, మా ఆమ్మ కథ మాకు పారాయణం' అనే పాట కుటుంబ విలువల్ని వివరించే పాట. పిల్లలంతా చేరి తమ తల్లికి పుట్టినరోజు వేడుకలను జరుపుతూ పాడే పాట ఇది. పిల్లలకు ఉండే పెద్ద మనసును, వారి కల్గా పటమెరుగని స్వచ్ఛమైన ప్రేమను, నిర్మలత్యాన్ని గూర్చి ఈ పాటలో ఎంతో బాగా చెప్పారు. ఇల్లాలు కుటుంబాన్ని నడిపించడానికి ఎన్ని సమస్యలనైనా ఎదుర్కొంటుందని, తల్లిగా, కూతురిగా, భార్యగా అన్ని బాధ్యతలను మోస్తూ, అను రాగాన్నే అసరాగా చేసుకుని, నిస్వార్థంగా చేస్తుందని ఈ పాటలో వివరించారు. 'యవ్వనం కాబీసింది', 'బోమ్మరిల్లు', 'విజయ', 'బోట్టు కాటుక' మొదలగు సినిమాలకు మాత్రమే ఆయన పాటలు రాశారు. తెలుగింటి సంప్రదా యపు వాతావరణం, ఇతిహసపు గొప్పతనాన్ని తెలిపే వైనం, కుటుంబ విలువలు, మానవతా సంస్కరం పంటి వస్తీ ఆయన పాటల్లో ఎక్కువగా కనిపించే అంశాలు.

మరపురాని మధురగీతాల్ని మనకందించిన ఉత్సవ సత్యనారాయణాచార్య 2007 ఆక్రోబర్ 23న మరణించారు. ■

# నమస్తే తెలంగాణ ముల్కునూరు ప్రజాగ్రంథాలయం

[ముల్కునూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), వరంగల్ అర్బన్ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్ఘాసం

సంస్కృతి, చరిత్ర,  
సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల.  
వైయిధ్యాల నేపథ్యంలో  
కథ ఉండాలి.  
నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు  
పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే  
ఆప్యునం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన  
కథలలో ఉత్తమమైన  
**22** కథలను  
ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతుల  
వివరాలు



**2**

ద్వార్తియ బహుమతులు (బక్కలికి)  
రూ. 25,000

**3**

తృతీయ బహుమతులు (బక్కలికి)  
రూ. 10,000

**6**

కన్నాలేషన్ బహుమతులు (బక్కలికి)  
రూ. 5,000



## నియమ నిబంధనలు

ఇంతకు ముందు ఎక్కుడా (ప్రింట్ ప్రతికలలో గానీ, వెబ్ ప్రతికలలో గానీ, వ్యక్తిగత భ్యాగులలో గానీ, సోషల్ మీడియాలోగానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్చం. పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి. ప్రచురణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

ఒకరు ఎన్ని కథలైనా పంపాచు.

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

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

బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నీర్మిత్తలదే తుది నీర్మిత్తయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతియ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఉదంగంలో ఉన్న తెలుగు వార్షికా కథలు పంపవచు.

విజేతలకు ముల్కునూరులో బహుమతుల ప్రదాన కార్యక్రమం ఉంటుంది.

కథలపోటీ ఫలితాలు నమస్తే తెలంగాణ బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

కథలు మాకు  
ఉండాల్సిన చివరి తేటి

**సెప్టెంబర్ 15, 2020**

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

పది కథలను  
సాధారణ ప్రచురణ  
కోసం స్ప్యాక్లాస్టాం.  
ఈ కథలకు వెయ్యి  
రూపాయలతో పాటు,  
జ్ఞాపికలు అండజేస్టాం.

బహుమతి పొందిన  
కథలు పుస్తక రూపంలో  
కూడా అచ్చు వేసి లభి  
కారం పోటీ  
నిర్వాహకులకు  
ఉంటుంది.

## పంపాల్సిన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి.
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్లో వర్డ్ప్లైల్ పంపవచు. దాన్ని పీడీఎఫ్లోకి కూడా మార్పి ఎట్టాచ్ చేయాలి.
- పేజీమేకర్లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు పీఎమ్డి ఫైల్సు, పీడీఎఫ్సు కూడా జత చేసి ఆ రెండింటిసీ ఈ-మెయిల్లో ఎట్టాచ్ చేసి పంపాలి.
- డీటీపీ, వర్డ్ప్లైల్ ఏ4 స్పేజీలో 14 నుంచి 16 ఫాంట్లో నాలుగు, ఐదు పేజీలకు మించకూడదు.
- పదాల్లో అయితే కథ 1500 పదాలకు మించకూడదు.
- హామీపత్రం జత చేయడం మర్చిపోవద్దు.
- కథల ప్రతులపైన రచయిత / రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రం పైన మాత్రమే పేరు ఉండాలి.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

బతుకమ్మ కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ

# 8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10,

బంజారాపీట్, హైదరాబాద్ – 500 034.

మీ కథలు పంపాల్సిన ఈ-మెయిల్ ఎడి  
sunmag@ntnews.com

# బోమ్మ వడింబి!

ఈ పోస్టర్ ప్రీక్షకుడిని థియేటర్ వైపు నడిపిస్తుంది. కథ ఏమిటో అనే ఉత్సవతను రేకెత్తిస్తుంది. సినిమా తాలూకు తొలి ఇంప్రెషన్సు తీసుకురావడంలో పోస్టర్ డిజైనింగ్ కీలక భూమిక పోషిస్తుంది. సాంకేతికత, స్మాజనాత్మకత కలబోసిన పజ్ఞసిటీ డిజైనింగ్ సినీ నిర్మాణంలో ముఖ్య విభాగంగా చెలామణి అవుతోంది. తెలుగు చిత్రసీమలో లగ్గేణి ప్రచారరూపకర్తలుగా పేరు తెచ్చుకున్నారు అనిల్-భాను. దాదాపు రెండొందలకు పైగా సినిమాలకు పనిచేసి తమ ప్రతిభను చాటుకున్నారు. ఖడ్గం, బోమ్మలిల్ల, కిక్, రేసుగుర్ఱం, గోపాల గోపాల, సీతమ్మ వాకిట్లో సీలిమలై చెట్టు వంటి చిత్రాలు వారి తెలీర్కు వన్నెతెచ్చాయి. బతుకమ్మ పలకలంచినప్పుడు అనిల్-భాను చెప్పిన సంగతులివి..

... కళాధరీ రావు

**మే** మీదురం తొలుత ఎడిట్ అనే మర్టీమీ డియా ఇనిసిట్యూట్లో రెండెక్స్ డిప్లొమ్యూ కోర్స్ చేశాం. ఆరంభంలో పట్టిసిటీ డిజైన రూగా పనిచేస్తామనుకోలేదు. దర్శకత్వం, సటన విభాగాల మీద ఎక్కువగా ఆసక్తి ఉండేది.

## ఊహాలకు అందమైన రూపమే డిజైనింగ్

పోస్టర్ డిజైనింగ్కు ఎక్కడి నుంచో స్థాట్రి తీసుకోవాల్సి అవసరం లేదు. ఇంటర్నెట్లో వచ్చే కంటింట్, ప్రపంచ సినిమా పోస్టర్ తాలూకు డిజైన్సు, వివిధ భారతీయ భాషా చిత్రాల్లో తయారవు తన్న పోస్టర్సు జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే సరి పోతుంది. అంత మాత్రాన వాటిని కాపీ కొట్టి డిజైనింగ్ ఎవరూ చేయరు. ఓ మంచి పోస్టర్ మనకు ప్రేరణనిస్తుంది. మన స్మాజ నాత్మకతను మరింత ఉన్నతికరిస్తుంది. సూపర్మేన్ సినిమా అనగానే ఓ పోస్టర్ మన ఊహాల్లో మొదలుతుంది. దానికోసం ప్రత్యేకంగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉండదు. మన మస్తిష్కంలో తటస్థించిన ఆలోచనకు మరింతగా పదును పెడితే చాలు..మన ఊహాలకు అందమైన రూపాన్ని తీసుకురావోచు.

అయితే మా కలల్చి సాఫల్యం చేసుకోవడా నికి ఇండప్టీలో ఎవరూ పరిచయస్తులు లేక పోవడంతో మాకు తెలిసిన విద్య ద్వారా పట్టి సిటీ డిజైనర్లుగా అవకాశాల్ని వెతుక్కేవాలను కున్నాం. దర్శకుడు కృష్ణపంచిగారి పరి చయంతో మా కెరీర్ మలుపు తిరి గింది. ఆయన దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'ఖడ్గం' పట్టిసిటీ డిజైనర్లుగా మా కెరీర్కు తొలి బ్రేక్ నిచ్చింది.

## ఆదిత్య మూర్యజీక్తి అరంభం

సినిమాల్కోకి రాక ముందు సంవత్సరం పాటు ఆదిత్య మూర్యజీక్తు సంబంధించిన డిజైన్ వర్క్ చేశాం. ఆక్రమే మా ప్రతిభకు మెరుగులుదిద్దుకున్నాం. కలర్ కాంబినేషన్స్ ఎలా వాడాలి? సాంకేతిక నైపుణ్యాల్ని ఎలా ఇంప్రూవ్ చేసుకోవాలి? క్లయింట్సు మెప్పించే విధంగా క్రియేటివ్‌గా ఎలా ఆలోచించాలో తెలుసుకున్నాం. ఆ ఏడాదిలో మేము చేసిన వర్క్సు దర్శకుడు కృష్ణపంచిగారికి మాపించాం. అప్పుడు ఆయన మాతో 'ఆదియో క్యాసెట్'

ఇన్లే

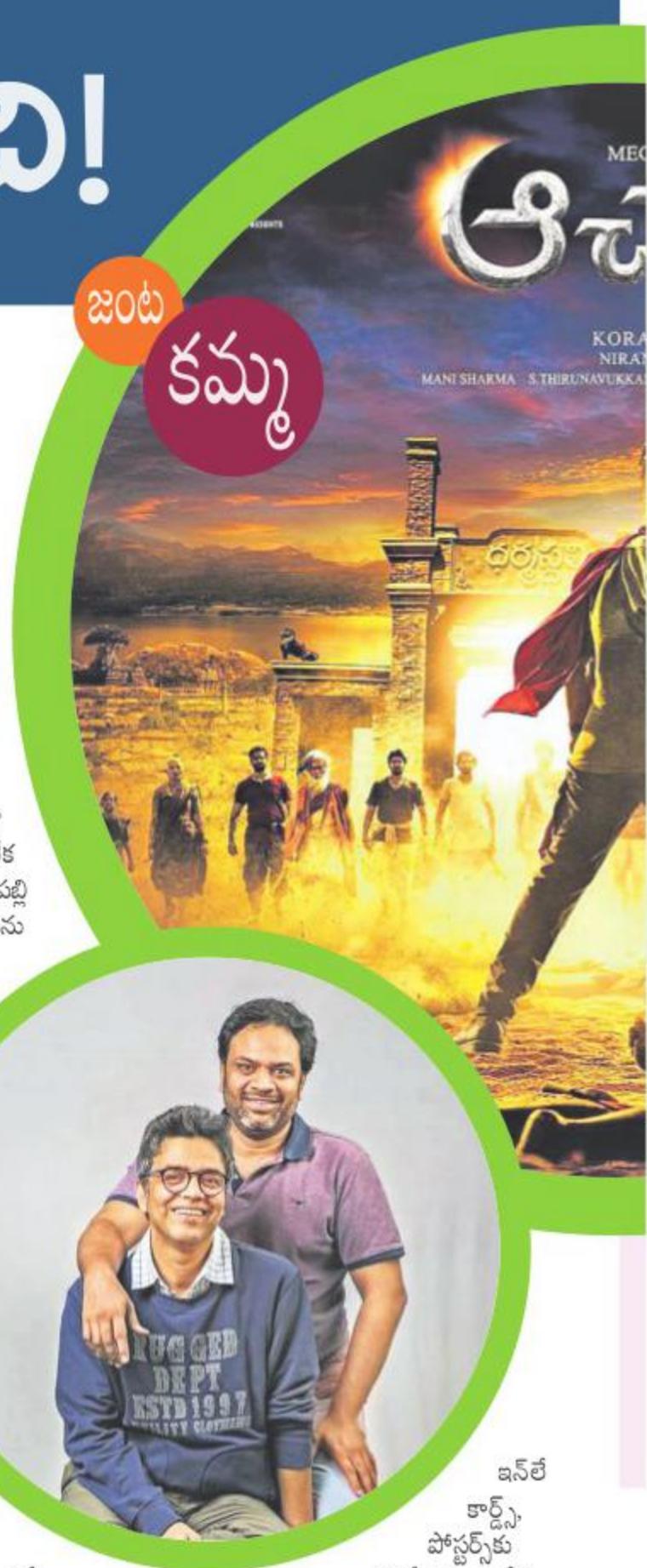
కార్డ్స్, పోస్టర్కు పనిచేయడం వేరు.

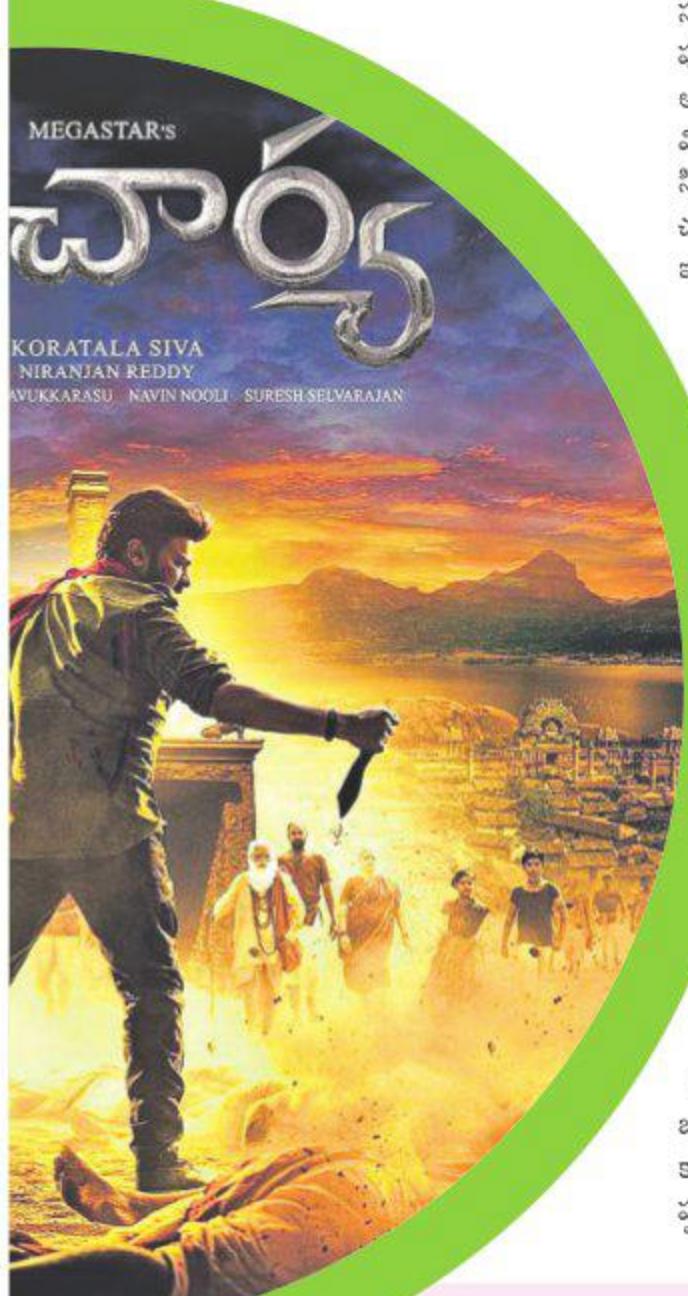
సినిమా అంటే పెద్ద కాన్వాస్లో ఉంటుంది కాబట్టి మీకు అవకాశం ఇస్తానో లేదో చెప్పాలేను' అని అన్నారు. ఆ తర్వాత మేము చేసిన డిజైన్సు నచ్చడంతో 'ఖడ్గం' సినిమాకు అవకాశమి



జంట  
కమ్మ

కమ్మ





MEGASTAR'S

# చలో

KORATALA SIVA  
NIRANJAN REDDY  
AVUKKARASU NAVIN NOOLI SURESH SELVARAJAN

సుకుంటాం. చిత్ర కథలోని సంఘర్షణ, మలు పులు ఏమిటి? సినిమాకు సంబంధించిన ఏ అంశాన్ని ప్రేక్షకులకు రివీల్ చేయకూడదు? అనే విషయాల మీద దృష్టిపెడతాం. పోస్టర్ చూస్తేనే సినిమాలో ఏముంటుందో అని ప్రేక్షకులు ఊహించుకోగలగాలి. కేవలం ఒక దృశ్యం ద్వారా సినిమా ఇతివ్యతిం ఏమిటో అనే ఉత్సుకతను ప్రేక్షకుల్లో తీసుకురావాలి. అప్పుడే పోస్టర్ ప్రేక్షకులకు ధియే

టర్మిట్ రప్పించగలుగుతుంది. అయితే కొందరు దర్శకులు మాత్రం సినిమా కథాంశం మొత్తం వివరించి పోస్టర్ డిజైన్ చేయమని చెబుతారు. 'కిక్' సినిమాకు పనిచేసినప్పుడు దర్శకుడు సురేందర్ రెడ్డి మాకు స్మృత్పి మొత్తం వివరించారు. కథలోని భావేధ్యగాలకు అనుగుణంగా డిజైన్ చేయమని కోరారు.

### అలోచనల్ని సమన్వయం చేస్తూ..

సినీరంగంలో పట్టిసిటీ డిజైనర్లకు స్పృజనాత్మక పరమైన స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. మా పనితనం ఏమిటో పరిశ్రమ వారికి తెలిసే ఉంటుంది కాబట్టి వృత్తిలో ఎలాంటి జోక్కుం చేసుకోరు. అయితే ప్రతి దర్శకుడికి కథ రాసుకునేముందు సినిమా పోస్టర్ ఎలా ఉండాలో ఓ విజన్ ఉంటుంది. లవ్సోరీ, యాథ్కు, పీరియాడిక్...ఇలా జోనర్సు బట్టి వారు కోరుకున్న పంధాలో పోస్టర్ డిజైన్ కావాలనుకుంటారు. స్క్రేచ్ ల ద్వారా, స్టోర్ డిస్ట్రిబ్యూన్ ద్వారా పోస్టర్ గురించి మాకు వివరిస్తారు.



### బోర్డగ్గరకత్తికడిగే సీన్

'రక్త చరిత్ర' సినిమా కోసం దర్శకుడు రామీగో పాల్ వర్ష పోస్టర్ డిజైన్ విభిన్నంగా ఉండాలని చెప్పారు. తొలుత కొన్ని ఐదియాన్ అనుకున్నా ఏమీ వర్గపుట రాలేదు. దాంతో 'అవసరమైతే స్ప్రాల్గా మాట చేసుకోని రండి...పోస్టర్ మాత్రం అద్భుతంగా ఉండాలి' అని వర్గారు చెప్పారు. దాంతో మేము ఇర్మైమంది జానియర్ ఆర్టిస్టులు, సుమోలు, రెడ్మేడ్ గన్స్ తీసుకొని ప్రైదరాబాద్కు సమీపంలో ఒక డై ల్యాండ్కు వెళ్లాం. అక్కడ రోజు మొత్తం వివిధ కాంబినేషన్లో ఫాటో మాట చేశాం. చివరగా ప్యాక్ప్ చెప్పి వచ్చేముందు మాటింగ్ కోసం రక్తం మాదిరిగా పూతపూసిన కత్తిని ఓ బోర్డగ్గర కడగాలనుకున్నాం. ఆ షాట్సు పోస్టర్ డిజైనింగ్కు వాడుకుంటే ఎలా ఉంటుందో అనిపించింది. ఇదే ఏప్యూన్ని మేమిద్దరం చర్చించుకొని ఓకే చేశాం. ఆ సీన్సు పోస్టర్గా డిజైన్ చేసి

ఒకప్పుడు మంచి ఆర్టిస్టులు, చిత్రలేఖనంపై ఆభిరుచి ఉన్నవారే పట్టిసిటీ డిజైనర్లుగా పనిచేసేవారు. అప్పటి వర్క్ మొత్తం మాన్యువర్లుగా జరిగేది. ఇప్పుడు డిజిటల్ అవడం వల్ల డిజైనింగ్ రూపురేఖలు మారిపోయాయి. ప్రస్తుతం డిజైనర్లుగా రాణించాలనుకునే వారికి పెయింటింగ్, ఆర్ట్లో ప్రవేశం అవసరం లేదు. అయితే పైన్ ఆర్ట్లో ప్రతిభ కలిగిన వారు డిజైనింగ్ రంగంలో మరింత మెరుగైన విద్యను ప్రదర్శించగలుగుతారు. పట్టిసిటీ డిజైనర్లుగా కెరీర్ను ఎంచుకునే వారు కేవలం ఫాటోషాప్, మల్టీమీడియా సాప్లైవేర్ మాత్రమే నేర్చుంటే సరిపోదు. సాంకేతికంగా ఎంత ప్రతిభ ఉన్నా స్పృజనాత్మక ఆలోచనలు లేకుంటే ఈ రంగంలో రాణించలేదు. ఎదుటివారి భావాల్ని ఆకాశింపు చేసుకోని పోస్టర్లో తీసుకురాగలగాలి. విద్యత్తు ఉన్నప్పుడే డిజైనర్లుగా పేరు తెచ్చుకుంటారు. అదే ఏప్యూన్ని మేమిద్దరం చర్చించుకొని ఓకే చేశాం. ఆ సీన్సు పోస్టర్గా డిజైన్ చేసి

**సాంకేతికతు,  
స్పృజన జీవిదీగా..**

చ్చారు. అలా చిత్రసీమలో మా ప్రయాణం ఆరం భమైంది.

**కథ ఏమిటో తెలుసుకుంటాం..**

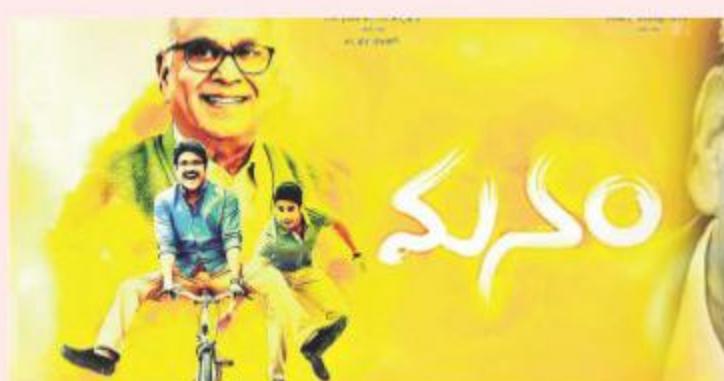
సినిమాకు సంబంధించిన పోస్టర్ డిజైన్ చేసే ముందు దర్శకుడి ద్వారా స్టోర్లైన్ ఏమిటో తెలు

కలర్ కాంబినేషన్ గురించి... పోస్టర్ ద్వారా తెలియజేప్పే భావం గురించి కొందరు దర్శకులు రెఫరెన్సులు సూచిస్తారు. ఈ అంశాలన్నింటిని పరిగణనలోకి తీసుకొని దర్శకుడి ఐదియాలను, మా క్రియేటివ్ విజన్సును సమన్వయం చేసుకుంటూ ప్రేక్షకులు మెచ్చేలా పట్టిసిటీ డిజైన్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

రామీగో పాల్ వర్గారికి మాపించాం. ఎన్నో రకాల డిజైన్సు ఉన్నప్పుటికి వర్గారు బోర్డింగ్ దగ్గర కత్తికడిగే పోస్టర్ను ఓకే చేసి 'ప్స్టిలుక్కగా విడుదల చేద్దాం' అన్నారు. ఆ సినిమా పోస్టర్కు మంచి స్పృజన వచ్చింది. ఎలాంటి ముందస్తు స్టోర్ లేకుండా క్యాబుల్ గా తీసిన ప్రైల్కు మంచి వేరొచ్చింది. అలా కొన్ని సినిమాలు ఇన్స్టోర్సుగా వర్గ పుట్ అవతుంటాయి.

**సోపల్ మీడియాలో మంచి కంటింట్**

ప్రస్తుతం ఇంటర్వెన్ట్, సోపల్ మీడియాలో వచ్చే కంటింట్ ఎంతో క్రియేటివ్గా ఉంటోంది. చాలా మంది ఫాటోల్లో అందంగా ముస్తాబు చేసుకొని తమ భాతాల్లో పోస్టర్ చేసుకొన్నారు. కేవలం డిజైనర్లే కాదు. సాధారణ వ్యక్తులు కూడా ఫాటోలు.. వాటితాలూకు డిజైనపై చక్కబేచి అభిరుచిని కలిగి ఉంటున్నారు. దానిని డిజైనర్లు ప్రాఫెషనల్గా ప్రజెంట్ చేసుకుంటారు.



# మీది పిట్టకు పులుసు పెట్టినట్లు..

సరైన ప్రయత్నం, పదుక రచన లేకుండానే కార్యసిద్ధి కోసం ప్రయత్నం చేసేవారిని ఉద్దేశించి ఈ సామెతను వాడుతుంటారు. పూర్వకాలంలో ఓ వేటగాడు తన భార్యను పెలిచి ‘పిట్టమాసంతో పులుసు పెట్టు’ అని అడిగాడట. ‘మరి పిట్టమాసం ఏదయ్యా’ అని భార్య అడుగగా.. ‘అదిగో ఆకాశంలో ఎగురుతున్నాయి కదా! వెళ్లి పట్టుకొని తెస్తాను. ఇంతలోపు నుష్టేతే పులుసు కాస్తూ ఉండు’ అని చెప్పాడట. అలా ఈ సామెత పుట్టేంది. కొందరు ఇంటర్వ్యూలకు వెళ్లకుండానే ఉద్యోగం వచ్చేసినట్లు, పరీక్షలు రాయకుండానే పాసైపోయినట్లు తెగ సంబురపడుతుంటారు. అలాంటి సంద



## పులుకుబడులు

రాఘుల్లో ‘మీది పిట్టకు పులుసు పెట్టినట్లే చేస్తుండు’ అని అంటుంటారు. ‘ఆలూలేదు చూలూ లేదు కొడుకు పేరు సోమ లింగం’, ‘మబ్బుల్లో నీళ్లు చూసి ముంత వోలకబోసినట్లు’, ‘ఎదు రింటి ఆటలు నెఱ్యు కాసినట్లు’ అనే సామెతలను కూడా ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే వాడుతుంటారు.



అర్థావరణ..

## చాట చేపాయి

‘చాట చేపాయి’ అంటే తిరిగిరాని అప్పు అని అర్థం. చాట అంటే బియ్యం చెరిగేందుకు ఉపయోగించేది. ‘చేపాయి’ అంటే చేబడులు. ఎలాంటి హమీ లేకుండా అప్పు ఇవ్వడాన్ని చేపాయి లేదా చేబడులు అంటారు. ఎవరిదగ్గ రైనా బస్తాల లెక్కన ధాన్యం బదులు తీసుకుంటే అటు ఇచ్చిన వారికి, అటు పుచ్చుకున్నవారికి ఓ లెక్క అనేది ఉంటుంది. తీసుకున్న వారికి కూడా ధాన్యాన్ని మళ్ళీ తిరిగి ఇవ్వాలనే భయం ఉంటుంది. అలాకాకుండా అవసరం ఉన్నప్పుడల్లా పక్కింట్లోనో, ఎదురింట్లోనో ఒక చాటిడు బియ్యం అడిగి తీసుకుంటే అది ఎక్కువగా లెక్కలో రాదు.

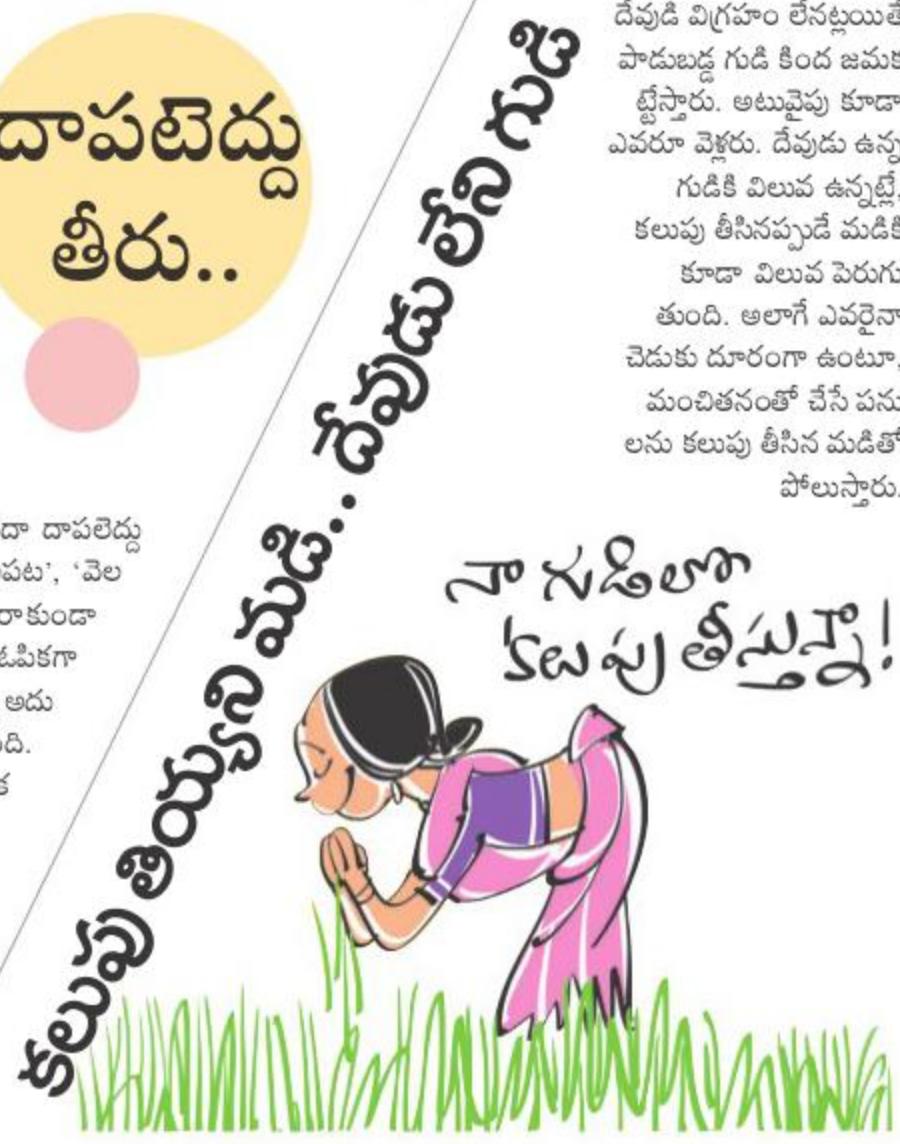


ఇచ్చినవారు కూడా ఎక్కువగా అడుగలేదు. ఇలా ఆ అప్పు అనేది తిరిగిరాని భాతాలోకి వెళ్లిపోతుంది. అలాంటి సందర్భాన్ని ‘చాట చేపాయి’ అని అంటుంటారు.



## దాపటద్దు తీరు..

నాగలి దున్నేటప్పుడు ఎడమపైపున ఉండే ఎద్దును దాపటద్దు లేదా దాపలెద్దు అంటారు. ‘దాపట’, ‘దాపల’ అంటే ఎడమపైపు అని అర్థం. ‘వెలపట’, ‘వెలపల’ అంటే కుడిపైపు అని అర్థం. నాగలి సాలు వంకరటింకరగా రాకుండా చక్కగా ఉండాలంటే నాగలికి ఎడమపైపున ఉండే ఎద్దు హసారుగా, టపికగా ఉండాలి. కుడిపైపు ఉన్న ఎద్దు కాశ్చ పక్కకు జరిగినా, దాపటద్దు దాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. పొలంలో నాగలి సాలన్ని చక్కగా వచ్చేలా చేస్తుంది. ఈ విషయంలో వెలపటద్దు బలహీనంగా ఉన్నా, సరిగ్గ పని చేయక పోయినా పెద్ద ఇబ్బంది ఏమీ ఉండడు. కానీ, దాపటద్దు మాత్రం బలంగా, తెలివిగలదై ఉండాలి. అదేవిధంగా గ్రామాల్లో ఎవరైనా బలంగా, మంచి తెలివితేటలతో ఉండేవారికి దాపటద్దుతో పోలు స్తారు. ‘వాడిదంతా దాపటద్దు తీరు. ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉంటాడు’ అని అంటుంటారు.



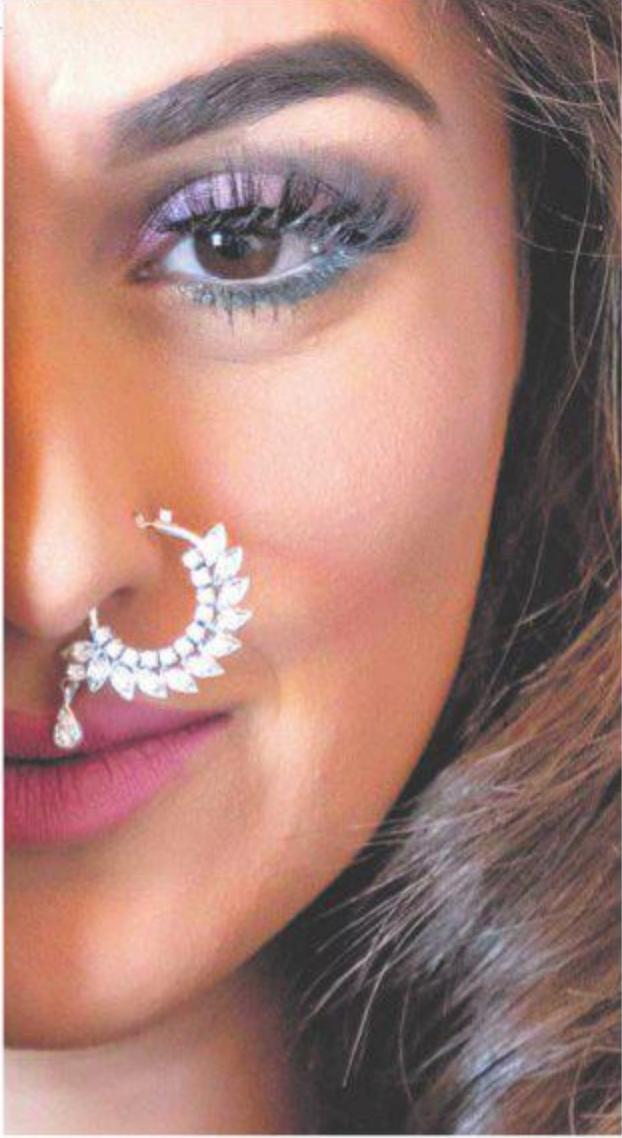
మన సామెత..

ఏ పని చేసినా సంస్కారపం తంగా ఉండాలని పెద్దలు చెబుతుంటారు. అదే విషయాన్ని వ్యవసాయానికి, ఆధ్యాత్మికతపు ముడిపెట్టి చెప్పే సామెత ఇది. మడిల్లో కలుపు తీయకుంటే పాలం ఎక్కువగా పండడు. ఫలితంగా దిగుబడి తగ్గి, రైతు నష్టపోతాడు. అదేవిధంగా గుడి లోపల దేవుడి విగ్రహం ఉంటేనే, నిత్యపూజలతో ఆప్రదేశమంతా సంస్కారపం తంగా కనిపిస్తుంది. ఒకవేళ దేవుడి విగ్రహం లేనట్లయితే పాడుబడ్డ గుడి కింద జమక టైస్తారు. అటుబైపు కూడా ఎవరూ వెళ్లరు. దేవుడు ఉన్న గుడికి విలువ ఉన్నట్టే, కలుపు తీసినప్పుడే మడికి కూడా విలువ పెరుగుతుంది. అలాగే ఎవరైనా చెడుకు దూరంగా ఉంటూ, మంచితనంతో చేసే పనులను కలుపు తీసిన మడితో పోలుస్తారు.

## నాగుడిలూ కెబుత్తుట్టో!

# ముచ్చటన్ చ్చె ముక్కుపుడక!

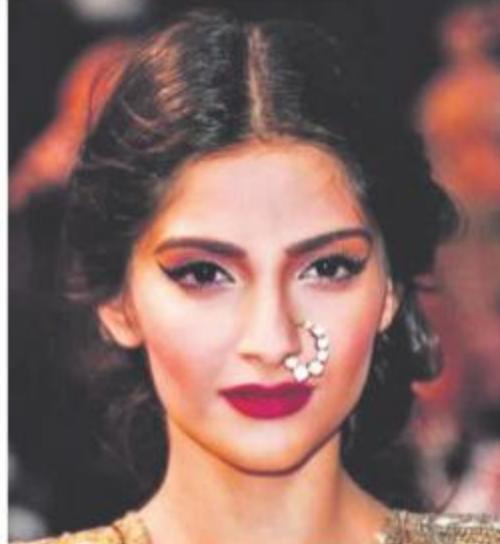
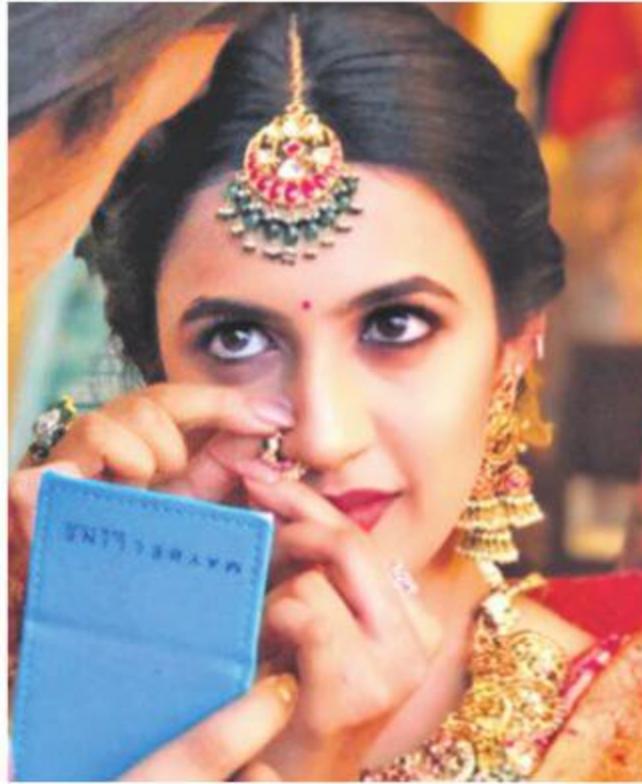
పెండ్లి.. పేరంటం ఏదైనా.. అందంగా ముస్తాబపుతేనే అందం.. వై నుంచి కింద వరకు సగలు బిగేసినా.. చాలామంచి ముక్కుపుడకను మాత్రం పెద్దగా పట్టించుకోరు.. ఒక్కసారి ఆ ముక్కుర ఎంత లందం తీసుకొస్తుందో పెడితే కానీ అర్థం కాదు.. అలంకారప్రాయంగానే కాదు.. అరోగ్యంపరంగానూ.. ముక్కుపుడక మహాత్మ్యం అలాంటిది.. అంతలా అందాన్ని తెచ్చి పెట్టే ముక్కుపుడక గులంచి తెలుసుకోకపాకే ఎలా?



“ముక్కు ముల్లాకు మెరిసెను.. మెరిసెను” అంటూ పాటలు పచ్చినా, ముక్కుపుడక ఉందంటే వాళ్లు ‘తెలుగుమ్మాయిలు’ అంటూ సినిమాలు దైలా గీలు పెట్టినా అంతా ముక్కుపుడక చుట్టే తిరుగుతుంది. ఆ పేరుతో సినిమా కూడా ఉందంటే.. ముక్కుపుడకకి ఉన్న విశిష్టతేంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అయితే మన ముక్కును బట్టి, ముఖాన్ని బట్టి కూడా ముక్కుపుడక ధరించాలని ఎప్పుడైనా అనుకున్నారా? కానీ ఆలాగే చేయాలట. ఎది పడితే అది పెట్టేసుకోని నప్పకుండా ఉంటే ఎలా? ఆ సమయంలో భాధపడడం కంటే ముందుగానే తెలుసుకోండి. ఎన్నిరకాలున్నాయి? అలాగే ముక్కుపుడకకి ఉన్న విశిష్టత ఏంటో తెలుసుకోండి.

**ఎన్ని రకాలుగా..**

ముక్కుపుడక.. ముక్కుపుల్ల.. నాథ్.. నోసీరింగ్ ఇలా పలువేర్లతో, పలు డిజైన్లలో ఇవి మార్కెట్లలో సందడి చేస్తున్నాయి. చాలావరకు పుల్లలా ఉన్న పుడకను పెట్టుకోవడం సంప్రదాయం వస్తున్నది. ముత్యం, డైమండ్, మొత్తం బంగారంతో పుల్లలా ఉండే ముక్కుపుడక ఉంటుంది. వెనుక స్మార్కోతో ముక్కును బిగించినట్లుగా పెట్టేస్తారు. పువ్వుల్లా వచ్చే డిజైన్లతో వీటిని ఎక్కువగా చేయస్తుంటారు. అప్పట్లో శ్రీదేవి ముక్కుపుడక చాలా ఫేమస్. అమ్మా వారికి ఎక్కువగా అర్థ చంద్రకారంలో పుడక పెడుతుంటారు. ప్రస్తుతం పెండ్లిక్కు, ఇతర ఘంక్కన్కను మాత్రం వీటిని ధరిస్తున్నారు. దీంటో ప్రెస్సింగ్ వికూడా వస్తున్నాయి. కొన్ని ముక్కుపుల్లతో పాటు, ఈ పుడక పెట్టేలా వచ్చే డిజైన్లు ఉన్నాయి. ముక్కుకి రంధ్రం చేయించున్నా కూడా ముక్కుపుడక ధరించేలా కొన్ని డిజైన్లు ఉన్నాయి. వీటిని ఒక్కట్టే చాలు. అలా ముక్కు మీద ఫీక్స్ అవుతుంది. ఇక నాథనీ అని.. రాజస్థాన్, గుజరాత్ ముక్కుపుడకలున్నాయి. సన్మా.. చిన్న పైజా గాజులా వచ్చి,



ఏ ఆకృతికి..  
ఎలా?

దానికి ఒక బంగారు తీగతో జుట్టుకు పెట్టేలా వచ్చే డిజైన్లున్నాయి. ఇవి ఎక్కువగా పెండ్లికూతుట్టు ధరిస్తున్నారు. నాథనీలో కూడా రకాలున్నాయి. బైన్ లేకుండా వచ్చే సైల్ ఇప్పుడు బాలీవుడ్లో రాజ్య మేలుతుంది. ఇవికాకుండా.. ఒక్క రాష్ట్రంలో ఒక్క లా ప్రత్యేకంగా ఈ ముక్కుపుడకలు పెడుతుంటారు. మహరాష్ట్ర, పంజాబ్, ఉత్తరాఖండ్, దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఈ ముక్కుపుడకల సాందర్భాన్ని చూడాల్సినా.

- కోడిగుడ్లు ఆకబుతి ఉన్న మహిళలు పంజాబీనాథ్ వంటి గోలుసు లతో ఉన్న ముక్కుపుడకలు పెట్టుకోవచ్చు. ఇది ఈ ముఖాకబుతి వారికి బాగా సూటపుతుంది.
- చిన్న ముక్కు లేదా చిన్న ముఖం ఉన్నవారు ఒక చిన్న వజ్రం ఉన్న స్టాండ్ ఎంచుకోవాలి. దీనివల్ల ముఖం మరింత అందంగా మెరిసిపోతుంది.
- చతురప్రాకారం లేదా లాగర్ ముక్కు ఉన్న మహిళలు పెద్ద రాళ్లతో కూడిన ముక్కుపుల్లను పెట్టుకోవాలి. మీ ముఖం మరింత పెద్దగా కాకుండా కనిపించేలా చేస్తుంది. ముక్కుపుడక మీదకి మనసు మళ్లేలా చేస్తుంది.
- పదునైన ముక్కు ఉంటే రింగుల్లా ఉండే ముక్కుపుడకలని ఎంచుకోవాలి. ఇది మీకు అద్భుతమైన రూపాన్ని పొందేలా చేస్తుంది.
- గుండని ముఖం ఉన్న వాళ్ల వంపు ఆకారం, వబుత్తాకారంలో ఉన్న ముక్కు రింగ్ పెట్టుకోవాలి. దీనివల్ల ముఖం చాలా స్నిమ్గా కనిపిస్తుంది.
- హర్ష పేప్ ఉన్న వాళ్లు పెద్ద పెద్ద ముక్కు పుడకలు, నాథనీగా ఉన్నవాటేని ఎంచుకుటవాలి. ఇది మీ విశాలమైన నుంచి దబుపైని ఆకర్షిస్తుంది.
- పొడవాటి ముఖ ఆకారం ఉన్న మహిళలు పెద్ద పెద్ద రింగుల్లా ఉన్న వాటేని ఎంచుకుంటే బాగుంతారు. గోలుసు లేని నాథ్ అన్ని ముఖాకబుతులకు బాగా కనిపిస్తుంది.

# తండ్రులూ.. కొడుకులూ..

ఈవారం కథ

అంపశయ్యనవీన్.

నో

రాయణరావు ఫోన్ చేశాడు.  
“ఏం చేస్తున్నారండి రచయిత  
గారూ? యేమన్నా రాస్తున్నారా”  
అన్నాడు నారాయణరావు.

“ఎమీ రాయడం లేదు. పేపర్  
చదువుతున్నాను” అన్నాను.  
“ఇష్ట్ యూ డోంట్ మైండ్, మా ఇంటి దాకా  
వస్తావా? నీకో మంచి కథ చెబుతాను”  
అన్నాడతడు.

“రావటానికి అభ్యంతరం యేమీ లేదు.  
ఎలా రావాలన్నదే సమస్య...” అన్నాను.  
“నేను కారు పంపిస్తాను... వచ్చేయ. నేను  
చెప్పే కథ నీకు చాలా ఉపయోగపడ్డుంది.  
దాన్ని నువ్వు నీ భాషలో మంచి కథగా  
రాయుచ్చు” అన్నాడు.

“అయితే కారు పంపించు” అన్నాను.  
అతడు చెప్పబోయేదేమిబో ఊహించటానికి  
ప్రయత్నిస్తూ...

“మా డ్రైవర్ ఒక అరగంటలో వస్తాడు.  
రాగానే పంపిస్తాను” అన్నాడు నారాయణ  
రావు.

“అలాగే!” అన్నాను.  
అరగంటలో నారాయణరావు కారు పంపిం



చాడు. వాళ్ళ డ్రైవర్కు మా ఇల్లు తెలుసు. నారాయణరావు  
నాకు చిన్ననాటి స్నేహితుడు. బి.ఎ. వరకు కలిసే చదువుకు  
న్నాము. తర్వాత ఆతడు వాళ్ళ నాన్న చేసిన మందుల బిజి  
నెన్నె కంటిన్నాయి చేసి బాగా సంపాదించాడు. తన చిన్ననాటి  
మిత్రులకు యే సహాయం అంటే ఆ సహాయం చేసే మంచి  
గుణం ఆతనికుంది. అందుకే మా మిత్రబృందమంతా  
అతన్ని చాలా గౌరవిస్తుంది.

నేను వెళ్ళి వాళ్ళ డ్రౌయింగ్స్‌లో కూర్చోగానే నారాయణరావు వచ్చేశాడు.

“అప్పుడుప్పుడు సుందర్ నా దగ్గరకొచ్చి ఆతని బాధంతా  
చెప్పుకుంటుంటాడు. నీకు చెబుతానన్న కథ ఆతనికి సంబం  
ధించిందే” అంటూ వచ్చాడు నారాయణరావు.

“సుందర్కు బాధేమిటి? బాగానే ఉన్నాడు కదా... మంచి  
హస్యప్రియుడు... ఎప్పుడూ నప్పుతూ తన మట్టా ఉన్నవాళ్ళను నిష్టిస్తూ సరదాగానే ఉంటాడు” అన్నాను.

“నిజమేనండి రచయిత గారు... ఈ సుందర్ తన బాధల్ని



శ్రీ లక్ష్మి

నాతో తప్ప ఎవరితోనూ చెప్పుకోడు...”  
“ట.కె... ట.కె... ఇంతకూ వాడి బాధీమిటో చెప్పు” అన్నాను.

“నికు తెలుసుగా, సుందర్కు ఇద్దరు భార్యలని...”

“తెలుసు... వాడి ఇద్దరు భార్యల మీద కూడా మనం బోల్చు జోక్కు వేసుకునేవాళ్ళం... ఎన్ని జోకులేసినా అతడూ నవ్వేవాడు తప్ప అఫిండ్ అయ్యేవాడు కాడు...” అన్నాను.

“అవును... పెద్దభార్యకు పిల్లల్లేరని రెండో భార్యను చేసుకున్నాడు... మొదట్లో ఇద్దరు భార్యలతో బాగానే సతమతమయ్యాడు. తర్వాత సర్దుకున్నా రనుకో... కొద్దిరోజుల తర్వాత రెండో భార్యకు ఒక కొడుకు, ఒక కూతురు పుట్టారు. తర్వాత ఆశ్చర్యంగా పెద్దభార్యకు కూడా ఒక కొడుకు పుట్టాడు. మొదట్లో ఇద్దరు భార్యల్ని ఒకటేవోట ఉంచాడు. తర్వాత ఇద్దరి మధ్య గోడవలు పెరిగిపోవడంతో రెండిండ్లు తీసుకొని వేర్చేరుగా ఉంచాడు. దాంతో సమస్య కొంత పరిష్కారమయ్యాంది. సుందర్ మో పెద్దభార్య ఇంట్లో ఒక నెలరోజులు, చిన్నభార్య ఇంట్లో ఒక నెలరోజులు ఉండేలా డిసైట్ చేశాను నేనే. సుందర్ నీలాగే లెక్కర్ రజాబ్ చేసి రిటైర్ అయ్యాడు. రిటైర్ యి కూడా పదార్థాల్యంది. అందరు రిటైర్ ఎంప్లాయిసెలాగే సుందర్కు, నీకు పెస్సన్న బాగా పెరిగాయి. జాబ్ చేస్తున్నప్పటికంటే రిటైర్ అయ్యాకనే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఎక్కువ జీతాలు లభిస్తున్నాయని చెప్పుకుంటున్నారు. పెస్సన్న బాగా పెరగటం వల్ల సుందర్కిప్పుడు కొత్త సమస్య తలెత్తింది.

సుందర్ తనకొస్తున్న పెస్సన్తో రెండిండ్లను సులభంగానే మొయిన్టైన్ చెయ్యగలడు. అయినా అతనికింకా చాలానే మిగుల్తోంది. వాడి ఇద్దరి భార్యలక్కు ఆ మిగులుతున్న పెస్సన్ మీద పడ్డాయి. రెండో భార్య కొడుకు సునీల్కు టీచర్ ఉద్యోగం దొరికింది. ఆర్థికంగా తన కాళ్ళమీద తను నిలబడగలడు. అయినా వాడికి తృప్తి లేదు. నాన్నకు 70 వేల పెస్సన్ వస్తున్నది కదా... దాంట్లో సగమైనా నాక్కివ్వేచ్చు కదా... అనుకునేవాడు.

ఈలోగా సుందర్కు సడెన్గా ఒకరోజు పక్కవాతం వచ్చి ఎడమకాలు పడిపోయింది. ఫిజియోథెరపిటో ఆ కాలు బాగ్గింది కానీ వాడికి విపరీతమైన మతిమరపాచ్చింది. వెనకబీ సంఘటనలన్నీ మరచిపోయేవాడు. సుందర్ ప్రతినెలా తన ఏటియం కార్బిచి తన చిన్నభార్య కొడుకుతో డబ్బు తెప్పిం చుకునేవాడు. మతిమరపు రావడంతో ఎంత డబ్బు తెప్పున్నాడో కూడా మరచిపోతుందేవాడు. పదివేలు తెప్పుని ఏటియం కార్బు సునీల్కిస్తే దాంట్లో పదువేలు తండ్రికిచ్చి మిగతా పదువేలు తను తీసుకునేవాడు. నెలలో రెండు మూడుసార్లు ఇలాగే జరుగుతుందేది. తండ్రి నుండి సునీల్ అనే వాడు చాలా డబ్బు కాజేస్తున్నాడని గ్రహించిన పెద్దభార్య కొడుకు మోహన్ కూడా తండ్రి దగ్గర కొచ్చి “మీకపసరమైన డబ్బు నేను కూడా తెచ్చి స్తాను కదా... మీ ఏటియం కార్బు నాకూడా ఇవ్వేచ్చు కదా?” అన్నాడు.

“ఏటియం కార్బు నేనెవరికి ఇవ్వను...” అన్నాడు సుందర్ చాలా కోపంగా. మోహన్ అన్న మాటల్ని బట్టి సునీల్ తనకివ్వాల్చినంత డబ్బివ్వలేదని

సుందర్ గ్రహించాడు.

“వాడికి... సునీల్కెత్తే ఇస్తారు. నాకెందుకివ్వరు. నేనేం పాపం చేశాను” అన్నాడు మోహన్.

“నువ్వేం పాపం చెయ్యలేదు. నా ఏటియం కార్బును నేనిప్పుడు సునీల్కు కూడా ఇవ్వడం లేదు. డబ్బపసరం పడినప్పుడు, కిందామీదా పడి నేనే బ్యాంకు దాకా వెళ్ళిడబ్బు తెచ్చుకుంటున్నాను. రెండు కుటుంబాల్చి నేనే పోషిస్తున్నాను కదా... మీకింకా డబ్బిందుకు?” అన్నాడు సుందర్.

“పోషించటం లేదు అనటం లేదు. మీకు కావలసిన డబ్బు నేను తెచ్చిపెడతానంటున్నాను... సునీల్ లాగే నేను మీ అవసరాల్ని తీర్చే అవకాశం నాకివ్వరా?” అన్నాడు మోహన్.

“పోనీయీలేరా... ఇదిగో కార్బు... ఓ ఐదువేలు తెచ్చిపెట్టు” అన్నాడు సుందర్ కార్బు మోహన్ కిస్తు.

ఇలా ఇద్దరు కొడుకులు తండ్రితో దెబ్బలాడి, ఏటియం కార్బు తీసుకెళ్ళడం, కొంచెం ఇచ్చినట్టిచ్చి మిగతాది తామే తీసుకోవడం జరుగుతుందేది. ఒకరోజు సుందర్ వచ్చి నాకిదంతా చెప్పాడు.

ఉన్నాయి... అయినా రెండిండ్ల ఉప్పు, పప్పులాంటి ముఖ్య అవసరాల ఖర్చు నేనే భరిస్తానని చెప్పు... పది పది ఇరవై వేలు... ఇంటి ఖర్చుకిందో 20 వేలు పోతే నికు 30 వేలుంటాయి... నీ ‘స్నౌల్ ప్లేజర్స్’కు సరిపోతుంది. ఈ పని చెయ్యి సుందర్... పది పది వేలు ఇస్తున్నా కాబట్టి మీకు నా ఏటియం కార్బు ఇచ్చేది లేదని చెప్పాయి” అని సుందర్కు చెప్పాను.

“నేను చెబితే వింటారా? ఒకసారి నువ్వు మాంటికోచ్చి వాళ్ళకీ విషయం నువ్వే చెప్పి పో..” అంటూ సుందర్ నన్ను బతిమాలాడు.

అలాగేనిని నేను వాళ్ళిద్దరిని నా దగ్గరికి పిలిపించుకొని “మీ నాన్ననికి డబ్బుకోసం విసిగించి బాధపెట్టోద్దు... మీకు నెలా నెలా చెరో పదివేలు ఇస్తాడు... దాంతో తృప్తి పడండి... ఆయన దగ్గరకెళ్ళి ఏటియం కార్బు ఇవ్వండని వేధింపవద్దు” అని గట్టిగా చెప్పాను. చెప్పడమే కాకుండా ఇదంతా ఓ కాగితం మీద రాసి వాళ్ళిద్దరితో సంతకాలు కూడా పెట్టించాను.

“మీరు చెప్పినట్టు వింటాం అంకులో” అని చెప్పి వాళ్ళు వెళ్ళిపోయారు.

“

“ఈ ఏటియం కార్బు ద్వారా నా ఇద్దరు కొడుకులు నా ఎకోంటో ఉన్న డబ్బంతా కాజేస్తున్నారు. నాకేమీ మిగలటం లేదు. ప్రతినెలా నా అకోంటో డబ్బు పడటమే ఆలస్యం... వీళ్ళు తన్నేసుకుంటున్నారు. మొదట్లో కార్బు కావాలని అడిగేవాళ్ళు... ఇప్పుడు నేను కార్బు ఎక్కడ పెడ్డానో చూసి, నన్ను అడగుండానే తీసుకెళ్ళటం మొదలెట్టారు.

“ఈ ఏటియం కార్బు ద్వారా నా ఇద్దరు కొడుకులు నా ఎకోంటో ఉన్న డబ్బంతా కాజేస్తున్నారు. నాకేమీ మిగలటం లేదు. ప్రతినెలా నా అకోంటో డబ్బు పడటమే ఆలస్యం... వీళ్ళు తన్నేసుకుంటున్నారు. మొదట్లో కార్బు కావాలని అడిగేవాళ్ళు... ఇప్పుడు నేను కార్బు ఎక్కడ పెడ్డానో చూసి, నన్ను అడగుండానే తీసుకెళ్ళటం మొదలెట్టారు. నేనేకిచ్చే డబ్బును కొంచెం పెంచండి” అని అడగులట్టారు. ఇప్పుడు నుండి కొంచెం పెంచండి. ప్రతినెలా నేను కార్బు ఇప్పుడు నుండి కొంచెం పెంచండి. ఈ ఏటియం కార్బు తల్లులు కనిపెట్టేస్తున్నారు... నాకు నెలకు 70 వేలు వస్తున్నా నాదంటూ ఒక్క రూపాయి కూడా లేకుండా చేశారు. నేనిది వరకు సినిమాలు చూసేవాడిని, పాటల సీడీలు కొనుకొని పాటలు వినేవాడ్చి, నీలాంటి ప్రైండ్స్తో బార్కు వెళ్ళ అప్పుడప్పుడు కొంచెం విస్తే సేవించేదిని. కొన్నిసార్లు ప్రైండ్స్తో పేకాట కూడా ఆదేవాళ్ళే. ఇవ్వేస్తే స్నౌల్ ప్లేజర్స్... ఈ ఓల్డ్ ఎంట్ ఇవి కొంత సాంత్యాను ఇచ్చేవి. ఇప్పుడివి లేకుండా అయిపోయాయి. అప్పుడప్పుడు ఈ సంసార జంరుం టాన్ని వదిలేసి సంస్కరుల్లో కలిసి, యే హిమాలయ పర్వతాలకో వెళ్ళిపోవాలనిపిస్తోంది” అన్నాడు సుందర్ నా దగ్గరకొచ్చి. “చెరో 20 వేలు ఇస్తున్నాడు కదా! అది మీకు సరిపోవడం లేదా? మీకూ నెలనెలా జీతం వస్తున్నది కదా! మీకూడా డి.ఎ. పెరుగుతున్నది కదా. ఇంకా ఇంకా అంటూ ఆయన్ను ఎందుకు వేధిస్తున్నారు. ఇప్పుట్టుం

దానిమీద సర్వహక్కులు ఆయనకే ఉంటాయి... ఎక్కువ తక్కువ మాటల్లాడితే ఆయన మీకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. మిమ్మల్ని కన్నాడు, పెంచి పెద్దచేశాడు. వదిలించాడు. ఉద్దోఘాలు వచ్చేలా చేసి మీ బతుకు మీరు బతకమన్నాడు. ఇంకేం చెయ్యాలి? కొడుకులే తండ్రులకి వ్యాడం పద్ధతి. తండ్రులు కొడుకులకి వ్యాటం యేమిటి? ఇట్టు రెడిక్యులన్స్” అన్నాను.

“అంత డబ్బు ఆయనేం చేసుకుంటాడంకుల్? ఈమధ్య నాకో విషయం తెలిసింది. మా ఆమ్మ కంటి ఈయనకు ఈ సునీల్ అమ్మ మీదనే ప్రేమ ఎక్కువ... ఆయనకోస్తున్న డబ్బంతా ఆమేకే ఇస్తు న్నాడు... ఇది చాలా అన్యాయం కాదా చెప్పండి?” అన్నాడు మోహన్.

“సునీల్వాళ్ళ అమ్మకే డబ్బంతా ఇస్తున్నాడనేది పచ్చి అబద్ధం.... మీ నాన్న నాకు చిన్నప్పట్టించి తెలుసు.... ఆయన ప్రతి విషయం నాకు చెబు తుంటాడు... ఇద్దర్నీ ఆయనెప్పుడూ సమానం గానే చూశాడు” అన్నాను.

“మీరెన్నన్నా చెప్పండి... 80 వేల మొత్తం ఆయనే తీసుకోవడం చాలా అన్యాయం” అన్నాడు మోహన్.

“అందులో సగం మీకే ఇస్తున్నాడు కదా..!!” అన్నాను.

“ముసలితనానికొచ్చిండుకదా, ఆయనకింకా డబ్బందుకు? యేమన్నా అవసరముంటే మేం చుసుకుంటాం కదా... ఆ 80 వేలను మాకే ఇవ్వ మనండి” అన్నాడు సునీల్.

“ఎట్టి పరిసితుల్లోనూ ఇవ్వడు” అన్నాను. నాకు వాళ్ళాద్దరి మీద చాలా కోపమొచ్చింది.

“అయితే అతడు మా ఇంట్లో ఉండటానికి వీల్లేదు” అని సునీల్ అనగానే “మా ఇంట్లో ఉండటానికూడా వీల్లేదు” అన్నాడు మోహన్.

“అవి మీ ఇండ్యూప్పుడైనవిరా! ఎల్.ఐ.ఎసి. లోన్స్, బ్యాంక్ లోన్స్ తీసుకొని వాటిని మీ నాన్నే కట్టించిన విషయం మరిపోయారా? భలే కొడుకులు పుట్టారా... ఆ ఇళ్ళోళ్ళంచి మీరే వెళ్ళపోవాలి... ఆయనెందుకు వెళ్లాడు” అన్నాను.

“పోనీయండి... చెరో ముప్పుయేలివ్వడం న్నాయం” అన్నాడు మోహన్.

“చెరో ముప్పుయేలివ్వడం న్నాయం!” అన్నాడు మోహన్.



### ఈమధ్యనే నేనేం చేశానో

తెలుసా రచయితగారు. నాకున్న ఆస్తిలో కొంతభాగం నా ఇద్దరు కొడుకులకు, నా ఒక్క కూతురికి - ముగ్గురికి సమానంగా పంచుతూ వీలునామా రాశాను... నేను, నా భార్య బతికి ఉన్నంతకాలం నా ఆస్తి మీద ఎపరికి ఎలాంటి హక్కు ఉండదు. మేమి ద్దరం పోయాకే నా ఆస్తిలో నా ఇద్దరు కొడుకులకు, నా కూతురికి వాటాలోస్తాయి... మిగిలిన నా ఆస్తిని సుందర్ ఉంటున్న వోల్టేజ్పోమీకే చెందాలని రాశాను.

ఒకవేళ నీకన్నా ముందు నేను పోతే నా వీలు నామా నూటికి నూరుపొళ్ళు అమలయ్యేలా నువ్వే చూడాలి. వీలునామాలో నీపేరు కూడా రాశాను. నీలాంటి గారహనీయుడైన్నట పెద్దమనిషి జోక్కం చేసుకోకపోతే రేపు మా పిల్లలు కూడా సుందర్ పిల్లల్లాగే ఆస్తికోసం కొట్టుకుంటారు” అన్నాడు నారాయణరావు.

“నాది కూడా ఒక రిక్వెస్చు. నేను కూడా ఒక వీలు నామా రాస్తున్నాను. నాకున్న ఆస్తిపాస్తుల విషయంలో గానీ, రేపు నేను రాసిన పుస్తకాల మీదోచ్చే రాయట్లీ విషయంలో గానీ నా ఇద్దరు కొడుకులకు, కూతురుకు సమాన హక్కులుంటాయని, నీలాగే రాస్తున్నాను. ఒకవేళ నీకన్నా ముందు నేను పోతే నా వీలునామా అమలయ్యేలా నువ్వే చూడాలి. నేను కూడా వీలునామాలో నీ పేరు రాస్తున్నాను” అన్నాను.

“అలాగే రచయిత గారు. మొత్తానికి సుందర్ జీవితం మన ఇద్దరికి ఒక గుణపారం అయ్యంది” అన్నాడు నారాయణరావు. ఇద్దరం నవ్వుకున్నాం.

## రక్షించే చెప్పులు

ప్రైదరాబాద్కు వెందిన 17 ఏండ్ర సిద్ధార్థ మండల ఆత్మరక్షణకు ఉపయోగపడే చెప్పులను రూపొందించాడు. భౌతికంగా దాడులను నిరోధించడానికి, ముఖ్యంగా మహిళలకు ఈ చెప్పులు ఉపయోగపడతాయని సిద్ధార్థ అంటున్నాడు. ఇవి టిక్కాలజీ అధారిత ఎలక్ట్రిక్ చెప్పులు. ప్రమాదంలో చిక్కుకున్నప్పుడు వీటిద్వారా దాడి చేస్తున్న వారికి కరింట్ పోక్ ఇవ్వాచ్చు. ఇవి మామూలు చెప్పులనే కనిపిస్తాయి. కానీ, ఇందులో రీ చార్జెబుల్ బ్యాటరీ, చిన్న సరూళ్ళట ఏర్పాటు చేశాడు. వీటిని ధరించి నడిస్తే చాలు ఆటోమేబిల్కగా రీచార్జ్ అవతాయి.



పుల్ చార్జ్ అయిన చెప్పుల్లో దాడాపు 0.1 ఆంపియర్ విద్యుత్ నిలువ అవుతుంది. ఈ విద్యుత్తో తాత్కాలిక పాక్కు ఇవ్వాచ్చని సిద్ధార్థ అంటున్నాడు. ముఖ్యంగా ఆత్మరక్షణకు వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల ప్రమాదాల నుంచి భయపడవచ్చని చెబుతున్నాడు. వీటిని తొందర్లోనే మార్కెట్లోకి విడుదలచేస్తానని అంటున్నాడు.



# ఓ ప్రాఫెసర్ పరిషోరం!

పర్యావరణం గురించి అందరూ కంగారుపడిపోతుంటారు. ఏదో ఒకటి చేయాలని ఆవేశపడిపోతుంటారు. కానీ కాస్త్ర ప్రశాంతంగా ఆలోచిస్తే.. ఏదో ఒకపరిషోరం దొరికి తీరుతుంది. పర్యావరణాన్నే కాదు, జీవనోపాధిని కూడా దక్కించుకునే సులవేదోదక్కుతుంది. అందుకు సాక్ష్యమే ఈ ప్రాఫెసర్ గాలి కథ!

సాజీ వర్లీన్ బెంగళూరులోని క్లెప్ట్ యూనివర్సిటీలో ఇంగ్లీష్ ప్రాఫెసర్. విశాలమైన ఆ క్యాంపస్ గ్రోండ్లో విద్యార్థులు సందడిగా తిరుగుతుంటే చూడటం ఆయనకి మహా సరదా! కానీ ఓ రోజు ఎందుకో ఆ నేల కాన్యాన్ మీద అడ్డ గీతల్లా పరుచుకుని ఉన్న కొబ్బరి మట్టలని చూసి ఆయనకి బాధగా అనిపించింది. 'ఏటా ఓ కొబ్బరి చెట్టు నుంచి ఆరు మట్టలు నేల రాలుతుంటాయి. వాటిని ఏం చేయాలో తెలియక తగలబెట్టేస్తుం టారు' అని గుర్తుచేసుకున్నారు సాజీ. మండు తున్న కొబ్బరాకులు చిటపటలాడుతూ.. అంతే త్తున నుసి ఎగిసిపడుతుంటే కాలుష్యం కమ్ము కుంటుంది. 'వాటితో స్ట్రాలు తయారుచేస్తే ఎలా ఉంటుంది' అన్న ఆలోచన వచ్చింది సాజీకి. మనం సరదాగా పీల్చి అవతల పడేస్తూ ఉంటాం కానీ, ఈ నేల మీద వృద్ధాగా పేరుకు పోతున్న ప్లాస్టిక్లో అవి భాగమైపోతున్నాయని గ్రహించం. ఓ అంచనా ప్రకారం ఒక్క ఏడాదిలో మన దేశంలో పాతిక వేల టన్నుల స్టోలని పీల్చి అవతల పడే స్తూరట. వాటిలో 9 శాతం మాత్రమే రీసైక్లింగ్ దశకు చేరుకుంటాయి.



## ప్రయత్నం మొదలైంచి

కొబ్బరాకుల నుంచి స్ట్రాలను తయారుచేసేందుకు వాటిని మరగపెట్టగానే.. వాటి నుంచి మైనం వేరు కావడాన్ని గమనించారు సాజీ. వాటిని కనుక పైప్పూతగా వాడితే, నీటిలో కరిగిపోకుండా ఉంటాయని తట్టింది. ఆ సహజ మైన మైనం యాంటీ ఫంగల్గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇలా రకరకాల ప్రయత్నాలు చేసి 2017 నాటికి ఓ చిన్న స్టోన్ రూపొందించారు. సాజీ పట్టుదల చూసి, తన విద్యార్థులు కూడా అన్విరకాలుగా సాయపడేందుకు ముందుకు వచ్చారు. మరికొందరు ఇంజనీర్లు తోడయ్యారు. అలా ఏడాది తిరిగేసరి కల్గా 'సన్బట్ స్టోన్' పేరుతో ఉత్సత్తి ప్రారంభించే దశకు చేరుకు

న్నారు. 3 ఎమ్మె నుంచి 13 ఎమ్మె వరకు వేర్చేరు పరిమాల్లో లభించే ఈ స్టోలు మూడు నుంచి పది రూపాయల వరకు ఖరీదు చేస్తాయి.

## ఆశామాషీ కాదు!

సాధారణంగా ఇలాంటి ఉత్పత్తులు.. ప్లాస్టిక్ ప్రత్యామ్నాయాలతో పోలిస్టే తేలిపోతుంటాయి. కానీ ఇవి మాత్రం ప్లాస్టిక్ స్టోలకి ఏమాత్రం తీసిపోవు. ఎలాంటి పానీయం కోసమైనా పీటిని వాడవచ్చు. ఆరుగంటల పాటు నీళ్లలో ఉంచినా తడి పీల్చుకోవు. ఆరునెలల పాటు నిల్వ (షిల్వ్ లైఫ్) ఉంటాయి. అలాగని పీటి తయారిలో ఎలాంటి రసాయనాలనీ వినియోగించరు. అందుకే పీటికి ఒక్కసారిగా డిమాండ్ వచ్చేసింది. ఇప్పటివరకు దాదాపు రెండు కోట్ల స్టోలికి ఆర్డర్ వచ్చిందని చెబుతున్నారు సాజీ. అమెరికా, ఇంగ్లండ్, జర్మనీ లాంటి విదేశాల నుంచి కూడా ఆర్డర్లు వస్తున్నాయి. 'మారియట్' లాంటి ప్రతిష్టాప్తుక హోటల్లో పీటిని వినియోగిస్తున్నాయి. ఆ స్టోలకి ఓ ప్రత్యేక పేచింటను కూడా సంపాదించారు సాజీ.



### తన

**క్యాంపసీలో కనిపించిన దృశ్యం**  
సాజీలో ఓ ఆలోచన రగిలించింది. అది సాకారమై ప్రపంచం ముందు నిలిచింది. ఇప్పుడు సాజీ ప్రతిభను గుర్తిస్తున్నారు. అమధ్య 45 దేశాల నుంచి వచ్చిన ఉత్పత్తులను దాటుకుని 'క్లేమెట్ లాంచ్ పోడ్' అనే ప్రతిష్టాట్లక అవార్డును గెలుచుకుంది. ఉత్తమ స్టోర్పుల కోసం అసోచామ్ నిర్ద్ధారించిన పోటీలోనూ మొదటి స్టోనం దక్కించు కుంచి. పర్యావరణ హితమైన ఉత్పత్తుల కోసం ప్రయత్నించడం సాజీకి కొత్తేమీ కాదు. అందుకోసం ఏకంగా 'బ్లాస్టిక్ పామ్స్' అనే వెబ్బైటను ప్రారంభించారు. స్టోలతో పాటుగా స్టోర్లు, కోస్టర్లను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని ఉత్పత్తులు అందిస్తామని చెబుతున్నారు. అనుమానం ఏముంది?

## ఉపాధి కూడా!

పర్యావరణానికి మేలు తలిగించే వస్తువులను ఉత్పత్తి చేయడం మంచిదే. వాటితో జీవనోపాధిని కూడా అందించడం అభినందనీయం. కోస్టో ప్రాంతాల్లో కొబ్బరి చెట్లు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, అక్కడ దొరికే ముడి సరు కుతో అక్కడి మహిళలకే జీవనోపాధి కల్పించాలి అనుకున్నారు సాజీ. అందుకే మదురై, కాసర్గాంధి, టుటీకోర్నలలో పీటి ఉత్పత్తి కేంద్రాలను ప్రారంభించారు. ఇది ఓ ఆరంభం మాత్రమే! రాబోయే రోజుల్లో మరొ 20 కేంద్రాలను ప్రారంభించారు. కనీసం 200 మంది మహిళలకు ఉపాధి కల్పించడమే తన ధ్వయం అంటున్నారు సాజీ. ఈ ప్రయత్నాలను గమనిస్తున్న యాక్సంచర్, హాచెసిపిల్ లాంటి సంస్థలు పెట్టుబడి పెట్టే దుకు ముందుకు వస్తున్నాయి.

# వాస్తు

సుదాలసుధాకర్ తేజ  
suddalavasthu@gmail.com  
Cell: 7993467678



**గృహ ద్వారానికి ఎదురుగా 'సంపు' వస్తుంది. అలా ఉండిచ్చా? లేక ఎలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి?**

- రత్నకుమార్ కె., కేపీపాచ్చీ  
మీరు ఇల్లు పూర్తిగా కట్టలేదు అని రాశారు కదా. కాబట్టి బాధలేదు. మళ్ళీ సరిగ్గా ప్లాన్ చేయండి. మీ ఇంటి సంపు ఒక్కటే కాదు మీ కిచెన్ ను ఆగ్నేయంలో పెంచి అనగా తూర్పు లోని భాగీ జాగాలోకి జరిగి మీరు కిచెన్ కడుతున్నారు. అది కూడా పెద్ద దోషమే అవు తుంది. అలాగే మీరు వాయవ్యం మెట్ల కింద టాయిలెట్ పెంచి ఇంట్లోంచి చూపిస్తున్నారు. అది కూడా కరెట్ కాదు. ఇంటి తూర్పు గోడ, ఉత్తరం గోడ ఎక్కడ తెగిపోకుండా సాగాలి. ఆగ్నేయం, వాయవ్యం పెంపుచేసి లోపలి నుంచి వాడకూడదు. ఇక మీ సంపును మీ గృహం సింహాద్వారం ఎదురునుంచి తీసి ఇంటికి సెంటర్లో వేసుకోండి. సంపు ఈ న్యంలో ఉండాలని లేదు, తూర్పులో, ఉత్తరంలో కూడా సంపును ద్వారాల్లో పడకుండా వేసుకోవచ్చా. లేదంటే గృహ సభ్యులకు మూర్ఖ సంబంధ వ్యాధులు వస్తాయి.

**మా ఫ్లాట్కు దక్కిణం బాలాగ్ని ద్వారం పెద్దగా ఉంది. అలా ఉండిచ్చా? ఉత్తరం, తూర్పు కూడా పెంచాలా?**

- బీసు భిక్షుపతి, వెలమకొండ అప్పార్ మెంట్లల్లో చాలా ఇండ్కు ఇప్పుడు పెద్ద పెద్ద ప్రెంచ్ డోర్స్ పెడుతున్నారు. యూపీవీసీ డోర్స్ నేడు చాలా ఫేమస్కా వాడుకలోకి వచ్చాయి. నిజం ఏంటంటే బాలాగ్నికి అలాంటి పెద్ద ద్వారాలు వచ్చినప్పుడు అవి దేనితో చేసి నవి అయినా కూడా తప్పక గ్రిల్స్ బిగించాలి. అంటే ద్వారానికి కాకుండా వాటి వెనుక ఉండే బాలాగ్నిలకు అప్పుడు దోషం ఉండదు. లేక దక్కిణం మొత్తం బాలాగ్ని ఉండి ఏ దక్కిణం బాలాగ్ని వచ్చినప్పుడు ఆ దక్కిణానికి లేద పడ మరకు అలాంటి పెద్ద ప్రెంచ్ డోర్స్ పెట్టడం పెద్ద

దోషం అవుతుంది. పెద్ద ద్వారాలు తూర్పునకు, ఉత్తరానికి పెట్టడం అనివార్యంగా ఉంటే అప్పుడు దక్కిణం, పడమరలకు కూడా పెట్టాచు. మీరు ఇల్లు అన్నారు కాబట్టి మీకు అవసరం ఉండదు. దవాభానలకు, పారీ ఆఫీసులకు అలా పెద్ద ద్వారాలు అవసరం అవుతాయి.



**మాకు పొలం వద్ద ఇల్లు ఉంది. దానికి కాంపాండ్ లేదు. తప్పలేదు కదా!**

- నేతి రామస్వామి, నకిరేకల్

పల్లెల్లో చాలా ఇండ్కు కాంపాండ్లు ఉండవు. వాటిని కొంత వరకు వదిలేసినా వ్యవసాయ క్లైటాలలో కట్టే గృహాలు, గెస్ట్ హాస్టలు వాటి పేర్లు ఏపైనా ఆ నివాస నిర్మాణాలకు తప్పక ప్రహరీలు ఉండాలి. విశాలమైన భూమిలో నివాసాలు కట్టినపుడు ప్రకృతి నుంచి విపరి తమైన ఒత్తిడి ఉంటుంది. దానిని 'బక్క ఇల్లు', 'బంటరి గృహం' తట్టుకోలేదు. తద్వారా ఇంటిలోపలి వాతావరణానికి బయటి వాతావరణానికి తేడా లేకుండా పోతుంది. అప్పుడు మనిషి 'ఇన్సుర్ సిస్టమ్' తెలియకుండా దెబ్బతింటుంది. ఎప్పుడు కూడా కనబడే బాహ్య శరీరం కన్నా కనబ డని సూక్ష్మ శరీరం గట్టిగా ఉండాలి. అప్పుడే మనిషి ఉప్పులూ ఉంటాడు. శరీరాలు బలి ష్టంగా ఉండి ప్రయోజనం లేదు కదా! అంత రంగం దృఢంగా ఉండాలి. ఇవన్నీ చాలా లోతైన అంశాలు. శాస్త్రంలో లోపలికి వెళితే కానీ అథరం కావు. ముందు మీ గెస్ట్ హాస్టలు ఇటుకలతో కాంపాండ్ కట్టండి.

**మీ ప్రశ్నలు పంపాలని చిరునామా**

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



ఫన్

ఒక కొలనులో కొన్ని చీమలు తచుతున్నాయి. అంతలో ఏనుగులు కొన్ని వచ్చి ఆ కొలనులో దూంకాయి.

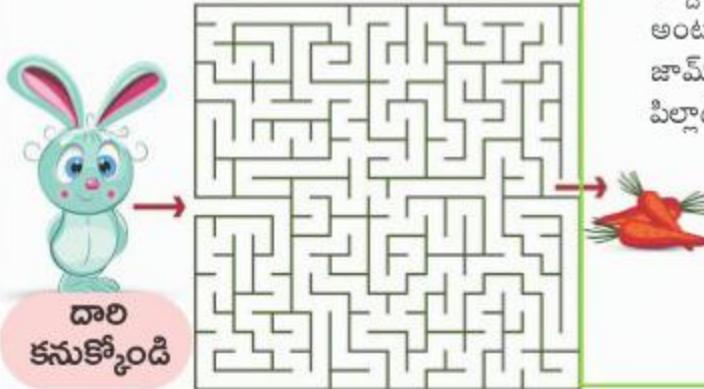
ఆ తాకిడికి చీమలన్నీ ఎగిరిపోయాయి. ఒక చీమ మాత్రం ఎగిరి ఒక ఏనుగుమీద పడింది.

మిగిలిన చీమలన్నీ అరివాయి ఉత్సాహంగా: 'దాన్ని ముంచేయి రా, ముంచేయి!' అని.

\* \* \*

తల్లి: ఏరా, చంటీ! చీమలు ఎటు వెళ్తుంటే అటు వెళ్తున్నావ్?

చంటి: ఎమీ లేదమ్మా, నువ్వు లడ్డులు ఎక్కుడ దాచావో తెలీక పోతేనూ..



దారి కనుక్కొండి

బోయ్ పిల్లలూ.. కరోనా కారణంగా బోలెడు సెలవులు వచ్చాయి కదా! మీరంతా డ్రాయింగ్స్, డ్యూన్స్, సాంగ్స్తో బిజీబిజీగా గడుపుతున్నారు కదా! అలాగే ఈ సెలవుల్లో చాలామంది తమ ప్రతిభను వెలికి తీశారు కూడా. చాలామంది ఎన్నో అవిష్కరణలు ఈ లాక్డోన్ కాలంలో చేశారు. మణిపూర్కు చెందిన ఈ బుడతడు ఏకంగా 'కరోనా గేమ్'నే సృష్టించాడు. ఇదోక కిడ్స్ గేమ్.

## కరోనా గేమ్ బాయ్

మణిపూర్కు చెందిన బల్లీప్ నింగో జామ్ అందరిలాగే సెలవుల్లో ఇంట్లో ఉండేవాడు. కరోనా కారణంగా దేశమంతా లాక్డోన్ ఎదుర్కొవడాన్ని టీవీల్లో చేసేవాడు. ఈ సమయంలోనే అతనికి ఒక ఆలోచన వచ్చింది, గేమ్ తయారు చేయాలని.

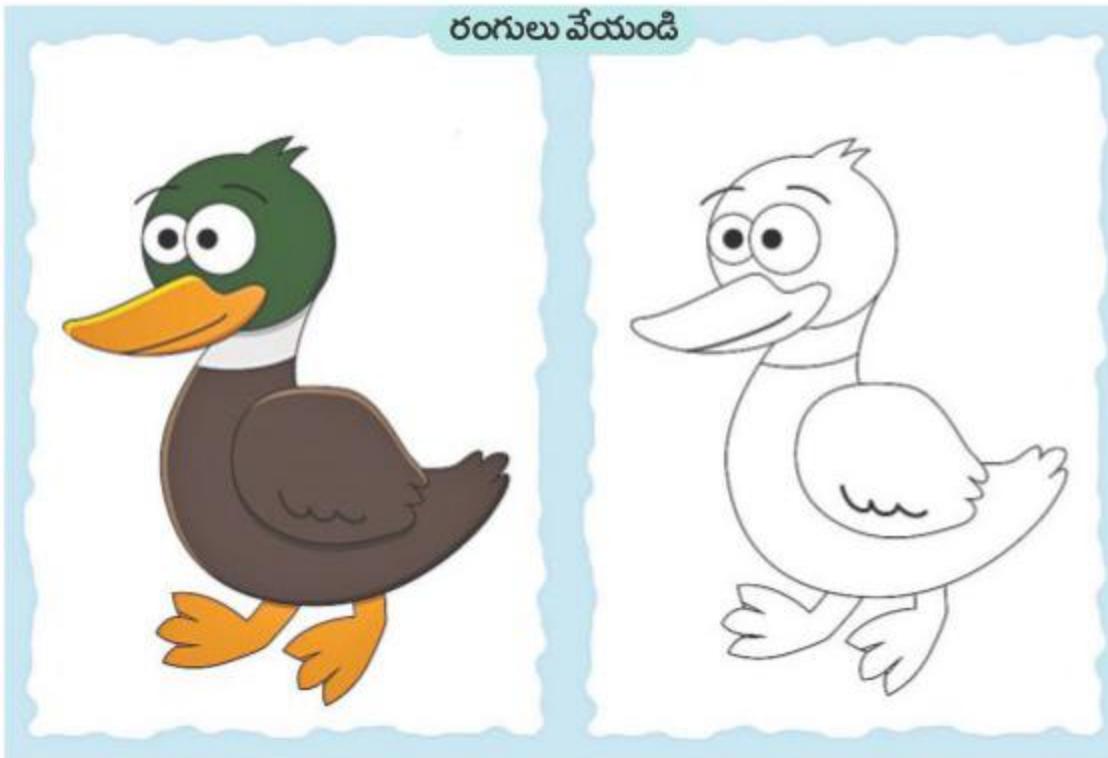
'కరోనా బోయ్' పేరుతో ఈ గేమ్ను రూపొందించాడు. 'లిటీర్ కృష్ణ' తరఫోలో బుల్లోణ్ణి రోడ్డుంట పరిగెత్తిన్ను బోల్లుంత టైమ్ పాస్ చేయుచ్చు అంటున్నాడు బల్లీప్ నింగో జామ్. లాక్డోన్లో చిక్కున్న ఆ పిల్లాడ్జీ వాడి సొంత ఊరికి చేరిస్తే గేమ్ పూర్తి చేసినట్టే.

మణిపూర్కు ని ఇంఫాల్కు చెందిన బల్లీప్ ఈ మొబైల్ ఫోన్ గేమ్కు మంచి స్పూనడన వచ్చింది. 'COROBOI' అని ప్లేస్టోలో ఈ

గేమ్ అందుబాటులో ఉంది. కరోనానుంచి తప్పించుకోవడం, బలమైన ఆపోరం తీసుకోవడం, బయటకు రాకుండా ఉండటం, వచ్చినా జాగ్రత్తలు పాటించడం ఈ గేమ్ సారాంశం. రోడ్డులో పరిగెడుతూ కరోనా బాల్ నుండి తప్పించుకుని దారిలో దొరికే పశ్చ అందుకుంటూ వెళ్లే పాయింట్లు వస్తాయి. పోలీసో క్లూబు చిక్కితే పాయింట్లు పోతాయి. తాను భవిష్య తులో మంచి పనులు చేసే ఎధికర్ హ్యాకర్ కావాలనుకుంటున్నానని బల్లీప్ చెబుతున్నాడు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటీజెన్స్.. ఇతర బిక్యూలజీల గురించి మరింత తెలుసుకోవాలని ఉండసి, కొవిడ్లో ఆటను డెవలప్ చేయమని మా మామయ్య ఇచ్చిన సలహాతో ఈ గేమ్ ను తయారుచేశానని చెప్పాడు బల్లీప్ నింగో జామ్.



రంగులు వేయండి



మీకు తెలుసా?



- ఈ భూమీద సెకనుకు నలుగురు పిల్లలు పుడుతూ ఉంటారు. అంటే రోజుకు దాదాపు మూడు లక్షల అరవై వేల మంది. ఏడాడికి 13.14 కోట్ల మంది చిన్నారులు ఈ భూమీదకి వస్తారన్నమాట.
- అందులు ఎదుటివారి నప్పును చూడలేదు. కానీ, ఎదుటివాళ్ళ సంతోషాన్ని అధిం చేసుకొని వాళ్ళతో పాటు నవ్వగలరు.
- శనిగ్రహం సాంద్రత (డెన్యూటీ) చాలా తక్కువ. ఎంత అంటే... ఆ గ్రహాన్ని నీటిలో వేస్తే పైకి తెలుతుంది.

# రాశి ఫలాలు

06-09-2020 నుంచి 12-09-2020 వరకు



**మేషం** ఈ వారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ప్రత్యేకంగా మహిళలకు బాగా కలిసివస్తుంది. వారం మధ్యలో ఖర్చులు వుండవచ్చు. ఆభిరుచికి తగిన భోజనం, ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త అవసరం. కుటుంబశ్యులతో అన్యోన్యోన్యతను కలిగి ఉంటారు. చిన్ననాటి స్నేహితులను, దగ్గరి బంధువులను కలుసుకొంటారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. నేవా కార్యక్రమాల ద్వారా సమాజంలో గౌరవ మర్యాదలు పొందుతారు. స్వర్ణ సమయంలో నిర్దయాలు తీసుకొంటారు. వ్యాపార విస్తరణలో భాగస్వాములతో ఒప్పందాలు, చర్చలు ఘలిస్తాయి. వ్యాపారస్తులు కొత్త పనులు ప్రారంభించవచ్చు. స్థిర, చరాస్తుల కొనుగోలు ఆలోచనలు ఘలిస్తాయి. వ్యాపారంలో పెట్టుబడులు లాభదాయకంగా ఉంటాయి.

## వృషభం



వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు అనుకూలం. ఆత్మియులతో మంచి సంబంధాలు వుంటాయి. శుభవార్త వింటారు. చేపట్టిన పనులు అనుకున్న విధంగా సకాలంలో పూర్తపుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉండటం మంచిది. ఇంటా బయట సంతృప్తిగా ఉంటారు. ప్రత్యర్థులను చాకచక్కంతో, అనుకూలంగా మార్పుకొంటారు. సోదరులతో పనులు నెరవేరుతాయి. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నిర్దయాలు తీసుకొంటా, ఉత్సాహంతో ఉంటారు. ఘలితాలు అనుకూలిస్తాయి. సమాజంలో మంచి స్థాయిలో ఉన్నవారితో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. పేరు ప్రభ్యాతులు లభిస్తాయి. చిరకాలంగా నలుగుతున్న వివాదాలు పరిప్రేక రమపుతాయి. భూములు, వాహనాల కొనుగోలు యత్నాలు ఘలిస్తాయి.



**మిథునం** వారం మధ్య ఖర్చులు పెరుగుతాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త అవసరం. వృత్తి వ్యాపారాలలో పనిభారంతో పాటు బరువు బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఆత్మియులతో ఆనందాన్ని పంచుకొంటారు. కొన్ని రహస్యాలు తెలుస్తాయి. ఆలోచనలను ఆచరణలో పెడారు. విద్యార్థులు చదువులో అనుకున్న ఘలితాలు సాధిస్తారు. చేపట్టిన కార్యక్రమాలలో విజయం లభిస్తుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలు ముందుకు సాగుతాయి. ప్రయాణాలలో అలసట, ఖర్చులు ఉండవచ్చు. పెద్దల సలహలను గౌరవిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసంతో పనులు చేస్తారు. సమాజంలో మంచిచేరు వల్ల పనులు నెరవేరుతాయి. ఆలోచనలను నలుగురితో పంచుకొంటారు. శ్రమాధికంతో పనులు పూర్తపుతాయి. ఆకస్మిక ధన లాభంతో రుణాలు తీరుస్తారు.



**కర్కణం** వారం చివరలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. చికాకులను అధిగమిస్తారు. తలచిన పనులలో విజయం సాధిస్తారు. గొప్పవారితో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆలోచనలను కార్యరూపంలో పెడతారు. మిత్రుల సహాయ సహకారాలు అన్ని విధాలుగా అందుతాయి. గృహ నిర్మాణ ప్రయత్నాలు కలిసివస్తాయి. దేవతా గురుభక్తి పెరుగుతుంది. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలలో ఉన్నవారికి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. రావలసిన డబ్బు అవసరానికి చేతికి అందుతుంది. సంతృప్తిగా గడువుతారు. వ్యాపారం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. పిల్లల వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు కలిసివస్తాయి. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలలో అందరి సహకారం లభిస్తుంది.

## గుడి ఉమా మహిశ్యరశ్రు సిద్ధాంతి

ఎంఎస్స్., నిర్మల పంచాంగకర్త నల్లకుంట, ప్రాంగణాద్రి, ఫోన్: 040-27651530  
ఈ మెయిల్: nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



## సింహం



ఈ వారం అన్నిటా అనుకూలం. శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. తలపెట్టిన పనులు సకాలంలో పూర్తపుతాయి. అకారణ కలపటలు ఉండవచ్చు. బంధువర్గంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సోదరుల నుండి రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. తరచుగా పనితీరును మారుస్తారు. తద్వారా కొన్ని పనులలో ఆలస్యం కలుగవచ్చు. పెద్దలపట్ల భక్తి భావపనులు పెరుగుతాయి. వైపు ప్రయత్నం అనుకూలంగా ఉండవచ్చు. ఉద్యోగ ప్రయత్నం అనుకూలిస్తుంది. రావలసిన డబ్బు అందుతుంది. అవసరాలు తీరుతాయి. కొత్త పనులకై ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి నయమపుతుంది. కుటుంబశ్యుల సహాయ సహకారాలు సంపూర్ణంగా అందుతాయి. సమస్యలను చాకచక్కంతో పరిష్కరించుకొంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ జాగ్రత్త అవసరం.

## కన్య



వారం ప్రారంభంలో ఇబ్బందులు కలుగవచ్చు. క్రమేహ అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అనుకున్న పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. బంధుమిత్రులు ఆత్మియుల నుండి పరిపూర్ణ సహకారం అందుతుంది. పనులు నెరవేరుతాయి. సమాజంలో మంచితనానికి గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఉన్నత స్థితిలోని వారితో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. అందరి ప్రశంసలు పొందుతారు. వివిధ ఘటనలను పాఠాలుగా స్వీకరించి పనులు పూర్తి చేస్తారు. గృహ నిర్మాణ ప్రయత్నాలు కలిసి వచ్చేలా కనిపించినా, వాయిదా పడతాయి. గత ఆర్థిక సమస్యలు కొంతపరకు దూరమపుతాయి. ఇతరుల నుండి రావలసిన సొమ్ము చేతికి అందుతుంది. కుటుంబవ్యక్తులతో సరదాగా ఉంటారు. కుటుంబంలోని వ్యక్తుల ఉద్యోగాలు బాగుంటాయి. చదువులో శ్రద్ధాసక్తులు అవసరం.

## తుల



వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు సామాన్యంగా ఉంటాయి. కొన్ని పనులు శ్రమతో పూర్తపుతాయి. రావలసిన డబ్బు రావడంలో ఆలస్యం కావచ్చు. వృత్తి ఉద్యోగాలలో ఆడాయం సీరంగా, సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. బంధుమిత్రులు, ఆత్మియులతో మనస్సరలు ఉంటాయి. సామరస్యంతో ముందుకు వెళ్లారు. నూతన వ్యక్తుల పరిచయాలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి. పాత మిత్రుల కలయిక సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలలో పెద్దల సహాయం, వాహనాల కొనుగోలలో అవాంతరాలు కలుగవచ్చు. ప్రత్యర్థులు మొదట్లో సమస్యలు సృష్టించినా క్రమేహ మిత్రులుగా మారుతారు. దైవభక్తి పెరిగి, ఆచారాలకు విలువ ఇస్తారు. తాత్కాలిక ఘలితాలను ఆశించి పనులు పూర్తి చేస్తారు. పేరు ప్రతిష్టులుగల వ్యక్తుల సాంచాచర్యంతో కార్య సాఫల్యత.

## వృశ్చికం



వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు వుంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలం. ఉత్సేజింతో పనులు చేస్తారు. చిన్న నాటి మిత్రులను కలుసుకొంటారు. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారం, ఉద్యోగాలలో రాబడి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను క్షప్పపడి పూర్తి చేస్తారు. స్థిర చరాస్తి సమస్యలు పరిష్కరించుతాయి. సంగీత సహాయాలు వేషాల్ ఆలప్ తో ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. చాలా రోజులనుండి రావలసిన మొదటి బాకీలు వసూలవుతాయి. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. చదువులో రాణిస్తారు. అనుకూల ఘలితాలు సాధిస్తారు. ఉన్నత విద్యకై అన్ని విధాలుగా కలిసి వస్తుంది. ఉద్యోగాలలో అనుకూల పరిస్థితి ఉంటుంది. విధి నిర్వహణ సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది.



## ధనుషు



వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు సామాన్యం. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మహిళలకు వారం ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. కొత్త పనుల ప్రయత్నంలో విజయం సాధిస్తారు. రావలసిన డబ్బు చేతికి అండడంలో ఆలస్యం కావచ్చు. ఆదాయ మార్గాలను అన్వేషిస్తారు. వ్యాపార విధానంలో మార్గు ఉంటుంది. కొత్త పెట్టుబడులు సమకూరి ఉత్సాహంతంగా ఉంటారు. ఆశించిన లాభాలు ఉంటాయి. ఉద్యోగస్సులకు విధి నిర్వహణలో ఆటం కాలు ఉండవచ్చు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. సైపుణ్యాన్ని నిరూపించు కొంటారు. ఖర్చుల నియంత్రణ అవసరం. ఆర్థిక సర్వబాట్లు అవసరం. విద్యార్థులు ఏకాగ్రతతో శ్రమిస్తే తగిన ఫలితాన్ని పొందుతారు. శుభకార్య ప్రయత్నాలలో మంచివారితో స్నేహం కలిసి వస్తుంది.

## మకరం



వారం ప్రారంభంలో డబ్బు విషయమై జాగ్రత్త అవసరం. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కార్యక్రమాలు నిదానంగా ముందుకు సాగుతాయి. ఆరోగ్యపరమైన ఇబ్బందులు తీరుతాయి. బంధుమిత్రులతో ముఖ్యమైన పనుల కోసం చర్చలు, సలహాలు, సంప్రదింపులతో పనులు నెరవేరుతాయి. పెద్దలు, కుటుంబసభ్యులతో సంతోషంగా ఉంటారు. సంఘంలో పేరు ప్రతిష్ఠలు పెరుగుతాయి. తాత్కాలిక లాభాలు వచ్చే పనులు చేస్తారు. అనుకూల ఫలితాలుంటాయి. వివాదాలను నేర్చుతో పరిష్కరించుకొంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. నలుగురిలో మంచివేరు సంపాదిస్తారు. తోటివారికి సహాయం చేస్తారు. ఉద్యోగ ప్రయత్నం ఫలిస్తుంది. పనివారితో తరచూ ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. దీఘకాలిక రుణబాధలు తీరుతాయి.

## కుంభం



వారం మధ్యలో అవసర ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు అనుకూలం. పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్దయాలు తీసుకొంటారు. బంధుమిత్రుల తోడ్యాటుతో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడతారు. ప్రముఖ వ్యక్తులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. ఆరోగ్యం, ఉత్సాహంతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. కుటుంబపెద్దలు, భార్యాపీలులతో సంతోషంగా గడువుతారు. అవసర ఖర్చులతో సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఆటంకాలు కలుగడంతో పనులు ఆలస్యంగా పూర్తవుతాయి. గృహ నిర్మాణం, వివాహది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆర్థికంగా గత కొంతకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న డబ్బు చేతికి అంది, అవసరాలు తీరుతాయి. ఇతరులకు సహాయపడతారు. వాహనం కొనుగోలు చేస్తారు. ముఖ్య నిర్దయాలు తీసుకొంటారు. పనిలో సైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తారు.

## మీనం



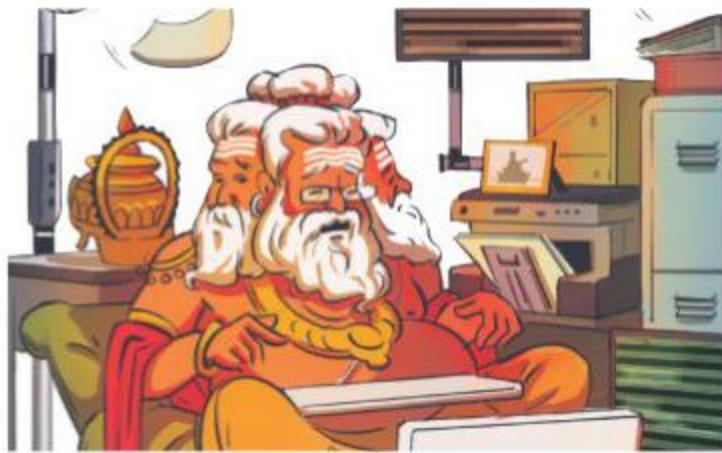
వారం చివర ఆహారం పట్ల జాగ్రత్త అవసరం. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. పరులకు ఇచ్చిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. అనుకున్న పనులు సకాలంలో పూర్తవుతాయి. దీఘకాలిక సమస్యలు తీరుతాయి. శ్రేయోబిలాపుల నుండి మంచి సలహాలను పొందుతారు. విద్యార్థులకు అనుకూల సమయం. పోటీ పరిక్షలలో విజయం సాధిస్తారు. ధార్మిక, సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వాహనాలు, స్థలాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ప్రత్యుధులతో సానుకూలత చేకూరుతుంది. పనితనంతో నలుగురిని ఆకట్టుకొంటారు. పలుకుబడి గలవారితో పరిచయాలు పెరుగుతాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో రాబడి స్థిరంగా ఉంటుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి బలపడుతుంది.

## నవవిక-4

# మంగయ్య ఆదృష్టం

...

పి.వి. నరసింహరావు



(గత వారం తరువాయి)

ఆ శాఖకు నేనే అధిపతిని కాబట్టి నేనిలా అంటున్నానని దయచేసి అనుకోకండి. అధిపతి ఎవ్వరైనా ఇదే శాఖ సర్వోపరిగా ఉండక తప్పదు. ఈ బ్రహ్మండాన్ని నడిపించే నిమిత్తం మనం తీసుకోవలసిన బాధ్యత రీత్యా మనకు వేరే మార్గం లేదు. ‘నాన్యాపంధా అయివాయ విద్యుతే!’ ఇదే ముమ్మాటికి నిజం. మనం దేవతలందరం లక్షల సంవత్సరాలుగా, ఒక మత్యంతో పనిచేస్తా వచ్చాం. ఇక మీదట కూడా అలాగే ప్రవర్తించాలి. కావున నైరాశ్యానికి లోనే మీరందరూ ఆత్మహత్యకు పట్టుబట్ట వద్దని ప్రార్థిస్తున్నాను. మీ అమరత్వాన్ని ఉపసంహరించుమన్న మీ కోరికను తోసిపుచ్చుతున్నాను. ఈ వ్యవహారాన్ని ఇంతటితో ముగించునెనది!..’ హర్షధానాలతో పాటు దేవతల్లో కొంత సంచలనం కూడా బయల్ది రింది. ఇంతకూ ఇంతకాలం ఈ చాకిరి చేసి మనమే సాధించినట్టు? అని గొఱగుడు ప్రారంభమైంది. మళ్ళీ ఒకసారి అందరూ తల్లడిల్లిపోయారు. బ్రహ్మాదేవుడు ఎంత బుజ్జిగించినా వినే వాలకం కనిపించలేదు. ఏదో సందేహం వాళ్ళను లోలోపలే పీక్కుతీంటున్నది. అదేదో పసికట్టడానికి బ్రహ్మకు కొంత సమయం పట్టింది. చివరకు మళ్ళీ దివ్యదృష్టిని ప్రయోగించి తెలుసుకున్నాడు.

వెంటనే దృఢంగా అంగలు వేస్తా ముందుకు వచ్చి నిలిచి, దృఢస్వరంతో ఆయన ప్రకటించాడు. “సహచరులారా! ఇప్పుడు మీ మనసుల్ని కలత పెదుతున్న సందేహలేవో తెలుసుకున్నాను. ఒకటి భారతదేశ భవిష్యత్తును గురించి, రెండోది ముఖ్యమంత్రి మంగయ్య గురించి, మీ స్వాదేశ భక్తుకి చాలా సంతోషిస్తున్నాను. పటే దేశాన్ని, మంగయ్యను గురించి, మీ మనసుల్లో ఉన్న సందేహం నాకు బాగా అర్థమైంది. ఇక నా మాటలు త్రధాగా వినండి! ఏ విధంగా చూసినా ‘టెస్ట్’ వ్యవహారాన్ని ‘టెస్ట్’ దృష్టితో చూడవలసి ఉంటుంది. ఇట్టి ఆసాధారణ ఉడంతాలు మళ్ళీ జరగబోవు. కావున మీ సందేహాలన్నిటినీ తీసిపారవేయండి. ఈ మంగయ్య ప్రకరణం ఈ క్షణంతో పూర్తిగా ముగిసిందని, మీరందరూ భయపడుతున్నట్టు మంగయ్యకు ఇకమీద భారతదేశానికి ప్రధానమంత్రి కూడా అయ్యే యోగం ముహూర్తం ప్రార్థిస్తున్న....”

(అంధ్రప్రద్రభ వారపత్రిక సాజన్యంతో)

# ఎడ్డబండి.. ఎక్కడండి?



పల్లెటూలి ప్రయాణ సాధనం ఎడ్డబండి..  
ప్రస్తుత నవ నాగరిక చక్రాల కిందనలిగి  
పోతున్నది. మానవ జీవనగమనంలో  
ఏర్పాటు చేసుకున్న మొట్టమొదటి  
ప్రయాణ సాధనం.. క్రమక్రమంగా  
కాలగర్భంలో కలిసి పోతున్నది. ఒకప్పుడు  
పండుగాళ్లినా.. పబ్బ మొళ్లినా, ఉసిలకి  
పోవాలన్నా.. పాలానికి వెళ్లాలన్నా.. ప్రతి  
అవసరంలోనూ 'నేనున్నా'నంటూ ఎడ్డ  
బండె ముందు నడిచింది. కొన్ని దశాబ్దా  
లపాటు ప్రయాణంలోనూ, వ్యవసాయం  
లోనూ మానవుడికి వెన్నుదన్నగా నిలి  
చింది. కానీ, కాలక్రమంలో వచ్చిన ఆధుని  
కత పోటీని తట్టుకోలేక.. 'కచ్చరం'  
కానరాకుండా పోతున్నది.

**తొలి వాహనం:** తాము వాడిన తొలివాహనం ఎవరికైనా వల్లమాలిన ప్రేమ ఉంటుంది. అలాంటిది మానవ జాతికే తొలి రవాణా సాధన మైన 'ఎడ్డబండి' అంటే ప్రతి ఒక్కరికీ అభిమానమే. భూమిపై నాగరికత వెల్లివిరిసిన తొలినాళ్ల లోనే మానవుడు ఎడ్డబండిని రూపొందించినట్లు చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. పురాణాలు, ఇతిహాసాల్లోనూ ఎడ్డబండ్ల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. అప్పటి నుంచి నిస్సుమొన్నటి దాకా ఒక సుదీర్ఘకాలంపాటు రవాణా వ్యవస్థను ఈ ఎడ్డబండె శాసించింది. కాలక్రమంలో కొందరు శ్రీమంతులు బండిని లాగేందుకు ఎడ్డకు బదులుగా గుర్తాలను ఉపయోగించేవారు. ఎక్కడికి వెళ్లాలన్నా గుర్తపు బగీలనే ఆశ్రయించేవారు. ఆ తర్వాత కాలంలో శాస్త్రసాంకేతిక రంగాలు అభివృద్ధి చెంది, ఇంధనంతో నడిచే వాహనాలు తయారయ్యాయి. అప్పటి నుంచి మనిషి జీవన విధానంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకోగా, రవాణా వ్యవస్థలో ఎడ్డబండికి ప్రాధాన్యత తగ్గుతూ వచ్చింది. కొన్నాళ్లకు కేవలం పల్లెలు, వ్యవసాయానికి మాత్రమే కాడెద్దుల కచ్చరం పరిమితం కావాల్సి వచ్చింది.

**అతడే శ్రీమంతుడు:** ఒకప్పుడు పల్లెలో ఎడ్డు, కచ్చరం ఉన్న రైతే శ్రీమంతుడు. అన్నదాతకు అడుగునునా అండగా ఉంటూ, రైతుల జీవితంతో విడాదీయరాని బంధం ఏర్పరచుకున్నాయి. పాలం పనులు ప్రారంభించడానికి ముందే, ఎడ్డబండిని సిద్ధం చేసుకునేవారు. బండి చక్రాలకు పట్టాలు వేయించడంతోపాటు, కాడిని కూడా

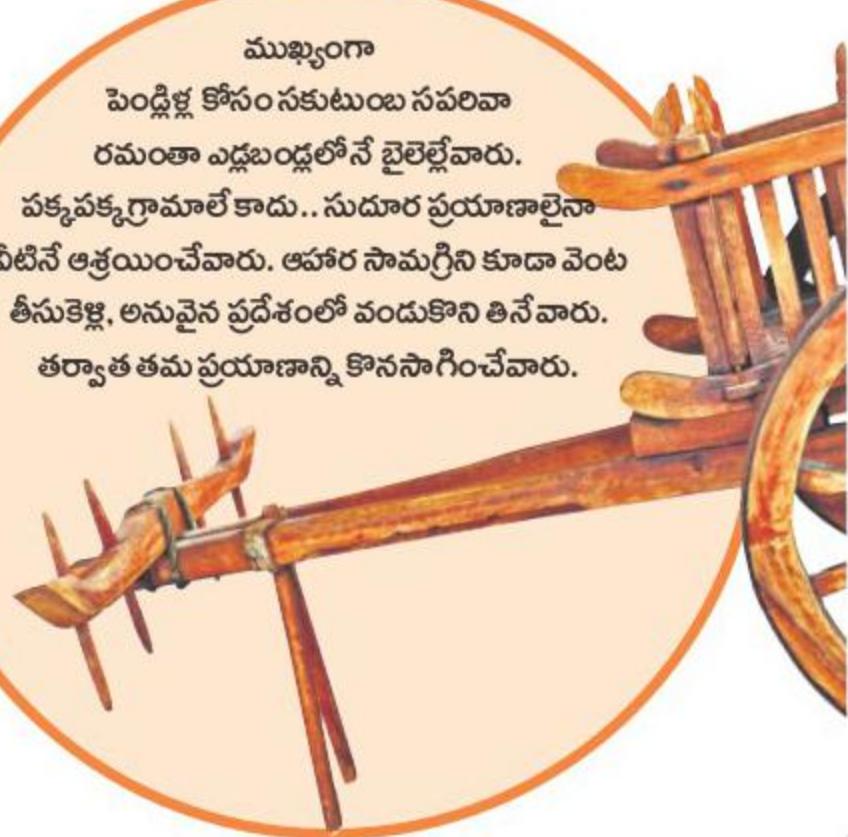
బాగు చేయించుకునేవారు. పర్మలు ప్రారంభం కాగానే, ఇంటి దగ్గరి పెంట కుప్పలు(సేంద్రియ ఎరువు), విత్తనాలను ఎడ్డబండిలోనే పొలానికి తరలించేవారు. నాటు వేసేందుకు కూలీలతో పాటు అవసరమైన సామగ్రిని బండిలోనే చేరవేసే వారు. పండించిన ధాన్యాన్ని ఇంటికి తీసుకురావడంలోనూ ఎడ్డబండె రైతుకు రథంలా ఉపయోగ పడేది. బండి లేని పేద రైతులు, ఉన్నవారి నుంచి బదులు తీసుకొని మరీ, వ్యవసాయ పనులు చేసుకునేవారు. వ్యవసాయంతోపాటు ఇంటి అవసరాల్లోనూ ఎడ్డబండి తోడుగా ఉండేది. పంట కోసం కట్టిలు కావాలన్నా, ఇల్లు కట్టుకునేందుకు అవసరమైన కలపను అడవి నుంచి తీసుకురావాలన్నా కచ్చరం కావాల్సిందే.

**పండుగలు, శుభకార్యల్లోనూ:** పొలాల అమ్మా స్వయిలంటి రైతు పండుగలతోపాటు ఎలాంటి జాతర అయినా, గ్రామాల్లో ఇంటింటికి ఎడ్డబండిని కట్టివారు. ఎడ్డతోపాటు బండ్లనూ అద్భుతంగా అలంకరించి, ఆలయాల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేయించేవారు. ఎడ్డబండ్లను ముస్తులు చేయ

డంలోనూ రైతులు పోటీ పడేవారు. కొన్ని జాతర్లలో ఎడ్డబండ్ల పోటీలు కూడా నిర్వహించేవారు. రైతులతోపాటు బోత్సాపీచులు కూడా ఎంతో ఉత్సాహంగా పొల్గానేవారు. ఇక ఏదైనా శుభకార్యం కోసం వేరే ఊరికి వెళ్లాలన్నా బండి కట్టాల్సిందే. ముఖ్యంగా పెండ్లిక్క కోసం సకుటుంబ సపరివారమంతా ఎడ్డబండ్లలోనే బైలెల్లేవారు. పక్కపక్కగ్రామాలే కాదు.. సుదూర ప్రయాణాలైనా పీటినే ఆశ్రయించేవారు. ఆపోర సామగ్రిని కూడా వెంట తీసుకెళ్లి, అనుషైన ప్రదేశంలో పండుకొని తినే వారు. తర్వాత తమ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించే వారు. నూతన దంపతులను ఈ కచ్చరాల్లోనే కూర్చుండబెట్టి, ఊరే

## ముఖ్యంగా

పెండ్లిక్క కోసం సకుటుంబ సపరివారమంతా ఎడ్డబండ్లలోనే బైలెల్లేవారు.  
**పక్కపక్కగ్రామాలే కాదు.. సుదూర ప్రయాణాలైనా పీటినే ఆశ్రయించేవారు.**  
ఆపోర సామగ్రిని కూడా వెంట తీసుకెళ్లి, అనుషైన ప్రదేశంలో పండుకొని తినేవారు.  
**తర్వాత తమ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించేవారు.**



గింపులు నిర్వహించేవారు. వీటితో పాటు దైవ దర్శనాలకూ ఇదే ప్రయాణ సాధనం. మేడారం వెళ్లాలన్నా, తిరుప తికి పోయి వెంకన్సును దర్శించుకోవాలన్నా ఎడ్డబండిపైనే వెళ్లేవారు.

**దైవ సేవలోనూ:** రైతులకే కాదు.. దైవ సేవలోనూ ఎడ్డబండ్లు ఎంతో ప్రామాణ్యతను కలిగి ఉండేవి. ముఖ్యంగా దేవతా మూర్తుల ఊరేగిం పుల్లో ఎడ్డబండే ప్రధానంగా కనిపించేది. వినాయక నిమజ్జనం సందర్భంగా స్వామివారి ప్రతిమలను ఎడ్డబండిలోనే తీసుకోలేవారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లోనైతే ఎడ్డబండితో చేసిన వినాయక రథాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచేవి.



**ట్రాక్టర్లు, అటోలరాక్టర్లు:** కాలంతో పాటు వ్యవసాయంలోనూ అనేక మాఘ్యులు చోటు చేసుకున్నాయి. క్రమ క్రమంగా యంత్రాల ప్రామాణ్యత కూడా పెరిగింది. ముఖ్యంగా ట్రాక్టర్లు రంగప్రవేశంతో ఎడ్డబండికి కోలుకోలేని దెబ్బ తగిలింది. పాలం దున్నడం మొదలు ఎరువులు, విత్తనాలు సర ఫరా చేయడం, ధాన్యాన్ని తరలించడంలో రైతు

లకు ట్రాక్టర్లు మరింత సౌకర్యపం తంగా మారాయి. దీంతో ఎడ్డబండ్లు మూలనపడ్డాయి. యాంత్రిక సాధనాలకు అలవాటు పద్ధతి ఎంతో మంది రైతులు, ఎడ్డు, ఎడ్డబండ్లను పక్కన పడేశారు. ఓ దశాబ్దం కిందటి పరకూ గ్రామాల్లో ప్రతి ఇంటి ముందూ ఒక ఎడ్డబండి దర్శనమిచ్చేది. ఇప్పుడు కనీసం ఊరికి ఒక్కటి కూడా కనిపించడం లేదు. ఆధునిక సాంకేతికత ఇచ్చిన పోటీని తట్టుకోలేక కచ్చురాలు, చరిత్రలో కలిసిపోయాయి.

### దూరమైన ఉపాధి..

వ్యవసాయంపై రైతుతోపాటు అనేక మంది ఆధారపడేవారు. ముఖ్యంగా



వడంగులు, కమ్మరులు.. వ్యవసాయ పనిముట్ల తయారీ, మరమ్మతుల తోనే ఉపాధి పొందేవారు. భూమిని నమ్ముకున్న రైతు సేద్యం చేయాలంటే అనేక రకాల పనిముట్లు అవసరమ య్యేవి. అవన్నీ కూడా కలపతోనే తయారయ్యేవి. ఎడ్డబండితోపాటు దుక్కి దున్నేందుకు నాగలి. విత్తనం వేసేందుకు గొర్రు. కలుపు తీసేందుకు కొంక. ఇలా అనేక రకాల పనిము ట్లును తయారు చేసేవారు. అడవి నుంచి కలపను తీసుకొచ్చి ఎడ్డబండ్లను తయారు చేసేవారు. వరాకాలానికి ముందే ఇనుప పట్టాలు తయారు చేసి, ఎడ్డబండి చక్కాలకు చిగించేపనిలో చిట్టబిటీగా ఉండేవారు. పందల ఏండుగూ రైతుకు అవసరమైన వస్తువులను అందిస్తూ వస్తున్నారు. కాలక్ర మంలో పచ్చిన మార్పులు.. ఇప్పుడు వారి ఉపాధిపై ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. వ్యవసాయంలో ట్రాక్టర్లు, ఇనుప పనిముట్ల వాడకంతో కలప వస్తువుల ఉపయోగం తగింది. దీంతో వ్యవసాయ పనిముట్లు తయారు చేసేవారి పృతి ప్రశ్నార్థకమైంది.

## చక్కని చాట!



### మక్కినీ చాట

**కావాల్చినవి:**

**మక్కినీ:** ఒక కప్పు, రెడ్

**చిల్లి పెస్ట్:** ఒక ,

**టీస్మాన్,** చాట మసాలా

:అర టీస్మాన్,

**నిష్టురసం:** ఒక

**టీస్మాన్,** స్వీట్ సాన్:

:ఒక టీబుల్స్మాన్,

**యెల్లో కాప్పికం:** అర

**కప్పు ముక్కలు,**

**పాచ్చిమిల్లి:** రెడ్ కాప్పికం :అర

**కప్పు ముక్కలు,** ఉల్లిగ్గడ్డ :ఒకటి, నూనె :ఒక

**టీస్మాన్, కొత్తిమీర:** చిన్న కట్ట, ఉపు :తగినంత

**తయారీ:** మక్కినీలో కొన్ని నీళు పోసి, ఉపు వేసి ఉడికించాలి. నీళను వడకట్టి ఒక గిన్నెలో వేసుకోవాలి. దీంటో కొద్దిగా నూనె పోసి పక్కన పెట్టాలి. మరో గిన్నెలో రెడ్ చిల్లీ పెస్ట్, చాట మసాలా, నిష్టురసం, స్వీట్ సాన్.. కొద్దిగా నూనె పోసి బాగా కలుపాలి. కొద్దిగా ఉపు వేసి అందులో ఉడికించిన మక్కినీ వేయాలి. ఇందులోనే యెల్లో, గ్రీన్, రెడ్ కాప్పికం ముక్కలను, ఉల్లిపాయ ముక్కలను వేసి ఒకసారి బాగా కలుపాలి. చివరగా కొత్తిమీర వేసి గార్మిష్ చేసి అందించాలి. వీటిని వేడివేడిగా తింటే మరింత టీస్టీగా ఉంటుంది.

**కావాల్చినవి:**

**మొక్కజొన్సు గెంజలు:**

అర కప్పు, మొక్కజొన్సు

**పిండి:** అర కప్పు,

**మైదా:** అర కప్పు,

**అలసందలు:** పావు

**కప్పు, పాప్పలు:** పావు

**కప్పు, శనగలు:** పావు

**కప్పు, ఉల్లిపాయ**

**ముక్కలు:** పావు కప్పు,

**పాచ్చిమిల్లి:** ఒకటి, కొత్తిమీర:

**కారం:** పావు టీస్మాన్, చాట మసాలా :

**పావు టీస్మాన్, నిష్టురసం:** ఒక టీస్మాన్,

**ఉపు, నూనె:** తగినంత



### కార్రి కోన్ చాట

**తయారీ:** మిక్కిలో కొద్దిగా మొక్కజొన్సు గెంజలు, ఉపు వేసి మెత్తగా పెస్ట్ చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో మొక్కజొన్సు పిండి, ముందు చేసిన మొక్కజొన్సు పెస్ట్, మైదా వేసి మంచిగా కలుపుకోవాలి. దీన్ని కాసేపు పక్కన పెట్టుకొని ఆ తర్వాత చపాతీల్లా చేసుకోవాలి. వీటిని కోన్లా చేసి పెట్టుకొని పది నిమిషాలు పక్కన పెట్టాలి. కడాయలో నూనె పోసి మిగిలిన మొక్కజొన్సు గెంజలను బాగా పై చేసి పెట్టుకోవాలి. అలసందలు, పాప్పలను కొంత ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. వీటిని ఒక టీబుల్స్మాన్ లో ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. ఇందులో పచ్చిమిర్ ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కారం, చాట మసాలా, ఉపు, నిష్టురసం వేసి బాగా కలుపాలి. పై నుంచి కొత్తిమీర చల్లుకోవాలి. దీన్ని అలాగే లాగించేస్తే బాగుంటాయి.

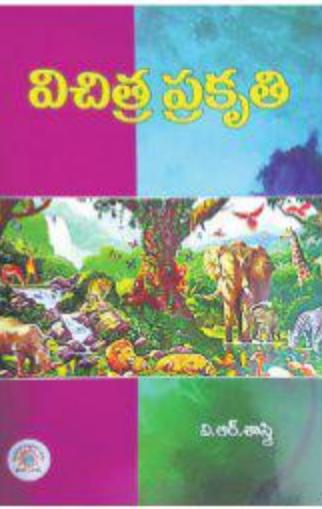
**సంజయ్ తుమ్మ, సెలాల్చిటీ షెఫ్**

# పుస్తక

సమిక్ష



## పిల్లల సైన్స్



ఆకాశం నీలంగా ఎందుకు ఉంటుండని ప్రశ్నించే పిల్లవాడికి... వినిపించే జవాబుతో అతని భవిష్యత్తే మారిపోవచ్చు. ప్రశ్న మొదలైనంత సహజంగానే దానికి జవాబు ఇస్తే... తనలోని శాస్త్రవేత్త మేల్గాం

### విచిత్రప్రకృతి

రచయిత: వి.ఆర్. శాస్త్ర  
పేజీలు: 116  
వెల: 90/-

వ్రతులకు: నవచేతన పబ్లిషింగ్ హాస్

టాడు. అలాకాకుండా, ఆ పసిమనసు మీద సిద్ధాంతాల కుప్పపోస్తే... మరోసారి ఆ ప్రశ్న అడిగేందుకు జంకుతాడు. అందుకే పిల్లల జీవితంలో 'పాపులర్ సైన్స్' పుస్తకాలది ఓ ముఖ్య పాత్ర. చదివే అలవాటు తగిపోతున్న నేటి తరానికి ఇలాంటి పుస్తకాలు అందిస్తే పరనాస్తీ పెరుగుతుంది. ఒక్క నీటి చుక్కయినా తాగని జంతువు ఉంటుందా? జంతువులు తమలో తాము ఎలా మాటల్లాడుకుంటాయి? జంతువులకి అనారోగ్యం వస్తే, వాటి పరిస్థితి ఏమిటి? ఎక్కడైనా చేపలు చెట్టికుతాయా?... లాంటి సపాలక్క సందేశాలకు జవాబులు అందిస్తుంది చిన్న పుస్తకం. పిల్లలకి నాలుగు తెలుగు ముక్కలు చదవడం రావాలన్నా, సెల్ఫోన్ నుంచి కాసేపు వాళ్ళ దృష్టిని మళ్ళించాలన్నా.... వాళ్ళతో ఇలాంటి పుస్తకాలు చదివించడం చాలా అవసరం.

## అనుభవాలూ... ప్రేమలూ



ప్రేమకు మించింది ఏముంటుంది? అంటూ తన పుస్తకాన్ని మొదలుపెడతాడు రచయిత. జవాబు క్షమమే... బహుశాఅసాధ్యమేమో కూడా! కానీ ఆ వెదుకులాటలో... ప్రేమనే పదేపదే గుర్తుచేసే జ్ఞాప

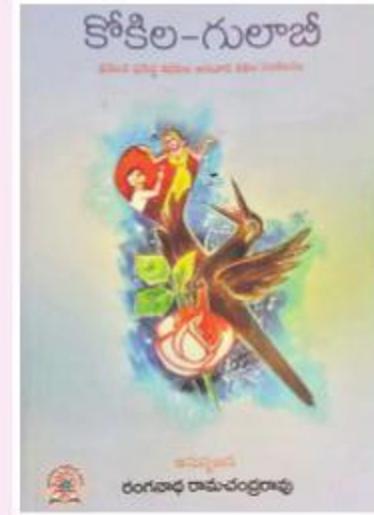
### కాగితం పడవలు

రచయిత: వి.మల్లికార్ణన్  
పేజీలు: 102, వెల: 150/-  
ప్రతులకు: 9381110979

మంచిపుస్తకాలను మించిన సహాదరులు లేరు. మన జీవిత ప్రయాణానికి మార్గనిర్దేశనం చేసే దిక్కుచి పుస్తకం. అదిచ్ఛస్థాలి వెలకట్టలేనిది.

- అబ్బల్ కలాం

## ప్రపంచ సాహిత్యం



ఓ విద్యార్థి తన ప్రేయురాలి కోసం ఎవరు గులాబీని సాధించాలను కున్నాడు. కానీ ఎక్కడ చూసినా... తెల్లగులాబీలే! తన ఆశను గ్రహించిన కోకిల, తన కూడా ఓ ఎవరు గులాబీ కోసం వెదుకులాట మొదలు

### కోకిల - గులాబీ

అనుజ్ఞాన: రంగనాథ రామచంద్రరావు  
పేజీలు: 104, వెల: 85/-  
ప్రతులకు: నవచేతన పబ్లిషింగ్ హాస్

పెట్టింది. ఔంగార్... తనకీ దొరకలేదు. చివరగా ఎవరు గులాబీ సాధించడానికి ఓ ఉపాయం తెలిసింది. గులాబీ ముల్లును తన ఎదలోకి గుచ్ఛి, రాత్రంతా పాడుతూ ఉంటే.. ఓ ఎవరు గులాబీ దక్కుతుంది. ఆ తర్వాత సన్నిహితాలను మనమే ఊహించుకోవచ్చు. అస్కూర్ వైల్డ్ రాసిన్ కోకిల - గులాబీ కథ ఇది. ప్రపంచ సాహిత్యంలో ఉన్న ఇలాంటి అరుదైన కథలన్నింటినీ అనువదించారు రచయిత. 'ఎడ్గార్ ఎలెన్ పొ' రాసిన హరీస్ కథ (చిత్రహింస) నుంచి అనుహాయా మైన ముగింపుతో చురుక్కుమనిపించే ఓ హాట్రీ రచన (అంతరం) వరకు రకరకాల కథకుల శైలినీ, వైవిధ్యమైన పస్తువులనూ పరిచయం చేస్తారు. పుస్తకంలో ఉన్న పద హరు అనువాద కథలూ వేబీకవే ఆకట్టు కుంటాయి. ప్రపంచ రచయితలంతా మన భాషలో పలకరిస్తారు.

# కొత్తకొత్తగా.. ఉన్నది!

సీరియల్స్ ఏరోజు చూసినా..

ఆరోజుకు కొత్తగా కనిపించకపోతే అటువైపు కూడా చూడరు జనాలు..

సినిమాకి ధీటుగా ఇందులోని నటీనటులు అభిమానాన్ని సంపాదించుకుంటున్నారు.. అందుకే విధిరకాలు పాట్లు, ఫీట్లు చేస్తున్నారు..

అమ్మాయిలు పచ్చబొట్టుతో సెగలు రేపుతుంటే.. అబ్బాయిలు సిక్కప్యాక్

ట్రుయల్స్ తో వావ్ లనిపిస్తున్నారు.. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యంగా బతుకాలనే వారికి ఒక కొత్తపోట ప్రారంభమవుతున్నది.. ఒక మంచి లవ్స్టోర్ చూడాలనే వారికి ఈ వారం కథనాలు అంకితం...



## ఉన్నతెర

యుప్పెటీవి బరిజనల్స్ సమర్పించిన మన ముగ్గురు లవ్స్టోర్ రెండు సంపత్తుల క్రితం వచ్చింది. ట్రుయంగిల్ లవ్స్టోర్గా వచ్చి ఎంటర్టిన్ చేసింది. నవ దీప్, తేజస్వీ మడ్డివాడ, అదిత్ అరుణ్ ఇందులో కనిపించారు. మొత్తం పద్మని

మిది ఎపిసోడ్లు ఉన్నాయి. ఇందులో చిన్న కామియో రోల్లో విజయ్ దేవరకొండ కూడా కనిపిస్తాడు. ఈ వెబ్‌సీరీస్ ని శాంక్ యేలిటి దర్శకత్వం వహించాడు. సిరీస్ పాతదే అయినా ఇప్పటికీ.. ఎప్పటికీ బోర్ కొట్టుని సిరీస్ ఇది. అందుకే చూసిన వాళ్ళన్నా.. ఇంకా చూడని వాళ్ళ కూడా ఒక సారి ఈ సిరీస్ వైలుకైయింది. మంచి టైంపాస్. ప్రేమ, కామెడీ ఇప్పపడే వారికి ముఖ్యంగా యూత్కి ఈ కంబిట్ బాగా నమ్మతుంది. ఇక నటీనటుల కోసం ఒక్కసారైనా చూడోచ్చ.

## మంతెన ఆరోగ్యం

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గురించి తెలియని వారుండకపోతే వచ్చు. ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ పెట్టే వారందరికి ఆయన సుపరిచితుడు. ఈ కరోనా సమయంలో అందరికి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ పెరిగింది. అందుకు ఆదే పేరుతో జీ తెలుగులో ఒక పో మొదలుకాబోతున్నది. వైద్యంలో ఉన్న ఆపోహలు, అవగాహనలు తెలియచెబుతారు. పార కుల సందేహలకు తగిన సమధానాలు కూడా ఇస్తారు. అంతేకాదం డోయ్.. మన వంటిల్లే వైద్యశాల అని తెలియచేస్తే ఎన్నో చిట్టాలను పంచుకోబోతున్నారు. దీనికి సంబంధించిన ప్రామో కూడా విడుదలైంది. త్వరలోనే పో ప్రారంభం కానుందని అర్థమైపోతుంది. ఈ కాలంలో కచ్చితంగా ఇలాంచి ఒక కార్బూక్మం కోసం ప్రేక్షకులు కూడా ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారు.



## పచ్చబొట్టు రచ్చ!

తెలుగులో పోట యాంకర్స్ పేరు తెచ్చుకుండి అనసూయ భరద్వాజ్. ఆమె ఏం మాట్లాడినా సోపల్ మీడియాలో జనాలు కొంటర్లు వేయడం మామూలైపోయింది. ఆమె ఏ పోటో పెట్టినా కూడా సెన్జెపన్ అవుతున్నది. ఈ మధ్య ఒక టాక్ పో కోసం ఆఫ్ ఫోల్డర్ గాన్ ఒకటి వేసుకొని పోటో దిగింది. ఈ పోటోలు, ఆ ఇంటర్వ్యూ వైరల్ అయిందనుకోండి.. అది వేరే విషయం. కానీ అందరి దృష్టి ఆమె హృదయం మీద ఉన్న టాటూపై పడింది. అయితే దీని గురించి ఇది వరకే ఒక ఇంటర్వ్యూలో అనసూయ చెప్పింది. అయినా కూడా ఆ 'కన్సు' అనే పేరున్న టాటూ వెనుక అర్థం ఏంటని ప్రశ్నల వర్షం కురిపిస్తే న్నారు. అది వాళ్ళయన ముద్దుపేరు అని ఇదివరకే చెప్పింది. కాకపోతే అది తెలియక చాలామంది ఆమె పాలోవర్లు ఇదే ప్రశ్నను అడుగుతున్నారు. మొత్తానికి మళ్ళీ ఈ టాటూ గురించి సోపల్ మీడియాలో జనాలు వెతికే పనిలో పడ్డారు. అందుకే అనసూయ ఏది చేసినా రచ్చే అంటూ అభిమానులు ముద్దుగా చెప్పుకొంటున్నారు.



## రవికృష్ణ మార్పు!

స్టార్ మా బిగ్‌బాస్టో మరింత ఫీమ్ అయ్యాడు ఈ మంచి అబ్బాయి. ఆమెకథతో మంచి మార్పులు కొట్టేశాడు రవికృష్ణపుష్టి. కరోనా పాజిటివ్ వచ్చి దాని నుంచి కోలుకొని నెగిటివ్ లోకి కూడా వచ్చాడు. అయితే అప్పటి నుంచి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ పెట్టాడు రవికృష్ణపుష్టి. ఇప్పుడు సిక్కప్యాక్ తో కూడా ఈ హీరో అలరించడానికి కసరత్తులు చేస్తున్నాడు. ఇప్పటికే చాలా మార్పు రవికృష్ణపుష్టిలో కనిపిస్తుంది. జిమ్సి వెళ్ళకముందు, వెళ్లిన తర్వాత పోటోలను తన ట్రైనర్ పీర్ చేశాడు. రవి కూడా ఆ పోటోలను తన ఇన్స్టాలో పెట్టి కప్పానికి పలితం అన్నట్లు రాసుకొచ్చాడు. దీనికి తన ప్రైండ్ అలీరెజా, ఆదర్ష పోగడ్ల పర్షం కురిపించారు. ఆదర్ష అయితే నీ సిక్కప్యాక్ చూడడానికి మేమందరం ఎదురుచూస్తున్నాం' అని కామెంట్ పెట్టాడు. మొత్తానికి రవి పోటోలు సోపల్ మీడియాలో తెగ హల్చెర్లు చేస్తున్నాయి.

**ప ద క టి స**

**పదశాసనిధం**

**అడ్డం**

1. చెలిమి; స్నేహం (3)
3. పని లేకుండా తిరిగేవాడు (2)
6. బాపు కల్యాణాల్లో ఒకటి (2)
8. మాటలొచ్చిన సినిమా యుగం (2)
9. చమత్కారం (3)
10. హారి అంటూ అంతమైన అల (3)
13. దోషవంటిదే (2)
14. తీరగబడ్డ తుమ్ము కొమ్ము తెగింది (2)
15. పైపైకి, అవరోహణ కానిది (4)
17. ఈ కూరలు తినడానికి మంచివి కావట  
- అటుగా (3)
19. తృప్తి (3)
22. విశ్వామిత్రుడు స్ఫ్ట్ప్రైంచిన స్వగ్రం (3)
24. మామిడి కాని మామిడి ఈ పండు (2)
25. జాకెట్టు (3)
27. చెల్లించే పన్ను (3)
28. బీజం (2)
29. ఇరుకు వీధి (2)
30. ఒక మోటరు బండి (2)
31. బతుకమ్మలో విధిగా ఉండే పుష్టులు (3)
33. చేతి గుడ్డ (3)
35. దొడ్డి దారినొచ్చిన అందగత్తె (3)
37. వేడుకలో ప్రార్థించు (2)
38. హెచ్చువేత (4)
39. 'తమ్ముదైని నిదురపొమ్ము'న్న  
ఉత్తరాది గాయని (2)

1		2	*	3	4	5	*	6	7
	*	8		*	9				
10	11		*	12	*		*	13	
14		*	15		16		*		*
*	17	18		*		*	*	19	20
21	*	22		23	*	24		*	
25	26		*	27			*	28	
29		*	30		*	31	32		*
*	33			*	34	*	35		36
37		*	38				*	39	

**నిలువు**

1. ఆరుద్ర స్ఫ్ట్ప్రైంచిన పదాలు (4)
2. సాగసుగత్తె (3)
4. కీలరిగి పెట్టమనేడి (2)
5. వాల్క్రూకి విరచితం (4)
7. కనికట్టు కాదు, తనభూ (3)
11. చంపబడ్డవాడు (3)
12. ఈజిష్టు రాజధాని (2)
13. భూమి (3)
15. ఒక్కెరుగని కోపం (3)
16. నాగలి (2)
18. కుమారె (3)
19. చెమ్ము (2)
20. ప్రమాదం (3)
21. బడలిక (3)
23. ప్రణం (3)
24. మధ్యలో సాగితే మబ్బు లేదా కొండ (3)
26. వ్యాసుడి పుత్రుల్లో ఒకరు (4)
28. విమోచనం (4)
30. ఒక రకం అడవి కల్లు (3)
32. వీధి (2)
34. కాహాళి, ఒక వాయిద్య పీచుం (2)
36. స్వల్పం లేదా కొంచెం (2)

విశ్వాస : విశ్వజ

**గతవారం సమాధానాలు**

**పదకేళక**

1	ప	2	శ	*	4	జ	5	*	6
ప	*	7	స	వ	8	*	*	ప	సీ
రం	*	టు	*	గ	10	గ	11	సు	*
*	స	12	*	క	టు	*	*	14	రు
*	15	శ	పా	లా	*	16	దు	17	*
గ	శ	18	*	సీ	19	పొ	20	యు	*
శ	*	24	*	న	*	25	*	26	దీ
27	ఱ	ర	ఫొ	*	29	కా	30	త	ఎ
*	శ	31	శ	ఫం	*	*	32	కొ	స
సౌ	ము	33	ద్రి	కు	*	*	34	మ్ము	క్క

**సిసమూ పంజీ**

1	2		4
3			5
		6	
	7		
8			

ప్ర	1	భా	న	జో
ఆ	2	ర్య	4	జో
సం	దు		స్టో	తి
దం		బ్యా	7	క
సు	8	బి	త	

**అడ్డం**

1. ఒక వర్ధమాన గాయని (3)
5. 'సంసారం ఒక చదరంగం' చిత్రకళా రచయిత (2)
6. ప్రసిద్ధ హింది తార, పుష్పవల్లి కూతురు (2)
8. ఎన్.టి.ఆర్, సావిత్రి జంటగా ఒక చిత్రం (3)

**నిలువు**

2. క్లెప్టో పెద్దబ్యాయితో దానరి చిత్రం (2)
3. శోభన్బాబు, శారద జంటగా వచ్చిన చిత్రం (3)
4. ప్రేమ జోడిస్ట్ యద్దనపూడి నవలా చిత్రం (3)
7. సమంతకు నాగార్జున ఏ వరస? (2)



# చాహెల్ జన్మ ధన్యం!

ధన్యతే చిన్నప్పటి నుంచి డాక్టర్ అవ్వాలని కలలు కన్నది. డ్యూసింగ్ కేవలం హాటీగా నేర్చుకుంది.

శిష్టక్ ధావర్ అనే గురువు దగ్గర పన్నెండు సంవత్సరాల నుంచి డ్యూస్ నేర్చుకుంటున్నది.

'నన్న నేను చూపించు కోవడానికి డ్యూస్' అంటున్నది ధన్యతే.

చాలా షైల్ఫ్ డ్యూస్లు కూడా చేసింది. ఈమెంట్లలో కూడా డ్యూస్ చేసేటి. పెద్ద సెల్లెబ్రిటీల సంగీతలాంటి వెదుకలకు కొలియోగ్రఫీ చేసేటి.

ధన్యతే ఆలోచనల ప్రకారం.. నెగటివిటీ అనిపించినప్పుడు కానేపు సైలెంట్లగా ఉండాలి. లేకపోతే దాని గురించి ఆలోచించకూడదంటున్నది.

రెగ్యులర్ వర్క్‌వుట్టు, సమయానికి అపరం, నీళ్ళ ఇవి మనల్ని అరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. 'తన జీవితంలో కూడా ఈ మూడు పాటిస్తా' అంటున్నది.

ధన్యతేకి తొమ్మిద్దో తరగతి వరకు పొట్టి జుట్టు ఉండేది. అమృత అసలు పొడుగు పెరుగ కుండా కట్టచేయించేదట.

పద్మతే డాక్టర్ డైవై పాటిల్ హాస్పిటల్లో ఇంటర్వూఫిష్ డెంబీస్ట్‌గా కూడా పని చేసింది. డెంబీసిమో డెంబల్ టెర్ అండ్ స్ట్యూల్స్ డెంబీస్ట్‌గా ప్రార్థిస్ మొదలుపెట్టింది.

27 సెప్టెంబర్ 1996 న ముంబైలో జన్మించి. తండ్రి సాగర్ వర్ష బిజినెస్ మ్యాన్. తల్లి వర్ష వర్ష అన్న విశాల్ వర్ష.

బంతినిగింగిరాలు తిప్పుతూ ప్రత్యర్థులను బోల్తా కొట్టించే టీమ్ ఇండియా స్పీన్స్ రీయజువేంద్రచాహెల్.. బిజంతి అందానికి కీల్న బోల్త్ అయ్యాడు. ధన్యతే వర్షను పెళ్ళాడబోతున్నట్లు ప్రకటించాడు. అంతేకాదు.. నిశ్చితార్థం ఫాషటోలు పోస్ట్ చేశాడు. బీంతో ఇప్పడంతా ధన్యతే గురించే చర్చ. అమెలవరు? అమె గురించి తెలుసుకోవడానికి అసక్తి చూపుతున్నారు. మరి, ధన్యతే వర్ష గురించి కొన్ని సంగతులు..

ట్రావెలింగ్, పాటలు వినడం, భాటోఫూట్ చేయడమంటే మహా సరదా.

ధన్యతే వర్ష అనే ఒక యూట్యూబ్ చానల్ ఉంది. ధన్యతే వర్ష కంపెనీ అని ఒక డ్యూస్ అకాడమీ కూడా నడుపుతున్నది. అలాగే ఫెన్సిబుక్లో ధన్యతే ఉధక్కు అనే ఒక పేజీ కూడా ఉంది.

ఈమె యూట్యూబ్ చానల్ ద్వారా చాలామంది సెల్లెబ్రిటీలు తమ సినిమా ప్రమాణములు కూడా చేశారు. కేవలం డ్యూస్ వీడియోలు కొలు కాకుండా బూటీ టీఎస్ కూడా ఈ చానల్ ద్వారా అందిస్తున్నది.

తనని ఫిమేల్ రణవీర సింగ్ అని పిలుస్తారంట. అంత ఎనల్లైటో ఎప్పుడూ ఉంటుందట.

తండ్రి బిజినెస్ కి హృతిక్ రోఘన్, జాక్కెల్విన్ ఫెర్నాండ్ డెజ్ బ్రాండ్ అంబాసిడ్ ర్యూగా కొన్నిరోజులు వ్యవహరించారు.

కుక్కలంటే చాలా ఇష్టం. తన దగ్గర ఉన్న కుక్క పేరు ప్యాచ్.

ఒకప్పుడు దుబాయీలో తండ్రి అర్పిత్కర్మగా పనిచేశారు. దీనివల్ల తరచుగా ధన్యతే దుబాయీ వెళుతుంది.

ధన్యతే యూట్యూబ్ చానల్ లో యాట్టిపడు వేలకి పైగా సబ్ ప్రైజీల్లు ఉన్నారు. అన్ని వీడియోలకి కలిపి నుమారు 150 మిలియన్ల ప్యాస్కెట్ పైగా ఇష్టికి దక్కి ఉంటాయి. ఇన్స్టాలో రెండు లక్షల యాట్టి వేలకి పైగా ఫాలోవర్లు ఉన్నారు.



నేటి అవసరం కరోనాను జయించడం  
హోమోయెక్సెప్శన్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ ట్రై ఇది నాథ్యం

# 12

నెలల హోమోయెక్సెప్శన్  
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్  
ఉచితం  
(మీ చికిత్సాపై మీ కుటుంబానికి)

## స్పష్టావిటీ చికిత్సలు

కీళ్ళ నొప్పులు | డిస్క్స్ సమస్యలు | సయాటికా | R.A & గాట | డయాబెటిస్  
షైరాయిడ్ | సంతాసలేమి | PCOD | సోలియాసిస్ | గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు  
పైల్స | ఆస్తమా | అలర్జీ | కిడ్సీలో రాశ్యు | స్పాండిలైటిస్

ఉచిత కన్ఫెల్ఫెన్  
955 000 1199  
టోల్ ట్రై  
1800-108-1212



**హోమోయెక్సెప్శన్<sup>®</sup>**  
**ఇంటర్నేషన్ల్**  
వరల్డ్-క్లాస్ హోమోపాతి

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

ప్రాధికారిక : (ఆజిడ్స్ | బేగంపేట్ | కూతట్టపల్లి | టిల్సుఫీనగర్ | జాల్ఫీపిఎల్స్ | మాసిట్ట్యూంక్ | మియాపూఅర్)  
పానుమతిండ | కలీంనగర్ | నికామూబాద్ | మహబూబ్నగర్ | ఖమ్మం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరువత  
రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్కులు | కర్రూటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చీర