

నమస్తేంగా ఆదివారం

బతుకయ్య

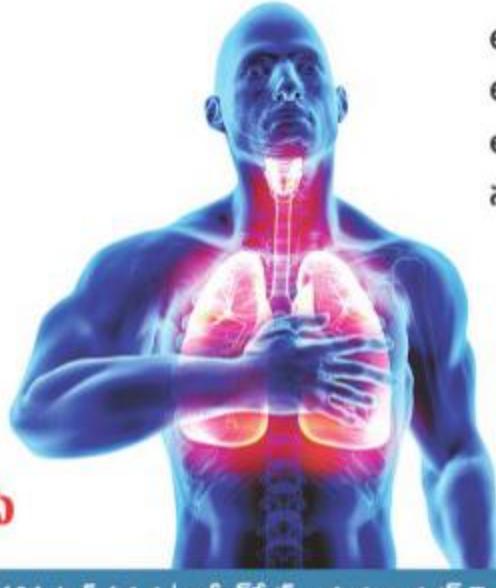
13 డిసెంబర్ 2020



Promoted by:



కరీనా తర్వాత
వచ్చే
దుష్పితాలకు
ఉత్తమమైన చికిత్స



అస్తమా, సైనసైటీస్, బ్రాంకెటీస్, అల్జీ, దగ్గు,
అడినాయ్డ్స్, ఫారింజైటీస్, నిమోనియా,
లారెంజైటీస్, లన్స్ శ్వాసకోశ అల్జీల
సమస్యల నుండి విముక్తి పొందండి

డాక్టర్ అపాయింట్స్‌మెంట్ కొరకు :
767 500 8000

ఫోన్ : **1800 108 1900**

An ISO 9001 - 2000 Certified
 Positive Homeopathy

జాల్హిల్స్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ హిస్ప్యటల్ ప్రక్కన | అమీర్పేట్ - మధురాసగర్ మెట్రో స్టేషన్ ఎదురుగా | బిల్సుభేసగర్ - మెట్రో స్టేషన్ ప్రక్కన
మెహిదిపట్టం - సరోజనిదేవి కంటి అసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రాతు సగర్ - చెన్నె ఫాఫింగ్ మాల్ ఎదురుగా | కార్బానా - జాభ్ బస్టాండ్ దగ్గర
కాచిగూడ - టూరిస్ట్ ప్లాజా | నిజమూబాద్ | హార్ట్కొండ | కలింగగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్యాల | మహబూబ్గర్ | తమిళనాడు

పీకు తెలుసా ?

వర్కఫ్రెమ్ హాస్టమ్ వల్ల వెన్ముక్కె ఒత్తడి పెరుగుతుందని



Promoted by:

An ISO 9001 - 2000 Certified



లంబార్
స్ట్రాండిలైటిస్

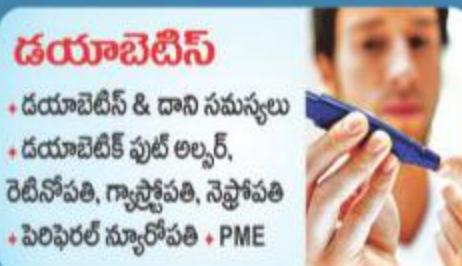
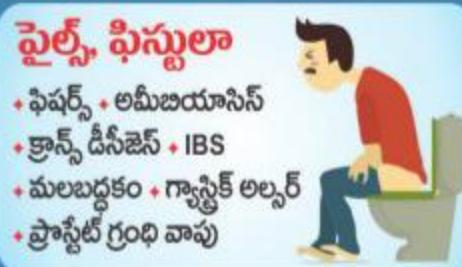


సర్ప్రెకల్
స్ట్రాండిలైటిస్

అడ్వెన్స్ కాన్స్ట్రిక్చ్యూప్సన్ల పద్ధతితో
అపరేపున అవసరం లేకుండా చక్కని పరిష్కారం

డిస్క్స సమస్యలు, సయాబికా, కీక్క నిష్పులు,
RA, గెట్, SLE లాంటి అన్ని రకాల నొప్పి సమస్యల
నుండి విముక్తి పొందండి

ఇతర ప్రత్యేక చికిత్సలు



ఇతర చికిత్సలు : + హెపటైటిస్ బి + కిడ్సీ స్టోన్స్ + జుట్టు రాలుట + లివర్ సమస్యలు + ప్రాస్టేట్ సమస్యలు



Positive Homeopathy

An ISO 9001 - 2000 Certified

టోల్‌ట్రీ: **1800 108 1900**

Chat with Doctor @
www.drpositivehomeopathy.com



బాళ్ళహాస్టమ్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడి హాస్టమ్ ప్రక్కన | కార్బూనా - జాభ్ల్ బస్టాండ్ డగ్గర | అమీర్పెట్ - ముధురాసగర్ మెల్టో స్టోప్స్ ఎదురుగా
దిల్సుఫ్ఫోర్గర్ - మెల్తో స్టోప్స్ ప్రక్కన | మెహాదిపట్టం - సరోజినిదేవి కంటి ఆసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రావు సగర్ - చెస్టె ఆపింగ్ మాల్ ఎదురుగా
కాచిగూడ - టూలిస్టు ప్లాజా | సిజామాబాద్ | హాస్పిటాండ్ | కల్టింగర్ | ఖిష్టుం | మంచిర్యాల | మహాబూబ్సగర్ | తమికొడు



మనమూ అవుడాం.. అగ్గి ఇండియన్!

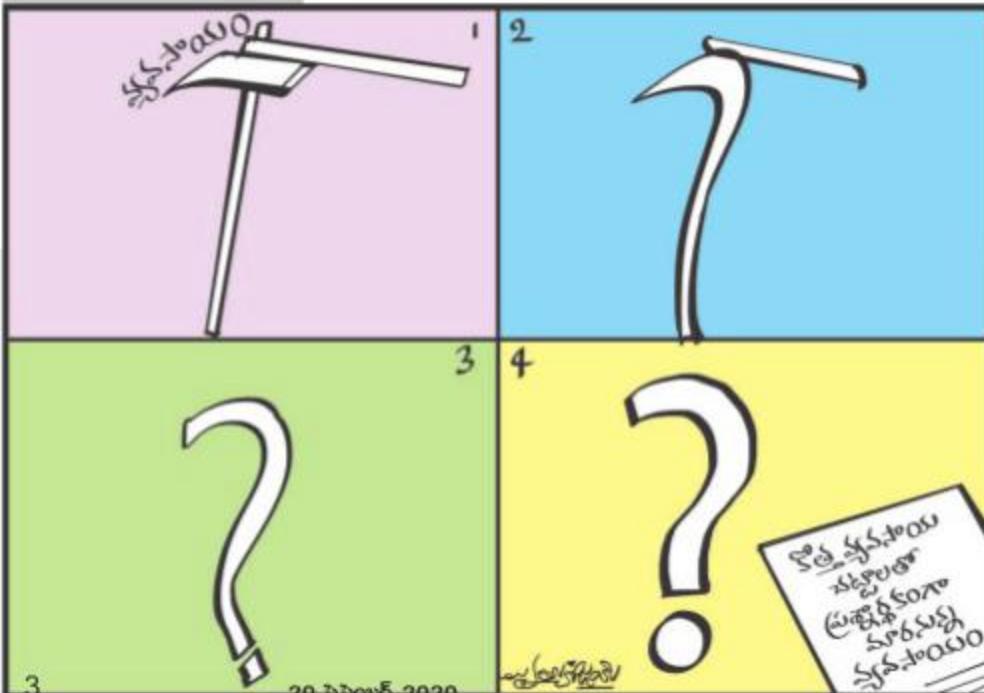
బెంగళారు మహానగరం. జనసమూర్ధం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతం.
ఎక్కడ చూసినా చెత్తుచెదారం. నాసికాలు పగిలిపోయేలా దుర్ఘంధం.
అయినా ఏమీ పట్టనట్టు.. ముక్కలు మూసుకుని, పక్కకు తప్పుకుని
వెళ్ళున్న జనం. అప్పుడే అక్కడికి హడవుగిగా ఓ గుంపు చేరుకున్నది.
రోడ్స్ట్రీమీది చెత్తనంతా చకచక తొలగించింది. క్షణాల్లో పరిశుభ్రంగా
మార్చేస్తింది.

5 చలత్తుకెక్కిన.. చెన్నారు

‘చెన్నారు’.. పేరు వినిపించగానే మొదట
గుర్తుకు వచ్చేది పంచక్రోశ ఉత్తర వాపాని..
గోదావరి. ఆ తర్వాత అంబా అగ్స్ట్రేశ్యరా
లయం (శివాలయం), అందులో నాలుగు
శతాబ్దాలుగా వెలుగుతున్న అఖండజ్యోతి.



కావ్ బాత్తిపై!



బాసరలో
సతి శిలలు!

8 కరెంట్ మీటర్

6

7

20 పలుకుబడులు

26

వాస్తు

27 అల్లరి

28 రాశిఫలాలు

30 అబలా జీవితము



18 నా కోసం పాత్రులు...



నిరీక్షణ తాలూకు మధుర ఘలాలు
ఎలా ఉంటాయో నటుడు ఆనంద
చక్రపాణి జీవితాన్ని చూస్తే అర్థమవు
తుంది. పరిశ్రమకు దూరమై ముప్పుయ్
ఎండ్రులునా.. ఆయన ఏనాడు
అస్పస్సాసం చేయలేదు. నటనే
పరమాపథిగా ప్రయత్నాలు చేశారు.

22 ఇది కదా సంతోషం!

పెండ్లి! పేరుకి రెండే అక్కరాలు!
కాబట్టే రెండు మనసుల్ని ఒకదీగా
ముడిపెట్టే వారథి అయ్యింది. సృష్టి
కల్పనకు ప్రతిరూపాలు అవ్యమని
వధావరులను దీచించింది.
ఆ పెండ్లి మండపం మీద పను
లన్నీ చకచక జరిగిపోతున్నాయి.
జీలకర్ర, బెల్లం కార్యక్రమం పూర్త
య్యాంది. తాళికట్టు శుభవేళ రావ
డంతే భజంత్రీలు... భజంత్రీలు...
అంటూ పురోపాతుడు కేకేశాడు.



ఈ సంచిక్కె మీ లభప్రాయాలను
మాకు తెరియజేయండి.

పోస్ట్ ద్వారా: బటుకమ్మ, నమస్తే తెలయాణ,

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

కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్.10, బంజారాపాల్గొ.

పైదరాబాద్ - 500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com

బటుకమ్మ

13 డిసెంబర్ 2020

లోపలి కమ్ముల్లో..

హమేషా.. సమోనా!

వితారం పలారం

‘సమోనాలో ఆలూ ఉన్నంత కాలం, ఈ లాలూ అధికారంలో ఉంటాడు’ అంటూ శ్రీమాన్ లాలూ ప్రసాదజీ అప్పట్లో దర్శంగా ఓ స్టేట్‌మెంట్ ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత లాలూ అధికారం పోయింది. కానీ, ఆలూ మాత్రం.. రుచుల సామ్రాజ్యాన్ని ఏకచర్తాది పత్యంగా ఏలుతూనే ఉంది.

మరిగిన నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు అరోగ్యానికి ప్రాచీనంగా అందుకే సమోనాలు తినకూడదంటారు. తాజా నూనెలో చేసుకుంటే మరీ ప్రమాదకరమేం కాదు. అభిక బరువు సమస్యను ఎదుర్కొనేవారు మాత్రం, కొంచెం మితంగా తినడం మంచిభి. ఒవెన్లలో గ్రిల్ చేసుకుంటే ఇబ్బందే ఉండడు.

సమోనాల మధ్యలో కూరె కూరను చేసేటప్పుడు ఆలూ తోపాటు క్యాప్ికం, క్యారెట్ ముక్కలను కూడా వేసుకోవాలి. వీటిద్వారా శల్రానికి కావాల్సిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. కాస్ట్ పచ్చిగా ఉన్న ముక్కలు వేసుకుంటే అరోగ్యానికి మరీ మంచి దంటున్నారు ఆహార నిపుణులు.

సమోనాలను మధ్య ఆసియా నుంచి ముస్లిం పాలకులు వెంట తెచ్చుకున్నారని ఓ వాదన. అమీర్ ఖుస్రూ రచనల్లో వీటి ప్రస్తావన ఉంది. ‘ప్రభువులకు నేతిలో వేయించిన మాంసాహార సమోనాలు అంటే ప్రాణం’ అని రాశాడు.

అన్నం తినడానికి మారాం చేసే పిల్లలు సమోనా అనగానే గంతులేస్తారు. అందుకే సాయంత్రం స్నాక్స్‌లా పిల్లలకు చేసి పెడితే ఇష్టంగా తింటారు. అయితే పిల్లలకు పెట్టే సమోనాల్లో కార్బూ, చీజ్ వంటివాటిని చేరిస్తే, వాళ్ళకి మరిన్ని పోపుకాలు అందుతాయి.

భారతీయులు ఎంతో ఇష్టంగా తినే సమోనాకు దక్కిణా ప్రికాలో అరుదైన గౌరవం లభించింది. అక్కడి పత్రిక ‘వీక్ పోస్ట్’ నిర్వహించిన వంటల పోటీల్లో అత్యధికులకు నచ్చిన వంటకంగా చిల్లీ చికెన్ సమోనా నిలిచింది. సంప్రదాయమైన ఆలూ సమోనాకు కూడా ఎక్కువ ఉట్టే పడ్డాయి.

ఆనియన్ సమోనా, ఆలూ సమోనా, కార్బూ సమోనా.. ఇలా ఎన్నో రకాలు నోరూలిస్తూ ఉంటాయి. అంతలోనే, సమోనా అరోగ్యానికి మంచి కాదేమో అన్న భయం గుర్తుకొచ్చి, నోరు కట్టేసు కుంటాం. నిజమే, బయట దొరికే సమోనాలు అనారోగ్యకరమే. కానీ, ఇంట్లోనే కరకర లాడే సమోనాలు చేసుకుని తినవచ్చని అంటున్నారు పోపుకాహార నిపుణులు.

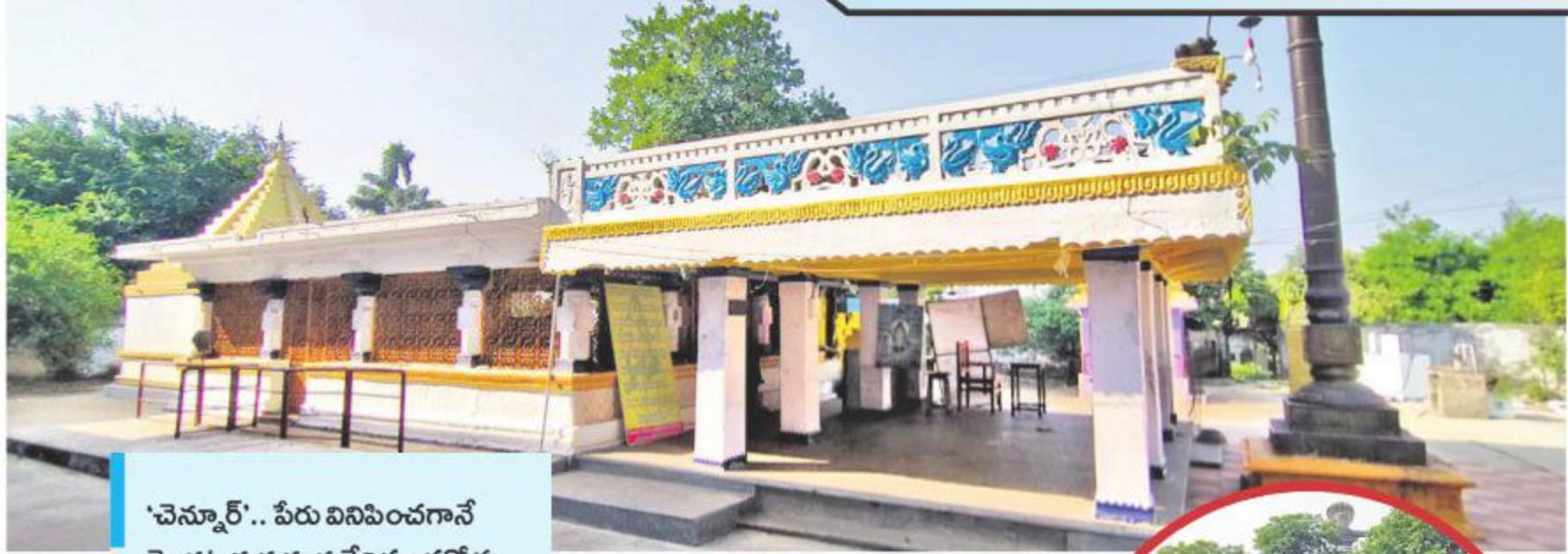
గబుక్కున నోట్లో వేసుకునే చిట్టి సమోనాల దగ్గరనుంచి రకరకాల కూరలు పెట్టి చేసే బడా సమోనాల వరకూ దేని రుచి దానిదే. సమోనాల తయారీలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అరోగ్యానికి ధోకా ఉండడు. తయారీలో మైదాపిండి స్ఫూనంలో గోధుమపిండి, బియ్యప్పిండి కలిపి వాడుకోవాలి. గోధుమపిండి లోని పైబర్ తీర్చుసుమస్యలు తలెత్తుకుండా కాపాడుతుంది. పిండి కలిపేటప్పుడు కాస్త వాము వేసుకుంటే ఇట్టే అలిగి పోతాయి.



4 | బతుకమ్మ | 13 డిసెంబర్ 2020



చలతకెక్కిన.. చెన్నారు



'చెన్నారు'.. పేరు వినిపించగానే
మొదట గుర్తుకు వచ్చేబిపంచక్కిశ
ఉత్తర వాహిని.. గోదావరి. అ
తర్వాత అంబా అగ్నీశ్వరాలయం
(శివాలయం), అందులో నాలుగు
శతాబ్దాలుగా వెలుగుతున్న లభింద
జ్యోతి. మరీ పూర్తిక్షేత్రంగా కీర్తికె
క్కిన జగన్నాథాలయం, పెద్ద చెరు
వులో నెలకొన్న అగ్నీశ్వరుండం..
ఇలా ఎన్నో ప్రత్యేకతలను
ఇముడ్చుకున్న చెన్నారు దక్కిణ
కాళిగా ప్రభుత్వాతిగాంచిన పట్టణం.

ప్రాంతానికి 'ఉత్తర వాహినీ తీరం' అనే పేరు
వచ్చింది. ఎంతో విశిష్టత కలిగిన ఈ నదిలో అంజ
నేయుడి తల్లి అంజనాదేవి స్నానమాచరించిందని
పతిష్యం. ఇక్కడ పుణ్యస్నానాలు ఆచరించేం
దుకు, అస్తికలు నిమజ్జనం చేసేందుకు భక్తులు
అధిక సంఖ్యలో తరలివస్తుంటారు.

అందుత క్షేత్రం

పతిష్యం ప్రకారం...
త్రైతాయగంలో అగ్నీశ్వరు
హర్షి శాపవిమోచనార్థం
దక్కిణ కాళిగా పేరు
గాంచిన చెన్నారు ఉత్తర
వాహిని వద్ద తపస్సు

పేరు వెనుక కథ

చెన్న.. అంటే అందమైనది
అని పండితులు చెబుతున్నారు.
దీంతో చెన్నారు అంటే అందమైన ఊరు
అని విశ్లేషిస్తున్నారు. కానీ శాసనాలు
మాత్రం చెన్నారు అనే పేరు 'చెరి నూరు
ఊరు' నుంచి వచ్చినట్లు వివరిస్తున్నాయి.
దీని వెనకాల ఓ కథ ప్రామర్యంలో ఉంది.
చాలా కాలం క్రితం.. అంటే కాకతి గణపతి
దేవ చక్రవర్తికి పూర్వమే ఈ ప్రాంతంలో
ఇద్దరు అన్నదమ్ములుండేవారు. ఇద్దరూ
బాగా కష్టపడి వ్యవసాయం చేసేవారు. కష్టపడి
ఫలి అన్నట్లు వారి పొలాలు పుష్టిలంగా
పండేవి. ఏటా చెరి నూరు బస్తాల (పుట్లు)
ధాన్యం పంచుకునేవారు. అందువల్ల 'చెరి
నూరు' ఊరుగా పేరు వచ్చినట్లు చెబుతు
న్నారు. గణపతి దేవ చక్రవర్తి మంత్రి ప్రాణ
రాజు వేయించిన మంధని శాసనం ద్వారా
ఈ విషయం సృష్టమవుతున్నది. 'చెరి
నూరు' తర్వాతి కాలంలో చెర్చారు.. చెన్నా
రుగా మారింది.



చేశారు. ఈ
ప్రాంతంలోని దట్టమైన
అరణ్యంలో వెలసిన శివలిం
గాన్ని చూసిన ఆయన,
మొదటగా గుండాన్ని
(ప్రస్తుత పెద్ద చెరువు) నిర్మించి,
అందులో స్నానం చేసి పూజలు
నిర్వహించారు. అనంతరం చెన్నారు
లోని అంబా అగ్నీశ్వరాలయం (శివాలయం)లో
శివలింగాన్ని పునఃప్రతిష్ఠించారు. దీంతో ఆ మహా
ర్షికి పాపవిమోచన అయినట్లు చెబుతారు. అర
ణ్యవాసంలో పాండవులు ఈ ప్రాంతంలో సంచ
రించినట్లు, శ్రీరాముడు కూడా గోదావరి తీరంలో
పర్యటించి అగ్నీశ్వరు ప్రతిష్ఠించిన లింగానికి
పూజలు చేసినట్లు స్ఫలపురాణం.

శతాబ్దాల లభింద జ్యోతి

చెన్నారు పట్టణంలోని అంబా అగ్నీశ్వరా
లయంలో నాలుగు శతాబ్దాల క్రితం వెలిగించిన
దీపం ఇప్పటికీ అఖింద జ్యోతిగా వెలుగుతున్నది.
400 ఏండ్ర క్రితం చెన్నారు ప్రాంతంలో నాదర్
(ఎంరివో)గా పనిచేస్తున్న జక్కెపల్లి సదాశివయ్య
ఈ జ్యోతిని వెలిగించారు.

... కొమ్మెర రామమూర్తి, చెన్నారు టాన్

చరిత్రకెక్కని..చరిత

బాసరలో..

సతి శిలలు!



సతి శిలలను నెలకొల్పే అచారం కర్రాటక, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మన ప్రాంతంలో మాత్రం అరుదే.



జ్ఞా

పకం అనేది ఒక భావోద్యగం. గతిం చిన మనుషులను, వారి త్యాగాలను, జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకునే సంస్కృతి, సంస్కారం భారతీయులలో పుష్పులం. ఆత్మియుల మరణానం తరం, వారి జ్ఞాపకార్థం స్వారక శిలలను ఏర్పాటు చేసే సంప్రదాయం కొన్ని శతాబ్దాల నుంచీ ఉంది. అలా ఎన్నో స్వారక శిలలు అలా నాచి చరిత్రకు చిప్పులుగా మిగి లాయి. ఆ స్వాతి చిప్పుల్లో వీరగల్లులు, సతి శిలలు ముఖ్యమైనవి. తెలంగాణలో వీరగల్లులు వేల సంఖ్యలో ఉన్నాయి. వీరుల త్యాగాలకు గుర్తుగా ఏర్పాటు చేసి నవే వీరగల్లులు. రాజ్య రక్షణ కోసం యుద్ధాల్లో అసుపులు బాసిన సైనికులూ, అంగ రక్షకులుగా ప్రభువులు ప్రాణాలను కాపాడిన భటులూ ఆ రోజుల్లో అపారగారవాన్ని పొందేవారు. ఆ త్యాగధనులకు అమరత్వం సిద్ధిస్తుందని నమ్మేవారు. వారి జ్ఞాపకార్థం జన్మించిన పల్లెల్లోనో, మరణించిన వీరభూమి

దగ్గరో, ప్రభువులు మంజూరు చేసిన మాన్యాల్లోనో వీరగల్లులు వేయించే వారు. చేతిలో కరవాలంతో శిల్ములు చెక్కించి.. ఆ పోరాటగాఢను అక్కర బద్ధం చేసేవారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో పోరాటంలో నేలకూలిన అశ్వాలకూ, జాతి శునకాలకూ కూడా వీరగల్లులు నిర్మించారు. తెలంగాణలో వీరగల్లులకు కొదువ లేదు. కానీ, సతి శిలలు మాత్రం వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టగలిగినన్నె ఉన్నాయి.

సతి శిలలు అంటే?

సతి శిలలను నెలకొల్పే ఆచారం కర్రాటక, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మన ప్రాంతంలో మాత్రం అరుదే. దివంగతుడైన భర్తతో పాటు భార్య ఆత్మాపుతి చేసుకునే దురాచారానికి ప్రతీకలుగా నిలిచిన సతి శిలలు ఆదిలాబాద్ జిల్లా బాసరలో ఉన్నాయి. జ్ఞాన సరస్వతి దేవాలయానికి రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పాపహార్యాలయం ఆవరణలో రెండు, గణపతి దేవాలయం దగ్గర రెండు, ఆలయ స్తంభ శిథిలాల్లో ఒకటి.. సతి శిలలు దర్శనమిస్తాయి. బాసరలో ప్రభుత్వం ఉన్నాయి. పనిచేస్తున్న బలగం రామ్యాహన వీటిని గుర్తించారు. సతి సహగమనం అంటే.. మరణించిన భర్తతో పాటు భార్య కూడా చిత్రపాలయ్యే ఆచారం! సాధారణంగా సతిశిలలను మూడు భాగాలుగా చెక్కుతారు. శిల చివరి భాగంలో తన భర్త శమంతో ఆమె ఉన్నట్టు కనిపిస్తుంది. మధ్య భాగంలో స్త్రీ గుర్తుపు స్వారీ చేస్తూ లేదా చేతులను పైకెత్తి నిలబడి నట్టు ఉంటుంది. ఆ పై భాగంలో ఆమె స్వాగానికి చేరుకున్నట్టు

ప్రతీకాత్మకంగా చెక్కి ఉంటుంది. వీరగల్లులలో ఉన్నట్టుగానే పైభాగంలో సూర్యదు, చంద్రుడు దర్శనమిస్తారు. సతి శిలలన్నీ సతీ సహగమనం చేసిన మహిళలవే కానవసరం లేదు. భర్త మరణానంతరం.. ఆ దిగులుతో అన్న పానాలు మానేసినవారివి, బలవన్నరణానికి పాల్గొని వారివి అయినా కావచ్చు. కొన్ని సతి శిలల మీద.. ఆనాటి ఘటనను వివరించే శాసనాలు చెక్కారు. వాటిలో సతి పేరు, ఆమె భర్త పేరు, కుటుంబ వివరాలను ప్రస్తావించారు. బాసర పాపహార్యాలయం ఆవరణలో ఉన్న రెండు సతి శిలలపై శాసనాలు ఉన్నా.. వాటిని ఇంతవరకూ ఎవరూ పరిష్కరించ లేదు. అనంతపురం జిల్లా పనవోలులో ఉన్న ఒక శాసనం గంగసాని అనే సాధ్య తన భర్త శమంతోపాటు అగ్నిలో దూకి ఆత్మాపుతి చేసుకున్న విషయాన్ని నిర్మిస్తున్నది.

బాసర చాలత్తక నేపథ్యం

బాసరలోని జ్ఞాన సరస్వతి అమృవారిని వ్యాసుడు ప్రతిష్ఠించినట్లు స్ఫలపురాణం. 12వ శతాబ్దంలో.. కరికాలచోళరాజైన రెండవ బిళ్లలదేవుడి పరిపాలనకాలంలో బాసరలో పలు ఆలయాల నిర్మాణం జరిగినట్లు చారిత్రక ఆధారాల ద్వారా తెలుస్తున్నది. రాష్ట్రకూటుల కాలం నుంచి వేములవాడ చాశక్కుల పరకు వివిధ రాజవంశాల పరిపాలనాకాలంలో నిర్మితమైన దేవాలయాలు, కూల్చివేతకు గురైన ఔన బసండులు, వీరశిలలు, సతి శిలలు, శాసనాలు.. ఇలా ఎన్నో పరిణామాలను బాసర తనలో నిక్షిప్తం చేసుకున్నది.

... అరవింద్ ఆర్య
7097270270

కరంట్ మీటర్

మీ జీకే.. ఓకేనా?



2

పైట్హాసెలో కీలక విభాగమైన
మేనేజ్‌మెంట్, బడ్జెట్ కార్యాలయానికి
దైరెక్టర్గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన
భారతీయ మూలాలు ఉన్న మహిళ?

డిక్షనరీ.కామ్
ప్రకారం
ఈ ఏడాది పదం?

3



4

'ప్రత్యుథి దంచికొడుతున్న
సమయంలో' ఏ సారళ
లయినా అత్యుత్తమ
బౌలర్సు రంగంలోకి
దించుతాడు. కోహ్లీ
మాత్రం రెండు ఓవర్లు
వేయగానే అతడిని
తప్పించాడు'
-ఎవలి విమర్శ ఇచి.

5

శివసేనలో చేలన
'రంగీలా' రాణి?



1

ఒకనాటి శృంగార
తార షక్కిలా జీవితం
ఆధారంగా
తెరకెక్కస్తున్న
చిత్రంలో
కథానాయక?

7

తెలంగాణ జ్యోతిషియల్ అకాడమీ
దైరెక్టర్గా ఎవరు నియమితులు
లయ్యారు?

8

అమెరికా ఆరోగ్య
రంగంలో కీలక
సేవలు అంచిస్తూ
'షోర్మ్' టాప్-30లో
స్థానం సంపాదించిన
నల్గొండ బిడ్డ
పేరు?



9

ప్రభాస్
తాజా
చిత్రం
పేరేమిటి?

6

న్యూజిలాండ్ ఎన్నికల్లో
ఎంపీగా గెలుపొందిన
గౌరవ ఏ భాషలో
ప్రమాణ స్వీకారం
చేశారు?

జయింబులు



10

చైనాకు చెందిన
యాంట్ గ్రూప్
ఏ భారతీయ
సంస్థనుంచి
పెట్టుబడులను
ఉపసంహరించుకునే
అలోచనలో
ఉంది?



10.12.20
ప్రియ
సి.6

సి.8

టెల్కోల్యూషన్.7
సి.9
ప్రియ
సి.5

ట్రిఫోన్.4
సి.3
ప్రియ
సి.2
ప్రియ
సి.1

బెంగళారు మహానగరం. జనసమ్మర్థం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతం.

ఎక్కడ చూసినా చెత్తాచెదారం. నాసికాలు పగిలిపోయేలా దుర్ధంధం.

అయినా ఏమీ పట్టనట్టు.. ముక్కులు మూసుకొని, పక్కకు తప్పకొని వెళ్తున్న జనం.

అప్పుడే అక్కడికి హాదావుడిగా ఓగుంపు చేరుకున్నది.

రోడ్స్ట్రోమీచి చెత్తనంతా చకచకా తొలగించింది. క్లాస్టో పరిశుభ్రంగా మార్చేసింది.

అంతేకాదు, నగరంలోని పుట్టపాత్రాలు,

కూడట్లు, సబ్వేలు, వీధుల్లో చెత్త పడేయకుండా అడ్డుకుంటున్నది.

బహిారంగ ప్రదేశాల్లో మూత్ర విసర్జన చేయకుండా నిరోధిస్తున్నది. ఇందుకోసం ప్రత్యామ్మాయ మార్గాలను వెతుకుతున్నది. నగరవాసులు పరిశుభ్రతను పాటించేలా,

సాంత ఖిర్ములతో పలు కార్బూక్మాలు నిర్వహిస్తున్న ఆగుంపు పేరు..

‘అగ్గి ఇండియన్స్’. బెంగళారు మహానగరంలో పారిశుద్ధ్యం కోసం పనిచేస్తున్న ఓసిపల్ సర్వీస్ గ్రూప్ అది. పేరుకే ‘అగ్గి’. వారు చేసేదంతా మద్ది.

కవర్
సోర్టింగ్



మనమూ అవుదాం.. అగ్గి ఇండియన్స్

... శ్రీధర్ రావు దేశపాండె

పో

రిపుద్యునికి పాతరేసి, ఎక్కడపడితే అక్కడ చెత్తాచెదారం వేస్తుంటారు కొందరు. చుట్టూ చెత్త ఉన్నా, ఏమీ పట్టనట్టు వ్యవహరిస్తారు ఇంకోందరు. ఆ అపరిశ్రమపై ప్రభుత్వానికో, మునిపల్ అధికారులకో ఫీర్యాదు చేసి చేతులు దులుపుకుంటారు మరికొందరు. కానీ, ‘అగ్గి ఇండియన్స్’ మాత్రం ఎక్కడ చెత్త కనిపిస్తే అక్కడ వాలిపోతారు. క్లాస్టో ఆ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా మార్చేస్తారు. మళ్ళీ ఆ ప్రదేశంలో ఎవరూ చెత్త వేయకుండా, సానికులకు అవగాహన కల్పిస్తారు. స్వచ్ఛతే లక్ష్యంగా ‘అగ్గి ఇండియన్స్’ పనిచేస్తున్నారు. ‘చల్లు పై’ ధోరణి నుంచి.. ‘కామ్ చాలూ’ దృక్ప్రథంతో ముందుకు సాగుతున్నారు. ఎలాంటి ప్రచార ఆర్ఘ్యంలకు

పోకుండా, పనిలో నిమగ్గుం కావాలన్న లక్ష్యంతే ముందుకు సాగుతున్నారు. భారతీయుల అలవాట్లు, వ్యవహర శైలికి అనుగుణంగా పరిపౌర్ణమార్గాలను అన్వేషిస్తున్నారు. సమస్యను అధ్యయనం చేసి, సాంత ఖర్చుతో పరిపౌర్ణాస్ని చూపుతున్నారు. ప్రజలు, ప్రభుత్వ యంత్రాంగం కలిస్తే సమాజంలో సానుకూలమైన మార్పులు తీసుకురావచ్చని 'అగ్గి ఇండియన్' అంటున్నారు. బెంగళారు నగరంలో తాము శుభ్రపురచిన 90 శాతం స్థలాలను, ప్రజలు తిరిగి అపరిశుద్ధం చేయకుండా కాపాడుకున్నారని చెబుతున్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు చేయడానికి డబ్బు సమస్య కాదనీ, అనవసర ఖర్చుల్లో కొంతమొత్తాన్ని పారిశుద్ధం కోసం వినియోగించడం అందరికి సాధ్యమేనని నిరూపిస్తున్నారు. బెంగళారు ప్రజలు కూడా ఈ బృందానికి మద్దతు తెలుపుతున్నారు. నగర పాలక సంస్థ అధికారులూ ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములు అవుతున్నారు. ఆ స్వార్థితో దేశంలోని 30 నుంచి 40 నగరాల్లో, 'అగ్గి ఇండియన్' గ్రూపులను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. కాన్సార్, ఆగ్రా, అమృతసర్, చెన్నై, పుట్ట తదితర నగరాల్లోనూ 'అగ్గి ఇండియన్' అద్భుతమైన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

రాపుల్ సాంకృతాయన్ వ్యాఖ్యలు

ఇటీవల బెంగళూరు అగ్గి ఇండియన్'కు సంబంధించిన వీడియో చూసిన తర్వాత, రాహుల్ సాంకృత్యాయన్ 1954లో రాసిన 'బహురంగి మధుపురి' అనువాద కథల సంపుటి, 'మధుపురి కథలు' గుర్తుకుచూశాయి. ఆ సంపుటి చివరలో రాసిన 'చంపూ' కథలో భారతీయుల పరిషుద్ధతపై ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యానాలు కూడా ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి... 'ప్రతి దేశంలోనూ పట్టణాలు, నగరాలు ఉంటాయి. ప్రతి పట్టణంలోనూ వేల కుటుం



ప్రశ్నంచేహక్క ఉందా?

ఏదేమైనా సామూహిక శుభ్రత,
 సామాజిక శుభ్రత పట్ల మన ఆలోచ
 నల్లో, అవగాహనలో మార్పు
 రావాలి. ఇంటి లోపల శుభ్రత
 మాత్రమే మా పని. బయట పరిసరా
 లను స్వచ్ఛంగా ఉంచే పని ప్రభుత్వ
 యంత్రాంగానిది అన్న వైఖరి
 మారాలి. ఇంటి బయట వీధులు, పరి
 సరాల శుభ్రత పట్ల కూడా మనకు
 బాధ్యత ఉన్నదని ప్రతి ఒక్కరూ
 గ్రహించాలి. ‘పల్లె ప్రగతి’ మొదటి
 విడతలో మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్గా
 ఉన్న భారతి పశ్చాలికేరి ఒక గ్రామంలో
 చేసిన ఉపన్యాసం అందరి దృష్టినీ ఆక
 ర్థించింది. “మీరు ఒకసారి ఓటు వేసి
 నందుకు ఏదెండ్రపొటు వీధుల్లో మీరు
 వేనే చెత్త ఎత్తేయడం మీ సర్వంచే, మీ
 వార్షు సభ్యుల పని కాదు. చెత్తను
 మీరు ఎక్కడ పడితే ఆక్కడ పారవే
 యడం బాధ్యతారాహిత్యం. మీ
 బాధ్యతారాహితానికి సర్వంచేను,
 వార్షు సభ్యులను బాధ్యులను
 చేయడం తగదు. మీరు బాధ్యతగా
 పంచాయతీకి సపూకరిస్తేనే, మీకు
 ప్రజా ప్రతినిధులను అడిగే హక్కు
 ఉంటుంది” అన్నారు. మనం బాధ్య
 తగా వ్యవహరించం.. కానీ ప్రభు
 త్వాలు, మున్నిపొలిటీలు, గ్రామ
 పంచాయతీల బాధ్యతా రాహిత్యాన్ని
 ప్రశ్నిస్తాం. బాధ్యత లేనివారికి అడిగే
 హక్కు ఎక్కడిది?

బాలు నివసిస్తాయి. శుద్ధతను పాటించే దేశాలు తమ పట్టణాలనే కాకుండా పల్లెలనుకూడా చాలా శుద్ధంగా ఉంచుకుంటాయి. భారతీయులు శుచిషు భృతల్లో ప్రపంచంలోనే అద్వితీయులమని భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ, ఇక్కడి పల్లెలు ఎంత అపరిశుద్ధంగా ఉంటాయో చెప్పలేను. ప్రపంచంలోని ఏ దేశమూ తమ గ్రామాలను ఇంత అన వ్యాంగా, ఇంత అపరిశుద్ధంగా ఉంచుకోదు. ఒక రకంగా భారతీయులు అపరిశుద్ధతకు చక్కని ఉదా హరణా పనికి వస్తారు. వ్యక్తిగత శుద్ధతకు అత్యు ధిక ప్రాధాన్యమిచ్చి సామాజిక శుద్ధతను నిర్దక్షం చేశారు. భారత జాతి ఒక్కటే ఇలా చేస్తున్నది. ఈ దేశంలో గ్రామం పక్కన ఉన్న భాషి ప్రదేశాలను మలమూత్రాదులను విసర్జించడానికి నిరభ్యంత రంగా వాడేస్తుంటారు. లక్ష్ల సంబ్యులో జనం నివ సించే నగరాల్లోనూ ఇలాగి చేస్తూ, అంటురోగాలను ఆహారానించడమే అవుతుంది. కాబట్టే నగరాలలో కొంతవరకు పాయిభానాల ఏర్పాట్లు ఉన్నాయి. నన్నడిగితే, నేటి కంటే రెండువేల ఏండ్రలైతమే భారతదేశంలో శుద్ధతకు సంబంధించిన నియమాలు చాలా ఎక్కువగా పాటించేవారని అనుకుంటాను. ఆనాడు మన నగరాలు కానీ, పట్టణాలు కానీ ఇంత అశుద్ధంగా ఉండేవి కావు.

ఇట్లా ఎందుకున్నాం?

శుభ్రతవై భారతీయుల వ్యవహారాల కైలి
గురించి రాహుల్ సాంకృతాయన్ చేసిన వ్యాఖ్య
నాలు మనకు చేదుగా అనిపిస్తాయి. కానీ, అవి
నిష్పుర సత్యాలు. మనం నిత్య జీవితంలో చూస్తు
న్నవి. అనుభవిస్తున్నవి కూడా. సత్యాన్ని అంగీకరిం
చడం తప్ప, ఇందులో మనం బాధ పడవలసిన
అవసరం లేదు. అయితే 'అగ్ని ఇండియన్' అనే
ముద్రను తొలగించుకోవడా నికి భారతీయులు
తీప్రంగానే శ్రమించాల్సి ఉన్నది. రాహుల్ సాంకృ
తాయన్ చేసిన వ్యాఖ్యల్లో మనమందరం నీరియ
సిగా ఆలోచించాల్సింది ఎమిటంబే.. 'వ్యక్తిగత
శుభ్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమిచ్చి సామాజిక శుభ్ర
తను నిర్విక్షయం చేసే జాతి ప్రపంచంలో మరొకటి
లేదు. భారత జాతి ఒక్కటే ఇలా చేస్తున్నది..'
అన్నది. మనం మన ఇంటిని శుభ్రం చేసుకోని ఆ
వ్యర్థాల్చి వీదుల్లో పడేస్తాం. చెత్తను పుట్టపాతల
మీద వేసేస్తాం. నదుల్లోకి విసిరేస్తాం. ఎక్కడ పడితే
అక్కడ మూత్ర విసర్గన కానిచేస్తాం. మున్నిపాలిటీ
కుండి ఉన్నా అందులో వేయం. పర్మాటక కేంద్రా
లను ప్లాస్టిక్ కవర్లు, విస్తర్లు, ఆపరి వ్యర్థాలు, బీరు
సీసాలతో చండా లంగా మార్చేస్తాం. ప్రభుత్వ
ఆఫీసు గోడలమీద, మెట్లమీద, మూలల్లో పాన్ నము
లుతూ, గుట్టా తింటూ ఎక్కడపడితే అక్కడ
ఉమ్మేస్తాం. జాతరలు, ఉర్మలు, ఊరీగింపులు తది
తర సామూహిక ఉత్సవాల్లో వీధుల్లో మనం పడేనే
చెత్త వేల టన్నుల్లో ఉంటుంది.

కొన్ని అనుభవాలు

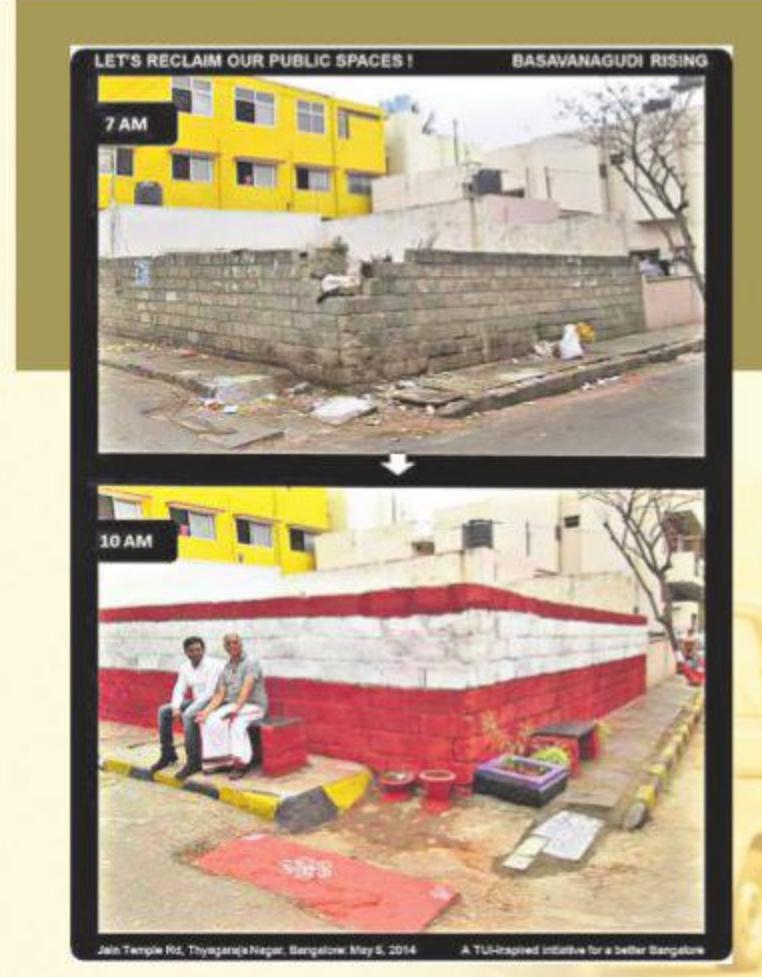
2019లో దసరా పండుగకోసం మా డిఱు బోధి వెళ్లాం. డిరికి దగ్గరలోని పొచ్చెర జలపాతాన్ని సుందర్చించాం. అందంగా ఉండాల్చిన జల పాత పరిసరాలు ప్లాస్టిక్ సీసాలతో, పాత సంచ

లతో, చెత్తతో, విస్తరతో, బీరు సీసాలతో, మటన్ చికెన్ బొక్కలతో అసహ్యంగా దర్జనమిచ్చాయి. చెత్తకుండిలు ఉన్నప్పబేకి, ఆ పక్కనే పదేయడం కల చివేసింది. ఇది అన్ని పర్యాటక స్థలాల్లోనూ కనిపించే దృశ్యమే. ఒకసారి శ్రీలం నుంచి లాంచీలో ప్రయాణం చేసి సోమశిలవద్ద దిగాం. అక్కడా ఇదే స్థితి. పొచ్చెర జలపాతం చాలా చిన్నది. అక్కడికి వచ్చేవారు పదుల సంఖ్యలోనే ఉంటారు. అయినా ఆ పరిసరాలు ఆపరిషుభ్రంగా మారిపోయాయి.

2018 జూన్‌లో అమెరికాలోని నయగరా జల పాతాన్ని సందర్శించాం. భూమిమీద ఉన్న జలపాతాల్లో రారాజులాంటిది నయగారా. ప్రపంచ దేశాలన్నిటి నుంచి రోజుకు కనీసం లక్షమంది పర్యాటకులు ఈ జలపాతాన్ని సందర్శిస్తారు. అయినా, ఈ పరిసరాలు ఎంతో పరిషుభ్రంగా ఉంటాయి. ఒక్క కాగితం ముక్క, ప్లాస్టిక్ సంచి, సీసా కూడా కనపడదు. ప్రతి ఘర్లాంగు దూరానికి ఒక చెత్తకుండి ఉంటుంది. సందర్శకులు ఎవరైనా, చిన్న పిల్లలు కూడా, చెత్తను కుండిలోనే వేస్తారు. జలపాతం నిర్వాహకులు కూడా.. నిరంతరం చెత్తకుండిలను భాళీ చేస్తుంటారు. సందర్శకులు ఎంత బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తారో, నిర్వాహకులూ అంతే బాధ్యతగా ఉంటారు. స్వాయంగ్రూ సముద్రతీరాన ఉన్న స్టాచ్యూ ఆఫ్ లిబ్టీ వద్ద కూడా ఇలాంటి పుభ్రతే కనిపిస్తుంది. వేలమంది సందర్శకులు వచ్చినా మూత్ర విసర్జనకు విస్తృతమైన ఏర్పాట్లు ఉంటాయి. సందర్శకులు ఆరు బయట కాలకృత్యాలు తీర్చుకునే అవసరం ఉండదు. టాయిలెట్లు కూడా శుభ్రంగా ఉంటాయి. వీటిని శుభ్రంగా ఉంచడానికి ఉద్యోగులు నిరంతరం పని చేస్తానే ఉంటారు. ఎయిర్ పోర్టులు, రైల్వేస్టేషన్లు, మార్క్స్, ప్లాపింగ్ కాంప్లెక్సులు.. అన్ని పట్టిక ప్లేసుల్లోనూ ఇటువంటి ఏర్పాట్లు ఉంటాయి. కాబట్టి, ఆపరిషుభ్రత అనేడే మనకు కనిపించదు.

ఎక్కడివీ మూలాలు?

శుభత విషయంలో, ఇతర సామాజిక అలవాట్లు, ప్రవర్తనల విషయంలో మనం ఇలా ఎందుకు ఉన్నాం? దీని మూలాలు ఎక్కడ ఉన్నాయి? మన స్తుత్వ శాస్త్రజ్ఞులు, సోషియాలజిస్టుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. భారతీ, చైనాలాంటి ప్రాచీన నాగరికతలు కలిగిన ప్రాచ్య దేశాల సామాజిక ప్రవర్తనలు, వారి సాంస్కృతిక జీవనంపై, ఆ సాంస్కృతిక జీవనాన్ని శాసించే సాంఘిక విలువలపై నిర్మితమయ్యాయి. భారతీయుల సామూహిక లేదా సామాజిక ప్రవర్తనకు, వ్యవహారాలకు సంబంధించిన మూలాలు.. సంస్కృతి, ఆచార వ్యవహారాల్లోనే ఉంటాయి. ఇకపోతే, భారతీయుల సాంస్కృతిక జీవనం వర్ణ వ్యవస్థ, కులవ్యవస్థల పునాదులపైనే నిర్మితమైందన్నది కాదనలేని సత్యం. నిజేన మెట్ల కులవ్యవస్థలో సమాజ మురికిని తోలగించే పని కొన్ని సమూహాలకు అప్పగించారు. అవే వారి కులవ్యవత్సలుగా సీరపడిపోయాయి. రాహుల్జీ పేరొన్నట్లు వాటిని హీనమైన వృత్తులుగా భారతీయ సమాజంలోని అనేకులు పరిగణిస్తున్నారు. కులవ్యవస్థలేని పశ్చిమ దేశాలలో, తూర్పు ఆసియా దేశాలలో పాకీ పని చేసే వారికి ఈ హీనత్వం లేదు. ‘ఇంటిని శుభ్రపరచుకోవడమే మన బాధ్యత. మీదుల్లోని చెత్త బాధ్యత మనది కాదు’ అనే భావన భారతీయ సామాజిక జీవనంలో సీరపడిపోయింది. ఊరిలో ఇంటి బయట పడేసే మురికిని చెత్తనూ తోలగించే బాధ్యత పాకీవృత్తుల వారిదే తప్ప, తమది కాదనే భావన నుంచే ఈ తరహ సామూహిక ప్రవర్తన రూపుదిద్దుకొన్నదని మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు, సోషియాలజిస్టుల విశ్లేషణ.



మన పల్లెల సంగతి..

రాహుల్జీ చెప్పినట్టు మన గ్రామాలు ఎలా ఉంటాయో అందరికీ తెలుసు. గ్రామాల్లో ఇండ్స్ట్రీ పుభ్రంగా ఉంటాయి. వీదులు మాత్రం అపరిషుభ్రంగా కనిపిస్తాయి. అందులోనూ బీడీ పరిశ్రమ ఉన్న బోధీలాంటి ఊర్లలో తునికాకు చెత్త! బోధీ పట్టణానికి పశ్చిమాన 2 కి.మీ దూరంలో పెద్దవా



గుపై ప్రాజెక్టు నిర్మాణమైంది. బోధీ వెళ్లిన ప్రతిసారీ ఆ ప్రాజెక్టును సందర్శించడం అలవాటు. ఉదయం 7 గంటలకు ఒక మిత్రుడితో కలిసి మోటార్ సైకిల్పై బయలుదేరా. ఊరికి కండ్రె వాగు సరిహద్దు. ఆ తర్వాత రోడ్స్ కు ఇరువైపులా మల విసర్జనకు ఉపయోగిస్తారు స్థానికులు. దారి పొడుగునా స్టీలు. ఎవరైనా వస్తున్నారంటే లేచి నిలబడతారు. ఆ తర్వాత మళ్ళీ కూర్చుంటారు. ప్రతి సారీ ఇదొక దుర్ఘామైన అనుభవం. ఒకసారి ఆదిలాబాద్ నుంచి చనాకా-కొరాట బ్యారేజీ ప్రదేశానికి ప్రాజెక్టు ఇంటినీర్లతో కలిసి వెళ్లా. మార్గి నెలలో ఎండ తీప్రమయ్యలోగా తిరిగి రావాలని ఉడయాన్నే బయల్దేరా. దారిలో రెండు గ్రామాలను దాటుకొని వెళ్లాలి. ప్రతి ఊరికి ముందూ, ఊరితో తర్వాత రోడ్ పక్కనే మల విసర్జన కానిస్తారు. కారు రావడంతోనే లేచి నిలబడటం, ఆ తర్వాత మళ్ళీ కూర్చుండం.. రోజు అవే దృశ్యము. ‘ఇది నిత్యం జరిగేదే సార్’ అని మా వాళ్లు అన్నారు. ఆ రెండు గ్రామాల్లో ఒకటి అక్కరాస్యతలో ‘ప్రగతిశీల గ్రామం’ అని కూడా చెప్పారు. గ్రామంలో పెద్ద మోతుబరి మేడ నుంచి ఉద్యోగాలు చేస్తున్న వారి ఇండ్స్ట్రీల్లోనూ టాయిలెట్లు ఉండవని తెలిసి ఆశ్చర్యపోయాను. శతాబ్దాలుగా ఏ మార్గాన్ని లేకుండా సాగుతున్న వ్యవహారం ఇది. అందరూ అలవాటు పడిపోయారు. మనం మరికొన్ని విచిత్రమైన పనులు కూడా చేస్తాం. ‘ఇక్కడ మూత్రం చేయరాదు’ అన్న బోర్డు ఉన్నచోటీ మూత్ర విసర్జన కాని



‘పరిశుద్ధత విషయంలో ఎప్పుడూ అమెరికా, సింగపూర్ గురించే చెప్పుకుంటాం. ప్రశంసాపూర్వకంగా ప్రస్తావించుకుంటాం. ఇలా ఎంత కాలం? మన గ్రామాలను మార్చుకోవడంపై దృష్టి పెట్టాలిన అవసరం లేదా? మన పల్లెలు ఎల్లకాలం పెంటకుప్పల మధ్య, దోషుల ఉత్సత్తి కేంద్రాలుగా మారిన మోరీల నడుమా బతకాల్చిందేనా?’ అని ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ మథనపడేవారు. తెలంగాణ గ్రామాల్లో పరిశుద్ధతపై ప్రజల ఆలోచనల్లో, ఆచరణలో సమాలమైన మార్పు తీసుకురావాలని సంకల్పించారు. మన పల్లెలను పరిశుద్ధంగా మార్చడానికి నడుం బిగించారు. ఆ సంకల్పం నుంచే ‘పల్లె ప్రగతి’

ఉద్ఘావించింది. ఈ కార్బూక్రమం పల్లెల ముఖచిత్రాన్ని పూర్తిగా మార్చిందని చెప్పులేం. కానీ, ఆ దిశగా ఆచరణ మొదలుందని చెప్పువచ్చు.

గ్రామాల్లో ప్రతి ఇంటీకి రెండు చెత్త బుట్టలు ఇచ్చారు. చెత్త సేకరణ

కోసం ప్రతి ఈటికి ఒక ట్రాక్టర్ ట్రాలీ మంజూరు చేశారు. డంపెయార్డులు ఏర్పాటయ్యాయి. రోడ్ఫ్లై చెత్త వేస్తే జరిమానా విధిస్సున్నారు. ప్రతి ఇంటీకి టాయిలెట్ నిర్మించారు. ఇలా, తెలంగాణ పల్లెలు ఇప్పుడు స్వచ్ఛతకు మార్పేరుగా నిలుస్తున్నాయి. అయితే, ఇది ఒక రోజుతో అయ్యే పని కాదు. నిరంతరం జరగాల్నిన కార్బూక్రమం. పల్లె ప్రగతిలో సర్వంచులకు, వార్డు మెంబర్లతో పాటు ప్రజలకూ కొన్ని బాధ్యతలు ఉన్నాయి. అందరూ బాధ్యతగా ప్రవర్తిస్తే పల్లెల్లో శుభతప్పను ఏర్పడుతుంది. ‘పల్లె ప్రగతి’ జయప్రదం తర్వాత ప్రభుత్వం ‘పట్టణ ప్రగతి’ కార్బూక్రమాన్ని చేపట్టింది.

మార్పు కోసం ‘పల్లె ప్రగతి’



చీర్పు టు అగ్గీ ఇండియన్స్..

భారతీలో స్వచ్ఛత కోసం ‘అగ్గీ ఇండియన్స్’ అనేక ప్రయోగాలు చేశారు. చేస్తున్నారు. ఇందులో దేశం దృష్టిని ఆకర్షించిన ఒక ప్రయోగం.. పోప్టు రావు పాటిల్ నాయకత్వంలో మహారాష్ట్రలోని అహ్మద్నగర్ జిల్లా హింద్రేబాజార్ గ్రామంలో చోటు

చేసుకున్నది. పరిశుద్ధతను పాటించడంలో, పర్యావరణాన్ని కాపాడటంలో, పరిమిత నీటి వసరులను సమర్థంగా వినియోగించడంలో, వంద శాతం ప్రజలకు విద్య, వైద్యం అందించడంలో ఆ గ్రామం విజయంతమైంది. సామాజిక అసమానతలను రూపుమాపడంతో పాటు మూడు నమ్మకాలను వదిలించున్నది. మధ్యాన్ని గ్రామం నుంచి పారడ్ లింది. వరకట్టుం, కులపట్టింపులు, అంటరాని తనం లాంటి సామాజిక దురాచారాలను రూపుమాపింది. పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే శుభతనూ నేర్చిప్పున్నది. సామాజిక మార్పుకోసం గ్రామం యావత్తూ ఏకతాభిష్టి నడుస్తున్నది. 20 ఏండ్ల కింద అన్ని గ్రామాల మాదిరిగానే పెంటకుప్పలతో, మురికికూపంలా ఉన్న హింద్రేబాజార్.. ఇప్పుడు ఆదర్శ గ్రామం! బిటీలూ బిటీలు విద్యార్థులకు, సమాజశాస్త్ర పరిశోధకులకు, మేధావులకు ఒక అధ్యయన కేంద్రం. తెలంగాణలో కూడా సిద్ధిపేట నియోజకవరగంలోని ఇబ్రహీంపూర్, ఇర్కెడు, గుల్రాలగొంది తదితర గ్రామాలు ప్రజల స్వచ్ఛండ కార్యావరణతో స్వచ్ఛమైన పల్లెలుగా రూపుదాలాయి. రాష్ట్రంలోని మిగతా గ్రామాలకు ఆదర్శంగా నిలిచాయి. ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇవ్వేడ మండలం ముక్కా స్వచ్ఛ గ్రామంగా మారే దిశగా పురోగమిస్తున్నది. దేశంలోని అనేక నగరాల్లో ‘చలేగా’ అన్న రాజీ దృక్కూడాన్ని వదలి ఎవరి కోసమా ఎదురుచూడకుండా, ఎవరి సహాయం అర్థించకుండా ‘కామ్ చాలు’ దృక్కూడంతో పనిచే స్తున్న అగ్గీ ఇండియన్సును, హింద్రేబాజార్ వాసులను, ఇబ్రహీంపూర్, ముక్కా గ్రామాలనూ స్వాగతిద్దాం. మనమూ సూక్ష్మిని పొందుదాం. వీధులను అద్దాలూ తీర్చిదిద్దుకుండాం. నిర్మిపతను వదలగొట్టుకుండాం.



చట్టం అంటే.. భయమూ భక్తి!

అమెరికా, యూరోప్ దేశాల్లో ప్రజల సామాజిక ప్రవర్తన ఎంతో బాగుంటుంది. వారితో భారతీయుల ప్రవర్తనను పోలీచ్చి చూస్తే, మన అపసవ్యతతలేమిటో అర్థం అవుతుంది. ఉదాహరణకు ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ వద్ద రెడ్ లైట్ పడితే వారు వెంటనే ఆగిపోతారు. అర్థరాత్రి ఎదురుగా వాహనాలు రాకపోయినా సరే, అదో బాధ్యత అన్నట్లుగా అగుతారు. ఈ రకమైన ప్రవర్తన మన దేశంలో ఉపించలేం. విదేశాల్లో బాధ్యతగా ప్రవర్తించే భారతీయులు, మళ్ళీ ఇక్కడ కుక్కతోక వంకర అన్నట్లు వ్యవహరిస్తారు. పారిపుద్యం విషయంలోనూ అలాగే ఉంటారు. ఈ విషయంలో మార్పు తీసుకురావడానికి బెంగళూరు ‘అగ్గీ ఇండియన్స్’ ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇతర దేశాల్లో ప్రజల బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన కొంత స్వచ్ఛందమూ, కొంత భయంతో కూడింది. అమెరికా, యూరోప్ దేశాల్లో ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించకపోతే భారి జరిమానా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. వాటికి భయపడైనా నిబంధనలు పాటిస్తారు. కాల్క్రమేణా అది అలవాటుగా మారిపోతున్నది. నిరేశించిన ప్రదేశాల్లో మాత్రమే చెత్త వేయడాన్ని చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు అలవాటు చేస్తారు. లండన్లలో భేమ్సు నది ఎంతో స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి. మన నగరాల మధ్య నుంచి ప్రవహిస్తున్న మూల్సు (హైదరాబాద్), సబర్బులు (అహ్మదాబాద్), గంగా (అలహబాద్), యమునా (ఫిల్సీ), ముతూ(పుష్టి) తదితర నదుల పరిస్థితి ఏమిటో మనందరికి తెలిసిందే. ఈ స్థితి మారాలం ట్రాఫిక్ వద్ద బాధ్యతాయుతంగా ఉండటమే కాదు, ప్రజలూ అంతే బాధ్యతగా మెలగాలి. అప్పుడే మన నగరాలు, పట్టణాలు, గ్రామాలు, మన పరిసరాలు, మన నదులు, జలపాతాలు, పర్యాటక కేంద్రాలు పరిశుద్ధంగా ఉంటాయి.

అన్నదాతం..

సఖీభవ

రైతు మ్యారేజ్ బ్యార్స్



‘నో

లుగికరాల తరి, మూడెకరాల మెట్ట. ఇక అబ్బాయింటారా.. నాగలి భుజాన పెట్టుకుని వెత్తుంటే బలరాముడే. మిను ముల బస్తాలు పాతికొనా అవలీలగా ఎత్తి అవతల పారేయగలడు. పాడి విషయా నిక్షే.. ఇల్లు గోకులమే!’ తాతలనాడు పెండ్లిక పేరయ్యల మాటలు ఇలా ఉండేవి. వెంటనే పుట్టున్న శీఘ్రం అనేవాడు అమ్మాయి తండ్రి. మరి ప్పుడో..! ‘టక్కే కావాలి. డాక్టర్ అయితే మరీ మంచిది. యూఎస్ సంబంధమేనా?’ ఇవీ అమ్మా యిల తల్లిదండ్రుల డిమాండ్స్. మారిన కాలమాన పరిస్థితులు రైతనులకు శాపంలా పరిణమిం

చాయి. అన్నదా తను పెండ్లి చేసు కోవడానికి ఏ అన్నపూర్ణ ఆసక్తి చూపడం లేదు. ఘలి తంగా ఎందరో కర్కు కులు నలబై ఏండ్లు వస్తున్నా బ్రహ్మచారులుగానే ఉంటున్నారు. ఏరిని పెండ్లిపేటలు ఎక్కించాలనే సంకల్పంతో వెలసిందే ‘రైతు మ్యారేజ్ బ్యార్స్’. అన్నదాతలకు సరైన సభిని వెతకడమే లక్ష్యంగా వెలసిన సంస్ ఇది. కర్కు సోదరులకు కల్యాణా

సెలరీజుల్లో మార్పు

అక్టోబర్ 18న రైతు మ్యారేజ్ బ్యార్స్ పురుడు పోసుకుంది. రైతుల కోసమే పెండ్లి సంబంధాలు కుదిర్చే బ్యార్స్ దేశంలో ఇదే మొదటిది. రూ.500 చెల్లించి, రిజిస్ట్రేషన్ చేసు కోవాల్సి ఉంటుంది. రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజు చెల్లించక పోయినా వివరాలు నమోదు చేసుకుంటు న్నారు. బ్యార్స్ ప్రారంభమైన రోజుల వ్యవధి లోనే కుప్పులు తెప్పులుగా రైతులు తమ పేరు రిజిస్టర్ చేసుకున్నారు. తెలంగాణ నుంచే కాదు ఆంధ్రా జిల్లాలకు చెందిన అన్నదాతలు సైతం అంజిరెడ్డిని సంప్రదించారు. అమ్మాయిల విషయానికి వస్తే.. ఒకరిద్దరు తప్ప బ్యార్స్ వైపు కన్నెత్తి చూడలేదెవరు. ఇలాక్కెతే లాభం లేదను కున్నాడు అంజిరెడ్డి. రైతు గోప్యదనాన్ని తెలియజేస్తూ ప్రచారం మొదలుపెట్టాడు. ‘స్వయం త్రంగా పనిచేసే రైతే అస్త్రైన రాజాని ఆడపీల్లల తల్లిదండ్రులకు హితబోధ చేస్తున్నాడు. ఈ

ప్రయత్నంలో ఆయన కొంత సఫలం అయ్యాడు. ఒక్క నెలలో అద్దు తాలు జరగకపో యినా.. స్వందన ఆశాజనకంగా ఉండని చెబుతున్నాడాయన. రోజులు గడిచే కొద్ది.. రైతు సంబంధాల కోసం వస్తున్న అమ్మా యిల సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తున్నది. వంద మందికిపోగా యువతులు తమ పేరును ‘రైతు మ్యారేజ్ బ్యార్స్’లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవడం విశేషం. చాలామంది ఉన్నత విద్యావంతులే. ఏరికి తమ దగ్గర ఉన్న రైతుల వివరాలు అందించి కల్యాణానికి మ్యార్సం సుగమం చేస్తూ న్నాడు అంజిరెడ్డి. ఈ బరవడి ఇలాగే కొనసాగి స్తానని చెబుతున్నాడు. బ్యార్స్లో రిజిస్ట్రేషన్ కోసం 98850 75951 సంబరులో సంప్రదిం చవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నాడు.



సుధాకరం అరెకరాల ఆసామి.

వంటకు లక్షుకు పైగా ఆదాయం. పాడి మీద రాబడి అదనం. అన్ని ఉన్నా.. ఓ ఇంటివాడు కాలేకపాయాడు. 35 ఏండ్లు దాటేనా ఈడుకు తగ్గ జోడు జాడ దొరక లేదు. అయిన వారు సైతం

‘మీ ఇంటికాస్తే పేడ పిసుక్కిపూలి’ అని పిల్లలనివ్వడానికి ఇప్పపడ లేదు. కాదనుకున్న తన పెండ్లిని పీటలమీదికి చేల్చింది. ‘రైతు మ్యారేజ్ బ్యార్స్’. ‘రైతు మీద గౌరవం ఉన్న అమ్మాయి అయితే చాలు’ అన్నాడు సుధాకరం. కాగల కార్యం బ్యార్స్ నిర్వాహకులు తీర్చారు. మొన్నటి లగ్గాల్లోనే ఆ రైతన్న పెండ్లయింది.

సుధాకరం ఉదయాన్నే పాలానికి వెత్తుంటే భార్య

నవ్వుతూ ఎదురొస్తున్నది. మధ్యహార్షం పెనిమి

టికి అన్నంతీసుకొని పాలానికి

బయల్సేరుతున్నది.

యోగాన్ని కలిగిస్తూ

స్వదీ ఓ రైతే కావడం విశేషం. రైతును నేలతల్లి ప్రేమిస్తుంది.. తనకు పచ్చని పట్టు చీరే కానుకగా సమర్పిస్తాడని. గంగమ్మ తల్లి ఆనం దిస్తుంది.. తనను ఊతంగా చేసుకొని పంట సిరులు కురిపిస్తాడని. కానీ, దేశం ఆకలి తీరుస్తున్న రైతంటే మనములకు ఎప్పుడూ చులకనే! విత్త నాల నుంచి మద్దతు ధర పరకు వారికి లభిస్తున్న మద్దతు అరకోరే! పైపై పలకరింపులు తప్ప, రైతుకు ఆదరణ కరువుతున్నది. పెండ్లి మాట కొస్తే సంబంధాలు రావడమే గగనమై పోయింది. ధాన్యం పండించే రైతు.. తలంబూల ముచ్చట తీరుకుండానే ముదిరిపోతున్నాడు. ఈ పరిస్థితిలో మార్పు తేవడానికి ‘రైతు మ్యారేజ్ బ్యార్స్’, స్టాపించానంటాడు కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన రైతు కేతిరెడ్డి అంజిరెడ్డి. స్వతపోగా కర్కుకుడు కావడంతో.. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న కష్టాన్ని గుర్తించాడు. అన్నం పెట్టే రైతుకు తోడును వెతికిపెట్టే పనిని భుజానికెత్తుకు న్నాడు. ఆ ప్రయత్నం ఎంతో కొంత ఘలిస్తున్నది. ‘రైతే నా రాజు’ అంటూ సేద్యగాడిని మనువాడు టానికి సంసిద్ధత వ్యక్తం చేస్తున్నవారి సంఖ్య గతంతో పోలిస్టే పెరుగుతున్నది. కర్కు రత్నా.. కల్యాణ ప్రాప్తిరస్తు!



Dr. K Ravikirane
M.D., M.Sc.(Psych),
P.G.(Virology) LONDON
గోల్డీమెడల్ ఫర్ ఎక్సెల్సిస్
జీ ముదిసెన్
మాస్టర్స్ పశ్చిమయొప్పి

హైప్టైటిస్కు హెర్సెసియో వైధ్యం మేలు

హైప్టైటిస్ వైరస్‌లు చాలా ప్రమాదకరమైనవి. ఇవి ఎప్పుడైతే కాలేయంపై దాడి చేస్తాయో అవ్యాధి తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కొవలని వస్తుంది. అంతపరకు ఈ వ్యాధులు సోకాయో లేదో అన్న విషయం రేగికి కూడా తెలియదు. రక్తపరీక్ష చేసినపుడో లేదా శక్తి చికిత్స చేసే ముందో ఈ వ్యాధులు సోకినట్లు హరాత్మకాగా బయటపడుతుంది.

లక్షణాలు

హైప్టైటిస్ చి వ్యాధి బయటపడటం చాలా ఆలస్యంగా జరుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత కూడా వ్యాధి బయటపడవచ్చు. వైరస్‌కి పరిసరాలు సహకరించేంతపరకు అది వేచి ఉంటుంది. ఆ తర్వాతే అది దాడి చేస్తుంది. కొండరిలో వైరస్ సోకిన 4 నుంచి 12 వారాల తర్వాత కూడా వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. ప్రధానంగా ఈ వ్యాధి సోకినపుడు ఈ లక్షణాలు ఉంటాయి. వాంతి వచ్చినట్లుగా వికారంగా ఉండటం, వాంతులు రావడం. ఆకలి వేయక పోవడం, ఆహారం సహించకపోవడం, మూత్రం పనుపు రంగుతో, కళ్ళ పచ్చగా ఉండటం ఉండటం. స్వల్పంగా జ్యారం, వేళ్ళ సోప్పులు ఉండటం. అయితే దీన్ని బట్టి కామెర్లు అని మూత్రం భావించకూడదు. కిట్టేకి సంబంధించిన సమస్యలు, ప్లైటె ట్రై కౌంట పడిపోవడం, తలనోప్పి, రక్తపోనత, రక్తకణాల సంఖ్య క్రమంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది. కొన్ని సార్లు లివర్ కేస్టర్కు కూడా దారితీస్తుంది. ఆకలి లేకపోవడం, అలసట, జాండిస్, కడుపులో సోప్పి, చలి జ్యారం వచ్చినట్లు ఉండటం, ఎప్పువ కాలం వైరస్ శరీరంలో ఉంచే కాలేయం క్రమంగా దెబ్బతినడం, రాత్రిత్రు నిద్రపట్టకపోవడం, నిస్సత్తువగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

హోమియో చికిత్స

హైప్టైటిస్ చి, సి వైరస్‌లు కాలేయంలో మళ్ళీపుల్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని రెప్లికేషన్ అంటారు. ఈ రెప్లికేషన్ అయ్యే పద్ధతిని హోమియోపత్రి మందుల ద్వారా సంపూర్ణంగా అట్టుకోవచ్చు. పెరిగిన వైరల్ లోడ్సు మన రేగిసింధక వ్యవస్థ ద్వారా సమర్థంగా అట్టుకోవడంలో సహకరిస్తుంది. ఉన్న వైరస్‌ను పెరగుండా చూస్తుంది.

మాస్టర్స్ పశ్చిమయొప్పి

అమీర్ పేట్, కూకట్ పాల్, దిల్సుఫ్ నగర్, పైదారాబాద్, విజయవాడ,
కల్పింసర్, విజాథిపట్టం, తిరుపతి, హన్తుకొండ, రాజమండ్రి, గుంటూరు

ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106

హెచ్చెవి, హెర్సెసియో మేలైన చికిత్స

హెచ్చెవి : హెచ్చెవి రేగిసింధక వ్యవస్థను దెబ్బతీయడం ద్వారా అవకాశవాద వ్యాధులు వచ్చేలా చేస్తుంది. అంటే చిన్న వాతావరణ మార్పులకే జలుబు చేయడం, జ్యారం రావడం, టీటీ సోకడం, విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది. పలితంగా మృత్యువు చేరువుతుంది. అంటే రేగిసింధక వ్యవస్థ బలహీనపడితే వ్యాధులు వచ్చివడతాయి. బలంగా ఉంటే హెచ్చెవి ఏమీ చేయలేదు. సరిగ్గా హోమియో చికిత్స రేగిసింధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేయడం ఔనే దృష్టి పెడతుంది.

హోమియో చికిత్స ఎలా వసిచేస్తుంది

హోమియో మందుల పల్ల రేగిసింధకవ్యవస్థ తిరిగి బలపడుతుంది. నీడే 4 కణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరగుతుంది. అవకాశవాద ఇన్విక్షన్స్ చోటు లేకుండా పోతుంది. ఆకలి బాగా పెరగడంతో బరువు పెరగడం ప్రారంభిస్తారు. హెచ్చెవి అని తెలియగానే ఇక చికిత్స లేదనే నిర్మారణ వచ్చేస్తారు. ఎన్నిరేజులున్న మరణం తప్పదనే భావనలో ఉంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా అందరిలాగే సాధారణ జీవితం గడిపే అవకాశం లభిస్తుంది. హెచ్చెవి ఎయిట్స్గా మారకుండా నిరోధించడం సాధ్యమవతుంది.

హెర్సెసియో సింప్లెక్స్

ఒక గుండు సూది గుండుమీద కోటి వైరస్‌ల దాకా ఇమిడిపోయేంత సూక్ష్మమైన వైరస్ ఇది. జీవింతాంతం బాధించే ఈ వైరస్‌ను హెర్సెసియో సింప్లెక్స్ వైరస్ అని అంటారు. ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. హెర్సెసియో వైరస్ పురుషుల నుంచి స్త్రీలకు, స్త్రీల నుంచి పురుషులకు లైంగిక సమయంలో వ్యాప్తి చెందుతుంది. లైంగిక కలయిక సమయంలో చర్చం చిట్టెనపుడు గాయాలు, పుండ్ర ద్వారా ఈ వైరస్ వస్తుంది.

హోమియో చికిత్స

హెర్సెసియో సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్యాతంగా పనిచేస్తుంది. హెర్సెసియో వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలు కనిపీంచినపుడు శ్యాంగారానికి దూరంగా ఉండాలి. వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి. అనుభవజ్ఞులెన హోమియో వైద్యుని దగ్గర చికిత్సతీసుకుంటే హెర్సెసియో వ్యాధిని సమూలంగా తరిమేయవ్యనడంలో సందేహం లేదు.

జూట్లు రాలే సెమిస్క్యూట్ ఇలా చెక్

సాధారణంగా ప్రతిరోజు కొంత జూట్లు ఉంటుంది. అది పెద్ద నమస్కరణకాదు. కానీ కొంతమందిలో అధికంగా ఉండిపోతుంది. ఈ రకంగా జూట్లు అధికంగా రాలిపోయే సమస్య స్త్రీ పురుషులో ఎవరిలోపైనా ఉండవచ్చు. ఈ సమస్యను నిర్కృతం చేస్తే జూట్లు పూర్తిగా పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కారణాలు ఏమిటి?

ఆహారం : పోషకాలోపం కారణంగా అధిక శాతం మందిలో ఈ సమస్య ఏర్పడుతేంది.

హోర్సీన్ సమస్యలు : కైరాయిడ్ హోర్సీన్ అధికంగా విడుదల కావడం లేక తక్కువగా ఉండటం పల్ల జూట్లు రాలిపోతుండవచ్చు.

శ్రీలలో...: డెలివరీ తరువాత మూడు నెలలకు జూట్లు రాలడం ఎక్కువ కావచ్చు. గర్చి పోగా ఉన్న సమయంలో అధికంగా విడుదలైన హోర్సీన్ మూలంగా ఈ స్థితి రావచ్చు.

మందుల ప్రభావం : కొన్ని రకాల మందుల పల్ల జూట్లు రాలడం ఎక్కువ కావచ్చు. ఆ మందులను గుర్తించి నిలిపి వేసినట్లయితే జూట్లు రాలడం తగ్గిపోతుంది.

ఇస్టైట్స్ : తలాపై పంగల్ ఇస్టైట్ కారణంగా కూడా జూట్లు రాలవచ్చు.

బిత్రైడి : శారీరక, మానసిక బిత్రైడి అధికంగా ఉండటం, పరన్ లోపంవంటి కారణాలు కూడా ఉంటాయి.

హోమియో చికిత్స

హోమియో వైద్య విధానంలో జూట్లు రాలడానికి గల కారణాలు, వ్యక్తి లక్షణాలు గుర్తించి, శారీరక, మానసిక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులు ఇవ్వడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

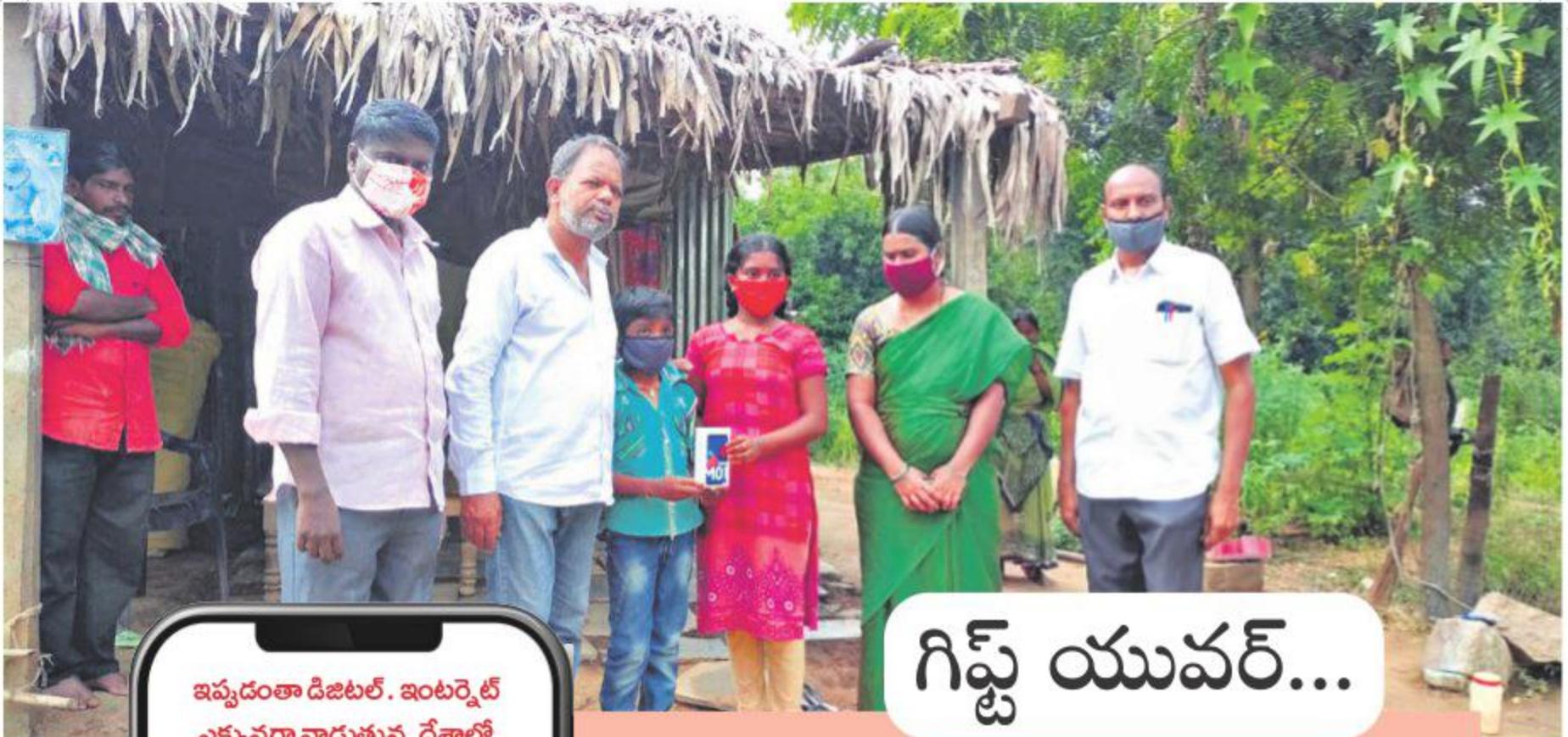
V6లో ప్రతి గురువారం మధ్యాహ్నం 3:30కి

సాప్తిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి

10టీపీలో ప్రతి అదివారం ఉదయం 10:30కి

డాక్టర్గాల లైప్ కార్యతమం ఉంటుంది.

ADVT



గిఫ్ట్ యువర్...

ఒల్డ్ మెబ్రెల్!

ఇప్పుడంతా డిజిటల్. ఇంటర్వెట్
ఎక్కువగా వాడుతున్న దేశాల్లో
ఇండియాది రెండో స్థానం. కానీ,
ఇంటర్వెట్ సేవలు కాదు కదా..
కనీసం మొబైల్ లేనివాళ్ళు చాలా
మందే ఉన్నారు. వాళ్ళ పిల్లలు
'అన్నలైన్ క్లాస్‌లు' ఎలా వింటారు?
'..అలాంటివాలికి అండగా
నేనుంటా' అని ముందు
కొఢ్చారిక సామాజిక కార్యకర్త.
అతడే, 'తోపుడు బండి' పై
పుస్తకాలతో వేల కిలో మీటర్లు
తిరుగుతూ.. 'ఊరూరా
గ్రంథాలయం' కోసం కృషి చేస్తున్న
సాహాతీ సైనికుడు ఫీక్ సాభిథీ అలీ.
ఇప్పుడు అదే 'తోపుడు బండి'
ద్వారా సర్కారు బడి పిల్లలకు 'స్కూల్
ఫోన్' లు అందిస్తూ
అదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

అసలేం చేస్తున్నారు? 'విద్యార్థులకు ఫోన్లు బహుమతిగా ఇవ్వండి' అనే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టి, టైప్ ఏరియాల్లో విద్యా వికాసానికి కృషి చేస్తున్నారు.



ఎక్కడ? ఖమ్మం జిల్లా కల్కారు సమీపంలోని సుమారు 60 గ్రామాల్లో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విస్తరించాలన్నది లక్ష్యం.

ఎదుకు? సర్కారు బడుల్లో చదివే పేద విద్యార్థులకు 'అన్నలైన్' పాతాలు అందించడం కోసం.

ఎలా? ఫేస్‌బుక్ వేదికగా #gifyouroldmobile యాప్‌ట్యూగ్ చాలెంజ్‌ను ప్రారంభించారు. మొదటగా తాను మొబైల్ ఫోన్లు బహుమతిగా ఇచ్చి, ఎంతోమందిని ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్థాయిలను చేస్తున్నారు.

ప్రైండ్.. చిన్న రిక్వెస్ట్

ఆన్‌లైన్ క్లాస్‌లు మొదలయ్యక వేదపీల్లలు మొబైల్ ఫోన్లు లేక ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వాళ్ళ బాధ చూడలేక నేను, నా శక్తి మేర మూడు ఫోన్లు కొనిచ్చాను. ఒక్క ఫోన్ ముగ్గురు, నలుగురు వాడుకుంటున్నారు. ఫోన్లు లేక ఇబ్బంది పడుతున్న చాలామంది పిల్లల్ని నేను చూస్తున్నాను. దయచేసి మీ దగ్గర పాత ఫోన్లు ఉంటే ఎవరైనా ఇవ్వగలరా? మరీ ఖరీదైనవి అవసరం లేదు. జామ్ యాప్, జీ మెయిల్ వంటివి వస్తే చాలు. చార్జర్ కూడా కావాలి. ఏ సందేహం ఉన్నా 9346108090, 6303064590 నంబర్ ద్వారా సంప్రదించగలరు.. అంటూ తన ఫేస్‌బుక్ వాల్ట్‌మీద పోస్ట్ చేశారు సాధించి.

ధాంక్ యూ ప్రైండ్..

కరోనా మహారూరివల్ల బడులు తెరుచుకో వడం లేదు. టీవీలు, మొబైల్స్‌లో చదువుకో

వాల్సి వస్తున్నది. సంపన్ములకు, మధ్యతరగతి వారికి పెద్దగా ఇబ్బంది లేకపోవచ్చ. కానీ.. పేదలకు మాత్రం ఇదొక సమస్య. ఈ నేపథ్యంలో నిన్న 'పల్లెలు-పిల్లలు-మొబైల్స్' నినాదంతో ఒక పోస్ట్ పెడితే మీరంతా సానుకూలంగా స్వందిస్తు

న్నారు. కొన్ని ఫోన్లు ఇప్పటికే చేరాయి. ఇంకొన్ని రెండుమూడు రోజుల్లో చేరతాయి. అది ఏ విద్యార్థికి చేరింది? అనేది ఎప్పటిక్కప్పుడు ప్రకటిస్తుం టాను. ఫోన్ అందుకున్న పిల్లలతో మీకు కాల్ చేయించి మాట్లాడిస్తాను. దయచేసి ఫోన్లు



మాత్రమే పంపించండి. డబ్బులు వద్దు.. అని మరుసటి రోజు మరో పోష్ట్ పెట్టారు సాదిభీ.

ఎవరీ సాధిభీ?

సాహితీ సర్క్రిట్లో సాదిభీ సుపరిచితులు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యా వికాసంపై గత కొన్నేంద్రుగా పనిచేస్తున్నారు. 'పల్లెలు-పిల్లలు-పుస్తకాలు' అనే నినాదంతో తోపుడుబండి వేసుకొని దాదాపు మూడువేల కిలో మీటర్లు తిరిగారు. ఆ కార్యక్రమానికి మంచి స్పందన వచ్చింది. పల్లెల్లో 150కి పైగా గ్రంథాలయాలు స్థాపించేలా క్షమి చేశారు. వేలమంది నిరువేద పిల్లలకు ఉచితంగా పుస్తకాలు అందించారు. 'బస్తీలో పుస్తకాల పండుగ', 'అడవితల్లికి అక్షరతోరణం' పంచి కార్యక్రమాల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఏండ్రు తరబడి తిరుగుతున్నారు. ముఖ్యంగా టైపింగ్ ఏరియాల్లో. అదే ధ్యానపోతో మళ్ళీ ఇప్పుడు 'గిఫ్ట్ యువర్ టర్ల్ మొబైల్' అనే కార్యక్రమాన్ని తీసుకొచ్చారు.

ఆలోచన ఎలా వచ్చింది?

సాదిభీ సాంతూరు కల్పారు. ప్రైదరాబాద్లో స్థిరపడినపుటికీ, రోజుా పల్లె ప్రజలతో మమేకం అపుతుంటారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 'జ్ఞాన సంచారం' చేస్తుంటారు. కరోనా విభ్యం భఱ వల్ల ఇంట్లోనే కట్టి పడే సినట్లు అయ్యంది. ఇలా కాదు అనుకోని సాంతూరికి వెల్లిపోయారు. ఎలా గైనా ప్రజలతో ఇంటరాక్ట్ అవ్వాలని కోవిడ్ నిబంధనలు పాటిస్తున్న ఊర్లో కిరాణ పోవే పెట్టుకున్నారు. ఆ సంపాదనతో ఓ లైబ్రరీ ఏర్పాటు చేయాలనే ఆలోచనతో ఉన్నారు తను. ఈ క్రమంలో చాలాసార్లు 'సార్.. ఫోన్లు లేక పిల్లల ఆన్లైన్ క్లాస్' లకు ఇభ్యంది అపుతున్నది' అని గ్రామస్థులు చెప్పారట. అప్పుడే, 'గిఫ్ట్ యువర్ టర్ల్ మొబైల్' చాలెంజ్ను స్థాపించారు.

చర్చ మొదలైంచి

ఆన్లైన్ తరగతుల క్లైట్స్టస్టాయి సమస్యలపై జాతీయ సాయిలో చర్చ మొదలైందిని అంటారు సాదిభీ. 'పేద విద్యార్థులకు ఫోన్ కానుక' కార్యక్రమం గురించి 'రీడర్స్ డైజెస్ట్' వాళ్ళ సైపటీ స్టోరీ చేశారట. మరింత ఎక్కువ మంది విద్యార్థులకు స్టోర్ ఫోన్లు అందించాలనే ఉద్దేశంతో మండలంలో 56 గ్రామాల్లో పర్యాచించారు. తెలిసినవాళ్ళతో, పారశాల ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడి వారి సలహాలు తీసుకున్నారు. ప్రతీ గ్రామం నుంచి ముగ్గురు విద్యార్థులను ఎంపిక చేశారు. ప్రతిభ ఉండి, ఆర్థికంగా, సామాజికంగా దుర్వరస్థితిలో ఉన్న కుటుంబాల పిల్లలకు ఫోన్ కానుక అందజేస్తున్నారు. ఒక్క ఫోన్ ఇద్దరు, ముగ్గురికి ఉపయోగపడేలా ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

గిఫ్ట్: 1

కృష్ణయ్య, సాపితి దంపతుల కూతురు సత్యవతి. పిల్లలకు చిన్న వయసులోనే పెండ్రెస్ చేయటం ఆ ఊర్లోని కొన్ని కుటుంబాల సంప్రదాయం. అలానే సత్యవతికి చిన్నప్పుడే పెండ్రెస్ ఉంది. 18 ఏండ్రు నిండక ముందే ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టారు. మూడో కాన్సుకు శరీరం తట్టుకోలేక ఆడబిడ్డకు జన్మనిచ్చి తనువు చాలించింది. వయసులో ఉన్న భర్త రామకృష్ణ మళ్ళీ పెండ్రెస్ చేసుకున్నాడు. ఇప్పుడు వాళ్ళకు ఒక బాబు. సత్యవతి ముగ్గురు పిల్లలూ దిక్కులేని వారయ్యారు. కూలీపని చేసుకునే అమ్మమ్మి చేరదీసి చదివిస్తున్నది. ఇప్పుడు ఆ పిల్లలకు మొబైల్ ఫోన్ చాలా అపసరం. ఫోన్ లేకపోతే పారం వినలేరు. పరీక్షలకు సిద్ధం కాలేరు. ఆన్లైన్ క్లాస్లకు ఇభ్యంది కాకుండా సాదిభీ వారికి మొబైల్ ఫోన్ ఇచ్చారు.

ఇతర అవసరాలు కూడా

పేద విద్యా

ర్ఫ్యల ఆన్లైన్

కప్పాల గురించి తెలి

సిన వెంటనే 'గిఫ్ట్ యువర్ టర్ల్ మొబైల్' ఆలోచన వచ్చింది. పాత ఫోను మాత్రమే ఇవ్వాలని కోరాను. కానీ చాలామంది కొత్త ఫోన్ పెంపిస్తున్నారు. దేశ విదేశాల్లోని మిత్రులు స్పందిస్తున్నారు. దాతల సహకారంతోనే ఈ కార్యక్రమాన్ని

విజయవంతంగా నడిపిస్తున్నాను. పిల్లల ముఖంలో ఆనందం చూస్తుంటే సంబరమని పెస్తున్నది. మొబైల్ గిఫ్ట్ దగ్గరే ఆపిపోక్కుండా ఇతర అవసరాలను కూడా సమకూర్చేందుకు నా పంతు ప్రయత్నం చేస్తాము.

-పేక్ సాధిభీ అలీ

'గిఫ్ట్ యువర్ టర్ల్ మొబైల్'
నిర్వాహకుడు

గిఫ్ట్: 2

కొర్కగూడెం

గ్రామానికి చెందిన

వేలాద్రి మద్యానికి బాని

సైపోయాడు. తన ఇద్దరు

కూతుల్లు నిశి, నిరీక్షణలను

అనాధలను చేసి వెల్లిపోయాడు. అమ్మ పద్మ ఇద్దరు బిడ్డలను పోషించలేక నిరీక్షణలను మేన మామకు దత్తతత ఇచ్చింది. నిశి తల్లితోనే ఉంటున్నది. లెక్కలంటే తనకు చాలా ఇష్టం.

కొర్కగూడెం ప్రభుత్వ పారశాలలో చదువుతున్న నిశికి ఆన్లైన్ క్లాస్లలు సమస్యగా కనిపించాయి. ఆ విషయం 'తోపుడు బండి' దృష్టికి వెల్లింది. 'గిఫ్ట్ యువర్ టర్ల్ మొబైల్' ద్వారా మొబైల్ కానుక ఇచ్చారు. ఆ అమ్మయిని తీర్చి దిద్దే బాధ్యతను సానిక బీచర్ విజయకుమార్కు అప్పగించారు సాదిభీ.

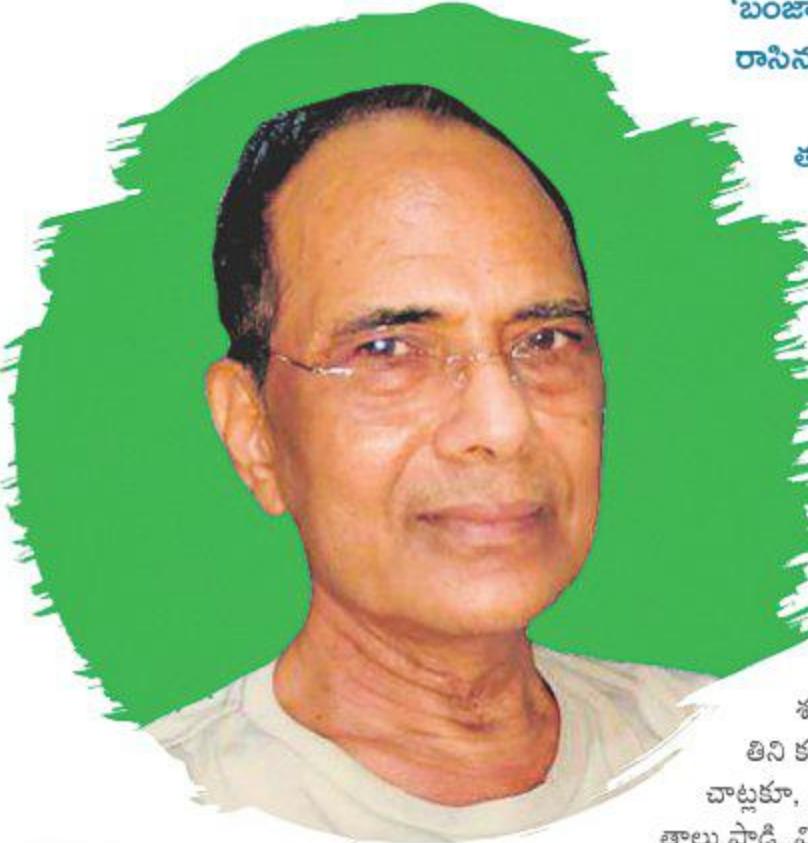
గిఫ్ట్: 3

అది తూర్పు లోకవరం. నాగరాజు ఆటో డైవర్. ఆ బండి ఎప్పుడు నడుస్తుండో తెలియదు. భార్య విజయలక్ష్మీ వ్యవసాయ కూలీ. ఆర్గ్యం బాగాలేకున్న కూలీకి వెళ్క తప్పని పరిస్థితి. వాళ్ళకు ముగ్గురు ఆడపేల్లలు. బశ్వర్య ఎనిమిదో తరగతి. గౌతమి ఆరు, నందిని నాలుగో తరగతి. సానిక ప్రభుత్వ పారశాలలో చదువుతున్నారు. స్నాల్లోనే చదువులు, భోజనం. ఇష్టంగా చదువుకునే వారు. కరోనా వల్ల ఆ అమ్మయిల్లో ఉత్సాహం కొరవడింది. సాదిభీ దృష్టికి వచ్చింది ఈ విషయం. 'స్నాల్లోనే లేకపోవడం వల్ల' ఈ సమస్య అని తెలుసుకొని ముగ్గురికి కలిపి ఒక మొబైల్ ఇచ్చారు. వాళ్ళ సంబరం అంబరాన్నం టెండి. పిల్లలు ఫోన్ ఆపరేట్ చేయడంలో టీచర్ సుజాత సహకరించారు. ఆన్లైన్ క్లాసుల ద్వారా వారిని బాధ్యతగా చూసుకుంటున్నారు ఆవిడ.



ఆక్షర వీరుడో..

తిరువనగలి శరత్ చంద్ర్, 6309873682



ప్ర

జా కవిగా..
భావకవితా శిల్పిగా పేరుగాంచారు
భానూరి సత్యనారాయణ. ఉమ్మడి
కరీంనగర్ జిల్లాలోని కనుకుల
గ్రామంలో జన్మించారు ఆయన.
అమ్మానాన్నలు నరహరి, అమృ
తమ్మ. గోదావరిభానిలో ఉన్నతవిద్య అబ్బసిం
చారు. ఎనిమిదో తరగతి నుంచే దేశభక్తి
గేయాలు, భావ కవితలు రాయడం
ప్రారంభించారు. విద్యార్థి దశలోనే కవితా చైత
న్యాన్ని నరనరానా జీర్ణించుకున్నారు. ప్రజా
నాట్యమండలిలో చేరాక ఆయన సాహిత్య
ప్రస్తావం వేగం పుంజకుండి. మొదటి పాట
'కోలు కోలో యన్న కోలో..' పేరు ప్రతిప్రలను
తెచ్చిపెట్టింది. 'వెన్నెలా వెన్నెలా నీకెన్ని శాపాలే..'
నింగిలో ఉన్నావు. నేల కాస్తున్నావు. నిశ్శబ్ద
సాక్ష్యాల నీ మూగకళ్ళతో..', 'సాగుతోంది సాగు
తోంది యువతరం', 'ఆదిలోని మానవుడు
మతాలకు..'. తదితర పైవేటు గీతాలు వందకు
పైగా రాశారు.

అక్కీ అక్కీ అక్కా..

మాదాల రంగారావు దర్శకత్వంలో వచ్చిన
'నవోదయం' కోసం రాసిన 'అక్కీ అక్కీ అక్కా
మేం చెల్లెల మొచ్చినమక్కా' పాట ఓ సంచ
లనం. స్త్రీజాతి సాహసాన్ని ఎలుగెత్తి తెలుపు
తుంది గీతం. ఇందులో, స్త్రీల కన్నీటి జీవితాల్ని

నా శూరుడా!

తెలంగాణ
సినిమా కవులు



'బంజారే బంజో ఛనారే బంజా', 'ఏవున్నదక్కో ఏవున్నదక్కా..'. అంటూ ఆయన
రాసిన పాటలు ప్రతి ఒక్కాల గుండె గొంతుకలో ఉరకలేసినవే. జనం నాలుకలపై
నాట్యం చేసినవే. ఈ పాటల రచయిత ఎవరో కాదు..
తన అభ్యుదయ కవితా చరణాలతో సమాజంలో అలుముకున్న అవసీతిని
ప్రశ్నించిన ప్రజాకవి భానూరి సత్యనారాయణ.

కళ్ళకు కట్టినట్లు వివ
రించారు భానూరి.
'పరకట్టపు
సంతలో అక్కీ..
అరె వేలం పశువే
అక్కా! కట్టిన తాళి
అక్కీ.. ఉరితాడైపో
యెను అక్కా!' అనే
పంక్కల్లో కట్టుకాను
కల కోసం స్త్రీని బలిప
శుపును చేసే నీచ సంస్కృతి
తిని కలమెత్తి ప్రశ్నించారు. అగ
చాట్లకూ, అపమానాలకూ చరమగీ
తాలు పాడి, విష్టవాల బాటను ఎంచు
కుని ముందుకు సాగుదామంటూ పిలుపు
నిచ్చారు. ఇది. ఈ గీతం సినిమా మొత్తానికి తల
మానికం.

'బంజారే బంజో ఛనారే బంజా.. ఛనారే ఆనారే
ఛనారే బంజా.' పాట కర్షక జీవుల ప్రమేక వైభ
వాన్ని చాటి చెబుతుంది. 'చుక్కా పొద్దు లేచా
మమ్మా సందామామ.. సద్గి సంకన కట్టామమ్మా
సందామామ.. ఎలపాట దాపట ఎడ్డను కట్టి,
కర్మనాగలి భుజానబెట్టి..'. పంచి పంక్కల్లో కర్మ
కులంతా హయాగా తమ జీవన ప్రయాణం సాగి
స్తున్న తీరు కనబడుతుంది. ఇదే సినిమాలోని 'ఏ
పున్నదక్కో ఏపున్నదక్కా ముల్లె సదురుకున్న
ఎల్లిపోతాపున్నా' పాట కూడా ప్రత్యేకమైందే.
'యాడ నుంచి కన్ను ఏసెనో బుగత.. భూమి
కబ్బి జేసెను.. బిడ్డ బతుకు బుగ్గి జేసెను.. గున
పాల్చు గుండెల్లో దింపెను' పంక్కల్లో అధికారుల
దుర్గీతికి బలై సర్వస్యాన్ని కోల్చేయిన క్రామి
కుడి అంతరంగం కనబడుతుంది. కష్టజీవి
కన్నీటి తడి సృష్టింగా తెలుస్తుంది.
తిరగబడున్న పోచ్చరికా వినిపిస్తుంది.

'లాల్ సలామ్' సినిమాలో ఆయన రాసిన — 'భగ్గ భగ్గన మండరో వీరుడో నా
శూరుడా! తూర్పుభిక్షున పాడవరో వీరుడో నా శూరుడా!' పాట అరాచకాలను,
దురాక్రమణాలను దునుమాడే విచ్చుకత్తిలా సాగుతుంది.

'దండోరా' (1993)లోని 'సారాజుల పాలనలో',
ఈ రావణ కాప్ట్యూన్లో, ఎందరో మరెందరో బలై
పోయారు' అనే పాట తాగుడుకు బాన్నిపై, అర్ధం
తరంగా ముగిసిపోయే జీవితాలకు అద్దం పడు
తుంది. మద్దం మత్తులో బతుకుల్లు నాశనం
చేసుకునే వారికి పోచ్చరికలా వినిపిస్తుంది.
'ఎర్ర పాపురాలు' (1995)లోని 'అబలా కోమలి
సుకుమారి అని బంధించారా నిన్ను.. కట్టు
తెంచుకుని గట్టు దాటుకుని రావాలమ్మా నువ్వు!
పోరాడాలమ్మా నువ్వు!' పాటలో, 'నీ సొకుమా
ర్యాన్ని సాందర్యాన్ని పోగడుతూ.. నిన్ను ఎమీ
చేతగాని మనిపిగా, అసహయురాలిగా మార్చే
సింది ఈ మూర్ఖ సమాజం. ఆ సంకెళ్ళను తెంచు
కుని, హక్కుల కోసం, స్వేచ్ఛ కోసం పోరాటం
సాగించాలి నువ్వు' అంటూ స్త్రీజాతికి సందేశ
మిచ్చారు. 'ఎర్ర పైన్యున్' (1994) కోసం రాసిన
పాటలు గుండెగుండెలో దండోరాలా మోగాయి.

ఎర్రదండాలు

'లాల్ సలామ్' (1992)లోని 'మీ ఆరు
గుర్రాలు, మాయారు గుర్రాలు.. పన్నెండు
గుర్రాల పోరు సాగుతోంది.. ఊరు ఊరున
జోరు పోరు సాగుతోంది' అనే పాటలో దొరల
దోపిడీలను, దుర్మాగ్గాలను ఎంతోకాలం
భరించి.. చివరకు సహసం నశించి.. ఆవేశంతో
ఉప్పెనలూ విరుచుకుపడ్డ పేదల ఉద్దేశాన్ని
చూపించారు. 'చీకటి సూర్యులు' (1998)లోని
'నల్ని బంగారం రా, నా తల్లి సింగరేటిరా!
గోదావరి తీరమంత నేల పురిటి పంటరా!'
పాటలో సిరుల సింగరేటికి తన అక్షరాల
పండనం చేశారు. 'పైకి జూడ రాకాసి బొగ్గు,
లోన జూడ వజ్జాలే ఉండు' అనే పంక్కి సింగరేటి
నేల గొప్పతనాన్ని చాటుతుంది. శక్తిమంతమైన
ఇలాంటి పాటలెన్నో భానూరి సత్యనారాయణ
కలం నుంచి జాలు వారాయి.

పి.సి.డి సమస్యకు కాన్సీలీటీచ్యూపునల్ పశోమియోపతి చికిత్స

అందాశయాల్లో సీబీబుదగర్చి తెగ్గిపెట్టే PCOD మూలంగా నెలసరి చిక్కులు మొదలుకొని పెల్లలు పుట్టక పోవడం వరకూ అనేక సమస్యలు వచ్చిపడుతూ ఉంటాయి. పట్టణ ప్రాంతాల్లో అమ్మాయిలు మొదలుకొని నడివయస్సు మహిళల వరకు చాలా మందిలో మనం PCOD సమస్యని చూడవచ్చు. గజబడ జీవన్సైరి, గాడి తప్పిన ఆహారపు అలవాట్లు, తీవ్రమైన ఒత్తిడి, అందోశన రసాయనాల ప్రభావం ఇవన్నీ నగర మహిళలకు - సమస్యను శాపంగా అంటగదుతున్నాయి.

ఖుతుచక్రం సవ్యంగా ఉన్న మహిళలలో నెలసరి అయిన 11-14 రోజుల మద్దన రెండు అందాశయాలలో ఒక అందాశయం నుండి అందం విదుదల అయి ఫలచీకరణకు సిద్ధంగా ఉంటుంది. కానీ, PCOD ఉన్న వారిలో అందాశయం నుండి అందం విదుదల కాకుండా, అవరిష్ట కలిగిన అందాలు సీబీబుదగల వలె అందాశయపు గోదల పైన ఉండిపోతాయి.

- భక్తిభాయిలు: ముఖం, వీపు, శరీరం పైన మొట్టములు రావడం.
- ముఖం, ఛాతి పైన మగవారికి మాబిలిగా వెంట్లుకలు రావడం.
- బరువు పెరగడం.
- నెలసరి సరిగ్గా రాకపోవడం.

చికిత్స: జెనెటిక్ కాన్సీలీటీచ్యూపునల్ సిమిలిమం విధానం ద్వారా, పట్టిన్ వ్యవస్థకు పరిపుష్టం చేసి PCOD సమస్య మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా ఎలాంటి దుష్పరిశాయలు లేకుండా పూర్తిగా నయం చేసి అవకాశం ఉంటుంది.



డా. శ్రీకాంత మెహెర్వర్ (CMD)



సంతానలేమికి మార్గం సుగమం

పెళ్ళిన తరువాత ప్రతి జంట పండంబీ జడ్డ కోసం కలులు కఠినం సమాజం. మామూలుగా, ఎలాంటి గర్జనిరోధక పద్ధతుల్ని పాచించకపోతే, పెళ్ళిన దిదాదిలోపే చాలా మంది దంపతులు సంతాన భాగ్యం కలుగుతుంది. అయితే, పెల్లలు పుట్టడం అన్నది. అందరికి అంతే సహజంగా తెరికగా జరగకపోవచ్చే స్నే, పురుషుల్లో ఎన్నో రకాల పట్టిన్నిలు, అవయవ వ్యవస్థలన్నీ సమస్యలుంతో పనిచేస్తేనే గానీ, గర్భధారణ అంత లలనీకగా జరగదు.

అందుకే మన సంతానప్రాప్తి ఎంత సహజమౌ, సంతానరాపాత్మం కూడా అంతే సహజంగా కనిపిస్తుంది. ఆయ జంటల్లో ఒకరికి పెల్లలు పుట్టడం లేదన్నది చేదు నిజం. సంతానరాపాత్మం అనేది ఇవాల చాలా కుటుంబాలలో తీరసి మానసిక వేదనకు కారణమవుతుంది.

ఆరోగ్యవంతులైన దంపతులు ఏపిధమైన గర్జనిరోధక చర్యలు చేపట్టకుండా ఒక సంతుష్టరం పాటు సాధారణ శ్యాంగార జీవితం గడిపినా గర్భధారణ జరగపోవటాన్ని సంతానలేమి అంటారు.

కారణాలు: పురుషులలో: శుక్రకొల ఉత్సత్తి లోపం వలన అంగస్థంభవ, సీప్పు సులనం, భైరాయిడ్, బీట్రోగ్రేడ్ ఇజాక్యూలేఫన్.

స్త్రీలలో: ఘ్యాలోపియన్ టూస్యుబ్స్ మూసుకుపోవడం, గర్జనంది చిన్నదిగా ఉండటం, హిట్టిన్నేల అసమతుల్యత యోగి మార్గం చిన్నదిగా ఉండటం మొదలగునవి.

చికిత్స: పశోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనలలో జెనెటిక్ కాన్సీలీటీచ్యూపునల్ చికిత్స ద్వారా స్నే, పురుషులలో సంతానలేమి లోపాలను సలచేసి సంతానోత్సత్తికి శాశ్వత పరిష్చారం లభించే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా రెండవ మరియు మూడవ సంతానానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది.

www.homeocare.in

పశోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

పర్ట్లు-క్లాసిపిటీచ్యూపు

బోల్ ప్రై

1800 108 1212

ఉత్తమ కన్సల్టేషన్

955 000 1199

మూత్రవ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి ఉపశమనం

దాదాపు 60% మంది మహిళలు తమ జీవిత కాలంలో ఎప్పుడీ ఒకప్పుడు ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య మూత్ర వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్. నిజానికి ఇది వినిదిగానికి చిన్నదిగానే అనిపించుట్టు. కానీ, నిర్మక్కం చేసే మూత్రం ఇబ్బందిగా మార్పిచ్చు. సంతానోత్సత్తి వయస్సులలోనే కాదు, మెనోపోజీ తరువాత కూడా ఈ తీవ్రత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మూత్ర మార్గము యొక్క భాగాలు సంక్రమణకు (Infection) గురికావడాన్ని యూలినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అని అంటారు. ఇది చిన్న పెల్లలో మరియు పురుషులలో కంపే స్నీలలో మూత్రాశయం ద్వారం చిన్నదిగా ఉండటం వలన స్నీలలో మూత్ర వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

భక్తిభాయిలు: తరచూ మూత్రానికి వెళ్తే మంటగా అనిపించడం రోజుల్లో ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడం లేదా ఆపుకోలేక పోవడం, పొత్తి కదుపులో నొప్పి, మూత్రం సురగగా ఉండడం, దుర్మాసన, మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం మొదలగునవి.

కారణాలు: సంభోగము వలన

- పరిశుద్ధత పాచించకపోవడం, క్యాపెట్ల్స్, పురుషులలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఓధమునకు గురికావడం వంటి కారణాల వలన మూత్ర వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు.

చికిత్స: మూత్రవ్యవస్థకు సంభందించిన ఇన్ఫెక్షన్లకు గురికావడానికి శరీరంలో రిగనిరోధక శక్తి బలహినపడటమే ప్రధాన కారణం. పశోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనలలో జెనెటిక్ కాన్సీలీటీచ్యూపునల్ పద్ధతిలో వ్యాధి లాక్షణ్యాలలో పాటుగా రోగి యొక్క మానసిక, శారీరక సమస్యలను కూడా పరిగణించి కీసుకొని తద్వారా రిగనిరోధక శక్తిని ట్రైపెటితం చేసి కిడ్సీల పనితిరు బాగా మెరుగుపరిచి తద్వారా వాటి ఇన్ఫెక్షన్ ఆయాకూ సమస్యలు సంపూర్ణగా నయం చేసి అవకాశం ఉంటుంది.

అర్థరైటీస్ కు చికిత్స ఉండా?

కీళ్ళలో ఉండే కాల్బోట్(మృదులాస్ట్) అనే మెత్తని పదార్థం అరుగుదలకు గురి కావడంతో ఎముకలలో రాపిడ్ ఐర్స్ ఇన్ఫ్లమేషన్కు దారి తీస్తుంది. లీని అర్థరైటీస్ లని అంటారు. ఇన్ఫ్లమేటర్ కారణాలు. వయస్సు పై బడటం, ఇన్ఫెక్షన్సు, ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డ్రెన్స్, అధిక బరువు మొదలైన కారణాల చేత రకరకాల అర్థరైటీస్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

రకాలు:

i) అస్ట్రియా అర్థరైటీస్: కాల్బోట్ అరుగుదల వలన ఎముకల మధ్య రాపిడ్ పెరగడం వలన వస్తుంది. దీనినే "డీజనరేటివ్ అర్థరైటీస్" అని కూడా అంటారు.

ii) రుముటాయిడ్ అర్థరైటీస్: ఇదొక ఇన్ఫ్లమేటర్ అర్థరైటీస్. ఈ వ్యాధి ప్రధానంగా చిన్న కీళ్ళపై ప్రభావితం చేస్తుంది.

iii) గోటీ అర్థరైటీస్: యూరిక్ అమ్లం అనే ముఖ్య రసాయనం ఉండాల్సి దానికంటే ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

iv) సోలియాటీక్ అర్థరైటీస్: ఇది సీలో నెగెటివ్ ఇన్ఫ్లమేటర్ అర్థరైటీస్ దీర్ఘకాలికంగా సోలియాసిస్లతో బాధపడేవారిలో 30% మంది ఈ అర్థరైటీస్లతో బాధపడతారు.

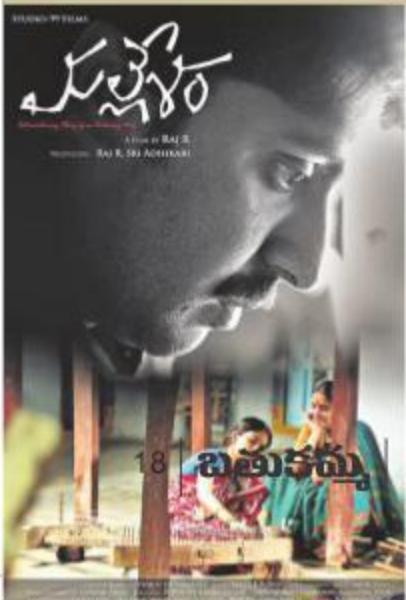
v) ఇన్ఫెక్షివ్ అర్థరైటీస్: రక్తం ద్వారా గానీ లేదా కీళ్ళ చుట్టూ ఉండే కణజాలం ఇన్ఫెక్షన్కు గురి అయినప్పుడు ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది.

చికిత్స: పైన చెప్పబడిన లన్సై రకాల అర్థరైటీస్లకు పశోమియో వైడ్యులు చేసి వైపు నొప్ప

నిల్కణ తాలూకు మధురఫలాలు
ఎలా ఉంటాయో నటుడు
అనంద చక్రపాణి జీవితాన్ని
చూస్తే అర్థమవుతుంది.
పరిశ్రమకు దూరమై ముహ్యమ్
విండ్షయినా.. ఆయన
ఏనాడు అప్రసన్యాసం చేయలేదు.
నటనే పరమావధిగా ప్రయత్నాలు
చేశారు. 'మల్టీశం' చిత్రంతో
సక్కెన్స్ పుల్ సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ కు
శ్రీకారం చుట్టారు.
సహజసిద్ధమైన నటనతో
అందరి అభిమానం చూరగాన్నారు.
ప్రస్తుతం ఆయనకు అవకాశాలు
వెల్లువెత్తుతున్నాయి.
డజనుకు పైగా సినిమా ఆఫర్లాలో
బిజీగా ఉన్నారు.
తెలుగు చిత్రసీమకు
ప్రతిభావంతుదైన క్యారెక్టర్
అర్థస్థ దొరికాడని అందరూ కొనియాడు
తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో
'బతుకమ్మ'తో అనంద చక్రపాణి
పంచుకున్న విశేషాలివి..

నా కోసం పాత్రలు

సృష్టిస్తామంటున్నారు!



న

లొండ జిల్లాలోని గడ్డంవారి యెడవల్లి నా స్వస్థలం. పారశాల రోజుల నుంచే నటనపై మక్కువ ఉండేది. ఆ రోజుల్లో సంచలనం స్పృష్టించిన 'మా భూమి' చిత్రం నన్ను ఎంతగానో ప్రభావితం చేసింది. ఆ సినిమా సూర్యితో చిత్రసీమలో అవకాశాల్ని వెతుక్కుంటూ ఎనభయ్య దశకంలో ప్రాదరాబాద్కు వచ్చాను. నగ రంలో తెలిసిన వారు పెద్దగా లేకపోవడంతో తొలినాళ్లలో ఎన్నో కష్టాలు పడ్డాను. రచయిత దేవిప్రియగారి సిఫారసుతో బి.నర్సింగరావు దర్జకత్యం వహించిన 'దాసి' (1988) చిత్రంలో నటుడిగా తెలి అవకాశాన్ని పొందాను. అందులో దోర బావమరిది పాత్రలో నటించాను. నా పాత్ర బాగుండనే పేరొచ్చింది. తర్వాత ఐదారు చిత్రాల్లో నటించినా, ఎందుకనో ఆశించిన గుర్తింపు దక్కలేదు. దాంతో చిత్ర పరిశ్రమకు పూర్తిగా దూరమై రైటింగ్, అడ్వెంటుజ్ మెంట్ వంటి సృజనాత్మక రంగాలపై దృష్టి పెట్టాను. కార్పోరేట్ యాండ్తో పాటు వివిధ డాక్యుమెంటరీలు తీస్తూ జీవితాన్ని కొనసాగించాను.



‘వకీల్ సాబ్’లో నటించా..

రానా, సాయిపల్లి ప్రధాన పాతలో నటిస్తున్న ‘విరాటపర్వం’ చిత్రంలో కానిస్టేబుల్ యాకూ బీగా కీలకమైన పాతలో నటిస్తున్నా. పాజిటివ్ ఫైన్డ్స్ లో నా పాత సాగుతుంది. అలాగే పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా వస్తున్న ‘వకీల్ సాబ్’లో ఓ కథానాయిక తండ్రిగా నటించాను. ఆ సినిమా కూడా మంచి గుర్తింపు తీసుకొస్తుందనే నమ్మకం ఉంది.



‘సినిమాలో మిమ్మల్ని చూస్తుంటే మా నాన్న గుర్తొ చ్చారు’ అంటూ ఎంతోమంది నాతో చెప్పారు. ‘మ లేశం’ సినిమా పల్ల లభించిన గుర్తింపుతో ఇక వెను తిరిగి చూసుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండా పోయింది. వరుసగా పదిహేను సినిమాల్లో ఆఫర్సు వచ్చాయి.

‘కొత్త పెర్సార్కుర్’ అంటున్నారు

ఇటీవల ‘ఆపక్’ టలీటీలో విడుదలైన ‘అనగనగా ఓ అతిథి’ చిత్రంలో నేను పోషించిన తండ్రి పాతకు మంచి పేరొచ్చింది. నాలుగు ప్రధాన పాతల చుట్టూ నడిచే ఈ కథలో నా నటన సహజ త్వాన్ని ప్రతిచించిస్తూ గొప్పగా ఉండని ప్రకంసిస్తున్నారు. తాగుబోతు తండ్రి క్యారెక్టర్లో జీవించానని చెబుతున్నారు. ఈ సినిమా పరిశ్రమలో నా గురించి అందరూ చర్చించేలా గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. ‘మంచి పాతలు రాసుకుంటే సరిపోదు. వాటికి న్యాయం చేసేవాళ్లు ఉండాలి. ఇప్పుడు మీరు దొరికారు. మీ కోసం పాతలు రాస్తాం’ అని కొందరు దర్శకులు నాతో చెప్పారు. ఇండస్ట్రీకి మరో కొత్త పెర్సార్కుర్ దొరికాడని చాలామంది దర్శకులు, నటీనటులు చెబుతుండటం చెప్పేలేని ఆనందాన్ని కలిగిస్తున్నది.

కలలు సాకారమయ్యాయి..

30 ఏండ్ర కిందట సినిమాలకు దూరంగా జరిగినప్పటికీ చిత్రసీమ పట్ల వ్యామోహన్ని ఎప్పుడూ వదులుకోలేదు. నిరంతరం ఒకే తపన, ధ్యానతో సినీ అవకాశాల కోసం ప్రయత్నించాను. ఇన్నేండ్ర ప్రయాణంలో ఏనాడు పట్లువిడవలేదు. సినిమాల్లో తిరిగి నటించడమే నా జీవిత లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా. చివరకు ‘మల్లేశం’ రూపంలో నా నిరీక్షణకు తెరపడింది. చాలా మంది జీవితంలో చిన్న చిన్న సమస్యలకే కుంగిపోతుంటారు. ఆత్మహత్య వంటి కలిన నిర్ణయాల్ని తీసుకుంటుంటారు. నేను మాత్రం 30 ఏండ్రయినా ఒక్కరోజూ నిరాశ చెందలేదు. కలలు సాఫల్యమయ్యే మంచి తరుణం కోసం ఎదురుచూశాను. ఈ రోజు నాకొస్తున్న ఆఫర్లు, పేరు చూస్తుంటే ఆ నిరీక్షణ ఎంత గొప్పదో అర్థమవుతున్నది. జీవితంలో నేను అనుకున్నది సాధించానని సంతృప్తిగా ఉంది. నటన పరంగా ఉన్నత లక్ష్యం దిశగా నా ప్రయణాన్ని సాగించాలనే సంకల్పంతో ఉన్నాను.



‘మల్లేశం’తో సెకండ్ ఇన్నింగ్స్..

దాదాపు 30 ఏండ్ర సుదీర్ఘ నిరీక్షణ తర్వాత ‘మల్లేశం’ సినిమా ద్వారా ఇండస్ట్రీలో సెకండ్ ఇన్నింగ్స్కు శ్రీకారం చుట్టూను. ఆసుయంత్రం రూపకర్త చింతకింది మల్లేశం జీవిత కథ ఆధారంగా తీసిన ఆ చిత్రంలో నేను హీరో ప్రియదర్శి తండ్రిగా నటించాను. సహజసిద్ధమైన నటనతో, నా అభినయం అద్భుతంగా ఉందని ఎంతోమంది సినీ ప్రముఖులు కొనియాడారు.

పరశీలన ముఖ్యం

పాతలో రాణించాలంటే సమాజాన్ని, వ్యక్తుల్ని, సాంస్కృతిక జీవనాన్ని పరిశీలించడం చాలా ముఖ్యమన్నది నా అభిప్రాయం. ‘మల్లేశం’ సినిమా కోసం చాలా హామ్స్ మేవర్క్ చేశాను. ఎక్కడ ఎలాంటి భావోద్యగాలు పలికించాలి? నాటకీయ తకు తాపులేకుండా తెరపై పాత సహజంగా ఎలా కనిపించాలి? అనే విషయాలపై శ్రద్ధ పెట్టాను. లాకేపన్లో సహచర ఆర్టిస్టులతో చర్చిస్తూ నా పాతలో మరింత పర్ఫెక్షన్ వచ్చేలా వ్రమించాను. ఆ స్ట్రిప్ట్ ముందే ఇవ్వడం పల్ల పాతను పూర్తిగా ఆకింపు చేసుకునే అవకాశం దక్కింది. ఇక ‘అనగనగా ఓ అతిథి’ సినిమాలో తాగుబోతు పాత కోసం నాకు తెలిసిన కొందరు వ్యక్తుల్ని దగ్గరగా గమనించాను. వారి మేనరిజమ్స్, హాప్భావాల్సి అర్థం చేసుకొని తెరపై ఆమిప్పరించే ప్రయత్నం చేశాను. ఏ పాత చేసినా అందులో సహజత్వం ప్రతిఫలించాలనే సూత్రాన్ని విశ్వసిస్తాను.

విజయీవండర్స్పుర్ పర్స్ నీ

విజయీ దేవరకొండ హీరోగా వచ్చిన ‘వర్ల్ ఫేమస్ లవర్’ చిత్రంలో ఆయన తండ్రి పాతలో సింగరేటి కార్బికుడిగా నటించాను. విజయీ అగ్రహీరోగా చెలామణి అవతున్నా అతనిలో కించిత్ అపంభావం కూడా కనిపించదు. ప్రతి ఒక్కరితో సౌమ్యంగా ఉంటారు. పెద్దలను ఎంతగానో గౌరవి స్తాడు. ఆయనతో కలిసి నటిస్తున్నప్పుడు ఎప్పటి నుంచో తెలిసిన వ్యక్తితో యాక్ట్ చేస్తున్నట్లు అనిపించింది. ప్రస్తుతం శేఖర్ కమ్ముల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ‘లవ్ స్టోర్’ చిత్రంలో కథానాయిక సాయిపల్లి తండ్రి పాతలో నటిస్తున్నాను. ఆ సినిమా హీరో నాగచైతన్య వ్యక్తిత్వం నాకెంతో నచ్చింది. గొప్ప సిని నేపథ్యమన్న కుటుంబం నుంచి వచ్చినా అందరితో వినప్పంగా మసలుకునే ఆయన గుణం బాగా నచ్చింది.

చాలెంజింగ్రోల్స్ చేయాలి

భవిష్యత్తులో మరిన్ని చాలెంజింగ్ రోల్స్ చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా. ఒక పాత నటుణ్ణే సహాలు చేసినప్పుడే మనలోని ప్రతిభాపాటువాలు బయటకు వస్తుయి. అలాంటి మంచి పాతల కోసం ఎదురుచూస్తున్నా. తెలుగు సినీ రంగంలో అద్భుతమైన క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టులు ఉన్నారు. వారి సరసన నా పేరు కూడా నిలిచిపోవాలని ఉంది. సినిమాతో పాటు కొన్ని వెబ్సిరీస్ లలో ఆఫర్లోస్తున్నాయి. ఈ మధ్య ‘అనపార్ట్’ అనే సిరీస్లో నటించాను. స్వాతంత్య పూర్వపు కథాం శమిది. చరిత్రలో మరుగున పడిన గాఢల్ని ఆవిష్కరిస్తున్న ఈ సిరీస్ సాగుతుంది. ఇందులో నేను జైలర్ పాతను పోషించాను. మరికొన్ని వెబ్సిరీస్ లో నటించాను. నేను నటించిన ప్రయత్నం ‘జీవో 111’, ‘రాజు యాదవ్’ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నా. మరో ఆరు సినిమాల పరకు చర్చల దశలో ఉన్నాయి. ■

... కళాధరీ రావు

అవ్వపెట్టదు.. అడక్క తిన్నయ్యదు!

‘అవ్వపెట్టదు.. అడక్క తిన్నయ్యదు’ అనే సామెత ఊకలో బాగా వాడుకలో ఉన్నది. కష్టాల్లో ఉన్నవారికి సాయం చేయాల్సింది పోయి.. ఆదుకోవడానికి ఎవరైనా ముందుకొస్తే.. వారిని కూడా అడ్డుకునే వ్యక్తులను ఉద్దేశించిన సామెత ఇది. స్వార్థపరుల స్వభావమే అంత. ఏదో ఒక సాకు చూపి.. ఎదుచేవారికి అందాల్సిన సాయాన్ని అడ్డుకుంటారు. ఇలాంటి సామెతే.. ‘కన్నతల్లికి బువ్వపెట్టలేనోడు.. పినతల్లికి పట్టుచీరె కొనిస్తునన్నడట’.. తొమ్మిది నెలలు మోసి, సాది, సవరించి.. పెడ్డోడ్డి చేసిన కన్నతల్లికి కడుపునిండా బువ్వపెట్టుకుండా.. పినతల్లికి పట్టుచీరె కొనిస్తానని హామీ ఇస్తే.. ఎవరు మాత్రం నమ్ముతారూ?



మన సామెత..

పలుకుబడులు

అర్థ వివరణ..

కొసరు ఏదీ?

... డప్ప రవి



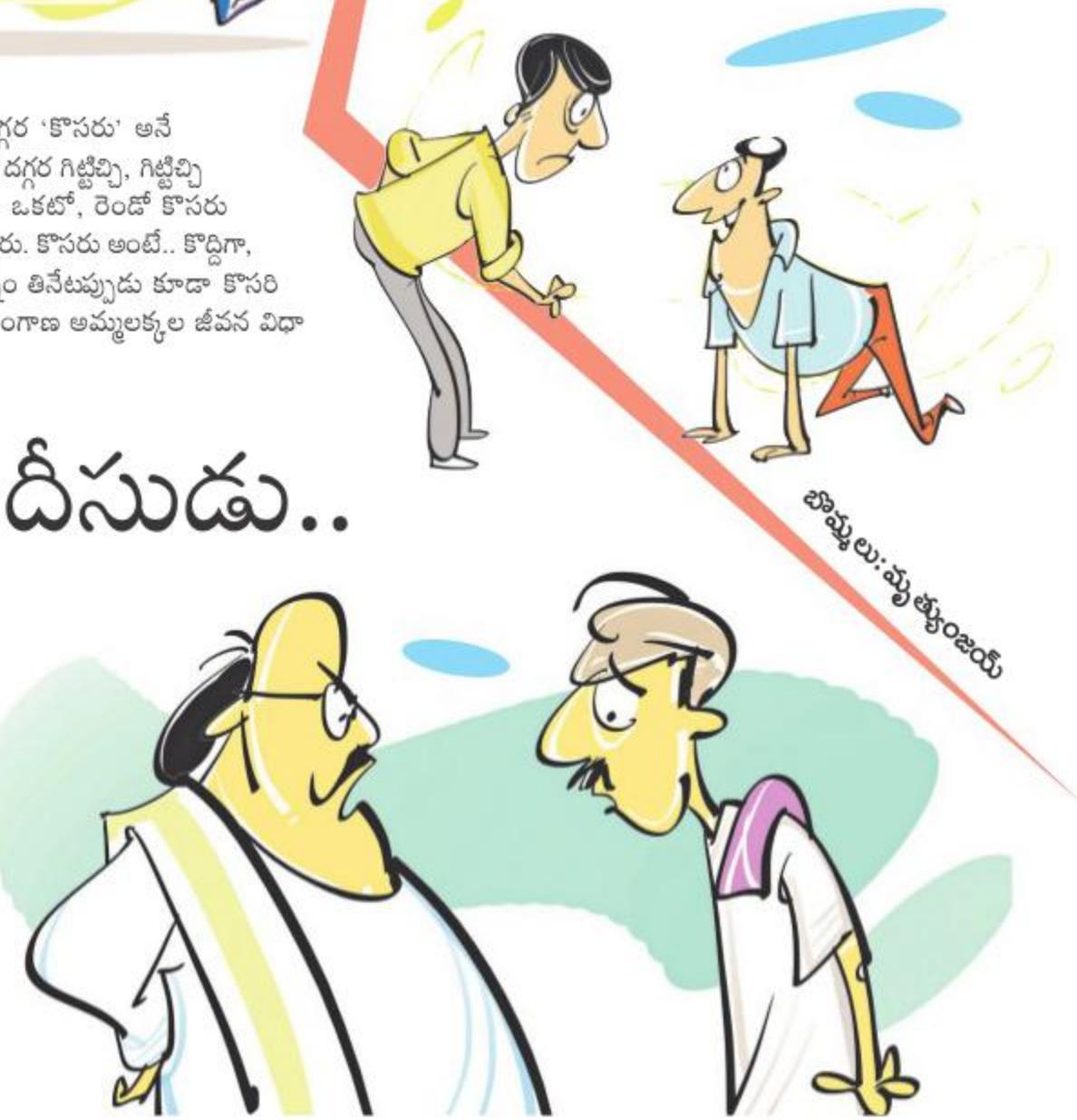
కూరగాయలు, వస్తువులు బేరమాడే దగ్గర ‘కొసరు’ అనే పదాన్ని బాగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అమ్మువారి దగ్గర గిట్టిచ్చి, గిట్టిచ్చి ఏదో పావునేరు కూరగాయలు కొని.. చివరిగా ఒకటో, రెండో కొసరు వేయమంటారు. కొసరు వేయకుండా కడలనివ్వరు. కొసరు అంటే.. కొద్దిగా, చివరిగా ఉండేది అనే అర్థాలు ఉన్నాయి. అన్నం తినేటప్పుడు కూడా కొసరి కొసరి వడ్డిస్తారు. అలా కొసరు అనే పదం తెలంగాణ అమ్మలక్కల జీవన విధానంలో భాగమిపోయింది.

‘నమ్మ నానబోస్తే పుచ్చి బుడాలైనవట’

నమ్మకూడని వ్యక్తులను నమ్మే అమాయకులను చెచ్చరించే సామెత ఇది. ‘రేయ్.. అడ్డెనమ్ముకుంటే పుచ్చి బుడాలైపోతవ్ బిడ్డా’ అంటారు పెద్దలు. ‘ఏ.. నీకెందుకు.. నేనున్నాగా.. నాకు వదిలేయ్.. అంతా చూసుకుంటా..’ అంటూ హామీ ఇచ్చి.. తీరా పనిని ప్రారంభించిన తర్వాత గాయబైపోతుంటారు కొందరు. అలా, తెలివిగా పంచించే వారికి ఈ సామెతను అంకితం చేశారు మన జానపదులు.

నత్తెల్లా తప్పదినుడు..

‘నత్తెల్లా తప్పదినుడు’ అంటే.. ఏదైనా పని మొదలు పెట్టినప్పుడు అందరితోపాటు ముందుంటారు. తీరా పని మొదలు పెట్టిటప్పటికి మద్దలోనే ఆగిపోతారు. వాడుక భాషలో చెప్పాలంటే.. జంప్ జిలానీలు. ఇలాంటి మన ప్రత్యుం ఉన్నవారితో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇలాంటి పదబంధమే ‘ముందు ఉరికించి.. కొంకులు తెగ్గాడతారు’ అన్నది కూడా. ఇందులో కొంకులు అంటే కాట్ల అని అర్థం.



బెబీ బంహ్ను..

ప్రైవైస్ ఫ్యాషన్

చేటు చేసుకుంటున్నా పట్టించుకోదు. తినే తింటి నుంచి వేసుకునే

దుస్తుల వరకు.. పాట్లలోని పాపాయి గురించే అలోచిస్తుంది. నెలలు నిండు తున్న కొఢ్హీ దుస్తులు బగుతు కాకుండా జాగ్రత్త పడుతుంది. కడుపులో ఉన్న బిడ్డ సాకర్యార్థం వదులుగా ఉన్న దుస్తులను ధలిస్తుంది. వీటికే కాస్త ఫ్యాషన్ జోడిస్తూ బెబీబంహ్నుతో ట్రైండీ లుక్సున్నారు సెలబ్రిటీలు. స్టాయిల్ కు స్టాయిల్, కంఫర్ట్ కు కంఫర్ట్.. అనిపించే మెటల్స్ ఫ్యాషన్్స్ గురించి మీరూ చూడండి.



చీరతోనే
అసలైన
అందం



బతుకమ్మ

జాకెట్సో మెలిసిన బెబీ

గర్భం ధరించినప్పుడు.. వదు లు దుస్తుల్చి అందరూ సాకర్య వంతంగా భావించరు. అప్పటి వరకూ వెస్ట్స్ అవుట్టిఫిట్స్ ధరించి ఉన్నపుకంగా వదులు దుస్తులు వేసుకోవడం కష్టమే. అందుకే మరీ వదులుగా కాకుండా, మరీ బిగుతూ తూగా లేకుండా ఉండే అవుట్టిఫిట్సో అదరగొట్టేస్తున్నది బాలీ పుడ్ బెబో కరీనా కప్పార్. రెండో సారి తల్లికాబోతున్న కరీనా ప్యాంట్, పర్ట్, దానిషై మ్యాచింగ్ కలర్ ట్రైంబెండ్ జాకెట్సో మెరిసిపోయింది. మెటర్టో అవుట్టిఫిట్కు సరి పోయే ట్రైండీ జ్యాయలరీ, హాయిర్స్ప్రైలీల్, లైట్ మేక్స్, స్టాప్లీ లిష్ ప్రోఫ్స్యూండ్ బ్యాగ్సో.. బెబీబంప్స్ తోనూ ఫ్యాషనబుల్గో కనుమిందు చేస్తున్నది.

క్ర్యాట్ డంగరీతో అనుష్ఠానికి

డంగరీ అంటే చిన్నపీల్లలు వేసుకునే డ్రెస్‌గానే చూస్తారు చాలా మంది. అయితే ఇప్పుడు చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా డంగరీలు ధరిస్తున్నారు. తాజాగా డంగరీ వేసుకుని ప్రత్యేకంగా దర్శనం ఇచ్చింది అనుష్ఠానికి. బెబీ బంహ్నుని కూడా ఫ్యాషన్ లుక్సో భాగం చేయవచ్చని నిరూపించింది తను. జీస్సీలు, బిగుతు ప్యాంట్లుతో పోల్చుకుంటే డంగరీలు ఎంతో సాకర్యంగా ఉంటాయి. సెల్ విషయంలో తిరుగే లేదు.



ప్రైల్ తో కంఫర్ట్ అంటున్న అనిత

చీరెలైనా.. టూప్స్ అయినా ప్రతి దాంట్లో ప్రైల్ దే హవా. ప్రైల్ వేసుకుంటే అటు స్టాయిల్ ఇటు కంఫర్ట్.. ఏదీ మిన్ కావాల్సిన పనిలేదని నిరూపిస్తున్నది అనితా హస్కానందాని. బెబీబంప్స్ తో ఉన్న ఫ్యాషన్ బుల్ అవుట్టిఫిట్స్కి దూరం కావాల్సిన పన్నెదని అంటున్నది. ప్రైల్ స్టాయిల్ సమయంలో వదులుగా ఉండే దుస్తులు సాకర్యమంతంగా ఉంటాయని భావించేవా రికి ప్రైల్ ఒక చక్కని చాయస్. ఏమంటారు కాబోయే అమ్మలూ!



గర్భంలో చుద్దీదార్లు, శైటీలను సాకర్యమంతమైన దుస్తులుగా భావిస్తారు చాలా మంది. అయితే పండుగల సమయంలో ట్రైడిప్పనల్ లుక్సో కనిపించడానికి చీరెలు కట్టుకోవాలని ఆరాటపడేవారూ లేకపోలేదు. అలాంటీ వారు నిరబ్యంతరంగా చీరి కట్టుకోవచ్చని నిరూపించింది బాలీపుడ్ భామ అమృతారావు. దసరా సందర్భంగా ‘నవరాత్రి.. తోమ్మిది నెలలు’ అనే క్రూఫ్స్ తో చీరెకట్టుకుని తీయించుకున్న ఓ ప్లాట్ వీడియోను సోపల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది అమృత. అయితే బెబీబంప్స్ తో హాపీ చీరలు కాకుండా లైట్ వెయిట్ చీరెలు కట్టుకోవచ్చు. ట్రైడిప్పనల్గా మెరిసిపోతూనే సంప్రదాయబద్ధంగానూ మెహీంచవచ్చు.

ఇది కదా సంతోషం!

...

దొండపాటి కృష్ణ, 9052326864

పె

ండ్రి! పేరుకి రెండే ఆక్షరాలు! కాబట్టే అది రెండు మనసుల్ని ఒకటిగా ముడి పెట్టే వారధి అయ్యింది. సృష్టి కల్పనకు ప్రతిరూపాలు అవ్యమని వధూ వరులను దీవించింది.

ఆ పెండ్లి మండపం మీద పనులన్నీ చకచక జరిగిపోతున్నాయి. జీలకర్త, బెల్లం కార్యక్రమం పూర్తయ్యింది. తాళికట్టు శుభవేళరావడంతో భజంత్రీలు... భజంత్రీలు... అంటూ పురోహితుడు కేక వేశాడు.

ఆ వాద్యాలు మన సంప్రదాయాన్ని త్రవ్యంగా ప్రకృతికి గుర్తుచేశాయి. ప్రకృతి కూడా వంత పాడుతున్నట్లు స్ఫురించసాగింది.

‘అయ్యా! నూతన వధూవరులను ఆక్షింతలతో ఆశీర్వదించండి...’ తన పనిని పూర్తి చేసుకున్న పురోహితుడు పక్కకు జరిగాడు.

‘ఇక నువ్వు కూడా మా బ్యాచ్చో కలిసిపోయావే...’

‘ఇక ఇప్పుడు తెలుస్తుంది జీవితం అంటో...’

‘వంట పనులు నేర్చుకునే సమయం వచ్చిందిరోయ్...’ లాంచి చలోక్కులు అక్కడ వినిపించడంతో నవ్వోచ్చింది.

‘తాతయ్యా! ముందు నువ్వు రా...’ అంటూ నా మనవడైన పెండ్లి కొడుకు యశ్శంతో పిలిచాడు.

వాడికి నేనంటే ఎనలేని ప్రేమ, అభిమానం, ఆత్మీయత! నా మాటను కాదనలేక పాతికేండ్లకే పెండ్లికి ఒప్పుకున్నాడు. కుర్చీలోంచి లేచి, ఉత్తరియాన్ని భుజానికి వేసుకుని, పంచ సరిచేసుకుని, మండపం ఎక్కు, ‘నిండు నూరేండ్లు చల్లగా ఉండండి...’ అంటూ మనసారా దీవించాను.

సహజంగా పెండ్లి సందర్భాల్లో అమ్మాయి మెట్టినింటికి వెళ్తుందని ఆమె తరపువారు కంట తడి పెట్టుకుంటారు. అదేంటో విచిత్రంగా నాకళ్లు వర్షించాయి. ‘వాడి పెండ్లి కళ్యారా చూసి నందుకా? నా ఆశను నెరవేర్చే పనిలో ముందుగు వేయించినందుకా?’ ఏమో... నాకే అంతు చిక్కడం లేదు. మరలా ఆలోచనలో పడిపోయాను. ఈ వయసులో నేను చేయగలిగిన అతి సులువైన పని ఆలోచించడమే!

‘తాతయ్యా! పెండ్లి... పెండ్లి... అని సతాయించావుగా... ఇప్పుడిక సంతోషమేనా? నీ కోరికలన్నీ తీరినట్టేనా? అంటూ నా ఆలోచనకు అడ్డు తగిలాడు యశ్శంతో.

పదార్థాలను కొలతల్లో చెప్పినట్లు కోరికలను కూడా కొలతల్లో చెప్పడం సాధ్యమవుతుందా?

అనులు మనిషి కోరికలకు అంతుంటుందా?

‘ఏమిటో వాడి పిచ్చి ప్రశ్న...’ అనిపించింది.

‘అప్పుడేనా... సంవత్సరం తిరక్కుండానే నీ పిల్లల్ని ఎత్తుకోవాలి... వాళ్లతో ఆడుకోవాలి. అబ్బో... చాలా ఉన్నాయిలేరా...’ అంటూ నవ్వేసి, మండపం దిగే పనిలో పడ్డాను.

‘నా పెండ్లి చూశావే... ఇంతకన్నా సంతోషం ఉంటుందా తాతయ్యా?’ అన్న వాడి మాట నా ఆలోచనలనే అగ్గికి ఆయువు తోడైనంత పాటింది.

పట్టించుకోకూడదు అనుకున్నాను కాని, అది నా మనులో నాటుకు పోయిన సంగతిని కనిపెట్టలేకపోయాను. వైభవంగా తలంబ్రాల కార్య

క్రమం ప్రారంభమైంది. కాని, నాకక్కడ ఉండుచ్చి కాలేదు.

‘ఇంతకన్నా సంతోషం ఉంటుందా?’ అని

శివారం కథ



యశ్వంత్ అన్న మాట నా హృదయంతరాలా లను తాకింది. ప్రశ్న అనే రాయితో ఆలోచనల తేనె తుట్టిను కదిపినట్లయ్యంది. ఆ ప్రశ్న నా మస్తిష్కంలో మెడలగానే ఇంటికి పయనమయ్యాను. నా గదిలోకాచింపుకున్నాను. ఇప్పుడు కాదు, నా డబ్బె పదెండ్ల జీవితంలో ఎన్నోసార్లు ఆ ప్రశ్న వేసుకున్నాను. సరైన సమాధానం లభించలేదు. ఎంత ప్రశ్నించుకున్న ఉపయోగం లేకపోయింది.

* * *

ఎన్నిఎల్లేనీ ప్రథమ క్రైటిలో ఉత్తీర్ణత సాధించినప్పుడు, ఉద్యోగం సంపాదించినప్పుడు, సాంతింటి కల నెరవేర్చుకున్నప్పుడు 'నా జీవితంలో ఇవే సంతోషకరమైన క్షణాలు' అనుకున్నాను. అన్నీ మనం అనుకున్నట్టే జరిగితే అది జీవితమేలా అవుతుంది? ఎప్పటికప్పుడు జీవితం నన్ను ఆశ్చర్యపరు

స్తునే ఉంది.

నాకు తోడు అవసరమని భావించిన అమ్మానూ స్నాలు, ఇరవై ఏండ్ల ప్రాయంలో నాకన్నా తక్కువ చదువుకున్న లక్ష్మీకాంతంతో ముడి పెట్టేళారు. రెవెన్యూ డిపార్ట్మెంటలో కాంట్రాక్ట్ పద్ధతిలో ఉద్యోగం చేస్తున్న నాకు కొద్దిలోజుల్లోనే పర్మనెంట్ అయ్యంది. కాంతం అడుగు పెట్టడంతోనే అద్భుతం కలిసాచిందని అంతా తీర్మానించారు.

పెండ్లయిన సంపత్తురానికి రాఘువ రు లోకానికి పరిచయమయ్యాడు. వాడి తర్వాత శ్రావణి, పద్మిని పుట్టారు. అప్పుడు నేను పొందిన ఆనందం ఎన్నోన్ని జన్మలెత్తినా లభించదని, నా జీవితంలో అవే అత్యంత సంతోషం పొందిన క్షణాలని వాటిని మనసు భరిణలో పదిల పర్మకున్నాను.

పెండ్లయిన కొత్తలో, పిల్లల భవిష్యత్తు అవసరా

దేనికైనా కాస్తుంత ఓపిక ఉండాలి. కట్టాలిచ్చి కూతుళ్ళకు పెండ్లి చేయడమంటే అన్నం వండుకుని తిన్నంత సులభం కాదు. నువ్వు జోక్కం చేసుకోవడం మానేయు. వెళ్లి నీ వంట పని చూసుకో... నీకాచ్చింది అదొక్కటి...'. నాలోని ఆధిపత్యపు పాము బుసలు కొట్టింది.

'ఓపిక ఉండాలి' అనే మాట భూదేవంత సహానముండే స్త్రీమూర్తికి, పైగా ఓపికకు మారు పేరైన కాంతంకి చెప్పానంటే నేనెంత మూర్ఖుణి అయి ఉండాలి? ఆరోజేకాదు చాలాసార్లు ఆమెను అలాగే కళ్ళతో కనిసాను. మాటలతో మానసికంగా హింసించాను. నేనలా చిత్రపద చేసినా మానంగా సంసారం చేసుకుపోయింది. ఇంటికి గుట్టు, రోగానికి రట్టు ఉండాలన్నారు. కాంతం ఆ సామెతను తు.చ. తప్పకుండా పాటించింది.

పెద్ద కూతురు శ్రావణి పెండ్లికి కట్టుంగా మూడు లక్షలు వియ్యంకుల వారు అడిగితే, పేర్ మార్కెట్లలో పెట్టిన డబ్బులున్నాయని వెనకడుగు వేయకుండా ఒప్పేసుకున్నాను. తర్వాతి రోజు పేర్ విలువ పడిపోయి డబ్బులస్తే అపిరయ్యాయని తెలిసి పూన్చడిపోయాను. వియ్యంకుల వారికి విషయమేలా చెప్పాలో తెలీక సతమతమైపోయాను. నా ముందు రెండే దారులున్నాయి. కట్టు ఇవ్వలేక పెండ్లి క్యాన్సిల్ చేయడం ఒకటితే,

'పెట్టిన పెట్టుబడికి పదిరట్లు అదాయం రావాలంటే పీర్ మార్కెట్లలోనే పెట్టాలి! దేనికైనా కాస్తుంత ఓపిక ఉండాలి. కట్టాలిచ్చి కూతుళ్ళకు పెండ్లి చేయడమంటే అన్నం వండుకుని తిన్నంత సులభం కాదు. నువ్వు జోక్కం చేసుకోవడం మానేయు. వెళ్లి నీ వంట పని చూసుకో... నీకాచ్చింది అదొక్కటి...'. నాలోని ఆధిపత్యపు పాము బుసలు కొట్టింది.

లకు, పెండ్లిండ్ల కొరకని సేవింగ్ గ్రీచేద్దామని ఉన్న డబ్బునంతా పీర్ మార్కెట్లలో పెట్టాను. ఆ విషయం తెలిసిన కాంతం నన్ను వారించింది.

'ఏవండీ! పేర్ మార్కెట్లు రిస్కు అంట. మూళ్యచుపల్ ఫండ్స్ అయితే ఎటువంటి రిస్కు ఉండ దంట. ఉన్న డబ్బు మొత్తం పీర్ మార్కెట్లలో పెడితే, తర్వాతేదైనా జరగరానిది జరిగితే...' అంటూ నసిగింది.

'పుభం పలకరా పెండ్లి కొడకా అంటే పెళ్లి కూతురు ము... ఎక్కుడ చచ్చింది?' అన్నాడట వెనకటికెవడో

నీలాగే... నీ దిష్టే తగిలేలా ఉంది. ఇలాంటివాటి గురించి నీకేం తెలుసునని పెద్ద ఆరిందాలా సలహివ్వడానికి బయలుదేరావ్? ఆ... వాటిగురించి తనకెలా తెలుసో అడగక్కుండా మొగుడనే అధికారంతో, యజమానిననే పెత్తనంతో ఆమెపై కోప్పడ్డాను.

'పెట్టిన పెట్టుబడికి పదిరట్లు అదాయం రావాలంటే పీర్ మార్కెట్లలోనే పెట్టాలి.

అప్పు చేసి పెండ్లి చేయడం ఇంకొకటబే!

నా ముందు మూడో దారి కూడా ఉండని కాంతం చెప్పింది. ఆడపీలిలిద్దరి పేరుమీద చెరో నూటయాటై గజాల స్థలం కొన్న వేపర్లు తీసుకోచ్చి నా చేతిలో పెట్టింది.

'ఏవండీ! నన్ను క్షమించండి. నా కోసం మీరు అప్పుడుప్పుడు ఇచ్చిన డబ్బులు, సరుకుల కోసం ఇచ్చిన డబ్బుల్లో మిగిలిన చిల్లర డబ్బులు, మా అమ్మ వాళ్ళు ఇచ్చిన కానుకలు పెట్టి చెరో ముపై వేలకు రు ప్లాట్లు కొన్నానండి... డబ్బు రూపేణా కాకుండా ఇలా ప్లాట్లు రూపేణా కట్టుం ఇస్తామని వియ్యంకుల వారికి పోనే చేయండి... అని భయ పడుతూ చెప్పింది.

కాగితాల వంకా, ఆమెవంకా చూశాను. నాకు చెప్పుకుండా పెట్టుబడి పెట్టినందుకు నేనేం అంటా నోని బిక్కుమొహం వేసుకుని చూసున్నది. మొదటిసారి ఆమెలో కుటుంబ ఆర్థికమంత్రిని చూశాను. మా ఇంటి పరువు కాపాడిన నా కాంతాన్ని నేనేం అనగలను? నేనప్పుడు కోరలు తీసిన పామును! అప్పున్ని అడ్డు తొలగించుకోలేక, ఆమెను మొచ్చుకోలేక, సరేనంటూ తలూపి వియ్యంకుల వారికి పోనే చేయండి.

కూతుళ్ళ పెండ్లిక్కు విషయంలో కాంతం పాత్రే ఎక్కువ ఉండటంతో రాఘువ పెండ్లి విషయంలో



నా ప్రాభవాన్ని చూపించకోవాలనుకున్నాను. బయట సంబంధాల వల్ల కుటుంబ కలహాలు ఏర్పడతాయని కూతుక్క విషయంలో బుజువు కావడంతో అబ్బాయికి దూరపు బంధువుల అమ్మాయితో సంబంధం భాయం చేశాను.

'ఏవండీ! మన గురించి పిల్ల తల్లిదండ్రులకు పూర్తిగా తెలుసు. మన్నపై పెత్తనం చెలాయించే అవ కాశం ఉంది. ఆ రామారావుగారి కోడలి విషయంలో చూస్తునే ఉన్నాంగా... మనకున్నది ఒక్కడే నలుసు. బయట సంబంధమయితే ఉభయులకూ శ్రేయస్తరం...'. అని కాంతం హితవు పలికితే నా మట్టి బుర్రకు ఎక్కులేదు.

'ఏంటే... కూతుక్క విషయంలో నీ మాటే నెగిందని నన్ను చేతగాని వాడిలా చూస్తున్నావా? నిన్నేం అనడం లేదని నా మీదే పెత్తనం చేద్దామ నుకుంటున్నావా? నువ్వు చేపేగాని నాకు తేలీదా? తగుదునమ్మా అంటూ అన్ని విషయాల్లో దూరకు... అర్థమైందా?' మరలా పాములా బునులు కొట్టాను.

సుభాపిణి కోడలిగా తెచ్చుకుని నా పంతం నెరవేర్చుకున్నాను. తర్వాతి సంవత్సరానికి మన పడుయశ్శంతీ పుట్టాడు. వాడితో ఆడుకుంటుంటే సమయమే తెలిసేది కాదు. 'తాతయ్యా... తాతయ్యా...' అంటూ నా చుట్టూనే తిరిగేవాడు.

ఇంట్లో ఏదైనా నాకు సన్మింట్లు ఉండకపోతే శివ తాండవం చేసేస్తాను. అలాంటేది నా స్థానాన్ని కోడలు సుభాపిణి ఆక్రమించింది. అందరూ ఆ మెకు నచ్చినట్టీ ఉండాలి అనేది. చిన్నపిల్ల కదా తనే మారుతుందిలే అని, దూరపు బంధువుల అమ్మాయి కదా అని, కోరి కోరి తెచ్చి చేసుకున్న సంబంధం కదా అని నేనే వెనక్కి తగ్గేవాడిని. అదే నేను చేసిన పారపాటు. నన్ను మావయ్యలాగా గౌరవంగా చూడటం కాని, మాట్లాడటం కాని చేసేది కాదు. చనువు ఎక్కువైతే చులకన తప్పదని అనుభవమైంది.

సంవత్సరాలు గడుస్తున్నాయి. యశ్శంతీ స్కూల్కెష్టున్నాడు. తరాలు మారాయని తెలియజేయడానికి కాబోలు ఇంట్లో కుటుంబ కలహాలు మొదలయ్యాయి. 'ఇది' అని చెప్పడానికి లేదు. ప్రతి చిన్న విషయంలో కోడలికి మాతో అభిప్రాయ భేదమే! ఆఫీస్‌నుంచి ఇంటీకొచ్చిన భర్తతో మామీద చాడీలు చెప్పేది. రాఘువ కూడా భార్య మాటలు ఏని మమ్మల్ని నిలదీసేవాడు. కన్నకొడుకు ముందు దోషిలా నిలబడడానికి మనసొప్పక నేను పక్కకు తప్పకెళ్లిపో యేవాడిని. వాడి విషయంలో అదే నేను చేసిన తప్పు. మాదే తప్పని మమ్మల్ని నిందించేవాడు.

నా స్వభావానికి విరుద్ధంగా నేను నోరు మెద పకుండా మాటలు పడుతుంటే కాంతం తట్టుకోలే కపోయింది. రోజు కొడుకుని, కోడలిన్న గదిలోకి తీసుకెళ్లి మాట్లాడింది. ఆ రోజు కాంతం ఏం చెప్పిందో కాని కోడలి ప్రవర్తనలో మార్చిచ్చింది. మాకు విలువిచ్చి గౌరవంగా చూడటం మొదలె ట్టింది. దాంతో కొడుకు కూడా ప్రేమగా మసలుకో సాగాడు. ఏంటో... నేను లేకపోతే ఇవన్నీ తట్టుకుంటూ మీరెలా బతుకుతారో... అని ఎప్పుడూ అంటుండేది. ఇదే మాట మా అమ్మ నాన్నతో అంటుండగా విన్నాను. మరలా నా కాంతం నోటి

నుంచి విన్నాను. భర్తలు, భార్యలకు చిన్నపిల్లలతో సమానమని అప్పుడర్థమైంది. అందుకే వారు తల్లిలా కనిపెట్టుకుంటూ ఉంటారని తెలుసుకు న్నాను.

'నీరు ఎంత అమూల్యమైందో, బావి ఎండిపో యేవరకు మనకు తెలియదు' అని ధామన్ పుల్లర్ చెప్పిన మాటను కాంతం నాకు తోడుగా ఉన్నంత కాలం గ్రేహించలేకపోయాను.

పదెండ్ల క్రితం కాలగర్యంలో కలిసిపోయే రోజున, ఏవండీ... మిమ్మల్ని వదిలేసి వెళ్లిపోతు న్నాను. మీరు ఉన్నంతకాలం మీకు సేవ చేసుకునే భాగ్యాన్ని దూరం చేసుకుని వెళ్లిపోతున్నందుకు నన్ను క్రమించండి. అసలే మీది చిన్నపిల్లల మన స్తుత్యం. ప్రతి చిన్న విషయానికి మారాం చేస్తారు. ఆకలికి ఆగలేదు. నేను దగ్గరుండి చూసుకున్నట్లు మిమ్మల్ని వరు చూస్తారో, నేను లేకుండా ఎలా ఉంటారో ఆలోచిస్తున్టేనే బెంగగా ఉంది. నన్ను కసురుకున్నట్లు, చిన్నతనంగా చూసినట్లు మన పిల్లల్ని చూడకండి. కాలం మారుతున్నది కదా!

'భార్యాభర్తల మధ్య విషయాల్ని వేరే ఎవరికి బహిర్గతం చేయాలిన పని లేదు. మీ మధ్య దాపరికాలు ఉంచుకోకండి. అపణిన్ని అడ్డు తొలగించుకోండి. మీ లత్తామామల గౌరవానికి భంగం కలిగించకండి. ఎదుటివాల మనోభావాలను జబ్బంది పెట్టుకుండా, మీ మనోభావాలు దెబ్బ తినకుండా లౌక్యంగా సంసారాన్ని సాగించండి. అంటూ పెండ్లి కూతురికి కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు చెప్పాను.

వాళ్ల ఏదైనా మనసులో పెట్టుకుని మిమ్మల్ని సాధిస్తే...' అని కన్ను మూసింతపరకూ నా చేతుల్ని పట్టుకుని వెక్కివెక్కి పెండ్చిన సంగతి నేను మరిపోలేను.

నేను తనని సరిగ్గా పట్టించుకోకపోవడం మూలంగానే తన ఆరోగ్యం దెబ్బతింది. కానీ, ఆ విషయాన్ని ఏనాడు ఎత్తి చూపలేదు. నాకు తగ్గట్లే నా పిల్లలూ తనని పట్టించుకోలేదు. నాకే లోటూ రానీయకుండా చూసుకుంది. నా పనులను ఎవరీ చేయనిచేది కాదు. తనే సర్కోపచారాలు చేసింది. మేం అందరం బాగుండాలని అహర్ని శలూ కష్టపడిన కాంతం విలువేంటో ఆ తర్వాతే తెలిసింది.

తన ఊహించినట్లే నాకు ఇప్పుడు తలనొప్పి వస్తే జండూబామ్ ఇచ్చేవాళ్లు ఉన్నారు. కానీ, తనలా దాన్ని నుండి బెప్పే రుద్ది మర్దన చేసేవాళ్లు లేదు. పొరం పోతే మంచినీళ్లు తాగమని చెప్పే వాళ్లు ఉన్నారు. కానీ, తనలా గ్లూసునిండా మంచి నీళ్లు తెచ్చి, నెత్తిపై చేతో కొడుతూ తాగించేవాళ్లు లేదు. డైనింగ్ బీబుల్ దగ్గర అన్నం తినేటప్పుడు

చేతులు వణికితే, స్థానుతో తినమని చెప్పేవాళ్లు ఉన్నారు. కానీ, తనలా ముద్ద కలిపి నోటిలో పెట్టే వాళ్లు లేదు. అదే తన లేని లోటని తెలిసేసరికి ఆలస్యమైపోయింది. ఆమె ఆలోచనలతో భోజనం చేయకపోయించుపు నిండిపోయింది. ఉదుయే ఏవంచే వాళ్లు ఉన్నారు. * * *

కండ్లజ్ దు తీసి, కాళ్లను తుడుచుకుని వాళ్ల పైపు చూశాను. 'తాతయ్యా! మీ ఆశీర్వాదం కావాలి...' అంటూ ఇద్దరూ నా కాళ్లకు మొక్కారు.

'శీఘ్రమేవ సంతాన ప్రాప్తిరస్తు...' అని దీమించి ఇద్దర్నీ పైకి లేపాను.

చూడరా! భార్య అంటే నీ అన్ని అవసరాలను తీర్చే ఆటబోమ్మ కాదు. భార్య లేని మగవాడి జీవితం అసంపూర్ణం. నీ భార్యతో గడిపిన క్షణలే నీ జీవితంలో అత్యంత అమూల్యమైన క్షణలు. వాటిని మిని చేసుకోవద్దు.

పెండ్లికి ముందు, పెండ్లి తర్వాత నువ్వుక్కే మా మధ్యనే ఉంటావు. కానీ, తన తన వాళ్లంద రిని వదిలిపెట్టి ఇక్కడికొచ్చి నీతో పయనిస్తూ, నీ పురోభివృద్ధికి పాటు పడుతుంది. నిన్ను ఉన్నతస్థాయిలో నిలబెచుతుంది. కాబట్టి ఆమెను చులకన గా చూడోద్దు. ఆమె నీలో సగమని గుర్తుంచుకో... సహాద్రుచారిణి మనతో ఉంటే జీవితం మూడు పూలు ఆరు కాయలుగా విరాజిల్లుతుంది. అన్నో న్యంగా ఉండండి. త్వరగా పీల్లల్ని కనండి. అంటూ వాడికి కొన్ని జాగ్రత్తలు చెప్పాను.

మనవరాలి పైపు చూస్తూ, 'చూడమా! ఉత్త మురాలైన భార్య, మంచి ఆరోగ్యం, పీటికి మించిన సంపద మాసపుడికి లేదమ్మ... కోకిలికి తన స్వరమే అందంలాగా ఆడవాళ్లకి గృహ నిర్వహణ అందమమ్మా... ఇంటికొచ్చిన మహాలక్ష్మీ పల్ల మగవాడికి కలగవలసింది విజయం మాత్రమే! నీ విజయమే నీ భ

తారలు దిగివచ్చిన వేళ..



వినూత్ముమైన ఆలోచనలను వ్యాపార అవకాశాలుగా మార్కులోగలిగే కాలమిది. అందుకు 'సెలబ్రిటీ సందేశాలు' ఓ మంచి ఉదాహరణ! అప్పుల కోసం నచ్చిన పాట వినిపించమంటూ ఆకాశవాణిని అడిగిన రోజుల నుంచి 'నా పాటని నోట పలకాల చిలకా' అంటూ సెలబ్రిటీలతో ఓ నాలుగు మంచి మాటలు చెప్పించుకునే కాలానికి వచ్చేశాం!



పవన్ నిరాశలో ఉన్నాడు. తన ఆశల ప్రాపిక్ష కుప్పకూలిపోయింది. కొత్త కలలు కనేందుకు దైర్యం చాలడం లేదు. అలాంటి సమయంలో ఓ మిత్రుడి దగ్గర నుంచి ఓ వీడియో మేసేజ్ వచ్చింది. దాన్ని ఉపెన చేయగానే తన అభిమాన రచయిత చేతన భగత్ కనిపించాడు. 'పవన్! నేను కూడా ఇలాంటి కష్టాలైన్స్ దాటి వచ్చాను. ఉర్మకో. ముందుకు సాగేందుకు ఉపిక తెచ్చుకో అంటూ ఓ సందేశాన్ని వినిపించాడు.

రఘుకు ప్రీయమణి డాన్స్ అంటే ప్రాణం. తన పుట్టినరోజు నాడు హాలాత్తుగా ప్రీయమణి వాట్చా ఏలో ప్రత్యక్షమై... 'పోపీ బర్క్స్ డియర్ రమ్య!' అంటూ పలకరించేసరికి సంతోషంతో తట్టిబ్బుపోయింది. సందర్భం ఎద్దొనా, బడ్జెట్ ఎంతైనా... మన అప్పులకు ఇష్టమైన సెలబ్రిటీలతో సందేశం ఇప్పం చడమే నేటి శుభాకాంక్షల ట్రైండ్.

ఎలా కావాలంటే అలా..

ఓ నాలుగేండ్ల క్రితం కేమియో అనే అమెరికన్ కంపనీ అనెలైన్ శుభాకాంక్షల శక్కాన్ని మొదలుపెట్టింది. దాన్ని అందిపుచ్చుకోవడంలో మనవాళ్లు అలస్యం చేయలేదు. గోనట్టు, అన్నలు, సెలబ్రైట్, విష్.. లాంటి ఎన్నో సంస్థలు ఇప్పుడు మనం కోరిన వ్యక్తికి కావాల్సిన సందేశాన్ని అందిస్తూ న్నాయి. పుట్టిన రోజులు, వివాహా వార్షికోత్సవాలు, విజయేత్తవాలు... లాంటి సందర్భాలే కాకుండా, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారికి, నిరాశలో కుంగిపోతున్నవారికి సందర్భానికి తగిన సందేశాన్ని అందిచేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. లైవ్ వీడియోల దగ్గర నుంచీ ఆడియో సందేశాల వరకూ రకరకాల ఫార్మాట్లను ఎంచుకున్నాయి. సహజంగానే సెలబ్రిటీని బట్టి రుసుము కూడా

పెరుగుతూ ఉంటుంది. మహిమ చౌదరిలాంటి తారలు పాతిక వేలు తీసుకుంటే, ఆశ్చర్య విద్యార్థి వంటి వారు నాలుగువేలు చార్ట్ చేస్తారు. బడ్జెట్లో కావాలంటి.. సెలబ్రిటీల 'లాంటి' వ్యక్తులైనా ఫర్మాలేదనుకుంటే.. అమితాబ్ నుంచి డోనాల్డ్ ట్రిప్పె వరకు 'డమ్మీ'లు సిద్ధంగా ఉంటారు.

ప్రాంతీయం కూడా

బాలీవుడ్లో బాద్వాలు రాజ్యమేలుతున్నా... సానిక నటులకు ఉండే క్రీజే వేరు. అందుకని 'ద విష్' లాంటి సంస్థలు ప్రాంతీయ భాషల సెలబ్రైటీలను కూడా రంగంలోకి దించాయి. తెలుగులో

సమాజ సేవగానూ..

కొంతమంది సెలబ్రిటీలు ఈ పద్ధతిని సమాజసేవ కోసం వినియోగించడం విశేషం. అందుకు గాయని చిన్నయి శ్రీపాద సాక్షం. కొవిడ్ సందర్భంగా చిన్నయి ఓ వినూత్ముమైన సేవకు సిద్ధమ య్యారు. ఎవరైనా తమ ఆప్సల పేరిట పాట పాడమనో, శుభాకాంక్షలు చెప్పు మనో అడిగినప్పుడు... కొవిడ్ వల్ల నష్టపోయిన వారి బాయిక్ అకొంట వివరాలు పంచేవారు. ఆ అకొంటుకు చిన్నయి సూచించిన మొత్తాన్ని జమ చేస్తూ, ప్రైవేట్ పంపగానే శుభాకాంక్షలు రికార్డు చేసి పంచేవారు. ఇలా మూడువేలకు పైగా పాటలు పాడి కోటి రూపాయలకు పైగా వసూలు చేశారు. వాటితో వేల కుటుంబాలు లాభపడ్డాయి.

పాయల్ రాజ్యపుత్, పునర్వి, నిధి అగర్వాల్ లాంటి నటీమణులు... శ్రీమయి, బీగోన్ కాశల్ లాంటి బుల్లితెర సెలబ్రిటీలు తీపికబుర్లు చెప్పేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారు. తెరలమీద తశుక్కుమనే తారలు, మన ఫోన్సో కనిపించడం ఆరుదైన సందర్భమే. ఇది సెలబ్రిటీలకు కూడా మంచి వేదిక. ఓ నిమిషం సేపు మాట్లాడినందుకు వేల రూపాయలు ఎలాగూ దక్కుతాయి, ప్రో 'అభిమానుల వేడుకలలో' భాగస్వాములం అయ్యామనే తృప్తి చాలా సంతోషాన్నిస్తుంది' అంటారు గాయకుడు శంకర్ మహాదేవన్. కాకపోతే ఒకసారి బుక్ చేసు కున్నాక రద్దు చేయడం కుదరకపోవచ్చు. మార్పులూ చేర్చులూ చేయడానికి చాలా వెబ్జెస్టులు ఒప్పుకోవచ్చు. వాటిని సామాజిక మాధ్యమాలలో పేర్ చేసుకునేందుకు కూడా అడ్డు చెప్పవచ్చు. ఆ తర్వాత మీ ఇష్టం.



వాస్తు



మా భూమిలో వాయవ్యం లోతుగా ఉంది. దానిని ఎలా వాడుకోవాలి? అందులో ఇల్లు కట్టిచ్చా?

-రథిందరీపు, చంహారు

సాధారణంగా, భూమి సమతలంగా ఉన్న స్థలాలు లభించవు. ఎత్తుపుల్లాలు ఉండటం సహజం. అయితే, మనకు అనుకూలంగా మార్పుకోవాలి. భూమి రూపం ప్రధానమే. అయితే దానిని మార్పుకునే అవకాశం ఉండా, లేదా అనేది నిర్ణయించుకోవాలి. మీ స్థలంలో వాయవ్యం లోతు అన్నారు. ఆక్రూడ బావి ఉంటే ప్రమాదం. పెంట కోసం తవ్విన గుంత ఉంటే, దానిని పుద్దిచేసి నింపండి. బావి కనుక ఉంటే.. ఆ భాగాన్ని పదిలి, ఆ మూల పదిలినా మిగతా స్థలంలో ఇల్లు కట్టడం మంచిదికాదు. బావి ప్రభావం అలాగే ఉంటుంది. పాడుపడిన, నీళ్ళ లేని బావి అయితే మూయండి. సాధారణ పల్లం అనుకున్న ప్పుడు.. ఆక్రూడ ఇల్లు నిర్మించుకోవచ్చు. స్థల పుద్ది విషయంలో అజాగ్రత్త పని కిరాదు. సమతులం చేసుకొన్నాకే నిర్మాణం ప్రారంభించండి.

ఇంటిచీములను సలిసంబ్ధాలో వేయాలా? బేసిసంబ్ధాలోనా?

-కేశవాచారి, అలకాపురి

ఇంజినీర్లు పైకప్పు బరువును ఇంటి గోడలపై కాకుండా.. పిల్లర్స్ మీద సమానంగా పడేలా డీజైన్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంటి వెడల్పు - పొడవును బట్టి, పడకగదుల వెడల్పును బట్టి ఆయా చోటు పెద్దవైన పిల్లర్స్ స్టాచ్ బీములు అవసరమాతాయి. ఎన్ని ఉన్నా మనకు సంబంధం లేదు. ఇంటి పటిష్టత కోసం, గట్టితనం కోసం ఆవస్త్రీ అవసరం. ఒక ప్పుడు, పెంకులతో కప్పులు వేసేటప్పుడు అడ్డ దూలాలు లెక్క పెట్టేవారు. అవి గర్వగోడల మీదనే ఉండాలి, వసారా (వరండా)లోనికి వెళ్లవద్దు అని చెప్పేవారు. ఇప్పుడున్న నిర్మాణ విధానంలో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా, లోడును గణించి స్లాబులు వేస్తున్నారు. బీములను లెక్కించకండి. ఇంటికి మాత్రం వాస్తును పాటించండి చాలు.



మీ ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా

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

సుదాల సుధాకర్ తేజ
suddalavasthu@gmail.com
Cell: 7993467678



స్థలం తప్పనిసలగా చతురస్రంగా ఉండాలా? ఇల్లు మాత్రం చతురస్రంగా కడితే సలపోదా?

-వట్టినాగుల అరవింద, తెల్లపూర్

మంచి ప్రశ్న. భూమి తన రూపాన్ని మనకు చూపించి, దానిలోని తత్త్వాన్ని మనకు ఎరుక పరుస్తూ ఉంటుంది. మట్టి తన మనసులోని మాటను మనకు మౌనంగా తెలుపుతుంది. దానిలో రూపం ముఖ్యం. మీరు కట్టే ఇంటి స్థలం ఏ ఆకారంలో ఉండే తెలియదు. అది త్రిభుజాకారమైతే, దానిలో ఇల్లు కట్టాలనుకోవడం మానుకోండి. అలాగే 'చాట' ఆకారంలో ఉంటే, దాని రెండు భూజాలు సవరించి అందులో ఇల్లు కట్టుకోవచ్చు. రోడ్డులోకి వెళ్లడానికి అనుకూలంగా ఉండి, స్థలం సవరించాక దిశ సరిగ్గా ఉంటే అందులో ఇల్లు కట్టుకోవచ్చు. ఆ రోడ్డు సవరించిన స్థలానికి ..దక్కిం రోడ్డు పచ్చినా, పడమర రోడ్డు పచ్చినా ఫర వాలేదు. కానీ వికృత ఆకారం గల స్థలంలో గృహ నిర్మాణం మంచిది కాదు. కేవలం ఇల్లు చతురస్రం చేసుకొని స్థలం రూపాన్ని, దాని పక్తతను విస్తరించడం అనేది 'మురికి కంచం'లో చక్కని భోజనం చేయడం లాంటిది.

ఇల్లు బాగుండి, స్థలం సవరించకుండా ఉండకూడదు. నైరుతి పెరిగిన స్థలానికి అదే విధంగా కాంపొండు కట్టి అందులో చతురస్రంగా ఇల్లు కట్టి గొప్పగా ఉంటామని అనుకోవడం భద్రమే అవుతుంది. 'స్థానం విలువ' అనేది దాని ఆకారాన్ని బట్టి మారుతుంది. విమానానికి వాడే యంత్ర వ్యవస్థను బస్సుకు బిగిస్తే అదిగాలిలో ఎగురలేదు. వాతావరణం అనే సముద్రంలో ప్రయాణించాలి అంటే, అది 'చేప ఆకారం'లో ఉండాల్సిందే. మీ గృహంతోపాటు పక్తంగా ఉన్న మీ ఇంటి స్థలాన్ని సరిచేయండి. అప్పుడే మీ జీవితం విజయం అనే పట్టాలమీద చక్కగా సాగుతుంది. మనల్నిబట్టి శాస్త్రం కాదు, శాస్త్రాన్నిబట్టి మనం.

పూర్తివదాలు

B.B.A : Bachelor of Business Administration

B.Sc. : Bachelor of Science
B.A : Bachelor of Arts



ఆరేండ్‌డంట్.. ఆడిపాడే వయసు ! కానీ
 ఆ చిన్నారి ప్రతిభ మాత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా
 గుర్తింపును సాధించింది. అంత చిన్న వయసు
 లోనే కంప్యూటర్ కీబోర్డుపై ఆంగ్ల అక్షరాలను ఎ
 నుంచి జెడ్ వరకు, జెడ్ నుంచి ఎ వరకు అతి
 తక్కువ టైమ్స్ లో బైప్ చేసి 'ఇండియా బుక్ ఆఫ్



ଓର୍ବିଂଡକେ ଅଧିକାରୀ

రికార్డ్స్ లో చోటు దక్కించుకుంది. ఏడునెలల
కాలంలోనే అంతర్జాతీయ, జాతీయ, రాష్ట్ర
సాయిలో 16 అవార్డులు పొంది 'బోరా' అనిపిం
చుకుంటున్నది వినూత్తు.

ఆండ్ర తరగతిలోనే గిన్సున్ రికార్డు సాధించిన వినూత్వది ఉయ్యారు. వినూత్వ తండ్రి రామ్ ప్రసాద్ వ్యాపారం చేస్తుంటారు. తల్లి నవ్వు ఓ పైవేట్ సూల్ఫ్ లో టీచర్. తల్లిదండ్రులు కంప్యూటర్ ప్రైవెట్ అఫీసు పనులు చేసుకుంటుంటే గమనించిన వినూత్వ.. తానూ ఏదో ఒకటి చేయాలనే నిర్ణయానికి వచ్చింది. కీబోర్డుపై అక్షరాలను గమని స్తుస్తు వినూత్వను చూసి తండ్రి టైప్ చేయడం నేర్చించాడు. అలా సరదాగా మొదలుపెట్టిన బైపింగ్ వినూత్వలోని ప్రతిభను బయటపెట్టింది.

న్నది వినూత్తు. ఆ పయసులో,
అంత వేగం అనితరసాధ్యం!

కండ్కకు గంతలతో..

గంతలు కట్టుకుని కీబో
 ర్ష్టలోని ఆల్యాబెట్స్‌ని ఎ
 నుంచి జెడ్ వరకు 3.36
 సెకన్లలో, జెడ్ నుంచి ఎ వరకు
 3.76 సెకన్లలో కంపోజ్ చేసి 'ఇం
 దియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్'లో చోటు దక్కించు
 కుంది. ఇప్పటి వరకు తెలుగు బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్
 నుంచి మూడు, ఇందియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ నుంచి
 మూడు అవార్డులు, వండర్ బుక్ ఆఫ్
 అవార్డ్స్ నుంచి రెండు, రాష్ట్రస్థాయిలో మరిన్ని



పెద్దల మాట

మనిషిని.. పెరికితనం
నిర్విర్యడిని చేస్తుంది.

ఆత్మవిశ్వాసం
విజయపథం వైపు
నడిపిస్తుంది.

- ಸ್ವಾಮಿ ವರ್ಕೆನಂದ



1. ఇంచీకి కావలా కాన్నుంది, కానీ కుక్క కాదు. ఏమిటది?
 2. తఱతలు లేని కోడి ఇల్లు ఎక్కుంది.
 3. తఱనదు, పొర్రాదు. బంధం వేస్తే పది చిందెల పాలి స్తుంది. ఏమిటది?
 4. ఇటునుంచి చూస్తే గుండు, తడికి పోయి చూస్తే పండు. పండుకు పస్సెండు ఒప్పులు. ఒప్పుకు ముప్పుయి గింజలు. ఏమిటవి?



ఏదు లాబం?



వంకాయ తినడానికి వంక ఎందుకు?
బెండకాయ తినడానికి బెంగ ఎందుకు?
బీరకాయ తినడానికి బీరాలెందుకు?
దొండకాయ తినడానికి దోబూచులెందుకు?
గుమ్మడి తినడానికి గొఱుగుడెందుకు?
అమ్మ చెప్పిన మాటలను వినవెందుకు?
కమ్మనేన కూరలను తినవెందుకు?

- రమ్మలైటీ, 7వ తరగతి

అవార్డులు సాధించింది వినూత్తు. గ్రాండ్ మాస్టర్
అవార్డుకు ఎంపికైన వినూత్తు.. 'గిన్స్ బుక్ ఆఫ్
రికార్డ్స్'లో వేటు దక్కించుకోవడమే ఇప్పుడు
తన లక్ష్యం అని చెప్పున్నది. ఆ
విజయమూ త్వరలోనే
వరిస్తుండేమో!

రాశి ఫలాలు

13-12-2020 నుంచి 19-12-2020 వరకు

మేషం



ఈ వారం మొదట్లో ఊహించని ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు కలిసివస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు యథా విధిగా కొనసాగించడం మంచిది. వ్యాపార విస్తరణను కొన్ని రోజుల వరకు వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది.

న్యాయ సమస్యలనుండి విముక్తులవుతారు. ఇంట్లో భార్యా పిల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. బంధుమిత్రులతో ఖర్చులు ఉంటాయి. ప్రయాణాలవల్ల ఖర్చులు ఉంటాయి. కొత్త పనులను ప్రారంభించే ముందు ఆలోచించడం మంచిది. వివాదాలకు దూరంగా ఉండటంతో కొన్ని పనులు పరిష్కార మపుతాయి. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. కానీ కొంత ఆలస్యం కావచ్చు. నలుగురిలో మంచివేరు పొందుతారు. ప్రారంభించిన పనులు జాగ్రత్తగా ఆలోచించి పూర్తి చేయడం అన్ని విధాలుగా మంచిది.

వృషభం



వారం ప్రారంభంలో, చివరిలో అనుకూలత, మధ్యలో అనవసరమైన ఖర్చులు ఉండవచ్చు. ప్రారంభించిన పనులు పూర్తవుతాయి. సహాయ సహకారాలు అందుతాయి. ఉన్నత విద్యా ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. అందరి సహాయం అందుతుంది. శుభకార్యాలు చేస్తారు. బంధువులు, అన్నదమ్ముల తేడ్డాప్పులు బాగా ఉంటుంది. వాహనాలవల్ల పనులు నెరవేరుతాయి. ఉన్నత తగాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. సంతోషంగా ఉంటారు. అనవసరమైన ప్రయాణాలను వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. నలుగురిలో మంచివేరు పొందుతారు. వస్తువుల కొనుగోలులో జాగ్రత్త అవసరం. ఇంటి వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఉద్యోగులకు తోటివారితో మనస్వరులున్నాపై అధికారుల ఆదరణ బాగానే ఉంటుంది.

మిథునం



వారం చివరిలో ఇబ్బందులు, అనవసరమైన ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలిస్తాయి. తాత్కాలిక లాభాలు ఉంటాయి. పట్టుదలతో పనులు చేస్తారు. సమస్యలను అధిగమిస్తారు. విద్యార్థులు టపికగా, శ్రద్ధతో పనులు చేయడం వల్ల అనుకూలమైన ఘలితాలు పొందుతారు. శుభకార్య ప్రయత్నాలలో నలుగురి సహాయ సహకారాలు అందుతాయి. అయినా, ఆటంకాలు ఉండవచ్చు. వ్యాపారం లాభసాటిగా ఉంటుంది. కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడటంతో ఖర్చులు పెరుగుతాయి. భార్యాపిల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఇంటి వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఆఫీసులో పనిభారం ఏర్పగచ్చు. రావలసిన డబ్బు ఆలస్యంగా అందుతుంది. పనులు పూర్తవడంలో ఆలస్యం కావచ్చు. రాజకీయ, ప్రభుత్వ పనులలో వ్యధా ఖర్చులు ఉంటాయి.

కర్కాష్టకం



వారం ప్రారంభంలో మామూలుగా ఉన్న క్రమేషీ అనుకూలిస్తుంది. పనులు నెరవేరుతాయి. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. ఆఫీసులో తోటి ఉద్యోగులు, అధికారుల ప్రశంసలను పొందుతారు. ప్రారంభించిన పనులు సకాలంలో పూర్తవుతాయి. పిల్లల చదువు, శుభకార్యాలకు అనుకూలమైన వారం. అందరి సహకారంతో చాలా పనులు నెరవేరే అవకాశం ఉంటుంది. ఇంటికి కావలసిన వస్తువులు కొంటారు. విద్యార్థులకు అనుకూలమైన వారం. కలిసి వస్తుంది. పై చదువుల ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. వ్యాపారంలో కొంత త్రమ ఉండవచ్చు. జాగ్రత్తగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. రావలసిన డబ్బు ఆలస్యంగా చేతికి అందుతుంది. కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం ఉంటుంది. అన్నదమ్ములు, బంధువులతో చిన్న పాటి మనస్వరులు ఉండవచ్చు. అయినా కార్య సాఫల్యత ఉంటుంది.

గుడి ఉమా మహేశ్వరశర్మ సిద్ధాంతి

ఎం.ఎస్.ఎ., నిర్మల పంచాంగకర్త
నల్లకుంట, ప్రాదురూపాద., ఫోన్: 040-27651530
ఇమెయిల్: nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



సింహం



వారం ప్రారంభంలో అనవసరమైన ఖర్చులు ముందుకు వస్తాయి. మిగతా రోజులు స్థిరంగా ఉంటాయి. నిత్య వ్యాపారం సంతృప్తిగా ఉంటుంది. న్యాయ సమస్యల నుండి విముక్తులవుతారు. న్యాయవాద, వైద్యవైష్ణవీలోని వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో భార్యాపిల్లలతో హయిగా ఉంటారు. సంగీత, సాహిత్య, ధార్మిక, సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. పనివారు అనుకూలంగా ఉంటారు. కష్టానికి తగిన ఘలితం ఉంటుంది. పెద్దల సహకారం లభిస్తుంది. ఉద్యోగంలో తోటివారితో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా పనులు పూర్తివేసి మంచివేరు పొందుతారు. పిల్లల చదువు, ఉద్యోగప్రయత్నాలలో కొంత జాప్యం ఉన్న కలిసివస్తుంది.

కన్య



వారం మధ్యలో ఆటంకాలు, ఖర్చులు ఉండవచ్చు. మిగతా రోజులు బాగా కలిసి వస్తాయి. ఇంట్లో అందరి సహకారం లభిస్తుంది. సంతృప్తిగా ఉంటారు. కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. సంగీత, సాహిత్య, సినిమా రంగాలలోని వారికి కొత్త అవకాశాలు వస్తాయి. ఆదాయం పెరుగుతుంది. సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. తల్లిదండ్రులు, పెద్దల సహకారం లభిస్తుంది. సమాజంలో మంచివేరు సంపాదిస్తారు. పిల్లల చదువులు, శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. ప్రారంభించిన పనులు పూర్తవుతాయి. కొంత ఆర్థిక సమస్య ఉన్న సంతృప్తిగా ఉంటారు. కొత్త పనులు ప్రారంభించడానికి, పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం ఉంటుంది. ఆఫీసులో తోటివారితో మనస్వర్దులు, అధికారుల ఆదరణ, ప్రశంసలు ఉంటాయి.

తుల



వారం ప్రారంభం, చివరిలో ఖర్చులు, మనస్వర్దులు ఉండవచ్చు. మధ్యలో కొంత అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఉద్యోగస్తులకు ఆఫీసులో అనుకూల వాతావరణం ఉంటుంది. జాగ్రత్తగా పనులు చేసుకోవడం అవసరం. బంధుమిత్రుల ప్రాక్తతో ఖర్చులు పెరుగుతాయి. వాహనాల వల్ల పనులు పూర్తవుతాయి. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. ఆర్గ్యంగా ఉంటారు. కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. తాత్కాలిక ఘలితాలను ఆశించి పనులు చేయడం అవసరం. నిత్య వ్యాపారం లాభసాటిగా ఉంటుంది. పనివారితో ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. పెద్దల సలహాలకు ప్రాధాన్యమిస్తారు. ప్రారంభించిన పనులలో ఆటంకాలు ఉండవచ్చు. శ్రమ అధికంగా ఉంటుంది. పట్టుదలతో ప్రయత్నాలు చేయాలి. ఆర్థిక సమస్యలను అధిగమించడానికి విశ్వాసంతో పనులు చేయడం అవసరం.

వృశ్చికం



ఈ వారం సామాన్యంగా ఉంటుంది. ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. ఆర్థిక సమస్యలు చాలావరకు తీరుతాయి. కావలసిన వస్తువులను కొంటారు. సంగీత, సాహిత్య, సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఆధ్యాత్మికతపై మనసును నిలుపుతారు. బంధువుల రాక్తతో ఖర్చులు పెరుగుతాయి. అన్నదమ్ములు, అత్యుద్యులతో మనస్వర్దులు ఉండవచ్చు. అనవసరమైన ప్రయాణాలు చేస్తారు. ఆఫీసులో తోటివారితో, పై అధికారులతో అభిప్రాయ భేదాల కారణంగా అసంతృప్తి ఉండవచ్చు. ఆహార నియమాలన

ధనుస్తు



ఈ వారం మొదటో అనుకోని ఖర్చులు ఎదురు వుతాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. పిల్లల చదువు, శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. సమాజంలో మంచివేరు సంపాదిస్తారు. అందరి సహకారం లభిస్తుంది. కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. ప్రయాణాలు కలిసి వస్తాయి. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. కార్యాచరణలో విజయం చేకూరుతుంది. భార్యాపిల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. కావలసిన వస్తువులను కొంటారు. సాహిత్య, సంగీత, సినిమా లభై ప్రథమ చూపుతారు. ఆధ్యాత్మికత, గురుభక్తి పెరుగుతాయి. నిత్య వ్యాపారం కలిసివస్తుంది. వృత్తి, ఉద్యోగం అనుకూలంగా ఉంటాయి. న్యాయవాద, వైద్య, ఉపాధ్యాయ వృత్తుల వారు సేవాభావంతో పనులు చేస్తారు. మంచివేరు సంపాదిస్తారు.

మకరం



వారం మధ్యలో వృధా ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. బంధుమిత్రుల రాకతో కార్య సాఫల్యత ఉంటుంది. చిన్ననాటి స్నేహితులను కలుసుకుంటారు. పెద్దల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. ప్రాధాన్యాన్నిబట్టి పనులు చేస్తారు. వ్యాపారం లాభసాటిగా ఉంటుంది. న్యాయ సమస్యలను అధిగమిస్తారు. కోర్టు కేసులలో విజయం సాధిస్తారు. పనులను సేవాభావంతో చేస్తారు. కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. విందులు, వినోదాలలో పొల్గింటారు. కొత్త పనులు ప్రారంభించడానికి పెద్ద మొత్తంలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి అంత అనుకూలమైన వారం కాదు, కనుక వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. పిల్లల చదువు, శుభకార్యాల విషయంలో అందరి సహకారం లభిస్తుంది.

కుంభం



ఈ వారం చివరిలో అనవసరమైన ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులు సంతృప్తిగా ఉంటారు. తోటి సిబ్బంది సహకారం లభిస్తుంది. ఔ అధికారులలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. పనిభారం ఉండవచ్చు. ప్రభుత్వ, రాజకీయ పనులలో కార్యాసాఫల్యత ఉంటుంది. కోర్టు పనులు అనుకూలిస్తాయి. అన్నదమ్ములవల్ల, వాహనాలతో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అనవసరమైన ఆలోచనలు, వృధా ప్రయాణాలు ఉంటాయి. భార్యాపిల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. కొత్త పనులు ప్రారంభించడానికి అంత అనుకూలమైన వారం కాదు. సామాన్యమైన పనులను పూర్తి చేయవచ్చు. పెద్దల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి.

మీనం



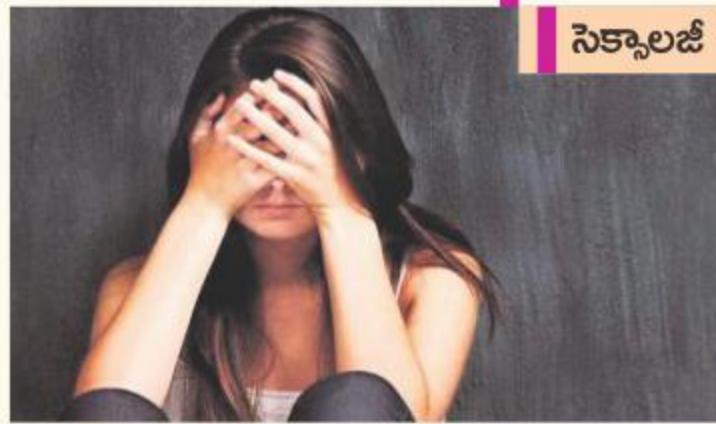
ఈ వారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ప్రయాణాలు కలిసివస్తాయి. మంచి ఆలోచనలు, ప్రణాళికలతో ముందుకు వెళతారు. నిత్య వ్యాపారం అనుకూలిస్తుంది. ఒప్పందాలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి. కోర్టు పనులలో విజయం చేకూరుతుంది. ఇంట్లో భార్యాపిల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. కావలసిన వస్తువులను కొంటారు. ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, సేవా కార్యక్రమాలలో పొల్గింటారు. సంతృప్తిగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. ప్రారంభించిన పనులు సకాలంలో పూర్తి వుతాయి. పిల్లల చదువులు, శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఘలిస్తాయి. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందుతుంది. కొత్త పనుల గురించి ఆలోచనాలు. ఆదాయం స్థిరంగా ఉంటుంది. పూర్వం కంటే అన్న విధాలుగా అనుకూలమైన వారం.

రక్తం ఎందుకు రాలేదు?

దాక్షరీ! నాకురెండు నెలలక్కితం పెంచుటింది. బీడ్యూగా ఉండటం వల్ల బాహుమాలాల్స్, జననాంగం దగ్గర చెపుటలు, ఘంగెస్ రాకుండా పీవ్ చేసుకుంటాను. తొలి మూడు రాత్రులూ ఏ భయం లేకుండా వ్యవహారించానంటూ అతను నన్ను అనుమానిస్తున్నాడు. 'కలయిక అంత సులువుగా ఎందుకు జిగింది, రక్తం ఎందుకు రాలేదు, కన్నె పార ఎందుకు లేదు?' అని మాటలతో హింసిస్తున్నాడు. అయిన్ని ఎలా మార్చడం?

- ఛియువతి, హైదరాబాద్

తొంబై తొమ్మిది శాతం మంది అమ్మాయిల్లో ఎగరడం, దుంకడం, ఆట లాడటం, బస్సులెక్కడం.. లాంటి చర్యల్లో ఉల్లిపారంత పలుచని ప్రామెన్ పొర తొలగిపోతుంది. ప్రామెన్ ఉండి, కలయికలో రక్తప్రాపం అఱుతేనే కన్య అనుకోవడం అనాగరికం, అస్త్రాలుం. ప్రామెన్ చాలా మందంగా ఉండి, కలయిక సాధ్యం కానప్పుడు రక్తప్రాపం అయ్యె ఆస్కారం ఉంది. అసలు, కన్నె పార అన్న పేరే స్ట్రీలను అవమానించేలా ఉంది. ఇక, లైంగిక శుభ్రత స్ట్రీ పురుషులు ఇద్దరికి అవసరమే. రుతు ప్రాపం సమయంలో మహిళలు మరింత శుభ్రంగా ఉండాలి. లేకపోతే జననాంగాల చుట్టూ ఘంగల్ ఇన్వెక్షన్ వస్తుంది. శాస్త్రీయ అవగాహనతో నువ్వు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అభినందనీయం. ఆ మాత్రం దానికి.. నువ్వేదో పెండ్లికి ముందే సెక్స్ సంబంధాల్లో ఉన్నావని ముద్ద వేయడం మూల్చుం. సెక్స్ హర్షిస్తున్నపల్ల తొలిరాత్రి పురుషుడిలానే, స్త్రీకూడా ఉద్దీ



సెక్షాలజీ

పనకు లోనవటం సహజం. దానివల్ల యోనిలో ద్రవాలు ప్రవించి, యోనిద్వారం పద్మలై కలయిక సులభంగా జరుగుతుంది. ఇది చాలా సిప్పల్ ధియరీ. ఆ సమయంలో భర్తకు కూడా లూల్చిపేష్ణ వల్ల కలయిక మరింత సాఫీగా సాగుతుంది. అనవసర సందేహాలు మాని.. శాస్త్రీయమైన లైంగిక విజ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడం అతనికి మంచిది. ఇంట రైట్ లేని కాలంలో లైంగిక అవగాహన ఇంతగా ఉండేది కాదు. ఇప్పుడు, అందరికి అందుబాటులోకి వచ్చింది. పురుషుల్లాగే, స్ట్రీలు కూడా పెండ్లికి ముందు దాంపత్య జీవితంలోని సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ఉపయోగించాలని విశ్వాసితాలు. అది తప్పు కాదు కూడా. శరీరం లోని ఇతర అవయవాల నిర్మాణం పనితీరు గురించీ, వాటి విధుల గురించీ ఏ బిడియమూ లేకుండా తెలుసుకున్నట్టే, లైంగిక అవయవాల గురించికూడా అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఇప్పటి యువత శృంగారం, దాంపత్యం, శారీరక శుభ్రత, ప్రత్యుత్సుత్తి హక్కులు, గర్భదారణ, ప్రసవం, పిల్లల పెంపకం వంటివాటి పట్ల.. సదవగాహనతో ఉంటున్నారు. నువ్వు దిగులుపడ్డాడ్ని. నీలో నువ్వే కుమిలిపోవడ్డు. నీ భర్తను మంచి సెక్స్ లజ్స్ వద్దకు తీసుకెళ్లి, సెక్సుల సైన్సుపట్ల అతడికి అవగాహన కలిగించు. లైంగిక విజ్ఞానం భర్తకు ఎంత అవసరమో, భార్యకూ అంతే అవసరం.

దాక్షరీ భారతి

సెక్స్ లజ్స్, సైకోఫెరిస్ట్, మెడిసిన్ హస్పిటల్, ఎలీస్ గర్, హైదరాబాద్, ఫోన్: 9849770409
ఈ మెయిల్: bharathid506@gmail.com

యమున తన అన్న స్నేహితురాళ్లతో బొమ్మలపెండ్లి ఆదుకుంటూ ఉండగా... నాన్నగారు ధుమధుమలాడుతూ వచ్చారు. పిల్లలిద్దరూ వణికిపోయారు. ఇంతలో నాయనమ్మ ఊరికి వెళ్తున్నామని తెలిసింది. రైలు బండి ప్రయాణం హలశారుగా సాగింది. ఊరికి చేరుకున్న తరువాత ఎన్నో మలుపులు. ఓ సంఘటనలో యమున ప్రవర్తన తల్లి మనసు నొప్పించింది.



అబలా జీవితము

(హరినారాయణ్ ఆప్ట్ రాసిన ‘పన్ లక్ష్మి కోన్ ఫెత్తె’ మరాతీ నవలకు తెలుగు అనువాదం)

...

పి.వి. నరసింహరావు

(గతవారం తరువాయి..)

ఔ

మె చెప్పినంత చేస్తుందని నా గట్టి నమ్మకం. పారకులారా! నిజంగా ఆ క్షణంలో ఆమె నాకు నాలుగు లెంపకా యలు తగిలించినా బాగుండేది. కాని నాతో మాట మానివేసే నిశ్చయం పల్ల అప్పుడేమీ అనిపించకున్న తదుపరి నాకపరిమితమైన బాధ కలిగింది.

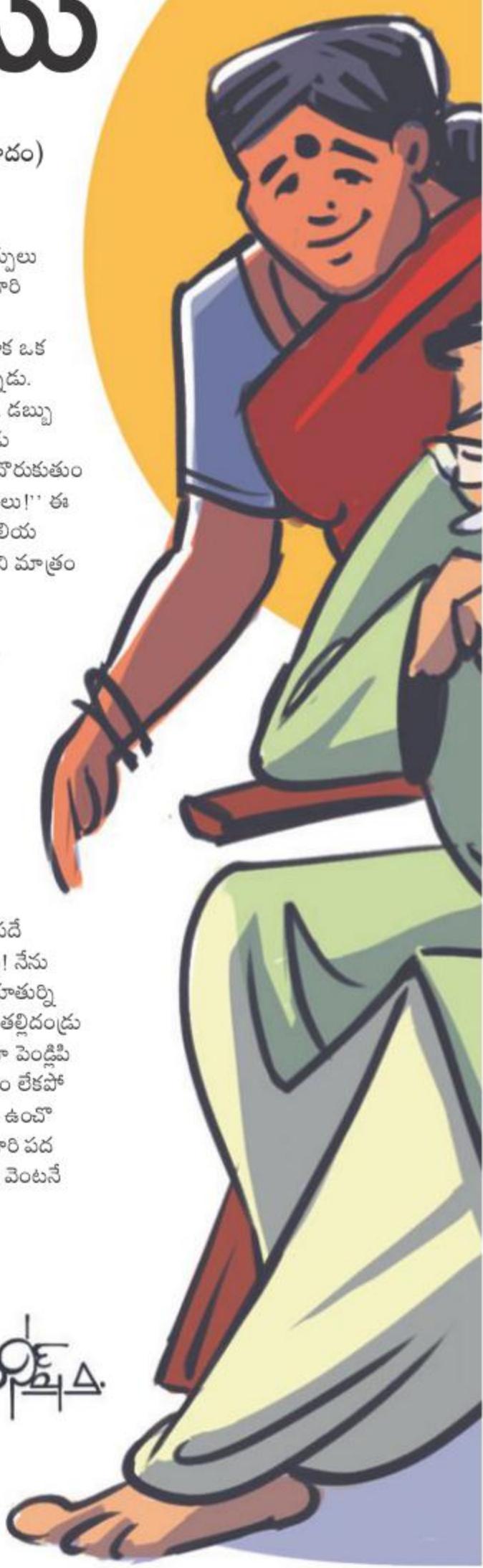
మా అమ్మ ఎంత దృఢ నిశ్చయం కలదో ఇదివరకే ఒకసారి విపరించాను. ఘలానా పని చేయరాదని ఆమె ఒకసారి అనుకున్నదంటే ఇంక ఆ నిశ్చయానికి తిరుగు లేదు. అలాగే నాతో మాట్లాడనని నిశ్చయించి రెండు వారాలపాటు కచ్చితంగా ఆమలు జరిపింది. ఆమెను పలుకరించాలని నేనెన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఘలితం శూన్యమైంది. నాయనమ్మ సమక్కంలో ఎన్నోసార్లు అమ్మతో మాట్లాడాలని ప్రయత్నించాను. కాని ఆమె “ఆ, ఊఁ,” కన్న మించి ఒక శబ్దమైనా ఉచ్చరించ లేదు. చివరకు ఒకరోజామె కేమనిపించిందో కాని తనంత తానే నాతో మాట్లాడింది. నాకు సంబంధం లేని విషయల్లో ఎన్నడూ మాట్లాడకూడదనీ, ఒకరి వద్ద విన్న మాటలు మరొకరికి చెప్పకూడదనీ- ఇలాగే ఎన్నో మంచి సుద్ధలు చెప్పింది. ఆమె ఉపదేశాల స్నిధిని తు.చ. తప్పక పాటిస్తానని వాగ్గానం చేశాను. అంతటితో ఆమె అప్పస్తుత తొలిగి నాతో మునుపటి లాగే మాట్లాడసాగింది.

ఇలాగే ఒకటి, రెండు మాసాలు గడిచాయి. ఈ లోపల నాన్నగారు వచ్చి మా ఊర్లో నాలుగు రోజుల పాటుండి ఆమ్మను, సుందరిని, అన్నయ్యను తీసుకొని పట్టుం తిరిగి వెళ్లారు. మొదట అన్నయ్యను తీసుకు పోవాలని అనుకోలేదు. కాని వాడి చదువు పోతుం దని చివరకు తీసుకుపోయారు. నన్ను మాత్రం ఊర్లోనే ఉంచిపోయారు. నేనెతో ఏడాగ్నము, పట్టుం పోతానని. కాని నా మాట వినేదెవరు? ఆమ్మ కూడా నన్ను తీసుకుపోవాలని ఎంతో అని ఉంటుంది. కాని నాన్నగారు మాత్రం ఎపరి మాటా వినక నన్ను నాయ

నమ్మవద్దనే వదిలి తక్కినవారితో తిరిగిపో యారు. గడిచిన మాసాల్లో యేమేమి మార్పులు వచ్చాయో నాకు తెలియలేదు. కాని నాన్నగారి ఉద్యోగానికేడో ప్రమాదం సంభవించినట్లు మాత్రం నాకు తోచింది. నాన్న వెళ్చిపోయాక ఒక నాడు తాతయ్య నాయనమ్మతో ఇలా అన్నాడు. “ఎవరు చేసింది వారే అనుభవించి తీరాలి. డబ్బు కట్టేసిపుంటే ఉద్యోగం దక్కుదా? కాని ఎవడు వింటాడు? పెద్ద ఉద్యోగం కావాలట! ఇక దొరుకుతుం దిలే పెద్ద ఉద్యోగం, ఉన్నదుంటే అదే పదివేలు!” ఈ వాక్యాల అర్థం అప్పుట్లో నాకు సృష్టంగా తెలియ కున్నా, నాన్న ఉద్యోగం పోయ్యే అట్టున్నదని మాత్రం అనుమానం కలిగింది.

నాన్న వెళ్చాక కొంతకాలం ప్రశాంతంగా గడిచింది. పరిస్థితులొకదారికి వచ్చినట్లని పించింది. నాన్నవాళ్లక్కేమ సమాచారం కూడా అందింది. ఇక్కడ మా ఇరుగుపొరుగు వారంతా నాయనమ్మ వద్దకు వచ్చి, “ఎమమా! మీ అమ్మాయి పెళ్ళెన్నదు చేస్తారు! చేసేయండి వెంటనే. బాగుంటుం దమ్మ ఈ చిట్ట పెండ్లి పిల్ల. ఈ మద్ద చూచారూ. గుర్రాలల్లే ఆడపీల్లల్ని పెండ్లీ పెట్టాకులూ లేక పెంచేస్తున్నారు. కొందరు పదే శ్రీవరకు, మరికొందరు పదకొండేళ్ళ వరకు! నేను మొన్న పుంచాలో నిండుపద్మాలుగేళ్ళ పెళ్ళికూతుర్చి చూచానమ్మా! చీ, చీ ఎమిటి విడ్డురం! ఆ తల్లిదండ్రులకు సిగ్గు శరమూ పుండక్కర్లేదా? పాపమా పెండ్లీపిల్లకి నిండుకొంగు బిగించుకోండే గత్యంతరం లేకపోయింది. మీరు మాత్రం మీ అమ్మాయినలూ ఉంచో ద్రుమ్మా! మన ధానురీ గ్రామంలో, ఘడ్ కే గారి పద మూడేళ్ళ మంచి పిల్లవాడున్నాడు. వాళ్లకు వెంటనే అబ్బాయి పెళ్ళి చేయాలని ఉంది. అమ్మాయి కొరకు చూస్తున్నారు. మీరు చూడండి, ఆ సంబంధం కుదురుతుం దేమో!” అని ఇలాగే పెండ్లీ కబుర్లు చెప్పడం ప్రారంభించారు. మా నాయినమ్మ వారి కోవకు చెందిందే కదా! నిజమే అను

అంతా



సార్లు నన్ను చూడటానికి కూడా కొందరు వచ్చారు. అదేం చిత్రమో కాని అప్పబోల్లో అదంతా నాకెంతో గమ్మత్తుగా తోచేది. నన్ను చూడటానికి

వరో వస్తున్నారని తెలిస్తే ఎంతో సంబరపడే దాన్ని. పరికిణి సరిగా తొడుగుకొని, బోట్టు జాగ్రత్తగా పెట్టుకొని తల దుఖ్యకొని ముస్తాబయ్యే దాన్ని. నా పెళ్ళి వెంటనే జరగాలని నా కోలిక. ఇరుగు పారుగు వారి ఏడెనిమిదేళ్ళ అమ్మాయిలు నిలువెల్లా సామ్ములు ధరించి, పుట్టింటి నుండి అత్తింటికి, అత్తింటినుండి పుట్టింటికి రాకపోకలు సాగిస్తుంటే వాళ్ళను చూసి నా పెళ్ళి ఎప్పుడో తుందా అని ఉబలాటపడేదాన్ని. నేనూ వాళ్ళవలేనే సామ్ములు పెట్టుకొని ‘గోండా’లతో యుక్కమైన వాలుజడ వీపుపైన అల్లాడగా, నోసట ‘బింది’ ధరించి, మెడలో కాసులదండ మిలమిల మెరిసిపోగా, ముకుపోగు ముచ్చరుతో కులుకుతూ, కాళ్ళకు తొడి గిన పట్టాగోలుసుల రుణరుణతో మురుస్తూ ఎప్పుడు నడుస్తునా అనిపించేది.

సహ వధువును చూడటానికి వచ్చిన పెద్దలు భర్త పేరు చెప్పుమని వేధించా వద్దు, వద్దని గిరుకున మళ్ళీ సిగ్గుతో తలవంచి, ‘చాల్సే’ అని వారించి, చివరకు తప్పనిసరి అయినట్లు షైకి సటీంచి మనసులో మాత్రం మితిలేని గిలి గింతలు పెడుతున్న ఆప్రియనామాన్ని, ఎంతో బలవంతాన ఉచ్చరించవ లసి వచ్చినట్లు, మెలగా, సన్గారా, ఉచ్చరించే సదవకాశం నాకెప్పుడు లభిస్తుందోనన్న కుతూహలంతో తబ్బిబ్బుయి పోయాను. ఇతర పెండ్లికూతు క్కలా, పెళ్ళికొడుకు కెదురుగా భోజనానికి “బుజం బంతి”లో కూర్చుని భర్తనోటికి ముద్దలందించే యోగం నాకెస్తుడబ్బుతుందో అని వేగిరపడ్డాను.

పారకులారా! అంత చిన్న వయస్సులోనే నా కోరికలంతగా అతిశయించడం మీకు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించవచ్చు. కాని వాస్తవంలో ఆశ్చర్యపడవలసిన కారణం లేదు. నా జీవిత చరిత్ను పరిశీలించినా, నా చెలుల జీవితక్రమాన్ని పరిశీలించినా స్త్రీలకు పెళ్ళి, పిల్లలు, పొయి - ఇవి తప్పమరేమీ తెలియదని నమ్మకం కలుగుతుంది. నా శైశవాప్సు నుంచి నాకలాంటి అనుభవాలే కలిగినట్టు జ్ఞాపకం.

నిజమే అనుకొని, అటూ ఇటూ సంబంధాలు వెదకడం సాగించింది. రెండు మూడు సార్లు నన్ను చూడటానికి కూడా కొందరు వచ్చారు. అదేం చిత్రమో కాసి అప్పబోల్లో అదంతా నాకెంతో గమ్మత్తుగా తోచేది. నన్ను చూడటానికివరో వస్తున్నారని తెలిస్తే ఎంతో సంబరపడేదాన్ని. పరికిణి సరిగా తొడుగుకొని, బోట్టు జాగ్రత్తగా పెట్టుకొని తల దుఖ్యకొని ముస్తాబయ్యే యేదాన్ని. నా పెళ్ళి వెంటనే జరగాలని కోలిక. ఇరుగు పారుగు వాలి ఏడెనిమిదేళ్ళ అమ్మాయిలు నిలువెల్లా సామ్ములు ధరించి, పుట్టింటి నుండి అత్తింటికి, అత్తింటినుండి పుట్టింటికి రాకపోకలు సాగిస్తుంటే వాళ్ళను చూసి నా పెళ్ళి ఎప్పుడో తుందా అని ఉబలాటపడేదాన్ని. నేనూ వాళ్ళవలేనే సామ్ములు పెట్టుకొని ‘గోండా’లతో యుక్కమైన వాలుజడ వీపుపైన అల్లాడగా, నోసట ‘బింది’ ధరించి, మెడలో కాసులదండ మిలమిల మెరిసిపోగా, ముకుపోగు ముచ్చరుతో కులుకుతూ, కాళ్ళకు తొడి గిన పట్టాగోలుసుల రుణరుణతో మురుస్తూ ఎప్పుడు నడుస్తునా అనిపించేది.

మూడు, నాలుగేండ్ల ప్రాయం నుండి నేను వింటూ వచ్చిన మాటలు ఉడా: “ఆడపీల్లలకు తెలివితెలిందుకు? రేపైతే అత్తవారింటికి పాయ్యేదానికి”, “అదేదొచ్చి? అలా మరికాళ్ళపైన కూర్చున్నావు”, “ఎమమ్మాయ్య! ఆడపీల్లలకు ఇంతగారాబం పనికిరాదు”, “ఈ ఆడసంతు అసలు పుట్టడమెందుకో!” ఇత్త్యాది పై వాక్యాలు మాసరకు మాత్రమే ఉదహిరించాను. ఇంతకన్న ఎన్నో రెట్లు హృదయాన్ని జల్లెడ చేసే మాటలు విరివిగా వినపస్తుంటాయి. పిన్న వయసులో ఈ మాటల ప్రభావం అత్యధికంగా పడుతున్నప్పటికి, పడకూడనంత దుష్టుభావం మాత్రం పడకపోదు.

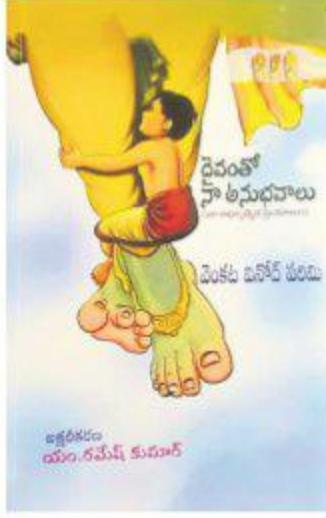
స్త్రీ జన్మ ఎంతో చెడ్డది. అది స్వస్తుబంధం కొరకు కాదు - చిన్నప్పుడు తల్లిదండ్రుల సుఖం కొరకు, యవ్వనంలో భర్త సుఖం కొరకు, వార్డక్యూంలో బిడ్డల సుఖం కొరకు మాత్రమే ఆడదాని బతుకు. స్త్రీకి, సుఖానికి పొసగదు. కష్టాలలో మాత్రం బలీయమైన లంక. స్వాతంత్యమంటూ అసలే లేదు. ఇలాంటి భావాలు మనసుపైన మాసిపోకుండా అంకితమై దేవుడు మన స్త్రీజాతిని స్ఫైంచింది కేవలం పురుషుల సుఖంకొరకే నన్న సూతం నిస్సందేహమనిపిస్తుంది. ఎవరైనా స్త్రీల పైన జాలిపడితే, స్త్రీలే అందుకు వ్యతిరేకంగా తిరుగుబాటు చేస్తారు. అయితే సంస్కార రీత్యా ఇట్టి భావాలు కరుడు కట్టిపుట్టటికి, స్త్రీజాతికి తమ పరిస్థితి దుర్వరమనిపించదని మాత్రం భావించవద్దు. “ఒకరి పెండ్లాం కావద్దు, ఒకరి బానిస కావద్దు.” అనే లోకోక్కీస్త్రీల నోట వందల వేల సార్లు వెలువడుతుంటుంది. ఆ ఒక్క ఉక్కిలో ఉన్న అర్థం మరే ఉక్కిలోనూ లేదనుకుంటాను.

(మిగతా వచ్చేవారం..)



పుస్తక సమిక్ష

ఓ సామాన్యాది అనుభవాలు



కంటేకి కనిపించే ప్రతి చర్య వెనుకా, ఏదో ఒక కారణం ఉండితీరు తుందని నమ్మే హేతువాదులకు సమాం తరంగా... మన మేధకు అందని ఎన్నో

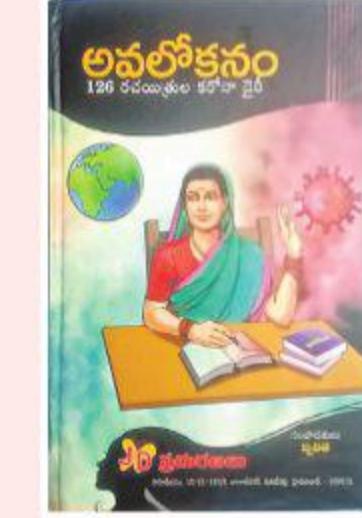
దైవంతో నా అనుభవాలు

రచన: వెంకట్ వినోద్ పరిమి
అక్షరికరణ: యం. రమేష్ కుమార్
పేజీలు: 176, వెల: 200/-
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

విషయాల సమాప్తారమే స్వాప్తి అని నమ్మే ఆస్తికులు కూడా ఉన్నారు. అలోకికం, మహిమాన్వితం అనుకునే అలాంటి విషయాల గురించి రాసే పుస్తకాలకు అదరణ ఎక్కువే. అయితే సామాన్య జీవితాన్ని గడిపేవారు ఇలాంటి రచనలు చేయడం అరుదు. ఓ యువకుడు తన చిన్నప్పటి కప్పాలలో, ఉడ్యోగ ధర్యాల్లో, నిత్యజీవితంలో తారుపడిన అలోకిక అనుభవాలను రాయించిన ప్రయత్నమిది. వీటితో పాటుగా పుణ్యక్షేత్రాల్లో తనకు ఎదురైన సంఘటనలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ తన స్వీయానుభవాలే అనీ... ఇతరులను నమ్మించాలనే ఉద్దేశం తనకు ఏ మాత్రం లేదని ముందే చెప్పడం వల్ల, పారకుడు తన హేతువును పదులుకోవాల్సిన పనిలేదు.



కరుకు కాలానికి కరిన సాక్ష్యం



కరోనా అందరి జీవితాలనూ తల కిందులు చేసింది. అనుమానం లేదు.... ఈ తరం ఎరుగని విషట్టు ఇది. వైగా లాక్డోన్ అనే బందిభూనా ఒకటి. మాన

అవలోకనం

సంపాదకులు: జ్యులిత
పేజీలు: 424, వెల: 200/-
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

సికంగా, శారీరకంగా ఈ పరిస్థితులు మన మీద చూపిన ప్రభావం అనూహ్యం. ఇలాంటి సందర్భాలను రికార్డు చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఒక విషట్టు గురించి సూలంగా చదివితే కలిగే అభిప్రాయం వేరు, దాన్ని అనుభవించినవారు రాసే సూటి కథ నాల వల్ల కలిగే ప్రభావం వేరు. అందుకు ఈ 'కరోనా డైరీ' చాలా సాయ పడుతుంది. లాక్డోన్ మొదలైన సమయం నుంచి ఈ అక్షోబరు వరకు.. 126 మంది రచయితులు తాము చూసిన, చెప్పుదల్చుకున్న విషయాలను ఇందులో అక్షరబద్ధం చేశారు. అత్తలూరి విజయలక్ష్మి, అనిశ్చిటి రజిత... వంటి రచయితులంతా తమ కలాన్ని కరోనాకు గురిపెట్టారు. భిన్న దృష్టధాలకు చెందిన రచయితులు, ఏకతాటి మీదకి వచ్చి పూనుకోవడం అభినందనీయం.

శత్రువు మీదపగ తీర్పుకోవాలని అనుకుంటే యుద్ధాలే చేయన వసరం లేదు. విజ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటే చాలు. అది పుస్తకాలు చదువడం వల్ల సాధ్యం అవుతుంది.

- లెనిన్



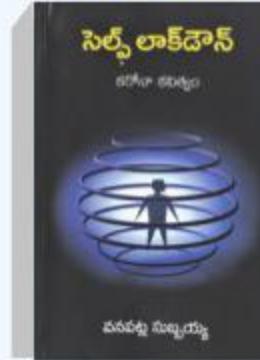
భావ వీచికలు

రచన: దాచేపల్లి దృగ్భయ్య
పేజీలు: 74, వెల: 100/-
ప్రతులకు: 9666553651



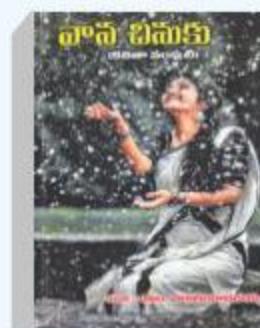
చేసేత మొగ్గలు

రచన: భీంపల్లి శ్రీకాంత్
పేజీలు: 80, వెల: 40/-
ప్రతులకు: 9032844017



సెల్వ్ లాక్డెన్ (కరోనా కవిత్యం)

రచన: వనపట్ల సుబ్రయ్య
పేజీలు: 223, వెల: 200/-
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు



వాన చినుకు (కవితా సంపుటి)

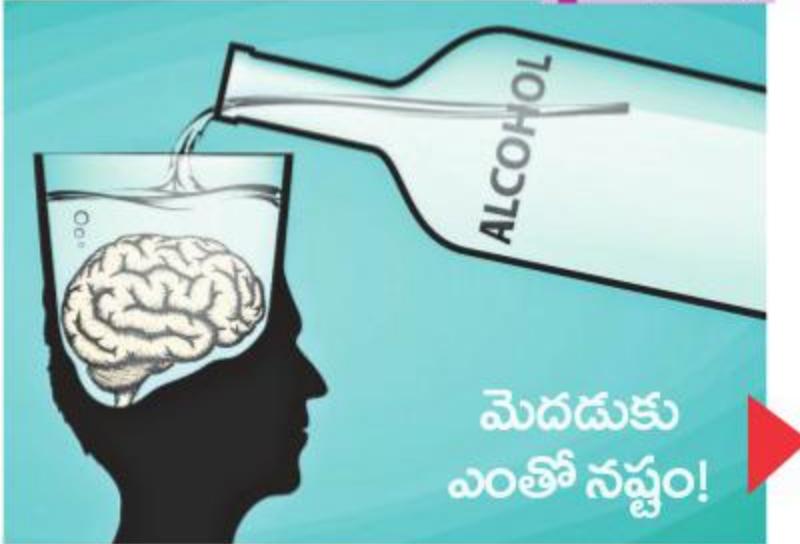
రచన: యం. బాలగంగాధరయ్య
పేజీలు: 111, వెల: 100/-
ప్రతులకు: 9849546762



టీకాల ప్రభావం తగ్గిపోతున్నదా?

వ్యక్తిగతి.. ప్రపంచ ఆరోగ్య రంగాన్ని శాసిస్తున్నది. మానవాళిని కబించే వైరస్‌ను ఎదురొనేందుకు శరీరాన్ని సిద్ధం చేసే ఓ సాధనం ఇది. అందుకే బిడ్డ పుట్టిన దగ్గర నుంచీ క్షయ, న్యూమోనియా, కోరింతదగ్గ, పోలియో... అంటూ ప్రతి అరిష్టానికి ఓ టీకా వేయిస్తుంటాం. కానీ తరం మార్కోద్ది టీకాల ప్రభావం తగ్గిపోతున్నదా? అనే అనుమానం వచ్చింది 'లాన్సెట్' పరిశోధకులకు. ఇందులోని నిజానిజాలు తెలుసుకునేందుకు వాట్లు MMR టీకా వేయించుకుంటున్న పిల్లలను గమనించారు. అమ్మి వారు (మీజిల్స్), గవదబిళ్లు (మంప్స్), విషయరం (రూబెలా) అనే మూడు రకాల వైరస్‌ల నుంచి రక్తిస్తుంది టీకా. ఒక్క ఏడాది గడిచేకోద్ది MMR టీకా వేయించుకున్న కూడా ఆ వ్యాధుల బారిన పడేవారి సంఖ్య పెరగడాన్ని వారు గమనించారు. ఇది నిజంగా కలవరపరిచే విషయమే. కాకపోతే పరిస్థితి చేయిదాటక ముందే ప్రమాదాన్ని గ్రహించారు. ఇక నుంచి టీకాల డోసేజి మార్గదమో, కొత్త టీకాలను కనుగోనడమో చేయాలని సూచిస్తున్నారు.

హాల్ట్ జిట్



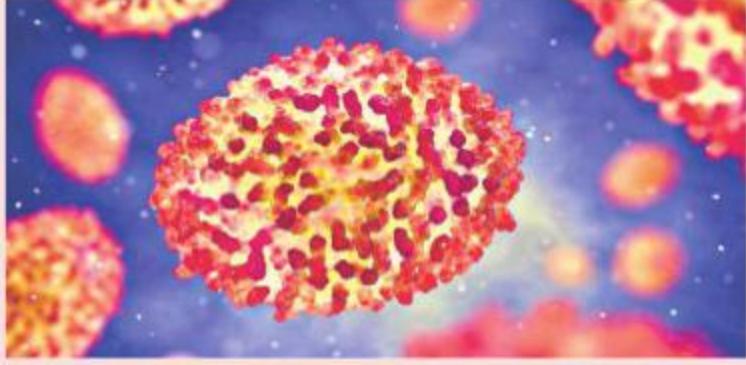
చరిత్రలో కాఫీమీద జరిగినన్ని పరిశోధనలు మరో పానియం మీద జరగలేదు. కాక పోతే, ఇది కాస్ట్రు భిన్నమైన విషయం. ఇంట్లో నిత్యం కాఫీ మరుగుతూనే ఉన్నా... పిల్లలకు గుక్కెడైనా రుచి చూపించం మనం. కారణం! వారి ఎదుగుదల మీద కాఫీ ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందనే నమ్మకం. అది అపోహ మాత్రమే అని ఓ పరిశోధన నిరూపించింది. అమెరికాలోని పెన్ స్టేట్ కాలేజీలోని శాస్త్రవేత్తలు ఇందుకు సంబంధించి ఓ నివేదికను రూపొందించారు. కాఫీవల్ల పిల్లల ఎదుగుదల మీద ఎలాంటి ప్రభావమూ ఉండడని తేల్చారు. కాకపోతే, అందులోని ఫెఫీన్ పుణ్యమాని పెద్దలకైనా, పిల్లలకైనా కాఫీ ఓ వ్యాసనంగా మారే ప్రమాదం ఉంటుందని గుర్తు చేశారు. అంతేకానీ వయసును బట్టి ప్రభావంలో తేడాలు ఉండవని స్వప్తం చేశారు.

పిల్లలకి కాఫీ ఇవ్వాచ్చా..



వచ్చేస్తున్నది.. మంకీపాక్స్!

నిజంగానే ఇదో దుర్వార్త. కొవిడ్ నుంచి ఇప్పుడిప్పుడే తేరుకుంటున్న ప్రపంచం మీద మరో పిడుగు. 'మంకీపాక్స్' అనే సరికౌత్త వైరస్ క్రమంగా వ్యాపిస్తున్నది. మొదట్లో ఆఫ్రీకాలో కనిపించిన ఈ రోగం... సింగపూర్, ఇంగ్లండ్లలో ప్రభావం చూపిస్తున్నది. లాక్డోన్ తర్వాత విమానయానం మొదలైంది కాబట్టి, త్వరలో మన దేశాన్ని పలకరించే ప్రమాదం ఉంది. మహాచి (స్టోర్ పాక్స్)ను అంటగట్టే వైరస్ జాతికి చెందిందే ఈ మంకీపాక్స్ కూడా. అందుకే మహాచి టీకా వేసుకున్నవారి జోలికి ఇది వచ్చేది కాదు. కానీ క్రమంగా బలపడి, సరికౌత్త దాడికి సిద్ధపడుతున్నది. మంకీపాక్స్ మనిషి నుంచి మనిషికి కాదు, జంతువుల నుంచి కూడా వ్యాప్తి చెందే ప్రమాదం ఉంది. శరీరంలో వైరస్ సెకిన్ ఒకటి నుంచి మూడు వారాలలోపు మంకీపాక్స్ లక్షణాలు బయటపడతాయి. దద్దుర్లు, జ్వరం, ఒంటిసోప్పులతో మొదలై ఒకోసారి ప్రాణం తకంగానూ మారుతుంది వైరస్. మరి నివారణో! కొవిడ్ సమయంలో పాటించిన పరిశుద్ధత, సామాజిక దూరాలే మంకీపాక్స్ నుంచి కూడా రక్షణ ఇస్తాయి.



మద్యపానం, ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హనికరం. అన్నిచోట్లా కనిపించే ప్రకటనే ఇది. కానీ ఆ వ్యసనాలకు అలవాటుపడేవారి సంఖ్య పెరిగి పోతూనే ఉంది. తాజా పరిశోధనలు కూడా పొగాకు, మద్యం మొదడు మీద తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయని హెచ్చరిస్తున్నాయి. మద్యపానం వల్ల మొదడులోని అమిగ్డలా, హిపోకాంపస్ భాగాలు కుంచించుకుపోతాయని తెలింది. అమిగ్డలా మన భావోద్యోగాలను నియంత్రించడమే కాకుండా, ఇతరుల ఉద్యోగాలను పసిగడుతుంది. ఇక హిపోకాంపస్ గ్రహణక్తినీ, జ్ఞాపకాలనీ పదిలంగా ఉంచుతుంది. సిగరెట్లు కూడా తక్కువేమీ కాదు. వీటి దెబ్బకి మొదడులోని సబ్-కార్బికల్ అనే భాగం పొగచూరిపోతుంది. ఉద్యోగాలు, తృప్తి, జ్ఞాపకశక్తిలాంటి సపాలక్క బాధ్యతలకు ఇది నిలయం. నెదర్లాండ్స్, ఆస్ట్రేలియా శాస్త్రవేత్తలు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన పరిశోధనలో ఈ విషయాలు తేలాయి. మొదడులోని భాగాలు దెబ్బతినడం వల్ల అనేక మానసిక సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయని ఈ నివేదికలు తేల్చాయి.



ప ద క ల స

అడ్డం

1. మతి కోల్పుయిన హరిశ్చంద్ర సతి! (2)
3. శూన్యంలో భవనాలు -
మరోలా చెప్పండి! (5)
6. ద్వాపరయుగం అంతం దీని పుట్టుకే (3)
8. ఒక రకం గాడిద (3)
10. కాలయంత్రం (4)
13. దేవుడు ఊరేగే రథం (2)
14. అమెరికా తలనెక్కిన దేశం (3)
16. స్త్రీ (3)
18. వాడుకలో వాలం (2)
19. ఊర్లుళుపతి (4)
20. దండు (3)
22. ప్రణం (3)
24. పాటకాని పాట (2)
25. రాజులకు పుట్టే పెద్దకురుపు (4)
28. పైరు ఎదుగుదలకు అడ్డంకి మొక్కలు (3)
30. గోదావరి డెల్హై ప్రాంతం (4)
32. రావణ పతనం కలగన్న విభీషణ
కుమార్తె (3)
33. దబ్బు కాదు, గడ్డి కట్ట (2)

1		*	2	*	3	4	5
	*	6		7	*		*
8	9		*	10		11	*
*		*	13		*	*	14
16		17	*	*	18		*
	*	19				*	20
22	23		*	*	*	24	*
*		*	25	26		*	27
28		29	*		*	30	31
	*	32			*	*	33

నిలువు

1. సంపెంగ పువ్వు (3)
2. మాటలు రావడానికి పిల్లలకు పట్టే
చెప్పధం (2)
4. ఒక ఉత్తరాది ఆప్రికా దేశం (3)
5. -- ఎవరికి చేదు?! (2)
6. చంద్రగుప్తుని తల్లి (2)
7. నావ నిలవాలంబీ ఇది వేయాలి (3)
9. ఒక తిథి (3)
11. ఎద్దు కేక (2)
12. నూలు పట్టే (2)
15. వలతో ఒక సాహిత్య ప్రక్రియ (3)
16. ఈ లోయ ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రం (3)
17. ప్రేమ (3)
18. ఒట్టు; పాలల్లో వేసే మజ్జిగ (2)
20. శక్తి (2)
21. ప్రమాదం (2)
23. చేతిగుడ్డ (3)
24. ప్రార్థించు (4)
26. దద్దమ్మ (3)
27. ముస్లింల ప్రార్థనా మందిరం (3)
28. అబ్దుం (2)
29. కుమార్తె (2)
31. చీకటి; మేఘం (2)

ప్రపంచంలో మంచిమాటలు ఎంతో అరుదైనవి.. వాటిని వ్యర్థంగా పాడు చేయవద్దు.

- విలియం ఫీక్స్ పియర్

నిర్వహణ : విశ్వజ

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళక

1	ట	*	5	*	2	శ	3	*	*	4
త్త	*	ప	5	*	ర	*	6	మ	ధ	యు
ము	ప్పు	9	రు	10	*	11	మా	ను	*	రు
*	12	వు	రు	*	ధ	*	*	13	ణ	
పూ	*	15	పు	16	రు	*	17	లు	*	
పూ	*	18	*	19	ఎ	*	20	ను	పీ	21
22	శు	న	*	*	*	23	శు	*	ము	ర
*	*	25	పు	26	*	27	శు	28	*	భు
29	సు	మ	ర	*	టీ	31	మ	పు	సి	పీ
34	టు	*	35	ము	రు	*	36	ని	క్రు	*

1	2		4
3			
5		6	
	7	8	

సిసమూ పెజిల్

అడ్డం

1. మౌన పోరాటం చేసిన సటి (3)
5. మత్తు కాదు, రజనీకాంతీ చిత్రాల్లో ఒకటి (2)
6. బంగారం వంటి క్యారెట్ సటి - అటుగా (2)
8. 'శ్రీకనకమపోలక్కీ రికార్డింగ్ డాన్స్ ట్రూప్' నాయక (3)

నిలువు

2. ఒక ప్రభాస్ చిత్రం (2)
3. వెండితెర సత్యభామగా నాటి ప్రసిద్ధ సటి (3)
4. ఈ బాబు వెండితెర శ్రీమంతుడు (3)
7. సుహసిని చిత్రం - - బైరవి (2)

1	2	3	4
3			
5		6	
7	8		
9	ట	శ	ము

అభినయమే.. ఐశ్వర్యా!

అందం గొప్పదే. అభినయం అంతకంటే
గొప్పది. చక్కని ప్రతిభతో లవకాశాలను
అందుకోవచ్చని నిరూపించింది
ఐశ్వర్య రాజేష్. కథా ప్రాధాన్యం
ఉన్న పాత్రల్లో నటిస్తూ..
హీరోయిన్ మెటీలియలే కాదన్న
వాలతోనే శఖాష్ అని పాగిడించు
కుంటున్నది ఐశ్వర్య. ఆ పట్టుదల
చూస్తే ముచ్చటస్తుంది.

‘కొసల్స కృష్ణమూర్తి’ తో
తెలుగులో మంచి గుర్తింపును
చెప్పుకున్నది ఐశ్వర్య. ఆ తర్వాతే,
‘వరల్లో ఫేమస్ లవర్లో విజయ్
దేవరకొండ సరసన చాన్స్ కొట్టసింది.
తన పాత్రకు మంచిమార్యులు పడినా,
సినిమా విజయం సాధించక పోవడంతో
టాలీవుడు పక్కనపెట్టి కోలీవుడుపై
దృష్టి పెట్టింది.

‘సినిమా అనేది రంగుల ప్రపంచం.
ఎప్పుడేం జరుగుతుందో ఎవరూ
ఉండిపోం జలేరు. పూల వర్షం
పడుతున్నదని సంతోషించే
లోపే రాళ్ల దాడి మొదలవు
తుంది. విమర్శలు, వదం
తులు చుట్టుముడతాయి’
అంటున్నది ఐశ్వర్య. తనకు
కుటుంబ నేపద్ధం ఉన్న
కష్టాలు తప్పలేదని వాపాతున్నది.
తోలి దశలో తానూ లైంగిక
వేధింపులకు గుర్తెనట్లు చెప్పింది.

పరిశ్రమకు వచ్చిన కొత్తలో తన
రంగు గురించీ, రూపురేఖల గురించీ
అనరాని మాటలు అన్నారట. ‘నువ్వు
హీరోయిన్ అవుదామనుకుంటున్నావా?
అక్క, చెల్లి, ప్రెండ్ క్యారెక్టర్లకు ట్రై చెయ్యే’ అని
ఎగతాళిగా మాటలుదేవారట. ఎవరి మాటనూ
లెక్ష్మేయకుండా పట్టుదలతో స్టార్ హీరోయిన్
రేసులో దూసుకుపోతున్నది ఐశ్వర్య.



ఎటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా తలవంచని
ఆత్మస్థయిర్యం, అపారమైన ఆత్మవిశ్వాసమే
తనను ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చాయని బలంగా
నమ్ముతుంది ఐశ్వర్య. తోలినాళ్లలో చులకనగా
మాట్లాడినవారే ఇప్పుడు పిలిచి మరీ
అవకాశాలు ఇస్పున్నారట.

తక్కువ

సమయంలోనే పాతిక సిని
మాల్లో హీరోయిన్గా నటించి
'బౌరా' అనిపించుకున్నది ఐశ్వర్య.
క్యారెక్టర్ ఆల్ట్రాస్ట్గానూ మంచిపేరు తెచ్చు
కుంది. తన ఇర్వై ఓడవ చిత్రం 'భూమిక'
ఫస్టులుకును మిల్చీచూయే తమన్నా సోషల్
మీడియా ద్వారా విడుదల చేసింది. ఈ
ఇల్లర్ను తెలుగులోనూ విడుదల
చేయనున్నారు.

ఎనిమిదేండ్ల వయ
సులోనే తండ్రిని, ఆ
తర్వాత కొంతకాలానికి
అన్నయ్యనూ కోల్పోయింది
�శ్వర్య. అయినా పరిస్థితు
లకు తలొగ్గుకుండా తనే కుటుంబ
బాధ్యతలు తీసుకుంది. సీరియస్లో
చిన్నావితకా పాత్రలు చేసింది.
సినిమాలోనే అవకాశాలు, ఆదాయం
ఎక్కువగా ఉంటాయని తల్లి సూచించ
దంతో ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది.
�శ్వర్య తండ్రి రాజేష్ అప్పట్లో పలు
చిత్రాల్లో నటించారు. ప్రముఖ నటి
శ్రీలక్ష్మీ ఐశ్వర్యకు స్వయానా మేనత్త.

ప్రస్తుతం

తెలుగులో నేచురల్ స్టార్
నాని మూచీని, తమిశంలో రెండు
మూడు సినిమాలనూ లైన్లో పెట్టింది
�శ్వర్య. అంతేకాదు, లేడీ ఓమయింటెడ్
చిత్రంగా తెరకెక్కుతున్న 'ఐశ్వర్య ఛాలెంజ్'
లో ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్నది. ఈ
సినిమా టైలర్ని డైరెక్టర్ రామ
గోపాల్ వర్క విడుదల
చేశారు.

లాక్డోన్ ప్రకటించినప్పుడు తన సినిమా
పెయ్యాళ్ల గురించి కాస్త బాధపడిందట. కానీ,
ఆ సమయాన్ని ఆలోచనలతో వృథా చేయ
కుండా ఆన్లైన్లో రోజు రెండు గంటలు భర
తనాట్యం నేర్చుకుంది. కొత్తకొత్త వంటలను
ప్రయత్నించింది. థియెటర్లలో చూడలేకపో
యిన మూచీని అన్న వదులు పెట్టి చూసేసింది.
టిటీల్లో లీట్ అవుతున్న సినిమాలతోపాటు
సీరియస్లనూ ఫాలో అయిందట.

homeocare.in

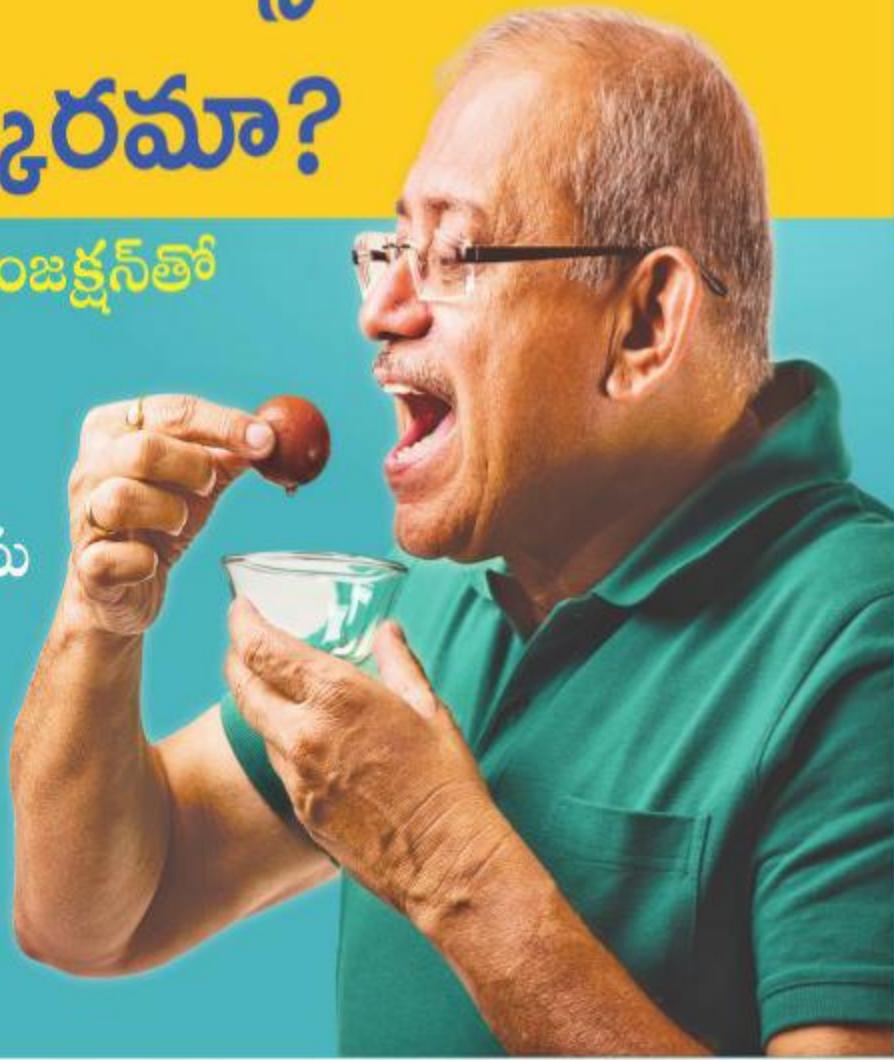
డयాబెటిస్కి ఇన్సూలిన్ బకట్ పరిషోరమా?

డయాబెటిస్కి ఇన్సూలిన్ ఇంజక్షన్ తో
విసుగు చెందారా???

డయాబెటిస్కి సహజమైన
దుష్టితాలు లేని అత్యుత్తమ
"కాన్స్టిట్యూషన్ల్ పశోమియాకేర్" చికిత్స.**



పశోమియాకేర్ మొబైల్ ఆప్
డాస్టిలోడ్ చేసుకోండి
ఉదిత రికిత్ పాండండి*



స్పొషాలిటీ చికిత్సలు

డయాబెటిస్ | కిడ్డి సమస్యలు | లైంగిక బలహీనత | పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి
కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు | డయాబెటిక్ సమస్యలు | చర్చ సమస్యలు

*Conditions apply.

** నెపాల్, దాక్కం క్రింగ్ క్లబ్ క్లబ్ క్లబ్ / నెల్లుమ్ మార్కెట్



పశోమియాకేర్®
ఇంటర్నేషన్ల్

వరల్డ్-క్లాస్ పశోమియాపతి

ఉదిత
కన్ఫెషన్ 955 000 1199

టోల్ టై 1800 108 1212

ఐఏఎస్: (ఆషట్క) | బీగంవెట్ | కుషటప్పల్ | దీల్సుఫీర్గర్ | జాఫ్రీషార్ | మాసిట్యూంక్ | మాయాప్రార్ | వ్యాయములొండ్ | కలింగర్గర్ | రిఖములాద్ | మాయాబ్సిర్గర్
ఫ్లాష్ | విషయవాఢ | విశాఖపట్టం | ఉరుపు | కాలిసాడ్ | రాజచుండ్రి | గుంటూరు | కంగీలు | నెల్లురు | కర్బులు | తడ్డుటుక్ | తమిలులాద్ | పుదుశ్చేర్