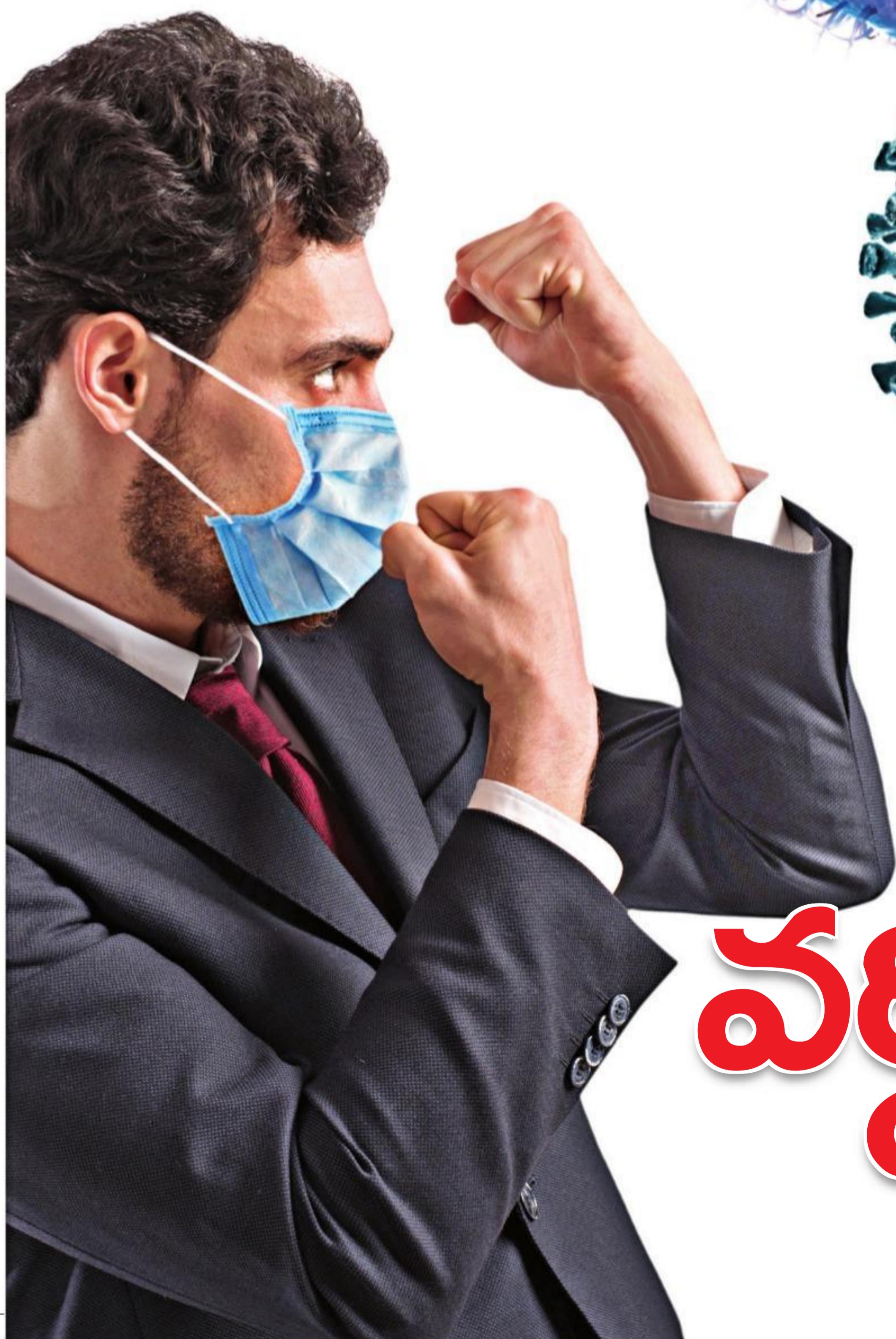
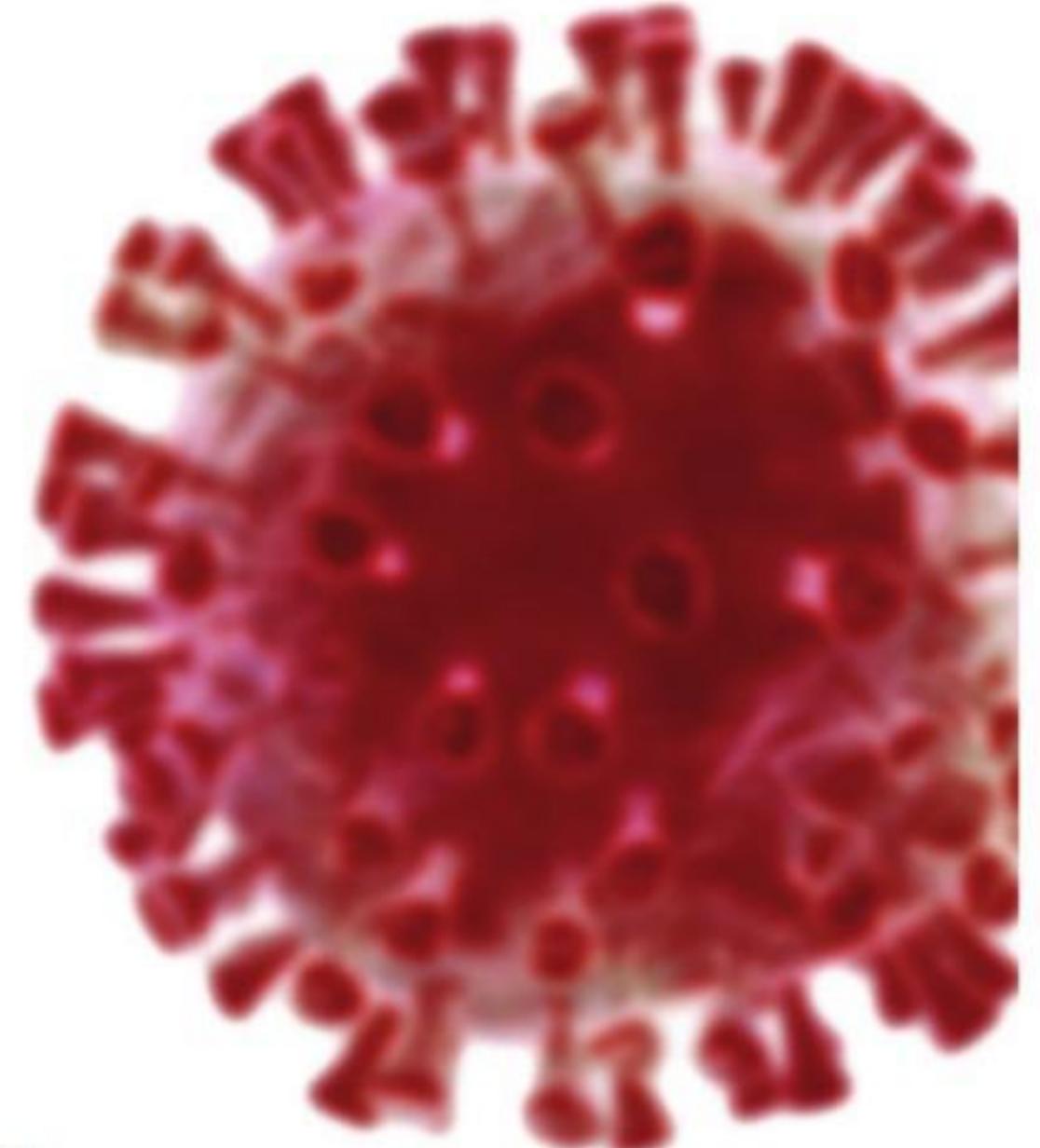


నమస్కారం ఆదివారం

# బతుకమ్మ

26 జూలై 2020



ఇముడ్యనిజం  
వలురావి!  
డ 3

# శ్రీ ఆరోగ్యమే మా ప్రాధాన్యత

అద్వాన్స్ కాన్స్టిట్యూషన్ల్ పద్ధతితో అధ్యాత్మేన చికిత్స

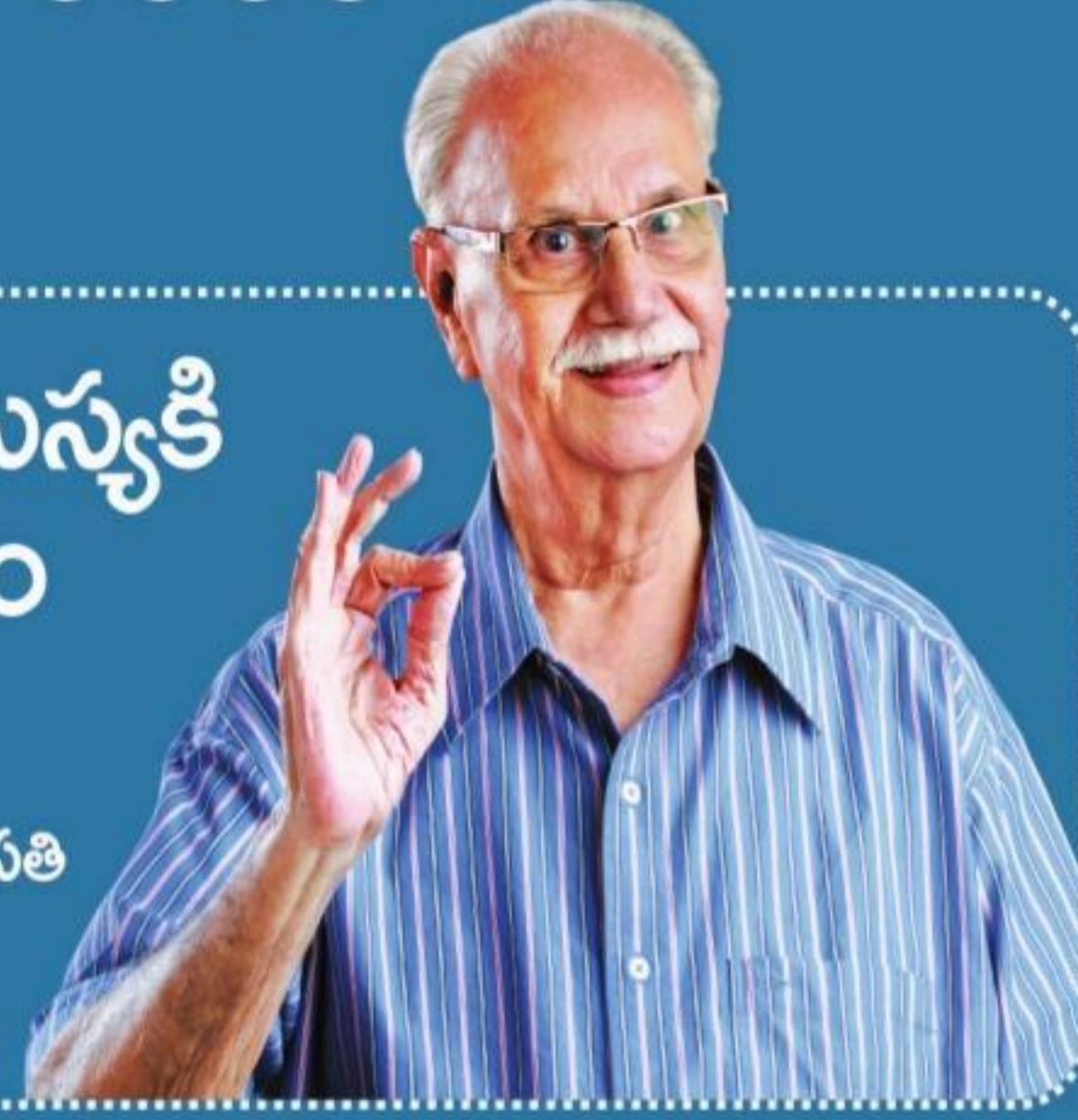


డాక్టర్ అపాయింట్మెంట్ కొరకు: 767 500 8000



## డయాబెటిస్ సమస్యకి చక్కని పరిష్ఠారం

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



## శ్వాస సమస్యలకు స్వస్తి పలకండి

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

## నిద్రలేమి సమస్యలా?

- సుఖమైన నిద్రకోసం చక్కని పరిష్ఠారం



## ఇతర చికిత్సలు

### కీళ్ళనాప్యలు

డిస్క్సిస్ సమస్యలు  
సయాటికా  
కీళ్ళ వాపులు  
స్పాండిలైటిస్  
రుమాటాయిడ్  
గాట్ అర్థరైటిస్

### దైరాయిడ్

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

### చర్చ సమస్యలు

సోలియాసిన్  
బొల్లి, ఎగ్గిమా  
ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్  
దద్ధర్లు, SLE  
మొబిమలు

### గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు

ఛాతి, కడుపులో మంట  
అల్పర్లు, అజీర్ణం, GERD  
**బైల్స్, ఫిస్టులా**  
ఫిఫ్ల్ర్స్, IBS, క్రాన్ డీసిజెస్  
అమీబియాసిన్, మలబుధ్ధకం

### వివర్ సమస్యలు

హెపటైటిస్ జి  
హెపటైటిస్ సి  
వివర్ సిర్రాసిన్  
ఫ్యాటీ వివర్  
అల్జిహార్లిక్ వివర్

### మేల్ సెక్స్యూవర్ సమస్యలు

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



An ISO 9001 - 2000 Certified ®  
**Positive Homeopathy**

టోల్ ఫోన్: **1800 108 1900**

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



జూబ్లోపాల్స్ - TV5 ప్రక్కన | KPHB - రెమెడీ పోస్ట్స్టల్ ప్రక్కన | అమిర్స్పెట్ - మధురానగర్ మెల్తో స్టేషన్ లదురుగా | దిల్సుభీనగర్ - మెల్తో స్టేషన్ ప్రక్కన  
మెహాదిపట్టం - సరోజినిదేవి కంటి అసుపత్రి ప్రక్కన | A.S.రావు నగర్ - చెన్నె పాపింగ్ మాల్ లదురుగా | కార్మానా - జాభ్ బస్టాండ్ దగ్గర  
కాచిగూడ - టూలిస్ట్ ప్లాజా | నిజామాబాద్ | హాప్ట్కోండ | కలీంపుగర్ | ఖమ్మం | మంచిర్మాల్ | మహబుబ్ నగర్ | తమికనాడు



## ఇమ్మూనిజం వర్ధిల్లాలి!

ఒకవైపు కరోనా.. జంకొవైపు వర్షాల నీజన్.. ఎటు చూసినా ఇన్ఫెక్షన్ బాధే. బయటకు రాకుండా ఇంట్లోనే వెడివేడి తిండి తినడం, ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంత చిత్రంతో ఉండటమే వీటిని ఎదుర్కొగలిగే మందు. ఇది నవతరం డాక్టర్లు అంటున్నదే కాదు..

6

జోలి

8

కరెంట్ మీటర్

13



20

పలుకుబడులు

26

వాస్తు

27

అల్లరి

లైఫ్ జర్నల్ 30

33

తలరాత్ మార్చిన పలక..

5

'అంతిమ' నేస్తం

సమాజ సేవే పరమార్థంగా భావించే వారు చాలా తక్కువ మంది. కోట్లు సంపాదించడం కన్నా.. ఉన్నదాన్ని పదిమంది కోసం ఖర్చు చేయడంలోనే అనందాన్ని వెతుక్కుంటారు కొందరు. మంచాల జ్ఞానేందర్ గుప్తా అలాంటివారే.



18

ప్రయాణం ముఖ్యం...



'కెరీర్ పరంగా స్వీతంత్రంగా నిర్దయాలు తీసుకోవాలి. మనదైన పంథాను సృష్టించుకోవాలి. ప్రయాణమే అన్ని నేర్చిస్తుంది.. అని అన్నయ్య ఎప్పుడూ చెబుతుంటాడు. నేనూ అదే ఫిలాసఫీని నమ్ముతా' అంటున్నారు యంగ హీరో అనంద్ దేవరకొండ.

## క్యాబాత్తిప్పై!



"టెస్ట్ కేన్ వ్యక్తిని చూడాలంటే దయ చేసి కళ్ళు మూసుకుని భూగ్రహం వైపు చూడండి (దేవతలలాగే చూడసాగారు.) ఆ గ్రహంలో భారతదేశమనే దేశం మీకు కనుపుతుంది... అక్కడ... అనే రాష్ట్రంలో..." అని వ్యక్తి ఎంపిక కూడా చేసేశారు.



ఈ సంచిక్కను మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

పాఠస్థానారాధికారి: బతుకమ్మ, నమస్తేతెలంగాణ, 8-2-603/1/7,8,9, కృష్ణాపురం, రిడ్యులసంబర్. 10, బంజారాపీల్, హైదరాబాద్-500034. ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com



## పితారం దావత్త

ఏదైనా పండుగ  
వస్తే యెట కోయడం  
మామూలే! అంతా కూరే వండితే  
ఖూళీ కావడం కష్టం. దీంతో మటన్ని  
కీమా కొణ్ణించి ముట్టీలు చేసుకొనేవాళ్ల.  
ఒకప్పుడు బన్నులు ఉండేవి కాదు. ఎంత  
దూరమైనా కాలి నడకనే. మాగ్గ  
మధ్యంలో ముట్టీలు చేసుకొని  
ఆకలి తీర్చుకునేవారు.

ముట్టీలు చేయడం  
ఓ కళ. కీమాను చిన్నగా  
కొణ్ణించుకోవాలి. దీంట్లో కొణ్ణిగా  
నూనె, కోడీగుడ్డు, ఉపు, ధనియాల పొడి,  
యాలకులు, లవంగాలు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్తు, దాల్చిన  
చెక్క వేసి మెత్తగా దంచుకోవాలి. భీన్ని ఒక గిన్నెలోకి  
తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు కడాయిలో నూనె పోసి  
వేడి చేయాలి. కీమా మిశ్రమాన్ని చిన్న  
చిన్న ఉండలుగా చేసి బంగారు  
రంగు వచ్చేవరకు  
వేయించాలి.

పప్పుచారు  
అంచులోకి ఇవి  
బాగుంటాయి. గల్గిణులకు  
బలవర్ధకమైన ఆఫోరం. కీమా ముట్టీ  
లలో కొన్నిసార్లు పచ్చడికూడా పెట్టు  
కుంటారు. పచ్చడి పెట్టాలను  
కుంటే ముట్టీలు చేసేటప్పుడు  
కారం తక్కువ  
చేసుకోవాలి.

కీమా సరైన  
మోతాదులో తింటే  
తైప్-2 డయాబెటిస్, ఇన్వెక్షన్లు  
అమడదూరంలో ఉంటాయి. మట  
నెలో క్యాల్చియం అభికం. ఇచి ఎముక  
లకు, దంతాలకు కావాల్చిన పోషకా  
లను అందిస్తుంది. ఇందులో ఉండే  
బీ12 వల్ల ఎర్రరక్తకణాలు  
వృథి చెందుతాయి.

### లవంగాలు

ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తాయి.  
జీర్ణాశయ సమస్యలకు చక్కని పరిష్కా  
రాన్ని చూపిస్తాయి. దంత సమస్య  
లకు, నొప్పులకు, వాపులకు అద్భుత  
మైన బౌపథంలా పనిచేస్తాయి.  
అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్తు జీర్ణక్రియను  
మెరుగుపరుస్తుంది.

కీమా ముట్టీలను

కొందరు కోష్టో కల్రీల్లా

చేసుకుంటారు. గుండ్రంగానే

కాకుండా, గారెల్లా కూడా వేసుకుంటారు.

మటన్ కీమాతోనే కాకుండా చికెన్ కీమాతోనూ

ముట్టీలను చేయడం ఆరంభించారు. శాకాహారులకు

వెజ్జు ముట్టీలు కూడా ఉన్నాయి. కొందరు వీటిని ‘కీమా బాల్సు’

అని పిలుస్తారు. తమికనాడులో కొణ్ణిగా రెసిపీ మార్చి

చేస్తారు.. దానికి కోలా ఉరుండయ్ అని పేరు.

తెలంగాణలో ఏ పండుగైనా కక్కా  
ముక్కా ఉండాల్సిందే! కానీ, ఇంట్లో  
మాంసం ఎక్కువ ఉంటే ఒకేసారి వండు  
కొని తినలేం. అలాంటప్పుడు మటన్  
కీమాతో ముట్టీలు చేసి నిల్వ పెట్టుకో  
వచ్చు. భోజనంలో నంజుకోడానికైనా,  
పొట్లలో పంటికిందికైనా..  
కీమా ముట్టీ కడక్ కాంబినేషన్!

# కీమా ముట్టీ.. కడక్ కాంబినేషన్!

కీమాలో ఆనేక

విటమిన్లు ఉంటాయి.

విటమిన్ ఇ, కెత్తో పాటు సహజ  
ఫ్యాట్స్, అమినోయాసిడ్స్, ఖనిజాలు,  
ఎలక్రోలైట్స్, ఒమెగా త్రై ఫ్యాట్స్ యాసిడ్స్  
అపారం. మటన్లో ప్రాటీన్లు, న్యూట్రియంట్లు  
అభికం. వీటిని తినడం వల్ల సాధించాలి.

ఎగ్గిమా, యాక్సెస్ వంటి

చర్చి సమస్యలను  
అభిగమించవచ్చు.



కోడిగుడ్డు బలవర్ధకం.

గుడ్డులో విటమిన్లు పుప్పులం.

పరన్ వంటి ఎన్నో ఖనిజాలున్నాయి.

యాలకులు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి.

కఫం, దగ్గ వంటి సమస్యలు ఉన్నవాలికి

యాలకులు మంచి మందు. రక్తప్రసరణను

తెలిక చేసే గుణం యాలకులకు ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ను, భీపీని తగ్గించడంలో

యాలకులు మంచి పాత్రను

పోపిస్తాయి.

ధనియాలపొడి

వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి

పెరుగుతుంబి. ఇష్టెక్షన్లు, వ్యాధులు

రాకుండా ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క రక్కాన్ని

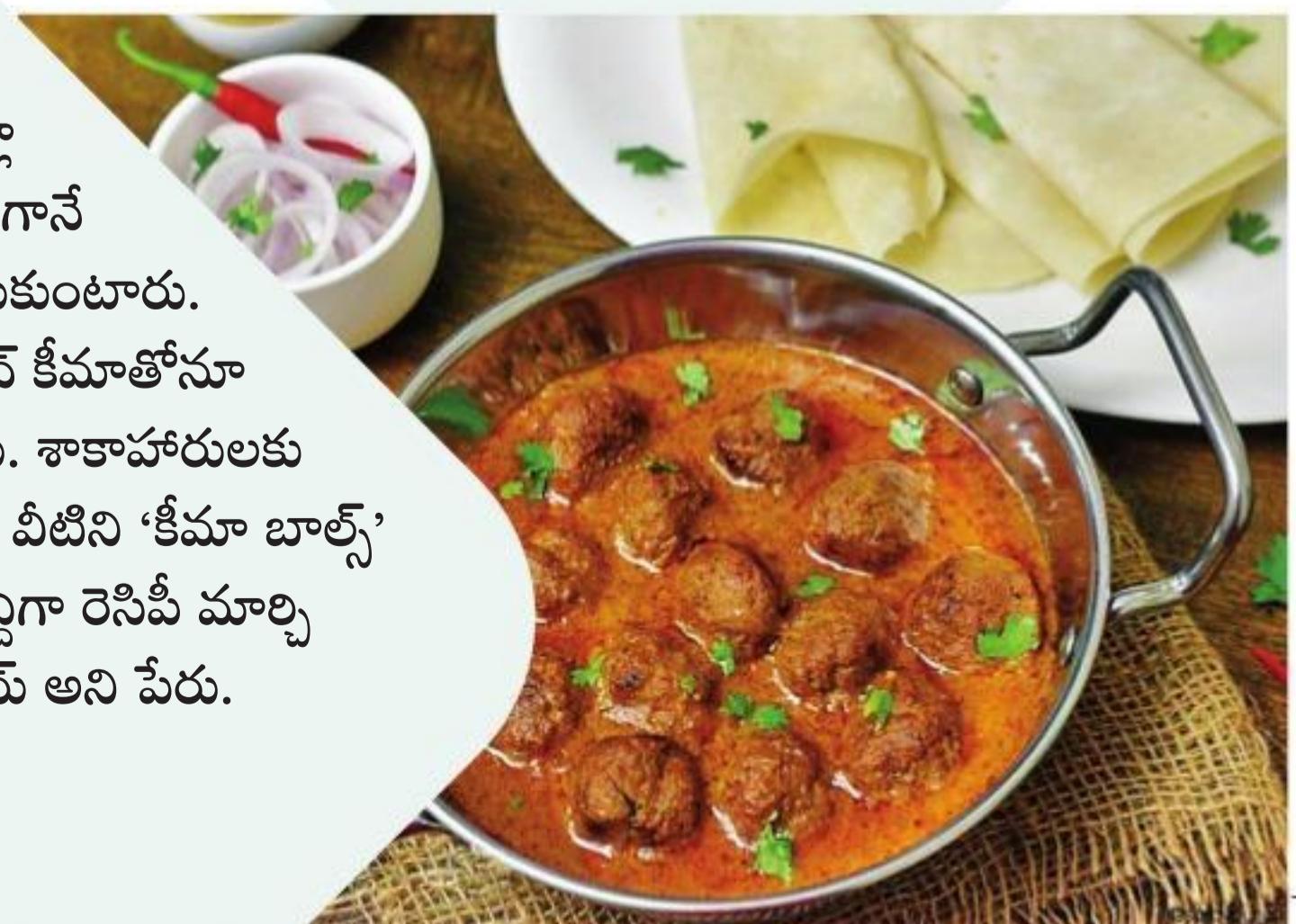
పుట్టి చేస్తుంబి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా

దాల్చిన బాగా పనిచేస్తుంబి. ఇందులోని

క్యాల్చియం ఎముకలను బలోపేతం చేస్తుంబి.

రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను

నియంత్రిస్తుంబి.





సమాజ సేవ పరమార్థంగా భావించే వారు చాలా తక్కువ మంది. కోట్లు సంపాదించడం కన్నా.. ఉన్నదాన్ని పదిమంచి కోసం ఖర్చు చేయడంలోనే

అనందాన్ని వెతుక్కుంటారు వారు. మంచాల జ్ఞానేందర్ గుప్తా అలాంటివారే. తన తండ్రిమంచాల శంకరయ్య పేరుతో చాలిటబుల్ ట్రస్టును ఏర్పాటు చేసి, అనేక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

మానవతావాదిగా అందరి మన్సునలూ అందుకుంటున్నారు.

## అనాధల... 'అంతిమ' నేస్తం

**రో** జన్మ సిరిసిల్ల జిల్లా కోనారావుపేట మండలం కనగర్తి గ్రామానికి చెందిన మంచాల జ్ఞానేందర్ తాత మంచాల రాజేశం గుప్తా, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు. బాల్యం నుంచీ జ్ఞానేందర్ మీద తాత ప్రభావం ఎక్కువే. మధ్యతరగతి కుటుంబం వారిది. ఆర్థిక స్థామత అంతంతమాత్రమే కావడంతో చిరుద్వేగం చేసేవారు. ఉద్వేగాన్ని కూడా ఓ పారంగా భావించి.. వ్యాపారంలో మెళకువలు సేర్చుకున్నారు. ఆ అనుభవంతో.. నిజాముబాద్ జిల్లాకు వచ్చి అక్కడే ఓ వెటర్పురీ మెడికల్ దుకాణాన్ని ప్రారంభించారు. నిజాయతీ, విశ్వసనీయత పెంచుకుంటూ అందరి తలలో నాలుకగా మారారు. అలా ఒక్క మెట్టు ఎక్కుతూ.. రెండు పెత్రోల్ బంకులు, రెండు కోశ్చ ఫారాలు నెల కొల్పారు. శ్రీలక్ష్మిని వివాహం చేసుకున్నారు. వీరికి ఇద్దరు కుమారైలు. నేర్చుకునే మనసు ఉండాలే కానీ, ప్రతి అనుభవమూ విలువైందే. జ్ఞానేందర్ విషయంలో ఆ మాటే నిజమైంది.



**ఒక్కసంఘటనతో మార్పు**  
జ్ఞానేందర్ గుప్తా అయ్యపు భక్తుడు. ఏటా శబదిమలై వెళ్లారు. అలా ఒకసారి దర్శనానికి వెళ్లండగా.. బెంగళూరు వద్ద రోడ్స్పై ఒక మృతదేహం కనిపించింది. ఎవరో అనాధ. చుట్టూపక్కల ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. చివరికి ఒక వ్యక్తి ముందుకువచ్చి, మృతుడు తనకు బాగా తెలుసునని చెప్పాడు. కానీ, మృతదేహాన్ని తరలించేందుకు తన వద్ద డబ్బులు



### నిరుపేదలకు సాయం

మానవసేవ మాధవ సేవ.. సంఘ సేవ సర్వేశ్వరుని సేవగా భావిస్తున్నా. తాతపేరు, తండ్రి పేరు నిలబెట్టాలనే ఉద్దేశంతో ఓ ట్రస్టును స్థాపించాను. వైకుంఠయాత్ర రథాలను ఏర్పాటు చేశాను. వ్యాపారంలో వచ్చిన లాభాల్లో కొంత మొత్తాన్ని సేవా కార్యక్రమాలకు వినియోగిస్తున్నా. ఎవరైనా పోన్ చేస్తే అంతిమయాత్రకు అవసరమైన సేవలందిస్తాం. ఈ కార్యక్రమాలకు నా కుటుంబ సభ్యులంతా సహకరిస్తున్నారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో స్వర్గలోక యాత్ర రథాలను ఏర్పాటు చేయడమే నా లక్ష్యం.

**- మంచాల జ్ఞానేందర్ గుప్తా**  
పోండర్, మంచాల శంకరయ్య చారిటబుల్ ట్రస్టు

లేవన్నాడు. అందుకే అభిమానాన్ని చంపుకుని మానంగా ఉండిపోయానని చెప్పాడు. అక్కడే ఉన్న జ్ఞానేందర్ ఆ మాటలు విని కదిలిపోయారు. ఆర్థిక సాయం అందించి, అంతిమ సంస్కరాలు ఘనంగా చేయాలని సూచించారు. ఈ సంఘటనే ఆయనలోని సేవా గుణాన్ని బయటకు తీసుకువచ్చింది.

### అందరి తోడుగా..

మొదట రూ.11 లక్షల ఖర్చుతో వైకుంఠ రథాలనికి కావాల్సిన వాహనాన్ని కొన్నారు. ఆ తర్వాత తన తండ్రి మంచాల శంకరయ్య పేరుతో ఓ చారిటబుల్ ట్రస్టును ఏర్పాటు చేశారు. నిజాముబాద్ జిల్లాలోనే రెండు స్వర్గలోకయాత్ర రథాలు కొన్నారు. ఆ తర్వాత కనగర్తి, మేడ్చల్, బోధన, బాస్సు వాడ ప్రాంతాల్లో పదు రథాలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. రథాన్ని ఉచితంగా పంపించడమే కాదు.. భోజనాలు కూడా అందిస్తున్నారు. ఆ సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు దుఃఖంలో ఉంటారు. వండుకోవడానికి కూడా మనసు రాదు. అందుకే, ఓ యాభై మంది ఆకలి తీర్చేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తారు. మృతదేహాన్ని జాగ్రత్త పరిచేందుకు అవసరమైన ప్రీజర్లు, శవమేటి కలను ఉచితంగానే సమకూరుస్తారు. వాటి ద్వారా ఈ ఏడేండ్లలో సుమారు 15వేలకు పైగా అంతిమ యాత్రలు నిర్వహించారు. రోజూ సగటున 18 అంతిమయాత్రలకు స్వర్గలోకయాత్ర రథాలను పంపిస్తున్నారు. ఇందుకు ఓ ప్రత్యేక యాప్టు రూపొందిస్తున్నారు.

### సేవలతో ముందుకు..

భగవద్గిత అంటే శవగీతం కాదు చైతన్య ప్రవంతి. పరమాత్మ బోధనల్ని ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు భగవద్గిత ప్రతులను బహుకరిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు 2200 మందికి శ్రీగీతను పంపిణీ చేశారు. వేసవిలో ట్యాంకర్ ద్వారా నీటిని సరఫరా చేయిస్తున్నారు. ఉచిత అంబలి కేంద్రాలు, చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి, ప్రజల దాహం తీరుస్తున్నారు. గ్రామాల్లో ఉచిత ఆరోగ్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా మట్టి గణపతులను అందజేస్తున్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా మొక్కలు పంపిణీ చేస్తున్నారు. వేదల కోసం అన్నదాన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. జ్ఞానేందర్కు జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు వచ్చింది. ట్రస్టు సేవలపై టాటా ఇన్సిట్యూట్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్ విద్యార్థులు ఓ అధ్యయనం నిర్వహించారు. జ్ఞానేందర్ పనితీరును ప్రశంసించారు.■





హీతమైన ఆహారక్రమాన్ని  
జీవన విధానాన్ని పాటించేవారు,  
కోపతాపాది ఉద్యోగాలకు  
లొంగనివారు, సకల  
ప్రాణికోటిని ఆదలించేవారు,  
విచక్షణ పాటించేవారు.. ఎన్నటికీ  
వ్యాధుల బాలన పడరు.

- చరక సంహిత

ఒకవైపు కరీనా.. ఇంకాకవైపు  
వర్షాల సీజన్.. ఎటు చూసినా  
ఇన్ఫెక్షన్ బాధే. బయటకు  
రాకుండా ఇంట్లోనే వేడివేడి  
తిండి తినడం, ఒత్తుడి లేకుండా  
ప్రశాంత చిత్తంతో ఉండటమే  
విటిని ఎదుర్కొనలిగే మందు.

ఇది నవతరం డాక్టర్లు  
అంటున్నది కాదు.  
ఎన్నో ఏండ్రు క్రితమే మన  
భారతీయ మహావైద్యుడు  
చరకుడు తన  
చరకసంహితలో చెప్పిన మాట.  
అందుకే,  
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి..  
వైరస్‌ను తలమికొట్టండి..  
అంటూ నినబిస్తున్నారు  
నిప్పుణులందరూ.  
కరీనాతోపాటు ఇతర  
ఇన్ఫెక్షన్‌ను కూడా దగ్గరికి  
రానివ్వని ఆ రోగనిరోధక  
శక్తి ఎక్కుడుంది..  
ఎలా పనిచేస్తుంది..?  
ఎలా పెంచుకోవాలి..?



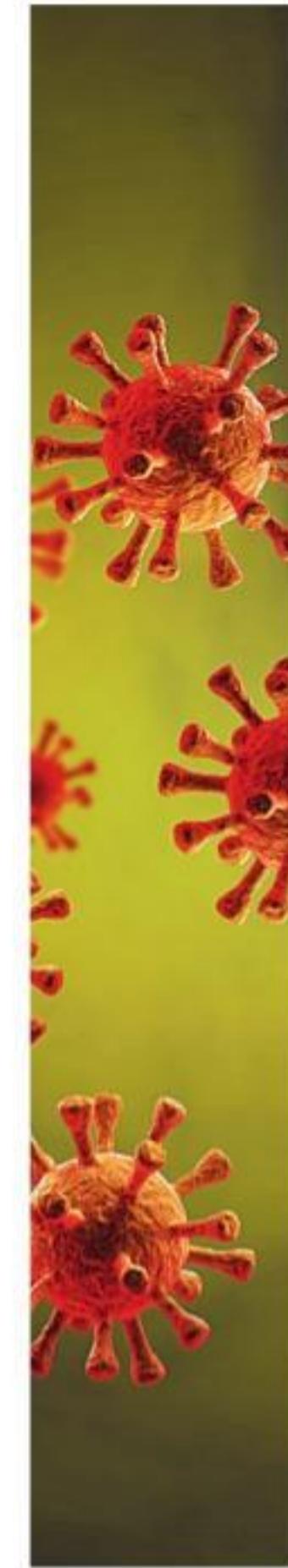
# ఇమ్మూనిజం వల్లూలి!



డాక్టర్  
శ్రీనివాస్ రెడ్డి  
జనరల్ ఫిజీపియన్  
యశోద హాస్పిటల్స్  
సికింద్రాబాద్



కొవిడ్ ఇన్ఫెక్షన్  
ఏషయంలో కూడా ఇదే వింత.  
అదే కరోనా వైరస్..  
కానీ రోజుల కొట్టి హస్పిటల్లో  
ఉన్నప్పటికీ, ఊపిరందక  
కొందరి ప్రాణాలు పోతున్నాయి.  
కొందరికి మాత్రం ఇన్ఫెక్షన్  
ఎప్పుడు వచ్చిందో,  
ఎప్పుడు పోతుందో కూడా  
తెలియదు. ఒకే వైరస్..  
ఒకలని ప్రాణాపాయంలోకి  
నెడుతుంటే, మరొకలని  
ఏమీ చేయలేకపోతున్నది  
ఎందుకు..?  
ఏమిటీ వింత...ఎందుకీ తేడా..?  
అదే.. మన శరీరంలో ఉన్న  
చిత్రం... వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ...  
ఇమ్మూనిటీ!



ఇద్దరూ ఎండలో తిలగేవాళ్లే. కానీ, ఒకలకి మాత్రం ఎండ తగిలిన చర్చం అంతటా దద్దుర్లు వచ్చేస్తాయి.  
ఒకే చోటు, ఒకే రకమైన వాతావరణంలో ఉంటారు. అయినా ఒకలకి మాత్రం జలుబు, ఆయాసం పట్టుకుంటాయి.  
ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే కొందరికి చాలా తొందరగా తగిపోతుంది. అదే ఇన్ఫెక్షన్ మరొకలలో ఎంతకీ తగ్గదు. ఒకే రకమైన సర్జలీ అవు  
తుంది.. ఒకరు త్వరగా కోలుకుంటారు. మరొకలకి మాత్రం కోలుకోవడానికి చాలా రోజులు పడుతుంది.

## అ

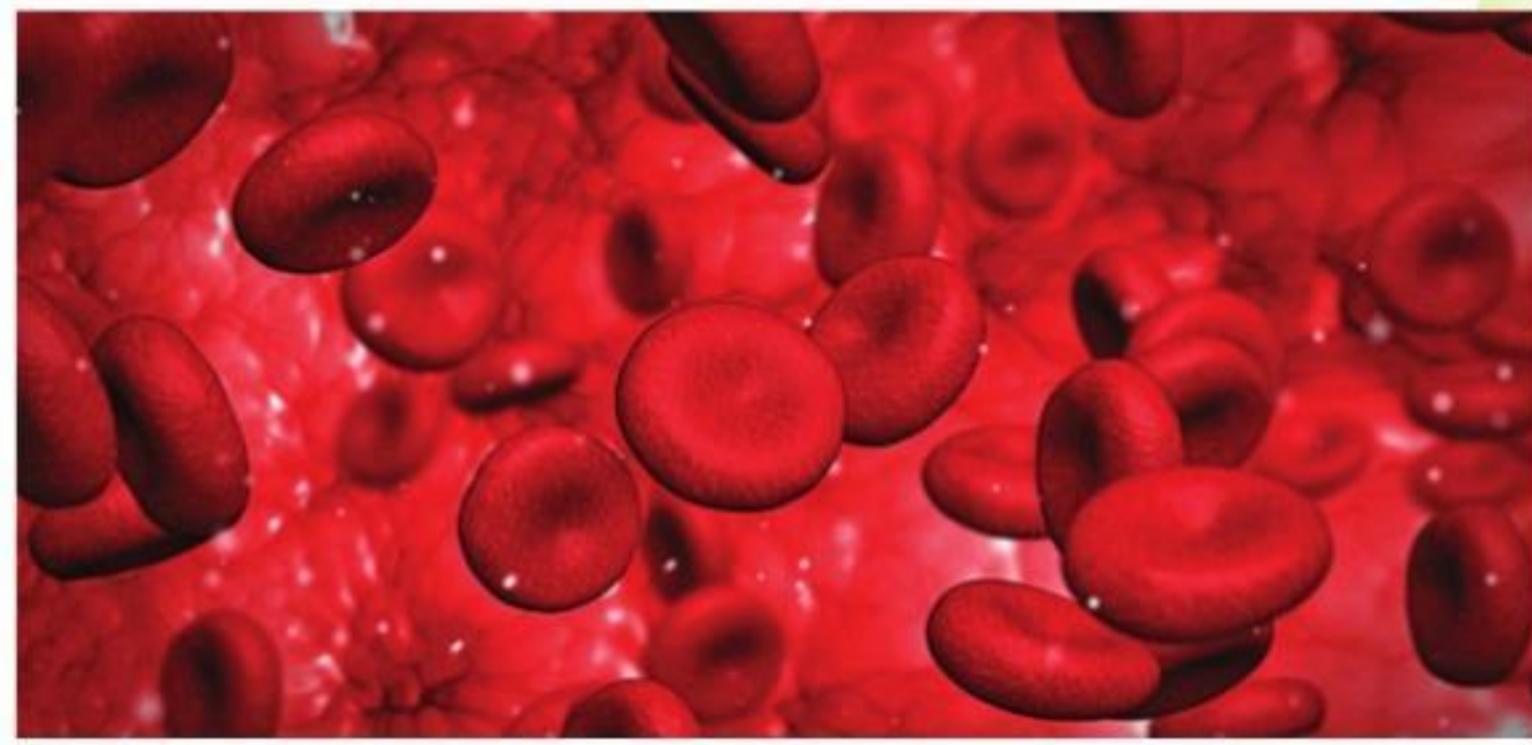
పరిచిత వ్యక్తి ఇంట్లోకి రాబోతుంటే వెంటనే అడ్డుకుంటాం. ఇంట్లో ఉన్న మను  
షుల పైన దాడి చేయబోతే తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తాం. అవసరమైతే చేతికి దొరికిన  
వస్తువులనే ఆయుధాలుగా వాడుతాం. మనవల్ల కాకపోతే చుట్టుపక్కల వాళ్లను  
పిలుస్తాం. లేదా పోలీసులకు ఫోన్ చేస్తాం. ఏం చేస్తేనా ఆ హాని నుంచి బయట  
పడేందుకు ప్రయత్నిస్తాం. మన శరీరం కూడా సరిగ్గా ఇలాగే ప్రతిస్పందిస్తుంది.  
శరీరానికి అపరిచితమైనది ఏది లోపలికి ప్రవేశించే ప్రయత్నం చేసినా అడ్డుకుం  
టుంది. మన శరీరంపై దాడి చేయబోయే ఆ అపరిచిత కణాలు, జీవులు, పదా  
రాలపై (బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఇతర హనికారకాలు) ప్రతిదాడికి ఆయుధాలను  
(వ్యాధి నిరోధక కణాలు, యాంటిబాటీలు) తయారుచేస్తుంది. వాటితో యుద్ధం  
చేసి, శరీరం నుంచి బయటికి తరిమేయడమో, చంపేయడమో చేస్తుంది.  
ఇదంతా ఒక యంత్రాంగం.. కనుసన్నలలో నడుస్తుంది. పైకి కనిపించే మన  
చర్చం నుంచి రక్తంలో ఉండే రక్కక కణాల దాకా.. అడుగడుగునా మన శరీరం  
తన చుట్టూ ఓ వలయాన్ని నిర్మించుకుని ఉంది. దీన్నంతటినీ కలిపి ‘వ్యాధి నిరో  
ధక వ్యవస్థ’గా పరిగణిస్తాం.

‘డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులు వాడితే వారం రోజుల్లో నయమయ్యే జలుబు,  
మందులు వాడకుంటే తగ్గడానికి ఏడు రోజులు పడుతుంది...’ అనేది సరదాగా  
అనుకునే నానుడే అయినా చాలావరకు నిజమే. మందులు వాడకపోయినా  
దానికి జబ్బును తగించుకునే శక్తి మన శరీరానికి ఉంది. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ  
నుంచి వచ్చే ఆ శక్తిని ‘ఇమ్మూనిటీ’ అంటాం. నిత్యం మనకు తెలియకుండానే  
ఎన్నో రకాల సూక్ష్మజీవులు మనపై దాడిచేస్తూ ఉంటాయి. అవి దాడి చేసినప్పు  
డల్లా మన ఆరోగ్యానికి నష్టం వాటిల్లదు. దానికి కారణం మన శరీరాన్ని కాపా  
డుతూ ఉండే మనలోని రక్షణ వ్యవస్థ. చిన్న జలుబైనా, పెద్ద వ్యాధి అయినా  
దాన్ని తట్టుకుని, ఆరోగ్యంగా బయటపడాలంటే వ్యాధినిరోధక శక్తి బాగుం  
డాలి. యుద్ధంలో గెలువాలంటే పోరాట పటమ ఉంటే సరిపోదు.. అవతలి వాళ్ల  
కన్నా ఎక్కువ బలం ఉండాలి. ఎవరు బలవంతులో వాళ్లే యుద్ధంలో గెలు  
స్తారు. బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లాంటి ఇన్ఫెక్షన్లకు లోనైనప్పుడు మన వ్యాధినిరో  
ధక వ్యవస్థలోని రక్కక కణాలు యోధుల్లూ పోరాడుతాయి. ఇవి ఎంత బలంగా  
ఉంటే మన వ్యాధి నిరోధకత అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

## హెర్ట్ ఇమ్యూనిటీ

ఈ కరోనా కాలంలో ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న మాట.. ‘హెర్ట్ ఇమ్యూనిటీ’. మన వాళ్ళకు హెర్ట్ ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతున్నది. అందువల్ల కరోనాను మనం సులువుగా ఎదుర్కొనుచుని చెప్పు న్నారు. హెర్ట్ ఇమ్యూనిటీ అంటే.. వ్యక్తిగతంగా కాకుండా ఒక సమాజంలో అభివృద్ధి చెందే వ్యాధి నిరోధక శక్తి. ఒక సమాజంలోని వ్యక్తుల్లో 60 శాతం మంది ఆ ఇన్ఫెక్షన్కు ప్రభావితమై, దాన్ని తట్టుకోగలిగి, జబ్బు నుంచి బయటపడితే ఆ సమాజానికి హెర్ట్ ఇమ్యూనిటీ వచ్చిందని అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే, ఇన్ఫెక్షన్కు ప్రభావితమైన కొద్దీ క్రమంగా మనలో హెర్ట్ ఇమ్యూనిటీ అభివృద్ధి చెందుతుందన్నమాట.

అయితే, ఇప్పటి అధ్యయనాలను బట్టి మనకింకా హెర్ట్ ఇమ్యూనిటీ రాలేదనే చెప్పున్నారు వైద్యులు. కరోనా వైరస్ పదే పదే తన నిర్మాణాన్ని మార్పుకోవడమే ఇందుకు కారణం. వైరస్సును ఉండే ప్రాటీన్ మార్కర్లు మారితే మొమురీ కణాలు దాన్ని గుర్తుపెట్టుకోలేవు. అందువల్ల కొవిడ్-19కి వ్యతిరేకంగా హెర్ట్ ఇమ్యూనిటీ రావడానికి ఇంకా సమయం పడుతుంది.



## ■ కణాల రక్కణ వలయం

బోన్ మ్యారో..వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థలో కీలకమైన భాగం. శోషరస వ్యవస్థ (లింఫ్ గ్రంథులు, లింఫ్), థైమస్ గ్రంథి, కాలేయం, ఫ్లీపూం కూడా ఇమ్యూన్ వ్యవస్థలో భాగాలే. శరీరానికి హోని కలిగించే ఏ పదార్థాన్ని అయినా నాశనం చేసే వ్యాధి నిరోధక కణాలను ఇది ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి ముఖ్యంగా బి-కణాలు, టీ-హెల్పర్, టీ-సైటోటాక్సిన్ అనే మూడు రకాల కణాల్లో ఉంటుంది. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కొనికి యాంటీబాడీలను (బి-కణాలు) ఉపయోగిస్తే ‘యాంటీబాడీ ఇమ్యూనిటీ’ అనీ, ఇతర వ్యాధి నిరోధక కణాలను (టీ-కణాలు) ఉపయోగిస్తే ‘సెల్ మీడియెట్ ఇమ్యూనిటీ’ అనీ అంటారు. బోన్ మ్యారోలో ఉండే మూలకణాలు (స్ప్రోస్ సెల్స్) బి, టీ కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. బి కణాల ఉపరితలం మీద ఇమ్యూనోగ్లోబ్యులిన్సు (యాంటీబాడీలు) ఉంటాయి. టీ-కణాలు థైమస్ గ్రంథిలో పరిణతి చెందుతాయి. ఈ రెండూ రక్తం, శోషరస వ్యవస్థలోకి విడుదలవుతాయి.



**ఇవి ప్లాస్మా కణాలుగా మారి ఒకవైపు యాంటీబాడీలను, మరోవైపు బి-మొమరీ కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. యాంటీబాడీలు వ్యాధికారక జీవివై ఉండే యాంటిజెన్ (బి రకమైన ప్రాటీన్)తో చర్యలు జరిపి దాన్ని నిర్విర్యం చేస్తాయి. మొమరీ కణాలు వాటి యాంటిజెన్లను గుర్తు పెట్టుకుని, అవి మళ్ళీ దాడి చేసిన ప్పుడు చర్యలు జరిపేందుకు సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఫలితంగా జబ్బు రాగానే వెంటనే ఇమ్యూన్ రెస్పోన్స్ (వ్యాధినిరోధక చర్య) జరుగుతుంది. అందువల్ల మనకు కొన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు ఒకసారి వస్తే మళ్ళీ రావు. వాక్సిన్ తీసుకున్నప్పుడు కూడా ఈ బి మొమరీ కణాలే ఆ వ్యాధి రాకుండా అడ్డుకుంటాయి.**

**వీటిలో కొన్ని మాక్రోఫెజ్లుగా మారి, అపరిచిత హోనికారక కణాలను మింగేస్తాయి. వాటి యాంటిజెస్టను టీ-హెల్పర్ (టీపోచ్) కణాల దగ్గరకు తీసుకెళ్తాయి. అప్పుడు టీపోచ్ కణాలు యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేసేలా బి-కణాలను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇవి ఇంటర్లూక్యూకిన్లు, లింఫోక్వెన్స్ అనే ప్రాటీన్లను కూడా విడు దల చేస్తాయి. ఇంటర్లూక్యూకిన్లు సైటోటాక్సిన్ టీ-కణాలను (కిల్లర్ కణాలు) ప్రేరేపిస్తాయి. ఇవి ఎఫెక్చర్ టసి (సైటోటాక్సిన్-టి), టి మొమురీ (టిఎం) కణాలుగా మారుతాయి. వీటిలో టి మొమరీ కణాలు లింఫ్ గ్రంథుల దగ్గరికి వెళ్లి, మళ్ళీ ఇన్ఫెక్షన్ (సెకండరీ) వచ్చినప్పుడు దానితో పోరాదుతాయి.**

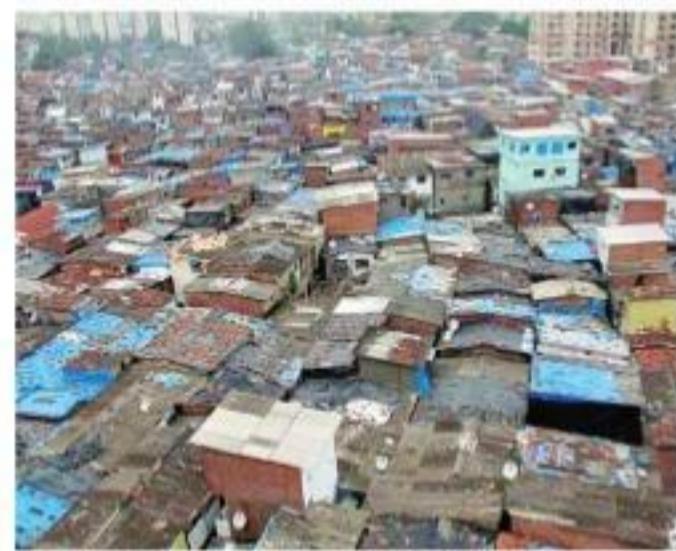
**ఎన్కె సెల్స్ - క్యాన్సర్ ఎవరిక్సెనా రావచ్చు. కానీ కొండరిలో ఎన్కె సెల్స్ క్యాన్సర్ రాకుండా ఆపుతాయి. గొంతు, సర్వీస్ లాంటి భాగాల్లో ప్యాచ్ పివి ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఇలా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చే క్యాన్సర్లను ఎన్కె సెల్స్ అడ్డుకుంటాయి. అసాధారణ కణం కనిపించిన వెంటనే దాన్ని చంపి వేస్తాయి. కొన్ని రకాల రసాయనాలవల్ల లింఫోసైట్లు ఎన్కె సెల్స్గా మారుతాయి.**





# కరంట మిటర్

మీ జీకే.. ఓకేనా?



# Google

3

‘ఆలవైకుంరపురంబులో’  
చిత్రంలోని ‘బుట్టబొమ్మ..’  
గీతం సాధించిన  
అరుదైన లకార్డు?



4

ఆసియాలోనే అతిపెద్ద ములికి  
వాడ అయిన ధారావి  
(ముంబయి) తాజాగా వార్డు  
లోకి ఎండుకు ఎక్కింది?



5

తెలుగు రాష్ట్రాలతో  
స్నేహానికి ఆసక్తి  
చూపుతున్న దేశం?

6



6

‘శ్రీరాముడు  
నేపాలీయే?’ ఎవరి  
వితండవాదం ఇది.

7

ఈ తోడేలు  
ప్రత్యేకత  
ఏమిటి?



8

18005994455 – దేనికి  
సంబంధించిన హెల్ప్ లైన్?



9

కరీనా నివారణకు హర్వ్యార్డ్  
యూనివర్సిటీ రూపొందించిన  
ముక్కు ప్రైవేసీ సంస్థలో  
గించే ఫార్ములా?

10

కుబేరుల  
జాబితాలో వారెన్  
బఫెట్‌ను వెనక్కి  
నెట్లీన భారతీయ  
వ్యాపార వేత్త

10. క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు ప్రోటోటోర్స్
9. లెంగ్ ఇంజినీర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు
8. ఒంగ్రెస్ ప్రోటోర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు
7. లెంగ్ ఇంజినీర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు
6. లెంగ్ ఇంజినీర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు
5. లెంగ్ ఇంజినీర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు
4. లెంగ్ ఇంజినీర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు
3. లెంగ్ ఇంజినీర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు
2. లెంగ్ ఇంజినీర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు
1. లెంగ్ ఇంజినీర్స్ క్లిఫ్స్ ఇల్లార్లు

జవాబులు

# పంటలకు దిక్కు.. తాతాయి దేవతలు!



పూర్వీకుల ప్రతీకాత్మక విగ్రహాలను పంటపొలాల వద్ద ప్రతిష్ఠించి తాతాయి దేవతలుగా కొలిచే సంప్రదాయం ఏండ్రునుంచీ వస్తున్నది. తాత అంటే తాతయ్య.. ఆయి అంటే తాతమ్మ. పెద్దల దీవెనలతో పంటలు బాగా పండాలని మొక్కతారు. జూన్-జూలై మధ్యలో 'తాతాయి సంబురాలు' జరుగుతాయి. ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఈ ఆచారం కొనసాగుతున్నది. ఒక రకంగా మనుషులనే దేవతలుగా పూజించే సంస్కృతి ఇది. పొలాలకు కాపుగానే పెద్ద మనుషులను పంటలకు తలాపున పెట్టుకొని.. వారి దీవెనలు అందుకునే పండుగ ఇది. తెలంగాణ సంస్కృతిలో పెద్దలస్కృతి ఒక పరంపరగా ఎలా కొనసాగుతుందో తాతాయి సంస్కృతి తెలియజేస్తున్నది. ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయం ఏమిటంటే.. ఎరువు మందుల కన్నా తాతాయిల కాపుపైనే వారికి నమ్మకం ఎక్కువ. సబ్బండ వర్రాలు ఇదే ఆచారాన్ని పాటించడం.. తాతాయిలను పూజించడం మరింత ఆశ్చర్యపరిచే విషయం.

అదునిక జీవనం గడు పుత్రు కూడా పురాతన సంప్రదాయాలు.. జాన పద విశ్వాసాలను పది లంగా ఉంచుకోవడం గొప్ప విషయం.

ఎటువంటి పురుగూ కూడా తమ పంటను నాశనం చేయకుండా చూడాలని పెద్దలనే దైవంగా పూజించే ఈ 'తాతాయిల విగ్రహాలు' ఒకప్పుడు రాళ్ళతో చేసినవి ఉండేవి. ఇప్పుడు చెక్కతో చేయస్తారు.

తాత రుమాలు ధరించి చుట్టు చేత పట్టుకొని ఉంటే..

తాతమ్మ ముదురు రంగు చీర కట్టుకుని - ఒక చేత్తో తమ బిడ్డలను ఆశీర్వదిస్తున్నట్టుగా ఉంటుంది. మనుషులే పొలం గట్టున కూచుని.. పంటకు కాపలా కాస్తున్నట్టుగా ఉంటారు ఈ తాతాయి దేవతలు.



## పురానా పెహర్.. నయా ఖూయిప్!

మంచీ, ఖప్పాలు యొమెన్ దేశ వంటకాలు. మన దగ్గర చేసే హలీం తరహాలోనే యొమెనలో వీటిని చేస్తారు. యొమెన నుంచి సాదీ, దుబాయ్, ఇరాక్, ఇరాన్, సిరియా, లిబియా, టర్కీ దేశాలకు విస్తరించిన ఈ వంటకాలు అక్కడ ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందాయి. గల్వ్ దేశాలకు వెళ్ళే మనవాళ్ళ అక్కడి రుచులకు అలవాటు పడ్డారు. వాటి తయారీ విధానాన్ని తెలుసుకుని మన దగ్గర వాటి గురించి బాగా చెప్పుకోవడం.. వాటిని ఇక్కడా ప్రయత్నిస్తుండటంతో

మంచీ, ఖప్పాలకు మరింత ఆదరణ పెరుగుతున్నది. వీపీలు, సినీనటులు సైతం వీటిపై ఆసక్తి కనబరుస్తుండటం విశేషం. షైవ్సైర్ హోటల్లలో దిగే ప్రముఖులు సైతం ఈ వంటకాన్ని ఇష్ట పడుతున్నారు. దీంతో గల్వ్ నుంచి దిగుమతి చేసుకున్న హలీమ్ మాదిరిగానే ఇప్పుడు మంచీ, ఖప్పాలపై హైదరాబాదీలు అభిమానం పెంచుకుంటున్నారు. వీటిని సెప్పల్గా అందించే హోటల్ల శని, ఆదివారాలు, సెలవు రోజులు రద్దితో కిటకిటలాడుతుంటాయి. బిర్యానీలో మనాలాలు అధికం. మాంసం ముక్కలు చిన్న చిన్నగా ఉంటాయి. అదే మంచీ, ఖప్పాలలో మనాలాలు తక్కువ. దీనిని ఉడికించిన మాంసం నీటితో తయారు చేస్తారు. నూనె లేకుండా నిప్పుపై వేయించిన పెద్ద పైజు మాంసం ముక్కలు తింటుంటే మహారుచిగా అనిపిస్తాయి. బిర్యానీతో పోల్చుకుంటే తక్కువ ఆయిలీ పుడ్ ఇది. దీనిలో శరీరానికి శక్తి నిచ్చే ప్రాటీస్లు అధికం. కాకపోతే, కొవిడ్ లాక్డౌన్ కారణంగా.. చాలా దెస్టరెంట్లు పార్సీల్ సర్వేసులకే పరిమితం అవుతున్నాయి.





## వాస్తు శాస్త్ర అద్భుతం! నోమేశ్వరాలయం

ఛాయా సోమేశ్వరాలయం కుండూరు చోడుల కాలం నాటిది. దీనిని వాస్తు శాస్త్ర అద్భుతంగా పేరొంటారు చరిత్రకారులు. ఛాయా సోమేశ్వరాలయానికి రెండు ప్రత్యేక కతలు ఉన్నాయి. ఒకటి.. ఈ ఆలయ గర్భగుడిగోడపై ఎప్పటికీ కదలకుండా ఒకే స్థానంలో ఉన్నట్లుగా కనిపించే నీడ. రెండోది, అక్కడికి దగ్గర్లోని చెరువులో నీరుంటే గర్భగుడిలో కూడా నీరు ఉచికి రావడం. ఈ గుడి నల్గొండ పట్టణానికి సుమారు 4 కిలోమీటర్ల దూరంలో పానగల్లు అనే గ్రామంలో ఉంది. నిరంతర ఏక నిశ్శలాకార నీడ గర్భగుడిలో కనిపించడమే ఈ ఆలయ విశిష్టత. గర్భగుడి ముఖద్వారం ముంద రెండు స్తంభాలు ఉన్నా.. అన్నివేళలా ఒకే నీడ పడుతుంది. వెలుతురు ఉన్నంత సేపు కదల కుండా ఒకే స్థానంలో ఉంటుంది. సూర్యుని గమనంలో మార్గును బట్టి ఆ నీడ మారదు. 'అనులు, ఆ నీడ ఎలా పడుతుంది?



ఎందుకది  
వెలుతురు ఉన్నంత  
వరకూ తన స్థానాన్ని మార్చుకోదు? ' అనేది అంతుచిక్కని విషయం. ఈ గుడి క్రీస్తుశకం 11, 12 శతాబ్దాలకు చెందినదని చెప్పం టారు. కుండూరు చోడులు దీనిని నిర్మించి నట్లు తెలుస్తున్నది. సోమేశ్వరుడి ఆలయ గర్భగుడిలో నేరుగా నీడ పడటం వల్ల ఛాయా సోమేశ్వరాలయం అనే పేరొచ్చింది. ఇది త్రికూటాలయంగా కూడా ప్రసిద్ధి. ఆలయానికి

పడమర ఉన్న గర్భగుడిలో శివలింగం మీదుగా స్తంభాకారంలో ఏక నిశ్శల ఛాయ సూర్యుని స్థానంతో సంబంధం లేకుండా ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఏర్పడటం అంతుచిక్కని అద్భుతం. ఆ నీడ ఏ వస్తువుడి అన్న విషయమూ ఇంతవరకు తేలలేదు. అలనాటి నిర్మాణ కొశలం.. శిల్ప నైపుణ్యం.. శాస్త్ర సిద్ధాంతాల మేళవింపు ఛాయా సోమేశ్వరాలయం. చరిత్ర ప్రియులకు ఇది దర్శనీయ స్థలం.



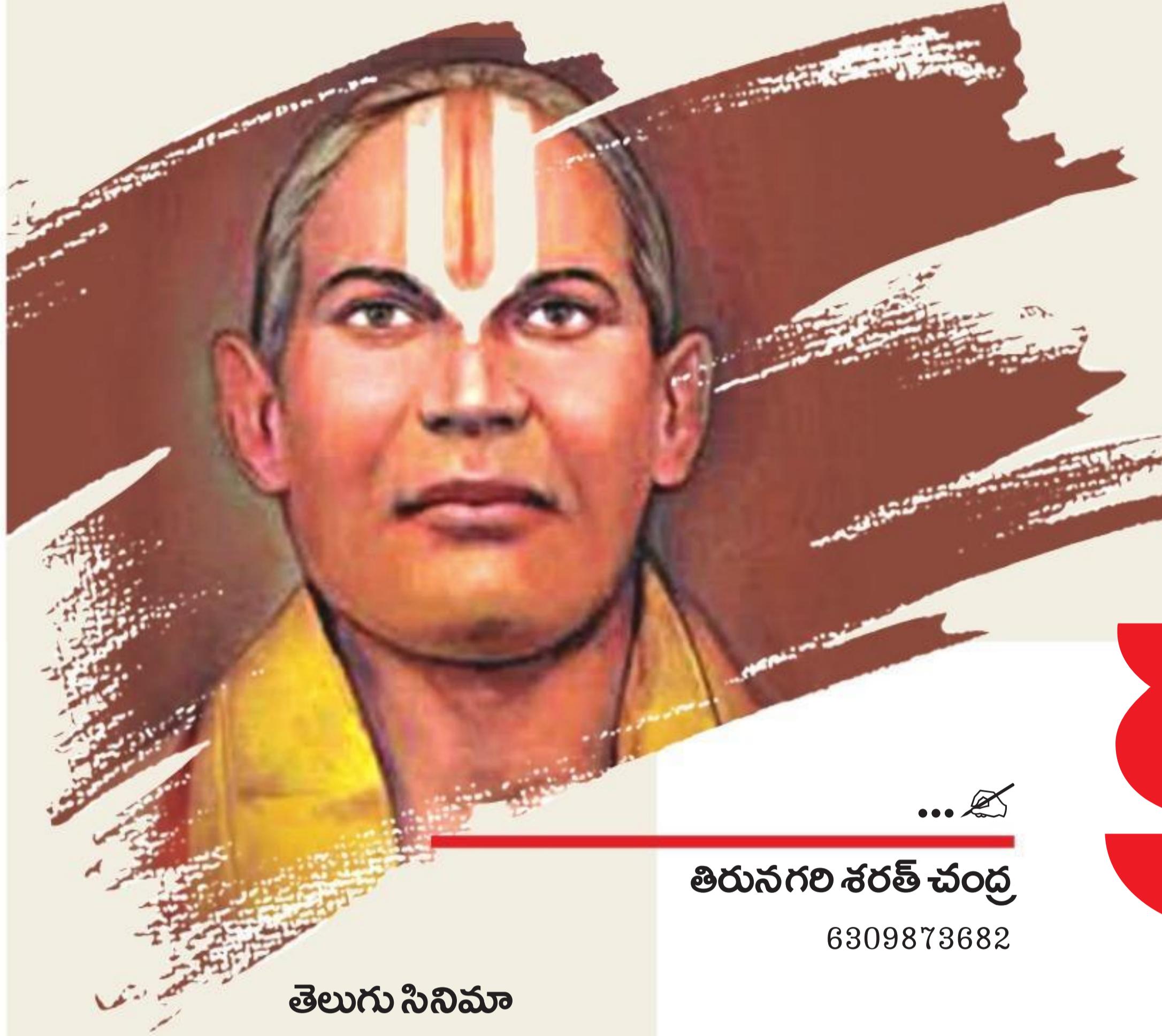
15 | బతుకమ్మ | 26 జూలై 2020

## కొండాకోనల్లో.. గిరిజన దండారి!



ఎద్దుకొమ్ములతో చేసిన రుమాలును తలపై పెట్టుకొని సాంప్రదాయబద్ధంగా నృత్యం చేసే గిరిజన గోండుల పండుగ దండారి. ఒక నాగోబాజాతరు.. ఒక సమ్మక్క సారలమ్మ జాతరలను చూస్తే తెలుస్తుంది గిరిజనం గొప్పతనం. యేటా గిరిజన గూడెలను పలకరిస్తుంది దండారి. ఒంటి నిండా బూడిద.. ముఖానికి మసి.. కుడిచే తిలో మంత్రదండం లాంటి రోకలి.. మెడలో చిత్ర విచిత్రమైన దండలు, వివిధ రకాలైన పూసలు, నెత్తిన నెమలి ఈకల టోపీ, అందులో చిన్నచిన్న అద్దలు, మేక లేదా జింక కొమ్ములు, నదుముకు కాళ్ళకు గజ్జెలు కట్టుకుని నృత్యాలు ప్రదర్శిస్తారు. ఈ దండారి కోలాహలంలో గుస్సాడీ ప్రధాన రూపకాలుగా 'చచ్చేయ్.. చాహోయ్' ఉంటాయి. వీటిని వేరువేరుగా ప్రదర్శిస్తారు. గుస్సాడీ నృత్యాలు చేసే వారిని దేవతలు ఆహిస్తారనీ, అతని చేతిలోని రోకలి తమ శరీరాన్ని తాకితే ఎలాంటి వ్యాధులైనా నయం అయిపోతాయనీ గిరిజనులు నమ్మతారు. డప్పులు, తుడుం మోతలకు అనుగుణంగా గుస్సాడీ నృత్యాలు చేస్తారు. కొండాకోనల్లో నివసి స్తను వారు చెట్టు, చెలక, పుట్ట, గుట్టలో సహజసి ధ్వంగా వెలసిన ప్రకృతి దేవతలను ఆరాధిస్తారు. చాలాచోట్ల సంస్కృతి సంప్రదాయాలను మరిచిపోతున్నప్పటికీ గిరిజనగూడెల్లో మాత్రం సంస్కృతికే పెద్దపీట వేస్తారు. దీపావళికి వారం రోజుల ముందునుండే ప్రారంభమయ్యే ఈ వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతాయి. ఇది కొలాం, గోండు, ఆదిమ గిరిజన తెగలకు చెందిన పెద్ద పండుగ. దీనికి 200 ఏండ్ల ఘన చరిత్ర ఉన్నది. కరోనా పరిస్థితులు సర్దుకున్నాక.. ఆ వేడుకల్ని చూసిరావాల్సిందే.





తెలంగాణ  
సినిమా కవులు

భలేమంచి

# కా!

తిరునగర శరత్ చంద్ర

6309873682

...



ధనిక తెలుగు సాహితీయుగంలో నాటక రచయితగా, పండితుడిగా, అవధానిగా, వాగ్దేయ కారుడిగా, తొలి తెలుగు సినీగీత రచయితగా విశేషభ్యాతిని పొందిన కవి.. చందాల కేశవ దాను. 1876 జూన్ 20న ఖమ్మం జిల్లా జక్కె పల్లిలో జన్మించిన కేశవదాను మొదట నాటకాలతో, హరికథలతో పేరు సంపాదించుకు న్నాడు. అప్పట్లో మూకీ చిత్రాలతో ప్రయాణి స్తున్న తెలుగు సినిమా 1931లో 'భక్త ప్రపాద'తో టాకీ యుగాన్ని ప్రారంభించు కుంది. ఆ సినిమాలో పాటలు రానే ఆవకాశం రావడంతో కేశవదాను సినీ జీవితం మొదలైంది. 'భక్త ప్రపాద' కోసం ఆయన మూడు పాటలు రాశాడు. ఏటిలో ఏది మొదటగా రాశాడు అనేది ప్రధాన ప్రశ్న. అయితే సినిమాలో కథ ప్రకారం కాకుండా పాట రాసిన క్రమం ప్రకారం చూస్తే...

**'పరితాపభారంబు భలింపతరమా కటకటనేవిభి గదువంగజాలుదు'**

**.. మనకు తొలి తెలుగు సినిమాపాట.**

ఇందులో గొప్ప ధర్మచింతనతో కూడిన ప్రబోధం కనబడుతుంది. ఇదే సినిమాలో ...

**'తనయా ఇటులన్ తగదుర బలుకా తండ్రి మాట వినకా', 'బీకరమగు నా ప్రతాపంబు నకు భీతిలేక'** గీతాలను కూడా ఆయన రాశాడు. 1942లో భక్త ప్రపాద మళ్ళీ తీసిన ప్పుడూ ఈ పాటలను వాడుకున్నారు. ప్రతి పాటలోని శబ్దచాతుర్యం, భావగాంభీర్యం కేశ వదాను పొండిత్యాన్ని చాటుతున్నాయి.

**భలేమంచి చౌకబేరమూ..**

భక్త ప్రపాద తర్వాత సతీసక్కు బాయి (1935)లో.. 'కృష్ణ పోబోకురా', 'రాదేల కరుణా', 'ఆటలాడుకోరా', 'పాలు మీగడ పలుమార్లు భుజియించి', 'జాగేలా కావగ రారుగా' వంటి పాటలు రాశాడు. శ్రీకృష్ణని బాల్య క్రీడలనూ, ఆయనలోని

విశ్వరూప తత్త్వాన్ని ఈ పాటల్లో గొప్పగా చెప్పాడు కేశవదాను. ఆ తర్వాత సి.ప్పల్లయ్య దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'శ్రీకృష్ణ తులాభారం' సినిమాలో మూడు పాటలు రాశాడు. వాటిలో అత్యంత సుప్రసిద్ధ గీతం 'భలే మంచి చౌకబేరము.

ఇది సమయము మించినన్ దొరుకదు' పాట తెలియని తెలుగువాడు లేడనడం అతి శయోక్తి కాదు. 1955, 1966లలో మళ్ళీ రెండుసార్లు శ్రీకృష్ణతులాభారం సినిమా తీసి నపుడూ... ఈ పాటనే వాడుకున్నారు. ఇది చందాలవారి కవితావైభవానికి నిదర్శనం. ఇన్నేళ్ళు గడిచినా ఈ పాట ఇంకా నిత్యమూ తనంగా మారుమోగుతూనే ఉంది. ఇదే పేరుతో ఇటీవల ఒక సినిమానే వచ్చిందంటే పాట ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత 'సతీ అనసూయ' (1935) సినిమాకి మాటలు, పాటలు, పద్మాలు కూడా రాశాడు. స్నిగ్ధ కూడా కేశవదానుదే! ఈ సినిమాలోని 'దేవుని దయ ఉంది ఎలెసో', 'పహ్లదుగావ స్తుంభమునందు నృహరివై' పాటలు భక్తితత్త్వాన్ని, పారమార్థికతను తెలియజేస్తాయి.

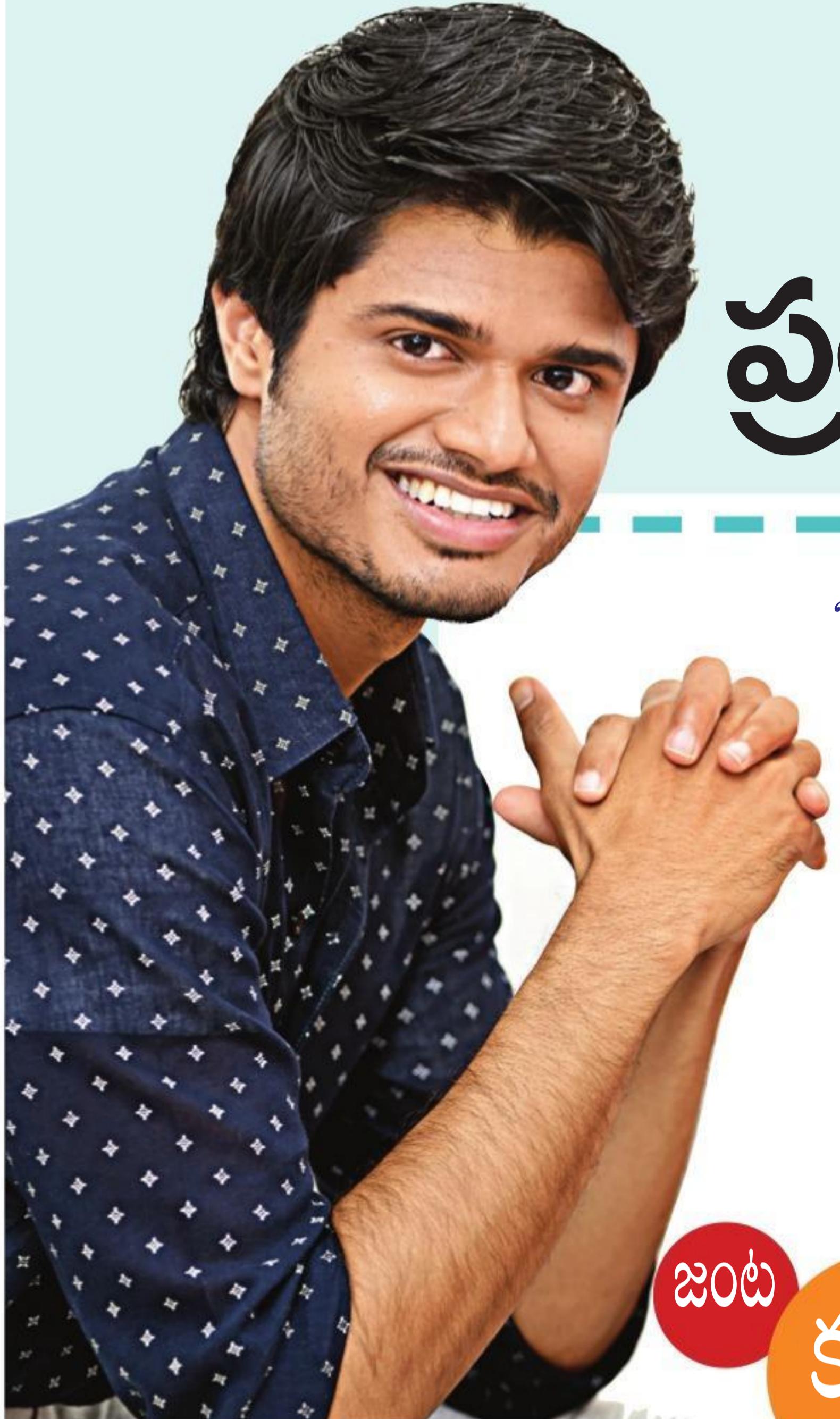
**భాషాపటిము:** 'లంకాదహనం' (1936) లోని ప్రతి పాటలో గంభీరమైన భాషాశైలిలో కనబడుతుంది. ఇది ఆయన పటిమను తెలియజేస్తుంది. కేశవదాను రాసిన 'కనక్కార' నాటకం 1937లో 'కనకతార' పేరుతో సినిమాగా వచ్చింది. 'రాధాకృష్ణ' (1939) సినిమా తీసినపుడు కూడా అంతే. ఆయన ప్రాణంపోసిన రాధాకృష్ణ నాటకంలోని పాటలను వాడుకున్నారు. ఇలా తొలి తెలుగు సిని కవిగా చరిత్రకెక్కిన కేశవదాను భాషావైపుణ్యం, పదసాందర్భం తర్వాతితరం రచయితలకు ఆదర్శంగా నిలిచాయి. ఆ సిని వాచస్పతి మే 14, 1956న మరణించాడు.

నీరోగ్రామ వైమానిక

తెలుగు సినిమా  
పాటల రచనకు  
శ్రీకారం చుట్టీన  
తొలి తెలుగు  
సినీగీత రచయిత  
చందాల కేశవదాను.  
**'భక్త ప్రపాద'**  
(1931) సినిమా కోసం  
ఆయన రాసిన  
'పరితాపభారంబు భలి  
యింప తరమా' అనే  
పాట మనకు తొలి  
తెలుగు సినిమాపాట.  
సినీరంగంలోకి ప్రవేశించే  
కంటే ముందే నాటక  
రచయితగా, అవధానిగా,  
తెలంగాణ హాలికథా  
పితామహుడిగా పేరుగాం  
చిన ఆయన పాటల్లో  
భాషాసాందర్భం, పదాల  
పోవాళింపు అపోరం.  
భక్త ప్రపాద, కనకతార,  
శ్రీకృష్ణతులాభారం  
మొదలైన సినిమాలకు  
పాటలు రాసిన  
కేశవదాను  
తర్వాతి తరానికి  
మార్గదర్శకులు అయ్యారు.



# గమ్యం కాదు.. ప్రయాణం ముఖ్యం



జంట

కమ్మె

**‘దొరసాని’** తర్వాత ‘మిడిల్ క్లాస్ మెలోడీస్’ సినిమా చేశాను. గుంటూరు నేపథ్యంలో సాగే కథ ఇది. వినో దంతో పాటు చక్కటి కుటుంబ అనుబంధాల్చి ఆవిష్కరిస్తుంది. ‘దొరసాని’లో నేను అంతర్ముఖుడిగా, కాస్త సిగ్గరిగా కనిపించాను. ‘మిడిల్ క్లాస్ మెలోడీస్’లో నా క్యారెక్టర్ అందుకు భిన్నం. ఆవేషప రుదైన యువకుడిగా ఎప్పుడూ గొడవలు పడుతూ ఉంటాను. ఈ సినిమా కోసం రెండు నెలలు వర్క్‌షాప్ చేశాం. యాసలో మాట్లాడ టానికి దర్శకుడి దగ్గర శిక్షణ తీసుకున్నా. టీములో కొంతమంది గుంటూరు ప్రాంతానికి చెందిన వారు ఉండటంతో ఆ యాస నేర్చుకోవడం ఈజీ అయింది. ‘దొరసాని’లో తెలంగాణ యాసలో మాట్లాడటం...రెండో సినిమాలో గుంటూరు యాసను అడాప్ట్ చేసుకోవడం పాత్రలపరంగా గొప్ప అనుభవంలా అనిపించింది.

‘కెరీర్ పరంగా స్వాతంత్రంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. మనదైన పంధాను సృష్టించుకోవాలి. ప్రయాణమే అన్ని నేర్చిస్తుంది.. అని అన్నయ్య ఎప్పుడూ చెబుతుంటాడు. నేనూ అదే ఫిలాసఫీని నమ్ముతా’ అని అంటున్నారు ఆనంద్ దేవరకొండ. ‘దొరసాని’ చిత్రం ద్వారా కథానాయకుడిగా పరిచయమయ్యారాయన. తొలి సినిమాతోనే ప్రతిభావంతుడైన నటుడిగా గుర్తింపును తెచ్చుకున్నారు. ఇండస్ట్రీలో ఆయనకు సోదరుడు, అగ్రహీరో విజయ దేవరకొండ రూపంలో కావాల్చినంత మోరల్ సపోర్ట్ ఉంది. ప్రయాణించాల్చిన మార్గం సుస్పష్టంగానే కనిపిస్తోంది. అయినా స్వీయ ప్రతిభతో, వైవిధ్యమైన కథాంశాల్ని ఎంచుకొని నటుడిగా రాణించడమే తన లక్ష్యమని చెబుతున్నారు ఆనంద్ దేవరకొండ. ‘బతుకమ్మ’ పలుకరించినప్పుడు ఆయన చెప్పిన సంగతులివి..

నా సినిమాల గురించి ..

ఇంతకు ముందు అన్నయ్య ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండేవాడు. లాక్డాన్ లో ఖాళీ దొరికింది. అంతకుముందు నా సినిమా కథల గురించి అన్నయ్యకు చెబుదామంటే టైమ్ ఉండేది కాదు. అయితే ఎంత బిజీగా ఉన్నా .. స్టోర్ బేసిక్ లైన్ ఏమిటి? దర్శకుడికి ఎలాంటి ఎక్స్ పీరియస్ ఉంది? అంతకు ముందు ఏమైనా ఫిల్మ్ చేశాడా? ఇలాంటివి తెలుసుకునేవాడు. ఇప్పుడు టైమ్ ఉంది కాబట్టి, సినిమాల పూర్తి వివరాలు నేనే చెబుతున్నా.



మాది సాధారణ మధ్యతరగతి కుటుంబం. కుటుంబాన్ని పోషించడానికి అమ్మానాన్నా ఎంతో కష్టపడ్డారు. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా మా ఇద్దరికి క్యాలిటీ ఎడ్యూకేషన్ అందించారు. కెరీర్కు సంబంధించిన విషయాల్లో ఎప్పుడూ వాళ్ల అభిప్రాయాల్చి మాపై రుద్దలేదు. మాకు ఇష్టమైన రంగాల్చి ఎంచుకుంటే ప్రోత్సహించారు. నటుడు కావాలన్నది ఒకప్పటి నాన్న కల. కుటుంబ బాధ్యతలతో పాటు సరైన ప్రోత్సాహం లేకపోవడంతో దానిని నెరవేర్చుకోలేకపోయారు. అన్నయ్య హారో అవడంతో నాన్న ట్రైమ్ తీరిపోయింది. అన్నయ్య విజయం తాలూకు ఆనందాన్ని అమ్మానాన్నా పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదిస్తున్నారు. తొలుత ఎద్దొనా ప్రాడక్షన్ హాస్ స్టార్ చేదామనే ఆలోచనతో నన్ను అమెరికా నుంచి ఇండియాకి రఘుని చెప్పారు. ఇక్కడకు వచ్చిన తర్వాత యాక్సింగ్ వైపు మనసు మళ్ళింది. ఎలాంటి ముందస్తు ప్లాన్ లేకుండా సినిమాల్లోకి వచ్చాను. అంచనాలు లేకుండా చేస్తున్న ఈ ప్రయాణమే చాలా బాగుంది. సహజత్వాన్ని, వాస్తవిక జీవితాన్ని ప్రతిచించించే పాత్రల ద్వారా నటుడిగా నిరూపించుకోవాలని ఉంది. నాన్నకు యాక్సస్ సినిమాలంటే చాలా ఇష్టం. కార్బీ ‘బైదీ’ మాదిరిగా పక్కా నేటివిటీని చూపించే సినిమాల్లో నన్ను హారోగా చూడాలన్నది నాన్న ఆశ.

## ‘దొరసాని’ ఎన్నో నేర్వంది..

‘దొరసాని’ కోసం కొత్త బృందంతో పని చేశాను. నేను హీరోగా అరంగేట్రం చేస్తున్న చిత్రం కావడం, అన్నయ్య ప్రభావంతోనూ ఆ సినిమా మీద భారీ అంచనాలేర్చడాయి. అంతకుమందు నేను ధియేటర్స్, కాలేజీలో స్టేజీషోలు చేసినా కెమోరా ముందుకు రావడం మాత్రం అదే తొలిసారి. దాంతో కాస్త ఒత్తిడికి లోనయ్యాను. ‘దొరసాని’ ద్వారా ఎన్నో కొత్త విషయాల్ని నేర్చు కున్నా. సన్నివేశాల్లో ఎలాంటి పరిపూర్వక కనబరచాలి? అనుకున్న భావాల్స్ ద్వేగాల్ని పండించాలంటే హావభావాల్లో ఎలాంటి మార్పులు చేసుకోవాలి?.. అనే అంశాల్లో పరిణతి సాధించాను. అయితే ‘దొరసాని’ కమర్షియల్ ఫలితం గురించి అంతగా నిరాశ చెందలేదు. గమ్యం కంటే దానిని అందుకునేందుకు చేసే ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించాలనే తత్వాన్ని నేను బలంగా విశ్వసిస్తాను. ప్రయత్నం లోపం లేకుండా పనిచేస్తా. ఫలితం ఏదైనా మనస్థాతిగా స్వీకరిస్తా.

## కాలనీ ప్రెండ్స్ లా ఉంటాం

అన్నయ్యకూ నాకూ మధ్య ఎలాంటి దాపరి కాలు ఉండవు. చిన్నపుటి నుంచీ కాలనీల్లో కలిసి పెరిగిన ప్రెండ్స్ లా ఉంటాం. స్కూల్ రోజుల్లో ఎక్కువగా క్రికెట్, పుట్టబాల్ ఆడే వాళ్ళం. ఇప్పటికే కొనసాగిస్తున్నాం. ఇద్దరం కలిస్తే ఎక్కువగా గేమ్స్ ఆడతాం. సినిమాలు, సిర్సులు చూస్తంటాం.

## డస్ట్రిబ్యూషన్ పక్కన దాచిపెట్టాడు

అన్నయ్య, నేను పుట్టపర్తిలోని బోర్డింగ్ స్కూల్లో చదువుకున్నాం. అన్నయ్య మూడో తరగతిలో ఉన్న ప్పుడు నేను పస్ట్ క్లాస్‌లో జాయిన్ అయ్యాను. సాధారణంగా హాస్ట్ ల్స్‌లో ఉంటే హోమ్‌స్కూల్‌గా అని పిస్తుంది. అన్నయ్య ఉన్నాడు కాబట్టి నేను ఘైర్యంగా ఉండే వాడిని. డిన్సుర్ తర్వాత అన్నయ్య చదువుకునే స్టడీ రూముకు వెళ్లి అక్కడే ఉండేవాడిని. టీచర్ వచ్చినప్పుడు అన్నయ్య సన్ను జోక్ టుగ్గుత ఉండే డస్ట్రిబ్యూషన్ పక్కన కొచిపెట్టే వాడు. స్కూల్‌లోజుల్లో అల్లాటి

**సాంతంగా  
నిర్దయాలు  
తీసుకోవాలన్నాడు** నేను హీరోగా అరంగేట్రం చేయబోతున్నానని అన్నయ్యతో చెప్పినప్పుడు ‘కెరీర్ విషయంలో మీరు మాకు పూర్తి స్వేచ్ఛనిచ్చారు. ఏ విషయంలోనూ అడ్డు చెప్పాలేదు. అనంద్ ను కూడా అదే పద్ధతి పొలో అవమని చెప్పండి. ప్రయాణమే అన్నింటిని నేర్చిస్తుంది. ఏమైనా తప్పులు చేస్తే సరిదిద్దుకుంటాడు. అయితే సినిమానే ప్రేమిస్తూ కష్టపులాన్ని నమ్మే వ్యక్తులతో మాత్రమే కలిసి కెరీర్ కొనసాగితాలి. ఆప్పుడు అపజయాలు ఎదురైనా మంచి విషయాల్ని నేత్తుకున్నామనే సంతృప్తి ఉంటుంది’ అని అన్నయ్య సలహా ఇచ్చాడు. అన్నయ్య ఫ్లింస్‌పేసీని నేను నమ్ముతాను.



# 24 క్రోణ్

జ్ఞాపకాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ‘చిన్న పుటి నుంచి నువ్వు నన్నే పొలో అవుతుంటావురా’ అని విజయ్ అన్న ఇప్పటికే అంటుంటాడు.

### మా ముగ్గుల కల అది

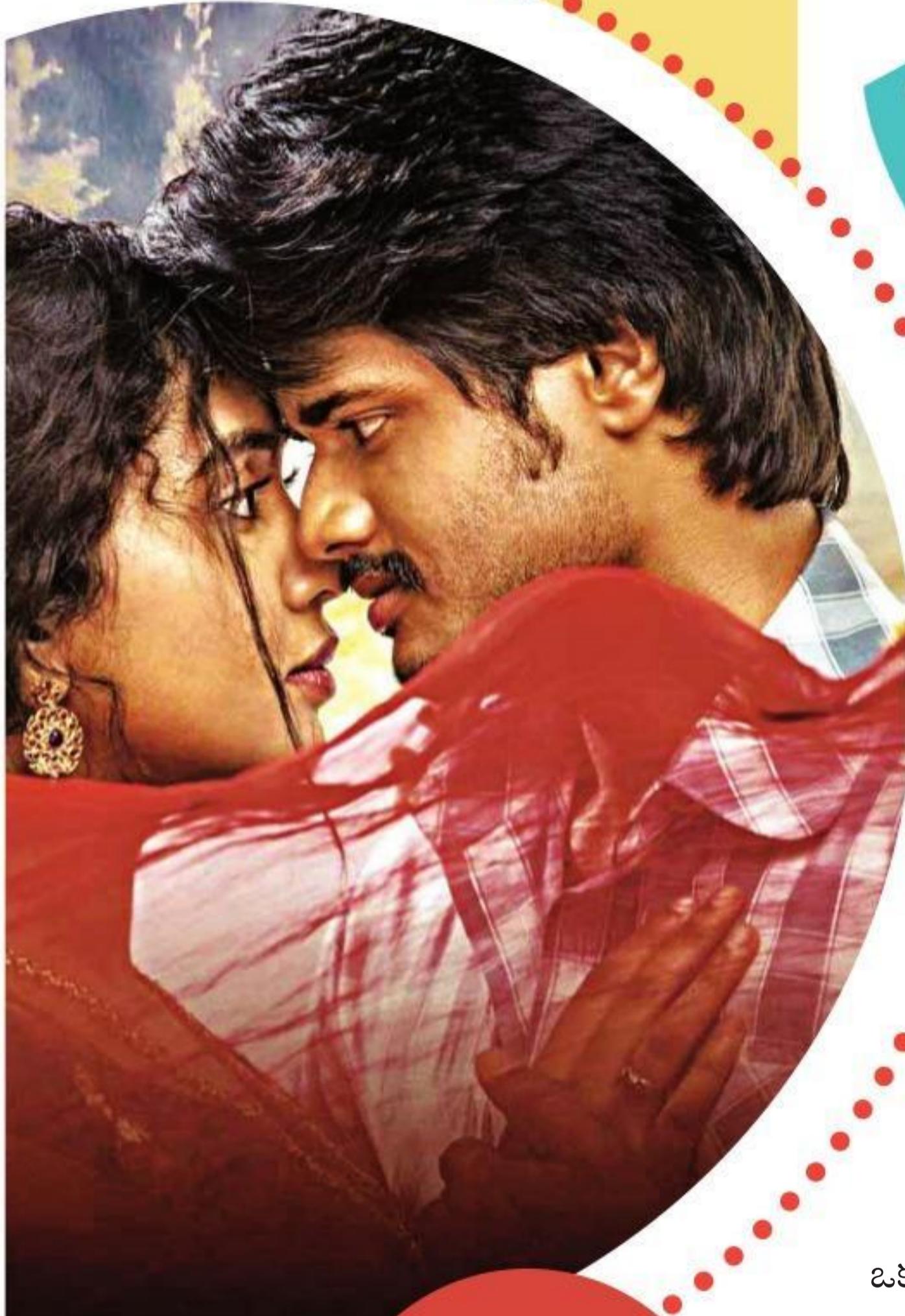
కరోనా సంక్లోభంలో మేం ఆరం భించిన ‘మిడిల్క్లాన్ ఛారిటీ ఫండ్’కు అద్భుతమైన స్పందన లభించింది. తమ బాధల్ని, కష్టాల్ని బయటకు చెప్పుకోలేని మధ్యతర గతి కుటుంబాల్ని శక్తిమేర ఆదుకున్నా మనే సంతృప్తి మిగిలింది. నాకు చారిటీ కార్యక్రమాలు చాలా ఇష్టం. అర్పన్ పొర్సీ, చెరువుల్ని పరిరక్షించే చర్యల్ని చేపట్టాలనే ఒక ప్లాన్ ఉంది. అందుకు భారీ వనరులు అవ

స్తరమువుతాయి. హైదరాబాద్ ఒకప్పుడు తండల సరస్వతిలతో అందంగా ఉండేది. ఇప్పుడు అవన్నీ కనుమరుగువుతున్నాయి. నగరం అవతల ఏదైనా చెరువును పునరుద్ధరించి.. దానికి నలువైపులా చెట్లను పెంచి ఓ ఆరణ్యంలా తయారుచేయాలన్నది నాకు, అన్నయ్యకు, నాన్నకు ఓ ట్రీమ్. ఆ స్వప్నాన్ని సాకారం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తాం.

### ఇప్పుడే పెళ్లి వద్దంటున్నాడు

అన్నయ్య దగ్గర పెళ్లి ప్రస్తావన తీసుకొస్తే ‘ఇప్పుడైతే ఆ ఉద్దేశం లేదు’ అని చెబుతాడు. కొంత కాలం సింగిల్గా ఉంటే కెరీర్ మీద పోక్కన చేయొచ్చనే ఆలోచన కావచ్చు. ఓ సందర్భంలో అన్నయ్య పెళ్లి గురించి మట్టాడుతూ.. ‘వయసు పైబడితే పెళ్లి చేసుకోలేకపోయానే? పిల్లలు ఉంటే బాగుండేది కదా? అని ఎవరూ బాధపడొద్దు. పెళ్లి విషయంలో ఎవరైనా సరే రైట్ టైమ్లో డెసిప్ పన్ తీసుకోవాలి’ అన్నాడు.

**... కళాధర్ రావు**



**మూడో  
సినిమాలో  
ఉపాధ్యాయుడిగా..**

పరిశ్రమలోని పోటీతత్వం గురించి నేనెప్పుడు ఆలోచిస్తే మనలోని క్రియేటివీ పోతుందని నా నమ్మకం. సృజన దర్శకత్వంలో నా మూడో సినిమా చేస్తున్నాను. అందులో నేను ప్రభుత్వ టీచర్గా వైవిధ్యమైన పాత్రను పోషిస్తున్నాను. కామెడీ ట్రిల్లర్ కథాంశమిది. డెబ్బెశాతం చిత్రీకరణ పూర్తయింది. పరిశ్రమలోని సీనియర్ నటులతో కలిసి ఆ సినిమా చేయడం కొత్త అనుభూతినిచ్చింది. మున్ముందు రాటీన్కు భిన్నమైన కథాంశాల్ని ఎంచుకుంటూ వెర్ట్రోల్ హీరోగా గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలని ఉంది. అయితే ప్లాన్ చేస్తే ఏదీ జరగడు. కొన్ని అనుకోకుండా జరిగిపోతేనే బాగుంటుంది.



విషయాలక్షణాన్ని

## ఏర్పాటు చెయ్యలే..

అర్థ వివరణ

తెలంగాణ గ్రామ్యంలో 'ఏర్పాటు చెయ్యడం' అంటే 'గుర్తు పట్టడం' అని అర్థం. పల్లెల్లోని వృద్ధులు ఈ మాటను ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. చాలా రోజుల తర్వాత ఓ వ్యక్తిని కలిసినప్పుడో.. దూరపు చుట్టాన్ని చూసి నప్పుడో 'ఎవ్వల కొడుకువు బిడ్డా.. నిన్ను ఏర్పాటు చేస్తునేను' అని అంటుంటారు. 'నన్ను ఏర్పాటు చేసినవా..' అని అడుగుతుంటారు. ఏవైనా వసతులు కల్పించినప్పుడు, కొత్త సంస్థలు, సంఘాలను నెలకొల్పినప్పుడు కూడా 'ఏర్పాటు చెయ్యడం' అనే మాటను ఉపయోగిస్తారు. 'కరోనా పరీక్షల కోసం కేంద్రాలను ఏర్పాటు చెయాలి' అనో.. 'మా సమస్యల పరిష్కారం కోసం సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నాం' అనో ఈ పద ప్రయోగం చేస్తుంటారు.

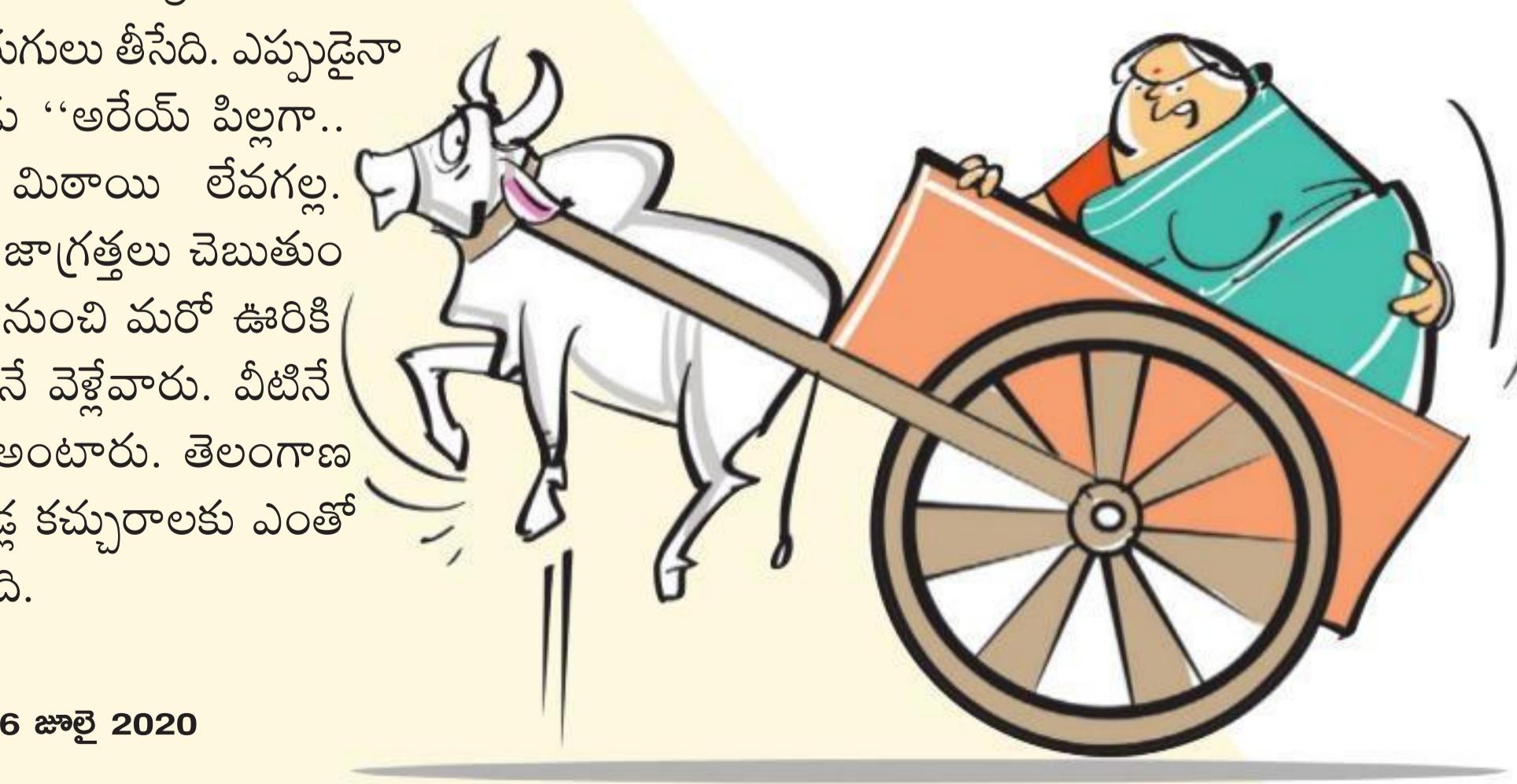
## ఎద్దు పుండు కాకికి ముద్దు!

ఎదుటి వారి బాధలను తీర్చకపోగా.. ఆ బాధ నుంచి కూడా ప్రయోజనం పొందాలని చూసేవారిని ఉద్దేశించి ఈ సామెతను వాడుతారు. పొలం దున్నాలన్నా.. బండిని లాగాలన్నా ఎద్దు కాడిని మోయాల్సిందే. దీంతో కాడి రాసుకొని ఎడ్డ మూపురం మీద పుండు పడుతుంది. ఉష్ణైపు పుండు బాధతో ఎద్దు అల్లాడుతుంటే.. కాకికి మాత్రం మహా సంబురంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఆ పుండును పొడుచుకుంటూ, ఎద్దు మాంసాన్ని లాక్కుని తినడమే కాకికి కావాల్సింది. ఆపదలో ఉన్నవారిని ఒదార్ఘడానికి బదులు, మరింత బాధపెట్టేలా ఎవరైనా ప్రవర్తిస్తే.. 'ఎద్దు పుండు.. కాకికి ముద్దు అన్నట్లే ఉన్నది' అనేవారు. 'ఇల్లు కాలి ఒకడు ఏడు స్తుంటే.. చుట్టుకు నిప్పు కావాలి అని ఇంకొకడు అన్నాడట' అనే సామెత కూడా ఈ కోవకే చెందుతుంది.

మన సామెతలు

## బండి మిరాయి లేసింది..

మిరాయి లేసింది.. అంటే ఏదో స్వేచ్ఛను అమాంతం మింగే యడమని కాదు.. ఎడ్డ బండిలో బరువు ఎక్కువ వేసినప్పుడు.. దానీ ముందుభాగం పైకి లేస్తుంది. దానే 'మిరాయి లేసింది' అని అంటారు. వాహన సాకర్యం అంతగా లేనిరోజుల్లో కాడెద్దుల బండే.. రవాణా సాధనం. వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లాలన్నా, ఎరువులు, ధాన్యం తరలించాలన్నా ఎడ్డ బండి ఉండా ల్పిందే. పాతకాలంలో ఎత్తులు.. వంపులతో కూడిన మట్టి రోడ్డుపైనే ఎడ్డ బండి పరుగులు తీసేది. ఎప్పుడైనా ఎక్కువ బరువు వేసినప్పుడు "అరేయ పిల్లగా.. బరువెక్కువున్నది. బండి మిరాయి లేవగల్ల. మెల్లగ పో" అని పెద్దవాళ్ల జాగ్రత్తలు చెబుతుంటారు. కొండరైతే ఒక ఊరి నుంచి మరో ఊరికి కూడా ఈ ఎద్దుల బండిలోనే వెళ్లేవారు. వీటినే ఎడ్డ కమ్మరం అని కూడా అంటారు. తెలంగాణ లోని పల్లె ప్రజలకు.. ఈ ఎడ్డ కమ్మరాలకు ఎంతో అవినాభావ సంబంధం ఉంది.



## ఈనగాచి నక్కల పాలు చేసినట్లు..

కష్టపడి పనిచేసి.. ఫలితాన్ని మాత్రం పరుల పాలు చేసిన సందర్భంలో ఈ సామెతను ఉపయోగిస్తారు. మనిషిలోని కష్టపడి పనిచేసే తత్వంతోపాటు, పని పూర్తయిన తర్వాత కనిపించే అలసత్వానికి ఈ సామెత అర్థం పడుతుంది. 'ఈన కాయడం' అంటే దూడను కనేంత వరకూ పశువును కంటికి రెప్పలా కాపాడుతూ పోషించడం. దూడ పుట్టిన తర్వాత పని అయిపోయింది కదా.. అని వదిలేసి వెళ్లే, నక్కలు వచ్చి ఆ దూడను తినేస్తాయి. అలా కాకుండా పనితోపాటు ఫలితానికి కూడా ఎల్లప్పుడూ రక్కణగా ఉండాలని పెద్దలు ఈ మాట చెబుతుంటారు. రైతులు బాగా కష్టంచి పండించిన ధాన్యాన్ని, దోశాలులు తక్కువ ధరకు సొంతం చేసుకున్నప్పుడు 'ఈనగాచి నక్కలపాలు చేసినట్లుయ్యంది' అని వాపోతుంటారు.

మన పదాలు..

- సల్ప : నున్నని రాయి
- తొక్కు : పచ్చడి
- గడెం : నాగలి
- కీస : జేబు
- తప్పకు : ప్లేటు
- కంటిలు : లాంతరు
- యాటకూర : మేకమాంసం
- సౌరం : క్షవరం
- సందుగు : పెట్టె
- గీరె : గిరక

# ఫ్యాషన్ కి తగ్గట్టు..

ఫ్యాషన్ ఎప్పుడూ కొత్త పుంతలు

తొక్కుతూనే ఉంటుంది. దానికి తగ్గట్టు మనమూ  
థాలో అయిపోతూ ఉండాలి. లేకపోతే అవుట్  
డెట్ అయిపోతాం. ఎప్పటికప్పుడు ఫ్యాషన్  
ప్రపంచంపై ఓచుపు వేయండి..  
సరికాత్త సారియగాల గురించి  
తెలుసుకుంటూ  
ఉండండి..

కళి  
కథాను..



బొమ్మలు..  
కమ్మలు!

పిల్లలు ఆడుకోవడానికి బొమ్మలనిస్తాం. అవే  
బొమ్మలు చెవి కమ్మలుగా మెరిసిపోతే? గుడి మీద శిల్పాలు  
మన ఒంటి మీద నగలైతే? ఆ అందం వర్షించతరమా!

బుట్టబొమ్మలా.. చెవికమ్మలా.. ఈ చక్కని బొమ్మలు చెవిపై  
మెరుస్తున్నాయి. బంగారం, వెండి.. వన్గ్రామి.. ఇలా  
అన్ని రకాలుగానూ దర్శనమిస్తున్నాయి. పూసలతో  
కూడా ఈ డ్యూన్సింగ్ డార్ట్ బొమ్మలు అమ్మా  
యిల మనసు దోచేస్తున్నాయి. కొన్ని  
బొమ్మలు మణిపురి సంప్రదాయాయానికి  
అద్దం పట్టేలా.. చెవి లోలాకులుగా  
డోగిపోవడమూ విశేషమే.  
ప్లాస్టిక్ తోనూ బొమ్మలు చెవి  
కమ్మలను చేస్తు  
న్నారు.



కాలర్..  
సూహర్

కఫాన్లను అప్పట్లో  
మగవాళ్లు ధరించే  
వాళ్లు. ముఖ్యంగా  
అరబిక్ దేశాల్లో ఈ  
రకమైన వస్తుధారణ  
కనిపించేది.

ఇప్పుడు వాటిని  
అమ్మాయిల కోసం  
కొత్తగా డిజైన్ చేస్తు  
న్నారు ఫ్యాషన్  
స్టులు. ఎక్కువ  
సిల్కు, కాటన్తో  
రూపాందిస్తున్నారు.  
మొత్తం ఒకే వస్తాన్ని చుట్టినట్టు ఈ డిజైన్  
ఉంటుంది. చేతుల వధ్ద వదులగా  
ఉంటూ ఒక బార్బర్ వస్తుంది. లాంగ్,  
షార్ట్, మోకాలి వరకూ.. ఇలా చాలా  
రకాలుగా డిజైన్ చేశారు. పార్టీవేర్గానే  
కాదు.. నైట్వేర్గా కూడా లభిస్తున్నాయి.  
వన్ పోల్ర్, మ్యాక్స్ లాంటి కఫాన్  
లకు మంచి గిరాకీ ఉంటు  
న్నది. పువ్వుల ప్యాటర్స్,  
యానిమల్ ప్రైంట్స్తో  
వచ్చిన వాటి మీద మగువలు  
మనసు పారేసుకుంటున్నారు.

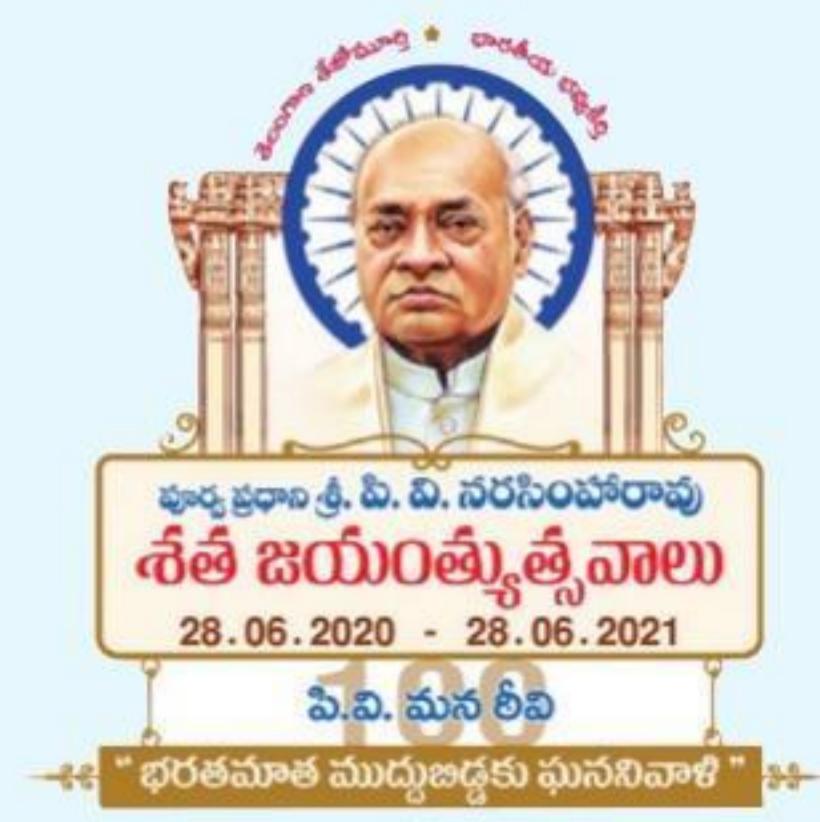


పెండ్లీలో వరుడు వధువు కాలికి మెట్టెలు  
పెట్టడం సంప్రదాయం. ఇప్పుడు ఉంగరాలు  
పెట్టుకున్నట్లు కాలి వేలికి కూడా మెట్టెలు  
తోడిగేస్తున్నారు. అవి కూడా రకరకాల  
డిజైన్లో! మూడు వేళకు ఒక్కోలా  
కొన్ని డిజైన్లు వస్తున్నాయి. ఇందులో  
వెండితో పాటు, ఇమిటేషన్లో వచ్చి  
నవి కూడా మగువల మనసులను  
కట్టిపడేస్తున్నాయి. పూల డిజైన్తో  
వచ్చిన మెట్టెలను ఎక్కువగా ఇప్పుడు  
తున్నారు. పైగా పేర్లతోనూ ప్రేమ  
సంకేతాలతోనూ వస్తున్నాయి.



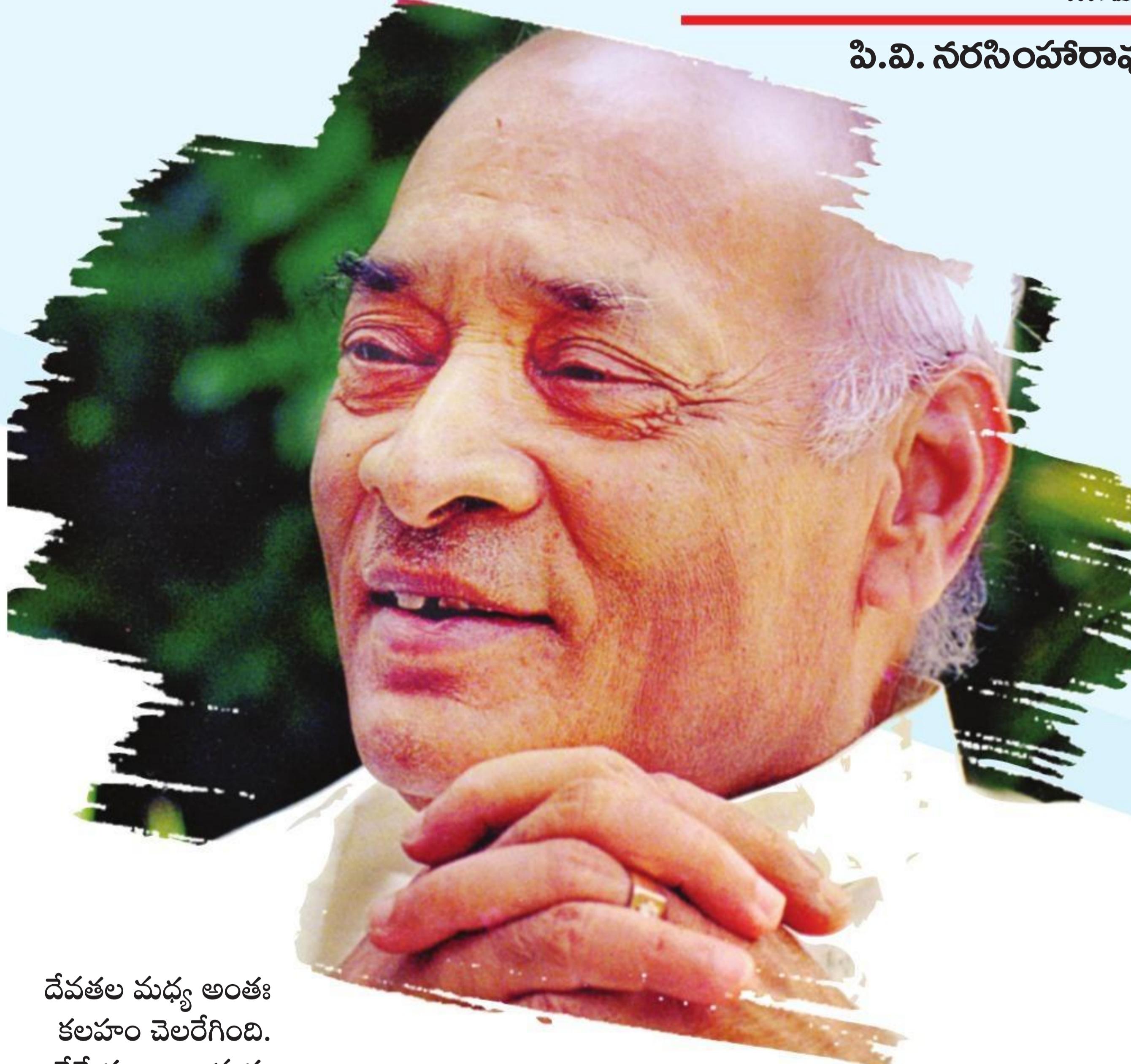
నవలిక-3

# మంగయ్య ఆద్యాషం



...

పి.వి. నరసింహరావు



దేవతల మధ్య అంతః  
కలహం చెలరేగించి.  
వేర్వేరు శాఖల మధ్య  
ఘుర్చణ మొదలైంచి. దేవతలంతా  
బ్రహ్మాదేవునికి వ్యతిరేకంగా  
జట్టు కట్టారు. తగువును  
తీర్చేందుకు ఓ సమావేశాన్ని  
ఏర్పాటు చేశారు. ఆ సందర్భంగా  
చర్చాపచర్చలు. హతాత్మగా ఓ  
మానవమాత్రుడు కథలో  
దూరిపోయాడు.  
అదెలా అంటే..

“  
ఈ

టెస్ట్ కేస్ వ్యక్తిని చూడాలంటే దయచేసి  
కళ్ళు మూసుకుని భూగ్రహం వైపు  
చూడండి (దేవతలలాగే చూడసాగారు.)  
ఆ గ్రహంలో భారతదేశమనే దేశం మీకు  
కనపడుతుంది... అక్కడ... అనే  
రాష్ట్రంలో...” అని వ్యక్తి ఎంపిక కూడా  
చేసేశారు. ఇక ఆ ఒక్క ఇష్ట్యాపైన దేవతల  
ముతా కలహం హోరాహోరీగా ప్రారంభ  
మైంది.

“అదుగో చూడండి, మనకు టెస్ట్ కేస్గా  
భాగ్యాలేభనం వారు నిలబెట్టిన కుర్రాడు!”

అంటూ యమరాజు వేళాకోళంగా చూపిం  
చాడు. ఆయన వెంట భూగ్రహంలోని  
భారతదేశానికి దిగివచ్చి మానవులకు కన  
పడకుండా ఒక మారుమూలన దాగి ఉన్న  
కొందరు దేవతలు నిక్కినిక్కి తమ మెడలు  
సాగిస్తూ ఆ అర్థకుడివైపు చూడసాగారు.  
వాడొక దౌర్ఘాగ్య బాలకుడు. చింపిరితల,  
అగ్రపుల్లటి కాళ్ళు చేతులు, ముక్కుగుండా  
అదే పునిగా కారుతున్న చీమిడిదార. పుట్టి  
నప్పటి దుస్తుల్లోనే రోడ్డెంబడి నడిచిపోతు  
న్నాడు. ఎక్కడివాడో, ఎక్కడికి పోతు  
న్నాడో తెలియదు. తల్లిదండ్రులెపరూ పరి





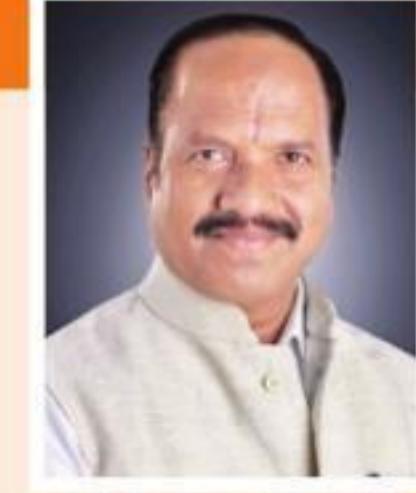


# వాస్తు

సుదాల సుధాకర్ తేజ్

suddalavasthu@gmail.com

Cell: 7993467678



బాల్యసీలో చెట్లు పెంచు  
కొనే తొట్లు పెట్టుకోవచ్చా?  
తూర్పు, ఉత్తరం బరువు  
అవుతుందా?

-విరజ, వగ్గల్

ఇంటి చుట్టూ బాల్యసీలు  
ఏర్పాటు చేసుకుని వాటి  
మీద చెట్లు తొట్లు పెట్టుకో  
వచ్చు. అయితే ఇంటికి  
తూర్పు, ఉత్తరం బాల్యసీల్లో  
వాటి అంచుకు సంకేన చేసి  
అంటే.. ‘లోతుగా చేసి’  
అందులో మెత్తటి మట్టి వేసి  
చిన్న చిన్న మొక్కలు నాటు  
కోవచ్చు. కొండరు తూర్పు,  
ఉత్తరం బాల్యసీల్లో అంచులకు  
సన్నని అరుగులాగా కట్టి  
దాని మీద పూల కుండిలు  
పెడుతుంటారు. అది సరైన  
విధానం కాదు. రెండు  
రేలింగ్ గోడలు కట్టి దాని  
మధ్యలో కూడా తొట్లు పెట్టు  
కోవచ్చు. ఇంటి చుట్టూ  
చెట్లు పెట్టాలని అనుకుంటే  
అందుకు తగిన వెడల్పు  
ఉండే విధంగా బాల్యసీలు  
ముందే కట్టుకోవాలి. ఇంటికి  
తూర్పు, ఉత్తరం బాల్యసీల్లో  
చెట్లు, ప్లాంటర్ బాక్స్ కట్టాక  
కూడా దక్కిణం, పడమర  
బాల్యసీల కన్నా ఎక్కువ  
ఉండేలా మాసుకోవాలి. ఈ  
జాగ్రత్త అవసరం.



ఈ ఆధునిక కాలంలో ‘మారుతున్న మాద్రెన్ పరిస్థితుల్లో’ ఈ శాస్త్రాలు ఎవరు నమ్ముతారు? సైన్స్ తెలియని వాళ్లు తప్ప?

- అందె కిషన్, కోరుట్ల

మనిషి ఎంత ప్రయత్నించినా తన నీడను ‘లేకుండా’ చేసుకోలేదు. అలాగే తన ‘మనసును వదిలి’ తను ఒక్క డుగా ఉండలేదు. ఏ మోడ్రన్ యుగం వచ్చినా.. మనిషి లోని ఆలోచనలు ఆగవు. భౌతికంగా వచ్చే మార్పులు వ్యక్తిలో దేనిని మారుస్తున్నాయి చెప్పండి.

ఆకాశంలో సూర్యోదయం కావడం మారుతుందా? .

వర్షం పై నుంచి పడకుండా మారుతుందా? మార్పు ఏంటి? ప్రకృతిలో ఉన్న నియమాలు ఏవి మారుతున్నాయి. కోట్లాది సంపత్తురాలుగా భూమి తిరుగుతున్నదని అంటున్నారు. దాని గమనంలో మార్పు వచ్చిందా? మార్పు వచ్చింది కదా అని పాలు, పెరుగుగా అవడం మానుకుందా? మీరు అనే మార్పు వేరు. ఈ సృష్టిలో నిబంధనలు మారలేవు. మనిషి తన నిబంధనలను మార్చుకుంటున్నాడు. శాస్త్రం నమ్మకాల మీద కాదు నడిచేది. పంచభూతాల ప్రణాళికతో ఆ నియ మాల కాలమానం బట్టి సాగుతుంది. ఈ భూమిమీద కొన్ని ‘బుడి బుడి’ యంత్రాలు వచ్చినంత మాత్రాన సృష్టి ప్రణాళిక మారదు. అర్థం చేసుకొనే వాళ్లు దేనినైనా పాటిస్తారు.

**స్మార్ల జిఖ్మింగ్ ను నాలుగు వైపుల కట్టి, మధ్యలో రొండ్ కాలిడార్ ను వేసుకోవచ్చా?**

- గుర్రం స్వరూప, చాంద్రాయనిగుట్ట

పారశాలలు, కళాశాలలు విశాలమైన స్థలంలో నిర్మించడం తప్పనిసరి. ముఖ్యంగా పీల్లల మనసు పచ్చిక బయ క్లలో వృద్ధి చెందుతుంది. విద్యార్థులకు, బాలల వికాసానికి నిర్మాణం, దాని పరిసరాలు చాలా బాగుండాలి. బిల్డింగ్ నాలుగు మూలలా డబ్బాలా కాకుండా ‘యు’ (ఇంగ్లీష్ అక్షరం) ఆకారంగా నిర్మించాలి. అప్పుడు మధ్య విశాల మైన ఓపెన్ స్పెన్ వచ్చి గొప్ప శక్తి స్థలం అవుతుంది. ఆ నిర్మాణం ఓపెన్ అంటే ‘యు ఆకారం’ తూర్పు ముఖంగా లేదా ఉత్తర ముఖంగా.. పెట్టి కట్టాలి. ‘కారిడార్’ ఆ మూడు వైపులా వచ్చే గదులను అనుసరిస్తూ సాగాలి. అలాంటి నిర్మాణం స్మార్లకు చాలా బాగుంటుంది. గుండ్రంగా వద్దు. ఆ విధంగా ప్లాన్ చేయండి. పారశాలలు చీకటి లేకుండా కళకళలాడుతూ ఉండాలి.

**బాతీరూమ్ లో నెత్తిమీద బీమ్ వస్తుంది. అలా రావచ్చా?**

- పవన్ కుమార్, ఆలేర్

ఇంట్లో.. ముఖ్యంగా అపార్ట్ మెంట్లలో ఎక్కువగా హోలులో, పడకగదుల్లో నెత్తిమీద బీములు వస్తుంటాయి. నిజానికి సరైన ప్లానింగ్ ఉంటే ఈ విధంగా ఎక్కుడ పడితే ఆక్కడ బీములు రావు. ప్రధానంగా మీరు ‘టాయిలెట్ రూము’లో బీము వస్తుందని అంటున్నారు. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. తప్పకుండా ‘ఫాల్ సీలింగ్’తో దాన్ని మూసివేస్తే దోషం పోతుంది. నెత్తిమీద బీములు ఎక్కువ వచ్చినా అది గురుత్వాకర్షణ శక్తిద్వారా మన ఆలోచనా విధానాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కాబట్టి భయ పడాల్సిందేమీ లేదు. ఫాల్ సీలింగ్తో మూసిస్తే సరిపోతుంది.

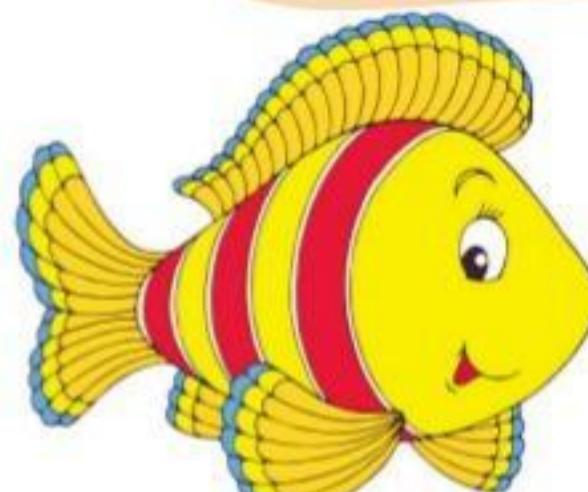


**మీ ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా**

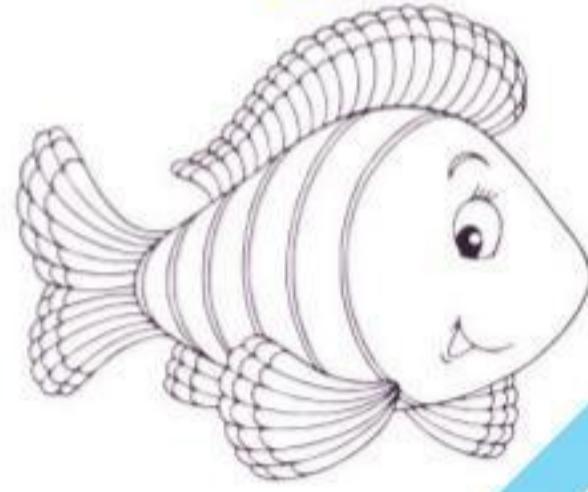
‘బతుకమ్మ’, నమస్తే తెలంగాణ బినపత్రిక,  
ఇంటి.నం: 8-2-603/1/7,8,9,  
కృష్ణాపురం. రోడ్ నం: 10, బంజారాహిల్స్,  
బ్రాదరాబాద్ - 500034.



## రంగులు వేయండి



హాయ్ పిల్లలూ..  
ఇక్కడ ఉన్న రంగుల  
చేప ఆధారంగా..  
మరోచేపకు  
రంగులు  
వేయండి.



ఒక మహరాణి  
దేశంలోకెల్లా అతి పెద్ద  
సామ్రాజ్యాన్ని పాలిస్తూ ఉండేది.  
ఆమె ఏకైక పుత్రుడే ఆ రాజ్యానికి కాబోయే  
మహారాజు. యువరాజు ఆరదుగుల ఎత్తుతో ఎంతో  
అందంగా, సుకుమారంగా ఉండేవాడు. అతనికి యుక్త  
వయసు వచ్చింది. పెండ్లి చేయాలని భావించింది రాణి. కాబోయే  
కోడలు కూడా చాలా అందంగా, సుకుమారంగా ఉండాలని కోరుకుంది.  
యువరాజుకి ఎన్నో సంబంధాలు వచ్చాయి. కానీ ఆ రాజకుమార్తెలవరూ  
మహారాణి అంచనాలకు తగ్గట్టుగా లేరు. అది విన్న ఒక అందమైన రాకుమారి...

మీకు తెలుస్తా?



- తూనీగకు ఆరు కాళ్ల ఉంటాయి. అయినా అవి నడువలేవు.
- మన తల వెంట్లుక కంటే సబ్బు బుడగ మందం పదివేల రెట్లు సన్మగా ఉంటుంది
- స్రోబెర్లో కంటే నిమ్మకాయల్లోనే చక్కర శాతం ఎక్కువ.
- అమెరికాలో తయారయ్యే పొప్ కార్బులో 30 శాతం సినిమా ధియేటర్లలోనే అమ్ముడుపో తుంది.
- పస్కీమ్ తినడం వల్ల వచ్చే తలనోప్పిని ఏమంటారో తెలుసా? 'స్ప్రెనోపలాటైన్ గేంగ్ యోన్యూరిట్యియా'



## విడుమల్లెల రాకుమారి

కోరుకుంటున్నారో ఆమె ద్వారానే తెలుకోవాలని అనిపించింది.  
సైనికులు ద్వారా తన రాకును రాణికి తెలియజేసింది రాకుమారి. ఆమె కోసం రాణి  
తన భవనంలోని అందమైన గదిని సిద్ధంగా ఉంచిది. రాకుమారి.. రాణిగారి భవనా  
నికి రాగానే పరిచారికలు ఆమెను ప్రత్యేకమైన గదిలోకి తీసుకువెళ్లారు. రాకుమారి  
ఎంత సున్నితమైనదో తెలుసుకోవాలని గదిలోని మంచం మీద కొన్ని మల్లె  
పూలు పెట్టి, వాటి మీద ఏడు పరుపులు పరిచారు. రాత్రి కాగానే ఆ  
మంచంపై పడుకున్న రాకుమారికి ఆ మల్లెపూల వల్ల అస్పులు నిద్ర  
పట్టలేదు. ఏపు మీద ఎర్రని మచ్చలు ఏర్పడ్డాయి. ఒళ్లంతా  
కంది పోయింది. అది చూసి.. ఆమె అత్యంత  
సుకుమారి అనీ, తన కొడుక్కు సరైన జత  
అనీ మహారాణి నిర్ణయించుకుంది.  
కొడుకుతో వివాహం  
జరిపించింది.

## పిల్లల కోసం సర్చ్ ఇంజిన్

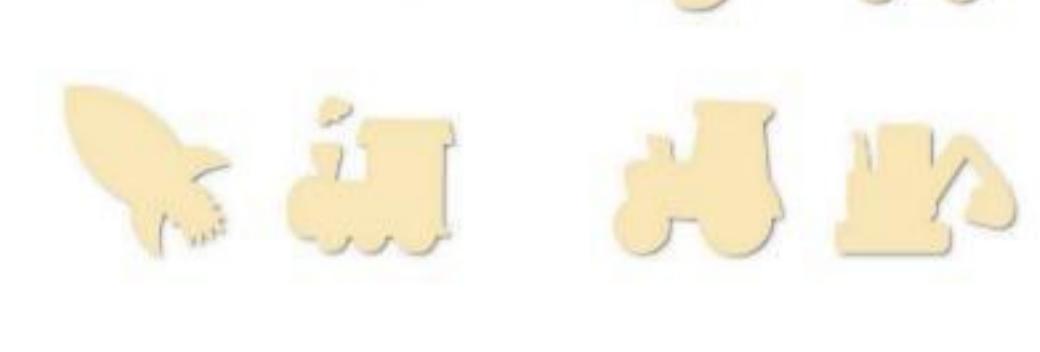


Intelligent, Safe search engine for kids

ఇంటర్నెట్లో ఏది వెతకాలన్నా గూగుల్ చేయడం సాధా  
రణం. పిల్లలు కూడా అంతర్జాలాన్ని విరివిగా వాడే రోజులు  
ఇవి. తరచూ తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణ అవసరం. అయితే  
మామూలు వెబ్బోజర్లలో అనవసర ప్రకటనలు పిల్లల  
దృష్టిని మారుస్తాయి. ఇలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా పిల్లల  
కోసమే ప్రత్యేక వెబ్బోజర్ ఉంది. అదే [www.kidy.co](http://www.kidy.co).  
దీని ద్వారా పిల్లలు కావాల్సిన సమాచారాన్ని వెతుకోవచ్చు.  
ఇతర ప్రకటనలు, సందేశాల గొడవ ఉండదు. పిల్లలు వాడే  
కంప్యూటర్లో, ఫోన్లలో ఇతర సర్చ్ ఇంజిన్ కన్నా.. కిడ్.కో  
ను వాడటం మేలు. . ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ పనిచేసే  
కిడ్, పిల్లలకు సంబంధించిన అంశాలు, ఆటలు, స్కానాత్మక  
కతను పెంచే కంటెంట్సు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంచు  
తుంది. పిల్లలపై దుష్పభావం చూపే ఎలాంటి సమాచారం  
కూడా ఇందులో కనిపించదు.

ప్పో..ప్పో..

తమ్ముడు : అన్నయ్యా.. మహా  
భారతం గురించి నీకు  
తెలుసా?  
అన్నయ్య : బాగా తెలుసు.  
ఎందుకు?  
తమ్ముడు : మరి, భారతంలో  
పంచపాండవులకి ఆ  
పేరు ఎలా వచ్చింది?  
అన్నయ్య : వాళ్లందరూ  
పంచెలు కట్టుకుంటారు  
కాబట్టి, వారిని పంచపాండ  
వులు అని పిలుస్తారు.



ఇక్కడున్న వస్తువుల ముక్కలను  
కనిపెట్టండి.





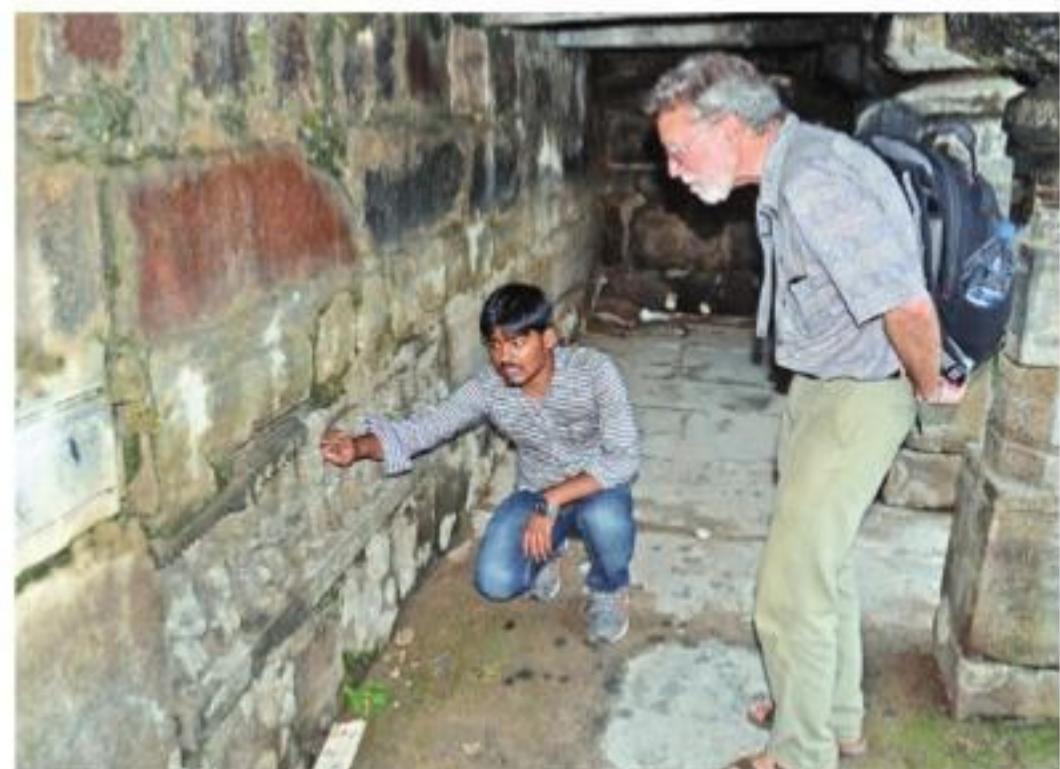
తెలంగాణలో వెలుగులోకి  
రాని చలత్తు చాలా ఉంది.  
అధ్యయనాలు.. అన్వేషణలూ  
జరుగుతున్నాయి.  
కానీ.. ఒక యివకుడు  
ఎవరూ చెప్పని తెలంగాణ  
వైభవాన్ని చెప్పున్నాడు.  
నూనూగు మీసాల వయసులో,  
చలత్తుకోసం గుట్టలూ, గుడులూ,  
మెట్లు బాపుల వెంట తిరుగుతున్నాడు.  
దేశ.. విదేశీ పరిశోధకులకు మన  
వైభవాన్ని వివరిస్తున్న ఆ  
యువకుడే అరవింద్ ఆర్య.  
ఏ సంస్థల సాయం లేకుండా,  
కెరీర్ను పణంగా పెట్టి చలత్తు  
అధ్యయనమే కెరీగా  
సాగుతున్న అరవింద్  
'లైఫ్జర్లీ' ఈవారం.



**లైఫ్జర్లీ**

## ఈ అరవిందుడు..

# చలత్త అన్వేషకుడు!



**మా**

ది జనగామ జిల్లా రఘునాథపల్లి మండలం  
కంచనపల్లి. అమృతాన్నలు వ్యవసాయం  
చేస్తారు. కంచనపల్లిలోని జేసుతిరు హృదయ  
ఉన్నత పారశాలలో పదవ తరగతి దాకా చది  
వాను. నాకు సాంఘిక శాస్త్రం అంటే అప్పటి  
నుంచే ఇష్టం ఏర్పడింది.

### వారసత్వంగా

మా నాన్న రైతే అయినా పుస్తకాలు బాగా  
చదివే అలవాటుంది. దినప్రతికలు తప్పినిసరిగా  
చదువుతారు. ఆ ప్రభావం నాపై పడిందేమో  
చిన్నప్పటి నుంచే దినప్రతికలు చదివేవాడిని.  
సామాజిక అంశాలు తెలుసుకునేవాడిని.  
అందరూ పారశాల నుంచి ఇంటికి వెళ్లే, నేను  
దారిలోని గ్రంథాలయానికి వెళ్లేవాడిని. అక్కడ  
అనేక పుస్తకాలు కనిపించేవి. అన్నీ వెతికేవాడిని.  
అలా పురాతన కట్టడాలు, చారిత్రక ప్రదేశాలపై  
ఆసక్తి ఏర్పడింది. ఇంటర్ చదువుతున్నప్పుడు  
వరంగల్లోని చారిత్రక ప్రాంతాలకు తరచూ  
వెళ్లండేవాడిని. అంతరకు పుస్తకాల్లో చదువు  
కున్న వాటిని ప్రత్యక్షంగా చూడటంతో ఆ కట్ట  
డాలు.. వాటి వెనక దాగివున్న చరిత్రమీద ఆసక్తి

రెట్టింపయింది. అదే క్రమంగా పరిశోధనగా  
మారింది. అందులో భాగంగానే తెలంగాణలోని  
పురాతన కట్టడాలు.. చారిత్రక ప్రదేశాల గురించి  
తెలుసుకోవడం మొదలు పెట్టాను.

**ఆసక్తిరేపిన అనుమానం:** ఇంటర్ తర్వాత  
హన్కొండలోని యూనివర్సిటీ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్  
కళాశాలలో బీఏ జర్నలిజం చేశాను. దీని వల్ల  
నేను చేసిన పరిశోధనలను ప్రింట్.. ఎలక్ట్రానిక్  
మీడియా డ్యూరా జనాల్లోకి వెళ్లేలా చేస్తుండేవా  
డిని. అప్పటికే చారిత్రక పుస్తకాలు చదివిన ఆసక్తితో  
ఒకసారి వరంగల్లు కోటకు వెళ్లాను. దాన్ని చూడ  
గానే మనులో అనేక సందేహాలు తొలిచాయి.  
కాకతీయులది మహ సామ్రాజ్యం కదా.. మరి  
వారి కోటల ఆనవాళ్లు అనలు కనిపించట్లేదనిపిం  
చింది. గోల్కొండ కోటు.. భువనగిరి ఖిల్లాలా  
ఇదెందుకు కనిపించడం లేదని అనుమానం  
వచ్చింది. తర్వాత చరిత్ర ఆచార్యులను అడి  
గాను. పలు పుస్తకాలనూ చదివాను. అసలు  
విషయం తెలుసుకున్నాను. కాకతీయులు భవి  
ష్యత్తు తరాలకు ఉపయోగపడే కట్టడాలను  
మాత్రమే రాతితో కట్టారట. తమ నివాస భవనా

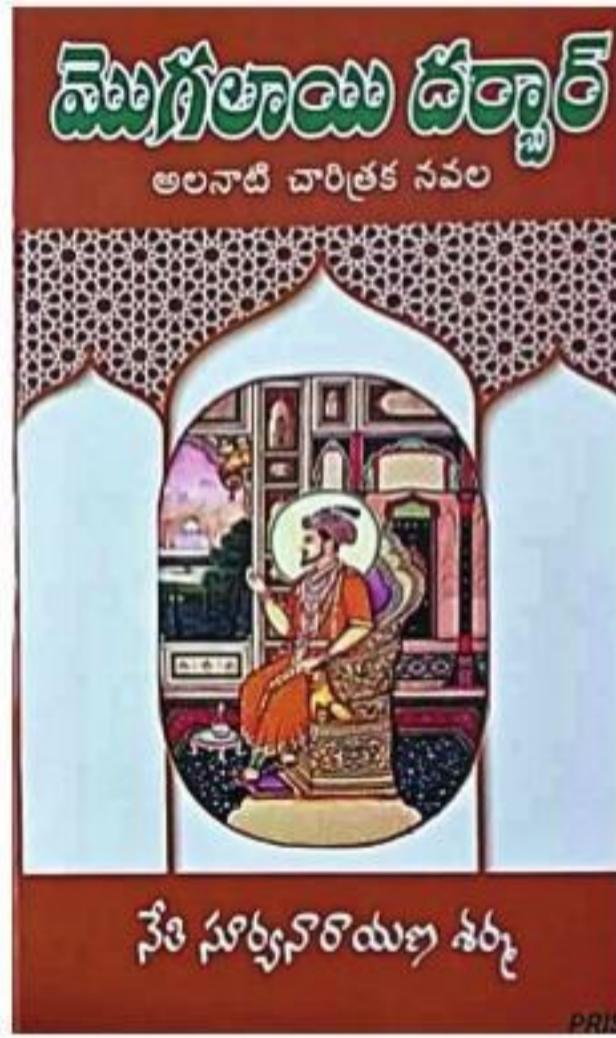


# పుస్తక సమిక్ష



పుస్తకాన్ని చదువడం అంటే..  
కాళ్లు కదపకుండా  
హాయినిచ్చే ప్రయాణం  
చేయడం.

## మొగల్ రాజుగారి గది

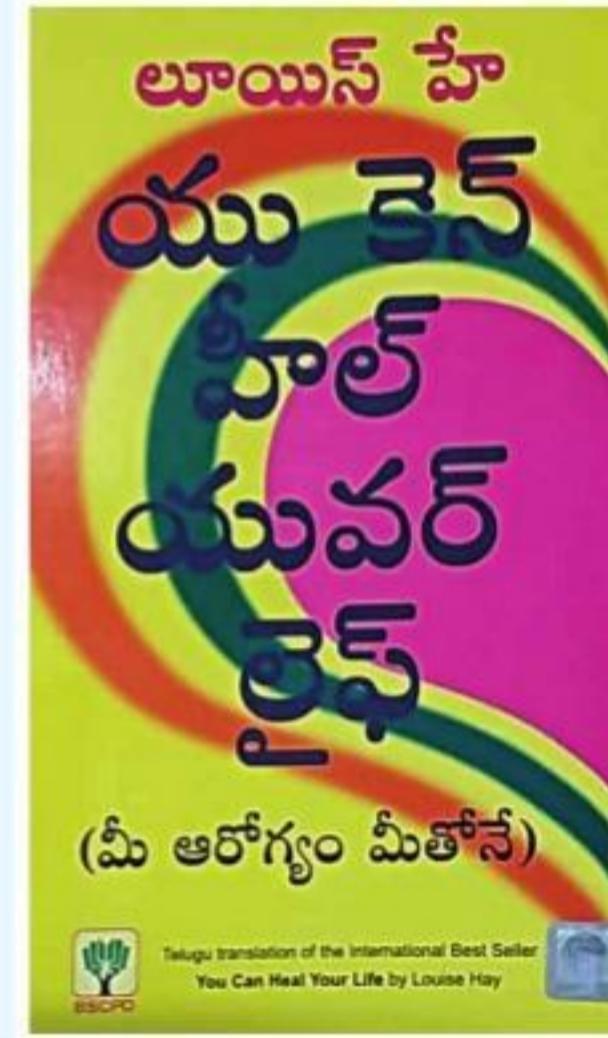


ఇప్పుడంటే కాలక్షేపం కోసం రకరకాల పరి కరాలు. సెల్ఫ్ న్యూన్ పట్టుకుంటే సామాజిక మాధ్యమాలేన్నో పలకరిస్తాయి. రిమోట్ తీసుకుంటే ఉటీటీ, సీరియల్స్ అంటూ తెర వెనుక తెరలెన్నో కవ్విస్తాయి. కానీ ఒక

**పుస్తకం:** మొగలాయి దర్శక  
**రచయిత:** ధీరేంద్రనాథ్ పాల్  
**అనువాదం:** మొసలికంటి సంజీవరావు  
**సరళానువాదం:**  
నేతి సూర్యనారాయణ శర్మ  
**పుట్టులు:** 304 వెల: రూ. 275  
**ప్రతములకు:** ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

పుట్టి సంగతో! అరచేతిలో ఇమిడిపోయే అక్షరాలే, ఏడేడు లోకాలు తిప్పి చూపిం చేవి. నాటి తరాన్ని ఉర్రూతలూగించిన బ్లాక్బిస్టర్ పుస్తకాలలో ఒకటి ‘మొగలాయి దర్శక్’. వందేళ్ళ క్రితం ధీరేంద్రనాథ్ పాల్ బెంగాలీలో రాసిన నవలకు తెలుగు అను వాదం. మొసలికంటి సంజీవరావు చేసిన ఈ అనువాదం అప్పట్లో విశేష ఆదరణ పొందింది. ఆ బృహత్ గ్రంథాన్ని సంక్షిప్తి కరించి, నేటి తరానికి అనుగుణంగా భాషను సరళీకరించి మరోసారి వెలువరిం చారు. కోట అంటేనే కుటులు, తంత్రాలు. అలాంటిది దిల్లీని శాసించిన మొదలాయి దర్శక్ అంటే చెప్పేదేముంది. జహంగీరు కాలంలో మొదలై పోజపను పట్టాఫిషే కంతో ముగిసే కథ ట్రిలర్సు తలపిస్తుంది.

## ఆలోచనే ఆరోగ్యం

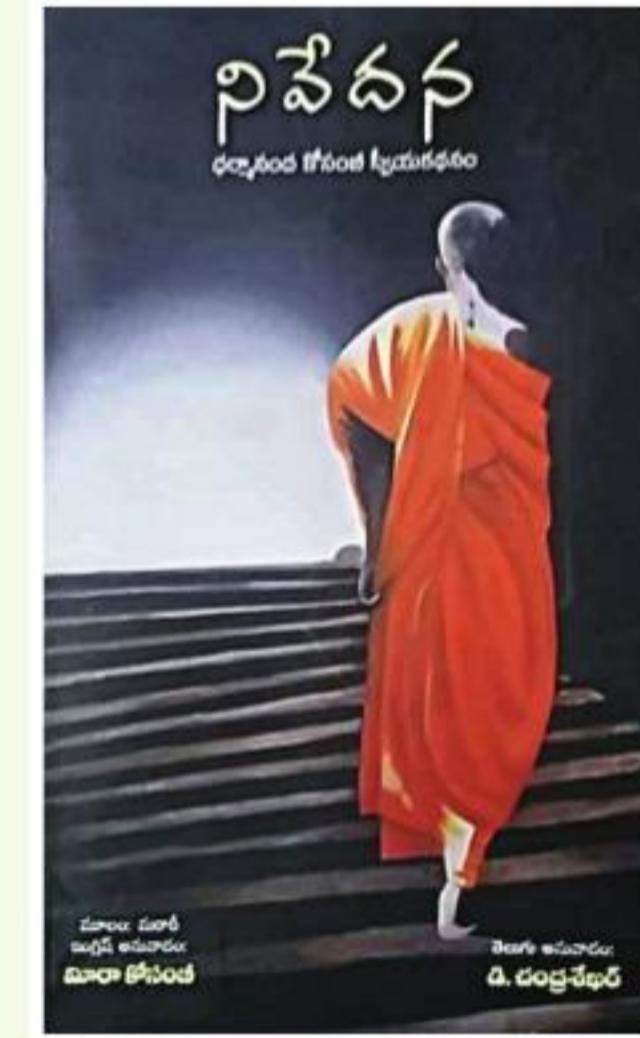


‘మనం పొందే అనుభవాలన్నింటికి బాధ్యత మనదే. మన ప్రతి ఆలోచనా మన భవిష్యత్తును రూపొందిస్తోంది. అనా రోగ్యంగా పిలవబడే ప్రతిదాన్ని మన శరీ రంలో మనమే సృష్టించుకుంటాం’..

**పుస్తకం:** మీ ఆరోగ్యం మీతోనే  
**రచయిత:** లూయిస్ హీ  
**అనువాదం:** రమాసుందరి  
**పుట్టులు:** 250  
**వెల:** రూ. 295  
**ప్రతములకు:** ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

లూయిస్ హీ రాసిన ‘యు కెన్ హీల్ యువర్ లైఫ్’ పుస్తకం ఈ వాక్యాలను బల పరుస్తూ, వాటిని రుజువు చేసేందుకు రక రకాల మార్గాలను సూచిస్తూ సాగుతుంది. చిగుళ్ళ వాపు దగ్గర నుంచి కేన్సర్ వరకూ ప్రతి అనారోగ్యానికి మన ఆలోచనే కారణం అంటుంది. స్వీయ నిర్దేశాలతో ఆలోచనలో మార్పు సాధించగలిగితే.. ఎలాంటి వ్యాధి అయినా నయమైపోతుం దని ఊరిస్తుంది. దాదాపు నలభై ఏల్క క్రితం వెలువడిన ఈ పుస్తకం ప్రత్యామ్మాయ వైద్యంలో మంచి పేరు సంపాదించు కుంది. ఇందులో పేర్కొన్న మార్గాలు, సిద్ధాంతాల మీద చాలా వాదవివాదాలే నడిచాయి. అయినా పునర్వ్యాధి పొందుతూ ఇప్పటికీ ప్రముఖ రచనగానే నిలదొక్కుకుంటోంది.

## జ్ఞానానికి నివేదన



అతి ముఖ్యమైన బౌద్ధ గ్రంథాలు నాటి పాలితుల భాష పాలిలోనే ఉన్నాయి. కానీ పాలి భాష అంతరించడంతో, బౌద్ధ ధర్మంలో ఉన్న ప్రముఖ గ్రంథాలను పరి మురించడం కష్టసాధ్యమైపోయింది.

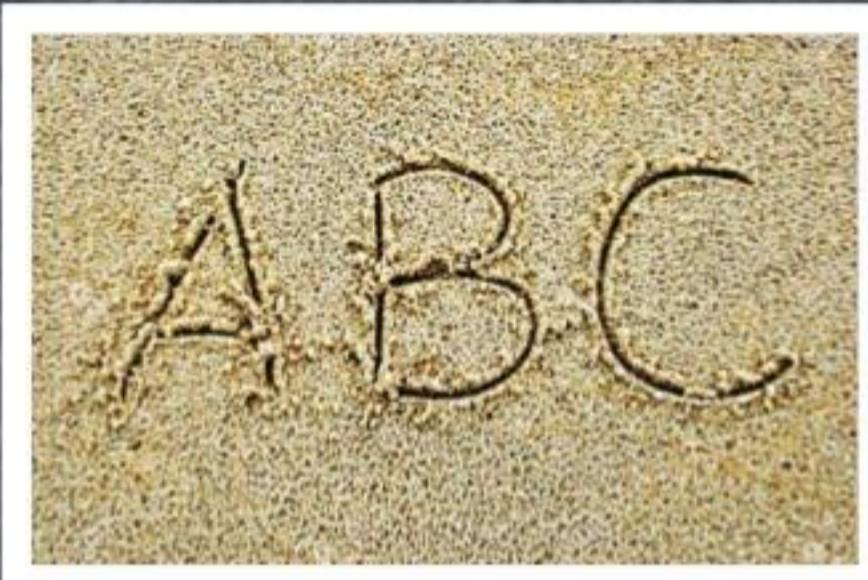
### పుస్తకం: నివేదన

**రచయిత:** ధర్మానంద కోసంబీ  
**అంగ్లానువాదం:** మీరా కోసంబీ  
**తెలుగు అనువాదం:** డి. చంద్రశేఖర్  
**పుట్టులు:** 192 వెల: రూ. 200  
**ప్రతములకు:** ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

క్రమంగా ఆ తాళపత్రాలన్నీ కాలగర్జుంలో కలిసిపోతున్నాయి. అలాంటి చారిత్రక అవసరంలో జన్మించారు ధర్మానంద కోసంబీ. గోవాలోని చిన్న గ్రామంలో పుట్టినా, అధికారికంగా ఎలాంటి చదు వుకూ నోచుకోకపోయినా కేవలం జిజ్ఞాస తోనే శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేశాడు. జీవి తకాలంలోనే అంతిమ సత్యాన్ని తెలుసు కోవాలనే తపనతో బుద్ధిదీలాగానే ఇంటిని వదిలి, యాత్రలకు బయల్దేరాడు. దేశదే శాలు తిరుగుతూ అనూహ్యమైన అనుభ వాలను, జ్ఞానసంపదనూ పోగుచేసుకు న్నాడు. ఆ యాత్రానుభవాలను వందేళ్ళ క్రితమే ధారావాహికగా వెలువరించారు. ఇవి కేవలం యాత్రా విశేషాలే కాదు, తన జీవిత ప్రయాణం కూడా! అందుకే దాన్ని ఆత్మకథగానూ భావించవచ్చు. గ్రంథాన్ని వారి మనుమరాలు మీరా కోసంబీ ఆంగ్లంలోకి అనువదించారు.

# తలరాత్ర మార్కిన పలక..

పలక.. తనపై అ, ఆ..లు దిద్దిన ఎందరో మహానుభావుల తల'రాత'ను మార్చింది. ఇసుక నుంచి మొదలుపెట్టి ఈ-పలక (ట్యూబ్) దాకా తన స్వరూపాన్ని మార్చుకుంటూ.. అధునిక హంగులతో అక్షరాలు నేర్చిస్తున్నది. వందేళ్ల క్రితం దాకా ఇసుక, రాతి పలకల మీదే అక్షరాభ్యాసం సాగేది. కాలక్రమేణ రంగప్రవేశం చేసిన ఎనామిల్ పలక.. అక్షరప్రవంచాన్ని ఏలింది. మారుతున్న కాలం.. అఖివృద్ధి చెందుతున్న టెక్షాలజీతో ప్రస్తుతం ఈ-పలక (ట్యూబ్).. చిన్నారులతో అక్షరమాలను బిట్టిస్తున్నది.



వందేళ్ల క్రితం వరకు అక్షరాభ్యాసం మొత్తం ఇసుక మీదే నడిచేది. ఇసుకను నేలపైన నున్నగా పరిచి, దానిపైనే చూపుడు వేలితో అక్షరాలను దిద్దించేవాళ్ల. ఆ తర్వాత కాలంలో ఇసుక స్థానాన్ని రాతిబండ ఆక్రమించింది. నున్నని బండలపైనే అక్షరాలు నేర్చించేవారు. అనంతరం గనుల నుంచి తీసిన రాతి పారలను చేతులతోనే పలకలుగా మార్చారు. కొంచెం గరుకుగా ఉన్నపుటీకి, దానిపైనే ఆ తరం పిల్లలు అక్షరాలు నేర్చుకునేవారు.

**యంత్రాలతో నునుపు:** కొంతకాలం తర్వాత ఆ రాతిని చిన్నగా కోయడంతో పాటు నున్నగా మార్చేందుకు ఇంగ్లోండ్ నుంచి యంత్రాలను దిగుమతి చేసుకున్నారు. ఈ యంత్రాల రాకతో పలకల రూపంలో విషాదాత్మకమైన మార్పులు వచ్చాయి. రాతి పలకను కొలతల ప్రకారం కత్తిరించి, సన్నగా చేసిన తర్వాత నాలుగు చెక్కల మధ్యలో అమర్చేవారు. దానిపైన అక్షరాలను రాసేందుకు కూడా అదే రాతిని పుల్లలుగా వాడేవారు. తదనంతరం రాయల్సీమ ప్రాంతంలో దొరికిన తెల్లని రాయని పుల్లలుగా వాడారు. ఆ తర్వాత సున్నంతో పాటు పలురకాల పదార్థాలను కలిపి పోతపోసి, కృతిమంగా బలపాలను తయారు చేయడం మొదలుపెట్టారు. ఈ బలపం గీతలు తెల్లగా, స్వప్తంగా కనిపించడంతో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. పలకలు, బలపాల తయారీ వ్యాపారంలో ఏర్పడిన పోటీతో అనేక పరిశోధనలు చోటుచేసుకున్నాయి. చాక్షిప్ప తరఫతోనే రంగురంగుల బలపాలు కూడా ఉత్పత్తి అయ్యాయి.

**కృతిమ పలక.. ఎనామిల్ స్లైట్:** పలక పరిణామ క్రమంలో 'ఎనామిల్ స్లైట్' పేరుతో కృతిమ పలక తయారైంది. చెట్టు బెరడు పాట్టుతో ఈ కృతిమ పలకలను రూపొందించి, ప్లాస్టిక్ తొడుగులను ఏర్పాటు చేశారు. నిన్నమెన్నటి దాకా ఏ పిల్లాడి చేతిలో చూసినా, ఈ ఎనామిల్ పలకే కనిపించేది. ప్రస్తుతం ఈ-పలకలు రంగప్రవేశం చేయడంతో క్రమంగా కనుమరుగుపుతున్నాయి.

**ఈ- పలకల హాల్చర్లో:** చేతిలో ఇమిడిపోయే కంప్యూటర్లా పనిచేసే ఈ పలకలు.. ఇప్పుడు హాల్చర్ల చేస్తున్నాయి. వీటితో విద్యార్థులకు అనేక అనుకూలతలు ఉన్నాయి. అక్షరాలు రాయడం, దిద్దడంతో పాటు పాతాలు కూడా ఇందులోనే వినే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీంతో ఈతరం పిల్లలు డిజిటల్ వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు. 'మా పిల్లలు ఉచ్చార్షిస్తున్నప్పుడుతున్నారు' అని చెప్పుకోవడానికి ఇప్పటి తల్లిదండ్రులు కూడా ఇష్టపుడుతున్నారు. ప్రస్తుతం అన్ని పారశాలలు ఆన్‌లైన్ పాతాలే బోధిస్తుండడంతో ట్యూబ్లకు విపరీతమైన ఆదరణ లభిస్తున్నది.

**ప ర క థ క**

### పద్ధతినీటం

#### అడ్డం

1. అలనాటి కాకతీయ సామ్రాజ్యం (4)
3. మన్మథుడిని ఈ ధ్వజాడంటారు! (3)
7. మణిరత్నాన్ని గలిచిన వెండితెర 'స్వాతి' (4)
8. వినాయకుడు (4)
10. కొలను (3)
12. రథం నడిపేవాడు, వెనకగా వచ్చాడు (3)
14. శ్రీహరికోటు నుండి పంపిన ఒక రాకెట్ పేరు (4)
15. కొవ్వు (2)
17. ఇనుప సీకు (2)
19. కాంతంతో ఏర్పడ్డ ఒంటరితనం (3)
20. మోక్క సాధకుడు (4)
23. ఎడతెరపి కురిసే వాన (3)
24. కోటు (2)
25. లలాటం (3)
26. లవకుశులు జన్మించిన ఆశ్రమం (3)
28. ఇది కొట్టుకపోతే నీటిలో మునిగిపోతాం! (2)
29. కంరం; గొంతు (2)
30. కొందరికిది మోకాల్లో ఉంటుందట! (3)
31. తీగసాగిన దుఃఖం (3)
32. భ్రమరం (2)

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | *  | 3  | 4  | 5  | *  | 6  |
| *  |    | *  | 7  |    |    |    |    |
| *  | 8  | 9  |    |    | 10 |    |    |
| *  | 11 | *  |    | *  | 12 | 13 | *  |
| 14 |    |    |    | *  | *  | *  | 15 |
| *  | *  | *  | 17 | 18 | *  | 19 |    |
| 20 | 21 |    | 22 | *  | 23 |    | *  |
| 24 |    | *  | 25 |    | *  | 26 | 27 |
| *  | *  | 28 |    | *  | *  | 29 | *  |
| 30 |    |    | *  | 31 |    | *  | 32 |

#### నిలువు

1. పరాజయం (3)
2. జామువా కావ్య గ్రంథం (3)
3. ఒకప్పటి రచయిత, నిర్మాత; గొప్ప రథం కలవాడు (4)
4. ద్వేషంతో కూడిన కోపం (2)
5. తెలంగాణ గడ్డి నేపథ్యంలో ప్రేమ చిత్రం - అటు ఇటుగా (4)
6. ఇచ్చిన కాలపరిమితి (3)
7. చివర ఒత్తి పలికితే అమృతమే (2)
9. బోధనలా వినిపించే ఒక మండలం (3)
11. నగవైరి; చిరంజీవి చిత్రాల్లో ఒకటి (2)

13. యుద్ధం (2)
14. దేవదాసును వలచిన దేవదాసి (4)
15. ఇల్లు; చోటు (2)
16. తల తెగిన ఉదంతం కోరగా మారింది (2)
18. తైలము (3)
19. దుక్కి ప్రారంభం (4)
21. మహమ్మదీయుల అధ్యాపకుడు (2)
22. శీర్శాసనం వేసిన శరీరం (3)
27. అర్జునుడు (3)
28. జోడుకు జంత్రేన ప్రాయం (2)
29. సీతకే కాదు దీనికి కష్టాలుంటాయట! (2)

సర్వహాస : విశ్వజ

#### గతవారం సమాధానాలు

#### పదకేళక

|     |    |      |    |       |    |    |      |    |    |    |      |      |    |   |   |
|-----|----|------|----|-------|----|----|------|----|----|----|------|------|----|---|---|
| 1   | ఐ  | ష    | ఫం | 2     | *  | 3  | త్రి | 4  | ప  | ది | *    | 5    | పౌ | 6 | క |
| శ్వ | *  | కా   | 7  | త్యాగ | 8  | య  | ని   | *  | ఆ  | 9  | పు   | ని   |    |   |   |
| 10  | రు | తు   | *  | 11    | గం | 12 | గా   | *  | *  | 13 | మ    | ర    | క  |   |   |
| *   | రా | త్రి | *  | *     | *  | 15 | కో   | 16 | దం | త  | *    | ట్టు |    |   |   |
| 17  | సా | యి   | *  | 18    | మ  | 19 | ంచి  | వా | డు | *  | 20   | *    |    |   |   |
| లీ  | *  | సం   | 21 | గ     | తి | *  | గ    | 22 | డు | 23 | గ్రా | యి   |    |   |   |
| 24  | నా | ధి   | 25 | క్ష   | శం | *  | ప    | 26 | *  | ము | ని   | *    |    |   |   |
| *   | వా | తం   | *  | *     | జ  | 29 | టూ   | యు | వు | *  | 30   | ము   |    |   |   |
| 31  | పే | జ    | *  | *     | జ  | 32 | ము   | కు | *  | 33 | య    | డు   |    |   |   |
| డి  | *  | *    | *  |       | 34 | లు | పు   | *  | *  | 35 | బు   | పు   |    |   |   |

#### సిసిమూ ప్రజల్

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 |   | 4 |
| 3 |   |   |   |
| 5 |   | 6 |   |
|   | 7 |   |   |
| 8 |   |   |   |

|    |   |     |     |      |      |
|----|---|-----|-----|------|------|
| య  | 1 | ము  | 2   | న    | శ్రీ |
| కొ | 3 |     | డు  | శ్రీ |      |
| చ  | 5 | ంచి |     | ప్ర  | భ    |
| న  |   | జ   | 7   | డు   | న    |
|    | 8 | యి  | ంచి | తి   |      |

#### అడ్డం

1. గుట్టు తెలివే అక్కినేని అరవైల నాటి చిత్రం (3)
5. దాసరి తెరపై కట్టిన 'పుడంతస్తుల - - ' (2)
6. ఇంగిషు నాన్నగా చిరంజీవి చిత్రం (2)
8. శేఖర్ కమ్ముల అందించిన కాపీలాంటి సినిమా (3)

#### నిలువు

2. 'ఎంతటి రసికుడవో తెలిసేరా' అన్న నాట్య తార (2)
3. 'శివరంజని' సంగీతం వినిపించిన నాయుడు (3)
4. అర్జునుడి విల్లుగా వచ్చిన చిత్రం (3)
7. ఆక్కినేని ఆఖరి చిత్రం (2)

కొందరు గ్లామర్ రోల్స్ కావాలను కొంటారు. కొందరు సంప్రదాయంగా కనిపించాలను కొంటారు. కానీ ఈ అమ్మాయి మాత్రం, తాను చేసిన క్యారెక్టర్ గుర్తుండి పోవాలను కుంటుంది. అందుకే ఏలకోటి మరీ సినిమాలు చేస్తున్నాయి. చేసిన సినిమాలు తక్కువే అయినా, గుర్తుండి పోయే మాత్రలే చేసింది.. రోపిణి.

మైసూర్లో జన్మించింది ఈ కన్నడ కస్తూరి. మొదటిసారి కెమెరా ఫేన్ చేసి నప్పడు చాలా భయపడిందట. తను 'సప్తగిలి ఎక్స్‌ప్రైస్' తో తెలుగు తెరకు పలచయం అయింది. 'నటుడు సప్తగిలి ఒక ఫన్ ప్యాకేజీల ఉంటారు. శ్రీన్ మీద కాదు.. బయటా' అని పొగిడేస్తుంది.

జయచామరాజేంద్ర కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీయర్లో సివిల్ ఇంజినీయర్ పూర్తి చేసింది. ఇంజినీయర్ చదువుతూనే మాడలింగ్ లోకి అడుగు పెట్టింది. మీయాసీ సమయంలో ర్యాంప్యాక్ చేసిన అనుభవం ఉంది. 'మిస్ కాలేజ్' టైటిలని గలుచుకున్నాడి. రోపిణి పెమినా మిస్ ఇండియా సాత్ మైన్ లిష్ట్. 'ఫ్యాషనబుల్ మిస్ పాపులర్' అనే సబ్టైటిలని గలుచుకున్నాడి.

సప్తగిలి ఎక్స్‌ప్రైస్  
సినిమా ఘాటింగ్ అప్పడు  
పవన్ కల్యాణ్ ని కలిసింది. ఆటో  
గ్రాఫ్ కూడా తీసుకున్నాడి.  
'అదొక ఫ్యాన్ మూమెంట్'  
అంటున్నాడి. పవన్ కల్యాణ్ ని  
కలిసిన రోజు.. తనే కాదు.. తన  
టీమ్లో ఎవరూ డిస్కుర్ చేయలే  
దట. ఆనందంతోనే కడుపు  
నిండిపోవడం అంటే ఇదే  
కావచ్చు.

ఒక నెలపాటు, ఫేన్  
బుక్కు దూరంగా ఉంటూ..  
సోఫ్ట్ డిటాక్స్ ని ట్రై చేసిందట. ఆ  
సమయంలో ఫోన్కాల్స్ మాత్రమే  
అటండ చేసిందట. తనకు కాష్ట  
బధకం ఎక్కువని ఒప్పుకుంటున్నాదీ  
భామ. కొన్ని విషయాలు ఇట్టే  
మరచిపోతానంటున్నాడి.

# నో సెల్ఫ్ న్యూస్ ట్రైజ్!



అన్న ప్రజ్వల్ భరత్ ష్లోలిడాలో మాప్టర్స్ పూర్తి చేశాడు. తండ్రి బిజినెస్ మాన్. బిర్యానీ అంటే ఇప్పం. రోజుకు మూడుస్లారు పెట్టినా తింటానంటుంది. కానీ డైట్ వల్ల ఆ సాహసం చేయలేకపోయింది. మైల్స్ పుడ్ను చూస్తే నోరూరుతుందట.

ట్రైమ్ దొలకితే  
అమృతో అన్తైన్లో  
రమ్మి, సుడోకు  
ఆడుతుంది.

కన్నడంలో  
మూడు సినిమాల్లో,  
తమిళంలో రెండు సిని  
మాల్లో చేసింది రోపిణి  
ప్రకాశ్. లాంగ్డైవ్  
అంటే ఇప్పం, త్రావె  
లింగ్ అంటే  
ప్రాణం. కుటుం  
బంతో సమయం  
గడుపడం  
అంటే ఇప్పమం  
టున్నాడి.

సెల్ఫ్ లు తీసుకోవడం తనకు  
పెద్దగా నచ్చదని  
అంటున్నాడి రోపిణి.

**నేటి అవసరం కరోనాను జయించడం  
హోమోయోకెర్ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ టీ ఇబి సాధ్యం**

# 12

నెలల హోమోయోకెర్  
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్  
ఉచితం  
(మీ చికిత్సపై మీ కుటుంబానికి)

**స్పొషాలిటీ చికిత్సలు**

కీళ్ళ నొప్పులు | డిస్క్సు సమస్యలు | సయాటికా | R.A & గాట | డయాబెటిస్  
ధైరాయిడ్ | సంతానలేమి | PCOD | సోలియాసిస్ | గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు  
పైల్స్ | అస్తమా | అలర్జీ | కిడ్సీలో రాత్ము | స్పోండిలైటిస్

ఉచిత కన్సల్టేషన్  
**955 000 1199**  
టోల్ ఫోన్  
**1800-108-1212**



**హోమోయోకెర్  
ఇంటర్నేషనల్**  
వరద్ర్ క్లాస్ హోమోప్తి

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

ప్రాథమికాలు: (ఆజిడ్స్ | బేగంపేట్ | కూకట్టప్పల్లి | బిల్సుఫ్లీనగర్ | జ్యాల్పిహాల్స్ | మాసింట్రాంక్ | మియాప్రార్)  
పానుమకొండ | కలీంనగర్ | నిజాముఖాద్ | మహాబుభునగర్ | ఖమ్ముం | విజయవాడ | విశాఖపట్టం | తిరుపతి  
రాజమండ్రి | గుంటూరు | ఒంగోలు | నెల్లూరు | కర్కూలు | కర్కూటుక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరు