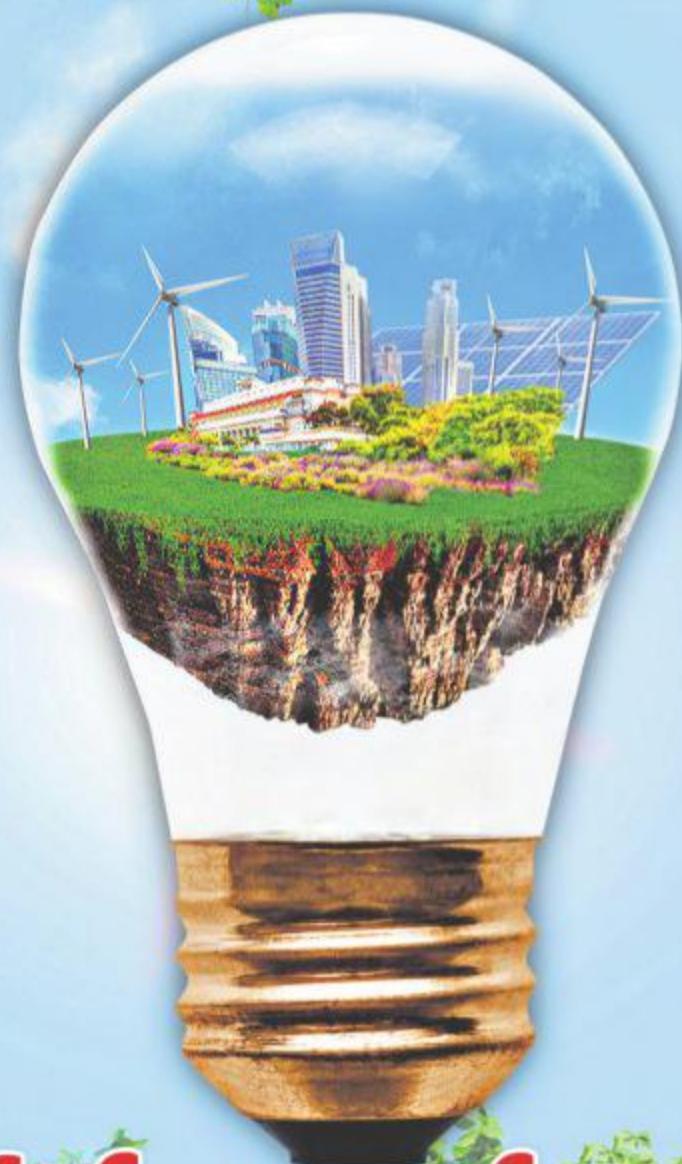




సమస్త తెలంగాణ ఆదివారం

# బతుకయ్య

31 జనవరి 2021



## జంధనం.. వందనం



eat an egg every day

**RECHARGE**  
your day

నినిధి అంశం పుట్టాలు ద్వారా లభించే ఎస్టేట్ ప్రైవేట్ పీఎస్స్, మిసెస్స్ కోల్డ్ ఎంటర్ అంశంలో నొప్పాలు కేపలం ఒక్క గుర్తు కినెం ద్వారా లభిస్తాయి. కీలకమైన 14 బెంకులలో పాటు, అథవా పూర్వస్క్యూల్లులు అంశించే గుర్తు ఉపాధి ధరలే లభించరం ప్రతీక్షణంగా చెప్పుకోవాలి. ప్రతి రోజు గుర్తు కినెం ద్వారా రీచార్జ్ అయి మీద బంధంగా, ప్రతీక్షణంగా, అంగ్యూడిగా ఉండిస్తమే కాకుండా విశేషమూ నిఱించాలి.



నెహుమెంట్  
ఎగ్గీ-ఆర్చివెంట్  
క్లబ్

ఈ రోజు గుర్తును తిన్నారా?

# మీమ్సు ఇంట మన్సు ఇష్టం

కథను ప్రేమించాలేకానీ, ఏ పాత్రలో అయినా ఇట్టు ఒదిగిపోతారు కొంతమంది. 'మెయిల్' చిత్రం ద్వారా తెలుగు ఇండస్ట్రీలోకి ఎంటీ ఇచ్చిన గాలీ ప్రియ అభినయం కూడా అలాగే ఉంటుంది. గతంలో మిస్ హైదరాబాద్ కిరీటాన్ని దక్కించుకున్న గౌరి.. ఇప్పుడు పల్లెటూలి పిల్లగా అందరినీ ఆకట్టుకుంది. అందాల కిరీటం తర్వాత లైఫ్ కొత్తగా ఉందంటూ ఆమె బతుకమ్మతో పంచుకున్న కబుర్లు..

**గౌరి** ప్రియారెడ్డి.. మంచి సింగర్. బేబీ సింగర్ కూడా. 11 ఏండ్రు వయసులోనే 'బోల్ బేబీ బోల్' ప్రోగ్రామ్లో వాటలు పాడింది. కర్రాటక సంగీతంలో శిక్షణ తీసుకుంది.

**దిగ్రి** చదువుతున్నప్పుడు తన లైఫ్లో ఓ మిరాకిల్ జరిగింది. మిస్ హైదరాబాద్ బ్యాచీ కాంపిటీషన్లో పాలొన్సున్నది. అప్పుటి వరకూ మోదలింగ్ అన్నా, బ్యాచీ ఇండస్ట్రీ అన్నా ఏమీ తెలియదు. కానీ తన శక్తిసామర్ద్యాలను పరీక్షించుకొనేందుకు పోటీలో పాలొన్సున్నది. అనూహృంగా మిస్ హైదరాబాద్ - 2018 కిరీటం దక్కించుకుంది.

**సాఫర్** మీదియాలో గౌరి యాక్టివ్. 'మీమ్సు' అంటే ఇష్టం అనీ, అందులోనూ తెలుగు మీమ్సు నమ్రతాయనీ చెప్పున్నది. సరదాగా కనిపించే వాటిని తరచూ పేర్ చేస్తుండట.

**రథ** బ్యాచీలో పెయింటింగ్ స్కూల్ కూడా ఉన్నాయి. ఒత్తిడికి గురైనా, మనసు బాగో లేకపోయినా 'గ్లాస్ పెయింటింగ్' వేస్తూ రిలాక్స్ అవుతానని అంటున్నది.

**'పైట'** స్కూల్ అయినా, డార్క్ స్కూల్ అయినా నాకు వ్యక్తాసం లేదు. పాత్ర ఎలా ఉంటే అలా కని పించడానికి ఇష్టపడ తాను. మెయిల్ మూవీలో డార్క్ స్కూల్ కలిగిన పల్లెటూలి ప్లె పాత్ర అనగానే ప్యాపీగా ఒప్పేసుకున్నా అని చెప్పున్నటి మిస్ హైదరాబాద్.

**మిస్ హైదరాబాద్** టైటిల్తో సినిమా అవకాశాలు వచ్చాయి. నిర్మలా కాన్సెంట్, ఫిదా చిత్రాల్లో చిన్న పాత్రల్లో కనిపించింది. అప్పటి నుంచి అడిషన్సుకు హజరయ్యాచి.

**బక్వెపు** చదువు, మర్కో వైపు సంగీతం.. ఇలా మట్టి టాస్సింగ్ గౌరికి అలవాట్చింది. దాంతోపాటు సినిమాలు.

**గౌరికి** వంట చేయడం ఇష్టం. కొత్తగా అనిపించే ప్రతి రుచినీ ప్రయత్నిస్తుంది.





**బతుకమ్మ**

31 జనవరి 2021

# లోపలి కమ్మల్లో..

## జంధనం.. వందనం

హర్లో ఎవరూ లేకున్నా గిరగిర తిరిగే పంక వంక చూడండి. నీళ్లు సలసల మనులుతున్న ఇంకా అన్లోనే ఉన్న గీజర్ను చూడండి. ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ పడ్డినా అభిమాని వాహనాలు, పట్టపగలే వెలుగుతున్న వీధిదీపాలు.. ఇలా ఎన్నో మనిషి నిర్మక్యులైఫ్ రికి సాక్ష్యంగా కనిపిస్తున్నాయి.

## ఈ గీతిందుడికి మాంసం విందు

తిరుమలతో మొదలుపెడితే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వేంకబేసుడి అల యాల్లో స్వామివారికి లడ్డులు, పులిహోర, చక్కర పొంగలి వందివి నివేదిస్తారు. కానీ..

ఈ వెంకన్నకు మాత్రం మాంసాహం నైవేద్యంగా సమర్పించే ఆచారం ఉన్నది.

## యాదాల్చి వైభవం

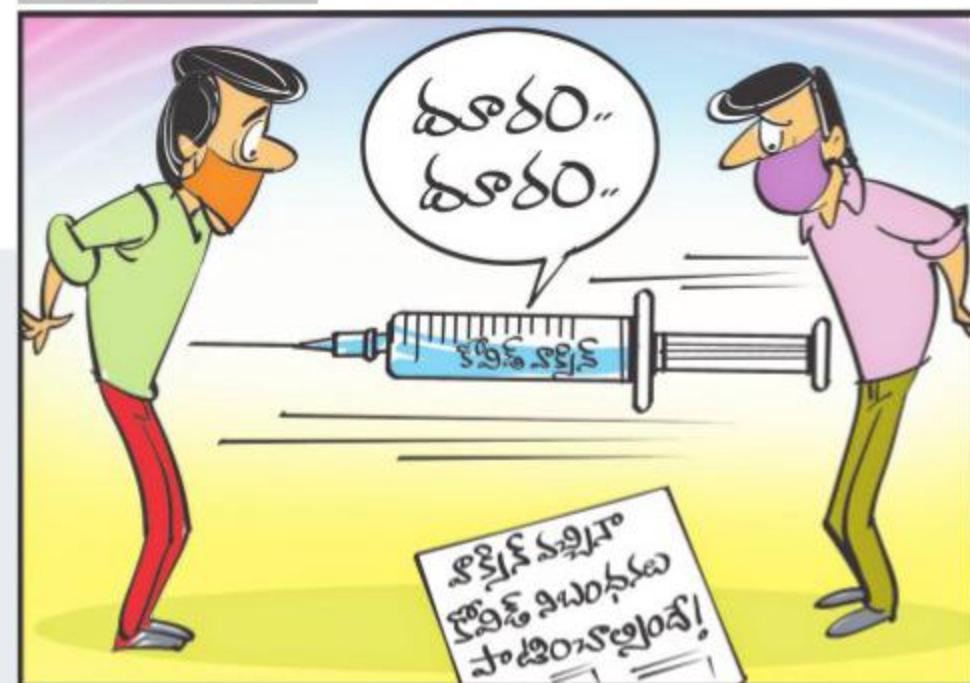
తెల్లవారక ముందే ఊరు ఊరంతా మేల్కొన్నది. వ్యవసాయ పనులపై మనక వెలుతురులోనే పంట పొలాల దగ్గరకు వెళ్లున్నారు శైతలు. ఆర్జు, తెల్లవారు జామున పొలాల గట్టు చర్చావేదికలయ్యాయి. అందరిలో ఒకబే అందోళన, ఒకబే భయం. కారణం?

## నడిచిచ్చే పుస్తకం!

31

మనలో చాలామందికి ‘ముఖ పుస్తకం’తో ఉన్నంత పని పుస్తకంతో లేకుండా పోయింది. అందుకే మనమిప్పుడు కాపాడుకోవాల్సింది పుస్తకాన్ని. పుస్తకాన్ని కాపాడితే చదువును కాపాడినట్టే, ఓ సంప్రదాయాన్ని కాపాడినట్టే. అలాందే ప్రయత్నమే చేస్తున్నారు ఈ ఇద్దరూ.

## క్యూ బాత్తీహీ!



4

కొక్కూరాక్కో.. మెంతి కూరతో..

6

సప్తగిరుల దేవరాది

17

కరంట్ మీటర్

26

వాస్తు

27

అల్లరి

30

ధీమ్ రెస్టారెంట్లు



ఈసంచిక్కిమీ అభివ్యాయాలను మాకు తెరియజేయండి.

పోస్ట్ డ్యూరా: బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ, 8-2-603/1/7, 8, 9,

కృష్ణాపురం, రోడ్ నంబర్ 10, బంజారాపేట్, హైదరాబాద్ - 500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com



# కొక్కరోక్కో.. మెంతికూరతో!!

- ◆ మెంతికూరలో 'విటమిన్ కే'తో పాటు ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. అందుకనే మెంతికూరను, మెంతులను రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు తరచూ తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు వైద్యులు. తాజా మెంతికూర మధుమేహంతో బాధపడేవారిలో ఇన్సులిన్ ఉత్సత్తిని క్రమబద్ధికరిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.
- ◆ విటమిన్లోనే కాదు.. శరీరానికి అవసరమైన పీచు పదార్థాలు కూడా మెంతికూరలో పుష్పలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల మలబద్ధంతో బాధ పడేవారికి ఇది చక్కని పరిపూరం. మెంతిలోని ప్రోటీన్సు, నికోటిన్ యాసిడ్సు వెంట్లుకలు బలంగా, ఒత్తుగా పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి.
- ◆ మెంతికూరలో క్యూలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల అధికబరువుతో బాధ పడేవారికి ఇది మంచి ఆహారం. మెంతికూర తినడం వల్ల కడుపులో ఉబ్బరం, మంట వంటి సమస్యలనుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.
- ◆ చికెన్లోని కార్బోయిడ్సు, పాస్ఫర్సీస్ ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. చికెన్లో అధికమైత్తంలో ఉండే ప్రోటీన్ సన్గగా, పీలగా ఉన్న వారి శరీరం పుష్టిగా తయారించాలి.

యేయందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అంతే కాదు చికెన్లోని సెలీనియం కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

- ◆ చికెన్లోని పోపుకాంశాలు రోగినిరోధక శక్తిని పెంచి ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సాయపడతాయి. పిల్లల్లో ఎదుగుదలకు చికెన్ బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిలోని అమినో యాసిడ్సు పిల్లలు పొడవుగా, శక్తిమంతంగా పెరగడానికి దోషాదం చేస్తాయి.
- ◆ చికెన్లో విటమిన్

బి5, పాంటోఫెనిక్ ఆమ్లం వంటివి ఒత్తిడిని కలిగించే శక్తులతో పోరాడుతాయి. రుతుక్రమ సమయంలో చికెన్ తింటే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందుకే మనసు బాగాలేసప్పుడు, గ్రీల్ చికెన్ లాగించేస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు.

- ◆ చికెన్ గుండె సంబంధ సమస్యలను నియంత్రిస్తుంది.

ఇందులోని విటమిన్ బి6 గుండెనొప్పికి కారణ మయ్యే హోమోసిస్ట్స్ స్టోయిని తగ్గిస్తుంది. ■

**చికెన్ వల్ల పురుషులకు ప్రత్యేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఎందుకంటే, చికెన్లోని ఉండే జింక టిస్పొస్టరాన్ (పురుష హర్షిణ్) స్థాయిని నియంత్రించడానికి సాయపడుంది.**



మెంతికూరపుప్పలో వేసే అదుర్నీ. టమాటుకూరలో వేసే రుచి రెట్టింపవుతుంది. ఏతారం పాద్మపుప్పు ముచ్చట్టీందని అంటారా! అయితే ఇదే మెంతికూరను ముక్కులో కలిపి వండండి. ముద్ద నోటికండగానే.. జిహ్వ వహించాగాలు అందుకుంటుంది. చికెన్ ముక్కు పంటికిందనలిగే కొఱ్ఱు రుచి. డానికి మెంతికూర జతయ్య కొఱ్ఱు మరింత రుచి. నాటుకు వంత పాడుతూ నోట్లో లట్టుఇట్లు తిరుగాడే లేలేత మెంతికాడను అస్వాదనకు అడ్డిస్తుందని గబు క్షున మింగేయకండి. కాడలోనే నార ఉంటుంది. నారలోనే సార ముంటుంది. ఎప్పుడెప్పుడు వండుకు తిందామా అనిపిస్తుంది కదూ! వంటుకు ముందు మెంతిలోని పాశిష్టక విలువలు, చికెన్ చేసే మేలు ఓసాల చబివేయండి.

**ఏతారం దావత్**



కొర్కుల ఇడ్డి.. ఊదల వడ.. అలికెల బర్యానీ.. ఇలా చెబుతూపోతే ఎన్నెన్నో వెరైటీలు. ఆ రెస్టారెంట్లలో చిరు ధాన్యాలే సిరులూ లికిస్తు న్నాయి. తిన్నవారికి తిన్నుంత ఆరోగ్యాన్ని అంచిస్తున్నాయి. రోజుకో మిల్లెట్ తో టిఫిన్ మొదలు దెన్నోర్ వరకు అనేక వెరైటీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. మిల్లెట్ వంటకాలతోనే రెస్టారెంట్ నిర్వహిస్తూ తృణధాన్యాలకు న్నామున్నమైన ఆహారం లేదంటున్నారు యాక్టర్ కమ్ డాక్టర్ భరతీరెడ్డి. అనులు 'మిల్లెట్ మార్పెల్స్' రెస్టారెంట్ ఎందుకు స్థాపించారు? అక్కడ అంచిస్తున్న పోషకాల విందు విశేషాలు అయిన మాటల్లోనే..

**ఆరోగ్యం బాగున్నా, చెడిపోయినా ఆహారం తోనే.** మారిన అలవాట్లు ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. దీనికి పరిప్పురమే మిల్లెట్స్. తృణధాన్యాలకు డైలీ డైట్లో చోట్సే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించోచ్చు. ఒక డాక్టర్ రీగా నా దగ్గరికి ఎందరో రోగులు వస్తుంటారు. వారిలో చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లతోనే రోగాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. మనం తీసు కునే ఆహారంలో కార్బోఫైడ్స్, ప్రోటీన్స్, ప్యాట్స్, విటమిన్స్, మినరల్స్, మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ తప్పక ఉండాలి. కానీ, ఏది ఎంత శాతం ఉండో, ఏది అవసరమైందో, ఏది శరీరానికి సరిపడదో చాలామందికి తెలియదు. మన ముందు తరూల వాళ్ళ ఎక్కువ కాలం బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నారంటే అందుకు కారణం.. వారి ఆహారపు అలవాట్లే. ఇప్పుడు తృణధాన్యాలంటే కొత్తగా వింటున్నట్టు ఉందిగానీ, ఆ రోజుల్లో వాళ్ళ అదే డైట్ పాలో అయ్యేవారు. నాలుగైదేండ్ల నుంచి నేను మిల్లెట్స్ మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకుంటున్నా. చిరుధాన్యల్లో ఇనుము, క్యాల్చియం, పొట్టాపీయం, మ్యాంగ నీస్, జింక, సోడియం, సెలీనియం

### చెన్నోలో మొదటిసారి

ఓసారి పూటింగ్ కోసం వెళ్లిన ప్పుడు చెప్పొలో మిల్లెట్స్ బెస్ట్ రెస్టారెంట్ నుంచి పుడ్ తెప్పించుకుని తిన్నా. అప్పటినుంచి మిల్లెట్స్ నా ప్రధాన ఆహారం. నా దగ్గరికి వచ్చే పేంట్లలో నూచికి ఎన్నట్టు మంది మధుమేహ బాధితులే. వారి ఘర్ లెవల్ నియంత్రణలో ఉండటానికి చక్కని మార్గం మిల్లెట్స్. పీటిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువ. ఆహారం నిదానంగా జీర్మమవుతుంది. శరీరంలో చక్కెర నిల్చాలు నెమ్ముదిగా విడుదల అపుతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

## యాక్టర్.. టు



## మిల్లెట్ డాక్టర్!

తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషలల్లో డాలూ సినిమాలు చేశా. ప్రస్తుతం కంగనా రన్సార్ నటిస్తున్న 'తలైలి', అక్కయ్ కుమార్తో 'కిలాడీ'తో పాటు మరోరెండు సినిమాలు. వెబ్ సిల్స్ లు పూటింగ్ దశలో ఉన్నాయి. నటుడిగా ప్రైట్కులను అలలిస్తూనే డాక్టర్గా ప్రజల ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించాలనే సంకల్పంతో వసచ్చున్నా.

“

వంటి ఖనిజలవ ణాలు పుష్టి లంగా ఉంటాయి. వరి, గోధుమల్లో కన్నా ఎన్నో రెట్లు పోషక విలువలు వాటిల్లో ఉంటాయి.

### రోజుకో మిల్లెట్ వెరైటీలు

రెస్టారెంట్ నెలకొల్పాడానికి ముందు నేపట్లే రీసెర్చ్ ఇనీస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మిల్లెట్స్ సంస్థను సంప్రదించి మరిన్ని విషయాలు తెలుసుకున్నా. అందరికీ మిల్లెట్స్ అందుబాటులో ఉండాలని 'మిల్లెట్స్ మార్పెల్స్' రెస్టారెంట్ ప్రారంభించా. ఇక్కడ తృణధాన్యాలతో తయారైన వంటలు మాత్రమే వడ్డిస్తాం. టిఫిన్,

లంచ్, స్నాక్స్, డిస్ట్రు అన్నీ మిల్లెట్స్ వే. ఇడ్డి మొదలు రకరకాల టిఫిన్సు, వెబ్, నాన్ వెబ్ బిర్యానీల వరకు అన్విరకాల పదార్థాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. వంటకు వాడే నూనె, కూరగాయలు, ఉప్పు.. ఇలా అన్నింటిలోనూ చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం. ప్రాసెస్ ఉప్పుగానీ, నూనెగానీ వాడం. చక్కెరకు బదులు బెల్లం పొడి, సేంద్రియ పడ్డతిలో పండించిన ఆర్గానిక్ కూరగాయలను మాత్రమే వాడతాం. ప్రస్తుతం ప్రైదరాబాద్లో పదురెస్టారెంట్లు నడుస్తున్నాయి. త్వరలోనే జాతీయస్థాయిలో మరిన్ని నెలకొల్పేలా ప్రణాళికలు



చేస్తున్నాం. ప్రజల్లో ఆరోగ్య స్వీచ్చ పెరగడం వల్ల మిల్లెట్స్ వాడకం రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నది. దీంతో మా మిల్లెట్స్ మార్పెల్స్ ని బాగా ఆదరిస్తున్నారు. ఆహారపదార్థాలే కాకుండా ముడిధాన్యాలను కూడా అందిస్తున్నాం. కొన్ని సూపర్ మార్కెట్లలోనూ మా మిల్లెట్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. అందరూ ఇక్కడ ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. వరి, గోధుమలకు ప్రత్యామ్యా యంగా చిరుధాన్యాలను వాడితే మనకు మనం మేలు చేసుకున్న వాళ్ళం అపుతాం. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే చిరుధాన్యాలు మన ఆహారం, మన సంపద. ఈ వారసత్వాన్ని రేపటి తరూలకూ అందించాలి.



# సప్తగిరుల దేవరాది

**శతాబ్ది** కిందట దేవరకొండ ఓ రాజ్యానికి రాజధానిగా విలసిల్చింది. 15వ శతాబ్దిలో నాటి దేవరకొండ కైఫీయత్తు ద్వారా ఈ కోటు విశేషాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. సుమారు 700 ఏండ్ల కిందట 13వ శతాబ్దిలో కాకతీయులకు సామంతులుగా ఉంది. ఆ తర్వాత స్వయంత్రులైన పద్మనాయకుల రాజధానిగా దేవరకొండ కీర్తి గడించింది. అనపోత నాయకుడు, రెండవ మాదానాయుడు కాలంలో కోటు నిర్మణం జరిగింది. మాదానాయుడి వారసులు దేవరకొండని, అనపోత నాయకుడి వారసులు రాచకొండని రాజధానిగా చేసుకొని క్రీ.శ. 1236 నుంచి 1486 వరకు పాలన కొనసాగించారు. తర్వాత ఈ కోటును బహామనీ సుల్తానులు, కుతుబ్ ఖాఫీలు వశం చేసుకున్నారు.

## చేరుకునేబిలా..

దేవరకొండ కోటు పైఢరాబాద్కు 110 కి.మీ., నాగార్జున సాగర్కి 45 కిలో మీటర్లు. నల్గొండ నుంచి సాగర్కు వెళ్లి దారిలో మల్లెపల్లి సెంటర్ నుంచి 7 కిలో మీటర్లు దూరంలోని అక్కంపల్లి ప్రాజెక్టు సమీపంలో దేవరకొండ దుర్గం ఉంది. పైఢరాబాద్ నుంచి దేవరకు నేరుగా బస్సు సాకర్ణం ఉన్నది. నీరు, ఆహారం తీసుకెళ్లడం అన్నట్లు మర్చిపోకూడదు.

## చుట్టూ 360 బురుజులు

కాలపరీక్షలకు కోటు గోడలు బీటలు వారినా.. నిర్మణ శైలి నేచీకే అబ్బారపరుస్తున్నది. పది



## చలిత్తుకెక్కని..చలితు

తెలంగాణలో ఉన్న కోటలన్నిటిలో దేవరకొండ కోట తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకతను సాంతం చేసుకుంది.

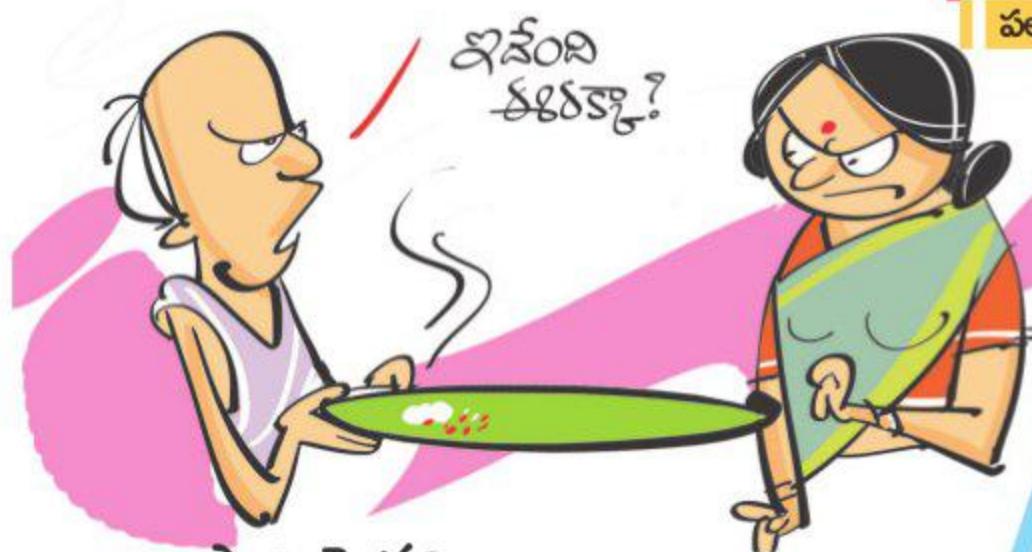
13వ శతాబ్దిలో నిర్మితమైన దేవరకొండకు సురగిల అనే పేరుంది. అంటే దేవతల కొండగా పిలుచుకునేవారు. కోట చుట్టూ ఎనిమిటి చోట్ల అంజనేయస్వామి రూపాన్ని చెక్కి కోటను అప్పుదిగ్గంధనం చేశారంటారు. చుట్టూ దేవరలు కొలువై ఉండటంతో దేవరకొండ అని పిలుస్తారు.



## అడుగడుగున గుడి

రాజదర్శార్ ఉన్న కోట ద్వారాలకు రెండు వైపులా పూర్వ కుంభాలు, సింహాలు, తాబేశ్టు, చేపలు, గుర్రాలు అందంగా చెక్కి ఉన్నాయి. కోట సమీపంలో నరసింహా, ఓంకారేశ్వర, శ్రీరామ ఆలయాలు, శిథిల విగ్రహాలు కాకతీయుల కాలంనాటి శిల్ప వైభవాన్ని చాటు తాయి. ఆనాటి రాజుల దర్శానికి ప్రతీకగా కనిపిస్తాయి. బలానికి చిహ్నాలగా సింహం రూపాలు, ధర్మరక్షణకు గుర్తుగా ధర్మవక్రాన్ని దుర్గం ద్వారాలపై చెక్కారు. ఈ కోట సింహాద్వారంపై చెక్కించి పూర్వ కులశాన్ని చిహ్నిచ్చి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రభుత్వ చిహ్నాలగా తీసుకోవడం గమనార్థం. జల సమృద్ధి పుష్టి లంగా ఉన్న కోట పరిధిలో పందల ఎకరాలకు పైగా వ్యవసాయ భూమి ఉంది. కోటలో ఉన్న ఎల్లమ్మ, కోట మైసమ్మ దేవతలకు ప్రతి సంవత్సరం తొలి ఏకాదశి, మహా శివరాత్రి పర్వదినాల సందర్భంగా ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతాయి.

- అరవింద్ ఆర్య, 7997 270 270



## ఇస్తారి పెద్దది.. ఈరక్కచెయ్యి చిన్నది

మన సామెతలు

ప్రతి విషయంలోనూ పిసినారితనంగా వ్యవహరించే వాళ్ళను ఉద్దేశించి చెప్పినదే 'ఇస్తారి పెద్దది.. ఈరక్కచెయ్యి చిన్నది' అనే సామెత. కొంతమంది చూడటానికి హండాగా, మర్యాదగా కనిపించినా.. ఏదైనా పండో, ఫలమో దానం చేసేట ప్యాడు వాళ్ల అసలు బద్ది బయటపడుతుంది. భోజన సమయంలోనూ కొసరి కొసరి వడ్డించడానికి చేతులు రావు. కొంచెం కొంచెంగా పెడుతుంటారు. వచ్చినవారిని త్పుటిగా పంపించరు. అలాంటి వారిని ఉద్దేశించి 'ఇస్తరేమో పెద్దది.. ఈరక్కచెయ్యి చిన్నది' అని చురలకలంటించేవారు.



## వీడికి ఇచ్చులు అర్థవివరణ కచ్చకాయలు తెలియాలి

ఈ పదబంధం పల్లెల్లో ఎక్కువగా వినిపిస్తుంటుంది. చాడీలు, పుకార్లు లేదా ఏదైనా విషయాన్ని ఓ ఇద్దరు ముగ్గురు మాట్లాడుకుంటుంటే మధ్యలో వెళ్లి.. ఏంటి? ఏంటి? అని అడిగిన వాళ్లపై ఈ మాట విసురుతారు. 'వీడికి ఇచ్చులు కచ్చకాయలు అన్ని కావాలి పోరా పో.. అంటారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి కూడా ఇతరులను గుచ్చి గుచ్చి అడిగేవాళ్లకు ఈ పదబంధం అంకితం. కొన్ని ప్రాంతాల్లో సాల్లు కబుర్లు చెప్పుకునే వారిని ఉద్దేశించి కూడా 'ఇచ్చకపు మాటలోద్దు' అని అంటారు.

చేసినిప్పినిప్పిని

పలుకుబడులు

## ఇల్లు గాలి ఒకదేమత్తె..

కొందరు అమాయకత్వంతోనూ.. మరికొందరు కావాలని, ఇంకొందరు వెటుకారంగా.. ఎదుటి మనిషి బాధలను గ్రహించకుండా ఇబ్బందులు పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. ఎదుటివారి సమస్యను అర్థం చేసుకోకుండా ప్రపాఠించేవారిని ఉద్దేశించి చెప్పిన సామెతే 'ఇల్లు గాలి ఒకదేమత్తె.. సుట్టుగాల్యనికి అగ్గి అడిగించట' అనేది. ఈ సామెత బాగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్నదే. సందర్భచితంగా ఈరోజుల్లోనూ వాడటం గమనించవచ్చు. ఎదుటివారు ఏమైనా ఫర్మాలీదు.. కానీ మనం మాత్రం బాగుండాలి, మన ఆవసరం తీరాలని, స్వల్పాభాన్ని చూసుకునే వ్యక్తులకు ఈ సామెత సరిగ్గా సరిపోతుంది. ఇల్లు అగ్గికి ఆహాతైపోతుంటి.. ఆ విషయం పట్టించుకోతుండా చుట్టు వెలిగించుకోవడానికి అగ్గి అడగటం ఎంతటి మూర్ఖత్వం. ఇలాంటి అర్థం వచ్చే సామెతలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని ద్వారా రూలను స్వారింపజేస్తాయి.



## ఓరి సలిమెతకపోడా!

'ఓరి సలిమెతకపోడా! ఏం జేత్తున్నవీరా..', 'వీడొట్టి సలిమెతకపోడే.. ఎప్పినీ సేతగాదు' అనే మాటలు ఎప్పుడైనా విన్నారా? ఈ పదబంధంలో సలిమెతకపోడు అంటే సోమరిగా తిని కూర్చుని కబుర్లు చెప్పునేవాడని అర్థం. వీళ్ల ఎ పనీ చేయకుండా కాలం వెళ్లడిస్తుంటారు. అలాంటివారినే సలిమెతకపోడు అంటారు. ఇదొక తిట్టు. భాగీగా ఉండకుండా ఏదైనా పనిచేసుకోమని హితవు చెబుతూ ఈ పదాన్ని ప్రయోగించేవారు.

## సలిమెతకపోడం!



కూర్చుని తింటే  
 కొండలైనా కలిగిపోతాయన్నది  
 సామెత. తరతరాలకు తరగని ఆస్తి  
 పాస్తులున్న వంశంలో ఒక్కరు దుబా  
 రాకు అలవాటు పడ్డారా,  
 పూలమ్మిన చీటీ కట్టిలు  
 అమ్ము కోవడానికి ఎక్కువ  
 రోజులు పట్టదు. అది వారి వ్యక్తిగత  
 విషయమే కావచ్చు!  
 చేసుకున్న జ్ఞాన కు చేసుకున్న అంత  
 మహాదేవా! అని ఊరుకోవచ్చు.  
 కానీ, మనమంతా చేస్తున్న దేంటి?  
 భావితరాలకు ఇస్తున్న దేంటి? ఈ  
 నిలచీతలేంటి అనుకుంటున్నారా..!  
 హాలీలో ఎవరూ లేకున్నా గిరగిర  
 తిలిగే పంకా వంక చూడండి.  
 నీళ్ల సలసల మనులుతున్న ఇంకా  
 అన్లలో నే ఉన్న గీజర్సు చూడండి.  
 రెండు పాయ్యలు చాలవన్నట్టు  
 నాలుగు బర్లీల్సుల్తి ధగధగలాడే  
 స్టోని చూడండి. ట్రాఫిక్ సిగ్నల్  
 పదినా ఆఫ్కాని వాహనాలు,  
 పట్టపగలే వెలుగుతున్న  
 విధిచీపాలు.. ఇలా ఎన్నో  
 మనిషినిర్దక్ష్య వైఖలికి  
 సాక్షంగా కనిపిస్తున్నాయి.  
 ఇంధన వనరుల  
 దుర్వాసియోగంలో పోటీ పడుతున్న  
 మనిషి రేపటి తరాల భవిష్యత్తును  
 ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నాడు. ఇప్పటికేనా  
 మించిపోయింది లేదు,  
 పాదుపు మంత్రం పలిద్దాం.  
 ఇంధన వనరులను  
 కాపాడుకుండాం.



# ఇంధనం వందనం

... మ్యాకం రవికుమార్

సాం

కేతిక రంగంలో వస్తున్న విషపాత్మక మార్పుల  
 మూలంగా మానవుడికి అధునిక వసతులు సమకూ  
 రుతున్నాయి. అనేక రకాల విద్యుత్ గృహాపకర  
 ణాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. కొన్నియితే  
 నిత్యజీవితంలో భాగమైపోయాయి. అదే విధంగా  
 రవాణా రంగంలోనూ విషపాత్మక మార్పులు  
 చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఇంతవరకూ బాగానే  
 ఉన్నా.. వీటిని వినియోగించడంలో మనిషి వైఖరిని  
 శంకించే విధంగా తయారైంది. ఒక్కవు విద్యుత్  
 ఉత్సాదనకు వినియోగించే బొగ్గు, రవాణాకు ఉప  
 యోగించే పెట్రోల్, డీజిల్, అదేవిధంగా గ్యాస్ తది  
 తర సహజవనరులు గతంతో పోల్చితే వేగంగా  
 తరిగి పోతున్నాయి. ఉత్పత్తి అపుతున్న ఇంధనాన్ని  
 పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకుంటున్నామా?  
 అంటే అదీ లేదు. వీటి వినియోగంలో ఇప్పారా  
 జ్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారంతా! అవసరానికి మించి  
 దుర్మీనియోగం చేస్తున్నారు. ఘలితం ఇంధన ధరలు



# గృహశోషకరణాలు వాడటం వల్ల ఖర్జయే విద్యుత్.. విడుదలయ్యే కార్బన్..

## మైక్రోవేవ్ ఒవెన్

సగటున సంవత్సరానికి

**96**

దఫాలు

ఎడాడికి ఖర్జయే విద్యుత్  
(యూనిట్లలో)

**90.7**

వెలువడే కార్బన్ (సంచలలో)

**390**



## వాషింగ్ మెపిన్

సగటున వాడకం

**187**

దఫాలు

ఎడాడికి ఖర్జయే విద్యుత్  
(యూనిట్లలో)

**118**

(2 కిలోల లోడుకు)



## సాధారణ బల్బు రోజుకు

**4**

గంటలు

ఎడాడికి ఖర్జయే విద్యుత్  
(యూనిట్లలో)

**100**

వెలువడే కార్బన్ (సంచలలో)

**630**



## డిష్ట్యూషన్ 55౦c

వార్షిక వాడకం

**110**

దఫాలు

ఎడాడికి ఖర్జయే విద్యుత్  
(యూనిట్లలో)

**110**



వెలువడే కార్బన్ (సంచలలో)

**510**

## ఫ్రిజ్ ఏ++

రోజుకు

**24**

గంటలు

ఎడాడికి ఖర్జయే విద్యుత్  
(యూనిట్లలో)

**206**



వెలువడే కార్బన్ (సంచలలో)

**890**

నానాటీకి ఆకాశానికి అంటుతున్నాయి. అదే సమయంలో భూతాపం పెరుగుతున్నది.

### మనుగడ ప్రశ్నలకం?

మనం రోజువారిగా వినియోగించే విద్యుత్ పరికరాలు, పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ తదితర ఇంధ నాలు, గృహశోషకరణాలు వివిధ రకాల వాయువులను విడుదల చేస్తుంటాయి. అందులో కార్బన్ డై ఆక్షిడ్ అత్యధిక మోతాడులో వెలువడుతున్నది. ఈ వాయువు సూర్యుడి నుంచి వేడిని గ్రహించి భూతాపాన్ని పెంచుతున్నది. ఇది అనేక విపరీతాలకు దారితీస్తున్నది. మంచు పర్వతాలు కరిగిపోవడానికి, ఆమ్ల వర్షాలు కురువడానికి, వరదలు రావడానికి, రుతుకాలాలు గతి తప్పడానికి, అతివృష్టి, అనాపృష్టి పరిస్థితులు నెలకొనడానికి ప్రధాన హేతువు భూతాపం పెరగడమే! కర్మన ఉద్గారాలు ఊపీరి సలహనివ్వుని పరిస్థితులను కల్పిస్తున్నాయి. మిథీన్, సైట్రస్ ఆక్షిడ్, క్లోరోఫ్లోరో కర్మన వాయువులు మనం వినియోగించే విద్యుత్ ఉపకరణాలు, వాహనాల నుంచి వెలువడుతూ మనిషి మనుగడను ప్రశ్నలకం చేస్తున్నాయి.

### అవగాహనా రాహిత్యం..

ఇంధన వినియోగంపై కొండరిది అవగాహనా రాహిత్యం అయితే, మరికొండరు అలసత్య ధోరణి ప్రదర్శిస్తున్నారు. ఈ రెండు ఘేఘరులూ ప్రమాదకరమే! చాలామంది ఇండ్లలో లైట్లు,

ప్ల్యాన్లు, ఏసీలు నిరంతరం ఆన్లోనే ఉంటాయి. విద్యుత్ ఉపకరణాలను అవగాహనికి మించి వినియోగిస్తున్నారు. మనం పొందే ప్రతి ఆనందం మెనుక ఎన్నో అనర్థాలు దాగి ఉన్నాయి. ఉదాహరించు ఒక కిలోగ్రాము బోగ్గు మండించిన తరు

వాత, వివిధ ప్రక్రియలు పూర్తయితే 360 మిలీయూనిట్ల విద్యుత్ ఉపకరణాల అవుతుంది. విద్యుత్ కేంద్రాల నుంచి వినియోగదారులకు చేరవేసే ట్రాన్స్‌మిషన్ వ్యవస్థలో 20 శాతం విద్యుత్ వృధా అవుతుంది. అంటే చివరకు కేవలం 288

మిల్లీ యూనిట్ల విద్యుత్తమ్ మాత్రమే అంతి మంగా వినియోగించుకోగలం. అదిగాక ఒక కిలో వాట విద్యుత్ వినియోగంతో 10 గార్జేజీ సంచుల కార్బన్ డై ఆట్కెడ్ వెలువడుతుంది. అంటే ఒక కిలో కార్బన్ డై ఆట్కెడ్ జనిస్తుంది. మనం 100 వాట్ల బల్బును 10 గంటలు విని యోగిస్తే ఒక యూనిట్ విద్యుత్ ఖర్జు అవు తుంది. ఈ లెక్కన నాలుగు కిలోల కార్బన్ డై ఆట్కెడ్ గాలిలో కలిసిపోతుంది. లీటర్ పెట్రోల్ వినియోగంతో 24 గార్జేజీ సంచుల కార్బన్ డై ఆట్కెడ్ వెలువడుతుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే రిప్రైజర్ మినియోగంతో ఎడాడి కాలంలో 900 కిలోల కార్బన్ డై ఆట్కెడ్ పుడుతుంది. ఎడాడిలో 3000 యూనిట్ల విద్యుత్, 168 లీటర్ల గాస్సు విని యోగంతో సుమారు 2.09 మెట్రీక్ టన్నుల కార్బన్ డై ఆట్కెడ్ వాతావరణంలో కలిసిపోతుంది. ఈ లెక్కలు చాలు, మన మనుగడ పర్యావరణానికి ఎంత ప్రమాదకారిగా పరిణమిస్తు స్వదో తెలియజేయడానికి. అలాగని ఇంధన వనరులను అస్సలు వినియోగించకుంటే ఒతుకు దుర్గారం అవుతుంది. మితిమీరి వినియోగించినా పెనుసవాళ్ల తప్పవు. చిన్నవిన్న చిట్టాలు పొటిస్తూ, ఇంధన వనరులను పొదుపుగా వాడుకుంటే పర్యావరణానికి మేలు చేసిన వారమవుతాం. భవిష్యత్తీ తరాలకు మార్గదర్శకులుగా నిలుస్తాం.

2001లోనే చట్టం

అవిచ్చనుంగా పెరిగిపోతున్న భూతాపాన్ని  
 తగ్గించడంతో పాటు సహజ ఇంధన వనరులను  
 సద్గునియోగం చేసుకుని భవిష్యత్తీ తరాలకు  
 అందించాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంది. స్వచ్ఛమైన  
 జీవన వాతావరణం ఉండేలా చేసే బాధ్యత ప్రతీ  
 ఒక్కరిష్టొన్నా ఉంది. ప్రపంచ దేశాలు క్యోటో  
 ఒప్పందం అమలుకు శ్రీకారం చుట్టాయి. ఈ నేప  
 థ్యంలోనే కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇంధన పరిరక్షణ  
 చట్టం-2001ని తెచ్చింది. దాని అమలు కోసమే  
 బ్యారో ఆఫ్ ఎన్సైర్ ఎఫిషియెన్సీ (బీరఃకః)తో  
 క్లస్టర్, రాష్ట్ర స్థాయి వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసింది.  
 ఆ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా తెలంగాణ  
 ప్రభుత్వం రెన్యువబుల్ ఎన్సైర్ డివలవ్మెంట్  
 కార్బోరేషన్ లిమిటెడ్ (రెడ్జ్క్స్)ను ఏర్పాటు  
 చేసింది. ఈ సంస్థ ఇంధన పొదుపు అంశాలను  
 పరిశీలిస్తున్నది. ఆ దిశగా ప్రభుత్వ సంస్థలు,  
 కార్బోలయ సిబ్జూండికి క్లైట్సాయి అవగాహన  
 సమావేశాలను నిర్వహిస్తున్నది. ఇంధన వన  
 రుల పరిరక్షణకు పాటుపడుతున్నది.  
 పర్సార్క్యూన్స్, అచీవ్, ట్రైడ్ ప్రాతిప  
 దికగా ఘైవేట్, ప్రభుత్వ సంస్థలు,  
 పరిశ్రమలు.. విభాగాల వారీగా  
 జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయిలో అవా  
 ర్దులను అందిస్తూ ప్రాతిప్రాస్తు

న్నాయి. మరోవైపు ఇందన వనరుల పరిరక్షణ ప్రయోజనాలు, ఆవశ్యకతలపై ప్రజలకు ఆవగా హన కల్పించాలని నిర్ణయించాయి. ఈ సంఘాలు సూచించిన సలహాలు పౌటీంచడం వల్ల ఇందన వనరులను కాపాడటంతో పాటు కోట్లాది రూపాయలను ఆదా చేసే అవకాశమున్నది.



వివిధ గృహశాస్తరకరణాల విద్యత్తు  
వినియోగం - ఖర్చుల వివరాలు

ఉపకరణం పేరు	ఒక యూనిట్ వినియోగానికి పట్టెగంటలు	రోజులో వినియోగించే గంటలు	నెలవారీ వినియోగం (యూనిట్లలో)	నెలవారీ ఖర్చు (యూనిట్కు రూ.4 చొప్పున)
సీఎఫ్‌ఎల్ బల్యు (11వాట్స్)	90.9	8	2.64	11
సాధారణ బల్యు (40వాట్స్)	25.0	8	9.6	38
సీఎఫ్‌ఎల్ బల్యు (15వాట్స్)	66.7	8	3.6	14
సీఎఫ్‌ఎల్ బల్యు (25వాట్స్)	40.0	8	6	24
సాధారణ బల్యు (100వాట్స్)	10.0	8	24	96
ట్యూబ్‌లైట్ (36వాట్స్) ఎల్క్ట్రిక్ చోక్	27.8	8	8.64	35
ట్యూబ్‌లైట్ (54వాట్స్) కాపర్ చోక్	18.5	8	12.96	52
సీలింగ్‌ప్యాన్ (60వాట్స్)	16.7	12	21.6	86
ప్రైజ్ 165 లీటర్స్	4.4	24	162	648
వాషింగ్‌మెషిన్ (350వాట్స్)	2.9	1	10.5	42
కలర్ టీపీ (150వాట్స్)	6.7	6	27	108
రైస్‌కుక్కర్ (750వాట్స్)	1.3	1	22.5	90
వెట్ గ్రైండర్ (400వాట్స్)	2.5	1	12	48
మిక్సీ (750వాట్స్)	1.3	0.5	11.25	45
ఎయిర్ కూలర్ (300వాట్స్)	3.3	12	108	432
ఎసీ 1.5టన్ (1800వాట్స్)	0.6	6	324	1296
గీజర్ 15-50లీ (2000వాట్స్)	0.5	6	360	1440
కంప్యూటర్ (100వాట్స్)	10.0	6	18	72



“  
సద్వినియోగం  
చేసుకోవాలి..”

ప్రకృతి పనరులపై ప్రతి జీవికి హక్కు ఉంది. వాటిని వీలైనంతగా పొదుపుగా వాడుకోవాలి. భావితరాలకు నుర్కితంగా అందించాల్సిన ఆవసరం ఎంతో ఉంది. ఇంధన పొదుపు ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు కృషి చేస్తున్నాం. ఆర్టీసీ, విద్యుత్ సంస్థలతోపాటు ఇతర రంగాల్లోనూ ఉన్నత ఉద్యోగుల నుంచి కిందిస్థాయి సిబ్బంది వరకు దీనిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. ఇంధన పొదుపును పాటిస్తున్న సంస్థలను గుర్తించి ప్రోత్సాహకాలను అందిస్తున్నాం.

- జానయ్, వీసీ, ఎండీ, తెలంగాణ రెన్యువచుల్ ఎనర్జీ డెవలమెంట్ (రెడ్కో)



“  
పొదుపుగా వాడాలి

ఇంధనం పొదుపు చేయడమంటే వినియోగాన్ని తగించడమే కాదు. కొత్తగా ఆ మేరకు ఇంధనాన్ని ఉత్పత్తి చేసినట్టే. విద్యుత్ కావచ్చు, గ్యాస్ కావచ్చు వాటిని వివిధ దశల్లో ప్రాసెన్ చేసి చివరకు ఉత్పత్తి చేసేవరకూ, చిట్టచివరి వినియోగదారుడికి సరఫరా చేసేవరకూ ఎంతో ఖర్చుతుంది. వేలాడి కోట్లను ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. అంతటి వ్యయంతో ఉత్పత్తి చేసిన ఇంధనాలను విచ్చలించిగా వినియోగించి వ్యధా చేయడం తగదు. పొదుపుగా వాడుకోవాలి. భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్క రిపైనా ఉంది. ఇక్కడ మీకో విషయం చెప్పాలి. ఒకప్పుడు గ్రామీణ ప్రాంతంలోని ఇండ్లలో పైకప్పుపై ఒక అద్దాన్ని అమర్చేవారు. దానివల్ల పగటిపూట ఆ ఇంట్లో లైట్లను వేసే అవసరమే ఉండకపోయేది. విద్యుత్ ఆడా అయ్యేది. దురదృష్టవశాత్తు అ విధానం కనుమరుగైంది. కానీ, ఇప్పుడు అలాంటి పర్యావరణ, ఇంధన పొదుపులో భాగంగా ఇంటి నిర్మాణాలను చేపడుతున్నారు. ఇది ఆశించతగిన పరిణామం. ఇది ఇంకా విస్తృతంగా పరివ్యాప్తం కావాలి.

**ఈగహనుమా**

సూచరించిందెంట్ ఇంజినీర్ (ఎలక్ట్రికల్),  
స్ట్రిప్లాన్ ఎనర్జీ ఆడిటర్

విద్యుత్  
ఆడా  
మార్కులు

విద్యుత్ వినియోగం తగ్గించడానికి పెద్దగా కళ్పపడాలిసిన అవసరం లేదు. పాతంగా ఆలోచిస్తూ, ప్రభుత్వం సూచించిన సులహాలు పాటిస్తేసరి. ఇవన్నీ చాలా చిన్నచిన్న విషయాలల్లనే అనిపిస్తాయి. కానీ, నిర్దక్కయ్యంతో చాలా మంది వీటిని పాటించరు. ఇకపై, ఈ సూచనలు తప్పకుండా అచలించండి..

- అవసరముంటే తప్ప ఇంట్లో లైట్లు, ఫ్యాన్లు వేయుద్దు. బయ టకు వెళ్లేటప్పుడు తప్పనిసరిగా వాటిని బంద్ చేశామో? లేదో చూసుకోవాలి.
- ఏసీలు, ఫ్యాన్లు, లైట్లు, డిప్టీ వాపర్లు, వాపింగ్ మెఫిస్లు, ఇస్ట్రీ పెట్టీలు, ప్రైజ్లు తదితర విద్యుత్ పరికరాలు ఎవైనా సరే నిక్కతం గుర్తులు ఎక్కువ ఉన్నవాటినే కొనుగోలు చేయాలి. వాటివల్ల విద్యుత్ ఆడా అవడమే గాక గ్రీన్పాస్ వాయువుల విడుదలను కూడా అరికట్టపచ్చు.
- నిక్కతం గుర్తు కలిగిన ప్రైజ్లను వాడటం వల్ల 5000 కార్బన్ డై ఆక్షిట్ సంఘల విడుదలను నివారించవచ్చు.
- సాధారణ బల్బులకు బదులు సీఎఫ్ ఎల్బులను వాడాలి. ఇవి 75 శాతం కార్బన్ ఉద్గారాలను తగిస్తాయి. అదీగాక ఇవి ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తాయి.
- టీవీ, కంప్యూటర్, మొబైల్ చార్జర్స్ వాడకం పూర్తయితే వాటిని ఫ్లోరిల సుంచి పూర్తిగా తీసివేయాలి.
- సీలింగ్ ఫ్యాన్కు ఎలక్ట్రానిక్ రెగ్యులేటర్లను అమర్చుకోవాలి.
- ఏసీ కంప్లెషన్సు నీడలో పెడితే 10 శాతం విద్యుత్ ఆడా అవు తుంది. అదేవిధంగా ప్రైజ్లను కూడా వేడికి దూరంగా పెట్టాలి.
- ఎలక్ట్రానిక్ చౌక్లు ఉన్న టూయిచ్ లైట్లనే కొనుగోలు చేయాలి. ఇంట్లోనీ విద్యుత్ పరికరాలను నెలకోసారి పుట్టం చేయాలి. దుమ్ము పేరకుండా చూసుకోవాలి.
- ఎలక్ట్రిక్ వాటర్ పీటర్ కన్స్టార్ పీటర్లను వాడితే 25 శాతం, గ్యాస్ పీటర్లను వాడితే 70 శాతం మేరకు గ్రీన్పాస్ వాయువుల విడుదలను అరికట్టపచ్చు.
- వాటర్ పీటర్లను రెండు డిగ్రీల సెంట్రీగ్రేడ్ తగించి ధర్మోస్టాటసు సెట్ చేయడం వల్ల చాలా విద్యుత్ను పొదుపు చేయాలి.
- స్వతంత్రగా వేడిని నియంత్రించుకొనే ఇస్ట్రీ పెట్టీలనే కొనుగోలు చేయాలి.
- ఎలక్ట్రిక్ కుక్కర్ కంటే ప్రెపర్ కుక్కర్ ఉత్తమం.

# రవాణా రంగంలో..

- పర్యావరణ కాలుష్యంలో దాడాపు సగం రవాణా రంగం కారణం గానే వెలువడుతున్నది. గ్రీన్సోస్ వాయువుల విడుదలలో రవాణా వాటా మూడోంతుల పైమాటే. అన్నిటికన్నా కార్బ్ వినియోగంతో ఎక్కువ కాలుష్యం ఏర్పడుతున్నది. ఈ నష్టాన్ని పూడ్చాల్సిన బాధ్యత ప్రతి వాహనదారుడైనా ఉన్నది. ఎవరికి వారు 'మాకెందుకు?' అనుకోకుండా పెద్దమనసు చేసుకుంటే ఇంధన వినియోగాన్ని అదుపు చేయడంతోపాటు, కాలుష్యాన్ని నియంత్రించవచ్చు.
- సాధారణంగా ఒక కారును తయారు చేసేప్పుడు 11 శాతం కార్బ్ ఉద్గారాలు వెలువడితే, అదే కారును వినియోగించినప్పుడు 89 శాతం వాయువులు వెలువడుతాయి. అందుకే తక్కువ దూరం ప్రయాణించాల్సి వచ్చిన ప్పుడు కాలినడకన కానీ సైకిల్ లేపిగానీ వెళ్లాలి. ఇక సుదూర ప్రయాణాలు చేయాల్సి చేస్తే ప్రజారవాణా వ్యవస్థను ఉపయోగించు కోవాలి.
- అవసరం లేని వస్తువులను కారులో ఉంచితే వాహనం లోడు పెరుగుతుంది. ఘలితంగా ఇంధనం అధికంగా భర్యవుతుంది. 50 కిలోల బరువు కారులో ఉంటే 3 సుంచి 5 శాతం ఇంధనం అధికంగా భర్యవడమేగాక, గ్రీన్సోస్ గ్యాస్ విడుదల ఎక్కువవుతుంది.
- కారు సాంతంగా కొనుగోలు చేయకుండా అవసరమన్నప్పుడు కిరాయి కారు తీసుకుని వేళ్లే ఎంతో మేలు చేసినట్లవుతుంది. కొత్త

**వాహనం  
కొనేటప్పుడు ఇంజన్  
సామర్థ్యం, గ్రీన్సోస్  
వాయువుల విడుదలను  
పరిగణనలోకి  
తీసుకోవాలి.**

- కారు తయారీలో విడుదలయ్యే 45,000-60,000 కార్బ్ న్నే ఆఫైట్ సంచలను అరికట్టవచ్చు.
- ద్విత్వ వాహనాలు చాలా తక్కువ కార్బ్ ఉద్గారాలను వెలువరి స్తోయి. అందులోనూ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను వాడితే ఇంధనం ఖర్చు తగ్గుతుంది. గ్రీన్సోస్ వాయువుల విడుదల కూడా తగ్గుతుంది.
- కారు ఏసేని మధ్యమధ్యలో ఆఫ్ చేసి ప్యాన్సు మాత్రమే వాడుతుండా దాలి. దీనిప్పల్ సుమారు 10 నుంచి 20 శాతం ఇంధనాన్ని పొదుపు చేయవచ్చు. అదీగాక కారు ఏసేని క్రమం తప్పకుండా చెక్ చేయించుకోవాలి.

**కారును ఉత్సత్తి చేసే కంపెనీ సూచించిన విధంగా ఆయిల్ మార్కెటం, కూలింగ్, ఇగ్రిషన్ సిస్టమ్ పాటీస్ట్ ఇంధనం పొదుపు అవడమేగాక రిపేర్ ఖర్చు తగ్గుతుంది. గ్రీన్సోస్ వాయువుల విడుదలనూ నియంత్రించవచ్చు. మొత్తంగా సుమారు 15,000 కార్బ్ న్నే సంచలను నిరోధించవచ్చు.**

**బైర్లలో గాలి సరిపడేంతగా ఉన్నదో లేదో చూసుకోవాలి.**

- వాలి. గాలి సరిగా లేకుంటే బైరు జీవితకాలం తగ్గుతుంది. అదీగాక 3 శాతం ఇంధనం ఎక్కువగా వినియోగమవుతుంది.
- చెడిపోయిన స్టౌర్ ఫ్లీగ్ 40 శాతం, ఎయిల్ ఫిల్టర్ 10 శాతం ఇంధనం అధికంగా వినియోగమయ్యేలా చేస్తాయి.

**కారును నీడలో నిలిపి  
ఉంచడం వల్ల ఏసీ  
మీద ఒత్తిడి తగ్గు  
తుంది. ఘలితంగా  
ఇంధనం ఖర్చు  
తగ్గుతుంది.**

## స్టౌర్ డ్రైవింగ్..

- వాహనాన్ని ఆపినప్పుడు అనవసరంగా (రద్దిలో ఉన్న ట్రాఫిక్లో తప్ప) ఇంజన్ ను అన్ చేసి ఉంచకూడదు. దీనిప్పల్ ఎక్కువ మొత్తంలో డీజిల్, పెల్టోల్ ఖర్చు కావడమేగాక వాహనం మన్నిక కూడా దెబ్బతింటండి. 10 సెక్షన్ కన్నా ఎక్కువనేపు కారును అపవలసి వచ్చినప్పుడు ఇంజన్ ను ఆఫ్ చేయాలి. 10 సెక్షన్ కన్నా ఎక్కువ సేపు ఇంజన్ నడిస్తే అయ్యే ఇంధన ఖర్చు తిరిగి వాహనాన్ని స్టౌర్ చేయడానికి అయ్యే ఇంధనం ఖర్చు కన్నా ఎక్కువని గమనించాలి.
- జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణించేటప్పుడు ఏసీ వాడటం కన్నా.. అధ్యాలు దించడం మంచిది. ఏసీ వేసుకోదలిస్తే అవసరమైన మేరకు చల్డదనం రాగానే ఆఫ్ చేసుకోవాలి.
- సడవ్ బైకులు వేయడం, వేగాన్ని పదేపదే పెంచడం, తగ్గించడం చేయకూడదు. స్టోర్ వేగాన్ని వాహనాన్ని నడిపితే సుమారు 40 శాతం ఇంధనాన్ని పొదుపు చేయవచ్చు.
- వాహన ఉత్సత్తి సంస్థ సూచించిన విధంగా గేర్సను వాడాలి. అదనంగా అనవసరపు లగే జీని తీసుకెళ్లవద్దు. వాహన వేగానికి అనుగుణ మైన గేర్సలోనే నడపాలి. దీనిప్పల్ ఒక వాహనం సగటున క్షీసం 15,000 కార్బ్ న్నే సంచలను విడుదలను నియంత్రిస్తుంది.

## తెలంగాణ భేష్

(పైనాన్నియుల్ అడ్వ్యూయిజర్, అకోంట్ ఆఫీసర్), సౌత్ సింట్రల్ రైల్వేస్ట్రేషన్ ప్రాదుర్భావాద్ది డివిజన్ సిల్వర్ పతకాలను కైవల్యం చేసుకున్నాయి. రైల్వేస్ట్రేషన్ బిల్లింగ్ విభాగంలో రామగ్రామం గోల్కెర్, బెంగాలు ప్రాదుర్భావాద్ది డివిజన్ సిల్వర్ మొత్తంగా 43 సంస్థలు పోటీ పడ్డాయి. భారీ పరిశ్రమల విభాగంలో భద్రాచలంలోని పట్టిసే లిమిటెడ్ పేపర్ బోర్డ్, స్టేషన్ డివిజన్ ఎక్కలేన్నీ అవార్డును, జీవీరాబాద్ మహాంధ్రా మహాంధ్రా ఆటోమోటివ్స్ డివిజన్ గోల్కెర్, రామగుండం ఎస్టీవీసీ, మై హోమ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సిల్వర్ అవార్డులను దక్కించుకున్నాయి. ప్రభుత్వ భవనాల విభాగంలో బోడుప్పుల్ మున్సిపల్ కార్బ్ రైస్ కోర్ట్, లేబ్లా భవన్ ఇంధన వస్తుల పరిరక్షణలో తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చెందిన పలు సంస్థలు జాతీయ స్టౌయలో సత్తా చాటుతున్నాయి. మరోవైపు వేలాడి కోట్ల రూపాయాల ప్రజాదనం వృధా కాకుండా సద్వినియోగం చేస్తున్నాయి. అందులో భాగంగా రాష్ట్రస్టోయి అవార్డుకు గతేడాడి మొత్తంగా 43 సంస్థలు పోటీ పడ్డాయి. భారీ పరిశ్రమల విభాగంలో భద్రాచలంలోని పట్టిసే లిమిటెడ్ పేపర్ బోర్డ్, స్టేషన్ డివిజన్ ఎక్కలేన్నీ అవార్డును, జీవీరాబాద్ మహాంధ్రా మహాంధ్రా ఆటోమోటివ్స్ డివిజన్ గోల్కెర్, రామగుండం ఎస్టీవీసీ, మై హోమ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సిల్వర్ అవార్డులను దక్కించుకున్నాయి. ప్రభుత్వ భవనాల విభాగంలో బోడుప్పుల్ మున్సిపల్ కార్బ్ రైస్ కోర్ట్, లేబ్లా భవన్ ఇంధన వస్తుల పరిరక్షణలో తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చెందిన పలు సంస్థలు జాతీయ స్టౌయలో సత్తా చాటుతున్నాయి. మరోవైపు వేలాడి కోట్ల రూపాయాల ప్రజాదనం వృధా కాకుండా సద్వినియోగం చేస్తున్నాయి. అందులో భాగంగా రాష్ట్రస్టోయి అవార్డుకు గతేడాడి మొత్తంగా 43 సంస్థలు పోటీ పడ్డాయి. భారీ పరిశ్రమల విభాగంలో భద్రాచలంలోని పట్టిసే లిమిటెడ్ పేపర్ బోర్డ్, స్టేషన్ డివిజన్ ఎక్కలేన్నీ అవార్డును, జీవీరాబాద్ మహాంధ్రా మహాంధ్రా ఆటోమోటివ్స్ డివిజన్ గోల్కెర్, రామగుండం ఎస్టీవీసీ, మై హోమ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సిల్వర్ అవార్డులను దక్కించుకున్నాయి. ప్రభుత్వ భవనాల విభాగంలో బోడుప్పుల్ మున్సిపల్ కార్బ్ రైస్ కోర్ట్, కామారెడ్లి డిపో సిల్వర్, అర్ధ్ లోకల్ బాడీస్ విభాగంలో రామగుండం గోల్కెర్, గ్రీటర్ పరంగల్ సిల్వర్ అవార్డును సాంతం చేసుకున్నాయి.

నిర్లక్ష్యం చేస్తే మరణానికి చేరువ చేస్తాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి హెప్టైటిస్, హెచ్‌ఎఫ్. ఈ వ్యాధులను గుర్తించడంలో ఆలస్యం, నిర్లక్ష్యం మూలంగా ఎక్కువ మంది చికిత్సకు దూరంగా ఉండిపోతున్నారు. మరి కొంతమంది ఈ వ్యాధులకు చికిత్స లేదు, మరణం తప్పదనే నిర్ణయానికి వచ్చేసి చికిత్సకు దూరంగా ఉంటున్నారు. కానీ ఈ వ్యాధులను హోమియోతో కట్టడి చేయవచ్చని, ఘలితంగా ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడిపే అవకాశం దక్కుతుందని అంటున్నారు హోమియో వైద్యనిపుణులు డాక్టర్ రవికిరణ్.



**Dr. K Ravikirane**  
M.D., M.Sc(psych),  
P.G(virology)LONDON  
గోల్డ్ మెడల్ ఫర్ ఎక్సెల్సీస్  
ఇస్ మెడిసిన్  
మాస్టర్ హోమియోపత్రి

### మాస్టర్ హోమియోపత్రి బ్రాంచీలు

అమీర్ పేట్, కూకట్ పల్లి, బిల్సుజ్మీనగర్,  
హైదరాబాద్, విజయవాడ,  
కలింగార్, విశాఖపట్టణం, తిరుపతి, హాన్డ్ కొండ,  
రాజమండ్రి, గుంటూరు

ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106

## హోమియో చికిత్స ములు

# హోమియో చికిత్స ములు

### హెప్టైటిస్

హెప్టైటిస్ సైరస్ ప్రభావం ప్రధానంగా కాలేయంపై ఉంటుంది. ఈ సైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ సైరస్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. సైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కుంచడం, డ్రగ్స్ అలవాటు ఉన్న వారు ఒకరు ఉపయోగించిన నీడిల్స్ మరికరు ఉపయోగించడం ప్రధాన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుంచి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండడం, ఒక్కంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. లో గ్రేడ్ ఫీవర్, పొట్ట పైభాగులో నోప్పి, జాండిన్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. టిప్పి నుంచి 70 శాతం మంది రోగుల్లో తీవ్రమైన కాలేయ జబ్బుగా బయటపడవచ్చు. 5 నుంచి 20 శాతం మందిలో సిల్సీన్ డెపల్ప్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. 5 శాతం మంది లివర్ కేస్పర్స్ చెనిపోవచ్చు. అయితే హెప్టైటిస్ చి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంపత్కూల తర్వాత బయటపడవచ్చు. వీరిలో కామెర్ల వ్యాధి తగ్గకుండా అలాగే ఉంటుంది. వాంతులు, ఒక్కంతా దురదలు, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరం, పొట్టలో నోప్పి, రక్తనాళాలు వాచిపోవడం, కిడ్సీకి సంబంధించిన సమన్వయాలు, పైట్లెట్ట్ కౌంట్ పడిపోవడం, తలనోప్పి, రక్తహీనత, రక్తకణాల సంఖ్య క్రమంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది.

### హెచ్‌ఎఫ్

ఈ వ్యాధి పేరు చెబితేనే ప్రతీ ఒక్కరూ భయపడిపోతారు. చికిత్స లేని వ్యాధిగా హెచ్‌ఎఫ్ చికిత్స పేరుంది. నిజానికి హోమియోతో హెచ్‌ఎఫ్ సైరస్ కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్‌ఎఫ్ సైరస్ సోకిన 3 నెలల తరువాత పరీక్షల్లో బయటపడుతుంది. ఈ మూడునెలల కాలాన్ని విండో వీరియ్డగా పరిగణిస్తారు. అయితే ఈ మూడు నెలల

**హోమియో చికిత్స  
మూలకారణాన్ని తొలగించే  
విధంగా ఉంటుంది. అందుకే  
హోమియో చికిత్స అనంతరం  
వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.  
రోగినిరోధక వ్యవస్థను పెంచడం  
ద్వారా రోగినివారణకు  
సరియైన మార్గం  
ఏర్పడుతుంది.**

సమయంలోనే ఇతరులతో శృంగారంలో పాల్గొన్నప్పుడు సైరస్ సంక్రమిస్తుంది. హెచ్‌ఎఫ్ ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏక్క తరువాత బయటపడటమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్‌ఎఫ్ ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగినిరోధక శక్తి తగ్గినపడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజ్ఞంభించడం, చిన్న చిన్న వాతావరణ

మార్గులను తట్టుకోలిపివడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

### వ్యాధి నిర్దారణ

హెప్టైటిస్ చి, సి వ్యాధులను గుర్తించేందుకు హెచ్‌చిస్ ఎట్ అనే పరీక్ష , హెప్టైటిస్ చి, సి సైరస్ లోడ్, పీసీఆర్ టిస్ వంటి పరీక్షలు వ్యాధి నిర్దారణలో ఉపయోగపడతాయి. పీటిలోపాటు లివర్ పంక్షన్ టిస్, రఎస్సార్ పరీక్షలు కూడా ఉపయోగపడతాయి. వీడీఅర్ఎల్ టిస్, హెచ్‌ఎస్ వీ 1 అండ్ 2, హెచ్‌ఎస్ పరీక్ష, రక్తపరీక్షలతో హెచ్‌ఎఫ్ వ్యాధులను గుర్తించవచ్చు

### హోమియో చికిత్స

హెప్టైటిస్ ని సమర్పించంగా అడ్డుకునే చికిత్స హోమియో విధానంలో అందుబాటులో ఉంది. సైరస్ లోడ్ ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. కాలేయంపై ఎటువంటి దుష్టుభావాలు లేకుండా చేస్తుంది. రోగినిరోధక శక్తి బలపడటం ద్వారా హెచ్‌ఎఫ్ రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవతాయి. సైరస్ లోడ్ బాగా తగ్గుతుంది. సీడీ4 కణాల సంఖ్య గణిస్తే మార్గం పెరగడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపడానికి అస్యారం లభిస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. అందుకే హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టడం ఉండదు. రోగినిరోధక వ్యవస్థను పెంచడం ద్వారా రోగినివారణకు సరియైన మార్గం ఏర్పడుతుంది.



# ఈ గోవిందుడికి మాంసం విందు



**అప్పన్నపేట వేంకటేశ్వరాలయానికి**  
శతాబ్దాల చరిత్ర ఉన్నది. కాకతీయుల కాలంలో ఇక్కడ ఆలయం నిర్మించినట్టు చెబుతారు. ఈ స్వామిని దర్శించుకుంటే మనసులోని కోరికలు తప్పకుండా నెరవేరుతాయని నమ్మకం. కోరికలు తీరిన భక్తులు స్వామివారికి కోణ్ణు, యాటలు నైవేద్యంగా సమర్పించుకుంటారు.

## పుట్టలో వెలిసిన ధైవం

శతాబ్దాల కిందట పొనుగోడు గ్రామానికి చెందిన ఓ మేకల కాపరి పశువులకు మేత కోసం మందతో అప్పన్నపేట సమీపానికి వచ్చాడు. మేత కోసం ఓ తుమ్మచెట్టు ఎక్కి కొమ్మలు కొడుతుండగా కింద పడిపోయాడు. మరోసారి చెట్టుక్కగా ముళ్ళి పడిపోయాడు. మూడోసారి ముళ్ళి చెట్టే క్షామ. ఈసారి ఎవరో తోసేసినట్టుగా చెట్టుపై నుంచి బలంగా కిందపడ్డాడు కాపరి. దింతో తలకు తీవ్ర గాయమై, నెత్తురుతో ఆ నేలంతా తడి సిపోయింది. కాపరి కుటుంబ సభ్యులు వచ్చి చూడగా ఆ తుమ్మచెట్టు మొదలు దగ్గరున్న పుట్టలో స్వామివారి విగ్రహాన్ని గమనించారు. తను త్వరగా కోలుకుని, మేకల మంద పెరిగితే ఒక మేకను స్వామికి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తానని మొక్కుకున్నారు. ఆ వ్యక్తి వేగంగా కోలుకోవడం, అంతే శీఘ్రంగా అతడి మందెరగడడంతో అన్న ట్టుగానే మొక్క చెల్లించుకున్నాడు. కాకతీయ ప్రభువుల సాయంతో ఆలయ నిర్మాణం జరిగింది. అదే సమయంలో గ్రామంలో ఓ వ్యక్తికి స్వామివారు పూని తనకు గౌరైపోతులు, మేకలు,

కోణ్ణు నివేదనగా సమర్పించాలని పలికాడట. నాటి నుంచి ఈ ఆలయంలో మాంసాపారం స్వామికి నివేదించడం సంప్రదాయంగా మారింది.

## ఏకశిలపైనే ధైవరూపాలు

సాధారణంగా ఏ ఆలయంలోనైనా వేంకటేశ్వర స్వామితో పాటు అమృవారి విగ్రహాలను వేరువేరు శిలపై చెక్కుతారు. కానీ, ఈ దేవాలయంలో వేంకటేశ్వరస్వామి, పద్మావతి, అలివేలుమంగ అమృవార్థ రూపాలు ఏకశిలపైనే కొలుపుదీరి ఉండటం విశేషం. ఏకశిలపై ముగ్గురు మూర్తులు ఉండటం.. కాకతీయుల కాలం నాట్టేలేని చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. 15వ శతాబ్దంలో అప్పన్నపేట గ్రామం మద్యలోనే ఈ ఆలయం ఉండేది. తర్వాతి కాలంలో కలరా సోకి గ్రామవాసులు చాలామంది చనిపోయారు. గత్యంతరం లేక గ్రామస్థులంతా ఊరు విడిచి పాలిమేరలో ఇంటు నిర్మించుకున్నారు. ఈ క్రమంలో కొంత కాలం దేవాలయానికి ఆదరణ కరుపై, అభివృద్ధికి నోచుకోలేదు. మళ్ళీ కొన్నాళ్ళకు గ్రామస్థులంతా చందాలు వేసుకొని ఆలయాన్ని అభివృద్ధి చేసుకున్నారు. 2000వ సంవత్సరంలో ముఖమంటపం, ప్రపారి, నవగ్రహ మంటప నిర్మాణంతో పాటు నాగేంద్రుడిని ప్రతిశ్శించారు. 2010లో రాతి ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్టాపన జరిపించారు. నైవే

కలియుగ ధైవం శ్రీనివాసుడిని కొలువని వారుండరు. తిరుమలతో మొదలుపెడితే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న వేంకటేశ్వర ఆలయాల్లో స్వామివారికి లడ్డులు, పులిపశీర, చక్కర పాంగలి వంటి సాత్మ్యక పదార్థాలే నివేదనగా సమర్పిస్తారు. కానీ, సూర్యాపేట జిల్లా గలదేపల్లి మండలం అప్పన్నపేటలో కొలువుచీలన వెంకన్నకు మాంసాపారం నైవేద్యంగా సమర్పించే ఆచారం ఉన్నది. ఎక్కడా కనిపించని ఈ సంప్రదాయం తరతరాలుగా నిరాటంకంగా కొనసాగుతున్నది.

## అప్పన్న-జగన్న

**15వ శతాబ్దంలో** కాకతీయ వంశానికి చెందిన అప్పన్న, జగన్న ఈ ప్రాంత పాలనా వ్యవహారాలు చూసుకొనేవారట.

అప్పన్న పేరుమీద ఈ గ్రామానికి అప్పన్నపేట పేరు వచ్చింది. అలాగే అతని సోదరుడు జగన్న విజయవాడలో పంటల దిగుబడులు అమృకునేందుకు వెళ్లి, ఆ ప్రాంతంలోనే స్థిరపడగా కాలక్రమంలో ఆ ఊరి పేరు జగన్యపేటగా స్థిరపడిందని స్థానికులు చెబుతుంటారు.

ద్వాలకు ఇబ్బందులు రాకుండా గతంలోనే స్వామివారి పేరుపై మూడెకరాల వ్యవసాయ భూమిని కొన్నారు. కొలు ద్వారా వచ్చిన ఆదాయంతో ఆలయ నిర్వహణ కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రతిశనివారం ఎక్కడెక్కడి నుంచో భక్తులు అప్పన్నకోట శ్రీనివాసుడి సన్మిధికి చేరుకుంటారు. స్వామికి కోణ్ణు, మేకలు, గౌరైపోతులు నైవేద్యంగా సమర్పించుకుంటారు. ■

... నట్టే కోటేశ్వరరావు, గరిదేపల్లి



## ఎన్నో విశిష్టతలు

**ఎటూ జ్యేష్ఠమాసంలో** స్వామివారికి శాంతికల్యాణం నిర్వహిస్తారు. గ్రామంలోని ఏంటల్లో శుభకార్యం జరిగినా ముందుగా స్వామివారికి మొక్కలు చెల్లించుకుంటారు. రైతులు కూడా ఇక్కడ పూజలు చేసిన తర్వాతే వ్యవసాయ పనులను ప్రారంభిస్తారు. చాలా

పెండిణ్ణు ఆలయ ప్రాంగణంలోనే జరుగుతుంటాయి. దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న చేతి పంపు సీరు మినరల్ వాటర్ సీటీకన్నాయి చుట్టూ ఉంటాయి. అందుకే, మినరల్ వాటర్ కాయన్లు అందుబాటులోకి వచ్చినా.. గ్రామస్థులంతా వెంకన్న సన్మిధిలోని చేతిపంపు నీటినే తాగేందుకు వాడుతుంటారు.



బిస్కిట్లు.. చాకెట్లు.. తింటూ ఉంటే అరోగ్యం పాదవుతుందంటాం. కానీ ఈ బిస్కిట్లు తింటే పాడైన అరోగ్యం బాగవుతుందంటున్నారు ఉత్పత్తిదారులు. జంక్ పుడ్ తో కూడా అరోగ్యాన్ని పాండవచ్చంటున్నారు. మింగలేని గోలీలు, తాగలేని కషాయాలు తీసుకోవాలన్న భయంతోనే చాలామంది అయుర్వేదం అంటే ఆమడదూరం వెళ్తారు. హార్బ్ల్ మెడిసిన్ వైపు వెళ్లరు. కానీ ఇప్పుడు అయుర్వేదం, మూలికా వైద్యంకొత్తరూపు సంతరించుకుంటున్నది.

## మెనో పాజ్ బిస్కిట్లు..

# నెలసరి చాకెట్లు!

ఇప్పుడు హెల్ప్ మేనేజ్ మెంట్లో పలు మార్పులు వచ్చాయి. ఆన్‌లైన్ స్టోర్లు, సూపర్ మార్కెట్లు హెర్బ్ల్ పుడ్, హెర్బ్ల్ డ్రైంక్స్ తో నిండిపోతున్నాయి. హెర్బ్ల్ డోషధాలే బిస్కిట్లుగా, కూల్ డ్రైంక్లుగా రూపుమారడంతో చాలామంది వీటివైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఇవి జంక్పుడ్ తినాలన్న కోరికను తీర్చడంతో పాటు మూలికల డోషధాలుగానూ పనిచేస్తున్నాయి. స్టీల్ నెలసరి సమస్యలు, మెనో పాజ్ లాంటి వాటికి ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తున్నాయి. చాలావరకు ఇవస్తే ఆన్‌లైన్ లభిస్తున్నాయి. కొన్సుయితే, సూపర్ మార్కెట్లో కూడా దొరుకుతున్నాయి.

### వీసీబిఎస్ పానీయాలు

గుర్కావ్ కు చెందిన బటర్పై ఆయుర్వేద ప్రతి నెలా 1800 పెట్టెల బిస్కిట్లు, కుకీస్ అమ్ముతున్నది. వీటిలో కొన్సీ రక్కంలో గూకోజ్సని కంట్రోల్ చేస్తాయి. ప్రాణం, తేజస్సు, ఓజస్సులను పెంచుతాయి. మరికొన్సీ దోషాలను సమతల్యం చేస్తాయి. తమ ఉత్పత్తి కన్నాడి మాండ్ ఎక్కువగా ఉంటున్నదని చెప్పున్నారు దీన్ని ప్రారంభించిన ఆశ్చర్య ఖండేలాప్పి. బెంగళూరుకు చెందిన మెర్చాకి పుడ్ స్టీల అరోగ్యం కోసం చాకెట్లు అమ్ముతున్నది. ఈ చాకెట్లు నెలసరి సమస్యలను తగిస్తాయి. మెనో పాజ్ ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేనే కుకీస్, వీసీబిఎస్ జబ్బును తగించే పానీ

యాలు కూడా ఈ కంపెనీ నుంచే తయారవుతున్నాయి. వన్ కేర్ నేమరల్స్ అనే మరో కంపెనీ 'మూన్ బ్ర్యా' అనే నిద్రలేమిని తగించే జాజికాయ పానీయాలను తయారు చేస్తున్నది. ఇప్పటివరకు 25 నుంచి 45 మధ్య వయసు వాళ్లలో 5 వేల మందికి పైగా వీటిని ఆర్డర్ చేశారట. పింక్, గ్రీన్ (బీటరూట్, ఇలాచితో తయారుచేసిన) రకాలను కూడా తొందరలో తీసుకువస్తామంటున్నారు ఈ కంపెనీ ఫొండర్ క్రిస్టాఫర్. మూన్ బ్ర్యాలో జాజికాయతో పాటు దాల్చిన చెక్క, పసుపు, అశ్వగంధ కూడా ఉంటాయి. మూన్ మిల్క్ పేరుతో ఇది విదేశాల్లో పేరు పొందింది.

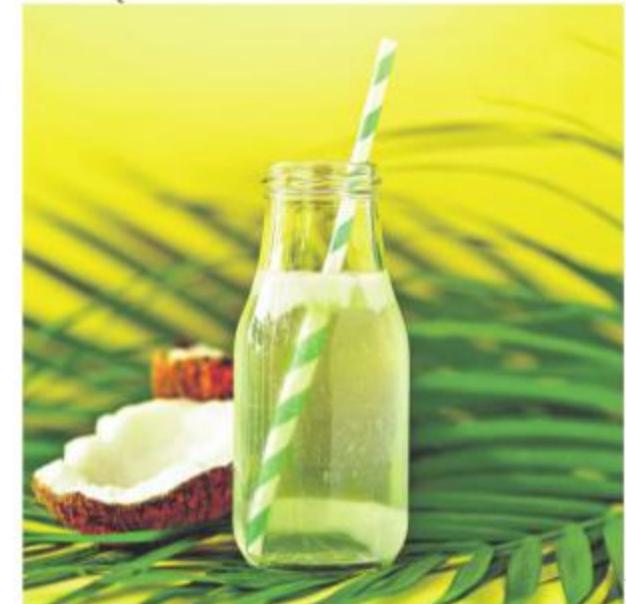


### ట్రుయల్ లేకుండా ఎలా?

లార్జ్ స్నైల్లో, దీర్ఘాలిక ట్రుయల్ చేయకుండా కుకీస్, జ్యాన్లు ఆరోగ్య సమస్యలను తగిస్తాయని ఎలా చెప్పగలమంటున్నారు డాక్టర్లు. సమస్యల పరిష్కారానికి సాయపడతాయన్న ఆధారాలేమున్నాయని ప్రశ్నిస్తున్నారు. కానీ, వీటి వినియోగదారులు మాత్రం ఈ ఉత్పత్తులతో చాలా హ్యాపీగా ఉన్నామంటున్నారు. వాటిపల్ల ప్రయోజనాలున్న లేకపోయినా నష్టాలైతే ఉండవు కదా అంటున్నారు. మగరి డ్రైంక్ అయిన కోలా లాంటి వీటి తీసుకునేబడులు మూలికలతో కూడిన ఈ పానీయాలను తీసుకుంచే మంచిదే కదా అని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

### చర్చానికి కొబ్బరినీళ్ల ఔషధం

అన్లైన్లో ఇలాంటి హెర్బ్ల్ పుడ్ అమ్మే జెనిత్ అనే ఓ కంపెనీ కొబ్బరి నీళను నెలకు 2.5 లక్షల బాటీల్లను అమ్ముతున్నది. ఈ ఒక్క బాటీల్ దర 50 రూపాయలు. ఈ కంపెనీ ఉత్పత్తులు మానసిక ఉత్సాజం, చర్చ నిగారింపు, స్త్రీల ఆరోగ్యం కోసం వేర్చేరుగా ఉన్నాయి. వీటిని గిలోయ్, గోట్లుకోలాలాంటి మూలికలు, కొబ్బరినీళ్ల, కొన్సీ రకాల పండ్లతో తయారుచేస్తారు. మూలికల గోలీలు, చూర్చాలు, చ్యాపన్ప్రోలు తీసుకోవడానికి చెనుకంజ వేసేవాళ్లకు ఇవి మంచి ప్రత్యామ్నాయమని అంటున్నారు ఆ కంపెనీ ప్రతినిధులు. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలిస్తునే సాకర్యంతంగా ఉండేవాటినే వినియోగదారులు ఎంచుకుంటున్నారు. అందుకే వీటిని తయారుచేస్తున్నామంటున్నారు జెనిత్ కంపెనీ ఫొండర్ దీపక్ అగర్వాల్.





**భీమ్సి** సినిలోలియో పూర్వీకులది రాజసాన్. వీరి కుటుంబం ఖమ్మం జిల్లాలో స్కూల్ డిండి. భీమ్సి విద్యాభ్యాసమంతా అక్కడ సాగింది. దీంతో తెలుగుపై మంచి పట్టు దక్కింది. కవితలు, పాటలు రాయడాన్ని అలవాటుగా చేసుకున్న భీమ్సి దానినే వృత్తిగా మలుచుకున్నారు. 2003లో 'ఆయుధం' సినిమా ద్వారా గీతరచయితగా సినీపరిశ్రమకు పరిచయమయ్యారు. ఈ సినిమాలో 'భీమ్సి రాజు కళల్లో నువ్వే.. భీమ్సి గుండెల్లో నువ్వే..'. అంటూ జానపద ధోరణిలో ప్రేమగితాన్ని రాసి, సినీ ప్రేక్షకుల దృష్టిని తనవైపు తిప్పుకొన్నారు. మొదటిపాటతోనే ఉపాంచనంత గుర్తింపును సొంతం చేసుకున్నారు.

#### యువతను మెప్పించి

2007లో పచ్చిన 'పగలే వెన్నెల' సినిమాలోని 'నేను గుంటూరు గోంగూర గంప' అనే శృంగారగితం.. భీమ్సి కలానికున్న సమయస్థాని తెలియజేస్తుంది. 'యువరాజ్యం' సినిమాలో 'హౌ ఆర్ యూ సో సోనా.. ఏం చేస్తున్నావో ఆలోచిస్తున్నా' అనే పాట ప్రేమికుల మధ్య సాగే ఊహాల సండడిని తెలియజేస్తుంది. 'నిను చూసిన క్లాన..'. (2010) సినిమాలో యువకులను హంపారెత్తించేలా 'సిల్ సిలే నీ హార్ట్ వేలో ఉన్నదా లవ్ ఆక్రీజన్' అనే పాటను రాశారు. 'సీమ టపాకాయ్' (2011)లో 'ధీర్ ధీరే దిల్లే జారిపోయే నా దిల్లే పిల్లా నీ వల్లే' అనే పాటకూడా ఈతరం గుండెల్లో సందడి చేసింది.



2014లో  
పచ్చిన 'కెవ్వు  
కేక్' సినిమా,  
గీతరచయితగా  
భీమ్సిను మరో  
మెట్టు ఎక్కించింది.  
ఈ చిత్రంలోని

'బాబూ ఓం రాంబాబూ..  
కుర్రా మీసం కిర్రూ చెప్పుల  
నవాబూ' పాట యువతరూన్ని ఉర్రూతలూ  
గించింది. పసి పిల్లాడినుంచి పండుముసలి వారి  
దాకా అందరిచేతా సైప్పులేయించింది. 'కడప  
ముద్దుబిడ్డ' (2014)లోని 'మల్లికవే ఆశల పల్ల  
కివే.. రాధికవే ఊహాల వేడికవే' అనే మెలోడీ,  
అందరి మనసుల్లో నిజంగానే ఆశల మల్లికల్ని  
పూయించింది. 'ప్రతి పుప్పులో నీ నప్పులే.. ప్రతి  
రేయిలో నీ తలపులే' అనే పంక్తులు ప్రేక్షకులను  
పులకింతల్లో మునకలేయించాయి.

తన మాతృభాషకాకపోయినా ఆయన తెలుగును ప్రేమించాడు. బాల్యం నుంచే 'అ.. అ..'లను ఆరాధించాడు. ఇప్పుడు ఆ అక్షరాలనే అద్భుతమైన సినీపాటులుగా తీర్మానిధ్యతున్నాడు. 'భియ్ రాజు కళల్లో నువ్వే.. భియ్ రాజు గుండెల్లో నువ్వే' అంటూ కలాన్నే 'ఆయుధం'గా పట్టుకొని చిత్రసిమలోకి అడుగుపెట్టాడు. ఆ తర్వాత 'బాబూ ఓంబాబూ' అంటూ ప్రేక్షకులతో 'కెవ్వుకేక' పెట్టించాడు. ఈ ఒక్కపాటతోనే భియ్ బుర్రలో ఈలలు వేయింది, ఫంక్షన్లు, బరాత్ లలో గోలలు చేయించాడు. ఆయనే సూపర్హిట్ పాటల రాకెట్టు సినికవి, సంగీత దర్శకుడు 'భీమ్సి సెసిలోలియో'.

## అల్లరి పాటల నవాబు

### తెలంగాణ సినిమా కవులు

#### పదాల గారడి

భీమ్సి అనగానే తెలుగు ప్రేక్షకులకు గుర్తొచ్చేది

'నువ్వానేనా' (2013) సినిమా. ఇందులోని 'పయ్యారీ బ్లూక్ బెర్రి పోసులే.. వారెవ్వా ఆల్ బెర్రి పోజులే' పాట తన సినీజీవితంలో ఓ మైలు రాయిగా నిలిచిపోయింది. ఇప్పటికే ఎవరో ఒకరి నోట ఈ పాట వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. అంతగా సినీ అబిమానులను హత్తుకుంది. విశేషమేమిటంటే సినిమాలో ఈ పాట పాడింది కూడా తనే.

#### జోరుగా.. తమాషాగా..

'గాలిపటం' (2014) సినిమాలోని 'ఏయ్ అల్లా దేశ్ రే జిందగీ తమాషా' అనే పాట ప్రేమలో పడ్డ యువకుడి మనసులోని అలజడిని తెలుపుతుంది. 'జోరు' (2014)లో 'పుప్పులకు రంగియ్యాలా? చుక్కలకు మెరుపెయ్యాలా? గాలినే చుట్టియ్యాలా?' పాట వలపు చిగురించిన మనసులో మొలకెత్తిన గిలిగింతలకు ప్రతీక. ఇదే సినిమాలో వేమన రాసిన 'మేడిపండు చూడ',

'ఉప్పు కుప్పురంబు' పద్మాలకు మాడన్ సంగీతాన్ని జోడించి 'జోరు.. జోరు.. జోరు..'

అంటూ పాటగా మలిచారు భీమ్సి. అది అందరినీ జోరుజోరుగా ఉరకలేయించింది.

ఈ సినిమాలోనే 'కోడంబీ కోడి కాదు కురుకురే.. పెదాలకోడి సుడోకు పదాల కోడి' అనే పాటను రాశారు. కోడె వయసులోని ఆరాటాన్ని కొంటే కొంటే వివరించారీ

పాటలో 'సుడోకు పదాల', 'కురుకురే పెదాల' వంటి పదబంధాల్లో

యవ్వనంలోని సాందర్భాన్ని అంతల్లోనంగా చెప్పారు. పాటల రచయితగా, సంగీత దర్శకుడి

గానే కాకుండా గాయకుడిగానూ రాణిస్తున్న భీమ్సి సెసిలోలియో నిజంగానే ఈ తరానికొక పాటల రాకెట్టు.

... తిరునగల శరత్ చంద్ర

6309873682

# కరంట్ మీటర్



మీజీకే.. ఓికేనా?

**6**

బోయిన్స్ పల్స్ కిడ్స్ ఆప్స్  
కేసుతో వార్తల్లో  
వచ్చిన ఏపీ మాజీ  
మంత్రి?



**7**

**1,52,96,043**  
ఈ లెక్క దేనికి సంబంధించినది?



ఇటీవల  
కన్నమూనిన  
పైదరాబాద్  
చలత్రకారుడు?

**8**



అంధ్రంల్ రిహాబ్లెల్ క్రొమాల్  
ఎఫ్రింగ్లెషింల్ల్ క్రొమాల్లెల్  
శ్రీలంకల్లో 6  
ప్రాథమిక భీంపల్  
కొండల్ ర్షణ్ణ ల్లాంగ్ క్రొమాల్లెల్

**1**

ఎనిమిదేండ్ర తర్వాత మళ్లీ  
తమిక చిత్రంలో నబించనున్న  
తెలుగువారి బుట్టబోమ్ము?



**2**

ఎవరి జయంతిని  
పరాక్రమ  
దినోత్సవంగా  
ప్రకటించారు?



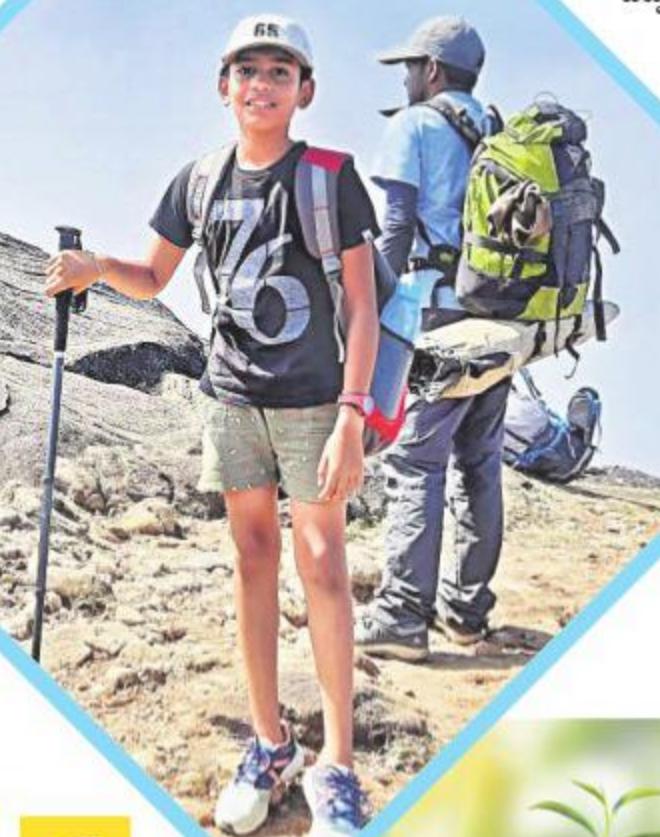
**3**

విద్యార్థుల  
పుస్తకాల సంచి  
బరువు ఎంత  
ఉండాలని కేంద్రం  
సూచిస్తున్నది?



**4**

ఈ బుడతడి  
ప్రత్యేకత ఏమిటో  
చెప్పగలరా?



**5**

‘స్టార్టప్ ఇండియా  
సీడ్ ఫండ్’ను కేంద్రం  
ఎంతమేత్తంతో ఏర్పాటు  
చేయనున్నది?



**9**

అమెరికా అద్యక్షుడు బైడెన్  
ప్రసంగ పారాన్ని రూపొందించిన  
తెలంగాణ యువకుడి పేరు?



**10**

మహారాష్ట్రలోని సత్తారా డీసీబీ  
బృందం ఇటీవల రాజున్న  
సిరిసిల్ల జిల్లాలోని ఏ సహకార  
సంఘాన్ని సందర్శించి?

- 6. ల్లాటి రట్రాక్ మ్లోహ్లు
- 5. క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్
- 4. క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్
- 3. క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్
- 2. క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్
- 1. క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్ క్రెప్చుక్

జవాబులు

కొత్త  
ధారావాహిక

4



వేదాలకు మూలమైన దేవుడు.. కథా నాయకుడై  
పురాణాలను నడిపించిన వరంధాముడు.. మనిషిలోని  
మృగప్రపృతిని పాశగొట్టడానికి నరమృగావతారం ఎత్తిన  
మహా విష్ణువు.. తాను యాదాభ్రమిద కొలువు దీరానంటూ  
వరమభక్తుడైన రామభట్టుకు స్వప్షంలో తెలియజేస్తాడు.  
ఆఅనంద పారవశ్వంలో ఖైమరచి పాశతాడు రామభట్టు.  
దట్టమైన అడవి మధ్యలో, ఓ కొండ మీది ప్రాచీన  
అలయంలో వెలిసిన స్వామిగురించి సార్వభౌముడికి  
తెలియజేయడానికి భువనగీరి కోటుకు బయల్దేరుతాడు.  
అదేసమయంలో రారాజు త్రిభువన మల్లుడు మంత్రి,  
సామంత, దండనాయకులతో తన మనసులోని  
భయాలను పంచుకుంటూ ఉంటాడు. అంతలోనే,  
రామభట్టును సభలో ప్రవేశపెడతారు సైనికులు. అష్టదో  
అనూహామైన సంఘటన జరుగుతుంది.

అత్మాత?

...

అల్లాణి శ్రీధర్



తె

ల్లవారక ముందే ఊరు ఊరంతా మేల్కొ  
న్నది. వ్యవసాయ పనులపై మనక వెలుతు  
రులోనే పంట పొలాల దగ్గరకు వెళ్తున్నారు  
రైతులు. భూమిని ప్రాణంగా ప్రేమించే  
వ్యవసాయదారులు సూర్యచంద్రులతో  
పోటీపడి శ్రమిస్తారు. సూర్యుడింకా రాక  
ముందే ఇంచీనుంచి వెల్లిపోయి,  
చంద్రుడు పచ్చాక  
ఇంచీకొస్తారు.  
శ్రమజీవుల  
గ్రామీణ

‘శ్రీనారసింహుని దర్శనం  
మాకు లభిస్తుందని  
నమ్మకమేమిటి, దానికి  
నిదర్శనమేమిటి?’ రామభట్టు  
కండ్లలోకి సూటిగా చూస్తూ  
అడిగాడు త్రిభువనమల్లుడు.

“

సాందర్భం ఇది!

తెల్లవారు జామున పొలాల గట్టు చర్చావేదికలయ్యాయి.

అందరిలో ఒకటే ఆందోళన, ఒకటే భయం.

'మళ్లా యుద్ధమేస్తదట గడా?' యుద్ధాలు ఎవరిని గెలిపిస్తాయో, ఎవరిని ఓడిస్తాయో తెలియదు. కానీ ఎవరు గెలిచినా, ఎవరు ఓడినా నష్టపోయేది సామాన్య పొరులే.

అందుకే అంత భయం. అయితే, త్రిభువన చక్రవర్తి పాలన యుద్ధ ప్రభావం సామాన్యమైన పడుండా చూసుకొనేది. శాంతిభద్రతలకు,

వ్యవసాయ-వ్యాపార

కార్యకలాపాలకు

అడ్డంకులు లేకుండా

చర్చలు చేపట్టేవారు.

మరొక వార్త బలంగా

నలుదిశలూ వ్యాపిస్తు

న్నది. వేదమూర్తిగా

అందరి మన్ననలనూ

అందుకొన్న రామభ

ట్టును చక్రవర్తి సైని

కులు పట్టుకొని నిర్మం

దించారని.

'ఇదెక్కడి

అన్యాయం?' అని అడి

గితే.. వారిని కూడా

దేశద్రోహులుగా ప్రకటిస్తారని. ఈ వార్తల్లో నిజమొంతో అబ్దమెంతో

తెలుసుకోకుండా.. ఒకరి ద్వారా మరొకరికి వ్యాపిస్తున్నది.

దానికి కారణం ఉంది.

'మేము చూస్తుండగానే రాజబట్టులు వచ్చి, ఆ వ్యధుటే చుట్టుముట్టే బలవంతంగా తీసుకుపోయినారు' అని కళ్లారా ఆ సంఘటనను చూసిన వారు చెప్పడం!  
అయితే, రామభట్టును బంధించి తీసుకుపోయిన రాజబట్టులు అయినను చెరసాలలో ఉంచలేదు. ప్రభువుల సమక్కానికి తీసుకొచ్చారు.

\* \* \*

'ఎంత దైర్యం నీకు?' త్రిభువనమల్లుడు తన ఎదుట నిలబడిన రామభట్టును చూస్తూ కోపంగా ప్రశ్నించాడు.

ఏదో ద్వారసలో కలవరించి, ఆ కలను నిజమని భ్రమించి, మతి చెడి మా కోటకొచ్చి, మా దర్శనం కోసం పట్టు పట్టావు. వస్తుంపైన నీకు తోచింది రాసి, మాకు పంచే దుస్సాహసం చేశావు? నీకు ఏ శిక్ష విధిం చాలి.. నువ్వే చెప్పు?



ప్రభువుల వారి కోపతాపాలను చూసి భయపడలేదు రామభట్టు. నిర్వికారంగా చూశాడు.

‘ప్రభూ! నేను చూసింది కలలో కాదు. ఇల లోనే, ఇక్కడే, ఈ రాజ్యంలోనే. అదిగో ఆ కొండమైన వెలసిన నా స్వామిని, శ్రీ నారసింహాపతారమ్యార్తిని కనులారా చూశాను’  
‘ఓహో.. మరి అక్కడికి వెళ్లేకపోయావా?’  
వ్యంగ్యంగా అన్నాడు చక్రవర్తి.  
‘లేదు’ అన్నట్టుగా తలూపాదు.

‘నువ్వు వెళ్లేని ప్రదేశానికి మమ్మల్ని వెళ్లమంటున్నావా?’  
మౌనం సమాధానం.  
‘శ్రీ నారసింహని దర్శనం మాకు లభిస్తుందని నమ్మకమేమిటి, దానికి నిదర్శనమేమిటి?’  
రామభట్టు కండ్లలోకి సూటిగా చూస్తూ అడి గాడు త్రిభువనమల్లుడు.

‘నేను మీకు పంచిన వస్తాన్ని తెప్పించండి మహా ప్రభూ’  
తక్షణమే, ప్రభువుల కనుసైగతో వస్తుం ఆయన ముందుకు తీసుకొచ్చారు సైనికులు.  
రామభట్టు ఆ వస్తాన్ని కళకథ్యకొని చెప్పాడు..  
‘నరసింహపతారం సద్యజాతం. గర్వవాస క్షేణ లేకుండా, అంటే తల్లి కడుపున పుట్ట కుండా.. అప్పటికప్పుడు సంభవించిన ప్రచండ అపతారం. అపతార వ్యపథి స్వల్పమ యినా అనల్చమయిన శాశ్వతత్వాన్ని సాధించిన మహిమాన్విత రూపం- శ్రీ నారసింహం!

సంకల్పమాత్రంతోనే అంతర్మానమయ్యే మహమార్పిక మాల - స్వామిపారి లీల! మనం కోరితే కాదు. మనల్ని స్వామి పిలిస్తేనే మనకు దర్శన భాగ్యం. శ్రీ నారసింహ దేవుడి క్షణకాల దర్శనం కూడా మనల్ని జీవితాంతం కాపాడే

99

**త్రిభువన మల్లుడు**  
**ఆలోచనలో పడ్డాడు.**  
**శాస్తాన్ని అనుసరించాలా?**  
**స్వామిని అన్వేషించాలా?**  
**రాజ్య సంక్షేమం కోసం**  
**స్వామి దర్శన భాగ్యాన్ని**  
**సాధించాలా?**  
**కాలహరణం,**  
**శ్రమేందుకని భయపడి**  
**రాజీ పడాలా?**  
**నారసింహని**  
**దర్శనభాగ్యం అసలు తన**  
**జీవితకాలంలో**  
**పాందగలడా?**

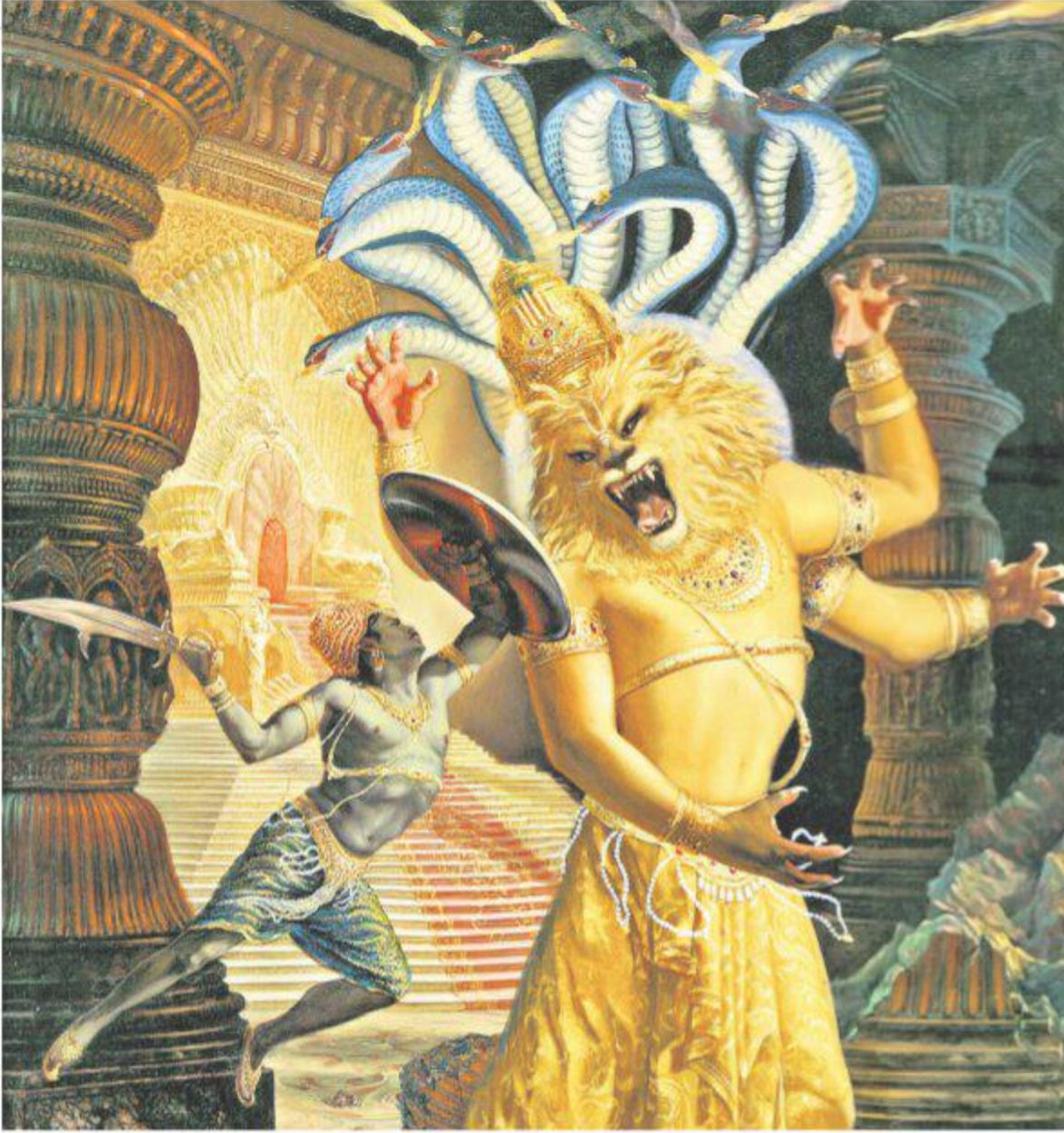
సుదర్శనం ఆపుతుంది. అధికారం కాదు. అన్వేషణ ఒక్కబేట మీ సందేహానికి సమాధానం!

ఇంక చెప్పువలసిందేమీ లేదన్నట్టు మూనం వహించాడు. భువనగిరి కోటపైన- సభా ప్రాంగణం కాటుండా.. ప్రభువుల వారు సేద దీరే ఉద్యాన పనంలో శిల్పకళా శోభితమైన నవనాగినీ నాట్య మండపంలో రాతి సింపసనం పైన కూర్చుని ఉన్న ప్రభువు... రామభట్టు చేతిలో ఉన్న వస్తాన్ని దీక్షగా చూశాడు. తన ముందు నిలబడి ఎదో అపస్తారక స్థితిలో ఉన్నట్టు కనబడుతున్న ఈ వృద్ధచ్ఛీ ఎంతపరకు నమ్మాలి? అప్పుడు జరిగిందోక అద్భుతం. చూస్తుండగానే..

ఆ వస్తుం స్వయం జ్యులితమైంది.

‘ఓం నమో నారసింహయ’ అక్షరాలు జ్యులా తోరణంలా ప్రకాశిస్తున్నాయి. ఆ జ్యులలకు రామభట్టు చేతిలోంచి వస్తాన్ని వొదిలేశాడు. ‘ఆకాశంలో ఒక మెరుపు మెరిసింది. ఎక్కు త్వీంచి వచ్చిందో ఒక పెద్ద గరుడ పక్కి ఒక్క ఉడుటున ఆ వస్తాన్ని ముక్కుతో అంచుకొని, అంతే వేగంగా ఆకాశంలోకి వెళ్లిపోయింది. అది చూసి త్రిభువన మల్లుడు దిగ్రాంతికి లోన్నయ్యాడు.

ఆకాశమార్గంలో అతి వేగంగా పయనిస్తున్న గరుడ పక్కి, తన ముక్కుతో పట్టుకున్న ఆ జ్యులా వస్తుం- ఆ పగటి పూట కూడా ఆకాశంలో భగభగ మండుతున్న సుదర్శన చక్రంలా కనిపించింది. త్రిభువన మల్లుడు



చూస్తుండగానే, ఆ జ్యోలా చక్రం ఆడవుల్లోని  
ఓ కొండమీదకు వెళ్లి అడ్యశ్యమైంది.  
అర్థమైంది. ఇది సృష్టమైన సందేశం.  
తన దర్శనానికి రారమ్మని ఆ నారసింహని  
పిలుపు.. ఆదేశం!  
'రామభట్టు గారూ! మీరు కన్నది కల కాదు.  
మీరు చూసింది భవిష్యత్తు. తగిన  
సమయంలో మేమే ఆ కొండ ప్రాంతానికి  
వెళ్లం. అక్కడన్న స్వామి వారిని దర్శించు  
కుంటాం. మహామంత్రి! అందుకు కావాల్సిన  
ఏర్పాట్లు పెంటనే చేయండి. తక్కణమే మనం  
ప్రయాణానికి సంసిద్ధం కావాలి'  
రామభట్టు గారిని సగౌరవంగా వారి  
స్వగ్రామానికి పంపించారు. శ్రీ నారసింహని  
కొండను స్వయంగా దర్శించడానికి కవి  
పండితుడు, విద్యార్థి ముఖార్థం కూడా  
నిర్ణయించాడు.  
అనుకున్నవన్నీ అనుకున్నట్టు జరిగితే..  
సాధారణ సంఘటన అవుతుంది కానీ, దైవ  
సంఘటన ఎలా అవుతుంది?

\* \* \*

త్రిభువన చక్రవర్తి అన్వేషణా పర్యటనకు  
అంతా సిద్ధమైంది.  
పండిత మండలి సమావేశం ఏర్పాటు  
చేశారు.  
'అడవిలో కొండ.. ఆ కొండమైన స్వయంభుగా  
పెలసిన పరమాత్ముడు. స్వప్నాలు, కొన్ని  
యాదృచ్ఛిక సంఘటనలు. నిజం ఏమిటో  
చెప్పాలేవు. ఈ యాత్ర అభిలషణీయం కాదు.

“  
‘అయితే ప్రభూ!  
స్వాంద, నారథీయ  
పురాణాల్లో  
నారసింహని ప్రశ్నా ఉంది.  
కానీ అది మన రాజ్యంలో  
ఉన్నదా లేదా అనేది మనకు  
తెలియదు. మరొక  
విషయం. యువరాజు వారి  
ఆరోగ్యం అందోళనకరుని  
విన్నాము. నారసింహని  
ముందు కనుగొని  
అర్థించాలిన అవసరం  
లేదు. ప్రత్యామ్మాయం  
కూడా ఉంది.’ ఆ  
పండితుని మాటలకర్ణం  
ఏమిటో తెలియలేదు  
చక్రవర్తి. ‘ప్రత్యామ్మా  
యమా?’ అంటే, నమ్మశక్యం  
కాని మాట విన్నట్టుగా  
ప్రశ్నించాడు.

అనివార్యం కాదు. ప్రభువులు మరొక్కుమారు  
ఆలోచించి, నిర్దయం తీసుకుంటే ఉత్సమమని  
మా అభిప్రాయం’ పండిత మండలిలో ఒక  
వృద్ధ పండితుడు కరాభండిగా వెలిబుచ్చిన  
అభిప్రాయం.

‘ప్రభువులవారు. ఇది కూడా ఆలకించాలే.  
చతుర్భుజ అరణ్యాల గురించి ప్రామాణికాలు  
న్నాయి. వివరణలున్నాయి. నైమిక, బదరిక,  
దండక, చంపక, కామ్యక, బృందావన, కద  
శికా, గుహ, దేవతా, కేదార, ఆనంద, దారుక,  
వీక్ష.. ఇవికాక మహరణ్యం కూడా! కానీ రామ  
భట్టు కలులు కన్న అరణ్యం గురించి మేమె  
న్నడూ వినిలేదు’..

మరొక పండితుడు తాళుత్తాలు చూసి  
చెప్పాడు. ‘అయితే ప్రభూ! స్వాంద, నార  
దీయ పురాణాల్లో లక్ష్మీ నారసింహమూర్తుల  
ప్రశ్నా ఉంది. కానీ అది మన రాజ్యంలో  
ఉన్నదా లేదా అనేది మనకు తెలియదు.

మరొక విషయం. యువరాజు వారి ఆరోగ్యం  
అందోళనకరుని విన్నాము. నారసింహపతార  
మూర్తినే ముందు కనుగొని అర్థించాల్సిన అవ  
సరం లేదు. ప్రత్యామ్మాయం కూడా ఉంది.  
ఆ పండితుని మాటలకర్ణం ఏమిటో తెలియ  
లేదు చక్రవర్తికి.

‘ప్రత్యామ్మాయమా?’ అంటే, నమ్మశక్యం  
కాని మాట విన్నట్టుగా ప్రశ్నించాడు.

‘అవతార విభజన. ఆరాధన, నవగ్రహాలను  
బట్టి కూడా చేయవచ్చునని బృహత్తు పరాశర  
శాస్త్రం చెప్పున్నది. అవేమిటంటే..

‘రామావతార సూర్యస్వ్య  
చంద్రస్వ్య యదు నాయకః  
స్వసింహః భూమి పుత్రస్వ్య’

అనగా రామావతార అంశ సూర్యునిలో,  
కృష్ణావతారం చంద్రునిలో.. నారసింహప  
తారం కుజునిలో.. అనుసంధానమై  
ఉంటుంది. మీరికి సంబంధించిన అవతార  
స్తోత్రం చేస్తే అదే ఫలితం చేకూరుతుందని,  
విజ్ఞల అభిప్రాయం. మీరు పునరాలోచించా  
లని మా వినయ పూర్వ్యక విన్నపం’.

త్రిభువన మల్లుడు ఆలోచనలో పడ్డాడు.  
శాస్త్రాన్ని అనుసరించాలా? స్వామిని అన్వేషిం  
చాలా? రాజ్య సంక్లేషం కోసం స్వామి దర్శన  
భాగ్యాన్ని సాధించాలా? కాలపారణం, శ్రమెం  
దుకని భయపడి రాజీ పడాలా? నారసింహని  
దర్శనభాగ్యం అసలు తన జీవితకాలంలో  
పొందగలడా?

‘లేదు. ప్రభూ! తమ పర్యటనకు, అన్వేషణకు  
అవకాశం లేదనే అనిపిస్తున్నది. మన్నించాలి.  
అప్పుడే సభలోకి ప్రవేశించిన మహామా  
త్యుడు సృష్టంగా ప్రకటించాడు.  
‘కారణం?’

‘ముంచుకొస్తున్న యుద్ధం ప్రభూ!’ విష్ణువర్ధ  
నుడు తన సర్వ సైన్యాలతో సరిహద్దు దాకా  
పచ్చాడు. ఉపేక్షిస్తే.. పెద్ద ఉపద్రవమే సంభవి  
స్తుంది. ప్రభువుల యోచన, కార్యాచరణ  
కోసం మేమంతా సర్వసన్మద్ధమై ఎదురు  
చూస్తున్నాం’.. ■

(మిగతా వచ్చేవారం)

## పీ.సి.హి.డి సమస్యకు కాన్స్టిట్యూషనల్ పశోమియోపతి చికిత్స

అందాశయాల్లో నీచిబుడగల్లి తెచ్చిపెట్టే PCOD మూలంగా నెలసలి చిక్కులు మొదలుకొని పిల్లలు పుట్టక పోవడం వరకూ అనేక సమస్యలు వచ్చిపడుతూ ఉంటాయి. పుట్టణ ప్రాంతాల్లో అమ్మాయిలు మొదలుకొని నడివయస్సు మహిషాశల వరకు చాలా మంచిలో మనం PCOD సమస్యని చూడవచ్చు. గజిబజ జీవనశైలి, గాడి తప్పిన ఆపరిరపు అలవాట్లు, తీవ్రమైన ఒత్తిడి, అందోళన రసాయనాల ప్రభావం ఇవన్నీ నగర మహిషాశలకు - సమస్యను శాపంగా అంటగడుతున్నాయి.

ఖుతుచక్తం సవ్యంగా ఉన్న మహిషాశలలో నెలసలి అయిన 11-14 రోజుల మధ్యన రెండు అందాశయాలలో ఒక అందాశయం నుండి అందం విదుదల అయి ఫలదీకరణకు సిద్ధంగా ఉంటుంది. కానీ, PCOD ఉన్న వారిలో అందాశయం నుండి అందం విదుదల కాకుండా, అవలిపక్షత కలిగిన అందాలు నీటి బుడగల వలె అందాశయపు గోదల పైన ఉండిపోతాయి.

**లక్షణాలు:** ముఖం, వీపు, శరీరం పైన మొట్టములు రావడం.

- ముఖం, ఛాతి పైన మగవారికి మాదిరిగా వెంట్లకులు రావడం.
- బరువు పెరగడం.
- నెలసలి సరిగ్గా రాకపోవడం.

**చికిత్స:** జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమం విధానం ద్వారా, పటర్సీన్ వ్యవస్థకు పరిపుప్పం చేసి PCOD సమస్య మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా ఎలాంటి దుష్పరిణాలు లేకుండా పూర్తిగా నయం చేసి అవకాశం ఉంటుంది.

## సంతానలేమికి మార్గం సుగమం

పెళ్ళిన తరువాత ప్రతి జంట పండంబి బిడ్డ కోసం కలులు కనీధం సహజం. మామూలుగా, ఎలాంటి గర్జనిరోధక పద్ధతుల్ని పాటించకపోతే, పెళ్ళిన ఐదారిలోపి చాలా మంచి దంపతులకు సంతాన భాగ్యం కలుగుతుంది. అయితే, పిల్లలు పుట్టడం అన్నది. అందరికి అంతే సహజంగా తేలికగా జరగకపోవడ్డు. స్నీ, పురుషుల్లో ఎన్నో రకాల పటర్సీన్లు, అవయవ వ్యవస్థల్నీ సమస్యలుంటి పనిచేసేనే గానీ, గర్జధారణ అంత అలవోకగా జరగదు.

అందుకే మన సంతానప్రాప్తి ఎంత సహజమౌ, సంతానరాపాత్యం కూడా అంతే సహజంగా కనిపిస్తుంది. అయి జంటల్లో ఒకరికి పిల్లలు పుట్టడం లేదన్నది చేదు నిజం. సంతానరాపాత్యం అన్నది ఇవాల చాలా కుటుంబాలలో తీరని మానసిక వేదనకు కారణమవుతుంది.

ఆరోగ్యవంతులైన దంపతులు ఏవిధమైన గర్జనిరోధక చర్చలు చేపట్టకుండా ఒక సంతృప్తం పాటు సాధారణ శ్శంగార జీవితం గదిపొనా గర్జధారణ జరగపోవటాన్ని సంతానలేమి అంటారు.

**కారణాలు:** పురుషులలో: శుక్రకొఱ ఉత్కృతి లోపం వలన అంగస్థంభవ, తీవ్రు స్థలసం, భైరాయిడ్, రీట్రోగ్రేడ్ ఇజాక్స్యూలేషన్.

**స్త్రీలలో:** ఫ్యాలోపియన్ ట్యూబ్స్ మూసుకుపోవడం, గర్జస్థం చిస్సులు ఉండటం, పటర్సీన్ల అసమతుల్యత యొని మార్గం చిస్సులు ఉండటం మొదలగునవి.

**చికిత్స:** పశోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్స ద్వారా స్నీ, పురుషులలో సంతానలేమి లోపాలను సరిచేసి సంతానోత్కృతి శాశ్వత పరిష్ఠారం లభించే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా రెండవ పురియు మూడవ సంతానానికి మార్గం సుగమం అపుతుంది.



డా. శ్రీకాంత్ మోర్రావర్ (CMD)

www.homeocare.in

## పశోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

వర్ల్డ్-క్లాస్ పశోమియోపతి

టోల్ ట్రై

1800 108 1212

ఉచిత కస్టమ్ ఐచ్చెషన్

955 000 1199

## మూత్రవ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి ఉపశమనం

దాదాపు 60% మంది మహిషాశలు తను జీవిత కాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య మూత్ర వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్. నిజానికి ఇది విస్తారానికి చిస్సులుగానే అసిపించిచ్చు. కానీ, నిర్మక్షుం చేస్తే మాత్రం ఇబ్బందిగా మార్చిచ్చు. సంతానోత్కృతి వయస్సులోనే కాదు, మెనోపోజీ తరువాత కూడా ఈ తీవ్రత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మూత్ర మార్గము యొక్క భాగాలు సంక్రమణకు (Infection) గురికావడాన్ని యూలినల్ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ లని అంటారు. ఇది చిస్సులలో మరియు పురుషులలో కంచే స్నీలలో మూత్రాశయం ద్వారం చిస్సులుగా ఉండటం వలన స్నీలలో మూత్ర వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

**లక్షణాలు:** తరచూ మూత్రానికి వెళతే మంటగా అసిపించడం రోజుల్లో ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడం లేదా అప్పకోలేక పోవడం, పాత్రి కడుపులో నొప్పి, మూత్రం సురగగా ఉండడం, దుర్మాంసన, మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం మొదలగునవి.

**కారణాలు:** సంభోగము వలన

- పలసులైత పాటించకపోవడం, క్యూతెట్లో, పురుషులలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి శేధమునకు గురికావడం వంటి కారణాల వలన మూత్ర వ్యవస్థ ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు.

**చికిత్స:** మూత్రవ్యవస్థకు సంభందించిన ఇన్ఫెక్షన్లకు గురికావడానికి శరీరంలో రీగసిరోధక శక్తి బలపీసివడటమే ప్రధాన కారణం. పశోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో జెనెటిక్ కాన్స్టిట్యూషనల్ పద్ధతిలో వ్యాధి లక్షణాలతో పాటుగా రోగి యొక్క మానసిక, శారీరక సమస్యలను కూడా పలిగణలోకి తీసుకొని తద్వారా రీగసిరోధక శక్తిని ప్రేరించం చేసి కిడ్లుల పనితీరు భాగా మెరుగుపరిచి తద్వారా వాటి ఇన్ఫెక్షన్ ఆలూకూ సమస్యలు సంపూర్ణంగా నయం చేసి అవకాశం ఉంటుంది.

## అర్థరైటెస్కు చికిత్స ఉండా?

కీళ్ళలో ఉండే కార్బ్రైట్జె(మృదులాస్టి) అనే మెత్తని పదార్థం అరుగుదలకు గురి కావడంతో ఎముకలలో రాపిడి ఏర్పడి ఇన్ఫ్లమేషన్కు దారి తీస్తుంది. దీనిని ఆర్థరైటెస్ అని అంటారు. ఇన్ఫ్లమేటర్లు కారణాలు. పయస్సు పై బడటం, ఇన్ఫ్లమ్స్టస్ అటో ఇజిబ్రాస్టస్ అథవా అధిక బరువు మొదలైన కారణాల చేత ఉండటం వలె అపుతుంది.

**రకాలు:**

i) అస్ట్రోయా అర్థరైటెస్: కార్బ్రైట్జె అరుగుదల వలన ఎముకల మధ్య రాపిడి పెరగడం వలన వస్తుంది. దీనినే "డీజనరెటివ్ అర్థరైటెస్" అని కూడా అంటారు.

ii) రుమటాయిడ్ అర్థరైటెస్: ఇదిక ఇన్ఫ్లమేటర్ల అర్థరైటెస్. ఈ వ్యాధి ప్రధానంగా చిస్సు కీళ్ళపై ప్రభావితం చేస్తుంది.

iii) గోటీ అర్థరైటెస్: యూలిక్ అమ్లం అనే ముఖ్య రసాయనం ఉండాల్సిన దానికంటే ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

iv) సోరిలియాటిక్ అర్థరైటెస్: ఇది సీరీస్ నెగెబిం ఇన్ఫ్లమేటర్ల అర్థరైటెస్ నీటికాలికంగా సోరిలియాసిస్లతో బాధపడేవారిలో 30% మంది ఈ అర్థరైటెస్ నీటికాలికంగా ఉండటం వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

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

ఈవారం కథ

# అదే కథ.. అదే దుఃఖం!

...

- డాక్టర్ కాంచనప్పిల్ గోరా, 9676096614

R

ముములయ్య రోజటి తీరుగనే మగ్గం మీద కూసున్నదు. ఇయ్యాల్ ఎందుకో బిడ్డ సెందే ఎక్కువగా యాదికొస్తున్నది. ఇట్లా సద్గుల బతుకమ్మ, దసరాలకు చీరలు నేస్తుంటే సెంద్రి అనేక విధాలుగా సహాయపడేది. ఎంతో ఆరాటపడేదికూడా. ఒక దిక్కు సదువుకొంటునే మా గురించి అంతగా పట్టించుకునేది.

రాములయ్య ఆలోచిస్తూనే పని కొనసాగి స్తున్నదు.

ముందుగా తను తెల్పిన దారాన్ని చిక్కులు లేకుండా ఆసుకు చుట్టీ, దానిని బండికి వేసి కండలు చుట్టీండు. సరి (వెదురు బద్దలున్న స్థాండు)కి బిగించిన పోగులన్నిటినీ సరి చూసి తరువాత కుంచెతో గంజివెట్టిందు. నూలు పడకడానికి దారం పోగులు బండికి పెట్టి, ఆ బండినుండి రాట్టుం ద్వారా కండలు చుట్టీండు. మగ్గానికి దొనుగ, నాలిక కొయ్యలు ఉన్నయి. అటు చివర, ఇటు చివర ఉండే నాలుగు కొయ్యలకు దొనుగ బిగించిందు. నేచిన చీర ముడుతలు రాకుండా సాపుగా ఉండటం కోసం మధ్యల వెదురు బద్దలను (చొడు కట్టిలు) బిగించిందు. సట్టరు (నాడె అటు ఇటు కదలడానికి ఉపయోగపడే దోనే వంటి సాధనం) అచ్చులు లేక పేక చెక్కులతో పోగులను రెండు పాయలుగా విడదిసిందు. ఈ అచ్చులకు ఉన్న పాపుకో క్షును కాళ్ళతో ఆడిస్తుంటే ఒక పోగు పైకి వస్తూ కండె ఇటు రావడం మొదలయ్యాంది. మళ్ళీ ఇంకో పోగు వేస్తే కండె అటు దిక్కు వెళ్లి ఆల్లిక జరుగుసాగింది.

ఈ పనులు జరిగేటప్పుడు భూలక్ష్మి అతనికి పూర్తిగా సహకారించింది.

ఇదివరకు ఈ సహకారం సెంద్రికవల్ల జరిగేది. ఎట్లున్నదో బిడ్డ.

అసలు సెంద్రమ్మను ఇంకా చదివించాల్సింది.

అసలు తను మొదట సదువు వద్దనుకు స్తున్నదు. తనకంత తాకతు లేదు. అదీగాక

ఎక్కువ చదివిస్తే అంతకంటే ఎక్కువ చదు వుకున్న అల్లున్ని తేవాలె కడా? తన నుంచి ఏడయితది? అంత ఘష్టి తనడే ఉన్నది? అందుకని బిడ్డను ఏడవ తరగతికే ఆమెద్దామనుకున్నదు, కానీ అందరూ ఒక్కటే లొల్లి పెట్టిందు. భార్య భూలక్ష్మి కూడా కయిక్కు మన్నది.

'ఏందయ్యా, మన బతుకంటే అయిపోయింది, ఎనుకట సదివిచేటోల్లు లేక మన బతుకులిట్ల తెల్లారి పోయినయి. దాని బతుకుకూడా అట్లాగావల్ఱా ఏంది?

'ఊరుకోవే, అది పెద్ద సదువులు సదివి ఉద్యోగాలు నేత్తుడా. ఊర్లేలుతడా? సదివిన కాడికి సాలు' అన్నదు.

రాములయ్య ఆ మాట అన్నాడేగానీ అది తనకు గూడా సక్కగా అనిపించలేదు. భూలక్ష్మి మాటలనే విన్నదు. బిడ్డ సెంద్రిని



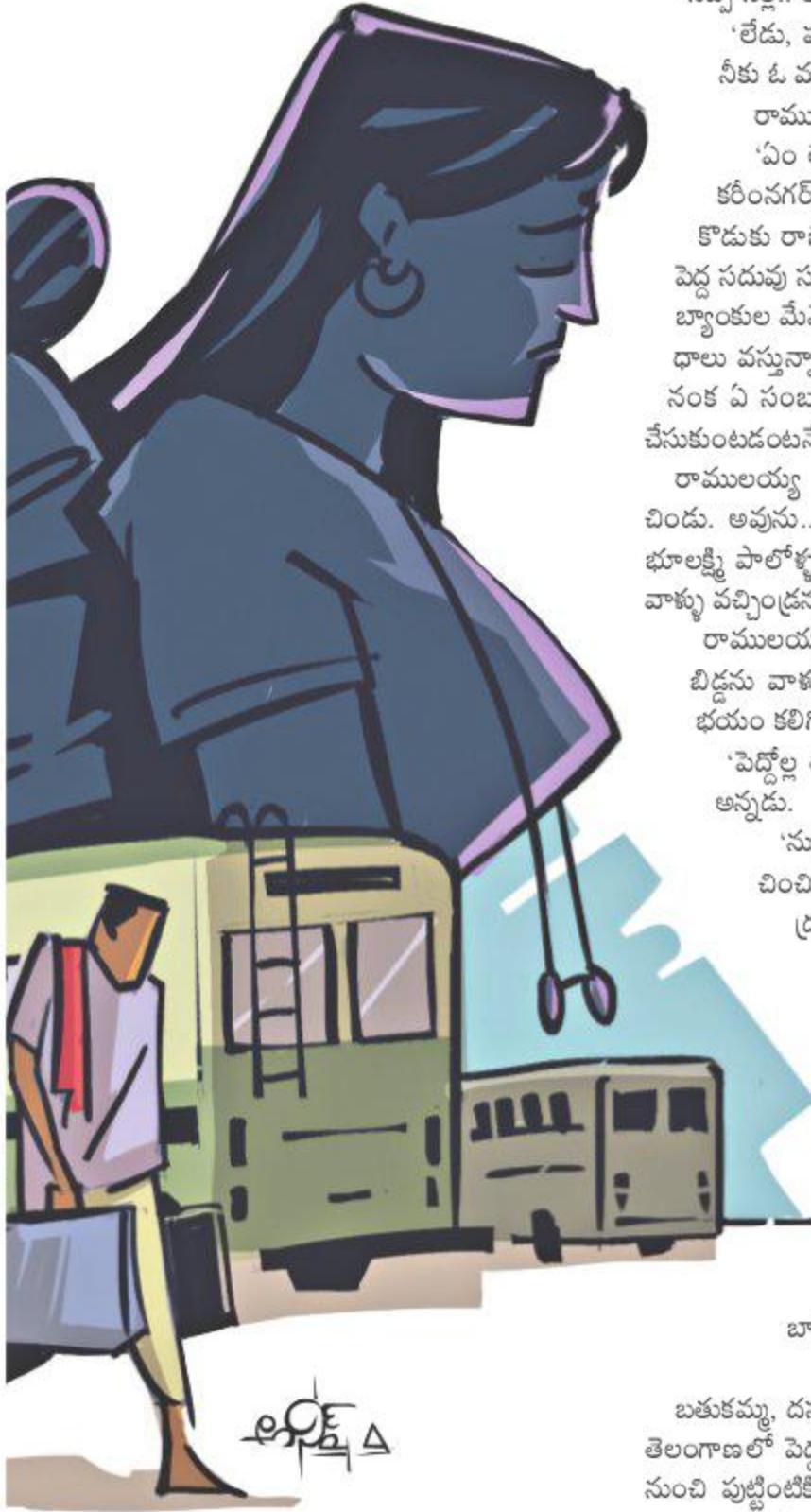
బడికి పంపించిందు. పదవ తరగతిలో అందరు పిల్లలల్ల ఎక్కువ మార్కులు వచ్చి నవి. అటిసుక అదే సిల్విలా పదకొండు, పన్నెండు (ఇంటర్) వరకు చదివింది.

సెంద్రిక తోటి పిల్లలలో చుక్కల్లో చంద మామ తీరుగా కనిపించేది. నవ్వుతుంటే వెన్నె లను కురిపించినట్లుండేది. 'ఏ మహరాజు దీన్ని మనువాడుతాడో' అనుకునేవాడు తను. సెంద్రమ్మ పెద్దగయింది. వంటావారూ నేర్చింది. పాటలు పాడుతుంది. సైకిల్పై ఎక్కుడికొనా వెళుతుంది. బయటి పనులు ఇంటి పనులన్నీ తానే చేస్తుంది.

\*\*\*

రాములయ్య కోడికూతకంటే ముందే లేచిందు. భూలక్ష్మి అప్పటికే లేచిపిడుకల పాయిల్య రాజేసింది.  
రాములయ్య వేపవుల్లతో పండ్లు తోము కున్నదు. భూలక్ష్మి ఇచ్చిన చాయ్ను కుప్పునుండి సాసరీలో పాశుకుంటూ. జార్లుకుంటూ తాగిందు. తరువాత స్థానం చేసి భూలక్ష్మి విన్ననే పెట్టి ఉంచిన సర్య పిండితన్నదు. ఆరుగంట లక్లూ బాలప్పి జస్తాండికి చేరిందు.

రాములయ్య పోయినేడు సరిగ్గా మేలో మేలైన చీరలను సైకిల్ వెనుక కట్టుకొని అమ్మకానికి బయలుదేరిందు. ఆ రోజు బాలపల్కి నాలుగు కిలో మీటల్ల దూరంలో ఉన్న వెదురుగట్టను ఎంచుకున్నదు. చీరలు అమ్ముతూ వెదురుగట్టులో ఓ మూలమలుపు తిరుగుతుంటే సుశీల పెలిచింది.  
'రాములన్నా, ఓ రాములన్నా..'



రాములయ్య సైకిలు మలుపుకొని వచ్చిందు.  
‘ఎందమ్మా సుశీలా, పిలిచినవా?’

‘అపునన్నా కొంచెం దూప తీసుకొని పోరాదే’  
రాములయ్యకు అపసరం అనిపించింది.  
సమయం మధ్యాన్నం పన్నెండు దాటింది.

సైకిల్కి స్టోండు వేసి వెనుక ఉన్న బట్టలని ఒక

సారి చూసుకున్నదు.  
‘ఫరువాలేదులే అన్నా, ఎక్కడికి పోవులే’  
అన్నది సుశీల.

రాములయ్య ఇంట్లోకి వెళ్లి కూచున్నదు.

సుశీల చల్లని చల్ల ఇచ్చింది.

తీసుకొని తాగి బల్లమీద పెట్టి ఇట్లా అన్నదు.  
‘అబ్బా! నీ కడుపు సల్లగుండ. ఎండపూట పానం సల్లబడ్డది..’

మంచంలో రెండు చేతులు వెనక్కి జారగిల  
జేస్తూ అన్నదు.

‘సెప్పె సెల్లె.. అంత మంచిదేనా? బావ లేడా?’

‘లేదు, పనిమీద కరీంనగర్ పోయిందు.  
నీకు ఓ మతలబీ సిబుదామని పిలిచిన’

రాములయ్య ఆస్క్రిగా చూసిందు.

‘ఎం లేదు మన సెందిని ఈ నడుమ  
కరీంనగర్ల ఓ పెండ్లిలో మా శారదక్క  
కొడుకు రాజేశ్ చూసిండంట. వాడు శానా  
పెద్ద సదువు సదివిందు. మా బావ అదేదో పెద్ద  
బ్యాంకుల మేనెజర్. పొల్గానికి ఎన్నో సంబం  
ధాలు వస్తున్నాయ్. వాడు సెందింకని చూసి  
నంక ఏ సంబంధం వద్దంటున్నదు. సెందినే  
చేసుకుండంటనే’

రాములయ్య కళ్ళు మూసుకొని ఆలోచిం  
చిందు. అపును.. తను, భూలక్ష్మీ, సెందికలతో  
భూలక్ష్మీ పాలోళ్ళ పెండ్లికి పోయిందు. అక్కడికి  
వాళ్ళు వచ్చిందున్న మాట.

రాములయ్యకు సంతోషం కలిగింది. తన  
బిడ్డను వాళ్ళు అడిగినందుకు. కాని కొంత  
భయం కలిగింది.

‘పెద్దోల్ తోటి వియ్యం, ఎట్లనో ఏందో  
అన్నదు.

‘నువ్వు ఇంటికిటి వదినతోటి ఆలో  
చించి చెప్పు. తరువాత వాళ్ళ తలిదం  
ద్రులు గూడా వచ్చి పిల్లను చూసు  
కుంటరు’

తరువాత మిగతా సంప్ర

దాయాలన్నీ మామూ

లుగా జరిగిపో

యాయి. రాజేశ్,

చంద్రికల పెండ్లి

జరిగిపోయింది.

చంద్రిక

రాజేశ్తో హైదరా

బాద్ అత్తవారింటికి వెళ్లిపోయింది.

\*\*\*

బతుకమ్మ, దసరా రాబోతున్నాయి. ఈ రెండు  
తెలంగాణలో పెద్ద పండుగలు. బిడ్డలని అత్తించి  
నుంచి పుట్టించికి తీసుకురావడం ఆచారం.

బాలపల్లిలో బస్కెక్కి కరీంనగర్ వెళ్లాలి. అక్కడి  
నుండి హైదరాబాద్ వెళ్లాలి.

రాములయ్య కోడీకూతకంటే ముందే లేచిందు.  
భూలక్ష్మీ అప్పబోకి లేచి పిడుకల పొయ్య రాజే  
సింది. రాములయ్య వేపచులతో పండ్లు తోముకు  
న్నదు. భూలక్ష్మీ ఇచ్చిన చాయ్ని కప్పుమండి సాస  
రిలో పోసుకుంటూ, జుర్రుకుంటూ తాగిందు. తరు  
వాత స్నానం చేసి భూలక్ష్మీ నిన్ననే పెట్టి ఉంచిన  
సర్ప పిండి తిన్నదు. ఆరు గంటలకల్లా భాలపల్లి  
బస్టాండ్కి చేరిందు.

\*\*\*

‘ఎంటి ఆలోచిస్తున్నావీ?’ అడిగిందు రాజేశ్.

‘అబ్బా, ఎం లేదు’

రెండు రోజులనుండి చంద్రిక ఎందుకో ముఖా  
వంగా ఉంటున్నది.

‘రేవెన్నెనా సినిమా కెళ్లామా’ రాజేశ్ అన్నదు.

‘మొన్నే వెళ్చినం గద, ఇప్పుడెందుకు’ అంది.

‘ఎందుకట్ట ఉంటున్నావీ మరి?’ ఆమెని దగ్గ  
రకు తీసుకొంటూ అన్నదు రాజేశ్.

సమయం రాత్రి పది గంటలు.

99

చంద్రికసమాధానం చెప్పుకుండా కండ్లు  
మూసుకుంది. ‘ఏమున్నాయ్ అంటే ఏం  
చెప్పాలే? నా చేతులతో పెంచిన వేపచెట్టు  
పెండ్లినాటికి పెద్దగా అయింది. జామచెట్టు  
విరగ కాస్తుంది. ఇంటి వెనుక ఎనుగుకు  
పూసే కట్టపూలు.. అస్త్రీ ఇప్పుడెలా  
ఉన్నాయో? అప్పటి బడి సోపతిగాల్లు అమ్మ  
దగ్గరికి వస్తున్నారో? అమ్మ నా కోసం ఎంత  
వ్యక్తిలింపుగింతల్లో..’

అమ్మ భూలక్ష్మీ పాపురం, బాపు రాము  
లయ్య ఆస్క్రి ఇవస్తీ..

రాజేశ్ ఆమె ఆలోచనలను పట్టించుకో

కుండా గట్టిగా కాగిలించుకున్నాడు.

ఇంతలో బయట కాలింగ్ బెల్ మోగింది.

సాంబమూర్తి వెళ్ల తలుపు తీసిందు.

ఎదురుగా రాములయ్య. ‘బావా బాగు  
న్నారా?’ చేతులు జోడిస్తూ అన్నదు.

హైదరాబాద్ చిక్కడపల్లిలోని ఇంట్లో బెడ్  
రూమ్లో ఉన్నారు వంద్రిక, రాజేశ్.

రాజేశ్ తల్లి శారద తన గదిలో పడుకుంది.  
తండ్రి సాంబమూర్తి పోలులో టీవీ చూస్తున్నదు.

‘మా ఊరు జ్ఞాపకం వస్తున్నది’ అని చెప్పింది  
చంద్రిక.

రాజేశ్ కనుబోమ్మలు ముడుచుకున్నాయి. ‘ఏ  
ముంది మీ ఊరిలో? కొంచెం సీరియస్గా  
అన్నాడు.

చంద్రిక సమాధానం చెప్పుకుండా కండ్లు  
మూసుకుంది. ‘ఏమున్నాయ్ అంటే ఏం చెప్పాలే?  
నా చేతులతో పెంచిన వేపచెట్టు పెండ్లినాటికి  
పెద్దగా అయింది. జామచెట్టు విరగ కాస్తుంది.  
ఇంటి వెనుక ఎనుగుకు పూనే కట్టపూలు.. అస్త్రీ  
ఇప్పుడెలా ఉన్నాయో? అప్పటి బడి సోపతిగాల్లు  
అమ్మ దగ్గరికి వస్తున్నారో? అమ్మ నా కోసం ఎంత  
వ్యక్తిలింపుగింతల్లో..’

అమ్మ భూలక్ష్మీ పాపురం, బాపు రాములయ్య  
ఆస్క్రి ఇవస్తీ..

రాజేశ్ ఆమె ఆలోచనలను పట్టించుకోకుండా  
గట్టిగా కాగిలించుకున్నాడు.

ఇంతలో బయట కాలింగ్ బెల్ మోగింది.

సాంబమూర్తి వెళ్ల తలుపు తీసిందు.

ఎదురుగా రాములయ్య. ‘బావా బాగు  
న్నారా?’ చేతులు జోడిస్తూ అన్నదు.

సాంబమూర్తి మొహం చిట్టించిందు.

‘ఈ రాత్రి’.. అన్నదు.

‘ఆ.. ఆ.. కరీంనగర్లో నేనెక్కి వెళ్చిన బన్  
మధ్యలో భరాబీ అయింది. మరొక బన్ పట్టుకోని  
వచ్చేవరకు ఈ యాల్ అయింది’

‘సరే.. సరే లోపలికిరా..’ అంటూ అతని  
మాటలు పూర్తి కాకముందే లోపలికి నడిచాడు.

వియ్యంకుని పడ్డతికి రాములయ్య మనసు  
చిపుక్కుమన్నది. అయినా తమాయించుకోని లోప

లికి వచ్చిందు. రాములయ్య గొంతు విని చంద్రికకు పానం లేచి వచ్చింది. గబుక్కున లేచి కూర్చుంటూ 'బాపూ' అని పిలిచింది.

రాజేస్ విసుగుతో చూశాడు.

చంద్రిక అతన్ని పట్టించుకోకుండా బయటికి వచ్చింది.

'బాపూ.. బాపూ' అనుకుంటనే దగ్గరికి వచ్చేసింది.

'చిడ్డా! మంచిగున్నవా' అంటూ దగ్గరికి తీసుకు న్నడు రాములయ్య.

చంద్రిక వైటీలో ఉంది. రాములయ్యకు కొత్తగా కనిపించింది.

రాజేస్ కూడా తప్పనిసరిగా బయటికి వచ్చి 'బాగేనా మామయ్య' అన్నడు.

రాములయ్య 'బాగున్న నాయనా.. బాగున్న' అన్నడు.

స్నానం చేసినంక బిడ్డె 'తిందుపురా బాపూ' అనగానే భోజనం చేసి పడుకున్నడు రాములయ్య.

\* \* \*

మల్ల తెల్లారి.. ఎవరి హడావిడిలో వాళ్ళన్నరు.

చంద్రికకు తండ్రితో ఎన్నో ముచ్చట్లు పెట్టాలని ఉంది.

ఇంటి గురించి, అమ్మ గురించి, ఊరు గురించి ఎన్నో అడగాలని ఉంది. కానీ అసలు వీలు పడ లేదు. రాజేస్ ఆఫీస్‌కి, సాంబమూర్తి బ్యాంక్‌కి వెళ్లిం తపరకు తనకు ఒకబే పని. అత్త శారద పలపరం పూర్తి చేసేవరకు కూడా అసలు సమయమే దొరక లేదు.

సాంబమూర్తి, రాజేస్ బ్రేక్సప్స్ చేసేటపుడు తనను మర్యాదకైనా పిలువలేదు. తాను మొకం కడుక్కొని వచ్చినంక చాయ్ తెచ్చి ఇచ్చింది చంద్రిక. 'ఎట్లున్నవ్ బిడ్డా.. బక్కపడ్డట్లున్నవ్'.. అన్నడు.

'మీ బిడ్డకేం బాగానే ఉంది కానీ, మీరంతా బాగున్నరా అన్నయ్యా' అని రాములయ్య వచ్చి నంక మొదటిసారి మాట్లాడింది శారద.

'బాగానే ఉన్న అక్కు' అన్నాడు రాములయ్య.

'స్నానం చెయ్య బాపూ.. టిఫిన్ చేద్దవుగానీ' అన్నది చంద్రిక.

'సెంద్రికకు పెండ్లయినంక కొత్త పండుగ కదా, అల్లన్ని, సెంద్రికను తీసుకవోదామని వచ్చినక్కా' అన్నడు శారదతో.

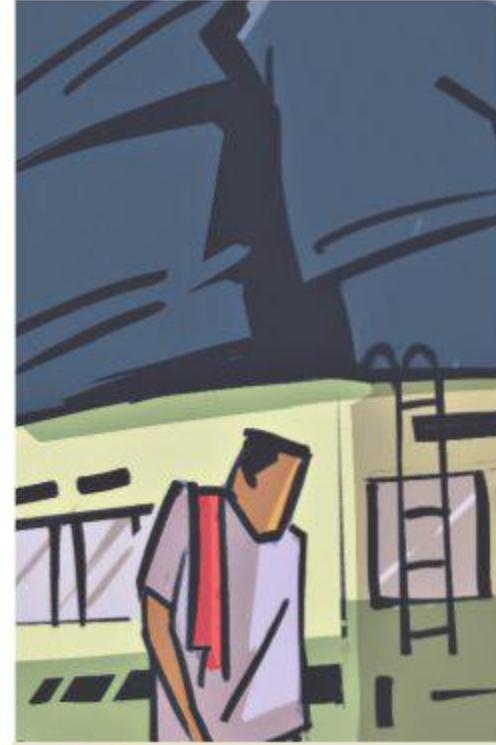
తండ్రి మాటలకు చంద్రిక మనసు నెమలి పించంలా విచ్చుకుంది.

'చంద్రికను తీసుకెళ్వా? అది లేకుండా ఇక్కడ ఎట్లా నడుస్తది అన్నా' అన్నది శారద. మీదికి మాత్రం.. 'సరే.. మీ బావన, అల్లన్ని అడుగు నాదేముంది?' అన్నది.

అత్తగారి మాటలతో చంద్రికకు అనుమానం వచ్చింది. మామ, భర్త తనను పంపడానికి ఒప్పు కుంబారా? అని మనుసులో అనుకున్నది.

సాంబమూర్తి, రాజేస్ వచ్చేంతపరకు నిరీక్షించాలనుకున్నాడు రాములయ్య.

చంద్రిక వంట చేస్తున్నంతనేపు రాములయ్య కినెనోనే బిడ్డతో మాట్లాడిందు. ఊరి ముచ్చట్లు చానా ఆడిగింది నాన్నను చంద్రిక. రాములయ్య చెప్పుడం మొదలు పెదుతుండగానే శారద పిలపనే



99

వచ్చిన' అని అనేది అంటుండంగనే..

'అబ్బా నేనా మామయ్య.. అబ్బో నేను రాలేను. నాకు చాలా పనులున్నాయి' అని రాజేస్ అన్నాడు.

'అట్లాగాదు అల్లడూ. బతుకమ్మ పండుక్కి కొత్త అల్లుండ్లను తీస్కపోవడు ఆవారం కదా? రావాలే తప్పకుండా. అంతగాదంటే ముందుగాల నేను సెంద్రమ్మను తీస్కపోతా.. నువ్వు తర్వాత అమ్మా బాపును తీస్కాని రాండ్రి. ఇటు సంప్రదాయం పాటించినట్టు ఉంటది.. అటు పండక్క అంద రమూ కలిసినట్టు ఉంటది' అన్నడు రాములయ్య.

ఏమైందో ఏమో.. సాంబమూర్తి ఘుల్లున నవ్విందు.

'అ.. ఏముంది నాయనా.. ఊర్ల రాజేస్ యాలు అట్లనే ఉన్నాయి. వ్యవసాయం అంతంతమాత్రంగానే ఉంటి' అని ఊరి ముచ్చట్లు చెప్పున్నంత సేపు రాజేస్  
'ఊ.. ఓపాలో' అంటూ విన్నట్టు చేసిందు. ఇంతలో చంద్రిక పిలుపు..  
'బాపూ రాండ్రి భోజనంతిందురుగానీ' అని.

పిలిచింది.

'అమ్మా ఒక చాయ్ పెట్టు' అని ఒకసారి 'చంద్రికా నా కండ్లజోడు తీసుకు రా' అని ఇంకోసారి' అని శారద పిలువంగా మద్దమద్దలో దొరికిన నిమిషాల వ్యవధిలో తండ్రితో మాట్లాడింది చంద్రిక.

\* \* \*

సాయంత్రం ఐదు గంటలకు సాంబమూర్తి వచ్చిందు.

'కొలుపు అయిపోయిందా బావా' అడిగిందు రాములయ్య.

'అ.. అ..' అని ముక్కసరిగా అనుకుంట బాతు రూంలకు దూరిందు సాంబమూర్తి. స్నానం జేసి నంక మల్లా వచ్చి సప్పుడు కాకుంటా సోఫాలో కూర్చుంటే చంద్రిక మామకు, నాన్నకు చాయ్ తీసుకొచ్చి ఇచ్చింది.

సాంబమూర్తి దృష్టి టీవీమీదికి వెళ్లింది. చాయ్ తాగినంత సేపు చదీచప్పుడు కాకుంటా టీవీనే చూస్తూ కూర్చున్నడు. చాయ్ అయిపోంగనే గది లోకి వెళ్లిపోయిందు. పొయ్యి గంటలకొద్ది ఎవరి తోనో పోనోలో మాట్లాడుతునే ఉన్నదు.

రాత్రి ఎనిమిది అపుతుంది సమయం. అప్పుడు రాజేస్ వచ్చిందు. అయిన కూడా బాతీరూమ్మకి వెళ్లి స్నానం చేసాచ్చి.. సోఫాలో కూర్చుని చాయ్ తాగుతూ మామతో పొడిపొడిగా రెండు మాటలు మాట్లాడిందు.

'ఏం మామా ఏం విశేషాలు?' అనంగనే అల్లడు పల్చిరిచ్చిందు అని రాములయ్య పొంగి పోయిందు.

'అ.. ఏముంది నాయనా.. ఊర్ల రాజేస్ యాలు అట్లనే ఉన్నాయి. వ్యవసాయం అంతంతమాత్రం గానే ఉంది' అని ఊరి ముచ్చట్లు చెప్పున్నంత సేపు రాజేస్ 'ఊ.. ఓపాలో' అంటూ విన్నట్టు చేసిందు.

'ట.. రాములయ్య, నువ్వు ఇంకెక్కడు నువయ్యా. కట్టుం లేకుండా పెండ్లి చేసుకున్నం. నీ దగ్గర ఆశిస్తుం అనుకున్నవా? కుదిరినప్పుడు నీ బిడ్డ అల్లుడు వస్తారులే, ఇలాంటివి మాట్లాడటానికి ఇంతదూరం రావాలా? ఫోనేవేస్తే అయిపోవు కదా' అని అన్నాడు.

'అయ్యా, ఇంట్లో వాళ్ళమ్మ కూడా దానికోసం బెంగ పెట్టుకుంది. నేను తీసుకొస్తానని ఆశతో ఎదురు చూస్తాంది. మీరిట్లంటే ఎట్లా బావా? దయ తలచుండ్రి జర్ అని బతిమిలాడినట్లు అన్నాడు రాములయ్య.

'నేనప్పుడే చెప్పిన కదనయ్యా.. మీరిట్లా అడిగి నపుడల్లా పంపడానికా మీ బిడ్డెను పెండ్లి చేసుకున్నది? అస్సలు ఇసాంటివి కుదరనే కుదరపు' అని శారద అనేసింది.

'అత్తమ్మకు అంత చూడాలని ఉంటే తీసుకు రాలేకి పోయారా మామయ్య. మాకు వీలు చిక్కి నపుడు మేమే వస్తాం' అని రాజేస్ కూడా ఒ మాట అన్నాడు.

ముచ్చటు అంతా వింటున్న చంద్రికకు ఏదుపోచింది. తమాయించుకున్నది.

వారి మాటలు అయిపోయిన తర్వాత రాములయ్య ఏదో చెప్పుబోయిందు.

అంతలోనే సాంబమూర్తి కలుగజేసుకొని 'రాములయ్యా.. ఊరికే విసిగించకు. భోజనం చెయ్య' అన్నాడు.

\* \* \*

ప్రాదరాబాద్ నుంచి కరీంనగర్కు బస్సులో తిరిగి వెళ్లున్న రాములయ్యకు బిడ్డ మొకమే మాట మాటికీ యాడికి రాసాగింది.</p

'కాలం మారితే కదలు మారుతయి' అనుకుంటిమి. 'ఆ కాలం.. ఈ కాలం అనకుంట ఏ కాల మైనా ఇంతేనా? తనకు పెండ్లుయిన కొత్తలో తాను ప్రవర్తించినట్టే ఇప్పుడు అల్లుడు ప్రవర్తిస్తున్నదా?' అని గతంలోకి రాములయ్య మనసు వెళ్లిపోయింది.

\* \* \*

భూలక్ష్మివాళ్ళది బాలపల్లి పక్క ఊరు కోనరావు పేట. అప్పుడు భూలక్ష్మికి, రాములయ్యతో పెండ్లీ కుదిరింది.

రాములయ్య తనకున్నంతలో అట్టహసంగా ఏర్పాటు చేస్తుండు. రాములయ్య తండ్రి కాలం చేయడంతో మేనమామ సూరయ్యదే అంతా పెత్తునం. అన్నీ దగ్గరుండి ఆయనే చూసుకుంటున్నదు.

మొదాలు పెద్దలకు (పితృ దేవతలకు) పెట్టిందు. యాటను కోసిందు. ఇంచీకి సున్నాలు కూడా వేసిందు.

తర్వాత ఊరవతల పోచమ్మకు పెట్టిందు. బోనం, నైవేద్యం ఎక్కించిందు. అట్లా ఆరోజు కూడా యాట తెగింది.

మల్ల తెల్లారి రాములయ్యకు మైలపోలు తీసిందు.

అంతకు ముందే పసుపు కొట్టుం పెట్టిందు. ముత్తుయిదువలు కూరాళ్ళ పెట్టిందు.

తెల్లటి బట్టలు, తలకు రుమాలు, బాసింగం, వడక్కెర, పోకవక్క ఇట్లా రాములయ్య అన్ని సిద్ధం జేసుకుని ఉన్నదు.

ఊరోళను ఇంటికి భోజనానికి పిలిచిందు. కుల స్తులు భోజనానికి వస్తే ఎవరి నీన్న వాళ్ళ ఇత్తడి లేక కంచు చెంబులలో తెచ్చుకునే సంప్రదాయం ఉండేది అప్పబ్లో.

విస్తరాకులు వేసిందు. దొప్పులలో బెల్లపుపాశం పోసిందు. బూరెలు వడ్డించిందు.

'సియ్యకూర లేదా?' అన్నడు ఎవరో పిలగాడు. 'ఇయ్యాల ఉండదు. పెండ్లుయి వచ్చినంక పవో జనం, అప్పుడే దావతు' అని ఒక పెద్దమనిపి ఆ పిలగానికి సముదాయించి చెప్పున్నదు.

రాములయ్య బందుమితులందరితో కోనరావు పేటకు పోయిందు.

ఊరవతల ఆంజనేయుని గుడి ఉంది. పెండ్లీ కొడుకు తరపు వాళ్ళంతా ఆ గుడి కాడనే దిగే ఏర్పాటు వేసిందు.

పలారాలు అయినంక ఎదురుకోల్లు జరిగినయి. మగోళంతా తలపాగాలు కట్టుకొని ఎర్ర గిల్లలు వేసుకున్నరు. బుక్క గులాలు చల్లుకున్నరు. భూలక్ష్మి తండ్రి కాంతయ్య, తల్లి వీరములకు నోటి నిండా చక్కర పోసిందు. రాములయ్య తల్లి వెంకటమ్మకు మేనమామ నరసయ్యకు కూడా నోటి నిండా చక్కర పోసిందు కాంతయ్య, వీరమ్మ. అట్లనే పిలగానికి కూడా పోనోరు తీపిచేసిందు. బామ్మద్ది, మరదలు వరుసయ్య వాళ్ళతో పరాప్యాలాడనాగిందు రాములయ్య.

సన్నాయి మేళాలతో పులకిలో విడిదికి తీసుకెళ్ళిందు. రాత్రి విశ్రాంతి. తెల్లారి పదకొండు గంటలకు పెండ్లీ అన్నమాట.

\* \* \*

తెల్లారి పినుమన్ని పెండ్లీ మంటపానికి తీసుకపో

యింద్రు. బావమరది పరుస అయ్యెవాళ్ళ పినుమనికి దుబ్బకాళ్ళు కడిగిందు. పినుమడు దుబ్బకట్టుం ఇస్తానంటే గాని వదలలేదు.

'అరేయు.. తొందరగా కానియు. ముహార్తం దగ్గర పడ్డాంది' అని పెద్దవాళ్ళు మొత్తుకున్నరు.

చివరికి రాములయ్య దుబ్బకట్టుం ఒప్పుకున్నదు.

తరువాత లోపలికి వచ్చినంక కాంతయ్య, వీరమ్మ అల్లుని కాళ్ళు కడిగిందు.

పెండ్లీపిల్లను చక్కగా అలంకరించి.. గంపలో మొసుకొంటూ పందిట్లకు తీసుకొచ్చిందు. పెండ్లీ తంతు మొదలయింది. పొలి వోసిందు. పంతులు

వాత అన్నాలు తినోచ్చు' అని నరసయ్య సలహా ఇచ్చిందు. పెద్దమనిపి కదా ఆయన మాటలకు అందరూ తలూపిందు.

అప్పగింతలు మొదలైనయి. ఆడవాళ్ళ పాటలు పాడిందు. కాంతయ్య, వీరమ్మ భూలక్ష్మిని తీసుకొచ్చి రాములయ్య చేతిలో పెట్టిందు. తర్వాత వెంకటమ్మ, నరసయ్య చేతిలోకూడా పెట్టి భూలక్ష్మిని అప్పగించిందు. వీరమ్మ మన్మ ఏడ్చింది. కాంతయ్య అయితే కన్నీరు మన్మీరయిండు.

రాత్రి ఎదు గంటలకు భోజనాలు ఘరువైనయి. రెండు బిజిలీలు (పెట్రోమాక్స్లు) వెలిగించిందు. వడ్డన మొదలుపెట్టి చేదబావి దగ్గర ఎదో చాలా అవసరం వచ్చి పదు నిమిషాలకని ఒకటి తీసుకెళ్ళిందు.

అన్నం తినడం మొదలు పెట్టేవరకే ఎందుకో రెండో బిజిలి ఆరిపోయింది. తొందర తొందరగా బాయి దగ్గరకు తీసుకెళ్న బిజిలి తెచ్చిందు.

'ఇదేమిటి? ఇట్ల చేస్తూరా? తింటుంటే వెలుగు పోతదా? ఎంత నిర్మక్కం?' అని సూరయ్య లేచి గట్టిగా అరిచిందు.

రాములయ్య సిన్నమ్మ రాంబాయి కూడా అత నితో వంత పాడింది. వెంకటమ్మ సర్ది చెప్పబోయినా ఎవరూ వినలేదు.

మగిండ్లీవాళ్ళంతా అతనితో శ్రుతి కలిపారు.

'ఈ తప్పు జరిగినందుకు పిల్లతండ్రి వచ్చి తల వంచి క్షమాపణ చెప్పాలి' పిలగాని తరపునోళ్లు ఎవరో అన్నరు.

పిల్ల తరువునోళ్లు కూడా ఒక మాట పెంచి 'ఏం దిది? గమ్మతనిపిస్తున్నదా? ఇంత చిన్న విషయానికి తక్కిచ్చేస్తుండ్రెంది? కాంతయ్య ఈ ఊరిలో పతాగల్లోడు. అయినెను క్షమాపణ చెప్పమంటారా? బుద్ధుండా మీకుసు?' అన్నరు.

అయింత పిలగానోళ్లు స్వరం పెంచిందు. 'క్షమాపణ చెప్పకపోతే తిననే తినం' అని మొండికే సిందు. నరసయ్య కూడా ఆ మాటమీదే నిలబడ్డదు.

'పవోజనంలో లక్ష జరుగుతయ్య, ఓర్చు కోవాలె. చిన్నపిల్లల లెక్క ఈ లొల్లేంది' అని ఈ మాటలకు నరసయ్య, వెంకటమ్మలతో సపో అందరికి కోపమొచ్చింది.

'మేం తిననే తినం' అని బయటకొచ్చేసిందు.

బండుకట్టునే కట్టిందు. ఎంతమంది బతిమిలాడినా వినలేదు. పిల్లనెక్కించుకొని వెళ్లపోయిందు.

ఈ పంచాయితీ పనెండెండ్లు నడచింది. అసలు మొకం చూపులే లేకుండ ఒకరికొరికి.

భూలక్ష్మికి పుట్టింటికి వెళ్లే భాగ్యం లేకపోయేది. కాంతయ్య, వీరయ్య ఎంత బతిమిలాడినా రాములయ్య వినలేదు. భూలక్ష్మిని పుట్టింటికి తోలలేదు. భూలక్ష్మి కానుపుకూడా అత్తింటిలోనే జరిగింది.

పుట్టింటితో సంబంధంలేకపోవడంతో భూలక్ష్మి పుట్టిడు దుఃఖం అనుభవించింది. ఇప్పుడు తన కూతురు కథకూడా ఇంతేనా? మరల ఆడే జరుగచేతున్నదా?

ఆనాడు తాను చేసిన తప్పు ఫలితమా ఇది? అనిపించింది.

రాములయ్య పరిధికి ఈ సమయా అసలు కారణం అర్థం కావడం లేదు. గుండె బరువుతో కరింగనగరో బస్టు దిగి అడుగులో అడుగెసు కుంట బాలపల్లి బస్టువైపు నడిచిందు. ==

99  
విశాల ఆపరాణ ఉన్న  
దేవాలయంలో అందరూ  
కూసుండు. వరుసలు కలిసిన  
వాళ్ళ పరాప్యాలతో కొంత  
సమయంగా దిగించింది.  
కొత్త దంపతుల సిగ్గుతొలగించడా  
నికి చేసే ప్రక్రియ అన్నమాట అది.  
ఇంటికొచ్చినంక అల్లుడు  
అలుగవోయిందు. దగ్గర వేరేవాళ్ళ  
జింట్లో కూసుండు. మామ,  
అత్త అల్లున్ని బతిమాలి సైకిల్,  
గడియారం, రేడియా, పెండ్లీలో  
బప్పుకున్నవి

# వాస్తు



సుద్దాల సుధాకర్ తేజ్

suddalavasthu@gmail.com

Cell: 7993467678



మాబిపడమర రోడ్డు ఇల్లు. సింహాద్వారం ఉంది.  
తూర్పు అవసరం లేదు కదా? తూర్పు జాగా లేదు.  
-కె. కుసుమ, చేర్యాల

ఎటు రోడ్డు ఉంటే అటు తప్పక 'సింహాద్వారం' (ప్రధాన ద్వారం) ఉంటుంది. ఏదో ఒక సింహాద్వారం లేకుండా ఏ ఇల్లు ఉండదు. మీది పడమర వీధి కాబట్టి, పడమర ప్రధాన ద్వారం రావడం సాధారణం. కానీ, తూర్పు భాషా లేకుండా, ఇల్లు కట్టడం చాలా పెద్ద దోషం.

ఇల్లు ఒక సంచిలాగా ఒక వైపు మాత్రమే ఓపెన్ ఉండకూడదు. ఇంటికి 'ఆగమన నిత్యమణ' మార్గాలు తప్పనిసరి. గృహం పడమర దిశ అయినా, దక్షిణ దిశ అయినా ఆ ఇంటికి తూర్పు-ఉత్తరం ద్వారాలు తప్పక ఉండాలి. వీధివైపు ద్వారంతోపాటు తూర్పు ఉత్తరాలు ఉన్నప్పుడే ఆ గృహం పూర్త గృహం అవుతుంది. మీరు తప్పక తూర్పు భాషా ఏర్పాటు చేసుకొని ద్వారం పెట్టండి. లేదంటే ఏదో ఒకరోజు మిమ్మల్ని ఇల్లు బలవంతంగా భాషా చేయస్తుంది.

వంటగబిలో గ్యాన్స్ సిలిండర్ను  
ఏ దిక్కులో పెట్టాలి?

- అరవింద కుమార్, కీసర

వంటగది విషయంలో మరిచిపోకుండా జాగ్రత్త వహించాల్సి ఉంది 'గ్యాన్స్ సిలిండర్ స్ఫానం'. ఇచ్చక ఇండ్లలో గ్యాన్స్ ప్రమాదాలు అధికంగా జరుగుతాయి. సిలిండర్ని వంటగట్టు కింద కెబోర్డులో పెడుతుంటారు చాలామంది. అది సరైన విధానం కాదు. సిలిండర్ను ఆరుబయట తూర్పు బాల్గ్యోలో గాలి, వెలుతురు ఉండే చోట ప్రత్యేకస్ఫానం లేదా చిన్నగది కట్టి పెట్టాలి. సిలిండర్ పద్ధతి వాప్సి ఏరియా ఉండకూడదు. కిరసనాయిల్ డబ్బు, ఇతర స్ఫోలు ఉండవద్దు.

**దిశలేని స్థలానికి ఎదురుగా రోడ్డువస్తే  
మంచిదేనా? ఇల్లు కట్టుకోవచ్చా?**

-వి సంధ్య, అనంతారం

దిశలేని స్థలం అని మీరే నిర్మారించినప్పుడు, దాని గురించి చెప్పేది ఏముంటుంది? ఫైగా, వీధిపోటు రావడం మరీ ఇబ్బందికరం. పెద్ద దిక్కులు మూలల్లోకి చేరినప్పుడు, చిన్న దిక్కులు పెద్దవిగా మారినప్పుడు ఆ స్థలం మూలశక్తి లోపంతో ఉంటుంది. ఆ వీధి దిక్కుల స్థలం ఎటు వీధిని కలిగి ఉంది, అనే దాన్ని బట్టి వీధిపోటు ఫలితం తెలుస్తుంది. ఈశాస్యం దిక్కు రోడ్డు ఉన్న స్థలానికి ఎదురుగా వీధి వస్తే, అది మరింత శక్తిని పుంజకోగలదు. అయినా ఆ స్థలం గృహాలకు కాకుండా, వ్యాపార పరమైన వాటికి ఎంతో శుభం కలిగిస్తుంది. మిగతావి దిక్కుల రోడ్డకు ఏ రోడ్డు వచ్చినా, అచి మరింత దోషాన్ని కలిగిస్తాయి. పనికిరావు.

**మూడు ఇండ్లు ఒకే కాంపోండ్ లో ఉండవచ్చా?**

- ఎలె త్రైప్పా హరి

ఒకేచోట మూడు ఇండ్లు, ఏడు ఇండ్లు.. ఎన్నయినా ఉండవచ్చు. కానీ ఆ ఇండ్లకు తప్పక కాంపోండ్ ఉండాలి. అదే ముఖ్యం.

ఒక ఆవరణలో ఇండ్లు కట్టినప్పుడు వాటి మధ్యమారంలో చాలా అంతరాలు ఉంటాయి. అప్పుడు ఏ ఇల్లు ప్రకృతి శక్తులను కలిగి ఉండదు. 'మూత లేని మంచినీటి ద్రమ్ము' ఎంత సురక్షితమో ఇండ్లు అంతే. ఇల్లు ఎంత ఆడంబరంగా కట్టినా, గృహాలకు శాస్త్రం ప్రకారం.. కొలతలతో ప్రహారీలు నిర్మించుకోండి. కాంపోండు కట్టిన తర్వాత, వాటి ఫలితాలు చూడండి. ఎంతో మార్గు ఉంటుంది. గృహం శక్తి విచ్చిన్నం కాకుండా ఉండాలంటే, ఎవరి ఇండ్లు అయినా సొంత ప్రహారీలతో ఉండాలి.



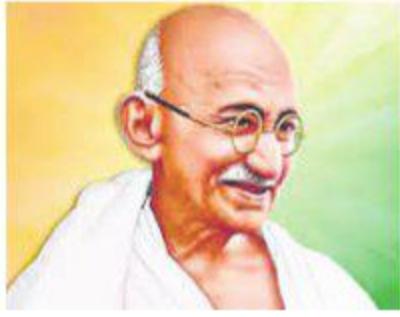
**మీ ప్రశ్నలు పంపాల్సిన చిరునామా**

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





### పెద్దలమాట



కష్టాలను తప్పించుకొనే వారికంటే, వాటిని అధిగమించే వారే విజయం సాధించగలరు.

- మహాత్మాగాంధీ

## నత్త కాదు తీఱు



పాయు పిల్లలూ! భూమి మీద రకరకాలజీవులు, వింతెన ప్రాణులు అనేకం ఉన్నాయని తెలుసుకడా! అలాంచే వాటిలో ఒక ప్రాణి గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుండాం. ఈ జీవికి నత్తులకు ఉన్నట్టే గుల్ల ఉంటుంది. లోపల ఉండేచి అచ్చమైన పీత, చదవండి అకథ..

### విజంగా నిజం



• 'టిడీ బెర్' అనే పేరు అమెరికా మాజీ అధ్యక్షుడు రూజ్ వెల్ట్ ముద్దు పేరైన 'టిడీ'ని అనుకరిస్తూ పెట్టారు. మొదట్లో ఆ బొమ్మను 'టిడీస్' బేర్' అనేవారట.

- హింగా అనే పక్కి చేపల్ని ఒక రకమైన పద్ధతిలో తింటుంది. నీటిలోకి వెళ్లి ముక్కుతో చేపల్ని పట్టు కొని, ఒడ్డుకు వస్తుంది. ఆ తర్వాత దాన్ని గాల్లో ఎగరేసి నోటితో పట్టుకుంటుంది. అలా చేప సరిగ్గా నోటి పడటం కోసం ఆ పక్కి ఎన్ని సార్లయినా ప్రయత్నిస్తుంది.

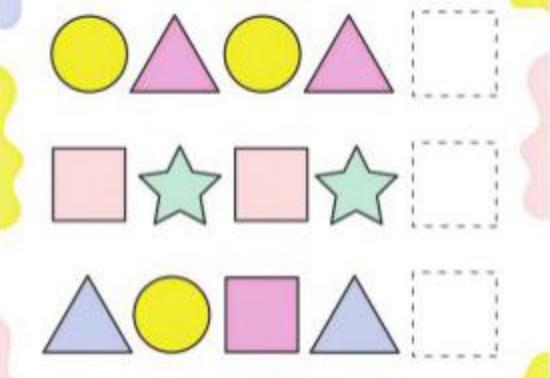
### పదాలు అర్థాలు

కింద ఇచ్చిన పదాలకు ఇంగ్లీషు అర్థాలు రాయండి. అన్ని పదాలకు మధ్య రెండు అక్షరాలు మాత్రం ఒకటే.

1. వెతుకుట / కోరుకొనుట
2. చెంప
3. ఆషపుచ్చ
4. వారం
5. తగిన

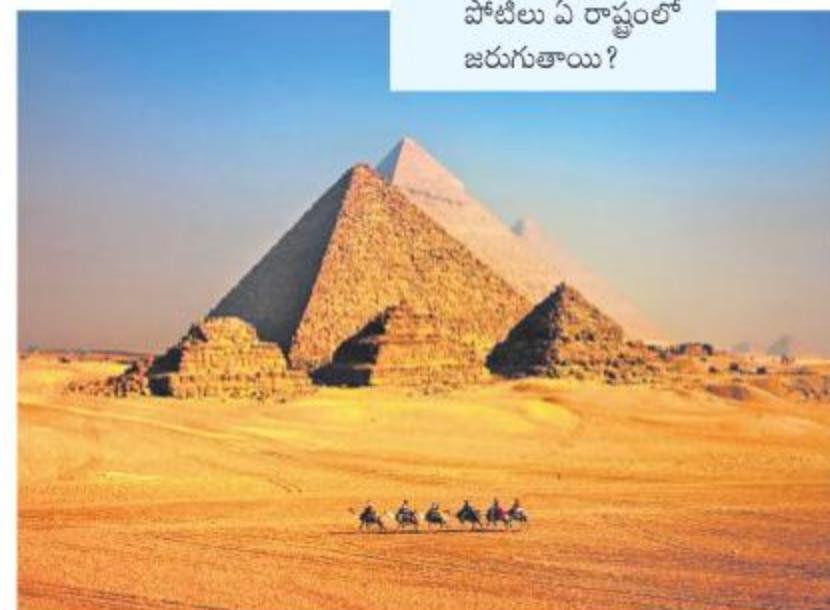
### పజిల్

ఇక్కడున్న ఆకారాలను సరిగ్గా గమనించి, భాషి గడిలో రావాల్సిందేదో గుర్తుపట్టండి.



### జవాబులు

- ఇంగ్లీషు అర్థాలు
1. Seek, 2. Cheek
  3. Green, 4. Week
  5. Meet
- క్వీజ్:**
1. మెంఫిన్
  2. దూర్మాస మహముని
  3. నందన్ నీలేకని
  4. ముంబయి
  5. తమిళనాడు



# రాశి ఫలాలు

31.1.2021 నుంచి 6.2 2021 వరకు

## మేషం



ఉద్యోగస్తులకు ఆఫీసులో అనుకూలత, తోటి ఉద్యోగులతో పనులు నెరవేరుతాయి. పై అధికారులతో స్నేహంగా ఉంటారు. రాజకీయ, కోర్టు, ప్రభుత్వ పనులలో విజయం చేకూరుతుంది. ఉత్సాహంతో ఉంటారు. ఆరోగ్యంతో మంచి ఆలోచనలు పొందుతారు. న్యాయవాద వృత్తిలో ఉన్నవారికి అనుకూలవారం. నిత్య వృత్తి, వ్యాపారాలు కలిసి వస్తాయి. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల విషయంలో ఆలోచన అవసరం. తాత్కాలికంగా ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. వివాహాది శుభకార్యాల విషయాలలో ఆలస్యం ఉంటుంది. ఉన్నత విద్యకు ఆర్థిక ఆటంకాలు ఏర్పడవచ్చు. వారం చివరిలో కొద్దిగా ఖర్చులుంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

## వృషభం



వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు లాభిస్తాయి. శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. శుభకార్యాలు చేస్తారు. సమాజంలో మంచివారితో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. చదువులో రాణిస్తారు. అధికారులతో సత్కంబంధాలు కొనసాగిస్తారు. ప్రయత్నాలు ఫలించి ఉద్యోగంలో చేరతారు. ఇంట్లో భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఇంటికి కావలసిన వస్తు, వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. నిత్య వ్యాపారం, వృత్తి సంతృప్తి కరంగా ఉంటాయి. న్యాయవాద, ఉపాధ్యాయ, వెద్యవృత్తులలోని వారికి మంచి అవకాశాలు వస్తాయి. కోర్టు పనులలో విజయం చేకూరుతుంది. భూముల విషయంలో కొంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఉద్యోగంలో ఆఫీసులో తోటివారితో మనస్వర్ధలు రావచ్చు.

## మిథునం



పెద్దల సహాయ, సహకారాలతో చిన్నచిన్న పనులు పూర్తపడతాయి. ఇంట్లో భార్యాపీల్లలతో సరదాగా గడుపుతారు. కావలసిన వస్తువుల కొనుగోలు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. నిత్య వ్యాపారం లాభిస్తుంది. కోర్టు పనులు ఫలిస్తాయి. అన్నదమ్ముల మధ్య స్నేహభావం పెరుగుతుంది. వాహనాల వల్ల పనులు కలిసి వస్తాయి. అనవసరమైన ఆలోచనలతో మానసిక, శారీరక ఇబ్బందులు ఎదురుకావచ్చు. వృధా ప్రయాణాలను వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. అప్పుల బాధతో ఇబ్బంది పడవచ్చు. రావలసిన దబ్బ ఆలస్యంగా అందుతుంది. ఆదాయంలో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలలో ఆటంకాలు ఉంటాయి. వారం మధ్యలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు సామాన్యంగా ఉంటాయి.

## కర్కాష్టకం



ప్రయాణాలు అనుకూలిస్తాయి. ప్రశ్నతో పనులు చేస్తారు. అలసట లేకుండా పట్టుదల, విశ్వాసంతో పనులు చేస్తారు. నిత్య వ్యాపారం లాభిస్తుంది. కోర్టు పనులలో అనుకూలత ఉంటుంది. వృత్తిలో సంతృప్తి ఉంటాయి. సమాజంలో మంచి వ్యక్తుల పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

## గుడి ఉమా మహిశూరశర్మ సిద్ధాంతి

ఎం.ఎస్సీ., నిర్మల పంచాంగక్రత్త

నల్లకుంట, హైదరాబాద్., ఫోన్: 040-27651580

ఈ మెయిల్ : nirmalsiddhanthi@yahoo.co.in



## సింహం



ఉద్యోగస్తులకు ఆఫీసులో తోటివారితో అనుకూలత ఉంటుంది. మంచివీరు సంపాదిస్తారు. రాజకీయ, కోర్టు పనులలో సత్కారితాలు ఉంటాయి. రావలసిన దబ్బ సకాలంలో చేతికి అందుతుంది. సిబ్బందితో అనుకూలత ఉంటుంది. కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం ఉంటుంది. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు తాత్కాలికంగా ఫలిస్తాయి. న్యాయసమయముండి విముక్తులపుతారు. ఉద్యోగంలో పై అధికారుల విమర్శలకు గురి కావడంతో కొంత మనస్తాపం చెందుతారు. పిల్లల వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలలో కొంత ఆలస్యం ఏర్పడవచ్చు. పెద్దల సహాయ, సహకారాలు లభిస్తాయి. వారం చివరిలో వృధా ఖర్చులను నియంత్రించుకోవాలి. మిగతా రోజులు అనుకూలిస్తాయి.

## కన్య



వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలిస్తాయి. మంచి పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. పెద్దల సహాయ, సహకారాలు లభిస్తాయి. తీర్థయాత్రల మూలంగా దేవతా, గురుభూతి పెరుగుతుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. మంచి ఆలోచనలతో పనులు నిర్వహిస్తారు. విద్యార్థులకు శుభసయం. మంచి పరిచయాలు అనుకూలిస్తాయి. మన్మి విధాలుగా రాణిస్తారు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఇంట్లో భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. కావలసిన వస్తు, వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. నిత్య వ్యాపారం లాభిస్తుంది. వృత్తి రంగా సంతృప్తిగా ఉంటారు. ఆదాయంలో కొంత హెచ్చుతగ్గులు ఉండటం వల్ల పనులలో కొంత ఆలస్యం ఉండవచ్చు. ప్రారంభించిన పనులు పూర్తపడతాయి. వృధా ప్రయాణాలు ఉంటాయి.

## తుల



ఇంటీ వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. పెద్దల సహాయ, సహకారాలు లభిస్తాయి. వృధా ప్రయాణాలు చేయవలసి వస్తుంది. అలసట, అనారోగ్య సమస్యలు ముందుకు రావచ్చు. బంధువులు, అన్నదమ్ములతో అభిప్రాయ భేదాలు ఉంటాయి. వాహనాల వల్ల ఖర్చులు ఉంటాయి. నిత్య వ్యాపారంలో సిబ్బందితో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. ఆదాయంలో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. రాజకీయ, కోర్టు వ్యవహారాలలో ప్రతికూలత ఉంటుంది. ఉద్యోగంలో, ఆఫీసులో తోటి ఉద్యోగస్తులతో విభేదాలు ఉంటాయి. పై అధికారుల నుంచి విమర్శలు వస్తాయి. ప్రభుత్వ పనులలో జాప్యం ఉంటుంది. వారం మధ్యలో వృధా ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు సామాన్యంగా ఉంటాయి.

## వృశ్చికం



రావలసిన దబ్బ చేతికి అందుతుంది. సిబ్బందితో అనుకూలత ఉంటుంది. కష్టానికి తగిన ఫలితం ఉంటుంది. ఉద్యోగంలో తోటివారి సహాయ, సహకారాలు సంతృప్తినిస్తాయి. రాజకీయ, ప్రభుత్వ, కోర్టు పనులలో అనుకూలత, సత్కారితాలు ఉంటాయి. భార్యాపీల్లలతో సంతోషంగా ఉంటారు. సంగీత, సినిమా, సాహిత్యాలపై మనసు నిలుపుతారు. దేవతా, గురుభూతి పెరుగుతుంది. నిత్య వ్యాపారం సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. ఆదాయం పెరుగుతుంది. అన్నదమ్ములు, బంధువులతో పనులు నెరవేరుతాయి. వారం మధ్యలో వృధా ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

## ధనుస్మా



ప్రయాణాలు అనుకూలిస్తాయి. శ్రద్ధతో పనులు చేస్తారు. ఆలోచనలను సరైన సమయంలో ఆవరణలో వెడతారు. భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. సంగీత, సాహిత్యానికి నినిమాలపై మనసు నిలిపి హయిగా గడువుతారు. సాంస్కృతిక, ధార్మిక కార్యక్రమాలో పాల్గొంటారు. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. శుభకార్యాలు చేస్తారు. పిల్లల చదువు, ఉన్నత విద్యా ప్రయత్నాలలో కొంత ఆర్థిక సమస్యలన్నా ఫలితం అనుకూలంగా ఉంటుంది. వృధా ఖర్చులతో ముఖ్యమైన పనులు వాయిదా పడతాయి లేదా ఆలస్యంగా పూర్తపుతాయి. వారం చివరిలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

## మకరం



నిత్య వ్యాపారం లాభిస్తుంది. వ్యాపార విస్తరణను వాయిదా వేసుకోవడం మంచిది. భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. ధార్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పెద్దల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి. తీర్మయాతలు చేయడంపై మనసు నిలుపుతారు. కోర్చు పనులలో అనుకూలత ఉంటుంది. రావలసిన డబ్బు చేతికి అందక పోవడంతో ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అప్పుల బాధ, సర్దులాటు అవసరం కావచ్చు. ఉద్యోగస్తులకు ఆఫీసులో తోటివారు, షైఅధికారులతో అభిప్రాయ భేదాలు వస్తాయి. వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఉంటాయి. మిగతా రోజులు అనుకూలిస్తాయి. రాజకీయ, ప్రభుత్వ పనులలో వ్యయాలు పెరుగుతాయి. దైవానుగ్రహం తప్పనిసరి.

## కుంభం



నిత్య వ్యాపారం లాభదాయకంగా ఉంటుంది. కోర్చు పనులు అనుకూలిస్తాయి. సత్కలితాలను పొందుతారు. న్యాయపరమైన సమస్యలు తీరుతాయి. భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. సాంస్కృతిక, ధార్మిక పనులలో పాల్గొంటారు. కావలసిన వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. అన్నదమ్ములు, బంధువులతో సంబంధాలు వృధి అవుతాయి. అస్తుల తగాదాలు ఉంటాయి. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలలో తాత్కాలిక లాభాలు ఉంటాయి. ఉద్యోగంలో తోటివారితో మనస్వరూలు ఉంటాయి. అధికారులతో అభిప్రాయ భేదాలు ఉండవచ్చు. సిబ్బందితో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. శ్రమకు తగిన ఫలితం ఉన్న పనులలో జాప్యం ఉంటుంది. వారం మధ్యలో వృధా ఖర్చులు నియంత్రించాలి. మిగతా రోజులు అనుకూలం.

## మీనం



ఇంట్లో భార్యాపీల్లలతో సంతృప్తిగా ఉంటారు. సంగీత, సాహిత్య, ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. కావలసిన వస్తువులను కొంటారు. ఉత్సాహంతో పనులు చేస్తారు. ఆనందంగా ఉంటారు. ఆపోర నియమాలపై శ్రద్ధచూపుతారు. సిబ్బందితో సంతృప్తి, అనుకూలత ఉంటాయి. రావలసిన డబ్బు అందుతుంది. అప్పులు తీరుస్తారు. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. వివాహాది శుభకార్య ప్రయత్నాలు ఫలించి, ఉద్యోగంలో చేరే అవకాశం ఉంటుంది. దేవతా, గురుభక్తి పెరుగుతుంది. పెద్దల సహాయ, సహకారాలు లభిస్తాయి.

## ఆయన ప్రవర్తన మారదా?

మేడం! మా వారికి స్క్రోట్రీనియా అనే మానసిక వ్యాధి. రోజు సెక్కు కావాలని వేధిస్తారు. తట్టుకోలేనంత బాధ, విరక్తి కలుగుతున్నాయి. ఈ మానసిక వ్యాధి ఉన్న వారిలో సెక్కు కోరికలు ఎక్కువగా ఉంటాయా? నన్నెం చేయమంటారు?

- ఓసిదఱ

### సెక్కులజ్జ



**జవాబు:** మీ ప్రశ్న మొత్తం చదివాను. కొన్ని మానసిక వ్యాధుల్లో అవధులైని సెక్కు కోరికలు ఉంటాయి. మానియా, స్క్రోట్రీనియా లాంటి మానసిక వ్యాధులు ఉన్నవారికి, ఏ రకమైన మానసిక పరిమితులూ, అడ్డగోడలూ ఉండవు. వీరి మెదడులోని అన్ని భాగాల్లో చురుకుదనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెదడు ముందు భాగమైన ఘ్రంటల్ లోబ్లో కణుతులు ఉన్నప్పుడు, తలకి దెబ్బ తగి లినప్పుడు, ఫిట్టీ ఎటాక్ అయిన తరువాత.. రోగులలో లైంగిక వాంఛ పెరగడం గమనించారు. అలాగే, వీరిలో సెక్కు హర్షోన్స్ సమతుల్యత కోలోవడం కూడా ఒక కారణం. మీరోక సారి, మీ వారిని సైకియాల్పీస్ - ఆంధ్రాలజ్స్ దగ్గరకు తీసికెళ్లండి. అన్ని పరీక్షలూ చేయించండి. నిపుణులు కోరికలను అదుపులో ఉంచే హర్షోన్స్ మెడిసిన్స్ ఇస్తారు. దీనివల్ల పరిస్థితి నియంత్రణలోకి వస్తుంది. అంతేకాకుండా, దంపతులిద్దరూ సెక్కులజ్జిస్ట్ వద్దకు వెళ్తి.. సెక్కువల్ కాసెలింగ్ వల్ కూడా మీ సమస్యకు పరిపౌరం లభిస్తుంది. మీరు ఉద్యోగస్తులు కాబట్టి, మీ వారికి దూరంగా జాబ్ వేయించుకోవడం, వీలైనన్ని రోజులు పుట్టించే వెళ్డడం.. అంటే, మీ వారికి దూరంగా ఉండటం కూడా ఒక పరిపౌరం. మీకు శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా విశ్రాంతి అవసరం. ఇన్ని ప్రయత్నాలూ చేసినా ఆయనలో మార్పు రాకపోతే.. ఈ హింసను భరించాల్సిన అవసరం లేదు. ఆయన రోగాన్ని దాచిపెట్టి, మీతో పెండ్లి చేయడమూ అన్యాయమే. కాబట్టి, విచేచనతో ఆలోచించి మీ జీవితానికి మీరే న్యాయం చేసుకోండి.

### డాక్టర్ భారతి

సెక్కులజ్జిస్ట్, సైకోఫెరపీస్, రైస్ హస్పిట్టల్, హస్పిటాపురం, ప్రైదరాబాద్. ఫోన్: 9849770409

ఈ మెయిల్: bharathid506@gmail.com



### బీచ్ హాజ్..

సముద్రం ఒడ్డున ఇసుక తిన్నో కూర్చుని, నోరూరించే చేపల పులుసు, రొయ్యల వేపుడు, పీతల కూర తింటుంచే వచ్చే మజానే వేరు. అవునా.. మరి ఇప్పటికే ప్పుడు గోవాకో.. మంగళారు బీచ్ ఎలా వెళ్గలం అంటారా? అంత దూరం వెళ్లాల్సిన పని లేదు. మాదా పూర్వాలో బీచ్ హాజ్ రెస్టారెంట్కి వెళ్లే చాలు.. రకరకాల రుచికరమైన సీపుడ్ అక్కడ దొరుకుతుంది. ఇసుక తిన్నే లపై కూర్చుని, బ్యాక్ గ్రోండ్లో వినిపించే లైవ్ మూర్జి క్రిం ఎంజాయ్ చేస్తూ బీచ్ వాతావరణాన్ని ఆస్యాదిస్తూ.. చవులూరించే పదార్థాలను ఆరగించోచ్చు.

### ధీమ్

# రెస్టారంట్లు



### రోబో కిచెన్..

రజనీకాంత్ రోబో సినిమాలో చిట్టే రోబో చకచక వంట చేసి డైనింగ్ బేబుల్ దగ్గర సర్పింగ్ కూడా చేస్తుంది. అలాంటి క్రిల్లింగ్ కావాలనుకుంటున్నారూ? జూబీ హాల్స్‌లోని రోబో కిచెన్ హోటల్లో.. రోబోలే ఆర్డర్ తీసుకుని కోరిన వంటలను ఎంతో మర్యాదగా, ప్రైమగా సర్వ్ చేస్తాయి. రోబోలు ప్రతి బేబుల్ వద్దకు వచ్చి, చేతిలో ఉన్న ట్యూబ్ ద్వారా మెనూ కార్డ్ అందిస్తాయి. కస్టమర్చు తమ బేబుల్ల దగ్గరే మెనూని సెల్క్ చేసుకోవాలి. తర్వాత నిమిషాల్లో అవే రోబోలు కావాల్సిన పదార్థాలను తీసుకొస్తాయి.



### ప్లాట్‌ఫామ్ 65..

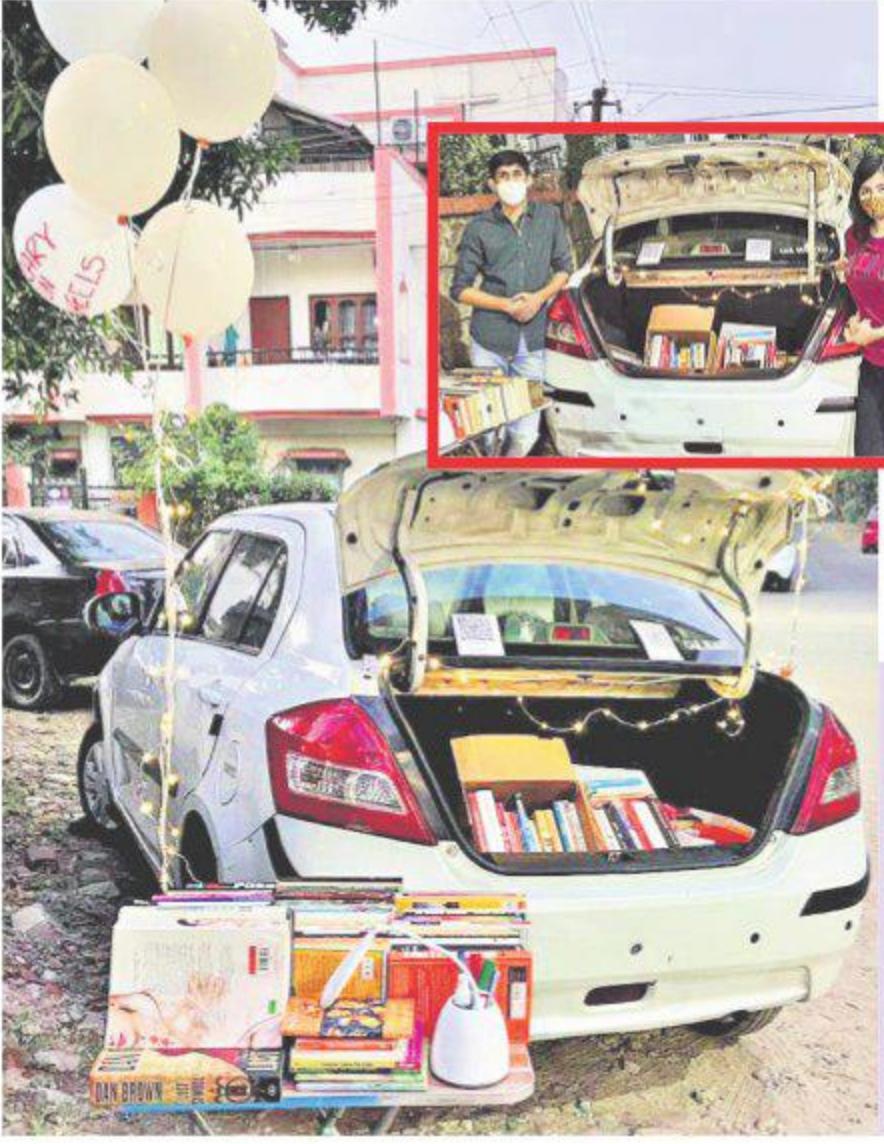
త్రైయిన్లో భోజనం చేయడం అందరికీ అలవాటీ. రైలు ఎక్కువండానే ఆ అనుభూతిని తీసుకొస్తుంది కూకట్‌పల్లిలోని ప్లాట్‌ఫామ్ 65 రెస్టారెంట్. ఇక్కడ భోజనం సర్వ్ చేయడానికి వెయిటర్లు ఉండరు. త్రైయిన్ బెర్రీల్లా ఉండే సీట్ల మీద కూర్చుంటే, పక్కనుండే ట్రాక్ మీద ఒక పొడవాటి బొమ్మ త్రైయిన్ భోజనాన్ని తీసుకొస్తుంది. ఇక్కడ తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ పాటు ఉత్తరాది, శైనిన్ వంటలు నోరూరిస్తాయి.



30 | బతుకుమ్ | 31-01-2021

మీల్కుజెన్ రెస్టారెంట్లకు పెట్టించి పేరుగా చెప్పుకినే ప్రాదరాబాద్లో ఇప్పుడు నయాధీమ్స్ భోజన ప్రియులను అలరిస్తున్నాయి. మొన్సు టీడాకా లాక్ దెస్ తో ఎక్కడి హోటల్ల అక్కడ మూతపడ్డాయి. అయితే వాటికి ఇప్పుడు మళ్ళీ కొత్త కళ వచ్చేసింది. కస్టమర్చును ఆకట్టు కునేలా నోరూరించే రకరకాల వంటలతో పాటు చిత్రవిచిత్రమైన ధీమ్స్ తో రెస్టారెంట్లను మలుస్తున్నారు. మరి వాటి కథాకమామీష్టుపై ఓ లక్కేద్దాం.





# నడిచోచ్చ పుస్తకం!

టిక్కాలజీ వల్ల పారాలే అన్లైన్‌లో చదువుతున్నాం.  
ఇక పుస్తకాలంటారా? మనలో చాలామందికి  
'ముఖ పుస్తకం'తో ఉన్నంత పని పుస్తకంతో లేకుండా  
పోయింది. అందుకే మనమిష్టుడు కాపాడుకోవాల్సింది పుస్త  
కాన్ని. పుస్తకాన్ని కాపాడితే చదువును కాపాడినట్టే  
ఓసంప్రదాయాన్ని కాపాడినట్టే.  
అలాంటి ప్రయత్నమే చేస్తున్నారు ఈ ఇద్దరూ.

నాగిపూర్కు చెంబిన అలిపొ నథానీ, లిభిత్ అగర్వాల్ రాందేవ్ బాబు కాలేజ్ అఫ్ ఇంజినీర్స్‌లో కలిసి చదువుతున్నారు. చదువుతో పాటు సామాజిక కార్యక్రమాలపై వీరికి ఆసక్తి ఎక్కువ. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి వ్యవస్థలో మార్పులు తీసుకురావాలని అనుకునేవాళ్లు.

## పరశంపై అధ్యయనం

ఇంజనీరింగ్ అయిపోయిన తర్వాత అలిపొ, లిభిత్ 'పుస్తక పరశంపై' అధ్యయనం చేశారు. టిక్కాలజీ విస్తరణ వల్ల పుస్తకం పట్ల ప్రజలకు ఆసక్తి తగ్గిపోయిందనే విషయం తెలుసుకు న్నారు. అయితే, ఈ టిక్కాలజీ జమానాలో కూడా పుస్తకాన్ని ప్రేమించేవాళ్లు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. కొన్ని లైబ్రరీలను సందర్శించారు. పుస్తక ప్రేయలు ఎక్కువగా ఏమే పుస్తకాలు చదువుతున్నారు? ఒక్క లైబ్రరీలో ఎన్ని పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి? తదితర వివరాలు సేకరించి మరిన్ని పాతకాదరణ గల పుస్తకాలను ఓచోట పోందుపరిచే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే అదే సమయంలో కరోనా లాక్డౌన్ విధించడంతో ఆ ప్రయత్నం అమలు కాలేదు.

## లైబ్రరీ అన్ వీల్స్

లాక్డౌన్ ఎత్తేశారు. ప్రజలు ఎవరి పనులు వాళ్లు చేసుకుంటున్నారు. ఇదే సమయంలో కొత్త రకం పైరస్ వార్తలు ప్రచారం కావడంతో లైబ్రరీలకు మందకోడిగా పాతకులు వెళ్లున్నారు. దీంతో, వారానికి ఒక ఏరియాలో మొబైల్ లైబ్రరీని ఏర్పాటుచేస్తే ఎలా ఉంటుందనే ఆలోచన అలిపొకు వచ్చింది. వెంటనే విషయాన్ని లిభిత్ తీకు చెప్పింది. ఏడియో బాగుంది కానీ వాహనం ఎలా? అనుకున్నారు. 'మా నాన్నను

అడిగి నేను తీసుకొస్తా' అని లిభిత్ పోమీ ఇవ్వడంతో తమ పనిని ప్రారంభించారు. దీనికి 'లైబ్రరీ అన్ వీల్స్' అని నామకరణం చేశారు.

## వారానికో ట్రిప్

జనాలు బాగా ఎక్కుడ ఉంటారు? అని ఆలోచని చేస్తే బస్టాప్లోల్లో, కెప్టోల్లో ఎక్కువగా ఉంటున్నట్లు తెలిసింది. బస్టాప్లో కొందరు గంటల కొద్దీ కూర్చుని బాతాభానీ కొడుతుంటారు. లేదంటే పోనే ముందరేసుకొని ఎపరికోసమో వేచి చూస్తుంటారు. 'ఎంత సమయం వ్యధా చేసుకుంటున్నారు? దీనిపల్ల ఏమైనా ప్రయోజనం ఉండా?' అని సూటిగానే ప్రశ్నించింది అలిపొ. కాలయాపన తప్పితే వీటిపల్ల పెద్దగా బిగే

ప్రయోజనం ఏమీ లేదని వారు చెప్పడంతో 'లైబ్రరీ అన్ వీల్స్' గురించి చెప్పి పరశంపై ఆస్తిని కలిగించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. గంటల కొద్దీ సమయం వ్యధా చేసుకొనే అడ్డాల సమీపంలో ఈ లైబ్రరీని ఏర్పాటు చేసి పాతకులను ఆక్రమిస్తున్నారు.

## 250 పుస్తకాలు

డిసెంబర్ 5, 2020న ఈ లైబ్రరీ ప్రారంభం త్వం జరిగింది. ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువ స్వందనే వస్తున్నది. దీంతో రెట్టించిన ఉత్సాహంతో అలిపొ, లిభిత్ పనిచేస్తున్నారు. రకరకాల సమయాలు, కథా పుస్తకాలతో పాటు హృదీ పోటర్ సిర్స్, సిద్ధీ పెల్లన్ పుస్తకాలు, బయోగ్రేఫీలు, పొలిచికల్ పొస్టరీలు వంటి పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉంచుతున్నారు. ఇలా ప్రతీవారం కొత్త కొత్త పుస్తకాలు 250కి పైగానే లైబ్రరీలో పెడుతున్నారు. రోజులో చాలా సమయం సెలఫ్రోన్లో గడిపేవారు సైతం తమ పుస్తకాలను తీసుకెళ్లి చదువుతున్నట్లు వారు పేర్కొన్నారు. పెద్ద మార్పు సాధించే దిశగా ఉచిరు ప్రయత్నం ఇదని, తక్కువ సమయం లోనే తమ పడియా సక్కేన్ అయిందనీ వారు సంతోషంగా వెల్డించారు. ■

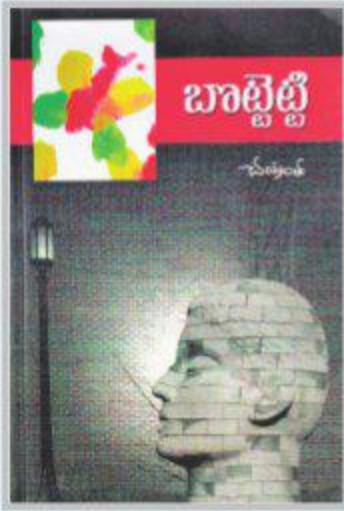


## తిరిగి ఇచ్చే అవకాశం

'లైబ్రరీ అన్ వీల్స్' లాభాపేక్షకోసం చేస్తున్న పని కాదు. నేటితరంలో పుస్తక పరశం అలవాటు చేయడం కోసం చేస్తున్న ఒక మంచి కార్యక్రమం. అందుకే ఎలాంటి రుసుము వసూలు చేయరు. ఉచితంగానే పుస్తకాలు అందిస్తున్నారు. అయితే పుస్తకం తీసుకొన్నప్పుడు రూ.50 డిపాజిట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. చదవడం అయిపోయిన తర్వాత పుస్తకం తిరిగి ఇచ్చే సమయంలో డిపాజిట్ తిరిగి తీసుకోవచ్చుమాట. రోడ్స్ట్రూప్ బుండి పెట్టడం వల్ల ట్రాఫిక్ సమస్య ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. లైబ్రరీని పెట్టేందుకు ఏ వీధికి వెళ్లే ఆ వీధికి అధికారులు, పోలీసుల నుంచి అనుమతులు కూడా తీసుకుంటున్నారు. ఇలాంటి ప్రయత్నాలు అన్ని ప్రధాన నగరాల్లో జరగాల్సి ఉండని, ఈ మేరకు పరశం సంప్రదాయాన్ని కాపాడాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉండని అలిపొ, లిభిత్ అంటున్నారు.

# పుస్తక సమిక్ష

## కథా పారిజాతాలు!



లక్ష్మణకారులు 'ధ్వని' ప్రధాన రచనలు ఉత్తమమైనవంటారు. మన కాలపు మంచి రచయిత డా. కేవరద్ది - 'పారకులు తెలివిత కృషవారు కాదు.. అన్ని విప్పిచెప్పాల్సిన అవసరంలేదు. వారి ఊహకు వదిలేయాలి' అన్నారు. ఈ రెండు విషయాలు చెప్పడం ఎందుకంటే చంద్రలత కథలో.. చదివిన దాని కన్నా, చదివాక పారకుడ్ని ఆలోచింపచేసే విషయం చాలా ఉంటుంది. చెప్పిచెప్పనట్టు సూచన ప్రాయంగా చెప్పి బుర్రకు పదును

### బాటెట్టి

రచన: చంద్రలత  
పేజీలు: 166, వెల: రూ.195/-  
ప్రతులకు: ప్రభవ పబ్లికేషన్స్  
ఫోన్ - 0861-2337573,  
0861-2355567

పెదుతుంది. 'బాటెట్టి' సంకలనంలో పదమూడు కథలూ అలాగే సాగుతాయి. పరితులను కదిలిస్తాయి. ఆలోచింపజేస్తాయి. 'మాయమ్మ' కథలో మరిది వదినకి అన్యాయం చేశాడని రచయితి చెప్పడు. పాత్రలతోబీ చెప్పి స్తుంది. అదేవిధంగా 'పుణ్యక్క' కథలో కాంతి వైపే 'జీవన పయనం' సాగుతుందని అన్యాయ దేశంగా వివరిస్తుంది. తనపై నమ్మకం పెట్టుకున్న ఓ వేషింటును వంచించిన డాక్టర్ తుదకు తన తప్పును తెలుసుకోవడంలోనూ రచనా చాతుర్య కనిపిస్తుంది. ఆమె వాడే పదాలు పారిజాతాల్లూ అచ్చతెనుగుదనంతో పరిమళిస్తుంటాయి. ఆ వాక్యాల్లో ఒక్క వ్యాధి పదమూ కనబడకపోవడం రచనపై ఆమెకున్న పట్టును వెల్లడిస్తుంది.

-చంద్రప్రతాప్

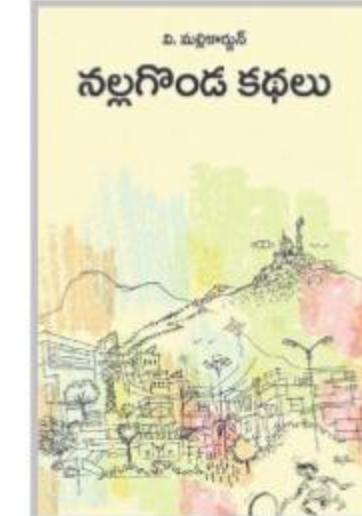


## జ్ఞాపకాల సంచి

చదువో, ఉద్యోగం పేరిటో పట్టుం బాటు పడుతున్నది యువత. నగర వాతావరణానికి అలవాటు పడి పల్లెటూర్లను రిలాక్సేపన్ హాబ్యూలుగా చూసే పరిస్థితులు వచ్చాయి. మరోవైపు ఇంటర్వెట్, స్నౌర్ల్స్పోన్ కాలంలో ఈ తరం బాల్యంలో ఆత్మ లేకుండా పోయింది. వీటన్ని టికీ బ్రేక్ వేస్తూ.. నేటి స్నౌర్ యువతను, పారకులను బాల్యంలోకి తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేశాడు రచయిత మల్లికార్ణన్. 'నల్గొండ కథలు' పుస్తకంలో కథలన్నీ స్వచ్ఛమైన బాల్యానికి అచ్చమైన నిర్వచనంలా ఉంటాయి. నల్గొండ పేరుకు తగట్టే కథల్లో మాండలిక పదాల ప్రయోగం మరింత ఆస్తుక్కిని పెంచుతుంది. ఇందులో 21 కథలు ఉన్నాయి. మొదటి రెండు కథలూ ఇల్లు, అమ్మ, నాన్న,

### నల్గొండ కథలు

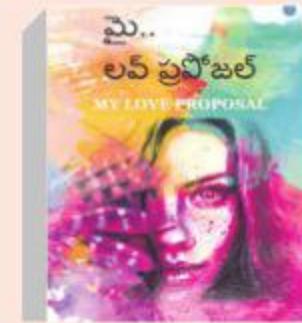
రచన: వి. మల్లికార్ణన్  
పేజీలు: 150, వెల: 200/-  
ప్రతులకు: 99124 60268



కుటుంబాన్ని, ఊరు వాతావరణాన్ని పరిచయం చేస్తూ పారకులను బాల్యంలోకి లాక్కెళ్లాయి. పుస్తకం మొదట్లో కనిపించే పల్లెటూరి పరిమళాలే అన్ని కథలకూ విస్తరించాయి. నాన్న గురించి రాసిన 'కొత్త మూన్', జ్ఞాపకాల సంచిలో నుంచి జారిపడిన 'క్రికెట్ కిట్టు', 'పెద్దలు', 'సినిమా పిచ్చి' కథలు ఎవరికి వారు అన్యాయంచుకునేలా ఉంటాయి. సాదాసేదాగా సాగిపోతున్నట్టున్నా.. చిన్ననాటి అనుభవాలన్నీ ఒక్కక్కటిగా మనోఫలకంపై కదలాడుతూ కండల్లో ఆనందాశ్రువులు ఊరేలా చేస్తాయి. ఇలాంటివి అందరి జీవితాల్లో ఉన్న ప్పటికీ తప్పక చదవాల్సిన పుస్తకం.

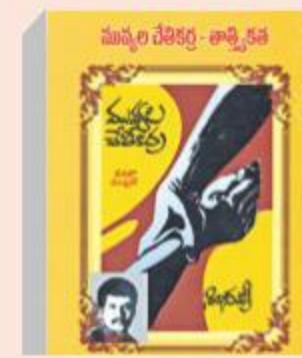
-వినో..

మంచి పుస్తకం చదువడం  
అంటే ఇప్పమైన ప్రాంతానికి  
ప్రయాణించడం. పూర్తిగా చదివితే  
గమ్యాన్ని చేరుకున్న అనుభూతి  
కలుగకమానదు.



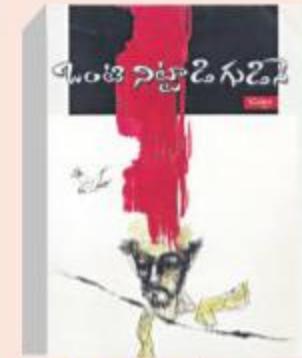
### మై లవ్ ప్రపోజెల్

రచన: డి. మహేశ్వర్ రావ్  
పేజీలు: 110, వెల: 129/-  
ప్రతులకు: 7399771199



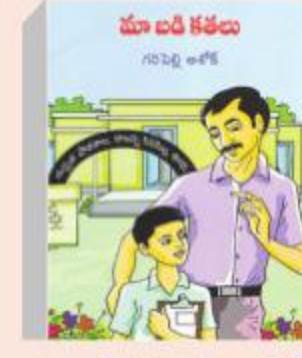
### మువ్వుల చేతికర్

రచన: జెన్ని వరదరాజు  
పేజీలు: 104, వెల: 100/-  
ప్రతులకు: కవి సంధ్య గ్రంథమాల



### బంటినిట్టాడి గుడిసె (కవిత్వం)

రచన: కొప్పెలు మోహనరావు  
పేజీలు: 120, వెల: 100/-



### మా బాధి కతలు (బాల సాహిత్యం)

రచన: గురిపెల్లి అశోక్  
పుటులు: 76, వెల: 80/-  
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

# డిప్రెఫ్ను తగ్గించే కొత్త మందు

**ప్రపంచవ్యాప్తంగా** అయిదోపంతు మంది డిప్రెఫ్ నీతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. డిప్రెఫ్ కోసం ఇప్పటి వరకు వాడుతున్న మందుల కన్నా మెర్గైనది... దుష్పలితాలు ఎక్కువగా లేనిది అయిన కొత్త మందును కసుక్కున్నారు మనూచుసెట్ యూనివరిటీకి చెందిన సైకి యాట్స్‌ఐ ఆంధోనీ రాధిషిల్డ్. కెట్టామైన అనే ఈ ఇంట్రావీ



నీ డగ్ డిప్రెఫ్నీని తగ్గించడానికి కారణమయ్యే నాడీ సంబంధ మార్గాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది వాడిన తరువాత కొన్ని గంటల్లోనే ఘలితం కనిపిస్తుందంటున్నా రాయన. అయితే దీనితో కూడా కొన్ని దుష్పుభావాలు లేకపోలేదు. వీటిని తగ్గించేందుకు ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి. త్వరలోనే ఆ దిశగా విజయం సాధిస్తామని చెబుతున్నారు రాధిషిల్డ్.

**జలుబె** కదా అనుకుంటాం.. కానీ జలుబుతో బాధపడే బదులు జ్యారంతో పడుకుని ఉండటం మేలు.. అనిపిస్తుంది. జలుబు, దగ్గు వంటివి ఇన్ఫుయోంజా అనే వైరస్ పల్ల వచ్చే సమస్యలు. ప్లూలో జలుబు, దగ్గుతో పాటు జ్యారం కూడా ఉండవచ్చు. కొన్ని రకాల ప్లూ వైరస్‌లకి వ్యక్తిగ్తమైన ఉన్నాయి. కాని మరికొన్ని వైరస్‌ల పల్ల కలిగే ప్లూని ఏమీ చేయలేకపోతున్నాం. ఇప్పుడు అన్ని రకాల ప్లూ వైరస్‌లనూ నియంత్రించే వ్యక్తిగ్తమైన రూపాందించడానికి

కసరత్తు జరుగుతున్నది. ప్లూ వైరస్‌ల ఉపరితలం మీద హీమాగ్లూబినిన్ అనే ప్రాటీన్ ఉంటుంది. పోస్ట్ కణాలపై దాడి చేయడానికి ఇదే మార్గదర్శనం చేస్తుంది. ఈ ప్రాటీన్ పల్లనే వైరస్ మనల్ని ఇన్ఫెక్షన్ చేస్తుంది. ఈ హీమాగ్లూబినిన్లో తల (హెడ్), తోక (స్టోక్) అనే రెండు భాగాలుంటాయి. వీటిలో తల భాగం అన్ని వైరస్‌లలో ఒకేలా ఉండదు. స్టోక్ మాత్రం అన్ని వైరస్‌లకూ దాదాపుగా ఒకేలా ఉంటుంది. అందుపల్ల హీమాగ్లూబినిన్ స్టోక్‌ను టాగ్గెట్ చేస్తూ వ్యక్తిగ్తను తయారుచేయవచ్చని భావిస్తున్నారు సైంటిస్టులు. ఇందుకోసం క్లైమెరిక్ హీమాగ్లూబినిన్ అనే ప్రాటీన్ రకంపై పరిశోధనలు కొనసాగిస్తున్నారు. ఇవి విజయవంతం అయితే యూనివర్సిటీల్లో ఇన్ఫుయోంజా వ్యక్తిగ్త రాక ఎంతో దూరంలో ఉండడం టున్నారు పరిశోధకులు.

## జలుబుకీ వ్యక్తిగ్తమైన!

# పోల్ జట్ అల్లంతో క్యాన్సర్ పరార్!

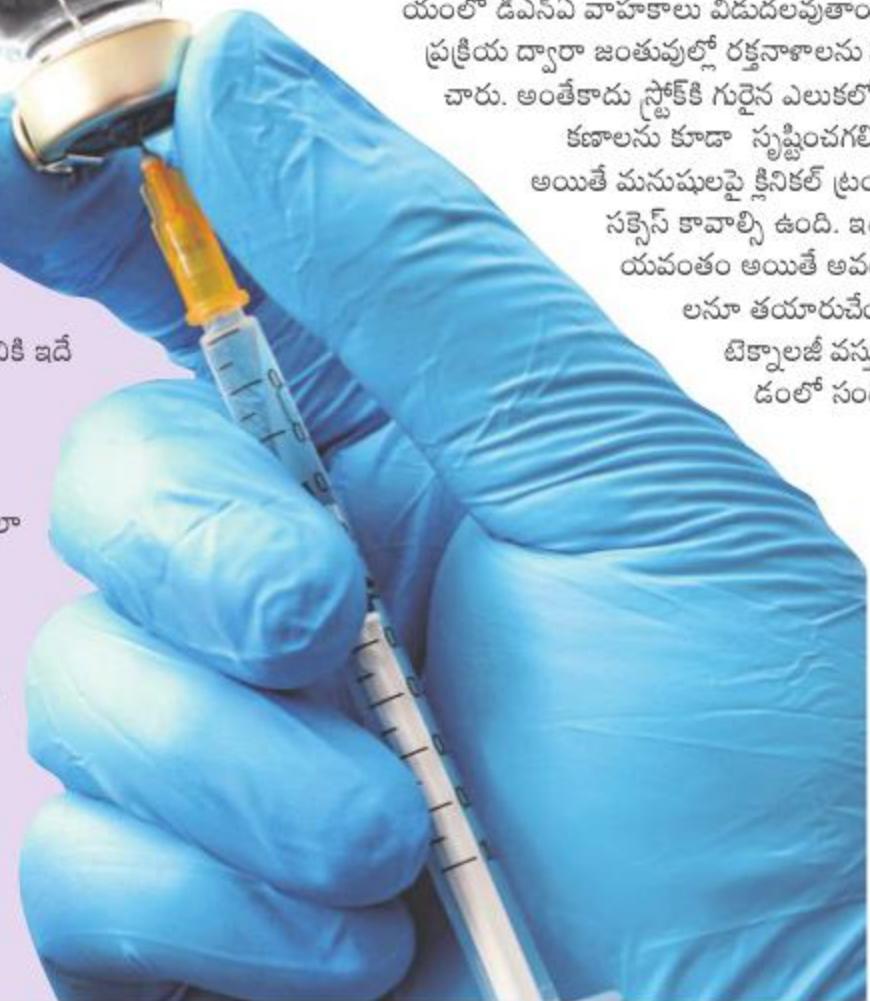


**జలుబు** చేసినా, దగ్గు ఉన్నా అల్లం టో తాగితే ఉపశమనంగా అని పిస్తుంది. జీర్జ్ సమస్యల నివారణగా కూడా అల్లానికి పేరుంది. అండా శయ క్యాన్సర్ కణాలతో పోల్ గుణాలు కూడా అల్లంలో ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. ప్రాస్టేట్ క్యాన్సర్ నివారణలో కూడా అల్లం తోడ్పుడుతుండని అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఫండ్ క్యాన్సర్ రిసర్చ్ పరిశోధనలు ద్రువీకరిస్తున్నాయి. అల్లం పాడిని చికిత్సలో భాగంగా వాడటం వల్ల క్యాన్సర్ కణాలు వాటికవే చనిపోతున్నట్టు గతంలోనే కనుగొన్నారు. దీన్నే వైద్యపరిభాషలో అపాపోనీస్ గా వ్యవహరిస్తారు. అండా శయ క్యాన్సర్ కణాలలో ఆంజియాజెనిక్ కారకాలను విడుదల చేయడం ద్వారా వాటి పెరుగుదలను అల్లం నిరోధిస్తుంది. ఇక ప్రాస్టేట్ క్యాన్సర్ విషయానికి వస్తే అల్లంలో ఉండే జింజిబర్ ఆఫిసినేల్ ప్రాస్టేట్ గ్రంథిలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలను ఏమీ చేయ కుండా క్యాన్సర్ కణాలను మాత్రమే చంపేస్తున్నదని పరిశోధనలో తేలింది. అలా ప్రాస్టేట్ క్యాన్సర్ కణితి పరిమాణాన్ని 56 శాతం తగ్గించినట్టు గమనించారు.

## అవయవాలనూ పుట్టించొచ్చు!



**రీజనరేటివ్ మెడిసిన్ మర్కో** అడుగు ముందుకేసింది. దెబ్బి తిన్న శరీర కణాలాలను పుట్టించడంలో కొంతవరకు సక్రెస్ అయింది. అయితే ఓపాయోస్ట్ యూనివరిటీ పరిశోధకులు టీప్పుయ్యా నానోట్రాన్స్‌పెక్స్ (టీఎస్బి) అనే కొత్త టిక్కాలజీని కనుక్కొన్న తరువాత రీజనరేటివ్ మెడిసిన్లో విష్వవాత్సక మార్పునకు తెర లేచింది. చర్చకొల్లో అమర్చిన ఒక చిన్న చిప్ ఒక రకమైన కణాలను వేరే రకాలుగా మార్చుస్తుంది. ఇదొక పోస్ట్ స్టోక్ స్టోంపు సైజల్లో ఉంటుంది. చర్చ పైకి చిన్న చిన్న విద్యుత్ ప్రవాహాలను పంపిస్తుంది. తద్వారా సెకన్ కన్నా తక్కువ సమయంలో డీఎన్ఎ వాహకాలు విడుదలవుతాయి. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా జంతువుల్లో రక్తానాలను పుట్టించారు. అంతేకాదు స్టోక్కో గురైన ఎలుకలో నాడీ కణాలను కూడా సృష్టించగలిగారు. అయితే మనపులపై క్లినికల్ ట్రయల్స్ సక్రెస్ కావాల్స్ ఉంది. ఇది విజయవంతం అయితే అవయవాలుగా తయారుచేయగల బిక్కాలజీ వస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.



# ప ద కే ణ క

## అడ్డం

1. తామరపువ్వు (4)
4. సపరించు (2)
6. జింక (2)
7. తృణం; పబ్బిక (3)
9. మనోవ్యాధి (2)
11. కంచములో నున్నా ఎగిరిపోతే? (3)
13. కరుణ లేదా దయ (2)
14. బ్రహ్మ సతి (2)
16. గొప్పదనం; ప్రసిద్ధి (3)
17. హస్యగాడు; కొంటె - - - (3)
18. తెలుగువారి 'దాండియ' (3)
20. వెండితెరపై బి. నరసింగరావు కన్న కల (3)
21. పాపడ; భోజనంతో నంజకునే భక్త్యం (3)
22. తీగసాగిన దుఃఖం (3)
24. కేతనం కాదు, కూలి డబ్బు (3)
25. కెయిల (3)
27. ఒక వాయ్య విశేషం (3)
30. కలయిక (3)
32. పెల్లల భాషలో నీరు (2)
33. కీటం (3)
34. అనాకారి (3)
35. దారితప్పిన కపోతం (3)

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

## నిలువు

1. పెదవి (3)
2. ఆతిథ్యం (2)
3. దూప; దాపం (3)
4. అంత్యకర్మ లేదా ఒక రోజు (3)
5. ఒక దేవపుష్పం (4)
6. పులిసిన గంజి వంటి యుగం (2)
8. రాజు కొలువుకూటము (3)
10. రాజు కొలువుకూటము (3)
12. కొరడా (4)
15. పైకి పారిన నది (4)
16. కుండ; ఒక వాయ్యం (2)

17. మనోవాంచ (3)
19. గుడ్డ (2)
21. కర్ణాటక సరిహద్దులో తెలుగు జిల్లా (5)
23. ఘూర్చిన మసాలా దినుసు (3)
24. తెలంగాణ వాడలో వెలసిన రాజరాజేశ్వర తీర్థం (3)
26. నెమలి (3)
28. తలమారిన తరువు భారమైంది (3)
29. గుంజా; నిక్కరు (2)
30. శత్రువుతో కుదిరిన రాజీ! (2)
31. మొండితనం (2)

## పుస్తకాలు లేని గది.. అత్త లేని శరీరం వంటిది - సిసిరో, రిమన్ రాజనీతిజ్ఞుడు

విర్మాపక : విశ్వజ

### గతవారం సమాధానాలు

#### పదకేళక

గ	1	ఇ	తం	తు	2	*	3	అ	నీ	ఛ	4	*	5
వా	*	*	యం	6	7	స	మ	*	8	మి	థ	ల	
క్రొ	9	10	*	11	బ	మై	ర	*	యూ	*	*		
*	12	13	కం	*	*	14	అ	వా	ర్ష	15	లి		
అ	*	పె	*	17	పొ	చా	ల	*	*	*		ప్ర	
18	జీ	వా	శ	*	డు	*	19	మే	20	రం	21	*	
రీ	*	22	23	రం	*	24	లు	బు	గు	*			
*	25	26	వ	గ	రు	*	*	*	28	ల	29		
30	అ	స్తు	వ	రం	*	క్రొ	*	ము	రా	టి			
హం	*	ర్షం	*	చూ	య	*	*	*	ట్లుం	క	34		

1	2		4
3			
5		6	
	7		
8			

1	మి	ని	మ
3	రీ	పొ	పు
5	మీ	షి	పూ
8	దీ	షు	పొ
9	వీ	చ	పు

## సిసమూ పంచ

- ### అడ్డం
1. ఒక నశ్శత్రం పోలిన 'ప్రేమ' నాయిక (3)
  5. క్రీష్ణ చిత్రాల్లో ఒకటి (2)
  6. 'ముత్యాలముగ్గు' తీర్పుదిద్దిన దర్శకుడు (2)
  8. హీల్ గోపిచంద్ర సినిమాల్లో ఒకటి (3)

### నిలువు

2. ప్రభాస్, త్రిష్ణంట చిత్రం (2)
3. అలనాటీ రు నటుడు 'త్యాగయ్య'గా ప్రసిద్ధి (3)
4. జయసుధ తొలి చిత్రం 'పండంటి - - - ' (3)
7. కమలపసన్ చిత్రాల్లో ఒకటి (2)

నా దేవుడు



# చిట్టి కథ

'దేవుడు.. కనిపిస్తున్నాడా?'  
నన్న ఇంకొంత పైకిత్తాడు నాన్న.  
ఈసాల, నేను గర్భ గుడి వైపు  
చూడలేదు.  
కిందికి చూస్తూ చెప్పాను..  
'కనిపిస్తున్నాడు' అని!  
నన్న భుజాలపై మోస్తున్న  
నాన్నే నా దేవుడు!



నాపమే కానీ...

'నీకు సర్జలీ చేయిస్తా..  
కాళ్లాస్తాయి. నన్న కలువు'  
జాబ్లిహిల్స్ చౌరస్తాలీ  
కార్లీంచి ఒక బేరుడు  
విజిటింగ్ కార్పూ ఇవ్వబోయాడు.  
'క్రమించండి సారీ!  
నేను నడిస్తే..  
నా జిల్లు నడవదు'  
సున్నితంగా తిరస్కరించి  
చీకట్టే కలిసి పోయాడు  
వికలాంగ యాచకుడు.



# కావరంటైన్ డైలీ

'నాకొకటి చూదాలనుంది?'  
అడిగాడు మా బుజ్జాడు.  
'ఏమిట్రా? చార్ల్స్ నారా,  
ట్యూంక్బండా?' అడిగాను.  
ఎన్నో రీజుల నుంచి దిగులు  
పెట్టుకున్నట్టు చెప్పాడు..  
'మా బడి!'



స్నేహితుడు

కాకి.  
ఎదురుగా పిండం.  
అయినా, ముట్టడం లేదు.  
'మి భార్యని అడుగుతున్న  
వచ్చి తీసుకెళ్లండి' శ్రీమతి అభ్యర్థించింది.  
కాకి కదల్లేదు.  
'నాన్నా ఫ్లీజీ!' పిల్లలు వేదుకున్నారు.  
'అన్నయ్య! ఎందుకింత మంకుపట్టు'  
సోదరుడు చేతులు జోడించాడు.  
అయినా, కాకి కదలడం లేదు.  
'ఏంచిరా? అంజాన్ కొదుతున్నవే?'  
వచ్చి పిండం తీస్కపో'  
స్నేహితుడు మనసుల్ని నే  
మందలించాడు.  
కాకి కదిలించి.  
పిండంతో  
ఎగిలించి.



లవ్ స్టోర్



షిటీటీలీ

ఏదో సినిమా చూస్తున్నా..  
ప్రేమ కథ.  
నా కథలానే అనిపించింది.  
చివర్లో టైటిల్స్  
కథ, మాటలు, దర్శకత్వం...  
ఎక్కడించిన్న పేరు.  
అది..నా చేతి మీద  
పచ్చబొట్టయిన పేరు.  
నా కథలా అనిపించడం కాదు.  
..నా కథీ!



homeocare.in

# కీళ్ళనిపులకు ఇంకా ఎన్నాళ్ళ శన్న చికిత్సలు?

కీళ్ళనిపులకు శన్న చికిత్స  
వద్దనుకుంటున్నారా?

కీళ్ళనిపులకు సహజమైన  
దుష్టలితాలు లేని అత్యుత్తమ  
"కాన్సెటెంట్యూషనల్ హోమియోకెర్"  
చికిత్స.\*\*



హోమియోకెర్ మొబైల్ ఐప్  
డాన్సర్లోడ్ చేసుకోండి  
ఉచిత చికిత్స పొందండి\*



## స్పాష్టిటీ చికిత్సలు

ఆస్ట్రియో ఆర్థరైటిస్ | మెడ నొప్పి | నడుము నొప్పి | మోకాళ్ళ నొపులు  
సర్వ్యకల్ స్పాండిలోసిస్ | డిస్క్ సమస్యలు | సాలియాటిక్ ఆర్థరైటిస్  
రుమటాయ్డ్ ఆర్థరైటిస్ & గొటీ ఆర్థరైటిస్ | చీలమండ నొప్పి | మడమ నొప్పి,

\*Conditions apply.

\*\*ఏప్పణి ద్వారా స్పాష్టిటీ చికిత్సల ప్రాప్తికాలం క్రమములో విభజితమైన మొదటిముఖ్యమైన పాఠములు.



# హోమియోకెర్® ఇంటర్నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

ఉదిత  
కన్ఫెషన్ 955 000 1199

టోల్ టై 1800 108 1212

ప్రాధాన్యాలు: (ఆస్ట్రియో | టేర్మినల్ | కుంటల్వర్షి | బెల్సెఫ్టన్లోర్ | జాఫ్టీప్లోర్ | మానిచెట్స్యూంక్ | మాయాప్రోల్) ప్రాథమికింధ | కలీంగోర్ | రిఖములాల్ | మహాబుధోర్లోర్  
అష్ట్రో | విషయమాల్ | విషాఫ్పోం | ఉరుపుత్ | తాలిగోల్ | రాయమంక్రీ | గుంటూరు | ఒంగోలు | సెల్వురు | కర్నూలు | కడ్డముక్ | తమిలునాదు | ప్రొదుశ్శేలు